

MICHIO KUSHI -- ALEX JACK

TRẦN NGỌC TÀI BIÊN DỊCH

THE CANCER

PREVENTION DIET

THỰC DƯỠNG NGĂN NGỪA
CÁC BỆNH UNG THƯ



TỦ SÁCH THỰC DƯỠNG

Lời nói đầu

Hàng năm, kể từ khi số đầu của “*Thực dưỡng ngăn ngừa ung thư*” đăng năm 1993, phần đông công chúng ngày càng nhận thức rõ hơn mối liên hệ giữa dinh dưỡng và bệnh ung thư. Theo các tài liệu xưa, ăn uống – chất bổ và ung thư đã được Viện ung thư quốc gia (NCI) và tổ chức ung thư của Hoa Kỳ án hành hướng dẫn dinh dưỡng ăn ngũ cốc vào năm 1984, họ kêu gọi sử dụng các loại ngũ cốc, rau củ, các thực phẩm tươi khác và hạn chế mỡ đường và thực phẩm ché biến. Tổ chức ung thư Hoa Kỳ lần lượt tiến hành các cuộc vận động và được đa số công chúng đồng tình cho việc áp dụng Thực dưỡng phòng chống ung thư, nhiều năm trước khi ngành nghiên cứu dinh dưỡng phát triển và bằng “*ngừa trị*” gồm cách dùng thực phẩm và các chất liệu truyền thống để ngừa ung thư. Hơn 10 năm qua, tổ chức Y tế Hoa Kỳ, Hội đồng Dinh dưỡng Hoa Kỳ và nhiều hội đồng khoa học khác đã đưa ra khuyến cáo tương tự. Năm 1989, Hội đồng nghiên cứu quốc gia (NRC) đã án hành quyển “*Dinh dưỡng và sức khỏe*” gồm 749 trang, điểm lại mối quan hệ dinh dưỡng và những chứng bệnh thoái hóa được trình bày theo trình tự rõ ràng hơn về cách dinh dưỡng hiện nay, liên hệ với những bệnh tim mạch, những dạng ung thư chủ yếu và những chứng bệnh khác. Năm 1992, tổ chức ung thư Hoa Kỳ đã loan báo về kế hoạch hỗ trợ cho một nghiên cứu đầu tiên có quy mô lớn về tác động của dinh dưỡng cho những người có nguy cơ mắc phải bệnh ung thư da dùng thực phẩm có chất xo. Theo kết quả của tác động dinh dưỡng, các khoa học gia hàng đầu và tổ chức y tế tập trung nghiên cứu về lợi ích của đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành như đậu hũ, tương đặc Miso, tương tempeh (nước tương) có thể làm giảm nguy cơ mắc ung thư. Hội ung thư Hoa Kỳ và Thời báo ung thư đã đề cao các nghiên cứu này và Viện nghiên cứu quốc gia gần đây đã tài trợ cho các cửa hàng đặc biệt, bán những sản phẩm đậu nành để phòng ung thư.

Viện nghiên cứu quốc gia, cơ quan khoa học cấp cao đã tỏ ý tán thành về việc canh nông tự nhiên. Trong báo cáo của họ năm 1989, tổ chức Alternative Agriculture đã liên hệ giữa nền nông nghiệp tiên tiến với tỉ lệ gia tăng ung thư và sự ô nhiễm môi trường. Trong tất cả hóa chất dùng trong nông nghiệp, họ đã tìm ra nguyên nhân gây ung bướu ở động vật thí nghiệm. Hội đồng nghiên cứu quốc gia đã cho rằng có 30% thuốc trừ sâu, 50% thuốc trừ cỏ và 90% thuốc diệt nấm. Nói về những điển hình sức khỏe, các biến đổi môi trường và những biến đổi sản xuất, báo cáo đã kết luận về các trường hợp kể trong lịch sử Lundberg Family Farm ở Richvale, California, nguồn cung cấp lớn các loại gạo lứt bắp dinh dưỡng, chính là khu vực áp dụng đúng dinh dưỡng, đúng cách của quốc gia hiện nay, 12 tổ chức quốc tế đã đưa ra những giải pháp tương tự về sức khỏe cá nhân và cho cả hành tinh. Chẳng hạn trong cuộc nghiên cứu về ăn uống, dinh dưỡng và cách phòng chống những bệnh mãn tính, công bố năm 1991, Tổ chức Y tế thế giới đã cảnh báo các nước phát triển đang sử dụng thực phẩm bắp dinh dưỡng trong thời kỳ công nghiệp hóa.

So với dinh dưỡng trước đây, con người đã dùng lượng mỡ cao gấp đôi, tỷ lệ các axít béo bão hòa nhiều hơn các axít béo không bão hòa, lượng thức ăn có xơ hàng ngày cao gấp 3, dùng nhiều đường và Natri hơn, dùng ít lượng Cacbon hydrat phức hợp và ít tiêu thụ chất vi lượng. Khắp thế giới hiện nay đã áp dụng nhiều phương pháp dinh dưỡng, kể cả mang các phương pháp dinh dưỡng từ nước ngoài vào, áp dụng vào sinh học, kết quả phát sinh nhiều chứng bệnh mãn

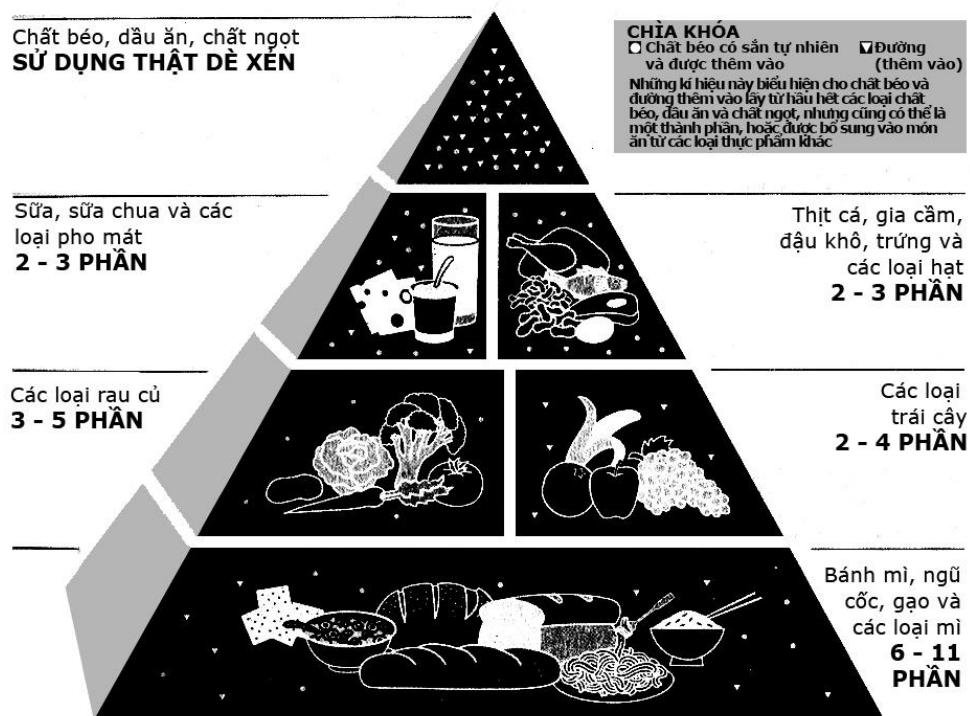
tính, các chứng ung thư, bệnh tim và thêm nhiều bệnh mãn tính khác là cái giá phải trả cho quá trình phát triển kinh tế xã hội.

Ở Châu Âu, các nhà nghiên cứu đã loan báo một kế hoạch trong năm 1991 giới thiệu một cuộc điều tra kỹ lưỡng trên thế giới về dinh dưỡng và ung thư. Trong 5 năm có 250.000 người ở bảy quốc gia Châu Âu đã tuân theo một chế độ dinh dưỡng cụ thể và cung cấp mẫu máu của họ cho các nhà nghiên cứu. Trong thời kỳ Liên bang Liên Xô cũ, các nhà nghiên cứu lần đầu tiên tổ chức một cuộc điều tra nguyên nhân môi trường, tác nhân dinh dưỡng và bệnh ung thư. Một nghiên cứu năm 1991, các nhà khoa học đã nhận định rằng “*kiểu ăn uống và làm việc ngói suốt tại Châu Âu dễ dẫn đến ung thư*”, ở các quốc gia phía tây Liên bang Liên Xô và Cộng hòa Ban Tích so với các nước Châu Á là những vùng sử dụng thực phẩm truyền thống và tỷ lệ ung thư thấp. Các nghiên cứu về dinh dưỡng và ung thư cũng đã nhắm vào Trung Quốc đầu năm 1990, Trung tâm sức khỏe Trung Quốc, một nghiên cứu dịch tễ lớn về dinh dưỡng và bệnh thoái hóa được Viện ung thư Hoa Kỳ và Viện dinh dưỡng và vệ sinh thực phẩm Trung Quốc tài trợ, họ đã tìm ra ở vùng ngoại ô Trung Quốc, vùng nông thôn là vùng có nguồn thực phẩm chủ yếu ngũ cốc, rau củ, dùng ít thịt động vật thì tỷ lệ chết do bệnh thành động mạch tim, ung thư vú, ung thư ruột kết, ung thư phổi thấp hơn 1% so với khu vực thành thị Trung Quốc, các chứng bệnh ác tính ở những khu vực này cũng ít khi xảy ra. Mỗi năm, khoa học và y học hiện đại đang ngày càng tiếp cận gần với việc áp dụng Thực dưỡng phòng bệnh. Năm 1992, Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ đã chỉ thị cho Food Guide Pyramid (xem chú thích) kêu gọi người Mỹ hãy sử dụng các loại thực phẩm của họ là ngũ cốc, rau củ, giảm dần thịt, sữa, các chất béo, dầu ăn và chất ngọt. Các miêu tả kể tục theo nhóm dinh dưỡng 4 nguyên tắc (Basic four food group) chiếu theo tiêu chuẩn của những năm 50 và chính phủ Hoa Kỳ đã cung cấp cho Food Guide Pyramid danh sách hàng triệu trường học, bệnh viện, cộng đồng người Mỹ, nhà hộ sinh và các thành phần khác trong xã hội. Họ yêu cầu được phục vụ, cung cấp các loại ngũ cốc (tương đương 40%) rau củ và thực phẩm tươi khác (tương đương 30%), nếu lượng thực phẩm này được Food Guide Pyramid cung cấp thì ngang bằng với mức dinh dưỡng để phòng bệnh. Sự khác nhau là ở mức chất béo được đề nghị (khoảng 30% vượt quá 15%) và lượng prôtéin (thịt động vật vượt quá cao so với thực vật).

Năm 1990, Ủy ban Vật lý – Y học (PCRM), một nhóm tổ chức của quốc gia mới được thành lập gồm 3000 bác sĩ y khoa đã kêu gọi mọi người sử dụng thực phẩm đơn chủ yếu là ngũ cốc và rau củ với lượng tốt nhất là 15% đến 20% chất béo, phác họa lên cho mục tiêu nghiên cứu dinh dưỡng, tổ chức này đã dẫn chứng ra các cuộc nghiên cứu gần đây cho thấy không có sự khác nhau về ung thư vú giữa phụ nữ theo tiêu chuẩn dinh dưỡng hiện đại (40% chất béo hoặc hơn) và những người theo tiêu chuẩn dinh dưỡng chọn lọc do các nhà khoa học xác định. Tổ chức y tế thế giới và các nhóm khác cũng kêu gọi cắt giảm tiêu thụ chất béo, giảm dưới 20% là mức lý tưởng để chống ung thư. Các đề nghị này đã bắt đầu có kết quả. Năm 1992, Hội ung thư Hoa Kỳ đã thông báo về một nghiên cứu đầu tiên về dinh dưỡng ít mỡ để phòng ung thư vú cho thấy thành phần Calori mà mọi người dùng chỉ đạt 15%.

Kim Tự Tháp Định Hướng Chế Độ Ăn

Một định hướng để lựa chọn thức ăn hàng ngày



Nhiều nhà nghiên cứu ở Đại học Tuluse, đại học Michigan và Boston, Minnesota và nhiều học viện khác cũng đã nghiên cứu tác dụng của Thực dưỡng phòng bệnh ung thư kể từ khi án bản đầu tiên xuất hiện, nhiều kết quả đã được công bố hơn 10 năm và cho đến giờ vẫn được tán thành, ủng hộ. Ví dụ nghiên cứu ở Tuluse, có 24 bệnh nhân ung thư tụy đã áp dụng dưỡng sinh phòng bệnh, sống trung bình thêm 17,3 tháng so với những bệnh nhân được kiểm tra tại Viện ung thư quốc gia. Tỷ lệ sống đến 1 năm ở những bệnh nhân áp dụng dưỡng sinh phòng bệnh là 54,2 %, vượt 10% so với những bệnh nhân được kiểm tra khác. Các chuyên gia ung thư của đại học Harvard, Alabama, Wiscosin và những nơi khác đã bắt đầu nghiên cứu hiệu quả bảo vệ của tương Miso, Shoyu (nước cốt đậu nành), tảo biển và các thực phẩm khác trong dưỡng sinh phòng bệnh đúng tiêu chuẩn (xem tóm tắt những nghiên cứu này ở Phần I chương V). Ở Washington, Ủy ban chăm sóc sức khỏe Hạ nghị viện đã nghiên cứu cách tiếp cận Thực dưỡng phòng bệnh và đi đến kết luận “Dưỡng sinh phòng bệnh vẫn mang lại sự cân đối trong dinh dưỡng”. Phương pháp Thực dưỡng còn bao gồm những hướng dẫn dinh dưỡng được công bố gần đây của

Viện khoa học quốc gia và tổ chức Ung thư Hoa Kỳ có thể giảm được nguy cơ ung thư. Năm 1990, một báo cáo khoa học của văn phòng kỹ thuật Nghị viện đã khuyến khích nghiên cứu thêm Thực dưỡng phòng bệnh ung thư “*Như trường hợp của Newbold (một bác sĩ đã đưa ra tài liệu về sự hồi phục ở sáu bệnh nhân mãn tính giai đoạn cuối nhờ áp dụng chế độ thực dưỡng)*”. Ông này đã nhận được phần thưởng cao quý vì những đóng góp cho y khoa, chính điều này đã kích thích sự quan tâm của các Trung tâm Y tế tư nhân trong việc tìm kiếm các giải pháp có hy vọng của chế độ dưỡng sinh phòng bệnh”. Ở New York, một chương trình Thực dưỡng phòng bệnh nhằm ngừa và giảm bệnh SIDA đã bắt đầu vào giữa năm 80. Các thành viên của hội những người đồng tính luyến ái mắc phải bệnh ung thư da ở mô liên kết (Sarcoma) một thể ung thư da do ảnh hưởng của sự rối loạn, đã đi tìm những lời khuyên về Thực dưỡng phòng bệnh. Nói chung, tình trạng bệnh của họ đã ổn định và có tiến triển tốt nhờ phương pháp dinh dưỡng mới. Các nhà miễn nhiễm học từ các trường y tế đã chọn những mẫu máu của họ và đưa lên màn hình quan sát để viết thành các tài liệu nghiên cứu. Nhìn chung, các nhóm có áp dụng Thực dưỡng phòng bệnh sống lâu hơn tất cả nhóm bệnh AIDS có kiểm soát qua màn hình, có người trong số đó đã hoàn toàn hồi phục. Trong cuộc tổng kết về phương pháp Thực dưỡng, đại biểu viện y khoa Mỹ đã phát biểu “*Thực dưỡng phòng bệnh là cách ăn mang lại sức khỏe tốt*”. Ở Đức, Trung tâm điều trị ung thư đang hợp nhất việc tiếp cận phương pháp Thực dưỡng phòng bệnh, các nhà dinh dưỡng, bác sĩ ung thư đang từng bước học tập cách nấu nướng.

Ở Mỹ, hàng ngàn gia đình và cá nhân đã đến ngôi nhà chung của Viện Kushi ở vùng núi Berkshre hùng vĩ tham gia các khóa tập huấn ngắn hạn và những lớp học trong suốt 10 năm qua. Lớp học “7 ngày khỏe mạnh” là một chương trình được ưa chuộng nhất, đề nghị hàng ngày học lý thuyết và thực hành theo phương pháp trực tiếp “*trao tay*”, họ nhấn mạnh việc chống lại ung thư và những bệnh thoái hóa khác. Kết quả mang lại thật tuyệt, có rất nhiều trường hợp đã hồi phục (vài trường hợp được tóm tắt trong phần tổng hợp cá nhân ở phần II). Trên thế giới, sách Thực dưỡng phòng chống ung thư, các ấn bản đã xuất hiện khắp nơi trên 10 năm qua, bằng nhiều thứ tiếng Anh, Pháp, Đức, Ý, Tây Ban Nha, Thụy Điển, Hung Ga Ri, Cộng Hòa Séc, Nga và đã giúp con người ý thức hơn việc tiếp cận tự nhiên đến sức khỏe trong thời điểm hiện nay. Thực dưỡng nhanh chóng lan rộng khắp Tây Âu và Liên Xô cũ trong những năm 80. Năm 1990, Alex Jack và nhiều nhà Thực dưỡng khác đã tổ chức một chuyến vận chuyển bằng đường hàng không các thực phẩm phòng bệnh đến Mat-xcơ-va và Lê-nin-grat (Saint Peterburg), đọc diễn văn cho các bác sĩ tại Viện Tim mạch Trung ương, Viện Ung bướu (trung tâm nghiên cứu ung thư) cùng nhiều tổ chức y khoa và các nhà khoa học Xô Viết khác, bác sĩ y khoa, những người đi đầu trong cuộc vận động dinh dưỡng phòng bệnh khắp nước Nga và các nước cộng hòa Liên Xô cũ khác, kêu gọi tiếp tục dùng tương Miso, tảo biển và các thực phẩm khác đã được chứng minh là có hiệu quả đối với loại ung thư do ảnh hưởng bức xạ để điều trị cho người lớn và trẻ em bị nhiễm chất phóng xạ trong vụ nổ Chernobyl (nhà máy điện nguyên tử) và trong các tai nạn hạt nhân khác (để rõ hơn xin xem chương XI, sự liên quan giữa ung thư – phóng xạ và môi trường). Ở cấp chính phủ, suốt thập kỷ qua tôi đã đóng góp các ý kiến đến Bộ trưởng Bộ Y tế – thực phẩm và nông nghiệp ở nhiều nước châu Âu gồm Hung-ga-ri (nước có tỷ lệ người ung thư cao nhất thế giới), Trung Mỹ, Châu Phi và Trung Đông.

Tất cả các thông kê, nghiên cứu và tư liệu khác trong ấn bản mới này đã được cập nhật để điều chỉnh xu hướng xã hội hiện thời và cái nhìn của y khoa đối với căn bệnh. Thêm vào đó, phương pháp tiếp cận ung thư của bản thân tôi đã dần thay đổi qua hơn một thập kỷ nay. Hàng năm có hàng ngàn cá nhân, gia đình tìm đến tôi để xin sự hướng dẫn cụ thể. Qua những chuyến viếng thăm, thư từ, fax hoặc các lớp tập huấn hay hội họp, tôi nhận thấy nhiều trường hợp trong số họ đã tiến triển rất tốt trong vài năm, tôi đã điều chỉnh nhiều lần để hợp lý hóa trong các đề nghị dinh dưỡng, các món ăn, phương pháp xoa bóp và điều trị tại nhà, hướng dẫn cách sống, tất cả những vấn đề này đã được tổng hợp trong ấn bản mới của cuốn sách này.

Sau cùng, ở mục mới còn được thêm vào phần cách sống và tập luyện thân thể, hai yếu tố này có thể tiết giảm nguy cơ ung thư gồm cả những phương pháp quan tưởng và trầm tư để hỗ trợ cho sức khỏe chống hồi phục trong môi trường, quan hệ sức khỏe cá nhân và cả hành tinh, trẻ em và bệnh ung thư, quan hệ ung thư và bệnh sida. Ở phần chú giải, sinh lý học, sự cần yếu và các vật liệu khác ở phần sau cuốn sách đã được hiệu chỉnh hoàn toàn, phần phụ lục tóm tắt các hướng dẫn dinh dưỡng của nhiều nhà khoa học lớn, các tổ chức y tế cũng được bổ sung thêm. Cuộc sống vận động theo hình xoắn ốc và mỗi thế hệ phải đương đầu với những chướng ngại và thử thách khác với quá khứ. Trong một tác phẩm năm 1989 “*Ung thư và sự phát triển của ung thư*”, nhà Vật lý người Anh, John Hughes Bennett đã đề nghị tiếp cận các chất dinh dưỡng sinh để chống bệnh ung thư. Thật là một bước đi khôn ngoan khi giảm bớt sự chuyên hóa của các chất béo, không chỉ là các loại dầu mà còn ở bột và đường. Những điểm này mặc dù hiện thời chưa được biết nhưng tôi tin rằng theo thời gian họ sẽ khám phá và hiểu được. Người đã một thời từng làm Chủ tịch hội đồng sức khỏe Hoàng gia tiếp tục “*Đã đến lúc chúng ta cần có những nhận định và hướng dẫn điều trị nhiều chứng bệnh bằng dinh dưỡng, trong đó có ung thư*”.

Chỉ trong vài thập kỷ qua, Y học hiện đại đã bắt đầu điều tra có hệ thống về dinh dưỡng hàng ngày có nhiều chất béo, tinh bột, đường và những tác động đến ung thư, bệnh tim và các chứng thoái hóa khác. Cơ chế cụ thể của ung thư, cấp độ té bào vẫn hoàn toàn chưa hiểu hết. Tuy thế, trong 10 năm qua hầu hết các tổ chức y tế lớn ở Mỹ, Ca-na-đa và châu Âu đã yêu cầu phải có những nghiên cứu hiệu quả hơn, kêu gọi cộng đồng chung nên có một thực đơn “*khôn ngoan hon*” như ít chất béo bão hòa và chưa bão hòa cholesterol, carbon hydrat tinh chế và dùng nhiều ngũ cốc, rau củ và trái cây tươi.

Các nhà vi trùng học, di truyền học và miễn nhiễm học cho đến bây giờ vẫn yêu cầu có những nỗ lực, những hỗ trợ cho việc nghiên cứu ung thư. Tuy nhiên, sau một thế kỷ bị lãng quên, những nỗ lực không ngừng cuối cùng đã được công nhận rằng nó là một khoa học lớn bị lãng quên. Người ta đã có lý do để tin rằng sự phân tích về các phương pháp dinh dưỡng thông thường gồm cả kết hợp với lối sống và yếu tố môi trường đã phù hợp với các dữ liệu về dịch tễ học, các nhà nghiên cứu thí nghiệm và thực tế tại các bệnh viện. Nếu sự tiếp cận dinh dưỡng này được thừa nhận rộng rãi hơn thì có thể loại trừ ung thư. Một chứng bệnh đau đớn nhất trong lịch sử loài người và sẽ có một kết thúc sáng sủa.

Gần như trong thập kỷ qua, Thực dưỡng phát triển đúng với những chỉ dẫn, lại có thêm nhiều thực đơn đúng đắn hơn. Trong đó một số dựa trên yêu cầu dinh dưỡng bằng thịt động vật

để thí nghiệm và những thứ này có thể không thích hợp với con người và trường hợp khác được làm nên từ phân tích dữ liệu bằng máy tính, chương trình này được thực hiện bởi những người mắc các chứng bệnh tương tự và họ muốn loại trừ chúng. Tuy nhiên, có lẽ cầu nối yếu nhất giữa hướng dẫn dưỡng sinh và việc thực hiện là do thiếu các công thức tương xứng và thực đơn. Làm thế nào để cá nhân gia đình, trường học, bệnh viện giảm hàm lượng mỡ và tăng hàm lượng chất xơ trong bữa ăn hàng ngày. Các nhà viết về dinh dưỡng, nhà báo chuyên mục nấu ăn của đất nước đang cố gắng tài các kế hoạch, lập nhiều loại thực đơn để giúp phòng chống ung thư. Một bước đơn giản, họ yêu cầu giảm bớt các loại thực phẩm mà ta thường dùng và đưa ra các loại thực phẩm phù hợp cho họ. Thực đơn họ đưa ra không đáp ứng cách điều chỉnh nền tảng chọn lựa chất lượng lúc chuẩn bị hay nấu ăn đòi hỏi phải đổi ứng với bệnh tim, ung thư và các loại bệnh thoái hóa khác.

Cách chăm sóc sức khỏe trong sách này bao gồm cả phương Đông và phương Tây, chúng tôi đặt tựa đề là Thực dưỡng phòng chống ung thư vì nó cứu thoát rất nhiều gia đình khỏi bệnh ung thư và các bệnh liên quan qua cả hàng trăm thế hệ, đến thế hệ sau này hàng trăm, hàng ngàn người đã thành công khi áp dụng theo phương pháp dinh dưỡng này dưới cái tên Thực dưỡng (Macrobiotics). Ta thấy rằng nó không chỉ bảo vệ con người thoát khỏi nhiều bệnh nguy hiểm mà còn làm họ cảm thấy ngon miệng và mãn ý. Trong cuốn sách này, hàng trăm người đã giảm bớt bệnh ung thư bằng những công thức và thực đơn do Aveline Kushi giới thiệu và triển khai.

Qua nhiều thế kỷ, nhiều cá nhân, cộng đồng và nền văn hóa đã đi theo phương pháp trong sách này. Tác giả đặc biệt muốn nhấn mạnh sự ca ngợi và lòng biết ơn sâu sắc đến ngài Yukikazi Sukarazava (George Ohsawa) và Lima, vợ ngài, người đã tạo ra đường lối dinh dưỡng hiện đại để phòng chống bệnh tật; và cảm ơn nhiều tổ chức truyền thống, những người áp dụng kế tục sau này để giữ gìn truyền thống. Năm nay, kỷ niệm lần thứ 100 ngày sinh của ông, chúng tôi rất vui mừng đã dâng tặng ông quyển sách này. Chúng tôi cũng cảm ơn những người thực hành ở Đông Phương và Tây Phương, các bác sĩ y khoa và những người khỏi bệnh, nhiều nhà chữa trị và nghiên cứu đã công hiến cuộc đời nghiên cứu dinh dưỡng và bệnh tật. Chúng tôi còn cảm ơn những cố gắng của ngành Y học, Giáo dục, sự hỗ trợ của Chính phủ và các đóng góp cá nhân để hoàn thiện sức khỏe cá nhân, gia đình và cộng đồng, chúng tôi mong muốn hợp tác cùng với tất cả các tổ chức và những ai quan tâm về vấn đề ung thư và xã hội hiện đại. Chúng tôi hy vọng rằng sách này là một đóng góp cho mục đích chung và hoan nghênh các ý kiến đóng góp cho sự hợp tác tốt hơn trong tương lai.

Thực phẩm tự nhiên và việc tập luyện chữa bệnh dần dần du nhập vào xã hội. Quyển sách cũng đề ra những kinh nghiệm đã qua và hàng ngàn bí quyết về dinh dưỡng và sức khỏe, kiêng ăn phòng bệnh của các chuyên gia, thầy giáo hiện nay, những người chuyên nấu ăn, những chủ nhân cửa hàng thực phẩm, nông nghiệp, các tác giả và nghệ gia đã kêu gọi mạnh mẽ việc quay về với lương thực và lối sống tự nhiên hơn.

Hàng thế kỷ nay, các chỉ dẫn mới về thuốc cũng được làm nổi bật để chúng ta chuẩn bị. Chúng tôi cảm ơn các bác sĩ, y tá, nhà dinh dưỡng, các nhà giáo dục sức khỏe cộng đồng, nhà báo y khoa, các bệnh nhân và gia đình của họ đã tham gia vào các cuộc họp thường niên từ Viện

Đông Tây từ năm 1977 để tiếp cận dinh dưỡng đến ung thư và các bệnh thoái hóa khác, cũng như các hoạt động khác có liên quan. Điển hình là Robert S. Mendenlssehn, bác sĩ, tác giả, nhà nghiên cứu và từng là giám đốc Uỷ ban luận chứng y khoa Viện Illinois; Nicholas Motter, thành viên hạ viện, người đóng góp cho Uỷ ban Hoa Kỳ tài trợ cho nhu cầu con người. Báo cáo trong mục tiêu dinh dưỡng của Hợp chủng quốc Hoa Kỳ, bác sĩ Enward Kass và Frank Sack của trường Y khoa Haward, bà Marylin Light, chủ tịch của Trung tâm các bệnh về da, Maryan Tompson sáng lập nhóm Lalee cùng với bác sĩ Wiliam Castelli, giám đốc trung tâm nghiên cứu tim mạch. Tham gia chương trình còn có Stephen Appelbaum, bác sĩ nghiên cứu bệnh nam giới, Jonathan Lieff thuộc bệnh viện Shattuck, Boston; bác sĩ Freder Ettner của bệnh viện quốc gia Hoa Kỳ; Zion thuộc vùng Illinois; bác sĩ Normer Ralston từ Dallas; bác sĩ Marc Van Cauwenberghe, giảng viên đại học Kushi; Keith Block từ Evanston, Illinois; bác sĩ Christia Northup từ Blan; bác sĩ Maine, Peter Clein Kockvil Mariland; nhà nghiên cứu Kristen Schmidt từ Cincinnati; bác sĩ Thakkuy Chandrase Khar từ Bombay; Ông Hideo Ohmori từ Viện nghiên cứu ung thư Nhật bản; Ông Shizuky Yamamoto, giáo sư dinh dưỡng học, luyện tập ở New York; tác giả William Dufty của Sugar Blues; diễn viên điện ảnh kiêm đạo diễn Gloria Swason đã hướng dẫn một lối sống mạnh khỏe; Jean Kohler, một nhà chuyên dạy nhạc ở Đại học Batt State và vợ ông là Mary Alice, tác giả quyển "*Healling Miracles from Macrobiotic*" và nhà báo y khoa Peter Karry Chowka. Cùng với việc chuẩn bị cho sách này, tôi đã được gia đình và bạn bè giúp đỡ, cung cấp. Đặc biệt xin cảm ơn vợ tôi, Lawrence, một nghiên cứu gia về nhân chủng học thuộc Đại học Minnesota, người đã đóng góp nhiều để tài nghiên cứu khoa học trong việc tìm ra mối quan hệ giữa dinh dưỡng và bệnh thoái hóa. Bố của Alex, gia đình Esther Jack, vợ ông; Gale, chị ông; Lucy và chồng là Jorathan William cũng đã khuyến khích và đóng góp cho quyển sách này. Ngoài ra các tác giả còn nhận được sự đóng góp của thư viện cộng đồng Boston, Brookline; thư viện y khoa Harvard. Chúng tôi thật may mắn nhận được tư liệu vùng Boston. Phần sau quyển sách này chúng tôi đã tóm lược phần hội ý. Xin lật lại phần phụ lục để tra cứu tên thuốc và tên các món ăn mà bạn có thể không biết.

Nhiều đồng nghiệp khác đã trình bày ý kiến của họ trong các lĩnh vực có liên quan đến chuyên môn như thầy Edward Esko Macrobiotic giáo viên học viện Kushi người có những đóng góp rất hữu ích và cung cấp nhiều tư liệu cũng như các giải pháp cho sức khỏe trong phần "*suy nghĩ và trầm tư để chữa bệnh*" Carolyn Heidenry; Charles Millman; Bill Tara; Olivia Oredson; Sherman Goldman; Tom Monte; Karin Stephan; David Brission; Eric Zutran; và Frank Savalti; các tài liệu của Viện Kushi và tạp chí Đông Tây đã đóng góp rất nhiều làm phong phú thêm cho nghiên cứu này. Chúng tôi xin cảm ơn đến những người hiện vẫn còn tiếp tục đóng góp trong việc phát triển nghiên cứu áp dụng dinh dưỡng phòng các bệnh thoái hóa như bác sĩ Martha Cottrell là giám đốc dự án Thực dưỡng phòng chống AIDS ở New York đã cùng hợp tác với chúng tôi trong "*AIDS, Macrobiotics and Natural Immunity*"; bác sĩ Robert Lerman, giám đốc trung tâm dinh dưỡng tư nhân ở University Hospital, Boston; Bác sĩ Vinen Newbold, nhà vật lý trị liệu ở Philadelphia, ông là người đi tiên phong trong việc tiếp cận nghiên cứu thực dưỡng phòng chống ung thư; bác sĩ vật lý trị liệu người Anh Frankner, một bệnh nhân từng mắc phải ung thư tụy đã theo cách chỉ dẫn trong sách này, sau ông đã viết nên quyển "*Physician, Heal Thyself*"; bác

sĩ Neal Barnard, sáng lập của PCRM, ông đã tham gia tích cực trong các cuộc hội thảo; cùng với bác sĩ Benjamin Spock, nhà biên soạn, ông đã bắt đầu thay đổi cách ăn uống của mình ở giai đoạn 80 tuổi và phổ biến rộng khắp phương pháp này.

Trong phần cuối cuốn sách này, chúng tôi muốn gửi lời cảm ơn đến ông Fol Nakamura; Anna Dicchioni vì những đóng góp quý báu và thầm lặng của hai ông. Đặc biệt cảm ơn Julia Coopersmith, người hỗ trợ và hiệu đính, chân thành cảm ơn Ashton Apple While và Barbara Anderson, những người đã giúp hiệu chỉnh, nhiệt tình giúp đỡ trong suốt thời gian làm việc.

Xã hội là một hoàn cảnh hợp nhất trong ứng dụng thực dưỡng phòng chống bệnh ung thư, mặc dù hiện nay xu hướng là nghiêng về các loại thực phẩm nhân tạo, kể cả việc chế biến các thực đơn truyền thống không thích hợp, các loại này được chế biến trong các lò vi ba tiệt trùng, nhưng tất cả đều nguy hại cho sức khỏe. Các nhà khoa học đang tìm cách hoàn thiện loại dinh dưỡng để truyền lại cho nhiều thế hệ, sao cho hợp lý tuyệt đối. Rõ ràng xã hội hiện đại và giải pháp dinh dưỡng đang đi chung hướng, tạo ra một biến đổi cơ bản trong việc ăn uống của chúng ta, với điều này không những chúng ta có thể thanh toán được ung thư, thảm kịch của nhiều nạn nhân và gia đình mà còn mang lại một môi trường sạch sẽ và an toàn, một thế giới hòa bình và khỏe mạnh.

Tác giả

Michio Kushi

Becket - Mass

Hè 1992

Mass

Chương I**PHƯƠNG PHÁP TỰ NHIÊN PHÒNG NGỪA UNG THƯ****Ung thư và dinh dưỡng**

Cách đây 45 năm, khi tôi mới đến Hoa Kỳ, tỷ lệ mắc ung thư là cứ 8 người thì có một người mắc phải, nhưng ngày nay, thì trong 3 lại có một người bệnh (xem bảng 1). Năm nay, có hơn 520.000 người Mỹ sẽ chết vì ung thư và còn phát hiện thêm 1.300.000 người mới mắc bệnh. Từ những năm 1973 đến 1988, các loại ung thư tăng lên 17% (đàn ông chiếm 20%, đàn bà 13%). Theo chiều hướng trên, xã hội Mỹ sẽ có tới 83 triệu người mắc bệnh hiểm nghèo này. Theo đà này, nếu không thay đổi thì đến đầu thế kỷ 21, số người mắc bệnh sẽ là 40 đến 50% dân số. Và từ 30 đến 35 năm (1992) sau đây, tỷ lệ mắc bệnh trong đời họ sẽ khó tránh khỏi.

Bảng 1. Tình hình ung thư tại Mỹ

	1900	1962	1971*	1992
Bệnh nhân mới	25.000	520.000	635.000	1.100.000
Vùng nhiễm bệnh				
Ngực (vú)		63.000	69.600	175.900
Phổi		45.000	80.000	178.000
Trực tràng		72.000	75.000	157.500
Tiền liệt tuyến		31.000	35.000	122.000
Tử cung		Thiểu thống kê	Thiểu thống kê	46.000
Tỷ lệ	½ 5	1/6	1/5	⅓

1971* Tổng thống Mỹ tuyên chiến chống bệnh ung thư

Nguồn tài liệu của Viện Thống Kê Ung Thư Mỹ

Trong khi tỷ lệ tử vong ở vài dạng ung thư như bao tử, cổ, ruột cùng (trực tràng) có sút giảm thì ở các phần khác lại tăng, đáng kể là phổi, melanoma, tiền liệt tuyến và tăng vọt ở myeloma và bướu não (xem bảng 2) cho dù ngày nay máy móc chuẩn đoán, chữa trị đã rất tiên bộ. Sự thăm dò cuộc chiến chống ung thư năm 1971 đã bị thất bại. Về mặt này, Mỹ không chỉ là nước duy nhất mà so với các nước khác thì Mỹ mới chỉ ở bậc trung (xem bảng 3). Hai mươi ba trong số năm mươi nước đã có tỷ lệ tử vong cao hơn Mỹ về nam giới và 16 về nữ giới, trong khi Đan Mạch, Scotland và Hung-ga-ri lại có tử vong cao nhất về nữ giới.

Rõ ràng, ung thư là cái mốc huỷ hoại vĩ đại trong thời hiện đại. Nó sát phạt người sang, kẻ hèn, nam nữ, trẻ già, Tây Phương và Đông Phương, người trong sạch, kẻ tội lỗi... khó có gia

định nào tránh thoát nó. Những chứng bệnh mãn tính khác đã ngày càng gia tăng. Trong mươi năm sau này, bệnh AIDS đã tràn lan khắp thế giới mà số ca tử vong cứ hai năm lại tăng gấp đôi.

Bảng 2. Tình hình ung thư hàng năm *

		NAM	NỮ	
1.	Ung thư tiền liệt tuyến	132.000	Ung thư vú	180.000
2.	Ung thư phổi	102.000	Ung thư ruột	77.000
3.	Ung thư ruột	79.000	Ung thư phổi	66.000
4.	Ung thư bàng quang	38.500	Ung thư tử cung	45.500
5.	Bệnh bạch huyết	27.200	Bệnh bạch huyết	21.200
6.	Ung thư miệng	20.600	Ung thư buồng trứng	21.000
7.	Melanoma	17.000	Melanoma	15.000
8.	Ung thư thận	16.200	Ung thư tụy	14.400
9.	Bệnh bạch cầu	16.000	Ung thư bàng quang	13.100
10.	Ung thư bao tử	15.000	Bệnh bạch cầu	12.200
11.	Ung thư tụy	13.900	Ung thư thận	10.300
12.	Ung thư thanh quản	10.000	Ung thư miệng	9.700
Tổng cộng		565.000		565.000

* Gồm cả ung thư da và loại gen gây bệnh

Nguồn dữ liệu : Viện Ung Thư Mỹ (1992)

Bảng 3. Tỷ lệ tử vong Ung thư trên Thế Giới

		NAM	NỮ	
1.	Hung-ga-ry	235	Đan Mạch	193
2.	Tiệp	228	Scotland	136
3.	Luxembourg	218	Hung-ga-ry	129
4.	Bỉ	205	Anh (Wales)	127
5.	Pháp	205	Ireland	126
6.	Uruguay	203	New Zealand	124
7.	Scotland	201	Bắc Ireland	123
8.	Hà Lan	201	Tiệp	120
9.	Ba Lan	200	Uruguay	118
10.	Ý	194	Iceland	116
11.	Nga	193	Costa Rica	116
12.	Đan Mạch	182	Chile	114
13.	Anh (Wales)	182	Tây Đức	112
14.	Hồng Kông	182	Canada	111
15.	Singapore	181	Bỉ	111
16.	Tây Đức	181	Hà Lan	110
17.	Ireland	175	Mỹ	110
18.	Bắc Ireland	174	Singapore	110
19.	Áo	174	Áo	110
20.	Thụy Sĩ	174	Luxembourg	109
21.	New Zealand	172	Ba Lan	108

22.	Canada	171	Đông Đức	103
23.	Đông Đức	166	Bắc Âu	102
24.	Mỹ	163	Úc	102
25.	Úc	163	Do Thái	100
26.	Costa Rica	162	Ý	100
27.	Phần Lan	159	Thụy Sĩ	100
28.	Tây Ban Nha	158	Thụy Điển	99
29.	Yugolavia	154	Hồng Kông	98
30.	Argentina	152	Argentina	98
31.	Hàn Quốc	150	Cuba	96
32.	Nhật	150	Nga	93
33.	Bắc Âu	149	Phần Lan	91
34.	Trung Quốc	148	Malta	91
35.	Malta	145	Pháp	90
36.	Hy Lạp	144	Trung Quốc	89
37.	Chile	141	Yugoslavia	89
38.	Portugal	139	Ecuador	86
39.	Bulgaria	138	Venezuela	85
40.	Iceland	137	Bỉ	84
41.	Cuba	129	Bồ Đào Nha	84
42.	Thụy Điển	128	Tây Ban Nha	79
43.	Puerto Rico	122	Hy Lạp	79
44.	Israel	118	Mexico	78
45.	Venezuela	92	Nhật	78
46.	Kuwait	89	Kuwait	77
47.	Panama	87	Puerto Rico	75
48.	Ecuador	84	Panama	72
49.	Mexico	77	Hàn Quốc	65
50.	Thái Lan	54	Thái Lan	36

Ở người trung niên theo tỷ lệ 100.000 người

Nguồn tài liệu : Thống kê Y Tế Thế Giới thường niên (1987–1990)

Ghi chú: Dữ liệu này biên tập trước lúc thống nhất Đức Quốc và Liên Xô sụp đổ

Trên 100.000 người Mỹ chết vì bệnh này và hàng triệu người mang mầm bệnh HIV. Ở Phi Châu, Á Châu và những khu vực khác, đặc biệt ở vùng xích đạo, HIV đã lan tràn như một thứ bệnh dịch. Mặc dù mới đầu bệnh AIDS như biến thái mất khả năng miễn nhiễm nhưng nó có liên quan đến bệnh ung thư và nhiều bệnh nhân bắt đầu với một chứng như ung thư da (Kaposi), hoạt huyết và những bệnh ác tính khác. Theo ước tính mới đây đến năm 2000, sẽ có tới 120 triệu người bị nhiễm loại siêu vi khuẩn này. Trong thập niên 1990, người ta ước tính có 10 triệu trẻ em đã phải gánh chịu cảnh mất cha hoặc mất mẹ vì bệnh AIDS.

Cách đây 30 năm, số người mắc bệnh tâm thần ở Mỹ có tỷ lệ $\frac{1}{2}$. Ngày nay nó tăng gấp đôi với tỷ lệ $1/10$. 42 triệu người ở đất nước này bị bệnh tim mạch, 37 triệu người mắc bệnh cao huyết áp, 35 triệu người bị dị ứng, từ 14 đến 28 triệu người nghiện rượu. Mười triệu người lạm

dụng thuốc, 13 triệu trẻ em dị tật bẩm sinh, 1 triệu người mắc bệnh tiêu đường, 5 triệu trẻ em chậm phát triển về tinh thần, 2 triệu người bị bệnh động kinh. Vào khoảng 1 triệu bị chứng run liệt thần kinh Parkinson. Một triệu ruồi bị sờ cứng cơ bắp.

Trong những thập niên gần đây, bệnh rối loạn dục tính tăng nhanh và tệ hại nhất. Ví dụ trong năm 1982, Hội Y học Anh Quốc báo cáo số người bệnh ở Anh đã tăng 1.700 % tính từ năm 1957. Ở Mỹ, năm 1990 là năm bệnh giang mai tăng cao nhất kể từ năm 1949 và tăng 75% từ năm 1985. Ở Châu Âu và cả ở Bắc Mỹ, bệnh mụn rộp và những bệnh lan truyền qua đường tình dục (STD) lan nhanh như bệnh dịch, thêm vào đó, chứng vô sinh cũng có chiều hướng gia tăng. Kể từ năm 1920, lượng tinh trùng của phái nam đã sụt giảm 39% theo thử nghiệm y khoa. Một nghiên cứu mới đây phát hiện khoảng 23% số sinh viên khỏe mạnh đã giải phẫu triệt sản. Triệt sản tăng từ 5,5% trong năm 1970 lên đến 22,7% trong năm 1990. Hơn nữa, khoảng 800.000 phụ nữ Mỹ đến tuổi sinh sản đã giải phẫu buồng trứng vì ung thư hay sơ bị ung thư. Vào tuổi 65, đã số phụ nữ Mỹ đã giải phẫu dạ con.

Những chứng bệnh mới ra đời đã thách thức y khoa tân tiến – hội chứng ngộ độc, viêm phổi, hội chứng mệt mỏi kéo dài, đơn cử siêu vi trùng Epstein–Barr đã xâm nhập, hàng vạn và hàng triệu người đang lo sợ loại vi trùng này. Trong khi những loại bệnh cũ lại tái xuất dưới dạng độc chất. Những chứng viêm phổi biến dạng và những bệnh nhiễm trùng khác đã cho thấy đội ngũ y khoa chịu bó tay! Có thời người ta tin rằng bệnh sốt rét đã bị diệt gọn bởi thuốc men hiện đại, nay nó vẫn còn đó và lan rộng trên địa cầu với con số 270 triệu người bị nhiễm trùng hàng năm và ước chừng 1 triệu người thiệt mạng mỗi năm. Chưa hết, bệnh lao phổi đã nhở thuốc kháng sinh đánh dẹp sau cuộc thế chiến thứ hai, nay lại tái xuất dưới dạng độc chất và cứ mỗi năm giết hại tới 3 triệu người trên khắp thế giới. Năm 1991, lần đầu tiên trong thế kỷ này, dịch tả đã lan tràn tại Mỹ! Mới đây, trường đại học y khoa Tufts đã cho biết rằng 75% dân chúng lấy mẫu thử mức độ vi khuẩn chống lại thuốc kháng sinh trong bộ máy tiêu hóa của họ.

Ngay cả chứng cảm lạnh thông thường đã được quảng bá trên 30 năm trước và sau thời tổng thống Kennedy vẫn tro tro trước mọi cách điều trị. Thực ra, các phương thuốc hiện đại chưa được rất ít căn bệnh. Trong một số trường hợp, y khoa làm giảm đau và nó chỉ tạm thời nhưng không nhổ tận gốc bệnh khiến không chóng thì chầy, bệnh vẫn cứ trở lại như thường.

Tính chung, có đến 80% mọi ca tử vong trên thế giới – đứng đầu là tai nạn thường do sự suy thoái về thể chất và tinh thần, kể cả bạo lực, chiến tranh, tội phạm, đối xử thô bạo, bỏ mặc trẻ em, vợ, chồng và người già cả. Hơn bốn thập niên ở Mỹ, từ hơn 2 tới 4 lần, người ta giết hại lẫn nhau hơn tại chiến trường, trong các cuộc chiến nróc ngoài. Bạo lực vẫn đang gia tăng tại các vùng khác trên thế giới. Trái đất cũng như con người, nó cần gấp rút chữa trị. Môi trường thiên nhiên đang bị huỷ hoại nặng nề vì con người bành trướng nền văn minh công nghệ một cách bừa bãi. Rừng nhiệt đới và hàng ngàn chủng loại cây cỏ, động vật đang tiêu biến dần. Sa mạc hóa lan rộng khi lớp đất màu bị suy kiệt vì hóa chất độc hại, mùa màng thất thu. Tài nguyên trên thế giới ngày một teo tóp, chất thải đủ loại ngày càng tích luỹ, trên không gian thì độc hại của nền công nghệ và tầng Ozone che chở trái đất ngày càng mỏng dần và đế tia cực tím thâm nhập, tác hại vào cuộc sống các sinh vật dưới đất. Đâu đâu cũng có các loại tia chiếu xạ nhân tạo từ nguyên tử

năng đến tia vi-ba nấu ăn, tia X-quang đến luồng từ của máy vi tính, từ vệ tinh trên quỹ đạo không gian tới đầu máy video cassette đã tạo ra một dạng lưới toàn cầu i-on hóa, khiến cho quá trình tiến hóa của con người sẽ bị thu chột lâu dài nhiều thế hệ.

Đưa ra các minh chứng trên cho ta cái nhìn tổng quát về nền văn minh hiện đại đang nằm bên bờ vực tự huỷ mà sự lún sâu nằm ở thoái hóa sinh học. Đáng kể phải là Mỹ, Canada, Nga, Đông và Tây Âu, Nhật, Úc và Trung Quốc, cũng không thể bỏ qua các nước ở Á Châu, Phi Châu và Châu Mỹ La tinh. Chấm dứt chiến tranh lạnh chưa phải là đã chấm dứt nguy cơ bệnh tật lùi bước, mà nó còn vượt xa cả hiểm họa của vũ khí hạt nhân! Thời gian còn lại cho con người tái định hướng thân phận mình và cả hành tinh quả là rất ngắn ngủi. Trong khi mà thế hệ đi sau dần trưởng thành thì ta đã có thể xem tận mắt sự suy thoái toàn cục của nếp sống hiện đại. Sự sụp đổ tận cùng có thể xảy ra trong vòng 25 đến 35 năm tới đây.

Tuy nhiên vấn đề ung thư đã cho ta một dịp may để suy tư, thâm hiểu về sức khỏe và bệnh tật hồn cho nhân loại có dịp đoàn kết mọi cá thể trên hành tinh lại để góp sức xây dựng một thế giới lành mạnh và thật sự hòa bình.

Ung thư thời cổ đại

Lịch sử ung thư thời cổ đại đã có từ 2.500 năm và bắt đầu tại Hy Lạp, nơi có ông tổ nền y khoa Hippocrate đã phát hiện và mô tả căn bệnh này bằng karkinos, ngôn từ Hy Lạp đã để ra tên bệnh ung thư – cancer, mà gốc từ mang nghĩa “con cua”: ông tổ y học Tây Phương đã dựa vào hình tượng mẩn nỗi khắp người như dạng con cua. Thời xưa, bệnh này cực hiếm và chỉ có một số người ít ỏi mắc phải được ghi chép lại. Ví dụ người ta nhắc đến nó trong Kinh Thánh, Cựu Ước hay trong kỳ thư Tô Vấn Nội Kinh Hoàng Đế ở phương Đông. Đa số các nước có truyền thống thì họ chẳng biết gì là ung thư. Tuy nhiên vào thời cách mạng kỹ nghệ ở thế kỷ 17, thì ung thư xảy ra ở phương Tây. Năm 1830, nhà khoa học, ông Stanislas Tanchou đi tiên phong trong ngành thống kê sinh tử đã sắp xếp tỷ lệ tử vong ở vùng Paris về bệnh ung thư là khoảng 2%, tiếp đến đầu thế kỷ 20 thì tỷ lệ đó tại Mỹ đã lên tới 4%. Chỉ kể ở thế hệ vừa qua, các loại hình của ung thư so với ngày nay vẫn được coi là hiếm.

Hồi còn mới theo học Đại học Washington năm 1919, có một người ung thư nhập viện ở bệnh viện Parns “*theo lời kể của bác sĩ Alton Oschner trong một bài viết ở báo khoa học Mỹ, và theo thông lệ thì bệnh nhân không qua khỏi. Bác sĩ George Dock, dạy môn Y, ông không những là một y sĩ xuất sắc kiêm khoa học gia mà ông còn là nhân tài về bệnh lý học. Ông cứ nhắc đi nhắc lại với hai người trưởng lớp hiện diện trong lúc lấy mẫu thử nghiệm rằng chứng bệnh đó quá hiếm đến độ sẽ khó còn gặp lại trong quãng đời còn lại*” . Bác sĩ Oschner còn nói thêm rằng ông gặp lại ung thư phổi ở Châu Âu một lần nữa vào năm 1936, khoảng 17 năm sau đó.

Khi mà nền văn minh hiện đại bao trùm thế giới thì các nhà thám hiểm, y khoa, bác sĩ, nhà truyền giáo và các du khách rất lấy làm lạ trước sức sống khỏe mạnh của các giống dân trong xứ sở hoang sơ. Năm 1908 theo y sĩ phẫu thuật W.Roger Williams, hội viên trong khoa phẫu

thuật Hoàng gia thì không thấy ghi chép gì về bệnh ung thư trong những xứ thuộc địa thuộc Đế quốc Anh. Trong cuốn Lịch sử Ung thư Tự nhiên viết năm 1920 của Giám đốc Viện Nghiên cứu Dinh dưỡng do Sir Robert Mc Garrison in ở Ấn Độ đã phát hiện một nền văn hóa của người Hunza là xứ sở vô bệnh, người ở đó tận hưởng tuổi thọ cao. Năm 1930, một nhà giáo người Nhật là George Ohsawa bắt đầu nghiên cứu thấu đáo nền văn hóa này để viết cuốn “*Ung thư và Nền Triết lý Cực Đông*”. Ông nha sĩ Weston Price cho thấy trong tác phẩm ánh hành năm 1945, cuốn “*Dinh dưỡng và Thể chất thoái hóa*” đề cập đến người da đỏ Bắc Mỹ, dân Eskimo, dân Polynesians và thổ dân Úc đều chưa có dấu vết của bệnh ung thư.

Bốn nhà trinh sát y học này và các người khác đều dốc sức giải thích lý do những cư dân truyền thống ở miền xích đạo, địa cực, hải đảo và các nền văn hóa cách biệt với nền văn minh hiện đại đều được miễn dịch với bệnh ung thư, tim mạch và cả đến chứng sâu răng. Sau khi họ đã khảo sát cẩn thận, gồm cả việc thử nghiệm trong phòng thí nghiệm một số trường hợp, thì họ đều đi đến kết luận độc lập rằng ung thư là một bệnh phát sinh từ sự lạm dụng thực phẩm như đường, bột mì, và các thực phẩm tinh chế khác, kể luôn cả chất béo và protein. Đặc biệt khi các thực phẩm kể trên du nhập vào những miền đất “vô bệnh” thì ung thư và các bệnh do cơ thể suy thoái đã theo sát và hoành hành như bóng với hình.

Một vài chuyên gia nghiên cứu ung thư cũng đều rút ra kết luận tương tự vừa nêu trên, cả môn dịch tỦ học đã từng so sánh các dữ liệu bệnh tật của các sắc dân. Tháng 7 năm 1927, trên nhật báo Y học Ung thư, ông William Howard Hay, bác sĩ y khoa phỏng đoán rằng:

Nghĩ về những năm khảo cứu ung thư, với bao tiền bạc, thời gian và đau đớn trải ra... ngày nay chúng ta đang ở đâu? Giờ đã tới lúc dốc vốn liêng về ung thư xem có điều gì lệch lạc để giải thích bao năm ám úc vì thất bại cho tới ngày nay? ... mà ung thư vẫn không ngừng gia tăng... Liệu có phải nguyên do xảy ra từ hồi con người rời xa thực phẩm tự nhiên? Dù tầm mắt có xa như người từ Sao Hoả nhìn về thì vẫn đề cũng đã rõ – là chúng ta sống nhờ thực phẩm tinh chế thiếu vitamin và muối nên sự dinh dưỡng đã mất thăng bằng quá lâu, kể từ khi mới ra đời... Chúng ta chót coi thực phẩm (tinh chế) là dấu ấn của nền văn minh nên đó mới chính là thứ thực phẩm làm nền cho mọi chứng bệnh, bao gồm cả bệnh ung thư.

Gốc gác đời sống

Mọi nền văn minh trước kia đều nhận ra cách ăn uống và nền nông nghiệp là điều đáng coi trọng trong nền kinh tế, tôn giáo, văn chương và nghệ thuật. Đặc biệt là nấu nước ngũ cốc lứt (toàn vẹn) là rường cột của con người trải qua hàng ngàn năm rồi. Chỉ mới gần đây, người ta mới dùng lại nó trên thế giới. Ví dụ gạo và kê là thực phẩm chính ở phương Đông. Ở Châu Âu dùng hắc mạch, kiều mạch, yến mạch; Nga và Trung Á dùng bột kiều mạch, Phi Châu dùng bo bo (lúa miến). Ở Trung Đông dùng lúa mạch và bắp ngô ở Châu Mỹ. Ở Anh, từ thực phẩm là bột bắp trong khi ở Nhật, thì nó là gohan, nghĩa là “com”.

Trong thời cổ, liệu pháp dinh dưỡng là nền tảng hiểu biết và thực hành y khoa. Chẳng hạn, ông tổ y học Hippocrate thường nhấn mạnh vào sự quan trọng của thực đơn có lúa mạch và kiều mạch – là “hai món thực phẩm chính của người Hy Lạp”. “Tôi cũng biết cơ thể chịu ảnh hưởng khác nhau tùy cách làm bánh” được giải thích trong y học cổ truyền, như tùy cách làm với bột nguyên chất hay bột mì trộn với cám hoặc là lúa mì có sango hay không, hoặc trộn nhiều hay ít nước, nhào bột kỹ hay sơ sài, nướng giòn hay mềm và còn vô số chi tiết khác. Điều này cũng đúng trong cách nấu nướng bột lúa mạch. Ảnh hưởng tác động trong mỗi quy trình có khi rất khác biệt. Làm sao người bỏ qua nó lại có thể hiểu được khả năng gây bệnh cho loài người?

* Nghĩa xưa của chữ thịt cũng có nghĩa là thực phẩm chế biến từ sôra, những đồ ăn chủ yếu như kiều mạch, hắc mạch, yến mạch, lúa mì, hột, hạt trái cây ăn được và sau này nó bao hàm :

1. Thịt, hạt và rau củ.
2. Bánh hay thịt nướng (trích Hamlet “Trong tang lễ có thịt nướng. Làm bên bàn tiệc lạnh tanh”).
3. Bánh mứt, đồ ngọt.
4. Thịt tươi sống.

Sau này, tiếng chung cho các thực phẩm dịch ra trong Thánh Kinh ở bản địa khiến cho ý niệm “thịt” nguyên nghĩa trở thành phức tạp. Trong bản dịch của King James có đề cập đến thực phẩm cốt trụ ở đoạn sáng thế kỷ đã làm sáng tỏ: “Hãy xem, ta cho các người giống cây có hạt ở trên cây lúa dưới trần, và loại cây nào sản sinh hạt thì đều là thực phẩm cho người”.

Con người đưa thức ăn vào thân sẽ làm nó biến hóa và biến đổi con người theo đó... Đồ ăn trở thành quan trọng khiến người sáng lập Tây y đặt ra từ mới: diaita để chỉ về lối sống. Từ gốc Hy Lạp biến sang tiếng Anh là thực đơn (diet). Ngày nay, nó mang ý nghĩa làm sụt cân, giảm ăn, nhưng ý nghĩa chính của nó là cách sống, cách pha chế và chọn thức ăn là yếu tố chính.

Trong thế kỷ thứ V trước Công Nguyên, để điều trị bệnh nặng, Hippocrate đã nhấn mạnh sự quan trọng của phương pháp dùng thực phẩm. Ông đã viết trong “Sách Dinh dưỡng”: “Hãy lấy thực phẩm làm thuốc, để ăn”. Ngày nay, các y sĩ tốt nghiệp đều tuyên thệ rằng: “Tôi sẽ áp dụng phương pháp thực phẩm giúp ích bệnh nhân tùy khả năng phán đoán của tôi. Tôi sẽ giúp họ tránh độc hại. Tôi nguyện chẳng cho ai thuốc độc khi họ cầu xin hoặc gợi ý cho họ đưa đến kết quả tai hại... Tôi sẽ không sử dụng dao...”. Phương thuốc được ông ưa nhất là gạo mạch và ngũ cốc lứt nấu chín. Ông kể công dụng nước cám như “làm êm, trơn, thông, dịu, trừ khát, trừ táo bón, trường bao tử”. Ông cũng mô tả nhiều cách dùng lúa mạch để làm giảm bệnh giúp điều chỉnh thực đơn một cách đơn giản, đắp bột gạo, rau củ, lá thuốc làm lấy ở nhà. Trong trường hợp ung thư, ông cảnh cáo không nên mổ xé: “Nếu mổ, bệnh nhân sẽ chóng chết, còn không mổ họ sẽ chịu được lâu dài”.

Ung thư thời trung cổ

Hippocrate chú ý đến thực đơn và môi trường, là nền móng khôi phục sức khỏe rộng rãi. Ông tin rằng bệnh tật là điều tự nhiên chứ không phải siêu nhiên, cần đoạn tuyệt với quá khứ để

định hướng y học tương lai. Mãi tới thế kỷ XVII, thì phương pháp lành bệnh tự nhiên, cùng với Galen, y sĩ La Mã ở thế kỷ thứ nhì mới được phổ biến rộng rãi và áp dụng ở Châu Âu và Ả Rập. Ở thời Trung Cổ, y sĩ lẫy lừng Maimondes, người Do Thái thành lập một phương thuốc tương tự như triết lý dinh dưỡng và cảnh giác cách ăn “*bất kỳ ngũ cốc nào chất sạch cám*”.

Hài kịch Tiên Tri ám chỉ bệnh ung thư là mấu chốt cuộc tranh luận giữa thi hào Dante và Virgii, ông dẫn dắt qua nơi hành xác và địa ngục, cần chú ý sự dạy dỗ của thiên nhiên và tuân giữ “*luật trời, hoa quả và mùa tiết*”. Thi hào Dante đặc tả cách sống phớt lờ và coi thường tự nhiên như một sự “*băng hoại cả lương tâm*”. Suốt thời đầu thế kỷ XIV, các thiên anh hùng ca, ca ngợi các tâm hồn hòa điệu là người biết giữ sự dinh dưỡng đơn giản suốt đời. Ví dụ ông lấy từ Thánh Kinh ra một Daniel quyết từ chối thịt trên bàn tiệc của vua thành Babylon và ông cho rằng đệ tử của Hippocrate được ở trên đỉnh trong Thiên đường hạ giới. Sau này đến thời thi hào Shakespeare ở thế kỷ XVI, cuốn Lâu đài Sức khỏe của Sir Thomas Elyot là một cuốn chỉ nam phương thuốc phổ thông, liệt kê hiệu quả các thực phẩm cho cơ thể, đã khuyên dùng ngũ cốc chủ yếu là hắc mạch và lúa mạch để tiêu giảm các chứng đau nghiêm trọng.

Biết chọn và nấu ăn đúng cách là nền tảng ngăn ngừa và chữa bệnh ở phương Đông. Trong bộ sách Hoàng Đế Nội kinh, Thần Nông (y tổ như Hippocrate ở phương Tây) khuyên dùng nước cám trong 10 ngày để chữa các bệnh mãn tính. Y kinh chính của Ấn Độ, cuốn Caraka Shambhita viết vào khoảng thế kỷ thứ nhất sau công nguyên để chống lại bệnh họan ở Ấn trước sự suy thoái về dinh dưỡng. Các tác phẩm khác cũng viết ra để chấn chỉnh tình trạng xa rời thực phẩm đậm đặc, thuần khiết – đặc biệt là thời nay, người giàu có và giai cấp trung lưu đã coi thường. Ví dụ cách đây ngàn năm, dưới triều đại nhà Tống, một tư tưởng gia – Dương Phùng – đã than về con cháu quan lại rằng: “*Họ không muốn ăn rau củ, nước cám, lại cho các loại đậu đỗ, kê, mạch là nhạt nhẽo, vô vị, cứ một mực đòi giã gạo sạch cám, thịt nướng lọc xương để thỏa tính tham ăn. Đồ ăn, thức uống, bánh kẹo họ khéo bày biện trên khay, đĩa chén trổ sang trọng*”.

Một y sĩ ở Viễn Đông là Ekiken Kaibara năm 1714 và Khổng Tử ở Trung Quốc đã biên tập bộ Yojokun là bộ sách chỉ nam y học và tuổi thọ, ghi chép tinh hoa của phép áp dụng gạo lứt, phủ nhận toàn bộ lối chữa bệnh dựa trên triệu chứng, kể cả mổ xẻ.

Y học thời hiện đại

Mặc cho các nhà y học đã kêu gọi, cuộc thập tự chinh của ngành gia vị vẫn phát động mạnh mẽ, sự phát hiện ra Tân thế giới đã làm thay đổi cách ăn uống truyền thống cả Đông và Tây Phương để mở màn một kỷ nguyên khoa học mới. Nền móng y học do Hippocrate, Galen, Aristotle và Ptolemy đã bị lật nhào vào thế kỷ XVII, XVIII – ý thức chữa bệnh tự nhiên suốt 2000 năm nay bị lu mờ dần để thay thế bằng thế giới quan máy móc của Descartes nổi lên, dựa vào ý niệm khoa học và y học hiện đại. Học thuyết y học hóm hỉnh, linh hoạt của Hy Lạp cổ, thời Trung cổ và Phục Hưng đã tàn lụi nhanh chóng. Trong hệ thống y học này, con người là tổ

hợp của Đất, Nước, Gió, Lửa, nếu cơ thể mất quân bình giữa các lực tác động hỗ tương thì sẽ gây ra bệnh tật, bao gồm cả ung thư.

Quay về với thực phẩm tự nhiên

Trong thiên nhiên, ta thấy ngày nỗi đêm, thung lũng dẫn lên núi cao – xã hội tiến bộ sau cuộc khủng hoảng suy thoái. Trong đời sống hiện đại, thì bước ngoặt của nó xảy ra vào thập kỷ 1960 và 1970, khi người ta ý thức cách sống thiếu sót đương thời và quay sang thực phẩm tự nhiên thì phong trào sức khỏe toàn diện vươn lên. Người ăn chay và thực phẩm dinh dưỡng thiên nhiên đã có từ lâu, nhưng nó chỉ là một phần nhỏ bé trên thị trường. Bất ngờ sau thời chiến, họ đã biên thu, hoạt động tích cực để bảo vệ đồng ruộng ở Việt Nam thoát khỏi bom đạn và các tác động của hóa chất, cùng nhau tổ chức ngày thực phẩm để cứu xét ngành canh nông nghiệp hiện đại trước sự đói khổ của các nước nghèo, bảo quản năng lượng và chất lượng môi trường sống.

Đến năm 1976 thì tiếng vang thực phẩm sạch đã lan tới diễn đàn Quốc hội Mỹ. Trong một báo cáo mang tính lịch sử “*Mục tiêu Dinh dưỡng cho nước Mỹ*” của Tiểu ban Dinh dưỡng và Con người đã liệt bệnh ung thư vào một trong sáu hạng mục bệnh tật làm xã hội suy thoái vì thực phẩm tinh chế. Bản báo cáo làm rụng rời kỹ nghệ thực phẩm và ngành y dược như một cơn sóng thần. Lập tức Hội chăn nuôi gia súc, gia cầm và Viện tinh lọc muối nổi lên kêu án báo cáo kể trên. Tuy nhiên, ở cấp quốc gia thượng đỉnh thì cánh cửa đã được mở ra cho sự trở lại của thực phẩm tự nhiên. Năm năm sau đó, các hội y dược và khoa học già đã xác định mối liên quan giữa dinh dưỡng và những chứng bệnh suy thoái. Trong báo cáo năm 1979, về *Con người lành mạnh : Cải tiến sức khỏe và Phòng chống bệnh tật*, Ban phẫu thuật tổng quát Mỹ đã viết: “*Dân chúng phải... bớt dùng chất béo và cholesterol... bớt ăn thịt... cần ăn thêm chất bột hydrat-cacbon như ngũ cốc, trái cây, rau củ...*”. Các hội đoàn cũng có điểm tương tự như: Hội Tim mạch, Tiểu đường, Dinh dưỡng, Bộ Nông nghiệp... Năm 1981, người ta tổ chức hội thảo khoa học, đề xuất sự chuyển biến qua thực phẩm tự nhiên. Các nhà khoa học tuyên bố rằng thói quen ăn uống đã ảnh hưởng đáng kể từ đất trồng, nước uống, nhiên liệu, khoáng sản, đến giá cả sinh hoạt, sự thất nghiệp và cân bằng nền thương mại quốc tế, cũng như làm giảm 88% bệnh tim mạch và 50% bệnh ung thư.

Năm 1982, Học viện Quốc gia Mỹ phát hành một tài liệu dinh dưỡng và ung thư dày 472 trang nhằm kêu gọi nhân dân tiết giảm thực phẩm thịt, mỡ và gia tăng sử dụng ngũ cốc tự nhiên, rau củ. Cuộc hội thảo duyệt xét lại hàng trăm mẫu dinh dưỡng đương thời do các hội y dược nghiên cứu lâu dài bên cạnh sự bành trướng của các loại ung thư thường hay gặp gồm cột sống, bao tử, vú, phổi, buồng trứng, tiền liệt tuyến và esophagus. Tiểu ban Khoa học 13 thành viên đề nghị rằng dinh dưỡng chiếm 30% – 40% nguyên nhân gây bệnh cho nam và 60% trong nữ giới. Tầm quan trọng và sự tác động qua lại giữa dinh dưỡng và bệnh ung thư trong 10 năm vừa qua đã được nói tới trong lời nói đầu của sách nhân dịp tái bản và bổ sung này.

Phát động cuộc cách mạng sức khỏe

Chúng tôi từng là người đồng hành tiên phong trong phong trào dưỡng sinh nhằm phát huy thực phẩm tự nhiên và thực đơn dành cho bệnh ung thư, tim mạch và bệnh chứng khác từ thập niên 50, đề cao vai trò dưỡng sinh trong đời sống xã hội để phát động một cuộc cách mạng sức khỏe vào thập niên 70 và 80 chưa được phổ cập rộng rãi.

Năm 1972, vợ tôi, Aveline đã mời một nghệ sĩ hàng đầu của Kịch tuồng No cỗ diễn là Sadayo Kita sang Mỹ trình diễn dưới sự bảo trợ của Tổ chức Đông Tây, một cơ quan văn hóa và giáo dục được lập ra để thúc đẩy tình hữu nghị và hòa bình thế giới. Cuộc trình diễn trước công chúng ở Boston và New York đã thành công ngoài sự mong đợi, nên ông đã quay lại Mỹ đều đặn. Trong liên hệ với chương trình trình diễn này, tôi có dịp gặp ông Edwin Reischauer, vị học giả nổi tiếng về văn hóa Đông Tây. Ông là người sinh trưởng ở Nhật, nói tiếng Nhật lưu loát và đã từng là đại sứ Mỹ tại Nhật dưới thời tổng thống Kennedy và Johnson trong thập niên 60, sau này ông trở về Harvard và đứng đầu chương trình nghiên cứu Á Đông. Năm 1973, vợ chồng tôi gặp giáo sư Reinschaer. Sau này ông đã viết về vai trò của dinh dưỡng trong văn hóa và lịch sử Nhật Bản hiện đại: “*Sự dinh dưỡng cổ truyền của người Nhật là gạo, rau củ và cá, trái hẳn với lối ăn nhiều thịt và chất béo bên Tây phương, người Nhật với thực đơn lành mạnh hẳn là rất toàn vẹn nếu họ không chà gạo trắng tinh. Thực đơn của họ giải thích một phần tại sao bệnh tim ở Nhật thấp hơn ở Mỹ*”. Giáo sư nhận thấy trẻ em Nhật cao lớn hơn sau Thế chiến thứ 2 nên ghi nhận thêm: “*Từ sau Thế Chiến II, trẻ em Nhật có chiều cao tăng khá nhiều (từ 5–10cm). Một phần tăng cao là nhờ ngồi ghế nhiều hơn ngồi sàn, và cũng như sức nặng, có lẽ chủ yếu là nhờ thực đơn dồi dào thực phẩm chế biến từ sữa, lại ăn nhiều thịt và bánh mì. Thanh niên Nhật ngày nay rõ là cao lớn hơn cha ông họ, và trước kia người ta hiếm thấy trẻ em béo phệ, nhưng bây giờ họ đã quen mắt với chúng rồi*”.

Một người bạn nữa của chúng tôi – bác sĩ Edward Kass ở Harvard là nhà nghiên cứu bệnh tim mạch, đứng đầu trong nước nguyên là giám đốc thí nghiệm. Bác sĩ Kass trông nom việc nghiên cứu, bắt đầu từ năm 1973 và suốt hơn 10 năm theo dõi những người dưỡng sinh ở Boston. Cùng làm với bác sĩ Franks Sacks ở trường Y khoa Harvard, bác sĩ William Castelle, giám đốc Viện Tim Mạch Framingham và các đồng nghiệp khác, bác sĩ Kass báo cáo về lợi ích bảo vệ sức khỏe của thực đơn dưỡng sinh, đặc biệt rất hiệu quả để làm sụt giảm chất béo có cholesterol trong bệnh cao huyết áp. Những luận chứng này được ấn hành trong Nhật báo dịch tẽ Mỹ, Y học Anh, Nhật báo Hội y học Mỹ, Ung thư mổ mạch máu, và những nhà báo ngành y chuyên nghiệp khác đều công nhận mối liên hệ giữa bệnh tim và dinh dưỡng – đã mở ra khúc quanh lịch sử. Những tờ báo nổi tiếng thế giới như Vogue, Boston Globe, New York Times ... cũng đều loan tin về cuộc nghiên cứu cực kỳ quan trọng này – về quan điểm “*Thực phẩm dinh dưỡng có quan hệ và tác động ngăn chặn bệnh tim*” – đang đe doạ lan truyền toàn cầu.

Trong khi đó, nguyệt san Đông Tây – East West Journal của chúng tôi cũng ấn hành số đặc biệt về bệnh ung thư và dinh dưỡng năm 1976. Ban biên tập của chúng tôi gồm Michio Kushi, Sherman Goldman và Alex Jack đã giới thiệu những ca ung thư “*lịch sử*” đã được chữa lành bằng thực đơn dưỡng sinh, kèm theo các bài lý thuyết chỉ dẫn cách điều trị của tôi (M.Kushi) và loạt bài điều tra bệnh lý của Hiệp hội Ung thư Mỹ, bài kỹ nghệ thực phẩm của nhà

báo Peter Barry Chowka. Nguyệt san báo Đông Tây và chiến dịch chống ung thư đã được công chúng đặc biệt chú ý, giúp đỡ toàn dân chú mục vào sự kiện đã thành công và những điều cần loại trừ để chấm dứt nạn ung thư lan tràn.

Năm 1976, Tiểu ban Dinh Dưỡng của Thượng Nghị Viện ở Washington D.C đã hưởng ứng chiến dịch diệt bệnh từ gốc và kêu gọi tiêu trừ nguyên nhân gây bệnh hơn là triệu chứng phát ra sau này của nó; và đón nhận những nhân chứng đã áp dụng dưỡng sinh điều trị các bệnh ung thư và những bệnh do thoái hóa gây ra. Một nhân chứng sáng chóe là bác sĩ Gio. B. Gori ở viện nghiên cứu NCI (trong bản minh chứng và trả lời phỏng vấn báo Đông Tây – đã khiến ông ta bị cấm trên trong viện quản trách), ông đã đề nghị rằng chính nguồn dinh dưỡng là yếu tố cực kỳ quan trọng làm nảy sinh ung thư và rằng người ta cần nhắm thẳng vào hướng này. Trong khi đó, ở Boston, Hiệp hội Đông Tây đã án hành cuốn sách đầu tiên về Dưỡng sinh và Bệnh ung thư tựa đề “*Thực đơn giải quyết bệnh ung thư theo nguyên tắc Thực dưỡng*”. Qua Hiệp Hội Đông Tây, chúng tôi đã gặp gỡ với người làm chính sách cấp quốc gia, chuyên gia y tế, khoa học gia khắp thế giới để thông tin cho họ cách giải quyết bệnh và sau này, trở thành biên tập của viện Khoa học Quốc gia, viết báo cáo kinh điển “*Thực đơn, Dinh dưỡng và ung thư*”.

Chúng tôi đã nhận được vô số hồi âm thư từ, sách và các học liệu khuyến khích, ví dụ Thượng nghị sĩ Edward Kennedy viết:

Xin cảm ơn thịnh tình của quý vị đã gửi báo cáo và chính sách thực phẩm liên quan đến thực đơn và sức khỏe của chúng ta. Như quý vị biết, tôi xin chia sẻ, thâm cảm mối quan hệ của báo cáo và trong tương lai, sẽ cung cấp xét về mặt hiến pháp về tính quan trọng của thực phẩm và sức khỏe cho quốc dân, bản báo cáo của Viện là vô cùng hữu ích về sau.

Phía Đảng Cộng hòa thuộc Tiểu ban Dinh dưỡng Thượng Viện, thượng nghị sĩ Robert Dole, phó chủ tịch ban viết thư trả lời:

Đa tạ quý nghị viện đã gửi cho tôi tài liệu Thực dưỡng giải quyết ung thư và sách “Lượng thực phẩm khuyên dùng cho Hoa Kỳ”. Tôi khẳng định rằng đây là nguồn tài liệu quan trọng và sẽ đưa vào nghị trình thảo luận Quốc hội về lĩnh vực này. Để nghị lập Ban đặc trách của quý vị, chúng tôi xin lâm nhận. Đầu tháng giêng năm tới (1974), chúng tôi sẽ giao những công tác và trách nhiệm mới cho Tiểu ban và sẽ được gọi là Tiểu ban Thực dưỡng và Nông nghiệp Thượng viện, thuộc Ban đặc trách. Là thành viên trong Tiểu ban, tôi xin lưu trữ thông tin quý giá của Hội đoàn quý vị.

Trong số các khoa học gia, chúng tôi đã gặp bác sĩ y khoa Mark Hegsted thuộc Bộ Dinh dưỡng ở Sở y tế trường Harvard, bác sĩ là người đã chứng kiến buổi họp Thượng viện để nghe bác sĩ Gori trình bày về chỉ tiêu Dinh dưỡng. Ở buổi họp mặt tại thành phố Boston, tôi giới thiệu bác sĩ Kass với giáo sư âm nhạc Jean Kohler, đại học Ball State tại Muncie, Indiana. Giáo sư J. Kohler bị ung thư tụy tạng năm 1973 và đã khỏi hẳn nhờ áp dụng thực đơn Thực dưỡng. Hồi sờ bệnh lý dựa trên thử nghiệm của Đại học Y khoa Indiana bang Indianapolis có sức thuyết phục rất cao vì ông vẫn còn sống. Bình thường 90% loại này đều chết trong năm mắc bệnh đầu tiên, không có trường hợp ngoại lệ, trái với trường hợp người bệnh này, đã trải qua được 5 năm rồi.

Bác sĩ Kass rất quan tâm đến trường hợp khỏi bệnh và đề nghị áp dụng vào đường hướng thực hiện trong tương lai. Bác sĩ khuyên một nhóm 25 bệnh nhân mắc cùng loại ung thư áp dụng thực đơn Thực dưỡng dưới sự chăm sóc của Hiệp hội Đông Tây và sau một thời gian đã so sánh với nhóm người đồng bệnh khác ăn theo thực đơn bình thường của thời đại. Sau đó bác sĩ Kass giới thiệu tôi đến bác sĩ Emil Frei, là giám đốc Trung tâm Dana Faber ở Boston, là Viện ung thư hàng đầu thế giới. Tôi và những người trong hội đã trình bày vài ca dưỡng sinh mang tính cách lịch sử để bàn với bác sĩ Frei khả năng hướng đạo những nghiên cứu Thực dưỡng tương lai, thì ông tỏ ra rất cởi mở trước đề nghị của chúng tôi và ông cho rằng đề tài này đáng được nghiên cứu sâu rộng hơn.

Vào tháng 3 năm 1977, Hiệp hội Đông Tây bảo trợ một hội nghị đầu tiên về Thực dưỡng tại trường chuyên khoa Pine Manor ở ngoại ô Boston với sự tham gia của nhiều bác sĩ y khoa, các nhà nghiên cứu, lại có cả bác sĩ Robert Mendelsohn, ông là bác sĩ nhi khoa danh tiếng của cả nước, là diễn giả diễn đàn báo Đại chúng, mục “bác sĩ nhân dân”. Hội nghị Pine Manor là lần đầu tiên tập họp được các nhà khoa học và nghiên cứu hàng đầu, các giáo sư dinh dưỡng Quốc tế, các bệnh nhân đã được chữa lành theo chế độ Thực dưỡng. Một chương trình hành động tiếp theo bằng thực đơn thường niên và các hội nghị ung thư, hội thảo quần chúng và các chương trình Tivi, phát thanh phỏng vấn ban tham mưu Hội Đông Tây tại New York, Boston, Philadelphia, Baltimore, Miami, Atlanta, Dallas và các đô thị lớn trên toàn quốc.

Mùa hè năm 1977, tổng thống Carter, qua báo cáo về Mục tiêu Dinh dưỡng cho Mỹ quốc của Thượng viện từ năm trước, ông đã ra lệnh cho duyệt xét chính sách thực phẩm quốc gia. Vào tháng 9, chúng tôi gồm bác sĩ Mendelsohn và một số người trong ban tham mưu của Hội nhà báo Đông Tây họp với nhân viên trong chính sách đối nội của Tổng thống tại Toà Bạch Cung, chúng tôi giới thiệu các vị cố vấn về hàng loạt thực phẩm theo chính sách khuyên dùng và khuyến cáo họ rằng nếu không thay đổi thực phẩm cho quốc dân thì ngọn sóng dịch bệnh sẽ đe doạ sự sống còn của quốc gia trong thế hệ sau. Chúng tôi còn gấp gỡ các cố vấn của tổng thống trong địa hạt y tế và tiêu dùng, cũng như với hội viên của Bộ Canh Nông Mỹ. Hội chúng tôi cũng được trình bày thêm tin tức và chính sách nên làm (một số nghiên cứu về người áp dụng Thực dưỡng cũng đã nêu ra trong báo cáo phẫu thuật tổng quát ở Mỹ năm 1979, với tựa đề *Con người lành mạnh*).

Ở mức độ riêng tư cũng như ở mọi ngành nghề, Thực dưỡng đã bắt đầu có tác dụng với giới làm chính sách cấp chính phủ. Em gái tổng thống Carter là Jean Stapleton được định bệnh là ung thư tụy tạng, đã đến nhờ tôi chỉ dẫn.

Năm 1985, Viện Ung thư Quốc gia Mỹ báo cáo rằng Xạ trị và Hóa trị không tạo nên hiệu quả, ở một số trường hợp người ta còn phát hiện nó gây độc tố: “Trừ vài trường hợp ung thư bao tử, việc điều trị đã chẳng mang lại kết quả nào để cứu sống người bệnh, người ta cứ theo cách Xạ, Hóa trị và còn thêm cả lối mổ xé, cắt bỏ để ngăn chống bệnh. Đại đa số bệnh ung thư phổi, vú, bàng quang, bao tử, da, thận... đều rập khuôn như vậy”. Ít lâu sau khi bản báo cáo án hành, vị bác sĩ, tác giả của nó là Reagan A. Rosenberg là trưởng ban phẫu thuật Viện Ung thư săn sóc bệnh ung thư kết tràng (ruột) cho tổng thống Reagan, thay vì dùng hóa trị và xạ trị, ông đã dùng phương pháp Thực dưỡng với toàn bộ là thực phẩm tự nhiên (lứt).

Bà Laura Masini là người phụ trách thực phẩm dưỡng sinh cho trụ sở Liên Hiệp Quốc. Trước kia, bà bị ung thư vú, nhờ thực phẩm tự nhiên mà bình phục, nay bà giúp cho em là Vernon Walter – vị đại sứ Mỹ độc thân, bà Bande Keith, ở Washington, vợ của cựu nghị sĩ quốc hội bang Matsachusetts đã biết đến Thực dưỡng qua các gia đình quan chức trong chính phủ. Sau nhiều năm, biết bao nghị sĩ, thống đốc các bang đã nhờ chúng tôi chữa trị, đặc biệt với người nhà họ, khi vướng bệnh ung thư.

Hội nhà báo Đông Tây đã đi tiên phong trong phong trào Thực dưỡng, hồi phục sức khỏe lan rộng khắp Hợp chủng quốc Hoa Kỳ. Các bài báo nhằm giải quyết vấn đề đã xuất hiện trên báo Sunday Evening Post, Life, các ấn phẩm và trên truyền thanh, truyền hình. Cuộc cách mạng y tế cuối thập niên 70 và thập niên 80 là yếu tố đẩy mạnh phong trào thực phẩm tự nhiên từ thập niên 60. Các khoa học gia hàng đầu và các hiệp hội y học đã nghiên cứu nghiêm túc mối tương quan của thực phẩm và bệnh chứng suy thoái; và nay là lần đầu tiên đã được áp hành để hướng dẫn ngăn ngừa bệnh ung thư và các bệnh nêu trên.

Vào cuối thập niên 70, các phương tiện thông tin đại chúng đã nhắm cả vào thực phẩm mở lối ra cho nền y học tương lai. Trong bài mở đầu thập niên mới, báo Newsweek ghi nhận:

Thực đơn của người Mỹ quá đòi hỏi là nguyên nhân của nhiều chứng bệnh nghiêm trọng và sẽ còn tệ hại hơn nữa... Các nhà nghiên cứu nay đã thấy rõ thực phẩm của họ trên bàn ăn là nguyên nhân chính của căn bệnh ghê gớm nhất, đó là ung thư.

Giải pháp Thực dưỡng

Điều cần rõ là Thực dưỡng không chỉ là thực đơn mới theo từ ngữ mà còn vượt thoát mọi sự ràng buộc, tính từ thế giới vi tử cho đến giải ngân hà trong vũ trụ, từ sự thịnh suy của các nền văn minh xưa nay, cho tới từng cá nhân theo triết lý Thực dưỡng để giúp con người có một quan niệm thống nhất để hiểu biết trật tự trong vũ trụ đồng nhất thế.

Dịch sát từ “Macro” theo Hy Lạp là “Đại” hay “Lâu dài”, và chữ “bios” là “đời sống”. Vậy *Macrobiotic – Thực dưỡng* (dưỡng sinh) là một cách sống mạnh khỏe và lâu dài. Chữ này được dùng từ thời Hippocrate trong một bài viết về Đất – Nước – Gió, vị cha già của y học phương Tây đã dùng để diễn tả một nhóm thanh niên sống mạnh khỏe, trường thọ. Các tác giả cổ điển khác như Herodotus, Aristotle, Galen và Lucian cũng dùng từ này để tỏ bày ý niệm sống hài hòa với tự nhiên, ăn một thực đơn quân bình, đơn giản đến già và vẫn còn khỏe mạnh. Ngày xưa, người ta cho rằng dưỡng sinh Macrobiotics có gốc gác của xứ Ethiopian ở Phi Châu, người ta truyền tụng rằng họ sống đến 120 tuổi hay hơn thế (theo Thánh kinh và các vị hiền giả Trung Hoa). Ông Rabelais, nhà nhân văn Pháp ở thế kỷ 16 đã viết cuốn Pantagruel và Gargantua kể về một hòn đảo kỳ diệu Macreons khi ông tới đó và gặp một hiền nhân là Macrobius dẫn đường cho họ. Năm 1797, một y sĩ Đức kiêm triết gia Christoph W. Huferland viết một cuốn sách rất ảnh hưởng về sức khỏe và dinh dưỡng, tựa là “*Nghệ thuật Dưỡng sinh và Sống thọ*”.

Trong khi đó ở Cận Đông và Viễn Đông thì tinh thần dưỡng sinh đã dẫn đạo và hình thành nền văn minh. Ý thức chung về thực phẩm và nguyên lý chữa bệnh tự nhiên đều ngầm chứa trong Thánh kinh, Dịch kinh, Đạo đức kinh, kinh Bagavad Gita, Kojiki Koran, trong rất nhiều bản thảo và anh hùng ca. Trải qua bao thế kỷ, chúng ta đã thấy nổi lên các phong trào văn hóa Á Châu đều ca tụng sự ích lợi của việc ăn uống theo cổ truyền và thận trọng ngăn ngừa mọi vật nhân tạo, tinh tế.

Vào cuối thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20, phong trào dưỡng sinh lại được tái tạo và thử nghiệm tại Nhật Bản. Hai nhà giáo dục y khoa là bác sĩ Sagen Ishisuka và Yukikaru Sakurazawa tự chữa cho họ những bệnh hiểm nghèo bằng cách thay đổi thực phẩm tinh chế hiện đại và thổi một luồng gió mới bằng một thực đơn đơn giản với gạo lứt (bỏ vỏ mà không chà vỏ cám), súp tương (miso) rong rảo biển, và những thực phẩm cổ truyền khác. Sau khi hồi phục sức khỏe thì họ hòa nhập luôn vào dòng y học và triết lý Đông phương như kinh Vedanta, Cựu hay Tân ước, có cái hiểu xuyên suốt khoa học và y học hiện đại. Khi Ohsawa (Sakurazawa) đến Paris vào thập niên 20, ông viết sách báo dùng bút hiệu George Ohsawa và gọi phương pháp chính thực (cách ăn đúng) là Thực dưỡng (Macrobiotics).

Do đó phương pháp Thực dưỡng hiện nay là một tổng hợp Đông Tây vô tiền khoáng hậu. Phương pháp này mở ra một cái nhìn tổng thể về vũ trụ và nhân sinh. Thực hành Thực dưỡng là ứng dụng nó vào cuộc sống hàng ngày, đặc biệt về vật chất là thực phẩm tự nhiên rồi ngâm dần vào ý thức, tâm hồn. Thực dưỡng rất linh động, uyển chuyển tùy vùng khí hậu, địa lý, già, trẻ, nam, nữ, mức độ vận động sinh hoạt... biến hóa vô cùng. Nó cũng dung nạp sự đa dạng phong phú nền văn hóa thế giới.

Nói rộng hơn thì áp dụng thực đơn Thực dưỡng là cách ẩm thực đã có trước thời đại Homer đến thời Phục Hưng tại Ý. Nó tương tự lời ăn của Phật Thích Ca ngồi dưới gốc Bồ Đề lúc thành đạo; của Jesu dùng trong bữa tiệc ly biệt với các môn đồ. Nó cũng là thực đơn mà Moses áp dụng cho dân Do Thái đủ sức lực và tinh thần tiến về miền Đất Hứa. Mọi lứa tuổi và giới tính đều không trở ngại gì khi thực hành Thực dưỡng, từ học giả đến nông dân... Từ thời Hồng hoang, dưới ngọn lửa tại Kỷ băng giá đến giàn phóng phi thuyền không gian, bom hạch tâm, vô số con người: cha mẹ, con cái, cháu chắt... họ đều nhờ cây ngũ cốc và cây giống, giữ gieo trong mùa xuân tới.

Kỷ nguyên của chúng ta trải qua trước Thiên nhân chẳng qua không trọn một ngày ở cõi Thiên, cho nên dù là ung thư hay vũ khí hạt nhân thì nó cũng như bóng câu qua cửa trước sự tồn tại của nhân loại. Một ngày trước tương lai, nhìn lại cách con người sùng bái nền văn minh hiện đại với những đồ ăn chế biến xa rời tự nhiên chẳng khác nào nó chợt loé lên rồi tàn lụi trong quãng thời gian 400 năm! Thực dưỡng mang nhiều bộ mặt và nó còn tồn tại chừng nào con người còn đó, đi đôi với nền móng minh triết vô biên. Nó trao chìa khóa mở cửa sức khỏe vào thế giới sinh động, nó là la bàn nhắm vào cuộc du hành vô tận, tự do vô biên và an vui vĩnh cửu.

Chương II

UNG THƯ VÀ NỀN VĂN MINH HIỆN ĐẠI

Trải hơn 35 năm qua, y khoa hiện đại đã tiến những bước vĩ đại nhằm giải quyết các chứng bệnh ung thư và suy thoái sức khỏe, nhưng cho đến nay mọi nỗ lực quy mô rộng lớn xem ra chưa biết chừng nào mới tìm ra giải pháp. Ví dụ về phương diện ung thư, y khoa hiện đại đã tận dụng mọi phương tiện kỹ thuật về giải phẫu, laze, hóa trị, cấy mô, nhưng mọi thành quả đều chỉ tạm thời trán áp về mặt triệu chứng. Trong hầu hết trường hợp, các thủ thuật đành bó tay trước căn bệnh tái phát vì họ đã không nhắm trúng gốc rễ của nó.

Chúng tôi tin chắc sự thoái hóa về sinh học không thể là không chuyển hóa được, nhưng để ngăn chống nó, chúng ta phải giải quyết vấn đề gay go này bằng một hướng đi mới. Đặc biệt là ta phải tìm ra gốc bệnh để từ đó áp dụng thẳng giải pháp toàn cục hơn là chỉ dựa trên những triệu chứng một cách cục bộ. Vấn đề bệnh suy thoái đã xâm nhập chúng ta trong mọi sinh hoạt trong đời sống hiện đại. Vì vậy tìm ra giải pháp không chỉ riêng nhắm vào phương tiện của y khoa, chúng tôi tin rằng con người trên hành tinh cần phải chung sức gánh vác hẫu tạo ra nền tảng sức khỏe cho thế giới.

Trước tình hình bệnh suy thoái tràn lan, giá trị cổ truyền phai mờ, sự phân chia manh mún ở mọi lĩnh vực cho ta thấy một sự lệch lạc sâu xa trong định hướng cuộc đời. Vào lúc này, chúng ta cho là tiến bộ về mặt vật chất mới là văn minh, đó là ta đã coi thường sự phát huy về mặt ý thức và trực giác. Nhưng thật ra quan điểm không hòa hợp được với sự tồn tại của tự nhiên. Thế giới vật chất tự nó là điều vụn vặt khi đem so với sự vận động của không gian vô tận và động lực thúc đẩy nó phát huy đã vượt xa thế giới tồn tại hữu hình.

Không nói riêng thế giới vật chất ti tiểu khi so sánh mà như môn vật lý lượng tử (Quantum Physics) triển khai, ta càng phân tích từng phần thì lạ thay ta càng thấy nó không phải là vật chất bền chắc. Sự truy tìm đơn vị vật chất tối hậu theo giả định từ thời Democrate rằng thực tại có thể chia cắt thành nguyên tử và không gian này ở thế kỷ 20 đã chấm dứt trước phát hiện những nguyên tử thứ cấp không là gì, chẳng qua là năng lượng di động trong ma trận. Theo công thức tương đối của Einstein: $E = mc^2$ thì vật chất không phải chất liệu bền chắc, rút cục chỉ là sóng năng lượng hay sự rung động.

Tuy nhiên vì giác quan chúng ta bị giới hạn nên ta dễ tin vào sự vật là bền chắc không thay đổi phẩm chất. Trong khi mọi tế bào, da, thịt và các dạng hợp thành cơ thể ta không ngừng biến đổi. Hồng huyết cầu trong máu sống được 120 ngày. Để duy trì những hồng cầu này, cơ thể ta phải sản sinh 200 triệu tế bào mới từng phút một để thay thế các tế bào cũ liên tục bị đào thải. Toàn thân con người được tái sinh, đổi mới trong vòng 7 năm. Cho nên cái mà hôm nay ta

nghĩ là “ta” thì “ta” hôm qua và ngày mai đã khác xa rồi. Điều này thật rõ khi cha mẹ đã “trông” thấy con họ lớn dần. Tuy nhiên cơ thể của chúng ta không ngừng phát triển khi ta đến tuổi trưởng thành là ý thức và phán đoán cũng biến dịch và phát triển trọn đời.

Mở rộng tầm nhìn

Trong thực tế, không có gì là tĩnh tại, cố định hay thường trực. Tuy nhiên, người đời nay thường có thái độ cứng nhắc, bất biến cho nên dụng chuyện trái ý là lập tức nổi giận và bất bình. Văn hóa ngày nay quá thiên về cạnh tranh và đòi hỏi vật chất phải dựa vào giá trị tiêu dùng, dựa vào điều tra thị trường của số đông để sản xuất hàng tiêu dùng sao cho kết quả. Để thành công, một sản phẩm phải kích thích, ca ngợi cho giác quan người tiêu dùng bị tiêm nhiễm sản phẩm dần dần. Sản phẩm tự nó không làm gì ai, nhưng mọi người đều muốn thoả mãn nhu cầu riêng tư. Tuy nhiên khi sự ca tụng đi quá mức thì vấn đề trở ngại sẽ nảy sinh, nếu cứ lấy nó làm động lực thúc đẩy cuộc sống trong xã hội. Nó hẳn là nguyên nhân làm con người suy thoái về tình cảm, thông minh, tưởng tượng, hiểu biết, đam mê, giác ngộ, tiếp thu và nguyện vọng...

Trong quá khứ, đa số ai cũng ưa sự đơn giản, mùi vị tự nhiên của bánh mì lứt, gạo lứt và những thực phẩm tự nhiên khác. Nay giờ, để đánh thức các giác quan nên thay thế bánh mì tinh chế có đường bằng bánh mì lúa mạch gạo lứt, gạo lứt thay gạo chà sát trắng tinh.

Đồng thời, ta thấy kỹ nghệ thực phẩm đã phát triển chạy theo chiều chuộng giác quan bằng các loại thực phẩm tinh chế, pha vào màu sắc, bột nêm vào đồ ăn hàng ngày. Hơn 50 năm qua, chiều hướng này đã lan ra nhiều vật phẩm cần dùng trong đời sống hàng ngày gồm quần áo, mỹ phẩm, đồ đặc, chăn mền, đồ nấu bếp. Tuy có nhiều người phát hiện sự ứng dụng kỹ thuật để sản xuất hàng tiêu dùng tổng hợp, nhưng xét ra phẩm chất của chúng rất thấp, vật liệu không ưng ý và sau chót là có hại cho sức khỏe chúng ta. Nói chung thì chúng ta đã tạo ra đủ mọi thứ trên đời này theo lối nhân tạo trong lối sống và ngày càng xa rời cuộc sống tự nhiên.

Khi sống trái tự nhiên là ta đã tự tách mình ra khỏi môi trường tiến hóa và tự động bị thu chột như một thân cây mất gốc. Bệnh ung thư chỉ là một hậu quả của cách sống trái tự nhiên. Vậy mà thay vì xét đến môi trường rộng lớn ngoài xã hội và thực phẩm tạo ung thư thì hầu như các nhà nghiên cứu chỉ nhắm thẳng vào việc cô lập các tế bào hỗn loạn của ung thư. Còn đa số các liệu pháp cũng chỉ nhắm cắt bỏ khối ung thư mà lơ là với điều kiện bắt thường của cơ thể, đã là nguyên do gây bệnh.

Ung thư bắt nguồn từ lâu trước các tế bào ác tính xảy ra và bắt rẽ từ các yếu tố trong nội tạng, từ thực phẩm ta tiêu dùng ngày qua ngày. Tuy nhiên khi phát hiện triệu chứng ung thư thì người ta bỏ qua yếu tố nội tại và lo chạy quanh việc chữa trị triệu chứng hay cắt bỏ khối ung thư. Nhưng vì lý do gây bệnh còn đó nên bệnh thường tái phát theo cách cũ hay chạy sang chỗ khác... và rồi người ta lại chữa theo lối cũ, bỏ qua nguyên nhân gây bệnh. Cách chữa bệnh như trên thường là vô ích khi chỉ nhắm có trấn áp triệu chứng.

Để trừ tận gốc rễ, chúng ta cần xem xét tổng quát, những yếu tố lớn như chất lượng máu người bệnh, họ ăn loại thực phẩm gì, ảnh hưởng vào máu ra sao, tâm thần và cách sống nào khiến họ hay dùng loại thực phẩmưa thích. Điều quan trọng nữa là phải xem xét cả xã hội quanh họ nữa. Yếu tố khác như công nghệ thực phẩm, phẩm chất nông nghiệp hiện đại đã không ngừng đi ngược lại tự nhiên, bệnh nhân có hoạt động hay thụ động.

Qua 30 năm, tôi đã nghiên cứu vấn đề mở rộng này với nhiều người rất nghiêm túc, đã tiến đến kết luận bước đầu là: chữa lành ung thư cần được hiểu và nếu phải hiểu rõ thì cần thống nhất ý chí, loại trừ tính nhị nguyên. Từ quan điểm tổng hợp, chúng ta sẽ không còn thấy thù địch hay chống đối nào còn tồn tại mà trái lại, mọi yếu tố đều tiến hành rất ăn nhịp, song phương tồn tại và trợ giúp lẫn nhau.

Mặt trái của bệnh tật

Theo kinh nghiệm của chúng tôi thì ung thư chỉ là mức độ chót trong một tiến trình bệnh tật của con người trong thế giới hiện đại vì chưa quen tan thường sự lợi ích của các triệu chứng bệnh tật. Hiện nay mạng lưới y tế chỉ giải quyết một ít bệnh do ăn uống quá độ hay bị độc chất pha lẩn trong thực phẩm hàng ngày. Sự mất quân bình trên sẽ tự đào thải nhờ sự hoạt động như ra mồ hôi, nước tiểu hay những cách khác. Tuy nhiên, nếu chúng ta cứ tiếp tục đưa thêm mãi thực phẩm nhiễm độc lâu dài, cơ thể sẽ không kịp đào thải trước sự quá tải nén: nóng sốt, bệnh ngoài da và những triệu chứng khác. Những bệnh đó là sự điều chỉnh tự nhiên vì cơ thể sẽ tự điều chỉnh để lập lại quân bình.

Tuy nhiên, nhiều người đã có triệu chứng cảnh báo bất thường hay muốn lờ chúng đi nên họ cố trấn áp chúng bằng uống thuốc viên, thuốc nước khiến họ bị tách ra khỏi sự vận hành của tự nhiên. Nếu những đau bệnh sơ sài qua triệu chứng mà không điều chỉnh trong việc ăn uống thì những chất thặng dư sẽ tích tụ thành dạng axít béo và xuất hiện ở đờm dài, ở huyết trắng, nang ở buồng trứng, sạn thận và các triệu chứng khác. Trong tình hình này, cơ thể vẫn còn sức đẩy dồn những chất thặng dư và độc tố vào một vùng không cần thiết để phần cơ thể còn lại vẫn được duy trì trong tình trạng sạch, chạy đều các phần phụ khác. Tiến trình cô lập trên nằm trong khả năng tự hồi phục của chúng ta, giúp chúng ta không suy sụp hoàn toàn. Trước sự khu trú kẽ trên, con người hiện đại lại thấy nó là nguy hiểm cần tiêu diệt và cắt bỏ. Cách này giống như thái độ của dân thành phố xử lý rác rưởi tồn đọng quá nhiều. Thay vì xem xét nguồn phế thải thì người dân đòi bãi bỏ sở vệ sinh.

Bao lâu chúng ta còn ăn nhiều đồ thặng dư như các hóa chất không phục vụ cho cơ thể thì nội tạng ta còn phải ra sức gom chứa nó về một nơi để duy trì hoạt động của cơ thể. Nếu ta không cho nó làm nhiệm vụ kẽ trên, nó sẽ biến dạng thành ung bướu lan tràn khắp cơ thể, tạo nên suy sụp toàn diện và cái chết vì máu huyết nhiễm chất độc.

Bệnh ung thư chỉ là giai đoạn cuối của một tiến trình lâu dài. Bệnh cũng là phản ứng của cơ thể tích đọng độc tố, nguyên do đưa các thực phẩm trái tự nhiên vào cơ thể lâu dài và đời

sống trong môi trường nhân tạo. Ung thư lại cũng là nỗ lực quyết liệt cuối cùng để cứu vãn đời sống, dù chỉ thêm vài tháng hay vài năm nữa.

Ung thư không phải là hậu quả của những cái ta không điều khiển được mà đơn giản đã sản sinh từ lối sống thường ngày, kể cả suy tư, ăn uống. Chúng ta cần xem xét ung thư từ cấp tế bào để thấy rằng nó không ngừng biến chất do được nuôi dưỡng và đổi mới từ thực phẩm và năng lượng được bổ sung liên tục. Tất cả những gì trong hạt nhân tế bào sẽ chẳng là gì nếu không có nguồn cấp dưỡng từ bên ngoài giúp nó hình thành tổ hợp ra nó. Nếu tế bào có sự bất thường thì chính là tổ chất đưa vào nuôi đã bắt thường rồi, như máu, bạch cầu hay tác động rung chuyển kể cả từ trường trong môi trường sống.

Tế bào là trạm cuối cùng trong quy trình hữu cơ và không thể cô lập với các tặng phủ quanh nó. Thay vì đổ dồn vào tế bào, chính sự biến đổi hồng, bạch cầu và điều kiện xung quanh đã tạo ra tế bào ác tính. Thay vì điều trị riêng từng bộ phận trong cơ thể, chúng ta cần xem xét nguồn thực phẩm và những yếu tố khác đưa vào tặng phủ và làm biến đổi tính chất tặng phủ. Phòng giải phẫu không phải là chỗ đương đầu với bệnh ung thư khi nó tìm đến mà phải là nhà bếp và những khu vực khác trong đời sống hàng ngày trước khi con bệnh phát tác. Hãy thay đổi thực phẩm ở nơi chứa thức ăn và trong tủ lạnh, dùng thực phẩm tự nhiên và cách nấu ăn dưỡng sinh, theo đó ta cần cải cách môi trường sống hàng ngày, như vậy tôi cam đoan rằng bệnh ung thư và các bệnh suy thoái khác sẽ không còn chỗ nào bám víu vào nữa.

Chương III**NGĂN NGỪA UNG THƯ MỘT CÁCH TỰ NHIÊN**

Hãy xem hai người cùng sống một nơi, ta thấy một trong hai người sẽ mắc bệnh ung thư. Sự khác biệt này là hậu quả cách sống của hai người bao gồm suy nghĩ, ăn uống. Khi ta đem hai yếu tố đơn giản này vào một chỗ không quá đối lập nhau, quân bình hơn thì triệu chứng bệnh sẽ không xuất hiện. Dựa vào đây thì sự ứng dụng sau đây có cơ duy trì cân bằng trong đời sống.

Phản tinh

Bệnh tật chỉ ra cách sống của chúng ta không hòa điệu với môi trường. Vì vậy, để kiến tạo sức khỏe lành mạnh, chúng ta cần tư duy những nền móng cách nhìn đời. Về một phía thì bệnh tật là hậu quả nảy sinh phần lớn từ lối nghĩ: chủ đích đời sống là chúng ta được thoả mãn cảm giác và sáng khói tinh thần, sung mãn với vật chất. Tâm nhìn giới hạn về hạnh phúc đặt chúng ta lên trên tất cả, khiến cho cuộc sống hàng ngày hóa ra bon chen, lấn lướt về mọi mặt. Trong khi các mặt khác chúng ta tự co cụm, nghi ngờ và thủ thỉ. Trong cả hai hướng kể trên, chúng ta thường không ngừng thu về hơn là cho ra.

Một cuộc sống hài hòa, cân bằng chỉ có thể thiết lập trên quan điểm bao dung, đại đồng, dẹp bỏ ngã chấp. Trong bước đầu, ta hãy quan tâm đến tình yêu, lo chăm sóc cha mẹ, gia đình, bạn bè, mở rộng tình yêu thương đến cả những người xúc phạm và những người mà ta từng coi họ như thù địch. Về mọi mặt ta nên tự gánh vác trách nhiệm để nhận định rằng thất bại và bệnh tật đều nằm trong sự phát triển toàn cục để thành công hay thành nhân. Về mặt thực tế, mọi khó khăn, trở ngại lại là sự tôi luyện để phát huy trực giác, tình thương và tri giác. Hãy biết ơn những món quà diễn ra muôn vẻ để giúp ta củng cố niềm tin vào vũ trụ và cuộc sống sẽ trở nên hào hứng, vui sướng vô tận. Ví như có mắc bệnh ung thư, ta cứ chấp nhận đó như một sự răn đe cho thân phận chúng ta. Chúng ta đừng nên than vãn, rên la và đổ lỗi cho số phận rằng đó là tai nạn, nghiệp chướng, ma quỷ hay bị sao “quả tạ”. Đổi lại, chúng ta nên quay về thăm dò bản thân và khi sai phạm, là ta đã được bài học mà tâm niệm tiên len.

Phản tinh bao gồm ý thức cao độ để xem xét, lục lợi, kiểm tra và phán đoán hành vi và tư tưởng của ta, cũng như suy niêm rộng ra trật tự vũ trụ hay cái mà ta gọi là giới luật của Thượng đế. Một khi càng tư duy về bản thân và trật tự vĩnh cửu thì ta càng có cơ chắt lọc và hiểu biết về vũ trụ. Ta sẽ nhớ lại cội nguồn, thấy được vận mệnh mình để hiểu được sứ mệnh của ta trong cuộc sống này. Khi ý thức đã phát huy thì cuộc sống tâm linh ta sẽ mở mang vô cùng, y như sự bành trướng vô tận của vũ trụ vậy. Thế nên, châm ngôn của chúng ta là “một hạt thành vạn hạt”. Vì mỗi hạt gieo trồng sẽ nẩy nở ra cả vạn hạt. Cứ đóng góp vô số trí tuệ thì hiểu biết của ta càng thêm sâu rộng và hợp nhất với trật tự vô biên. Phản tinh có thể thực hiện bằng nhiều hình thức, kể cả tư duy hay cầu nguyện hàng ngày, hãy suy tư về các mặt theo hướng dẫn sau đây:

1. Hôm nay ta ăn uống có hợp với hoàn cảnh, môi trường trong ngày không?
2. Ta có nghĩ đến các bậc cha mẹ, họ hàng, thầy dạy hay bậc trên trước đúng mực không?
3. Hôm nay ta có cư xử vui vẻ và lợi lộc cho mọi người ta gặp không?
4. Ta có chiêm ngưỡng trước trời cao, cây cỏ, hoa lá và hân hoan cùng thiên nhiên không?
5. Hôm nay ta có cảm ơn và tán thưởng mọi sự ta đã trải qua không?
6. Ta có chuyên tâm làm việc để đóng góp công sức hào tạo dựng cho nền an lạc chung không?

Tôn trọng môi trường tự nhiên

Mỗi quan hệ con người với thiên nhiên chẳng khác nào của phôi thai và nhau. Trong khi nhau nuôi dưỡng, duy trì cho thai phát triển. Thật kỳ lạ nếu thai phá huỷ nhau – là cơ quan nuôi dưỡng nó! Cũng vậy, thật đơn giản là người ta có phận sự bảo tồn môi trường tự nhiên vì chính ta đang sống hòa nhập trong đó. Tuy nhiên trong thế kỷ vừa qua, người ta không ngừng làm ô nhiễm đất, nước, cây cỏ, các loài động vật có hệ sinh thái quá mỏng manh. Cách sống thường ngày của ta cũng xa rời tự nhiên mà phụ thuộc quá nặng vào các vật liệu tổng hợp, mải mê đắm mình vào nguồn điện từ và bức xạ nhân tạo. Những điều kể trên khiến con người chúng ta lâm vào tình thế suy thoái và khả năng kháng bệnh suy giảm.

Thực đơn quân bình, tự nhiên

Ba tỷ tế bào đã hình thành cơ thể con người, được nguồn máu nuôi dưỡng. Nguồn thực phẩm hàng ngày không ngừng tái tạo máu; cho nên nếu ta ăn uống sai trái thì chất lượng máu huyết, kể cả tế bào não, và phẩm chất tư duy của ta sẽ vì thế mà suy giảm... Ung thư chính là chứng gây ra do mất quân bình của mọi tế bào, bắt nguồn từ cách ăn uống sai lầm lâu dài. Để tái lập nguồn máu và tế bào lành mạnh, người ta nên theo cách dưỡng sinh sau đây :

Sống hài hòa với trình tự tiến hóa

Giới tự nhiên không ngừng chuyển hóa từ mẫu vật này sang mẫu vật khác. Một chuỗi thực phẩm khổng lồ đã bành trướng từ vi khuẩn và enzyme tới động vật xương sống và không xương sống, loài lưỡng cư, bò sát, chim, loài hữu nhũ, khỉ và con người. Bổ sung quá trình tiến hóa động vật là hệ thực vật, phát triển từ vi khuẩn và enzyme đến rong rǎo biển, rau củ thời tiền sử đến rau củ, trái cây và ngũ cốc thời nay. Ngũ cốc lứt (chưa chế biến) đã tiến hóa song hành với con người. Vì thế, tất cả đã trở thành nguồn gốc dinh dưỡng chủ yếu của chúng ta. Những thực phẩm còn lại của chúng ta, cần chọn từ các loài thực vật đã tiến hóa xa xưa từ rong rǎo, rau củ trên cạn và dưới biển, trái cây tươi, các loại hạt, hột và canh gồm chung cả vi khuẩn, enzyme lên men đại diện cho đa số hình thái sinh vật nguyên thủy.

Ở những xứ chưa có bệnh ung thư cách dinh dưỡng này phản ảnh từ trẻ sơ sinh đến trẻ em. Theo hướng này, phôi thai con người phát triển từ đơn bào trứng thành sơ sinh đa bào, và được nuôi hàn bằng máu huyết của người mẹ và tương tự như cổ sinh vật sống ở đại dương. Lúc mới sinh, trẻ sơ sinh chỉ bú sữa mẹ, khi em bé đứng chập chững thì ngũ cốc là nguồn thực phẩm chính.

Thực vật là nguồn thực phẩm cân đối cho động vật và thực phẩm bổ sung. Điều đó cho thấy tổ tiên của chúng ta thấu hiểu sự cân bằng tế nhị trong tự nhiên. Tỷ lệ này vào khoảng 7 phần thực vật và một phần thịt động vật. Quan điểm hiện đại về tiến hóa của địa lý và sinh học cũng đã tìm ra tỷ lệ tương tự trong quá trình sinh thái ở nước kéo dài tới 2,8 tỷ năm so với thời tiến hóa trên cạn lâu chừng 0,4 tỷ năm. Bộ răng loài người cung cấp một mấu chốt sinh học về cách sống tự nhiên của họ – với 32 răng gồm 20 răng hàm và các răng khác để ăn ngũ cốc, hột, hạt và rau củ; 8 răng cửa cắt rau, 4 răng nanh xé thịt và cá. Từ đó ta thấy tỷ lệ mấu răng cho loài ăn rau củ và ăn thịt, một lần nữa ta lại thấy rõ tỷ lệ bảy trên một. Nếu ăn thịt động vật, thì cách lựa chọn lý tưởng là nên ăn cá, tôm hay sò, là loại động vật nằm trong quá trình tiến hóa rất xa sau loài người.

Quan niệm hiện đại cho rằng các bộ lạc săn thú, chủ yếu là hươu, nai, chim và mói đây, các khoa học gia đã tô vẽ cho các trò chơi tương tự. Người cổ thường chỉ biết tìm những loại ngũ cốc hoang, cổ đại và cây trái, củ. Thịt động vật chỉ ăn khi cần thiết nhưng bằng số lượng ít ỏi. Tờ New York Times, trong mục khoa học đã đăng một bài dài về thực phẩm của người tiền sử:

Các cuộc điều tra mới đây mô tả thực phẩm quen dùng của người tiền sử và các thế hệ kế tục của họ gợi ra rằng người thời nay ăn thịt nhiều vì đời sống sung túc quá khiến họ quá thặng dư khả năng tiến hóa trong cơ thể, kết quả là thực đơn đó ảnh hưởng đến sức khỏe, cụ thể là đái đường, phì mật, cao huyết áp, bệnh vành tim và vài chứng ung thư.

Các nghiên cứu khác có khi lập luận ngược lại rằng con người tiền sử sống còn chủ yếu dựa vào săn bắn, với những chứng cứ cụ thể lấy từ các cuộc khai quật của các nhà khảo cổ, nhân chủng, nguyên thuỷ học và sự so sánh thể dạng thay cho sự phác họa lại người tiền sử và dòng giống họ là giống ăn thực vật hơn là giống ăn thịt. Theo những nghiên cứu này, sự phân loại người tiền sử ít ra cũng đã trải qua một triệu rưỡi năm ăn thực vật ba lần nhiều hơn ăn thịt, trái với những cái người Mỹ thông thường ngày nay đang ăn. (xem bảng 4)

Bảng 4. Dinh dưỡng thời đồ đá và thời hiện đại

Thời Đồ Đá	Tiêu chuẩn dinh dưỡng người Mỹ	Đề nghị dinh dưỡng ngày nay
Dinh dưỡng (%)		
Protein	33	12
Carbonhydrat	46	58
Chất béo	21	30
Tỷ lệ lipid đơn/đa	1,41	1
Chất xơ (g)	100 – 500	19,7 30 – 60
Sodium (mg)	690	2300 – 6900 1000 – 3300
Calcium (mg)	1500 – 2000	740 800 – 1500
Acid ascorbic	440	90 60

Tham khảo: Nhật báo Y học New England năm 1985

Hòa nhập vào truyền thống dinh dưỡng phổ quát

Theo các tính toán dựa vào nghiên cứu của Bộ Nông nghiệp Mỹ (xem bảng 5), tính từ năm 1910 đến 1976, mức tiêu thụ lúa mì sụt giảm 48%, bắp 85%, hắc mạch 78%, lúa mạch 66%,

kiều mạch 98%, đậu 46%, rau tươi 23%, quả tươi 33%. Cùng trong thời gian này, sự tiêu thụ thịt bò tăng 72%, gà vịt (gia cầm) 194%, pho mát 322%, rau đóng hộp 320%, rau đông lạnh 1.650%, trái cây ché biến 556%, kem lạnh 852%, yaua 300%, xi rô bắp 761%, nước giải khát 2.638%. Kể từ năm 1940, khi các chỉ số tiêu thụ hóa chất phụ gia bảo quản lần đầu tiên được ghi nhận thì tổng số chất màu thực phẩm nhân tạo đã lên tới 99,5%.

Bảng 5. Thực phẩm thay đổi từ năm 1910 – 1976
(Bình quân tiêu thụ hàng năm theo pound không kể các loại khác)

Phân loại	1910	1976	Chênh lệch
Ngũ cốc	294	144	– 51%
Lúa mì	214	112	– 48%
Bắp	51,1	7,7	– 85%
Lúa mạch	3,5	1,2	– 60%
Kiều mạch	3,5	3,5	Không
Gạo	7,2	7,2	Không
Rau	188	144,5	– 23%
Cải bắp	23,2 (1920)	8,3	– 64%
Khoai tây	80,4	48,3	– 40%
Khoai tây đông lạnh	6,6 (1960)	36,8	+ 457%
Sản phẩm cà chua	5,0 (1920)	22,4	+ 348%
Rau đóng hộp	12,6 (1920)	53,0	+ 320%
Rau đông lạnh	0,57 (1940)	9,9	+ 1650%
Trái cây tươi	123	82,0	– 33%
Trái cây ché biến	20,5	134,6	+ 556%
Cam quýt đông lạnh	1,0 (1948)	117	+ 11.6%
Thực phẩm đông lạnh	3,1 (1940)	88,8	+ 2.76%
Thịt	136,2	165,2	+ 21%
Thịt bò	55,5	95,4	+ 72%
Gà vịt (gia cầm)	18,0	52,9	+ 194%
Trứng (các loại)	305	276	– 10%
Cá	11,4	13,7	+ 20%
Sản phẩm sữa	320,2	354,3	+ 11%
Sữa nguyên chất	29,3 galon	21,5 galon	– 27%
Sữa ít béo	6,8	10,6	+ 56%
Phô mai	4,9	20,7	+ 322%
Kem lạnh	1,9	18,1	+ 852%
SP sữa đông lạnh	3,4	50,2	+ 1376%
Bánh kẹo	89,0	134,6	+ 51%
Xiro bắp	3,8	32,7	+ 761%
Đường	73,7 (1909)	94,8	+ 29%
Nước giải khát	1,1 galon	30,8	+ 2.638%

Tham khảo: Bộ canh nồng Mỹ

Mặc cho thực phẩm tổng hợp và tinh chế lan tràn trên thế giới, ngũ cốc lứt, rau đậu vẫn còn là thực phẩm trụ cột tại các nền văn hóa cổ truyền. Ví dụ bánh mỳ bắp và hắc đậu là thực phẩm chính

tại Trung Mỹ; gạo, đậu nành và các nông sản được dùng khắp Đông Nam Á. Bánh quy lứt và đậu Hà Lan là thực phẩm chính yếu ở Trung Đông, khu vực này có tỷ lệ ung thư thấp nhất thế giới.

Hòa điệu với trật tự sinh thái học

Người ta khuyên dùng thực phẩm ở vùng họ sống. Ví dụ người Eskimo chủ yếu ăn thịt vì nhu thế hợp với khí hậu địa cực của họ. Tuy nhiên ở Ấn Độ và các vùng nhiệt đới thì thực đơn nghiêm về ngũ cốc và rau củ thì có lợi cho sức khỏe hơn. Tuy nhiên, khi chúng ta ăn thực phẩm nhập từ các miền khí hậu khác, thì ta bị mất tính miễn dịch tự nhiên trước bệnh tật và mất cân bằng với các bệnh mãn tính. Trong những thập niên gần đây, kỹ nghệ đông lạnh tiến bộ, hợp với ngành vận tải và các kỹ thuật khác đã khiến cho hàng triệu người sống ở miền Ôn đới có được số lượng lớn dứa, chuối, bưởi, lê, các sản phẩm Nhiệt đới và Cận nhiệt đới. Các dân tộc sống Nam vĩ tuyến bây giờ tiêu thụ số lượng pho mát, sữa, kem lạnh và những sản phẩm sữa, thực phẩm đông lạnh rất đáng kể, đồng thời là nguồn gốc thực phẩm thuộc miền bắc địa cực. Cho đến năm 1948, khi nước cam đông lạnh có sẵn, các đồ uống trái cây ở Mỹ tăng vọt lên 11.600%. Sự vi phạm trong thói quen ăn uống và lạm dụng về mặt sinh thái khiến con người bị thoái hóa về mặt sinh học và nảy sinh các bệnh nghiêm trọng.

Thích nghi với các mùa

Có những thói quen tai hại không hòa hợp với điều kiện thời tiết chút nào, chẳng hạn ăn kem trong phòng đốt lò sưởi trong khi tuyết đang đổ bên ngoài, hay là hầm bít tết bằng than ngay giữa mùa hè nóng bức. Bạn nên lựa chọn các món ăn và phương pháp chế biến sao cho phù hợp với những thay đổi khí hậu và quan trọng là sự điều chỉnh này theo cách thức tự nhiên. Ví dụ, khi trời lạnh, thời gian nấu ăn có thể lâu hơn, rau sống và trái cây dùng ít thôi. Vào mùa hè, các món ăn nhẹ rất thích hợp, đồng thời cần giảm lượng thịt động vật đến mức tối thiểu.

Sự khác biệt của từng người

Bạn cần quan tâm đến sự khác biệt ở mỗi người khi lựa chọn và chế biến món ăn hàng ngày. Đó là khác về tuổi tác, phạm vi giới tính, hoạt động nghề nghiệp, thể trạng sinh lý, tình hình sức khỏe hiện tại... con người trong cuộc sống không ngừng biến đổi về thể chất lẫn tinh thần. Cách ăn uống hàng ngày của chúng ta phản ánh các biến đổi này. Những lời khuyên dưới đây sẽ giúp bạn lựa chọn một chế độ dinh dưỡng cân đối:

- Nước:** nên dùng nước tự nhiên và sạch để nấu ăn, tốt nhất là nước suối và nước giếng, tránh các loại nước trong khu đô thị đã được xử lý hóa chất và nước cất.
- Hợp chất hữu cơ :** chủ yếu dùng hợp chất hữu cơ dưới dạng hợp chất đường phân tử glucose saccharide, chẳng hạn loại chứa trong ngũ cốc, rau, đậu, giảm đến mức tối thiểu hoặc tránh hẳn đường saccharide đơn phân tử hoặc đường không có saccharide, như đường trong trái cây, mật, bơ sữa, chất ngọt tinh chế và một số chất ngọt khác.
- Protein:** protein gốc thực vật như ngũ cốc nguyên chất và đậu được cơ thể đồng hóa dễ hơn protein từ thực phẩm động vật. Khi xem xét chế độ dinh dưỡng của cư dân sống vùng Hunza,

Pakistan và ở Vilcabamba, Ecuador, những người nổi tiếng mạnh khỏe và trường thọ, chúng tôi nhận thấy họ chủ yếu dựa vào nguồn protein thực vật. Trong một tài liệu nghiên cứu của Hội Địa lý Quốc gia xuất bản gần đây, lượng calo trung bình mỗi ngày của người Hunza vào khoảng 1923 calo; ngoài ra, còn hấp thụ thêm 50g protein, 35g chất béo, 200–260g carbohydrate. Như vậy cả hai trường hợp này, protein chủ yếu lấy từ thực vật. Phải lưu ý rằng cư dân vùng này thật sự không biết đến bệnh ung thư. Trong khi đó, một người Mỹ trung bình mỗi ngày tiêu thụ 3.300 calo, 100g protein, 157g chất béo và 380g carbohydrate.

4. **Chất béo:** cần tránh chất béo đơn, bão hòa chứa trong hầu hết các loại thịt và sản phẩm bơ sữa cũng như chất béo phân tử cao không bão hòa (được cho là không tạo cholesterol) trong bơ thực vật và dầu ăn hydrogen. Chế độ ăn hiện đại chứa đến 40% chất béo. Các tài liệu y khoa xác định rằng nó là nguyên nhân chính của các bệnh thoái hóa, trong đó có bệnh tim và ung thư. Ngũ cốc thô, đậu, quả hạch, hạt chứa tỷ lệ chất béo lý tưởng đối với khẩu phần dinh dưỡng hàng ngày. Trong nấu nướng, dầu vừng hay dầu bắp thô chất lượng cao được khuyến khích dùng hàng ngày.
5. **Muối:** nên dùng muối biển tự nhiên, vốn chứa nhiều khoáng chất vi lượng, tránh muối ăn tinh chế, gần 100% thành phần cấu tạo là natri clorua.
6. **Vitamin:** vitamin có trong các loại thực phẩm nguyên chất, nên tiêu thụ chúng ở dạng đó, kèm với những chất dinh dưỡng khác. Thuốc bổ trong những thập kỷ gần đây được dùng phổ biến, nhằm bù đắp sự thiếu hụt vitamin và chất dinh dưỡng do việc tinh chế thực phẩm hiện đại. Tuy nhiên, dưới dạng này vitamin gây rối loạn quá trình chuyển hóa trong cơ thể. Viện Khoa học Quốc gia Hoa Kỳ đã đưa ra bản báo cáo “Chế độ dinh dưỡng và bệnh ung thư” cảnh báo rằng với liều lượng cao, vài vitamin trở nên rất độc, do đó chúng ta nên dùng thực phẩm nguyên chất hơn là sử dụng các chất dinh dưỡng riêng lẻ.

Đối với cư dân khí hậu ôn đới, bốn mùa, chế độ ăn hàng ngày tối ưu sẽ giúp chống ung thư và những bệnh nghiêm trọng khác. Chế độ đó phải bao gồm 50–60% ngũ cốc nguyên chất, 5–10% súp (đặc biệt súp nấu bằng rau muối chua và thực phẩm biển chứa nhiều khoáng chất), 25–30% rong chế biến theo nhiều cách, 5–10% đậu và tảo biển. Thỉnh thoảng dùng thực phẩm bổ sung như trái cây địa phương (nấu lên thì tốt hơn), cá và các loại hải sản khác, nhiều loại hạt (chương 5 sẽ mô tả đầy đủ chế độ ăn uống chống bệnh ung thư).

Nếp sống hoạt động

Đối với nhiều người chúng ta, cuộc sống hiện đại tạo ra ít thử thách thể xác và tinh thần hơn quá khứ. Kết quả là, chức năng sản sinh calori (năng lượng) và năng lượng điện từ, sự tuần hoàn máu và bạch huyết, hoạt động của hệ tiêu hóa, thần kinh và hệ sinh dục thường bị trì trệ. Trái lại, cuộc sống hoạt động cả về thể chất lẫn tinh thần là rất cần thiết cho sức khỏe, cư dân vùng Hunza và Vilcabamba vẫn còn hoạt động mạnh khỏe khi đã vào độ tuổi 80, 90, thậm chí đến 100. Truyền thống văn hóa của họ không có khái niệm nghỉ ngơi lúc tuổi già, họ vẫn tiếp tục trồng trọt và làm vườn, dạy dỗ và đi bộ đường xa cho đến cuối đời. Trái lại, cuộc sống hiện đại đã trở nên chậm chạp, nhàn hạ, ít vận động thể xác. Sau độ tuổi ngũ tuần hay lục tuần, nhiều người bắt đầu xuống sức và có thể chết vì thiếu những hoạt động có ý nghĩa hoặc thiếu sự hồi phục. Tập thể dục và vận động trí óc đều đặn trong suốt cuộc đời sẽ góp phần lớn đem lại sức khỏe và hạnh phúc toàn diện.

Chương IV**CHẾ ĐỘ ĂN VÀ TIỀN TRÌNH BỆNH UNG THƯ**

Để hiểu bệnh ung thư tiến triển như thế nào, hãy xem xét một cái cây. Cây có cấu tạo trái với cơ thể con người. Ví dụ lá cây xanh, cấu trúc lá cũng thoáng hơn, trong khi đó, các tế bào cơ thể con người, phần tương ứng của lá cây có cấu trúc khép kín và được máu nuôi dưỡng. Cây hấp thụ dinh dưỡng qua rễ ngoài. Rễ của chúng ta nằm sâu trong ruột tại vùng đưa chất dinh dưỡng vào máu và bạch huyết, từ đó lại phân phối đến mọi tế bào. Nếu chất dinh dưỡng trong đất hoặc trong thức ăn cứ dần dần suy kiệt, lá cây hoặc tế bào cuối cùng sẽ đánh mất khả năng vận hành bình thường và trở nên thoái hóa. Tình trạng này là do cứ hấp thụ mãi mãi những chất dinh dưỡng nghèo nàn. Khi tình trạng này tiến triển, sẽ phát sinh các triệu chứng bệnh tật trên thân, cành lá hoặc trong cơ thể.

Bài tiết bình thường

Bài tiết bình thường xảy ra qua quá trình thải nước tiểu, co bóp ruột, hô hấp (thải CO₂) và ra mồ hôi. Các hợp chất hóa học dư thừa bị phân giải thành các hợp chất đơn giản và cuối cùng bị đưa ra khỏi cơ thể dưới dạng CO₂ và nước. Bài tiết cũng xảy ra thông qua hoạt động thể chất, tinh thần và tình cảm. Bài tiết tinh thần xuất hiện dưới dạng các đợt dao động. Trong khi đó, những trạng thái tình cảm như sự giận dữ cho biết rằng cảm xúc quá độ đang phát ra.

Phụ nữ có thêm vài phương tiện nữa để bài tiết một cách tự nhiên, đó là kinh nguyệt, sinh nở và tiết sữa. Họ có lợi thế rõ rệt so với nam giới trong việc bài tiết hữu hiệu chất thải, do đó tình trạng cơ thể cũng sạch hơn. Phụ nữ lại có khuynh hướng tự điều chỉnh cho thích hợp với môi trường sống và sống thọ hơn nam giới. Để bù đắp lại bất lợi này, nam giới thường ra ngoài xã hội nhiều hơn và sử dụng năng lượng vào các hoạt động thể chất, tinh thần và xã hội. Tất cả quá trình này xảy ra trong suốt cuộc sống. Nếu sự quá độ chỉ xảy ra ở mức vừa phải, những hoạt động ấy vẫn tiến triển suôn sẻ. Tuy nhiên, nếu mức độ dư thừa quá lớn, chức năng bài tiết bình thường không đảm đương nổi và nhiều quá trình bất thường xảy ra.

Bài tiết bất thường

Ngày nay thực tế con người ăn uống quá độ, do đó rất nhiều hình thức bài tiết bất thường phát sinh như tiêu chảy, đổ mồ hôi quá độ, co bóp đường ruột liên tục, thải nước tiểu quá nhiều. Các thói quen như gãi đầu, nhịp chân, nháy mắt liên hồi cũng biểu hiện sự bài tiết bất thường của nguồn năng lượng mất cân bằng. Các cảm xúc quá mạnh như sợ hãi, giận dữ và lo âu cũng thế. Có tính tuần hoàn hơn là sự bài tiết qua các triệu chứng mạnh như sốt, ho, hắt hơi, la hét, run rẩy cùng ý nghĩ và hành động điên rồ.

Bài tiết kinh niêm

Bài tiết kinh niêm là giai đoạn kể trong quá trình bài tiết bất thường, hay biểu hiện dưới dạng bệnh ngoài da. Đây cũng là trường hợp thận mát khả năng lọc sạch máu. Chẳng hạn tàn nhang, các đốm đen, hoặc những dấu vết tương tự trên da là sự bài tiết kinh niêm của đường và hợp chất hữu cơ tinh chế: những đốm trắng là sự bài tiết của các sản phẩm bơ sữa.

Da sẽ trở nên khô, cứng nếu máu chứa nhiều chất béo và dầu mỡ, cuối cùng sẽ làm bít lỗ chân lông, chân tóc và các tuyến mồ hôi. Khi sự tắc nghẽn này ngăn cản chất lỏng lưu thông lên mặt da, da sẽ khô. Nhiều người tin rằng tình trạng này là do thiếu chất béo trong khi ngược lại thật sự chính việc hấp thụ quá nhiều chất béo đã gây ra vụ việc đó.

Ung thư da là dạng bệnh da trầm trọng. Còn nói chung các rối loạn khác về da đều không gây hại nhiều vì trong hầu hết trường hợp, việc thải độc tố ra ngoài da giúp cho cơ quan nội tạng và các mô tiếp tục vận hành suôn sẻ. Tuy vậy nếu tiếp tục ăn uống quá độ, cơ thể sẽ không bài tiết hữu hiệu được và bắt đầu tích tụ những chất dư thừa trong những vùng khác.

Sự tích tụ

Nếu cứ áp dụng chế độ ăn nghèo chất dinh dưỡng thì cuối cùng chúng ta sẽ làm suy kiệt khả năng bài tiết. Điều này còn tệ hại hơn nếu xuất hiện một lớp chất béo ủ dưới da, nó sẽ cản trở sự bài tiết ra ngoài cơ thể. Tình trạng như thế phát sinh bởi tiêu thụ liên miên và quá độ các sản phẩm bơ sữa, pho mát, thịt trứng, thức ăn nhiều dầu mỡ. Khi đã đến giai đoạn này, chất nhờn hay chất béo cặn bã bắt đầu hình thành, khởi đầu ở các vùng có đường dẫn trực tiếp ra ngoài da và các cơ quan sau đây:

★ Các xoang

Các xoang là nơi tích tụ nhiều chất nhờn, do đó cũng là nơi phát sinh các triệu chứng như dị ứng, sốt cơ khô và nghẹt xoang. Sốt cơ khô và hắt hơi gây ra khi bụi hay phấn hoa kích thích sự bài tiết chất nhờn; ngoài ra sâu trong khoang thường hình thành đá vôi. Các chất cặn bã nhờn và đặc này trong khoang sẽ làm tinh thần mất sáng suốt và tinh tú.

★ Tai trong

Chất béo tích tụ ở tai trong sẽ làm hại chức năng vận hành nhịp nhàng của cấu trúc tai trong, có thể gây đau nhức thường xuyên, tổn thương thính giác, thậm chí gây điếc.

★ Phổi

Nhiều dạng cặn bã thường tích tụ trong phổi. Ngoài triệu chứng ho và co thắt ngực, chất nhờn cũng thường dồn vào chân răng hoặc các túi khí làm chúng ta khó thở. Đôi khi, một lớp chất nhờn trong phế quản lồng bót và bị thải ra ngoài khi ta ho, nhưng một khi các túi khí đã bị bao quanh rồi, càng ngày chất nhờn càng bám chặt vào đó hơn và có thể ở yên nơi ấy năm này sang năm khác. Nếu các tác nhân ô nhiễm hay khói thuốc len vào phổi, những phân tử nặng của chúng sẽ dính vào môi trường và tiếp tục ở lại đó luôn. Có những trường hợp rất nghiêm trọng khi các chất cặn này là

mầm mống phát triển ung thư. Tuy nhiên, nguyên nhân tiềm ẩn của tình trạng này vẫn là sự tích tụ chất béo và chất nhờn trong phế quản, trong máu, trong các mao mạch bao quanh chúng.

★ Vú

Chất cặn bã tích tụ trong vùng này thường làm vú cứng lại và hình thành khối ung thư. Chúng tích tụ dưới dạng nhờn hoặc axít béo, cả hai dạng đều là chất lỏng sền sệt hoặc đặc. Cách những chất cặn bã này phát triển thành khối u cũng giống như nước đông thành nước đá. Đó là một quá trình tiến triển mạnh do ăn kem, sữa lạnh, uống nước giải khát, nước kem, nói chung những thực phẩm đông lạnh. Phụ nữ từng cho con bú sẽ có ít nguy cơ bị khối u hay ung thư vú vì việc này làm giảm chất tích tụ dư thừa tại đây.

★ Ruột

Nhiều trường hợp chất cặn bã tập trung ở phần dưới cơ thể dưới dạng nhờn và béo phủ lên thành ruột. Việc này thường làm ruột nở ra hoặc ít linh hoạt hơn, cuối cùng phần bụng dưới sẽ to ra. Nhiều người Mỹ vướng phải tình trạng ấy. Khi còn trẻ, dáng vóc chúng ta thường cân đối và quyến rũ, tuy nhiên chỉ mới bước qua độ tuổi 30, đặc biệt ở khoảng 30 đến 40, nhiều người Mỹ đã đánh mất dáng vẻ thanh niên, mà trở nên nặng nề chậm chạp.

★ Thận

Chất béo và chất nhờn cặn bã cũng có thể tích tụ nơi thận. Vấn đề sẽ nảy sinh khi các thành phần trên làm tắc nghẽn mạng lưới hoạt động tron tru của tế bào trong các cơ quan này, làm chúng ú nước và bị sưng phòng kinh niên. Khi bài tiết gấp trở ngại, chất lỏng không thể thải ra được, sẽ dồn vào hai chân làm phù và yếu đi theo định kỳ. Nếu ai đó đã mắc phải tình trạng trầm trọng như thế rồi mà còn dùng nhiều thực phẩm lạnh thì chất béo và cặn bã sẽ dần kết tinh thành sỏi thận.

★ Cơ quan sinh dục

Ở nam giới, tuyến tiền liệt là nơi chất cặn bã thường tích tụ. Khi cơ thể hấp thụ quá nhiều thực phẩm mất cân đối trong thành phần dinh dưỡng, tuyến tiền liệt lớn ra, chất cặn béo cứng hoặc khối u hình thành trong và xung quanh đó. Đây là một trong những nguyên nhân chính gây nên chứng bất lực. Đối với phụ nữ, chất dư thừa cũng có thể tập trung trong hoặc xung quanh bộ phận sinh dục, dẫn đến việc hình thành u nang buồng trứng, ung thư da hoặc tắc ống dẫn trứng (fallopian). Nhiều khi chất nhầy, chất béo trong buồng trứng hoặc ống dẫn trứng ngăn chặn tinh trùng tiếp xúc với trứng vì làm nghẽn đường dẫn của hai tế bào này. Chu kỳ kinh nguyệt chính là một biểu hiện của quá trình tích tụ trong vùng sinh dục.

Mặc dù các triệu chứng ánh hưởng đến những cơ quan nội tại thoát nhìn không có vẻ gì liên hệ, nhưng chúng có cùng nguyên nhân tiềm ẩn. Y khoa hiện đại cũng không xét đến mối liên quan ngầm này, chẳng hạn yếu thính giác thì cứ đến chuyên gia tai mũi họng, bị đục thuỷ tinh thể thì đưa vào bác sĩ nhãn khoa. Thực chất, đục thuỷ tinh thể chính là một triệu chứng của một loạt các vấn đề liên hệ mật thiết với nhau như hậu quả tích tụ chất cặn trong vú, thận, cơ quan sinh dục.

Chất tồn đọng

Giai đoạn này, chất dư thừa dưới nhiều dạng bị giữ trong và xung quanh các cơ quan trọng yếu nằm sâu hơn, bao gồm cả tim và gan. Đối với hệ tuần hoàn, chất dư thừa thường tích tụ xung quanh và trong tim, cũng như ẩn tại các mô tim, cũng có thể xảy ra hiện tượng này ở động mạch. Các bã nhòn đó, có cả cholesterol, gây xáo trộn hoạt động của tim và khiến máu không còn dễ chuyển qua động mạch, hậu quả sau cùng thường là cơn đau tim. Nguyên nhân chính của vấn đề này vẫn là do tiêu thụ lớn những lượng chất béo chắc, bão hòa. Nhiều nhà dinh dưỡng học và bác sĩ y khoa hiện nay rất ý thức về mối quan hệ giữa lượng chất béo bão hòa, cholesterol và bệnh tim mạch nhưng lại bỏ qua ảnh hưởng của đường và sản phẩm bơ sữa, trong khi cả hai loại này đều nằm trong số những nguyên nhân chính làm các bệnh trên tiến triển trầm trọng hơn.

Trong cơ thể, protein, chất béo, carbohydrate chúng ta tiêu thụ, chuyển hóa qua lại, tùy thuộc vào liều lượng mỗi loại cũng như nhu cầu cơ thể tại thời điểm quy định nào đó. Nếu hấp thụ vượt quá mức cần thiết, phần dư sẽ bị thải. Tuy nhiên, ngay cả số lượng dư này cũng không vượt quá khả năng bài tiết của cơ thể. Khi đó, chúng bị giữ lại trong gan dưới dạng carbohydrate, trong cơ dưới dạng protein và trong toàn cơ thể dưới dạng axít béo.

★ Máu thoái hóa và hệ bạch huyết

Nếu trong máu chứa quá nhiều chất béo, nhầy, chúng sẽ tập trung lại. Phổi thận thường bị ảnh hưởng trước tiên nên chức năng lọc, làm sạch máu sẽ kém hiệu quả. Tình trạng này dẫn đến sự suy thoái chất lượng máu và cũng làm hư hệ bạch huyết. Các thủ thuật giải phẫu cũng như cắt amidan sẽ làm thoái hóa hệ bạch huyết thêm trầm trọng vì làm giảm khả năng tự lọc sạch của nó. Cuối cùng tuyến bạch huyết sẽ bị viêm nhiễm và sưng tấy thường xuyên, chất lượng máu thoái hóa, đặc biệt là hồng cầu và bạch cầu.

Khi hồng huyết cầu mất khả năng biến đổi thành những tế bào cơ thể bình thường, sinh vật không thể sống lâu được. Sự thoái hóa chất lượng máu và huyết tương phụ thuộc rất lớn vào ruột non. Trong nhiều trường hợp, thành ruột non bị chất béo và chất nhầy bao phủ, môi trường trong ruột mang tính axít nên không có khả năng tạo ra một dòng máu lành mạnh tự nhiên.

Do đó, để ngăn chặn sự thoái hóa tức thời, cơ thể tất phải dồn chất độc dưới dạng các khối ung thư. Đó chính là quá trình hình thành ung thư bướu. Chúng ta có thể ví bướu như một kho tàng trữ các tế bào huỷ hoại trước đây đã chen lấn trong dòng máu. Nếu chế độ dinh dưỡng cứ tiếp tục bất hợp lý, các chất thừa độc hại này sẽ còn bị cô lập trong những vùng riêng biệt sẽ khiến ung thư bắt đầu phát triển. Khi một vùng nào không thể hấp thụ các chất độc này nữa, chúng phải tìm nơi khác để tích tụ. Vậy là ung thư lan ra. Quá trình này cứ tiếp diễn đến khi khắp cơ thể, ở đâu cũng có dấu vết ung thư và người mắc bệnh dễ phải mất mạng.

Tóm lại, có thể kết luận rằng những triệu chứng như khô da, mụn trên da, vú cứng, tuyến tiền liệt có vấn đề, rối loạn đường bài tiết âm đạo, u nang buồng trứng đều là biểu hiện tiềm ẩn của ung thư. Tuy nhiên, chúng sẽ không tiến triển thành ung thư thật sự nếu chúng ta thay đổi cách ăn uống hàng ngày.

Chương V**ĂN DƯỠNG SINH ĐỀ NGĂN NGỪA UNG THƯ**

Những lời khuyên về dinh dưỡng dưới đây đã được đúc kết dựa trên các truyền thống dinh dưỡng trên khắp thế giới. Chúng là sự kết hợp hài hòa hai luồng tư tưởng Đông Tây, đồng thời đã được kinh nghiệm dưỡng sinh đương thời chắt lọc qua nhiều thập kỷ nay. Nếu được áp dụng đúng, những lời hướng dẫn này sẽ đem đến sự cân bằng, ổn định về cơ thể và tinh thần. Vì thế chúng không chỉ có tác dụng ngăn chặn ung thư mà còn phòng ngừa hầu hết các bệnh hiểm nghèo khác, chẳng hạn như bệnh tim mạch. Tình trạng sức khỏe như thế nào mới áp dụng được phương pháp này? Chúng ta áp dụng khi sức khỏe toàn diện khá tốt. Những ai đã mắc bệnh ung thư hoặc đang trong giai đoạn tiến triển ung thư nghiêm trọng cần có sự điều chỉnh phù hợp tuỳ theo bệnh tình của mỗi người; nên đến một chuyên gia y khoa hoặc một chuyên gia dưỡng sinh có năng lực để được hướng dẫn và theo dõi chặt chẽ. Phần II cuốn sách này có trình bày đầy đủ những điều chỉnh cần thiết và từng dạng ung thư. Những người sống ở khí hậu ôn đới thì hãy làm theo các chỉ dẫn dưới đây. Muốn biết danh sách chi tiết thực phẩm được khuyên dùng, xem chương 13: “Giới thiệu chế độ ăn kiêng tổng quát”. Đối với cách ăn uống thích hợp cho cư dân trong vùng nhiệt đới và bán nhiệt đới, xem phụ lục II.

Ngũ cốc nguyên chất

Khoảng 50 đến 60% thực phẩm hàng ngày (trung bình 50%) nên là ngũ cốc nguyên chất nấu. Các loại ngũ cốc đó là gạo nâu, đồ, trắng, lúa mì, kê, yến mạch, gạo mạch, bắp, hắc mạch, kiều mạch. Tất cả đều phải ở dạng lứt và có thể chế biến theo nhiều cách khác nhau. Khi chế biến gạo lứt, tốt nhất hãy dùng nồi áp suất bằng inox. Gạo nâu áp suất giữ được phẩm chất cao hơn nấu theo cách thông thường, vì nếu thời gian nấu quá lâu, nhiều chất dinh dưỡng sẽ mất đi. Nói chung, mỗi ngày nên nấu một lần, luôn phiên giữa gạo lứt 100%, gạo lứt trộn 10% đến 20% kê, gạo lứt trộn 10% đến 20% lúa mạch, gạo lứt trộn 10% đến 20% xích tiêu đậu hay loại đậu nào khác, sau 4 ngày như thế, trở lại nấu chỉ toàn gạo lứt.

Đối với gạo mì, hạt lúa mì nguyên chất khá cứng và hơi khó nhai nên thường được xay thành bột và nướng để làm bánh. Loại bánh mì ngon nhất được làm từ lúa mì tươi xay nhuyễn mà không dùng đến men bia.

Thông thường, đa số các món ngũ cốc nên làm từ dạng nguyên chất (lứt, thô, chưa bị chà trắng) hơn là dạng đã chế biến hoặc tách ra, chẳng hạn bulgar, bắp, yến mạch lứt. Bánh mì và sản phẩm bột thường khó tiêu hơn ngũ cốc và có thể tạo chất nhầy (đặc biệt đồ ăn nướng giòn). Ngoài ngũ cốc nguyên chất, bánh chapatis, bánh torilla (bánh tròn mỏng bột có vị ngọt,

thường ăn nóng) và những loại bánh mì dẹt truyền thống khác rất được đề cao, cũng như bánh bột nhão chua làm từ gạo mì hoặc hắc mạch.

Một tuần nên dùng bánh hai ba lần. Ngũ cốc dưới dạng mì sợi, mì ống cũng có thể ăn nhiều lần trong tuần, nhất là kiều mạch (soba) và mì nguyên chất. Sản phẩm ngũ cốc như seitan (còn gọi là keo nếp hay thức ăn) có thể dùng vài lần trong tuần để tăng thêm nguồn protein cho cơ thể.

Súp

Súp có thể chiếm từ 5 đến 10% (một hai tách hoặc chén) trong khẩu phần ăn hàng ngày. Nguyên liệu nấu món súp là miso hay shoyu (sốt tương tự nhiên), những dạng đã được chế biến từ đồ tương lên men tự nhiên, muối biển, ngũ cốc.

Trong khi nấu súp có thể cho thêm vào nhiều loại rau hoặc rong biển, đặc biệt loại wakame và kombu (tảo bẹ), rau xanh, thỉnh thoảng là nấm shiitake. Hương vị của miso và shoyu nên dịu, không quá mặn hay ngọt. Miso lúa mạch, miso gạo hay miso đồ tương 100% (miso hatcho) ủ tự nhiên 2 đến 3 năm nên dùng thường xuyên. Súp nấu bằng ngũ cốc, đậu hay rau không cần hạn chế thời lượng dùng. Tuỳ theo mùa, các món súp có thể rất đa dạng, chẳng hạn mùa hè dùng súp ngô, mùa thu súp bí.

Các món rau

Các món rau tươi nên chiếm khoảng 25% đến 30% khẩu phần ăn hàng ngày. Có nhiều cách chế biến đa dạng: xào, hấp, luộc, trưng, xào rút nước, tắm nước sốt, hoặc ép rồi luộc. Trong số các loại rau lấy thân và củ thì cà rốt, hành, daikon (củ cải Nhật Bản), củ cải Thụy Điển, củ cải đỏ, burdock (ngưu bàng), ngó sen, củ cải vàng là tốt nhất.

Khi chế biến các loại củ, nhớ nấu cả phần củ và lá để tạo cân bằng dinh dưỡng qua việc dùng thực phẩm nguyên chất. Trong số các loại rau mọc trên cạn, có thể dùng hàng ngày những thứ sau đây: bắp cải, cải hoa, bông cải, chồi cải Brussel, bắp cải Tàu, bí acorn, bí butternut, bí buttercup, bí tròn, chúng rất có giá trị dinh dưỡng. Đối với rau xanh và trắng, nên dùng thường xuyên cải xoong, cải xoăn, mùi tây, tỏi tây, củ hành, cây bồ công anh, rau collard, bok choy, lá cà rốt, lá củ cải daikon, lá mù tạc.

Thỉnh thoảng dùng dưa leo, rau diếp, đậu đũa, cần tây, giá, bí vàng, các loại đậu, bắp cải đỏ, nấm (nhiều loại, trong đó có nấm shiitake), kohirabi, v.v. Nói chung, có đến $\frac{1}{3}$ lượng rau trong một bữa ăn có thể ăn sống dưới dạng rau trộn tươi hay dưa chua lên men theo kiểu truyền thống. Tuy nhiên, tốt hơn nên tránh sốt mayonnaise và dầu dấm trộn xà lách đang được quảng cáo.

Thực vật có gốc vùng nhiệt đới hay bán nhiệt đới như cà tím, cà chua, khoai lang, măng, rau bina, khoai lang ngọt, củ từ, bơ, tiêu xanh, đỗ và nhiều loại khác nhau có khuynh hướng tạo acid; nên tránh dùng chúng hoặc chỉ dùng ở mức tối thiểu trừ trường hợp bạn sống ở vùng khí hậu nóng ẩm.

Đậu và rong biển

Đậu nâu và rong biển có thể chiếm 5 đến 10% khẩu phần ăn hàng ngày. Đậu nên dùng thường xuyên là aduki (đậu đỏ hạt nhỏ), đậu xanh, đậu lăng, đậu nành (đen). Các loại đậu khác có thể thỉnh thoảng dùng; khoảng 2, 3 lần một tháng: đậu nành vàng, pinto (rắn), đậu đen, trắng, đậu xanh nước biển, đậu lửa, đậu lima, đậu khô tách đôi, đậu mắt đen, .v..v. Sản phẩm đồ tương như đậu phụ, tương ép, tương sôi natto có thể dùng đều đặn hàng ngày với lượng vừa phải, chúng nên được xem xét là một phần cố định trong khẩu phần ăn (về chủng loại này). Rong biển rất giàu khoáng chất, nên dùng với lượng nhỏ cố định hàng ngày trong món súp. Có thể nấu chúng với rau, hoặc đậu hoặc ché biến thành món phụ. Rong Wakame, kombu (rong biển phổ tai), nori thường dùng mỗi ngày; các loại khác, trong đó có rong arame và hijiki chỉ nên dùng đôi khi. Các món ăn này có thể được nêm bằng nước tương shoyu, muối biển, giấm ngũ cốc (như giấm gạo lứt). Chỉ nêm vừa miệng.

Thực phẩm bổ sung

Người thường xuyên mạnh khỏe có thể dùng thêm vài loại thực phẩm bổ sung sau đây trong chế độ ăn:

Thực phẩm động vật

Mỗi tuần có thể ăn vài lần một lượng nhỏ cá thịt trắng hay tôm cua sò hến. Các loại cá thịt trắng như cá moruy và cá ejin ít chất béo hơn cá có thịt đỏ, hay cá da xanh. Cá nước mặn cũng thường ít bị nhiễm độc hơn cá nước ngọt. Cá khô nhỏ nguyên chất (irko), có thể ăn luôn xương, thỉnh thoảng dùng làm món ăn phụ với rau, trong súp hoặc làm gia vị. Tránh hẵn hoặc hạn chế đến mức tối thiểu tất cả các thực phẩm động vật còn lại, trong đó có thịt bò, cừu, heo, bê, gà, vịt, ngỗng, gà rừng, trứng; cũng thế với mọi sản phẩm bơ sữa gồm pho mát, bơ, sữa, sữa không kem, sữa chua, sữa bơ, kem lạnh, kem, kem đánh, bơ tinh chế và kefir.

Trái cây

Trái cây tươi có thể dùng vài lần mỗi tuần – tốt hơn là nên nấu chín hoặc làm khô tự nhiên; dùng làm thực phẩm bổ sung hoặc món tráng miệng, miễn là trái cây phải trồng ở tại địa phương. Trái cây tươi đúng mùa đôi lúc ta có thể ăn nhiều hơn một chút. Trong vùng khí hậu ôn đới có các loại: táo, dâu, đào, lê, mơ, nho, mơ, quất, mâm xôi, dưa đỏ, dưa bở ruột xanh (dưa gang), dưa hấu, quýt, cam, bưởi. Cư dân vùng khí hậu này cần tránh hẵn hoặc hạn chế trái cây gốc nhiệt đới hay bán nhiệt đới như: chuối, thơm, xoài, đu đủ, vả, chà là, dừa, kivi. Còn ngay tại môi trường sống của những loại này, ta có thể tiêu thụ với số lượng nhỏ.

Người ta cũng thường pha nước trái cây với nồng độ cao (ví dụ 1 ly nước táo ép cần đến 10 trái táo). Tuy nhiên khi trời quá nóng, thỉnh thoảng có thể dùng như vậy, điều đó cũng giống như rượu táo thích được uống nóng vào tiết thu. Trái cây khô cũng thỉnh thoảng dùng miễn là chúng đến từ vùng khí hậu tương tự.

Các bữa ăn nhẹ

Các loại hạt, quả thạch đã được rang sơ và thỉnh thoảng có tẩm muối biển hoặc nước tương shoyu, thỉnh thoảng nên dùng làm bữa ăn nhẹ. Chúng sẽ làm bạn thích thú. Những loại thơm ngon và bồ dưỡng là: vừng, hướng dương, hạt bí đỏ, hạnh đào, óc chó, hồ đào pecan, đậu phộng. Tuy nhiên, đừng dùng quá nhiều loại hạt có tẩm bơ, vì chúng khó tiêu, lại nhiều chất béo và dầu mỡ. Các món ăn nhẹ thích hợp khác có thể kể đến bánh nếp (nếp giă) mì, bánh bột gạo, gỏi cuốn rau, bánh phòng (làm bằng ngũ cốc), bắp rang (làm tại nhà, không tẩm bơ), đậu và ngũ cốc rang.

✿ Nhữn̄g gợi ý

Dầu

Loại dầu có thể dùng đều đặn hàng ngày là dầu vừng, bắp hoặc dầu hạt mù tạc, chúng phải ở dạng thô và lượng dùng cũng chỉ nên vừa phải, đừng lạm dụng. Không nên ăn sống, mà chỉ sử dụng khi nấu nướng. Những loại dầu thô khác như dầu safflower, dầu hướng dương, dầu đậu nành, olive thỉnh thoảng có thể dùng đến. Tránh mọi loại dầu thực vật chế biến theo phương pháp hóa học, bơ, mỡ lợn, bơ làm xốp bánh, dầu dừa, dầu cọ, bơ trứng và bơ đậu nành.

Muối

Loại muối biển giàu khoáng chất, chế biến theo tự nhiên, shoyu, miso, truyền thống không bị xử lý hóa học có thể dùng làm gia vị. Bữa ăn hàng ngày vẫn không nên quá mặn, gia vị cũng chỉ nêm khi đang nấu, nếu dùng ngay khi ăn cũng phải có loại khác thích hợp hơn. Tránh loại muối ăn đang bày bán trên thị trường (vì người ta thường thêm hóa chất phụ và đường vào đấy), cũng tránh muối biển xám và những loại khác có nồng độ khoáng chất quá cao. (Muối biển trắng không dính thường là tốt nhất).

Các loại gia vị khác

Ngoài dầu, muối, miso và shoyu có thể dùng thêm một số gia vị khác trong nấu nướng và ngay trước khi ăn. Chúng đều phải có gốc thực vật, chế biến theo cách tự nhiên. Những loại rất thích hợp nên thỉnh thoảng dùng là gừng, cải ngọt, mirin (chất ngọt nếp lứt lên men), giấm gạo, giấm mơ muối (tiếng Nhật là umeboshi), bột mơ umeboshi, tía tô rắc cơm tối, chanh, cam, mù tạc, tiêu đỏ hoặc đen. Nên tránh những loại gia vị đang được quảng cáo, rau mùi, những gia vị thơm, hăng, cay nóng, có đường.

Dưa chua

Mỗi ngày có thể ăn một ít dưa chua làm tại nhà. Chúng có tác dụng hỗ trợ tiêu hóa.

Trong phương pháp chế biến thực phẩm dưỡng sinh, loại thức ăn lên men tự nhiên này thường làm từ rất nhiều loại rau củ hoặc rau mọc trên cạn như củ cải daikon, củ cải trắng, cà rốt, bắp cải, súp lơ dùng muối biển để muối, hoặc cũng có thể dùng cám gạo hay cám gạo mì, tương

shoyu (tương tự tamari), umeboshi, miso – tương đặc. Tránh dùng gia vị hăng, đàm và giấm. Những loại dưa chua lên men ngắn ngày, ít muối thích hợp. Khi thời tiết nóng đối với người cần ăn nhạt hơn. Trái lại, dưa muối lâu ngày, mặn, có thể dùng trong suốt mùa lạnh, nó cũng thích hợp cho việc tăng cường thể lực. Để muối dưa, bạn có thể dùng nhiều loại bình, lọ, thầu... thời kỳ muối có thể từ vài giờ, vài tuần có khi hàng tháng đến hàng năm.

Các món tráng miệng

Có thể dùng món tráng miệng với lượng vừa phải, 2 đến 3 lần 1 tuần. Đó là món bánh hạnh nhân, bánh pudding, bánh ngọt, bánh patê nướng và những món ngọt khác chế biến từ thành phần tự nhiên. Thông thường, món tráng miệng được làm từ táo, bí, bầu, đậu aduki, trái cây khô và 1 số thực phẩm có vị ngọt tự nhiên khác, không dùng thêm bất cứ loại đường nào. Tuy vậy, đối với những món cần phải ngọt hơn một chút, bạn có thể thêm vào siro gạo, mạch nha, sữa gạo (1 loại thức uống bằng nếp lên men), hạt dẻ, nước táo vắt hay rượu táo và trái cây khô, ví dụ nho khô. Tránh dùng đường trắng, đường nâu, đường nước, đường turbinado, mật mía, mật, siro bắp, siro nhựa cây thích, chocolate, viên ngọt carob, fructose, sacharin và những chất ngọt nhân tạo hay chất ngọt chiết lọc khác. Nếu cần tạo nước cốt ngọt hoặc lớp kem trên mặt bánh thì những loại bột kem gốc thực vật là tốt nhất, chẳng hạn có thể đánh kem từ rễ kudzu (còn gọi là kuzu), rong agar – agar, đậu phụ, bơ vùng, không nên dùng trứng sữa và nói chung mọi sản phẩm động vật khác. Một loại gelatin trong biển rất thơm ngon chế biến từ rong agar-agar, được gọi là mứt rong, có thể tẩm với nước ép trái cây và những loại đường tự nhiên khác.

Thức uống

Các thức uống được khuyên dùng hàng ngày là trà lá già – khô còn gọi là kikucha, trà gạo lứt rang, trà gạo mạch rang, nước suối hay nước giếng. Thỉnh thoảng có thể dùng thêm cà phê ngũ cốc (không chứa chất ngọt của quả vả, mía...), trà bồ công anh, trà rong phổi tai, trà mè muối umeboshi, trà mu, nước cà rốt, nước cần tây, nước rau ngọt. Ngoài ra, còn có 1 số loại cũng chỉ nên đôi lúc mới dùng, đó là trà xanh, nước rau, nước trái cây, bia, sake (nóng hoặc lạnh), sữa đậu nành (với phổi tai). Bất cứ loại trà truyền thống nào không chứa hương vị nhân tạo hay gây kích thích đều có thể dùng. Tuy nhiên, nên tránh cà phê, trà đen, trà cây thảo thơm như bạc hà tiêu, tần xuân, cúc La Mã. Thực phẩm và nước uống hàng ngày cần được chế biến với nước suối hoặc nước khoáng. Không dùng loại nước chảy qua vòi máy ở vùng đô thị vì chúng thường bị clo hóa hoặc bị xử lý hóa học. Cũng tránh dùng nước cát, nước lọc, nước đá, nước khoáng và mọi loại nước có ga (chứa carbonate), nước giải khát pha đàm, rượu mạnh.

Gia vị dùng trên bàn ăn

Loại gia vị này bạn cũng có thể dùng hàng ngày nếu muốn, để mỗi người tự điều chỉnh độ mặn, nhạt và hương vị cho vừa miệng mình. Những loại tốt nhất là gomashio (muối vùng rang), tỉ lệ gồm 16 đến 18 phần vùng rang trộn với 1 phần muối rang, một nửa được đem giã chung trong cái cối đất (suribachi); loại thứ hai là bột phổi tai, rong wakame rang, chế biến bằng

cách nướng rong biển trong lò đến khi đen xám lại, sau đó nghiền nát trong cối suribachi, đôi lúc thêm vào vùng rang; cát giữ trong lọ hay trong bình nhỏ. Một số gia vị khác: mơ muối umeboshi, đó là loại mơ muối đã được phơi khô và lên men trong nhiều tháng bằng muối biển, có cho thêm lá shiso đỏ (beefsteak) để tăng hương vị, tekka, hỗn hợp cà rốt, burdock và ngó sen đã cắt tỉa sạch sẽ, xào trong dầu vùng và tương đặc miso trong nhiều tiếng đồng hồ, tương shoyu, sốt tương tự nhiên ché biến theo truyền thống, rong nori xanh thái thành những lát nhỏ.

Vài loại trong số này, chẳng hạn gomashio – muối vùng, và bột rong biển, nên được chế biến tươi ngay tại nhà. Những loại khác như mơ muối umeboshi và tekka, có bán dưới dạng làm sẵn trong các cửa hàng thực phẩm tự nhiên. Gia vị có thể dùng quanh năm.

Rau trang trí món ăn

Để tạo sự cân đối giữa các món ăn, đồng thời làm chúng thêm phần hấp dẫn, người ta thường bày biện thêm một số loại rau. Đó là những loại sau: củ cải, daikon bào, củ cải trắng bào, củ cải ngựa bào, hành chỉ, gừng bào, patê mù tạc xanh, tiêu xay, chanh xắt lát, tiêu đỗ, .v.v.v...

Cách ăn uống

Bạn có thể ăn hai hoặc ba bữa một ngày, mỗi bữa ăn vừa no, miễn là thành phần các loại thực phẩm cân đối và khi ăn phải nhai kỹ. Việc nhai cũng ảnh hưởng rất lớn đến tiêu hóa. Sau khi cho thức ăn vào miệng, nhai nhai ít nhất là 50 lần đến khi chúng thành thê lỏng. Ăn khi cảm thấy đói, nhưng tốt nhất nên kết thúc bữa ăn đúng lúc, khi vừa miệng chứ không no quá. Tương tự, khi khát mới uống. Trước lúc ngủ 3 tiếng đồng hồ không nên ăn vì sẽ dẫn đến ứ đọng trong ruột và toàn bộ cơ thể. Trước và sau mỗi bữa ăn, hãy biểu lộ lòng biết ơn với tạo hóa, có thể bằng lời nói hoặc ý nghĩ cũng được. Hãy cảm ơn Đáng Sáng Tạo đã ban cho chúng ta những thức ăn này đồng thời khiến nó đem lại sức khỏe và niềm hạnh phúc. Bạn có thể biểu hiện sự biết ơn này bằng cách đọc lời cầu nguyện, bài kinh ngắn, bài thánh ca hoặc một phút yên lặng tĩnh tâm. Cũng hãy cảm ơn cha mẹ, ông bà, tổ tiên những người đã nuôi nấng chúng ta và đặt hết niềm tin tưởng, ước mơ vào chúng ta, hãy cảm ơn chính những cây thực phẩm đã hiến thân chúng để ta được sống, cảm ơn những người nông dân, người bán hàng, người đã nấu các món ăn này. Họ đã góp phần rất lớn để tạo ra những thực phẩm chúng ta dùng hàng ngày.

Việc ăn ít cũng rất quan trọng. Năm 1994 các nhà nghiên cứu thuộc đại học Tufts đưa ra kết luận rằng chuột theo chế độ ăn cực kỳ ít calori sống lâu hơn chuột được ăn no 29%, chúng cũng ít bị ung bướu và các rối loạn khác hơn.

Những tài liệu nghiên cứu chuyên về các vấn đề biến đổi sinh lý theo thời gian sống, chuột theo chế độ ăn lượng calori ít hơn thông thường 40% thường có sức khỏe tốt, khả năng chịu đựng cao và sống lâu. “*Tài liệu nghiên cứu này gây sững sốt cho chúng ta ở chỗ mọi loại bướu đơn và hắc nhu tất cả các loại thương tổn khác đều bị ngăn chặn*”. Đó là lời của Richard Sprott, giám đốc điều hành của Viện Quốc Gia Nghiên Cứu và hoạch định các chương trình về người già.

Dùng thực phẩm tự nhiên

Trong việc chọn thực phẩm tự nhiên, điều cốt yếu là có được thực phẩm tự nhiên chất lượng cao và tươi mới. Tất nhiên, tự trồng ngũ cốc và rau là cách thức lý tưởng, ngoài ra bạn cũng có thể tự chế biến tương miso, đậu phụ, seitan tại nhà.

Đối với nhiều người, đặc biệt những ai sống ở thành phố, thì thực phẩm tự nhiên ở địa phương, thực phẩm giàu chất bồi dưỡng và những cửa hiệu bán rau trái là nguồn quan trọng nhất cung cấp thức ăn hàng ngày. Nói về thức ăn, từ “tự nhiên” có nghĩa là nguyên chất, thô, chưa tinh chế hoặc chế biến theo phương pháp tự nhiên. Thuật ngữ “hữu cơ”, khi nói về thực phẩm tự nhiên, được hiểu là thực phẩm được trồng không dùng đến phân bón hóa học, thuốc diệt cỏ, thuốc trừ sâu hoặc các thuốc xịt nhân tạo khác. Phân biệt giữa thực phẩm hữu cơ và thực phẩm vô cơ khá khó, chỉ khi ném trực tiếp ta mới biết được qua vị của chúng, do đó bạn cần dựa vào uy tín của nhà sản xuất và phân phối sản phẩm. Có nhiều cơ sở cung cấp được Hiệp hội nuôi trồng hữu cơ xác nhận đúng. Những xác nhận đó dựa vào việc quan sát trực tiếp hiện trường làm việc kiểm chứng chất lượng đất và mẫu sản phẩm, đồng thời hiệp hội này cũng tiến hành giáo dục nông dân và người tiêu dùng để họ có ý thức, hiểu biết các vấn đề bảo vệ sức khỏe qua việc sử dụng thực phẩm.

Những tác động nguy hại của hóa chất trong trồng trọt đối với sức khỏe chúng ta cũng như đối với đất đai và môi trường đã có chứng cứ rõ ràng và được ghi nhận cụ thể. Cuối thế kỷ 19, bác sĩ Julius Hensel, một nhà hóa học nông nghiệp, cảnh báo rằng việc mổ đầu sử dụng phân bón tổng hợp, thuốc trừ sâu, vỗ béo gia súc bất thường và những biện pháp hiện đại khác đang gây nên sự thoái hóa máu và huyết thanh trong cơ thể con người, đồng thời nó cũng làm gia tăng vô số các bệnh huỷ hoại. Năm 1898, ông đã viết trong cuốn “Bánh mì từ đá” một đoạn như sau:

“Nông nghiệp đã có dấu hiệu ung thư” – (Chúng ta) không thể thờ ơ lãnh đạm, phải quan tâm đến vụ mùa nào đang tạo ra để nuôi sống con người hàng ngày và các cánh đồng đang được bón phân bằng những chất nào. Phải chấp nhận rằng số lượng thu hoạch sẽ không đầy đủ nhưng số lượng đó phải đạt được chất lượng tốt. Công nhận là nếu chỉ món mac-nor (đất sét trộn vôi), chẳng hạn, với carbonat vôi thì cả cánh đồng lớn như thế đều có thể thu hoạch trọn, và điều đó làm con người có khuynh hướng hài lòng với loại mac-nor này. Tuy nhiên, sự chăm bón phiến diện như thế tuy dần dần nhưng chắc chắn sẽ tạo ra tác động nguy hại. Điều này đã khẳng định thêm kinh nghiệm từ xưa đến nay: “Bón phân bằng vôi sẽ làm đòi cha trù phú, đòi con suy tàn”... Vì loại bột tinh sạch mà chúng ta đang dùng, đã chà hết cảm, và gần như hoàn toàn thiếu chất bồi dưỡng nên dùng ngạc nhiên tại sao ngày nay bao nhiêu bệnh tật xuất hiện.

Thức ăn hữu cơ không luôn luôn sẵn có, cũng không phải lúc nào cũng mua được vì giá cả khá mắc. Trong trường hợp đó, bạn có thể dùng loại thực phẩm gần với thực phẩm hữu cơ nhất, rửa sạch và nấu lên để loại bỏ những hóa chất có hại tiềm ẩn bên trong. Vì sức khỏe của mình, hãy tránh tất cả các thực phẩm sản xuất hàng loạt theo phương pháp công nghiệp. Đó là thức ăn nhanh, thức ăn đóng hộp, thức ăn đông lạnh, ngũ cốc và bột tinh chế, thức ăn bị xịt thuốc, thức ăn nhuộm phẩm màu, thức ăn nhiễm chất phóng xạ và mọi loại thức ăn có thể dùng đến hóa chất, gia vị hóa học, chất bảo quản, chất chống ôi thiu, chất nhũ hóa và bột màu nhân tạo.

Thực phẩm chính yếu trong chế độ dưỡng sinh

Hai mươi năm qua, xã hội chúng ta đang dần ý thức được những hạn chế của nền nông nghiệp hóa học và công nghệ thực phẩm.

Những tài liệu nghiên cứu y khoa gần đây đã chứng minh rằng hầu hết các thực phẩm trong phương pháp dưỡng sinh đều có tác dụng chống ung thư và những bệnh huỷ hoại khác. Trong phần II, chúng tôi tóm tắt đến vài trăm phát hiện mới này và cũng phân loại chúng theo tính độc hay lành ở nhiều mức độ. Tuy vậy, như đã thấy, ung thư không phải là hiện tượng tách biệt, cô lập mà là bệnh của toàn cơ thể. Những thực phẩm dưới đây thực sự sẽ giúp chúng ta nguy cơ vướng phải căn bệnh này.

Tóm lại, chúng ta hãy nhìn vào những khám phá khoa học và y học trọng yếu vì cần phải áp dụng chúng khi sử dụng những loại thực phẩm căn bản trong chế độ dinh dưỡng ngăn ngừa bệnh ung thư.

1) Ngũ cốc nguyên chất – lứt

Rất nhiều tài liệu nghiên cứu dịch tễ, nghiên cứu trong phòng thí nghiệm và nghiên cứu các trường hợp cụ thể đã chứng minh rằng ngũ cốc nguyên chất – một thành phần của chế độ ăn uống cân đối, một thực phẩm giàu có chất xơ và cám – có tác dụng chống lại hầu hết các dạng bệnh ung thư. Bản báo cáo “*Mục đích dinh dưỡng*” của Thượng nghị viện Mỹ, những bài tường trình của Hiệp hội các nhà phẫu thuật, bản báo cáo “*Ăn uống, dinh dưỡng và Ung thư*” của Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia, những sơ đồ hình tháp hướng dẫn về thực phẩm cùng nhiều nguồn tài liệu khác đều thống nhất ở điểm sau đây: cần phải tăng cường tiêu thụ hàng ngày những loại ngũ cốc nguyên chất như gạo lứt, kê, gạo mạch, yến mạch và gạo mì. Hội Ung Thư Hoa Kỳ đã bắt đầu xuất bản các tài liệu hướng dẫn về dinh dưỡng cho những người có nhiều nguy cơ mắc bệnh ung thư ruột kết và ung thư vú, trong đó vai trò của ngũ cốc nguyên chất và thực phẩm giàu chất xơ rất được đề cao.

2) Canh súp

Sau 10 năm miệt mài nghiên cứu, Trung Tâm Ung Thư Quốc Gia Nhật Bản cho ra mắt một tài liệu vào năm 1982. Tài liệu nói rằng những người dùng canh tương miso hàng ngày ít có khả năng bị những co ép dạ dày hơn những ai không bao giờ ăn tương miso 33% (xem bảng 6). Ngoài ra, tài liệu còn khám phá ra tính hiệu quả thần kỳ của tương miso giúp chúng ta chống lại bệnh tim và gan. Sốt tương (shoyu) thường được cho vào canh hoặc những món ăn khác theo phương pháp nấu ăn dưỡng sinh. Một tài liệu khoa học khác do các nhà nghiên cứu thuộc đại học Wiconsin xuất bản năm 1991 xác nhận rằng qua các cuộc thí nghiệm, nhóm chuột theo chế độ ăn gồm sốt tương có tỉ lệ mắc bệnh ung thư dạ dày ít hơn 26% so với nhóm đối chứng; ngoài ra, tỉ lệ ung bướu ở nhóm chuột được bổ sung đồ tương cũng chỉ bằng $\frac{1}{4}$ ở nhóm đối chứng. Do đó, các nhà nghiên cứu kết luận “*tương thể hiện tác dụng chống ung thư rõ rệt*”.

3) Rau

Cùng rất nhiều tài liệu dân số quốc tế chứng minh khả năng chống lại ung thư của cơ thể nếu thường xuyên dùng các loại rau giàu beta – carotene, đặc biệt rau xanh đậm, vàng đậm hoặc màu cam như bông cải, giá Brussel, cà rốt, bắp cải cải xoăn, rau collard. Viện Ung Thư Quốc Gia, Hội Ung Thư Hoa Kỳ và nhiều tổ chức khác rất đề cao việc tiêu thụ những loại rau hàng ngày này, vốn từ lâu đã là một thành phần của chế độ ăn đúng tiêu chuẩn dưỡng sinh. Hơn nữa, những thực phẩm giàu vitamin C và B cũng được chứng minh làm giảm nguy cơ bướu ác tính. Các vitamin này rất dồi dào trong tự nhiên; chúng có mặt trong rau lá xanh, vài loại cam quýt, ngũ cốc nguyên chất và dạng cuối cùng này chính là thứ lý tưởng nhất.

Bảng 6. Mối quan hệ dùng tương Miso và bệnh ung thư

Chết vì *	Ăn Miso	Hàng ngày	Đôi khi	Ít khi	Không hề
Ung thư bao tử	Cơ bản	Tăng 18%	Tăng 34%	Tăng 48%	
Ung thư toàn cục	Cơ bản	Tăng 4%	Tăng 12%	Tăng 19%	
Vành tim	Cơ bản	Tăng 7%	Tăng 10%	Tăng 43%	
Cao huyết áp	Cơ bản	Tăng 29%	Tăng 11%	Tăng 453%	
Tắc mạch máu não	Cơ bản	Giảm 11%	Giảm 13%	Tăng 29%	
Sơ gan	Cơ bản	Tăng 25%	Tăng 25%	Tăng 25%	
Loét tá tràng	Cơ bản	Tăng 17%	Tăng 41%	Tăng 52%	
Mọi lý do tử vong	Cơ bản	Tăng 2%	Tăng 6%	Tăng 33%	

- *Kết hợp tuổi giới tính theo tỷ lệ tiêu chuẩn vì nguyên do tử vong chính (1966 – 1978)
Trích dẫn cuốn “Dinh Dưỡng và Ung Thư” (1982)*

Một trong những thực phẩm có triển vọng nhất trong việc giảm nguy cơ ung thư là nấm shiitake, một thành phần chính theo phương pháp chế biến phương Đông. Ngày nay, loại nấm này đang được trồng và bán rộng rãi trên cả nước. Các tài liệu y khoa qua thí nghiệm cụ thể đã chứng minh rằng nấm shiitake có tác dụng chống ung thư bướu rất mạnh mà không gây hiệu ứng phụ độc hại nào. Trong phương pháp nấu ăn dưỡng sinh và trong việc chăm sóc sức khỏe tại nhà, nấm shiitake, đặc biệt ở dạng khô, thường được dùng để giảm bớt hoặc bài tiết chất béo cặn bã tích tụ trong cơ thể.

“Ngày nay, vấn đề dinh dưỡng đang có khuynh hướng giảm lượng thực phẩm gốc động vật” – các bác sĩ thuộc Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia đã nhận xét như thế trong bài báo cáo về bệnh ung thư. “Có khả năng là con người sẽ tiếp tục giảm lượng chất béo động vật và ngày càng dựa vào các sản phẩm thực vật để đưa vào cơ thể lượng protein hữu ích.”

Từ nay, các chế độ ăn có thể sẽ chứa những lượng sản phẩm thực vật ngày càng tăng, mà trong đó một số loại có tác dụng ngăn ngừa bệnh ung thư.

4) Đậu và chế phẩm

Các tài liệu dịch tẽ cho thấy việc tiêu thụ thường xuyên đậu, hạt đậu và chế phẩm đậu sẽ làm giảm nguy cơ ung thư. Đậu được chứng minh có tác dụng hạ thấp sự sản xuất acid mêt đến 30%. Các acid mêt cần để tiêu hóa chất béo, nhưng khi quá liều lượng, chúng sẽ trở thành mầm

móng ung thư, đặc biệt ung thư trong ruột già. Đậu cũng chứa chất xơ, có chức năng bảo vệ ruột kết và bất cứ bộ phận nào khác. Đậu tương cùng chế phẩm đỗ tương, nguồn protein chủ yếu trong chế độ dưỡng sinh, được đặc biệt đề cao vì chúng tỏ ra rất hiệu quả trong việc giảm nguy cơ ung bướu. Đỗ tương cũng chứa tác nhân ức chế khả năng thay đổi hình dạng, các đồng đẳng flavanoid, các chất xơ và những thành phần đã được chứng minh giúp ngăn ngừa ung thư ở vú, dạ dày và da.

Ở Nhật, tỉ lệ ung thư khoảng 1/5 so với ở Mỹ. Để kiểm chứng, giả thuyết cho rằng thực phẩm đỗ tương chống lại căn bệnh nguy hiểm này, những nhà nghiên cứu thuộc đại học Alabama đã tiến hành thí nghiệm trên chuột, và họ nhận thấy rằng nhóm chuột được ăn tương miso, natto, sốt tương (shoyu) cùng những sản phẩm đỗ tương lên men truyền thống khác ít bị bướu phát sinh hơn, nhiều bướu lành hơn, đồng thời tốc độ phát triển bướu ác tính cũng chậm hơn nhóm đối chứng.

Do đó, các nhà nghiên cứu kết luận rằng “*Dữ kiện này cho thấy tương miso là một yếu tố giúp cho phụ nữ Nhật ít mắc bệnh ung thư vú*”. Các hợp chất hữu cơ trong thực phẩm đỗ tương lên men có thể gây hiệu ứng khoáng hóa (chemoprotective).

Một tài liệu nghiên cứu khác cho rằng những người thường xuyên ăn đậu phụ ít có nguy cơ mắc bệnh ung thư vú hơn. Tương miso cũng có tính năng chống lại bệnh bạch cầu, u huyết, ung thư xương và những chứng ung thư khác do nhiễm xạ (xem phần tiếp theo: rong biển).

5) Rong biển

Rong phổi tai, wakame, nori cùng những loại rong biển ăn được chiếm phần nhỏ nhưng rất quan trọng trong chế độ dưỡng sinh hàng ngày. Tại Nhật Bản, một bác sĩ dưỡng sinh ở Nagasaki – người từng sống sót qua đợt ném bom nguyên tử tháng 8 năm 1945 – đã đưa ra một chế độ ăn rất nghiêm ngặt cho các nạn nhân cũng bị giống như ông trong đợt ném bom khủng khiếp đó, gồm gạo lứt, súp tương miso, rong biển và muối biển. Kết quả thật mỹ mãn. Tất cả các bệnh nhân của ông đều được cứu sống. Trong khi đó các bệnh nhân ở các bệnh viện và trung tâm y khoa khác đa số tử vong vì bệnh tật do phóng xạ gây ra.

Kinh nghiệm này (và những trường hợp tương tự ở Hiroshima) đã khơi dậy nguồn cảm hứng cho các nhà khoa học, khiến họ phải bắt tay nghiên cứu bản chất một số thức ăn có tính năng chống bệnh ung thư. Khởi đầu từ thập niên 60, những nhà khoa học thuộc đại học McGill, Montreal đưa ra kết luận rằng tảo bẹ và những loại rong biển thông dụng khác chứa một chất có thể làm giảm 50% – 80% lượng phóng xạ strontium nhiễm vào ruột. Sau đó, các nhà khoa học Nhật Bản xác định rằng việc bổ sung rong biển vào khẩu phần ăn thực tế làm hạ lượng radon sinh ra xuống còn một nửa. Thí nghiệm này tiến hành trên chuột (xem bảng 7). Đối với bệnh bạch cầu, các cuộc thí nghiệm tương tự trên chuột cũng thu được kết quả hứa hẹn. Tại đại học Hiroshima, chuột được ăn tương miso có khả năng kháng cự những loại ung thư bướu do phóng xạ cao gấp 5 lần nhóm đối chứng.

Mười năm qua, ngày càng có nhiều tài liệu nghiên cứu về hiệu quả chống ung thư vú của rong biển. Ở trường Sức khỏe Cộng đồng Harvard, người ta cũng tiến hành thí nghiệm trên chuột. Nhóm chuột cho ăn phổi tai phát sinh ung thư sau nhóm đối chứng. Vì vậy, các nhà nghiên

cứu kết luận “Rong biển đã chứng tỏ tính năng chống ung thư bướu trong nhiều cuộc thí nghiệm trên sinh thể, và khi liên hệ đến tình trạng sức khỏe của người Nhật, chúng tôi thấy rằng rong biển là một thành phần rất quan trọng. Việc dùng rong biển giải thích vì sao tỉ lệ vài loại bệnh ung thư ở Nhật lại thấp.” Những nhà nghiên cứu ung thư ở Nhật Bản cũng đưa ra kết luận tương tự.

Các nghiên cứu về phương pháp dưỡng sinh với bệnh ung thư

Suốt mươi năm qua, những tài liệu khoa học và y học nghiên cứu cách điều trị ung thư bằng dưỡng sinh đã lần lượt ra đời.

1) Dưỡng sinh và ung thư vú

Năm 1981, các nhà nghiên cứu thuộc Trung tâm Y khoa New England ở Boston đưa ra kết luận rằng phụ nữ theo chế độ dưỡng sinh và ăn kiêng ít có nguy cơ phát triển ung thư vú hơn số còn lại. Vì sao?

Chế độ dưỡng sinh giúp cơ thể xử lý chất estrogen hiệu quả hơn đồng thời bài tiết chúng nhanh hơn. Để thu được kết quả trên, các nhà nghiên cứu đã tiến hành theo dõi tình hình sức khỏe của 45 phụ nữ đang giai đoạn tiền hoặc hậu mãn kinh, một nửa theo chế độ dưỡng sinh và một nửa theo chế độ hiện đại.

Bảng 7. Thủ nghiệm dong biển chống ung bướu ở chuột

Mẫu dong tảo	Liều lượng	Trọng lượng ung bướu bình quân	Tỷ lệ ngăn ngừa	Hoàn toàn đẩy lùi	Tử vong
Tảo đuôi ngựa fulvellum	100x10	0,18	89,3%	7/9	1/10
Kiểm soát		1,67		0/10	0/10
Rong phiến mỏng Augustata	100x5	0,08	94,8%	6/9	1/10
Kiểm soát		1,59		0/10	0/10
Rong phiến mỏng Augustata var	100x5	0,21	92,3%	5/9	1/10
Kiểm soát		2,71		0/7	0/7
Rong phiến mỏng Japonica	100x5	1,40	13,6%	2/9	1/10
Kiểm soát		1,62		0/9	1/10

Tham khảo Nhật báo Nhật Bản Experimental Medicine (1974)

Những phụ nữ này hấp thụ cùng một lượng calori như nhau. Mặc dù những người theo chế độ dưỡng sinh chỉ đưa vào cơ thể lượng protein và chất béo động vật bằng $\frac{1}{3}$ so với số còn lại, họ vẫn bài tiết estrogen gấp 2 đến 3 lần. Estrogen là chất đã bị coi là 1 trong những nguyên nhân chính gây ung thư vú. Kết quả cuộc nghiên cứu này được xuất bản trên một tạp chí rất có uy tín “Nghiên cứu bệnh ung thư”.

2) Dưỡng sinh và ung thư tụy

Sau khi nghiên cứu 24 bệnh nhân ung thư tụy cùng việc thực hiện phương pháp dưỡng sinh của họ, các nhà nghiên cứu thuộc đại học Tulane đã công bố trong tài liệu như sau: Cuộc sống của họ kéo dài thêm được 17,3 tháng trong khi nhóm bệnh nhân đối chứng ở Viện Điều Trị Ung Bướu Quốc Gia chỉ kéo dài cuộc sống thêm được 6 tháng. Hai so sánh này là trên cùng một khoảng thời gian (1984 – 1985). Tỉ lệ sống thêm được 1 năm ở nhóm bệnh nhân theo phương pháp dưỡng sinh là 54,2% trong khi ở nhóm kia là 10%. Tất cả đối chiếu này đều có ý nghĩa về mặt thống kê.

3) Dưỡng sinh và ung thư bướu ác tính

Trong khi nghiên cứu việc áp dụng phương pháp dưỡng sinh của những bệnh nhân bị ung bướu ác tính, Vivien Newbold, 1 bác sĩ y khoa ở Philadelphia, đã ghi nhận vào tài liệu 6 trường hợp giảm bệnh. Các bệnh nhân này bị chứng ung thư tụy di căn đến gan; ung thư hắc sắc tố ác tính, ung thư tế bào hình sao ác tính (bướu thuộc hệ thần kinh trung ương), sacôm niêm mạc tử cung (bướu tử cung), ung thư tuyến ruột kết và sacôm cơ trơn vùng bụng không thể giải phẫu được (ung thư xương). Kết quả siêu âm CAT và những khám nghiệm y khoa khác cho thấy không còn dấu hiệu ung thư bướu sau khi trung thành với chế độ dưỡng sinh. Các trường hợp này đều được xem xét riêng từng ca, đồng thời ban mô bệnh học và X quang học thuộc bệnh viện Holy Redumer ở Newdow Brook, Pennsylvania đã xác nhận các chẩn đoán.

Khi xem xét các tài liệu nghiên cứu này, các nhà điều tra thuộc Quốc Hội đã đề nghị nghiên cứu sâu hơn về hiệu quả trị bệnh ung thư của phương pháp dưỡng sinh: “*Nếu các trường hợp như Newbold đưa ra được trình bày trong các tài liệu Y khoa, chúng sẽ gây hứng phấn cho các nhà nghiên cứu lâm sàng để tiến hành những cuộc thử nghiệm chặt chẽ, quy mô trong thời gian tới về chế độ dưỡng sinh, một phương pháp hứa hẹn đem lại kết quả mỹ mãn*”.

4) Dưỡng sinh và các yếu tố có nguy cơ ung thư

Năm 1983, J.J. Deslypere, bác sĩ y khoa, một nhà nghiên cứu thuộc bệnh viện nghiên cứu đại học Ghent ở Bỉ, đã tiến hành 1 số thử nghiệm y khoa, đặc biệt là xét nghiệm máu, trên 20 người áp dụng chế độ ăn dưỡng sinh. “*Nói về các nhân tố có khả năng bị ung thư, loại máu này có nhiều ưu điểm nhất*” ông kết luận. “*Nó là loại lý tưởng, không còn loại nào tốt hơn đâu, đó chính là cái chúng ta đang mơ ước. Thật kỳ diệu, y như của trẻ em, những mạch máu này vẫn hoàn toàn thoáng và nguyên vẹn. Đây rõ ràng là một vấn đề rất quan trọng, rất đáng quan tâm*”.

5) Dưỡng sinh và sức khỏe toàn diện

Năm 1986, bác sĩ Peter Gruner, giám đốc khoa ung bướu bệnh viện St. Mary ở Montreal, ra mắt một tài liệu tổng hợp kết quả nghiên cứu khoảng 30 người theo chế độ dưỡng sinh, mục đích của ông là tìm ra sự khác biệt quan trọng giữa tình hình sức khỏe của họ và của mọi người nói chung. Gruner đã tiến hành một loạt xét nghiệm sinh lý trên những người tham gia này, tất cả họ đều áp dụng phương pháp ăn dưỡng sinh mọi lúc với thời gian tính từ khi bắt đầu là 9 tháng đến 14 năm. Ông nhận thấy rằng họ ở trong tình trạng sức khỏe tuyệt vời.

Hiệp hội Kushi đã cộng tác vào nhiều tài liệu nghiên cứu. Những tài liệu còn lại đang được hoàn thành. Một đội ngũ các nhà nghiên cứu tại các trường y khoa và bệnh viện ở Boston

do Tiến sĩ Robert Lerman – giám đốc khoa dinh dưỡng trị liệu bệnh viện University đứng đầu, đã công bố các kế hoạch xét nghiệm hàng trăm bệnh nhân ung thư áp dụng phương pháp dưỡng sinh, đồng thời so sánh tình trạng của họ với nhóm đối chứng tại Viện Ung Bướu học cộng tác phương Đông thuộc Trung tâm Ung Bướu Dana Farber, Boston. Ở Đại học Tulane, các kết quả nghiên cứu ung thư tuyển tiền liệt và phương pháp dưỡng sinh đang chuẩn bị ra mắt, còn đại học Michigan cũng đang xem xét hiệu quả điều trị ung thư vú của dưỡng sinh học.

Thập kỷ vừa qua, ngành y bắt đầu đi sâu vào môn triết học tiềm ẩn trong phương pháp dưỡng sinh, hội y học Hoa Kỳ đã ghi nhận như sau trong tài liệu “*Hướng dẫn chăm sóc sức khỏe gia đình*” xuất bản năm 1987:

Trong chế độ ăn dưỡng sinh, thực phẩm rơi vào hai nhóm – âm và dương (dựa vào nguyên lý đối kháng của Đông Phương). Sự phân loại này tuỳ nơi trồng thực phẩm, bề mặt, màu sắc và cấu tạo. Nguyên tắc chung trong chế độ ăn này là những thực phẩm về mặt sinh học khác biệt với cơ thể nhất thì sẽ có lợi nhất cho cơ thể. Do đó, ngũ cốc trở thành nền tảng của phương pháp dưỡng sinh, ngoài ra. Dùng cá tốt hơn thịt. Dù thực phẩm tươi không chứa gia vị hóa học được ưa chuộng hơn, thực chất không thức ăn nào bị cấm dùng cả vì phương pháp này tin rằng thêm một thực phẩm nào đó là phản ánh một nhu cầu chính đáng của cơ thể. Nhìn chung, chế độ dưỡng sinh là một cách ăn uống lành mạnh, hữu ích cho sức khỏe.

Năm 1991, Quỹ Sức Khỏe Hoa Kỳ công bố các kế hoạch nghiên cứu về quá trình chuyển hóa và dinh dưỡng chính yếu với người đã thực hiện phương pháp dưỡng sinh ít nhất 10 năm.

Nếu bạn muốn tham khảo đầy đủ về các tài liệu được kể đến trong chương này, xem các mục đích riêng ở phần II, ngoài ra, cuốn “*Trị bệnh bằng dinh dưỡng*” của Alex Jack sẽ cung cấp bản tóm tắt rất rõ ràng về 185 tài liệu khoa học và y học nghiên cứu chế độ ăn dưỡng sinh cùng những phương pháp khác xem con người là một thể thống nhất với mục đích, đem lại sức khỏe toàn diện cho chúng ta.

Chuyển sang dùng thực phẩm nguyên chất

Thập kỷ vừa qua, hàng trăm ngàn người ở Hoa Kỳ, Canada, Châu Âu, Châu Mỹ Latinh, Trung Đông, Úc và vùng Viễn Đông đã theo đuổi “chế độ ăn ngừa bệnh ung thư”. Họ nhận thấy rằng chế độ ăn này thật sự rất ngon miệng và bổ dưỡng. Đa số họ đều công nhận chỉ một thời gian ngắn sau khi chuyển sang dùng thực phẩm tự nhiên, cảm giác ngon miệng, thèm ăn tự nhiên đã trở lại. Bao nhiêu năm quen dùng thực phẩm tinh chế cùng vô số loại hương vị nhân tạo, vị giác của chúng ta không còn nhạy cảm nữa, do đó dần quên đi hương vị đậm đà tinh tế, sự đa dạng muôn vẻ của ngũ cốc và rau xanh. Việc chuyển sang dùng thực phẩm tự nhiên không chỉ giúp tăng cường sức khỏe mà còn hồi phục lại cảm giác ngon miệng cho chúng ta.

Bảng 8. Chất chống ung thư trong thực phẩm dinh dưỡng căn bản

Thực phẩm	Chất chống ung thư
Ngũ cốc lứt	Chất xơ dạng Vitamin E

Đậu đỗ	Chất xơ dạng Vitamin E
Tương miso, tương bánh, sản phẩm đậu nành khác	Chất isoflavones, dạng phytosterols, saponin, phytoestrogens
Rau xanh	Hạt caroten và chất nhuộm caroten, diệp lục tố, chất xơ, Vitamin ACE
Rau (lá vàng)	Hạt caroten và chất nhuộm caroten, chất xơ, Vitamin A, C
Rau hình chữ thập	Indoles, dithiolthiones, glucosinolates, carotenoit, diệp lục tố, xơ, Vitamin A, C, E
Rong biển	Xơ, diệp lục tố, fucodan, Vitamin C

Khi từ bỏ chế độ ăn hiện đại, nói cách khác, khi thực hiện việc chuyển đổi này, phải tiến hành từng bước không được quá đột ngột. Ngưng dùng thịt thì dễ thôi, hầu hết mọi người chỉ sau vài tuần đã nhận thấy rằng họ cũng chẳng đam mê thực phẩm này là bao. Tuy nhiên nếu vẫn còn thèm, hãy dùng seitan (gạo mì nấu với nước tương, phở tai và nước) hay tương bánh tempeh (đậu nành) để thay thế. Bạn có thể ăn thường xuyên hai loại này dưới dạng bánh đậu hay ngũ cốc. Hương vị và hình dạng chúng cũng giống bánh mì Hamburger đến nỗi nhiều người không phân biệt được.

Đường và đồ ngọt khó bỏ hơn thịt. Nhưng dù gì đi nữa cần phải chuyển dần sang dùng các loại chất ngọt tự nhiên để cơ thể có khả năng tự điều chỉnh lượng đường trong máu. Đầu tiên, thay đường bằng sirô mật hay sirô nhựa cây thích. Khi sự cân bằng trong cơ thể đã được thiết lập (thường là sau vài tuần đến vài tháng), bạn sẽ dễ dàng chuyển sang loại sirô gạo dịu hơn, hoặc mạch nha pha những chất ngọt khác cũng có thành phần chính là ngũ cốc. Khi sức khỏe đã hồi phục, chỉ cần một miếng thực phẩm chứa đường, mật hay sirô cây thích cũng dễ làm xuất hiện cơn đau đầu tức thì hoặc gây khó chịu vì chức năng phòng bệnh tự nhiên của cơ thể xem đó là thực phẩm rất mất cân đối về dinh dưỡng. Tuy vậy, ngày nay người ta đã tiêu thụ quá nhiều đường và chất ngọt đến nỗi cơ thể trở nên thụ động trước những phản ứng này.

Bảng 9. Ung thư, thực phẩm và các nhân tố khác

UNG THU	Nhân tố tiền khởi nguy hiểm	Nhân tố cộng hưởng	Nhân tố phòng vệ lành mạnh
Vú	Sữa, bơ, phô mai và các sản phẩm sữa, mỡ đường, dầu, bột mì tinh chế, ít xơ.	Thịt, trứng, thịt gia cầm, giải khát, gia vị, thuốc, Xquang, nhuộm tóc, vải sợi nhân tạo, từ trường.	Ngũ cốc lứt, đậu đỗ, tương, tương bánh, đậu phụ, rau xanh, trắng, rong tảo biển, sữa mẹ.
Phổi	Thịt, trứng, thịt gia cầm, phô mai, sản phẩm sữa, đường, dầu, bột mì tinh chế.	Gia vị, trái cây, chất kích thích, thuốc men, thuốc lá, khí ô nhiễm, chất amiăng.	Ngũ cốc lứt, rau xanh, vàng, đậu đỗ, rong tảo biển, khi trong sạch.
Ruột kết, tá tràng	Thịt bò, heo, cừu và các loại thịt khác, trứng, mỡ đặc, thịt gia cầm bột mì tinh chế	Đường, sản phẩm sữa, dầu, gia vị, nước giải khát, bia, hóa chất, thuốc men, ngồi lâu, ít hoạt động.	Ngũ cốc lứt, xơ, đậu, đậu lăng tin, rau xanh, rong tảo biển, nhai kỹ, vận động nhiều.
Miệng và thượng vị	Dầu, mỡ, đường, sản phẩm sữa, gia vị, hóa chất, nước giải khát, bột mì tinh chế, gạo trắng, rượu.	Thịt động vật, thịt heo, rượu, thuốc lá, xạ trị, thịt khô, sấy.	Ngũ cốc lứt, đậu lăng tin, đậu, rau xanh, vàng, rong tảo biển.

Bao tử	Gạo trắng, bột mì tinh chế, dầu, dấm, bột ngọt, chất kích thích, rượu.	Thịt động vật, sản phẩm sữa, ô nhiễm công nghiệp kỹ nghệ.	Ngũ cốc lứt, đậu đỗ, Miso, shoyu, rau xanh, trắng, rong tảo biển, gừng.
Gan	Thịt gà, trứng, mỡ đặc, phô mai, protein động vật, dầu, bột mì tinh chế.	Đường, gia vị, sản phẩm sữa, thuốc trừ sâu, thuốc ngừa thai, thuốc men.	Ngũ cốc lứt, đậu rau, rong tảo biển, nấm Shiitake.
Thận và bọng đái	Mỡ, dầu, thịt, sản phẩm sữa, trứng, đường.	Trái cây, nước cốt, gia vị, nước giải khát, chất kích thích, hóa chất, thuốc men, cà phê, nước khoáng, đồ ngọt, khí ô nhiễm.	Ngũ cốc lứt, đậu lăng tin, đậu, rau xanh, vàng, rong tảo biển, nước suối.
Lá lách	Thịt, trứng, thịt gia cầm, phô mai, mỡ, dầu, đường.	Sữa và sản phẩm sữa, bột mì tinh chế, gia vị, cà phê, thuốc lá, xạ trị.	Ngũ cốc lứt, đậu xanh, vàng, rau, rong tảo biển, nấm Shiitake.
Dạ con, buồng trứng tử cung. Bộ phận sinh dục Nữ	Thịt, mỡ đặc, trứng, protein động vật, sản phẩm sữa, dầu.	Đường, bột tinh chế, trái cây, nước cốt, chất kích thích, hóa chất, thuốc ngừa thai, thuốc men, diethylstilbestrol(DES)	Ngũ cốc lứt, đậu xanh, vàng, rau, rong tảo biển, nấm Shiitake.
Bộ phận sinh dục Nam, tuyến tiền liệt, cao hoàn	Mỡ đặc, thịt, trứng, phô mai, sữa.	Dầu, sản phẩm sữa đường, bột mì tinh chế, trái cây, cà phê, hóa chất, thuốc men, mồ xé, xạ trị.	Ngũ cốc lứt, đậu xanh, vàng, rau, rong tảo biển, nấm Shiitake.
Da	Mỡ, sản phẩm sữa, bột mì tinh chế, đường, trái cây, nước cốt, gia vị, nước giải khát, hóa chất.	Thịt động vật, phoi nắng, ô nhiễm kỹ nghệ, đèn fluorescent, đèn huỳnh quang, từ trường.	Ngũ cốc lứt, đậu tương Miso, shoyu, rau, rong tảo biển.
Melanoma	Thịt gia cầm, đường, trứng, phô mai, sản phẩm sữa, dầu, bột mì tinh chế.	Trái cây, nước giải khát, gia vị, chất kích thích, hóa chất, thuốc men, đèn ống.	Ngũ cốc lứt, đậu xanh, vàng, rong tảo biển.
Xương	Thịt gà, trứng, mỡ đặc, thịt muối và thịt nướng.	Đường, sản phẩm sữa, chất kích thích, xạ trị, từ trường, thuốc trừ sâu bọ.	Ngũ cốc lứt, đậu xanh, vàng, rau, rong tảo biển, nấm Shiitake, muối biển.
Bạch cầu	Dầu, mỡ, đường, nước giải khát, chất kích thích, hóa chất.	Thịt động vật, trái cây, gia vị, thuốc trừ sâu, xạ trị, X quang, ô nhiễm kỹ nghệ, từ trường.	Ngũ cốc lứt, tương Miso, shoyu, rau, đậu, rong tảo biển.
Bạch huyết	Sữa và sản phẩm sữa, đường, dầu, mỡ, nước giải khát, hóa chất.	Thịt động vật, gia vị, thuốc trừ sâu bọ, băng đen, xạ trị, X quang, sưng cuồng họng.	Ngũ cốc lứt, đậu xanh, vàng, rau, rong tảo biển.
Não (trong)	Thịt, sản phẩm sữa, thịt gia cầm, trứng, dầu cá.	Đường, dầu, trái cây, nước cốt, gia vị, chất kích thích, thuốc men, thuốc trừ sâu.	Ngũ cốc lứt, đậu xanh, vàng, rau, rong tảo biển.
Não (ngoài)	Dầu, mỡ, đường, sản phẩm sữa, gia vị, nước giải khát, hóa chất, thuốc men.	Thịt động vật, các chất nhựa vinyl chloride, vải sợi nhân tạo, từ trường.	Ngũ cốc lứt, đậu xanh, vàng, rau, rong tảo biển.

Bệnh bạch huyết, bạch cầu, não, xương, thận trẻ em	Sữa và sản phẩm sữa, trứng, thịt, đường, kẹo, đồ ngọt.	Thực phẩm đông lạnh, gia vị, dược thảo, chất kích thích, thực phẩm nhiệt đới, thuốc trừ sâu bọ, giải phẫu viêm họng, hóa chất, xạ trị, từ trường.	Ngũ cốc lứt, đậu đỗ, tương Miso, shoyu, rau xanh, vàng, rong tảo biển, sữa mẹ (nuôi con).
Xạ trị và môi trường liên hệ đến bệnh (bạch cầu, bạch huyết, não, xương)	Sản phẩm sữa, trứng, thịt, đồ ngọt, bột mì tinh chế, các đồ ăn có acid.	Từ trường trên dây điện, lò nướng lượng nguyên tử, máy vi tính, TV, máy sấy tóc, chấn điện, các thiết bị điện, X quang, đèn ống, trạm biến điện, lò nấu viba	Ngũ cốc lứt, đậu tương miso, shoyu, tương bánh, phô tai, rong wakame, kelp và tảo biển, muối biển, tương sồi lên men trong 24h.
Bệnh AIDS Kaposi Sacroma	Sản phẩm sữa, đường, đồ ngọt, nước cốt, bột mì tinh chế, đồ ăn xú nóng, nhiều mỡ, dầu.	Thịt động vật, nước giải khát, rượu vang, rượu, chất phụ gia, hóa chất, thuốc men, công thức cho trẻ em, giải phẫu viêm họng.	Ngũ cốc lứt, đậu, tương Miso, shoyu, tương muối sồi, tương bánh, phô tai, rong walkame, kelp, và các loại tảo biển, muối biển, nuôi con bằng sữa mẹ

Vì những yếu tố sinh lý, loại thực phẩm thứ ba – bơ sữa – mới chính là loại khó từ bỏ nhất, nhiều lúc chúng đã trở thành nguồn dinh dưỡng chủ yếu của trẻ sơ sinh và trẻ em trong trường hợp các bà mẹ không cho con bú. Tất cả chúng ta đều có mối liên hệ gắn bó mật thiết với loại thực phẩm đã nuôi nấng mình từ thuở ban đầu. Do với sữa bò hay những sản phẩm bơ sữa khác, phải rất lâu mới vượt qua được sự phụ thuộc vô thức này. Đó đã là xu hướng chung của con người ngày nay, ngay cả những người rất hiểu biết về vấn đề dinh dưỡng. Thực phẩm đồ tương và những loại đậu khác, vốn chứa rất ít chất béo bão hòa và không có cholesterol, sẽ thay thế bơ sữa một cách tuyệt vời. Trong phương pháp chế biến thức ăn tự nhiên, cơ thể dùng rất nhiều loại thực phẩm giống bơ sữa về khẩu vị và chất lượng để thay thế chúng, ví dụ sữa đậu nành, kem lạnh, đậu nành, sữa chua đậu nành, pho mát đậu phụ, bánh pho mát đậu phụ.

Tuỳ vào hoàn cảnh, bệnh nhân ung thư và những người bệnh nặng nói chung nhiều khi không có thời gian chuyển dần dần sang chế độ mới mà cần phải lập tức thực hiện một chế độ nghiêm ngặt có tác dụng trị bệnh mạnh hơn. Đối với những trường hợp này, bạn cần phải được cung cấp một số kiến thức nữa, hãy đọc các chương tiếp theo của phần I và cả phần II.

Để việc chuyển đổi thành công, không thể bỏ qua cách chế biến thức ăn. Mọi người, dù khỏe mạnh hay ốm đau đều đến các chuyên gia hướng dẫn dưỡng sinh để học cách nấu ăn. Một khi đã thật sự biết hết mùi vị của thực phẩm dưỡng sinh, cách chế biến chúng, bạn có thể không băng lòng giới hạn về số lượng và kỹ thuật chế biến ở điểm đó. Phải tạo ra nhiều món với hương vị đa dạng tinh tế hơn hoặc bằng những kỹ năng cao hơn. Đúng vậy, không có một giới hạn, phạm vi hay tiêu chuẩn cụ thể nào cả. Nấu ăn là một nghệ thuật cao cấp, vì vậy các sách dạy phương pháp nấu ăn, cả cuốn này cũng chỉ cung cấp được những hướng dẫn chung chung. Ban đầu bạn sẽ rất bối rối và liên tiếp lẩn lộn. Nhưng khi đã nắm vững các nguyên tắc căn bản, bạn sẽ tự sáng chế và thử nghiệm các món ăn mới theo cảm tính của mình. Và cuối cùng bạn sẽ thành thạo các kỹ thuật chế biến không kém gì người hướng dẫn cho bạn.

Chương VI

NGUYÊN LÝ ÂM DƯƠNG & MỐI LIÊN HỆ VỚI BỆNH UNG THƯ

Mọi vật trong vũ trụ không ngừng biến đổi, sự thay đổi này tiến hành theo trật tự vô hạn của vũ trụ. Lịch sử loài người đã khám phá, tìm hiểu và diễn đạt trật tự này, con người làm điều đó ở nhiều giai đoạn khác nhau bắt kè họ thuộc chủng tộc nào. Và chính quá trình khám phá này đã hình thành nền tảng chung cho mọi truyền thống xã hội, kiến thức khoa học, y học, triết học và đời sống tinh thần. Lão Tử, Khổng Tử, Đức Phật, Moses, Chúa Jesus, Thánh Muhamad và những bậc thầy lỗi lạc khác đã dạy chúng ta cách thực hành trật tự vũ trụ bất diệt này trong cuộc sống hàng ngày. Sau này, suốt 20 thế kỷ, những phương thức ấy vẫn không ngừng được khám phá, ứng dụng và truyền bá tại nhiều xứ sở và nền văn hóa khác nhau.

Từ sự quan sát hoạt động và suy nghĩ hàng ngày của chính chúng ta, có thể thấy rằng vạn vật đều hoạt động đều biến đổi. Chẳng hạn, điện tử chạy quanh hạt nhân trung tâm trong phân tử, trái đất xoay quanh trục và chuyển động quanh mặt trời theo quỹ đạo, thái dương hệ cũng quay chung quanh thiên hà và các thiên hà lại chuyển động với vận tốc cực lớn khi vũ trụ không ngừng bành trướng. Tuy nhiên trong sự vận động vô tận này, nổi lên một quy luật bất biến. Những vật thể đối lập hút nhau để tạo sự hòa hợp, những vật thể tương tự đẩy nhau để tránh sự bất cân bằng. Chiều hướng chung là chuyển đổi sang vật đối kháng. Hè chuyển sang Đông, trể sang già, hoạt động sang nghỉ ngơi, núi chuyển thành thung lũng, ngày thành đêm, hận thù thành yêu thương, nghèo biền thành giàu, các nền văn minh phát triển rồi tàn lụi, sự sống nảy sinh rồi biến mất, đất liền chuyển thành đại dương, vật chất thành năng lượng, không gian chuyển thành thời gian. Chu kỳ này là mãi mãi, xảy ra mọi nơi trong tự nhiên của vũ trụ.

Vài ngàn năm trước ở Trung Hoa, quá trình biến đổi vũ trụ được gọi là Đạo. Kiến thức về bản chất hoạt động của hiện thực đã hình thành nên cơ sở để ra đời 2 tác phẩm “*Dịch Kinh*” hay “*Sách Biến Dịch*”. Hàng ngàn người tìm đọc, nghiên cứu hai tác phẩm này, trong đó có Khổng Tử và Lão Tử. Hai triết gia ấy đã lấy nguyên lý Âm Dương làm nền tảng cho các bài giảng của mình. Nguyên lý âm dương chính là qui luật vũ trụ về sự hòa hợp và tính tương đối. Vì vậy, trong hầu hết các bản dịch hoàn chỉnh của cuốn Dịch kinh như bản của Wilhelm, Baynes, chúng ta đều thấy có kèm theo cuốn Sách chú giải do Khổng Tử viết, trong đó ông diễn giải trật tự biến đổi theo hiểu biết của ngài. Lão Tử cũng viết ra lời diễn giải của ông trong cuốn Đạo Đức Kinh.

Đạo sinh một
Một sinh hai
Hai sinh ba
Ba sinh vạn vật
Vạn vật đều công âm böng quang.

Bắt nguồn từ sự hòa hợp mang ý nghĩa sinh tử trong mối liên kết hoàn hảo giữa hai mạch sống.

Chúng ta cũng tìm thấy nguyên tắc tiềm ẩn tương tự trong triết học phương Đông. Ví dụ, trong đạo Hindu, Brahman hay linh hồn tuyệt đối phân ly thành Shiva và Parvati, nam thần và nữ thần mà vũ điệu thiêng liêng của họ đã làm phát sinh tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ. Quan niệm như thế cũng được thể hiện trong học thuyết Thần Đạo qua tác phẩm “Kojiki” hay “Sách chuyện xưa tích cù”. Trong một dị bản của câu chuyện thần thoại về sự sáng thế, Ame-no-minakanushi, hay Năng lượng vô hạn, đã sinh ra Takami-musabi và Kimi-musubi – các vị thần hướng tâm và ly tâm, và từ hai thần này tất cả mọi hiện tượng vũ trụ này sinh. Theo Đạo Phật thế giới biến đổi này gọi là Samsara và được xem như bánh xe luân hồi do hai thế lực điều khiển – đau khổ và tình thương. Các truyền thống và huyền thoại của hầu hết xã hội cổ đại, đặc biệt truyền thuyết hai anh em sinh đôi nam hoặc một nam một nữ, đều ám chỉ cùng quan niệm ấy.

Ở phương Tây, nguyên lý thống nhất cũng được thể hiện dưới vô số hình thức và tên gọi. Ở Hy Lạp cổ đại, triết gia Empedocles khẳng định rằng vũ trụ là phạm vi bất diệt của 2 thế lực, ông gọi đó là Tình Yêu và Oán Thù.

Dù ngày nay các tác phẩm của ông chỉ còn sót lại những phần vụn vặt không hoàn chỉnh, trong số đó ta vẫn còn tìm thấy một đoạn rất quan trọng làm gợi nhớ đến sách Đạo Đức Kinh. (hai tác phẩm này được viết cùng một thời kỳ):

Tôi sẽ nói lên một chân lý kín
Có lúc,
 Một cá thể hiện hữu, trên thế giới này
 Những khi khác
Có nhiều sự vật này sinh
 Nguyên lý kín chính là sinh và tử
 Những thế lực ấy (Tình Yêu và Oán Thù)
 Mỗi vẫn là chúng
 Kết hợp nhau, và đôi khi tách biệt cho đến muôn đời
 Và muôn đời như vậy.

Trong Cự Uớc, sự luân phiên nhịp nhàng của các năng lực bổ sung nhau thường được diễn đạt dưới 2 hình ảnh “Ánh sáng và bóng tối”, người ta còn tượng trưng chúng bằng ngôi sao David 6 cánh với những đường cắt nhau đều đặn cân xứng. Còn trong Tân Uớc, cũng có chứng cứ ngụ ý cho thấy hai thế lực đối kháng liên hệ qua câu chuyện bài giảng trên núi, nơi Chúa Jesus làm phép với 5 chiếc bánh mì và 2 con cá nhỏ, khiến cho bao nhiêu người được ăn no. Có thể thấy rằng 2 con cá tượng trưng cho 2 năng lực căn bản của vũ trụ, tầm trí thức của chúng làm thoả mãn mọi cơn đói tinh thần và trao tặng loài người cuộc sống bất tử. Trong Phúc Âm theo thánh Thomas, luận điểm này được giải thích chi tiết hơn qua lời nói của Chúa Jesus với các môn đồ: “Nếu có ai hỏi các con: Đâu là dấu của Cha noi các con, hãy trả lời họ rằng: Đó chính là hoạt động và nghỉ ngơi”.

Gần đây hơn, nguyên tắc thống nhất đã được nghiên cứu và tiếp tục ứng dụng gián tiếp hay trực tiếp. Rất nhiều triết gia và nhà khoa học đã tham gia vào vấn đề này. Năm 1970, nhà viết tiểu luận người Anh Walking John Stuart có nhận xét: “*Biết được vận động vật chất và tinh thần có cùng năng lực kép, hướng tâm và ly tâm; hơn nữa, các thiên thể gắn liền với quỹ đạo ổn định, nền đạo đức... chuyển động... trong quỹ đạo của xã hội*”. Trong các bài viết của Ralph Waldo Emerson, quan niệm này còn có thể hiện sâu xa hơn. Chẳng hạn, ông đã viết như sau trong tiểu luận “*Lịch sử*”: “*Không khí tôi thở từ kho chứa lớn trong tự nhiên, ánh sáng trên trang sách nảy sinh từ một ngôi sao cách xa hàng trăm triệu dặm, sự cân bằng trong tôi phụ thuộc vào sự cân bằng của hai lực hướng tâm và ly tâm, vì vậy thời khắc cần được chuỗi thời gian qui định, và ngược lại, chuỗi thời gian được lý giải bởi thời khắc. Trong ý tưởng đại đồng, mỗi cá nhân là một hiện thân nữa*”.

Trong khi đó, ở Châu Âu, triết gia người Đức Hegel mặc nhiên công nhận rằng các vấn đề của con người phát sinh từ một thời kỳ trong sự thống nhất, ông gọi đó là luận điểm. Các vấn đề ấy sau khi phát sinh lại tiếp tục trải qua thời kỳ phân ly hay là phản luận, cuối cùng chúng sẽ hợp nhất lại ở mức độ cao hơn – đó là sự tổng hợp. Tất nhiên, nguyên lý biện chứng của Hegel sau này được Karl Marx nghiên cứu và xây dựng thành nền tảng suy luận triết học trong lĩnh vực chính trị, kinh tế. Nhưng đáng tiếc là hệ thống của Marx vẫn mang nặng tính trừu tượng và ông không ứng dụng phép biện chứng vào lĩnh vực sức khỏe cũng như nhiều mặt quan trọng khác của cuộc sống... Vì bệnh tật kinh niên, ông không thể hoàn thành tác phẩm “*Das Kapital*”; vợ ông, con gái ông và người đồng sự Friedrich Engels cũng đã chết vì bệnh ung thư.

Thế kỷ 20 này, trong vô số các nhà tư tưởng và khoa học, Albert Einstein đã cảm nhận được sự đối lập bổ sung giữa thế giới vật chất hữu hình và thế giới vô hình hay còn gọi là năng lượng. Với tầm hiểu biết bản chất sâu sắc này, ông đã xây dựng thành công thuyết tương đối, trong đó ông khẳng định rằng năng lượng không ngừng biến đổi thành vật chất và vật chất cũng liên tục chuyển sang dạng năng lượng.

Thế hệ các nhà khoa học, ngày nay đã khám phá ra bản chất hiện thực bất nhị (nondual) trong cấu trúc hình xoắn kép DNA bằng kính hiển vi điện tử. Các nhiễm sắc thể xoắn trong hạt nhân làm chúng ta nhớ đến hình ảnh truyền thuyết con rắn uốn mình tượng trưng cho vị thần Hermes, thần chữa bệnh và là biểu tượng của ngành y.

Trong các môn khoa học xã hội, sử gia Arnold Toynbee đã lấy sự chuyển động luân phiên của hai thế lực làm nền tảng nghiên cứu về nền văn minh... Ông gọi hai thế lực ấy là Thách thức và Lời đáp. Một trong những chương đầu tác phẩm nhiều tập “*Nghiên cứu lịch sử*” có đoạn:

Trong vô số biểu tượng được sáng tạo ra do những tư tưởng khác trong các xã hội và nền văn hóa khác nhau thể hiện sự luân phiên thay thế giữa trạng thái tĩnh và động theo nhịp điệu vũ trụ, thì Âm và Dương tỏ ra phù hợp nhất bởi vì chúng trực tiếp chứa đựng mức độ của nhịp độ này mà không phải thông qua phép ẩn dụ nào từ tâm lý học, cơ học hay toán học. Do đó từ đây trở đi chúng ta sẽ dùng những biểu tượng Trung Quốc này trong toàn cuốn sách.

Dù được gọi bằng bất cứ tên gì, âm dương cũng thống trị mọi hiện tượng và làm phát sinh khuynh hướng, chuyển động hoặc hướng ngoại hoặc hướng nội. Âm, chuyển động ly tâm hướng ngoại tạo ra sự dãn nở, ngược lại Dương, chuyển động hướng tâm tạo ra sự co rút. Chúng ta có thể

thấy các khuynh hướng vũ trụ này ngay trong cơ thể mình. Đó là sự nở ra và co lại của tim, phổi hay trong dạ dày và ruột suốt quá trình tiêu hóa. Lĩnh vực thiên văn học và địa vật lý cũng đề cập đến hai năng lực này. Dương hướng tâm, đi xuống phát sinh từ bên trong được chiếu xuống trái đất từ mặt trời, các sao và các thiên hà cực xa; trong khi đó, Âm, ly tâm, hướng lên phát sinh từ bên ngoài nhờ chuyển động của trái đất. Tất cả mọi hiện tượng trên mặt đất này được tạo ra và duy trì với sự cân bằng nhờ 2 năng lực này; người xưa đã gọi chúng là quyền lực của Trời và Đất.

Sự phân loại âm dương trong bảng 10 sẽ cho thấy các ví dụ thực tiễn về 2 năng lực tương đối này – hai năng lực đối kháng nhưng bổ sung nhau.

Phân loại tính chất Âm – Dương của thực phẩm

Như các chương trước đã trình bày, thực phẩm chính là phương thức tiến hóa, là cách chuyển hóa từ chủng loại này sang loại khác. Ăn uống là đem vào cơ thể cả môi trường chung quanh: ánh nắng, đất, nước và không khí. Để thể hiện được chế độ ăn cân đối, nhất thiết phải phân loại tính âm dương của thực phẩm. Việc phân loại này sẽ dựa vào các yếu tố phát triển và cấu tạo của thực phẩm.

▽ ÂM	△ DƯƠNG
<i>Phát triển trong khí hậu nóng</i>	<i>Phát triển trong khí hậu lạnh</i>
<i>Chứa nhiều nước</i>	<i>Chứa ít nước</i>
<i>Ở quai và lá</i>	<i>Ở thân, rễ và hạt</i>
<i>Mọc lên cao cách mặt đất</i>	<i>Mọc dưới mặt đất (hướng tâm.)</i>
<i>Chua, đắng, ngọt sắc, nóng, thơm, dịu</i>	<i>Mặn, ngọt thanh, hăng, cay</i>

Để phân loại thực phẩm, phải thấy các yếu tố nổi bật bởi vì thực phẩm nào cũng đều mang 2 tính âm dương. Một trong những phương pháp chính xác nhất là quan sát chu kỳ phát triển của thực vật sẽ dùng làm thức ăn. Vào mùa đông, khí hậu lạnh (âm), năng lượng cây trồng sẽ dồn vào phần rễ. Lá úa và rụng vì tất cả nhựa sống đã chuyển xuống dưới, cấu tạo cây trở nên đặc hơn. Vì vậy, cây trồng dùng làm thực phẩm nếu chịu khí hậu cuối thu và đông thường khô và chắc ruột; có thể giữ được lâu mà không bị thối rữa. Một số tiêu biến là cà rốt, củ cải và bắp cải. Vào tiết xuân hay hè, năng lượng của cây chuyển lên thân cành, lá xanh mọc lại vì trời đã nóng hơn (dương). Các cây này mang tính chất âm. Cây trái mùa hè thường mọng nước và dễ bị hư.

Chúng có tác dụng làm mát, vốn rất cần thiết trong tiết trời nóng bức cuối mùa hè, năng lượng cây đạt đến mức dồi dào nhất, trái cây chín, mọng nước, ngọt và vàng vươn lên cao hơn nữa.

Bảng 10. Các ví dụ về tính Âm Dương

	▽ Âm	△ Dương
Thuộc tính	Ly tâm lực	Cầu tâm lực
Khuynh hướng	Bành trướng	Co rút

Nhiệm vụ	TỎA RA Tách rời Phân ly Phát tán	GOM LẠI Tập hợp TỔ CHỨC HỢP NHẤT
Chuyển động	Thụ động, chậm	Tích cực, nhanh
Rung chuyển	Làn sóng ngắn, tần số cao	Làn sóng dài, tần số thấp
Hướng	Lên, dọc	Xuống, ngang
Vị trí	Ra ngoài, ngoại	Rút vào tâm
Trọng lượng	Nhỏ	Nặng
Nhiệt độ	Lạnh	Nóng
Ánh sáng	Tối	Sáng
Độ ẩm	Khô	Ướt
Độ dày	Mỏng	Dày
Cỡ	Lớn	Nhỏ
Dạng	Bành trướng Mỏng manh	Co rút Cứng chắc
Thể	Dài	Ngắn
Chất liệu	Mềm	Cứng
Nguyên tử	Âm điện tử	Dương điện tử
Nguyên tố	N, O, P, Ca, vv..	H, C, Na, As, Mg, ...
Môi trường	Rung động ... Không khí	Nước ... Đất
Khí hậu	Nhiệt đới	Hàn đới
Sinh học	Rau đậu	Thịt động vật
Giới tính	Nữ	Nam
Cấu trúc tặng phủ	Rỗng, to bản	Đặc, gọn gàng
Thần kinh	Trục giao cảm	Đối giao cảm
Tình cảm, thái độ	Nhẹ nhàng, thụ động, tiêu cực	Sản sở, tích cực, chủ động
Việc làm	Trí não, tâm trí	Sức lực, xã hội
Ý thức	Đại chúng	Đặc biệt
Đầu óc	Lo toan tương lai	Lo toan quá khứ
Văn hóa	Hướng về tinh thần	Hướng về vật chất
Chiều	Không gian	Thời gian

Chu kỳ hàng năm này cho thấy năng lượng âm dương luân phiên chuyển động theo mùa, có thể mở rộng khái niệm này để lý giải về mặt không gian. Cây trái có nguồn gốc nhiệt đới, xứ nóng sẽ rất xum xê và cho thực phẩm âm tính, cây trái sinh từ vùng khí hậu gần 2 cực lạnh, cho thực phẩm dương tính. Cũng có thể phân loại theo màu sắc dù có khá nhiều ngoại lệ. Màu âm tính là tím, chàm, xanh lá cây và trắng, màu dương tính là vàng, nâu và đỏ. Ngoài ra, nên xét đến thành phần hóa học, chẳng hạn Natri là dương tính (co cụm), Kali là âm tính (dãn nở) khi phân loại tính chất âm dương của thực vật và thực phẩm.

Trong việc thực hiện chế độ ăn hàng ngày, cần tập lựa chọn cho phù hợp chủng loại, chất lượng, số lượng của cả 2 thực phẩm rau và thịt. Chỉ trừ một vài ngoại lệ, còn ngoài ra hầu hết thực phẩm thực vật đều âm tính hơn thực phẩm động vật vì những lý do sau đây:

- Thực vật ở cố định một nơi, nói cách khác là tĩnh tại, động vật chuyển động với mức độ tuỳ theo loài, chúng có thể bao phủ một diện tích rộng lớn nhờ việc di chuyển.
- Thực vật có cấu trúc mỏng, phần thân chính mọc từ mặt đất hướng lên trời hoặc trải rộng theo chiều ngang. Ngược lại, động vật là những thể tách biệt, gói gọn. Thực vật có xu

- hướng khuyếch trương hơn, chẳng hạn cành lá mọc đậm ra ngoài trong khi cơ thể động vật có tính hướng nội, các cơ quan và tế bào tạo thành những khối vững chắc.
3. Thân nhiệt thực vật mát hơn, nói chung chúng hấp thụ CO₂ và giải phóng oxy. Động vật, trái lại, hấp thụ oxy và thải CO₂. Thực vật có màu xanh đặc trưng, có chất diệp lục; động vật lại có màu đỏ, huyết cầu tố. Dù cấu trúc hóa học giống nhau nhưng hạt nhân trong chất diệp lục chứa nhiều magiê còn hạt nhân trong huyết cầu tố chứa nhiều chất sắt.

So với động vật, thực vật âm tính hơn. Giữa các loại thực vật với nhau cũng có sự phân hóa âm dương, vì như đã nói tính âm dương là tương đối, không thể nói cái gì hoàn toàn âm hay hoàn toàn dương mà chỉ xác định được chúng mang tính chất nào nhiều hơn thôi. Thông thường, các loại cây âm tính thích hợp với mùa ám trong năm hoặc với vùng khí hậu ám nóng, trong khi đó các yếu tố dương của thời tiết sẽ được cân bằng một cách vô hại bởi tính chất âm của cây. Ngược lại, trong điều kiện môi trường lạnh, chúng ta có thể bổ sung yếu tố âm này bằng chế độ ăn gồm nhiều thực phẩm dương tính. Có thể tăng độ dương tính của thực phẩm bằng cách nấu kỹ hơn hoặc thêm nhiều muối hơn, tăng áp suất hoặc súc nóng trong lò.

Như vậy, chúng ta có thể phân loại âm dương mọi thực phẩm. Nói chung, thực phẩm động vật thường là cực dương; trái cây, bơ, sữa, đường và gia vị cực âm; ngũ cốc, đậu và rau nấm ở khoảng giữa nên khá trung tính. Trong các loại cực dương, lại có thể phân biệt tiếp từ thăng dương đến thiêu dương, chúng theo trình tự sau đây: muối, trứng, thịt, gia cầm, pho mát mặn, cá. Trong các loại cực âm, trình tự thiêu âm đến thái âm như sau: sữa và sản phẩm bơ sữa, rau trái nhiệt đới, cà phê, trà, rượu, gia vị, mật, đường, thức uống giải khát hay gia vị nhân tạo, cần sa, cocaine và các loại thuốc phiện khác, có hầu hết trong mọi dược phẩm.

Trong vùng trung tâm của sự phân loại âm dương, xét tương đối thì ngũ cốc dương hơn, sau đó là đậu hạt, củ rau lá tròn, rau lá dài, rộng, các loại quả hạch và trái cây trồng ở vùng ôn đới.

Vì chúng ta phải luôn duy trì sự cân bằng và hòa hợp âm dương để thích nghi với môi trường xung quanh nên khi ăn một loại thực phẩm cực âm hay cực dương, tự nhiên chúng ta sẽ thấy thèm loại có tính đối kháng, chẳng hạn, chế độ ăn gồm nhiều thịt, trứng – nói chung là thực phẩm động vật, vốn rất dương tính, vậy nó sẽ đòi hỏi lượng thực phẩm cực âm tương ứng như trái cây nhiệt đới, đường, rượu, gia vị và đôi khi cả dược phẩm.

Tuy nhiên, chế độ ăn dựa trên các thực phẩm đối cực như vậy rất khó tạo cân bằng lý tưởng, mà thường dẫn đến bệnh tật. Nguyên nhân chẳng phải điều gì bí ẩn, đó chỉ là sự bất cân đối do tình trạng thái âm, thái dương, hay cả hai. Trong số các thực phẩm, thì ngũ cốc thô là loại độc nhất có phẩm chất lý tưởng.

Cũng như hạt và trái cây, chúng hợp nhất 2 giai đoạn khởi điểm và kết thúc của chu kỳ sinh dưỡng, là thực phẩm cân đối về âm dương nhất. Vì lý do tiến hóa này, cũng như vì thành phần dinh dưỡng cân đối của chúng cùng khả năng kết hợp hoàn hảo với những loại thực phẩm thực vật khác, ngũ cốc nguyên chất đã trở thành thức ăn chính của con người thuộc mọi nền văn minh trước đây; chính nhờ nó mà nhiều xú sở không hề biết đến bệnh ung thư.

Phân loại bệnh theo Âm – Dương

Nguyên lý âm dương cũng được ứng dụng trong việc phân tích cấu trúc cơ thể cũng như nguồn gốc và quá trình tiến triển của bệnh tật. Chẳng hạn, trong cơ thể chúng ta, hai nhánh thần kinh tự quản – hoạt động đối lập nhưng bổ sung nhau, nhằm kiểm soát các chức năng tự động của cơ thể. Các tuyến nội tiết cũng vận hành theo cách tương tự. Ví dụ, tụt tiết ra insulin, hạn chế mức độ đường trong máu, đồng thời cũng tiết chất kháng insulin làm tăng lượng đường này.

Nhiều loại bệnh gây nên bởi khuynh hướng dãn nở thái quá và nhiều loại khác ngược lại, bởi khuynh hướng co rút thái quá. Một ví dụ điển hình của bệnh dương tính là cơn nhức đầu do các mô và tế bào não co ép lại, dồn vào nhau. Trái lại, cơn nhức đầu âm tính phát sinh khi các mô và tế bào sưng phồng hoặc dãn nở ra, chúng cũng dồn ép lên nhau và kết quả là gây ra cơn đau. Do đó, các triệu chứng tương tự nhau có thể có hai nguyên nhân đối lập gây ra.

Đặc tính của ung thư là tăng nhanh số tế bào, trong trường hợp này, ung thư là hiện tượng âm tính. Thực chất, nguyên nhân ung thư phức tạp hơn nhiều. Mọi người đều biết ung thư có thể phát sinh gần như ở tất cả mọi nơi trên cơ thể: da, não, gan, tử cung, ruột kết, phổi, xương... đó là những dạng phổ biến. Nguyên nhân của mỗi loại có hơi khác nhau.

Để hiểu vấn đề này sâu hơn, hãy xem xét sự khác biệt giữa ung thư tuyến tiền liệt và ung thư vú. Cả hai dạng này đều đang có chiều hướng gia tăng. Gần đây, các hormone nữ đã được tạm thời dùng để kìm hãm ung thư tuyến tiền liệt. Đồng thời, người ta cũng tìm thấy một loại hormone nam có tác dụng kìm hãm tương tự đối với ung thư vú. Tuy nhiên, khi tiêm các hormone nữ cho những người mắc bệnh ung thư vú, bệnh tình của họ sẽ càng nặng thêm; các hormone nam cũng cũng làm tăng tốc độ tiến triển ung thư tuyến tiền liệt. Vì vậy, phụ nữ dùng thuốc ngừa thai chứa estrogen có nguy cơ ung thư vú cao.

Ví dụ cho thấy ung thư vú và tuyến tiền liệt có 2 nguyên do khác nhau. Vì các hormone âm tính giúp kìm hãm ung thư tuyến tiền liệt, có thể giả định rằng bệnh này gây ra do yếu tố dương thái quá. Trái lại, ung thư vú tạm thời bị hormone nam kìm hãm nên chúng có nguyên nhân là sự thái âm. Nói chung, chúng ta có thể phân biệt 2 loại âm dương dựa vào nguyên nhân của chúng. Loại một do tiêu thụ quá nhiều thực phẩm cực dương gồm trứng, thịt, cá, gia cầm, thực phẩm bơ sữa đặc ruột như pho mát, thức ăn mặn, bánh bột nướng. Loại hai do tiêu thụ quá nhiều thực phẩm cực âm gồm thức uống giải khát, đường, sữa và kem, cam quýt, chất kích thích, hóa chất, bột tinh chế, gia vị, thức ăn có gia vị nhân tạo.

Nói chung, nếu ung thư phát sinh ở những bộ phận nằm sâu trong cơ thể hay liên hệ đến các cơ quan nội tạng có cấu trúc chắc đặc nguyên do của bệnh là tiêu thụ quá nhiều thực phẩm dương tính. Ung thư âm tính thì phát triển ở những bộ phận ngoại vi bên trên hoặc ở những cơ quan nằm nông, có cấu trúc rỗng hơn. Tuy vậy, sự phân loại này cũng chỉ mang tính tương đối. Dù ung thư là hậu quả của sự thái quá của một trong hai yếu tố âm hoặc dương, đôi khi nguyên nhân ung thư cũng bao gồm luôn yếu tố còn lại. Ví dụ như khi tiêu thụ quá độ thực phẩm dương tính, cơ thể lại đòi hỏi lượng thực phẩm cực âm tương ứng và chính việc 2 thái cực này đi song hành nên đã làm ung bướu phát triển. Như vậy,

đời sống của người Eskimo, phần lớn họ ăn thịt và cá. Ung thư hoàn toàn xa lạ cho đến khi thực phẩm tinh chế và cuộc sống hiện đại xâm nhập vào. Các yếu tố cực âm này đã kích thích chế độ ăn thông thường vốn rất dương tính của họ. Kết quả là nhiều loại ung bướu ác tính bắt đầu xuất hiện.

Cũng vậy, phía bên trong các bộ phận cơ thể đều nghiêng về 1 trong 2 khuynh hướng âm hoặc dương. Ví dụ, dạ dày là bộ phận âm tính vì nó nồng khép kín và có cấu tạo dãn nở so với các cơ quan khác như tụy. Tuy có cấu trúc bền chắc, gọn. Tuy vậy, ngay chính dạ dày cũng có sự phân hóa trong nó, phần trên nở rộng hơn, tiết ra acid mạnh (nhiều âm tính), dưới gọn hơn, tiết ra acid yếu hơn (ít âm tính). Như vậy, phần trên có khuynh hướng âm, phần dưới có khuynh hướng dương. Những dạng ung thư có thể phát sinh ở phần trên dạ dày thường là do tiêu thụ thực phẩm như đường, bột ngọt, gạo trắng, bột trắng và những thực phẩm cực âm khác; trong khi đó các ung bướu phát sinh ở phần dưới dạ dày thường có nguyên do tiêu thụ quá độ thịt, trứng, cá, và những thực phẩm cực dương khác, kèm với các chất âm tính. Ở Nhật, các thực phẩm âm tính này rất được ưa dùng, tỉ lệ ung thư bao tử của người Nhật thuộc loại rất cao. Ở Mỹ, nơi thực phẩm động vật được tiêu thụ rộng rãi, các dạng ung thư ruột già, trực tràng, tuyến tiền liệt và buồng trứng phát triển mạnh vì nguyên nhân là việc dùng quá nhiều thực phẩm dương tính, trong đó có chất béo bão hòa. Những dạng ung thư còn lại như ung thư phổi, thận, bàng quan và ở những cơ quan nằm về phía trung tâm trong cơ thể hơn, thường gây ra do sự kết hợp thực phẩm cực âm và cực dương; mà thực phẩm dương tính là nguyên nhân chính.

Bảng 11 sẽ liệt kê những dạng ung thư phổ biến và tính chất âm hay dương của chúng, nên luôn luôn nhớ rằng ngay cả những phần khác nhau của cùng một cơ quan – chẳng hạn phần trên hay vùng dưới, phần nở rộng hay phần thu hẹp, phần ngoại vi hay phần trung tâm, phần hướng lên hay phần hạ xuống đều có mức độ âm dương tương đối khác nhau, bởi sự kết hợp thực phẩm âm dương với nhau rất đa dạng. Để giảm tốc độ phát triển ung thư, phải bắt đầu thực hiện chế độ ăn nghiêm ngặt, tránh mọi loại thực phẩm cả cực âm và cực dương. Chế độ ăn cân đối nói trên dựa vào ngũ cốc nguyên chất, đậu và rau chín, nó sẽ giúp chúng ta chống lại hoặc kìm hãm ung thư gây ra bởi sự mất cân bằng âm dương. Tuy nhiên, như thế không có nghĩa là ai cũng phải áp dụng 1 chế độ dinh dưỡng giống nhau. Đối với người mạnh khỏe, chế độ ăn ngừa bệnh ung thư vẫn cho phép dùng rất nhiều loại thực phẩm chế biến theo nhiều phương pháp khác nhau, họ có thể chọn lựa sao cho phù hợp với nhu cầu cá nhân, sở thích, khẩu vị ... Đối với người đang bị ung thư hoặc đang trong giai đoạn tiền ung thư nghiêm trọng thì phải thực hiện chặt chẽ 1 chế độ ăn nghiêm ngặt cho đến khi phục hồi sức lực, sau đó họ có thể dần dần dùng thêm nhiều món khác để khẩu phần ăn thêm đa dạng và ngon miệng hơn.

Bảng 11. Phân loại ung thư theo Âm và Dương

Ngả về ÂM	Ngả về DƯƠNG	ÂM&DƯƠNG tổ hợp
Vú	Ruột kết	Phổi
Dạ dày (thượng vị)	Tiền liệt tuyến	Bọng đái / thận
Da	Trực tràng	Tử cung
Miệng (trù lưỡi)	Buồng trứng	Gan
Esophagus	Xương	Lá lách
Bạch cầu	Tuyến tùng	Melenoma
Hodgkin's	Não (trong)	Lưỡi
Não (ngoài)		Dạ dày (hạ vị)

Chương VII**HẠN CHẾ UNG THƯ BẰNG PHƯƠNG PHÁP TỰ NHIÊN**

Trong việc trị bệnh bằng phương pháp dinh dưỡng, điều quan trọng là phải xác định đúng tính âm dương của bệnh. Bệnh có thể do thái âm, thái dương hoặc cả hai. Điều này đặc biệt đúng với những bệnh có nguy cơ tử vong như ung thư. Một khi đã xác định đúng việc đề ra một phương pháp dinh dưỡng thích hợp sẽ dễ dàng hơn. Phương pháp này phải rõ ràng, không được chung chung và nhầm lẫn điều trị ngay trường hợp cụ thể đó. Nơi khởi phát sinh sẽ quyết định khuynh hướng âm dương của ung thư. Tuy nhiên, đôi khi, như chúng ta đã biết, ung thư tại một cơ quan nào đó có thể do cả hai yếu tố âm dương thái quá. Nếu ung thư thặng tính dương, người bệnh nên theo chế độ ăn ngừa bệnh ung thư tổng quát, bổ sung theo yếu tố âm. Nếu ung thư âm tính thì ngược lại, nên áp dụng chế độ ăn chuẩn này và điều chỉnh tí chút để tăng yếu tố dương. Đôi với ung thư gây ra do sự thái quá của hai yếu tố, một chế độ ăn dung hòa sẽ tỏ ra thích hợp. Trong mọi trường hợp đều phải tránh thực phẩm cực âm hay cực dương vì chính chúng đã làm phát sinh căn bệnh chết người này. Bằng cách tập trung vào chế độ dinh dưỡng và khi cần thiết điều chỉnh hợp lý để bổ sung yếu tố còn thiếu, sức khỏe cân bằng của người bệnh sẽ được hồi phục. Phương pháp rất đơn giản này dựa trên cách chữa trị truyền thống và kết hợp y học Đông – Tây, trong cuốn “*Bản chất con người*” của Hippocrates, có đoạn: “*Bệnh do ăn uống quá độ sẽ được điều trị bằng cách ăn kiêng, bệnh do suy dinh dưỡng cần điều trị bằng cách ăn no. Bệnh do lao lực cần phải nghỉ ngơi, bệnh do biếng nhác phải: hoạt động. Tóm lại: người thầy thuốc phải trị bệnh dựa trên nguyên tắc đối kháng đến tận căn nguyên bệnh theo chủng loại của chúng; tỷ lệ mắc bệnh tùy thuộc vào thời tiết và độ tuổi phải lấy thư giãn để trị cảng thẳng và ngược lại. Chính điều đó sẽ đem lại cho bệnh nhân sự thuyên giảm hữu hiệu nhất. Đôi với tôi, đó cũng chính là nguyên tắc trị bệnh*”. Các bài viết về phương pháp chữa bệnh của Hippocrat đã mượn nhiều khái niệm phân cực và tương đối để mô tả các cơ quan trong cơ thể, các loại thực phẩm trị bệnh và các thể trạng đa dạng của con người. Chúng bao gồm những cặp đối kháng sau đây: mạnh/yếu, hung dữ/nhu mì, thon dài/rỗng. Qua hơn 2500 năm, nguyên lý thống nhất dần dần mai một từ khi nền y học phương Tây phát hiện ra những vật nhỏ hơn qua kính hiển vi, người ta không xem bệnh tật như một tổng thể hay tang phủ nuga mà ở mức độ mô tế bào. Thay vì coi bệnh là một dạng điều chỉnh của sức khỏe thì y khoa hiện đại xem xét sức khỏe và bệnh tật là thù địch của nhau. Thay vì coi bệnh tật phát triển từ một trong hai hướng căn bản trên thì y khoa thời nay phân loại các bệnh thành muôn ngàn triệu chứng và nhóm phụ không tương quan.

Nếu thầy thuốc không phân biệt được khuynh hướng căn bệnh thuộc âm hay dương thì họ sẽ không sao giải thích được tại sao có bệnh nhân dùng thuốc bị phản ứng quyết liệt còn người bệnh khác thì không. Điều đó giải thích tại sao mà rất nhiều cách trị liệu bằng dinh dưỡng cho công chúng tạo được kết quả đan xen hay thậm chí thất bại hoàn toàn. Ví dụ vitamin C là một chất tố âm giúp cho người hấp thụ quá nhiều thực phẩm dương trong bệnh cảm hàn. Vậy mà liều lượng vitamin C lại làm suy yếu cho người bị cảm hàn do dùng quá nhiều thực phẩm âm nếu như

loại người này dùng nó hàng ngày để hỗ trợ sức khỏe, làm thế họ vô tình gia tăng chất tố âm trong cơ thể. Bằng giới thiệu khuyên dùng các vitamin X, thuốc Y hay thực phẩm nọ nhằm ngăn ngừa hay giảm bệnh ung thư mà không tính đến hai dạng bệnh là âm hay dương là điều khiêm khuyết, nếu bỏ phần thể trạng của mỗi người và sự khác biệt về địa lý, xã hội, các yếu tố riêng tư, chính là cái mà khoa học hiện đại ra sức biện minh cho cách dùng thuốc của họ bây giờ. Mặt khác, giới y khoa tỏ ra có lý trong cách đặt vấn đề với giới khoa học nhằm tập trung vào dùng thuốc lấy lượng chứ không kể đến chất lượng. Họ không hướng dẫn quần chúng tiêu thụ thực phẩm tự nhiên có sẵn vitamin C như bông cải, sẽ giúp cơ thể hấp thụ tốt hơn thuốc viên vitamin C – cho dù lượng thực phẩm kia có đủ thành phần như thuốc viên.

Cân nhắc chế độ dinh dưỡng

Nhìn chung, chế độ dinh dưỡng cần phục hồi trước điều kiện Âm và Dương, nếu Âm thiếu thì nên lấy lại Âm trước và ngược lại như vậy về phía Dương. Những dấu hiệu chứng tỏ Âm thặng là: trạng thái thụ động, tính tiêu cực, rụt rè... trong khi Dương thặng là: trạng thái tích cực, tính ngô ngáo, ồn ào. Một khi sự cân bằng tự nhiên đã ổn định thì cơ thể không còn tích tụ chất độc dưới dạng bệnh ung thư nữa. Nếu chúng ta nắm được mấu chốt chỉ nam này, thì ta sẽ tránh mắc vào những triệu chứng gây bệnh bất tận.

Nếu người nào không phân định được chứng bệnh thuộc loại Âm hay Dương thì có thể xin Viện dinh dưỡng ngăn bệnh Ung thư Trung Ương giúp ý kiến nhằm tránh sự định nhầm bệnh sai lạc.

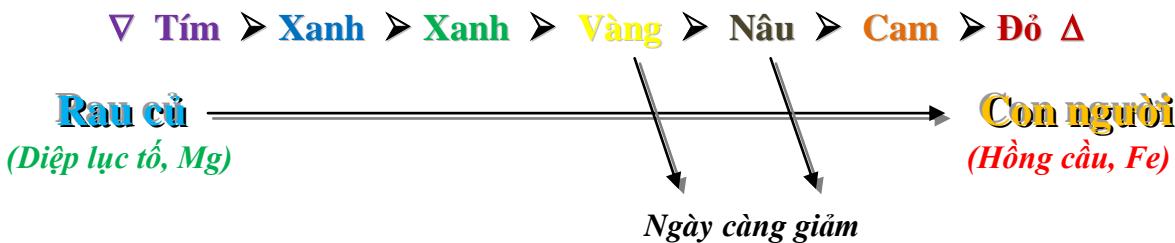
Vì ung thư là một gốc bệnh chủ về thặng dư, nên người nào mắc phải nên thận trọng, nhất là tiết giảm khẩu phần tối đa. Có hai lời khuyên quan trọng nhằm ngăn ngừa căn bệnh này. Thứ nhất là cần “nhai kỹ” nghĩa là mỗi miếng nhai ít nhất là 50 lần, nhiều hơn cho tới 120 lần lại càng hay, nhằm thức ăn “hóa lỏng”. Tiên sinh Ohsawa có thói quen mỗi bữa ăn ông thường ăn ba miếng đầu tiên mỗi miếng nhai 200 lần...

Bảng 12. Tự đánh giá sức khỏe

Thặng Âm	Thặng Dương
Tiêu cực	Hùng hổ
Quá thư giãn	Quá tích cực
Buồn nản	Tức giận, dễ cáu bẳn
Rụt rè	Tấn công, không khoan nhượng
Tự thương cảm	Tự tôn, tự hành
Nói giọng nhỏ	Nói to tiếng
Cơ bắp nhão	Cơ bắp cứng
Da ẩm	Da khô

Mỗi người có thể ăn tuỳ thích, miễn là thức ăn phải hoàn toàn hòa trộn với nước bọt tiết ra, là điều cần yếu để tiêu hóa thuận tiện. Điểm thứ hai là không ăn trong khoảng 3 tiếng trước khi đi ngủ. Vì thức ăn trong khoảng thời gian này không kịp tiêu hóa sẽ út lại trong bao tử và hóa

thành chất nhầy và mỡ, từ đó sẽ đẩy mạnh tiến trình đến bệnh ung thư. Về nước uống, chỉ nên uống khi cảm thấy thật khát – tránh uống theo thói quen khi có đồ uống ở gần bên.



Bảng màu trên chỉ hướng màu từ Âm sang Dương . Tiến trình nhân hóa (I) chỉ cho màu xanh rau củ, để chuyển hóa sang máu và tế bào cơ thể. Bệnh ung thư đi theo qui trình ngược lại (II) do tế bào cơ thể bị thoái hóa nên làn da người bệnh thường có vết màu xanh lá cây xuất hiện.

Với chứng ung thư Âm hoặc Dương tính, người ta đều nên hết sức tránh những món có thịt động vật như thịt, mỡ, cá, thịt gia cầm, các sản phẩm từ sữa và những thức ăn gồm cả dầu thực vật.

Tuy nhiên, người bị bệnh ung thư Âm tính có thể ăn một lượng nhỏ cá một đến hai lần trong tuần nếu đang quá thèm. Trong trường hợp này, nên dùng cá khô nhỏ con nấu canh súp là hay hơn.

Còn với người ung thư Dương tính, thì nên kiêng hǎn các thức ăn động vật gồm cả cá ít ra là trong vài ba tháng đầu. Trong cả hai trường hợp trên, nếu có bơ hay hạt hạnh nhân thì cũng cần kiêng hoặc dùng ít thôi, vì loại này có hàm lượng dầu và đậm cao. Người ta còn khuyên người bệnh Âm tính nên tránh hǎn hoặc hạn chế dùng trái cây và đồ tráng miệng. Với người bệnh Dương tính, thì có thể thỉnh thoảng dùng loại nấu chín, loại khô và trong vài trường hợp, có thể ăn thử tươi – nhưng chỉ khi nào thèm quá mà thôi.

Với cả hai loại bệnh ung thư Âm và Dương tính, cách nấu rau có điều phân biệt. Bệnh Dương tính cần nấu rau cắt khúc bỏ vào nồi trước khi đã sôi kỹ trong vòng vài phút hoặc chỉ trong một phút rồi vớt ra, nêm một chút tương sồi – shoyu cho ngon miệng. Một cách nữa là xào rau nhanh với lửa lớn từ hai đến ba phút, ném nhúm muối là được. Cách nấu này giữ cho rau giòn và xanh là đặc tính Âm của rau. Với ung thư Âm tính, rau nên nấu khác đi, cần nấu lâu và kỹ hơn, có thể nêm tương sồi shoyu hay tương đặc miso làm tăng hương vị lên một chút. Cần lưu ý là rau xanh như cải xoong, bắp cải (đặc biệt là cải xoắn) thiên về Âm tính hơn. Rau củ như cà rốt, củ cải là loại ngả về Dương tính; hành củ hay bí đỏ lại Dương tính hơn một bậc.

Về nước uống thường ngày, hiện nay có nhiều loại trà (Bancha) là già 3 năm bày bán ở các cửa hàng thực phẩm thiên nhiên hay cửa hàng dưỡng sinh. Có loại trà cành già mà người Nhật gọi là Kukicha, đều là lấy từ cây trà già. Trà lá xanh thu hoạch vào mùa Hè, lá hái trên cành, nhánh. Tuy nhiên, một số lá già còn bám trên thân cuối cùng tự nhiên rụng xuống, lá nó dày, khô và màu đậm nhiều so với trà lá xanh. Loại lá này gọi là trà già (Bancha). Còn có loại trà cành, nhánh phơi khô. Trà lá xanh Âm tính hơn lại có nhiều vitamin C, có công dụng thải trừ chất độc hại thịt cá tích tụ trong thận. Trong khi trà già ché từ cành nhánh là loại Dương tính chứa ít vitamin C, nhưng lại dồi dào chất vô – canxi và các khoáng chất.

Với cả hai loại bệnh ung thư, chuyên gia dưỡng sinh đều khuyên họ dùng loại trà cành già – Kukicha làm đồ uống hàng ngày rất bổ dưỡng lành mạnh. Tuy nhiên, người bị ung thư Dương tính thỉnh thoảng có thể dùng lá trà xanh nhưng chỉ có chừng thôi: trà xanh không nên dùng cho những bệnh ung thư Âm tính khác. Hiển nhiên các loại trà đen và trà thơm chế biến bằng các hóa chất đều nên tránh xa, kể cả người khỏe mạnh.

Trong vô số những món ăn hàng ngày như muối mè (Gomashio) hay mơ muối (Umeboshi), ta nên dùng cho quen dần. Cách ăn dưỡng sinh cho mỗi loại ung thư sẽ đặc biệt liệt kê vào các biểu đồ chi tiết ở phần II, các công thức nấu ăn cùng mẫu thực đơn chỉ dẫn ở phần III.

Hướng dẫn trị liệu và dinh dưỡng

Dựa vào lời khuyên của bác sĩ, có người chọn cách điều trị ung thư bằng phẫu thuật, hóa chất, tia xạ, hormon, vitamin, khoáng chất được giới thiệu trong sách này. Trong các trường hợp khác, có người lại muốn chữa trị theo y học hoặc bằng cách ăn kiêng trước khi bắt đầu phương pháp dưỡng sinh .Với những trường hợp trên, họ nên đi theo hướng tổng quát như sau:

- Phẫu thuật:** Trường hợp này, mức độ ăn kiêng khuyên dùng cho mỗi dạng ung thư được liệt kê trong phần II, gồm cả cách dùng dầu ăn xào nấu, bột làm bánh mì không bơ men, mỗi tuần dùng vài lần trái cây nấu chín. Vì việc mổ xé thường làm người bệnh yếu hơn nên họ cần được bồi bổ bằng trà phổi tai (kombu) sau khi mổ từ ba đến bốn lần mỗi tuần, liên tục khoảng 3 tuần, và thỉnh thoảng có thể dùng nếu cần. Ngoài ra, mỗi tuần uống bột sắn dây với mơ muối có thêm tương sồi (Ume – sho – kuzu) từ hai đến ba lần mỗi tuần trong thời gian ba tuần lễ để tăng lực. Để làm cao dán ta dùng phổi tai (kombu) đắp lên vết thương cho mau lành.
- Hóa trị liệu:** liệu pháp này có tác dụng dương hóa rất mạnh, do thuốc làm tan bướu u và khiến cơ thể khô, nóng. Để cân bằng liệu pháp này, thì điều quan trọng là cần có biện pháp nấu rau tái, hấp xà lách ăn mỗi ngày. Để bình thường hóa bạch cầu, người bệnh có thể ăn cá hai lần một tuần. Nấu cá chép với rễ cây burdock – ngưu bàng (tức là món “koikoku”) làm canh súp dùng ba lần trong mười ngày, mỗi ngày một tô và liền trong ba ngày, qua mười ngày sau cũng lặp lại như thế – sẽ rất hợp trong các trường hợp này. Người ta cũng dùng bánh dày Mochi (làm bằng nếp lứt) làm theo cách thông thường hay nấu chung với canh súp. Đồ ngọt cũng thường được dùng trong liệu pháp này: Dùng nước sinh tố rau củ hàng ngày hoặc cách nhạt, kèm theo hay sau khi áp dụng liệu pháp. Nước cà rốt uống hai đến ba lần một tuần, trái cây nấu hoặc phơi khô ăn 2, 3 lần một tuần, thỉnh thoảng có thể ăn tươi. Sữa gạo và ngũ cốc như mạch nha hay xi-rô gạo dùng ăn cho đỡ thèm ngọt.
- Xạ trị liệu:** tác dụng xạ trị rất âm, điều đặc biệt là phải kiêng ăn rau sống, còn xà lách hấp hay luộc nên dùng hàng ngày. Hạn chế ăn dầu trong và sau khi xạ trị, mặc dù có thể ăn món chiên chỉ có dầu láng chảo vài ba lần mỗi tuần theo chỉ dẫn trong những chương sau. Nước sinh tố rau củ có thể dùng hàng ngày với lượng nhỏ. Để cầm bồ, có thể uống bột sắn dây pha với mơ muối, và tương sồi (ume–sho–kuzu) uống ba lần mỗi tuần và ba tuần liên tiếp, sau đó thỉnh thoảng dùng thêm nếu cần. Đắp cao phổi tai (kombu) vào

chỗ chiếu xạ trên người trong mười ngày đến 2 tuần liền để làm lành chỗ trị liệu. Cao ché bằng lá xanh cũng có thể dùng để thay đổi.

4. **Liệu pháp hormon:** Liệu pháp này có thể tác dụng cho cả trường hợp tăng dương hay thăng âm tùy cách dùng: Vài loại thuốc như tamoxifen dùng trong điều trị bệnh ung thư vú của phụ nữ có tác dụng rất dương. Còn các thuốc khác như estrogen dùng điều trị ung thư tuyến tiền liệt cho đàn ông lại rất âm. Áp dụng liệu pháp này không cần kèm theo món ăn, uống nào hoặc chăm sóc tại nhà đặc biệt để đối trị. Thông thường liệu pháp hormon chỉ nên áp dụng trong vòng sáu tháng trở lại và cần kiểm soát liều lượng. Với liều lượng vừa phải tốt hơn là dùng liều tấn công để chữa cho nhanh chóng.
5. **Bổ sung khoáng chất:** Dùng khoáng chất bổ sung sẽ do bác sĩ khuyên dùng tùy theo tình hình máu. Nếu như máu bình thường, thì không cần bổ sung. Tuy nhiên khi có sự bất thường trong quá trình bị bệnh như thiếu máu hoặc thiếu chất sắt – băng huyết cấp tính hay mạn tính thì phải cần tới khoáng chất bổ sung, dựa trên xét nghiệm máu, dưới sự giám sát của nhân viên y tế. Người bệnh không cần điều chỉnh hay thay đổi cách ăn uống dưỡng sinh đặc biệt nào.
6. **Bổ sung vitamin:** Một khi người bệnh mệt mỏi hoặc thiếu vitamin thì tình trạng này có thể tạm thời được cải thiện bằng cách dùng vitamin bổ sung, tuy nhiên không phải cứ dùng như thế mãi. Nói chung, chúng tôi khuyên dùng vitamin ở dạng tự nhiên có trong thực phẩm lứt (thực phẩm tự nhiên – nguyên chất), với vitamin D thì nên ra ngoài trời sinh hoạt. Trong vài trường hợp nên dùng vitamin và khoáng chất chừng một đến vài tháng cho đến khi tình trạng thể chất khá hơn, cùng với cách sống và sự thực hành dưỡng sinh mới.

Chương VIII

RÈN LUYỆN THỂ LỰC, TRÍ LỰC VÀ LỐI SỐNG HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Ngoài việc thay đổi theo chế độ ăn kiêng, một vài phương pháp khác cũng rất quan trọng trong việc phục hồi từ bệnh ung thư. Khi chúng ta bắt đầu biến đổi máu của mình thành một nhóm máu khác tốt, khỏe hơn bằng cách tập trung hơn vào chế độ ăn kiêng cân bằng, chúng ta sẽ thật sự năng động hơn và bắt đầu xa dần niềm tin vào những phương tiện kỹ thuật hiện có. Hệ kháng thể tự nhiên của chúng ta được phục hồi và có thể dễ dàng thích ứng với sự nóng, lạnh gay gắt, ít lệ thuộc vào lò sưởi trong mùa đông và máy điều hòa không khí về mùa hè. Chúng ta ủng hộ, đánh giá cao và tiếp tục sử dụng một số tiến bộ kỹ thuật trong nền văn minh hiện đại. Tuy nhiên, chúng ta cũng không nên sa vào những dụng cụ cơ giới hoặc điện tử một cách thái quá. Bởi lẽ, máy móc có thể ngăn cản sự trao đổi năng lượng linh hoạt giữa con người và môi trường tự nhiên. Đặc biệt, chúng ta phải cố tránh dùng những máy móc đó vì chúng có thể khiến bệnh nặng hơn trước hoặc đôi lúc khiến việc phục hồi sức khỏe thêm phần khó khăn.

Giảm căng thẳng thần kinh

Căng thẳng thần kinh (stress) là một từ chung để chỉ tất cả những áp lực, đè nén trong cuộc sống hiện đại và giảm stress đã trở thành một vấn đề lớn. Tốc độ của cuộc sống hiện nay chắc chắn nhanh hơn và ngắn hơn so với quá khứ. Tuy nhiên, stress thường bắt nguồn từ bên trong nhiều hơn là bên ngoài. Sức khỏe sa sút của con người ngày nay khiến khó hoàn tất những hoạt động bình thường trong ngày, do đó cũng không thể thích ứng với cuộc sống nữa. Theo quan điểm dưỡng sinh, vấn đề stress phần lớn là một trong những quá trình không thể trao đổi hoặc bài tiết năng lượng linh hoạt với môi trường nữa. Nếu chúng ta cứ tiếp tục hấp thu năng lượng nhiều hơn mức cần thiết, đặc biệt là những thức ăn có hàm lượng calo, mỡ và đạm cao thì những chất dư thừa sẽ dồn nén, bột phát dưới da và lan đến các cơ quan và các tế bào. Chúng ta sẽ không còn đủ mồ hôi nữa. Phổi, thận, gan, ruột và các cơ quan bài tiết khác sẽ bị ứ đọng mỡ, chất dịch và các chất quá tải. Chúng ta mang chứng stress trong người nhưng lại than phiền do tác động bên ngoài. Hoạt động của cơ thể ta đã tạo ra những áp lực liên tục: Kế đến, mỗi tế bào bắt đầu tập trung năng lượng cao và cuối cùng dẫn đến sự bùng nổ mà chúng ta thường gọi là bão hòa tế bào hay ung thư.

Nếu ta năng hoạt động, sẽ có thể bài tiết dễ dàng hơn. Lối sống hiện đại ít hoạt động, ít phán đấu và nhiều khó khăn đều là yếu tố góp phần gây bệnh thoái hóa. Tóm lại, để giảm stress chúng ta phải tự án định và điều khiển nguồn năng lượng cơ bản hấp thu mỗi ngày vào cơ thể trong thành phần thức ăn.

Trong thực phẩm ngày nay, những đồ mặn, loại bột nướng vàng, những đồ uống có nước đá... những thức ăn nướng, chiên hoặc rang và các loại thức ăn lên men đều ngăn trở quá trình bài tiết. Trong số những tác động bên ngoài, thì độ lạnh, không khí khô, khói, khí ô nhiễm và đặc biệt là sự gia tăng chất CO₂ (carbonic) sẽ gây trở ngại sự bài tiết. Trái lại, trong các thức ăn như đường, trái cây, cà phê, trà và các chất kích thích khác như rượu, thuốc hoặc các sản phẩm thặng âm khác khiến năng lượng tản mát sẽ dẫn đến những hành động ngoài ý muốn, không kiềm chế được. Độ nóng, độ ẩm cao, ô nhiễm hóa chất, lò điện hoặc lò vi sóng, ngụp lặn trong nguồn điện từ nhân tạo cũng có thể dẫn đến hướng tan rã và rối loạn nhanh chóng. Ngũ cốc, đậu, rau trái trên đất liền hay dưới biển cung cấp năng lượng cân bằng và ổn định hơn. Dựa trên nền tảng này, sức khỏe chúng ta sẽ được chăm sóc an toàn hơn.

Đi bộ

Để tăng tiến sự tuần hoàn của dòng năng lượng tự nhiên trong cơ thể, cần tiếp xúc thẳng với các yếu tố tự nhiên là hay hơn cả. Đi dạo ngoài trời trên bãi cỏ, mặt đất hoặc bãi biển với đôi chân trần là một phương pháp trị bệnh tuyệt vời. Trong các bài hướng dẫn của riêng tôi, tôi thường dặn mọi người mỗi ngày phải đi bộ khoảng nửa giờ dù trời mưa hay nắng. Điều này sẽ giúp cơ thể thích ứng với những thay đổi từng mùa và tạo nên khả năng miễn dịch tự nhiên. Một bài nghiên cứu gần đây đăng trên tờ Hiệp hội Y khoa Mỹ đã cho rằng những người tập thể dục điều độ, gồm đi bộ nửa giờ mỗi ngày thì sẽ sống lâu hơn và ít bị ung thư hay bệnh tim. Đi bộ sẽ tăng cường sự tuần hoàn hơi thở, rèn luyện cơ bắp giúp ăn ngon miệng hơn. Đi bộ sẽ là tăng lượng oxy trong máu và bạch huyết kích thích quá trình trao đổi chất của tế bào và mô trong cơ thể. Đi bộ cũng khiến đầu óc minh mẫn, ổn định và đỡ căng thẳng.

Tập thể dục

Cuộc sống hiện đại nhìn chung là ngồi một chỗ, thụ động; một số lớn người hiện nay quá mập. Trung bình mỗi gia đình xem TV bảy giờ một ngày. Lối sống thụ động góp phần dẫn đến sự tắc nghẽn lưu thông trong quá trình sản sinh cao và năng lượng điện từ, chức năng tuần hoàn máu và bạch huyết, hệ tiêu hóa và hệ thần kinh. Tập thể dục thường xuyên, kết hợp với Do – in (phương pháp tự mát xa phương Đông), yoga, võ thuật, khiêu vũ hoặc chơi thể thao đều rất có lợi. Một người nên năng hoạt động trong điều kiện sức khỏe của mình, không nên quá bận rộn với công việc. Một vài nghiên cứu y khoa và khoa học gần đây cho thấy những người tập thể dục có sức khỏe tốt hơn người ít hoạt động. Với những người năng động cơ thể thì hiếm khi mắc bệnh tim mạch và những bệnh nặng khác.

Chà xát cơ thể mỗi ngày

Chà xát cơ thể mỗi ngày với khăn ấm, nóng là một cách tuyệt vời để giảm stress giảm căng thẳng và tăng sức sống của bạn. Điều này cũng kích thích hệ tuần hoàn, teo bót lớp mỡ dưới da, khai thông lỗ chân lông và giúp cho quá trình bài tiết ngoài da linh hoạt hơn so với các

chất tích tụ quanh các cơ quan nội tạng để đạt hiệu quả cao, bạn có thể chà xát cơ thể 2 lần mỗi ngày, một vào buổi sáng và một vào buổi tối (xem chương 20 để biết cách làm).

Nguồn điện từ nhân tạo

Những khám phá và phát minh khoa học kỹ thuật hiện đại góp phần.Thêm những thuận lợi và hiệu quả đáng kể trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Tuy nhiên, cùng lúc nhiều ứng dụng kỹ thuật lại gây nguy hại đến sức khỏe. Nguồn điện từ nhân tạo trong môi trường sống khiến thay đổi bầu khí quyển quanh chúng ta, gây ra nhiều ảnh hưởng tới điều kiện tinh thần và thể chất con người. Chúng ta thường cho rằng sự cău giận, mệt mỏi và cả quá trình trao đổi chất trái tự nhiên là do ảnh hưởng của điện cao thế, những máy điện và những thiết bị thông tin liên lạc khác quanh ta. Đặc biệt điện có ảnh hưởng đến hệ thần kinh.

Hơn mươi năm qua, việc nghiên cứu đã cho thấy bệnh bạch cầu u lympho, ung thư não, các khối u, cũng như những căn bệnh nguy hiểm khác thường xảy ra ở một số người sống gần đường dây điện, máy biến thế và cả những trạm truyền tải điện hoặc những người sử dụng chǎn điện, đèn huỳnh quang và các thiết bị khác. (xem bảng 13). Một số cuộc xét nghiệm y học hiện đại cũng rất độc hại. Ví dụ, trong một số nghiên cứu của các nhà khoa học cho rằng tia X quang chụp vú làm tăng nguy cơ ung thư vú. Kỹ thuật tiên tiến nhất, bao gồm chụp cắt lớp (CAT) và cộng hưởng từ (MR1) cũng khiến cho bệnh nhân phải tiếp xúc trực tiếp với các tia phóng xạ khác nhau và những cuộc nghiên cứu sắp tới sẽ cho biết chất phóng xạ đó an toàn hay nguy hại.

Bảng 13. Thiết bị hiện đại tương ứng với bệnh lý *

Bệnh nặng	Bệnh vừa	Bệnh nhẹ
Đèn huỳnh quang	Đèn để bàn	Đèn điện
Máy sấy tóc, cạo râu	Máy giặt, máy sấy	Đồ sắt (nói chung)
Máy vi tính	Truyền hình	Radio, máy nghe nhạc
Lò viba	Lò điện	Tủ lạnh
Máy trộn, đồ mổ đồ hộp	Máy rửa bát đĩa	Máy pha café
Mèn điện	Máy hút bụi	Thùng rác
Dây dẫn điện	Quạt máy, máy sưởi	

* Dựa vào lực từ trường

Nguồn tham khảo : “Khoa học bàn về Sức khỏe và Từ trường” New York Times 11–06–1989 và International Electricity Exchange – năm 1985

Nấu điện hoặc lò vi sóng

Nấu bếp điện hoặc lò vi sóng gây hậu quả không tốt cho hệ tiêu hóa và sự nuôi dưỡng cơ thể. Vì thế, ta nên tránh dùng. Điện rung động 60 vòng một giây phóng ra tia phóng xạ có thể gây những thay đổi sinh hóa và ảnh hưởng đến sức khỏe con người. Vi sóng rung động 2,5 triệu lần trong một giây làm thay đổi cấu trúc phân tử của thực phẩm. Nhìn chung, cả việc nấu điện lẫn nấu bằng lò vi sóng góp phần làm suy giảm hoặc mất đi khả năng miễn dịch tự nhiên của cơ

thể. Khi con người bắt đầu thích ứng với chế độ ăn uống dưỡng sinh nhưng không có kinh nghiệm trong việc cải tiến điều kiện sống một trong những điều cần thiết đầu tiên, tôi hỏi họ là nấu ăn như thế nào. Trong nhiều trường hợp, vặn lò ga sẽ tạo ra hiệu quả tức thời. Nếu họ đang ở nhà thuê và chủ nhà của họ không cho dùng bếp ga và những dụng cụ bằng ga thì tôi khuyên họ dùng bếp ga bằng sứ để di chuyển có một, hai hoặc bốn bếp nấu ăn. Loại lò dùng đi cắm trại tiện dụng, rẻ tiền, rất thích hợp cho mục đích này. Nấu cùi cũng được khuyên dùng, vì thật ra nấu cùi sẽ cung cấp nguồn năng lượng tập trung nhất và thức ăn cũng ngon nhất. Tuy nhiên, nấu cùi thường ít người dùng trong cuộc sống ở thành phố hiện nay. Vì thế bếp ga là nguồn năng lượng ổn định, cân bằng, sẽ là chuẩn mực trong một gia đình ăn theo chế độ dưỡng sinh.

Máy tính

Hơn mươi năm trôi qua, máy tính cá nhân đã có mặt trong hàng triệu nhà, cũng như nhiều công ty, cửa hiệu, trường học và các viện nghiên cứu. Máy tính và máy video phát nhiều loại phóng xạ điện từ nhân tạo khác nhau. Lượng phóng xạ ấy ngày càng tăng lên và gây hại đến sức khỏe con người. Cả khói thuốc cũng gây tác hại không những cho người hút mà cả những người quanh họ. Năm 1990, Cơ quan Bảo vệ môi trường đã phác thảo bản thuyết trình đề nghị rằng các loại máy tính cá nhân phát ra tia có tần số cực thấp (gọi là ELF) chính là chất có thể gây ung thư. Tần số ELF đặc biệt có liên quan đến các bệnh bạch cầu, u bạch huyết, các tổn hại tồn tại ác tính...hệ thần kinh và ung thư. Đối với những người mắc bệnh ung thư chúng tôi khuyên họ nên tránh xa máy tính hoặc chỉ tiếp xúc giới hạn 1,5 giờ mỗi ngày. Xem chương 27 về chất phóng xạ và môi trường có liên quan đến bệnh ung thư để biết thêm chi tiết.

Tivi

Tivi cũng có tác hại nguy hiểm đáng kể, đặc biệt là Tivi màu. Tivi có một đường ống phát tia cực tím (viết tắt CRT) nối dính ngoằn ngoèo với nhau khoảng 15.000 lần mỗi giây trên màn ảnh, đấy là nơi phóng ra năng lượng điện tử rất lớn. Cách đây vài thập niên, một nhà dịch tễ học người Anh đã chứng minh mối tương quan trong việc xem tivi với bệnh tim mạch trên một bài báo y khoa và nhấn mạnh rằng có mối tương quan chính xác giữa việc tăng số máy tivi và những căn bệnh nghiêm trọng. Từ đó, những cuộc nghiên cứu khác cũng chứng minh rằng tivi cũng như máy tính tuy có ảnh hưởng rất nhỏ đối với sức khỏe của chúng ta nhưng ảnh hưởng ấy sẽ tăng dần. Đối với những người mắc bệnh ung thư, ta khuyên họ tránh sử dụng tivi hoặc giới hạn sử dụng nửa giờ mỗi ngày.

Quần áo và đồ dùng cá nhân

Vải sợi tổng hợp như các loại hàng nylon, nhựa tổng hợp và nhựa acrylic ngăn cản nguồn năng lượng lưu thông đều đặn trong cơ thể. Vì vậy, cách tốt nhất là hãy chuyển sang dùng loại vải tự nhiên, như vải bông, đặc biệt đối với loại quần áo tiếp xúc trực tiếp với làn da. Quần áo

lót, vớ (tất), sơ mi bằng vải bông rất phô biến và tiện dụng. Khi chúng ta dần dần thay đổi tủ quần áo của mình, chúng ta sẽ thấy thoải mái hơn trong những trang phục vải sợi tự nhiên. Nếu được chúng ta cũng nên tránh dùng các khăn trải giường, chăn và các đồ trang trí khác bằng vải sợi tổng hợp, còn với vật dụng kim loại như nhẫn, vòng đeo tay và các đồ trang sức khác nên dùng giới hạn, tốt nhất là chỉ đeo một nhẫn cưới mà thôi.

Chăm sóc cơ thể

Xà phòng: những chất khử mùi và những sản phẩm chăm sóc cơ thể đều có thể có hại. Các loại mỹ phẩm an toàn và đơn giản có thể làm tại nhà bằng những chất liệu tự nhiên (xem sách mới xuất bản của Aveline Kushi và Wendy Esko “Ăn kiêng để tạo vẻ đẹp tự nhiên”, xuất bản năm 1991, nhà xuất bản New York và Tokyo, Nhật Bản) hoặc có sẵn trong nguồn thức ăn tự nhiên mỗi ngày. Chúng ta cũng không nên ngâm mình hoặc tắm bằng vòi sen với nước nóng quá lâu bởi sức nóng sẽ làm hạ lượng khoáng chất trong cơ thể.

Không khí lưu thông

Đối với người bệnh đang kỳ hồi phục, ta nên khuyên họ sống ở những nơi có nguồn không khí lưu thông tự do, ánh sáng mặt trời. Thêm vào đó, một ít cây cối xanh tươi cũng sẽ giúp họ hít thở sâu và quá trình trao đổi chất mạnh hơn. Thực vật là nguồn hỗ trợ đối với con người. Trong khi con người hít oxy và thải ra khí carbonic thì cây cối lại hấp thụ carbonic và tạo ra oxy. Những cuộc nghiên cứu khoa học gần đây họ thấy mười chín loại cây cối thường trồng xung quanh một căn nhà gồm các loại như hoa huệ, cúc trắng, trường xuân, cúc vàng, tre và cây mây sẽ làm tăng lượng oxy trong nhà, giúp giảm bớt các hóa chất độc hại trong không khí như benzen, formaldehit và trichloroetylel. Cây xanh cũng có thể giúp con người chống lại chất radon, một loại khí đốt tự nhiên trong đất, nước, đá granit hoặc các vật liệu xây dựng khác. Các chất ấy tích tụ lại trong cơ thể và người ta cho rằng nó là nguy cơ gây ung thư phổi rất cao.

Vật dụng trong nhà và vật liệu xây dựng

Nội thất tổng hợp và các vật liệu xây dựng nhân tạo có thể cản trở sự thư giãn và gây ra các vấn đề cho sức khỏe. Các vật như đồ gia dụng, dụng cụ, vật liệu xây dựng, sơn, véc ni và các thứ khác trong nhà đều được làm bằng những vật liệu nhân tạo và chứa phần lớn hóa chất độc hại. Vì sức khỏe của mình, ta có thể trang trí nhà cửa bằng rèm và các sản phẩm làm từ sợi tự nhiên cùng với các vật dụng khác như gỗ, thủy tinh, kim loại, rơm hoặc các chất tự nhiên khác. Tuy nhiên chúng ta cũng đừng nên quá quan tâm đến môi trường sống và cố gắng, để thay đổi mọi thứ ngay lập tức. Điều này vừa không thực tế vừa quá nghiêm trọng. Bởi lẽ sự thay đổi từ từ và vững chắc chính là qui luật chung.

Những tác hại nghề nghiệp

Những người mà công việc hàng ngày liên quan đến các chất hóa học, thuốc, điện tử và các chất liệu độc hại khác hoặc những người làm việc trong lĩnh vực điện tử nhân tạo có nguy cơ bệnh ung thư cao hơn những người khác. Điều này cũng bao gồm cả họa sĩ, thợ in, thợ mộc, nhà hóa học, công nhân dệt, nông dân, người chăn nuôi, các chuyên viên điều hành máy tính và thợ sửa chữa điện thoại.

Bảng 14. Toàn thể về bệnh ung thư

Cách sống	Lành mạnh	Thoái hóa
Thực phẩm hàng ngày (yếu tố tiên khởi)	Nguyên chất (lứt)	Tinh chế
	Tự nhiên	Nhân tạo
	Hữu cơ	Hóa chất
	Không xay xát	Xay xát
	Cân bằng	Thái quá
	Theo mùa	Trái mùa
	Trồng ở địa phương	Dem đến từ Châu khác
	Nấu ở nhà	Nấu sẵn
	Sạch sẽ	Ô nhiễm
	Thứ tự	Bừa bãi
Môi trường và cách sống (yếu tố phụ)	Năng động	Lười vận động
	Chất liệu thật	Chất tổng hợp
	Hòa hợp	Than thở
	Biết ơn	Kiêu căng
	Linh động	Cứng nhắc
Quan điểm (Yếu tố phụ)	Hợp tác	Ganh đua

Rèn luyện tinh thần và nhân sinh quan

Thái độ tinh thần dĩ nhiên rất quan trọng trong việc duy trì sức khỏe của chúng ta. Mọi thứ trên trái đất này đều được cấu tạo từ năng lượng, gồm cả năng lượng tinh thần và thể xác. Thật ra, chúng ta có thể nói tinh thần là hình thức mở rộng của cơ thể và cơ thể là sự đúc kết của tinh thần. Rèn luyện cách nhìn cũng như rèn luyện tinh thần, đầu óc sẽ có nhiều hình thức đa dạng như sau:

Phát huy trực giác

Trực giác hay sự nhận thức sâu sắc sẽ làm chủ sự hiểu biết bình thường và cảnh báo cho ta những nguy hiểm, bệnh tật cũng như độc hại.

Trực giác có chức năng như một cái la bàn, sự hướng dẫn bên trong giúp ta có được sự cân bằng, hoặc tái cân bằng với thiên nhiên. Trực giác khuyến khích ta thay đổi suy nghĩ, lối

sóng và đặc biệt là những thói quen tự hủy hoại từng dẫn dắt, chi phối thái độ cũng như cách cư xử của chúng ta từ trước đến nay. Đó là nét cơ bản của sự phản tinh và thay đổi, đồng thời vượt thoát mọi khủng hoảng, kể cả bệnh tật nguy hiểm. Trực giác là sự nhận thức không cần học hỏi, tự phát của trật tự thiên nhiên và cũng là cách để sống trong mối hòa hợp với trật tự luôn biến đổi đó. Nó là nền tảng của sự trưởng thọ, tự phản thay đổi và cũng là chìa khóa tồn tại, nhận thức. Cách tốt nhất phát triển trực giác hàng ngày chính là sự ăn uống của chúng ta. Ăn uống đơn giản hòa hợp với môi trường tự nhiên, vui vẻ trước những khó khăn kể cả bệnh tật, mở rộng tình thương yêu và quan tâm đến mọi người.

Tự phản tinh

Người bệnh ung thư cần hiểu rằng trong bệnh ung thư và các bệnh khác đang là bệnh của cả một nền văn minh hiện đại nói chung thì họ có trách nhiệm rất lớn đối với sự phát triển căn bệnh qua chế độ ăn hàng ngày, môi trường sống, lựa chọn lối sống và cách suy nghĩ. Người bệnh được khuyên suy nghĩ thật sâu sắc để tự kiểm lại trạng thái tâm lý hiện tại, tạo ra vấn đề ung thư và một loạt những hoàn cảnh không may khác. Sự tự suy này nên bao gồm cả việc ôn lại các di sản giàu có đã truyền lại qua bao nền văn hóa từ mấy ngàn năm qua, và sự đánh giá đúng khả năng vô tận trong thế giới tự nhiên, kể cả sự tự vệ, khả năng tự phục hồi tuyệt vời của cơ thể và cũng chính là sự tôn trọng đối với trật tự vũ trụ đã tạo ra những hiện tượng trên.

Mục đích của việc tự phản, suy ngẫm là để ôn lại lối sống của mỗi người, bao gồm cả cách ăn uống và chịu trách nhiệm đối với hoàn cảnh hiện tại của mình. Mục đích của việc tự suy cũng để giải quyết, định hướng tương lai và thay đổi một hướng đi lạc quan hơn. Điều này không nhằm tạo nên tội lỗi hay cảm giác tội lỗi nào cho con người. Một khi, người đó nhận ra sự ngu ngốc, khờ khạo trong quá khứ của mình, thì hãy để nó sang một bên. Không cần phải sống mãi với quá khứ. Thế giới rất hạnh phúc khi nghe sự thú nhận những lỗi lầm đã qua của bạn và cách giải quyết để tiếp tục hướng đi đúng đắn, bổ ích hơn.

Cầu nguyện và tư duy

Có nhiều cách cầu nguyện và tư duy để gột rửa tâm hồn, dẹp bỏ những suy nghĩ tiêu cực, bắt chước những lối cư xử hay và chữa lành cho cơ thể. Một vài cuộc nghiên cứu y khoa gần đây cho thấy việc thư giãn đầu óc, phát huy tình cảm, sự hiểu biết về cộng đồng to lớn hơn có thể cải thiện sức khỏe. Đặc biệt, sự tư duy giúp thư giãn thần kinh tự động hạ huyết áp và giảm áp lực trong tim và các cơ quan nội tạng khác. Tư duy còn giúp chúng ta có ý thức điều khiển chức năng của hệ tiêu hóa, hô hấp và hệ tuần hoàn.

Trong trường hợp bệnh ung thư, đôi khi tư duy có thể làm giảm sự phát triển của khối ung thư bởi người bệnh đã dẹp bỏ những suy nghĩ, hình ảnh tiêu cực bấy lâu, nên đã giúp sự lưu thông linh hoạt của nguồn năng lượng chữa lành bệnh trong luồng Hỏa xà (chakras), huyệt đạo và tể bào.

Tại Học viện Kushi, trong những khóa rèn luyện phát huy tinh thần, tôi đã dạy cách chữa bệnh bằng lòng bàn tay, cách tư duy, bài tập thể dục và rèn luyện tinh thần thu thập từ các sách báo trên thế giới đã được chứng minh rằng rất công hiệu trong việc giúp bệnh nhân hồi phục. Tuy nhiên, cũng rất quan trọng để hiểu rằng các kỹ thuật phương pháp này đều dựa trên sự hiểu biết về âm dương hay về năng lượng điện từ tự nhiên. Khi ăn tức là chúng ta đang thấy được sự hiện hữu của nguồn năng lượng này dưới dạng đơn giản nhất, cân bằng nhất. Năng lượng này cũng có thể được sử dụng trực tiếp. Tuy nhiên, những phương pháp này chỉ nên áp dụng như sự hỗ trợ chứ không thể thay thế việc thay đổi chế độ ăn kiêng cơ bản.

Tất cả chúng ta át hẳn sẽ nhận ra rằng không có thức ăn sẽ không có cuộc sống, không có lương thực thì không thể tạo ra máu tốt, không có máu tốt sẽ không có quá trình tạo ra tế bào, kể cả tế bào khỏe mạnh. Sức mạnh của trí tuệ, tình cảm và tinh thần bị chi phối bởi thức ăn chúng ta dùng hàng ngày và dần dần đã có tác dụng tương ứng ảnh hưởng đến sức khỏe và sự sống của toàn cơ thể chúng ta. Tuy nhiên, mối quan hệ này thường hiểu lầm và người ta cho rằng, bệnh tật có liên quan đến tội ác và sức khỏe cũng chính là sự ban ơn. Nhưng theo quan điểm của nhân loại, đạo đức và tôn giáo không thể giúp con người tránh bệnh tật hay sự bất lực.

Cách đây vài năm, vợ chồng tôi đã trở về sau khi kết thúc khóa dạy ở Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha trong khi ở Tây Ban Nha, tôi đã gặp nhiều người bệnh đến với tôi để hỏi về dưỡng sinh, và trong số đó có một nữ tu Cơ đốc giáo khoảng 35 tuổi. Cô đã tham dự những khóa học của tôi và khi gặp riêng cô, cô đã cho tôi biết cô đang bị ung thư vú. Tôi hỏi bao nhiêu người trong tu viện của cô. Cô cho biết có khoảng 300 người. Tôi hỏi tiếp, có bao nhiêu người mắc bệnh ung thư. Cô bảo có 60 người bị bệnh và có 30 người chết. Khi cô đặt chân vào tu viện đã có 13 người ở đó và trong số này 12 người đã chết vì ung thư và cô ta là người còn lại duy nhất.

Trong một số trường hợp, việc cầu nguyện có thể kéo dài cuộc sống của những phụ nữ bất hạnh này. Tuy nhiên, chỉ bằng cách thay đổi cách ăn uống hàng ngày trong tu viện mới có thể cứu được cuộc sống của họ. Cầu nguyện và tư duy một mình rất hữu ích, nhưng nếu thức ăn kém chất lượng là nguyên nhân chính của vấn đề vẫn tiếp tục thì không bao giờ có thể phục hồi hoàn toàn. Kết hợp thức ăn đặc biệt với cầu nguyện, tĩnh tâm là cách tuyệt vời nhất.

Tư duy đòi hỏi một phương pháp thực tế và đơn giản để giữ yên tĩnh tâm hồn, giảm căng thẳng, lo âu và phát triển trực giác (chương 20 nói về cách tư duy đơn giản có thể thực hiện tại nhà).

Âm thanh và rung động

Âm thanh và rung động mang đến năng lượng. Trong hàng nghìn năm qua, con người đã dùng từ ngữ và âm nhạc, kể cả bài hát và thánh ca để điều hòa môi trường bên ngoài và thế giới

nội tâm mỗi người. Trong những cuộc hướng dẫn cá nhân, tôi luôn luôn bảo những người bệnh ung thư đến gặp tôi và hát một bài ca hạnh phúc mỗi ngày.

Bài hát nói gì không quan trọng, miễn nó vui vẻ và có ý nghĩa tích cực như bài: "*Em là nắng ám của anh*" hoặc "*Chèo thuyền*" hay bất cứ bài hát bình dị sẽ giúp bạn phán chấn tinh thần và tạo mối quan hệ hòa hợp giữa tinh thần và thể chất. Dĩ nhiên, ca hát kích thích hô hấp và hai lá phổi, như ta đã biết, là một trong những con đường bài tiết chính trong toàn cơ thể.

Mỡ và chất dịch dư thừa có thể tích tụ hoặc di chuyển đến phổi. Ca hát sẽ làm mờ tan bớt như mọi thứ khác, âm thanh và sự rung động theo qui luật âm dương. Một số âm thanh tập trung, số khác lan rộng. Âm thanh ảnh hưởng khác nhau đến những cơ quan cũng như những chức năng khác trong cơ thể. Một số âm thanh kích thích và thôi thúc, một số khác lại êm dịu và sâu lắng. Nếu áp dụng đúng cách, âm thanh và sự rung động là những công cụ rất hiệu nghiệm giúp phục hồi bệnh tật và duy trì sức khỏe thường xuyên. Lớn tiếng đọc thơ ca hay văn học trong vài phút mỗi ngày cũng là bài tập rất tốt.

Sức tưởng tượng sáng tạo

Hơn một thập kỷ qua, nhiều người đã chuyển sang sử dụng việc tạo hình ảnh hoặc tưởng tượng để phục hồi bệnh ung thư và các bệnh nguy hiểm khác. Việc nghiên cứu đang bắt đầu chứng tỏ hiệu quả của phương pháp này. Tuy nhiên, cũng như trường hợp áp dụng phương pháp nguyên và tư duy, năng lực của trí tưởng tượng cũng giới hạn. Kết hợp với chế độ ăn kiêng thích hợp và cách sống nói chung, phương pháp này có thể tạo hiệu quả khá lớn (xem bảng 15).

Thật quan trọng khi chúng ta tưởng tượng mình đang sống trong thế giới hòa hợp và yên bình. Các phương pháp tưởng tượng hiện nay đều dựa trên những hình ảnh tiêu cực, kể cả những mẫu bạo lực xung đột sẽ làm tăng cản bệnh. Ví dụ, một số người đến gặp tôi hỏi ý kiến về việc tưởng tượng một lượng tế bào bạch cầu phóng ra như chùm tia laser để tấn công và tiêu diệt những bào ung thư. Tôi bảo họ loại tưởng tượng này hoàn không thích hợp để chữa bệnh và cũng có thêm quan điểm cho rằng chúng ta không chịu trách nhiệm với sức khỏe và bệnh tật của mình, và cho cơ thể chúng ta là một trận chiến.

Như chúng ta đã biết, ung thư không là thù mà là bạn. Nó không bắt nguồn từ ngoài mà từ bên trong. Ung thư không do những tác nhân độc hại, mà quỉ tấn công chúng ta. Mà ung thư là hệ thống tự vệ của mỗi cơ thể có tác dụng bảo vệ cơ thể chống lại việc lạm dụng cách ăn uống dài hạn, và lạm dụng cả môi trường sống. Những tế bào ung thư tập trung chất độc vào một chỗ trong cơ thể, để cơ thể tiếp tục thực hiện chức năng của mình cho đến khi những thay đổi căn bản trong chế độ ăn kiêng và lối sống mới được thực hiện. Tế bào ung thư hoạt động hòa hợp với những tế bào khác, gồm cả hồng cầu và bạch cầu. Đây là bằng chứng quá trình hòa hợp và hấp dẫn tự nhiên trong toàn vũ trụ. Những kháng thể do các tế bào miễn dịch tiết ra sẽ hỗ trợ và làm cân bằng những tế bào ung thư, virus hay những chất độc hại khác. Kháng thể có khả năng đối kháng với các tế bào này và trung lập những chất quá thặng dư giúp giữ cơ thể trong tình trạng

sức khỏe cân bằng. Khi chúng ta có sức khỏe tốt, hệ thống miễn dịch hoạt động hiệu quả và giúp ta lành bệnh. Khi cơ thể chúng ta suy yếu, hệ miễn dịch mất dần khả năng cân bằng những hóa chất dư thừa này và chúng ta sẽ mắc bệnh.

Sự tưởng tượng nên trầm tĩnh và ôn hòa. Hãy tưởng tượng té bào máu đang chống chọi với bệnh sẽ bị căng thẳng, lo lắng và gây trở ngại vào dòng năng lượng xuyên suốt cơ thể. Để khỏe mạnh, chúng ta cần đưa quan niệm sống của mình vào sự xếp đặt của qui luật tự nhiên. Tình yêu, sự biết ơn, sự đồng tình là nền tảng để giữ gìn sức khỏe, để sống hòa hợp với bản thân và mọi người xung quanh. Trong suốt quá trình tưởng tượng, chúng ta nên tập trung vào những hình ảnh khỏe mạnh về tinh thần và thể chất, chất dinh dưỡng, và nguồn năng lượng trong thức ăn hàng ngày (năng lượng khí và điện tử), vào tác động hữu ích của mặt trời, mặt trăng, các vì sao và môi trường sống. Ở mức độ té bào, chúng ta có thể tưởng tượng các khối ung thư tự biến mất khi máu và bạch cầu khỏe mạnh được sản sinh trong cơ thể. Ở mức độ gia đình, chúng ta có thể hình dung gia đình và bạn bè của mình đang ủng hộ, khuyến khích, động viên chúng ta và cuối cùng theo hướng dẫn của chúng tôi, đã tạo ra những sự thay đổi trong lối sống riêng của họ. Một vài phương pháp tưởng tượng ôn hòa như thế sẽ được trình bày trong chương 20.

Yếu tố tăng cường quá trình phục hồi

Nhiều năm qua, tôi từng gặp hàng nghìn người bệnh ung thư. Theo quan điểm của mình, tôi cho rằng có vài yếu tố ảnh hưởng đến cơ hội phục hồi sức khỏe.

Sự biết ơn

Có một số người vô cùng biết ơn căn bệnh của mình và những gì bệnh tật đã dạy cho họ. Họ không phàn nàn hay than phiền, đổ lỗi cho người khác mà chỉ tìm kiếm nguồn gốc của căn bệnh trong tự bản thân tình. Họ nhận thấy rằng cách ăn uống cũng như lối sống mất cân bằng đã qua của họ. Bây giờ, họ rất vui vẻ bắt đầu sự thay đổi. Những người như thế thường có niềm tin sâu sắc vào những thứ lớn hơn bản thân, đó là Thương đế, thiên nhiên hay vũ trụ và họ đã vững tin đi vào con đường dưỡng sinh như là một sự thể hiện lòng trung thành. Khi sức khỏe bình phục hơn, họ ngày càng gắn bó với sự thura hướng tôn giáo truyền thống, có thể đó là Cơ Đốc giáo/ Do Thái giáo Tin Lành hoặc Phật giáo và sự đồng tình của họ với những truyền thống tâm linh khác cũng sâu sắc hơn. Sau khi chữa bệnh lành bệnh cho mình, những người này tiếp tục giúp đỡ cho người khác. Nhìn lại căn bệnh của mình, họ thường bảo rằng ung thư là một trong những điều tuyệt vời nhất đã xảy ra với họ bởi lẽ sự thay đổi đã mang đến cho họ sự hiểu biết về cuộc sống và mối quan hệ với những người khác.

Chịu đựng sâu sắc

Những người đã trải qua những nỗi đau, sự lo âu và những người thật sự muốn thoát khỏi bệnh tật rất sẵn sàng bắt tay vào ăn kiêng.

Họ đã theo nhiều cách trị bệnh khác nhau và đều bị thất vọng. Nay giờ, họ đã từ chối, gạt bỏ lối sống ích kỷ, sự ngông cuồng, bướng bỉnh để tìm lối thoát và phục hồi sức khỏe. Họ nâng cao khả năng tự duy và vun đắp thêm cho sự hiểu biết của mình. Khi họ khám phá ra qui luật thống nhất của âm dương, họ đã học được cách biến bệnh tật sức khỏe và biến nỗi đau thành niềm vui.

Ý chí quyết tâm

Người bệnh ung thư không những luôn duy trì được niềm vui, tính khôi hài và ý chí sống mà còn phải có khả năng thành công cao, những người này thường có thể chất năng động, khỏe mạnh di truyền từ cha mẹ, ông bà hoặc tổ tiên là những người đã dùng ngũ cốc và rau trong thành phần chính trong chế độ ăn kiêng. Mặc dù những người này trước đây đã từng huỷ hoại sức khỏe của mình nhưng họ còn lại nguồn sức dự trữ. Họ cũng có một nền tảng cảm nhận và hưởng ứng mà bấy lâu họ đã lãng quên. Vì thế, họ chỉ cần có người khơi gợi lại.

Ngược lại, một số người không thiết sống, gia đình, bạn bè đặc biệt quan tâm họ, giới thiệu với họ phương pháp dưỡng sinh hoặc các phương pháp khác, kể cả trị liệu y học thì họ thường từ chối những lời khuyên ấy. Họ chính là những người có cơ hội hồi phục. Chúng ta vẫn có thể tiếp tục mang đến tình yêu, sự cảm thông và những lời cầu nguyện đến với họ. Nhưng cuối cùng chúng ta cũng đành phải tôn trọng ý cam chịu chết của họ.

Bảng 15. Lợi ích của Vận động và Thiền quán

Đi bộ / Tập nhẹ	Thiền / Quán
Kích thích sự tuần hoàn	Thư giãn thần kinh tự động
Thông phổi	Hạ huyết áp
Làm dịu cơ bắp	Làm nhẹ áp lực nội tạng
Làm ngon miệng, tăng cường buồng ruột	Kích thích bộ tiêu hóa, hô hấp và hệ tuần hoàn
Giải tỏa Stress	Giải tỏa tư tưởng và cảm xúc tiêu cực
Tăng cường luồng Hóa Xà, kinh lạc, mô và tế bào	

Thực hiện chế độ ăn kiêng hợp lý

Trong một số trường hợp, những lời khuyên ăn dưỡng sinh không được hiểu rõ và thực hiện cẩn thận. Ví dụ, khi tôi khuyên “Hãy ăn 50% đến 60% ngũ cốc mỗi ngày và nấu gạo lứt trong nồi áp suất, nhớ cho vào một nhúm muối biển”, thì mọi người đều cho rằng họ đã hiểu. Tuy nhiên,

khi về nhà, có người cho quá nhiều muối, có người lại không bỏ muối. Và có thể họ nấu quá nhão hoặc đồi khi quá khô.

Hơn thế nữa, có người lại đi mua nồi áp suất lớn quá khổ, chỉ dùng để nấu cho tập thể ăn! Một số ít khác lại áp dụng lối suy nghĩ khôn ngoan thông thường, nếu ăn ít thì tốt và ăn nhiều chắc sẽ tốt hơn cho nên họ đã ăn đủ 100% thay vì 50% ngũ cốc. Kết quả là tình trạng của họ trở nên quá Dương, và chẳng bao lâu họ đã ăn thêm những món tráng miệng, xà lách trộn, nước trái cây và các thức ăn thặng Âm khác để trả lại mức cân bằng cũ. Dĩ nhiên, cách ăn này ngăn cản sự hồi phục.

Một sai lầm khác là do nhầm lẫn phương pháp dưỡng sinh với những chế độ ăn kiêng hoặc dinh dưỡng khác. Và “để sống thật an toàn”, họ đã cố gắng tổng hợp mọi cách lại. Hơn nữa, một số người mới được làm quen với thực phẩm thiên nhiên, họ chắc rằng mọi thứ bán trong cửa hàng thức ăn giữ sức khỏe thì đều an toàn hay nói cách khác, nếu không tốt, thức ăn hẳn sẽ không được bán ở đó. Những ý niệm sai lầm này ắt hẳn phải thay đổi, xoá bỏ, nếu không cách ăn uống sẽ thành hồn độn và mất trật tự.

Người thành công nhất là những người tham gia các lớp nấu ăn dưỡng sinh và biết ngay từ đầu nên làm thế nào để nấu ăn cho thích hợp. Thực sự, nếu chưa thấy được thức ăn do các đầu bếp chuyên nghiệp nấu và thưởng thức rồi, thì sẽ không biết mức tiêu chuẩn để đánh giá cách nấu ăn cho riêng mình. Vì thế, từ đầu chúng tôi đã khuyên mọi người nên học nấu ăn, dù đàn ông, đàn bà, nam, nữ, già hay trẻ.

Đàn bà – và đôi khi cả đàn ông – là những đầu bếp đầy kinh nghiệm, thỉnh thoảng nghĩ rằng họ đã biết cách nấu những món ăn tự nhiên và lò đi, không tham gia các khóa nấu dưỡng sinh. Đây là sai lầm to lớn. Không thể nghi ngờ gì về tài nấu nướng tuyệt vời trước đây của họ, nhưng họ ắt phải nhận ra rằng đây là nguyên nhân chính của vấn đề. Những người không bao giờ nấu cho mình ăn, ít khi biết đến những khó khăn. Họ là những kẻ mà trong bài báo Viễn Đông gọi là: “Trí óc của người nguyên thuỷ”. Giống như những đứa trẻ, đầu óc của họ rất phóng khoáng, tươi trẻ và trong sáng. Đây là loại đầu óc thành đạt.

Không cần phải tốn nhiều thời gian để học. Nếu bạn có thể theo được ít nhất 10 hoặc 20 món căn bản, bạn có thể tiếp tục phát huy kỹ thuật nấu ăn của riêng mình. Khi bắt đầu ăn kiêng, hãy tìm hỏi những người có kinh nghiệm sống gần bạn. Đừng ngần ngại đưa họ xem bạn nấu và xin họ chỉ dẫn, đề nghị hay nhận xét.

Sau đây là một vài lối chung, phổ biến nhất mà mọi người thường phạm khi bắt đầu phương pháp ăn dưỡng sinh.

- 1) Dùng nhiều muối, dạng muối biển, tương đặc miso, shoyu, mơ muối umeboshi, các gia vị khác và quá nhiều gia vị trên bàn ăn.
- 2) Dùng muối kém chất lượng như muối biển xám, tương miso không đủ 2 – 3 năm tuổi, shoyu có hóa chất, tương Tamari nguyên chất (có thể làm trở ngại tiêu hóa) thay vì tương shoyu và mơ muối umeboshi lại có cả hóa chất .v.v..

- 3) Dùng quá nhiều dầu hoặc dầu kém chất lượng như dầu cải tinh chế là hoàn toàn trái với dầu cải nguyên chất luôn giữ được hương vị tự nhiên, mùi thơm và sự dinh dưỡng.
- 4) Không ăn toàn ngũ cốc mỗi bữa ăn mà có quá nhiều sản phẩm ngũ cốc khác như cháo bột mì, bánh lúa mạch, mì bulgur hoặc bột kiều mạch.v.v..
- 5) Ăn quá nhiều bánh mì và các món bột nướng vàng khác gồm: bánh ngọt, bánh bí đỏ, bánh ngọt ăn nóng với bơ. Đây là các loại tạo ra chất dịch, ngăn tiêu hóa đường ruột và gây sinh bụng. Thay vì dùng một chén đầy bắp rang, lại ăn cả một vốc tay. Thay vì dùng một gói bánh bột gạo lại dùng hai gói.
- 6) Ăn quá nhiều kẹo hoặc đồ ăn tráng miệng, kể cả nhiều mạch nha và siro gạo.
- 7) Không ăn đủ chất rau xanh.
- 8) Dùng quá nhiều chất lỏng hoặc sử dụng nước kém chất lượng (hàm lượng khoáng chất quá cao hoặc quá thấp) để nấu ăn hoặc để uống.
- 9) Ăn uống không điều độ như ăn trước khi ngủ hoặc không nhai kỹ. Ngoài ra sử dụng lò điện để nấu thay vì dùng bếp ga.
- 10) Thiếu sự thay đổi món ăn, cho nên ngán và đi ăn bên ngoài.

Bắt đầu

Một khi đã quyết định thay đổi, khắc phục bệnh ung thư bằng một lối sống cân bằng hơn, kết hợp ăn kiêng với những hoạt động vật lý và các bài tập luyện tinh thần, người bệnh nên quên đi căn bệnh và sống sao cho càng hạnh phúc, năng động và bình thường càng tốt.

Những trường hợp nghiêm trọng hơn có thể cần áp dụng những liệu pháp bên ngoài, cùng với cách ăn uống thích hợp. Nên nấu thức ăn theo cách bình thường để người ăn dễ nhai nuốt. Nếu người bệnh gặp khó khăn khi ăn theo cách này, chúng ta nên nghiên thức ăn sau khi nấu. Cũng cần nấu thức ăn nhiều nước hơn bình thường để thức ăn được mềm, dẻo hơn. Người ta có thể nấu ngũ cốc, rau cải, đậu và các thực phẩm khác theo cách này, kể đến cho vào cối gỗ truyền thống gọi là cối suribachi, rồi dùng chày giã nhuyễn. Không nên dùng máy xay điện, bởi lẽ máy có thể tạo ra rung động xáo trộn trong thức ăn.

Những kỹ thuật chăm sóc tại nhà quan trọng nhất đó là nước ép gừng, cao khoai sọ và cao sơn hà, cao cải xanh và cao lúa mì. Cách nấu ăn và sử dụng những món này được hướng dẫn trong phần II. Hầu hết những điều kiện chữa bệnh đều không áp dụng ngoại khoa. Chỉ có 20% hoặc 30% là cần đến những cách đặc biệt này. Những ứng dụng ngoại khoa cũng có hiệu quả trong việc giúp đỡ những người bị những loại bệnh khác và trong giai đoạn tiền ung thư, u lành tính, bướu, kể cả u xơ, bướu tử cung và bướu ngực.

Những giải pháp đơn giản, an toàn và hiệu quả đối với vấn đề ung thư và các bệnh khác đã được đề ra. Những phương pháp ấy quay về gốc chung của y học truyền thống ở phương Đông và phương Tây, bao gồm cách chữa bệnh tại nhà và dùng thuốc dân gian. Ngày nay, cách trị bệnh ấy đã được hàng trăm nghìn người trên thế giới áp dụng thành công trong việc nâng cao

sức khỏe của họ. Liệu chúng ta có thể áp dụng những phương pháp này, bởi nền văn minh hiện đại đang làm suy đồi sức khỏe chúng ta và liệu chúng ta có tự lo lấy cho ta, cho con cái ta và cho toàn nhân loại chăng.

Chương IX**CHẨN ĐOÁN BỆNH UNG THƯ MỘT CÁCH AN TOÀN**

Việc phát hiện sớm bệnh ung thư và phân loại chính xác Âm hay Dương tính giúp điều chỉnh chế độ ăn uống và cách sống thoải mái, đồng thời góp phần làm hồi phục dễ hơn. Một trong những đặc điểm phổ biến trong cuộc sống hiện đại là chúng ta đã đánh mất khả năng tự chẩn đoán và điều trị bệnh mà không cần đến sự trợ giúp của những phương tiện kỹ thuật phức tạp, tốn kém và đôi khi còn nguy hiểm nữa.

Tuy vậy, đã nhiều năm qua, người ta đã có nhận thức rộng hơn về những giới hạn của phương pháp này trong việc chữa trị các loại bệnh, đặc biệt là ung thư. Người ta nhận thấy rằng chiêu xạ có liên quan đến việc gây bệnh bạch cầu và tia X quang dùng chẩn bệnh cũng gây nguy hiểm. Những xét nghiệm chất nhầy ở cổ tử cung thỉnh thoảng cũng cho kết quả có bệnh ung thư ở những bộ phận không có chất đó hoặc ngược lại. Những mẫu mô rút ra từ thiết sinh thường bị nhiễm và méo mó trong phòng giải phẫu và có thể bị xét nghiệm sai dưới kính hiển vi. Những tiến trình giải phẫu để loại bỏ khối ung thư thật sự lại giúp cho ung thư lan truyền thêm. Phương pháp bức xạ nhiệt có thể gây tổn hại những mô lành và dẫn đến sự rối loạn thứ phát cấp tính hay mãn tính. Phương pháp hóa trị có thể phá hoại những tế bào bình thường lẫn tế bào độc và gây ra một loạt bệnh máu, và dẫn đến tình trạng nhiễm khuẩn toàn thể. Điều trị hoóc môn gây hậu quả liệt dương hay vô sinh. Thuốc tê và thuốc giảm đau thường làm suy yếu hệ thống miễn dịch của cơ thể và khiến việc điều trị trở ngại hơn. Loại thuốc thần kỲ để chữa bệnh ung thư ngày nay, chẳng hạn như Interferon, hóa ra lại là nguyên nhân gây khối ung thư sau này. Qua những kết quả kiểm tra y khoa thì ngay cả những dụng cụ phẫu thuật trong giải pháp hóa trị và những hệ thống ống băng chất dẻo dùng cho việc nuôi ăn ở tĩnh mạch cũng được xác định là nguyên nhân gây ung thư.

Mặc dù đã có những tiên đoán và giải thích lạc quan nhất qua những con số thống kê, nhưng những tai biến trong cuộc chiến chống lại bệnh ung thư vẫn tiếp tục tăng lên. Trong tình trạng nan giải này, quan niệm việc chữa bệnh ung thư đã có một thay đổi quan trọng ở thế kỷ này. Trong việc điều trị ung thư, phương pháp chữa bệnh không chỉ đơn thuần mang những định nghĩa sách vở về việc phục hồi tình trạng sức khỏe và sự phục hồi của bệnh nhân, mà còn cho biết bệnh nhân có thể còn sống được mấy năm nữa kể từ lúc bắt đầu trị khối ung thư. Từ “kìm hãm” có vẻ thích hợp hơn là từ “chữa trị” và đã qua nhiều thập kỷ, việc tăng nhẹ ở mức độ kìm hãm tạo ra những thuận lợi cho việc giải phẫu, truyền máu và kháng sinh hơn là những đột phá trong cách điều trị hiện tại.

Thử thách đối với phương pháp chữa bệnh ung thư hiện đại được bác sĩ Hardin Jones, thuộc tổ chức chống ung thư của Mỹ, nhấn mạnh. Bác sĩ Hardin Jones còn là giáo sư của Khoa

Vật Lý Y khoa đại học California ở Berkeley, là chuyên gia về những thông kê hậu quả phẫu thuật, thuốc và bức xạ. Ý kiến của ông như sau:

Những nghiên cứu của tôi đã chứng tỏ một cách thuyết phục rằng những bệnh nhân ung thư không được kiểm tra thật sự lại sống lâu gấp 4 lần những người được chữa trị. Với cùng loại bệnh ung thư, những người từ chối điều trị sống trung bình 12 năm rưỡi. Còn những người chấp nhận giải phẫu hay những hình thức chữa trị khác thì chỉ sống trung bình 3 năm. Tôi cho rằng đó là do phẫu thuật gây ra những tổn thương đến hệ thống bảo vệ tự nhiên của cơ thể. Cơ thể con người có sự phòng vệ tự nhiên, đối với bất kỳ loại ung thư nào.

Những kết luận của bác sĩ Hardin giống với sự cảnh báo của Hippocrate rằng những bệnh ung thư được điều trị với cái chết đã trực sẵn, nhưng những người không điều trị với dao mổ thì sống một thời gian khá dài.

Cách đây 300 năm, vào trước thời gian cuộc Cách Mạng Khoa Học, tác giả người Pháp Modière đã nhận xét rất lý thú rằng: “*Nếu chúng ta để yên mọi thứ cho Tự Nhiên, thì Tự Nhiên sẽ nhẹ nhàng khôi phục những rối loạn mà Tạo Hóa buộc chúng ta phải gánh chịu. Chính do sự hồi hộp, thiếu kiên nhẫn của con người đã phá hỏng tất cả, và hầu như mọi người chết vì cách chữa trị của họ chứ không phải vì bệnh tật*”.

Từ những bài tường trình, chẳng hạn như bài của bác sĩ Hardin, nhiều người đã đi đến kết luận rằng Y học hiện đại là nguyên nhân gây bệnh và trong bất kỳ hoàn cảnh nào cũng chẳng còn ai đi đến bác sĩ hay đi đến bệnh viện. Tuy nhiên, cần xem xét kỹ những tiến bộ có ý nghĩa tích cực trong việc điều trị khẩn cấp, hay kìm hãm và làm giảm cơn đau, từng phát triển qua nhiều thập niên. Nói chung, chúng ta nên tránh những nét đặc trưng của Y khoa hiện đại vì nó tiềm phục sự tổn hại cho con người và thường là điều trị triệu chứng hơn là nhắm thẳng vào nguyên nhân. Tuy vậy, trong một vài trường hợp đặc biệt cũng cần thiết phải dùng đến những kỹ thuật và thiết bị cứu sống của bệnh viện. Ví dụ như một bệnh nhân ung thư không còn ăn được và đang sụt cân nhanh thì họ rất cần được tiêm Glucoza vào tĩnh mạch cho đến khi sự trao đổi chất trong cơ thể ổn định trở lại. Trong lúc đó, ở bệnh viện người ta phải chuẩn bị sẵn bột, hạt mềm và rau cải nghiền để bệnh nhân dùng khi họ bắt đầu thèm ăn lại. Tương tự như vậy, cũng có những hoàn cảnh cấp thiết phải giải phẫu và điều trị bức xạ là cần cho chứng tắc nghẽn trong hệ tiêu hóa, và hoàn toàn không thể đưa bất cứ loại thức ăn nào vào được.

Sự khủng hoảng niềm tin vào khả năng chữa bệnh ung thư của y học hiện đại gây ra sự mất mát sâu xa về nhận thức và nhận xét rằng chúng ta đang cùng nhau quan tâm đến sức khỏe, hạnh phúc của chính chúng ta, của loài người, hàng ngày chúng ta kể về những con người rất năng động và bè ngoài rất mạnh khỏe. Thế nhưng trong một cuộc kiểm tra y khoa định kỳ, họ khám phá ra cơ thể anh ta đang có những khối ung thư. Chúng ta cũng nghe chuyện những người chết vì nhồi máu cơ tim ngay sau khi nhận từ tay bác sĩ tờ chứng nhận sức khỏe. Chúng ta còn đọc trên báo về một tội ác man rợ mà có người đã gây ra do những rối loạn cảm xúc hay tinh thần, nhưng gia đình, hàng xóm và bạn đồng nghiệp của anh ta không hề biết đến.

Những kỹ thuật tinh vi nhất của chúng ta có thể tiết lộ kết cấu hóa học của máu và mô não con người, nhưng không thể báo cho ta biết trước, liệu ta có thể mắc bệnh gì nghiêm trọng

về thể chất, tinh thần và cảm xúc hay không. Người ta ngày càng nhận biết rằng phải mất nhiều năm, có lẽ hàng chục năm, bệnh ung thư mới phát lộ. Thế nhưng, chỉ khoảng 50% khối u là được phát hiện sớm, còn lại, chỉ được phát hiện khi chúng đã lan ra những bộ phận khác trên cơ thể.

Rõ ràng, việc bảo vệ sức khỏe của chúng ta cần được bổ sung một loại thuốc theo định hướng phòng bệnh, đồng thời giáo dục nhân bản nhằm để ứng dụng. Y học truyền thống cũng như y học dân tộc và y tế gia đình ở Trung Quốc, Nhật Bản và những nước khác ở Viễn đông, có thể đóng góp lớn lao, bổ sung vào nhu cầu này.

Những bộ sách y danh tiếng như cuốn *Hoàng Đế Nội Kinh*, Y kinh của Ân Độ là cuốn *Caraka Samhita* và những cuốn Y khoa theo tiêu chuẩn Đông phương khác đề cập đến nguyên nhân gây bệnh và nhấn mạnh mối quan hệ giữa sức khỏe một người với chế độ ăn uống, sinh hoạt hàng ngày, sự phát triển tinh thần và môi trường xung quanh.

Không có khía cạnh nào của con người là tách biệt với những khía cạnh khác. Những khía cạnh thuộc Sinh học, tâm lý và tinh thần được xem như có liên quan nhau trong một tổng thể. Một thầy thuốc phải vừa là một thầy giáo khéo khuyên bảo, lại có thể chỉ nguồn gốc căn bệnh và đưa ra những đề nghị thực tế để thay đổi chế độ ăn uống và lối sống nhằm loại bỏ những rắc rối trước đó trước khi chúng ta thấy được triệu chứng bệnh xuất hiện. Y học hiện đại chẩn đoán một căn bệnh chủ yếu bằng cách quan sát những dấu ấn trên cơ thể. Nhưng những cô vấn có kinh nghiệm trong lĩnh vực ăn chay lại có thể thấy trước được dấu đang phát triển của bệnh tật trước cả khi chúng ta thấy đau đớn, sốt phát ban và những triệu chứng khác.

Thời xưa, những thầy thuốc phương Đông thường được trả tiền khi họ giúp đỡ cho những người trong gia đình thân chủ duy trì được sức khỏe tốt. Còn nếu gia đình có người bệnh, thầy thuốc sẽ chẳng nhận được thù lao gì, bởi đáng lẽ ra ông ta phải thấy trước được những bệnh sắp phát của họ và ngăn chặn nó bằng cách điều chỉnh ăn uống, sinh hoạt một cách đúng đắn. Đây là một cách kiểm tra truyền thống để xác nhận một thầy thuốc giỏi.

Chẩn đoán qua nét mặt

Công cụ chủ yếu để chẩn đoán bệnh của khoa dưỡng sinh là quan sát sắc mặt. Từ điển tiếng Anh Oxford định nghĩa từ “*Phisiognomy*” như sau: “*Nghệ thuật nhận xét về cá tính và tâm tính qua nét mặt hay tướng mạo và hình dạng thể chất nói chung*”. Tiền đề cơ bản của “*Thuật xem tướng*” do mỗi người chúng ta là một bách khoa thư sống về sự phát huy toàn diện cơ thể, trí tuệ, cảm xúc và tinh thần. Ưu và khuyết điểm của cha mẹ, môi trường ta sống, thực phẩm ta ăn... tất cả được thể hiện trong đời sống hiện tại. Dáng vẻ, màu da, giọng nói và đặc điểm khác của chúng ta là những biểu hiện ra ngoài của chất lượng máu, cơ quan nội tạng, hệ thần kinh và cấu trúc xương. Lần lượt những yếu tố này đều là kết quả của di truyền, chế độ ăn uống, môi trường sống, sinh hoạt hàng ngày, suy nghĩ và cảm giác.

Bí mật của sự chẩn bệnh là nhận ra được những dấu hiệu của các biến đổi đặc biệt, trước khi những dấu hiệu đó phát thành bệnh. Bí mật còn là nhìn thấy biểu hiện trên mặt hay trong con

mắt và biết rằng sỏi thận đang phát triển, tim đang lớn dần, hay một bệnh ung thư nào đó đang khởi phát... thậm chí trước khi những chứng này gây đau hay làm khó chịu. Loại chẩn này phụ thuộc hẳn vào tài năng của người thầy thuốc, sự nhạy cảm và thông hiểu của họ về tất cả những kỹ thuật, cùng với kinh nghiệm sống của họ.

Những nghiên cứu về thuật xem tướng lúc đầu phát triển ở phương Tây lẫn phương Đông, và là một phần không thể thiếu được trong cuộc sống hàng ngày, trong y học thế giới Hy Lạp cổ và ở Châu Âu suốt thời Phục Hưng. Trong cuốn “Zohar”, là sách nói về kinh nghiệm của người Do Thái từ thời Trung cổ, chúng ta đọc thấy những điều sau: “*Tính cách con người để lộ qua tóc, trán, mắt, môi, nét mặt, vân tay, thậm chí cả ở đôi tai. Qua những bộ phận này, ta có thể nhận ra được bảy hạng người khác nhau.*”

Còn sách của Leonardo da Vinci thì chứa vô số tài liệu về thuật xem tướng. Chẳng hạn, ông đã biên soạn một cuốn từ điển với những nghiên cứu nổi tiếng của ông về những phác họa cơ thể con người, của những cá tính mà ông đã rút ra được qua cách quan sát của ông về đầu, mắt, cầm, cổ, cổ họng, vai và mũi. Văn học phương Tây có rất nhiều minh chứng về thuật xem tướng, và cho đến thế kỷ thứ XIX, nhiều tác giả đã đúc kết kiến thức của họ về nghệ thuật này trong sự phát triển cá tính. Chẳng hạn trong cuốn Ivanhoe, người ta đọc thấy những dòng mô tả về Hoàng tử John:

Người ta nhận thấy trong tướng mạo của Hoàng tử có sự bạo gan, phóng đãng và họ cảm nhận sự liều lĩnh ấy, pha lẫn sự thờ ơ tội độ. Nhưng họ không thể phủ nhận rằng nét mặt của chàng có sự dễ thương, tập hợp những đặc điểm cởi mở lộ ra ngoài. Tạo Hóa khéo tạo ra như rập khuôn một nghệ thuật đầy vẻ tao nhã. Tuy nhiên gương mặt ấy lại yếu đuối và chân thật, như thể những nét ấy không che dấu được công phu tự nhiên của tâm hồn.

Ta có thể tìm ra những qui tắc chung cho thuật xem tướng trong sách dưỡng sinh về chế độ ăn uống hoặc một cuốn tiểu thuyết như của Scott's. Tuy nhiên, phát huy nghệ thuật này cần có sức khỏe và sự phán xét của chính thầy thuốc, họ phải tinh tế, có sự đầu tư nghiên cứu và lòng kiên nhẫn. Những nghiên cứu của tôi về thuật xem tướng bắt đầu từ những năm 1950, ngay sau khi tôi đến Mỹ và định cư tại thành phố New York. Tôi đã từng đứng trên quang đường Forty second, Broadway và đọc theo đại lộ Fifth để quan sát hàng ngàn người về hình dáng, cách đi đứng, cách thể hiện qua gương mặt, về hành động và những tư duy của họ. Thường ngày tôi quan sát không biết bao nhiêu là gương mặt và dáng vẻ trong những quán ăn, nhà hàng, rạp hát và những khu vui chơi, trên xe lửa, xe điện ngầm, trong cửa hàng và trường học .v..v..

Biết bao tuần, bao tháng và bao năm dần trôi, tôi nhận thấy rõ ràng mọi biểu lộ văn hóa, xã hội, tâm lý và thể chất của con người phụ thuộc vào môi trường và thói quen ăn uống. Hiển nhiên yếu tố di truyền không là gì cả mà là chính kết quả môi trường sống trong quá khứ mà cha mẹ ta đã sống và những thực phẩm trong chế độ ăn uống hàng ngày của họ. Thể trạng mà chúng ta có từ lúc mới sinh ra bị ảnh hưởng bởi thức ăn mẹ chúng ta đã dùng suốt thời gian mang thai. Leonardo tóm tắt ngắn gọn mối quan hệ này trong những bài viết về phôi thai: “*Người mẹ ham thích loại thức ăn nào thì đứa bé trong bụng sẽ mang dấu ấn của loại thức ăn đó.*” Những mối tương quan chính sẽ được thể hiện dưới đây:

Những tương quan của nội tạng ra nét mặt

Tình trạng của đôi má là thể hiện trạng thái của khoang ngực gồm phổi, vú và những chức năng của chúng. Chóp mũi là biểu hiện cho tim và chức năng của tim, trong khi đó lỗ mũi biểu hiện cuống phổi với lá phổi. Sóng mũi tương ứng với bao tử, từ giữa sống mũi đến gốc mũi tương ứng với tụy. Mắt là biểu thị của thận cũng như tình trạng buồng trứng nếu là phụ nữ và là tinh hoàn nếu là đàn ông.

Cũng thế, mắt trái biểu thị tình trạng lá lách và tụy, còn mắt phải biểu thị cho gan và túi mật. Tròng đen và tròng trắng mắt là phản ánh tình trạng của toàn cơ thể. Vùng tinh (giữa hai lông mày) là biểu thị gan, đôi bên thái dương chỉ cho lá lách. Toàn bộ trán đại diện cho ruột non, và quanh trán tượng trưng với ruột già. Vùng trên trán chỉ ra tình trạng bàng quang. Đôi tai biểu thị cho thận, tai phải cho thận phải và tai trái cho thận trái. Đôi môi biểu thị trạng thái của cả bộ máy tiêu hóa. Đặc biệt hơn, môi trên chỉ bao tử, phần trong môi dưới chỉ ruột non và quanh môi dưới đại diện cho ruột già, khoé môi cho tá tràng. Vùng quanh miệng chỉ cơ quan sinh dục, và những chức năng của cơ quan sinh dục.

Kết quả của việc tiêu thụ lượng thức ăn sai trái là những đường nét, điểm nốt ruồi, chỗ sưng, vệt màu và những bất thường khác ở bất kỳ nơi nào. Chúng đều chỉ ra sự trực trặc, đặc biệt là với những cơ quan bên trong. Những dấu vết ở tay, chân, ngực, lưng và các nơi trên cơ thể cũng chỉ ra những liên quan về trạng thái cơ quan nội tạng của mỗi người cũng như khuynh hướng về tinh thần và tâm lý. Trên cơ bản, việc quan sát và những kỹ thuật đơn giản, an toàn khác thì sức khỏe tổng thể con người có thể tìm hiểu thật rõ. Từ mùa này đến mùa khác, từ tuần này sang tuần khác, ta có thể giám sát những thay đổi, dù bất thường của cơ thể trong từng ngày một.

Nhận định tình trạng bệnh tật

Theo cách này, chúng ta có thể sớm nhận biết những bệnh đau mẩn tính hay tình trạng tiền ung thư – trước khi bệnh phát triển hay trước khi có sự điều chỉnh ăn uống thích hợp. Chẳng hạn, bị nghẽn u nang hay khối u đang phát triển, sẽ được phát hiện qua việc quan sát cản thận tròng mắt, là nơi thể hiện tình trạng toàn thân. Tình trạng tiền ung thư không liên quan đến những dấu hiệu sau:

- Lớp tích tụ chất cai-xi hóa trong khoang mũi thường thể hiện qua những đốm đen trong phần trên của lòng tròng.
- Sỏi thận và u nang buồng trứng thường được phát hiện qua những đốm đen ở phần dưới tròng tròng.
- và D: Sự tích luỹ chất dịch và chất béo trong những cơ quan nằm giữa nội tạng như (gan, mật, lá tách và tụy) thường xuất hiện trong dạng màu xanh da trời, xanh lá cây hay nâu, hay những mảng trắng hoặc 1 trong 2 bên tròng tròng, là để báo hiệu rằng chức năng những bộ phận này đang suy giảm.
- Sự tích tụ mỡ, nước dịch trong và quanh tuyến tiền liệt được nhận biết bởi lớp phủ màu vàng hoặc trắng ở phần dưới nhẫn cầu.

E. Mỡ và nước dịch tích tụ ở bộ phận sinh dục nữ thường có dấu hiệu giống như phần E trên, nhưng với lớp màn màu vàng. Chất nhờn âm đạo, u nang buồng trứng, những khối u xơ dạ con, và những rối loạn thông thường cũng được biểu hiện như trong trường hợp chất dịch.

Một dấu hiệu khác khi bệnh ung thư đang đến gần là sự thay đổi màu da. Khi ung thư phát triển, một vài vùng trên da sẽ hiện sắc xanh. Màu sắc này thể hiện một tiến trình suy thoái sinh học. Để hiểu rõ hơn, chúng ta hay xem xét thứ tự màu sắc theo tự nhiên. Trong số bảy màu cơ bản, màu đỏ có độ sóng dài nhất, nóng nhất, sáng nhất và kích động nhất. Vì thế, chúng ta phân màu đỏ vào loại Dương tính. Những màu đối nghịch khác như: tía, xanh da trời và xanh lá cây có độ sóng lớn hơn, mát hơn, tối hơn, trầm lặng và thụ động hơn. Vì thế, ta xếp chúng vào loại Âm tính. Màu đỏ là màu sắc của giới động vật, nhiều Dương tính hơn và nó rõ là màu máu và màu sắc chung của da. Mặt khác, xanh lá cây là màu của bên thực vật – rau xanh nhiều Âm tính và màu diệp lục tố. Việc ăn thể hiện tiến trình mà ta chuyển hóa từ màu xanh cây cổ sang màu đỏ máu động vật. Tiến trình này dựa trên khả năng tiến hóa chuyển hóa chất magiê nằm giữa phân tử diệp lục thành chất sắt. Chất sắt hình thành nền tảng hồng cầu hemoglobin trong máu chúng ta.

Những sắc Âm tính hơn như tía, xanh da trời, hay xám, xuất hiện trên bầu trời và trên bầu khí quyển trải rộng trong thành phần Âm tính của môi trường, như màu da của người sắp chết. Những sắc Dương tính hơn như vàng, nâu và cam thì thuộc giới khoáng vật. Trong suốt sự chuyển hóa từ bên thực vật thành tế bào máu con người, những chất bài tiết được rút ra việc tiêu tiện và đại tiện. Những chất bài tiết này nằm giữa giai đoạn chuyển hóa thực vật thành sự sống cho động vật, vì thế, chúng có màu vàng và nâu là những màu nằm giữa màu xanh lá cây và màu đỏ trong quang phổ.

Bệnh ung thư là một tiến trình ngược lại và trong khi cơ thể, tế bào suy thoái, chuyển hóa quay về đời sống thực vật lúc đầu. Việc nhân rộng những tế bào suy thoái đưa đến việc tạo ra khối u và lộ ra những vùng màu xanh trên da. Sắc thái này không hiện lên toàn cơ thể hay ở gần khối u, mà chỉ ở những vùng dọc theo kinh tuyến tương ứng của năng lượng điện từ ứng với những chỗ có ung thư. Những kinh tuyến hay đường dẫn chạy dọc cơ thể và hình thành nguyên lý cơ bản của môn xoa bóp phương Đông, châm cứu, vũ thuật, và y học. Màu xanh nhạt báo hiệu bệnh ung thư thường xuất hiện trên da tay và chân.

Bảng phân loại ung thư

Loại ung thư	Vùng da xanh (lục) nổi lên
Ruột kết	Da xanh ở ngoài hay chỗ hõm giữa ngón cái và ngón trỏ
Tiểu trướng	Ngoài ngón út
Phổi / Ngực	Trên gò má hay bên trong cổ tay
Dạ dày	Dọc theo ống chân, đặc biệt dưới đầu gối hay lan từ ngón chân thứ hai đến thứ ba
Bọng đái / Dạ con	Quanh vùng mắt cá chân – bên ngoài
Buồng trứng / Tiền liệt	Quanh đầu ngón chân, lan ra tới ngón thứ tư
Gan / Túi mật	
Lá lách / Bạch huyết	Trong kẽ ngón chân cái, dưới vùng mắt cá chân

Triệu chứng theo mùa

Nhận biết được những triệu chứng xuất hiện lần đầu vào mùa nào và khoảng thời gian nào trong ngày là cơ thể ta khó chịu nhất, điều này sẽ giúp ta xác định bản chất và vị trí căn bệnh. Ta thường đau tim và đau ruột non vào mùa hè hay gần trưa, xế trưa trong ngày. Những rối loạn liên quan đến tỳ, bao tử, tụy, và bạch cầu thường phát sinh suốt mùa hè và vào buổi trưa mỗi ngày. Những rắc rối về phổi và ruột phát sinh vào mùa thu, khoảng giữa trưa đến xế chiều. Thận, bàng quang và những khó chịu ở cơ quan sinh sản thì đặc biệt thường thấy nhất vào mùa đông và vào lúc chiều tối. Rối loạn ở mặt và gan thường phát sinh vào mùa xuân và đặc biệt vào sáng sớm trong ngày.

Tóm lại, tỉ lệ phát bệnh ung thư gia tăng trong mùa lạnh, ở mùa thu đến đầu đông, bởi sự tích luỹ quá mức vào mùa hè sẽ lộ qua việc hình thành khối u. Vào thời gian này trong năm, ung thư ở vú, da và những loại ung thư Âm tính xuất hiện bởi một khối lượng lớn do đường, thức uống không còn, thực phẩm từ sữa đã tiêu thụ vào mùa hè. Ngược lại, vào mùa đông, người ta có hay ăn nhiều thịt, trứng và những thực phẩm thặng Dương gây ra những bệnh ung thư loại Dương tính. Vào mùa xuân ở những bộ phận như: ruột kết, gan, buồng trứng và tuyến tiền liệt. Dĩ nhiên, những điều này không phải là tuyệt đối, nhưng chúng có khuynh hướng chung. Bệnh ung thư có thể xuất hiện trong bất cứ hình thức đặc biệt nào và vào bất cứ thời gian nào trong năm.

Y học hiện đại bắt đầu nghiên cứu về những ảnh hưởng của những giai đoạn trong chu kỳ 24 giờ với sức khỏe và bệnh tật.

Chẳng hạn như các nhà nghiên cứu y khoa phát hiện rằng những cơn nhồi máu cơ tim hầu như có thể xuất hiện hai lần vào những giờ sau khi đi bộ. Chắc chắn chúng ta phải thấy rằng hệ tuần hoàn rất năng động vào buổi sáng vào giữa trưa. Lý do khác nữa là con người thời nay có xu hướng ăn bữa sáng là chính, họ lại chú ý vào món thịt lợn muối xông khói, trứng, giăm bông và những thực phẩm đông vật khác. Trong tình trạng Dương tính quá thặng, dễ có thể gây cơn nhồi máu cơ tim.

Tương tự, các nhà nghiên cứu báo cáo rằng phụ nữ với chúng ung thư vú sẽ đối diện với nguy cơ bệnh tái phát hay tử vong nếu họ giải phẫu gần với kỳ kinh nguyệt cao hơn 4 lần so với những phụ nữ giải phẫu vào giữa kỳ kinh, phụ nữ Dương tính hơn và vì thế, lẽ tự nhiên, để tạo sự cân bằng, phụ nữ dùng thức ăn nhẹ, ít thực phẩm động vật và ít gia vị hơn. Tuy nhiên, nếu họ ăn thịt, trứng, thịt gia cầm và những thức ăn Dương khác, họ sẽ thặng dư Dương tính (thường hay căng thẳng, cáu kỉnh, giận dữ...). Rồi để bù lại, họ bị thu hút bởi những thức ăn thặng Âm như đường, kẹo, chế phẩm sữa, rượu và nhiều thứ ngon miệng khác làm cơ thể họ yếu đi. Tóm lại, lượng đường và thịt ăn quá nhiều làm cho máu có chất acid. Trong tình trạng này, phẫu thuật vừa làm Dương hóa cao độ (gây sốc cơ thể) lại đồng thời Âm hóa (làm suy yếu vì ảnh hưởng thuốc mê, và xáo trộn năng lượng tự nhiên). Vì thế mà giải phẫu có thể dẫn đến nguy cơ tử vong, hay phát bệnh trở lại (đặc biệt, hệ thống bạch huyết đã bị suy yếu).

Theo qui luật, phụ nữ thải kỳ kinh vào độ trăng rằm, không chỉ riêng hình thức vừa kể, họ còn quay sang việc mua sắm nhiều hơn, tiêu xài tiền bạc, dọn dẹp, lau chùi nhà cửa, hay đi bác sĩ, nha sĩ. Từ khi trực giác khiến họ ăn uống được thì họ vẫn có nguy cơ về sức khỏe do thái độ cực đoan của họ gây ra. Trực giác và phán đoán con người cao hơn cả một giàn máy tính tiện lợi nhất. Những gì chúng ta nghe, nhìn, ngửi, nếm và sờ vào được đều có thể cho ta biết về quá khứ, hiện tại và tương lai về một con người. Bên ngoài là phản ảnh bên trong và bên trong thể hiện từ bên ngoài. Tim hiểu được sự phát triển của một người sẽ dẫn ta đến sự hiểu biết vận mệnh của họ. Mỗi người đều tự bắt đầu bằng chính họ.

Chương X**BỆNH UNG THƯ VÀ SỨC KHỎE TOÀN CẦU**

Chúng ta cần nhận định rằng, ung thư không phải là mối bận tâm của riêng người bệnh, gia đình hay chuyên gia y khoa mà nó là một bệnh mang tính bi thảm thuộc một quan niệm sai lầm sâu xa và rút cuộc là do khuynh hướng tự hủy của chín mươi phần trăm nhân loại. Theo đó chúng ta cần xây dựng một nền văn minh hiện đại. Trong ý nghĩa đích thực, thì tất cả chúng ta đều mang mầm bệnh ung thư, đều bị ảnh hưởng cho đến khi tạo dựng một cuộc sống mới an bình thay cho cuộc sống bất an ngày nay.

Như chúng ta đã thấy, bệnh ung thư không phải là căn bệnh do tế bào phát sinh ra từ những tạng phủ, mà là phương tiện phòng vệ của tạng phủ đó đã bị mắc bệnh. Nếu như bệnh ung thư bị đẩy lùi theo một cách nhân tạo mà không cần có sự thay đổi nào về chế độ ăn uống và cách sinh hoạt, đều chỉ là những yếu tố gây bệnh thì sự cân bằng sẽ bị phá hủy và cơ thể sẽ lụi tàn. Trong xã hội hiện đại, có nhiều sự song hành tương quan giữa con đường đến bệnh ung thư và con đường đưa đến mối quan hệ nam nữ, sự đỗ vỡ gia đình, tội ác, xã hội mất trật tự, xung đột quốc tế và sự phá hủy môi trường tự nhiên.

“Y học là một ngành khoa học xã hội, và chính trị là giấy đòi thuốc men” Rudoy Virchow, nhà nghiên cứu bệnh học người Đức đã nhận xét như thế từ hơn thế kỷ nay.

Trong y học hiện đại, chúng ta bị chi phối bởi những khái niệm tế bào hiện đại chỉ đạo. Khái niệm đó bảo rằng những gì xảy ra trong tế bào hay trong hạt nhân là hoàn toàn độc lập không phụ thuộc vào tạng phủ nào hay vùng lân cận của tế bào đó. Bao năm trôi qua, khoa học hiện đại cố sức thuyết phục chúng ta rằng bệnh tật là kết quả của sự xâm lăng từ bên ngoài hay có sự khác thường về một gen cách ly, hoặc hoocmon hoặc thành phần tế bào khác mà chúng ta không thể chủ động kiểm soát hay ít chịu trách nhiệm về mặt đạo đức. Các nhà khoa học cam đoan chắc chắn với chúng ta rằng nếu có yếu tố đặc biệt nào gây ra bệnh dịch hoặc nếu có sự phát triển của tế bào bất thường được phát hiện thì giải pháp hóa sinh sẽ tìm được cách ngăn chặn hậu quả tai hại của tế bào hay yếu tố gây bệnh đó.

Ngày nay, người ta quen việc sử dụng những ví dụ trong quân sự để miêu tả quá trình trong cơ thể và quy định việc chữa trị. Trong một bài báo gần đây của tạp chí New York Times với tựa đề “Tiếp cận bệnh ung thư”, có đoạn viết như sau :

Các nhà khoa học muốn hiểu làm thế nào mà kẻ thù, tức là tế bào ung thư có thể giả dạng như tế bào bình thường để vượt qua sự canh phòng của sự miễn dịch mà không bị phát hiện. Những kháng thể luân chuyển trong dòng máu đang tuần tra liên tục ... Cơ thể cảnh giác phải giải quyết những tế bào giết người đặc biệt và tải đến hóa chất ví như pháo binh cừu sinh học để tiêu diệt nỗi sợ hãi ... Chúng ta hy vọng rằng những “kháng thể chống độc” sẽ làm như những quả bom bé nhỏ, thông minh, đem lượng chất nổ hủy diệt những mô bị nhiễm bệnh, chứ không diệt ở nơi nào khác.

Một bài báo tiêu biểu trong tạp chí Science News cũng lên tiếng tương tự.

Bạn sẽ làm gì với một tên lửa tự kiểm mục tiêu? Những kháng thể đơn bào vô tính, chất protein được tạo ra bởi hệ miễn dịch, đã trở thành những vũ khí tối hậu để chuẩn đoán bệnh ung thư và những bệnh khác. Nhưng những “tên lửa” này không hạn chế trong việc lùng và diệt địch.

Các nhà nghiên cứu chỉ giới hạn sự thành công trong việc sử dụng kháng thể đơn bào chống bệnh ung thư. Nay giờ người ta vỗ trang kháng thể với xạ trị, thuốc men và chất độc.

Một bài báo chuyên mục khoa học của tờ “Boston Globe” trong bài “Cuộc chiến tự vệ của tế bào trong con người”, đã so sánh sự bảo vệ có tính chiến lược của cơ thể với hệ thống phòng thủ của trạm hỏa tiễn chiến tranh giữa các vì sao trên không gian như sau:

Chúng ta đang sống trong môi trường đầy virus và những vi sinh vật cực nhỏ ... nhiều virus có hại. Cơ thể được che bởi một loại bẫy giăng mắc, cò súng, vách tường, hào và hệ thống bảo hộ hóa học. Một số tế bào của cơ thể luôn luôn hoạt động như những đoàn tuần tra, lính gác, bộ binh, pháo binh để bảo vệ sự toàn vẹn của một xã hội rộng lớn. Hệ thống bảo vệ và những “cuộc chiến tế bào” không bao giờ ngừng nghỉ.

Y học hiện đại đang ngày trở nên hạt nhân hóa. Hiện tại có 24.000 máy quét hình hạt nhân, được sử dụng trên các bệnh viện khắp thế giới, tạo ra khoảng 24 triệu hình ảnh được nghiên cứu mỗi năm. Thêm vào đó có khoảng 18.000 máy chữa bệnh bằng phương pháp xạ trị, để chữa cho 5 triệu người mỗi năm. Trong thế giới công nghiệp, 25% bệnh nhân trải qua những thủ tục y khoa hạt nhân trong suốt thời gian chuẩn bệnh và điều trị.

Phương pháp sử dụng đơn giản cơ giới hóa theo khoa học có xu hướng hạ thấp những giá trị truyền thống và lối sống con người. Nói theo y học là, để kiểm soát bệnh tật chúng ta sử dụng phương tiện thuốc và phương tiện điện tử. Không có hiểu biết thấu đáo về nguyên nhân gây bệnh, người ta giả phẫu những bộ phận của cơ thể, kích thích những tạng phủ một cách máy móc, dần dần nhân tạo cơ thể con người. Về mặt tâm lý, chúng ta chỉ hiểu sự biểu hiện cơ học : nếu người ta dùng hóa trị này hay tiến trình hạt nhân kia. Đâu là hiệu quả của cách điều trị như thế? Việc điều trị sẽ ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe của toàn cơ thể? Điều này chúng ta không hề biết.

Hầu như không bao giờ chúng ta nảy ra ý nghĩ rằng ta đang có mầm bệnh tật đau đớn của chính mình, vì đã bao lâu nay ta mất cân bằng trong cách ăn uống, suy nghĩ và lối sống của mình. Như chúng ta đã thấy, trong cuộc chiến với bệnh ung thư, bệnh tim và những nỗi đau khác, các cách điều trị gồm đủ phương tiện quá khích để bảo vệ tế bào lành và tiêu diệt tế bào bệnh. Những phương pháp này tương tự như cách thiết lập và điều hành quản lý trên quy mô lớn như các nhà lãnh đạo quân sự và chính trị lo toan để bảo vệ công dân trước sự tấn công của ngoại bang, nhân danh chủ quyền quốc gia.

Căn bệnh xã hội diễn ra theo sau sự phát triển giống với căn bệnh của mỗi người chúng ta.

Sự thoái hóa đang tiếp tục diễn ra như những mâu thuẫn nghiêm trọng xảy ra trong cuộc tranh chấp giữa những gia đình, cộng đồng, tiểu bang và các quốc gia.

Những mâu thuẫn này nở ra từ những cuộc tranh cãi, và đe dọa dẫn đến sự bùng nổ dữ dội, hung hăng để từ sự đối đầu dẫn đến đụng độ và chiến tranh. Sự bất hòa không bao giờ là lỗi của một bên. Tuy nhiên, hai bên đã hành động như thế chỉ một phía là có lỗi và tự chuốc vào một thái độ thù địch hơn là hợp tác. Thay vì tìm kiếm một giải pháp hòa bình, giảng hòa để suy trì hạnh phúc, bàn luận về mọi vấn đề liên quan, như môi trường và thế hệ mai sau, thì họ lại nhắm những mục tiêu ngắn hạn và trước mắt để nắm lại.

Nạn khủng bố, nội loạn và những cuộc phá rối chỉ xảy ra để ứng phó với một xã hội tin vào sức mạnh quân sự mà xao lãng những yếu tố quan trọng, gây xáo trộn, mất trật tự. Các cuộc cách mạng dùng vũ lực đã diễn ra ở Đông Nam Á, Afganistan, Trung Mỹ, Trung Đông, Los Angeles, ở những thành phố tại Mỹ và ở những vùng chiến sự đầy máu lửa gần đây đã tỏ ra thật là vô ích.

Ở mức độ toàn cầu, biện pháp đối kháng này xuất phát từ học thuyết về chủ quyền quốc gia. Để ngăn chặn cuộc chạy đua vũ trang hạt nhân, chúng ta phải vượt qua sự trung thành đối với quốc gia, dân tộc, cá nhân và bắt đầu xem ta là công dân chung một hành tinh. Chừng nào mà những quốc gia còn tự cho mình là những góc trời riêng biệt thì họ sẽ còn duy trì quyền tự vệ và sử dụng vũ khí hạt nhân để giữ gìn an ninh quốc gia họ. Nếu tất cả các quốc gia liên kết lại với nhau sẽ hình thành một liên bang chung, tự giới hạn chủ quyền của họ và không còn tranh giành quyền lợi cho riêng quốc gia mình. Gần đây, Liên Hợp Quốc tỏ ra thiếu quyền lực để can thiệp vào những sự kiện nội bộ trong các nước thành viên. Tuy nhiên, với sự kết thúc của “chiến tranh lạnh”, Liên Hợp Quốc đã bắt đầu có vai trò năng động hơn ở khu vực Trung Đông, Đông Nam Á và những khu vực đang có xung đột khác. Tuy nhiên, nếu sức khỏe và sự phán quyết của những nhà lãnh đạo và những cán bộ tổ chức không lành mạnh, thì sẽ có một hệ thống áp bức xảy ra trên toàn cầu. Dù như thế, những quyền lợi cơ bản của con người cũng rất quan trọng, giống như hệ chính trị đa dạng, xã hội và văn hóa cần được tôn trọng.

Đã bao lần, chúng ta thấy những vấn đề xã hội, từ tội ác đến chiến tranh, từ ma túy đến sự tan vỡ của những giá trị gia đình, đều đã được mô tả như một thứ bệnh ung thư lan tràn trong cộng đồng. Vấn đề chính trị của xã hội cũng giống như bệnh ung thư trong một cá nhân, đã được nhân cách hóa bởi sự phát triển không sao kìm hãm được, là một sự tiêu thụ và phát triển thái quá và những phương pháp điều trị đường đột mạnh mẽ và tự hủy hoại. Trong mọi lĩnh vực của cuộc sống, việc sử dụng hay loại trừ những lực dư thừa đã tỏ ra phản tác dụng. Những phương tiện dồi dào mà chúng ta dùng sản xuất thực phẩm, để điều trị bệnh tật mà nếu chuyển sang giải quyết mâu thuẫn thì đổi thành những phương pháp nhẹ nhàng, hòa hợp vẫn hơn.

Khắc phục thuyết nhị nguyên

Ngày nay chúng ta đang đứng trước một khúc quanh lịch sử. Một phần của Khoa học và Y học hiện đại đang vận động theo hướng công nghệ sinh học, sự vận động môi trường nhân tạo kể cả việc sáng tạo hình thức sự sống mới trong phòng thí nghiệm. Từ năm 1960 đến năm 1990, các loại hạt giống bức xạ đột biến đang được dùng trong ngành nông nghiệp tăng nhanh từ 15

đến 13.000 hạt. Chẳng hạn 60% bột lúa mì ở Ý là loại bức xạ đột biến Gamma. Gần đây chính phủ Hoa Kỳ đã tán thưởng việc thay đổi gen những loại thực phẩm thông thường mà không cần bắt kì cuộc kiểm tra nào về hậu quả có thể có đối với sức khỏe và cùng không cần dán nhãn tiêu thụ. Mục đích này nhằm cung cấp thực phẩm hợp thị hiếu và đa dạng hơn, nhưng về ảnh hưởng đến sức khỏe và môi trường con người có thể coi là thảm họa, thực phẩm sẽ không còn năng lượng điện tử tự nhiên.

Bằng cách xóa mờ ranh giới giữa các chủng loại, gen từ gia súc, cừu, cá và những động vật khác có thể cấy vào những loại hạt, đậu, rau cải và trái cây, thậm chí còn tạo ra sự dao động về năng lượng rối loạn cao hơn. Môi trường vốn là hệ sinh thái tinh vi mà mọi vật trong đó đều có liên quan đến nhau. Người ta không thể đánh giá hết những ảnh hưởng từ môi trường qua phòng thí nghiệm. Sự mất mát tính đa dạng sinh học tức là mất mát toàn bộ lượng gen trên trái đất, là không thể tránh khỏi, cũng giống như những khuynh hướng truyền thống đã bị thay đổi nên thảm họa từ những loại thú ăn thịt lẫn nhau, bệnh tật, thời tiết và chu kỳ khí hậu biến đổi là không thể tránh khỏi.

Trong khi đó, ba mươi sáu quốc gia đã chứng tỏ rằng việc chiểu xạ thực phẩm để kéo dài thời gian sử dụng là cực kì nguy hiểm và gây tổn hại nghiêm trọng đến bột gia vị, hạt ngũ cốc, thịt, trái cây, rau củ và những thực phẩm khác. Mọi nguy hiểm tiềm ẩn cho sức khỏe trong việc chiểu xạ thực phẩm, làm giá trị dinh dưỡng thực phẩm suy giảm.

Chúng ta có thể tiến xa hơn trong vấn đề cơ giới hóa và nhân tạo hóa giống người, hoặc có thể quay về cuộc sống tự nhiên và chăm sóc cho bản thân mình, nên đây là điểm quyết định. Đất đai suy kiệt dần, có nguy cơ tiếp tục lan tràn bệnh ung thư, đau tim, những bệnh suy giảm hệ miễn dịch, lại còn sự bùng nổ của chiến tranh hạt nhân là điều không thể tránh khỏi. Để chấm dứt hoặc ngăn chặn thảm họa này, chúng ta phải phát triển một hướng đi mới cho cuộc sống. Đặc biệt, ta phải tìm cho ra những nguyên nhân thật cơ bản, và bổ sung tối đa vào cá giải pháp hơn là cứ tiếp tục cách chữa từng bệnh thuộc triệu chứng bệnh. Vấn đề chiến tranh và hòa bình, bệnh tật và sức khỏe ảnh hưởng đến chúng ta trên mọi phương diện và trong mỗi lãnh vực của cuộc sống hiện đại. Chúng ta không nên giao khoán trách nhiệm tìm kiếm giải pháp cho chính phủ, quân đội hay cộng đồng y học và khoa học. Bằng nỗ lực hợp tác của mọi người, mọi giới thì sức khỏe và an ninh toàn cầu mới có cơ hội phát triển tốt.

Định hướng nền văn minh hiện đại chống lại tự nhiên giới đã làm mất đi tiềm năng phát triển môi trường. Bệnh ung thư, bệnh suy giảm hệ miễn dịch, chiến tranh hạt nhân và sự phá hủy môi trường là những biểu hiện thái quá của một định hướng đối kháng. Thay vì xem xét những nguyên nhân lớn phá hủy cuộc sống hiện đại, như vấn đề thuộc lĩnh vực xã hội, sinh vật, sinh thái, thì chúng ta vẫn tập trung cả vào hướng đối nghịch, nhằm hẵn vào sự tranh chấp như một sự mất trật tự đơn lẻ, xem ảnh hưởng đến những tế bào nào trong cơ thể, vào những yếu tố gây tội ác trong xã hội, vào mạng lưới khủng bố và những phe phái chống đối trong một nước. Phương thuốc chúng ta dùng chữa trị trong bệnh viện, trong lập pháp và diễn đàn thế giới, liên quan đến sự chấm dứt hành động thù nghịch và những lực lượng phá hoại, trong khi đó chúng ta lại lờ đi tình trạng tổng quát đã gây ra sự rối loạn và còn đang ra tăng.

Cách suy nghĩ hiện đại lại đi vào ngõ cụt, nên người ta mô tả nó là Nhị Nguyên. Kiểu suy nghĩ này phân biệt xấu với tốt, bạn với thù, sức khỏe với bệnh tật, xem xét người này có quan trọng hơn kẻ khác hay không. Cái kiểu phân biệt trong suy nghĩ đó đều có đầy rẫy trong xã hội hiện đại, gồm cả giáo dục và tôn giáo, chính trị và kinh tế, xã hội và công nghiệp, giao tiếp và nghệ thuật.

Chỉ khi nào mà quan điểm một chiều đó vẫn còn, ta sẽ không thể nào trị được bất kì thứ bệnh gì, mà cũng chẳng chấm dứt được những xung đột gia đình, băng đảng, tội ác, xã hội bất ổn, hay va chạm giữa các quốc gia.

Trong viễn cảnh toàn cầu, chúng ta có thể thấy rằng không một quốc gia nào còn tồn tại. Ngược lại, mọi yếu tố nào, dù phản lại mục đích cá nhân hay quốc gia, đều bỗ sung cho nhau. Mọi hiện tượng đều chứa sẵn mầm đối cực, ảnh hưởng lẫn nhau và biến dịch qua lại.

Để cân bằng những thái quá và bất cập, ví như bớt chỗ dư, bù chỗ thiếu vậy. Để rồi tự nhiên sẽ tạo ra những thay đổi và sự hòa hợp rộng khắp, giống như hình xoắn ốc xoáy vào mở ra, linh hoạt trong đời sống.

Bệnh tật là sự điều chỉnh tự nhiên, là sự minh triết của cơ thể, gìn giữ con người chúng ta cân bằng tự nhiên. Những bệnh trầm trọng chỉ là giai đoạn cuối cùng trong một chuỗi các biến cố mà con người trong thế giới hiện đại đều đã trải qua, bởi vì chúng ta không đón nhận kịp thời các triệu chứng tự nhiên có lợi của bệnh chứng. Trong thực tế, bệnh tật là để bảo vệ hay che chở chúng ta bằng cách hoặc cô lập hoặc loại trừ các yếu tố bất ưng trong cơ thể chúng ta. Đó là một hệ thống cơ chế điều chỉnh tuyệt vời giúp chúng ta sống thêm một năm, hai năm hay mười năm nữa mà không thay đổi chế độ ăn uống trái với tự nhiên và lối sống nhân tạo. Mặt khác, nếu chúng ta chịu trách nhiệm về bệnh tật của chính mình, muốn tự phản và thay đổi cách sống của mình, thì bệnh tật sẽ hợp tác với chúng ta và sẽ lìa khỏi ta nếu như bệnh chưa đến giai đoạn vô phương cứu chữa. Bởi ngày nay, Y học hiện đại mới chỉ bắt đầu khám phá rằng trong nhiều trường hợp bệnh ung thư và những bệnh nghiêm trọng khác có thể ngăn chặn, hay bệnh giảm tự nhiên, mà không cần sự điều chỉnh mạnh bạo, bằng cách chấp nhận chế độ ăn uống cân bằng, tập trung vào ăn toàn ngũ cốc lứt, rau củ cùng những thức ăn bổ sung cơ bản khác với sự chăm sóc an toàn, đơn giản tại nhà. Hàng chục nghìn bệnh nhân ung thư và bệnh tim đã bị các bác sĩ chê bỏ vào giai đoạn cuối đã phục hồi sức khỏe và sinh khí bằng phương pháp chữa trị tự nhiên đã được trình bày trong sách này. Hàng trăm ngàn người đã ngăn chặn được mức khởi đầu của những bệnh suy thoái bằng cách thay đổi cách ăn uống và lối sống. Cùng với những thay đổi trong chế độ dưỡng sinh, nhiều người mắc bệnh cũng bắt đầu các cách chữa cổ truyền tại nhà đã làm giảm được triệu chứng hay tẩy được chất độc trên làn da hoặc trong nước tiểu. Những cách ứng dụng này là việc an toàn, đơn giản, có thể tự làm, tự giúp để làm kích động sự tuần hoàn, giúp năng lượng điện từ khai thông đều tới những vùng chịu ảnh hưởng xấu.

Phương pháp dưỡng sinh tự nhiên trong nấu nướng và làm giảm bệnh tật thật kỳ diệu và nhẹ nhàng. Mọi yếu tố được xem như bổ túc cho nhau và nhằm hàn vào việc duy trì sự cân bằng ngoài và trong cơ thể. Trải qua mấy ngàn năm, nhân loại đã không coi cuộc đời như là một trận chiến mà đến nỗi phải đè nén và tiêu diệt kẻ thù, mà họ xem cuộc đời như một cuộc phiêu lưu vô

giới hạn và khám phá các sự đổi mới thành ra hòa hợp rất nhẹ nhàng. Sức khỏe và hòa bình sẽ tự nhiên đi theo cách chọn lựa của quan điểm này.

Khôi phục sức khỏe nhân loại

Bằng thay đổi chế độ ăn uống hiện đại với lượng thịt, đường, thực phẩm chế biến thành chế độ ăn dưỡng sinh chỉ với các loại ngũ cốc và rau củ, chúng ta sẽ được hưởng lợi không riêng cho sức khỏe của ta mà còn là sức khỏe của toàn hành tinh. Shelley, nhà thơ Anh quốc đã nhận định như sau:

“Những gì chất dinh dưỡng lấy trong lòng đất lên đều là lương thực dồi dào dùng nuôi dưỡng con người mà không gây bệnh cho ai”.

Từ hai thế kỷ trước, đặc biệt từ thế kỷ vừa qua, ảnh hưởng của chế độ ăn uống mới chỉ toàn xoay quanh những món thịt bò và thực phẩm động vật, đến nay người ta đã hiểu rõ hơn về sức khỏe, nạn đói và môi trường sinh thái toàn cầu.

Nguyên nhân sự nghèo khổ và nạn đói trên thế giới là do hệ thống nông nghiệp hiện đại chỉ sử dụng đất trồng trọt để nuôi gia súc và những loại hoa màu thu lợi cao như cà chua, café và chuối. Trong những nước thuộc thế giới thứ III, mười triệu gia đình đang trồng lúa và rau củ phải rời bỏ mảnh đất tiên đê lấy chỗ cho sự mở mang những trang trại gia súc lớn như đồn điền và những dạng canh nông khác. Để tìm kiếm thức ăn và việc làm, họ phải tụ tập lại ở những thành phố và những khu trung tâm, rồi dựng lên những khu nhà ổ chuột lớn, khiến nạn thất nghiệp càng gia tăng và họ lại càng rơi vào cảnh nghèo đói, bệnh tật, tội ác và thiểu thốn cơ cực.

Khoảng 80% lúa thu hoạch dùng nuôi gia súc và gia cầm, hơn số tiêu thụ của cả loài người, dư thừa nuôi sống mọi người trên hành tinh này. Vẫn đe là hầu hết thực phẩm dùng để nuôi bò thịt và lấy sữa. Khi sang xu hướng tiêu dùng thực vật thì nạn nghèo đói trên sẽ tự động giảm xuống.

Những ảnh hưởng hiện đại hóa nông nghiệp đối với môi trường cũng rất sâu sắc. Trong một bản về canh nông và chế biến thực phẩm hiện đại được phát ra vào đầu những năm 1980, một Hội Đoàn Khoa Học cao cấp Mỹ đã tường trình về những tiến bộ khoa học và kết luận rằng việc tiếp nhận ăn uống dựa trên các loại ngũ cốc lứt và rau củ có ưu điểm hơn thịt và thực phẩm động vật “sẽ tạo ra những ảnh hưởng quan trọng đến mọi thứ, kể cả đất đai, nước, nhiên liệu, sử dụng khoáng sản cho đến giá trị trong đời sống, tỉ lệ người có việc làm và sự cân bằng trong cán cân thương mại quốc tế”. Dựa trên những số liệu của chính phủ và ngành công nghiệp, Hội đoàn đã kết luận với những kết quả sau :

- **Về Đất đai :** Sản xuất thực phẩm động vật dùng 85% đất vụ mùa và 95% các loại đất nông nghiệp ở Hoa Kỳ, và họ sẽ phải gánh trách nhiệm rất lớn đối với sự lạm dụng tràn lan đất nông trại, đất rừng và sự thiệt hại về năng suất đất do bị xói mòn và cạn kiệt khoáng chất.

- **Về Nước :** Sản xuất thực phẩm động vật đã dùng khoảng 80% nước máy ở Hoa Kỳ và phải gánh trách nhiệm nặng nề trước sự ô nhiễm $\frac{2}{3}$ lưu vực ở Hoa Kỳ và gây ra hơn $\frac{1}{2}$ chất ô nhiễm ở sông và suối trên toàn lãnh thổ.
- **Về Động vật hoang dã :** Sản xuất thực phẩm động vật gây ra sự tàn phá lan cả đến động vật hoang dã vì những sự trao đổi và lấn chiếm rùng, nơi cư ngụ của muông thú và gây ô nhiễm và tàn hại hơn cả là những hành động đánh bẫy loài thú hoang.
- **Về Năng lượng :** Sản xuất, chế biến và chuẩn bị thực phẩm động vật tiêu thụ mất khoảng 14% quỹ năng lượng quốc gia, tương đương với số nguyên liệu dành cho toàn bộ xe hơi, chỉ thấp hơn chút so với tổng số dầu khí nhập khẩu và cao hơn hai lần số năng lượng do những nhà máy năng lượng hạt nhân cung cấp cho toàn liên bang.
- **Về Vật liệu :** Qui trình đóng thịt hộp dùng một lượng lớn nguyên liệu quan trọng và quý hiếm bao gồm nhôm, đồng, sắt thép, thiếc, kẽm, kali, kali, cao su, gỗ và dầu hỏa.
- **Về Nguồn thực phẩm :** 90% ngũ cốc, rau củ và cả nửa số cá đánh được dùng nuôi gia súc. Trong khi đó 800 triệu người đang lâm vào cảnh đói.
- **Về Mức sinh hoạt :** Giá thịt đắt gấp 5,6 lần loại rau củ có lượng protein tương đương với thịt. Ngân quỹ dành để mua thịt tăng tới 4.000 \$ (thống kê năm 1981, đến nay tăng mức 7.500 \$) trung bình hàng năm cho một gia đình, tính gộp luôn tiền thuốc chữa bệnh.
- **Về Nhân lực :** Qui trình sản xuất thịt động vật dẫn tới kỹ nghệ dây chuyền tự động khiến cho hàng ngàn nông trại và công nhân chế biến thực phẩm quy mô nhỏ đành bó tay ngồi khôn.
- **Về Thương mại quốc tế :** Trị giá tiền nhập khẩu thịt và các đồ ăn cho gia súc, máy dùng trong nông trại, phân bón và xăng dầu để sản xuất thực phẩm gia súc thì gần bằng cán cân thiếu hụt thương mại điện tử trong toàn liên bang.

Thêm vào đó, qua thập niên vừa rồi, sự tương quan giữa sản xuất thịt động vật và môi trường thế giới đã lên đến mức báo động nặng nề :

- **Hủy hoại rừng nhiệt đới :** Vào khoảng 50% rừng nhiệt đới trên thế giới đã bị triệt hạ vào những thập niên vừa qua mà nguyên nhân chính là mở rộng đất đai để chăn nuôi gia súc. Các khoa học gia tính ra rằng thịt làm nhân bánh mì hamburger ở Trung và Nam Mỹ là cái mốc đánh dấu 1670 ha rừng bị khai hoang. Rừng nhiệt đới có khoảng $\frac{2}{3}$ các loài thú, cây cổ và hàng triệu giống cây lâm vào nguy cơ tuyệt chủng.
- **Sa mạc hóa :** Hóa chất ngày nay dùng trong nông nghiệp đã làm đất màu bị suy kiệt, súc vật nuôi thả làm đất trở thành tro trùn ở nhiều nơi. Thời tiết bị bàn tay con người xoay vần đã khiến bầu khí quyển rối loạn khiến cho nhiều vùng đất canh tác đã bị sa mạc hóa như ở Châu Phi, Trung Á, một số vùng ở Châu Mỹ La Tinh và các khu vực khác.
- **Cảnh báo toàn cầu :** Chất Cacbon Dioxide và hiệu ứng nhà kính trong môi trường đã leo thang 25%. Các nhà khoa học gia tiên đoán rằng nếu tỉ lệ này còn tiếp diễn thì đầu thế kỷ 21, băng giá trên miền địa cực sẽ tan chảy, làm mực nước biển dâng cao, nhấn chìm rất

nhiều hòn đảo và miền duyên hải nơi hàng trăm triệu cư dân đang sinh sống. Thời tiết rối loạn làm mùa màng trên khắp thế giới bị ảnh hưởng nặng nề. Chúng tôi vẫn cho rằng nền kỹ nghệ hiện đại là nguyên nhân chính cần được chỉnh đốn. Tuy nhiên, khi ta xét kỹ thì ta mới thấy rõ nền nông nghiệp và quy trình chế biến thực phẩm hiện đại là tác động hiệu ứng nhà kính lớn nhất. Công nghệ thực phẩm sản xuất thịt động vật, triệt phá rùng nhiệt đới (kể như lá phổi cung cấp dưỡng khí hấp thụ Cacbon Dioxide), cộng thêm sự sản xuất khí metan, hơi ga và các đoàn gia súc đều nằm trong mục cảnh báo toàn cầu.

Ở con người, bệnh ung thư là dấu hiệu của sự quá lạm kinh niên. Ở cấp hành tinh, sự rối loạn của môi trường hiện nay là hậu quả của nền văn minh, thúc dục con người sử dụng quá mức nguồn tài nguyên thiên nhiên. Thực ra cuộc khủng hoảng hiện nay làm đa số người kết luận rằng quả đất đã đến lúc suy đồi – cũng như người ta bị ung thư tim mạch, và AIDS ngày càng nhiều. Độc tố tồn đọng dưới đất, giống như ung nhọt mọc ra trong tạng phủ. Chất thải ngoài sông, rạch, nguồn nước giống như bệnh bạch huyết, bạch cầu. Tầng Ozone mỏng dần ví như hành tinh mất tính miễn dịch tự nhiên. Ở con người, bệnh ung thư phát ra từ những tế bào cạn kệt dưỡng khí hay trong môi trường tự nhiên có cacbon dioxide, tia phóng xạ, chất ung thư hay những độc chất tích tụ. Chúng ta cần dưỡng khí để trao đổi chất đúng cách, tạo lượng máu lành mạnh. Ta không thể có đủ calo mà không có đủ dưỡng khí. Chuyên gia y học mới đây khuyến khích người ta nên ăn ngũ cốc và rau củ tươi có nhiều vitamin A, C và E là tác nhân chống oxi hóa vì nó giúp lưu thông dưỡng chất trong cơ thể. Trên bình diện hành tinh, thì sự tích tụ cacbon dioxide và các độc chất khác cho thấy quả đất của chúng ta bị đẩy vào tình trạng giống bệnh ung thư vậy.

Dùng thực phẩm dựa vào thịt động vật gây tai hại về mặt môi trường. Năm 1991, các chuyên gia của tổ xăng dầu Caltech điều trần việc nấu nướng thịt làm ô nhiễm không khí vì đã thải ra hơi than, chất dịch và những chất thải khác. Ở đô thị lớn như Los Angeles là vùng chứa nhiều chất thải gồm sương khói, lò nướng thịt còn nhiều hơn sự ô nhiễm của các nhà bếp, xe cộ thải khí đốt, bụi đường, cháy rùng, hóa chất, lò luyện thép, máy bay phản lực và khói thuốc lá.

Ta thấy rõ là trái đất này đang gấp rút cần biện pháp chữa cháy. Đã bao năm nay, cộng đồng dưỡng sinh chúng tôi từng nói rằng môi trường bên ngoài phản ánh môi trường bên trong, nên biết rằng sinh thái lại bắt nguồn từ bàn ăn của người ta. Sức khỏe mỗi cá nhân đều có liên quan mật thiết với sự lành mạnh trên quả đất, và nhịp cầu bắc ngang này chính là thực phẩm tự nhiên vậy. Vì khi chúng ta lành mạnh thì tự nhiên là môi trường cũng sạch và lành. Còn nếu ta bệnh họan thì môi trường quanh ta cũng xuống cấp đáng kể. Ngược lại, chất lượng môi trường bên ngoài cũng ảnh hưởng đến chất lượng đời người. Nếu môi trường của chúng ta thanh sạch trọn vẹn thì sức khỏe của chúng ta sẽ lành mạnh biết bao, nói chung đời ta tùy thuộc vào môi trường, và môi trường lại tùy ở con người.

Vào đầu thập kỷ 1990, thì quan điểm trên đã vang lên trước phong trào môi trường, có liên quan đến công nghệ thực phẩm thịt và cuộc khủng hoảng toàn cầu càng ngày càng rõ nét hơn. Năm 1992, vào ngày lễ “Địa cầu”, nhiều hội đoàn lớn về môi trường đã phát động chiến dịch liên kết quốc tế để làm giảm số lượng thú chăn và lượng tiêu thụ thịt bò xuống 50% vào thập kỷ sau. Một mặt, chấp nhận thực đơn ngũ cốc lứt cùng với rau củ, làm phương tiện tối ưu để kiến tạo sức

khỏe cho mọi người và trái đất lành mạnh. Được sự trợ lực của Hội Đoàn Liên Kết Trù Bỏ Thịt và Khủng Hoảng Nhà Kính, Hội Đoàn Công Dân, Mạng Lưới Hành Động và Rừng Nhiệt Đới, Hội Hòa Bình Xanh USA, Hội Đảo Trái Đất Hành Động, Hội Dĩ Thực (Food First), Tiểu Ban Trách Nhiệm của Y Sĩ và Thuốc, Hội Cứu Láy Hành Tinh và nhiều hội đoàn khác nữa.

Bảng 16. Tương quan sức khỏe mỗi người và trái đất

Bệnh cá nhân	Bệnh Trái Đất
Bệnh bạch huyết	Nước ô nhiễm, đặc biệt của sông, suối
Bệnh hoại huyết	Khí và nước ô nhiễm gồm cả điện từ nhân tạo phát ra
Ung thư trực tràng	Nước biển ô nhiễm kể cả rác rưởi và dầu xả
Ung thư buồng trứng – Tiên liệt tuyến	Nước ô nhiễm dưới đáy biển
Ung thư phổi	Rừng nhiệt đới bị phá hủy, khí CO2 tích tụ
Ung thư vú	Chất độc của cặn bã
Ung thư xương	Khoáng chất cạn kiệt
Ung thư gan	Phá núi, do động đất và núi lửa
Ung thư bụng đái	Thung lũng bị phá
Ung thư thận	Nguồn nước ngầm, sông hồ dưới lòng đất
Ung thư lá lách	Hồ ao bị ô nhiễm
Ung thư tuyến tụy	Đất và thảo nguyên bị phá hủy
Ung thư bao tử	Phá hủy rừng, mưa Acid
Ung thư não	Hạn hán, sa mạc hóa
U não	Điện từ bị rối loạn
Bệnh AIDS	Tầng Ozon bị hở, nhiều động vật và thực vật mất khả năng miễn dịch
Bệnh tim mạch	Nước, không khí ô nhiễm, báo động toàn cầu

Bước vào thế kỷ 20

Mặc dù sự sinh hóa của con người đang trên đà thoái hóa, tình hình môi trường toàn cầu cũng vậy, ta vẫn thấy lóe lên tia hy vọng có sự biến đổi. Theo dõi sự tiến triển của y học và khoa học hiện đại đang mở ra một chiều hướng lành mạnh, do đã thấy lợi ích của hạt ngũ cốc lứt và rau củ càng ngày càng được nhiều người quan tâm.

Thịt động vật giảm từ 66kg đến 50 kg mỗi đầu người tính từ năm 1970 đến 1989. Sữa uống giảm từ 110 lít xuống 47 lít. Nói chung, trung bình lượng calo chất béo sụt từ 40% xuống còn 36% trong khẩu phần con người ngày nay. Trong khi đó từ năm 1967 đến năm 1988 lượng tiêu thụ gạo và bột đã tăng gấp đôi. Suốt 15 năm qua, từ khi khẩu phần ăn và cách sống đã thay đổi rộng lớn thì nước Mỹ đã chống trả hữu hiệu bệnh tim mạch, kéo tỉ lệ tử vong xuống còn 4%.

Đến thập kỷ cuối thế kỷ 20, bước sang đầu thế kỷ 21, chúng ta mong chờ những biến chuyển sau đây:

- ✚ Các bệnh tim mạch sẽ sụt giảm mạnh ở Mỹ. Tại các nước khác cũng bị sụt giảm nhờ biết áp dụng thuật dinh dưỡng mới.

- ⊕ Tỷ lệ ung thư sẽ bắt đầu giảm từ ung thư vú, phổi và cột sống vì lượng chất béo tiêu thụ giảm và ăn chất xơ tăng. Số người tử vong nói chung trên “trận tuyến ung thư” sẽ sụt giảm.
- ⊕ Khẩu phần dinh dưỡng là yếu tố then chốt ngăn chặn và điều trị bệnh AIDS và các bệnh suy thoái hệ miễn dịch.
- ⊕ Loài người sẽ phải đương đầu với tia phóng xạ hạt nhân, sự ô nhiễm, các chất độc trong môi trường, lại thêm cả điện, từ trường nhân tạo nên sẽ phải nhờ tới các loại thực phẩm bảo vệ và thải độc trong súp tương miso, rong biển và các loại ngũ cốc lứt giúp sức chống trả qua thực đơn hàng ngày của họ.
- ⊕ Thực phẩm lành mạnh sẽ được thâm nhập vào trường học, bệnh viện, y viện, nhà tù, thương nghiệp và khắp mọi nơi. Như vậy sự xáo trộn trong xã hội sẽ giảm và mọi tương quan và hợp tác hữu hiệu giữa con người càng ngày càng được cải thiện.
- ⊕ Nền canh nông tự nhiên sẽ dần thay thế cho việc sử dụng hóa chất và chắc chắn phải được thừa nhận là điều kiện tất yếu để duy trì sức khỏe và môi trường toàn cầu.

Đúng như hai giám đốc Viện Nghiên Cứu Sức Khỏe Trung Quốc là Colin Campell và Chen Jemshi nhận định rằng : “*Đa số bệnh tật của con người mắc phải đều do nhiều yếu tố thâm nhập cơ thể qua một thời gian lâu dài*”. Y khoa hiện đại phân tích đã dẫn đến kết luận tách riêng một thực phẩm hay một yếu tố để tìm nguyên nhân đặc thù chẳng bằng sự tổng hợp và cân đối khẩu phần chung, tương quan với các sống và môi trường để cứu xét.

Trong tương lai, khẩu phần và phương pháp nghiên cứu thực phẩm cũng phải để ý đến chất lượng của nó. Ví dụ, dùng thức ăn tự nhiên hay tinh chế ? Nấu nướng theo cổ truyền hay chạy theo thị hiếu ? Trồng cây tự nhiên hay dùng hóa chất ? Ăn thực phẩm theo mùa hay trái mùa ? Bên cạnh nghiên cứu khoa học và y khoa, có nhiều ngả đường thu nhặt kiến thức và hiểu biết trong đó bao gồm văn hóa truyền thống, phát huy tinh thần văn học và sáng tạo nghệ thuật, trực giác và tự tri. Y khoa trong tương lai sẽ hợp nhất xưa và nay, Đông và Tây, Bắc và Nam, phân tích và tổng hợp, và các khuynh hướng khác đan xen vào cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Hai ông Campell và Janshi có lưu ý chúng ta rằng, ta lúc nào cũng cần nuôi trong lòng một điều “*tâm niệm*” – mà thời xưa gọi là quan điểm trường sinh.

Điều cốt yếu là cuộc cách mạng về sức khỏe đã phô bày rõ ràng. Mọi lý thuyết và thực hành đã sẵn sàng để chấm dứt bệnh tật suy thoái càn quét thế giới, đã đến lúc chúng ta ra sức bảo tồn môi trường tự nhiên lành mạnh. Việc nghiên cứu y khoa trong mười năm tới đây sẽ nhằm thăng vào đích tinh học để kiểm nghiệm và so sánh giữa những người ăn theo thực đơn hiện đại, thực đơn dưỡng sinh và các cách ăn chay khác. Ở cấp độ lý thuyết các khoa học gia phát triển tiếp khái niệm cocarcinogenicity, synergy, oucogenes để cải tiến sáng kiến đang ở giai đoạn hình thành hầu như có thể giải trình những hiệu quả trái nhau và những tương quan phản tác dụng. Nói chung, khoa học hiện đại sẽ xích lại nguyên lý Âm Dương và một nền y khoa mới sẽ tập trung vào thực phẩm dinh dưỡng để lớn mạnh hơn.

Một khi cuộc cách mạng về sức khỏe và môi trường đã cải biến được xã hội hiện đại, thì cộng đồng dưỡng sinh sẽ chuyển sang để nhắm vào thập niên phát huy một nền khoa học mới, phát triển sức khỏe thực dụng. Kiểm soát sự chuyển hóa trong sinh học, biến đổi nguyên tố một cách hòa điệu – hứa hẹn một tương lai lành mạnh, sử dụng năng lượng hạt nhân theo tự nhiên, lai giống, chuyển hóa, chiết xạ và tạo nguồn năng lượng để sản xuất.

Bảng 17. Bản chất Âm Dương trong cơ thể con người

Dương	Âm
Hệ hồng cầu	Hệ bạch huyết
Hooc môn nam tính	Hooc môn nữ tính
DNA (deoxyribonucleic acid)	RNA (ribonucleic acid)
Hồng cầu	Bạch cầu
Gen sinh trưởng ức chế	Gen tăng trưởng kích hoạt
Thần kinh truyền dẫn ức chế	Truyền dẫn năng động
Cao xương	Chất đàm hồi
Ion Nito	Ion Kali
Tác nhân phân hủy phức hợp Nito	Tác nhân kiến tạo như rượu, phức hợp amin, chất vitamin tổng hợp
Interlenkin, chất kháng thể	Chất cortisone và thuốc men Âm tính
Dược thảo Dương tính	Dược thảo Âm tính

Có biết bao nguồn năng lượng thiên nhiên vô tận chan hòa trên quả đất từ mặt trời, mặt trăng, Thái Dương Hè, Ngân Hà và vũ trụ vô biên cũng như quả đất tự động xoay mãi, sẽ được khai thác thành năng lượng một cách an toàn và đơn giản.

Rồi ra, người ta sẽ tạo ra nguồn điện an toàn để chạy Tivi, máy vi tính, xe hơi, máy bay và các đồ tiện dụng trong thời đại mới để thay thế những phát minh tiềm phục sự độc hại. Sự cạnh tranh để giới hạn nguồn tài nguyên như hơi ga, dầu mỏ, vàng và các quý kim khác sẽ chỉ còn là vật liệu dĩ vãng, do giảm thiểu sự đối đầu và chiến tranh. Trong thế kỷ 21 tới đây, hạt giống thời đại hoàng kim sẽ phát triển liên tục suất mười ngàn năm tới – với điều kiện là chúng ta phải vượt qua thời đại nguy hiểm này một cách an toàn. Giải quyết được tai nạn ung thư, bệnh tim mạch, AIDS và những chứng suy thoái xong, chúng ta sẽ hàn gắn trái đất này để đem lại sức khỏe và hạnh phúc vô biên cho các thế hệ mai sau.

Chương XI

SỰ PHÓNG XẠ VÀ YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG LIÊN QUAN ĐẾN BỆNH UNG THƯ

Thông kê

Sự phóng xạ hạt nhân liên quan đến nhiều loại ung thư khác nhau gồm nhiễm sắc tố, bạch huyết, ung thư xương, ung thư não, ung thư tuyến giáp trạng. Kể từ thập niên 1940, những người sống sót sau trận bom ở Hiroshima và Nagasaki, những công nhân ngành vũ khí nguyên tử và hạt nhân, những người tiếp xúc với bụi phóng xạ nguyên tử, những cư dân sống gần đảo Three Mile và Chenuobyl (2 vùng chính của cuộc tai nạn hạt nhân) và những cá nhân khác hầu hết đều bị ảnh hưởng. Hàng chục triệu người tin rằng họ đã bị tiếp xúc trực tiếp với sự phóng xạ hạt nhân ở mức cao từ những nguồn này, trong khi đó hầu hết những người sống trên hành tinh từ năm 1945 đã bị ảnh hưởng tới trong một vài phạm vi. Phóng chừng con số tử vong tổng cộng từ ung thư có liên quan tới bụi phóng xạ nguyên tử và năng lượng hạt nhân qua thế hệ cuối là từ vài ngàn đến một triệu hay hơn nữa. Trong thập kỷ cuối, sự không ion hóa cũng như ion hóa, mức phóng xạ đã tăng, và những cuộc nghiên cứu cho thấy có sự liên quan về bệnh nhiễm sắc tố, bạch huyết, ung thư não, xương và những bệnh ác tính khác và sự tiếp xúc với dòng năng lượng, máy tính, những nguồn phóng xạ điện tử nhân tạo. Qua vài năm nữa, chúng ta sẽ thấy tầm quan trọng của vấn đề này sẽ được vạch rõ. Hiện tại, 3% bệnh ung thư ở Mỹ đều có liên quan đến sự phóng xạ.

Nguyên nhân gây ung thư

Những hạt phóng xạ phóng ra bởi những phản ứng hạt nhân có thể ion hóa hay thay đổi diện tích của nguyên tử và phân tử chứa trong tế bào và mô cơ thể. Những yếu tố này có thể tập trung trong những phần khác nhau của cơ thể. Như cấu trúc gen của tế bào chẳng hạn, hay những bộ phận liên quan đến chức năng tái tạo dẫn đến sự mất bình thường về gen, vô sinh và những sự mất bình thường khác cho những thế hệ tương lai.

Sự tích tụ những hạt phóng xạ trong môi trường phóng xạ gây ra sự mất cân bằng về nguồn thực phẩm và đời sống thực vật và động vật. Những ảnh hưởng của sự phóng xạ là sự tích lũy, ngay cả một lượng nhỏ có thể dẫn đến bệnh nhiễm sắc tố hay ung thư trong vòng một năm, thường thì bệnh ác tính không bộc phát trong 10, 20, 30 năm hay hơn thế nữa.

Triệu chứng của bệnh phóng xạ bao gồm nôn mửa, ăn không thấy ngon, ỉa chảy, rụng tóc, xuất huyết nội, đau da, co giật, mau già. Theo y học viễn đông cổ truyền, những điều này là những dấu hiệu của âm, phân tán năng lượng. Tương tự sự dễ bị lây nhiễm và bệnh anemia cũng là dấu hiệu thông thường của bệnh nhiễm phóng xạ dựa vào mức thấp không bình thường của tế bào hồng cầu và mức cao của tế bào bạch cầu. Tóc trên đầu có sự tương tác với lông tơ giống

như lông trong ruột non. Lúc tóc người rụng sau trận bom nguyên tử, nó cho thấy có vấn đề trong ruột non. Ngoài hệ thống hầu và bạch cầu, xương và những cơ quan nằm sâu bên trong cũng dễ bị tổn thương bởi những chất phóng xạ như phóng xạ strontium 90 sẽ thay thế canxi và những khoáng chất khác trong mô và xương. Theo quan điểm dưỡng sinh, bệnh phóng xạ và những bệnh ung thư liên quan là do ruột non yếu kết nối sự biến đổi của thực phẩm được trao đổi thành tế bào hồng cầu khỏe mạnh. Chức năng ruột non yếu kém làm mửa, ỉa chảy, ăn không ngon, nôn hay những triệu chứng thông thường khác. Bởi vì não nhận dòng lưu thông của máu, và bởi vì máu được lưu trữ trong tủy xương, những cơ quan này thường bị bệnh ác tính theo sau sự tiếp xúc chất phóng xạ.

Trái đất đang bị chìm đắm bởi sự phóng xạ điện tích tự nhiên từ mặt trời, mặt trăng, ngôi sao và những dãy ngân hà xa xăm. Những làn sóng ánh sáng, âm thanh, radio, những tia và sự rung động khác thường không nguy hiểm cho con người và cuộc sống trên hành tinh. Tuy nhiên, trong suốt thế kỷ vừa qua, nền văn minh hiện đại đã phát triển, sự giao tiếp và kỹ thuật công nghiệp đã tạo ra một lượng lớn điện tích nhân tạo, những năng lượng làm rung động nhiều, những cao độ của dãy phóng xạ.

Sự phát triển không đồng thời làm gia tăng tính không còn tự nhiên của thức ăn và thức ăn nhân tạo. Với cuộc cách mạng về công nghiệp, chúng ta thay gỗ bằng than đá tới dầu, gas, điện tử và gần đây là năng lượng hạt nhân như là một nguồn năng lượng có tính chất tăng nhanh về tốc độ, năng lượng, sức nóng và kết cục nền văn minh hiện đại đã chìm trong thế giới mà những vật liệu gia tăng cực nhanh và để lấp đầy những phạm vi khai triển không kiểm tra được của nó. Qui trình thực phẩm hiện đại có đặc tính kỹ thuật từ ngành nông nghiệp hóa học cho đến quá trình kết tinh để chiết rọi thực phẩm làm chúng biến đổi về di truyền học và sự nấu ăn bằng lò viba.

Lẽ ra phải tránh dùng tia phóng xạ và những thể khác của năng lượng nhân tạo bất cứ khi nào có thể, quay về với lối ăn tự nhiên để loại bỏ độc tố giúp con người có thể duy trì sức khỏe. Thí dụ: năm 1945, có một số ít người ăn theo lối dưỡng sinh ở Hyroshima và Nagazaki ngay lúc mà quả bom nguyên tử đầu tiên trên thế giới nổ, những người sống sót sau vụ nổ đầu tiên – những cá nhân ăn theo lối dưỡng sinh đã có thể giúp những người sống sót khác vượt qua và phục hồi những bệnh về phóng xạ bằng cách cho họ ăn gạo lứt, rau củ nấu chín, súp miso, rong biển, mơ muối và muối biển. Từ những triệu chứng bệnh về bom nguyên tử, họ nhận ra rằng chất phóng xạ cực kỳ giãn nở hay rất âm và máu có khả năng chống trả hay được dương hóa với những yếu tố đối kháng để làm cân bằng. Chẳng hạn, ngũ cốc giàu muối và chế độ ăn uống rau củ nấu chín.

Trong thập kỷ bắt đầu từ khi bom nguyên tử nổ, kết quả của những thí nghiệm về phương pháp dưỡng sinh, những nhà khoa học Canada và Nhật Bản xác định rằng miso và rong biển chứa những chất giống như muối có thể giúp cơ thể đề kháng tia phóng xạ bằng cách cô lập và thải hồi những yếu tố phóng xạ. Năm 1986, trong vòng 2 tuần sau khi tai nạn hạt nhân ở Chernobyl, tất cả những thực phẩm dưỡng sinh ở những cửa hàng Châu Âu đều được bán hết, người ta đã biết được sự hữu hiệu của nó. Ở lãnh vực xã hội, nhiều ban ngành chính phủ khác nhau đề nghị rằng những chất thải hạt nhân phải được cất dấu trong những mỏ muối để trung hòa những độc tố chết người của chúng.

Đây là một thí dụ giữa âm và dương được sử dụng như thế nào trong thế giới hiện đại, mặc dù những nhà khoa học không hiểu yếu tố chính yếu của sự cân bằng được gọi là nền triết học dưỡng sinh.

Ngoài những hoạt động phóng xạ hạt nhân, là một dạng của phóng xạ ion hóa, phóng xạ không ion hóa như khi tắt máy phát điện, tắt những dụng cụ cầm tay hay những thiết bị văn phòng, khi tắt những dụng cụ gia đình đã được nghiên cứu cẩn thận trong 10 năm qua. Trong quá khứ người ta tin rằng những phóng xạ không ion là an toàn.

Tuy nhiên cuộc nghiên cứu đã bắt đầu cho thấy bệnh nhiễm sắc tố bạch huyết, ung thư não, bệnh về những khối u cũng như những loại trầm trọng khác thường xảy ra ở những người gần cả không gian và thời gian với nguồn điện, những tranh forwer, trạm về điện tử, những người làm việc tiếp xúc với môi trường điện tử nhân tạo, cả những người dùng computer, máy sấy tóc điện, và những thiết bị khác về điện. Trong phòng thí nghiệm, những thử nghiệm y học gần đây đã tuyên bố sự tiếp xúc ở những môi trường điện tử nhân tạo với ảnh hưởng hoạt động lưu thông của những chất hóa học xuyên qua cơ thể con người. Can thiệp quá trình tổng hợp những chất gen, làm biến đổi những hoạt động của hormon và những chất hóa học khác. Làm tăng nhanh tế bào ung thư. Theo quan điểm dưỡng sinh tất cả những điều này đều có những ảnh hưởng âm – dãn nở, yếu kém phân hủy và tan rã.

Sự phổ biến của computer, TV, máy copy, máy lạnh, máy báo khói, bộ phận mở cửa gara tự động, máy scan trong siêu thị và những dụng cụ khác đã góp phần tăng nhanh môi trường điện tử. Một trong số này có mức phóng xạ thấp như đồng hồ quart hay remorte TV, trong khi những cái khác thì mạnh hơn như là viba hay chiếu tia X quang trong bệnh viện. Dần dần những yếu tố trên sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe và sinh lực của con người.

Cơ thể con người khỏe mạnh có khả năng khiến cho phù hợp với môi trường của nó, ngay cả ở môi trường điện tử nhân tạo và phóng xạ. Người ăn theo dưỡng sinh có sức đề kháng cao nhưng cũng nên giới hạn sự tiếp xúc với yếu tố độc hại, hãy làm cân bằng với thực phẩm đặc biệt, thực vật và những phương pháp khác như hướng dẫn ở phần sau. Người ăn thực phẩm công nghiệp tiên tiến có sức chịu đựng kém đối với môi trường điện tử nhân tạo và phóng xạ (EMF3) và có nguy cơ cao bệnh nhiễm sắc tố và ung thư khác.

Có một lần khoảng 25 năm về trước, tại Erewhon, những cửa hàng bán thực phẩm thiên nhiên tiên phong ở Boston đã phải gặp nạn phá phách của chuột. Không muốn dùng những chất hóa học có hại để giết chúng, nhân viên quyết định dùng âm thanh tần số cao để xua chúng. Khi phương pháp được thực hiện tất cả lũ chuột bắt đầu ăn gạo lứt và rong biển. Chúng dừng phá ở những chỗ khác. Bản năng của chúng biết rằng đó là những thực phẩm giúp chúng sống còn. Trong tương lai, con người sẽ khôn ngoan như loài chuột.

Bảng 18. Hình ảnh minh họa từ tính – sức khỏe và bệnh tật

Sóng	Tần số	Ứng dụng	Điều kiện quan hệ
Gamma	10^{20-21}	Năng lượng hạt nhân	Nhiễm sắc tố, khối u

			não bệnh bạch cầu, khuyết tật khi sinh, nguy hại về gen.
Tia X	10^{17-20}	Chuẩn trị y học	Nhiễm sắc tố, ung thư vú, rối loạn tái tạo, nguy hại về gen.
Cực tím	10^{15-17}	Ánh sáng mặt trời làm rỗng tầng Ozon.	Ung thư da.
Không Ion hóa			
Nhin thấy	10^{14-15}	Đèn tự nhiên, năng lượng gỗ, Gas, than, than đá.	Tốt cho sức khỏe.
Hồng ngoại	10^{14-15}		
Viba	10^{10-12}	Radar, vệ tinh, lò viba, computer.	Nguy hại về nhiệt độ, rối loạn cho mắt, ung thư, khiếm khuyết lúc sanh.
UHF	10^8		
VHF	10^7		
HF	10^6		
LF	10^5	Giao tiếp máy vi tính	Những rối loạn khác
VLF	10^4		
ULF	10^3		
ELF	10^2	Điện tử thông dụng, nguồn điện cao thế, dây điện nhà dụng cụ gia đình, vi tính.	Khiếm khuyết lúc sanh và tái tạo, thúc đẩy ung thư rối loạn hệ thống thần kinh trung ương.

Chứng cứ y học

★ Liên quan đến phóng xạ hạt nhân

Năm 1946 những nhà khoa học ở Astrointestinal Research Laboratory tại Megill Vaiveryty ở Montrial nói rằng những chất lấy từ rong biển có thể làm giảm từ 50% – 80% lượng Stronti phóng xạ bị hấp thụ thông qua ruột non. Stanley Skoryna, MD nói rằng trong những cuộc thí nghiệm ở động vật, nguyên tố alginate đạt được từ tảo alga nâu cho phép canxi được hấp thụ qua ruột non trong khi bao bọc hầu hết chất stronti. Nguyên tố alginate và stronti từ từ sẽ bài tiết khỏi cơ thể. Những cuộc thí nghiệm đã đưa ra phương pháp để làm tác dụng những ảnh hưởng của bụi hạt nhân và phóng xạ.

Tư liệu: SC skongna et al, “Studies on Inhibition of Intestinal absorption of Radioactive Strontium” Canadian Medical Association Journal 91: 285–88.

Cuộc thí nghiệm tiếp theo năm 1968, những nhà nghiên cứu Canada công bố rằng rong biển có chứa những chất polysaccharide giúp hạn chế chất phóng xạ Stronti và loại nó khỏi cơ thể. Trong những thí nghiệm nguyên tố alginate được chuẩn bị từ tảo, phổi tai và những loại rong biển khác gần bờ biển Atlantic và Pacific được giới thiệu cùng với chất Strontium và canxi. Sự giảm của thành phần phóng xạ trong xương, xương đùi đạt tới 80% với một chút ảnh hưởng của sự hấp thụ canxi. Giá trị sinh học của những loại tảo biển rất quan trọng bởi vì chúng rất hữu hiệu giúp ngăn ngừa sự hấp thu những thực phẩm có phóng xạ nguyên tử cũng như tính khử độc tự nhiên của chúng.

Tư liệu: Y Tanaka et al : “Studies on Inhibition of Intestinal absorption of Radioactive Strontium” Canadian Medical Association Journal 99: 169 –75.

Năm 1979, 64 goá phụ của những người lính Mỹ từng dẹp thành phố bị đánh bom năm 1945 ở Hiroshima và Nagasaki đã lên tiếng khẳng định sự tiếp xúc của họ với phóng xạ đã góp phần vào những căn bệnh nghiêm trọng và chết người, bao gồm bệnh ung thư xương, nhiễm sắc tố, bệnh về máu.

Tư liệu: Hawey Wasserman, Norman Soloman “Killing Dar Down” (New York Delta 1982) 14–15.

Trong một cuộc nghiên cứu về bom nguyên tử, người ta thấy tương miso rất hữu hiệu để loại trừ những yếu tố phóng xạ từ cơ thể và hạn chế sự viêm sưng những cơ quan gây ra bởi phóng xạ. Trong cuộc thí nghiệm trên loài chuột đực và cái 4 tuần sau khi sanh, chất đồng vị của iodine 131 và cesium 134 được tiêm vào bao tử loài vật, chất isotope là những yếu tố thứ nhì xuất phát từ tai nạn về bom hạt nhân, chất đồng vị indine 131 được hấp thụ vào tuyến giáp trong khi iodine 134 tích lũy trong cơ bắp và ruột non.

Những nhà nghiên cứu Y học tại trung tâm trường đại học Hiroshima đã tìm thấy chỉ có một nửa hàm lượng iodine 134 trong máu của nhóm người ăn tương miso tương phản với nhóm người kiểm soát sau khi được tiêm từ 3 – 6 giờ. Hàm lượng phóng xạ thấp hơn cũng tìm thấy ở thận, gan và lá lách. Mặc dù không có sự khác biệt về hàm lượng phóng xạ cesium trong máu. Hàm lượng cao cesium được loại trừ khỏi cơ bắp của nhóm người ăn tương miso.

Trong những thí nghiệm khác về sự tiếp xúc với phóng xạ và ảnh hưởng của miso ở những nạn nhân của vụ nổ hạt nhân, hơn 80% số chuột từ nhóm kiêng ăn trong vòng một tuần. Sự viêm sưng những cơ quan thông thường ở loại chuột ăn tương miso thì ít hơn. Ông Akihiro Ito, dẫn đầu đội y tế trường đại học ở Hiroshima nói rằng điều này cho thấy miso kích thích hệ thống tuần hoàn và trao đổi chất.

Tư liệu : “Miso show promises as Treatment for Radiation” Japan Times 27 – 9 – 1988.

Người ăn miso thường có khả năng chống lại phóng xạ gấp năm lần những người ăn bình thường. Đó là sự kết luận của sự nghiên cứu khoa học bởi Kazumitsu Watanabe giáo sư khoa ung thư và phóng xạ tại trung tâm nghiên cứu phóng xạ – bom nguyên tử của trường đại học Hiroshima.

Trong những thí nghiệm ở phòng thí nghiệm, ông đã thử nghiệm những tế bào trong ruột non của chuột – những tế bào này hấp thu chất dinh dưỡng và nhạy cảm với phóng xạ. Chúng dễ

bị tiêu diệt bởi phóng xạ, những nạn nhân ở Hiroshima và Nagasaki bị tiêu chảy do bom nguyên tử bởi vì hầu hết những tế bào này bị hủy diệt.

Người ta cho chuột 49 tuần tuổi ăn 10% miso trong khẩu phần trong 7 ngày trước khi cho chúng tiếp xúc phóng xạ, chuột được cho tiếp xúc toàn bộ cơ thể với tia X 1100 – 24000 lần mạnh hơn tia X thông thường (7 – 10 curies). Sau đó 3 ngày người ta đem tế bào thử nghiệm, lượng tế bào bị chết ở chuột ăn miso ít hơn nhiều so với chuột ăn bình thường. Khi tăng tới 9 curi, khoảng cách tế bào bị hủy diệt giữa chuột ăn miso và không ăn là rất lớn tăng 10 curi ở chuột thì loại chuột ăn tương miso còn sống sót được 60% so với loại không ăn miso là 9%.

“Tôi không biết được yếu tố nào trong tương miso có ảnh hưởng như vậy” Giáo sư Watanabe nói tại hội nghị Sounth Westerm Japan về những ảnh hưởng của phóng xạ. Ruột non ở chuột và người tương tự nhau. Vì vậy sự nghiên cứu này cho thấy miso có khả năng ngăn ngừa chống lại phóng xạ. Trong những thí nghiệm khác ở trường đại học Hiroshima cho thấy miso có khả năng loại phóng xạ khỏi cơ thể và giúp đẩy lùi ung thư gan. Những kế hoạch nghiên cứu xa hơn như miso có ảnh hưởng đến ung thư ruột non và bao tử như thế nào cũng như ảnh hưởng tia phóng xạ tới áp xuất máu.

Tư liệu: “*Miso protect against radiation*” yomiuri shinbun 16–7 –1990 và *people who consume miso regularly are more resistant to radiation*” Nikan kogyo shinbun 25–7–1990.

Năm 1977 những nhà nghiên cứu phát hiện công nhân tại Hanford Reserwation ở tiểu bang Washington ngành sản suất pluton cho vũ khí nguyên tử có mức tử vong cao về multiple myeloma. Tiêu chuẩn tối đa cho phép tiếp xúc trong điều kiện làm việc là 5 rem (Phóng xạ tương tự ở đòn ông, một đơn vị chỉ sự ảnh hưởng sinh học của phóng xạ) một năm tương đương 100 – 125 chiểu X quang xương. Cuộc nghiên cứu cho thấy mức ung thư cao đến mức ngạc nhiên ở những công nhân tiếp xúc không chỉ hàng năm mà hầu như là trong suốt thời gian làm việc là 4 rem. 4 rem là tương đương ở một người bình thường bị nhiễm phóng xạ ở môi trường tự nhiên ở xã hội hiện đại trong 40 năm.

Năm 1991 những nhà khoa học báo cáo rằng những công nhân bị tiếp xúc với mức phóng xạ thấp tại phòng thí nghiệm quốc gia Dak Ridge ở tenessee, ngành sản xuất vũ khí hạt nhân từ thập niên 1940 có mức tử vong cao hơn về bệnh nhiễm sắc tố ung thư xương và những loại ung thư khác so với những công nhân không tiếp xúc. Đây là cuộc nghiên cứu đầu tiên chỉ ra sự quan hệ rõ ràng giữa mức phóng xạ thấp và tất cả các loại ung thư. Những công nhân ở Dak Rigde bị tiếp xúc trung bình là 1.7 rem do nghề nghiệp của họ, và giới hạn hành năm là khoảng 3.

Tư liệu : “*Journal of the american medical association*” 256 (1991) : 1397 – 1402.
Và : “*Study Links Cances Deaths And Low Levels Of Radiation New York Times*”, 20–3–1991.

★ Liên quan đến từ tính

Cuối thập kỷ 1970, có 7 trường hợp sảy thai được báo cáo ở Canada và Mỹ trong số đó có những phụ nữ làm việc với màn hình Video. Cuộc nghiên cứu 1979 cho thấy trẻ em vùng Denver, những trẻ sống gần dây điện cao thế cung cấp cho từng nhà đã chết vì ung thư gấp 2 lần so với mức bình thường.

Tư liệu: *Science News, 21–4–79.*

Năm 1982, những nhà nghiên cứu báo cáo rằng mức độ ung thư ngực tăng một chút ở những phụ nữ sống gần dây điện cao thế.

Tư liệu : *Science News, 28–9–1991.*

Ở Anh Quốc, những nhà nghiên cứu tìm thấy sự tiếp xúc với đèn huỳnh quang gây ra nguy cơ từ 2 – 2,5 lần bệnh nhiễm sắc tố ác tính.

Tư liệu: *J.A. Treichel, Science News 122 (28–8–1982).*

Năm 1986, những nhà nghiên cứu thấy rằng trẻ em sống trong khoảng cách 15m gần nguồn điện cao thế có nguy cơ nhiễm bệnh ung thư gấp 5 lần so với những trẻ sống xa vùng dây điện.

Tư liệu: *Science News, 14–2–1987.*

Mức tiếp xúc trung bình hàng năm với phóng xạ của một người ở Mỹ là khoảng 1 rem. Mỗi lần khám nghiêm chiêu tia X quang là khoảng 0,2 rem. Năm 1989, tổ chức NRC ban hành một cuộc nghiên cứu tiên đoán nguy cơ mắc bệnh ung thư ở mức phóng xạ thấp đã tăng 4 lần so với những dự đoán trước kia. Warren Sinclair chủ tịch hiệp hội quốc gia về sự đo lường và bảo vệ đối với phóng xạ nói rằng giới hạn hiện tại cho những công nhân ngành hạt nhân đã giảm từ 5 rem mỗi năm xuống còn 1–2 rem. Mức đề nghị tiếp xúc tối đa của quần chúng là 1 rem.

Tư liệu : “*Higher Cancer – Risk found in Radiation*”, *New York Times 20–12.*

Năm 1989, những nhà nghiên cứu nói rằng, tiếp xúc tia X quang trong suốt quá trình mang bầu sẽ gia tăng nguy cơ ung thư vú ở độ tuổi 30.

Tư liệu: *Nancy Hildreth, “The Risk of Breast Cancer after Irradiation of the Thymus in Infancy”, New England Journal of Medicine 321:1281–84.*

Năm 1984, cuộc nghiên cứu công bố số liệu về đòn ông chét vì ung thư não làm việc ở ngành điện tử. Năm 1986, những người điều tra của hội sức khỏe New York nói rằng sự tiếp xúc với lanh vực từ tính thấp sẽ làm tăng nguy cơ phát triển ung thư ở trẻ em, cùng với cuộc nghiên cứu này một cuộc nghiên cứu khác ở Sweden cho thấy từ tính có liên quan với ung thư từ 2 – 3 milligams, đó là mức thấp từ khi bắt đầu cuộc nghiên cứu những người đòn ông chét vì ung thư não ở miền tây Texas năm 1988 cho thấy những công nhân làm việc ngành điện dụng có nguy cơ mắc bệnh gấp 1,5 lần so với công nhân ngành bình thường.

Năm 1989 những nhà bệnh dịch học tại trường đại học Johns Hopkins nói rằng khả năng nhiễm bệnh ung thư rất cao trong ngành cáp nối của công ty điện thoại New York. Mức nhiễm bệnh nhiễm sắc tố ở họ gấp 7 lần so với công nhân khác trong cùng công ty. Mức trung bình họ tiếp xúc là 4.3 milligrams. Tần số cực thấp (ELF) trong lanh vực từ tính khoảng 4 đến 4 milligrams được đo lường ở khoảng cách 12 inch từ loại máy computer thông thường nhất.

Trong thập kỷ 1980, những nhà khoa học thấy rằng lanh vực từ tính mức thấp can thiệp khả năng của tế bào T lymphocyte, loại tế bào này giết được tế bào ung thư. Và những lanh vực này được xem như thúc đẩy quá trình ung thư vì chúng làm suy giảm hệ thống miễn dịch.

Năm 1988, những nhà nghiên cứu chứng minh rằng, lĩnh vực từ trường yếu 60Hz, tương tự là những hệ thống dây điện cao thế hay tiếp xúc vi tính quá gần có quan hệ với sự thúc đẩy ung thư.

Trong đầu thập niên 80, những nhà nghiên cứu Tây Ban Nha thấy rằng khi trứng gà được tiếp xúc với từ tính ELF yếu thì gần 80% trứng gà phát triển không bình thường như có một tật ở trong hệ thống thần kinh đầu.

Năm 1988, những nhà nghiên cứu tìm thấy rằng những đàn bà làm việc với VDT hơn 20 giờ trong tuần thì nguy cơ sảy thai ở giai đoạn đầu và cuối là cao hơn 80% so với bình thường.

Tư liệu: “Khả năng sảy thai trong sinh nở ở phụ nữ làm việc với Visual Display Terminal (VDT) trong thời kỳ mang thai”, American Journal of Industrial Medicine, 6–1988 và Paul Brodeur, “The Magnetic-Field, macworld, 7–1990, 136–47.

Năm 1991, những nhà nghiên cứu báo cáo rằng những đàn ông làm việc tiếp xúc với EMF thường xuyên chẳng hạn lắp đặt đường dây điện có mức ung thư ngực cao gấp 6 lần so với những người đàn ông khác. Cuộc điều tra kết luận rằng: Sự tiếp xúc với lãnh vực từ tính và khả năng ung thư ngực ở phụ nữ là một điều xác thực.

Tư liệu: I.A Demers et al “Nghề nghiệp tiếp xúc môi trường từ tính và ung thư ngực ở nam”, American Journal of Epidemiology 134–47.

Trong một cuộc nghiên cứu những nhà nghiên cứu thấy rằng nhiễm sắc tố có liên quan đến nguồn điện và những dụng cụ cầm tay như máy sấy tóc, bộ TV đèn trắng.

Tư liệu: “Electric Currents and Leukemia Show Puzzling in New Study”, New York Times, 8/2/1991.

Cuộc nghiên cứu năm 1990 cho thấy có nguy cơ giữa bệnh nhiễm sắc tố và ung thư não và sự tiếp xúc trước khi sinh với môi trường điện từ.

Tư liệu : D.Aavit Etal “Magnetic Field Exposure From Electric Appliances and Childhood Cancer” American Journal of Epidemiology 131–763–73.

Ở Connecticut, những nhân viên an ninh đồng loạt tố cáo rằng công việc của họ với những cây súng Radar đã gây ra ung thư tuyến giáp và tinh hoàn của họ, khắp thành phố những nhân viên bị ung thư cũng bắt nguồn từ công việc của họ sử dụng những dụng cụ radar.

Tư liệu: NBC News 19–6–1992.

Năm 1992, ban phát triển kỹ thuật và công nghiệp quốc gia của Sweden thông báo rằng có một sự kết nối giữa việc tiếp xúc môi trường từ tính và ung thư đặc biệt là ung thư thời trẻ. Lần đầu tiên chính phủ quốc gia nhận ra rằng sự quan hệ EMF – ung thư, Sweden dự định lập một tiêu chuẩn an toàn cho những nguồn điện mới và thức ăn từ gia đình có trẻ em ra khỏi luồng dây điện.

Những nhà nghiên cứu Thụy Điển nói rằng những trẻ em sống gần nguồn đường dây điện có nguy cơ mắc phải bệnh nhiễm sắc tố gấp 4 lần, những nhà khoa học cũng chứng tỏ rằng tiếp xúc nhiều sẽ tăng nguy cơ ung thư.

Tư liệu: Thomas H. Maugh II, “ Swedish Reserch Finds EMF– Cancer Link”, Los Angeles Times, 9–10–1992.

Năm 1993 có một sự quan tâm tập trung ở những telephon có lỗ và khả năng quan hệ với ung thư đặc biệt là ung thư não, vì có một người đàn ông Florida quả quyết rằng vợ ông ta chết vì ung thư não do sử dụng telephon có lỗ. Đồng thời cái chết của vị chủ tịch công ty TLC Beatrice do ung thư não và những chẩn đoán về ung thư não ở những quốc gia khác đều có liên quan đến những người sử dụng telephone có lỗ, điều này đã gây ra sự tranh cãi. Rất nhiều người bị từ khói u não đã báo cáo rằng họ thường sử dụng telephone có lỗ nhiều giờ trong ngày, và khói u não lại nằm bên anten ép vào hộp sọ lúc họ nói chuyện.

Trong khi đó, những cuộc trắc nghiệm lại không thực hiện đối với telephone có lỗ, loại được sử dụng chỉ trong mười năm qua, một vài cuộc tìm kiếm mở đầu được đề nghị. Bác sĩ Stephen Cleary tại trường y học Virginia nói rằng khi ông cho tế bào u não người và tế bào máu người bình thường tiếp xúc với sóng radio trong 2 giờ, tế bào phát triển nhanh hơn so với tế bào không tiếp xúc và duy trì hoạt động trong nhiều ngày. Ông thực hiện cuộc thí nghiệm trên 2 tần số, tần số cao của sóng cực ngắn (microwave) và tần số thấp dùng trong phân xưởng chế tạo Plastic. Tần số của điện thoại có lỗ nằm ở khoảng giữa từ 840–880 Megahertz.

Ở Sweden, một cuộc nghiên cứu Y học được tài trợ do nhà cung cấp telephone có lỗ cho thấy rằng động vật trong phòng thí nghiệm được cho tiếp xúc với những làn sóng theo hướng (Continuous and pulsed Waves) với tần số cao hơn một chút so với ở điện thoại có lỗ cho thấy có vài ảnh hưởng về sinh học như phóng xạ thâm nhập vào những chướng ngại trong máu và não.

Tư liệu: New York Times, 2–2–1993 và Boston Globe, 8–2–1993.

Chẩn trị

Triệu chứng bệnh phóng xạ như được nói trên. Sự tiếp xúc môi trường từ tính nhân tạo thường gây ra nhiều triệu chứng. Thí dụ: trong những người dùng máy vi tính, thì gây rối loạn ở mắt, gồm mỏi mắt, thị lực giảm, và đau thủy tinh thể. Trong y học phương đông cổ truyền, vấn đề ở mắt thường liên quan đến gan, cơ quan bảo vệ cơ thể khỏi độc tố và những chất có hại. Những rối loạn ở mắt cho thấy gan cũng bị ảnh hưởng, những dấu hiệu khác bao gồm mệt mỏi, yếu, môi khô hay ẩm, cho thấy sự yếu kém của ruột non và có thể có sự xáo trộn trong chức năng của máu và bạch huyết.

Giới thiệu phương pháp Thực Dưỡng

Thực phẩm và thức uống làm tăng nguy cơ gây bệnh ung thư là những loại quá âm như đường, thực phẩm có đường, nước ngọt, chocolate, cacao, mật, soda, trái cây nhiệt đới, nước trái cây, thức ăn có dầu, thực phẩm bơ sữa, đặc biệt là bơ, sữa, kem, chất kích thích, thực phẩm và thức uống có hương liệu và nhiều chất hóa học chứa trong thực phẩm, thức uống và chất phụ gia. Tất cả những thứ này nên tránh trong các bữa ăn hàng ngày. Tuy nhiên có thể ăn chúng kết hợp với sự quân bình bằng cách ăn những thức ăn cực dương như thịt, thịt gia cầm, trứng, format. Những thực phẩm này tạo một môi trường acid trong cơ thể nên tốt nhất là tránh ăn, ngoại trừ thịt cá trắng – có thể ăn thỉnh thoảng với số lượng vừa phải, những loại rau âm cũng nên tránh vì

chúng tăng điều kiện ác tính và độc tố: Thực phẩm đông lạnh, thức uống lạnh, hương liệu tính nóng, những thức uống thảo mộc khác nhau gây kích thích, rau củ, xuất xứ từ vùng nhiệt đới như khoai tây, cà chua, cà tím. Trái lại, và những loại ngũ cốc ròng chứa loại acid nhất định có thể loại những yếu tố phóng xạ như chất Stronti 90 bằng cách ăn hàng ngày, những chất khoáng chứa trong súp miso và rong biển có tác dụng tương tự. Tổng quát, lối ăn mặn hơn một chút, dương hơn được đề nghị, nhấn mạnh những thực phẩm dương hơn, lối nấu ăn dương hơn, gia vị nêm nếm dương hơn và những loại khác có tính chất tập trung và cô đọng.

Đối với những tai nạn và vụ nổ hạt nhân, quan sát chế độ ăn uống sau trong nhiều ngày tới nhiều tuần hay lâu hơn tùy thuộc vào tính trầm trọng của từng trường hợp. Những hướng dẫn chi tiết sau có thể được bổ sung tùy tính gay go của triệu chứng. Tuy nhiên, nếu vụ nổ quả nghiêm trọng, bạn cần phai di tản khỏi khu vực (xem những điều quan tâm khác bên dưới để có những lời khuyên về vấn đề này).

Phụ nữ có thai và trẻ em xung quanh 1000 m phải sơ tán khỏi vùng tai nạn.

★ Trong bán kính 50 km của vụ nổ:

Ngũ cốc ròng: 60–70%.

Súp miso, rau cải, rong biển: 3–5% (1–2 chén).

Rau củ: 20% nấu, không được ăn sống.

Đậu và rong biển: 5–10%.

Không được ăn thịt động vật, trái cây, thức ngọt, đồ tráng miệng.

★ Trong bán kính từ 50 – 100 km:

Ngũ cốc ròng: 60%.

Súp miso + rau củ + rong biển: 3–5% (1–2 chén).

Thỉnh thoảng thay bằng súp ngũ cốc hay súp đậu.

Rau củ: 20–25% (nấu, không được ăn sống).

Đậu và rong biển: 5–10%.

Hạn chế thịt động vật (cá ăn một tuần một lần), trái cây (nấu chín hay nấu phơi khô một tuần một lần, tránh ăn thức ngọt, đồ tráng miệng, vv).

★ Trong bán kính 100 – 200 km

Ngũ cốc ròng: 50% hay nhiều hơn.

Súp miso – rau củ – rong biển :3–5% (1–2 chén) thỉnh thoảng ăn cốc ngũ cốc súp đậu.

Rau củ: 25–30% (nấu chín, không được ăn sống).

Đậu và rong biển: 5–10%.

Thỉnh thoảng ăn cá và trái cây (nấu chín, hạn chế thức ăn ngọt và đồ tráng miệng).

Sau đây là hướng dẫn chế độ ăn uống hàng ngày để ngăn ngừa và làm giảm những chất phóng xạ gây ung thư hay bệnh ung thư liên quan đến phóng xạ.

★ Ngũ cốc

Ăn hàng ngày 60%, phải là ngũ cốc ròng.

Ngày thứ nhất: gạo lứt nấu trong nồi áp suất, những ngày tiếp theo gạo lứt nấu với 20–30% kê, sau đó nấu với 20–30% lúa mạch, gạo nấu 20–30% xích tiêu đậu azuki, hay đậu lăng và trở lại từ đầu. Sáng ăn cháo đặc, thêm nước cho vừa mềm để ăn, nêm thêm ít miso và để sôi thêm 2–3 phút. Thường thì tỷ lệ giữa gạo và nước lâ có thể nấu thêm với một ít muối tùy theo tình trạng từng người. Những loại ngũ cốc khác có thể dùng như bắp yến mạch mặc dù yến mạch không được ăn ở tháng đầu, lúa mì, lúa mì đen. Đại mạch và seitan có thể ăn với số lượng vừa phải.

★ Bánh mì

Bằng bột tốt có thể ăn 2–3 lần/tuần, bún hay phở lứt, udon và soba có thể ăn 2–3 lần/tuần, tránh ăn những thực phẩm nướng cứng cho tới khi điều kiện được cải thiện gồm bánh croki, bánh cake, bánh xốp, bánh nướng xốp.

★ Súp

5–10%, khoảng 1–2 chén mỗi ngày, nấu với tảo Wakame và những loại rau củ mọc trên đất như hành, cà rốt nêm với tương miso hay Shoyu (dùng khoảng $1\frac{1}{2}$ muỗng cà phê cho mỗi chén). Thỉnh thoảng có thể bỏ thêm một chút nấm Shiitake vào súp. Miso là loại miso lúa mạch, miso gạo lứt hay miso đậu nành và để lâu trong 2–3 năm. Súp ngũ cốc, súp đậu, và những loại súp khác có thể dùng thỉnh thoảng. Có thể nấu một ít cá trắm hay cá khô với súp và rau củ, rong biển hay ngũ cốc.

★ Rau củ

20–30%, nấu theo nhiều cách khác nhau. Tổng quát, rau củ có lá, tròn và rau củ cứng mọc gần mặt đất, rau củ có rễ có thể dùng với số lượng tương đương, có nghĩa là $\frac{1}{3}$ trong sự tiêu thụ hàng ngày. Trong quá trình nấu ăn, nêm vừa phải một ít muối, tamari hay tương miso. Sau tháng đầu có thể dùng dầu thực vật không tinh chế để xào rau củ và ăn nhiều lần trong tuần nhưng không nên ăn nhiều dầu. Tổng quát, có thể chuẩn bị những món rau nhưng số lượng và số lần thì khác nhau tùy từng người: rau củ nishime 4 lần/tuần.

Món bí, xích tiêu đậu – phở tai 3 lần/tuần, củ cải khô một chén 3 lần/tuần; cà rốt, củ cải, 3 lần/tuần; rau củ trụng nước sôi 5–7 lần/tuần; salad 5–7 lần/tuần; tránh ăn salad sống và salad trộn, rau quả hầm 5–7 lần/tuần; rau củ xào 2–3 lần/tuần (với nước trong tháng đầu và sau đó với dầu mè); kinpira $\frac{2}{3}$ chén 2 lần/tuần; sau 3 tuần có thể ăn dầu, đậu phụ, váng sữa đậu nành phơi khô, tương sồi (natto), hay seitan với rau củ 2 lần/tuần.

★ Đậu

5% đậu nhỏ như xích tiêu đậu, đậu lăng, đậu xanh hay đậu đen có thể dùng hàng ngày, nấu với rong biển như phở tai hay củ hành và cà rốt. Đậu khác có thể ăn 2–3 lần/tháng. Nêm một ít muối không tinh chế hay tương shoyu hay miso. Chế phẩm từ đậu tương sồi, nước chấm đậu nành lên men, tàu hũ ki hay đậu phụ, thỉnh thoảng có thể dùng nhưng vừa phải.

★ Rong biển

Ăn 5% gồm phở tai, tảo Wakame, nấu hàng ngày với ngũ cốc hay trong súp, vv. Có thể ăn một miếng tảo nori hàng ngày. Mỗi tuần ăn món hijiki hay arame 2 lần/tuần. Những loại tảo biển khác thì tùy. Tảo biển rất tốt cho trường hợp này nhưng không nên ăn quá nhiều hay nấu quá dương.

★ Gia vị

Thường dùng muối mè, tỷ lệ: 1/16, bột tảo Wakame tekka những thứ này có thể dùng hàng ngày nhưng số lượng vừa phải để thích hợp cho từng người.

★ Dưa cải

Làm ở nhà theo nhiều cách, ăn hàng ngày, một muỗng là đủ, tuy nhiên, nên hạn chế loại mặn quá.

★ Thực phẩm động vật

Thịt, thịt gia cầm, trứng và thực phẩm động vật khác nên tránh ăn có thể ăn thịt cá tráng một lần/tuần.

Món cá có thể hầm, luộc chung với rau củ cải hay gừng. Sau 2 tháng có thể ăn cá 2 lần/tuần. Tránh ăn cá sắc xanh hay đồ và các loài giáp xác.

★ Trái cây

Không ăn là tốt nhất, ăn càng ít càng tốt bao gồm trái cây vùng nhiệt đới và ôn đới, cho tới khi tình trạng được cải thiện, nếu thèm thì ăn trái cây đã nấu chín với muối hay trái cây khô (cũng đã nấu). Tránh nước và rượu trái cây.

★ Thức ngọt và bánh Snack

Tránh tất cả thức ngọt và món tráng miệng bao gồm những thức uống ở phần sau, uống nước ép rau củ. Bánh bột mochi, cơm nắm, sushi, rau củ và những bánh ngũ cốc khác có thể ăn thường. Tránh ăn bánh gạo, bắp rang và những bánh nướng cứng khác vì chúng làm xơ cứng khói u, nếu thèm ăn một chút amasake mạch nha hay siro gạo.

★ Hạt

Tránh ăn hạt và bơ đậu vì lượng chất béo và protein cao, hạt dẻ, những hạt rang không muối như hạt bí ngô có thể ăn.

★ **Nêm nếm**

Muối không tinh chế, tương Shoyu và miso dùng vừa phải để hạn chế sự khát nước. Nếu cảm thấy khát nước trong và sau bữa ăn phải giảm tối đa chúng để trở về mức khát trung bình.

★ **Thức uống**

Nên theo sự hướng dẫn ở phần I, bao gồm trà lá già, là thứ uống chính tránh những thức uống nằm trong danh sách cấm, không được uống cà phê ngũ cốc trong 2 – 3 tháng đầu từ khi bắt đầu ăn dưỡng sinh.

Kết hợp với nhai nhỏ, thật nhỏ cho tới khi thức ăn thành dịch nước trộn với nước bọt. Nhai tối thiểu 50 lần, nếu được thì 100 lần cho mỗi miếng. Tránh ăn trước khi ngủ 3 giờ.

Như giới thiệu ở phần II, những người đang được điều trị theo y dược nên có chế độ ăn uống chuyên tiếp.

Thức uống đặc biệt và sự chuẩn bị

Người bị ung thư liên quan đến phỏng xạ có thể uống vài loại thức uống và thức ăn đặc biệt, những loại với số lượng vừa phải có thể tăng cường sinh lực, bao gồm:

★ **Thức uống rau cải ngọt:**

Một tách mỗi ngày trong tháng đầu, tháng thứ 2 : 3 ngày một lần.

★ **Nước mơ muối, tương Tamari – sắn dây**

1 tách, 2 ngày/lần trong 2 tuần đầu, sau đó, mỗi ngày một tách trong 3–4 tuần. Món này cung cấp năng lượng và sinh lực.

★ **Củ cải mài**

Mài 1 tách củ cải tươi, thêm nhiều giọt tương Tamari, uống 2–3 lần/tuần.

★ **Phở tai – shia (salty Kombu)**

Một miếng phở tai (khoảng 2 inch vuông), nấu trong hỗn hợp nửa tương shoyu và nửa nước, nấu cho tới khi chất lỏng đặc lại do phở tai (thường từ 2–4 giờ), ăn nhiều miếng hàng ngày với ngũ cốc.

★ **Súp cá chép với rễ ngưu bàng (koi kobi)**

Món súp này năng lượng rất nhiều, nấu nguyên con cá chép với rễ ngưu bàng thái nhỏ, nêm thêm tương miso và một ít gừng lát. Món này có thể ăn vài lần/tuần trong nhiều tuần (xem chi tiết ở phần III).

★ **Kem gạo lứt**

Trong trường hợp ăn không thấy ngon, ăn 2–3 tách gạo lứt rang hàng ngày với gia vị như muối mè, mơ muối hay tekka. Món kem gạo lứt này thỉnh thoảng ăn như là một phần của chế độ ăn kiêng.

Chăm sóc tại nhà

⦿ Cọ rửa cơ thể

Cọ rửa toàn bộ cơ thể, gồm vùng bụng, xương sống, với một cái khăn nhúng trong nước nóng vắt khô, rất tốt cho sự tuần hoàn của máu, bạch huyết cũng như những chất khác trong cơ thể và sự hoạt động về thể chất và tinh thần.

⦿ Viêm sưng

Viêm sưng ở lá lách và vùng bụng đôi khi đi kèm với ung thư do phóng xạ, nguyên nhân là do ăn quá nhiều đặc biệt là protein, dùng quá nhiều thức uống, gia vị, đồ nêm nếm. Trong những trường hợp này, phải giảm và ăn những loại thức ăn đơn giản trong 7–10 ngày. Trong suốt thời gian này, thực phẩm hàng ngày gồm có gạo lứt nấu nồi áp suất và lúa mạch, 1–2 chén súp miso, một ít món củ cải khô và lá củ cải làm dưa dầm muối trong thời gian dài (trên 2 tháng) với muối mè và cám gạo, món rau củ như củ hành, cà rốt, bắp cải xào với dầu mè, nhiều tách trà già. Tuy nhiên lối ăn đơn giản hóa này không nên kéo dài hơn 10 ngày trừ phi có sự giám sát của một thầy dưỡng sinh, một nhà sinh dưỡng học hay một chuyên gia về y học.

Những sự quan tâm khác

Những bài tập vật lý tổng quát và hít thở sâu được đề nghị, đặc biệt là ngoài trời với không khí trong lành, mát xa shiatsu và những trị liệu khác giúp thư giãn và làm tan biến tình trạng ù lì của tâm lý thì rất tốt. Giữ không khí trong sạch trong nhà cũng rất quan trọng, bằng cách đặt cây xanh trong mỗi phòng, mở cửa sổ để giúp thông thoáng trong nhà.

Mặc đồ lót cotton, tránh mặc vải tổng hợp nhân tạo, giúp da trao đổi chất tốt hơn và dòng năng lượng thông suốt cơ thể. Tránh tiếp xúc với phóng xạ điện từ nhân tạo. Hạn chế sử dụng dụng cụ điện cầm tay, nếu được sống và làm việc xa khỏi môi trường điện từ.

Phóng xạ hạt nhân

Nếu cần sơ tán ra khỏi vùng xảy ra tai nạn vụ nổ, chiến tranh hay những sự tiếp xúc phóng xạ hạt nhân khác. Xem những hướng dẫn sau đây:

- ⊕ Tìm nơi cư trú cách xa 250–300 miles, về phía vùng nông thôn.
- ⊕ Tìm nơi cư trú lạnh hơn về phía Bắc.
- ⊕ Tìm nơi cách xa với ngành công nghiệp và trung tâm đúc dân cư, gồm những lò phản ứng hạt nhân và nơi đóng quân của quân đội.

- ⊕ Nếu được tìm nơi trên núi cao, với dòng nước suối thiên nhiên. Lý tưởng là một thung lũng mở cao trên rặng núi nơi mà không khí thông thoáng suốt thung lũng so với thung lũng đóng.
- ⊕ Nếu không tìm được núi, tìm một bờ biển không đồng đúc hay một hang động.
- ⊕ Kiểm tra hướng gió, gió từ vùng bị phóng xạ thì nên tránh, gió biển thì rất tốt, sườn núi ở dưới hướng gió tạo sự an toàn.
- ⊕ **Thức ăn cần dùng trong trường hợp khẩn cấp** bao gồm muối biển (ít nhất $\frac{1}{2}$ kg mỗi người), gạo lứt rang sơ hay những loại ngũ cốc khác. Tương miso để lâu ít nhất 2 năm, rong biển đặc biệt là phở tai và tảo Wakame, mơ muối với lá tía tô, xích tiêu đậu, hạt mè, uống và nấu nước trong nhiều ngày và ngũ cốc, đậu, hạt rau cải để trồng trọt.
- ⊕ **Vật liệu cần dùng trong trường hợp khẩn cấp:** Vật cứng và vật liệu làm mái nhà, rìu, nồi áp suất, chǎn len, dây thừng nylon dài 10 mét, la bàn và bản đồ vùng, kéo dao.
- ⊕ **Đồ dùng dự trữ gồm:** Quần áo ấm, áo sơ mi và quần dài, nhiều đôi tất ấm, giày, găng tay, mũ bảo hộ, bao plastic dày để bảo vệ thực phẩm và đồ dùng khỏi ẩm ú�t.
- ⊕ Sách và đồ văn phòng phẩm: Nhiều loại sách chính yếu hay tài liệu như sách về lịch sử, sức khỏe, vũ trụ học, cùng với sách thần thoại, thơ ca và bài hát. Giấy và bút để thông tin liên lạc.

Máy vi tính

Trong trường hợp bệnh nặng gồm cả ung thư, chúng ta nên tránh dùng máy vi tính, nếu không thể thì chỉ giới hạn 30 phút một ngày cho tới khi sức khỏe được phục hồi. Hạn chế tia phóng xạ có hại từ máy vi tính.

Dùng LCD (màn hình thủy tinh thê lỏng) thì an toàn hơn loại CRT₅ (ống cực catot) có nghĩa là loại ống đèn bình. Dùng loại màn hình trắng đen, loại ít phát ra tia phóng xạ hơn loại màu.

Dùng tấm chắn bảo vệ vừa với mặt trước của màn hình CRT₅ và một cái khác bao quanh 2 mặt và mặt trên của máy vi tính. Nó làm giảm tiếp xúc với môi trường ELF. Cách xa máy vi tính tối thiểu nửa mét và máy in lase là 1 mét từ 2 mặt bên và mặt lưng, điều này giảm cường độ điện từ mà bạn tiếp xúc.

Tập đều đặn những bài tập thể dục. Đặt cây xanh trong phòng để cung cấp oxy và giúp hấp thụ những rung động có hại.

Nên ăn thảo mộc giàu chất khoáng mỗi ngày, giúp cơ thể loại trừ phóng xạ. Nếu bạn cảm thấy mệt hay những ảnh hưởng khác từ máy vi tính, cố gắng ăn tảo nori, phở tai hay những loại bánh snack từ rong biển khác, protein từ đậu hay những chén phẩm từ đậu như nước chấm đậu nành lên men rất tốt giúp trung hòa yếu tố phóng xạ.

Máy vô tuyến

Đối với những người bị bệnh ung thư, nên tránh hay hạn chế chỉ 30 phút mỗi ngày và ngồi cách xa màn hình 3 mét.

Kinh nghiệm cá nhân

★ Bệnh phóng xạ ở Nagasaki

Lúc bom nguyên tử đầu tiên của thế giới nổ vào ngày 9–8–1945, Tatsuichiro Akizuki, M.D, là giám đốc của ban Y tế tại bệnh viện St Francis ở Nagasaki, Japan. Trong quyển sách của ông, bác sĩ Akizuki giải thích tại sao ông có thể cứu người sống sót từ vụ nổ khỏi bệnh về phóng xạ và ung thư máu. Vào ngày 9–8–1945, bom nguyên tử rơi xuống Nagasaki, chất phóng xạ của bom lan ra khắp thành phố bị phá trại, nó gây ra cái chết đau đớn. Nhưng có một điều kỳ lạ xảy ra không một ai trong số những công nhân làm việc tại bệnh viện chết vì phóng xạ. Bệnh viện tọa lạc cách trung tâm vụ nổ chỉ 1,5 km. Tôi và nhiều nạn nhân của tôi đã giúp nhiều nạn nhân bị ảnh hưởng của bom. Trong bệnh viện có tích trữ tương miso và Shoyu. Chúng tôi cũng có nhiều gạo và tảo Wakame (loại dùng chung với súp và súp miso). Trước khi bom nổ, tôi đã cho những công nhân và nhân viên ăn gạo lứt và súp miso. Không ai trong số họ bị ảnh hưởng từ tia phóng xạ bom nguyên tử. Tôi tin rằng đó là vì họ ăn súp miso...

Lúc 8 giờ sáng ngày 10–8, bệnh viện Wragaki vẫn đang cháy. Thật kỳ lạ rằng không một ai trong bệnh viện chết cả, tôi thực hiện sự điều trị cho họ lúc 9 giờ sáng và cầu nguyện bè trên vì tôi không thể tin điều đó đã xảy ra, thuốc men cung cấp thì chậm, những người ở bệnh viện chuẩn bị bữa như thường lệ gồm gạo lứt, súp miso với bí ngô Hokkaido và tảo Wakame, 2 lần mỗi ngày, lúc 11 giờ sáng và 5 giờ chiều. Họ phân phát gạo lứt cho những hàng xóm lân cận và những người bị thương.

Lúc này những nhà khoa học Mỹ tuyên bố rằng trung tâm của vụ nổ bom không thể lưu trú được trong 75 năm tới. Chúng tôi đã bỏ qua lời cảnh cáo kinh khủng ấy và tiếp tục với đôi dép sandal đi xung quanh thành phố Nagasaki trong vài ngày sau vụ nổ để viếng thăm những người bệnh tại nhà họ.

Ngày thứ 3, tại phòng khám, số bị thương tăng lên: họ bị ảnh hưởng như chảy máu nứu răng, ia chảy, xuất huyết mạc dù không có vết thương. Những bệnh nhân luôn luôn nói: “Đó là vì tôi đã hít thở gas độc tố”. Có một điều dễ thấy rằng những điểm màu huyết tím dưới da và dưới màng mô. Đó là bệnh lý hay ban xuất huyết. Yếu tố này rất kỳ lạ rằng những người bị ảnh hưởng bởi triệu chứng này thì không bị bóng, nó xảy ra đối với những người ở bóng râm lúc bom nổ. Nay giờ chúng ta đã biết triệu chứng đó là thời kỳ đầu của sự nhiễm phóng xạ.

Tôi lại thử phương pháp của tôi, cho ăn súp miso, gạo lứt không đánh bóng và muối. Đường là chất độc đối với máu, tôi đã thuyết phục những người xung quanh tôi lẩn này đến lẩn khác. Chính tôi là người lập dị không nhiều thì ít. Tôi không biết gì về ngành sinh học hiện đại hay sinh học về bom nguyên tử, không sách vở, không biết về sự điều trị, về những bệnh do bom nguyên tử. Tôi không biết loại tia nào mà bom nguyên tử nổ phát ra. Tôi chẩn đoán và thiết nghĩ:

nó có lẽ là nguyên tố hóa học radi, tia Roentgen, tia gama những loại huỷ diệt mô Hematogenous và mô ở phần chính của cơ thể.

Tôi phân phát sách vỏ và ra lệnh nghiêm ngặt cho nhân viên rằng họ ăn gạo không đánh bóng, thêm chút muối, dùng món súp miso mặn tại mỗi bữa ăn và không được dùng đường. Khi họ không theo lệnh của tôi, tôi gắt gỏng họ không thương tiếc: “Không bao giờ ăn đường, ăn ngọt, đường sẽ huỷ diệt máu”.

Phương pháp chất khoáng của tôi có thể giúp tôi còn sống và tiếp tục làm việc như là một bác sĩ. Yêu tố phóng xạ có lẽ không phải là một liều định mệnh vì vậy Brother Iwanaga, Reverend Noguchi, y tá trưởng cô Murai, tôi và những nhân viên cùng bệnh nhân vẫn sống trong đống tro tàn chết người do bom huỷ hoại. Thật cảm ơn phương pháp chất khoáng, tất cả chúng tôi vẫn cống hiến cho bệnh nhân ngày qua ngày, vượt qua mệt mỏi hay những triệu chứng do bom nguyên tử, và sống sót khỏi thảm họa từ những yếu tố phóng xạ chết người.

Thêm vào bằng chứng của bác sĩ Akizuki, có một tài liệu khác của những người sống sót ở Hiroshima và Nagasaki, những người tự phục hồi khỏi bệnh nhiễm phóng xạ, những khối u Reloid và những ảnh hưởng nghiêm trọng khác do bom gây ra.

Tư liệu: T. Akizuki, U.S, Documentary of A-bombed Nagasaki (Nagasaki: Nagasaki Printiny Company 1977) Ida Honoroff, “A report to the Consumer” tháng 5–1978 và Hideo ohmori, “Report from japan” Anutritional Approach to Cancer (Boston: East West Foundation, 1977) 28–31.

★ Bệnh phóng xạ ở Hiroshima

Năm 1945, Sawako Hirago là một nữ sinh 10 tuổi tại Hiroshima. Khi bom nguyên tử nổ ngày 6–8, cô bị phỏng mặt, đầu và 2 chân. Những phần bị phỏng sưng lên gần gấp 3 lần bình thường. Trong bệnh viện những bác sĩ ái ngại cho sự hồi phục bởi vì cô ta bị phỏng hết $\frac{1}{3}$ cơ thể. Mẹ cô chườm ấm bụng cho cô mỗi tối và Sawako chỉ ăn thức ăn kiêng 2 cỗm nắm và 2 khoanh củ cải mỗi ngày, bên trong cỗm nắm là mors muối. Mặc dù những bác sĩ chịu thua về tình trạng của cô, Sawako đã sống sót: “Mẹ tôi không đưa gương soi cho tôi khi tôi hồi phục. Tuy nhiên, tôi có thể thấy bàn tay và chân của tôi nó rất dơ và tồi tệ, bốc mùi hôi. Trên những chấm khó chịu, luôn có ruồi. Khi da lành, tôi gỡ nó bởi vì ngứa, sau cùng nó trở thành tình trạng Keloidal. Tôi không thể thấy được mặt của tôi cho tới khi nó lành lại. Tuy nhiên, chỗ lở loét vẫn còn trên mũi tôi và mủ vẫn còn trong ngực tôi. Hai tay và ngực tôi có khói da cho tới khi tôi được 20”.

Bởi vì sự biến dạng, Sawako bị chê nhạo bởi cái tên “Hormone Short” và bảo rằng cô ta không thể lập gia đình hay có con. Sau khi hoàn tất việc học, cô trở thành cô giáo dạy lý ở trường cấp III và gặp một thầy giáo trẻ dạy hóa, người ăn rất đơn giản. Họ đám cưới và tham dự những buổi thuyết trình của ông Geoge Ohsawa người sáng lập phương pháp dưỡng sinh hiện đại ở Japan. Ông nói rằng chỉ những người ăn dưỡng sinh mới có thể sống còn với chiến tranh hạt nhân trong tương lai.

Sau khi nói chuyện với ông Ohsawa, Sawako từ bỏ thức ăn tinh chế hiện đại mà cô đã ăn kể từ khi sống sót và bắt đầu ăn gạo lứt. Thật ngạc nhiên, những vấn đề của cô như nhiễm sắc tố,

áp huyết thấp, rụng tóc, chảy máu cam bắt đầu tan biến, chỉ trong 2 tháng, cô tuyên bố: “*Khuôn mặt của tôi đã trở nên đẹp*”.

Sawako liên tiếp có 7 đứa con khỏe mạnh và cho chúng ăn toàn gạo lứt, súp miso, rau củ, rong biển và thực phẩm tốt khác.

Tư liệu: Sawako Hiraga, “How I Survival the atomic Bomb” Macrobiotic, 11/1/1979.

★ Ăn kiêng và phóng xạ liên quan đến ung thư ở Nga

Năm 1985, Lidia Yamchuk và Shaimardanow, 2 vị bác sĩ y học ở Chelyabinstz, thành lập Longevity, hội dưỡng sinh đầu tiên ở Nga. Tại bệnh viện của họ, họ dùng phương pháp ăn kiêng và thuật châm cứu để điều trị nhiều bệnh nhân, đặc biệt là những người bị nhiễm sắc tố, bệnh bạch huyết và những rối loạn khác liên quan với sự tiếp xúc chất phóng xạ nguyên tử. Kể từ đầu thập niên 1950, chất thải từ ngành sản xuất vũ khí đã thải xuống hồ Karachay ở Chelyabinsk, một thành phố công nghiệp khoảng 900 miles về phía Đông của Moscow. Nói riêng, họ bắt đầu đưa súp miso vào chế độ ăn uống của những bệnh nhân nhiễm phóng xạ và ung thư “*Miso giúp một vài bệnh nhân của chúng tôi sống sót khỏi ung thư*”. Yamchuk và Shaimardanov nói rằng: “*Máu của họ (phân tích máu) trở nên tốt hơn sau khi họ ăn khẩu phần miso hàng ngày*”.

Đồng thời, ở Leningrad, yuri Stavitsky, nhà nghiên cứu bệnh học trẻ tình nguyện làm bác sĩ X-quang ở Chernobyl sau khi xảy ra tai nạn hạt nhân ngày 26/4/1986. Kể từ đó, giống như nhiều công nhân của cuộc thảm họa, anh ta chịu những triệu chứng liên quan đến bệnh phóng xạ, bao gồm khối u ở tuyến giáp. “*Khi bắt đầu chế độ dưỡng sinh*”, anh ta nói: “*Tình trạng của tôi được cải thiện*”.

Năm 1990, ở Leningrad, đoàn đại biểu viếng thăm của những thầy giáo về dưỡng sinh từ Mỹ, Nhật, Đức và Yugoslavia đã đọc những bài thuyết trình dưỡng sinh tại trung tâm Cardiology—một viện thuộc Cytology (trung tâm nghiên cứu ung thư chính yếu) và viện quốc gia đào tạo cho bác sĩ Zoyatchoueva, một chuyên gia về bệnh thần học ở Leningrad và nhà nghiên cứu y học dịch quyển sách the Cancer Prevention Diet ra tiếng Nga.

Ở Puskin, quốc gia trước đây tài sản của những hoàng đế Nga và trẻ em là trung tâm dưỡng bệnh, những quan chức thành phố và viện nông nghiệp Leningrad viếng thăm hội dưỡng sinh để thành lập làng Ecological và qui định cho đồng cỏ rộng 100 arce để sản xuất có hệ thống ngũ cốc và rau củ. Nhóm môi trường học và y khoa Soviet như Union Chernobyl và hòa bình vì trẻ em thế giới hy vọng bắt đầu phân bô miso, rong biển và thực phẩm dưỡng sinh khác giúp con người và bảo vệ con người.

Năm 1992, Galina Sanderson nhà làm phim từ Belarus và chồng cô ta, Cliff Sanderson, người thực hành y học tự nhiên từ Mỹ thông báo kế hoạch thiết lập một trung tâm phục hồi quốc tế gần Lake Baikal ở vùng Siberia cho trẻ em ở vùng bị ảnh hưởng phóng xạ. Ông Michio Kushi được bầu làm chủ tịch và đưa ra những sự hướng dẫn về chế độ Thực dưỡng dưỡng sinh cho trẻ em và ba má chúng, nhiều trẻ em được đánh giá là bị tiếp xúc với mức phóng xạ cao.

Tư liệu: Alex Jack, “Soviet Embrace Macrobiotics”, One Peaceful World Newsletter Autumn/Winter—1990, thông tin cá nhân tới Alex Jack tháng 4—1991, và thông tin cá nhân tới Michio Kushi 4—5—1992.

Chương XII**THỰC DƯỠNG ĐẶC TRỊ UNG THƯ VÚ****Mức độ tồn tại**

Ung thư vú là loại hình ung thư phổ biến nhất ở phụ nữ Mỹ (ung thư phổi là loại bệnh có số tử vong khá cao), và mức độ ngày càng tăng (xem bảng 18). Giữa những năm 1935, 1965, tỉ lệ các trường hợp mới của ung thư vú tăng 18%, và vào những năm 1965, 1975, đã tăng lên 50%. Từ năm 1980, mức độ ung thư vú đã tăng 3% mỗi năm và hiện nay ở Mỹ trong số 9 người phụ nữ sẽ có 1 người mắc bệnh. Ngày nay, trên đất nước này, ung thư vú đã có khoảng 20% số phụ nữ tử vong do ung thư và là nguyên nhân hàng đầu gây nên cái chết cho phụ nữ Mỹ ở độ tuổi 40 - 45.

Năm nay, số ca bệnh mới sẽ tăng lên khoảng 181.000 và 46.300 người đã phải chết vì bệnh này. Trên thế giới, tỉ lệ tử vong vì ung thư vú khác nhau rất xa. Tại Anh, tỉ lệ cao hơn 1/3 so với Mỹ, trong khi Nhật Bản thấp hơn 4/5. Một số lớn bệnh nhân ung thư vú phát triển di căn. Những u ác tính sẽ lan đến phổi, xương, não hoặc những tuyến bạch huyết. Ung thư vú cũng có thể xảy ra ở đàn ông nhưng rất hiếm.

Số liệu ung thư

Năm	Tỷ lệ	1/20	Phụ nữ Mỹ
Năm 1940	Tỷ lệ	1/15	Phụ nữ Mỹ
Năm 1950	Tỷ lệ	1/14	Phụ nữ Mỹ
Năm 1960	Tỷ lệ	1/13	Phụ nữ Mỹ
Năm 1970	Tỷ lệ	1/11	Phụ nữ Mỹ
Năm 1980	Tỷ lệ	1/10	Phụ nữ Mỹ
Năm 1987	Tỷ lệ	1/9	Phụ nữ Mỹ
Năm 1991	Tỷ lệ		Phụ nữ Mỹ

Năm 1991, Văn phòng tổng điều tra của chính phủ Mỹ đã thuyết trình trước Quốc hội rằng không hề có tiến triển trong việc ngăn ngừa bệnh ung thư vú hay có thể giảm tỉ lệ tử vong do ác bệnh gây ra suốt 20 năm qua.

Phẫu thuật là phương pháp chung để trị ung thư vú. Cách giải quyết này được gọi là thủ thuật cắt bỏ tuyến vú gồm một số loại hình rạch hoặc cắt bỏ, tùy thuộc sự phát triển của khối ung thư, lứa tuổi và tình trạng mỗi bệnh nhân. Thủ thuật cắt bỏ bướu để cắt bỏ khối ung thư và một số tế bào xung quanh. Thủ thuật cắt tuyến vú dưới da là bỏ những mô ngực bên trong, tách rời không chạm đến da. Thủ thuật cắt tuyến vú đơn giản là cắt cả vú. Thủ thuật cắt tuyến vú ít nghiêm trọng là cắt bỏ cả vú và các hạch bạch huyết ở trong nách. Thủ thuật cắt tuyến vú căn bản của Halsted là cắt toàn bộ vú, hạch bạch huyết và các phần thịt ở vùng ngực. Ngoài các dạng phẫu thuật trên, đôi khi người ta cũng cắt bỏ cả tuyến thượng thận, tuyến nước mũi hoặc buồng trứng để điều hòa những chất tiết ra và cố ngăn ung thư phát triển.

Chất phóng xạ cũng được dùng luân chuyển để thay thế và hỗ trợ cho phẫu thuật khi trị liệu. Hóa trị đôi khi cũng sử dụng để kiểm soát di căn và ngăn sự tái phát của khối ung thư ban đầu. Các bác sĩ cũng có thể dùng phương pháp trị bệnh bằng hoóc môn để kết hợp hoặc thay thế hóa trị. Các loại hoóc môn như estrogens, kháng estrogen, progestins, hoóc môn nam tính hay steroid thuộc vỏ tuyến thượng thận được cung cấp để kiểm soát sự phát triển của khối u và di căn. Khoảng 77% trong số phụ nữ mắc bệnh ung thư vú có thể sống khoảng 5 năm hoặc hơn 5 năm.

Cấu trúc

Vú của phụ nữ hay tuyến vú phần lớn gồm có một khối mô tuyến, tròn và ép sát vào nhau, được gọi là vú. Các mô này được tạo thành từ 15 – 20 màng mỏng riêng biệt được kết với nhau nhờ mỡ. Mỗi lớp màng chứa một tuyến sữa nối với đầu vú và sau đó lại phân thành những lớp màng và phế nang. Vú được bao bọc bởi một lớp mô mỡ gọi là túi mỡ và dính chặt với lồng ngực nhờ có mô liên kết.

Nguyên nhân gây ung thư

Nếu chúng ta cứ tiếp tục ăn thiếu chất dinh dưỡng trong một thời gian dài, thì cuối cùng cơ thể ta sẽ mất dần khả năng bài tiết những chất thải và chất độc ra ngoài. Điều này là rất nghiêm trọng nếu lớp mỡ dưới vùng phát triển dưới da và ngăn cản việc bài tiết qua làn da. Việc tiêu thụ quá nhiều sữa, pho mát, các sản phẩm bằng sữa vũng như trứng, thịt, thịt gà vịt và các thức ăn nhiều dầu mỡ khác cứ mãi lập đi lập lại, át sẽ dẫn đến giai đoạn này.

Khi đã đến giai đoạn này, những vùng dự trữ chất dịch và mỡ trong cơ thể được tạo thành lúc đầu ở các khu vực có các bộ phận thông ra bên ngoài, như các xoang tai trong, phổi, thận, những cơ quan sinh sản và vú.

Sự tích tụ các chất dư thừa trong vú đã gây nên sự nén chặt lại và hình thành các khối ung thư. Các chất thải thường tích tụ ở vú dưới hình thức chất dịch và những vùng dự trữ axít béo. Cá hai hình thức trên đều là dạng chất lỏng đặc dính với nhau. Những vùng tích tụ ấy sẽ phát triển thành khối u cũng giống như nước đong lại thành đá vậy. Quá trình này nhanh chóng được thúc đẩy nhờ sự hấp thụ các loại kem, sữa, nước ngọt, nước trái cây và sản phẩm đông lạnh khác mỗi ngày.

Phụ nữ nuôi con bằng sữa mẹ ít bị ung thư vú hơn những người không cho con bú. Bởi họ đã bỏ lỡ cơ hội bài tiết qua tuyến vú và vì thế họ phải đối mặt với sự tồn đọng chất thải trong cơ thể nhiều hơn.

Nhiều nhà dinh dưỡng và bác sĩ hiện nay đang quan tâm đến mối liên hệ giữa việc hấp thụ chất mỡ đúng lượng cholesterol bão hòa và bệnh ung thư. Tuy nhiên, họ thường xét đến ảnh hưởng của đường và các sản phẩm sữa, bởi cả hai đều góp phần không nhỏ gây nên các bệnh tim

mạch, ung thư và các bệnh khác (Xem phần nói về ung thư lá lách và thảo luận về biến thái của đường trong cơ thể và sự kết tinh của nó trong việc hình thành khối u và bệnh ung thư vú).

Việc tiêu thụ sữa và các thức ăn từ sữa trong xã hội hiện nay thường ở lứa tuổi thiếu niên, nhi đồng. Một trong những thay đổi sinh học chủ yếu của thời hiện đại là đã có sự bỏ bê lối nuôi con bằng sữa mẹ. Theo nền văn hóa truyền thống, các bà mẹ thường nuôi con trong vòng 1 năm hoặc hơn. Vào đầu thế kỷ XX, có khoảng 60% trẻ em ở Mỹ được nuôi bằng sữa mẹ. Nhưng tới thập niên 70, số lượng ấy giảm xuống rõ rệt. Một cuộc thăm dò năm 1968 cho thấy chỉ có 11% số bà mẹ Mỹ ngừng nuôi con bằng sữa mẹ sau 30 – 40 ngày. Từ đó, nuôi con bằng sữa mẹ được xem là phương pháp cải lão hoàn đồng và 60% các bà mẹ ngày nay ở Mỹ đã nuôi con bằng sữa của họ.

Theo nghiên cứu, sữa bò và sữa mẹ hoàn toàn khác nhau. Sữa bò chứa nhiều canxi hơn sữa mẹ 4 lần hơn 3 lần đậm và 2/3 carbon hydrat. Cấu tạo và tỉ lệ phát triển khác nhau giữa bò con và trẻ em chứng minh sự khác nhau trong những thành phần trên. Ví dụ, khi sinh ra, não và hệ thần kinh của bò con phát triển đầy đủ, một lượng lớn canxi và đậm cần để tăng cường sự phát triển cơ bắp và cấu trúc của xương. Bò con thường nặng khoảng 37,5 kg trong 6 tuần đầu. Ngược lại, cơ thể của trẻ em lớn từ từ nên chỉ tăng khoảng 1 - 1,5kg trong 6 tuần đầu.

Tuy nhiên, não của trẻ chỉ đạt 23% mức phát triển khi mới sinh và chất dinh dưỡng trong sữa mẹ rất cần để hoàn chỉnh hệ thần kinh trung ương của trẻ.

Thêm vào, sữa mẹ còn chứa chất kháng thể giúp ngăn ngừa sự phát triển bất ngờ của vi trùng và virus. Sữa mẹ cung cấp tính miễn dịch chống bệnh thông thường và truyền nhiễm (đặc biệt chống lại bệnh nickettsia, salmonella, viêm tụy xám, bệnh cúm, bệnh strep và viêm sưng lưỡi gà) giúp tăng cường lượng bạch cầu khoẻ mạnh có khả năng tiêu diệt vi trùng gây bệnh. Sữa mẹ còn có chất B, bifidum, là một loại vi sinh lành mạnh độc đáo tìm thấy trong một trẻ em, giúp trẻ đủ sức đối phó với một số lớn các loại vi sinh khác.

Một thành phần khác có trong sữa là lactose, một loại đường thô tiêu hóa nhờ có chất lactase, một loại enzym sinh sản trong ruột. Ở những nước còn giữ truyền thống cũ, lactase sẽ không tạo ra khi đứa trẻ dứt sữa vào khoảng từ 2 – 4 tuổi. Vì thế, sau độ tuổi này, nếu trẻ ăn uống những sản phẩm sữa bò, chúng sẽ bị chứng khó tiêu, tiêu chảy, chuột rút, dị ứng, hoặc các bệnh khác. Tình trạng này gọi là thiếu chất lactase.

Tuy nhiên, ở phương Tây, những sản phẩm làm từ sữa lại là thành phần thức ăn chính trong bữa ăn của nhiều thế hệ trước kia. Xét về mặt sinh học, chất lactase sẽ tiếp tục sinh ra trong ruột sau thời niêm thiều, vẫn tiêu hóa những thực phẩm làm từ sữa khi trẻ đã lớn và cả thời gian sau này. Trong số các dân da trắng thì sự thiếu lactose rất thấp. Chỉ có 2% người Đan Mạch, 7% người Thụy Sĩ và 8% người Mỹ da trắng là không thể tiêu hóa sữa và các sản phẩm sữa khác. Ngược lại khoảng 70% người Mỹ da đen, cũng như 90% người Bantus, 85% người Eskimo, 78% người Ả Rập và 58% người Do Thái Israel đều thiếu lactose.

Dù cho khả năng con người có thể thích ứng việc tiêu thụ sữa trong một thời gian dài, nhưng sự hấp thụ quá tải các chất béo và cholesterol trong sữa, pho mát, bơ, kem và những thực phẩm tương tự sẽ gây nên sự chịu đựng nặng nề bởi việc hấp thu các thức ăn ấy ngày càng tăng

lên. Bình quân mỗi người dân ở Mỹ hiện nay tiêu thụ 175kg thực phẩm làm từ sữa mỗi năm, kể cả 266 lít sữa. Ở Mỹ hiện nay, mỗi con bò trung bình dành sữa cho 2 người.

Theo nghiên cứu, sữa có 28% chất béo, pho mát có 50%, bơ chiếm 95% và yoghurt thì 15%. Axít béo và cholesterol trong những thực phẩm này có thể tụ lại chung quanh các cơ quan và mô, góp phần gây nên bệnh tim, ung thư và suy nhược cơ thể. Xét về mặt tinh thần và tâm lý, thực phẩm từ sữa ảnh hưởng đến não và hệ thần kinh, gây nên đần độn, thụ động và lệ thuộc vào người khác. Các cuộc nghiên cứu cho thấy những người thuộc nhóm thiểu lactose có chỉ số thông minh cao hơn những người khác. Chất béo trong sữa bò cũng làm ngăn cản dòng năng lượng điện từ chạy khắp cơ thể, giảm sút giới tính và sự thu hút giữa nam và nữ.

Chất lượng của sữa và các thực phẩm sữa được dùng hiện nay cũng có nhiều thay đổi so với trước kia, sữa biến đổi từ trạng thái tự nhiên qua quá trình đun nóng hiện đại, quá trình đồng nhất, tiệt trùng và thêm vào những thành phần như vitamin D chẳng hạn. Trong nỗ lực tạo ra lượng sữa lớn hơn, người ta nuôi bò sữa bằng các loại hoóc môn khác nhau, những chất kháng thể và các hóa chất khác và sau này các chất ấy đã được hòa vào làm tăng chất lượng sữa. Ngày nay, 75% trong tổng số bò sữa ở Mỹ đều được thụ tinh nhân tạo và qua việc cấy loại tinh trùng siêu hạng vào phôi thai đã khiến cho một con bò cái có thể sinh ra một tá bò con một năm thay vì chỉ một con như trước đây.

Kết quả là những sản phẩm sữa tiện dụng hiện nay đã khác xa so với những sản phẩm tiêu thụ lúc trước. Mãi đến thời nay các dân tộc truyền thống đã tự hạn chế loại sữa lên men để tạo thức ăn như yaourt, kefir – kê fia hoặc các thức ăn chứa enzym và vi khuẩn khác tiêu huỷ đi trong quá trình tiêu hóa mà thiểu chất lactase. Tuy nhiên, những món ấy vẫn không nên dùng thường xuyên. Bởi lẽ, ngày nay sẽ không được làm theo cách truyền thống, tự nhiên và không thích hợp cho con người với lối sống thụ động như hiện nay. Thực phẩm rau củ lên men như tương miso, tương nén tempeh, tương natto, hoặc tương shoyu có lẽ thích hợp hơn nếu được làm theo cách tự nhiên và đây cũng là một phần quan trọng trong lối ăn chủ trị ung thư.

Ngày xưa, sữa động vật (đặc biệt là sữa dê, cừu hoặc lừa) được dùng cho trẻ em bú khi mẹ chúng không thể nuôi con bằng sữa của họ, hay vì mục đích y học nào đó hoặc chỉ dùng với số lượng ít cùng với những sản phẩm sữa khác cho 1 số ít người thường thức trong những dịp đặc biệt. Việc lạm dụng thức ăn làm từ sữa trong các bữa ăn ngày nay, do chất lượng nhân tạo ngày càng kém của chúng đã là nhân tố chính làm tăng bệnh ung thư vú, bệnh tim và các bệnh nghiêm trọng khác. Chất lượng thực phẩm quyết định chất lượng máu của chúng ta. Từ đó chất lượng máu tạo ra chất lượng sữa mẹ và sức mạnh sinh học của thế hệ mai sau.

Bằng chứng Y khoa

Trong một cuộc nói chuyện trước Hội Ung Thư Bỉ năm 1923, bác sĩ Frederick L. Hoffman, nhà thông kê bệnh ung thư của Công ty bảo hiểm nhân thọ đã thảo luận rằng những người Án Độ ở Bolivia và Peru, bệnh ung thư không hề xảy ra. “Tôi đã không hề gặp được một ca bệnh ác tính nào ở

đây. Tất cả những bác sĩ tôi có dịp phỏng vấn về đề tài này đều nhấn mạnh rằng họ chưa bao giờ thấy bệnh ung thư vú ở phụ nữ Án. Những cuộc điều tra tương tự của tôi về những người Án Navajo và Zuni ở Arizona và New Mexico cũng cho kết quả y hệt.” Từ đó, Hoffman đã qui kết các bệnh ung thư trong nước ông do sự dinh dưỡng quá độ và giới thiệu các loại thực phẩm tinh chế, nhân tạo.

Vào năm 1942 Albert Tannebaun, tiến sĩ y khoa, chuyên gia nghiên cứu bệnh ung thư tại bệnh viện Michael Reese (Chicago) đã thuyết minh rằng những con chuột được nuôi ăn theo chế độ hạn chế calo thì ít bị ung thư vú, u xơ phổi và bệnh sacôm hơn những chuột được nuôi ăn thoải mái. Nguồn tài liệu: Chương “Nguyên nhân phát sinh và phát triển của khối u II: Hiệu quả việc hạn chế calo “Sách nghiên cứu ung thư 2 (trang 460 – 467) của tác giả A. Tannenbaum.

Trong một thí nghiệm khác vào năm 1942, tiến sĩ Tannenbaum cho rằng chuột nuôi theo chế độ dinh dưỡng nhiều chất béo có mức độ ung thư vú ngẫu nhiên cao hơn và gây ra các khối u dưới da nhiều hơn các chuột nuôi ít chất béo. Ông cũng chú ý rằng các khối u xuất hiện sớm hơn khoảng 3 tháng ở nhóm chuột ăn nhiều chất béo. Nguồn tư liệu: Chương “Nguyên nhân phát sinh và sự phát triển các khối u III: Hậu quả của sự ăn nhiều chất béo “Sách nghiên cứu ung thư II (trang 466 – 475)của tác giả A.Tannenbaum.

Tại những nơi có các bà mẹ chỉ nuôi con bằng sữa mẹ trong một thời gian dài thì bệnh ung thư vú rất hiếm. Năm 1969, nhà nghiên cứu y học người Canada và cũng là tiến sĩ y khoa, ông Otto Schaefer đã thảo luận rằng trong khoảng thời gian 15 năm, người ta chỉ phát hiện ra một ca ung thư vú duy nhất trong cộng đồng người Eskimo, có dân số tăng từ 9000 – 13.000. Ở các dân tộc Eskimo, ung thư vú rất ít, nhưng trên đà phát triển như hiện nay, tiến sĩ Schaefer cho biết việc cắt giảm thời gian nuôi con bằng sữa mẹ hoặc không nuôi con bằng sữa mẹ sẽ là yếu tố góp phần gây bệnh. Một cuộc nghiên cứu về các bệnh ung thư vú tại viện Roswell Park ở New York vào năm 1964 đã nhận thấy rằng nếu nuôi con bằng sữa mẹ trong 17 tháng sẽ giảm nguy cơ mắc bệnh. Những phụ nữ có sữa trong vòng 36 tháng, khi nuôi con sẽ ít có nguy cơ mắc bệnh. Khi nói về khả năng chuyển tải một số chất gây ung thư qua sữa mẹ, hai cuộc nghiên cứu gần đây đã chứng minh rằng không có sự khác biệt nào về mức ung thư vú trong số những cô gái được nuôi bằng sữa mẹ mà sau này sẽ bị ung thư vú. Nguồn tài liệu: từ bài viết của Marian Tompson, chủ tịch tòa báo quốc tế La Leche League, “Bác sỹ của nhân dân: bức thư y học 4” số 4 năm (1980) trang 8.

Năm 1973, các nhà nghiên cứu đã thuyết trình về mối tương quan được khẳng định cao giữa ung thư vú, ung thư ruột già và việc tiêu thụ đường thô, đậm đặc động vật và chất béo. Tuy nhiên, trong thực tế lại không có mối tương quan nào của các chất xơ trong thực phẩm. Nguồn tài liệu: B. S Drasar & Al, “Các nhân tố môi trường và bệnh ung thư vú, ung thư ruột già” Báo Anh viết về ung thư 27 trang 167 – 172.

Trong cuộc nghiên cứu năm 1975 về 77 ca ung thư vú và 7 ca thí nghiệm, năm loại thức ăn được xem là có liên quan đến ung thư vú: thức ăn chiên, khoai tây chiên, mỡ sa để chiên, những sản phẩm làm từ sữa và bánh mì trắng. Các nhà nghiên cứu cũng cho rằng những người phụ nữ đạo Thiên Chúa tuổi 35 – 54 sẽ ít bị ung thư hơn những người bình thường khoảng 26% và những nữ tu sống trong nhà dòng, trên 55 tuổi lại ít bệnh hơn khoảng 30%. Những người theo đạo Thiên Chúa, khoảng 50% trong đó, họ là những người ăn chay, chủ yếu dùng ngũ cốc lứt, rau củ và trái

cây trong bữa ăn. Họ tránh dùng thịt, gà vịt, cà phê, trà, rượu, gia vị và các thực phẩm tinh chế. Nguồn tài liệu: *Chương “Vai trò của lối sống và thói quen ăn uống làm giảm nguy cơ ung thư của những người đạo Thiên Chúa”* Sách Nghiên Cứu Ung Thư 35, trang 3513 – 3522 của tác giả R. L. Phillips.

Năm 1975, một nhà dịch tễ học cho rằng có một sự khác nhau từ 5 – 10 loại bệnh gây tử vong do ung thư vú ở những nước có chế độ ăn nhiều chất béo. Nguồn tài liệu: *Chương “Bằng chứng thử nghiệm các nhân tố dinh dưỡng và dung thư do hoóc môn gây ra”* Sách nghiên cứu ung thư 35 của K. K. Carol, trang 3374 – 3383.

Một cuộc nghiên cứu năm 1976 về mối quan hệ giữa việc ăn uống và ung thư vú ở 41 quốc gia đã cho thấy sự tiêu thụ một số lượng lớn đường kết tinh có liên quan đến mức độ tăng của căn bệnh. Nguồn tài liệu: *“Ảnh hưởng của việc dinh dưỡng và sinh sản đối với tỉ lệ ung thư vú”* Báo Anh viết về ung thư 37, trang 974 – 982.

Từ năm 1949 tại Nhật, việc tiêu thụ sữa và các sản phẩm sữa đã tăng lên gấp 23 lần, thịt 13,7 lần, trứng 12,9 lần và dầu 7,8 lần. Trong khi tỉ lệ ung thư bao tử đang giảm dần thì mức ung thư vú và ruột già trên cơ bản lại tăng lên. Một nghiên cứu về dịch tễ học đã kết luận “Trong số tất cả những yếu tố dinh dưỡng việc tiêu thụ chất béo đã làm gia tăng bệnh, rất đáng chú ý trong những năm gần đây ở Nhật”. Nguồn tài liệu: tác giả T. Hirayama “Các hình thức ung thư ở Nhật và đặc biệt tham khảo việc giảm tử vong do ung thư bao tử” trong H. H. Hiatt cùng các tác giả. Sách nguồn gốc bệnh ung thư ở người, quyển A: Mắc ung thư ở người (Nhà xuất bản Cold Spring Harbor, New York, phòng thí nghiệm Cold Spring Harbor năm 1977) trang 55 – 75.

Cuộc nghiên cứu năm 1977 cho biết mật độ ung thư vú cao hơn trong số những phụ nữ chỉ nuôi con bằng vú bên phải theo truyền thống ở những làng chài Hồng Kông. Cuộc nghiên cứu về 2372 phụ nữ Tanka từ năm 1958 đến năm 1975 đã kết luận rằng: “trong số những phụ nữ sau khi mãn kinh đã từng nuôi con bằng một bên vú thì nguy cơ ung thư sẽ cao hơn so với người không nuôi con bằng sữa mẹ. Nuôi con bằng sữa mẹ có thể giúp ngăn ngừa bệnh ung thư”. Nguồn tài liệu: Theo R. Ing, tác giả cuốn “Việc cho bú một vú và bệnh ung thư vú”, Lancet 2 (dao mổ) trang 124 – 127.

Trong một cuộc kiểm tra năm 1978, những khói u ở vú những con chuột nuôi bằng đường kết tinh lại nhiều hơn so với chuột nuôi bằng gạo và những loại bột khác. Các nhà nghiên cứu đã kết luận “Những kết quả này cùng với những dữ liệu dịch tễ học cho thấy rằng tử vong do ung thư vú ở người có liên quan một cách rõ ràng với lượng đường tiêu thụ và không rõ với việc hấp thụ cacbon hydrat phíc hợp”. Nguồn tài liệu: tác giả S. H Hoeln, và K. K. Caroll. “Những hậu quả của chất cacbon hydrat với mức độ mắc bệnh ung thư vú ở chuột gây ra bởi DMBA”.

Năm 1979, những nhà nghiên cứu cho rằng sản phẩm sữa làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư vú. Nguồn tài liệu: “Tử vong do bệnh ung thư vú và chế độ ăn kiêng ở Mỹ”: Sách nghiên cứu ung thư 39, tác giả S. P. Gaokill và các tác giả khác trích từ trang 3628 – 3637.

Một nhà sinh vật học thuộc Viện Kỹ thuật Massachusetts (viết tắt là MIT) đã thuyết trình từ năm 1979 cho rằng các cuộc nghiên cứu về những phụ nữ đi chiếu điện để trị ung thư và những người không chiếu điện thì những người không đi chiếu điện có tỉ lệ tử vong thấp hơn. Nguồn tư liệu: “Phương pháp chẩn đoán và điều trị ung thư vú” của tác giả M. S. Fox. Báo của Hiệp Hội Y khoa Mỹ 241, trang 489 – 494.

Các cuộc nghiên cứu về tử vong do ung thư vú ở nước Anh và xứ Wales từ năm 1911 đến năm 1975 đã nối liền việc tăng cản bệnh với việc tiêu thụ mỡ, đường và đậm đà động vật trong vòng thập niên trước. Nguồn tư liệu: “*Mối liên hệ giữa tỉ lệ tử vong do ung thư vú, việc sinh sản và ăn kiêng ở Anh quốc*” của tác giả G. Hens. Báo Anh nói về ung thư số 41 (1980) trang 429 – 437.

Năm 1980 những nhà khoa học đã thuyết trình rằng một chế độ ăn kiêng với nhiều đậu nành sẽ làm giảm mức độ ung thư vú trong những cuộc xét nghiệm tại phòng thí nghiệm.

Thành phần năng động trong đậu nành đã được xác minh như chất chống protease, lại cũng được tìm thấy trong một số loại đậu và hạt khác. Nguồn tư liệu: W. Troll “*Ngăn cản việc phát triển khối u bằng những chất khoáng protease*” trong J. H. Burchenal và H. F. Oettgen. *Ung thư: Những thành tựu, sự thách đố và viễn cảnh trong thập niên 80, số 1* (nhà xuất bản Grunes và Stratton, New York) trang 549 – 555.

Trong bài nghiên cứu về các ca thí nghiệm với 557 ca bệnh và 826 ca thí nghiệm, năm 1981 các nhà nghiên cứu đã thảo luận rằng nguy cơ liên quan đến ung thư vú tăng lên cùng với việc tiêu thụ thịt bò và các loại thịt khác, thịt heo và tráng miệng đồ ngọt. Nguồn tài liệu: T. H. Lubin, tác giả cuốn “*Ung thư vú sau thời gian tiêu thụ đậm và chất béo quá nhiều*” - một bài báo Mỹ viết về dịch tễ học số 114, trang 422.

Năm 1981, các nhà nghiên cứu đã thảo luận về mối liên hệ trực tiếp giữa cholesterol trong huyết thanh và bệnh ung thư vú. Nguồn tư liệu: tác giả A. R. Dyer cùng các tác giả khác với bài viết: “*Cholesterol trong huyết thanh, nguy cơ tử vong vì ung thư và các nguyên nhân khác theo ba cuộc nghiên cứu dịch tễ ở Chicago*” Báo viết về những căn bệnh kinh niên số 34, trang 249 – 260.

Năm 1982, các nhà khoa học tại đại học Western Ontario thuyết trình rằng việc thêm chất đậm trong đậu nành vào khẩu phần ăn của mỗi người sẽ làm giảm mức cholesterol trong huyết thanh. Ngoài ra, trong các bài nghiên cứu về động vật, các nhà nghiên cứu cũng đã so sánh những người xung phong vừa uống sữa bò vừa uống sữa đậu nành và cho rằng: “*Cả lượng cholesterol và triglycerin đều sụt giảm đáng kể trong suốt giai đoạn dùng đậu nành*”. Nguồn tư liệu: Báo của Hiệp Hội Y khoa Mỹ số 247, trang 3045 – 3046.

Phụ nữ ăn chay ít bị ung thư vú. Các nhà nghiên cứu tại trung tâm y khoa New England ở Boston đã thuyết trình vào năm 1981 cho rằng những phụ nữ ăn chay có quá trình xử lý estrogen khác với những phụ nữ khác và loại trừ lượng estrogen nhiều hơn đến 2, 3 lần. Mức cao của estrogen có liên quan đến sự phát triển ung thư vú. Cuộc nghiên cứu đã kết luận “*Sự khác nhau trong sự biến đổi estrogen có thể chứng minh mức độ thấp của bệnh ung thư vú ở những phụ nữ ăn chay*”. Nguồn tài liệu: , tác giả B. R. Golodin, Sách nghiên cứu ung thư số 41, trang 3771 – 3773.

Một cuộc nghiên cứu về chế độ ăn kiêng và tử vong do ung thư vú trong vòng 50 năm tại Anh và xứ Wales giữa những năm 1928 và 1977 cho thấy rằng cuộc chiến tranh thế giới thứ nhì, tử vong do ung thư vú giảm nhanh, chủ yếu do tiêu thụ đường, thịt, mỡ giảm và mức tiêu thụ ngũ cốc và rau củ tăng lên.

Vào năm 1954, việc tiêu thụ các loại thực phẩm tồn đọng lại giống như trước chiến tranh. Tuy nhiên, tỉ lệ tử vong do ung thư vẫn không như trước chiến tranh, mãi cho đến khoảng 15

năm sau. Đây là thời kỳ tụt hậu thiếu thốn trong vấn đề ăn uống và xuất hiện căn bệnh. Nguồn tư liệu: “Những khuynh hướng ăn kiêng và tử vong do ung thư vú ở Anh và xứ Wales, giai đoạn 1928 – 1977” tác giả D. M. Ingram. Sách Dinh dưỡng và ung thư, số 2 (1982) trang 75 – 80.

Trong cuộc thí nghiệm năm 1984 tại trường sức khoẻ cộng đồng Harvard, những con vật nuôi trong phòng thí nghiệm theo chế độ ăn kiêng với 5% Laminana (phô tai, rong biển). Cuộc thí nghiệm đã chứng minh rằng sau này những con vật ấy ít bị ung thư tuyến vú hơn những con khác. Một nhà nghiên cứu đã kết luận “Rong biển đã chứng tỏ khả năng chống lại các khối ung thư qua những cuộc thử nghiệm với động vật”. Theo kết quả này, rong biển có lẽ là một yếu tố quan trọng để giải thích tỉ lệ ung thư hạ tại Nhật Bản. Ung thư vú cho tỉ lệ hạ 3 lần trong những phụ nữ Nhật ở giai đoạn tiền mãn kinh và tỉ lệ hạ 9 lần trong số phụ nữ sau mãn kinh khi so với phụ nữ Mỹ. Mức độ thấp của sự bài tiết một số chất độc hại đã gây nên ung thư.

Và rồi có lẽ mức tiêu thụ ít các thức ăn hàng ngày có chất chống ung thư đã làm hạ mức độ ung thư. Nguồn tư liệu: “Rong biển trong việc ăn kiêng”. Phô tai (Daminana) và “các chất gây ung thư vú ở chuột”. Sách nghiên cứu ung thư số 44, tác giả J. Teas, M. L. Harbinson và R. S. Gelman, trang 2758 – 2761.

Trong một bài nghiên cứu qua một cuộc thí nghiệm lớn tại Pháp năm 1986, xuất bản năm 1986, về hàng ngàn phụ nữ cho thấy nguy cơ gia tăng ung thư vú là do hấp thu những sản phẩm từ sữa vào cơ thể. Phụ nữ ăn pho mát thường xuyên có nguy cơ mắc bệnh cao hơn 50% so với những người không ăn pho mát. Những phụ nữ uống sữa thường xuyên cũng có nguy cơ nhiễm bệnh cao hơn 80%. Nguồn tài liệu: “Việc tiêu thụ các sản phẩm sữa và rượu qua một cuộc nghiên cứu về căn bệnh ung thư vú” tác giả M. G. Le. Báo của Viện ung thư quốc gia số 77 trang 633 – 636.

Ở Nhật, năm 1987 trong một cuộc thí nghiệm gồm những cuộc kiểm nghiệm trên 6 nhóm chuột cái đã cho thấy thêm rong biển vào khẩu phần ăn có một hiệu quả quan trọng đối với việc giảm ung thư vú. Các nhà điều tra đã thuyết trình rằng: “Mức độ ung thư là 35% (7/20 con), và 50% (9/18 con) đối với những nhóm chuột được nuôi bằng rong nori, phô tai và những dạng khác như phô tai. Trong khi đó mức độ ở nhóm ăn tự do là 69% (20/29 con). Sự phát triển khối u cũng chậm lại trong nhóm chuột ăn rau củ và trọng lượng của khối u cũng thấp hơn”. Nguồn tư liệu: “Hiệu quả của rong biển trong việc giảm ung thư vú ở chuột”. Những bức thư về ung thư số 35, trang 109 – 118, tác giả Ichiro Yamamoto.

Trong một cuộc nghiên cứu y khoa ở Trung Quốc năm 1988, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng người mẹ cho con bú càng lâu thì bà ta càng ít bị ung thư vú. MiniYu, giáo sư khoa phòng bệnh tại Đại học Nam California ở Los Angeles, đã nghiên cứu hơn 500 phụ nữ Trung Quốc bị ung thư và 500 phụ nữ khỏe mạnh khác ở Thượng Hải. Trung bình người phụ nữ cho con bú tổng cộng 9 năm, là mức bình thường ở Trung Quốc, Yu cho rằng: “Chúng tôi tin rằng với khoảng thời gian cho con bú dài như thế sẽ có thể bảo vệ đối với phụ nữ Mỹ”. Nguồn tài liệu: “Nuôi con bằng sữa mẹ là tránh được nguy cơ ung thư cho mẹ lẫn con”, báo của Viện ung thư quốc gia số 80, trang 1362 – 1363.

Thực phẩm làm từ sữa có lẽ là yếu tố nổi bật nhất trong việc phát triển ung thư vú. Cuộc nghiên cứu năm 1989 với 250 phụ nữ mắc bệnh ung thư ở phía tây bắc tỉnh Vercelli, Ý, đã cho thấy rằng những người này hay tiêu thụ một số lượng lớn sữa, pho mát nhiều chất béo, bơ nhiều hơn so với 499 phụ nữ khỏe mạnh cùng lứa tuổi ở Ý và Pháp. Nguy cơ ung thư vú tăng gấp 3 lần trong những phụ nữ tiêu thụ khoảng 1/2 lượng calo của họ là chất béo, 13 – 23% lượng calo là

mỡ đặc và 8 – 20% là đậm thực vật. Các nhà nghiên cứu kết luận rằng: “Những dữ liệu này cho thấy trong suốt thời kỳ trưởng thành và phát triển, việc giảm ăn chất béo và đậm đà động vật có thể góp phần giảm mức ung thư vú ở những cụm dân cư nhỏ chủ yếu sống nhờ thịt động vật. Một khẩu phần giàu chất béo, mỡ đặc, hay đậm đà động vật có liên quan đến sự gia tăng nguy cơ ung thư vú ở một phụ nữ gấp 2 – 3 lần”. Nguồn tư liệu: “Các chất dinh dưỡng cung cấp calo và nguy cơ ung thư vú”, tác giả Paolo Toniolo, báo của Viện ung thư Quốc gia số 81, trang 278 – 286.

Mức ung thư vú ở những người Nhật di cư đầu tiên đến Hawaii là khoảng 60% so với tỉ lệ ung thư ở những thế hệ người Nhật sinh ra ở Hawaii sau này. Năm 1990, những nhà nghiên cứu tại Khoa khoa học dinh dưỡng và Thống kê sinh vật học - Toán sinh học của trường đại học Alabama ở Birmingham đã thuyết phục rằng tương miso, tương natto, tương shoyu và những chất đậu nành lên men cổ truyền có thể góp phần làm giảm bệnh. Ở Nhật, việc tiêu thụ những thực phẩm này vào khoảng 5 lần hay nhiều hơn số đó so với mức tiêu thụ của những người Nhật di cư đến Hawaii. Để kiểm nghiệm giả thuyết này, những nhà khoa học trước hết đã thử nghiệm ở chuột, và nhận thấy rằng chuột nuôi bằng tương miso thì ung thư vú xuất hiện chậm hơn so với những con được ăn tự do. Nhóm chuột được theo chế độ ăn uống với tương miso và muối cho thấy có khuynh hướng giảm lượng ung thư ở mỗi con vật, tăng những khối u lành tính và tỉ lệ phát triển thấp hơn so với những con khác. Những nhà nghiên cứu đã kết luận rằng “Hỗn hợp chất hữu cơ có trong đậu nành lên men có thể góp phần gia tăng hiệu quả ngừa bệnh”. Nguồn tài liệu: “Hiệu quả của tương miso (tương đặc đậu nành Nhật Bản) và muối NaCl trong DMBA làm hạ ung thư vú ở chuột”, tác giả J. E. Baggott và các cộng tác viên. Dinh dưỡng và Ung thư số 14, trang 103 – 109.

Theo quan điểm mở rộng khẩu phần ăn hiện nay và qua cuộc nghiên cứu ung thư năm 1990, một nhà nghiên cứu vùng Bắc Âu đã kết luận: “Chế độ ăn uống của phương Tây chính là nhân tố chủ yếu gây nên sự tăng tỉ lệ hoóc môn và dẫn đến các loại ung thư (ung thư vú, tuyến tiền liệt và ruột già...) ở các nước phương Tây.”

Nhà nghiên cứu, đồng thời là chủ tịch của khoa hóa thực hành thuộc đại học Helsinki đã cho biết về các cuộc nghiên cứu những phụ nữ Mỹ ăn theo chế độ dưỡng sinh với nhiều ngũ cốc lứt và chất xơ nhiều hơn các chất khác. Họ đã hoàn toàn thoát khỏi những căn bệnh nguy hiểm. Nguồn tư liệu: tác giả Herman Arlercreutz, “Chế độ ăn uống và bệnh tật ở phương Tây, mối liên kết và hoóc môn sinh hóa”, báo Bắc Âu. Các cuộc điều tra thực hành thí nghiệm số 50 (bổ sung 201) trang 3 – 23.

Ngũ cốc lứt, đậu và các thức ăn giàu chất xơ khác có thể giúp ngăn ngừa ung thư. Trong các phòng thí nghiệm, các nhà khoa học của tổ chức Nền tảng Sức khỏe Hoa Kỳ, năm 1991 đã khám phá rằng chế độ ăn uống giàu chất xơ sẽ làm giảm việc gây ung thư khoảng 50%. Nhà nghiên cứu Leonard Cohen đã kết luận rằng: “Chúng tôi đã nhận thấy việc tăng gấp đôi lượng chất xơ trong một khẩu phần ăn giống như khẩu phần của người phương Tây, bạn có thể làm hạ số bệnh nhân ung thư vú”. Nguồn tư liệu: tác giả L. A. Cohen “Vai trò của N. Nitrosomethylurea trong việc chống ung thư vú qua chế độ dinh dưỡng giàu chất cơ và mỡ”, Báo của Viện ung thư Quốc gia số 83, trang 496 – 500 và “Chất xơ có liên quan đến việc giảm nguy cơ ung thư vú”, Boston Globe, ngày 3 tháng 4 năm 1991.

Trong các cuộc khảo sát trong phòng thí nghiệm, những con vật được nuôi bằng sữa đậu nành hoặc sản phẩm đặc chế từ đậu nành cho thấy việc giảm số lượng ung thư vú so với những

con không ăn loại đậu nành. Nguồn tài liệu: *tác giả S. Barner, “Đậu nành, ngăn ngừa các khối u ở vú dưới hình thức ung thư vú” tại Parcia, chất gây đột biến và chất gây ung thư trong khẩu phần ăn”* (Nhà xuất bản Wiley – Liss, New York, 1990) trang 239 – 253.

Trong một cuộc diễn thuyết trước Hội Ung Thư Mỹ, một nhà nghiên cứu thuộc đại học Alabama ở Birmingham đã thuyết trình rằng những con chuột được cấp một khẩu phần ăn giàu chất đậu nành sẽ mắc bệnh ung thư ít hơn những nhóm chuột khác.

Tiến sĩ Stephen Barner cũng cho rằng các nhà khoa học hiện nay đang thu thập và giải thích những loại đậu nành khác cũng như những món làm từ đậu nành, gồm đậu phụ, tương nén, tương đặc miso, để chứng minh đậu nành có thể ngừa sự phát triển của khối u như thế nào. Nguồn tư liệu: “*Đậu phụ: vai trò của đậu nành trong việc phòng ngừa ung thư vú” Oncology Times, tháng 7 – 1990.*

Tại một xưởng nhỏ do tổ chức có tên là NCI đã tài trợ để nghiên cứu về vai trò của những món đậu nành dùng ngừa bệnh ung thư, các nhà nghiên cứu y khoa đã đưa ra những bằng chứng cho thấy đậu nành và những sản phẩm đặc chế từ đậu nành có thể ngăn ngừa sự xuất hiện của căn bệnh ung thư ở những con vật nuôi trong phòng thí nghiệm. Các nhà nghiên cứu cho rằng: “*Sự thống nhất ý kiến của buổi họp đó chính là nhờ có nhiều dữ kiện hữu ích đã chứng minh cho việc nghiên cứu về mối liên hệ giữa việc hấp thụ đậu nành vào cơ thể và nguy cơ ung thư ở người”*. Nguồn tư liệu: *tác giả Mark Messina và Stephen Barner, “Vai trò của những sản phẩm đậu nành trong việc giảm nguy cơ ung thư” - Báo cáo của Viện ung thư quốc gia số 83, trang 541 – 546.*

Những cuộc thử nghiệm tia X cỡ mạnh, bao gồm các thử nghiệm dạ dày, ruột non và thịt bari hậu môn, đặc biệt làm tăng nguy cơ mắc ung thư vú ở phụ nữ, họ mang trong mình một loại gen đặc biệt. Loại gen này chỉ có trong khoảng hơn 1 triệu phụ nữ Mỹ. Nguồn tư liệu: *tác giả M. Surift, “Mức độ ung thư trong 161 gia đình bị ảnh hưởng bởi mắt điều hòa giãn mạch”*. *Báo Y khoa của New England số 325 (1991) trang 1831 – 1936.*

Năm 1993, các nhà khoa học đã thảo luận rằng, khẩu phần ăn giàu đậu nành, đặc biệt là súp tương miso tạo ra genistein. Đây là một chất tự nhiên có thể ngăn cản sự phát triển của những mạch máu nuôi khối u. Những nhà nghiên cứu thuộc đại học Hospital tại Heidelberg, Đức, đã thuyết trình rằng genistein cũng ngăn cản những tế bào ung thư sinh trưởng và có thể có những tác dụng quan trọng trong việc phòng chống và điều trị những khối u xơ ác tính ở não, vú và tuyến tiền liệt. Nguồn tư liệu: “*Các nhà hóa học nghiên cứu tại sao rau củ có lợi cho chúng ta”*. *Báo New York Times, 13/4/1993.*

Chẩn đoán

Phần lớn các búrú ở ngực được các phụ nữ hoặc người thân của họ khám phá nhìp tim đập. Mặc dù 80% các loại búrú đều lành tính nhưng các bác sĩ lại muốn rọi tia X vào mô mềm để khám toàn vùng ngực, gọi đó là chẩn đoán ngực. Nếu các bác sĩ vẫn chưa khẳng định tính độc hại thì một sinh thiết sẽ được tiến hành để quyết định sự phát triển đó là u nang hay ung thư. Các cuộc

thử nghiệm hoóc môn, các chẩn đoán ngực, xương, sự phát triển tuỷ sống và các hình thức siêu âm của Gali (Ga), gan, xương sẽ được tiến hành một cách tổng quát tiếp theo. Cho đến giữa thập niên 70, việc chụp tia X vú mới được sử dụng rộng rãi như một biện pháp phòng ngừa ung thư trong giai đoạn mới phát sinh. Tuy nhiên, năm 1976, Tiến sĩ John Ballar III, biên tập viên của báo Viện ung thư quốc gia đã thuyết rằng chẩn đoán ngực bằng tia X cũng có thể gây tử vong do ảnh hưởng của phóng xạ nhiều. Tia X có thể chữa trị cho các ca ung thư mới trong thời kỳ đầu. Từ đó, chất phóng xạ dùng để chẩn đoán ngực đã giảm xuống rõ rệt trong một số ca bệnh.

Hiện nay, hàng tháng, Hội ung thư Mỹ đều phổ biến việc khám vú cho phụ nữ khoảng độ tuổi 20 và chụp tia X vú trên màn ảnh cho độ tuổi 40, khám định kỳ hàng năm hoặc 2 năm 1 lần cho độ tuổi từ 40 – 49 và chụp X quang vú mỗi năm cho những phụ nữ trên 50 tuổi. Ngoài ra, các bác sĩ cũng khuyên phụ nữ độ tuổi từ 20 đến 40 nên đi khám tổng quát 3 năm một lần và phụ nữ trên 40 tuổi thì mỗi năm một lần khám.

Cuộc tranh luận về chụp vú lại sôi nổi hẳn lên vào năm 1993 khi Viện ung thư quốc gia đã thuyết trình rằng 1 kiểm nghiệm đầy hiểu biết về các dữ liệu đã cho thấy sự bất lợi cho các phụ nữ dưới 50 tuổi khi sử dụng tia X và chụp X quang vú cũng đã thất bại khi khám phá ra 40% các khối u.

Ngoài các cuộc kiểm nghiệm vú ra, y học phương Đông còn giúp tìm kiếm các dấu hiệu của sự phát triển vú bất ổn qua chẩn đoán khí sắc và vẻ mặt bên ngoài, được xem là kết quả của sự phát triển song song với sức khoẻ, hãy xem 2 gò má thể hiện khí sắc và những sự thay đổi ở vùng ngực gồm phổi, vú và trong hệ sinh dục.

Hai má nhuận tươi, mịn, trơn láng, hồng hào cho thấy chức năng tiêu hóa và hô hấp hoạt động tốt, đặc biệt là nếu không có nếp nhăn hay tàn nhang trên má, hai má đỏ hoặc hồng, ngoại trừ lúc đang vận động hay đi ra ngoài trong thời tiết lạnh, sẽ là chứng tỏ sự giãn nở bất thường của các mao mạch, gây ra bởi tim và sự rối loạn tuần hoàn. Nguyên nhân chính là do tiêu thụ quá độ các thức ăn, thức uống âm như trái cây, nước vắt trái cây, đường và thuốc. Hai má trắng bệch là do tiêu thụ quá nhiều đồ ăn sữa như pho mát, kem và yaourt. Hai má vừa hồng vừa trắng cho thấy sự hấp thụ quá tải các chất bột và trái cây. Cả 2 màu này đều chứng tỏ sự tồn đọng của mỡ và chất dịch ở một số bộ phận trong cơ thể như vú, phổi, ruột và cơ quan sinh dục.

Các đốm đen, đỏ hoặc trắng trên má là dấu hiệu của sự ứ đọng mỡ, cả ở phổi lẫn ở vú và thường có liên quan đến việc xuất hiện các u nang hoặc u xơ. Cà phê, các chất kích thích khác và nước giải khát thơm ngon có thể góp phần tạo nên các màu trên ở má. Tàn nhang cho thấy sự loại bỏ lượng mỡ và chất dịch dư thừa do hấp thụ các thức ăn động vật, các thực phẩm sữa, dầu và mỡ. Nếu các đốm tàn nhang màu trắng, nguyên nhân chính là sữa và đường. Nếu là màu vàng thì nguyên nhân là ăn nhiều pho mát, thịt gia cầm và trứng. Hai má có màu xanh lá cây chứng tỏ ung thư đang phát triển ở vú, phổi hoặc ruột già.

Màu sắc hay những dấu hiệu nào đó xuất hiện ở tròng trắng mắt cũng thể hiện tình trạng bất bình thường ở khu vực nào đó trong cơ thể. Trong trường hợp ở vú, một màu trắng nhạt trong suốt ở vùng trên, ngoài mắt là chứng tỏ sự hiện diện của mỡ và chất ứ đọng có thể phát triển thành u nang hoặc u xơ. Bệnh cườm mắt cũng là một hình thức u xơ. Nếu những màu sắc hoặc

sự sưng phồng này xuất hiện ở mắt phải, vú phải sẽ bị ảnh hưởng và ngược lại, nếu ở mắt trái thì vú trái sẽ bị tác động.

Những mao mạch xanh lá cây xuất hiện dọc theo đường tuyến ở tim hoặc phổi từ cổ tay đến khuỷu tay trong và các phần mềm của cánh tay cũng sẽ thể hiện sự phát triển của bệnh ung thư ở vú và phổi. Ngoài ra, sự xuất hiện của màu xanh lá cây và đen cùng với việc sưng phía trong cổ tay một cách bất thường cũng cho thấy tình trạng sức khoẻ tương tự như trên.

Lời khuyên về ăn uống

Nguyên nhân chính của mọi trường hợp ung thư vú là do tiêu thụ lâu dài các thức ăn làm từ sữa như pho mát, pho mát yaourt, bơ và kem cùng với việc ăn quá nhiều thịt gà, trứng, thịt, các thực phẩm động vật nhiều mỡ cũng như kẹo, đường, sô cô la, mật, các thực phẩm tinh chế từ đường và nước giải khát.

Tất cả những thực phẩm này tuyệt đối nên tránh dùng. Các loại trái cây nhiệt đới, nước cốt trái cây ôn đới, các loại rau củ ở vùng nhiệt đới như khoai tây, khoai mì, khoai lang, măng tây, cà chua và cà tím cũng không nên ăn. Bởi lẽ các thức ăn ấy tạo ra chất dịch quá độ. Tất cả các loại sản phẩm làm từ bột mì nên tránh bớt. Chỉ nên dùng khi quá thèm, chỉ nên dùng bánh mì yến mạch hoặc bột mì lứt, không men, không chua. Thực phẩm và nước giải khát được điều chế hay sẵn xuất pha trộn chất hóa học và nhân tạo, hoàn toàn nên loại bỏ, không được dùng. Thậm chí nên tránh việc dùng dầu cải tinh chế hoặc nên giảm món ăn có dầu trong vòng 1 – 2 tháng. Không nên dùng các thực phẩm và nước uống đông lạnh, mặc dù không gây ung thư nhưng tất cả các chất kích thích như gia vị, cà phê, rượu, các loại thức uống có chất cồn, nước giải khát có hương liệu và thuốc phiện cũng nên tránh vì chúng sẽ làm tăng sự phát triển của khối u.

Có một loại ung thư vú được gọi là ung thư vú ở dạng loét. Bệnh này thường xuất hiện ở một vùng loét, sưng đỏ trên mặt vú và lan ra nhanh chóng. Hình thức của dạng ung thư này chủ yếu do các thực phẩm cực âm như ăn dầu quá nhiều (cả trong nấu nướng lẫn khi trộn rau củ) đường, sô cô la, các loại kẹo khác, thực phẩm sữa, trái cây và các chất kích thích .v..v.. Những chỉ dẫn về khẩu phần ăn tổng quát sau đây được bác sĩ khuyên dùng trong bệnh ung thư vú:

★ Ngũ cốc lứt

50% đến 60% mức tiêu thụ hàng ngày, tính theo dung tích, nên là ngũ cốc lứt. Ngày đầu tiên chuẩn bị món gạo lứt hạt nhỏ nấu bằng nồi áp suất cùng với 20 – 30% kê. Tiếp theo nấu gạo lứt với 20 – 30 % gạo mạch, rồi chuẩn bị nấu gạo lứt với 20 – 30% xích tiêu đậu hoặc đậu biền, kế đến nấu gạo huyết ròng lứt. Một món cháo buổi sáng thơm ngon có thể nấu bằng cách lấy cơm nguội, đổ vào một ít nước cho cơm mềm, sau đó cho thêm một ít tương miso để có hương vị và hàm nhù trong vòng 2 – 3 phút. Ngoại trừ món cháo buổi sáng mềm dẻo ra, ngũ cốc nên dùng ở dạng đặc hơn là dạng bột. Khi nấu áp suất, tỉ lệ gạo là 1, nước là 2. Để nêm nếm, hãy nấu với một miếng phở tai nhỏ có kích thước

băng con tem thay vì dùng muối, mặc dù trong vài trường hợp, tuỳ tình trạng người bệnh mà dùng muối biển. Thỉnh thoảng, cũng có thể dùng những loại ngũ cốc khác như gạo mì lứt, gạo mắc mạch lứt, bắp và yến mạch lứt, mặc dù trong tháng đầu không nên dùng gạo yến mạch, gạo kiền mạch, seitan - nếp nấu phở tai nên giảm tối đa. Bánh mì bột chua chất lượng tốt (rất ngon nếu được hấp) có thể dùng 2, 3 lần trong một tuần. Tránh dùng tất cả các loại bánh nướng vàng cho đến khi tình trạng sức khoẻ có chuyển biến tốt, bao gồm các loại như bánh qui, bánh ngọt, bánh có nhân, bánh nướng và các thứ khác.

★ Súp

5 – 10% súp, ăn khoảng 1 – 2 tách hoặc bát mỗi ngày. Súp được nấu với rong biển wakame và các rau củ khác như hành, cà rốt và thêm gia vị vào với tương miso hoặc tương shoyu. Thỉnh thoảng, có thể thêm vào súp một lượng nhỏ nấm shiitake. Tương miso có thể là miso gạo đại mạch, miso gạo đỏ hay miso đậu nành (gọi là hatcho) và để được khoảng 2 – 3 năm. Để điều trị ung thư, súp hạt kê với rau củ như bí, bắp cải, củ hành và cà rốt cũng nên nấu thường xuyên. Súp ngũ cốc, súp đậu và các súp khác thỉnh thoảng cũng nên dùng, nhưng tránh dùng súp rau cải muối với yến mạch. Vì dùng thường xuyên các món súp và thức ăn nói chung, ta nên tránh nêm nhiều muối và bột. Nếu súp quá mặn, khói bướu ở vú sẽ teo lại và không lành được.

★ Rau củ

Nên dùng 20 – 30% rau cải nấu với nhiều kiểu khác nhau. Nên dùng thường các loại rau củ như burdock, cà rốt và củ cải Nhật. Rau củ tròn như bắp cải, củ hành, bí đỗ, bí canh và các loại rau dạng lá như cải xoong nước, broccoll, hoa răng cũng được khuyên dùng và nấu chung với nhau hoặc riêng từng món. Tính theo qui luật của bàn tay, nên chuẩn bị các món ăn sau nhưng liều lượng có thể khác nhau với mỗi người. Các món ăn ấy gồm: súp rau củ hầm – mishime, 3 lần một tuần; phở tai, xích tiêu đậu và bí, 3 lần 1 tuần; rau cải Nhật Bản chiên, 1 tách, 3 lần 1 tuần, cà rốt và ngọn cà rốt hoặc củ cải Nhật bản và ngọn củ cải, 3 lần 1 tuần; rau củ làm sạch trắng, 5 – 7 lần 1 tuần; xà lách muối, 5 – 7 lần 1 tuần; rau củ cải xào, 2 – 3 lần 1 tuần. Khi xào nên dùng nước thay dầu trong tháng đầu tiên, sau đó, thỉnh thoảng dùng thêm một ít dầu vừng để không dính chảo. Sốt kinpura xào với khoảng 2/3 tách nước, 2 lần 1 tuần, rồi có thể nấu với dầu sau 3 tuần lễ, đậu phụ chiên cùng với tương nén tempeh, hoặc seitan nếp nấu phở tai, rau nêm tương, dùng 2 lần 1 tuần.

★ Đậu:

5% các loại đậu nhỏ như xích tiêu đậu – aduki, đậu biển, đậu Hà Lan hoặc đậu nành đen có thể dùng hàng ngày và nấu chung với rong biển như phở tai hoặc củ hành và cà rốt. Các loại đậu khác có thể dùng chung với nhau 2 – 3 lần một tháng. Để có thêm hương vị, có thể nêm một lượng nhỏ muối biển nguyên chất hoặc tương shoyu hay tương miso. Thỉnh thoảng cũng có thể dùng các sản phẩm đậu nành như tương nén tempeh,

tương sôi natto và đậu phụ nấu hoặc chiên, nhưng chỉ dùng với lượng vừa phải. Tránh đồ khuôn đậu phụ quá đặc và nên ăn đậu phụ cứng hơn loại mềm.

★ Rong biển:

5% hoặc ít hơn các món rong biển như wakame và phô tai được dùng hàng ngày khi được nấu với gạo, dùng với súp .v..v.. Mỗi ngày cũng có thể dùng một miếng rong nori nướng, một đĩa nhỏ rong shijiki hoặc rong arame, nên nấu 2 lần mỗi tuần. Tất cả các loại rong biển khác có thể ăn tuỳ ý.

★ Gia vị trên bàn ăn

Gia vị có lợi khi dùng trên bàn ăn là gomashio (muối vùng) với mức bình quân 1 phần muối với 18 phần vùng (sau 2 tháng giảm tỉ lệ xuống 1 phần 16) bột kelp hoặc rong wakame, mò muối umeboshi, sốt tổng hợp tekka. Tuy nhiên, tất cả các loại gia vị dưỡng sinh thông thường khác cũng có thể dùng nếu cần. Những gia vị này được dùng hàng ngày nhưng với liều lượng vừa phải, hợp với khẩu vị của từng người.

★ Về đồ ăn muối

Đồ ăn muối làm tại nhà có thể để ăn hàng ngày, mỗi món chỉ nên nêm một muỗng. Những đồ muối không nên nêm mặn quá.

★ Về thực phẩm động vật

Cá và thực phẩm động vật khác nên tránh. Tuy nhiên trong trường hợp cần có thịt động vật thì nên ăn một ít cá trắng 2 tuần 1 lần. Với cá, ta nên hấp, đun sôi và hoặc luộc và trang trí thêm với củ cải Nhật Bản nạo hoặc với gừng. Sau 2 tháng có thể ăn cá mỗi tuần một lần. Tuyệt đối tránh ăn cá thịt đỏ và xanh (đặc biệt là cá ngừ) và tất cả cá loại sò, hến...

★ Về trái cây

Tránh ăn mọi loại trái cây nhiệt đới. Trái cây vùng khí hậu ôn đới dùng càng ít càng tốt, cho đến khi tình trạng sức khỏe có chuyển biến tốt. Nếu có thể đòi hỏi thì có thể dùng một ít trái cây nấu với 1 nhúm muối biển hoặc trái cây chiên (cũng có thể nấu theo cách ta ưa thích). Tránh dùng tất cả nước trái cây và rượu táo.

★ Đồ ngọt và các món ăn dặm:

Tránh ăn kẹo và những món ăn dặm kể cả những món dưỡng sinh chất lượng tốt, cho đến khi sức khỏe được cải thiện. Để thoả mãn khẩu vị ngọt, hãy dùng rau củ ngọt mỗi ngày trong việc nấu ăn, uống những chất sinh tố - rau củ ngọt (xem những thức uống đặc biệt ở phần dưới), mút rau củ ngọt và sữa gạo (một tuần có thể dùng đến 8 lạng). Bánh dày moshi, những gói cuốn bánh tráng rau – sushi và những món ăn dặm chủ yếu làm bằng ngũ cốc khác có thể ăn thường xuyên. Hạn chế dùng bánh bột gạo, bắp rang và

những món ăn dặm - nướng hoặc rang khác bởi chúng có thể làm cứng khối u. Trong trường hợp quá thèm, có thể ăn một lượng nhỏ mạch nha hoặc siro gạo.

★ Đậu phộng và các loại hạt

Đậu phộng và bơ đậu phộng nên tránh, vì hàm lượng chất béo và đạm rất cao, ngoại trừ hạt dẻ là có thể dùng. Hạt nướng không nên muối như hạt hướng dương, hạt bí, có thể ăn dặm, nhưng mỗi tuần chỉ hơn một tách.

★ Gia vị nêm khi nấu ăn:

Gia vị để nêm như tương muối biển không tinh chế, nước tương shoyu và tương miso được nêm vừa đủ, tránh gây khát nước, đến nỗi cứ phải uống đến đầy bụng. Không nêm rượu nếp – mirin và tỏi. Nếu sau bữa ăn hoặc khi đang ăn bạn cảm thấy quá khát, bạn nên giảm bớt các món gia vị này cho đến khi dứt hắc khát.

★ Nước giải khát

Việc tiêu thụ nước giải khát và các khẩu phần ăn kiêng khác có thể làm theo các chỉ dẫn chung ở phần I, gồm có lá trà già – bancha được dùng như thức uống chính trong bữa ăn. Tuyệt đối tránh dùng các loại nước giải khát được liệt kê trong bảng “tránh dùng” và “không dùng thường xuyên”. Trong vòng 2 – 3 tháng đầu sau khi bắt đầu kiên ăn mới này, chưa được uống cà phê ngũ cốc.

Trong trường hợp đau do đói bụng mà những phụ nữ thỉnh thoảng gấp phải khi theo chế độ ăn mới, thì họ có thể ăn 1 hoặc 2 gói cuốn gạo được gói bằng rong nori nướng và có nhân là nửa trái mơ muối umeboshi.

Tuy nhiên, ăn càng ít, càng có lợi. Trong một số trường hợp, bỏ bớt bữa ăn sáng trong một ngày hoặc vào kỳ nghỉ cuối tuần sẽ rất hữu ích cho bệnh ung thư vú và các bệnh khác.

Điều quan trọng nhất liên quan đến việc áp dụng chế độ ăn kiêng là “nhai thật kỹ” cho đến khi thức ăn “hóa lỏng” trong miệng và hòa đều với nước miếng. Hãy nhai thật kỹ ít nhất là “50 lần” hoặc tốt nhất là “100 lần” cho mỗi miếng ăn. Cũng thật quan trọng khi ăn quá nhiều và ăn trước khi đi ngủ 3 tiếng đồng hồ.

Như đã được chỉ dẫn trong phần II, những người đã tiếp nhận hoặc đang tiếp nhận điều trị y khoa cần phải có những thay đổi trong khẩu phần ăn sau này.

Thức ăn, uống đặc biệt

Một số thức ăn, uống đặc biệt có thể áp dụng tùy từng trường hợp của mỗi người. Vui lòng xem chỉ dẫn của một chuyên gia dưỡng sinh giàu kinh nghiệm. Liều lượng và mức độ sử dụng được dưới đây ở mức trung bình, nó sẽ khác biệt tùy người.

★ **Thức uống rau củ ngọt**

Trong tháng đầu tiên, mỗi ngày uống một tách nhỏ và tiếp tục dùng đến tháng thứ 2. Kế đến, một tuần dùng vài lần và sau đó là tuỳ thích.

★ **Nước củ cải Nhật và cà rốt**

Uống một tách nhỏ mỗi ngày hoặc 3 ngày một lần trong vòng 10 – 14 ngày đầu tùy từng trường hợp. Kế đến, giảm lượng dùng xuống khoảng phân nửa trong 2 tháng tới và sau đó ngưng hẳn.

★ **Nước mơ muối umeboshi, nước tương shoyu, bột sắn dây kudzu:**

Uống một tách nhỏ 2 lần 1 tuần trong vòng 4 – 6 tuần và sau đó ngừng lại.

★ **Nước phở tai và củ sen**

Làm sạch củ sen tươi, nấu với một tí phở tai, thêm vào ít nước và sau cùng bỏ vào giọt tương shoyu. Uống một tách cách 3 ngày, dùng trong vòng 1, 2 tuần.

★ **Củ cải Nhật Bản nạo**

Nạo khoảng nửa tách nhỏ củ cải tươi, cho thêm vài giọt tương shoyu và uống 2 – 3 lần mỗi tuần.

Chăm sóc tại nhà

★ **Chà xát cơ thể**

Dùng khăn nhúng vào nước nóng, và vắt ráo để chà xát toàn thân kể cả vùng bụng dưới và cột sống là cách hữu ích giúp cho hệ tuần hoàn máu, bạch huyết và các chất dịch khác trong cơ thể hoạt động tốt hơn đồng thời tăng khả năng hoạt động của tinh thần và thể chất.

★ **Cách hướng dẫn chườm khăn**

Đối với một số ít những khối u ở vú, dùng phương pháp chườm khăn có thể rất cần thiết để dần dần loại bỏ chất dịch và mờ dư thừa từ các bộ phận bên trong mô vú qua làn da. Từ từ, những chất đặc quánh, chất dịch béo và máu do tạo thành khối u sẽ bị thải qua da, nước tiểu hoặc đường ruột. Vui lòng xem hướng dẫn của một chuyên gia dưỡng sinh có kinh nghiệm về cách sử dụng và mức độ thích hợp của việc chườm khăn hoặc bó bột. Một vài hình thức khác cũng được áp dụng tùy tình trạng mỗi người. Cách chườm khăn hoặc bó bột dùng lúc đầu được áp dụng cho vùng bệnh, lấy một khăn tắm nhúng nước nóng, vắt kiệt đắp trong vòng 3 – 5 phút để kích thích tuần hoàn.

★ Đắp rau xanh

Trộn khoảng 50% đất sét xanh và 50% lá bắp cải chặt khúc đều hoặc lá cây xanh tự nhiên. Sau đó đắp lên vùng u để giúp thải ra các chất độc ú đọng dễ hơn. Nếu lá rau quá khô, ta có thể đổ vào hỗn hợp một ít nước. (Đất sét chất lượng tốt thường được bán ở các quầy mỹ phẩm của cửa hiệu thực phẩm dưỡng sinh). Đắp bắp cải đất sét có thể giữ lâu khoảng 4 giờ hoặc suốt đêm. Hình thức này có thể áp dụng mỗi ngày trên 1 tháng và sau đó chỉ dùng khi cần thiết.

★ Thạch cao gạo lứt, tương miso

Nghiền gạo lứt nấu chín, hòa với 50% tương đặc miso và 5% gừng nạo. Cần trộn non một chén gỗ. Đỗ lợp hỗn hợp này vào 1 khăn vải coton, bề dày 2cm. Ké đến đắp khăn lên chỗ vú bị bệnh. Để yên trong vòng 3 giờ hoặc lâu hơn hoặc để suốt đêm cho đến sáng hôm sau. Nếu cần, có thể áp dụng cách này đối với những hạch bạch huyết bị sưng ở cổ và vai.

★ Thạch cao phổi tai

Ngâm phổi tai vào nước 10 – 20 phút cho đến khi mềm và sau đó đem giã. Trộn phổi tai chung với 1/3 lá cải xanh và 1/3 gừng nạo. Thêm 1 ít bột và nước vào. Đắp bột này lên vú, dùng 1 băng vải cotton phủ ngoài và giữ yên trong vòng 3 giờ. Nếu cảm thấy nóng, hãy bỏ bớt gừng ra. Áp dụng cách này mỗi ngày trong vòng 2 tuần và sau đó chỉ làm khi cần.

★ Thạch cao kiều mạch

Trong những trường hợp vú đã phục hồi sau phẫu thuật và những hạch bạch huyết xung quanh, kê cả ở cổ, và cánh tay bị sưng phồng lên chúng ta có thể áp dụng cách dùng bột yến mạch để đắp lên (khoảng 2 – 3 phút) theo cách đắp gừng ở trên.

★ Cách chăm sóc y khoa

Trong trường hợp những hạch bạch huyết dưới nách và dọc theo cánh tay sưng lên do ung thư lan rộng từ vú qua hệ bạch huyết thì cần phải dùng đến biện pháp chăm sóc y khoa. Một lần nữa, nên tham khảo ý kiến của một chuyên gia dưỡng sinh, nhà dinh dưỡng học hoặc bác sĩ y khoa. Phương pháp mát-xa cũng thường rất hữu ích để làm giảm sưng phồng trong các ca bệnh loại này.

Những lưu ý khác

- Người bệnh ung thư vú thường hay chán nản và thất vọng, hãy nên làm những điều có thể được để duy trì một thái độ lạc quan và bình tĩnh. Hãy vui cười, ca hát, khiêu vũ và tận hưởng cuộc sống từng ngày.

- Ngoài việc tắm rửa hàng ngày, hãy ngâm chân trong nước nóng vào buổi tối hoặc thỉnh thoảng dùng nước gừng nóng. Điều này sẽ giúp ta hạ thấp năng lượng trong cơ thể nhằm thải những chất thải qua làn da.
- Tránh mặc sợi len hay sợi tổng hợp, tối thiểu cần mặc đồ lót bằng vải cotton và dùng ra giường và áo gói cũng bằng vải coton.
- Tránh đeo những đồ trang sức bằng kim loại như: nhẫn, vòng và dây chuyền. Những vật này thường nhiễm điện từ thải trong làn khí quyển và tải vào cơ quan trong cơ thể theo những kinh tuyến chạy dọc theo ngón tay và cánh tay. Tuy nhiên, vẫn có thể nếu đeo nhẫn cưới.
- Tránh xem Tivi liên tục. Bức xạ nhiệt làm yếu vùng ngực. Tương tự như vậy, hãy tránh những nguồn điện từ nhân tạo: đầu máy video, máy hút khói, những dụng cụ điện cầm tay.
- Nếu có thể, tránh dùng thuốc ngừa thai và những liệu pháp dùng với chất estrogen. Những chất này làm suy yếu cơ thể và thúc đẩy ung thư vú phát triển nặng hơn. Thỉnh thoảng, các bác sĩ khuyên dùng thuốc estrogen bởi vì trong những cuộc kiểm tra y khoa người ta nhận thấy những phụ nữ lớn tuổi uống estrogen ít bị bệnh tim hơn và những phụ nữ lớn tuổi chết vì bệnh tim nhiều hơn lại là bệnh ung thư vú. Từ vấn đề năng lượng, hầu hết bệnh tim là kết quả của việc tiêu thụ quá mức những thực phẩm nhiều dương tính như: thịt, thịt gia cầm, trứng, nhiều chất estrogen được xếp vào loại cực âm, có thể giúp làm giảm nguy cơ đau tim và những cơn đột quỵ. Tuy vậy estrogen lại làm gia tăng nguy cơ ung thư vú vì quá thặng âm tính. Những phụ nữ chấp nhận phương pháp ăn chay thường được cải thiện nhanh chóng về chất lượng máu kể cả làm giảm độ estrogen. Vì thế, không cần phải uống estrogen để ngăn chặn những cơn đau tim, nếu như bạn chỉ ăn uống ngũ cốc và rau củ.
- Hãy cho con bú nếu bạn có thể. Không có nguy cơ truyền bệnh cho con, việc cho con bú sẽ bảo vệ cho cả con lẫn mẹ một cách an toàn.

Kinh nghiệm bản thân

Tháng mười năm 1972, bà Phylis W. Craptree, một người trụ cột trong gia đình 50 tuổi, vừa là giáo viên trường nuôi trẻ vừa là bà ngoại, đến từ Philadelphia để phẫu thuật vì bệnh ung thư dạ con, buồng trứng và ống dẫn trứng bị lệch. Vào khoảng tháng 1 năm 1973, có khối ung thư di căn và bà phải cắt bỏ hết vú phải.

Con trai bà là Philip đang nghiên cứu về cách nấu ăn chay đã mang vào bệnh viện cho bà súp tương miso, cơm gạo tẻ và nước trà già bancha. Trong khi đó món ăn đầu tiên bệnh viện đưa bà Philips là 1 tô Froot Loops. Phẫu thuật ở vú là điều gây sợ hãi cho bà. Bà nói: “*Một trong những điều gây ám ảnh nhất là phải ký giấy chấp nhận cho bác sĩ cắt bỏ vú, tôi đã phải đồng ý và ký 4 lần trong vòng 10 tuần và lần này tôi đã biết các bác sĩ sắp cắt bỏ phần nào. Trong mỗi cuộc phẫu thuật, trước tiên phải để các bác sĩ lấy mẫu sinh thiết thử nghiệm cắt trong phòng đông lạnh và sau đó quay trở lại để phẫu thuật khi các việc ở phòng thí nghiệm đã hoàn tất. Mọi thủ tục ở bệnh viện cũng đơn giản nhưng gây sợ hãi cho tôi đó là cao lồng, tóc trước khi giải phẫu. Nhìn y tá cao trên vùng ngực của tôi, từ nách này sang nách khác, và rửa ráy vú vì nó chỉ còn tồn tại lần cuối... Tất cả là một thủ tục rất xúc động. Trước khi xét nghiệm*

mô lát tắm rửa (nước mắt tôi cũng tuôn theo nhanh như nước tuôn từ bông sen) tôi tự hỏi liệu tôi sẽ như thế nào trong 1, 2 ngày tới.” Bà Craptree đã quá quen trôi với kinh nghiệm này đến nỗi sau đó, bà phải tìm ngay một chuyên gia tâm thần để giúp bà làm quen với nỗi đau mất mát.

Hơn ba năm sau bà mới quen với chế độ ăn chay nhở sự ủng hộ của chồng, con trai và con gái. Bà loại hẳn đường ra khỏi chế độ ăn uống, ăn nhiều rau củ và giảm lượng thịt, thực phẩm sữa, rượu Martini. Tuy vậy, mùa hè năm 1976, báo chí và truyền hình đầy áp những thông tin về mối liên hệ giữa bệnh ung thư vú, thuốc tránh thai và tiêm chất hoocmôn. Bà Craptree đã dùng những loại thuốc này và bà lại hóa ra tuyệt vọng và lo bệnh ung thư sẽ lan đến gan.

Một lần nữa, con trai bà lại nhắn mạnh với bà, cần tiếp tục theo đuổi chế độ ăn dưỡng sinh một cách kỹ lưỡng và chịu trách nhiệm hoàn toàn với tình trạng hồi phục của mẹ. Tháng ba năm 1977 bà tham dự cuộc họp báo EWF về bệnh ung thư và chế độ ăn dưỡng sinh được tổ chức ở Boston và đã đến gặp tôi, sau đó bà nhớ lại: “Tôi đã nghe và đã có cuộc hẹn với ông Michio Kushi.” Bà tiếp lời: “Có một biểu ngữ trong phòng đã cảnh báo tôi: “Không có bệnh ung thư mà chỉ có con người tạo bệnh ung thư.” Michio đã đưa ra chế độ ăn dưỡng sinh để điều trị và giri lời nhắn tôi việc ăn uống nghiêm khắc hơn bao giờ hết.”

Mùa hè sau bà Craptree quay lại và bảo tôi rằng bà đã hồi phục khoảng 60% và vẫn tiếp tục ăn uống một cách nghiêm ngặt. Mùa thu năm 1978, bà Philips đã hoàn tất thời gian chữa trị 5 năm cho căn bệnh hiểm nghèo và sống lâu hơn 85% các phụ nữ đã cùng giải phẫu ở dạ con và vú như bà. Bà khẳng định: “Tôi biết ơn việc ăn chay hơn mọi phương cách điều trị ung thư. Tự bản thân, tôi thấy có sự cải tiến ở cái lưng đau (do chứng loãng xương) và nhiễm trùng đường tiêu (cả hai đều gây đau đớn suốt 30 năm). Số lần đau đớn thì ít hơn, cũng nhẹ hơn và chóng qua hơn. Thậm chí căn bệnh thần kinh của tôi cũng giảm xuống”.

Bà tiếp: “Chồng tôi hưởng lợi từ chế độ ăn dưỡng sinh suốt thời gian kiểm soát trọng lượng cơ thể. Những bài diễn thuyết của Michio ở Los Angeles nhiều năm trước đây là phương tiện đem thắng Phil về với chúng tôi từ cái thế giới “hippi” của nó. Con gái tôi thì nhận một bé gái nuôi vì nó không có thể thụ thai. Nay giờ nó đã đẻ được 3 bé gái “dưỡng sinh”!

Tài liệu theo tạp chí East West, bài “Philips W. Craptree, một Bà Nội tự chữa bệnh cho mình” vào tháng 11 năm 1978.

Tháng hai năm 1986, Anne Kramer được chẩn đoán là mắc bệnh ung thư vú và phải cắt bỏ hết vú trái. Bác sĩ phát hiện niêm mạc di căn trong 4 cục u bạch huyết, thêm vào đó là 1 khối u bé xíu nằm trong những mạch máu nhỏ bình thường. Anne nhớ lại: “Bác sĩ điều trị ung thư cho tôi đã đề nghị phương pháp hóa trị chữa bệnh trong một năm hoặc có thể lâu hơn. Ý kiến thứ hai của một bác sĩ khác cũng giống như vậy. Tức là phương pháp điều trị hóa chất trong một hay hơn một năm. Ông đề nghị tôi với lý do vì tôi có hàng ngàn tế bào ung thư đang lan truyền trong máu. Điều đó, chẳng tốt đẹ gì”. Trong khi đó một cuộc thử máu ở bệnh viện như thường lệ báo cáo lượng cholesterol trong máu của bà là 243. Thời gian hồi phục sau cuộc giải phẫu, bà Anne bắt đầu đọc những tài liệu nghiên cứu khoa học liên quan đến những chế độ ăn nhiều mỡ với bệnh ung thư vú. Một bài nghiên cứu nói rằng những phụ nữ Nhật Bản ăn uống theo truyền thống thì rất ít bị bệnh ung thư vú và tỉ lệ mắc bệnh cũng thấp hơn so với những phụ nữ phương Tây, hay ăn nhiều mỡ theo tiêu

chuẩn Mỹ. Bà Anne quyết định thử phương pháp ăn ít chất mỡ, nhưng vì quá yếu sức do hóa liệu pháp nên không thể bắt đầu.

Sau 3 tháng điều trị với Tamoxiphen, bà học ăn uống chống bệnh ung thư: Bà Anne giải thích: “Tôi đọc cuốn sách này và ngay lập tức bắt đầu nấu những bữa ăn theo yêu cầu căn bệnh của tôi. Tôi hiểu rằng chế độ ăn chay này chính là điều tôi mong đợi. Tôi tin tưởng việc ăn chay sẽ giúp tôi tự chữa được bệnh ung thư vú. Những cảm giác vô vọng biến đi. Tôi trở nên lạc quan về kết quả của căn bệnh.”

Đầu tiên, thật không dễ dàng đi mua sắm và chuẩn bị những món ăn mới, đặc biệt từ lúc bà Anne hầu như không còn năng lực, bà luôn cảm thấy bệnh và buồn nôn. Bà cho hậu quả này là do phương pháp hóa trị. Bà suy nghĩ về quá khứ: “Ít ra thì tôi không phải lo lắng gì về việc khó ăn uống. Trong đầu tôi không còn bận tâm về điều gì nữa. Tôi tin tưởng vào chế độ ăn mới này và làm theo những chỉ dẫn một cách nghiêm ngặt. Công thức nấu ăn của ông Kushi nhẹ nhàng, làm tôi cảm thấy thanh thản và làm cho sức khoẻ của mình trở nên tốt hơn.” Bà Anne cũng thực hiện những bài tập quán tưởng một ngày 3 lần.

Sau hai tháng theo đuổi chế độ ăn này, bà Anne đi xét nghiệm tia X trên vú phải. Bà rất hồi hộp vì bác sĩ từng báo trước với bà về khả năng xuất hiện những khối u mới ở những nơi bị vôi hóa. Bà nói: “Tia X cho thấy những chỗ bị vôi hóa đã biến mất nên tôi rất hào và hạnh phúc.”

Tháng 9 năm 1986, bà Anne quyết định ngưng hóa trị mặc cho sự phản đối của các bác sĩ chuyên về ung thư. Bà thốt lộ: “Đầu óc tôi chống lại ý nghĩ sẽ phải tổn thêm 6 tháng mà lại tổn hại một cách vô ích. Trong nhiều trường hợp các bác sĩ không thể tiến hành hóa trị vì số lượng tế bào bạch cầu của tôi đang xuống thấp một cách nguy hiểm. Tôi tự hứa với cơ thể mình rằng tôi sẽ không chịu qua bất kỳ cuộc hóa trị nào nữa.”

Sau đó bà Anne gặp Bonnie Breidenbach, một giáo viên thuộc khoa dưỡng sinh vùng Detroit và ông đã giúp đỡ bà ăn theo cách đó. Bonnie đã kể cho bà về một bác sĩ có phương pháp điều trị cho bệnh ung thư. Bà tham dự những buổi họp nhóm trong một thời gian ngắn và thấy chia sẻ được những cảm giác và kinh nghiệm về cách ăn dưỡng sinh là đáng khuyến khích và ủng hộ.

Từ đó đến nay đã 7 năm, bà Anne vẫn mạnh khoẻ. Những lần chụp lại tia X nội soi xương, chụp X quang vùng ngực và những cuộc kiểm tra máu... không cho thấy bất kỳ dấu vết nào của bệnh ung thư. Bà Anne nay đã 60 tuổi, độ cholesterol là 170 và bà đã đăng ký vào “Chương trình mở rộng ở viện Kushi”, đặt tại Cleveland để học thêm về khoa dinh dưỡng ăn chay. Bà tâm sự: “Tôi yêu thích chương trình đó và yêu cuộc sống của tôi. Tôi rất biết ơn sự ủng hộ của chồng tôi và ông đã tiếp tục cách ăn dưỡng sinh này cùng tôi ngay từ lúc bắt đầu. Tôi cũng biết ơn con tôi, cháu tôi, và người mẹ 89 tuổi là người đang sống yên vui nhờ cách ăn uống này. Tôi cũng mang ơn Thượng Đế vì Ngài cũng cho tôi bệnh tật lần sức khoẻ để giúp tôi hiểu giá trị cuộc sống”.

Chương XII**THỰC DƯỠNG ĐẶC TRỊ UNG THƯ PHỔI****Chu kỳ**

Mấy chục năm qua ung thư phổi tại Hoa Kỳ tăng mạnh hơn các dạng ung thư khác, ở cả hai giới nam và nữ, đều gây tử vong đến 28% kể từ năm 1991. Ở nam giới tỉ lệ này hơi xuống vào năm 1984, phản ánh vài thập niên giảm hút thuốc và bớt tiêu thụ chất béo. Còn về nữ thì từ 1950 đến 1977, con số này tăng gấp 3 lần, từ 4 người trong số 100.000 tăng lên 15 người chết trong số 100.000 bệnh nhân, nghĩa là cứ tăng đều 4 hay 5% một năm, đặc biệt là từ 1979 đến 1986 là 44/100. Cuối cùng những năm 80, ung thư phổi vượt hẳn ung thư vú, trở thành chứng bệnh nguy hiểm nhất của phụ nữ là vì nó tăng theo nạn tiêu thụ chất béo & phì phèo thuốc. Cứ 3 trong số 5 người mắc chứng ung thư phổi là đàn ông ở độ tuổi từ 40 đến 70. Năm 1991 ước chừng chứng bệnh quái ác này giết khoảng 146.000 người Mỹ cả đàn ông lẫn đàn bà, cộng thêm 165.000 đang ủ bệnh. Ở các nước khác trên thế giới, con số cũng khác. Ví dụ ở Scotland, tỉ số tử vong gấp đôi ở Mỹ, còn Bồ Đào Nha chỉ bằng 1/8.

Ung thư phổi thường liên kết với ung thư gan, óc hay xương. Chín mươi phần trăm trường hợp thuộc 4 loại sau:

- 1) **Epidermoid Carcinomas** tức là loại từ một điểm ở trung tâm rồi đậm rẽ ra chung quanh.
- 2) **Adenocarcinomas** chỉ ăn vào một lá phổi nhưng lại lây truyền sang bộ phận khác.
- 3) **Large cell Carcinomas** tương tự loại (2) nhưng vết thâm hơn.
- 4) **Oat cell Carcinomas** là loại phát triển nhanh. Loại bệnh này ít khi được phát hiện sớm, một nửa trường hợp coi như khối u không cắt nổi. Giải phẫu xong cho áp dụng xạ trị chỉ có kết quả với 3 trường hợp đầu, cắt một phần hay cả lá phổi. Loại Oat_cell carcinomas chỉ điều trị bằng phương pháp hoá trị, tuy nhiên thuốc vẫn phải dùng với mọi loại để giảm đau. 13/100 bệnh nhân cả hai giới sống sót sau 5 năm, riêng trường hợp “Oat cell carcinoma” không mô được nên chỉ sống khoảng 1, 2 năm.

Cấu tạo

Phổi là cơ quan hô hấp cặp đôi nằm sát với tim trong lồng ngực, hình hơi nhọn và chia làm 5 lá, ba bên phải và hai bên trái. Mỗi lá loại chia thành “nhánh”, ta gọi là cuống phổi, kỵ thực nó ăn vào bên trong lá hình nhánh hay rễ cây, và những “tổ ong”.

“Tổ ong” gồm hàng ngàn túi không khí li ti. Khi hít thở, dưỡng khí vào phổi và thẩm vào máu. Bên mặt và đường nối, những tổ ong chằng chịt những mạch máu, nếu trai rộng ra

nó gần được 100m². Máu được bồi dưỡng khí Oxy đi về tim, và từ đó nó bơm đi cung cấp cho các mạch để nuôi tế bào. Trong mỗi tế bào, Oxy được trộn với đường và chất béo đã biến dưỡng để sản xuất ra năng lượng và thải khí Cacbonic và hơi nước, coi như phó sản của những chất trên. Máu lại “lượm” lấy loại phó sản này rồi chuyển về phổi và được thải ra ngoài. Phổi cũng là trạm truyền năng lượng điện từ của môi trường chung quanh để dự vào tiến trình tiêu hoá, nhất là bài tiết.

Nguyên nhân gây ung thư

Y khoa hiện đại tập trung nghiên cứu ung thư phổi vì mức gia tăng đều đặn của nó. Thuốc lá bị kết tội là thủ phạm. Những nhà bệnh lý học cho rằng tám hay chín mươi phần trăm khối u ở phổi có thể chặn đứng được bằng cách bỏ hút thuốc. Những nhà nghiên cứu khác lại cho rằng ung thư phổi cũng liên kết với ô nhiễm môi trường sinh sống, hay làm việc.

Chẳng hạn như thành phố Houston, ung thư phổi tăng 53% trong những năm 1970, tương ứng với sự gia tăng bùng nổ của các loại nhà máy nhiều chất thải như hoá dầu hay xưởng lọc, dầu đường... Bệnh này cũng thấy tỉ lệ cao ở những công nhân luyện kim hay thợ mỏ đồng, hay công nhân tiếp xúc thường xuyên với chì, kẽm. Mấy năm gần đây, vai trò của thực phẩm càng ngày càng được chú ý dùng để ngăn ngừa ung thư phổi. Nhiều cuộc thí nghiệm y khoa chứng tỏ những ai ăn nhiều rau xanh hay loại có chứa chất beta caroten tiền vitamin A thì ít bị nhiễm bệnh này hơn. Mỗi giả thuyết đều liên hệ đến hiểu biết về ung thư phổi. Tuy nhiên nguyên nhân gây chú ý nhiều nhất lại chẳng phải khói thuốc, ô nhiễm hay tạm thời thiếu sinh tố, nhưng có vẻ là sự mất cân bình kéo dài về cách ăn uống hàng ngày. Phổi nằm ngay vùng trung tâm cơ thể và có cấu trúc tương đối cân bình giữa âm và dương. Rối loạn hô hấp kể cả khối u, chẳng qua chỉ là mất cân bình về thực phẩm âm dương trong trường hợp quá độ. Trứng, sữa, thịt, bột đường, chất béo, trái cây, rau củ, rượu, hoá chất... mà ra.

Ta đã thấy tiến trình phát triển của bệnh, do hấp thụ axít dinh dưỡng mà hình thành chất nhòn, cùng với thực phẩm chứa mỡ, thì những chất đó còn tích luỹ ở nhiều bộ phận khác trong cơ thể như xương mặt, hốc tai, ngực, phổi kể cả thận cùng cơ quan sinh dục nữa. Trong trường hợp phổi, ngoài triệu chứng nhìn thấy là ho, ngực co thắt, thở khò khè, đôi khi ho bắn ra một bãy đờm, nhưng một khi những túi nhỏ li ti không khí trong phổi đã bị đờm bám chặt thì phải mất khá lâu mới tẩy nó được.

Rồi thì không khí độc hại hay khói thuốc đã vào phổi rồi thì những thành phần nặng trong hợp chất hữu cơ chứa cacbon, thu hút thêm đồng loại của chúng do tính dính bám... Trường hợp nghiêm trọng, cái “kho” hữu cơ đó phát triển thành khối u. Kết luận là trường hợp gây chú ý: sự tích luỹ chất béo, phần nhầy trong tổ ong và trong máu thành động mạch là điều kiện tiên khởi.

Khói thuốc liên kết với khẩu phần hàng ngày làm nên sự ung thư. Dân da đỏ Bắc Mỹ vẫn hút thuốc mà chẳng bị gì hết, họ còn dùng thuốc lá để trị nhiều bệnh. Các khác biệt chính giữa thuốc lá của người da đỏ và cách hút của chúng ta ngày nay là họ ăn bắp và mễ cốc, mỡ thiên nhiên, rau trồng không hoá chất, quả tươi, hạt và một lượng nhỏ thịt thú rừng.

Những khảo sát ngày nay cho biết, trong xã hội vẫn ăn uống theo tập quán truyền thống mà hút thuốc thì sự liên hệ giữa ung thư phổi với hút thuốc không rõ rệt lắm.

Chất lượng thuốc điếu ngày nay cũng bị đổ cho là nhân tố của những bệnh về đường hô hấp thời nay. Thuốc lá người da đỏ tròng một cách tự nhiên, đâu có phân bón hoá học hay thuốc trừ sâu, lại phơi chín, không sấy như của ta bây giờ. Thuốc lá ta hút còn chứa từ 5 đến 20 phần trăm, ngoài ra còn hòm nứa chín, tức là trộn nhiều loại hương vị bằng cách phun hay tắm vào sợi thuốc. Những nước mà thuốc sợi đẽ mộc như Nga, Tàu, Đài Loan thì cứ dân nghiện thuốc ở đó, theo khảo sát, tỉ lệ bệnh ung thư phổi ở đó cũng ít thấy có liên hệ giữa hút và bệnh ung thư. Chuột trong phòng thí nghiệm nếu cho ăn ít chất béo cũng không nhiễm ung thư phổi khi bơm khói thuốc, còn ăn nhiều chất béo chúng sẽ bị khói u khi bơm khói thuốc. Như vậy, sợi thuốc chế biến có hòm hút vào tác dụng với món ăn mỡ màng, chất ngọt dẫn đến ung thư phổi.

Tương tự, cắp phổi khoẻ mạnh có thể chịu đựng và trung hoà một khói lượng lớn khí độc hại do ô nhiễm, bụi kim khí, hoá chất gây ngừa... trong môi trường. Điều này cũng giải thích tại sao một người ăn uống quân bình thường không e sợ khói thuốc quanh họ, bởi vì phổi của họ làm tốt chức năng lọc. Dù là người không hút mặc dầu, nhưng phổi bị bao bọc nào là đờm, mỡ, axít của thịt bị phân huỷ, đường... hay người ăn chay mà dùng quá nhiều chất sữa, đường, khi hít phải khói thuốc là sặc sụa liền. Dĩ nhiên là tránh dùng để khói thuốc làm vẫn đục không khí và cũng nên lánh những nơi không khí độc hại. Ta đã thấy có những người được miễn nhiễm nhiều hơn người kia và từng loại hoá chất đối với từng hạng người, có thể họ thừa hưởng di truyền từ trong bụng mẹ.

Về Đông y, thuốc lá xếp vào loại dương tính vì tính khô ráo và làm co thắt của nó. Người nghiện, thường gây nên dương hơn người thường, có da thịt thuộc loại âm, nhất là cai nghiện, tức là hút thuốc cơ thể bị co lại và động mạch bị cứng. Còn người da đỏ cho rằng hút thuốc lá để mộc và hút vừa phải có tác dụng làm dịu hàn thận kinh và tăng khả năng chống lạnh chống đau nhức vì thừa axít.

Nguyên tắc âm dẫn nở, dương co thắt có thể dùng giải thích lý do có nhiều người trong xã hội tân tiến cứ phải nghiện thuốc lá và hút quá mức hơn cả thổ dân da đỏ là những người mà từ đó người da trắng bắt chước.

Nicotin, chất chủ lực trong lá thuốc, rất dương. Nông dân miền Nam Hoa Kỳ đã sớm biết dùng nước chiết xuất từ lá thuốc để phun lên cây phòng ngừa sâu bệnh. Có thể áp dụng vào cơ thể người. Mọi loại tế bào gây mềm bệnh đều không thể tăng trưởng trong môi trường (alkalin) của nước lá thuốc. Máu người cũng thuộc dạng alkalin có độ pH. Với khẩu phần hàng ngày gồm mě cốc, rau chín cùng quả theo mùa... đã là hơi dương. Thế nhưng, ở thời đại mới, con người lại ăn một tỉ lệ lớn thịt đường tạo nên một ảnh hưởng rõ nét về độ axít trong máu. Thức ăn hình thành nguồn axít gồm trứng, thịt gia cầm, sản phẩm của sữa, đường trắng, bột và bột làm bánh cùng nhiều chất kích thích khác. Để lập lại sự quân bình giữa độ pH & axít tức là âm trong máu, nhu cầu sinh lý đương nhiên đòi hỏi nicotin dương. Về mặt sinh hoá, nicotin làm tăng lượng đường trong máu. Người hút nặng thường đòi glycerin trong cơ thể, gây nên nồng độ thiếu đường thành ra thức ăn không đủ hydrocarbon, họ đâm ra thèm mỡ, chất đậm của thịt, đường và

cả rượu, kết quả: làm mệt thận và gan, thêm cả rối loạn cảm xúc nữa. Cơ thể càng thiếu glycerin càng thèm hút tỳ, càng hút lượng carbonic hay co carbon monoxid hay loại carbon đói oxy khá độc tăng lên làm mệt tim vì phải đập nhiều hơn để vận chuyển oxy.

Khói thuốc làm thừa dương cũng có thể làm thừa âm, kết quả: cơ thể là một thùng điện giải giống như bình ác quy vậy. Công cuộc khảo sát gần đây cho biết hút thuốc làm tăng nguy cơ mắc bệnh hoại huyết lên 30%. Thống kê mới cũng chỉ rõ người nghiện thuốc lá cũng dễ bị mất trí nhớ và khó tập trung ý hơn người thường. Cả hai bệnh này, mất trí và hoại huyết đều xếp vào loại cực âm, rõ ràng là đường, hóa chất cộng thêm thuốc lá...

Người da đỏ cả ngày chỉ hút một dûm lá thuốc và hút cách quãng khá xa, và dĩ nhiên lá thuốc đó không phun, ướp (hồ) gì hết. Thời cổ đại, gần như mọi xã hội vẫn sống hạnh phúc mà đâu nhờ khói thuốc. Người da đỏ cũng như người Việt xưa thường thích trò tiêu khiển cực dương này là vì món ăn chủ yếu của họ là bột mě cốc, chất bột này sinh âm, đương nhiên người tiêu thụ nó phải tìm sự quân bình.

Nguyên tắc âm dương thống nhất giúp ta hiểu được động cơ sinh lý hoá lý của việc hút thuốc và cũng là con đường đưa tới ung thư phổi theo hai hệ hô hấp và tuân hoàn. Thuốc là đã làm nghiêm trọng thêm cơn dịch ở phương Tây: tiêu thụ quá mức chất bổ, đi đôi với trận dịch ung thư phổi, cũng là hậu quả của nền công nghiệp hoá học, thay đổi thói quen dùng lương thực... kể từ sau Đại chiến thứ II. Dùng thức ăn theo lối cổ truyền như đã nhắc ở trên: gạo, rau, củ địa phương là chính, cộng thêm một chút thịt như hôi đầu thé kỉ thì ung thư phổi cũng hiếm như hôi đó. Sinh tố A và beta caroten tiền A chứa trong một số rau củ coi như lá chắn mà cũng là bờ cho phổi. Thiết lập một lề lối canh tác theo thiên nhiên vừa cải thiện môi trường lại vừa có lợi cho sức khoẻ người tiêu dùng. Bột hoá chất có lợi cho thu hoạch, bót nhiên liệu, tức là bót chuyên chở xuyên lục địa của sản phẩm và gia súc, bót cả công khai thác mỏ kim loại dùng cho máy nặng trong công nghiệp.

Khảo sát đến ngọn ngành của ung thư phổi, ta tìm ra biết bao nhiêu vấn đề xã hội liên quan đến việc ăn uống. Những vấn đề nuôi sống con người, phải giải quyết cách ăn uống hàng ngày.

Bằng chứng y khoa

Từ năm 1773, giáo sư Bernard Payrilhe giảng dạy môn Hoá ở trường Ecole Santé và Đại học Giải phẫu Hoàng gia, Paris đã thông báo khẩn cấp là bệnh ung thư có thể chữa bằng nước ép cà rốt. Luận án của công “*Ung thư là gì?*” đã chiếm giải nhất của Hàn Lâm Viện Lyon nổi tiếng ở thế kỷ 18. Bốn năm sau trong một bản báo cáo ông lại viết: “*Ta nên coi trọng trị liệu bằng thực phẩm và dược thảo*”, đã được dịch sang tiếng Anh: *Dissertation on Cancerous Diseases* xuất bản tại London 1777. Tác giả người Mỹ Micheal Shimkin đã sưu tầm và in lại với lời bình tiêu đề Contrary to Nature, nội san Viện nghiên cứu Y tế Quốc gia, Washington, thủ đô 1777.

“*Ung thư bắt đầu xuất hiện trong sắc tộc da đỏ Bắc Mỹ vào đầu thế kỷ 20, khi mà họ ăn theo lối văn minh*”. Bác sĩ Bulkley vào năm 1920, chung sống với thổ dân Esquimo ở Alaska mười hai năm đã không nhìn qua dấu vết ung thư nào tại đó. Ung thư chỉ là một dạng thoái hoá do ăn uống mất

cân đối. Mẽ cốc thường thấy thô dân canh tác, xay xát và nấu nước bằng củi, gia vị chỉ là chút muối. Trong một báo cáo của những quan chức Y tế của chính phủ Liên bang Hoa Kỳ trong khi đi thu thập để làm thống kê về sức khoẻ của các bộ lạc thiểu số trong nước, viết: “*Dân da đỏ xưa kia chỉ sống bằng săn bắt và chài lưới, bắp hoang và phoi khô, nhưng từ khi điều kiện sinh sống thay đổi là lúc cách ăn uống cũng đổi. Y như dân da trắng, họ sống bằng đồ hộp, đóng gói, những năm đầu chúng tôi công tác tại đây, rất hiếm ung đến nỗi phải đặt vấn đề về phân tích. Nay giờ thì nó (ung thư) lại thường quá rồi.*” Trích dẫn: “*Ung thư ở những bộ lạc bán khai*” B.S Bulkley 1927. Năm 1958, nhà nghiên cứu Hugh Sinclair của trường đại học Oxford bên Anh đã báo cáo, chuột không phát ung thư phổi do hút thuốc không thôi và còn phải nướng vào nhiều yếu tố khác. “*Hãy thử cho chuột ăn theo chế độ nhiều thịt, giàu chất mỡ động vật, ta sẽ thấy chúng bị ung thư phổi khi hút thuốc, và khá nhanh đấy.*” Medical Heroes & Heretics, Wayne Martin 1977. Cuộc nghiên cứu năm 1967 chỉ ra rằng vitamin A đã không được bệnh ung thư cho những con vật trong phòng thí nghiệm. Trong 113 con vật gặm nhấm được tiêm mầm bệnh, 60 con được cho ăn vitamin A. Chỉ có 1 trong số 60 con đó phát triển ung thư phổi, 16 trong số 53 con còn lại đều bị lây nhiễm. Saftiotti: *Thí nghiệm về ung thư phổi*.

Sau hai mươi năm nghiên cứu về khói thuốc, bác sĩ Richard Passey của Viện nghiên cứu Chester Beatty Research Institute, London đã viết trong một báo cáo về sự liên hệ giữa những thuốc lá ướp, nhất là đường và thuốc đế mộc, thì thấy sợi dây liên hệ giữa loại thuốc sau này (đế mộc, không hồ, ướp) với ung thư là không đáng kể. Trong một thử nghiệm, ông chia 2 nhóm, mỗi nhóm gồm một tá chuột. Mỗi nhóm hút 20 điếu mỗi ngày, nhưng một nhóm thuốc không hồ còn nhóm kia có hồ thì thấy ngày thứ 62, ba trong nhóm chuột hút thuốc có hồ chết, số còn lại nằm liệt không theo nỗi cuộc thử nghiệm, bốn con chết vào hôm sau.

Những con chuột chết phổi sưng lên vì ung thư. Lúc đó số chuột hút thuốc mộc được tăng lên 40 điếu mỗi ngày. Sau 251 ngày, 6 trong số nhóm thuốc “mộc” còn khoẻ mạnh, ba chết vì đau tim, hai chết vì lý do không rõ, một chết vì bị một mụn ở gần thận. Khảo sát về dịch tễ học cho biết nước Anh và xứ Wales trong đó có tỉ lệ ung thư phái nam cao nhất thế giới cũng lá xú ướp đường trong thuốc hút nhiều nhất, tới 17%. Nước Pháp phơi thuốc chứ không sấy, tỉ lệ đường ướp là 2%, tỉ lệ ung thư phổi chỉ bằng 1/3 ở Anh. Hoa Kỳ, tỉ lệ đường ướp trong thuốc trung bình là 10% có tỉ lệ tử vong về ung thư phổi trong nam giới bằng nửa nước Anh, và Hoa Kỳ là nước tiêu thụ đường đứng hàng thứ hai sau kỹ nghệ đóng thức ăn hộp. Điều tra về thuốc lá phơi phỏng ngoài trời như Liên Xô cũ, Tàu, Đài Loan thì không thể tìm ra một liên hệ giữa hút thuốc và ung thư. Tin Y Học Thế Giới “*Thuốc hút có chữa được ung thư không?*” Số tháng 3/1973.

Năm 1977, nhóm nghiên cứu Singapore nhắm vào phụ nữ gốc Hoa thì thấy những ai đều ăn rau xanh giàu vitamin A ít bị lây nhiễm ung thư phổi bằng nửa số phụ nữ còn lại. Mac Lennan: *Ung thư phổi trong số người Singapore gốc Tàu, nhóm phụ nữ bị lây nhiễm cao* (International Journal of Cancer).

Báo cáo của những nhà dịch tễ học năm 1978 về ung thư phổi, vú và cột sống đã tăng gấp đôi hay ba lần ở phụ nữ Nhật Bản khoảng giữa 1950 – 1975. Trong khoảng thời gian này, sữa tiêu thụ tăng gấp 15 lần. Thịt, trứng và gia cầm tăng 7,5 lần, gạo giảm 70%. Ở Okinawa, nơi có tỉ

lệ người sống trăm tuổi cao nhất nước, cũng là nơi tiêu thụ đường, muối và tiêu thụ rau, chất đậm cao. Kagawa: “*Tây phương hóa dụng với dinh dưỡng Nhật Bản*” trong tạp chí “*Preventive Medicine*”.

Phái đoàn dịch tễ học thăm Thượng Hải năm 79 báo cáo “*Các nhà khoa học Trung Quốc không chịu nghe rằng hút thuốc là nguyên chính gây ung thư phổi*”. Theo thống kê tại đây, dân nghiên thuốc lá Tàu chỉ hơi bị nghi là ung thư phổi hơn người thường một chút “*triệu chứng hút thuốc tan biến sau khi chưa khỏi chứng đau cuồng phổi*”. Henderson trong “*Observations in Cancer Etiology in China*” tập san National Cancer Institute Monograph.

Trong một khảo nghiệm với 375 phụ nữ ở Hawaii năm 1981 chỉ ra rằng: thuốc lá rõ ràng chẳng phải nguyên nhân duy nhất gây nên ung thư phổi của giới phụ nữ. Trong phụ nữ ba nhóm sắc tộc Hawaii, Nhật và Tàu tương đương nhân số sinh sống trên đảo Hawaii thì tỉ lệ ung thư phổi lần lượt là 10,5 Hawaii, 4,9 Nhật và 1,8 Tàu mặc dù họ đều nghiên thuốc. Yếu tố dinh dưỡng mới dẫn tới căn bệnh quái ác này mà hút thuốc chỉ là thêm vào. Tập san “*International Journal of Cancer*”.

Nghiên cứu ở Chicago năm 1981 đã tìm thấy, nếu ăn đều đặn thực phẩm có chứa chất tiền vitamin A caroten thì có thể ngừa bệnh ung thư phổi. Theo dõi một nhóm 1954 người ở xưởng Western Electric suốt 19 năm thì thấy những ai ăn đều đặc rau diếp, rau thơm, cải xanh, cải bắc thảo, cải trắng, đào, mận, lê và những rau quả giàu caroten khác, nhóm này giảm đáng kể tỉ lệ ung thư phổi. Shekelle, tạp chí *Lancet*.

Nhóm khảo cứu y học Anh kiểm tra lại các kết quả năm 1982 tại xứ Wales, Anh, Hoa Kỳ, Thuỵ Điển, Nhật Bản, Singapore, Thái Lan đưa đến một kết luận chung “*Thuốc lá không phải thủ phạm chính gây ra ung thư phổi*.” Ghi nhận tăng cao ung thư ở hai phái nam nữ trong thế kỷ này hơn hẳn dù có hút thuốc hay không... yếu tố khác hơn là khói thuốc là nguyên cớ vượt trội Burch, tập san *Medical Hypotheses*.

Hiệp Hội các nhà giải phẫu Hoa Kỳ năm 1986 báo cáo: hít khói tự động của những người không nghiên liên hệ đến ung thư phổi. Trước đó những nhà nghiên cứu người Anh tìm ra rằng những người không nghiên bị hít khói thường xuyên có số ung thư phổi cao gấp hai lần người không tiếp xúc với khói thuốc. *Tạp chí Lancet Washington D.C, 86: Hậu quả của hít khói thuốc*.

Trong một cuộc khảo sát về sự liên hệ giữa lối sống, chế độ ăn uống và ung thư phổi năm 1987, người ta thấy rằng calori của chất béo có liên hệ rõ rệt tới tử vong của ung thư phổi. Chẳng hạn ung thư phổi gây chết nhiều người nhất ở các nước Tây Âu và nơi mà chất béo tiêu thụ nhiều. Thấp nhất ở Thái Lan, Philippin, Honduras, Guatemala, Nhật Bản toàn là những nơi ít chuộng nữ. Trong khi lưu ý rằng hút thuốc vẫn là nhân tố chủ yếu gây ung thư phổi, thì những nhà khoa học này vẫn biện luận rằng chất béo châm ngòi cho tác hại của thuốc lá vào phổi. Ta có thể hình dung ra ngay cơ chế khói thuốc oxit hoá, tức tăng cường cho những tế bào ung thư nào mạnh nhất, sản phẩm của mõ. Ernst L. Wynder: “*Assosiation of Dietary Fat & Lung Cancer*” trong tập san *Journal of the National Cancer Institute*.

Theo dõi nhiều ngàn người Phần Lan trong năm 1991, nhà nghiên cứu báo cáo 60% nhóm có tỉ lệ ung thư phổi thấp, đều ăn theo chế độ rau quả, chất bột có chứa caroten, vitamin C, E. P. Knekt: *Dietary Antioxidant & the Risk of Lung Cancer*" trong *American Journal of Epidemiology*.

Khảo sát lâm sàng năm 1991 các bệnh nhân ung thư phổi, thận, cuồng họng, bọng đái, bàng quan, trực tràng đã được chữa khỏi thì từ 20 đến 245 cao hơn, ở những người thường ăn rau quả có chất caroten họ mau lành hơn. C. Ruth: *Nutrition & Cancer*.

Cũng năm 1991, những nhà nghiên cứu ở Italia báo cáo rằng, nếu thay đổi chế độ ăn, người bệnh có thể biến đổi tác nhân gây bệnh ung thư phổi do thuốc lá. Phân tích môi trường sinh thái tiến hành bởi Quỹ Tài Trợ Y Tế Mỹ chứng minh chắc chắn có một liên hệ giữa tỉ lệ tử vong ung thư phổi với chế độ ăn nhiều mỡ ở bốn mươi ba nước. Miền Nam Italia, người dân có xu hướng tiêu thụ nhiều rau, mễ cốc, hoa quả, trong khí miền Bắc tiêu thị thịt, trứng, bơ, sữa, pho mát. Ung thư phổi ở miền Nam chỉ bằng nửa miền Bắc, dù rằng số người nghiện thuốc lá miền Bắc chỉ nhỉnh hơn miền Nam tí chút.

Kết luận: "Số liệu trên đủ thuyết phục, hậu quả của hút thuốc có thể bị thay đổi bởi tiết thực, nhất là bởi hàm lượng chất béo, chất quả". Emanuela Taioli trong *International Journal of Epidemiology* số 20.

Nghiên cứu sâu thêm bước nữa, theo dõi 24 năm một nhóm 1878 công nhân hãng Western Electric ở Chicago năm 1991, người ta báo cáo: Những ai hấp thụ vào cơ thể 500 miligrams cholesterol trở lên mỗi ngày thì nguy cơ mắc bệnh ung thư nhiều gấp đôi người chỉ ăn dưới 500 miligrams mỗi ngày. Trứng phải loại vì là nguyên nhân chính. Shekelle trong *tập san American Journal of Epidemiology*. Một người đàn bà không hút thuốc vẫn có 30% nguy cơ mắc ung thư phổi hơn bình thường nếu có chồng nghiện thuốc lá. Đó là theo kết quả của ba năm theo dõi hậu quả của sự thụ động hít vào khói thuốc của Jane Brody công bố trên báo New York Times, 8/1/1992.

Chẩn đoán chữa trị

Thầy thuốc dùng nhiều phương tiện để chẩn đoán ung thư phổi như X quang, làm "tomogram" ngực xương, gan, chiếu cắt lớp "gallium", thử độ mỡ fluoscopy, đo sức ho và khám đờm (gồm thử và đo sức bật). Nếu khối u đã thấy rõ vị trí của nó, một đợt nũa tiến hành để tìm ra bằng nhiều cách gồm: sinh thiết, ngực "động đồ" hay nội soi ngực, hút không khí làm xẹp phổi, lấy mẫu máu trắng ở mạch cổ.

Phương pháp Đông y trị liệu bệnh phổi và chẩn đoán bằng cách quan sát những vùng trên mặt bệnh nhân. Phổi hoạt động yếu cũng như bị lao là da mặt vàng bệch, xanh xao, hay hơi sưng. Tuần hoàn kém, thở khò khè, ngực yếu thì vai so, dáng khòm, kèm theo thiếu máu hay béo phì. Kéo dài một thời gian những triệu chứng phổi yếu như trên sẽ dẫn đến sưng màng phổi, khò khè, hen suyễn, rất có thể ung thư phổi hay vú. Đó cũng là hậu quả của sự tiêu thụ quá nhiều chất béo, trứng, pho mát, bánh nướng, bích qui và thức ăn mặn, làm cơ thể mất nhiều nước, thiếu chất tươi và rau xanh, hút thuốc quá mức và thiếu vận động. Phổi hoạt động quá mức phản ánh bằng nhiều dấu hiệu: tàn nhang trên mặt, axít béo tích luỹ cùng với chất nhòn quá mức, chẳng qua là sản

phẩm sữa, như bơ, pho mát, đường. Mặt trắng bệch lại vẫn biểu hiện nhiều mồ hôi và sưng. Mặt đỏ chứng tỏ mạch máu dẫn vào phổi hoạt động căng vì quá nhiều quả và nước, gia vị, đường, cà phê hay trà.

Da mặt căng là hậu quả ăn quá nhiều muối, cá, thịt gia cầm kèm với bánh mì hay loại bánh nướng trên lò. Thêm nét nhăn là máu nghẽn, “tổ ong” bị co, da ngực căng hẳn là sưng phổi. Chấm tàn nhang biểu hiện máu nhiều axít là hậu quả của việc tiêu thụ đường quá mức, và là dấu hiệu nghiêm trọng của tiền ung thư. Da mặt tái xanh là biểu hiện ngực, phổi bị ung thư. Nốt ruồi là di chứng phổi nóng, nốt thịt nổi lên chỉ rằng bên trong quá nhiều đạm, đường. Nhiều dấu hiệu khác chỉ phổi chứa quá nhiều chất dịch và mồ hôi quá là dễ dị ứng, nghẹt mũi, ho, ho gà, lao hay ung thư. Phổi hoạt động quá mức thường dẫn đến táo bón cùng những khó khăn khác của đại tràng, tức cơ quan đối giao cảm của phổi.

Một Đông y sĩ giỏi có khám, khảo sát phổi qua hơi thở, mạch kinh dọc theo cánh tay, kẽ tay, sắc đậm nhạt. Một triệu chứng thông thường là vận động của ngón cái, coi như đầu kinh mạch phổi. Thầy lang có thể bắt mạch ở cổ tay, nắn ngực, bụng và vùng lưng để biết bệnh đau phổi.

Chế độ ăn uống nên theo

Khối u là hình thức ung thư của phổi và thường chứa chất dịch nhòn hay mỡ. Nguyên nhân tiên khởi dẫn đến ung thư phổi là sản phẩm của sữa nhất là phô mát (fromage). Để ngăn ngừa và làm nhẹ ung thư, trước tiên là tránh những thức ăn quá nhiều đường, cần hạn chế tối đa gồm thịt, trứng, phô sản của sữa, hải sản, các loại bánh nướng. Cũng lại nên tránh món ăn quá âm, đường, đồ ngọt, gia vị kích thích, hay trái cây âm tính, rượu hay thức uống có men, mọi loại nhân tạo, hoá chất, lọc kỹ. Nấu ăn chớ nên dùng nhiều dầu. Trong tháng đầu thực hành ăn dưỡng sinh thì bỏ hẳn dầu mỡ, có thể cho một lượng vừa phải dầu ăn ché theo loại thủ công mà phải là loại dầu thực vật trộn rau chứ đừng chiên, cũng đừng nên ăn sống, theo lượng như sau:

★ Hạt lứt chua xay

50 tới 60% trong khẩu phần ăn hàng ngày và phải để lứt chua xay sát, nên ăn gạo lứt loại hạt nhỏ thì tốt. Thay đổi lần lượt 20 đến 30% hạt kê, ngày sau hạt houblon, lúa miến, lúa mạch rồi lại trở lại gạo lứt. Bữa sáng ăn cháo gạo lứt đậu nành, nếu nấu cháo đặc chừng hai phần nước một phần gạo thì nên nấu bằng nồi áp suất. Nên nêm một ít muối biển. Đôi khi cũng nên dùng một ít hạt như bắp ngô, lúa cao lương, ý dĩ. Mấy tháng đầu nên tránh bích qui, bánh đa, bánh tráng ướt hay khô, bánh bao, bún, miến... Mì sợi hay nui chỉ thỉnh thoảng mới ăn.

★ Canh, cháo, súp

Từ 5 hay 10% khẩu phần hàng ngày, cháo đậu, khoai theo kiểu Việt Nam. Cháo trắng cho tía tô, hành ngò (mùi) hay thì là. Kiểu Nhật Bản cho rong biển wakame, nấu với đậu

nành. Đôi khi có thể thêm nấm tươi hay nấm hương. Cháo cao lương cũng là món bổ mà lại quân bình.

★ Rau

Từ 20 đến 30% khẩu phần, nấu nhiều loại canh. Sau tháng đầu mới nên ăn rau xào. Xà lát, rau diếp, rau thơm, cà rốt, thì là, cải cúc (tần ô), rau đay, mướp, mòng tơi. Rau muống có thành phần muối sắt sai de ter rất tốt cho hồng huyết cầu, bổ tụy tạng và chống bệnh bại huyết leukemia. Nấu canh, còn luộc hay nấu cách thuỷ nên ăn cả nước, tránh dùng nấu chín quá, hay chỉ tái thôi. Đậu phụ, tiếng Nhật, tofu, nên ăn sống tốt hơn chiên, kho.

★ Đậu

Nầm phần trăm đậu vỏ, vừng (mè), kê, đậu đen là các món nên dùng hàng ngày. Món súp đậu trắng với rong biển, cà rốt tỏi tươi là món hàng ngày của dân Nhật xưa. Canh rau muống, tương gừng cũng là thức ăn cơ bản của dân Việt, tuy dễ kiếm ở đây nhưng ở xứ lạnh hay ôn đới không dễ gì. “Súp đậu nành” mà nhiều dịch giả hay nói đến sự thật là canh tương, mà chỉ có tương không của người Nhật. So với canh rau muống nấu tương có thể ăn thay cơm của người Việt, có nhiều ưu điểm hơn về mùi vị, chất lượng, dinh dưỡng. Đọc mừng, giá đậu xanh, dưa, tỏi tươi, cà ghém, bột bắp, bơ đậu phộng (lạc) cũng có thể ăn đều. Nộm ngó sen là món ăn tốt cho phổi và hệ hô hấp, nên ăn hàng ngày.

Coi như luật điện từ, khi ta giơ ba ngón, ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa để tượng trưng: lực điện trường, vectơ lực từ, vectơ lực tác động, ta ăn cân bằng tùy sở thích hay cách chừa thích hợp từng người, nhưng trước nhất là phải cân bằng. Ba lần một tuần ăn món dưa. Dưa cải xanh, dưa cải bắp, cà ghém, cà rốt, củ cải muối, kèm với đậu phụ hay đậu hũ ky, tuần hai lần.

★ Đậu

5% đậu xanh, kê, lạc (vừng), đậu đen. Nấu theo kiểu Nhật với những tảo biển khô, thêm một chút tỏi, cọng cà rốt. Người Nhật rất thận trọng tính dinh dưỡng của đậu đen. Nhưng theo quan sát, những thế hệ Nhật trước 1945, phần nhiều họ béo mỡ. Nhà thương quân đội Nhật ở Hà Nội 82% bệnh nhân đau tim. Thức ăn dinh dưỡng thích hợp nhất vẫn là gạo, nhó đừng lấy tay vo trút hết nước vo ban đầu, có được tính rất cao. Vì cám cũng là chất tẩy rửa nhẹ, vo chǎng khác nào rửa tay vào thức ăn, lại còn rửa chất bẩn ở thức ăn đi mất, cả chất thuốc vì lượng nhưng rất quí và rất dễ mất.

★ Rong, tảo biển

Ít hơn 5%, rong xanh và rau câu cho ta nhóm khoáng trên đất liền không có, và cơ thể cũng không tổng hợp được, hai tuần một lần để đổi món. Món rau câu khác thì có thể tuỳ ý.

★ Dưa muối

Như đã nói ở trên, tuỳ theo thể trạng, có thể bạn không chịu nổi, do bộ máy tiêu hoá, nhiều món sống thì nên dùng bớt so với mọi người. Một trong những nguyên tắc cơ bản của dưỡng sinh là càng để sống càng hợp với thiên nhiên. Điều này dân Việt Nam rất rành nghề, cùng với nghệ thuật chế biến rau. Nộm và dưa có lẽ món ăn Việt nhiều nhất bạn hãy chọn...

★ Thịt

Nên tránh thịt, cá, trứng. Nếu cảm thấy thèm quá, chừng mươi ngày nên ăn cá đồng, kiêng cá biển. Trứng rất hại gan. Cá hấp cách thuỷ với gừng.

★ Trái quả

Thời kỳ đầu ăn dưỡng sinh nên cữ, tới khi nào bệnh và bộ máy tiêu hoá cho phép. Nếu thèm có thể ăn chút quả khô, ô mai.

★ Bánh, kẹo

Tránh mọi quà tráng miệng, ngay cả loại dưỡng sinh cho đến khi thuyên giảm. Để thoả mãn tính hảo ngọt, thế bằng trái cây, có thể nấu lên và nước sâm sống, một ít kẹo mạch nha. Kiêng những bánh bột gạo, bắp rang trộn đường, các loại bánh nướng, bánh dẻo vì chúng làm khói u rắn chắc thêm. Nếu thèm lăm thì chỉ nên ăn ít rượu nếp.

★ Các loại hột

Lạc, hạnh nhân, hạt điều, nhất là có bơ hay bọc đường nên kiêng cữ vì chúng giàu chất béo, đậm. Hạt dưa, hạt hướng dương có thể nhảm nháp được, mỗi tuần chừng một chén nhỏ.

★ Gia vị

Muối, nước tương, xì dầu chớ nên ăn quá mức cần thiết. Kiêng tương ớt, tương đen. Đôi khi nên ngưng mấy thứ gia vị này ít ngày.

★ Nước uống

Giải khát nên như phần I chỉ dẫn. Trà Linh Chi là thứ có thể làm nước uống chính được. Đôi khi nên dùng trà tươi, vì vị chát tanin cộng vài hợp chất vi lượng của nó làm các tế bào ung thư không thể kết dính với nhau, thoái hoá thành chất lỏng rồi bị đào thải. Nhưng nó làm mất ngủ nên chớ uống nhiều.

Cơ bản của dưỡng sinh là nên nhai kỹ tới lúc nước ngọt hoà với thức ăn thành nhũ tráp. Ăn phải tự đặt ra một định lượng, nghĩa là hơi đói một chút, đừng ăn trước khi đi ngủ.

Như đã đề cập ở phần dẫn nhập và II, đối với ai đang trong thời kỳ điều trị (bệnh nhân lâm sàng) thì chế độ dinh dưỡng thay đổi sao cho phù hợp. Những thức uống đặc biệt có thể tuỳ trường hợp. Nên theo chỉ dẫn của chuyên viên dưỡng sinh.

★ **Thức uống ngọt**

Chẳng hạn như nước sâm (Việt Nam) trong tháng đầu chỉ nên uống mỗi ngày một chén. Tháng tiếp theo là cách một ngày một chén (cách nhật).

★ **Nước cà rốt ngọt sen**

Cà rốt phơi khô nấu với ngó sen tươi, đổ nước ngập ngó sen đun nhỏ lửa trong ba bốn phút nếu là số lượng từ một chén cà rốt trở xuống. Ăn cả nước lẫn cái trong một đến tháng rưỡi, mỗi ngày hay cách ngày.

★ **Trà sen**

Trong trường hợp bệnh nhân còn ho, uống nửa chén nước ngó sen ép, hâm nóng lên, uống thay trà sẽ làm thông cổ, làm nhẹ chứng tức ngực. Số cái còn lại có thể ăn ngay với chút muối ha để nấu súp. Ngó sen có thể nấu chung với các thứ rau khác để trị tất cả các chứng về ngực, phổi, kể cả ung thư phổi, rối loạn hô hấp, hen suyễn, ho. Nộm (gỏi) ngó sen trộn dầu dấm làm món ăn đậm.

★ **Hạt sen**

Ta có món chè hạt sen. Nhưng ở đây ta thay đường bằng lượng mía lau vừa phải, ngò..., ăn cả cái lẫn nước.

Chăm sóc tại nhà

★ **Chà xát cơ thể**

Chà xát toàn thân, cả phần bụng dưới và cột sống bằng một khăn thấm nước nóng. Chà kỹ để giúp sự tuần hoàn máu huyết, khiến bệnh nhân cảm thấy sảng khoái.

★ **Tắm quất**

Nếu khối u là nhiều mụn nhọt, thì đè lưng (dận lưng) và uốn lưng khiến tống dần đờm và chất béo ra ngoài. Nên nhờ một chuyên viên đấm bóp hay dưỡng sinh. Nhiều loại án ma pháp áp dụng cho từng trường hợp khác nhau. Trước khi dán cao ta nên lấy khăn thấm nước nóng chà vào vùng đau trong năm ba phút.

★ **Đắp**

Thuốc Nam đắp cả đằng trước lỗ hổng sau lưng có thể giảm nhẹ con ho nặng: Ngó sen bào ra với một tỉ lệ 10% gừng. Có thể dùng bột mì làm chất kết dính đắp vào vùng ngực bị sưng trong vài giờ.

Những lưu ý khác

- Nên triệt để kiêng cữ hút thuốc khi phổi có vấn đề, nhất là bị nghi ung thư. Nicotin, chất nhựa, cùng những hợp chất carbon độc hại sẽ bám trụ ở những túi chứa khí trong phổi, tạo điều kiện cho mõi bám theo, đờm nữa, còn một vài chất khác của thức ăn khiến hình thành khối ung thư.
- Phổi hoạt động cùng nhịp với đại tràng. Sự co thắt nhẹ nhàng của ruột hàng ngày sẽ giúp phổi thở tốt hơn. Nếu táo bón co thắt đứt quãng, tức là chủ nhân của chúng cần nhai kỹ hơn lên, và cũng chớ ăn nhiều, rồi sẽ thấy bài tiết dễ dàng.
- Với những ai ung thư phổi có tâm trạng buồn nôn, sầu khổ, thì nên giữ cho tinh thần lạc quan, tích cực là yếu tố quan trọng. Tập thở rất tốt.
- Chớ nên mặc quần áo len và sợi tổng hợp, nên mặc quần áo lót bằng vải, cotton, chăn gối cũng bằng sợi bông.
- Tránh đeo trang sức bằng kim loại, nhẫn xuyên, vòng cổ, vì chúng hứng hết luồng điện vũ trụ vào phủ tạng qua kinh mạch. Một chiếc nhẫn cưới thì không có hại gì.
- Kiêng coi truyền hình lâu. Phóng xạ từ máy làm yếu vùng ngực. Suy ra, nên kiêng tiếp xúc với những dụng cụ điện tử khác, hay điện từ (electromagnetic), cũng vậy, sẽ làm hệ thống hô hấp, phổi yếu đi.
- Tránh những nơi khói bụi, hay bầu không khí có hơi hoá chất. Nên dạo chơi ở nơi đồng quê, bờ biển hay đi tản bộ trong rừng. Phải giữ chỗ ở sạch sẽ quang đãng. Hơi carbonic trong nhà làm khói u tăng trưởng. Trong phòng khách nên bố trí cây cảnh để giữ nguồn dưỡng khí tươi mát.
- Đừng ngửi mùi toát ra từ dụng cụ kim khí. Nhiều đồ dùng trong nhà bằng kim khí mà ta chẳng để ý như cọc bằng inox và đồ dùng nhà bếp, cửa sổ. Nên dùng những vật liệu tự nhiên như gốm, gỗ...

Kinh nghiệm cá nhân

Kim Bright, đầu bếp của nhà hàng “Mẹ Thiên Nhiên”, thị trấn Fairfield bang Connecticut, chỉ liếc sơ người đàn bà tóc quăn đứng sau quầy tiền là chị biết ngay người này đang bệnh. Chị đề nghị giúp bà ta, khuyên hôm sau nên đến xét nghiệm tại một cơ sở dưỡng sinh. Elizabeth Masters ôm đến nỗi không nhắc chân đi làm nổi. Suốt sáu tháng trước đó chị qua đủ mọi loại xét nghiệm, nào rời X quang, thử máu... và đủ thứ trị liệu, bệnh lý là: thiếu máu, thận suy, suy tim, dị ứng... Các bác sĩ cho chị đủ loại thuốc vẫn chẳng khá chút nào. Thấy màu thịt là chị sợ phát óm, thế là chị bỏ ăn thịt và đi đến hàng ăn chay gần đó.

Bác sĩ hẹn Elizabeth trưa hôm đó, nhưng chị quyết định gặp Kim lúc 9 giờ sáng, và thầm cầu nguyện một phép lạ sẽ xảy đến. Nhớ lại, kỳ lạ thay đúng là buổi người bếp trưởng môn dưỡng sinh làm việc. Kim bảo Elizabeth là có vẻ chị này có một khối u lớn ở lá phổi bên phải, và ung thư buồng trứng. Kim viết một thực đơn chữa bệnh cho chị gồm toàn mề cốc và rau. Elizabeth nhớ lại: “Tôi cảm thấy nhẹ nhõm là được chữa trị đúng hướng. Màu da tái xanh của tôi làm tôi có linh cảm là mình đang mắc chứng ung thư. Tôi theo thực đơn mà vẫn còn lo”.

Đến trưa chị vẫn cứ đến khám bệnh và có tin bất ngờ: Khám lại thì không thấy gì cả. Elizabeth và chồng chị bức bín đòi khám bác sĩ khác cho kỳ ra một cái nhọt khả nghi mới chịu, họ chạy vội đâu đó để thử và chiếu điện lại, thì được biết: “Ung thư buồng trứng, ruột và một khối u lớn ở lá phổi phải, chỉ còn sống được hai tuần nữa thôi!”

Đáng lẽ chị phải ở tại quận New Heaven để mổ và chữa trị ở nhà thương của trường đại học Yale, thì Elizabeth lại quyết định quay về quê ở Maine, chị kể lại: “Bất chấp sự phản đối của họ, tôi cứ chữa bằng phương pháp dưỡng sinh xem sao. Tôi có thể thấy do cái ăn mà mình bệnh, giờ thì mình lại chữa nó bằng đồ ăn. Thôi, sống hay chết cũng về phết”.

Sau đó Elizabeth trải bao năm khó khăn đưuung. Sinh ra ở bang Missouri, nhưng cả bố, mẹ bận rượu chè, và bạo động chử không săn sóc con, ông bà nội nuôi chị. Ngay nhỏ chị bị viêm xoang mũi và cuồng họng. Một ông lang vườn ở đó lấy bông thấm éther, nhét vào một ống bơ rỉ rồi bắt chị đeo vào mũi cho đến bất tỉnh. Lúc tỉnh dậy, chị được cho kem, nhưng chị đòi bánh mì thịt và dưa cải. Ở nhà quê, chị thích ăn thịt, trứng và những đồ ăn sữa.

Sau nhiều năm thơ áu được thả lỏng, Elizabeth bỏ nhà và cặp bồ ở tuổi 15. Làm cật lực để có tiền học và tiếp tục ăn theo kiểu người Mỹ thời nay, lại tiếp tục có vấn đề về kinh nguyệt, đau bụng dưới. Chưa qua hết trung học đã phải mổ ruột thừa và mổ cắt nhọt ở buồng trứng. Năm 20 tuổi lấy chồng, 21 có con. Cuộc hôn nhân chỉ kéo dài được 5 năm. Elizabeth nào biết gì về nguồn gốc bệnh tật của mình, ra khỏi sở là café, bánh tiêú ăn sáng, trưa lại thịt rán hamburger, tối sau bữa ăn lại cà rem với bạn bè.

Năm 25, lấy chồng lần thứ hai, lại dể. Chị làm ở một vị trí công tác rất căng ở hãng chế tạo máy bay, lại kiêm cai quản một trại chăn nuôi và vẫn ăn toàn thịt. Lần hôn nhân này cũng chỉ 5 năm. Sức khoẻ lúc xuống ký, khi lại tăng trọng, bao tử nhộn nhạo, tính tình gắt gỏng, thận sưng. Với bệnh trạng như thế, chị uống túm lum thuốc. Nào kháng sinh cả đến Librium, Valium, rồi chích thuốc chống dị ứng. Khi cuộc hôn nhân thứ hai này thất bại, chị đổi sang việc làm phái di chuyển luôn luôn.

Elizabeth nhận ra thay đổi trong con người chị một cách bất mãn, bị đánh giá thấp bởi người giao tiếp, béo phì, ăn uống và uống rượu bùa quá độ. Chị sống trên xe lăn bánh. Ham ăn uống đến nỗi bỏ sở 3 ngày vì say bí tỉ. Rồi còn rong kinh, ỉa chảy, đau đớn toàn thân, cử động khó khăn thì vừa kịp lúc ăn chay, lại gấp thay gấp thuốc, tìm ra đúng bệnh.

Chỉ sau hai tuần Elizabeth theo dưỡng sinh, chị biết mình còn sống, ngồi dậy và đi lại được sau khi nằm liệt giường hàng tháng. Chị đi làm trở lại. Một vài tháng sau, hình như Elizabeth vẫn chưa bình phục hẳn, chị đến gặp tôi ở Brooklyn, Massachusetts. Tôi hỏi chị có thể nghỉ hẳn ở nhà

nấu nướng lấy được chǎng? Chị trả lời không dám bỏ việc thì vừa hay lúc ông chủ báo cho biết là công ty vừa mốt hợp đồng dành phải cho chị nghỉ việc. Thật là một quyết định ngoài ý muốn. Elizabeth theo học lớp nấu ăn dưỡng sinh và tập trung giải quyết một vấn đề: sức khoẻ.

Đây là chín năm trước. Elizabeth hôm nay hoàn toàn khoẻ mạnh, sống với chồng ở tiểu bang Maine. Chị mới tốt nghiệp khoá dưỡng sinh ở viện Kushi Institute tại Becket, đang giảng dạy tại nhiều trung tâm của tiểu bang New England, thường phổ biến môn dưỡng sinh trên mọi nẻo đường chị qua. Elizabeth quả là một bằng chứng sống động về sức mạnh của thức ăn, niềm tin vào vũ trụ và khả năng lành bệnh của cơ thể con người.

Gale Jack “*Chỉ còn hai tuần để sống - Bảy năm trước, truyện của Elizabeth Masters*” tập san thông tin “One Peace World News Letter” 1991.

Chương XII**THỰC DƯỠNG ĐẶC TRỊ UNG THƯ RUỘT KẾT – ĐẠI TRÀNG****Mức độ tồn tại**

Ung thư đại tràng, kể cả ruột kết và trực tràng là căn bệnh ung thư giết người đứng hàng thứ hai sau ung thư phổi ở Hoa Kỳ. Nó còn có tên gọi là ung thư ruột, ung thư bộ tiêu hoá hay bệnh mạch lợn. Chỉ riêng năm nay ước lượng có 58.300 người chết ở nước Mỹ do chứng này và 156.000 trường hợp mới nhiễm. Đàn ông ung thư trực tràng nhiều hơn đàn bà một chút, nhưng phụ nữ lại thường bị ở ruột kết nhiều hơn. Cả hai loại đều tăng dần ở cả hai phái, 54% khối u xuất hiện ở trực tràng, 23% ở ruột, 13% ở phần trên ruột kết phải, 8% ở phần ngang, 3% ở phần dưới và 1% ngay hậu môn ta thường gọi là bệnh trĩ. Loại ung thư này ít thấy ở Viễn Đông. Nhật Bản có con số bằng 1/4 ở Mỹ, nhưng Việt Nam chỉ bằng 1/6 ở Nhật và 1/10 ở giới Hoa Kiều Á Đông.

Giải phẫu thường là cắt bỏ một phần hay toàn thể đại tràng. Sau khi khối u và phần lành dính vào lấy ra thì hai đầu ruột của phần bị cắt được khâu nối lại. Nếu lại vẫn không thực hiện được, thì phải làm colostomy, nghĩa là khoét một lỗ thông với bên ngoài rồi nối ống plastic để túi hứng đựng phân. Xạ trị và hoá trị được áp dụng để không ché hiện tượng “nhảy” metastase, dầu vậy, theo một cuộc khảo sát qui mô đã công bố kết quả năm 1985 trên tờ New England Journal of Medicine - tiểu bang New England là địa bàn hoạt động của tác giả - báo cáo rằng điều trị hậu giải phẫu là 9/10 bệnh nhân ung thư kể cả đại tràng thì không có hiệu nghiệm gì hơn, chẳng thà đừng điều trị gì hết, nhiều trường hợp dẫn đến tử vong hay tàn phế nặng hơn.

Ung thư đại tràng thường nhảy qua phổi hay gan và ở phụ nữ, vào buồng trứng. 50% bệnh nhân được giải phẫu ung thư ruột, sống được ngoài 5 năm. Đây là thành tích cao của y học hiện đại về điều trị ung thư. Dù là thay đổi cách sống, cách ăn uống, khối u có chiều hướng tái diễn lại đâu đó trong vùng ruột, lại phải mổ thêm lần nữa sau này.

Cấu trúc

Đại tràng gấp ruột non ở đoạn cuối caecum, quay ngược lên trên (khúc lên), đi qua bụng dưới (khúc truyền) rồi lại vòng xuống (khúc xuống) làm thành hình chữ S gọi là đoạn S, từ đó thẳng xuống hậu môn gọi là kết tràng. Chiều dài tổng cộng của đoạn chừng 1m5 nên còn có tên “thập nhị chí tràng” vì có 12 khúc. Giống như bộ phận khác, đại tràng dài, mềm nên xếp vào loại âm, trơn, dãn. Phổi: cơ quan đối tác bô túc cho nó phải là dương: nhỏ, cứng.

Chức năng chính của đại tràng là: hút nước, vitamin và chất khoáng qua màng lọc để đẩy về gan rồi từ đó phân phổi khắp cơ thể 2 loại chất thải và chất bô dư thừa kể cả chất khoáng như sắt, manhê, calci, phosphat ra ngoài cơ thể. Nó còn có chức năng bô túc cho phổi là nơi:

- 1) Điều hoà oxy để tim phân phát cho máu.
- 2) Điều hoà và loại bỏ carbonic CO₂ và những quả “bom hơi ngạt” ở vùng bụng. Cho nên không lấy làm lạ khi tổng số ung thư đại tràng và phổi có bệnh nhân là: 120.000 - 122.000. Hai con số này đủ nói lên sự liên quan mật thiết giữa hai dạng ung thư. Đông Y coi hai bộ phận này bô túc cho nhau, cũng xung đồi nhau.

Nguyên nhân

Người của thời đại mới sống với vô vàn lý do làm “rối ruột”. Nào là ỉa chảy (tả), táo bón, đầy hơi, sưng tá tràng, trĩ, đau ruột, lòi dom, sưng ruột thừa, mập phì, sưng động mạch, lâng trí, ruột ngứa hay co thắt. Tổng quát thì những chứng đó đều do ăn quá độ, nhai dồi và thức ăn kém phẩm chất, làm việc quá sức nhưng lại thiếu vận động. Lục phủ ngũ tạng bị lạm dụng quá, phần lại trật khớp giờ giấc hoạt động, ăn quả giữa hai bữa và ăn trước khi đi ngủ để chất thêm gánh nặng vào nội tạng.

Đời sống toàn là ngồi, coi truyền hình, ngay cả di chuyển một quãng ngắn cũng dùng xe hơi chứ không thèm dùng cắp giò, lại thêm một nhân tố nữa để đau ruột. Trong những xã hội truyền thống xưa, bệnh rối loạn đường ruột và ung thư kết tràng thật là hiếm hoi vì người ta sống có trật tự và hoạt động cơ bắp hơn bây giờ nhiều. Ngày chỉ ăn hai bữa, ba bữa là cùng, quà vặt và ăn trước khi đi ngủ là rất hiếm. Tích cực vận động hàng ngày chứ không phải là khán giả thụ động như bây giờ.

Thức ăn truyền thống đã che chở cho hàng trăm thế hệ con người khỏi những ác bệnh do sự thoái hoá, thật giá trị biết bao là cái mà ngày nay ta gọi chúng là chất xơ “khó nhá”. Chất xơ gồm cellulose không hoà tan trong nước là rau, quả, đậu, dầu thực vật trong hạt và chất thịt quả mềm giống như gỗ non. Hạt để nguyên không xay là nguyên sơ tốt gấp 5 lần ở đại tràng, chất xơ tác động như bông thảm nước, tăng chất đắng của mật và đào thải những chất thừa, làm phân vón cục rồi tống chúng ra ngoài. Chất xơ cũng đặc lực trong việc biến dưỡng cholesterol thành có ích, gom chất khoáng trung hoà những hoá chất thải công nghiệp gây ngứa, độc hại, tích luỹ vào màng ruột.

Hàng trăm loại vi khuẩn khác nhau trong tá tràng và ruột kết để tổng hợp enzym và vitamin, nhất là vitamin B. Chế độ ăn có chất xơ đều, gồm hạt, rau cần cho những vi sinh này là vận hành thuận tiện. Tiêu thụ thịt, sản phẩm sữa còn làm yếu hệ tiêu hoá dẫn đến nhiều loại rối loạn đường ruột. Rau không bị phân huỷ trước khi ăn, còn thịt thì có đáy. Chất đậm đặc vật bị hư ngay khi con vật vừa bị giết. Tiến trình bảo quản bằng ướp lạnh hay bằng hoá chất gia vị. Những sự hư rữa lại trở lại ngay khi nấu nướng, khi nó đã chui vào túi ruột kết, thì đã rữa nặng rồi. Những vi sinh độc hại do sự thối rữa chất chứa trong đại tràng.

Tăng cường cho nhóm dương là vi sinh trong ruột kết, nhóm âm của chúng thúc đẩy quá trình phân huỷ của phần thức ăn thừa thành hợp chất đơn giản, dù lũ vi sinh có thể phân hoá một

lượng thịt mỡ, nhưng vẫn quá nhỏ so với số mà chủ nhân nó nhòi nhét, nên đành chịu thua, không sao biến dưỡng nổi. Vậy là amoniac cùng với acid bắt đầu tích luỹ trong ruột già. Hợp sức với những vi rút có hại do sự thối rữa của thịt động vật, acid này tấn công lớp màng ruột, là bị thương hay bị giết chết mờ té bào này và làm giảm sức đề kháng trước sự nhiễm trùng đang gia tăng trong cơ thể.

Dạng, kích cỡ, màu sắc, cấu trúc và chu kỳ của sự vận chuyển tiêu hoá đoạn chót nói len điều kiện sức khoẻ và của chủ nhân nó. Đói với những ai theo dưỡng sinh hay theo truyền thống ăn hạt sẽ có hai trăm grams chất thải khô trong một ngày. Còn ai ăn nhiều mỡ, nhiều đậm thì chỉ có 75 - 100 gr/ngày. Với mỗ cốc, thức ăn từ món du lịch qua ống tiêu hoá là 30 tiếng. Dân văn minh, thức ăn của họ phải mất hai đến ba ngày, người lớn tuổi có thể đi tới 2 tuần. Gần 100% thức ăn truyền thống là sợi, chất xơ, nên phân họ to, dài, màu sáng, xốp và nổi trên nước. Chỉ có 11% calori là món ăn chất xơ của người thời mới, nên chất thải nhỏ, đặc màu sẫm, rắn và chìm dưới nước. Thiếu chất xơ, tiêu hoá vận chuyển chậm làm sản sinh nhiều vi trùng độc trong ruột. Hơn nữa cơ bắp của ruột phải đẩy một cách vất vả những vật liệu đặc, phải rặn lúc đi cầu, và tạo áp lực ngay trong ruột thành những túi không khí nhỏ trong ruột, tiếng Anh gọi là “*diverticula*”, lại chứa vi trùng độc, chất thải mắc kẹt trong đó luôn.

Ung thư đại tràng thường mở màn bằng co cứng ruột kết, viêm hay nổi mụn thành loại “*ký sinh*”. Dù y khoa ngày nay xếp chúng vào loại “*hạch lành*” thì nó vẫn là sứ giả của tiền ung thư. Những tăng trưởng bất thường trong ruột như vậy chính là phản ứng tự vệ của nó chống lại sự lưu thông của những thứ có hại. Khi nó chịu thua bằng cách chống trả hiền từ thì tất nhiên khôi u ác tính phải mọc lên, chẳng qua cũng là một nút chặn.

Đến đó thì giải phẫu cắt nó đi mà không triệt bệnh từ nguồn, tức là thức ăn, thì ung thư vẫn “nhảy” sang bộ phận khác và người bệnh phải đền tội! Gần 75% ung thư ruột ở Hoa Kỳ thường là vào trực tràng, chữ S trở xuống, tức là phần dương. Thật đúng là tại tiêu thụ nhiều chất béo quá mức, yếu tố cực dương của thi, trứng, phó mát, gà vịt... là động cơ chính mang họa đến. Những chất cực âm làm tiêu hoá ỳ ạch là đường, rượu, bột gây ung thư khúc ruột kết bên trên. Khối u ở khúc ruột quanh hay ngang là sự tấn công hiệp đồng của hai thức ăn uống vừa cực âm vừa cực dương.

Mấy chục năm qua khoa học chú ý tới sự liên hệ giữa thức ăn và ung thư ruột. Trong những dạng chính là ung thư ruột và vú thường là vì ăn nhiều mỡ, nhiều đậm, đó là kết luận chính thức của những nhà nghiên cứu bệnh lý học. Nhưng sự tiến triển của bệnh đường ruột vẫn chưa hiểu hết. Y khoa tân tiến vẫn dùng nhiều loại nhuận trường, ống thụt, thuốc tẩy ruột để thúc đẩy sự tiêu hoá, giảm đau và làm nhẹ táo bón. Nếu dùng lâu dài, những loại thuốc này chỉ tổ làm ruột căng ra, yếu đi và co thắt quá mức. Thêm vào chuyện rắc rối là lại phát triển loại thuốc mạnh để chữa sự công phạt của loại trên. Ta phải xét đến cội nguồn của hệ tiêu hoá để tìm ra một đáp án bền vững cho bệnh đường ruột. Thực đơn cân bằng lấy mỗ cốc làm cơ bản chính là cách cữu vãn lâu dài, hứa hẹn cải thiện sức khoẻ và sức hoạt động ở tương lai.

Bằng chứng Y khoa

Từ năm 1809, BS Wiliam Lambe cho xuất bản một cuốn sách nói về sự liên hệ giữa ung thư và ăn thịt cá. Trong đó ông báo cáo những khối u trong bộ máy tiêu hoá có thể tiêu dần đi bằng cách ăn rau. “*Ta có thể kết luận ăn chay đúng là một đặc điểm chuyển bệnh hoạn tống nó ra ngoài cơ thể (từ nội tạng ra ngoài)*” Dr. W. Lambe, London 1809.

Vào giữa thế kỷ 19, bà Ellen White, nhà tiên tri và là lãnh tụ của phong trào Tin Lành Adventist khuyến khích tín đồ bỏ thịt, những chất béo mà ăn những thức ăn chế biến đơn giản theo mùa với thời tiết. “*Kẻ nào ăn thịt tức là ăn chất thải của rau quả, ngũ cốc, bởi vì động vật đã hưởng trước chất béo của những thứ đó rồi. Năng lực sống từ mě cốc, rau quả đến thăng kẻ ăn chúng. Ta hái trực tiếp có phải tốt hơn không? Đó là của Trời ban đây. Kẻ nào cứ ăn thịt miết rồi sẽ chất chứa đầy bệnh tật, lao và ung thư*”. Trong *Ministry of Healing*, Ellen White, 1905.

Bước sang đầu thế kỷ thứ 20 này, chuyên viên ung thư người Anh và động nghiệp ở trường Giải Phẫu Hoàng Gia là Rogers Williams liên kết sự phát triển ung thư ở xã hội phương Tây với bộ đậm đà thừa, nhất là đậm đà động vật, và xác định ung thư là bệnh toàn thân, chứ không phải là của riêng bộ phận nào. *The Natural History of Cancer*.

Trong đại chiến thứ I, Mikkel Hindhede, BS giám đốc viện nghiên cứu thực phẩm nhà nước khuyên chính phủ Đan Mạch nên chuyển đổi cơ cấu nông nghiệp từ chăn nuôi sang trồng trọt, lấy mě cốc để chăn nuôi sang chăn nuôi thăng con người. Phải đương đầu với phong toả, dân Đan Mạch ăn gạo mạch, hắc mạch, rau xanh, khoai tây, súp và một ít bơ. Tại thủ đô, tỉ số chết về bệnh hoạn, kể cả bệnh ung thư bớt trên 39% trong hai năm 1917 – 1918 “*Thiếu protein đậm trên qui mô lớn với 3 triệu dân*” Hindhede báo cáo với đồng nghiệp. Nhân dân không than van vì họ không hề rối loạn tiêu hoá. “*Chúng tôi ăn quen bánh mì đen và biết cách làm bánh đầy chất lượng*”. Hindhede trong “*Hậu quả của luồng thực trong chiến tranh với tỉ lệ tử vong ở Copenhagen*” tạp san *Journal of The American Medical Association*.

Năm 1932 một cây viết chuyên về y học người Anh đã liên kết ung thư với mức gia tăng ở xã hội phương Tây vì quá thừa chất béo, protein động vật, thực phẩm và lối sống nhân tạo, khuyên nên ăn gạo đỏ và thực phẩm thiên nhiên khác để làm nhẹ khối u bao tử, ruột. “*Bánh mì đen, bánh mì chuẩn hay bánh mì không bột nồi hay gạo lứt, không đánh bóng, xay kỹ và phần thô của nó giúp cho sự kích thích chuyển hoá và co thắt*”, John Cope Cancer: Civilization: Degeneration, London 1932. (ung thư là văn minh thoái hoá). Sau khi công tác Y sĩ giải phẫu của Anh ở Phi châu từ 1941 – 1964, BS Denis P. Burkitt rút ra kết luận: ung thư cùng những căn bệnh thoái hoá khác, rất hiếm thấy, gần như không có ở những xã hội truyền thống.

Trải mười ba năm nổi tiếng là nhà chuyên môn về ung thư (đã được đặt lên một loại hoại huyết là Burkitt) báo cáo: Nhà thương ở Nam Phi có 2.000 giường thì chỉ có 6 bệnh nhân có ký sinh trong tá tràng, đôi khi báo trước ung thư. Ông cho rằng thay thế loại thực phẩm chứa hydro carbonat như bánh mì và một vài loại mě cốc bằng chất béo, mỡ động vật là nguồn gốc của sự gia tăng ung thư và nhiều loại chứng bệnh thoái hoá khác trong thế kỷ này. Bác sĩ Burkitt cũng kể những thống kê cho biết khoảng bốn chục năm trước, ung thư ruột của người Mỹ gốc Phi ít thấy hơn ở người da trắng nhưng vẫn còn cao hơn người nông thôn Phi châu ngày nay. Vài năm gần đây, người Mỹ da

đen bắt đầu ăn ít hạt mễ cốc, như bắp và nhiều thịt mỡ, tỉ lệ ung thư ruột của họ tăng dần, bắt kịp người da trắng. BS. Denis P. Burkitt: “Ăn đúng, giữ sức khoẻ và yêu đời hơn” New York 1979.

Đầu những năm 1960, Bs. Maud Tresilian Fere công tác ở New Zealand báo cáo rằng bà đã tự chữa ung thư ruột bằng cách áp dụng một thực đơn toàn mễ cốc, loại bỏ hết thịt, cá, trứng, phó mát, đường, gia vị, chất kích thích và muối tinh chế... Bà biện luận: ung thư và những chứng bệnh thoái hoá khác bắt nguồn từ quá nhiều acid, kiềm “Máu người mạnh khoẻ cũng như bạch huyết cầu chỉ hơi có tính kiềm, toàn thân cũng vậy... dù một máu trong cơ thể bị cắt là ung thư cũng đều không tốt. Nếu một chất độc tác hại lên toàn thân, ta nên ăn thức ăn đúng với tỉ lệ thích hợp là sẽ làm trong sạch máu và thế là giải phẫu hoá ra không cần thiết. Bs Maud Tresilian Fere.” Dinh dưỡng chữa ung thư chăng?” 1971.

Nhà giải phẫu Donald Collins báo cáo: năm trong số bệnh nhân lâu năm của ông đã tự chữa chứng ung thư trực tràng bằng cách ăn những món gieo trồng thiên nhiên (hữu cơ = phân bón tự nhiên). Nhóm người bệnh này sống thêm từ hai mươi mốt đến ba mươi hai năm, và chết về nguyên do khác chứ không phải ung thư. Họ giống nhau ở điểm chỉ ăn đồ tự trồng lấy, bón phân hữu cơ, khỏi bảo quản bằng hoá chất và phun thuốc trừ sâu. Bs Collins tập san American Journal of Proctology.

Năm 1968 một cuộc khảo sát qui mô về dịch tễ đã chỉ ra rằng, thói quen dinh dưỡng cộng thêm ảnh hưởng môi trường là những yếu tố quyết định thay đổi tỉ lệ ung thư trên thế giới, chứ không phải yếu tố di truyền như từ trước nhiều nhà khoa học vẫn tin. Số liệu cho biết suốt ba thế hệ di dân đến Hiệp Chủng Quốc, những người Nhật bản có số ung thư ruột cũng y như dân Mỹ khác. Ngược lại, ở bên Nhật thì tỉ số so với Mỹ là 1/4. Kurihara “Khảo cứu về di dân Nhật Bản” tập san Journal of the National Cancer Institute.

Năm 1969, báo cáo của những nhà khoa học cho biết có liên hệ giữa tiêu thụ thịt và ung thư ruột. Gregor: “Gastro Intestinal Cancer & Nutrition.” Năm 1973 những nhà nghiên cứu Anh tìm ra sự liên hệ chắc chắn giữa ung thư ruột, phổi và sự tiêu thụ thịt mỡ. Drasar frving: British Journal of Cancer. Có những nhà khoa học Anh năm 1973 báo cáo rằng: chất cám và sợi trong thực phẩm thâm hút chất nhầy mà vi trùng trong ruột tiết ra, ngược lại với bột mì trắng, đường, điều này đưa đến kết luận thức ăn tinh chế gây nên ung thư ruột. Pomare&Heaton, British Medical Journal.

Năm 1974 những nhà nghiên cứu cho Viện Ung Thư Quốc Gia liên hệ ung thư đường ruột với mức tiêu thụ thịt bò cao. Bằng chứng thuyết rằng thịt, nhất là thịt bò, đúng là món gây nên khối u ác tính trong ruột già. Beg & Howell “Địa dư của chứng ung thư ruột già” Cancer.

Cuộc nghiên cứu năm 1975 cho biết những con thú trong phòng thí nghiệm được nuôi tới 35% mỡ bò thì tỉ số có khối u đường ruột tăng lên đáng kể. Nigro trong tập san Journal of the National Cancer Institute.

Đại học y khoa Harvard năm 1975 báo cáo: Những người ăn dưỡng sinh vùng Boston chỉ dùng mễ cốc, đậu, rau tươi, rong biển và nước xì dầu... thì có chỉ số cholesterol thấp, triglyceride và áp huyết cũng thấp hơn nhóm đối chứng Framingham ăn theo tiêu chuẩn Mỹ. Số cholesterol trong huyết tương người ăn dưỡng sinh là 126 miligrams trong một delicit so với

nhóm kia là 184 miligrams. Phân tích kỹ hơn thì thấy ăn trứng cúng tăng đáng kể tỉ số cholesterol và mỡ trong máu, cá và sản phẩm sữa cũng vậy. “*Mức lipid thấp trong máu người ăn chay*”. Những nhà nghiên cứu còn thêm, dân ở vùng chưa phát triển công nghiệp cũng có số liệu như thế, bệnh tim mạch, bệnh ung thư và những chứng thoái hoá khác đều ít thấy. *Sacks trong New England Journal of Medicine*.

Nghiên cứu dịch tễ học năm 1975 cho rằng ung thư và tiêu thụ thịt cùng gia tăng với nhau ở phụ nữ 23 nước, ung thư ruột giảm khi quần chúng ăn mặn cốc nhiều hơn. *Carns trong “Vấn đề ung thư” tập san Scientific American*.

Nghiên cứu dịch tễ học năm 1977 báo cáo có liên hệ chặt chẽ giữa ung thư ruột và tiêu thụ trứng chia theo đầu người, rồi thịt heo, đường, bia... *Knox “Thức ăn và bệnh tật” tập san: British Journal of Preventive Social Medicine*.

Năm 1977, một nhà nghiên cứu người Ấn xác định rằng sự vắng bóng ung thư tá tràng ở dân Punjab Bắc Ấn là vì họ tiêu thụ nhiều chất xơ. Dinh dưỡng của người bang Punjab gồm bánh Chapati nhào với đậu lăng, ca ri cùng một chút sữa chua. Ở miền Nam Ấn, tỉ số ung thư tá tràng cao hơn, cơ bản là gạo đánh bóng trắng, nhiều chất béo hơn, dầu và gia vị dùng nhiều hơn. Chưa hết, nhai kỹ cũng làm giảm nguy cơ ung thư “*Nhai đúng qui cách sẽ đảm bảo vị toan nước bọt trộn kỹ vào thức ăn cũng là cách bảo vệ ruột.*” *Malhotra, Medical Hypotheses*.

Những nhà nghiên cứu năm 1977 cho rằng có sự liên hệ giữa chế độ ăn mỡ, và tử vong theo tuổi mắc ung thư tá tràng trong 41 nước. *Wynder & Reddy “Dinh dưỡng ở ung thư tá tràng”*. *Nhà xuất bản Myron Winick, New York 1977*.

Năm 78 nghiên cứu những trường hợp khỏi bệnh ở New York báo cáo, sự thuyên giảm của bệnh ung thư tá tràng là do ăn rau, nhất là bắp cải, măng Bỉ Brussel, rau súp lơ (chou fleur). Graham “*Dinh dưỡng & bệnh lý ung thư tá tràng, bệnh trĩ*” *tập san Journal of the National Cancer Institute*.

Các nhà khoa học đã báo cáo năm 1980 là sự gia tăng cả hai ung thư tá tràng và ruột kết đều do ăn tăng lượng calori, chất béo, đậm và mỡ, dầu, acid và cholesterol. Nguy cơ cao nhất vẫn là mỡ động vật và có bằng chứng ăn nhiều kéo bệnh lên cao. *Mỹ. Jain, tập san International Journal of Cancer*.

Khảo sát 21 cá nhân theo dõi sinh năm 1981, những nhà nghiên cứu của trường Y khoa Harvard báo cáo: Nếu thêm 250 gr thịt bò vào khẩu phần hàng ngày cho mỗi người trong bốn tuần liền thì thành phần cholesterol trong máu tăng 19%. Nhịp tim và áp huyết cũng tăng đáng kể. Khi trở lại chế độ ăn bình thường, nồng độ cholesterol và huyết áp lại trở về như trước. *Sacks trong tập san Journal of the American Medical Association*.

Báo cáo sơ bộ năm 1981 về đường tinh luyện và sự phát triển khối u kết tràng ở loài chuột. Thử nghiệm cho biết cứ 1.6% dung dịch glucose tìm thấy trong máu thì khối u lại tăng lên gấp đôi. *M. Ingram & Castleden tạp chí “Bổ dưỡng & ung thư”*.

Dân Phần Lan ăn rất nhiều mỡ và có tỉ số người bị bệnh tim mạch nhiều nhất trong các nước công nghiệp, nhưng lại có tỉ lệ ung thư ruột kết thấp, chỉ bằng 1/3 Hoa Kỳ.Những nhà

nghiên cứu trên thế giới thấy rằng ăn mě cốc chống được bệnh ung thư ruột vì làm giảm lượng acid tập trung vào đại tràng và vón cục ở được chất thải. Vào năm 1982 điều tra thấy rằng dân Phần Lan ăn nhiều bánh mì đen và phân thải ra to hơn người phương Tây 3 lần và nồng độ acid đắng cũng kém. *Englyst “Bổ dưỡng và ung thư”*.

Một cuộc khảo sát vào năm 1984, đậu làm giảm lượng acid đắng 30% cho những ai đang có xu hướng tăng lên. Acid đắng cần để hoà tan chất béo nhưng quá liều sẽ có nguy cơ gây ung thư, nhất là với đại tràng. Nghiên cứu những trường hợp thuyên giảm chứng minh rằng đậu trắng và đậu Hoà Lan có hiệu quả trong việc hạ giảm lượng acid đắng. *J. W. Anderson, American Journal of Clinical Triniton.*

Khảo sát về sức khoẻ và sự vận động năm 84 tìm ra người làm nghề phải ngồi có 60% mắc chứng ung thư ruột hơn những ai hoạt động đi lại. Nhóm “thợ” ngồi gồm kế toán, thợ may, luật sư, nhạc sĩ... Nhóm hoạt động gồm thợ mộc, làm vườn, sửa ống nước, bưu tá đưa thư. *Garbrant trong “Nghề hoạt động và nguy cơ ung thư ruột” tạp san American Journal of Epidemiology.*

1986, những nhà khoa học Na Uy khám ruột kết cho 155 người trên 50 tuổi mà có triệu chứng ung thư. Một nửa có những vết mẩn, nửa kia trơn láng là do ăn rau nhiều. Càng ăn ít rau bao nhiêu càng có nguy cơ bị vát mẩn như ký sinh, vết này lớn khác thường... *Hoff trong tạp san: Scandinavian Journal of Gastroenterology.*

Nghiên cứu những trường hợp thuyên giảm năm 1987 ở nước Bỉ, nhận thấy ăn đường, cả 2 loại mòn di saccharide đều liên hệ tới sự tăng bệnh ung thư ruột kết và tá tràng, 1,7 lần cho ruột kết và 2,4 cho tá tràng. *Am. J. Tuyns “Bổ dưỡng & ung thư”*.

Mě cốc, rau quả hạ thấp nguy cơ ung thư tá tràng tới 40% theo như cuộc nghiên cứu năm 1990. Những nhà nghiên cứu tại Trung Tâm Ung Bướu Fox Chase ở Philadelphia khám 73 lần cho 10.000 người ở 15 nước có kết luận như trên. *Bruce Tock, Elaine Lanza, & Peter Greenwald, tạp san Journal of the National Cancer Institute.*

Phụ nữ mà hay ăn thịt bò, cừu, heo hàng ngày làm món chính, có nguy cơ phát triển ung thư ruột kết gấp 2 lần rưỡi hơn những ai chỉ ăn mỗi tháng một lần hay ít hơn. Đó là kết luận được công bố rút ra từ cuộc khảo sát năm 90 theo dõi 88.751 nữ y tá trong thời kỳ 10 năm, cũng nói rằng cá và thịt gia cầm đỡ bệnh hơn. *“Thay thế nguồn đạm protein bằng đậu hay đậu đũa, bỏ thịt trong quần chúng ăn rau giảm rõ trong ung thư ruột kết”*. Ăn trái cây, quả có xơ cũng thấy giảm nguy cơ mắc ung thư. Nhất là trái táo và lê “Ăn ít thịt càng tốt”, giáo sư Walter Willett khuyên. Ông là bác sĩ giảng dạy môn dịch học & dinh dưỡng tại đại học y khoa Harvard, điều khiển cuộc nghiên cứu: *“Kể ra chỉ thỉnh thoảng mới nên ăn. Nhưng nếu muốn hiệu nghiệm tối đa thì phải bỏ hẳn thịt”* *Walter C. Willett tạp san New England Journal of Medicine đăng lại dưới tiêu đề “Báo động đỏ về thịt” trên tạp chí Time số ra ngày 2 tháng 12 năm 1990.*

Những nhà nghiên cứu của đại học y khoa Harvard báo cáo: Những ai ăn thật ít chất béo, chiếm 24% số calori, sẽ giảm nửa tỉ số polyp ở ruột kết, polyp, dấu mờ màn của ung thư. Người ăn mỡ bình thường bị gấp hai. Giảm mỡ tối đa chưa hẳn là giảm nguy cơ mắc bệnh, mà còn ăn toàn rau, mě cốc nguyên văn: 6 lần một ngày – six servings a day – hay trái quả thì mới đề phòng

một cách hiệu nghiệm. BS Tim Byers của “Trung tâm không ché bệnh” bang Atlânt, báo Boston Globe số ra ngày 23/4/91.

Chẩn đoán

Trong phòng khám hay nhà thương, ung thư đại tràng thường chẩn đoán qua xét nghiệm tá tràng, máu, nước tiểu, phân, rọi X quang, “ruột” động đồ, (proctosigmoidoscopy) bằng nhét một ống cứng có đèn rọi vào hậu môn, một loại nội soi, và còn bơm không khí để ruột kết phồng lên cho dễ coi.

Y khoa cổ truyền của phương Đông phân tích chất bã bằng phương tiện đơn giản bên ngoài chứ không tận bên trong một cách rắc rối. Môi dưới tương ứng với đại tràng điều trị hay phòng ngừa bằng chế độ dinh dưỡng của bệnh nhân để loại bỏ loạn đường ruột, kể cả tiêu hoá. Môi dưới sưng phồng, tức âm thịnh, đại tràng cũng phồng. Trong xã hội tân tiến, tới 75% dân số có môi dưới sưng lên, đủ tỏ ra rằng ruột già không tống đều, ruột sưng.

Thông thường thì môi dưới sưng là táo bón vì thức ăn cả Âm lẫn Dương đều lố. Còn nếu môi bóng ướt, tức bị tả (ia chảy). Môi khô rắn rüm, môi dưới âm chứng tỏ quá nhiều thịt và protein. Môi dưới thụt hẳn vào là có xu hướng ung thư ruột chữ S hay trĩ.

Màu sắc của môi dưới cũng cho biết có rối loạn nào đó: trắng bệch là chất chưa mõi, chất nhầy, xám ngoét là biến dưỡng yếu, thiếu máu. Đỏ bóng là mạch máu căng hoạt động quá mức của mô và thành động mạch, vàng viền quanh môi là “kho” mõi trong đại tràng đông cứng, làm cản trở hoạt động của gan, bụng đái, xanh tím là đọng phân, máu ú trong ruột. Viền xanh tái quanh môi, rất có thể ung thư ruột. Màu nhợt nhạt ở kinh mạch, nhất là kẽ ngón tay cái là ruột yếu, xanh hay tái rất có thể đang phát triển ung thư ruột. Nếu là kẽ tay trái, khúc quanh xương của ruột kết, kẽ tay phải, khúc quanh lèn ruột kết, là bệnh. Màu sắc trên trán cũng là biểu hiện, bên phải là khúc quanh lèn, gần chân tóc: khúc ngang, bên trái tương ứng khúc quanh xương. Sưng phồng, có màu, loang tùng mảng nốt chấm đen, hay vệt là ruột kết chừa mõi, nhợt, ung thư đang phát triển trong ruột kết.

Màu sắc tổng quát báo hiệu một dạng rối loạn ruột. Màu xám ngoét, tiêu thụ quá nhiều thức ăn âm tính và nước ngọt. Hơi nâu, quá nhiều thịt loại dương, nhưng lại ăn trái cây rau quả nhiệt đới loại âm, màu vàng, trắng, rắn bóng nhầy là ruột quá nhiều trứng, phó mát, gà vịt, chim cùng sản phẩm sữa, lời cảnh báo sớm về sự mệt mỏi của ruột và rối loạn tiêu hoá tổng quát.

Lời khuyên về ăn uống

Đối với ung thư đại tràng kể từ đầu tới kết tràng, tốt nhất kiêng hẳn thịt, cá, trứng, sản phẩm sữa, phó mát, đó là những thủ phạm của loại ung thư này. Ngay cả hải sản cũng nên cữ trong thời kỳ đầu vì chúng vẫn có mõi và cholesterol. Còn nữa, bất cứ món nào dây đến dây mõi

và nước ngọt cũng đều kiêng. Đường, thức ăn món uống pha đường, bột tinh luyện, rau quả nhiệt đới, các loại hạt cù, bơ đậu phộng (lạc), gia vị, chất kích thích, thức ăn món uống pha hương liệu cắt đứt luôn. Bột tuy không gây ra loại u ác tính này nhưng vẫn gây tắc nghẽn làm khó bình phục vậy là nên tránh, ngay cả bánh có phẩm chất tốt cũng nên ngưng trong thời lỳ đầu. Thực đơn tổng quát hàng ngày nên theo như sau:

❖ Mẽ cốc

50 tới 60% mỗi ngày, phải là hột thóc chỉ bóc vỏ, không xay xát. Ngày đầu, gạo lứt loại hột ngắn nấu trong nồi áp suất. Những ngày kế tiếp đổi món bằng kê, nấu chung 20 - 30%, rồi tới gạo mạch cũng 20 - 30%, tới gạo lứt với 20 - 30% đậu lăng, đậu xanh. Một nồi cháo ngon lành cho bữa điểm tâm sáng bằng gạo lứt ăn với tương. Với một nồi áp suất bình thường thì tỉ lệ gạo nước là 1 gạo 2 nước. Để thêm gia vị, thay muối bằng một vài miếng rong biển xắt vuông bằng con tem (thư), cũng có thể thay bằng muối hột, tùy thích. Đôi khi đổi món thêm chút nữa, lúa mì hột trắng và đen, bắp, cao lương, (ý dĩ), gạo mạch lứt, dù rằng tháng đầu kiêng gạo mạch. Vài trường hợp cá biệt, như ung thư vùng cận tá tràng thì gạo kiều mạch & houblon nên hạn chế, là vì nó rất dẻo. Loại bánh bột nên kiêng hẳn vài tháng đầu dù là bánh gạo mạch, bánh xèo, bích qui, bánh bao Chapatis... Bánh cuốn, nui, bún... chỉ nên ăn chút ít mỗi tuần đôi lần.

❖ Súp

5 - 10%, mỗi ngày 1, 2 chén với tảo, đậu đen, đậu xanh hay cháo hành ngò, tía tô, gia vị bằng nước tương hay xì dầu. Đôi lúc cho nấm bào ngư hay nấm hương. Tương phải là loại ủ cho ngấu trong vài năm bằng đậu nành (đậu tương) hay gạo lứt, lúa mạch. Cháo, súp nên ăn một vài lần trong ngày.

❖ Rau

20 - 30%, nấu dưới nhiều dạng, thường là nấu canh, hấp cách thủy, trong tháng đầu không có dầu hay tương ớt. Với ung thư tá tràng chỉ nên nấu sơ (tái) ăn ngay, thái nhỏ vừa, ăn cá nước làm canh thì kỹ hơn, và mặn hơn một chút. Loại rau lá tốt hơn loại rau củ, dù củ cũng nên thỉnh thoảng ăn. Với loại ung thư ruột kết phần trên thì loại rau lá và bắp cải, tỏi tươi, bí ngô, bầu bí tốt ngang nhau. Nấu vừa chín tới, loại ung thư dưới gần kết tràng/ kết tràng, thì loại quả tròn nên ăn thường hơn, dù lá vẫn tốt. Với loại nào thì cũng nên dùng muối hột, còn nước tương xì dầu nên vừa phải. Sau tháng đầu nên ăn ít dầu, gia vị, dầu mè (vừng) ép thủ công thì tốt.

Theo lệ chung, người bệnh ung thư loại này cần chuẩn bị thực đơn tùy cân nặng mà gia giảm: làm món rong biển nishime ăn cách nhật, tuần ba lần, món bí nấu xích tiêu đậu và phở tai cũng vậy, tất cả các món ăn cải khô, dầu củ cà rốt hay củ cải đều ăn cách nhật. rau nộm tái nên ăn thường ngày. Cải muối nén, xà lách sống nên ăn thường, chỉ kiêng trong tháng đầu rồi sau đó cứ hai tuần dùng một lần. Rau hấp ăn từ 5-7 tuần một tuần.

Rau xào ăn tuần một lần rồi qua tháng thứ nhì có thể ăn hơn lên. Cà rốt thái chỉ xào, nêm nước tương đậu nành - tamari, một người xào độ 2/3 tách hai lần một tuần. Đậu hũ kí, đậu hũ, tương nép nấu với phô mai thêm rau củ ăn hai tuần một lần.

★ Đậu đỗ

Chiếm 5% thực đơn hàng ngày, như xích tiêu đậu (đậu đỗ hạt nhỏ, rốn trắng), đậu lăng tin, hà lan đậu đen có thể dùng hàng ngày nấu với rong biển như phô mai, hành tây và cà rốt. Các loại đậu khác cũng có thể dùng chung từ hai đến ba lần một tháng. Để nêm món ăn ta nên dùng muối biển tự nhiên, tương đặc miso hay nước tương đậu nành Shoyu. Các món ăn chế từ đậu nành như tương nép, tương muối sôi natto, tàu hũ kĩ hay đậu phụ luộc có thể ăn thường ngày nhưng không nhiều.

★ Rong biển:

Ăn với cơm theo tỉ lệ 5% gồm phô mai hay wakame, có thể nấu chung với cơm hay canh... Một khúc rong đen nori hấp cơm ăn thường ngày cũng tốt. Mỗi tuần ăn hai lần một đĩa nhỏ loại rong hijiki hay arame, còn loại rong khác thì thỉnh thoảng mà thôi.

★ Gia vị

Gia vị đưa lên mâm cơm cần có muối mè rang (giã sơ) theo tỉ lệ 1 phần muối, 18 phần mè. Bột rong biển wakame, mận muối và tương miso thập cẩm (gồm dầu mè, rễ ngưu bàng, cà rốt, gừng xào chung bằng lửa liu riu) có thể ăn những gia vị của môn dưỡng sinh nếu muốn. Các gia vị nên ăn cho có độ lượng vừa phải, hợp với khẩu vị của mỗi người. Để làm gia vị, xào tương đặc miso với dầu mè và một tách hành băm nhỏ để ăn với cơm. Mỗi muỗng súp tách hành xào tỏi đều có ích cho ung thư đại tràng.

★ Dưa muối

Dưa muối nhiều kiểu cách, mỗi ngày nên ăn cả thay chừng một đĩa thật nhỏ - như một muỗng canh súp - không nên quá lượng đó. Tốt nhất là loại cơm (mě).

★ Thịt

Thịt, cá nên tránh, tuy nhiên nếu thèm người bệnh chỉ nên ăn loại cá thịt trắng với số lượng rất ít. Khoảng 1 lần trong 10 ngày trong 3 tháng đầu rồi sau đó một tuần một lần. Ăn theo cách hấp, trần nước sôi rồi bẩy củ cải nạo hay gừng kèm theo món. Sau hai tháng, bệnh nhân được ăn mỗi tuần một lần. Đặc biệt nên kiêng loại cá có thịt màu xanh hay đỏ - và các loài ngao, sò, ốc, tôm cua.

★ Trái cây:

Càng kiêng được càng tốt, tuy nhiên khi bệnh đã đỡ, mà lỡ thèm quá thì chỉ nên ăn bằng dạng đã nấu chín có thêm nhúm muối, hai loại trái cây phơi khô mà cũng cần nấu chín - ăn lượng chút ít thôi. Nước cốt trái cây và rượu táo là rất nên kiêng.

★ Bánh kẹo

Cần kiêng mọi loại bánh kẹo, và đồ ăn tráng miệng, kể cả loại bánh dưỡng sinh cho đến khi bệnh đã thuyên giảm. Để chiêu tính hảo ngọt, cho người bệnh ăn loại rau củ có chất ngọt, uống nước rau củ đó (xem phần rau củ ngọt ở dưới) như nước gạo. Bánh dày, bánh tráng gói rau - shusi, và các loại đậu, có thể ăn thường khi. Cần tiết giảm bánh gạo, bắp rang, và các loại hạt, hột rang khác vì chúng sẽ khiến cho các ung thư bướu bị chai, khó tiêu tan. Trường hợp quá thèm họ có thể ăn chút ít kẹo mạch nha hay nước gạo.

★ Hột, hạt

Hột hạt có chất béo cần tránh vì nó có cả prôtêin trừ hạt dẻ. Hạt hướng dương, hạt bí đỏ rang không muối có thể ăn một tách mỗi tuần.

★ Gia vị:

Dùng loại không tinh chế như muối biển, tương đặc miso, nước tương tamari nêm ném vừa phải để tránh khát nước. Kiêng uống nước rượu nếp và tỏi sống. Nếu bị khát nước giữa hai bữa ăn hay sau bữa ăn, bạn nên ngưng hẳn đồ gia vị cho đến khi bạn không còn thấy bị cơn khát thúc ép nữa.

★ Đồ uống

Hãy xem phần đồ uống ở phần 1, gồm món uống trà cà phê banca làm chính, cố tránh uống cà phê trong hai tháng đầu - khi đã theo cách ăn dưỡng sinh này.

Điều cốt yếu trong cách ăn này là phải nhai kỹ, thật kỹ cho đến khi cơm và đồ ăn hòa tan vào nước bọt, đếm mỗi miếng nhai từ 50 đến 100 lần và cũng đừng ăn quá nhiều và ăn ba tiếng trước khi đi ngủ để thức ăn không bị ú trong ruột. Như đã lưu ý trong phần II, người bệnh nào đang trị liệu bằng y khoa hiện đại, họ cần được thay đổi dần thực đơn.

Thức ăn, uống đặc biệt

Tùy người, tùy bệnh mà thay đổi món ăn, thức uống của họ. Tốt nhất là nhờ chuyên gia dưỡng sinh chỉ dẫn.

★ Nước ngọt, rau củ:

Trong tháng đầu, người bệnh có thể uống mỗi ngày một tách nhỏ. Từ tháng sau nên uống cách nhạt.

★ Nước cà rốt, củ cải:

Trong tháng đầu, người bệnh được uống mỗi ngày hay uống cách nhạt, rồi hai lần một tuần sang tháng thứ hai.

★ Món rong phô biến với shitake

Để làm tan khối u, nên ăn món nấm shitake nấu với phô tai, nêm tương đặc Miso lúc sấp sửa bắc ra, rất tốt. Mỗi ngày nên ăn một loại đĩa nhỏ nhất.

★ Món phô tai với củ cải

Củ cải khô thái chỉ ngâm nước cho nở để nấu với phô tai, nêm tương Miso hay nước tương, có thể ăn hàng ngày hay vài lần trong tuần rất có ích đối với ung thư đại tràng.

★ Kem gạo lứt:

Trong trường hợp ăn kém, người bệnh nên dùng bột gạo lứt nấu chín ăn với mặn muối và một lượng nhỏ muối mè hay tương thập cẩm Miso.

★ Những thức uống đặc biệt

Trong trường hợp khúc ruột dưới hay hậu môn bị hẹp hay nghẽn vì ung bướu thì có những liệu pháp đặc biệt để khai thông như sau:

1. Mỗi ngày, người bệnh cần uống từ hai tới ba tách nước giếng nấu với nấm khô shitake, củ cải nghiêm và một lượng nhỏ gừng giã, thêm vị nước tương Shoyu.
Nếu không có nấm khô shitake hay củ cải nghiêm thì thay bằng ngó sen giã nhuyễn.
2. Mỗi ngày cần uống từ hai tới ba tách nước vỏ cam hay vỏ quýt khô nấu chín. Nếu cần cũng có thể thụt vào hậu môn bằng thứ nước trên.
3. Mỗi ngày cần uống từ hai tới ba tách nước tương Miso, nấu với củ cải trắng hay củ cải đường. Nếu không thì tỏi hay gừng hay hành tay hay ngò cũng được.
4. Mỗi ngày ăn ba bốn lần rong biển aga aga, nêm với nước táo ép hay kẹp mạch nha thêm vào chút gừng giã, tất cả nấu chín
5. Củ cải giã nhừ: Uống 2 đến 3 lần, mỗi lần một tách ruồi củ cải tươi giã nhừ, nêm vào vài giọt nước tương đậu nành

Chăm sóc tại nhà

★ Chà xát toàn thân

Nhung khăn vào nước nóng, vắt kiệt rồi chà xát toàn thân nhất là vùng bụng và xương sống để thúc đẩy máu huyết trong cơ thể lưu thông dễ, gia tăng thể lực và tinh thần.

★ Đắp nước nóng hay dán cao

Với những ung thư, u nhọt nhỏ, cần đắp khăn nhung nước nóng, để rút sạch mụn, mũ và chất béo. Xin mời chuyên gia dưỡng sinh để biết đắp hay dán đúng cách, tùy bệnh. nếu đắp nước nóng lên ung nhọt thì nhung khăn lông vào nước nóng, vắt kiệt rồi đắp lên chỗ đau từ 3- 5 phút để kích thích máu lưu thông.

★ Đắp cao khoai sọ

Với ung thư ruột và trĩ, ta nên đắp cao khoai sọ (lấy củ nhỏ bám vào thân củ cải) mỗi lần chừng 3 - 4 tiếng. Trước khi đắp cao, người bệnh cần áp nước gừng nóng trước từ 3- 5 phút, nên đắp thay nhau cả ngày.

★ Đắp bột kiều mạch

Nếu vùng bụng bị sưng, trướng, ta cần liên tục đắp cao kiều mạch để rút chất lỏng dư thừa bên trong. Trong khi đắp cao ta cần phủ khăn lông nóng lên trong suốt thời gian đắp.

★ Đắp cây rau xanh

Nếu người bệnh đau, ta cần đắp nước dùng nóng từ 3- 5 phút với một lớp lá rau xanh giã nhuyễn, trộn với 20 - 30% bột mì để kết dính. Trước khi đắp cao lá cây, cần đắp nước dùng trước. Mát xa hay châm cứu sẽ làm giảm đau và thông ruột.

★ Đẩy hơi

Để xả hơi đầy, người ta cần nhai thật kỹ, lại nên ăn ít đi và bỏ ăn bữa sáng trong vài tuần lễ.

★ Giữ ấm bụng

Tránh phơi bụng trước gió máy hay uống đồ ướp đá lạnh, vì nó làm vô hiệu hóa các hoạt động tiêu hóa. Giữ ấm bụng là cách duy nhất thúc đẩy bộ tiêu hóa hoạt động bình thường. Cho nên, cần nấu tương với tỏi tươi hay trà già bancha để uống hàng ngày.

★ Sụt cân

Người bệnh ung thư sợ khi bị sụt cân hay cố ăn nhiều chất thịt và béo nhưng thực ra ung thư đại tràng lại kị vì ăn nhiều lại càng khiến bệnh nặng thêm. Bệnh này lấy sự năng động và tươi tắn hơn là sự tăng giảm cân để đo lường căn bệnh.

★ Tiết thực

Ăn theo tiết thực khoảng độ 7 đến 14 ngày với người bệnh ung thư đại tràng, nên nấu cơm bằng nồi hơi ép gạo lứt và ăn với muối mè hoặc mận muối hay rong nori đen nướng. Cần nhất người ăn phải nhai kỹ thật kỹ. Tỉ lệ trộn muối mè là 1 muối thì 16 đến 18 mè. kèm theo cơm gạo lứt, còn có thể ăn cùng hai tách canh rau nấu với tương miso mỗi ngày. Cách ăn giới hạn trong thực đơn như trên nhằm tẩy sạch ruột và tăng cường sinh khí vùng bụng. Tuy nhiên, người bệnh không nên tiết thực quá hai tuần mà không có chuyên gia dưỡng sinh, hay các chuyên gia y khoa canh chừng, chỉ về phương diện chuyên môn.

Những lưu ý khác

- Người bệnh ung thư ruột thường hay buồn chán, rầu rĩ cho nên họ cần tự phấn chấn vui vẻ, yêu đời bằng cách vận động thân thể, tạp hít thở không những có lợi cho sự trao đổi chất, mà còn giúp cho đại tràng hoạt động đều đặn.
- Tránh mặc đồ len dạ hay sợi tổng hợp. Ít ra, nên mặc đồ lót bằng vải bông, khăn trải giường và áo gối cũng vậy.
- Tránh xem ti vi lâu, vì tia chiêu xạ phát từ máy sẽ làm yếu vùng bụng. Cũng còn nên tránh luồng điện từ nhân tạo phát ra từ đầu máy video, máy dò khói (hỏa hoạn), và những đồ điện như máy sấy tóc cạo râu...

Kinh nghiệm cá nhân

Osbon Woodford sinh ra ở Macon, bang Georgia khoảng giữa thập niên 40, vào thời đó gần như mọi thực phẩm nuôi sống anh đều không phải chế phẩm công nghiệp cho đến năm anh 20 tuổi. Tuy nhiên người ta thích trộn mỡ hay xào và cho thêm thịt ba rọi. Đường xài thoái mái, đa dạng. ngoài hai mươi, anh sống bằng thức ăn nhanh và chế biến từ những siêu thị.

Tới tháng 4/87, Osbon phải xét nghiệm ung thư ruột kết, tiếp nhiều ngày sau đó nǎm mổ ở nhà thương Riverside Methodist thị trấn Columbus bang Ohio. Các bác sĩ ở đây thấy bệnh nhân bị ung thư lan truyền, đúng hơn là “nhảy” - metastase - ở mươi một điểm có mủ. Vợ anh được báo cho biết là đành bó tay, anh sống giỏi lăm được sáu tháng đến một năm.

Đành phải tìm một giải pháp khác, Osbon bắt đầu ăn dưỡng sinh, gạo lứt, rau quả củ, rong biển. Kèm với lối ăn, anh giảm sự dồn ép tinh thần bằng Thiền, Quán tưởng. Tới tháng 2/90, bác sĩ chuyên khoa đường ruột phụ trách Osbon tuyên bố anh ta đã hoàn toàn bình phục sau nhiều thử nghiệm sinh hóa test CEA ghi nhận ruột ở mức bình thường, hết triệu chứng là bệnh “rút” vào trong hay nhảy metastase sang bộ phận khác. Ngày nay, Osbon để hết thì giờ học hỏi ở viện Kushi Institute, chương trình mở rộng ở Cleveland, bang Ohio và đang có chương trình giúp đỡ mọi người theo kinh nghiệm của anh. *Xin xem cuốn Ann Fawcett & East West Foundation: Cancer Free: 30 who Triumphed over Cancer naturally, New York & Tokyo, Japan Publications, 1991.*

Cecil Dubley bị đau năm 52, ở bụng dưới, bác sĩ của anh kê đơn thuốc giảm đau vì “đầy hơi”. Cùng lúc, Dubley theo học lớp : “*Đừng đợi chết vì ung thư*” tại đạo học đường của bang Ohio, dù rằng lớp dành riêng cho sinh viên y khoa và nữ y tá, người lớn tuổi được theo học miễn phí. Theo thời gian học, Dubley đã là một ông già 75, biết thêm rằng những ai ngoài năm mươi nên đi thử nghiệm xem máu có lẫn phân không, bằng một test đơn giản gọi là “hemocult II”.

Ông hướng dẫn mọi người làm test ở nhà. Bản thân Dubley thấy dương tính và thụt hậu môn bằng barium cho biết ông có một khối ung thư ruột kết. Tiếp theo khi mổ, ông mới học về dưỡng sinh và tham dự khóa hội thảo về ăn tiết thực và những bệnh thoái hóa ở Kushi Institute, ở đây ông học làm bếp, tự săn sóc với nguyên tắc của dưỡng sinh. Cùng với sự tiếp tay của Mararet, vợ ông, bệnh hoạn liên tục giảm. Ông bảo: “Tôi tập nhiều mãi lên, do đó tôi không chế được sự tăng trọng và mỡ thừa. Trị số cholesterol từ 219 đến 137. Tinh thần và vật chất đều tinh táo vẫn có thể du lịch nhiều lần trong năm. Trị số hóa CEA ở mức bình thường, không có dấu hiệu ung thư tiềm phuc.”

Ann Fawcett & East West Foundation Cancer Free: 30 who Triumphed over Cancer naturally, (Quỹ đồng tài trợ Đông tây, tập san: Miễn ung thư, 30 trường hợp chiến thắng ung thư một cách tự nhiên). Nhà xuất bản Nhật bản, phát hành cùng lúc ở New York & Tokyo.

Chương XII

THỰC DƯỠNG ĐẶC TRỊ UNG THƯ VÙNG MIỆNG & VÙNG THUỢNG TIÊU

Mức độ tồn tại

Ung thư phần trên của hệ tiêu hóa gồm mồm cổ, thực quản gây tử vong cho 21.600 bệnh nhân trong năm 92, riêng tại nước Mỹ, cùng với 53.900 bệnh nhân mới: Đàn ông bị nhiều gấp đôi đàn bà. Ung thư thực quản là căn bệnh tăng nhanh nhất tại Hoa kỳ, đều từ 20 đến 25 phần trăm mỗi năm suốt 30 năm qua. Trong số bệnh nhân đau vùng thượng vị Barrett, chứng tiền ung thư báo trước bởi tim nhói hay sôi bụng, ung thư thực quản tăng 100% gần đây & số tuổi mắc bệnh không ngừng xuống thấp. Số tử vong về ung thư thanh quản ở phụ nữ tăng 14% ở thế hệ trước, nam giới không đổi nhưng vẫn tăng đều. Khoảng thời gian đó, ung thư miệng đàn ông giảm 23%, tăng 13% ở đàn bà. Ung thư vùng thượng của hệ tiêu hóa tăng một cách khác thường ở Châu Á.

Loại ung thư đầu cổ thường không nhảy nhưng lan ra xung quanh. Khoảng 90% khối u này xếp vào loại squamous cell carcinomas, nghĩa là chỉ ăn ở tế bào mềm gần đó. Chúng lớn lên chậm những có hướng rút vào, trong khi điều trị nhiều năm. Ung thư thực quản thường nhảy sang phổi, gan hay phần mềm quanh phổi.

Giải phẫu và phóng xạ được y học hiện đại dùng một cách rộng rãi đối với những dạng ung thư này. Trong trường hợp ung thư thực quản, phần bệnh bị cắt bỏ được vá bằng một miếng cắt đại tràng để đảm bảo thực quản thông xuống dạ dày, tiến trình này có tên chuyên là "*Esophagogastric anastomosis*". Nếu thực quản bị cắt hết, lá lách và một đầu tụy tạng bị cắt theo. Như vậy phải lắp ống plastic vào ruột để thông con đường tiêu hóa thế cho khúc ruột bị cắt.

Ung thư đầu, phẫu thuật thường cắt luôn cả phần lành chung quanh. Lại phải giải phẫu thẩm mĩ để sửa chữa tiếp. Bệnh nhân thường mất tiếng nếu bị mổ cuồng họng. Xạ trị có thể áp dụng trước, tùy loại, kích cỡ khối u và đi kèm với hóa trị liệu nếu bị nặng ăn tới xương. Tỷ lệ sống sót cho ung thư thực quản là 3%. Cố sống thêm 5 năm, môi khối 84%, lưỡi 32%, mồm 45%, thanh quản sống 63%, yết hầu 21%.

Cấu trúc

Phần thượng của hệ tiêu hóa, gồm môi, mồm, thanh quản và cuồng họng, thực quản thông với bao tử, thanh quản là “*hợp tiếng*”, cuồng họng ngay cổ và thực quản là ống đưa thức ăn xuống. Thực phẩm vào cơ thể bằng miệng xuống xoắn ốc theo nhịp nhai. Sự tiêu hóa luân phiên

giữa chất kiềm là dương, acid là âm tiết ra theo những giai đoạn khác nhau trên kênh thức ăn. Từ mồm tiết ra chất kiềm trôi xuống dạ dày là acid phóng thích. Rồi lại từ đó xuống ruột tá (thập nhị chỉ tràng), rồi từ đó enzyme kiềm phát huy tác dụng ở ruột non và tụy tạng. Sau cùng thì số chất bỗ còn lại được acid hóa để ngấm vào thành mạch máu qua ruột non.

Trong miệng thức ăn được chế biến với dịch nước bọt là một chất nước trong độ kiềm pH 7,2 hơi mặn hay kiềm. Chức năng chính của nước bọt là phá vỡ dàn cấu trúc hydro cacbon để sau đó dạ dày hấp thu cho dễ, và hoàn thành quá trình ở ruột non. Chất enzyme ở nước bọt là Ptyalin được tiết ra khi ta nhai, mở đầu cho tiến trình tiêu hóa. Cổ họng là một ống được lót chất nhầy ở dưới mồm, hốc mũi và thanh quản. Cơ vòng ở cổ họng đầy thức ăn xuống thực quản là một kênh dẹt dài khoảng 30cm, kéo dài từ cổ ngực qua xuống dạ dày.

Nguyên nhân gây ung thư

Những khối u phần thượng tiêu, trừ lưỡi là hình thức âm thịnh của ung thư : nguyên nhân trước tiên là tiêu thụ thời gian lên những thức ăn toàn âm gồm sữa và các phó sản, cùng chất béo, của ngọt, quả nhiệt đới, trà, cà phê, gia vị, vitamin dạng viên, đậm đà nêm, rượu, thuốc tây, thuốc hút. Ở Viễn Đông thời nay, gạo trắng xát kỹ làm chuẩn, đường tinh chế, dầu tinh luyện, càng ngày càng tăng gia vị, hương liệu bằng hóa chất, trước đây giới bình dân còn ăn trầu những cái đó chỉ tổ đưa đến ung thư mồm, cuồng họng và thực quản.

Như ta đã thấy, tiêu hóa bắt đầu từ miệng, chức năng đầu tiên của nước bọt là kiềm hóa – alkalinize - tức là dương thực phẩm rót vào. Mỗi bữa ăn gồm toàn ngũ cốc không tinh chế và những thực phẩm cân bằng khi được nhai, enzyme trong nước bọt từ từ chuyển hóa thành dạng maltose là loại đường disaccharide để cơ thể hấp thụ.

Qua nhai nghiên, tiến trình cần thiết để làm quân bình tính acid, tức cực âm của nhiều loại, món ăn uống và thuốc men. Nếu nhai sơ sài, nước bọt tiết ra không đủ để trung hòa một khối lượng thức ăn dù tốt nhưng âm thịnh, thì chúng ta ngấm đều vào lục phủ ngũ tạng thành âm hết, là ta đã thấy bệnh, vì mất sự năng động (do âm hóa), mọi cơ quan đều thoái hóa.

Bệnh của phần thượng tiêu phát triển tự như những bộ phận khác tổng thân người, thoát tiên hình thành một vết sưng, rồi mụn nhọt nhỏ, cuối cùng là khối u. Ung thư miệng mở màn bằng chứng kukoplakia mà dân gian thường gọi là “đầu định” mọc ở quanh mồm, lợi hay lưỡi, một hạt trắng làm nhân bên trong (leuks), mưng mỉa và nhức nhối. Ung thư thực quản thường báo trước bằng khi ăn khó nuốt vì cả cái ống đó có thắt chỉ để cản bớt sự di chuyển của những chất khó chịu mà thôi. Ung thư lưỡi là một miếng đặc nhỏ, có tính dương nhất trong loại ung thư miệng, nguyên nhân chính là sự nhồi nhét đồ âm mà dương lại quá sút kém.

Ung thư lưỡi là kết quả của sự ăn cá hồi lâu ngày, crème (của sữa) và pho mát và cá khô hay tươi nấu với gia vị, quá nhiều muối, chất béo, dầu mỡ hay những kiểu pha trộn quá độ. Ung

thư cuồng họng là hậu quả của cả hai cực dương và âm trong món ăn, thức uống, cũng vẫn là chất béo, sữa và pho sản, loại bột đường cùng của ngọt.

Bằng chứng Y khoa

Nghiên cứu năm 1961 tìm ra: Sự tiêu thụ rau xanh và vàng sẽ ít bị ung thư thực quản hơn. Wynder & Bross “*Tìm hiểu nguồn gốc ung thư thực quản*” tập san Cancer.

Một khảo sát năm 1975 vùng dân lưu vực bể nước ngọt Caspian thuộc Iran, nơi có tỉ lệ ung thư thực quản cao, cho thấy dân ở đây ít ăn đậu lăng và các loại hạt đậu, rau xanh, Hormozdiari trong tập san Cancer Research.

Nghiên rượu nặng làm tăng nguy cơ ung thư miệng, cổ họng, thanh quản, thực quản và gan. Những dạng ung thư này xuất hiện 15 lần nhiều hơn ở người nghiện thuốc lá hay rượu hơn những ai không nghiện gì cả. Samuel. S. Epstein Bs. “*The Politics of Cancer*” New York, 1979.

Nam tín đồ giáo phái Norman, một giáo phái chủ trương ăn chay bán phần California bị ung thư thực quản ít hơn dân địa phương 55%, nữ ít hơn địa phương 39%. Nghiên cứu dịch tễ năm 1980 liên kết tỉ số mắc ung thư ít hơn của tín đồ Mormon với chế độ ăn của họ, có rất nhiều ngũ cốc nguyên dạng, rau quả, thịt vừa phải, ít chất kích thích, ít rượu, thuốc lá, ma túy. Engstrom “*Health and Dietary Practice and Cancer Mortality among California Mormons*” - Cold Spring Harbor NY.

Một cuộc khảo sát về dịch tễ năm 1981 thấy rằng quần chúng ít mắc ung thư thực quản ở Phi và Á Châu do tiêu thụ nhiều kê, sắn và khoai lang, khoai từ, khoai mỡ, khoai ngúra, lạc, hơn nhóm đối chứng. J. Van Rensburg trong tạp chí *Journal of the National Cancer Institute*.

Tìm hiểu ở Colomia, Chilê, Nhật Bản, Trung Hoa, Anh và Hợp chủng quốc thì ung thư thực quản và dạ dày tăng theo hàm lượng hợp chất Nitrat trong thức ăn và nước uống. Trong jambon, xúc xích (saucisse), hay loại thịt nguội dồn lạp xường của ta và thịt heo khô, các loại bánh nướng sắn, bánh đa, bắp đóng hộp, nước quả thường có nitrate. Trong “*Diet, Nutrition & Cancer (Washington DC) Hàn lâm Viện Khoa Học Quốc Gia, 1982*”.

Dinh dưỡng bằng thực vật, quả, củ, rau, mễ cốc không xay xát thì ít mắc chứng tim mạch, ung thư phổi, ruột kết, thực quản, dạ dày: “*Diet & Health*” Viện Hàn Lâm Khoa Học Quốc Gia, Thủ đô Washington 1989.

Khảo sát sơ khởi cho biết vết bầm tiền ung thư ở mõm có thể triệt tiêu bằng ăn rau củ chứa bêta - Caroten. “*Ba thứ vũ khí lọc hại chống ung thư*” Báo New York Times, số ra ngày 25/09/1991.

Nghiên cứu trường hợp giảm bệnh ở Italia năm 1991. Đúng là sự có liên kết giữa ung thư cuồng họng, cổ họng với mức tiêu thụ đều bột gạo tinh chế phô mát trứng rượu, Franceschi tạp chí: “*International Journal of Cancer*” Gladys Bolck, cựu thành viên của viện nghiên cứu ung thư quốc tế (NCI) và hiện là nhà nghiên cứu của đại học Berkeley, California, duyệt lại 15 công trình nghiên cứu trước đây tìm ra: nhóm người chiếm 1/4 món chứa nhiều Vitamin C như rau xanh chỉ có từ 1/2- 1/3 ung thư thực quản và bao tử, so với nhóm 1/4 kia. *New York Times 10/3 – 1992*.

Chẩn đoán

Ung thư miệng, cổ họng thường dò tìm bằng X quang qua ngực, xương sọ, hàm phần trên đại tràng, bằng nội soi và sinh thiết. Khối u ở thực quản chẩn đoán theo phương pháp vừa kể, còn gan và xương được chụp cáp lớp “Scanning” để kiểm tra xem nó có truyền nhầy chằng, dùng máy đó để xem khối u có lan đến cuống phổi hay không?

Ung thư phần trên của hệ tiêu hóa có thể được đánh dấu, tuy nhiên nếu không nhờ công nghệ cao, kể cả tia X độc hại thì khó thể chẩn đoán chính xác.

Băng mắt, hình ảnh, mô trên tương ứng với phần thượng tiêu. Đặc biệt là vành trên của mô trên phản ánh tình trạng của thực quản, vành dưới của mô trên cho biết trạng thái của bao tử.

Mọng lên thâm đi hay mảng màu khác nhau ở đó chỉ rõ rối loạn của hệ tiêu hóa vùng tương ứng. Thí dụ màu hồng nhạt chứng tỏ tiêu thụ vượt mức đường, quá chất béo và sản phẩm sữa, mảng trắng là ăn quá nhiều sản phẩm sữa và chất béo .

Trạng thái của lợi (nướu) và bên trong cổ họng là đầu mối tổng quát của sức khỏe. Nướu chân răng sưng phồng kèm thêm đau là vì ruột có quá độ chất lỏng, dầu, đường, quả và nước quả. Nướu xẹp là vượt mức thức ăn dương gồm: thịt muối, thức ăn khô, cá thặng âm cũng thế, gồm các món đường, mật ong và sôcôla, nước ngọt, nước quả. Đổ khác thường của tím mà không sưng là pha cá dương của thịt muối hay đường. Âm của nước trái cây, nước ngọt và hóa chất. Cũng vẫn màu đỏ kèm thêm sưng mọng là âm quá độ do ăn uống. Tái nhợt là bộ tuần hoàn kém cung như thiếu hồng huyết cầu trong máu vì thiếu máu, dinh dưỡng kém quân bình.

Điểm trên nốt bên trong miệng là thiếu protein thực vật hay động vật, đường và của ngọt. Nướu chảy máu phần nhiều là vỡ động mạch chân răng, vì thiếu muối nên yếu, thiếu chất khoáng khác cũng vậy. Vài trường hợp cũng vì tiêu thụ quá nhiều thịt, bột khô, muối khoáng, nhưng lại thiếu hoa quả tươi và rau, đó là bệnh scorbut thiếu vitamin C. Sưng sâu bên trong cổ họng, hạch amydal có sưng hay không sưng, nguyên do quá nhiều món âm: quả, nước quả, đường, sôđa, nước ướp lạnh và sữa.

Phần dưới lưỡi, gốc lưỡi gà cũng tương ứng với thực quản, nhợt nhạt mọng lên hay điểm nốt, hay mảng tức là rối loạn thực quản.

Lời khuyên ăn uống

Ung thư vùng trên của hệ tiêu hóa gồm mồm, nướu, lưỡi và thanh quản, cổ họng, thực quản thì quan trọng nhất là phải kiêng cữ dầu mỡ, thịt gà vịt, trứng, sản phẩm sữa dù dưới dạng nào, kể cả dầu thực vật. Luôn cả socola, đường kẹo quả, nước quả, sôđa, thức ăn, nước uống chế biến, kiêng hết. Chất kích thích gồm rượu, trà, cafe, nước rau má, nước sâm, cà ri, mù tạt (hạt cải), hạt tiêu đều nên cắt đứt.

Thêm vào danh sách kiêng cữ là bột mọi loại. Chế độ nên theo như sau:

★ Mẽ cốc

Không xay xát, xài chừng 50-60% hàng ngày theo khối lượng, mě cốc phải là chỉ bóc vỏ trấu không thô. Ngày đầu nấu cơm gạo nứt bằng nồi áp suất. Những ngày kế tiếp đổi món bằng cách pha 20-30%, ngày thì kê, ngày thì lúa mạch, tiếp theo đậu xanh, đậu lăng....rồi lại hết độn (gạo không).

Buổi sáng, muốn có món cháo ngon, từ chõ cơm nguội hôm trước, ta đỗ thêm nước cho cơm mềm ra rồi nêm tương Miso, nấu sôi chừng 2, 3 phút. Thông thường nấu cơm bằng nồi hơi ép, người ta theo tỉ lệ 1 gạo, 2 nước, bỏ vào nồi một miếng rong phô tai cỡ hai ngón tay và một nhúm muối biển (tự nhiên), tùy tình hình sức khỏe của người đang ăn dưỡng sinh. Các loại gạo nếp khác thỉnh thoảng cần dùng như gạo, mì, mạch, yến mạch, hắc mạch - tất cả đều phải là ngũ cốc lứt còn nguyên. Loại bánh mì có men chua có thể ăn 1,2 lần trong tuần như nui, mì ống. Nên cố tránh bánh nướng dòn như bánh qui, bánh xốp, bánh ngọt cho đến khi sức khỏe có chiều hướng lành mạnh hơn.

★ Canh súp

Ăn 10% canh súp, độ chừng 2 tách một ngày – món canh gồm rong biển wakame và các loại rau củ khác như hành tây, cà rốt nêm tương đặc hay nước tương, thỉnh thoảng cũng nấu thêm một ít nấm mèo shiitake. Súp kê nấu với rau củ ngọt cũng đặc biệt có ích trong tình hình này. Tương đặc Miso dùng ở đây dùng tương làm bằng gạo lúa mạch, gạo nứt hay đậu nành, nếu tương được 2,3 năm thì càng hay.

★ Rau củ

Rau củ trong bữa ăn chiếm 20-30% nấu với các loại rau lá cứng như cải bắp, hành củ, bí đỏ...Nói chung, nên thay đổi món ăn tùy thể trạng mỗi người: rong biển nishime - mỗi tuần bốn lần. hành củ nấu với xích tiêu đậu phô tai , mỗi tuần ba lần. Củ cải khô một tách, mỗi tuần ba lần. Cà rốt củ cải (hay dầu củ) - mỗi tuần ba lần. Rau luộc tái, mỗi tuần 5-7 lần, hấp ăn 5-7 lần. Xà lách dấm trộn dầu lén tránh. Xà lách nén mỗi tuần ăn 5-7 lần, hấp ăn 5-7 lần. Rau xào ăn 2-3 lần 1 tuần, tháng đầu xào với nước qua tháng sau xào chút ít dầu mè, nước tương hay tương đặc Miso. Chế phẩm từ đậu như tương nén, tương sỏi, tàu hũ ky (khô) hay tươi thỉnh thoảng có thể ăn với lượng vừa phải.

★ Rong biển

Rong biển như wakame hay phô tai ăn mỗi ngày cỡ 5% nấu chung với canh súp hay hấp trên nồi cơm...Mỗi ngày cũng nên ăn thêm rong đen. Mỗi tuần ăn hai đĩa nhỏ loại hijjky hay arame còn các loại rong khác chỉ nên dùng đôi khi.

★ Gia vị

Gia vị đậm lên mâm cơm cần có muối mè rang theo tỉ lệ 1 muối 18 mè (sau 2 tháng đổi tỉ lệ 1 muối 16 mè). Nếu muốn dùng rong biển nghiền thành bột như loại wakame hay kelp: mận muối umeboshi hay tương Miso tổng hợp và các gia vị làm theo dưỡng sinh khác nhưng hãy cẩn thận dùng vừa khẩu vị thôi.

★ Dưa muối

Muối hay dầm loại này, mỗi ngày ăn chừng một đĩa cỡ nhỏ, không nên ăn nhiều.

★ Thịt trứng

Thịt gia cầm và những thịt động vật nên tránh là hơn. Cá có thịt trắng có thể mỗi tuần một lần, chút ít. Món cá nên hầm, hấp hay trần nước sôi, ăn với củ cải bào hay gừng giã. Sau hai tháng, mỗi tuần có thể ăn hai lần nếu thấy thêm. Đặc biệt nên kiêng loại thịt có màu xanh và cá thịt đỏ cùng mọi loại ngao sò ốc hến.

★ Trái cây

Nếu thể trạng chưa khá hẳn thì tốt nhất ăn trái cây càng ít càng tốt, các trái cây ở miền ôn và nhiệt đới. Nếu quá thèm cũng chỉ nên ăn chút ít trái cây nấu chín, nêm nhum muối biển hay trái khô cũng được nấu trước khi ăn. Kiêng hẳn nước trái cây và rượu táo.

★ Đồ ăn dặm

Kiêng hết đồ ăn tráng miệng kể luôn đồ ăn dặm làm theo dưỡng sinh đến khi tình trạng cơ thể khá hơn. Để làm dịu hết hào ngọt, có thể nấu loại rau củ có chất ngọt trong bữa ăn hàng ngày, uống các đồ uống đặc biệt (xem phần tiếp). Bánh dày, cơm nắm, gói cuốn, rau củ và các món ăn làm từ gạo có thể ăn thường xuyên. Chớ ăn nhiều bánh gạo, bắp rang hay các bánh nướng dòn khác vì chúng làm ung bướu bị chai, khó tan đi. Nếu quá thèm, có thể uống chút nước gạo, kẹo mạch nha hay nước rượu nếp.

★ Món hột, hạt rang

Các loại hạt rang có hàm lượng Prôtêin và chất béo cao, trừ hạt dẻ. hạt hạnh, hạt bí đỏ rang không muối có thể ăn cả thay một tách một tuần.

★ Đồ nêm

Như muối biển tự nhiên, nước tương shoyu, tương đặc Miso nên dùng vừa phải để khỏi bị khát nước. Kiêng ăn rượu nếp và tỏi sống. Nếu người bệnh hay khát nước sau bữa cơm thì phải giảm đồ nêm cho đến khi hết khát.

★ Đồ uống

Xem phần 1 chỉ dẫn chung. Đồ uống chính cần giữ là trà lá hay trà cành. Có kiêng món uống (nên tránh và bất thường) và cũng kiêng cà phê trong 2,3 tháng đầu cách ăn dưỡng sinh. Điều cần yếu là với ung thư phần thượng tiêu và mọi loại ung thư, đặc biệt là ung thư miệng và thượng vị nhai ít ra là 50 đến 100 lần. Nhai đến độ đồ ăn hóa lỏng, hòa với dịch vụ mới tạo thành tác dụng ngừa và trị bệnh. Thêm nữa, cần tránh uống quá nhiều nước – cho dù đó là trà già bancha – cũng cần giữ mực. Điều nữa là dừng ăn nhiều hay ăn trước lúc đi ngủ 3 tiếng đồng hồ.

Như đã lưu ý trong chương đầu phần II - người bệnh nào đang theo cách chữa trị của y khoa thì cần cách ăn chuyên đoạn.

Thức ăn, uống đặc biệt

Người có bệnh ung thư thượng tiêu cần có thức uống, thức ăn đặc biệt mà cần ăn ít để tăng cường lượng máu tốt. Những món ăn gồm có:

✿ Món uống rau củ ngọt

Tháng đầu, mỗi ngày uống một tách nhỏ rồi sang tháng sau, mỗi tuần uống 2, 3 lần.

✿ Nước cà rốt, củ cải

Mỗi tuần uống từ 2, 3 tách nhỏ - uống trong hai đến bốn tuần, rồi cách ba ngày 1 tách trong một tháng.

✿ Núi yến mạch – hay bột

Ăn loại nui và bột nâu với hành củ, băm nhỏ hợp với ung thư thượng tiêu - chừng 3 tuần 1 lần.

✿ Bột sắn dây nêm tương và mận muối

Uống một tách bột loại này 1, 2 lần một tuần trong nửa tháng, rồi sau đó thưa dần.

✿ Củ cải giã vắt nước

Mỗi tuần uống 2, 3 lần nước củ cải, nêm vài giọt nước tương cho có vị.

✿ Món gia vị hành củ nêm tương đặc Miso

Xào một muỗng súp hành tây với một ít gừng băm có lẩn tương đặc Miso xào dầu mè hay thêm tỏi tươi khi sắp bắc ra để làm món gia vị đặc biệt .

✿ Kem gạo lứt

Trường hợp thực quản bị bướu làm nghẹt, không ăn được – hay khi đã giải phẫu khỏi u phải bơm thức ăn thông luôn mũi, thì thức ăn phải nghiền thành chất lỏng, kem gạo lứt trộn với rau, đậu và rong biển sẽ giúp bệnh nhân rất đặc lực.

Chăm sóc tại nhà

★ Chà xát người

Khăn bông nhúng nước nóng, vắt kiệt để chà xát toàn thân, nhất là ở họng và cổ. Giúp máu lưu thông và khôi phục tinh thần thể lực.

★ Đắp nước nóng

Lên nỗi nhiễm bệnh ở phần thượng tiêu để làm tan nhầy mõi. Nên nhờ sự chỉ dẫn của chuyên gia dưỡng sinh – trong tiến trình đắp nước nóng – tùy bệnh mà gia giảm thời lượng. Xem kỹ phần săn sóc tại nhà. Đắp nóng từ 3-5 phút để kích thích sự tuần hoàn.

★ Đắp cao khoai sọ:

Ung thư cổ và thực quản cần đắp khoai sọ lên đó mỗi ngày 3-4 tiếng – ngay sau khi đắp nước gừng nóng ở trên (3-5 phút). Trong vài trường hợp cao khoai sọ thải mủ máu quá mạnh thì ta cần đắp ngó sen (củ sen để làm chậm quá trình thải độc). Để làm cao ngó sen và khoai sọ tươi, hai phần bằng nhau sau đó giã gừng tươi cỡ 5-10%, thêm bột mì làm chất kết dính. Cao này đắp hàng ngày, liên tục vài tuần lễ, liên tục 2-3 tiếng.

★ Hậu giải phẫu

Sau khi giải phẫu, người bệnh phải ăn qua ống thông bằng thức ăn nghiền thành chất lỏng, ta hòa kem gạo lứt với súp tương miso, rau đậu, rong biển. nước cà rốt hòa với ngó sen uống rất có ích cho người bệnh.

Những lưu ý khác

- Tránh mặc quần áo bằng sợi tổng hợp, nhất là khăn cuốn cổ (foulard) và ngược, quần áo lót bằng sợi bông (cô tôn) hay nếu có thể tất cả vải vóc đều bằng bông hết.
- Giữ sạch sẽ, trong nhà mát mẻ là điều quan trọng, để đạt mục đích này, nên mang cây kiêng vào phòng. không khí trong nhà phải thoảng, cửa sổ mở hết luon.
- Tránh những tia phóng xạ nhân tạo, như X quang, máy dò khói (báo động cháy), T.V, video, đồ dùng điện, vì những thứ này làm yếu máu huyết và phần thượng tiêu - bộ máy tiêu hóa.

- Hãy yêu đời, tích cực, đi dạo, hát nhảy múa chơi đùa...rất có lợi cho sức khỏe và tinh thần. hãy hòa nhịp với thiên nhiên.
- Tập những môn nhẹ như hít thở ngoài trời 10-15 phút mỗi ngày, thực hành hít thở chậm và lâu: điều hòa tinh thần và sự chuyển hóa, sẽ cảm thấy thư giãn

Kinh nghiệm cá nhân

★ Mụn lành: “Granular Myoblastoma” ở dây “thanh quản”.

Mùa xuân 1979, Laura Anne Fitz Patrick nhận thấy giọng nói của mình bị rè như ống bơ rỉ lúc chị làm người dẫn chương trình, hoạt náo viên tại trường trung học mà chị dạy ở Sherborn, bang Massachusetts. Các bác sĩ cho biết chị có một bướu lành ở dây thanh quản mà danh từ y khoa gọi là Granular Myoblastoma. Tháng 8 năm ấy, chị được giải phẫu để cắt bướu.

Tháng 1 năm 1980, bướu lại tái xuất, Laura lại đi mổ, lần này bằng tia laser ở Dưỡng đường đại học Boston. Một tháng sau, cục sưng bướu tinh lại tái xuất nữa! Lần này các bác sĩ e ngại có sự co rút vào trong của con ma bệnh, nó sẽ bịt cổ họng chị.

Suốt thời gian này, Laura và gia đình theo dõi một chương trình trên truyền hình về Dưỡng sinh. Sau khi tham dự khóa hội thảo về ung thư và dinh dưỡng tại trụ sở Quỹ nhi đồng Đông tây EWF, Laura đến cho tôi chẩn đoán và tôi kê một thực đơn “ngừa ung thư”. Tôi cảnh báo chị đừng xào nấu bằng dầu và khuyên nên dán cao quanh cổ và nằm nghỉ. Gia đình Laura kể cả cha mẹ chị, hai chị gái, ba em trai vẫn còn chung sống dưới một mái nhà tỏ ra ủng hộ ý kiến này của tôi và cả nhà đều theo Dưỡng sinh. Về sau, bà mẹ kể: “Tôi và nhà tôi đều muốn nâng đỡ Laura, chúng tôi cùng ăn theo cách mới đến đâu hay đến đó, chúng tôi đổi lò điện sang bếp gas, làm một cuộc phiêu lưu thực sự, chúng tôi muốn tìm hiểu nguyên tắc gì ở đằng sau thực đơn”. Laura tự chứng nghiệm là những độc tố bao nhiêu năm trời tích lũy trong cơ thể chị do ăn uống mất cân bằng, nay đã nhanh chóng tẩy ra ngoài hết. Chị cảm thấy có nghị lực hơn và giọng nói của chị bắt đầu cải tiến. Mùa xuân năm 80, chị quay lại xét nghiệm. Bác sĩ ngạc nhiên thấy rằng đâu còn cần mổ gì nữa. Tình trạng sức khỏe của Laura tiếp tục sáng sủa tới mùa thu.

Tuy vậy tới tháng 11, chị thay đổi ý kiến về thực đơn, bắt đầu dùng dầu để nấu nướng. vào lễ tạ ơn Thanks – Giving, chị ăn gà tây. Đến lễ Giáng sinh thì tiếng nói của chị yếu hẳn đi. Các bác sĩ bảo nàng là ung bướu mọc ra lại và phải phẫu thuật.

Laura bên cùng gia đình xin bệnh viện hoãn lại hai tháng và quay về gấp “Micho rày la tôi và tôi lại theo đuổi thực đơn ông ấy đã khuyên tôi dùng...Nhờ vậy, mà tôi khạc ra rất nhiều đờm dãi và lại thấy hồi phục nhanh chóng. Mỗi đêm tôi đều đắp cao khoai sọ. Có một điều ngộ là cái áo thun của cha tôi biến mất, đến khi tìm lại nó lại dính dầu vết nau vì cao khoai sọ. Tôi nhận thấy hẽ ví quên đắp cao khoai sọ vài ngày là y như đờm dãi lại ra, ít thế là tôi tự làm và đắp cao rất đều đặn thì rất đỡ”.

Laura đến trường học không kiểm ra đúng loại thực phẩm dùng nên gia đình phải lo giúp. Đến tháng 3 năm 1981, chị đến bệnh viện khám lại thì bác sĩ bảo rằng bệnh cô đã khả quan và ổn rồi, không việc gì phải mổ nữa. Laura tự kết luận rằng “như thế là dưỡng sinh đã có kết quả, tôi đã đi đúng đường và đã lành hẳn bệnh tật”. 12 năm sau, Laura sung sướng lập gia đình và sức khỏe thật tuyệt vời.

Trích từ cuốn "Dưỡng sinh ngăn ngừa bệnh ung thư" - Ung thư họng (Broookline, MA, East West Foundation 1981), 87, 89.

Chương XII**THỰC DƯỠNG ĐẶC TRỊ UNG THƯ DẠ DÀY****Mức độ tồn tại**

Ở Hoa Kỳ, người ta dự đoán sẽ có 13.300 người chết vì bệnh ung thư dạ dày trong năm nay, có thêm 20.000 ca mới.

Nhìn chung, chết vì bệnh ung thư dạ dày đã giảm đáng kể khoảng 2/3 ở Hoa Kỳ trong suốt 30 năm qua. Có được kết quả đó là nhờ giảm tiêu dùng xúc xích, thịt hộp các loại và các loại thịt khác tắm nhiều muối hay chất nitrosamine. Nam mắc bệnh này nhiều gấp 1,5 lần so với nữ, người da đen lại nhiều hơn người da trắng chút ít. Bệnh phổ biến ở người già hơn là những người trung niên và thanh niên. Bệnh ung thư dạ dày chiếm khoảng 5% trong tất cả các loại ung thư ở Hoa Kỳ. Tuy nhiên, ở Nhật, đó là loại ung thư chủ yếu, với tỉ lệ cao gấp 6 lần ở Mỹ. Phẫu thuật là phương pháp chữa trị y khoa, dù có nhiều ca xem như không thể phẫu thuật được vì ung thư dạ dày thường chỉ phát hiện vào cuối giai đoạn ủ bệnh. Phương pháp được dùng là phẫu thuật dạ dày, người ta sẽ cắt bỏ một phần hay cả dạ dày. Trong phẫu thuật dạ dày toàn phần, các ung thư bạch huyết râm dạ dày, lá lách và một phần của ruột non cũng được cắt bỏ. Người ta dùng phương pháp hóa trị hay phóng xạ. Khoảng từ 12 tới 14% bệnh nhân chữa theo cách này sống được khoảng 5 năm trở lên.

Cấu trúc

Dạ dày là 1 bộ phận hình quả bầu rỗng nằm ở bên trái phái trên của ổ bụng, giữa thực quản và ruột non. Dạ dày gồm những lớp sau:

1. Mucosa- tucus thành bên trong của dạ dày, tiết các enzyme tiêu hóa;
2. Mô liên kết giữa lớp dưới với các dạ dày,
3. Lớp cơ, giúp dạ dày co giãn và chuyển thức ăn đến ruột.
4. Serosa, lớp ngoài cùng.

Mucosa gồm hàng triệu hình ống tiết acid hydro cloric hay pepxin cùng với một lượng nhỏ mucin, các chất chống thiêu máu và các loại muối vô cơ. Phần trên, tức phần mở rộng của dạ dày, là phần fundus, tiết acid hydro cloric mạnh nhất trong hai loại acid. Phần dưới nhỏ hơn, được gọi là pylorus tiết pepxin. Các acid này phân hủy prorēin thành các amino oxid khác nhau.

Cùng với sự nhu động của cơ, hoạt động của men đã chuyển thức ăn từ rắn sang dưỡng chất dạng sệt, đó là chất acid giúp mở van pyloric cho dưỡng chất từ dạ dày vào phần đầu của ruột non.

Nguyên nhân gây Ung thư

Để cho chất men tiêu hóa ở dạ dày tiết hợp lý, thức ăn phải được tiêu hóa một phần nhờ nước bọt ở miệng. Vì vậy, mỗi miếng ăn vào miệng đều cần nhai kỹ. Các loại ngũ cốc nguyên chất, đặc biệt là các loại nấu với muối biển, qua dạ dày đến ruột non. Ở đó chúng được hấp thụ vào (villi) và chuyển thành hồng cầu và các loại chất lỏng lưu thông được. Ngược lại, các mẫu thức ăn bằng ngũ cốc tinh chế như bột trắng, gạo trắng cũng như đường bắt đầu được hấp thụ trực tiếp vào dạ dày và hòa vào dòng chất lỏng trong cơ thể ngay, tạo ra một lượng máu và bạch huyết. Ung thư dạ dày là do dùng quá nhiều thực phẩm và thức uống thặng âm như ngũ cốc, bột, đường, và các đồ ngọt tinh chế và thức uống có đá lạnh và sôđa, rượu thuốc kích thích có hương liệu, các loại hóa chất và thuốc men... Các loại thực phẩm dương tính vượt quá khả năng tiêu hóa của dạ dày cũng có thể gây ung thư gồm thực phẩm chứa nhiều đạm và muối động vật, cũng như loại thực phẩm nhiều chất béo, dầu. Việc dạ dày tiết quá nhiều acid để trung hòa và tiêu hóa lượng thức ăn thừa kích thích làm dày thành dạ dày và u hóa, và cuối cùng dẫn đến hình thành khối u. Tùy vị trí và tuy loại, ung thư dạ dày có thể chuyển sang các u bạch huyết lân cận, tụy, gan, buồng trứng (u krukenberg). Nó cũng có thể lan sang hai lá phổi, xương và có khi còn đến dạ dày qua hệ thống bạch huyết.

Dạng ung thư dạ dày âm tính, tác động ở phần trên của dạ dày, do dùng quá nhiều các chất thặng âm, đặc biệt ngũ cốc, đường tinh chế, thực phẩm chứa nhiều phụ gia và bảo trì hóa học như bột ngọt, thực phẩm trồng bằng phân và thuốc trừ sâu hóa học... ung thư ở phần nhỏ hơn dạ dày là do dùng quá nhiều thịt, trứng, và các sản phẩm âm tính khác. Hơn 20 năm qua, tỉ lệ ung thư dạ dày ở Hoa Kỳ đã giảm khoảng 75%. Trong một số ra gần đây của tạp chí Life với tựa đề: “Không ngừng tìm một phương cách chữa trị”, tác giả y khoa Teff Wheelright kết luận “Khuynh hướng dùng nhiều rau, hoa quả tươi và đồ ăn có chất xơ trong bữa ăn của người Mỹ... Có lẽ là nguyên nhân chính góp phần giảm bệnh ung thư”.

Bằng chứng Y khoa

Vào năm 1987, Ephraim Cutler, bác sĩ y khoa, đã viết cuốn sách trong đó ông thừa nhận rằng “*Ung thư là bệnh liên quan đến thực phẩm*”. Cutler giới thiệu 9 ca ung thư chuyên giảm nhờ cho bệnh nhân một chế độ ăn cân đối và kết luận rằng vấn đề không phải là rau quả thay thế hoàn toàn cho thực phẩm động vật, mà tỉ lệ thực phẩm động vật so với rau quả thực vật phải hợp lý.

Ông liệt chứng chán nản và căng thẳng thần kinh vào loại những nhân tố góp phần làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh và báo cáo một ca ung thư dạ dày “*Rõ ràng do sống ở ngoại ô nhưng làm việc ở thành phố, ăn trưa qua loa ở đó và về nhà muộn, mệt mỏi rá rời, ăn bữa khuya với đủ thứ đồ ăn và gia vị*”. Cutler suy đoán rằng “*rồi bệnh ung thư sẽ chữa được nhờ điều chỉnh chế độ ăn*”. **Nguồn:** Ephraim Cutler, MD, Diet in Cancer (New York: Kellogg, 1887), 19 – 26.

Từ năm 1904 đến năm 1911, bác sĩ phẫu thuật người Anh Robert Mc. Garrison đến Hunza, một vương quốc thuộc dãy Himalaya xa xôi ở vùng đất tây bắc nước Ấn lúc bấy giờ. Ở đó, ông ngạc nhiên khi khám phá ra một nơi mọi người sống hoàn toàn khỏe mạnh, không hề có các bệnh truyền nhiễm, thoái hóa của nền văn minh hiện đại, trong đó có cả nước Ấn thuộc địa. Ông nói trước các đồng nghiệp y khoa của mình: “*Tôi không hề thấy một ca khó tiêu, loét dạ dày, ruột tá, viêm ruột thừa, viêm ruột kết hay ung thư*”. Mc. Garrison giải thích rằng sức khỏe và tuổi thọ khác thường mà người Hunza có được, trước hết là nhờ bữa ăn hàng ngày gồm toàn bánh mì, lúa mạch và ngô, cùng các loại rau xanh, đậu, mơ và chút bơ sữa, sữa dê chỉ vào những ngày lễ mới có. Người Hunza không ăn gạo trắng đã xát sạch, đường, trà đen, hay các gia vị các loại như hầu hết dân Ấn vẫn ăn. Vào năm 1927, Sir Robert Mc Garrison nhận chức Giám đốc nghiên cứu dinh dưỡng ở Ấn Độ và để kiểm tra giả thuyết của mình, ông cho xúc tiến hàng loạt thí nghiệm. Cho chuột ăn thức ăn của người Hunza và thức ăn bình thường của người Ấn trong thời gian 4 năm, ông khám phá ra rằng con nào ăn thức ăn tinh chế theo kiểu mới của người Bengal và Madras bị mắc bệnh u nang (abscesses), bệnh tim và ung thư dạ dày. Trong khi chuột ăn thức ăn của người Hunza vẫn khỏe mạnh và miễn được mọi bệnh. **Các nguồn:** Robert Mc. Garrison, MD “Faulty Food in Relation to gastro – International Disoder “Journal of the American medical Association 78 (1922) 1-8 and G.T. Wrench; The Wheel of Health (London: O.W.Daniel 1938).

Một cuộc nghiên cứu trên người vào năm 1966 cho thấy người bị ung thư dạ dày là do ăn quá thường xuyên, quá mức các loại thực phẩm chiên rán, đặc biệt là mỡ, thịt muối và mỡ động vật dùng nấu ăn. **Nguồn:** J.Higginson, “Etiological Factors Intestinal Cancer in Man, Journal of International Cancer Institute 37.527-45.

Năm 1971, một nhà nghiên cứu ung thư người Nhật đã báo cáo về mối liên hệ giữa lượng đậu phụ vào với bệnh ung thư dạ dày. **Nguồn:** T.Hirayama, “Epidemiology of Stomach Cancer in Murakami , Early Gastric Cancer”, Gann Monograph on Cancer research (University of Tokyo press) 1:3-19.

Một cuộc nghiên cứu trên người vào năm 1974 cho thấy loại thực phẩm chứa nhiều tinh bột như bánh mì trắng, đường là thức ăn mà người bị ung thư dạ dày thường ăn. **Nguồn:** B. Modan et al” The roles of starches in the Etiology of Gastric Cancer”, Cancer 34:2087 - 92.

Năm 1978, các nhà nghiên cứu y học đã báo cáo rằng cải Bruxcel, cải bắp, củ cải, cải súp lơ, cải bông xanh và các loại rau khác chứa nhiều chất “indole” làm giảm tỉ lệ ung thư dạ dày và vú ở con vật thí nghiệm khoảng 77%. **Nguồn:** L.W.Wattenberg and ED Loub, “Inhibititon of Polycyclic Hydrocarbon – included Neoplasia by Naturally Occurri Indoles”, Cancer Research 38:1410 – 13.

Năm 1981, trung tâm nghiên cứu ung thư quốc gia Nhật đã báo cáo rằng những người thường xuyên ăn tương súp miso ít bị mắc bệnh ung thư dạ dày hơn 33% so với những người không bao giờ ăn tương súp miso. Một công trình nghiên cứu 13 năm huy động đến 365.000 đàn ông và đàn bà trên 40 tuổi cũng đã khám phá ra rằng súp miso rất có hiệu quả trong việc làm giảm nguy cơ mắc các bệnh huyết áp cao, bệnh tim mọi nguyên nhân dẫn đến tử vong khác. Một nghiên cứu năm 1981 trên 100 bệnh nhân ung thư dạ dày ở Thượng Hải cũng cho thấy những người thường xuyên uống sữa đậu nành có nguy cơ ít hơn hẳn so với những người khác. **Nguồn:** S.K.S Xing “Personal Communication”, Chinese Journal of Preventive Medicine”, 15-2.

Năm 1979, các nhà nghiên cứu ở Viện đại học Y khoa Tokyo đã báo cáo rằng kỹ thuật chuẩn đoán Á Đông truyền thống tỏ ra ưu việt hơn so với phương pháp ung thư dạ dày phát hiện ở Phương Tây. Sử dụng biểu đồ bát cân đối Meridian dựa trên 23 tỉ số đo giữa các chi trên và chi dưới các nhà khoa học đã so sánh phương pháp chuẩn đoán của Á Đông và Phương tây trên 22 bệnh nhân nghi dạ dày có vấn đề và 19 cuộc kiểm tra y tế. Kết quả thu được đi ngược lại các báo cáo có giá trị lúc bấy giờ. Chẳng hạn, 10 trong số 19 bệnh nhân này về sau được xác định là mắc bệnh ung thư dạ dày. “Điều này cho thấy sự tồn tại của cách chuẩn đoán Á Đông là một sự tương hợp với chuẩn đoán Phương tây”, các nhà nghiên cứu đã kết luận như vậy. **Nguồn:** Jean Pierre Garnery, MD et al, *Oriental Diagnosis in Stomach Cancer Patients American Chinese Journal of Medicine 7, no 1: 91-99.*

Các cuộc nghiên cứu dịch tễ học cho thấy thức ăn chứa vitamin C như rau xanh và trái chanh có thể giúp ngăn ngừa ung thư dạ dày, các thí nghiệm trên động vật cũng đi đến kết luận là vitamin C giúp ngăn ngừa ung thư dạ dày do thừa nitrosamine. **Nguồn:** National Research Council, *Diet and Health (Washington DC: National Academy Press, 1989).*

Trong một nghiên cứu trên người Hawaii gốc Nhật, các nhà nghiên cứu đã báo cáo vài năm 1990 rằng: Việc dùng mọi loại rau xanh giúp ngăn ngừa ung thư dạ dày. **Nguồn:** P.H Chiou et al, “A case – Cohort Study of Diet and Stomach Cancer” *Cancer Research 60 – 7501 -4.*

Tỉ lệ người mắc ung thư dạ dày cao khiến một số nhà khoa học Nhật suy đoán rằng dùng nhiều nước tương trong bữa ăn có thể là 1 nguyên nhân. Tuy nhiên vào năm 1991, các nhà nghiên cứu của đại học Wisconsin cho kết quả ngược lại. Trong phòng thí nghiệm, chuột được cho ăn nước tương lên men bị mắc ung thư ít hơn 26% so với chuột ăn nước tương bình thường. Tương tự, chuột được ăn đậu nành chỉ bị trung bình $\frac{1}{4}$ so với các chuột khác. Nước tương đã “chứng tỏ có một tác động rõ rệt chống ung thư”, các nhà nghiên cứu đã kết luận như vậy. **Nguồn:** J. Raloff, “A Soy Sauce Surprise”, *Science News, 139: 55.*

Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy rằng bữa ăn có nhiều rau luộc thuộc họ hoa như cây bông, củ cải, cải bắp, cải súp lơ và cải Bruxel có thể góp phần giảm nguy cơ ung thư dạ dày, vú và ruột già. Năm 1992, các nhà nghiên cứu ở đại học Johns Hopkins đã báo cáo rằng họ đã xác định được chất trong bông cải xanh dùng để điều chế chất kháng ung thư rất mạnh trong thí nghiệm. Chất hóa học trong bông cải xanh – sulforaphane – thúc đẩy việc sản sinh ra một enzyme quan trọng để trung hòa chất ung thư trước khi chúng kịp hình thành khối u. Ngoài cây bông cải xanh, sulforaphane còn tìm thấy trong củ gừng, hành lá và các loại rau khác. **Nguồn:** Paul Talalay: *Proceedings of the National Academy of Sciences, March 16, 1992 and “Broccoli Contains Powerful Cancer Fighter, Study Show”, Cleveland plain Dealer, March 15, 1992.*

Chẩn đoán

Bệnh ung thư dạ dày khó chuẩn đoán bằng phương pháp y học hiện đại. Chỉ có 18% trường hợp ung thư dạ dày được phát hiện trước khi lan sang các cơ quan khác trong cơ thể. Ung thư dạ dày thường bị nhầm với các chứng rối loạn khác ở bụng, đặc biệt là loét dạ dày và người bệnh sẽ không cảm thấy có triệu chứng khác thường. Thông thường bệnh viện sẽ chụp dạ dày

bằng tia X kiểm tra toàn bộ dạ dày. Nếu nghi ngờ có ung thư sẽ dùng đến biện pháp xét nghiệm. Khi đó, người ta sẽ rà và làm sạch để lấy tiêu bản tế bào, tiếp đến chụp X quang xương, ngực và rà phỏng xạ gan để xác định những biến chuyển có thể xảy ra.

Tình trạng của dạ dày tương đối dễ chuẩn đoán bằng phương pháp Á Đông truyền thống, chứng dư acid trong máu, chứng ung loét hay có khối u có thể báo trước thời gian dài trước khi thực sự phát bệnh, vì vậy ta có thể áp dụng chế độ ăn ngừa bệnh hữu hiệu. Để chuẩn đoán bệnh dạ dày, người ta có thể quan sát một số vùng tương ứng trên gương mặt: môi trên và sống mũi. Toàn bộ hệ tiêu hóa nói chung phản ánh ở miệng, môi trên biểu hiện tình trạng của hệ tiêu hóa phần trên, đặc biệt là dạ dày. Cụ thể hơn, phần bên trái môi trên tương ứng với phần trên của dạ dày, phần bên phải chỉ vùng dưới của dạ dày. Môi trên bị phủ chứng tỏ dạ dày bị thương do ăn ngũ cốc, đường tinh và các chất ngọt khác, rượu trái cây nhiệt đới hay do ăn quá nhiều. Môi trên bị teo, phản ánh dạ dày bị xiết lại do ăn quá nhiều thịt, trứng muối hay thức ăn nướng. Cả hai tình trạng này phản ánh tình trạng dư acid ở dạ dày, và mầm mống của chứng loét có thể nhận biết được khi môi trên bị sưng dộp và tái nhợt.

Các vết tàn nhang xuất hiện ở trên phần sống mũi là dấu hiệu chứng dư acid, loét dạ dày, có mầm mống tiêu đường hay có khả năng ung thư dạ dày. Khi bị ung thư dạ dày, một vết phớt xanh sẽ xuất hiện ở vùng này. Da nói chung cũng cho biết tình trạng dạ dày. Màu da xám bẩn cho biết chứng dư acid mãn tính ở dạ dày, do dùng quá nhiều trái cây và đường. Chứng bạc màu đặc biệt ở vùng đầu gối hay ở vùng bàn chân, thuộc từ ngón thứ hai đến ngón thứ ba, là dấu hiệu điển hình của tình trạng bất cân đối trong dạ dày. Một lần nữa, một bóng xanh mờ xuất hiện ở một trong những vị trí này đều báo hiệu khả năng bị ung thư dạ dày.

Người ta cũng khám dưới lưỡi để theo dõi diễn tiến bệnh dạ dày. Màu đỏ thẫm báo hiệu chứng viêm loét và có khả năng mắc ung thư dạ dày. Màu vàng hay vết trắng báo hiệu sự tích mỡ và chất nhầy trong dạ dày. Màu xanh, đỏ thẫm báo hiệu đã dùng quá nhiều đường, nước ngọt, rượu ma túy, dược phẩm và các chất thặng âm khác. Ban mọc như nấm li ti là dấu hiệu chứng dư acid, loét và cũng có thể chứng ợ, buồn nôn.

Lời khuyên về ăn uống

Nguyên nhân chính gây ung thư dạ dày là do trong thời gian dài hay dùng quá nhiều các loại thực phẩm, thức uống nặng chất kiềm hay acid cho cơ thể. Do đó, cần tránh tất cả các loại thực phẩm tính chất quá mức, trong đó có cả thực phẩm tinh như gạo trắng, mì trắng hay các sản phẩm tinh bột khác, đường mật ong sôcôla và các đồ ngọt tương tự, đồ ăn và thức uống có đường, sô đa và các loại nước giải khát nhân tạo, cà phê, trà đen, rượu cồn, đồ uống lạnh, các loại chất kích thích, gia vị, bao gồm cà ri, mù tạt và tiêu, các loại đồ thức uống có chất thơm; bơ sữa, kem, đồ uống, gia vị và thức ăn có chất hóa học, thực phẩm có dầu mỡ; trái cây, nước ép trái cây nhiệt đới và rau hoa quả có nguồn gốc nhiệt đới, gồm khoai tây, khoai lang, cà chua và cà tím. Ngoài ra cần tránh tất các loại thực phẩm dương tính như thịt bò, thịt heo, thịt gia cầm,

trứng, các loại thực phẩm bơ sữa, như phomát, thực phẩm có nhiều muối; các loại sản phẩm bột nướng dòn như bánh mì, bánh qui; các loại thức ăn động vật nướng; thực phẩm giàu chất đạm và chất béo. Nên tuân theo các chỉ dẫn về chế độ ăn uống sau đây:

★ Mẽ cốc

Không xay xắt, xài chừng 50-60% hàng ngày theo khối lượng, mỗ cốc phải là chỉ bó vở trầu không thôi. Ngày đầu nấu cơm gạo lứt bằng nồi áp suất. Những ngày kế tiếp đó, món bằng cách pha vò 20-30% ngày thì kê, ngày thì lúa mạch, tiếp theo đậu xanh, đậu lăng...rồi nấu gạo lứt không pha gì khác.

Buổi sáng, muốn có món cháo ngon, từ chõ cơm nguội hôm trước, ta đổ thêm nước cho cơm mềm ra rồi nêm tương Miso, nấu sôi chừng 2,3 phút. Thông thường nấu cơm bằng nồi hơi ép, người ta theo tỉ lệ 1 gạo, 2 nước, bỏ vào nồi một miếng rong phô tai cỡ hai ngón tay và một nhúm muối biển (tự nhiên), tùy tình hình sức khỏe của người đang ăn dưỡng sinh. Các loại gạo nếp khác thỉnh thoảng cần dùng như gạo, mì, mạch, yến mạch, hắc mạch - tất cả đều phải là ngũ cốc lứt còn nguyên. Loại bánh mì có men chua có thể ăn 1, 2 lần trong tuần như nui, mì ống. Nên cố tránh bánh nướng dòn như bánh qui, bánh xốp, bánh ngọt cho đến khi sức khỏe có chiều hướng lành mạnh hơn.

★ Canh súp

Ăn 10% canh súp, độ chừng 2 tách một ngày – món canh gồm rong biển wakame và các loại rau củ khác như hành tây, cà rốt nêm tương đặc hay nước tương, thỉnh thoảng cũng nấu thêm một ít nấm mèo shitake. Súp kê nấu với rau củ ngọt cũng đặc biệt có ích trong tình hình này. Tương đặc Miso dùng ở đây dùng tương làm bằng gạo lúa mạch, gạo nứt hay đậu nành, nếu tương được 2, 3 năm thì càng hay.

★ Rau củ

Rau củ trong bữa ăn chiếm 20-30% nấu với các loại rau lá cứng như cải bắp, hành củ, bí đỏ...Nói chung, nên thay đổi món ăn tùy thể trạng mỗi người: rong biển nishime - mỗi tuần bốn lần. Hành củ nấu với xích tiêu đậu phô tai, mỗi tuần ba lần.

Củ cải khô một tách, mỗi tuần ba lần. Cà rốt củ cải (hay dầu củ) - mỗi tuần ba lần. Rau luộc tái, mỗi tuần 5-7 lần, hấp ăn 5-7 lần. Xà lách dầm trộn dầu lên tránh. Xà lách nén mỗi tuần ăn 5-7 lần, hấp ăn 5-7 lần. Rau xào ăn 2-3 lần 1 tuần, tháng đầu xào với nước, qua tháng sau xào chút ít dầu mè, nước tương hay tương đặc Miso. Chế phẩm từ đậu như tương nén, tương sỏi, tàu hũ ky (khô) hay tươi thỉnh thoảng có thể ăn với lượng vừa phải.

★ Rong biển

Rong biển như wakame hay phô tai ăn mỗi ngày cỡ 5% nấu chung với canh súp hay hấp trên nồi cơm... Mỗi ngày cũng nên ăn thêm rong đen. Mỗi tuần ăn hai đĩa nhỏ loại hijjky hay arame – còn các loại rong khác chỉ nên dùng đôi khi.

★ Gia vị

Gia vị đem lên mâm cơm cần có muối mè rang theo tỉ lệ 1 muối 18 mè (sau 2 tháng đổi tỉ lệ 1 muối 16 mè). Nếu muốn dùng rong biển nghiền thành bột như loại wakame hay kelp: mận muối umeboshi hay tương Miso tổng hợp và các gia vị làm theo dưỡng sinh khác nhưng hãy cẩn thận dùng vừa khẩu vị thôi.

★ Dưa muối

Muối hay dầm loại này, mỗi ngày ăn chừng một đĩa cỡ nhỏ, không nên ăn nhiều.

★ Thịt trứng

Thịt gia cầm và những thịt động vật nên tránh là hơn. Cá có thịt trắng có thể mỗi tuần một lần, chút ít. Món cá nên hầm, hấp hay trần nước sôi, ăn với củ cải bào hay gừng giã. Sau hai tháng, mỗi tuần có thể ăn hai lần nếu thấy thèm. Đặc biệt nên kiêng loại thịt có màu xanh và cá thịt đỏ cùng mọi loại ngao sò ốc hến.

★ Trái cây

Nếu thể trạng chưa khá hẳn thì tốt nhất ăn trái cây càng ít càng tốt, các trái cây ở miền ôn và nhiệt đới. Nếu quá thèm cũng chỉ nên ăn chút ít trái cây nấu chín, nêm nhum muối biển hay trái khô cũng được nấu trước khi ăn. Kiêng hẳn nước trái cây và rượu táo.

★ Đồ ăn dặm

Kiêng hết đồ ăn tráng miệng kể luôn đồ ăn dặm làm theo dưỡng sinh đến khi tình trạng cơ thể khá hơn. Để làm dịu hết háo ngọt, có thể nấu loại rau củ có chất ngọt trong bữa ăn hàng ngày, uống các đồ uống đặc biệt (xem phần tiếp). Bánh dày, cơm nắm, gỏi cuốn, rau củ và các món ăn từ gạo có thể ăn thường xuyên. Chớ ăn nhiều bánh gạo, bắp rang hay các bánh nướng dòn khác vì chúng làm ung bướu bị chai, khó tan đi. Nếu quá thèm, có thể uống chút nước gạo, kẹo mạch nha hay nước rượu nếp.

★ Món hột, hạt rang

Các loại hạt rang có hàm lượng prôtêin và chất béo cao, trừ hạt dẻ. Hạt hạnh, hạt bí đỏ rang không muối có thể ăn cả thảy một tách một tuần.

★ Đồ nêm

Như muối biển tự nhiên, nước tương shoyu, tương đặc Miso nên dùng vừa phải để khỏi bị khát nước. Kiêng ăn rượu nếp và tỏi sống. Nếu người bệnh hay khát nước sau bữa cơm thì phải giảm đồ nêm cho đến khi hết khát.

★ Đồ uống

Xem phần 1 chỉ dẫn chung. Đồ uống chính cần giữ là trà lá hay trà cà phê. Có kiêng món uống (nên tránh và bất thường) và cũng kiêng cà phê trong 2, 3 tháng đầu cách ăn dưỡng sinh.

Điều cần yếu là với ung thư phàn thượng tiêu và mọi loại ung thư, đặc biệt là ung thư miệng và thượng vị nhai ít ra là 50 đến 100 lần. Nhai đến độ đồ ăn hóa lỏng, hòa với dịch vụ mới tạo thành tác dụng ngừa và trị bệnh. Thêm nữa, cần tránh uống quá nhiều nước – cho dù đó là trà già bancha – cũng cần giữ mực. Điều nữa là đừng ăn nhiều hay ăn trước lúc đi ngủ 3 tiếng đồng hồ.

Như đã lưu ý trong chương đầu phần II - người bệnh nào đang theo cách chữa trị của y khoa thì cần cách ăn chuyển đoạn.

Thức ăn, uống đặc biệt

Người có bệnh ung thư dạ dày cần có thức uống, thức ăn đặc biệt mà cần ăn ít để tăng cường lượng máu tốt. Những món ăn gồm có:

★ Món uống rau củ ngọt

Tháng đầu, mỗi ngày uống một tách nhỏ rồi sang tháng sau, mỗi tuần uống 2, 3 lần.

★ Nước cà rốt, củ cải

Mỗi tuần uống từ 2, 3 tách nhỏ - uống trong hai đến bốn tuần, rồi cách ba ngày 1 tách trong một tháng.

★ Miso hành

Dùng làm đồ gia vị thường ngày với một lượng nhỏ. Hành xắt nhỏ nêm tương đặc miso với lượng như vậy và một lượng nhỏ dầu mè. Tuy nhiên, gia vị nên ché vừa ăn và ăn vừa phải để tránh khát nước.

★ Củ cải giã vắt nước

Mỗi tuần uống 2,3 tách nước củ cải, nêm vài giọt tương cho có vị dùng 2,3 lần một tuần.

★ Bột kem gạo lứt

Trong trường hợp bao tử bị giải phẫu cả hay từng phần, người bệnh cần ăn loại bột gạo lứt hàng ngày (2,3 bát ăn cơm), nêm đồ ăn với muối mè, hành - miso, tương tổng hợp hay mận muối trong vài ngày. Sau đó có thể ăn cơm hay cơm nấu đậu vào các thức ăn khác. Trong cả hai cách ăn, người bệnh phải kiên nhẫn nhai từ 100 lần trở lên cho mỗi

miếng - phần bao tử bị giải phẫu sẽ tự phục hồi với thời gian. Dù cho nó không tự phục hồi phần bị cắt, thì nhai thật kỹ giúp tiêu hóa tốt như thường.

Chăm sóc tại nhà

★ Chà xát người

Khăn bông nhúng vào nước nóng , vắt kiệt rồi chà xát toàn thân nhất là ở họng và cổ, giúp máu lưu thông dễ, khôi phục tinh thần và thể lực.

★ Đắp nước nóng

Đắp lên nơi nhiễm bệnh ở bộ phận sinh dục nữ để thải chất nhầy và mủ. Nên nhờ sự chỉ dẫn của chuyên gia dưỡng sinh – trong tiến trình đắp nước nóng – còn tùy bệnh mà gia giảm thời lượng. Xem kỹ phần săn sóc tại nhà. Đắp nóng từ 3- 5 phút để kích thích sự tuần hoàn.

★ Đắp cao khoai sọ

Đắp ở vùng bao tử 3 - 4 tiếng, hay qua đêm, sau khi đã đắp nước gừng nóng từ 3-5 phút. Trước khi đắp cao, người bệnh cần áp nước gừng nóng trước từ 3 - 5 phút, nên đắp thay nhau. Đều đắp mỗi ngày, kéo dài trong 2, 3 tuần - để trị đau đớn và làm tan u bướu.

★ Áp bàn tay

Áp nóng phần dạ dày và bàn tay từ nửa đến một giờ để giảm trừ cơn đau nhức bao tử.

Những lưu ý khác

- Tránh mặc quần áo bằng sợi tổng hợp, nhất là khăn cuốn cổ (foulard) và ngực, quần áo lót bằng sợi bông (cô tôn) hay nếu có thể tất cả vải vóc đều bằng bông hết.
- Giữ sạch sẽ, trong nhà mát mẻ là điều quan trọng, để đạt mục đích này, nên mang cây kiềng vào phòng. Không khí trong nhà phải thoáng, cửa sổ mở hết luôn.
- Tránh những tia phóng xạ nhân tạo, như X quang, máy dò khói (báo động cháy), T.V, video, đồ dùng điện, vì những thứ này làm yếu máu huyết và phần thượng tiêu - bộ máy tiêu hóa.
- Hãy yêu đời, tích cực, đi dạo, hát nhảy múa chơi đùa...rất có lợi cho sức khỏe và tinh thần. Hãy hòa nhịp với thiên nhiên.
- Tập những môn nhẹ như hít thở ngoài trời 10-15 phút mỗi ngày, thực hành hít thở chậm và sâu: Điều hòa tinh thần và sự chuyển hóa, sẽ cảm thấy thư giãn.

Kinh nghiệm cá nhân

Năm 1983, các bác sĩ ở New York cho Katsuhide Kitatani biết rằng anh đã mắc chứng ung thư dạ dày. Sau khi phẫu thuật điều trị bằng phương pháp hóa trị, nhưng ung thư đã lan đến hệ bạch huyết và người ta bảo anh chỉ còn sống thêm được 6 đến 12 tháng nữa thôi. Ông Kitatani đã giữ chức hành chính cao cấp trong nhiều năm, bắt đầu dàn xếp công việc của mình. Rồi một ngày tại một bữa tiệc, ông tình cờ gặp một người bạn của mình, cô ta đã bị ung thư bạch huyết. Ông Kitatani để ý thấy đầu tóc cô ta đã mọc lại dù trước bị rụng khi điều trị y khoa. Ông hỏi cô làm sau lại được như vậy. Cô bảo, “Tôi đang thực hành ăn kiêng”. Ông hỏi, “Ăn kiêng thế nào cơ ?”.

Cô bạn cho ông biết tên cuốn sách để đọc, cuối cùng ông tìm được cuốn sách ấy sau khi đi hết 5, 6 hiệu sách. Cuốn sách mô tả cách một bác sĩ y khoa – Giám đốc của một bệnh viện lớn ở Mỹ - người đầy những ung thư bướu đã chữa lành tình trạng khốn cùng tưởng như không còn hy vọng của ông bằng áp dụng chế độ ăn kiêng. Ông Kitatani sau này ăn chế độ ăn kiêng rất đơn giản, rất Nhật Bản, trong đó có gạo lứt, rong wakame, và súp tương miso. Sau khi được tư vấn ở chỗ tôi xong (Boston), ông bắt đầu ăn kiêng. “Tôi đã mua 3 cuốn sách dạy nấu món dưỡng sinh và nhờ vợ tôi nấu hộ. Còn tôi giám sát mọi việc”. Vợ ông bắt tay vào nấu ngay, nhưng hai đứa trai song sinh của ông tỏ vẻ hoài nghi. Bạn bè của ông Kitatani một mặt động viên tinh thần, nhưng lại mong ông chết quách đi.

Khi bệnh dần thuyên giảm, ông Kitatani xem lại cách ăn uống trước kia của ông và các nguyên nhân gây cho ông căn bệnh ấy. “Khi chiến II chấm dứt, tôi tròn 15 tuổi. Nạn đói hoành hành, chúng tôi không còn sức để sản xuất, tôi xin đường của lính Mỹ mà ăn. Chẳng bao lâu sau, tôi đã phải bỏ bằng 2 bàn tay và đầu gối, bệnh về dạ dày bắt đầu phát sinh, nhưng lúc ấy tôi không biết bệnh đó có liên quan đến việc ăn uống của tôi”. Mùa xuân ấm áp đã giúp thuyên giảm bệnh dạ dày của ông. Khi làm việc trong một trại lính Mỹ, ông đã quen dần và rất thích ăn nước sốt cà chua, nấm, kem và nhiều loại thực phẩm chế biến khác. Sau này, ông làm việc cho Liên Hợp Quốc và trong vài chục năm, ông được đi khắp thế giới đến bất cứ nơi nào, tôi cũng hỏi câu hỏi đầu tiên là “Chỗ nào có nhà hàng thương hang ?”.

Sau chín tháng thực hiện ăn kiêng, chứng ung thư của ông Kitatani khỏi hẳn, và thật bất ngờ thú vị, ông lại được tiếp tục sống quãng đời còn lại. Ông quả quyết rằng cách hữu hiệu nhất ông có thể giúp mọi người là lập một câu lạc bộ dưỡng sinh ở Liên Hợp Quốc. “Nhịp sống ngày một nhanh hơn. Khắp thế giới, ai ai cũng được đến những siêu thị hiện đại, mua thực phẩm chế biến công nghiệp. Ở Liên Hợp Quốc, chúng tôi bằng mọi cách để phân bón được vận chuyển đến nơi đâu có nhu cầu phun thuốc trừ sâu, tiêu diệt mọi mầm bệnh không để lại chút dấu vết. Mọi người ai cũng nói, và nói chung ít ai hành động .Khắp thế giới, mọi người bị mai một đến mất khả năng sáng tạo. Các cuộc tranh luận ở Liên Hợp Quốc đầy những tư tưởng ích kỷ, cục bộ. Liên Hợp Quốc từng thành công trong vài lần ngắn ngừa tai họa. Trong tương lai, dưỡng như hòa bình sẽ do cá nhân vô bệnh, lành mạnh về thể xác, tâm hồn mang lại. Mỗi người chúng ta là một sứ giả hòa bình”. Ông Kitatani đã hết bệnh hơn 10 năm qua, còn bây giờ, ông là quyền Tổng thư ký Liên Hợp Quốc chuyên về các vấn đề dân số thế giới. **Nguồn :** Michio Kushi with Alex Jack, *Oue Peaceful World* (New York : St Martin's Press, 1987).

Chương XII**THỰC DƯỠNG ĐẶC TRỊ UNG THƯ GAN****Mức độ tồn tại**

Người ta dự đoán sẽ có khoảng 12.300 người Mỹ chết vì bệnh ung thư gan trong năm nay và sẽ có thêm 15.400 ca mới. Chiếm khoảng 2% trong các loại ung thư chính ở đất nước này, gan là nơi để chuyển hóa từ các cơ quan trong hệ thống tiêu hóa, ngực và phổi. Tỉ lệ ung thư gan ở châu Á cao hơn so với Mỹ và châu Âu. Ở Trung quốc, ung thư gan là một trong ba loại ung thư nguy hiểm. Ở Philipin, Hồng Kông và Papua Tân Ghinê, nơi có tiếng về chất độc hại alfatoxin, tỉ lệ ung thư gan cũng cao không kém.

Hepatomas, tức là khối ung thư liên quan đến thành biểu mô của hai thùy gan và khối u cholangio carcinomas, nó khởi phát từ tuyến mật và lan ra toàn lá gan, chiếm đến phân nửa các trường hợp ung thư gan ở Hoa Kỳ. Các loại khác như hemangio sarcomas hay cái khối ung thư hỗn hợp giữa các tế bào ở mô liên kết và các mạch máu bị giãn ; Các khối ung thư ác tính ở mô liên kết, nó lan đến các phần khác của gan và hạch huyết ở gan phổi và não ; hepatoblastomas, là loại ung thư hạt hiếm thấy có ở trẻ em ; và adenocarcinomas, tức ung thư tuyến, có ở tuyến mật.

Hầu hết người bị ung thư gan chết vì gan bị hủy hoại chỉ trong vòng 6 tháng sau khi chuẩn đoán, phát hiện. Hiện tại, chỉ có 1% sống sót được hơn 5 năm. Biện pháp chữa trị y tế hiện nay đòi hỏi phẫu thuật thùy gan tổng quát, một cuộc phẫu thuật nhanh, chính xác để cắt loại khối u khỏi phần gan chưa bị hủy hoại bao quanh khối ung thư . Đối với các ca ung thư không thể phẫu thuật được, người ta sử dụng kỹ thuật hóa trị, quá trình này đòi hỏi phải đặt một ống thông trực tiếp vào các mạch máu dẫn đến gan để dồn thuốc vào bộ phận đó.

Cấu trúc

Gan nằm ở bên phải ổ bụng, trên ruột non và sát dạ dày, túi mật và tuyến tụy. To cỡ bộ não, nặng xấp xỉ và đảm nhiệm nhiều chức năng bài tiết, lưu thông, tiêu hóa trong cơ thể. Các hoạt động của nó bao gồm lọc độc tố từ máu; tạo và vận chuyển mật. Điều hòa đường trong máu, trao đổi chất béo, tinh bột và protein để sinh ra hoóc môn và enzyme.

Theo y học Phương Đông, gan được xem là bộ phận chính của cơ thể vì nó có những chức năng rất quan trọng. Có thể xem là nó được nối kết và chi phối đến các cơ quan bảo vệ môi trường bên trong cơ thể, những bộ phận theo dõi chất lượng của nội tạng và phát huy chức năng vô hiệu hóa các phần tử gây hại cho cơ thể. Một người không thể sống mà không có lá gan. Tuy

nhiên, nếu bị cắt bỏ đi 80% thì gan vẫn có thể thực hiện chức năng và các phần bị thiếu sẽ dần được phục hồi lại.

Nguyên nhân gây ung thư

Máu rời tim, 1 lượng máu được chuyển dàn đến cơ quan tiêu hóa. Ở đó sẽ nhận việc truyền đến các mô và quá trình chuyển hóa thức ăn. Các chất hấp thụ này sẽ luân chuyển đi khắp cơ thể từ ruột, dạ dày và đến gan. Ở đó các chất sẽ được lọc sạch trước khi đi vào máu. Một lá gan tốt có thể lọc liên tục và nhiều chất độc từ bên ngoài đưa vào cơ thể. Chẳng hạn gan có thể trong 1 giờ lọc được khoảng 9 gam rượu. Tuy nhiên sau nhiều năm đưa vào cơ thể các lượng thức ăn, thức uống không cân đối, không hợp lý thì lá gan có thể bị sưng phồng lên, rất khó khăn hoặc không thể làm tốt chức năng của nó.

Gan là một bộ phận chắc, rất linh hoạt. Gan có cấu trúc dương tính và đặc biệt bị ảnh hưởng bởi việc hấp thụ quá nhiều lượng thịt bò, thịt lợn, thịt gia cầm và những thức ăn chế biến từ sữa cũng như các thức ăn có dương tính. Mặc dù các chất dương là nguyên nhân gây ra xáo trộn của gan nhưng chúng cũng có biểu hiện, triệu chứng lan rộng sang các vùng khác. Bên cạnh đó, gan cũng bị ảnh hưởng bởi những chất âm tính khác như rượu, thức ăn có dầu, mỡ, các loại đường, hoa quả nhiệt đới, các loại rau xanh, thực phẩm sống hay là chất kích thích.

Để ý đến việc hấp thụ các chất béo, thật sự rất có lợi trong việc tìm hiểu về các chứng bệnh thiếu chất và các chứng về u bướu bao gồm cả bệnh ung thư gan ở cấp độ tế bào. Thông thường lipid có mối liên hệ rất mật thiết với dầu, mỡ, các chất béo và cả các acid béo. Trong cơ thể, mỡ ở thể rắn, có nhiệt độ thấp, trong khi các chất dầu lại ở thể lỏng. Lipid rắn có khuynh hướng tập hợp thêm các acid béo (loãng). Các acid béo có cấu tạo là một chuỗi dài gồm carbon và hydro với một nguyên tử hydro nằm ở cuối chuỗi. Các acid béo đã no (bão hòa) được liên kết với phân tử hydro, các acid béo chưa no (chưa bão hòa) bị thiếu ít nhất một cặp nguyên tử hydro, các acid béo không thể sản sinh cholesterol (gọi là các polyunsalured fatty acid) thì thiếu nhiều cặp nguyên tử hydro.

Các acid béo tạo ra các khối mỡ. Chính các loại đường đơn cũng là các đơn vị nền của carbon hydrates, giúp tiêu hóa các loại mỡ không thể hòa tan và một lượng lớn các thể lỏng nhỏ khác. Gan che dầu và bảo vệ mật, mật là một chất lỏng màu hơi vàng và nằm trong túi mật. Trong ruột, mật giúp nhũ hóa các chất béo để có thể chuyển chúng thành các acid béo và glycerol bằng men tiêu hóa.

Lipid rất cần cho hệ tiêu hóa nhưng đối với cơ thể thì chúng có thể gây ra tai hại, đặc biệt là các acid no như acid stearic là một loại acid có trong mô động vật, acid này sẽ phủ lên các tế bào hồng cầu; thành các chùm mao mạch và lấy đi lượng oxy cần thiết cho tim. Một trong những thành phần của lipid là cholesterol, một hữu chất tồn tại trong cơ thể, có tác dụng duy trì, nối kết các tế bào, nó là tiền thân của các acid mật và vitamin D cũng như tiền thân của các hóc môn.

Trong dinh dưỡng thực vật không có chứa các cholesterol, các cholesterol này hiện hữu trong hầu hết các sản phẩm từ động vật, đặc biệt là trong thịt, lòng đỏ trứng gà, thịt gia cầm...do các cholesterol không thể hòa tan trực tiếp vào máu, tự nó tìm cách xâm nhập vào các protein, vốn có thể tan được để tìm cách đi vào máu. Sự liên kết này được gọi là Capolyprotein. Tuy vậy, lượng cholesterol thừa trong cơ thể có thể bị giữ lại ở các thành động mạch gây ra hiện tượng co thắt động mạch và làm hạn chế dòng máu. Thông thường, mỡ được hấp thụ bởi bạch huyết và đi vào hệ thống tuần hoàn ở gan tim. Nhưng do lượng mỡ thừa trong cơ thể có thể bị tích tụ ở gan, gan bị lượng mỡ thừa như vậy được xem là nguyên nhân chính gây ra ung thư gan, lượng mỡ này chính là sản phẩm tiêu thụ từ thịt và thịt các loài gia cầm.

Người ta đã nhiều lần cảnh báo về sự kết hợp, liên kết giữa cholesterol, các chất béo loãng và các chứng bệnh tim, vì vậy nhiều người đã thay đổi việc sử dụng các chất có dầu, mỡ chưa bão hòa sang dùng dầu thực vật Mayonnaise, bơ, dầu salad, bơ nhân tạo và các chất kem khác. Nói như vậy, nhưng các chất béo chưa bão hòa giúp cung cấp lại cholesterol từ máu đến các mô tế bào và kết hợp với oxy của các gốc oxy tự do, các chất này không cố định và có hoạt tính cao. Nó có thể tác động với các protein và gây ra sự kém đàm hồi trong các mô và sự suy yếu chung của tế bào. Các nghiên cứu y học đã thật sự biết lipid không thể tổng hợp các cholesterol đã đưa đến sự phát triển của các khối u.

Gần như tất cả các ngũ cốc đều chứa các loại chất béo không no, nhưng tự nó đã được cân bằng bởi một tỉ lệ vừa phải các vitamin E và Selen (một nguyên tố Á kim), trong quá trình tinh lọc, chúng tự tiêu đi. Tương tự như vậy, các loại dầu ăn chưa được tinh lọc chê biến (nghĩa là vẫn còn chứa vitamin E), cũng sẽ được cân bằng, và nếu sử dụng chúng ở một lượng vừa phải thì chúng góp phần tiêu hóa tốt các chất dinh dưỡng.

Gan còn có chức năng điều chỉnh lượng đường trong máu. Nó biến đổi lượng đường dư thành hổ bột gọi là glycogen và chứa vào gan, đến khi lượng đường trong máu bị tụt thấp, gan sẽ chuyển glycogen thành đường và mang chúng vào máu để nuôi dưỡng tế bào cơ thể. Nếu chúng ta tiêu thụ thức ăn chứa các loại carbon hydrat phức hợp có trong ngũ cốc thì các chất hổ bột này bị vỡ các nguyên tử, đường sẽ từ từ rơi xuống lập tức, sau đó chúng được hấp thụ vào ruột và đưa xuống gan. Nhưng nếu chúng ta sử dụng thực đơn có quá nhiều dạng đường đơn trong bột ngũ cốc chê biến, trong đường, mía, mật ong, thì cơ thể thải ra các acid mạnh và nhanh chóng chuyển lượng đường đến gan. Nếu quá nhiều đường glycogen hay là gan đã bị lạm dụng lâu ngày thì lượng đường sẽ nhanh chóng bị đưa đến gan và đi vào máu làm suy yếu bộ phận trong cơ thể.

Ung thư gan là đỉnh cao của bệnh gan mãn tính, biểu hiện đầu tiên của ung thư gan là bệnh viêm gan, bệnh vàng da hoặc sơ gan. Chúng ta có thể nhìn nhận và suy xét về dương tính này, cơ thể mắc phải chứng ung thư gan này nếu chúng ta dùng các chất âm tính như đường, cồn, tinh bột, thức ăn chứa nhiều hóa chất, hóa thực phẩm hay là thuốc trừ sâu. Người ta đã quan sát và nhận thấy rằng các chứng ung thư gan đã tăng vọt trong 30 năm qua. Từ năm 1907 – 1954 chỉ có 64 trường hợp bệnh gan là không thể điều trị. Trong suốt thời kỳ Mayo Clinic chỉ nhận ra được 4 trường hợp bệnh viêm gan, một thể đầu của ung thư gan mắc phải do bị tác động vào các mô xung yếu. Bệnh này đã xuất hiện và gia tăng nhanh chóng với quá trình phát triển các loại thực phẩm âm

tính. Nó phát triển mạnh sau đại thế chiến II, các loại kem, sô đa, hoa quả, thức uống lạnh, thực phẩm chế biến và hàng loạt các loại dược phẩm chỉ định hoặc không chỉ định như aspirin, thuốc ngừa thai, cần sa các loại... Hiện nay ở Mỹ có hàng ngàn người mắc phải chứng bệnh này.

Chẩn đoán

Y học hiện đại đã dùng nhiều phương pháp khoa học, áp dụng kỹ thuật để chẩn đoán chứng ung thư gan. Gồm cả các cuộc thử máu, chiết tia X, điện đò quét CAT vào gan angiogram, đặt ống thông tia X. Đối với các vùng u bị nghi ngờ, sinh thiết cần được thực hiện. Một cuộc giải phẫu bụng được mở ra để kiểm tra các cơ quan bên trong, cách phẫu thuật này còn chẩn đoán khối ung thư ở đó, và là mối phát sinh hay bị lây từ vùng khác. Gần đây người ta đã khám phá ra một điều là 74% bệnh ung thư có lây lan từ vùng này sang các vùng lân cận.

Y học phương Đông có thể dễ dàng chẩn đoán được tình trạng của gan. Mức phát triển tiềm ẩn của ung thư gan và có thể nhận định trước được. Theo đó người ta chọn ra một thực đơn hợp lý nhằm tránh căn bệnh này. Đầu tiên ấn ngón tay lên sườn bên phải để nhận biết. Nếu thấy đau ở chỗ nào, hãy ấn ngón tay sâu hơn vào mạn sườn có thể gan đã bị sưng tấy. Hãy ấn bốn ngón tay ở đó cho đến lúc không còn cảm thấy đau hay khó chịu.

Cần chẩn đoán chính xác và xem xét thận trọng hơn đối với vùng tam tinh (ngay phía trên mũi và giữa hai chân mày). Theo sinh lý học phương Đông, vùng này có liên quan đến gan. Các nếp nhăn và các vết sọc xuất hiện ở đây là biểu hiện gan đang gia tăng lượng nước nhầy và mỡ hoặc biểu hiện sự sưng phồng hoặc là xơ cứng của cơ quan nội tạng. Tình trạng càng trầm trọng hơn nếu các nếp nhăn sâu hơn và dày hơn. Nếu chỉ thấy 1 hoặc 2 nếp nhăn thì gan hiện bị chai hoá nguyên nhân chủ yếu của triệu chứng này do hấp thụ quá nhiều muối, thịt động vật, hấp thụ quá nhiều đường chất thì chính do các âm chất như cồn, đường, mỡ, thực phẩm chế biến gây ra.

Các mụn xuất hiện trên vùng mũi cũng báo hiệu rằng có lượng mỡ tích tụ ở gan hoặc là trong túi mật có sỏi. Nguyên nhân gây ra do việc tiêu thụ nhiều mỡ động vật (lượng mỡ thừa gây ra) – da khô, sần có chiềut hướng lan sang vùng chân mày là dấu hiệu sử dụng quá nhiều mỡ động vật, dầu thực vật, thiếu các chất ngũ cốc, hoặc rau củ đã nấu, nếu ở đó có các mảng da trắng hoặc vàng hay các nếp sọc dọc thì đây là tín hiệu phát triển cầu các ung thư nang hay ung thư bướu trong gan hoặc là có sỏi trong túi mật.

Màu vàng nhạt trên mắt, môi, tay, chân và các vùng da khác cho thấy chức năng của mật đang bị xáo trộn vì đường chất của thịt, trứng, hải sản, thịt gia cầm và muối gây ra. Nếu gan bị chai thì sẽ xuất hiện các vết xanh xám trên gò má, từ lâu người ta đã cho rằng chính thịt động vật đường tính hay các chất âm tính như đường, cồn, các chất kích thích là nguyên nhân mang đến chứng bệnh trên. Các dạng ung bướu cũng biểu hiện ở da có màu xanh. Trong trường hợp mắc ung thư gan thì trên khắp các kinh tuyến dọc vùng gan sẽ có màu sắc khác thường. Màu sắc này hay còn xuất hiện ở dọc theo phía trong ngón chân cái, dọc bên trong bắp chân và phía dưới đầu gối, ở ngón chân thứ tư (áp út), từ đó lan rộng lên trên trước chân, gần xương mắt cá, báo hiệu sự phát triển của ung thư gan, loét ruột tá hay sỏi mật.

Lời khuyên về ăn uống

Thực phẩm động vật là nguyên nhân chủ yếu gây ra bệnh ung thư, đặc biệt động vật có protein và mỡ nhiều như thịt gà, trứng, ngoài ra còn do việc hấp thụ quá nhiều thức ăn có đường, đồ uống pha chế, nghiên ngập các loại dược phẩm rất khó chữa trị loại ung thư này nếu dùng quá nhiều đường. Chúng ta nên tránh tất cả các loại thực phẩm và nước giải khát này, cũng nên tránh ăn các loại rau có thể gây ra các thể ung thư nang. Mặc dù hầu hết các loại dầu thực vật thuộc dạng không no, nhưng chúng ta cũng nên dùng có liều lượng ngoại trừ dầu vừng, dầu ngô chưa được chế biến hoặc một ít dầu có chất lượng. Tháng đầu tiên không nên dùng bất kỳ loại dầu ăn nào. Nhìn chung, nên tránh việc ăn uống quá độ tất cả các loại cho dù là loại tự nhiên, có chất lượng cao hay là không chứa các chất hóa học. Các loại thức uống làm lạnh cơ thể: nước trái cây, nước ngọt, giải khát có đá, kem. Cũng nên tránh sử dụng quá nhiều muối. Thực ăn có muối hay các loại thực vật được nấu quá kỹ. Tất cả các loại thực vật nhiệt đới, có cả các loại rau hiện được trồng ở các vùng nhiệt đới như cà chua mít, khoai mỡ, cà tím, trái bơ cũng hạn chế, không dùng nhiều trái cây xứ nóng cũng như các vị gia vị như mù tạt, tiêu, cà ri, các thực phẩm có chất kích thích gồm bạc hà, tiêu sọ, các loại trà, các loại nước có cồn, cà phê và trà đen. Dưới đây là các hướng dẫn về dinh dưỡng, về lượng thức ăn hàng ngày.

★ Mẽ cốc

Không xay xát, xài chừng 50-60% hàng ngày theo khối lượng, mẽ cốc phải là chỉ bóc vỏ trấu không thối. Ngày đầu nấu cơm gạo nứt bằng nồi áp suất. Những ngày kế tiếp đổi món bằng cách pha 20-30%, ngày thì kê, ngày thì lúa mạch, tiếp theo đậu xanh, đậu lăng...rồi lại hết độn (gạo không).

Buổi sáng, muốn có món cháo ngon, từ chảo cơm nguội hôm trước, ta đổ thêm nước cho cơm mềm ra rồi nêm tương Miso, nấu sôi chừng 2, 3 phút. Thông thường nấu cơm bằng nồi hơi ép, người ta theo tỉ lệ 1 gạo, 2 nước, bỏ vào nồi một miếng rong phô tai cỡ hai ngón tay và một nhúm muối biển (tự nhiên), tùy tình hình sức khỏe của người đang ăn dưỡng sinh. Các loại gạo nếp khác thỉnh thoảng cần dùng như gạo, mì, mạch, yến mạch, hắc mạch - tất cả đều phải là ngũ cốc lứt còn nguyên. Loại bánh mì có men chua có thể ăn 1,2 lần trong tuần như nui, mì ống. Nên cố tránh bánh nướng dòn như bánh qui, bánh xốp, bánh ngọt cho đến khi sức khỏe có chiều hướng lành mạnh hơn.

★ Canh súp

Ăn 10% canh súp, độ chừng 2 tách một ngày – món canh gồm rong biển wakame và các loại rau củ khác như hành tây, cà rốt nêm tương đặc hay nước tương, thỉnh thoảng cũng nấu thêm một ít nấm mèo shitake. Súp kê nấu với rau củ ngọt cũng đặc biệt có ích trong tình hình này. Tương đặc Miso dùng ở đây dùng tương làm bằng gạo lúa mạch, gạo

lút hay đậu nành, nếu tương được 2, 3 năm thì càng hay. Súp gạo, súp đậu và các súp khác thỉnh thoảng ăn cũng được.

★ Đậu đỗ

Ăn 5% đậu như xích tiêu đậu, lăng tín, đậu đen, nấu chung với rong biển như phở tai hành tây hay cà rốt – ăn hàng ngày. Các đậu khác cũng có thể dùng chung 2, 3 lần 1 tháng. Nên nêm bằng muối biển tự nhiên, nước tương hay tương đặc miso. Các loại tương làm bằng đậu như tương bánh, tương sôi, đậu hũ hay đậu hũ ky có thể dùng thỉnh thoảng với lượng vừa phải.

★ Rau củ

Rau củ trong bữa ăn chiếm 20-30% nấu với các loại rau lá cứng như cải bắp, hành củ, bí đỏ...Nói chung, nên thay đổi món ăn tùy theo trạng thái mỗi người: rong biển nishime - mỗi tuần bốn lần. Hành củ nấu với xích tiêu đậu phộng tai, mỗi tuần ba lần. Củ cải khô một tách, mỗi tuần ba lần. Cà rốt củ cải (hay dầu củ) - mỗi tuần ba lần. Rau luộc tái, mỗi tuần 5-7 lần, hấp ăn 5-7 lần. Xà lách dầm trộn dầu lên tránh. Xà lách nén mỗi tuần ăn 5-7 lần, hấp ăn 5-7 lần. Rau xào ăn 2-3 lần 1 tuần, tháng đầu xào với nước qua tháng sau xào chút ít dầu mè, nước tương hay tương đặc Miso. Chế phẩm từ đậu như tương nén, tương sôi, tàu hũ ky (khô) hay tươi thỉnh thoảng có thể ăn với lượng vừa phải.

★ Rong biển

Rong biển như wakame hay phở tai ăn mỗi ngày cỡ 5% nấu chung với canh súp hay hấp trên nồi cơm... Mỗi ngày cũng nên ăn thêm rong đen. Mỗi tuần ăn hai đĩa nhỏ loại rong hijik hay arame – còn các loại rong khác chỉ nên dùng đôi khi.

★ Gia vị

Gia vị đem lên mâm cơm cần có muối mè rang theo tỉ lệ 1 muối 18 mè (sau 2 tháng đổi tỉ lệ 1 muối 16 mè). Nếu muốn dùng rong biển nghiền thành bột như loại wakame hay kelp: mận muối umeboshi hay tương Miso tổng hợp và các gia vị làm theo dưỡng sinh khác nhưng hãy cẩn thận dùng vừa khẩu vị thôi.

★ Dưa muối

Muối hay dầm loại này, mỗi ngày ăn chừng một đĩa cỡ nhỏ, không nên ăn nhiều.

★ Thịt trứng

Thịt gia cầm và những thịt động vật nên tránh là hơn. Cá có thịt trắng có thể mỗi tuần một lần, chút ít. Món cá nên hầm, hấp hay trần nước sôi, ăn với củ cải bào hay gừng giã. Sau hai tháng, mỗi tuần có thể ăn hai lần nếu thấy thêm. Đặc biệt nên kiêng loại thịt có màu xanh và cá thịt đỏ cùng mọi loại ngao sò ốc hến.

★ Trái cây

Nếu thể trạng chưa khá hẳn thì tốt nhất ăn trái cây càng ít càng tốt, các trái cây ở miền ôn và nhiệt đới. Nếu quá thèm cũng chỉ nên ăn chút ít trái cây nấu chín, nêm nhum muối biển hay trái khô cũng được nấu trước khi ăn. Kiêng hẳn nước trái cây và rượu táo.

★ Đồ ăn dặm

Kiêng hết đồ ăn tráng miệng kể luôn đồ ăn dặm làm theo dưỡng sinh đến khi tình trạng cơ thể khá hơn. Để làm dịu hết hào ngọt, có thể nấu loại rau củ có chất ngọt trong bữa ăn hàng ngày, uống các đồ uống đặc biệt (xem phần tiếp). Bánh dày, cơm nắm, gỏi cuốn, rau củ và các món ăn làm từ gạo có thể ăn thường xuyên. Chớ ăn nhiều bánh gạo, bắp rang hay các bánh nướng dòn khác vì chúng làm ung bướu bị chai, khó tan đi. Nếu quá thèm, có thể uống chút nước gạo, kẹo mạch nha hay nước rượu nếp.

★ Món hột, hạt rang

Các loại hạt rang có hàm lượng Prôtêin và chất béo cao, trừ hạt dẻ. Hạt hạnh, hạt bí đỏ rang không muối có thể ăn cả thảy một tách một tuần.

★ Đồ nêm

Như muối biển tự nhiên, nước tương shoyu, tương đặc Miso nên dùng vừa phải để khỏi bị khát nước. Kiêng ăn rượu nếp và tỏi sống. Nếu người bệnh hay khát nước sau bữa cơm thì phải giảm đồ nêm cho đến khi hết khát.

★ Đồ uống

Xem phần 1 chỉ dẫn chung. Đồ uống chính cần giữ là trà lá hay trà cành. Có kiêng món cà phê trong 2,3 tháng đầu, trong cách ăn dưỡng sinh.

Điều cần yếu là với mọi loại ung thư, đặc biệt là nhai ít ra là 50 đến 100 lần. Nhai đến độ đồ ăn hóa lỏng, hòa với dịch vụ mới tạo thành tác dụng ngừa và trị bệnh. Thêm nữa, cần tránh uống quá nhiều nước – cho dù đó là trà già banca – cũng cần giữ mực. Điều nữa là dừng ăn nhiều hay ăn trước lúc đi ngủ 3 tiếng đồng hồ.

Như đã lưu ý trong chương đầu phần II - người bệnh nào đang theo cách chữa trị của y khoa thì cần cách ăn chuyển đoạn.

Thức ăn, uống đặc biệt

Người có bệnh ung thư gan cần có thức uống, thức ăn đặc biệt mà cần ăn vừa phải để tăng cường lượng máu tốt. Những món ăn gồm có:

★ Món uống rau củ ngọt

Tháng đầu, mỗi ngày uống một tách nhỏ rồi sang tháng sau, mỗi tuần uống 2,3 lần.

★ Nước cà rốt, củ cải

Mỗi tuần uống từ 2,3 tách nhỏ - uống trong hai đến bốn tuần, rồi cách ba ngày 1 tách trong một tháng.

★ Trà nấm Shitake (Đông cô)

Với ung thư gan, đặc biệt mỗi ngày uống từ 1 đến 2 tách nước nấm Đông cô (Shitake), sẽ giúp gan nhuận, dễ chịu. Trước hết ngâm nấm vào nước (nếu được nước giếng hay nước khoáng thì càng tốt), cắt làm tư rồi nấu với một, hai muỗng nước cốt củ cải và nêm 1 muỗng nước tương. Nấm Đông cô cũng nên nấu với củ cải tươi với rau củ làm súp canh để mỗi tuần chừng 3 lần. Nấm Shitake có tác dụng thải chất béo động vật trong cơ thể.

★ Bột săn dây nêm tương và mơ muối

Uống một tách bột loại này 1, 2 lần một tuần trong nửa tháng, rồi sau đó thưa dần đi.

★ Củ cải giã vắt nước

Mỗi tuần uống 2, 3 lần nước củ cải, nêm vài giọt nước tương cho có vị.

★ Món gia vị hành củ nêm tương đặc Miso

Xào một muỗng súp hành tây với một ít gừng băm có lăn tương đặc Miso xào dầu mè hay thêm tỏi tươi khi sắp bắc ra để làm món gia vị đặc biệt.

★ Kem gạo lứt

Nếu ăn không ngon miệng, nên dùng bột kem gạo lứt nêm muối mè, mơ muối hay tương tổng hợp hoặc nấu bột với rau đậu, sẽ giúp bệnh nhân rất đắc lực.

Chăm sóc tại nhà

★ Chà xát người

Khăn bông nhúng nước nóng, vắt kiệt để chà xát toàn thân, nhất là ở họng và cổ. Giúp máu lưu thông và khôi phục tinh thần thể lực.

★ Đắp nước gừng

Với 1 ít trường hợp ung thư gan, người bệnh phải xin ý kiến chuyên gia dưỡng sinh để biết một số cách đắp nước nong và đắp cao, thải loại chất nhầy và chất béo tích tụ trong đó. Tuỳ bệnh tình của mỗi người. Trước khi đắp cao, bao giờ cũng cần nhúng khăn lông vào nước nóng, vắt kiệt, đắp lên chỗ đau từ 3-5 phút để kích thích sự tuần hoàn của máu.

★ Đắp cao khoai sọ

Đắp cao lên vùng gan trước ngực và sau lưng mỗi lần 3-4 tiếng – bao giờ cũng đắp cao sau khi đắp nước gừng nóng ở trên (3-5 phút). Mục đích đắp nước gừng là để làm mềm gan và kích thích toàn cơ thể - mà cũng có thể làm giảm cơn đau tại gan nữa.

★ Đắp cao củ sen

Đắp lên chỗ đau cao củ sen đã giã nhuyễn, trộn với chút bột nếp và 5% gừng tươi.

★ Đắp cao khoai lang tây, củ sen

Giã nhuyễn phân nửa củ khoai lang tây và phân nửa củ sen trộn với chút bột nếp và gừng 5% gừng tươi.

Những lưu ý khác

- Tránh mặc quần áo bằng sợi tổng hợp, nhất là khăn cuốn cổ (foulard) và ngực, quần áo lót bằng sợi bông (cô tôn) hay nếu có thể tất cả vải vóc đều bằng bông hết
- Giữ sạch sẽ, trong nhà mát mẻ là điều quan trọng, để đạt mục đích này, nên mang cây kiêng vào phòng. Không khí trong nhà phải thoáng, cửa sổ mở hết luôn.
- Tránh những tia phóng xạ nhân tạo, như X quang, máy dò khói (báo động cháy), T.V, video, đồ dùng điện, vì những thứ này làm yếu máu huyết, kẽ cả bạch huyết.
- Hãy yêu đời, tích cực, đi dạo, hát nhảy múa chơi đùa...rất có lợi cho sức khỏe và tinh thần. Hãy hòa nhịp với thiên nhiên.
- Tập những môn nhẹ như hít thở ngoài trời 10-15 phút mỗi ngày, thực hành hít thở chậm và lâu: điều hòa tinh thần và sự chuyển hóa, sẽ cảm thấy thư giãn.

Kinh nghiệm cá nhân

Mùa xuân năm 1974 bà Hilda Sorhagen, 62 tuổi đã gặp rắc rối ở gan gây nôn mửa, tiêu chảy và cả táo bón. Sắc da của bà ta bỗng nhiên hoá vàng, khi nó trở lên vàng đậm thì bạn bè khuyên bà đến Florida để chữa trị. Bà đã sống như thế nhiều năm bằng một hệ tiêu hoá yếu, bà luôn cảm thấy mệt mỏi và căng thẳng. Vào năm chồng bà chết, thế là một mình bà phải đương đầu với công việc kinh doanh để có thể nuôi các con đang lớn. Bà nhớ lại : “Tôi đã khám rất nhiều bác sĩ nhưng họ vẫn chưa có thể làm cho căn bệnh của tôi giảm đi hoặc có 1 lối chẩn đoán bệnh chính xác, trong suốt thời gian đó, tôi đã nhiều lần đi chiếu tia X hoặc gặp các chuyên gia nhưng không thể tìm ra căn bệnh của tôi điều gì hoặc là họ đổ lỗi cho bệnh của tôi quá tồi tệ”.

Khi các con của bà đã trưởng thành, bà giao công việc kinh doanh cho chúng và tham gia vào Viện điều trị khí yoga Pennsylvania. Hội Yoga Ấn độ này yêu cầu bệnh nhân ăn chay với các chất sữa, gia vị, kẹo ngọt và hoa quả.

Khi các thí nghiệm y khoa thất bại, không tìm ra điều gì. Hilda đến gặp tôi vào tháng 4 năm 1979. Nhìn nước da tái nhợt, tôi đoán ngay hẳn bà mắc phải ung thư. Tuy nhiên bởi bà ta không hài lòng với những chuẩn đoán của y học trước đó. Qua việc dùng các phương pháp vật lý tại nhà, bà quyết định từ chối việc chiếu tia X và hạ quyết tâm tham gia việc ăn kiêng để chống bệnh ung thư. Các kiểm tra vật lý đã xác định được các phần trong gan đang bị chai cứng ở mặt

dưới và các cuộc xét nghiệm máu CEA đã xác nhận được chứng ung thư. Trước đó 2 năm, chị bà chét, tuy vậy chính bác sĩ và con cái bà vẫn không chịu nhận bà bị ung thư ác tính và quyết định của bà. Nghỉ lớp yoga một tuần, bà Hilda đến Boston và học nấu ăn chữa trị sơ cấp, các lớp chẩn đoán bệnh bằng hình ảnh và các lớp điều trị bằng phương pháp xoa bóp ở Hội dưỡng sinh. Bà quyết định về sống tại một căn hộ gần đó và tự nấu ăn cho mình. Các đứa con của bà không ủng hộ bà và bà không muốn gánh nặng cho chúng. Dần dần bà yêu đến nỗi không thể rời khỏi giường nhưng vẫn cố lết vào bếp nấu cho mình một nồi cơm lứt nhỏ.

Hồi tưởng lại, bà kể :

Tín hiệu tốt của sự tiến triển là sức lực trong người tôi được hồi phục thấy rõ. Tôi cảm thấy khỏe và muốn vận động nhiều hơn. Tôi như muốn bật dậy đi thẳng từ phòng của tôi ra thẳng khu đồi Thiên mà trước đây tôi thường lái xe ra mắc dù quãng đường chỉ cách đó 1.500m, tôi muốn đi bộ, và tôi đã đi được. Và khi tôi gặp được một người cũng là thành viên của Hội Yoga thì chính anh ta cũng ngạc nhiên khi trông thấy tôi. Lúc đó, tôi có thể đi lại vào buổi sáng trên con đường mà trước đây tôi cũng từng nghĩ là sẽ không bao giờ còn được nhìn và đi trên đó nữa.

Mùa hè năm 1980 tình trạng sức khỏe của tôi được hồi phục rất rõ rệt. Hilda đã ở lại Trung tâm nghiên cứu dưỡng sinh ở Philadenphia để tiếp tục các phương pháp dinh dưỡng của bà. Sau một thời gian tôi đã gặp lại bà và thấy rằng các ung bướu của bà đã tự biến mất!

Nói về phương pháp ăn uống của mình, bà Hilda kể lại “Ông Michio bảo tôi nên kiêng ăn các loại trái cây, tôi phản đối vì cho rằng trái cây rất bổ và hàng ngày chỉ dùng 1 ít hoa quả, tôi tự bảo chữa, kể cả táo, lúc ấy ông ta chỉ nhìn tôi và giờ thì tôi đã hiểu được cái nhìn của ông ta lúc đó như cái nhìn của các học trò tôi hiện nay, khi họ hỏi những câu tương tự”.

Ngoài dạy Yoga, bà Hilda còn dạy cách nấu ăn. Giờ thì quan hệ giữa bà và các con đã thay đổi, chúng đã trưởng thành. Mùa thu năm 1982, bà nhận định “Giờ thì sức khỏe của tôi còn hơn lũ trẻ. Cách sống này đã giúp tôi thấy tâm hồn phát triển, giờ thì tôi cảm thấy yêu đời hơn. Tôi sẽ tiếp tục sống theo lối ăn này, bởi vì chúng nó đã cứu sống tôi, tôi yêu thích môn dinh dưỡng này.”

Cuối năm 1981, nhóm người Thiên đạo này quyết định ăn dưỡng sinh trong 6 tuần và kết quả đã được ghi nhận Guri Amrit Desai, trưởng nhóm này đã kêu gọi toàn thể 150 thành viên chấp hành theo lối ăn này. Họ quyết định theo vì đây là cách ăn uống quân bình, tinh sạch và lý tưởng theo lối dinh dưỡng truyền thống đã được dạy trong thánh kinh Bhagavad Gita và các bản kinh đạo Hindu khác.

Các loại ngũ cốc, đậu rong biển các thức ăn lên men trở thành trọng tâm trong các bữa ăn. các người theo Thiên đạo đã dùng loại thực phẩm này để thay thế cho phomát, trứng, gia vị và mật là những thức ăn trước đây rất phổ biến. bác sĩ Terrey Magdow, một thành viên của cộng đồng y tế Kripalu đã báo cáo sau 6 tháng thực hiện “Với kinh nghiệm bản thân, tôi nhận thấy năng lực trong cơ thể đã ổn định, đó là chưa kể đến kết quả của việc dinh dưỡng, tôi cảm thấy tinh thần và biểu hiện tâm sinh lý rất tốt”. Nguồn: Personal Communication from Hilda Shorhagen, and Alex Jack and Karin Stephan, “Whole Grain Ashram”, East West Journal, July 1982, 8-9”

Chương XII**THỰC DƯỠNG ĐẶC TRỊ UNG THƯ THẬN & BÀNG QUANG****Mức độ tồn tại**

Ung thư thận, bọng đái và các phần khác trong bộ tiết niệu có tỉ lệ 20.200 ở người Mỹ trong năm nay, 28.100 là tỉ lệ các trường hợp mới phát triển. Nói chung thì tỉ lệ tử vong do ung thư bọng đái đã tăng vọt trong suốt 30 năm qua (tỉ lệ ở đàn ông mắc phải là 22% và đàn bà là 42%). Tuy nhiên, tử vong do ung thư thận cũng tăng lên 35% ở đàn ông và 22% ở đàn bà, có khoảng 1/3 trong tổng số trường hợp ung thư ở đường tiết niệu và 2/3 xảy ra ở bàng quang, óng dẫn tiểu và lỗ đái. Ung thư thận xảy ra ở đàn ông và đàn bà, cả người lớn và trẻ em. Ung thư bàng quang ở đàn ông nhiều hơn, đặc biệt người từ 55 đến 75 tuổi.

Các phương pháp y học sử dụng để chữa trị là phải cắt bỏ phần thận bị bệnh và các cục bướu huyết, phải giải phẫu cá tuyến thượng để loại bỏ gốc ung thư thận. Ung thư thận rất khó phân biệt, các óng dẫn tiểu nằm theo thận sẽ bị cắt bỏ, quá trình này y khoa gọi là neophrouterectomy. Người ta vẫn có thể sống với một quả thận trong người. Nếu cả hai phần thận đều bị cắt bỏ thì vẫn có thể ghép thận hay máy lọc thận được tạm thay thế. Chức năng của bộ phận lọc sẽ lọc sạch các dung dịch bằng chiếc óng được gắn ở tay bệnh nhân. Bệnh nhân phải trải qua sự điều trị như thế 2-3 tuần và một lần như vậy 3-4 giờ. Trong các cuộc phẫu thuật, người ta vẫn sử dụng xạ trị để làm co các khối u. 53% là tỉ lệ những người có thêm sống thêm 5 năm khi đã mắc ung thư thận.

Trong các trường hợp ung thư bọng đái, các khối u được cắt bỏ đứt hoặc cắt bằng cystoscope rồi luồn một chiếc óng dẻo vào đường dẫn nước tiểu từ thận, hoặc được đặt vào qua màng thận. Tất cả các trường hợp cắt bỏ bàng quang người ta đặt tên là cystectomy. Thông thường, đàn ông mắc phải bệnh này do tuyến tiền liệt ác tính nên phải được cắt bỏ ngay, sau đó bàng quang nhân tạo được thay vào, nối với tiêu trường và truyền ra một chiếc túi ở bên ngoài cơ thể để dẫn nước tiểu. Phương pháp xạ trị áp dụng trước khi phẫu thuật bàng quang nhằm phá hủy các khối u có tính lây lan. Đầu tiên người ta không dùng phương pháp hóa trị để điều trị ung thư đường tiểu nhưng có thể làm giảm đau trong suốt quá trình phẫu thuật. 78% bệnh nhân ung thư bàng quang được điều trị bằng phương pháp trên và đời sống kéo dài thêm 5 năm hay hơn nữa.

Cấu trúc

2 quả thận là bộ phận có hình hạt đậu nằm ngay lỗ hổng phía ngoài gần cột sống, Nhiệm vụ chính của thận là lọc máu và thải nước tiểu trong cơ thể qua đường tiểu, khoảng $\frac{1}{4}$ lượng máu

trong cơ thể đi qua thận trong mỗi phút. Thận sẽ điều chỉnh, cân đối lượng muối, nước và các chất thải khác trong máu. Các chất được thận lọc và đưa ngoài theo đường tiểu.

Nói chung, nước tiểu có màu hơi vàng, ở thể acid trung hòa có mùi khai thoang thoảng và vị mặn, lượng nước tiểu thay đổi tùy thuộc lượng chất lỏng bên ngoài cơ thể, khoảng chừng 1000-1500 cm³/ngày, nước tiểu đậm đặc cũng thay đổi theo chế độ ăn uống, nó sẽ đậm hơn nếu chúng ta ăn nhiều thực phẩm có chất béo và đạm, 1 người ăn uống bình thường, nước tiểu thải ra khoảng 40-75 g trong đó chứa 20% ure, 20% clom 25% sulphat và phốt phát. Phần còn lại là các acid, sắc tố... nước tiểu bệnh có lẫn cả đường, albumin, máu, tế bào, và đôi khi có cả vi trùng.

Tuyến thượng thận nối với vùng thượng thận có cấu trúc như một phần nội tiết, chúng tiết ra các hormon, đặc biệt là adrenalin để điều hòa trạng thái tinh thần và cảm xúc. Các ống dẫn nước tiểu là những ống dài và hẹp. Chúng dẫn nước tiểu từ tùng quả thận đến bàng quang nhờ các cơ hoành. Bàng quang là một cơ quan hình chữ Y nằm tại hốm xương chậu để chứa nước tiểu. Ống dẫn tiểu như các kênh dẫn từ cơ thể đi ra, nó kéo dài từ cổ bàng quang ra đến cơ quan sinh dục. Ở phần đầu, ống dẫn tiểu được chia thành tiền liệt và cơ quan sinh dục ngoài, ở phụ nữ hệ thống dẫn tiểu được tách với hệ sinh sản.

Nguyên nhân gây ung thư

Rối loạn thận có thể chia thành 2 nhóm.

+ Tình trạng thận có thắt, thoái hóa và không linh hoạt do máu khó lưu thông, biểu hiện này gọi là biểu hiện dương.

+ Thận bị sưng phồng (thể âm) chống lại quá trình tinh lọc máu và gây ra sự tắc nghẽn hoặc dội ra các chất lỏng không được thận lọc. Tín hiệu đầu tiên của quá trình thoái hóa thận và triệu chứng của quá trình thoái hóa thận và triệu chứng thận bị chai hóa cùng với chứng mất ngủ liên tục, thấy ác mộng và thường dậy sớm vào buổi sáng, thức giấc giữa chừng trong giấc ngủ. Nguyên nhân gây co thắt thận do việc tiêu thụ quá nhiều thức ăn dương tính như thịt trứng hay các loại thịt khác, các loại bánh nướng, muối dư thừa cũng gây nên sức ép và thoái hóa thận. Tín hiệu kế tiếp của thận khi bị thoái hóa âm tính là ngáy, đái dầm, tiểu đêm, đau vùng dưới thắt lưng và dậy muộn vào sáng hôm sau. Biểu hiện âm tính này do uống nước vào quá nhiều (sữa, trái cây, nước cà phê) cũng như các loại hoa quả nhiệt đới, đường bánh kẹo.

Kiểu làm việc ngồi lâu sẽ dẫn đến tình trạng suy thận. Qua thời gian dài, ăn các chất âm, dương vào cơ thể kết hợp với các chất giải khát sẽ sinh ra sỏi thận, kít cùng với các dạng ung bướu trong đường niệu đạo. Các chứng này phát triển như lượng chất lỏng thừa trong cơ thể không qua được các màng lọc của thận, ống dẫn tiểu và bàng quang, dần dần thận sẽ bị ứ các acid béo. Kể từ lúc này, thận luôn giữ nước và bung lên (do tích nước), quá trình bài tiết bị yếu dần, làm chân sưng theo chu kì và yếu đi, cùng lúc này, quá trình bài tiết mồ hôi tăng theo. Nếu mắc phải chứng viêm gan mà vẫn tiếp tục đưa thêm nhiều chất béo, dần dần các dịch nhầy và chất béo biến thành sỏi

trong thận. Sạn thận là hậu quả các chất béo kết hợp với các thức ăn lạnh, đặc biệt là kem, nước ngọt, sữa chua, nước cam, nước đá nói chung làm người ta cảm thấy mát dịu.

Lâu ngày, kít với các chất nhầy thành sỏi thận, chính các loại sỏi này cản nước thải và các chất kích thích lê ra phải được đưa ra ngoài. Trong trường hợp ung thư bàng quang, các độc tố và các chất kích thích trong óng tiêu và các chất được tại thành trong quá trình tiêu hóa cũng làm nặng thêm chứng ung thư. Mắc phải chứng ung thư gan, những phần trong hệ bài tiết bị co thắt và thoái hóa, nó liên quan nhiều đến các chứng ung thư dương tính. Ung thư bàng quang tác động lên các bộ phận của hệ niệu đạo, có liên quan nhiều đến các ung thư dạng âm tính. Để cân bằng thể bệnh, người ta cần ăn kiêng ngày sang ăn đồ âm tính với các dạng ung thư thận, và thêm thực đơn đối với trường hợp ung thư bàng quang.

Nhắc lại 4 thập kỉ trước nghiên cứu y học ở French Equatorial Africa, bác sĩ Albert Schweiter ở bệnh viện của ông chưa bao giờ gặp một trường hợp ung thư, với những người Châu Phi. Ông ta qui cho sự gia tăng các bệnh thoái hóa này vì các thực phẩm tại Châu Âu gồm các loại sữa đặc có đường đóng hộp, cá và thịt ướp, bánh mì trắng và muối tinh chế. Rõ ràng là có mối liên hệ giữa các bệnh ung thư và sử dụng muối, vài năm trước người ta khai thác muối biển rất hạn chế. Có thể lúc đó họ dùng muối vừa phải nên rất ít xảy ra các bệnh ung thư. *Nguồn:* Albert Schweiter, M.D. Briefe aus dem lambanerspital, 1954.

Năm 1948, trong thí nghiệm để tìm kiếm sự liên hệ giữa ung thư bàng quang, ung thư bộ phận sinh dục, người ta đã dùng các chất Saccharin, kẹo đường nhân tạo có chất collas, kem đánh răng, mỹ phẩm, thịt động vật. Cuộc nghiên cứu gây tranh cãi năm 1977 đã được đăng lên 1 tờ báo y khoa của Anh. nhận định rằng người có sử dụng chất Se thì 60 mắc ung thư bàng quang. tuy nhiên các cuộc nghiên cứu khác lại không thể tìm thấy mối liên hệ này. *Nguồn:* G.R. Howeet al. "Artificial Sweetener and Human Bladder Cancer", National Academy of sciences 1982, 14:1-5.

Một cuộc nghiên cứu năm 1971 loan báo rằng ở những phụ nữ thường dùng cà phê thì nguy cơ phát triển ung thư tuyến niệu đạo gấp 2,5 lần so với những phụ nữ không dùng, nguy cơ trên tương tự ở đàn ông là 24%. Các nghiên cứu cũng khẳng định việc hút thuốc lá và bị nhiễm hóa chất độc hại có liên quan đến bệnh ung thư bàng quang và thận rất cao. *Nguồn:* P. Cole "Coffee drinking and Cancer of the Lower tract", lacet 1:1335,37.

Các loại nước suối đóng chai có khả năng giảm nguy cơ ung thư. Theo thí nghiệm của Illinois, các con chuột được cho ăn nhiều thức ăn có lượng protein và đường được chia thành 2 nhóm: Nhóm cho uống nước suối đóng chai, nhóm kia cho nước máy ở Chicago. Kết quả là chuột được cho uống nước suối đóng chai sống lâu hơn so với loài kia 20%. *Nguồn:* Dr. hans Kugler, Slowing the Aging Process (new York Dyramind, 1973).

Năm 1975, các cuộc nghiên cứu về dịch tễ học cho thấy người theo đạo Chúa Seventh day Adventist ở California có mắc phải ung thư bàng quang ít hơn 72% so với những người khác. Những người theo đạo giáo phải tránh kiêng ăn thịt gia cầm, cá thức ăn giàu đạm và thực phẩm ché biến, cà phê, trà, chất kích thích nóng, gia vị và các loại ngũ cốc, rau quả tươi và hạt. *Nguồn:* R. L. Phillips" Role of life styles and dietary in risk of cancer among seventh day Adventist ", Cancer Research 35: 35/3-22

Cuộc điều tra dịch tễ năm 1975 đã tìm ra mối liên hệ giữa những người chết vì ung thư bàng quang với lượng dầu mỡ tiêu thụ, đặc biệt là ở phụ nữ. Các nhà khoa học cần liên hệ được chứng ung thư thận với việc sử dụng các thức ăn nhiều thịt động vật và cà phê. *Nguồn: B. Amsnong, and R.Doll “Environmental Factors and Cancer incidence and Mortality in different Countries, with special Reference to Dietary Practices”, International Journal of Cancer 15:617-31.*

Một cuộc nghiên cứu ở New York với phụ nữ ở 7 quốc gia ở những phụ nữ uống nước chứa clo thì khả năng mắc ung thư niệu đạo và ung thư thành ruột cao hơn 44% so với phụ nữ dùng nước không có clo. *Nguồn: Washington Post, may 3, 1977, A3.*

Năm 1979, cuộc nghiên cứu về ảnh hưởng cho thấy mối quan hệ tỉ lệ nghịch giữa khả năng mắc ung thư bàng quang với tỉ lệ sử dụng các thức ăn giàu Vitamin A. *Nguồn: C. Mettlin, and S. Graham, “Vitamin A and Ureter Cancer”, Journal of the National Cancer Institute 62: 1435-38.*

Năm 1991, một cuộc nghiên cứu tương tự đối với đàn ông mắc phải ung thư phổi, bàng quang, tuyến tiền liệt, ung thư đại tràng, thực quản, sẽ mắc phải nguy cơ này, khoảng 10-24% nếu là ăn các loại rau, quả giàu chất caroten.

Năm 1991, nghiên cứu ở Hawaii, các nhà nghiên cứu đã thông báo về khả năng giảm bệnh ung thư bàng quang với các phụ nữ dùng nhiều loại hoa quả Vitamin C có trong các loại bông cải xanh, cải bắp và cam, đối với đàn ông dùng các loại rau xanh đậm như rau cải xanh, rau xà lách xoong. *Nguồn: AMY Nomura et al “Dietary Factors in Cancer of the Lower Urinary Tract, International Journal of Cancer 48: 199-205.*

Chẩn đoán

Khi có nguy cơ mắc phải ung thư thận, khoa học hiện đại dùng các phương pháp chẩn đoán sau: kiểm tra trong phòng thí nghiệm gồm phân tích hệ bài tiết, chiết tia X, IVP để xác định vị trí khối u, siêu âm ở ngoài dạ dày dày thuộc vùng thận để đánh giá mức độ các khối bướu, chiết tia X để phân biệt u nang hau ung bướu, quét CAT bên ngoài vùng xương chậu, đôi khi dùng phương pháp sinh thiết hít thở để xác định khả năng lây lan của các khối u này. Có nhiều trường hợp thận bị hỏng hoàn toàn trước khi được chẩn đoán mắc phải ung thư. 1/3 bệnh nhân mắc ung thư bị lây từ chỗ này sang chỗ khác. Trong trường hợp chẩn đoán ung thư bàng quang người ta dùng các phương pháp: kiểm tra bằng lab, chiết tia X, điện đồ, quét vùng xương, siêu âm lên vùng bàng quang và quan sát đường dẫn tiểu trong hệ niệu đạo. Khoảng 82% trường hợp ung thư gan chuẩn đoán được ở ngay giai đoạn đầu, trước khi nó lan rộng sang các bộ phận khác. Ở đàn ông hầu hết các cuộc phẫu thuật bàng quang đều có kết quả là chứng bất lực.

Kỹ thuật chuẩn đoán theo phương pháp truyền thống không dựa vào tia X vì có hại sau này hay là vi phạm các bộ phận khác trong cơ thể. Phương pháp trực quan đơn giản có thể cho phép quan sát quả thận trước khi các biến chứng nguy hiểm ập đến, là điều chỉnh chế độ ăn uống thích hợp. Phương pháp dinh dưỡng tỏ ra an toàn trong việc phòng chống các chứng về thận ở những người còn khỏe mạnh và kể cả những người đang mắc phải ung thư ống dẫn nước tiểu.

Trong tướng học, thì vùng phía dưới mắt có quan hệ đến tính trạng của quả thận, nếu nước da đen, sẫm hơn bình thường là báo hiệu sự suy thận, và cho thấy máu có độc hay độc tố mà thận không lọc được. Giới trẻ trong xã hội hiện đại, kể cả người lớn tuổi ngày càng có người bị mọng dưới mi mắt, gọi là túi mắt. Túi mắt sinh ra do 2 nguyên nhân: 1. do sự tích lũy chất lỏng 2. chất nhầy. Cả 2 kiểu đọng này cho thấy chất lỏng tích tụ ở vùng thận, bàng quang, chứng tỏ chức năng hoạt động của các bộ phận này suy yếu hẳn. Ở dạng thứ nhất, biểu hiện các mô của thận sưng lên và lượng chất lỏng đều có thể mang lại tình trạng này. Kiểu túi mắt thứ hai là do sự gia tăng chất nhầy và chất béo ở mô thận. Nếu có các mụn nhỏ hay các vết đen đậm xuất hiện ở túi mắt thì chính là do các chất nhầy, chất béo ở thận đang bị chuyển thành đạn sỏi thận. Nếu có chất nhầy ở thận lâu ngày và nó phát triển thành các bàng quang, ống dẫn tiểu hay bộ phận sinh dục, buồng trứng, ống dẫn trứng ở đàn bà. Ở tuyến thận của đàn ông, là biểu hiện phát sinh vi khuẩn, sinh ra chứng viêm sưng ngứa ngáy ở vùng âm đạo, u nang buồng trứng và cuối cùng các khối u và các thể ung thư ở khu vực này.

Cả hai dạng túi mắt cùng biểu hiện sự sa sút về sức khỏe và tinh thần, chính là do tình hình kẽ trên. Cơ thể quá tải, mệt mỏi, biếng nhác, mất trí nhớ, choáng váng và phát triển sự hạn chế của cơ thể. Túi mắt bị tích nước, chỉ cần hạn chế uống nước là ổn. Trong khi đó nếu túi mắt tích chất nhầy chính là bị ảnh hưởng sự tiêu thụ các chất béo, các loại sản phẩm sữa chế biến, thịt, thịt gia cầm, tinh bột và các loại dầu ăn. Với loại túi mắt này, cần có thời gian chữa trị lâu hơn túi mắt mọng nước. Theo cách chẩn đoán ngoại hình, mắt phải và vùng xung quanh đó có liên quan đến thận phải, mắt trái có liên quan đến thận trái, các vết thâm quanh mắt phòng lên càng biểu hiện bệnh thận trở lên trầm trọng hơn.

Hai lỗ tai, cũng có hình dạng như hai quả thận cũng phản ánh tình trạng bên trong của thận và nên được kiểm tra xem xét kĩ càng. Các viền màu đỏ ở vành tai biểu hiện tình trạng âm tính của thận đã vượt qua mức trung bình của lượng đường thừa, thức ăn sữa, trái cây và các loại nước trái cây. Việc tiêu thụ thức ăn có nhiều chất béo và âm tính cũng bắt thận làm việc quá sức. Khi thấy tai nhờn, bóng, các nốt ruồi và các mụn cúc ở tai cho thấy sự tích tụ nhiều chất nhầy ở thận do tiêu thụ quá nhiều thịt động vật, protein. Tai trái là biểu hiện của thận trái, tai phải là biểu hiện của thận phải và những vùng mà thận đang có vấn đề sẽ có biểu hiện khác thường ra bên ngoài. Các chỗ điếc thông thường có liên quan đến việc tích tụ các chất béo ở thận. Nếu có quá nhiều ráy tai là do đường dẫn nước tiểu có đóng các khối mỡ.

Quả thận có thể bị trầm trọng hơn nếu dùng quá nhiều nước trái cây, biểu hiện ra ngoài là lúc nào chân cũng ẩm ướt. Các khối u thận, kể cả ung thư sẽ gây ra những cơn đau và sự chai cứng ở các vùng thượng thận và các vùng ở lòng bàn chân. Nếu thận quá tải trong việc biến đổi các chất nhạy, protein, chất béo, nó sẽ gây ra sự chai cứng ở các vùng bàn chân. Sử dụng quá nhiều bột tinh chế, chất béo và nhiều muối sẽ làm cho quá trình chai cứng nói trên diễn ra nhanh hơn.

Tự ống dẫn tiểu sẽ điều chỉnh tình trạng chung ở thận và bàng quang. Bình thường khỏe mạnh, nước tiểu màu vàng nhạt và sáng, nếu dùng quá nhiều muối, nước tiểu có màu sậm hơn. Nếu dùng quá ít muối sẽ có nước âm tính và có màu sáng nhạt. Nếu uống nhiều nước thì sẽ hay

đi tiểu. Bình thường chúng ta đi tiểu 3 – 4 lần 1 ngày, nếu uống nhiều hơn chúng ta sẽ đi nhiều hơn. Số lần sẽ giảm đi nếu uống ít nước.

Phản da ở trên trán cũng có biểu hiện về bàng quang, các nếp và nét nhăn trên trán phòng lên là biểu hiện của các cơ quan niệu đạo có vấn đề.

Bộ dạng con người cũng bị chi phối bởi thận. Lưng gù về trước là thận dương co rút dẫn đến dáng lom khom khi chạy hoặc mang giày cao gót. Ngược lại là người bị ngả về phía sau cơ thể thẳn thờ, cũng như đi dày cao gót đều biểu hiện của thận đang ở trong tình trạng dãn nở, âm tính.

Lời khuyên về ăn uống

Ung thư thận nguyên nhân chủ yếu là do hấp thụ quá nhiều thức ăn sữa, thịt động vật, có nhiều chất béo, đường, chất hóa học, nước giải khát chế biến, thịt, trứng, thịt gà cũng là dạng điển hình. Ung thư bàng quang cũng có nguyên nhân tương tự là do hấp thụ quá nhiều sữa, đường, thực phẩm, các chất kích thích, nước hoa quả và các loại thực phẩm khác có thể tạo ra nhiều chất béo và chất nhầy. Vì vậy nên tránh tất cả các loại thức ăn này. Thận chủ về điều hòa muối nên người bệnh cần giảm lượng muối ăn tối đa với bệnh ung thư thận trong vài tháng đầu vì ăn muối nhiều khiến cho các tế bào của nó bị chai. Rong phô tai có nhiều khoáng chất có thể dùng thay muối. Tương nước shoyu và tương đặc miso cũng chỉ ăn rất ít. Tránh tất cả các món dầu mỡ, bột tinh chế, bánh mì, bánh kẹo – kể cả các món uống, trái cây nước đá là các chất làm hạ thân nhiệt. Ung thư đường tiêu còn phải tránh ăn các bánh nướng dòn. Với các bệnh ung thư đường tiêu, bàng quang và thận, nên tuân theo các chỉ dẫn sau đây:

★ Mẽ cốc

Không xay xát, xài chừng 50-60% hàng ngày theo khối lượng, mỗ cốc phải là chỉ bóc vỏ trấu không thô. Ngày đầu nấu cơm gạo nứt bằng nồi áp suất. Những ngày kế tiếp đổi món bằng cách pha 20-30%, ngày thì kê, ngày thì lúa mạch, tiếp theo đậu xanh, đậu lăng rồi lại đến gạo lứt không pha đậu. Buổi sáng, muốn có món cháo ngon, từ chỗ cơm nguội hôm trước, ta đổ thêm nước cho cơm mềm ra rồi nêm tương Miso, nấu sôi chừng 2,3 phút. Thông thường nấu cơm bằng nồi hơi ép, người ta theo tỉ lệ 1 gạo, 2 nước, bỏ vào nồi một miếng rong phô tai cỡ hai ngón tay và một nhúm muối biển (tự nhiên), tùy tình hình sức khỏe của người đang ăn dưỡng sinh. Các loại gạo nếp khác thỉnh thoảng cần dùng như gạo, mì, mạch, yến mạch, hắc mạch - tất cả đều phải là ngũ cốc lứt còn nguyên. Loại bánh mì có men chua có thể ăn 1, 2 lần trong tuần như nui, mì ống. Nên cố tránh bánh nướng dòn như bánh qui, bánh xốp, bánh ngọt cho đến khi sức khỏe có chiều hướng lành mạnh hơn.

★ Canh súp

Ăn 5% - 10% canh súp, độ chừng 2 tách một ngày – món canh gồm rong biển wakame và các loại rau củ khác như hành tây, cà rốt nêm tương đặc hay nước tương, thỉnh thoảng cũng nấu thêm một ít nấm mèo shitake. Súp kê nấu với rau củ ngọt cũng đặc

biệt có ích trong tình hình này. Tương đặc Miso dùng ở đây dùng tương làm bìng gạo lúa mạch, gạo lứt hay đậu nành, nếu tương được 2, 3 năm thì càng hay. Thỉnh thoảng ăn các súp rau đậu khác.

★ Rau củ

Chiếm từ 20-30% nấu, luộc hoặc hấp ăn trong một tháng, sau đó đổi khi xào. Ung thư thận và bàng quang nên ăn rau nấu, luộc tái. Thay đổi các món ăn tùy tình hình con bệnh: rong nishime ăn 3 lần 1 tuần; xích tiêu đậu và phở tai 3 lần 1 tuần. Cải bẹ trắng ăn từ 5 – 7 lần 1 tuần. Rau xào 2 lần 1 tuần, xào với nước trong tháng đầu. Sau đó xào với dầu mè hay dầu bắp 1, 2 lần 1 tuần, rau kinpira 2/3 tách, 2 lần 1 tuần. Đậu phụ, đậu hũ ky, tương nén hay tương sồi nêm rau, 2 lần 1 tuần.

★ Đậu đỗ

Ăn 5% đậu như xích tiêu đậu, lăng tín, đậu đen, nấu chung với rong biển như phở tai hành tây hay cà rốt – ăn hàng ngày. Các đậu khác cũng có thể dùng chung 2, 3 lần 1 tháng. Nên nêm đồ ăn bằng muối biển tự nhiên, nước tương hay tương đặc miso. Các sản vật làm bìng đậu như tương nén, tương sồi, đậu phụ, đậu hũ ky có thể dùng thỉnh thoảng với lượng vừa phải. Trong trường hợp này, đậu hũ ky dùng tốt hơn đậu hũ tươi.

★ Rong biển

Rong biển như wakame hay phở tai ăn mỗi ngày cỡ 5% nấu chung với canh súp hay hấp trên nồi cơm... Mỗi ngày cũng nên ăn thêm rong đen. Mỗi tuần ăn hai đĩa nhỏ loại rong hijiky hay arame – còn các loại rong khác chỉ nên dùng đôi khi.

★ Gia vị

Gia vị đem lên mâm cơm cần có muối mè rang theo tỉ lệ 1 muối 18 mè (sau 2 tháng đổi tỉ lệ 1 muối 16 mè). Nếu muốn dùng rong biển nghiền thành bột như loại wakame hay kelp: mận muối umeboshi hay tương Miso tổng hợp và các gia vị làm theo dưỡng sinh khác nhưng hãy cẩn thận dùng vừa khẩu vị thôi. Bột lá shiso đỏ và rong nori xanh rất hay cho bệnh bàng quang và thận.

★ Dưa muối

Muối hay dầm loại này, mỗi ngày ăn chừng một đĩa cỡ nhỏ, không nên ăn nhiều.

★ Thịt trứng

Thịt gia cầm và những thịt động vật nên tránh là hơn. Cá có thịt trắng có thể mỗi tuần một lần, chút ít. Món cá nên hầm, hấp hay trần nước sôi, ăn với củ cải bào hay gừng giã. Sau hai tháng, mỗi tuần có thể ăn hai lần nếu thấy thêm. Đặc biệt nên kiêng loại thịt có màu xanh và cá thịt đỏ cùng mọi loại ngao sò ốc hến.

★ Trái cây

Nếu thể trạng chưa khá hẳn thì tốt nhất ăn trái cây càng ít càng tốt, các trái cây ở miền ôn và nhiệt đới. Nếu quá thèm cũng chỉ nên ăn chút ít trái cây nấu chín, nêm nhum muối biển hay trái khô cũng được nấu trước khi ăn. Kiêng hẳn nước trái cây và rượu táo.

★ Đồ ăn dặm

Kiêng hết đồ ăn tráng miệng kể luôn đồ ăn dặm làm theo dưỡng sinh đến khi tình trạng cơ thể khá hơn. Để làm dịu hết hào ngọt, có thể nấu loại rau củ có chất ngọt trong bữa ăn hàng ngày, uống các đồ uống đặc biệt (xem phần tiếp). Bánh dày, cơm nắm, gỏi cuốn, rau củ và các món ăn làm từ gạo có thể ăn thường xuyên. Chớ ăn nhiều bánh gạo, bắp rang hay các bánh nướng dòn khác vì chúng làm ung bướu bị chai, khó tan đi. Nếu quá thèm, có thể uống chút nước cơm, kẹo mạch nha, hay sữa gạo.

★ Món hột, hạt rang

Các loại hạt rang có hàm lượng Protein và chất béo cao, từ hạt dẻ. Hạt hạnh, hạt bí đỏ rang không muối có thể ăn cả thảy một tách một tuần.

★ Đồ nêm

Như muối biển tự nhiên, nước tương shoyu, tương đặc Miso nên dùng vừa phải để khỏi bị khát nước. Kiêng ăn rượu nếp và tỏi sống. Nếu người bệnh hay khát nước sau bữa cơm thì phải giảm đồ nêm cho đến khi hết khát.

★ Đồ uống

Xem phần 1 chỉ dẫn chung. Đồ uống chính cần giữ là lá già hay trà cành. Có kiêng món uống ở bảng ít dùng, kiêng cà phê trong 2, 3 tháng đầu theo cách ăn dưỡng sinh.

Điều cần yếu là với mọi loại ung thư, đặc biệt là nhai ít ra là 50 đến 100 lần. Nhai đến độ đồ ăn hóa lỏng, hòa với dịch vụ mới tạo thành tác dụng ngừa và trị bệnh. Thêm nữa, cần tránh uống quá nhiều nước – cho dù đó là trà già banca – cũng cần giữ mực. Điều nữa là dừng ăn nhiều hay ăn trước lúc đi ngủ 3 tiếng đồng hồ.

Như đã lưu ý trong chương đầu phần II - người bệnh nào đang theo cách chữa trị của y khoa thì cần cách ăn chuyên đoạn.

Thức ăn, uống đặc biệt

Người có bệnh ung thư thận cần có thức uống, thức ăn đặc biệt – cần tham khảo ý kiến của chuyên gia dưỡng sinh về độ lượng ăn uống tùy bệnh tình mỗi người. Các món cần uống ấm hay nóng. Đồ uống ướp lạnh hay cho đá cần tránh. Hạn chế uống nước trong mọi con khát. Lượng nước uống phải hạn chế trong ung thư thận và bàng quang. Cần biết rõ phẩm chất nước uống, loại tốt nhất là nước suối hay nước giếng trong sạch, nước máy không tốt ngay cả nước cát cũng kiêng vậy. Kiêng cả nước khoáng có khoáng quá nhiều hay quá ít. Tùy trường hợp mà ăn uống, nên hỏi chuyên gia dưỡng sinh. Lượng ăn uống chỉ dẫn trong sách này chỉ là lượng cho chung chung.

★ **Món uống rau củ ngọt**

Tháng đầu, mỗi ngày uống một tách nhỏ rồi sang tháng sau uống cách nhặt.

★ **Cà rốt, củ cải ép**

Với ung thư thận, mỗi ngày uống 1 tách liền trong 5 ngày và cách nhặt trong 2 tuần sau, rồi cách 3 ngày một lần trong một tháng. Với ung thư bàng quang cứ 3 ngày 1 tách trong 6 tuần. Như thế sẽ giúp thải nước tiểu.

★ **Trà nấm Shitake – củ cải**

Nấu 1 ít nấm shitake trong 1 cốc nước rồi pha 1/3 tách nước củ cải, một chút gừng và nêm và giọt nước tương. Uống 1 tách nhỏ mỗi 3 ngày và trong một tháng.

★ **Trà phổi tai – củ sen**

Với ung thư bàng quang pha 1/3 tách phổi tai với 2/3 nước củ sen, với 4 tách nước nấu sôi 15 – 20 phút. Ngày uống $\frac{1}{2}$ hay 1 tách, trong vòng 6 tuần.

★ **Nước xích tiêu đậu – Azuki**

Uống một tách nước xích tiêu đậu với một nhúm muối hay một miếng phổi tai để điều chỉnh thận và giúp thải nước dễ dàng.

★ **Nước cơm**

Chắt ra khi nấu cơm gạo lứt có thể dùng thay nước uống. Còn có thể chan nước trà già vào cơm nguội với các gia vị trên bàn.

★ **Trà rong đen, củ cải gừng**

Uống 1, 2 tách nước nóng pha với 2 muỗng canh củ cải ép với một miếng rong đen nhỏ nghiền thành bột và nửa muỗng gừng giã (nêm với muỗng nước tương) đã được nấu sôi từ 3 – 5 phút – để kích thích nước tiểu trong bàng quang.

★ **Bột sắn dây pha với nước tương và mận muối**

Bệnh ung thư bàng quang, đặc biệt nên uống 1 tách pha chén kẽ trên hay uống 1 tách trà bancha, nước tương và mận muối – 3 ngày 1 tách, trong vòng 6 tuần.

★ **Củ cải xay (hay giã)**

Xay chừng nửa tách củ cải tươi, nêm vài giọt nước tương, uống cách nhặt trong 1 tuần.

Chăm sóc tại nhà

★ **Chà xát người**

Khăn bông nhúng nước nóng, vắt kiệt để chà xát toàn thân, nhất là ở họng và cổ. Giúp máu lưu thông và khôi phục tinh thần thể lực

★ Đắp nước gừng

Lên nỗi nhiễm bệnh ở thận, bàng quang để làm tan chất nhầy và chất béo. Nên nhờ sự chỉ dẫn của chuyên gia dưỡng sinh – trong tiến trình đắp nước nóng – còn tùy bệnh mà giàm thời lượng.. Xem kỹ phần săn sóc tại nhà. Đắp nóng từ 3 – 5 phút để kích thích sự tuần hoàn.

★ Đắp cao khoai sọ

Nếu bị đau đớn nơi thận, đắp cao khoai sọ 3 tiếng ngay sau khi đắp nước gừng nóng, rồi hôm sau đắp ngày 1 hay 2 lần, cả thảy chừng 1 tuần lễ.

★ Cao khoai sọ pha củ sen

Lượng khoai và sen đều nhau giã nát, trộn với bột mì cho dính rồi đắp lên vùng thận chừng 2 – 3 giờ, đắp mỗi ngày 1 lần từ 2 đến 3 tuần. Trước khi đắp cao, bao giờ cũng phải đắp nước gừng nóng trước độ 3 – 5 phút.

★ Đắp nước gừng

Đắp nước gừng nóng lên bụng từ 10 – 15 phút mỗi ngày (không đắp ngay ung thư bướu) để làm thông óng tiêu. Cần đắp thé này 1 tuần.

★ Liệu pháp khác

Mát xa, châm cứu ngoài dạ dày làm giảm đau đớn. Đắp nước gừng và chỗ đau từ 3 – 5 phút đều ích cơn bệnh.

Những lưu ý khác

- Tránh mặc quần áo bằng sợi tổng hợp, nhất là khăn cuốn cổ (foulard) và ngược, quần áo lót bằng sợi bông (cô tôn) hay nếu có thể tất cả vóc đều bằng bông hết
- Giữ sạch sẽ, trong nhà mát mẻ là điều quan trọng, để đạt mục đích này, nên mang cây kiểng vào phòng. Không khí trong nhà phải thoáng, cửa sổ mở hết luôn.
- Tránh những tia phóng xạ nhân tạo, như X quang, máy dò khói (báo động cháy), T.V, video, đồ dùng điện, vì những thứ này làm yếu thận và bàng quang.
- Hãy yêu đời, tích cực, đi dạo, hát nhảy múa chơi đùa...rất có lợi cho sức khỏe và tinh thần. Hãy hòa nhịp với thiên nhiên. Tham gia tập thiền, Quán và cầu nguyện để giúp cho tinh thần được thư giãn.
- Tập những môn nhẹ như hít thở ngoài trời 10-15 phút mỗi ngày, thực hành hít thở chậm và lâu sẽ điều hòa tinh thần và chuyển hóa sức khỏe.
- Thận và bàng quang bị mẫn cảm trước thời tiết hoặc gió lạnh. Giữ ấm thân nhiệt liên tục, đặc biệt về mùa đông. Ở vùng cực đông, người ta thường quấn khăn vải bông quanh bụng để điều hòa thân nhiệt.
- Mỗi ngày tắm nước nóng một lần và không tắm lâu (cần tắm cho nhanh và không tắm nhiều lần).

Chương XII**THỰC DƯỠNG ĐẶC TRỊ UNG THƯ TỤY****Mức độ tồn tại**

Trong năm nay khoảng 25.000 người Mỹ sẽ chết vì bệnh ung thư tụy và sẽ có khoảng 28.300 trường hợp chớm mắc phải. Bệnh này ở đàn ông mắc phải nhiều hơn 50% so với phụ nữ nhưng ở phụ nữ bệnh lại phát triển nhanh hơn và số phụ nữ chết vì bệnh này cao hơn đàn ông. Khoảng 90% bệnh nhân mắc phải ung thư tụy dạng adenocarcinomas, một dạng chủ yếu về các mô trong cơ thể và hầu hết đều có ảnh hưởng đến tuyến tụy và gây tắc nghẽn cho chúng, 10% còn lại là do khối u của các tế bào. Ung thư tụy có thể lây lan đến gan hoặc ruột non.

Phương pháp điều trị y học hiện đại là phẫu thuật, nhưng bởi căn bệnh này rất khó chuẩn đoán trong thời kỳ, nhiều khối u có thể biến đổi và không phẫu thuật được. Nếu tiến hành phẫu thuật thì một phần hoặc toàn bộ tuyến tụy bị chấn động sẽ gây ảnh hưởng. Thủ tục phẫu thuật : đầu tiên là cắt bỏ một phần của cơ quan nội tạng (gần khối dịch tiết, và tá tràng là một phần của bao tử và ống mật). Nếu cắt bỏ tụy sẽ gây ảnh hưởng đến toàn bộ tuyến tụy, có thể dùng phương pháp hóa trị hoặc là dùng xạ trị để làm giảm đau sau khi phẫu thuật. Tỷ lệ sống đối với bệnh ung thư tụy được điều trị, chết ở mức 3%. Nhiều bệnh nhân chết khi được chuẩn đoán ra bệnh sau vài tháng.

Cấu trúc

Bộ phận tụy dài từ 15-20cm và nặng khoảng 84 gam. Nó nằm sau bao tử và nối liền với tá tràng bằng ống mật với gan và túi mật. Tụy được chia làm 3 phần: phần đầu, thân và đuôi. Phần đầu tiết dịch tụy vào tá tràng, chất dịch này giúp tiêu hóa carbon hydrat, chất béo và protein, cả insunile là một chất điều chỉnh lượng đường trong máu. Các hoóc môn này được tiết ra bởi một mạng lưới tế bào trong tụy với số lượng từ 200.000 đến 1.800.000 tế bào. Loại tế bào có rất nhiều trong phần đuôi của tụy, là phần dính với lá lách.

Nguyên nhân gây ung thư

Bệnh đái đường và bệnh thừa chất insunile là hai bệnh thoái hóa, chủ yếu có quan hệ với tụy và sự gia tăng các khối u bướu ở bộ phận tụy. Để hiểu được quá trình rối loạn tuyến tụy, chúng ta cần xem xét ảnh hưởng của 3 loại đường khác nhau đưa vào cơ thể. Loại đường đơn hoặc loại Monosaccharides có trong hoa quả và mật, chứa glucose và fructose. Loại đường kép

hoặc disaccharides ở đường mía hoặc trong sữa, chất sacrose và lactose. Loại đường phức hợp hoặc Polysaccharides cso trong ngũ cốc, đậu các loại rau chứa cellulose.

Trong quá trình tiêu hóa thông thường, đường phức hợp được phân hủy dần và hoàn toàn bởi nhiều loại men enzyme từ trong miệng, ruột dạ dày và tụy, ruột. Đường phức hợp đi vào dòng máu một cách chậm chạp sau khi bị phân hủy thành nhiều saccharides nhỏ tí. Suốt quá trình này, độ pH của máu vẫn thấp, không đáng kể.

Ngược lại, các loại đường đơn và đường kép được tiêu hóa rất nhanh, làm cho dòng máu thừa acid. Để cân bằng tình trạng âm này, tụy tiết ra một loại hoóc môn đường tính đó là insunile để làm tan lượng đường dư trong máu và ngấm vào tế bào cơ thể. Quá trình này sinh ra đường glucose (là sản phẩm sau cùng của quá trình tiêu hóa các loại đường) sẽ bị oxy hóa và thải ra carbon dioxide và nước. Tiểu đường là một căn bệnh do tụy đã hỏng không sản xuất insunile để trung hòa lượng đường thừa trong máu. Sau nhiều năm hấp thụ không hết, lượng đường thô của trái cây, các sản phẩm sữa, các hóa chất và các chất thặng âm, các tế bào trong tụy sẽ nở ra và mất khả năng điều tiết insunile. Đường bắt đầu xuất hiện ở nước tiểu, làm cơ thể bị mất nước. Lượng khoáng dự trữ bị giảm. Để điều trị bệnh này, y học hiện đại điều trị tiểu đường bằng cách tiêm insunile nhân tạo vào cơ thể.

Lượng đường lớn đi vào dòng máu được giữ lại ở gan rất lâu, dạng glucogen cho đến lúc cơ thể cần đến nó (nghĩa là lượng đường thành glucogen sẽ được chuyển hóa lại thành đường hấp thụ vào cơ thể). Lúc glucogen vượt quá khả năng tồn trữ ở gan, khoảng 50 gam. Nó sẽ được đưa thẳng vào máu dưới dạng các acid béo. Đầu tiên, các acid béo này được dồn về các vùng thiểu linh hoạt như móng, đùi và các bộ phận bên trong. Sau đó nếu cứ tiếp tục ăn các loại đường thô (chưa tinh luyện) các acid béo này sẽ tấn công các bộ phận dương tính hơn như tim và thận, và dần dần đóng thành 1 lớp mỡ hoặc chất nhầy.

Quá trình phát triển các chất mỡ hoặc nhầy này có thể xâm nhập vào các mô bên trong làm yếu dần các chức năng thông thường của cơ quan và cuối cùng làm tắc nghẽn chúng. Chẳng hạn chứng tắc nghẽn động mạch.

Sự tập kết các chất béo có thể dẫn đến nhiều thể ung thư như ung thư vú, ruột kết các cơ quan sinh sản. Cơ thể còn mắc phải nhiều chứng thoái hóa khác nữa nếu nguồn cung cấp chất khoáng bên trong bị suy nhược do hấp thụ các đường đơn. Chẳng hạn lượng canxi của xương và răng vị sút giảm để cân bằng hậu quả hấp thu quá nhiều loại kẹo và bánh ngọt.

Tụy có cấu trúc dương tính, là một cơ quan nhỏ, linh động. Ung thư tụy là do việc hấp thụ trong thời gian dài các loại trứng thịt, thủy sản, thịt gia cầm, muối tinh chế và thực phẩm động vật dương tính chứa nhiều protein và các chất béo, các loại đường thô và các loại thực phẩm già âm tính, nước giải khát, hóa chất và các loại thuốc men. Các khối bướu trong tụy có thể theo cùng với đà phát triển của tụy (các khối u nghiêm trọng và mãn tính trong nội tạng) và thừa insuline (dẫn đến tình trạng dồn ép khi lường đường trong máu thấp dưới mức trung bình vì tiết quá nhiều insuline). Chất insuline thừa tấn công các acid béo, kết hợp vào các khối u ở mặt (ống dẫn mật) hoặc các khối Langerhans nhỏ. Bệnh tiểu đường có thể điều trị và làm dịu bằng cách

hấp thụ thêm một ít các chất âm tính, bao gồm các loại thịt ngũ cốc lứt rau củ nấu kỹ, có hương vị đậm hơn trong khi ung thư tụy có thể cầm cự bằng cách dùng các thực đơn âm tính hơn một chút và nấu trong thời gian ngắn và vị ngọt.

Bằng chứng y khoa

1968, một nghiên cứu của người Nhật về số người tử vong, đã tìm mối liên hệ trực tiếp giữa việc tiêu thụ nhiều thịt và ung thư tụy. Tiêu thụ nhiều rau được nhìn nhận là có quan hệ chống lại chứng bệnh này. **Nguồn:** K. Ishil et al “ Vấn đề dịch tễ ung thư tụy”, Japan Journal of Clinical Medicine 26 : 1829 – 42.

Năm 1975 một cuộc nghiên cứu dịch tễ học đã tìm ra mối tương quan trực tiếp giữa việc hấp thụ đường và tỉ lệ tử vong do ung thư tụy ở 32 quốc gia. **Nguồn:** B. Amstrong R. Doll “ Yếu tố môi trường, diễn tiến ung thư và số tử vong ở các quốc gia với cuộc hội thảo về luyện tập dinh dưỡng. International Journal of Cancer 15 : 617 – 31.

Một cuộc nghiên cứu ở người Nhật năm 1977 đã thông báo về người ăn thịt hàng ngày thì nguy cơ mắc ung thư tụy gấp 2,5 lần so với những người không ăn. **Nguồn:** T. Hirayama. “ Biến đổi các loại ung thư ở Nhật với cuộc hội thảo về ung thư dạ dày”. In H.Hiatt, “ Biến đổi các loại ung thư ở Nhật với cuộc hội thảo về ung thư dạ dày”. In. H. Hiatt et al (eds), origins of Human Cancer, Book A. Incidence of Cancer in Humans (Cold Spring Harbor. NY : Cold spring harbor : laboratory, 1977) 55 – 75.

Năm 1979, Hội tiêu đường của Mỹ đã sửa đổi các đề nghị về dinh dưỡng, đưa ra rằng lượng carbon hydrat tiêu thụ thông thường nên chiếm khoảng 50 – 60% toàn bộ thực phẩm đưa vào cơ thể; glucose trong thành phần đường kép (sucrose, lactose)... cần được hạn chế. Các lời đề nghị “Đối với bệnh nhân những lúc cơ thể dùng các loại thực phẩm thiên nhiên gồm các loại carbon hydrat chưa tinh chế, chất xơ và các nguồn dinh dưỡng béo cùng với các thực phẩm chứa cholesterol phải được hạn chế”. **Nguồn :** Các nguyên tắc và các lời đề nghị dinh dưỡng cho cá nhân trong việc phòng chống tiêu đường : 1979 Journal of the American Dietary Association 75 : 527 – 30.

Những người theo giáo phái Mormon, có chế độ ăn uống các loại ngũ cốc, trái cây và rau củ, dùng thịt vừa phải, hạn chế chất kích thích, rượu và thuốc lá thì ít mắc phải các bệnh ở tuyến tụy hơn là những người khác theo cuộc điều tra về dịch tễ, các nam tín đồ Mormon ít mắc bệnh dưới 36% và các nữ tín đồ dưới 19%. Các chức sắc nhà thờ, những người tôn trọng triệt để các lời khuyên về dinh dưỡng của nhóm thì mắc ung thư tụy dưới 53%. **Nguồn :** J. E. Engstrom. “ Sức khỏe dinh dưỡng và tỉ lệ tử vong vì ung thư ở những người theo phái Mormon ở California”. **Nguồn :** J. Cairu et al (eds). Cancer incidence in defined population, Banbury report 4 (Cold Spring Harbor, New York : Cold Spring Harbor Laboratory) 69 – 90.

Những người dùng mỗi ngày một tách cà phê thì tỉ lệ ung thư gan gấp đôi so với những người không uống cà phê, đó là kết quả nghiên cứu năm 1981 do trung tâm sức khỏe cộng đồng – trường Harvard thực hiện. **Nguồn :** Macmahon et al “ Cà phê và bệnh ung thư tụy” New England Journal of Medicine 304 : 630 -33).

Mức trung bình của thực phẩm các loại có liên quan với ung thư tụy, trong các nghiên cứu quốc tế. Các phân tích dữ liệu về só tử vong đã chỉ ra mối quan hệ trực tiếp trong việc dùng các chất béo, dầu, đường, sản phẩm động vật, trứng, sữa và cà phê. **Nguồn :** *Dinh dưỡng – chất béo - và ung thư (Washington D.C Viện khoa học quốc gia 1982), 17 : 12 -13.*

Một nghiên cứu trên 24 bệnh nhân mắc ung thư tụy tuân theo chế độ dưỡng sinh. Các nhà nghiên cứu của trường đại học Tulan đã thấy kéo dài được sự sống thêm 17,3 tháng so với các trường hợp sống được 6 tháng, đã chuẩn đoán trong cùng thời gian nghiên cứu (1984 – 1985). Tỉ lệ sống dưới 1 năm là 54,2% ở các bệnh nhân áp dụng dưỡng sinh so với bệnh được kiểm soát là 10%. Tất cả các so sánh trên đều được thống kê đầy đủ. **Nguồn :** *Gordon Sno. “ Một nghiên cứu trong quá khứ về dinh dưỡng và bệnh ung thư tụy ” ở viện Anna Fawcett và Đông Tây, Cancer Free, một nghiên cứu các trường hợp có kiểm soát ở tây nam Ba Lan ” Internationaly Cancer 48 ; 39 – 94.*

Trong cuộc nghiên cứu các trường hợp được kiểm soát, thực hiện ở Úc giữa năm 1980 các nhà nghiên cứu đã kiểm tra việc ăn uống của 104 bệnh nhân ung thư tụy và thấy rằng họ đã ăn trứng luộc, cũng như các thứ kẹo và chất béo nhiều hơn lượng cho phép. “*Các cuộc nghiên cứu này đã ngày càng khẳng định hơn trên căn cứ rằng trái cây và rau củ giữ vai trò rất quan trọng trong việc hạ thấp nhất ung thư tụy*”. Các nhà khoa học đã kết luận như vậy. **Nguồn:** *P.Baghurt et al : Nghiên cứu các trường hợp dinh dưỡng và ung thư tụy “American Journal of epidemiology 134 (1991) 167-79.*

Một cuộc nghiên cứu thói quen dinh dưỡng của người Pháp và Canada, các nhà nghiên cứu đã báo cáo rằng (năm 1991) ung thư tụy có liên quan với lượng chất béo ăn vào, đặc biệt là các chất béo cholesterol. **Nguồn :** *P. Ghedirian et al “ Yếu tố dinh dưỡng và ung thư tụy ở cộng đồng các nước nói tiếng Pháp ở Montreal, Canada ’, International Journal of cancer 47 : 1 – 6.*

Chẩn đoán

Ở bệnh viện, có nhiều cách để chẩn đoán ung thư tụy, gồm kiểm nghiệm ở Lab, kiểm tra lượng đường trong máu, quét CAT ở gan, các nhóm mô trên và dưới GI quét Scan CAT, siêu âm và ERCP (nội soi kiểm tra thoái hóa ERCP là ống nội soi). Nó gồm một ống thông nhỏ được đặt vào ống của tụy, tia X và hóa chất nhuộm cũng có thể quét qua tụy. Nếu các khối ung thư hiện ra, các mẫu tế bào hoặc mô sẽ được đưa vào quá trình sinh thiết hoặc quá trình phẫu thuật gọi là “*Laparotomy*”, theo phương pháp này thành cơ bụng được mở ra để có thể xét nghiệm được các bộ phận bên trong.

Dựa theo y học Phương Đông, những tín hiệu thấy được, sẽ xác định tình hình của tụy. Trong chẩn đoán tướng mặt, hai vùng quan trọng có liên quan đến tụy là: sống mũi và vùng ngoài thái dương. Bị sưng, màu nhợt nhạt, hoặc các dấu bất thường khác ở vùng này chỉ sự rối loạn tụy, hoặc đôi khi ở lá lách. Khi đó, màu đậm ở vùng này cho thấy tụy đang bị chai hóa và tích tụ đường gồm các loại đường mía, mật, si rô, sô cô la, trái cây và sữa. Mụn đỏ và các đốm lớn ở hai vùng này chỉ cho lượng đường, kẹo ngọt, nước cốt trái cây. Các mụn vàng nhỏ là nguyên nhân của dầu mỡ động thực vật, kể cả các thực phẩm sữa. Các mảng và mụn thâm đậm là

do dư thừa chất ngọt và các đồ ăn nhiều muối, tinh bột. Các mụn ruồi gây ra bởi thịt động vật, protein, mỡ là biểu hiện lá lách và tụy đã thoái hóa (hoạt động quá tải). Các vệt màu xanh nhạt xuất hiện cùng với các chấm nhỏ màu hơi đỏ, hoặc là biểu hiện dạ dày có dầu mỡ. Chỉ một trong những biểu hiện trên có thể là dấu hiệu mắc ung thư tụy.

Các chỗ da phòng trên mắt cũng phản ánh sự phát triển của các khối ung thư trong tụy. Các vết màu đỏ hơi vàng ở vùng dưới, bên trong mí mắt là bởi hấp thụ quá nhiều thịt động vật dương tính, luôn cả âm tính. Màu xanh xám ở giữa tròng trắng mắt là biểu hiện gần với ung thư tụy.

Trên sống mũi, lông mọc giữa hai chân mày cho thấy mẹ của người lúc đó mang thai đã dùng nhiều các thức ăn sữa, thịt động vật trong suốt ba bốn tháng đầu mang thai. Các kiểu chân mày của mỗi người có biểu hiện rõ về tụy, lá lách và gan, nên cẩn thận, tránh ăn thịt gia cầm, trứng, thực phẩm sữa, và các thức ăn có nhiều dầu, mỡ. Da dầu là biểu hiện chung của sự rối loạn tiêu hóa mỡ kể cả trực trắc tuyễn tụy. Các vùng dạ dày hơi vàng là do dư thừa các đường chất, cũng biểu hiện rối loạn mật hoặc là tụy đã mất chức năng chủ trì.

Cuối cùng, ung thư tụy, lá lách, bạch huyết được biểu hiện ở các vùng da xanh nhạt dọc theo vùng lách. Chú ý quan sát các vùng dưới mắt cá, lan rộng ngoài ngón chân cái.

Chẩn đoán theo Đông phương cho phép chúng ta giải quyết nhanh vùng này hay vùng khác, xác định đúng tình trạng của tụy và các cơ quan nội tạng khác. Hướng nào của ung thư có thể chứng minh trước khi nó phát triển và điều chỉnh chế độ ăn uống hợp lý.

Lời khuyên về ăn uống

Nguyên nhân đầu tiên của ung thư tụy là người bệnh, trong thời gian dài đã hấp thụ quá nhiều thịt động vật, đặc biệt là thịt gà, trứng ngỗng. Các loài giáp xác như tôm, tôm hùm, cua, dần dần các chất này tập hợp ở tụy và tạo thành một khối u. Nên tránh dùng tất cả các thức ăn động vật gồm thịt, thức ăn chế biến từ sữa, cá và các đồ biến, các loại này đều có lượng mỡ và cholesterol rất cao. Ung thư thận còn do hấp thụ quá nhiều thức ăn mặn, loại thực phẩm nướng dòn, chiên xào cũng như đường, nước ngọt, gia vị, chất kích thích, trái cây và nước trái cây nhiệt đới, các hóa chất sử dụng trong sự sản xuất và chế biến. Nên tránh tất cả thực phẩm và thức uống dạng này. Mặc dù không gây ra ung thư tụy nhưng tinh bột và các sản phẩm bột dễ sinh ra các chất nhầy, vì vậy cũng nên tránh các gia vị, nước sốt, hay loại dầu giấm, trong đó chứa nhiều hóa chất nhân tạo cũng không nên cứ sử dụng mãi. Đặc biệt cần tránh tất cả các loại thực phẩm làm cho các cơ quan, các cơ, và các mô săn cứng, gồm các loại có hàm lượng muối cao. Các chỉ dẫn chung sau đây dành cho việc thực tập dinh dưỡng, có lượng hấp thu trung bình mỗi ngày.

★ Mẽ cốc

Không xay xát, xài chừng 50-60% hàng ngày theo khói lượng, mẽ cốc phải là chỉ bó vỏ trấu không thô. Ngày đầu nấu cơm gạo lứt bằng nồi áp suất. Những ngày kế tiếp đó,

món bằng cách pha vào 20-30% ngày thì kê, ngày thì lúa mạch, tiếp theo đậu xanh, đậu lăng... rồi nấu gạo lứt không pha gì khác.

Buổi sáng, muốn có món cháo ngon, từ chõ cơm nguội hôm trước, ta đổ thêm nước cho cơm mềm ra rồi nêm tương Miso, nấu sôi chừng 2,3 phút. Thông thường nấu cơm bằng nồi hơi ép, người ta theo tỉ lệ 1 gạo, 2 nước, bỏ vào nồi một miếng rong phô tai cỡ hai ngón tay và một nhúm muối biển (tự nhiên), tùy tình hình sức khỏe của người đang ăn dưỡng sinh. Các loại gạo nếp khác thỉnh thoảng cần dùng như gạo, mì, mạch, yến mạch, hắc mạch - tất cả đều phải là ngũ cốc lứt còn nguyên. Loại bánh mì có men chua có thể ăn 1, 2 lần trong tuần như nui, mì ống. Nên cố tránh bánh nướng dòn như bánh qui, bánh xốp, bánh ngọt cho đến khi sức khỏe có chiều hướng lành mạnh hơn

★ Canh súp

Ăn 5 - 10% canh súp, độ chừng 2 tách một ngày – món canh gồm rong biển wakame và các loại rau củ khác như hành tây, cà rốt - nêm tương đặc hay nước tương, thỉnh thoảng cũng nấu thêm một ít nấm mèo shiitake. Súp kê nấu với rau củ ngọt cũng đặc biệt có ích trong tình hình này. Tương đặc Miso dùng ở đây dùng tương làm bằng gạo lúa mạch, gạo nứt hay đậu nành, nếu tương được 2, 3 năm càng hay.

★ Rau củ

Rau củ trong bữa ăn chiếm 20-30% nấu với các loại rau lá cứng như cải bắp, hành củ, bí đỏ... Nói chung, nên thay đổi món ăn tùy thể trạng mỗi người: rong biển nishime - mỗi tuần bốn lần. Hành củ nấu với xích tiêu đậu phô tai, mỗi tuần ba lần. Củ cải khô 1 tách, mỗi tuần ba lần. Cà rốt củ cải (hay dầu củ) - mỗi tuần ba lần. Rau luộc tái, mỗi tuần 5-7 lần, hấp ăn 5-7 lần. Xà lách dầm trộn dầu lên tránh. Xà lách nén mỗi tuần ăn 5-7 lần, hấp ăn 5-7 lần. Rau xào ăn 2-3 lần 1 tuần, tháng đầu xào với nước qua tháng sau xào chút ít dầu mè, nước tương hay tương đặc Miso. Chế phẩm từ đậu như tương nén, tương sồi, tàu hũ ky (khô) hay tươi thỉnh thoảng có thể ăn với lượng vừa phải.

★ Đậu đỗ

Ăn 5% đậu như xích tiêu đậu, lăng tin, đậu đen, nấu chung với rong biển, như phô tai, hành tây hay cà rốt – ăn hàng ngày. Các đậu khác cũng có thể dùng chung 2, 3 lần 1 tháng. Nên nêm bằng muối biển tự nhiên, nước tương hay tương đặc Miso. Các loại tương làm bằng đậu như tương bánh, tương sồi, đậu hũ hay đậu hũ ky có thể dùng thỉnh thoảng với lượng vừa phải.

★ Rong biển

Rong biển như wakame hay phô tai ăn mỗi ngày cỡ 5% nấu chung với canh súp hay hấp trên nồi cơm... Mỗi ngày cũng nên ăn thêm rong đen. Mỗi tuần ăn hai đĩa nhỏ loại hijjky hay arame – còn các loại rong khác chỉ nên dùng đôi khi.

★ Gia vị

Gia vị đem lên mâm cơm cần có muối mè rang theo tỉ lệ 1 muối 18 mè (sau 2 tháng đổi tỉ lệ 1 muối 16 mè). Nếu muốn dùng rong biển nghiền thành bột như loại wakame hay kelp: mơ muối umeboshi hay tương Miso tổng hợp và các gia vị làm theo dưỡng sinh khác nhưng hãy cẩn thận dùng vừa khẩu vị thôi.

★ Dưa muối

Muối hay dầm loại này, mỗi ngày ăn chừng một đĩa cỡ nhỏ, không nên ăn nhiều

★ Thịt trứng

Thịt gia cầm và những thịt động vật nên tránh là hơn. Cá có thịt trắng có thể mỗi tuần một lần, chút ít. Món cá nên hầm, hấp hay trần nước sôi, ăn với củ cải bào hay gừng giã. sau hai tháng, mỗi tuần có thể ăn hai lần nếu thấy thêm. Đặc biệt nên kiêng loại thịt có màu xanh và cá thịt đỏ cùng mọi loại ngao sò ốc hến.

★ Trái cây

Nếu thể trạng chưa khá hẳn thì tốt nhất ăn trái cây càng ít càng tốt, các trái cây ở miền ôn và nhiệt đới. Nếu quá thèm cũng chỉ nên ăn chút ít trái cây nấu chín, nêm nhúm muối biển hay trái khô cũng được nấu trước khi ăn. Kiêng hẳn nước trái cây và rượu táo.

★ Đồ ăn dặm

Kiêng hết đồ ăn tráng miệng kể luôn đồ ăn dặm làm theo dưỡng sinh đến khi tình trạng cơ thể khá hơn. Để làm dịu hết hào ngọt, có thể nấu loại rau củ có chất ngọt trong bữa ăn hàng ngày, uống các đồ uống đặc biệt (xem phần tiếp). Bánh dày, cơm nắm, gỏi cuốn, rau củ và các món ăn từ gạo có thể ăn thường xuyên. Chớ ăn nhiều bánh gạo, bắp rang hay các bánh nướng dòn khác vì chúng làm ung bướu bị chai, khó tan đi. Nếu quá thèm, có thể uống chút nước gạo, kẹo mạch nha hay nước rượu nếp.

★ Món hột, hạt rang

Các loại hạt rang có hàm lượng Prôtêin và chất béo cao, trừ hạt dẻ. Hạt hạnh, hạt bí đỏ rang không muối có thể ăn cả thay một tách một tuần

★ Đồ nêm

Như muối biển tự nhiên, nước tương shoyu, tương đặc Miso nên dùng vừa phải để khỏi bị khát nước. Kiêng ăn rượu nếp và tỏi sống. Nếu người bệnh hay khát nước sau bữa cơm thì phải giảm đồ nêm cho đến khi hết khát.

★ Đồ uống

Xem phần 1 chỉ dẫn chung. Đồ uống chính cần giữ là trà lá hay trà cà phê. Cố kiêng món uống (nên tránh và bất thường) và cũng kiêng cà phê trong 2,3 tháng đầu cách ăn dưỡng sinh.

Điều cần yếu là với ung thư tụy và mọi loại ung thư, đặc biệt là ung thư miệng và thượng vị nhai ít ra là 50 đến 100 lần. Nhai đến độ đồ ăn hóa lỏng, hòa với dịch vụ mới tạo thành tác dụng ngừa và trị bệnh. Thêm nữa, cần tránh uống quá nhiều nước – cho dù đó là trà già bancha – cũng cần giữ mực. Điều nữa là dùng ăn nhiều hay ăn trước lúc đi ngủ 3 tiếng đồng hồ.

Như đã lưu ý trong chương đầu phần II - người bệnh nào đang theo cách chữa trị của y khoa thì cần cách ăn chuyển đoạn.

Thức ăn, uống đặc biệt

★ Món uống rau củ ngọt

Uống một đến một rưỡi mỗi ngày trong tháng đầu. Tháng sau cách nhật.

★ Nước cà rốt, củ cải

Uống một đến một rưỡi mỗi ngày trong 2,3 tuần, rồi cách ba ngày 1 tách vào tháng sau.

★ Trà sen pha phô tai và nấm shitake

Dùng 50% củ sen, 25% nấm shitake, 25% phô tai với 4 tách nước. Đun sôi liu riu trong phút rồi nêm 3,4 giọt tương. Uống 1 tách nhỏ mỗi ngày trong 2 tuần – rồi 2 lần 1 tuần trong tháng sau.

★ Trà tảo biển và nấm shitake

Nếu thấy cơn đau thì uống 1,2 tách trà nấm shitake pha với rong đen hay rong wakame, phô tai trong 1 tuần. Đắp cao khoai sọ sau khi đắp nước gừng nóng (như sau đây) để ngăn chặn cơn đau.

★ Nước cà rốt

Để xoa dịu cơn đau tụy, ta uống một ít nước cà rốt. Nấu sôi liu riu trong 3 phút. Uống một tách nhỏ mỗi ngày trong 5 ngày.

★ Nước củ cải vắt

Vắt nước củ cải tươi, thêm vài giọt tương, uống 2,3 lần mỗi ngày.

Chăm sóc tại nhà

★ Chà xát thân thể

Khăn bông nhúng vào nước nóng, vắt kiệt rồi chà xát toàn thân nhất là ở họng và cổ, giúp máu lưu thông dễ, khôi phục tinh thần và thể lực.

★ Đắp nước nóng

Lên vùng tuy đê làm tan chất nhầy và chất béo. Nên nhờ sự chỉ dẫn của chuyên gia dưỡng sinh để biết số lần đắp nước gừng và cao khoai sọ và tùy bệnh trạng mỗi người. Trước khi đắp cao, cần đắp khăn nước nóng vắt kiệt vào vùng tuy để thúc đẩy sự tuần hoàn máu

★ Đắp cao khoai sọ

Đắp nước gừng nóng từ 3-5 phút rồi đắp cao khoai sọ chừng 3 ,4 tiếng. Tiếp tục đắp cao 2, 3 tuần rồi sau đó 2, 3 lần 1 tuần.

★ Đắp cao kiều mạch

Trong trường hợp chất lỏng tích tụ ở vùng bụng hay đầy hơi thường xảy ra (cả trong lúc bệnh lẩn sau khi hồi phục), ta cần đắp cao lúa mạch 1,2 giờ mỗi ngày trong 1 tuần. (Đắp cao phổi tai thường hợp đầy hơi). Cần xoa bóp toàn thân hay trị bằng áp chưởng vào bụng chừng nửa tiếng đến 1 giờ cũng rất tốt.

Những lưu ý khác

- Tránh mặc quần áo bằng sợi tổng hợp, nhất là khăn cuốn cổ (foulard) và ngực, quần áo lót bằng sợi bông (cô tôn) hay nếu có thể tất cả vải vóc đều bằng bông hết
- Giữ sạch sẽ, trong nhà mát mẻ là điều quan trọng, để đạt mục đích này, nên mang cây kiêng vào phòng. không khí trong nhà phải thoảng, cửa sổ mở hết luon
- Tránh những tia phóng xạ nhân tạo, như X quang, máy dò khói (báo động cháy), T.V, video, đồ dùng điện, vì những thứ này làm yếu máu huyết và phần thượng tiêu - bộ máy tiêu hóa
- Hãy yêu đời, tích cực, đi dạo, hát nhảy múa chơi đùa...rất có lợi cho sức khỏe và tinh thần. Hãy hòa nhịp với thiên nhiên
- Tập những môn nhẹ như hít thở ngoài trời 10-15 phút mỗi ngày, thực hành hít thở chậm và sâu: điều hòa tinh thần và sự chuyển hóa, sẽ cảm thấy thư giãn

Kinh nghiệm bản thân

Vào ngày 21-8-1973, Jean Kohler một giáo sư âm nhạc ở Ball State University ở Muncie Indiana đã trải qua một cuộc giải phẫu ở đại học Indiana – trung tâm y khoa. Là một người chơi piano 56 tuổi có sức khỏe tốt và giữ gìn sức khỏe bằng các công việc chăm sóc vườn và cừu tạ. Suốt mùa hè ông ta bị ngứa ngáy và nghĩ rằng mình đã nhiễm phải chất độc của cây sồi. Các cuộc thí nghiệm đầu tiên không tìm ra được gì. Tuy nhiên phẫu thuật gia John Jesseph đã phát hiện ra một khối u có kích thước bằng nắm tay ở phần đầu tụy của Kohler. Hơn nữa khối ung thư đã lây lan đến tá tràng. Cũng giống như các bệnh ung thư tuy khác. Đã quá muộn khi phát hiện ra tình trạng của Kohler nên không thể mổ được. Bác sĩ Phillip Christiansen và các bác sĩ khác xem ca này, đã kết luận một cách bi quan: “Tôi biết dù có nghiên cứu trong 10 năm tới cũng không thể giúp gì cho anh ta”. Người ta đã nói với Kohler rằng anh ta còn có thể sống từ 1 đến 3 năm và khuyên anh ta nên dùng các phương pháp hóa trị để kiểm chế con đau.

Sau 5 ngày dùng thuốc, bàn tay và khuỷu tay của Kohler bị sưng lên, kèm theo các chứng ho, cảm lạnh và căng thẳng. Được sự giúp đỡ của Mari Alice, Kohler quyết định tìm ra một phương pháp điều trị khác. Một chuyên gia dinh dưỡng ở Indiana đề cập đến anh ấy đến tôi. Vợ chồng Kohler đến Boston để tham gia cuộc hội chẩn ngày 29 tháng 5. Cuộc chẩn đoán vùng bị rộp bên mắt phải của Kohler đã cho thấy dấu hiệu của ung thư tuy.

Kohler tỏ ra đã khát khao được điều trị căn bệnh ung thư này tại trung tâm dinh dưỡng chống ung thư và tôi nói với anh ta sẽ không gặp nguy hiểm gì từ 3 đến 6 tháng nữa. Thời gian đầu Jean Kohler ăn thịt 2 ngày 1 lần, đồ hộp và ura đồ ngọt, đặc biệt là anh ta thích sữa, côca, nước ngọt, các món tráng miệng và thích nhất là món bánh kem. Nguy cơ mắc bệnh tiểu đường trong nhiều năm đã bắt anh ta kiêng các loại soda, đường saccharin và sucaryl thay vì đường.

Ở Boston vợ chồng Kohler trải qua vài ngày học lớp hướng dẫn về dinh dưỡng và thuyết Âm Dương. “Điều đáng ngạc nhiên nhất và hoàn toàn ngoài dự đoán, đã mang lại ích lợi cho cả hai người sau 5 ngày thực hiện ăn kiêng phòng bệnh, bàn tay của Kohler đã linh hoạt hơn.” Mari Alice sau đó nhắc lại: “Anh ấy đã có thể chơi đàn piano nhiều hơn lúc trước. Tình hình này vẫn kéo dài cho đến tận bây giờ”.

Ngày 7 tháng 4 năm 1974 sau 6 tháng tuân thủ tuyệt đối chế độ dinh dưỡng. Kohler trở lại Boston. Cuộc chẩn đoán đã cho thấy tất cả các chứng bệnh ung thư đã biến mất, nay chỉ còn lại những khối ung thư nhỏ bằng quả óc chó và không còn là ác tính nữa. Trở về nhà, Jean Kohler tiếp tục ăn kiêng phòng ung thư thêm 3 tháng, vào tháng 7 sức khỏe của anh đã bình phục, anh đã có thể cho thêm 1 lít sirô cây thích vào bữa ăn. Anh tiếp tục hồi phục sức khỏe và 2 năm sau, kiểm tra sức khỏe bằng phương pháp CEA cho thấy dòng máu anh đã không còn các tế bào ung thư và trở lại đời sống bình thường.

Sau 7 năm, kể từ lúc phát hiện các khối ung thư, anh đã sống hoàn toàn bình thường, đầy hoạt động. Ngoài ra để tiếp tục việc nghiên cứu và biểu diễn các buổi hòa nhạc của anh. Anh đã viết thư không ngừng cho các nhà khoa học ở khắp nơi, trình bày về ca bệnh của anh, phát hành nhiều đoạn văn, phát hành 1 cuốn sách nói về sự hồi phục của anh. Hàng ngàn người đã được

giúp đỡ như anh ta. Anh ấy thường nói : “Điều tốt nhất xảy đến với tôi là nhờ có một căn bệnh được gọi là ung thư không thể chữa trị”.

Dù vậy trong giới y khoa trường hợp thuyên giảm như của anh ta vẫn không đủ sức thuyết phục, dù có đủ chứng cứ khoa học. Anh thường bảo rằng chỉ sự mồ xè anh mới khiến các bác sĩ nhìn nhận tận gốc bệnh ung thư ở anh và nó đã được chữa lành. Tháng 9 năm 1980, Kohler đột nhiên mắc bệnh và được chuyển vào bệnh viện Boston’s sản phẩm Beth Isarel. Các bác sĩ xem hồ sơ cũ và ngờ rằng ung thư tuy đã tái lại và yêu cầu phẫu thuật để khám nghiệm, bạn bè và thân nhân của anh phản đối mạnh mẽ, nhưng Jean Kohler chấp thuận, ông nói : “Tôi đã mệt quá chẳng còn sức giải thích, nhưng đây là ý tôi muốn thế”.

Ngày 14 tháng 9 Kohler đã chết tại bệnh viện, theo bác sĩ Micheal Sobel, người đã thực hiện cả hai cuộc phẫu thuật cho Jean và đã kiểm tra tử thi của Jean. “Cái chết của Jean không có liên quan đến bệnh ung thư. Các dấu hiệu siêu vi của ung thư trước đó đã cho thấy lời chẩn đoán của cá bác sĩ ở Indiana là đúng. Hơn nữa, không tìm thấy triệu chứng gì của ung thư cả.”

Só người mắc phải ung thư tuy có thể sống thêm 7 năm mà không được chữa trị thường rất hiếm, nếu họ không nghe chỉ dẫn của bác sĩ Sobel. Cái chết của Kohler được qui cho sự nhiễm trùng gan và xuất huyết trong các lần phẫu thuật.

Lúc chết và lúc sống Jean Kohler đã cho thấy ung thư không phải là bó tay và có thể giảm nhẹ bằng cân bằng dinh dưỡng với các loại ngũ cốc lứt và rau củ, hãy sống bằng niềm tin và ý chí mạnh mẽ.

Nguồn : Jean and Mary Alice Kohler, *Healing Miracles from Macrobiotics* (West Nyack, New York : Parker 1979) và Tom Monte, “Giai thoại về Jean Kohler” East West Journal, march 1981, 14 – 18.

Norman J. Arnold 52 tuổi ở bang Columbia nam Carolina. Giám đốc và các công chức cấp của công ty Ben Arnold, ông đã hướng dẫn các nhân viên bán rượu và nước giải khát có cồn ở miền Tây Nam và 10 vùng rộng nhất đất nước. Linh hoạt trong sinh hoạt cộng đồng, ông đã dẫn đầu Boys Club ở địa phương, Hội sinh vật, và quỹ “Tim mạch”. Được bổ nhiệm nhiều chức vụ, ông được bầu làm chủ tịch ủy ban “Economic Task Force”. Cùng với vợ và gia đình, ông luôn linh hoạt trong hoạt động giáo dục từ thiện và hoạt động do các giáo phái Do Thái.

Ngày 28 tháng 7 năm 1982, Arnold trải qua cuộc phẫu thuật thông thường ở bàng quang tại một bệnh viện tỉnh Colombia. Qua quá trình phẫu thuật, người ta đã phát hiện ra ông ta có khối ung thư mới phát sinh ở đầu tụy và nó đang lây lan đến gan. Các chuyên gia về dạ dày đã nói với Arnold rằng anh chỉ sống từ 3 đến 9 tháng. Mặc dù triển vọng sống sót của ung thư rất nhỏ, các bác sĩ khuyên anh ta nên bắt đầu chữa theo cách hóa trị hoặc bằng xạ trị để có thể kéo dài cuộc sống. Một bác sĩ của trung tâm ung thư Lombardi thuộc trường đại học Georgetown đã đề nghị một phương pháp hóa trị mạnh gồm ba chất, miễn sao mà cơ thể của Arnold đủ sức chịu đựng.

Arnold trước đây rất linh hoạt, mạnh mẽ và là một vận động viên điền kinh không chuyên trên mức trung bình, ông còn là người lạc quan và quả quyết. Cách điều trị bằng hóa chất làm cho ông yếu đi và mệt mỏi lại khiến ông luôn có cảm giác vô dụng và rất thất vọng. “Cái cảm

giác bát lực này còn đau hơn cả cái con đau mà tôi phải chịu đựng”. Ông ta nhắc lại, sự thật đau khổ này kết hợp với thực tế đã làm tôi suy sụp trong việc chăm sóc 3 đứa con đang trong độ tuổi phát triển tâm sinh lý (hai đứa sinh đôi 15 tuổi, một đứa lớn 16 tuổi) và vợ tôi. Tôi cũng không muốn kỷ niệm cuối cùng của họ về tôi tệ hại như này.

Trong thời gian 8 tuần điều trị bằng hóa trị. Arnold đã học nhiều về chế độ ăn kiêng, thực hiện các yêu cầu của bác sĩ y khoa, đồng thời đã làm nhẹ bệnh anh bằng cách ăn kiêng và sắp xếp cho anh ta được gặp tôi “Tôi đã từng nghe có nhiều người được hướng dẫn điều trị ung thư theo phương pháp khác thường để rồi cuối cùng là nạn nhân của sự bột phát ung thư.” Arnold đã nhận định sau này: “tuy tôi rất ngờ về phương pháp dưỡng sinh của ông Kushi nhưng các quan niệm của tôi đã tỏ ra sai lạc hoàn toàn.”

Arnold đã bắt đầu theo chế độ dưỡng sinh, chế độ này chỉ dẫn riêng cho anh ta vào tháng 8 năm 1982. Tháng 10 anh ta nhận được điều trị hóa chất sau cùng. Theo anh, anh quyết định không tiếp tục chích các hóa chất. Bởi anh quan tâm đến chất lượng cuộc sống, cho dù là mạng sống có giảm đi, còn hơn là sống mà cứ phải vướng vẩn tâm trạng nghi ngờ như một người tàn tật, què quặt “nhờ chế độ ăn kiêng”, anh ta đã dần lấy lại được sự cường tráng, sinh lực cũng như thái độ vui vẻ, hoạt bát.

“Lúc này tôi đã nhận ra tôi đã khỏe hơn cách đây 20 năm. Vợ tôi, người gìn giữ nghiêm ngặt chế độ dưỡng sinh này, cũng gặt hái kết quả tốt về tâm, sinh lý. Đứa con trai 16 tuổi của tôi đang chơi bóng ở đội hạng nhất ở trường trung học của nó cũng phát hiện ra nhờ chế độ ăn kiêng, đã làm tăng sức dẻo dai và khả năng chịu đựng lên rất nhiều. Hai đứa trai sinh đôi 15 tuổi đã tập trung năng lực tinh thần nhiều hơn và tăng sức chịu đựng trong việc học tập ở trường khi ăn theo chế độ kiêng cũ. Như chúng, đã được chỉ dẫn thực hành cho tuổi niên thiếu ngay cả khi ở trường.”

Trong 9 tháng theo phương pháp hóa trị của anh, các cuộc kiểm tra, quét CAT và siêu âm cho thấy các khối u và các chấm nhỏ ở gan đang gia tăng kích thước. Sau 6 tháng, kiểm tra quét CAT và siêu âm, và thử máu cho thấy không còn triệu chứng, dấu hiệu nào của bệnh nữa.

Bệnh của anh đã qua gần 2 năm, Arnold nói rằng: anh đã thư giãn tinh thần, cơ bắp và khỏe hơn cả những năm xưa “Tôi chơi các trận tennis đánh đơn hầu như hàng ngày, và thấy tôi có khả năng chịu đựng bền hơn cả quãng thời gian trước đây. Tháng trước, tôi đã đánh bại chuyên gia chưa bao từ 41 tuổi với tỉ số các trận đấu là 6 - 4, 7 - 5, 8 - 6. 9 năm sau, sức khỏe của tôi vẫn tốt và không còn dấu vết ung thư.” Nguồn: Letter from Norman Arnold to Congress man Claude Pepper, Chairman of the US House Subcommittee of Health and long term care, January 18, 1984

Hugh Fraulker, chưa bao giờ cảm thấy hạn phúc hơn. Ông ta rất thành công trong nghề y sĩ ở London, nay về hưu, sống tại một nông trại ở Italy. Sau khi quay lại ngôi làng ở Florence với vợ là Marian, bác sĩ trước ở London, bà nói về ung thư tuy.

“Hai chúng tôi đều biết việc chẩn đoán, bị ung thư tuy là bản án tử hình”. Ông ta nhớ lại một cuộc phỏng vấn của tờ báo độc lập, bên Anh.

Sau khi chồng bà được gợi ý đến một bác sĩ giải phẫu, ông này muốn giải phẫu ông lập tức. Marian hỏi : “Sẽ xảy ra chuyện gì nếu không mở chồng tôi ?” Người ta nói với bà rằng đương nhiên

ông ấy sẽ bị trở ngại vì những khó chịu trong ruột kết và hấp thu khó thức ăn. Với người bị ung thư tuy, bác sĩ Fraulker đã gặp luôn cả hai điều kiện trên: Ông ta được phẫu thuật để giảm bớt sự khó chịu nhưng các bác sĩ phẫu thuật đã không cắt bỏ phần ung thư. Ở bệnh viện sau nhiều ngày toàn thức ăn lỏng, ông đã dùng lại thức ăn đặc. Hôm đó một phụ nữ dưới bếp đến gặp tôi “Ông muốn ăn bò bít tết hay bánh pudding ?” Tôi bảo bà rằng người ta không khuyên tôi gì về thực đơn.

Trong khi đó, người phụ nữ trẻ xoa bóp điều trị lưng cho Fraulker đã đề nghị ông thực hiện chế độ ăn dưỡng sinh. Ông hồi tưởng trong suốt thời gian hành nghề, ông không phải là thầy thuốc chỉ điều trị trong “sách vở”, tôi đã từng đề cập với bệnh nhân của tôi về những cách giúp họ thay đổi cuộc sống. Nhưng tôi không nói đến các trường hợp ung thư nan trị. Tôi không đưa ra các toa thuốc khác, tôi không phải là người tin đồ mà tôi là người hoài bão sinh!

Sau khi đọc nhiều cuốn sách, bác sĩ Fraulker quả quyết rằng ăn dưỡng sinh có thể giúp tôi cải thiện cuộc sống trong vài tháng. Thông thường các bệnh nhân sau khi được chẩn đoán bị ung thư tuy sẽ chết trong thời gian từ 2 đến 4 tháng, tỉ lệ sống được một năm rất hiếm. Tất cả các bạn đồng nghiệp thân thiện nhận định rằng tôi sẽ chết. Bác sĩ Fraulker giải thích “Bây giờ điều tôi sợ không phải là cái chết, mà là sự đau đớn, bất lực, mất tự do trở nên vô tác dụng!”

Trở về Anh, Fraulker vào ở nhà té bần, nơi dành cho người sắp chết. Trong khi chờ chết, họ đến viếng sức khỏe cộng đồng, một trung tâm áp dụng dưỡng sinh ở London. Chuyên gia dinh dưỡng ở London đã khuyên họ ăn kiêng và động viên họ đến gặp tôi để xin chỉ dẫn thêm

Khoảng 6 tuần sau họ gặp tôi ở Trung tâm hội thảo Âu châu, ông Kushi người nhỏ nhắn gầy, là con người chân thật và hấp dẫn đến kì lạ. Bác sĩ Fraulker nhớ lại – Kushi không có vẻ gì là bác sĩ và rất thân mật. Kushi đã kiểm tra ngoài dạ dày và sắc da của tôi, tôi hỏi: “Ăn dưỡng sinh có chữa khỏi cho tôi không?”

Kushi nói: “Không, nhưng có thể cải thiện cơ thể anh. Tất cả những gì chúng tôi có thể làm là khuyên anh thực hiện chế độ ăn kiêng và một lối sống có thể làm cho anh cảm thấy dễ chịu và giúp cho cơ thể anh có cơ hội chống lại các bệnh ung thư. Chúng tôi không thể bảo đảm gì nhưng chúng tôi có rất nhiều bằng chứng giống như trường hợp của anh và họ đã lành bệnh”.

Mặc dù Bác sĩ Fraulker hơi chán nản nhưng Marian rất nhiệt tình và họ quyết tâm thử xem. Trở về nông trại của họ ở Italia, cặp vợ chồng này bắt đầu tự nấu nướng lấy. Chế độ dưỡng sinh mà tôi hướng dẫn nằm trong chuẩn mực ăn kiêng. Bữa sáng, họ dùng kiều mạch với toàn bộ ngũ cốc lứt và thỉnh thoảng ăn bánh mì ngũ cốc lứt. Bữa trưa gồm súp rau và đậu hũ, tương tempeh và các món ăn có chất đậm khác. Họ dùng bữa tối với gạo lứt hầm kĩ và rau củ, thỉnh thoảng có thêm trái cây nấu chín.

Bác sĩ Fraulker đã hết tiêu chảy, ông cảm thấy đỡ, Marian cảm thấy đỡ hơn, bà thấy sinh lực và tự tin hơn. Những người khách đến chào tạm biệt bác sĩ ở nhà té bần này đã hết sức ngạc nhiên khi thấy ông đang chè cùi với sức lực dồi dào.

Mùa thu năm 1980, kiểm tra y khoa cho thấy ông không còn dấu hiệu ung thư, và không còn khác thường nữa. Ở London, vài bác sĩ đã hỏi tôi sự chẩn đoán ung thư. Bác sĩ Fraulker cho

họ xem các báo cáo sinh thiết, giới thiệu y sĩ đã phẫu thuật ông. Họ đã không muốn tin và đặt tên cho sự phục hồi của ông là “*Con bệnh tự rút lui*”.

Và bây giờ, năm năm sau lời chuẩn đoán kinh khủng, bác sĩ tiếp tục hồi phục sức khỏe, ông ăn và ngủ ngon, đi thăm nhiều người và bơi lội nhiều lần trong tuần. Ông cũng học xướng thanh nhạc Jazz bằng kèn harmonica và học sử dụng máy đánh chữ.

Là một bác sĩ trung kiên, chính tôi cũng không nghĩ rằng việc ăn dưỡng sinh lại có ảnh hưởng đến căn bệnh này “*Bây giờ tôi tin rằng, chúng ta có thể học rất nhiều từ sự thay đổi cách chữa trị*”.

Chúng ta hy vọng có sự thay đổi lớn trong việc ăn kiêng mặc dù nó không được tán thưởng, nhưng tôi vẫn thấy mình nắm được và điều khiển số phận của mình.

Nguồn : *A Doctor Heals Himself of Terminal Cancer, One Peaceful World. Newsletter, Autumn 1989, and Hugh Fraulker physician, Heal Themselves (Becket, MA: Peaceful World press, 1922.*

Chương XII

THỰC DƯỠNG ĐẶC TRỊ UNG THƯ

BUỒNG TRÚNG – TỬ CUNG – CỔ TỬ CUNG VÀ ÂM ĐẠO

Mức độ tồn tại

Ung thư bộ phận sinh dục nữ phổ biến hành thứ 3 ở phụ nữ Mỹ (sau ung thư phổi và vú). Năm nay, có chừng 24.000 phụ nữ sẽ chết vì ung thư buồng trứng và tử cung, cổ tử cung, âm đạo và cơ quan sinh dục sẽ có 71.500 trường hợp mới phát cũng như 55.000 trường hợp ung thư cổ tử cung không lây lan khác.

Ung thư buồng trứng sẽ lấy đi cỡ 13.000 sinh mạng trong năm nay vì nó ít khi được phát hiện sớm và giết tất cả các bệnh nhân trong vòng 1 năm. Có nhiều thể bướu ở buồng trứng, kể cả loại bướu lành và bướu ác tính và thể tiền ung thư có dịch nhầy.

Phương pháp chuẩn để điều trị ung thư buồng trứng là phẫu thuật cắt bỏ buồng trứng (gọi là hysterectomy theo y học) và cắt buồng trứng cùng ống dẫn trứng (gọi là salpingo – oophorectomy). Sự phẫu thuật này có thể mở theo đường âm đạo hoặc đường bụng và phụ nữ sẽ không còn hành kinh hay có thai được nữa. Cách ormentectomy thường thực hiện làm giải pháp phòng chống. Giải phẫu này gồm việc cắt bỏ màng nhầy ở bụng, màng nằm ở vùng chuyển hóa. Xạ trị chiếu bên trong, ngoài cơ thể đi cùng với phẫu thuật và hóa trị thường dùng để cầm chừng duy trì. Tỉ lệ sống được 5 năm, hiện nay đối với ung thư buồng trứng đạt khoảng 39%.

Ung thư tử cung đặc biệt là ở nội mạc tử cung chiếm 4% các loại ung thư ở Mỹ và có chừng 45.5000 trường hợp mắc phải và sẽ chết 10.000 người. Ở nhiều nơi, có vùng tỉ lệ phát triển ung thư, nó có liên quan đến việc sử dụng thuốc ngừa thai, độ tuổi mang thai của phụ nữ và cách điều trị bằng hoóc môn sinh dục nữ ở những phụ nữ mãn kinh trên 50 tuổi. Cách điều trị thông thường là cắt bỏ toàn bộ bộ phận sinh dục.

Ung thư cổ tử cung xuất hiện chủ yếu ở phụ nữ trên 40 tuổi. Tuy nhiên, nó đang gia tăng ở những phụ nữ trẻ hơn, bệnh mụn giật, xuất hiện các loại virus và biểu hiện của tiền ung thư, từ ung thư cổ tử cung đến những vùng lân cận của bộ phận sinh dục như trực tràng, bàng quang, gan ruột kết và xương. Nó được điều trị theo phương pháp hysterectomy, chiếu radium và các thí nghiệm hóa trị khác. Bệnh ở cổ tử cung có thể điều trị bằng phương pháp phẫu thuật hàn, là quá trình dùng khí nitơ, oxy và các khí khác thổi vào để diệt các tế bào mắc bệnh. Năm nay có khoảng 4.400 phụ nữ Mỹ sẽ chết do ung thư cổ tử cung và 13.500 ca bệnh mới sẽ phát triển, tỉ lệ sống đến năm nay của bệnh này là 66%.

Ung thư âm đạo và âm hộ thì hiếm hơn. Đêm được khoảng 1.000 trường hợp tử vong trong năm nay và có 5.000 ca mới. Chúng ảnh hưởng đến các phụ nữ qua độ tuổi 50 và nhận thấy gia tăng nhanh ở phụ nữ trẻ hơn. Các khối u âm đạo có chiều hướng lan ra nhanh chóng thành các cục bạch huyết – các khối u âm hộ lan đến vùng âm đạo, phổi gan và xương. Dựa vào tình trạng và bệnh, bệnh nhân có thể điều trị bằng hysterectomy hoặc varinectomy, cắt bỏ âm đạo hoặc vulvectomy (cắt bỏ âm hộ). Việc xạ trị bên trong, bên ngoài có thể dùng để hỗ trợ cho phẫu thuật. Tỉ lệ sống sót trong khoảng 8-75%.

Cấu trúc

Buồng trứng là bộ phận chính bên trong hệ sinh sản của phụ nữ. Mỗi bộ phận nhỏ này có kích thước bằng nhân quả hạnh đào, sản xuất ra thành trứng và đóng thành kén fillite gồm lượng trứng được bao quanh bởi 1 hay nhiều lớp nang kén.

Lúc mới sinh, buồng trứng gồm khoảng 800.000 kén. Lượng này sẽ tăng dần cho đến thời kì mãn kinh bớt dần. Khi các nang kén trưởng thành, chúng sẽ rụng, phóng trứng của chúng hoặc thoát xuống và hư. Quá trình đó được xem là quá trình noãn rồi thoái hóa tự nhiên và biến đổi nang kén trong cơ thể bằng quá trình kinh nguyệt.

Theo quá trình tạo noãn, trứng đi vào một ống to bằng ngón tay nằm ở cuối ống dẫn trứng và nó bắt đầu chuyển vào cổ tử cung. Nếu có sự giao hợp thì trứng có thể thụ tinh. Các nhóm trứng và tinh dịch sẽ gặp nhau ở cuối ống dẫn trứng. Nếu một trứng được thụ tinh, nó bắt đầu phát triển và đi qua ống dẫn trứng vào cổ tử cung. Nó bám dính vào tử cung khoảng 7-10 ngày. Trung bình tử cung và dạ con dài khoảng 5cm và nặng 50 gam. Nếu có thể đạt thể tích từ 2 đến 5cm³ và có cấu trúc chắc. Suốt thời kì mang thai, nó sẽ to dần ra và có thể dài đến 50cm. Sau khi sinh tử cung trở về trạng thái nguyên thủy.

Các lớp đệm lót âm đạo, được sử dụng lót suốt thời kì hành kinh và bị hủy sau khoảng 2 ngày, gọi là màng trong tử cung. Cổ tử cung, nối giữa dạ con và âm đạo được gọi là cổ tử cung. Phần chủ yếu giao nhau giữa âm đạo và âm hộ gồm cả môi lớn, môi nhỏ và âm vật.

Nguyên nhân gây ung thư

Vài năm gần đây, các rối loạn giới tính ở phụ nữ tăng nhanh. Năm 1988, có khoảng 600.000 phụ nữ Mỹ bị giải phẫu, cắt bỏ tử cung. Các rối loạn giới tính đã gây cản trở quá trình hành kinh, và gây sự biến đổi thất thường trong âm hộ, tắc nghẽn ống dẫn trứng, các khối nhày của ống dẫn trứng, các khối u xơ cổ tử cung và ung thư. Để hiểu rõ nguồn gốc và sự phát triển căn bệnh này chúng ta nên theo dõi chu kì kinh nguyệt.

Kinh nguyệt liên quan đến quá trình sinh trứng. Ở nửa đầu của chu kì kinh nguyệt, giữa thời kì sinh trứng, các hoóc môn sinh dục đạt mức cực đại. Suốt nửa kì kinh nguyệt còn lại, là kì

sinh trứng và các giai đoạn của nó, các progesterone hormon chiếm ưu thế. Nếu họ ăn chủ yếu về ngũ cốc và các loại rau củ thì kinh nguyệt thường kéo dài 3 ngày. Tuy nhiên đối với phụ nữ ăn nhiều thịt, đường sữa thì nó kéo dài 5, 6 ngày là chuyện bình thường. Giai đoạn kế tiếp thường xảy ra khoảng 2 ngày ở màng nhầy trong cổ tử cung tái tạo lại. Tuy nhiên, nếu chế độ ăn uống thích hợp thì giai đoạn này chỉ diễn ra trong 1 ngày. Giai đoạn kế tiếp là quá trình các nang kén trưởng thành và trai qua khoảng 8 ngày. Quá trình xảy ra trong 1 đoạn chu kì, rõ ràng đối lập hẳn với sự hành kinh, lí tưởng nhất là 14 ngày. Ở phụ nữ khỏe mạnh, sự thụ thai trong giai đoạn này sẽ dễ hơn, nghĩa là 4, 5 ngày trong giai đoạn sinh trứng. Suốt giai đoạn này, các chất nội tiết trong buồng trứng, các màng nhầy nằm cạnh chất nội tiết sẽ lớn dần và sinh ra progesterone. Sự thay đổi ảnh hưởng đến các hormon này sẽ chiếm lấy thành tử cung qua suốt nửa chu kỳ thứ hai của kì kinh nguyệt. Các màng nhầy tử cung và các chất nội tiết trắng màu vàng này, cuối cùng sẽ bị phân hủy nếu chúng không thụ tinh hoặc biến đổi trong quá trình hành kinh. Nếu phụ nữ ăn uống chế độ hợp lý, kì kinh nguyệt có thể đúng theo tuần trắng âm lịch (khoảng 28 ngày) suốt kì trắng tròn, thời tiết sáng sủa và sức khỏe tăng tiến. Phụ nữ nào thường ăn các loại ngũ cốc, rau củ và các loại thực phẩm dương tính thì hoạt động sinh lí sẽ diễn ra trong suốt thời kì trắng tròn. Điều kiện thời tiết sẽ làm người nữ sung sức để có sự hành kinh kịp thời vào giai đoạn này. Suất kì trắng khuyết (mới mọc), thời tiết sẽ u ám và âm tính hơn. Phụ nữ hành kinh vào thời gian này thường tiêu thụ các món ăn âm. Nếu họ dinh dưỡng đúng cách một thời gian, người nữ hành kinh đúng tuần trắng đầy hay trắng non. Tình trạng đó cho thấy sự hài hòa giữa thiên nhiên và kì kinh của phụ nữ.

Suốt nửa đầu của kì kinh, người phụ nữ nhanh chóng phục hồi sự cân bằng thể chất và có thể tiếp tục các loại thực đơn chủ yếu về các loại ngũ cốc, rau củ, các loại trái cây đúng mùa. Ngay trước kì rụng trứng, cơ thể linh hoạt luôn có cảm giác yên vui, sung sướng và tự tin. Chế độ ăn uống vẫn tiếp tục suốt mấy ngày rụng trứng.

Suốt nửa chu kì sau, khi kì kinh đã đến, một số phụ nữ có cảm giác mệt mỏi, chán nản và cáu gắt bất thường. Thực phẩm nấu chín quá, ăn thịt động vật và các chất mặn nồng khác, cơ thể trở nên chậm chạp. Nếu cứ ăn nhiều các chất đường, xà lách uống nhiều nước, ngay trước kì kinh, một số phụ nữ có thể bị sưng ở vùng ngực và cảm giác sưng toàn thân. Phụ nữ này có thể thèm các thức ăn âm tính và có cảm giác nôn nóng và buồn vô cớ.

Để có một kì kinh nguyệt suôn sẻ, phụ nữ cần điều chỉnh việc ăn uống trong cả 2 giai đoạn trong tháng. Suốt hai tuần đầu, giữa kì hành kinh và rụng trứng nên ăn các loại rau xanh với các loại ngũ cốc lứt và thêm các chất khác mà họ có thể hấp thụ tốt. Suốt hai tuần cuối của quá trình rụng trứng và hành kinh, họ sẽ cảm thấy dễ chịu hơn nếu họ giảm bớt các thức ăn nấu quá chín và tránh ăn thịt động vật. Mặt khác, họ sẽ càng cảm thấy thèm ngọt, trái cây, nước hoa quả, xà lách và các món ăn nhẹ khác. Để tránh các cơn thèm ập đến, họ có thể ăn những món ăn nấu vừa chín tới và ăn cùng với các món ăn nhẹ và ít muối.

Các món ăn đặc biệt như bánh dày, củ cải, nước sữa gạo sẽ rất tốt và sẽ bớt thèm các món ăn khác. Nếu kì kinh bất thường là do họ ăn các món ăn quá âm hoặc quá dương. Ví dụ: Nếu chu kì kinh ngắn chừng 20 ngày, là do điều kiện dinh dưỡng quá dương (vì ăn nhiều thịt động vật). Nếu kì kinh kéo dài quá mức trung bình, lên từ 32-35 ngày cho thấy người này đã hấp thụ quá

nhiều thực phẩm âm tính như kẹo, trái cây, sữa. Cả hai tình trạng trên có thể điều chỉnh lại bằng việc ăn các món ăn ngũ cốc lứt và rau củ.

Sự rối loạn kì kinh do ăn nhiều thịt động vật, đặc biệt cá, trứng và sữa, rồi kết hợp với các món đường, nước ngọt, bột chua tính ché và các thức ăn được chế biến bằng hóa chất. Mọi rắc rối này sẽ dứt trong vòng 2-3 tháng nếu ăn dưỡng sinh chuẩn mực, cân bằng.

Nếu dùng quá nhiều thực phẩm âm tính hay dương tính thì đều dẫn đến sự rong kinh. Thông thường, mùi kinh sẽ rất khó chịu, kinh ra ít và kéo dài bất thường. Nếu người nữ ăn uống cân bằng thì giai đoạn kì kinh sẽ ngắn và dễ chịu hơn nhiều.

Nếu phụ nữ chỉ dùng thực vật, mà không ăn thịt động vật hoặc thỉnh thoảng, hay nếu muốn có thể ăn các loại cá hay loại giáp xác như tôm, cua, cá thịt trắng. Chế độ ăn uống không cân bằng dễ bị đau đầu, chứng căng thẳng hay cảm giác bứt rứt, khó chịu trong kì kinh. Điều kiện này dưới đây được hội y khoa có tên là Premenstrual Syndrome (PMS) công nhận nó hoàn toàn đúng với loại thức ăn chủ yếu là bánh dùng nhiều thịt, đường hoặc thức ăn pha chế hóa chất.

Sự tích trữ nhiều chất nhầy và chất béo có trong thịt động vật sữa đường và các loại bột tinh chế tích lũy tại các cơ quan nội tạng nếu đã diễn ra trong nhiều năm. Ở phụ nữ, chất mỡ và nhầy thường đóng ở ngực (vú), ống dẫn trứng, buồng trứng và âm đạo. Các chất mỡ và nhầy bao quanh bộ phận này có thể phát triển thành khối u. Quá trình này hình thành nhanh ở buồng trứng và tính chất bão hòa hay dương tính sẽ lan ra vùng âm đạo và âm hộ với nhiều chất dịch và nhầy ở thể âm tính. Khi mới hình thành, các khối u này khá mềm, nếu cứ tiếp tục ăn uống bừa bãi thì chúng bị chai dần và calci hóa.

Các khối u này giống như các hòn sỏi và rất khó xử lý. Vài kiểu u có chất béo và protein có thể trở nên chai cứng, trong trường hợp này gọi là u nang da.

Sự hiện diện của khối u trong giai đoạn cuối của quá trình này vì cơ thể cố gom các chất dinh dưỡng đang tiếp tục kéo đến sẽ tạo ra sự cản trở và đóng tại các bộ phận trong cơ thể. Quá trình cô đặc các chất béo và các chất nhầy cũng có thể làm nghẽn ống dẫn trứng và cản trở lưu thông của vòi trứng và tinh dịch mà không thể thụ tinh được.

Vìệc sử dụng quá nhiều thực phẩm có chất sữa, thịt ngỗng, kem lạnh và các sản phẩm sữa khác là đường, nước ngọt, sôcôla, các chất ngọt, hoa quả, bơ, thức ăn có dầu mỡ, bột tinh chế, các loại bánh ngọt như bánh rán, bánh ống, hamburger và các loại thực phẩm khác sẽ tạo ra nang và các khối u trong bộ phận sinh dục. Một lần nữa, có thể nói rằng các bệnh nghiêm trọng về bộ phận sinh dục có thể chữa loại bằng cách loại ra các thức ăn mặn và thay vào chế độ ăn uống gồm các loại ngũ cốc lứt, đậu, rau củ, rong biển, một ít hoa quả và hạt.

Gần đây, các chuyên gia ung thư đã bôi lên vùng mụn rộp do lây lan vi rút loại 2 với các chứng ung thư tử cung. Loại mụn rộp này được người ta nhận định là trạng thái tiền ung thư, nhưng gây ra bệnh này không phải là loại vi rút mang vào từ bên ngoài. Bệnh mụn rộp này là kết quả của việc ăn uống, đặc biệt dùng trong những món ăn có nhiều chất đường và mỡ. Các loại vi rút và các nhóm siêu khuẩn này chỉ nằm trong nội tạng con người, mà không thể làm căn bệnh

nặng thêm, trừ khi dòng máu yếu kém. Nếu máu của ta khỏe thì hệ miễn nhiễm sẽ trung hòa và phá hủy các loại vi khuẩn có hại. Hiện nay bệnh rộp da là kết quả của quá trình thoái hóa chất lượng máu. Việc hấp thu các thức ăn tổng hợp và nhân tạo nhất là các loại thịt đường đã tạo ra tình trạng suy yếu mà các virút sẽ có cơ tác hại. Những người theo chế độ ăn uống cân bằng thì dòng máu của họ sẽ khỏe, không con phải sợ bất cứ sự tấn công nào của các vi rút gây bệnh vào hệ miễn dịch máu nữa.

Bằng chứng Y khoa

Vào năm 1674, nhà vật lý Anh Quốc Wiseman đã kết nối bệnh ung thư với hậu quả của các chất dinh dưỡng xấu nằm trong máu và bộ phận giới tính “*Căn bệnh này có thể trầm trọng hơn nếu dùng sai thực phẩm, các chất cặn trong thịt và thức uống do sai sót trong việc pha chế, các chất này về sau không hấp thu được trong ruột nên sẽ đi thẳng vào máu, và thấy chúng có trong bệnh của họ hay trong tinh dịch và nước tiểu của đàn ông, dẫn đến hệ miễn dịch bị suy yếu*”. **Nguồn:** Frederic W. Hoffman, *Cancer and Diet* (Baltimore: William & Wilkins, 1937), 6.

Năm 1986, y khoa bác sĩ Robert Bell, một thành viên của *Glasgow Hospital for Women* đã công nhận sự xuất hiện của các chất dinh dưỡng trong các khối u bướu ở tử cung và vú qua 20 năm làm bác sĩ phẫu thuật ung thư. “*Phương pháp phẫu thuật mà ông đã được dạy rằng đây là phương pháp duy nhất để điều trị các khối ung thư ác tính, cho đến bây giờ vẫn được khẳng định là đúng*”. Nhưng hết thất bại này đến thất bại khác mà không khắc phục được bệnh đã hối thúc tôi thay đổi quan điểm của mình... Căn bệnh cổ hữu này lặp đi lặp lại hoài và mức độ trầm trọng hơn, chứng bệnh hoành hành đã rút ngắn đời sống của bệnh nhân... Bệnh ung thư này không thể điều trị được. Nếu được phát hiện ở thời kỳ khi nó mới phát triển ở giai đoạn đầu, có thể dùng phương pháp xạ trị hoặc hóa trị, phương pháp này đã được thừa nhận mà không còn nghi ngờ gì nữa. **Nguồn:** Thạc sĩ y khoa Robert bell “*Ten Years Record of the Treatment of Cancer Without operation*” (London: Peap & son, 1906), 6, 14-15

Đầu năm 1938, người ta thực hiện các cuộc kiểm tra tổng hợp trong phòng thí nghiệm với chất DES (Diethystillbestrol), bệnh ung thư vú từ năm 1945 đến 1970, người ta sử dụng nhiều loại thuốc để chống sự sẩy thai, điều hòa rối loạn kinh nguyệt và chứng thiếu hoóc môn nữ, đã xem việc dùng thuốc ngừa thai vào “sáng hôm sau” để gây ra chứng ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới và ung thư vú ở phụ nữ tuổi mãn kinh. Năm 1954, viện nông nghiệp Hoa Kỳ đã chứng minh có trong thức ăn của gia cầm, trâu bò, lợn. Vào năm 1970, 75% người nuôi bò đã dùng chất DES vỗ béo tất cả bò ở Mỹ. Năm 1970, đầu năm có cuộc nghiên cứu dịch tễ đã liên hệ việc sử dụng chất DES trong suốt thời kì mang thai, đã gia tăng ung thư cổ tử cung và cửa mình của các cô gái có mẹ dùng DES ở độ tuổi 10 đến 30 và sau cùng vào năm 1979, DES không còn được sử dụng nữa. **Nguồn:** Smuel St. Epstein. *The politics and Cancer* (New York, Double Day 1979), 2/4-33 and Diet, Nutrition and Cancer (Washington DC National Academy of Sciences, 1982) 14:13-14.

Năm 1974, các dữ liệu về dịch tễ học đã nối được mối quan hệ giữa ung thư buồng trứng với việc dinh dưỡng dùng nhiều mỡ. **Nguồn:** CH. Lingeman, “*Etiology of Cancer in the Human Ovary, Journal of National Institute 53: 1603-18*”.

Năm 1975, các nhà nghiên cứu đã báo cáo, vì ảnh hưởng trực tiếp giữa mức tiêu thụ mỡ vừa phải và các diễn biến ung thư âm đạo, số người mắc phải ung thư buồng trứng. Họ cũng liên hệ với sự tuân hoàn protein với ung thư màng cổ tử cung và sự tiêu thụ protein, trái cây, ung thư cổ tử cung. **Nguồn:** B.Amstrong and R.Dol “Environment Factor and Cancer Incidence and Mortality in different country with special Reference to Dietary Practices”, International Journal of Cancer 15:617-3.

Theo cuộc nghiên cứu dịch tễ năm 1975, cho thấy các phụ nữ thuộc giáo phái Seventh Day Adventist có độ tuổi 35-44, ít mắc ung thư cổ tử cung là 84% và ít mắc ung thư buồng trứng với 12% so với mức trung bình trên toàn quốc. Các tín đồ ở độ tuổi sau 55 ít mắc bệnh ung thư cổ tử cung 12% và dưới 47% ung thư buồng trứng. Cả 2 nhóm đều mắc ít khối u tử cung hơn là người khác. Các người theo đạo Seventh Day Adventist ít mắc ung thư tử cung với 40% nếu ăn dưới 25% mỡ và dưới 50% các loại xơ, đặc biệt các loại ngũ cốc lứt, rau củ, hoa quả trong đa số dân cư toàn quốc. **Nguồn:** R.L Phillips “Role of Life Style and Dietary Habits in Risk of Cancer among Seventh Day Adventist”, Cancer Research 35: 3513-22.

Mặc dù đã được chứng minh cụ thể gây ra chứng rối loạn hóc môn vì việc sử dụng thuốc ngừa thai nhưng người ta vẫn sử dụng rộng rãi các loại thuốc đó. Thạc sĩ y khoa Samuel Epstein đã cảnh cáo như thế và họ quy kết lại cho các thí nghiệm không kiểm soát được việc dùng chất này. Các chuyên gia ung thư đã trích dẫn rằng các cách ngừa thai có thể gây ra cõi 10.000 người chết trong mỗi năm, đặc biệt là bệnh ung thư buồng trứng. **Nguồn :** Samuel & Epstein, MD. The politics of cancer (New York, Double day 1979,) 222.

Bệnh ung thư màng tử cung gia tăng nhanh chóng vào đầu những năm 70. Các nhà nghiên cứu đã liên hệ được giữa lượng hooc môn estrogen nhân tạo có thừa ở những phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh. Năm 1976 người ta nhận thấy mức độ nguy hiểm trong việc uống thuốc ngừa thai và các hooc môn nhân tạo, việc dùng các hooc môn nữ đã giảm đi cho thấy tỷ lệ mắc ung thư màng tử cung đã bắt đầu giảm xuống. **Nguồn :** HTICH et al “the epidemic of endometrial cancer, American Journal of public health 70 (1980) 264 – 267.

Một cuộc nghiên cứu dịch tễ học năm 1981 ở Hawaii đã tìm thấy mối liên hệ trực tiếp mẫu đặc trưng của quá trình hấp thụ toàn mỡ (gồm mỡ động vật, chất béo no, và chua no) và bệnh ung thư tử cung. **Nguồn :** L.N. kolonel et al “Nutrient Intake In relation to cancer incidence in hawaii”, British Journal of Cancer 44:332-39.

Viết tiếp tạp chí của Hội ung thư dành cho các Bác sĩ năm 1982 bác sĩ y khoa David Schottenfeld nhóm dịch tễ và ung thư của trung tâm Memorial Sloan – Kettering Cancer ở New York. Vài bằng chứng xác nhận đã nói rằng nguy cơ mắc các khối nang và khối ung thư cổ tử cung có thể tăng cao bởi việc sử dụng lâu ngày phương pháp ngừa thai. Và trong số người sử dụng thuốc Oracon thì nguy cơ mắc ung thư màng tử cung là gấp 7,3 lần so với những người không dùng. Ngoài ra còn có nguy cơ ung thư gan ở trong số những người uống thuốc ngừa thai mặc dù nghiên cứu gần đây cho thấy nguy cơ mắc phải ung thư buồng trứng trong những người dùng loại thuốc viên giảm xuống. Nói về rối loạn hormon do điều trị, 1 căn bệnh do các bác sĩ gây ra, ông kết luận “ Mức độ lợi và hại có thể được coi ngang nhau ở các bệnh nếu không điều trị

hoặc là không thay đổi liệu pháp săn có”. **Nguồn :** David Schottenfeld. MD “Nguy cơ ung thư của y khoa” CA. A Cancer Journal for Clinicians 32: 258-79.

Một nghiên cứu trên các trường hợp được kiểm tra năm 1984 thấy rằng những phụ nữ ung thư buồng trứng đã tiêu thụ một lượng chất béo động vật nhiều hơn chất béo rau củ, so với các trường hợp có kiểm soát và có thể thấy rõ nguy cơ ung thư buồng trứng. Với việc gia tăng hấp thụ mỡ động vật, sẽ cao gấp 1,8 lần ở những người ăn nhiều hơn. **Nguồn :** D.W Cramer et al, “Dietary Animal Fat in relation to ovarian cancer risk,” *Obstetrics and Gynecology* 63: 833-38

Vào năm 1988, cuộc nghiên cứu ở Italy cho thấy áp dụng việc ăn kiêng dưỡng chất carotene – B có tỷ lệ nghịch với nguy cơ ung thư cổ tử cung lây lan. **Nguồn :** C.La Cecchia et al “Dietary Vitamin A and the risk of intraepithelial and invasive cervical neoplasia,” *Gynecology and Oncology* 30: 187 – 95.

Năm 1988 các nhà nghiên cứu ở đại học Johns Hopkin đã báo cáo về chất Tasol, một hợp chất được trích từ vỏ cây ở vùng Pacific có thể giúp phụ nữ làm giảm ung thư buồng trứng. Năm 1991 các nhà nghiên cứu thuộc Trung tâm nghiên cứu ung thư Anderson ở Houston cho rằng Tasol cũng giúp phụ nữ giảm ung thư vú. Cuộc nghiên cứu với 25 phụ nữ mắc ung thư ngực nặng, những người này không thể giải quyết được bằng phẫu thuật, cho thấy phần lớn các khối ung thư đã teo lại sau 9 tháng được điều trị theo phương pháp thí nghiệm. **Nguồn :** E.K. Rowinsky and B.C Donehower *Journal of the national Cancer institute* 83: 1778-82 and Kathy Afshakelman “the Adjuvant Advantage; Science News February 22, 1992.

Năm 1989 các nhà nghiên cứu thuộc viện MIT (Massachusetts Institute of Technology) đã thông báo rằng các phụ nữ đang dùng thực đơn có nhiều carbon hydrates phức hợp ít đậm tỏ ra “bị úc ché, buồn chán, mệt nhọc và ù lì trước khi kỳ kinh ập đến với những phụ nữ thường ăn bột tinh ché và chất béo”.

Ngoài kẹo những phụ nữ mắc phải trước kỳ kinh thì họ tiêu thụ calo nhiều hơn và nhiều bánh qui hơn. **Nguồn :** Judith J. Wurtman et al “Effect of Nutrient Intake on premenstrual Depression,” *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 161: 1228-34.

Theo các nhà nghiên cứu ở Harvard năm 1989 thì việc hấp thụ thực phẩm sữa có quan hệ với ung thư buồng trứng. Các nhà khoa học lưu ý về các phụ nữ mắc phải ung thư buồng trứng lưu lượng máu thấp do 1,2 loại men tìm thấy trong các sản phẩm từ sữa chuyên hóa. Các nhà nghiên cứu đã lý luận rằng những phụ nữ có mức máu luân chuyển thấp đã ăn các sản phẩm từ sữa, đặc biệt là yaua, pho mát trắng, có thể gia tăng nguy cơ ung thư buồng trứng tăng gấp 3 lần. Các nhà nghiên cứu cũng ước lượng rằng nguy cơ ung thư buồng trứng tăng lên gấp 3 lần với phụ nữ nào dùng nhiều yaua và pho mát trắng. “Hàng tháng có ít nhất có 49% trường hợp bình thường dùng yaua và 36% các trường hợp có kiểm soát” được thông báo. Khắp thế giới, nguy cơ ung thư buồng trứng có mối quan hệ gần với sự có mặt của đường lactose tiêu thụ với sữa. Chứng cứ về dịch tể ung thư buồng trứng... tránh ăn đường lactose có thể là giải pháp hợp lý để phòng chống ung thư buồng trứng ở người lớn. **Nguồn:** Daniel W. Cramer et al, : “Lactose Consumption and metabolism in relation to the Risk of Ovarian Cancer”, *lancet* 2: 66-71

Một quyển sách y khoa mới về sức khỏe khuyên dùng chất xơ, ít chất béo để giúp giảm bớt chứng trước kỳ kinh (PMS). Ăn kiêng suốt tháng, đặc biệt là thời kì tiền kinh, nên ăn nhiều chất tinh bột thô và lượng vừa protein (nhấn mạnh sự thay đổi các loại thịt), ít các đường tinh chế và muối thô, thông thường dùng các bữa ăn đậm trong ngày. Tác giả còn đề nghị thêm là phụ nữ nên giảm và bỏ trà, cà phê, các loại nước có chất cafein, sôcôla, rượu cồn và hút thuốc lá. *Nguồn: Robert A.Hatcher, “Vấn đề kinh nguyệt” Quyển kĩ thuật ngừa thai 1990 -1992 (New York Irvington, 1990)*

Chẩn đoán

Ung thư buồng trứng có thể được các bác sĩ phụ khoa chẩn đoán dựa vào vùng kiểm tra xương chậu, đầu vú, thượng thận. Trong phương pháp này, dung dịch lỏng giữa âm đạo và ruột già được hút sạch để được kiểm tra dưới kính hiển vi. Các sinh thiết cần làm cũng được thực hiện nếu nhận định là bệnh ác tính. Các quá trình chuyển hóa sẽ được nhận ra bằng ảnh và khoang ngực qua tia X. Ung thư tử cung có thể quan sát trong quá trình kiểm tra – D, C (quá trình nạo một ít mô nằm trong tử cung). Sự chuyển hóa cũng được kiểm tra bằng cách quét tia X qua vùng ngực, IVP, xương chậu, gan và nội soi phần dưới ruột kết và bàng quang. Ung thư cổ tử cung, âm đạo vào âm hộ được chuẩn đoán bằng phương pháp kiểm tra, các vết ố vú và phương pháp nội soi để truyền hình ảnh của các vùng được phóng lớn trong các cơ quan giới tính lên màn hình TV.

Tình trạng của cơ quan sinh dục có thể quan sát trực tiếp mà không cần chiếu tia X vì sẽ có hại. Nếu phụ nữ bị chảy máu ở âm đạo thì màu của nó sẽ giúp xác định vị trí của các vùng bị sưng. Nếu màu máu hơi vàng ở bộ phận này thì u nang đang phát triển, màu trắng thì tình trạng ít nghiêm trọng hơn và thường dẫn đến sự phát triển của nhiều loại u nang từ khi người này thay đổi cách ăn uống. Nếu màu máu xanh, là biểu hiện các khối u đang lớn lên, nhất là màu này kéo dài.

Mùi thải từ âm đạo, các khối nang ung thư, buồng trứng và các bướu xơ tử cung thường hiện ra sắc vàng phản dưới của lòng trắng mắt. Các chấm đen ở tròng mắt là dấu hiệu chỉ có ung thư nang buồng trứng, các bướu và sạn thận.

Lông mi cũng có quan hệ đến chức năng của cơ quan sinh sản. Lông mi uốn ra mé ngoài cho thấy sự thoái hóa của bộ phận giới tính do hấp thụ quá nhiều thức ăn âm tính, đặc biệt là các loại trái cây, nước hoa quả và sản phẩm sữa trong thời thơ ấu. Trong trường hợp này có thể gặp phải chứng mắt kinh do buồng trứng co rút gây ra. Chứng này cũng biểu hiện trên lằn ngang giữa môi trên và mũi khi người ta cười.

Móng tay bị chẻ và màu sắc bất thường là kết quả của việc ăn uống tùy tiện, chỉ sự kém hoạt động của cơ quan sinh dục. Nếu ở móng tay cái và ngón tay cái cho thấy tình trạng sức khỏe hơi lệch vì một phần của buồng trứng đã kém hoạt động.

Mụn ở giữa gò má, bóng láng là biểu hiện có nang u trong buồng trứng.

Lời khuyên về ăn uống

Ung thư buồng tử cung chủ yếu là do hấp thụ các loại trứng và thúc ăn nhiều protein và muối. Ung thư tử cung là do thịt và thịt gà. Các sản phẩm sữa cũng như nhiều muối, đồ ăn nướng hoặc chiên làm cho các khối cơ và mô cứng lại. Cũng có thể dẫn đến ung thư tử cung và ung thư buồng trứng, cần tránh. Ung thư cổ tử cung và âm đạo là do thúc ăn béo, giàu cholesterol gây ra cũng như các khối ung thư buồng trứng và tử cung đều do hấp thụ một tỉ lệ nhiều sản phẩm sữa, hay có pha sữa, trái cây và bột tinh chế. Ung thư cơ quan sinh dục hầu như do ăn vào các hóa chất tổng hợp, bao gồm nhiều loại thuốc và các chất thay hooc môn cũng như các phương pháp ngừa thai và điều kinh nhân tạo. Theo đó, các cách trên nên tránh. Cũng nên tránh các loại đường, đồ ngọt. Các loại bột tinh chế như bánh mì trắng, bánh xếp cũng có chiều hướng tạo các khối nhầy và mỡ, do đó không nên ăn. Thực phẩm và các loại giải khát cho thêm chất kích thích, hương liệu, gồm cả các loại cà ri, mù tạt, tiêu, cà phê, rượu, cồn, nước ngọt và các loại trà cũng nên tránh. Dầu ăn, kể cả thực vật cũng nên hạn chế tối đa. Các cách nấu ăn có chất dầu và mỡ kể cả cách nướng kỹ cũng nên tránh trong thời gian cho đến khi sức khỏe bình phục. Xà lách trộn, mayonnaise (sữa và xì dầu), các món có dầu. Các thực phẩm hóa học và nước giải khát cũng nên kiêng trong khi các món ăn tự nhiên được khuyên dùng. Sau đây là hướng dẫn chung về thực phẩm tiêu thụ hàng ngày :

★ Mẽ cốc

Không xay xát, xài chừng 50 - 60% hàng ngày theo khối lượng, mẽ cốc phải là chỉ bó vỏ trấu không thôi. Ngày đầu nấu cơm gạo lứt bằng nồi áp suất. Những ngày kế tiếp đó, món bằng cách pha vào 20-30% ngày thì kê, ngày thì lúa mạch, tiếp theo đậu xanh, đậu lăng...rồi lại hết độn (gạo không).

Buổi sáng, muốn có món cháo ngon, từ chõ cơm nguội hôm trước, ta đổ thêm nước cho cơm mềm ra rồi nêm tương Miso, nấu sôi chừng 2, 3 phút. Thông thường nấu cơm bằng nồi hơi ép, người ta theo tỉ lệ 1 gạo, 2 nước, bỏ vào nồi một miếng rong phô tai cỡ hai ngón tay và một nhúm muối biển (tự nhiên), tùy tình hình sức khỏe của người đang ăn dưỡng sinh. Các loại gạo nếp khác thỉnh thoảng cần dùng như gạo, mì, mạch, yến mạch, hắc mạch - tất cả đều phải là ngũ cốc lứt còn nguyên. Loại bánh mì có men chua có thể ăn 1, 2 lần trong tuần như nui, mì ống. Nên cố tránh bánh nướng dòn như bánh qui, bánh xốp, bánh ngọt cho đến khi sức khỏe có chiều hướng lành mạnh hơn.

★ Canh súp

Ăn 5 - 10% canh súp, độ chừng 2 tách một ngày – món canh gồm rong biển wakame và các loại rau củ khác như hành tây, cà rốt - nêm tương đặc hay nước tương, thỉnh thoảng cũng nấu thêm một ít nấm mèo shiitake. Súp kê nấu với rau củ ngọt cũng đặc biệt có ích trong tình hình này. Tương đặc Miso dùng ở đây dùng tương làm bằng gạo lúa mạch, gạo nứt hay đậu nành, nếu tương được 2, 3 năm càng hay.

★ Rau củ

Rau củ trong bữa ăn chiếm 20-30% nấu với các loại rau lá cứng như cải bắp, hành củ, bí đỏ...Nói chung, nên thay đổi món ăn tùy thể trạng mỗi người: rong biển nishime - mỗi tuần bốn lần. Hành củ nấu với xích tiêu đậu phộng tai, mỗi tuần ba lần. Củ cải khô 1 tách, mỗi tuần ba lần. Cà rốt củ cải (hay dầu củ) - mỗi tuần ba lần. Rau luộc tái, mỗi tuần 5 - 7 lần. Xà lách sống, trộn dầu dấm lên tránh. Xà lách nén, mỗi tuần ăn 5 - 7 lần, hấp ăn 5 - 7 lần. Rau xào ăn 2-3 lần 1 tuần, tháng đầu xào với nước qua tháng sau xào chút ít dầu mè, nước tương hay tương đặc Miso. Chế phẩm từ đậu như tương nén, tương sồi, tàu hũ ky (khô) hay tươi thỉnh thoảng có thể ăn với lượng vừa phải.

★ Đậu đỗ

Ăn cỡ 5% đậu như xích tiêu đậu, lăng tin, đậu đen, nấu với rau củ như rong phổi tai, hành tây hay cà rốt để ăn hàng ngày. Các đậu khác cũng có thể dùng chung 2, 3 lần 1 tháng. Nên nêm bằng muối biển tự nhiên, nước tương hay Tương đặc Miso. Các món làm bằng đậu khác như tương bánh tempeh, đậu hũ tươi, đậu hũ ky thỉnh thoảng nên dùng với lượng vừa phải.

★ Rong biển

Rong biển như wakame hay phổi tai ăn mỗi ngày cỡ 5% nấu chung với canh súp hay hấp trên nồi cơm...Mỗi ngày cũng nên ăn thêm rong đen. Mỗi tuần ăn hai đĩa nhỏ loại hijjky hay arame – còn các loại rong khác chỉ nên dùng đôi khi.

★ Gia vị

Gia vị đem lên mâm cơm cần có muối mè rang theo tỉ lệ 1 muối 18 mè (sau 2 tháng đổi tỉ lệ 1 muối 16 mè). Nếu muốn dùng rong biển nghiền thành bột như loại wakame hay kelp: mận muối umeboshi hay tương Miso tổng hợp và các gia vị làm theo dưỡng sinh khác nhưng hãy cẩn thận dùng vừa khẩu vị thôi.

★ Dưa muối

Muối hay dầm loại này, mỗi ngày ăn chừng một đĩa cỡ nhỏ, không nên ăn nhiều.

★ Thịt trứng

Thịt gia cầm và những thịt động vật nên tránh là hơn. Cá có thịt trắng có thể mỗi tuần một lần, chút ít. Món cá nên hàm, hấp hay trần nước sôi, ăn với củ cải bào hay gừng giã. sau hai tháng, mỗi tuần có thể ăn hai lần nếu thấy thèm. Đặc biệt nên kiêng loại thịt có màu xanh và cá thịt đỏ cùng mọi loại ngao sò ốc hến.

★ Trái cây

Nếu thể trạng chưa khá hẳn thì tốt nhất ăn trái cây càng ít càng tốt, các trái cây ở miền ôn và nhiệt đới. Nếu quá thèm cũng chỉ nên ăn chút ít trái cây nấu chín, nêm nhum muối biển hay trái khô cũng được nấu trước khi ăn. Kiêng hẳn nước trái cây và rượu táo.

★ Đồ ăn dặm

Kiêng hết đồ ăn tráng miệng kể luôn đồ ăn dặm làm theo dưỡng sinh đến khi tình trạng cơ thể khá hơn. Để làm dịu hết hào ngọt, có thể nấu loại rau củ có chất ngọt trong bữa ăn hàng ngày, uống các đồ uống đặc biệt (xem phần tiếp). Bánh dày, cơm nắm, gỏi cuốn, rau củ và các món ăn làm từ gạo có thể ăn thường xuyên. Chớ ăn nhiều bánh gạo, bắp rang hay các bánh nướng dòn khác vì chúng làm ung bướu bị chai, khó tan đi. Nếu quá thèm, có thể uống chút nước gạo, kẹo mạch nha hay nước rượu nếp.

★ Món hột, hạt rang

Các loại hạt rang có hàm lượng Prôtêin và chất béo cao, trừ hạt dẻ. Hạt hạnh, hạt bí đỏ rang không muối có thể ăn cả thảy một tách một tuần.

★ Đồ nêm

Như muối biển tự nhiên, nước tương shoyu, tương đặc Miso nên dùng vừa phải để khỏi bị khát nước. Tránh ăn rượu nếp và tỏi sống. Nếu bạn hay khát nước sau thì phải cắt giảm đồ nêm cho đến khi không còn khát giữa các bữa ăn là được.

★ Đồ uống

Xem phần 1 chỉ dẫn chung. Đồ uống chính cần giữ là trà lá hay trà cành. Trà Mu đặc biệt khuyên dùng trong vài tháng đầu hoặc đôi khi. Đây là loại trà làm bằng từ 9 – 16 loại cây thuốc để làm ấm cơ thể và làm tăng cường cơ quan của phụ nữ. Đặc biệt cần tránh món uốn ngs liệt kê trên bảng “ít dùng” và “cần tránh”, kể cả uống cà phê trong 3 tháng đầu một khi đã theo cách ăn dưỡng sinh.

Điều cần yếu là với mọi loại ung thư, nhai từ 50 đến 100 lần. Nhai đến độ đồ ăn hóa lỏng, hòa với dịch vụ mới tạo thành tác dụng ngừa và trị bệnh. Thêm nữa, cần tránh uống quá nhiều nước – cho dù đó là trà già banca – cũng cần giữ mực. Điều nữa là đừng ăn nhiều hay ăn trước lúc đi ngủ 3 tiếng đồng hồ.

Như đã lưu ý trong chương đầu phần II - người bệnh nào đang theo cách chữa trị của y khoa thì cần cách ăn chuyển đoạn.

Thức ăn, uống đặc biệt

Vài món ăn uống đặc biệt tùy mỗi trường hợp bị bệnh. Xin tham khảo chuyên gia dưỡng sinh để áp dụng linh động cho mỗi người.

★ Món uống rau củ ngọt

Tháng đầu, mỗi ngày uống 1 tách nhỏ rồi sang tháng sau, mỗi tuần uống 2 – 3 lần.

★ Nước cà rốt, củ cải

Mỗi tuần uống từ 2 – 3 tách nhỏ - uống trong 2 – 4 tuần, rồi cách 3 này 1 tách trong một tháng.

★ Nước rong rảo

Nên nấu rong Arame để lấy ra từ 1- 2 tách, uống hàng ngày.

★ Nước nấm shitake

Trong trường hợp bị kít hay ung thư cứng rắn, người bệnh cần một lượng nhỏ nấm khô shitake hay nấu nấm này với rau củ làm canh rau. Nấu củ cải, nêm tương miso hay nước tương. Nấm shitake cũng có thể nấu với dưa gang (mùa đông mua ở tiệm tàu) nêm.

★ Củ cải giã nhuyễn

Uống 1 hoặc 2 tách nước củ cải trong trường hợp bị nghẽn ống dẫn trứng Fallopian hay nghẽn ở bộ phận sinh sản. Nấu rong đen nori nêm nước tương hay miso để dùng trong ngày. Thỉnh thoảng uống nước củ cải, nêm nước tương đều giúp ích trong các trường hợp phụ nữ bị ung thư trong bộ phận sinh sản.

Chăm sóc tại nhà

★ Chà xát thân thể

Khăn bông nhúng vào nước nóng , vắt kiệt rồi chà xát toàn thân nhất là ở họng và cổ, giúp máu lưu thông dễ, khôi phục tinh thần và thể lực.

★ Ngâm hông bằng nước pha củ cải

Trường hợp cửa mình thường ra huyết trắng, nên ngâm hông để giúp đào thải chất nhầy và mủ được dễ dàng hơn. Tốt nhất người ta nấu nước lá cải, củ cải. Trong trường hợp hay gặp trực trặc ở vùng âm đạo, tắm ở vùng hông sẽ dễ dàng loại ra các chất bếp và các chất nhầy gây bệnh. Thực tế, nước dùng để tắm vùng hông nên có thành phần các loại cây lá xanh như củ cải hoặc lá cải bẹ. Để chuẩn bị tắm, hãy phơi các bó lá trong bóng mát chứ không phơi nắng. Đầu tiên lá sẽ ngả vàng, sau đó chuyển sang màu nâu, đó là lúc có thể dùng được. Nấu 2 hoặc 3 bó lá trong vòng 10 đến 20 phút với vài lít nước, một nắm muối biển hoặc rong biển Kombu, tắm vào buổi chiều. Nước sẽ có màu hơi nâu. Sau đó

đổ nước nóng vào chậu tắm. Thêm vào đó một vốc muối biển nữa và ngồi vào chậu. Nước phải ngập tới hông bạn. Gập một chiếc khăn dài bằng vải bông trên bụng bạn để tránh lạnh và hút mồ hôi vào. Khi nước nguội nên chè thêm nước nóng vào chậu và ngâm trong chậu khoảng 10 – 15 phút.

Nếu chúng ta không có sẵn lá cải để tắm, có thể dùng rong biển đặc biệt là rong arame. Nếu không có hoặc quá đắt có thể cho thêm 2 vốc muối biển vào nước tắm và ngâm theo cách đã chỉ dẫn.

Trong khi tắm, phần bụng phía trên có thể đỏ ửng do quá trình tuần hoàn ở vùng đó gia tăng và các chất mỡ, chất nhầy bị đọng lại trong cơ quan sinh dục đang bắt đầu tan ra, ngay sau khi tắm hông, lập tức thụt rửa cửa mình bằng nước thêm một thia canh muối biển, 2 thia canh dấm gạo hoặc nước cốt chanh đã để sẵn và 1/2 lít nước trà già còn nóng ấm. Việc tắm hông và sát trùng vệ sinh này nên làm vào mỗi buổi chiều hoặc cách nhau trong vòng từ 5 đến 10 ngày và sau đó 5 ngày hay một tuần là lại một lần cho đến khi chất nhầy hoặc chất mỡ bị loại hết khỏi tử cung hoặc buồng trứng.

★ Đắp nước nóng

Dùng cho phụ nữ bị ung bướu trong bộ phận sinh sản. Đắp nước nóng để chất nhầy, chất béo lỏng dần. Hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia dưỡng sinh khi đắp nước nóng và cao khoai sọ. Có thể thay đổi cách áp dụng tùy con bệnh. Trước khi đắp cao nên nhúng khăn lông vào nước nóng, vắt kiệt, đắp lên chỗ đau trong 2 – 3 phút để kích thích máu chạy đều.

★ Đắp cao khoai sọ

Trong trường hợp bị u bướu kể cả u bướu xơ, hoặc là tình trạng ung thư. Đắp cao khoai sọ lên bụng dưới trong vòng 3 – 4 giờ, rất có ích. Có thể đắp nước gừng nóng từ 3 – 5 phút để làm ấm, và kích thích tuần hoàn. Việc đắp cao khoai sọ này có thể lặp đi lặp lại hàng ngày từ 2 – 4 tuần cho đến khi cơn bệnh thuyên giảm.

★ Đắp cao lá xanh để giảm đau

Có thể đắp cao lá xanh đã được giã nhuyễn trộn với 1 ít bột đắp trong cùng 1 đến 2 giờ sau khi đã đắp nước nóng bộ phận sinh dục bằng khăn nóng. Việc đắp cao lá xanh phải được giữ ấm bên trong bằng túi muối rang nóng. Cách áp nước gừng nóng cũng rất có lợi ở vùng xương cùng.

Những lưu ý khác

- Giữ sạch sẽ, trong nhà mát mẻ là điều quan trọng, để đạt mục đích này, nên mang cây kiểng vào phòng. Không khí trong nhà phải thoáng, cửa sổ mở hết luôn

- Tránh những tia phóng xạ nhân tạo, như X quang, máy dò khói (báo động cháy), T.V, video, đồ dùng điện, vì những thứ này làm yếu máu huyết và phần thượng tiêu - bộ máy tiêu hóa.
- Hãy yêu đời, tích cực, đi dạo, hát nhảy múa chơi đùa...rất có lợi cho sức khỏe và tinh thần. Hãy hòa nhịp với thiên nhiên
- Tập những môn nhẹ như hít thở ngoài trời 10-15 phút mỗi ngày, thực hành hít thở chậm và sâu sẽ điều hòa tinh thần và sự chuyển hóa, sẽ cảm thấy thư giãn.
- Nên tập thể dục hàng ngày nhưng đừng quá sức. Luyện thở mỗi ngày từ 10-15 phút, nhất là hít thở sâu rất có lợi. Tập thể dục và hít thở sâu sẽ làm thư giãn tinh thần cũng như điều hòa cơ bắp.
- Giữ không khí luôn trong sạch và trong lành là việc cần để duy trì tình trạng sức khỏe. Để thực hiện mục đích này, nên trồng nhiều cây trong nhà và mở hết các cửa sổ cho thoáng, có khi trong lành thay đổi. Không nên hút thuốc vì nó sẽ làm chai buồng trứng.

Tránh xem tivi quá lâu, các tia bức xạ sẽ làm tổn thương bộ phận sinh dục. Tương tự như vậy tránh tất cả nguồn năng lượng điện từ nhân tạo như video. Hệ thống báo động hỏa hoạn và các đồ điện tử cầm tay đều là các thiết bị làm tổn thương buồng trứng và bộ phận sinh dục.

Dù bệnh ung thư sẽ hạn chế năng lượng và sức sống của bạn, việc yêu đương thông thường sẽ không có hại nếu như bạn không làm quá sức.

Tránh dùng phương pháp nhân tạo trong suốt thời kỳ hành kinh, đặc biệt là dùng các thuốc viên ngừa thai, điều trị hormon, làm co giãn các mạch trong cơ thể, cho các dòng năng lượng dễ lưu thông trong cơ thể. Khi cải thiện chế độ ăn uống của bạn thì kỳ kinh nguyệt của bạn sẽ đều đặn hơn theo chu kỳ của mặt trăng, khi đó bạn có thể dần dần áp dụng các phương pháp ngừa thai tự nhiên.

Tránh làm sẩy thai, phá thai hay phương pháp mổ tử cung lấy thai nếu không cần thiết. Học cách dưỡng thai thông thường và nếu sức khỏe bạn tốt thì có thể sinh con tại nhà cùng với người đỡ đẻ hoặc người có kinh nghiệm điều dưỡng. Nuôi con bằng sữa mẹ giúp bảo vệ bạn và đứa trẻ chống lại các căn bệnh sau này, kể cả ung thư.

Tránh mặc các loại đồ lót và vớ bằng sợi tổng hợp, băng vệ sinh tự tạo bằng chất hóa học, đồ vệ sinh, bột phấn hoặc các sản phẩm tổng hợp khác vì nó sẽ kích thích hoặc tự gây hại đến bộ phận sinh dục.

Suốt kỳ hành kinh, các chất thải qua lèn dạ dày hoặc chảy theo đường kinh, người ta khuyên phụ nữ không nên tắm với nước lạnh hoặc gội đầu bằng nước lạnh vì cả hai cách này có thể cản trở đường xả các chất thải không ra hết theo thông thường nữa. Để vệ sinh cơ thể an toàn, nên dùng khăn ướt hoặc xôp thấm nước.

Tập thư giãn sâu, bằng các phương pháp dạy bấm huyết (xoá bóp chong cẳng thằng), xung quanh vùng dưới lưng trước kỳ hành kinh, làm giảm sự mệt mỏi bằng sự vận động cơ bắp cũng cần thiết cho sức khỏe.

Trường hợp bạn đau, có thể xoa bằng gan bàn tay cũng rất tốt, xoa trong nửa giờ đồng hồ. Rất đơn giản, chỉ cần đặt tay bạn lên một tấm vải bông trên vùng bị đau đồng thời hít thở và giữ cho tâm trạng than thản để cho năng lượng thiên nhiên truyền vào tay bạn rồi xoa bằng lòng bàn tay sẽ hiệu quả hơn nếu có người xoa phụ, nhưng cũng có thể tự làm một mình.

Kinh nghiệm bản thân

• U buồu tử cung

Năm 1947 Diễn viên điện ảnh Gloria Swanson biết rằng cô bị một khối u trong tử cung, cô đi khám 3 bác sĩ Sản Khoa và họ đề nghị cô phải cắt bỏ tử cung ngay lập tức. Cuối cùng cô đến một chuyên gia, người được xem là Bác sĩ chữa bệnh hoạt động phụ nữ giỏi nhất nước. “*Chuyện kể lại được in trên tờ tạp chí Đông Tây*”, cô nói: “*Sau khi kiểm tra tôi xong, không như 3 người đã khám bệnh tôi, ông nói: “Cô biết là cô phải về với Chúa trong khoảng 5 tháng nữa”*?

Sau đó, cô Swanson đến California để gặp bác sĩ trị liệu tên là Bieler, người chuyên trị bệnh bằng phương pháp dinh dưỡng, ông ta đã hỏi cô: “*Nào, Gloria cô cho tôi biết chức năng của protein là gì ?*” cô nói: “*Là xây dựng, để ra các tế bào thưa bác sĩ*”. Ông ta hỏi cô, “*Cô đã phát triển hết chưa?*” Cô bảo “*Bác sĩ đừng đùa nữa chứ, ông biết tôi đã 47 tuổi rồi*”. Ông ấy nói: “*Cô có phải là người đào mương, vận động viên tennis hay cầu thủ đá bóng ?*” Cô vặn lại: “*Ông đang muốn nói gì với tôi vậy ?*”

Bác sĩ Bieler tiếp tục nhắc lại với Gloria Swanson rằng trước đây cô đã sinh nở khó vào năm 1920. Ông ấy cũng nói với cô rằng ung thư không phải chỉ phát ra trong một, hai ngày mà có thể nó đã âm thầm phát triển trong 20 năm qua !

Bác sĩ hỏi cô: “*Bà có ăn thịt nhiều không ? – Vâng, tôi đã ăn nhiều*”. Ông ta hỏi tiếp : “*Bây giờ cô có thể làm gì nếu đó là chất tạo ra tế bào ?*” Cô trả lời : “*Ông có nghĩ rằng tôi phải nhịn đói cho đến chết không ?*” Bác sĩ cười và hỏi : “*Cô đã dùng quá nhiều thịt rồi, cô không nên ăn thịt động vật có được không ?*” Gloria trả lời: “*Được, kể từ lúc này tôi sẽ không ăn thêm bất cứ thịt gì nữa, nhưng ông nghĩ tôi sẽ phải nhịn ăn trong bao lâu ?*” Ông ta đáp: “*Tôi cho rằng không phải là 1 năm, 2 năm mà là 3 năm*”.

Hai năm kế tiếp, mặc dù lịch trình phải đi và thời gian du lịch dày đặc, Gloria đem theo đồ ăn riêng cho mình, chủ yếu gồm ngũ cốc lứt, rau và ít hoa quả. Hai năm rưỡi đã trôi qua, bà quay lại cho bác sĩ nói tiếng này khám. Bà viết: “*Tôi có cảm giác rằng các khối ung thư đã biến mất, ông ấy chưa được nghe gì về tôi kể từ lúc ông ấy bảo tôi điều gì sẽ xảy ra trong kỳ lễ Giáng Sinh (đó có thể là một món quà Giáng Sinh vui vẻ tặng cho bác sĩ). Tôi hy vọng tràn trề vào tài năng của ông ta, ông ta đã tìm được căn bệnh ! Ôi thật tuyệt khi nhìn thẳng vào mặt ông. Tôi hỏi : Ngài có đây không thưa bác sĩ ? “ không ” một cách lưỡng lự. Tôi nói: Ông không muốn biết tôi đã làm gì à ? Cô nói gì, cô đã làm được gì ! Tôi nói : Tôi đã ăn kiêng rồi”.*

Bác sĩ cười ngắt nghẽo. “*Ông ta nghĩ rằng đó là chuyện thật ngộ nghĩnh*”. Cô tiếp tục ăn kiêng ha – ha – ha, tôi nói: “*Tôi đã ăn với thực đơn hoàn toàn không có protein động vật, bác sĩ à*” Ông ấy cười dòn hơn. Tôi nói: “*Ôi, ông có thể cười đấy, nhưng tôi nghĩ đây không phải chuyện đáng*

cười đâu. Tôi vẫn là một phụ nữ, chẳng có gì là lạ cả, tôi lấy làm sung sướng vì chuyện này. Tôi không nực cười được, vì vậy, tôi cho rằng ông cũng không nên cười, tôi hy vọng ông nên biết điều này, bởi vì tôi đã làm như thế và thật sự tôi không nghĩ rằng ông đưa tôi phiêu đài nợ, nhưng tôi thát vọng ra về vì ông đã không làm như vậy”.

Hơn 30 năm sau, kể từ đó cho đến chết, Gloria rất năng động theo đuổi các thực phẩm thiên nhiên và việc kiêng cữ ăn uống. Vài năm sau cô ấy và chồng tên Bill Dufty, tác giả cuốn “Sugar Blues” đã mời vợ chồng tôi đi xem chuyên diễn của ông ở Nhật. Gloria nói với những người đã hỏi cô làm thế nào cô có thể giữ gìn sức khỏe và sắc đẹp suốt tám năm qua “*bạn là người có trách nhiệm với sức khỏe của bạn, tất cả đều do bạn. Rất đúng, vì sẽ không có ai nhai thức ăn cho bạn. Vì vậy, nếu bạn muốn an lành, thì bạn hãy làm điều đó!*”

Nguồn Gloria Swanson. “I’m still woman” Tạp chí Đông Tây tháng 3 – 1977, 34 – 35.

★ Ung thư chuyển hóa đến xương và phổi

Tháng 4 – 1980 Elaine Nussbaum trải qua kỳ chẩn đoán để tìm kiếm nguyên nhân kéo dài các kỵ kinh. Bác sĩ tìm thấy một khối bướu trong các mô được kết lại trên thành tử cung cẩu cù ta. Cô cắt bỏ 20 tĩnh mạch bằng phương pháp phẫu thuật, chiếu xạ điều trị hóoc môn, và cả việc uống thuốc và phẫu thuật tĩnh mạch. Tháng 8 – 1980 các nhà vật lý đã thực hiện phẫu thuật cắt bỏ tử cung và phương pháp song phương salpingo – oophorectomy, cắt buồng trứng.

Elaine tiếp tục cắt bỏ tử cung. Tháng 5 – 1982 bà bị đau ở xương cùng và còn tồi tệ hơn, mặc dù vẫn đang điều trị. Bà không thể ngồi hoặc nằm xuống. Tháng 7, sau nhiều ngày phải nằm suốt 24 giờ, chỉ ngủ trên vai chồng, bà cứ phải đứng. Bà đến 1 bác sĩ khoa chỉnh hình. Ông ta chẩn đoán bà bị gãy xương do bị đè nén và cảm nhận thấy xương sống của bà đang bị sụp xuống 1 phần. Để chống lại sự suy sụp xương sống, người ta đặt một thanh trụ để chống từ phía trên ngực xuống vùng xương chậu của bà.

Các cơn đau trên người bà Elaine vẫn tiếp tục hoành hành và lan xuống đùi và cuối cùng bà không thể chịu đựng thêm được nữa. Chồng bà đặt bà nằm ngửa và cho bà ngày đêm uống liên tục lượng thuốc giảm đau mạnh, nhưng cơn đau vẫn cứ tiếp tục.

Tháng 9 bà được đưa vào bệnh viện để kiểm tra và chụp tia X. Các hình quét qua xương chỉ rằng, ung thư đã lan tới vùng xương sống ở thắt lưng và vùng ức và có bệnh mẩn tính ở hai lá phổi.

Elaine được điều trị 5 lần chiếu xạ, theo sau là phương pháp cắt bỏ phần ung thư, kế tiếp lại là hàng loạt lần chiếu xạ khác và cắt bỏ khác. Các điều trị thông thường và 10 lần cắt bỏ chỉ trong vòng 3 đến 4 tuần. Bà cảm thấy kiệt sức, sinh lực kiệt quệ có cảm giác nôn mửa và đau.

Tháng 1 năm 1983, sau bốn vòng hóa trị và kiểm tra y học thì hoạt động và tiến triển của các khối u vùng lưng vẫn phát triển, ở vùng phổi cũng không khá gì !

Tới cuối tháng một, bà Elaine bị đứt tay khi mở bì thư, nhiễm trùng xâm nhập vì sức khỏe bà đã yếu đi sau những lần hóa trị và bà không thể kháng lại sự nhiễm trùng. Hơn mươi ngày kể tiếp bà được truyền máu 4 lần trong bệnh viện và lượng lớn các liều kháng sinh tĩnh

mạch. Các bác sĩ quyết định tiêm vào bà một ít chất độc để trị và sau đó bà hiểu rằng tác dụng của các loại thuốc đã không thể điều trị bệnh của bà.

Sau khi nghiên cứu sự điều trị, Elaine quyết bắt đầu ăn kiêng để trị bệnh. Bà tự dứt các loại thịt sữa, trái cây, đường và cuối cùng là 38 viên thuốc mà bà phải uống. Bắt đầu việc ăn uống bên giường bệnh, bà vẫn phải sử dụng xe lăn. Bà đã có thể đi lại nhờ người dùi dắt, và sau đó là dùng gậy chống. Đến tháng 4 thì các rối loạn mẫn tính đường tiêu biến mất. Đến giữa tháng 5, bà tháo cây chống trên người, và ngày 22 tháng 5 bà có thể đi lại trên đường phố một mình !

Tháng 6 bà gỡ bộ tóc giả. Do phương pháp cắt bỏ các bộ phận làm tóc bà rụng hết, nhưng nay đã mọc trở lại. Trở lại giường bệnh viện, bà bắt đầu lái xe và tiếp tục nghiên cứu. “Sau 6 tháng tôi đã hết bệnh, hết lo lắng, hết phải dùng các loại thuốc để đổi lấy sự dễ chịu, cởi bỏ bi quan và tôi nay rất vui mừng là một người hoàn toàn vô bệnh.”

Sau 9 năm Elaine hết bệnh ung thư, bà đã hoàn thành khóa học, và nhận bằng về khoa dinh dưỡng. Và bà đã dạy, giảng và hướng dẫn các lớp nấu nướng khắp quê hương. “Tôi cho là chỉ có việc ăn kiêng là biện pháp duy nhất để trị bệnh ung thư của tôi và tôi mong rằng câu chuyện của tôi sẽ là niềm hy vọng cho nhiều người khác”.

Nguồn : Elaine Nussbaum, Recovery : From cancer to Health through Macrobiotics (Garden City Park : New York : A very Publishing Group, 1991).

❸ Ung thư buồng trứng và hệ bạch huyết

Gia đình Dobics trông như một gia đình hiện đại rất hạnh phúc, Milenka có 2 đứa con tuyệt vời và một công việc đầy thử thách, là giám đốc chương trình của một trạm phát thanh lớn nhất ở Belgrande, chồng bà ta, ông Bosko là một người hoạt động trong lĩnh vực xuất nhập khẩu thiết bị máy nông nghiệp loại cầm tay. Tuy nhiên vào năm 1986, thảm kịch đã đến với gia đình sau khi bà vợ mắc phải chứng đau một nửa đầu, mệt mỏi kinh niên và nặng nề với cái trong đầu của bà, kiểm tra y tế đã cho thấy bà mắc phải ung thư buồng trứng mà nó lây lan sang hệ bạch huyết. Các bác sĩ phẫu thuật, khuyên cắt bỏ bộ phận mắc ung thư và dùng phương pháp chiếu xạ nhưng tất cả đều không có hy vọng !

Trong lúc nằm viện, một người bạn đã từng là bác sĩ đưa cho Milenka một cuốn sách về dinh dưỡng phòng chống ung thư và bà bắt đầu tìm hiểu tình trạng sức khỏe của bà với cách ăn uống cổ hữu của bà với nhiều thực phẩm động vật, đặc biệt thịt, sữa và các món ăn có dầu, mỡ. Tạm ngưng điều trị bằng y khoa, bà ra khỏi bệnh viện mặc dù trước đó bác sĩ đã báo cho bà biết rằng bà có thể hy vọng sống thêm cõi hai tháng nữa !

Ở nhà, bà Milenka nói với chồng và gia đình rằng bà sẽ cố chống lại căn bệnh trầm kha của bà bằng cách ăn uống và muốn đi Mỹ để học cách dinh dưỡng ăn kiêng chống bệnh tật. Với sự giúp đỡ của bạn bè và những người ở đó, số tiền góp lại đã tăng lên nhiều, bà và Bosco đến Mỹ vào tháng giêng năm 1987. Ở Boston, họ tham dự một khóa huấn luyện ngắn hạn về dinh dưỡng và các căn bệnh thoái hóa ở viện Kushi và các chỉ dẫn riêng họ đưa cho tôi xem. Tôi giải thích rằng nguyên nhân chính tình trạng sức khỏe của cô ta là ăn các loại thịt và sữa nhưng với

phương pháp nấu ăn hợp lý, bà ta có thể chiến thắng được bệnh ung thư “*Ngay bây giờ tôi đã cảm thấy cuộc hành trình của tôi thực sự mở màn. Tôi hy vọng*” Bà đã bảo thê.

Trở về Yugoslavia, Milenka bắt đầu nấu ăn thật đúng phương pháp dinh dưỡng ngừa bệnh cũng như tự xoa bóp vệ sinh thân thể hàng ngày, ca hát và luyện tập Thiền và Quán. Các xét nghiệm y khoa cho thấy tình trạng của bà ta đang hồi phục và trong vòng 5 tháng các u bướu đã biến mất. “*Đối với các bác sĩ, tôi tưởng như mình có phép thần. Họ không sao hiểu nổi!*”

Milenka, Bosko và gia đình họ theo học ở viện Kushi tại Becket trong nhiều năm. Họ hỗ trợ tổ chức các khóa huấn luyện ngắn hạn ở vùng Yugoslavia của họ và đã mang lại sức khỏe cho bao người.

Nguồn : Litiane Paplu, Pd D, “Life is a Phoenix. A Yugoslavia Family’s Triumph over Cancer”, One Peaceful World Newspaper, Spring 1989.

Chương XII**THỰC DƯỠNG ĐẶC TRỊ UNG THƯ****BỘ PHẬN SINH DỤC NAM****Mức độ tồn tại**

Ung thư tuyến tiền liệt – Một chứng ung thư phổ biến nhất trong nam giới ở Mỹ - bệnh này sẽ gây 34.000 tử vong trong 20 tháng tới, và sẽ phát triển thêm 132.000 ca bệnh mới. Nó là 1 trong những bệnh ung thư phát triển nhanh nhất, tăng 79% trong thập kỷ vừa qua. Ung thư tinh hoàn và những bộ phận sinh dục nam khác cũng có 350 trường hợp được chữa khỏi và các bác sĩ sẽ phát hiện ra 6.300 trường hợp cá biệt của căn bệnh này. Ung thư tuyến tiền liệt là bệnh ung thư có mức phổ biến thứ hai ở đàn ông qua tuổi 60 và mức độ ở người da dày đen cao hơn người da dày trắng. Người Mỹ chiếm tỉ lệ những người mắc ung thư tuyến tiền liệt cao nhất thế giới, 10 lần hơn so với người Nhật.

Các ca rối loạn khác đều có thể ảnh hưởng đến tuyến tiền liệt, kể cả dạng u mới bắt đầu hay đã từ lâu. Dựa trên từng trường hợp cụ thể mà bệnh này được chữa trị bằng phẫu thuật, chiết xạ hoặc chữa trị không phẫu thuật mà dùng hóaoc môn. Sử dụng kỹ thuật gồm cắt bỏ tuyến tiền liệt (TUR) trong cách này người ta chèn một dụng cụ cắt vào dương vật và giết các tế bào ung bướu bằng một vòng dây điện, cách cắt bỏ vùng phía trên khớp mu, khi bọng đái được mở ra, tuyến tiền liệt và túi đựng tinh dịch để không dẫn các chất thải này qua bọng đái. Cách cắt vùng đáy chậu, người ta phẫu thuật vào giữa hai háng ở phía trước trực tràng (ruột già). Hai hòn tinh hoàn sẽ được nối vào tuyến tiền liệt để giảm bớt khối u bướu và áp dụng chiết xạ ở bên ngoài. Cuối cùng, để cân bằng mức hóaoc môn và trì hoãn các khối u phát triển, người ta cho uống hóaoc môn ở thể DES và hóaoc môn trị dị ứng cortisone. Đối với một số tinh hoàn vùng thượng thận và vùng tuyến yên có thể bị cắt để hạn chế sự lây lan mãn tính. Phương pháp hóaoc môn có thể mang lại kết quả không đúng với hy vọng, vú nở ra, và các chứng bệnh tim. Phẫu thuật có thể dẫn đến bất lực, triệt sản. Tỉ lệ sống sót hiện nay của các kiều điều trị này là 57%.

Ung thư tinh hoàn tăng nhanh ở tuổi trung niên Mỹ và đã đang dẫn đầu nguyên nhân gây ra tử vong vì ung thư ở những người ở độ tuổi từ 29 – 35. Thường thì bị tinh hoàn phải hơn là tinh hoàn trái, ít khi vào cả hai, và có chiết hướng lan lên phổi. Trong phương pháp phẫu thuật Radical, một trong hai tinh hoàn sẽ bị cắt, đây là phương pháp thông thường trong cách điều trị. Nếu cả hai tinh hoàn đều bị cắt cả - Cuộc phẫu thuật sẽ dẫn đến sự triệt sản nhưng không có hiệu quả gì. Nếu ung thư lan đến vùng bạch huyết thì cả phương pháp chiết xạ và cắt bỏ đều phải đưa vào. Nếu chứng mãn tính này lan vào dòng máu thì có lẽ phải cắt các ung thư bạch huyết, khi đó các chùm bạch huyết ở một bên hoặc hai bên bụng lên thận có thể bị cắt đi, tỉ lệ sống ở bệnh ung thư tinh hoàn gần đây đã được nâng cao hơn nhiều.

Cấu trúc

Tinh hoàn nằm trong một cái túi dạ dày dài gọi là bìu dài, là bộ phận chủ yếu của cơ quan sinh dục nam. Chúng sản xuất ra tinh trùng và các hormone nam tính. Toàn bộ các lớp trong hai tinh hoàn chứa khoảng 250 khoang hoặc ô nhỏ. Mỗi khoang có từ 1 đến 3 đơn vị vòi – tiểu thùy, ở đó sinh ra tinh trùng. Tinh dịch được sinh ra từ mỗi vòi, trôi nổi lên phần đầu của hệ thống ống dẫn. Ở đó chúng được giữ lại một tuần, một tháng, thậm chí cả một năm. Chất tinh dịch là hỗn hợp của tinh trùng từ trong tinh hoàn và dung dịch lỏng từ trong các chất khác của bộ phận sinh dục, nó tiết ra các chất khác, chủ yếu nằm ở tuyến tiền liệt, nằm ở dưới bụng đái và xung quanh hệ niệu đạo, nối bụng đái và dương vật. Tuyến tiền liệt tiết ra men enzyme, lipid và các chất khác, tất cả những thứ này sẽ đi vào chất tinh dịch lỏng và được giữ lại trong bộ phận sinh dục nữ bằng dương vật qua quá trình giao hợp.

Nguyên nhân của ung thư

Trong cấu trúc tuyến tiền liệt được phân loại thuộc tính bởi cấu trúc rắn của nó và nằm sâu bên trong cơ thể, dung dịch có chất kiềm do chính nó tiết ra, các chất này được gọi là trung hòa các acid âm của âm đạo. Có khoảng 30% đàn ông quá 50 tuổi ở Mỹ có tuyến tiền liệt lớn. Bộ phận này ép phần phía trên của bàng quang (bụng đái) và niệu đạo, làm khó tiêu và đau ở đó. Trong những trường hợp này, trong 5 có 1 ca phát triển thành ung thư tuyến tiền liệt. Hơn nữa vùng mở rộng của tuyến tiền liệt có thể bị nghi ngờ là tình trạng tiền ung thư.

Sự mở rộng tuyến tiền liệt và chứng tắc ống dẫn tinh phát triển tương tự như quá trình xo cứng tử cung. Nguyên nhân cơ bản gây ra các chứng này là vì hấp thụ quá nhiều thức ăn giàu chất béo và protein có trong đồ ăn dương tính, bao gồm các loại trứng, thịt, sữa, các chất này có chứa các acid no. Bệnh này còn do ăn quá nhiều chất âm như đường, trái cây, tinh bột, những thứ này sản sinh ra mỡ và các chất nhầy. Qua thời gian, các chất mỡ tích trữ nhiều có thể dẫn đến sự bất lực, liệt dương. Hơn nữa nó không thể cương cứng, điều này thường là do hấp thụ quá nhiều thực phẩm nhiều chất béo và protein dương tính. Các chất này sẽ làm cho các cơ trong hệ thống bị nhão và giãn nở ra. Chứng vô sinh còn tiêu thụ nhiều chất âm tính, cách thức nấu nướng và tránh dùng các thực phẩm động vật.

Tinh hoàn có cấu trúc dương tính. Các khối ung thư bướu ở đây cũng phát triển từ thực phẩm động vật dư thừa đặc biệt là trứng, thịt muối, các thức ăn sữa, các loại cá và hải sản có hàm lượng mỡ và protein cao. Nên việc ăn uống bình quân là cách tốt để giảm chứng bệnh này.

Bằng chứng Y khoa

Một nghiên cứu quốc tế thực hiện năm 1970, đã liên hệ tỉ lệ ung thư tuyến tiền liệt có quan hệ trực tiếp với lượng bình quân tiêu thụ cà phê. *Nguồn:* p.Stocks, "Cancer Mortality in Relation Consumption of Cigarettes, Solid Fuel, Tea and Coffee", British Journal of Cancer 24:215-225

Năm 1974, một nhà dịch tễ học đã tìm mối liên hệ trực tiếp giữa lượng người tử vong do ung thư tuyến tiền liệt và mức tiêu thụ bình quân các chất mỡ, sữa và thịt ở 41 quốc gia. Các nhà nghiên cứu cũng kết luận rằng người nào thường ăn gạo thì ít mắc phải ung thư. *Nguồn:* M.A.Howell, "Factors Analysis of International Cancer Mortality Data and Per Capital Ford Consumption", British Journal of Cancer 29: 328-36

Những nam tín đồ theo giáo phái Seventh Day Adventist chiếm 55% căn bệnh ung thư tuyến tiền liệt ít hơn những người khác, theo một nghiên cứu năm 1975. Xu hướng những tín đồ nhà thờ tránh ăn thịt gia cầm, cá, thực phẩm tinh chế, rượu cồn các chất kích thích và gia vị, họ chủ yếu dùng các loại ngũ cốc, rau củ và hoa quả tươi. *Nguồn:* R.L.Phillips, Adventist Cancer Research 35: 3512- 22.

Năm 1977, một nghiên cứu dựa trên 111 trường hợp và 111 trường hợp được kiểm soát ở bệnh viện cho thấy các bệnh nhân ung thư được ăn thực phẩm nhiều chất béo kể cả thịt bò, sữa, dầu mỡ thịt heo và trứng. *Nguồn:* A.Blair and F.Fraumeni, Jr, :Geographic Pattern of Prostate Cancer in the US, Journal of the National Cancer Institute 61- 1379 – 84).

Một nghiên cứu rộng rãi 10 năm ở 122.291 đàn ông Nhật cho thấy các trường hợp chết vì ung thư tuyến tiền liệt ít hơn những người thường ăn các loại rau xanh hoặc vàng nghiên cứu năm 1979, cũng báo cáo về những người đàn ông ăn chay ít mắc ung thư tuyến tiền liệt hơn những người không ăn chay. *Nguồn:* T.Hirayama, "Epidemiology of Prostate Cancer with Special Reference to the Role of Diet, "National Cancer Institute Monograph 53-149-54.

Năm 1981, các nhà nghiên cứu đã tìm thấy chứng ung thư tuyến tiền liệt ở bốn nhóm người Hawaii có liên hệ đến việc tiêu thụ chất béo động vật, và ăn nhiều protein, đặc biệt là protein động vật. *Nguồn:* LN Colonel et al, "Nitrient Intakes in Relation to cancer incidence in Hawaii, British Journal of Cancer 44-332-39.

Nghiên cứu năm 1981, nói rằng loại lactose (đường sữa) cho các động vật thí nghiệm ăn có chiều hướng tạo điều kiện cho sự phát triển của các khối bướu đặc biệt là các cục sỏi ở bộ phận sinh dục và bọng đái. *Nguồn:* S.N.Gerholz and Kb Mc. gandy "The effect of Vitamin A Deficient Diets Containing Lactose in Producing Bladder Calculi and Tomors in Rats", American Journal of Clinical Nutrition 34: 483-489.

Một nghiên cứu năm 1982 trên các trường hợp các bệnh nhân ung thư tuyến tiền liệt tiêu thụ rất ít các thực phẩm có Vitamin A và loại Carotene B như củ cải đỏ. *Nguồn:* L.M. Schuman et al "Some Selected Features of the Epidemiology of Prostalic Cancer in K.magnus (ed), Trends in Cancer Incidence (New York, Hemisphere) 345-54.

Sau khi xem xét các bằng chứng y học hiện thời, tổ chức khoa học quốc gia đã đi đến kết luận vào năm 1982 về các chứng ung thư và chế độ dinh dưỡng rằng: "Tóm lại các biến chứng ung thư tuyến tiền liệt là có quan hệ với các chứng ung thư khác và tất cả đều bắt nguồn từ việc dinh dưỡng

như ung thư vú". Một bằng chứng đã nói rằng nguy cơ tăng cao bệnh ung thư tuyến tiền liệt có quan hệ các yếu tố dinh dưỡng, đặc biệt là việc dùng nhiều chất mỡ và protein cao, những thứ này thường dọn ra trong bữa ăn. Có vài bằng chứng về các thực phẩm giàu Vitamin A hoặc những loại tương tự và thực đơn chay sẽ làm giảm nguy cơ mắc phải chứng bệnh trên.

Một điều tra cẩn kẽ với gần 7.000 người theo giáo phái Seventh Day Adventist, họ đã điền vào bảng câu hỏi về dinh dưỡng năm 1960, các nghiên cứu đã tìm ra mối quan hệ chặt chẽ giữa lượng người chết vì ung thư tuyến tiền liệt và việc tiêu thụ các loại sữa, thịt trứng. Những người dùng thực đơn chay này có số tử vong cao hơn những người bình thường khác đến 3,6 lần. **Nguồn:** D.A. Snowdon et al "Diet, Obesity and Risk of Fatal Prostate Cancer", American Journal of Epidemiology 120-244-50".

Dựa trên tài liệu của tổ chức nông nghiệp và lương thực thế giới ở 36 quốc gia, năm 1991 các nhà nghiên cứu đã báo cáo rằng có một mối liên hệ giữa việc hấp thụ mỡ động vật với các chứng ung thư tuyến tiền liệt, ung thư dương vật, ung thư phổi và ung thư vú. **Nguồn:** Hogo Kesteloot et al "A Case – Control Study of Dietary Carotene in Men with Lung Cancer and in Men with Other Epithelial Cancers, Nutritor and Cancer 15, no 1: 63-68.

Năm 1912, nhà nghiên cứu Thụy Điển thông báo rằng những người mới mắc phải ung thư tuyến tiền liệt có thể điều trị tốt hơn mà không khăn với những người điều trị bằng phẫu thuật hoặc chiếu xạ. **Nguồn :** "Journal of American Medical Association 22 tháng 4, 1992 and" Study Suggest Early Prostate Cancer: New York Times, 22-4-1992.

Năm 1933, hai cuộc nghiên cứu lớn của viện y tế quốc gia đã báo cáo: việc triệt sản bằng cách cắt ống dẫn tinh có thể làm tăng khả năng ung thư tuyến tiền liệt ở đàn ông. Nghiên cứu trên những người đàn ông áp dụng cắt ống dẫn tinh – một phẫu thuật thông thường để hạn chế sinh sản cách đây 20 năm, có nguy cơ mắc bệnh hơn 89% so với những người chưa làm phẫu thuật, trong khả năng mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt. **Nguồn :** New Studies Link Vasectomy to Higher Prostate Cancer, New York Times 17 Tháng 2, 1993.

Chẩn đoán

Ung thư tuyến tiền liệt thường được chẩn đoán bằng cách kiểm tra vùng tá tràng cũng như các cuộc xét nghiệm trong phòng thí nghiệm ở những phần tương tự, phân tích các enzyme và hoóc môn cùng với các sinh thiết cần thực hiện nếu nghi mắc ác tính. Chiếu tia X ở vùng ngực, xương, và kiểm tra tĩnh mạch để phát hiện sự chuyển hóa. Khoảng 60 các bướu ở tuyến tiền liệt được khoanh vùng trước khi nó lan sang vùng khác. Trong trường hợp ung thư tinh hoàn có rất nhiều phương pháp chẩn đoán được áp dụng như angiogram, vùng bạch huyết, quét CAT vùng bụng và ngực, siêu âm vùng bụng. Chẩn đoán y học Phương Đông xem xét các loại ung thư tiềm ẩn trong bộ phận sinh dục nam bằng các quan sát đơn giản. Theo biểu hiện trên khuôn mặt, miệng, nửu mặt dưới có liên quan đến các bộ phận giới tính, các màu sắc khác thường, sưng phồng hoặc các sự khác thường, sẽ biểu thị chức năng của hệ sinh dục. Chẳng hạn các vết sọc

thẳng phát hiện ở môi cho thấy sự rối loạn chức năng hóoc môn đặc biệt là hóoc môn bộ sinh dục, chỉ sự sút giảm chức năng tính dục. Các vết sọc này có thể xuất hiện trong trường hợp mất nước, hoặc là do thức ăn khô và mặn. Vì vậy các tín hiệu này phải được theo dõi kỹ. Nói chung, các nếp nhăn do mỡ hoặc xệ xuống ở cầm và vùng cổ cho thấy có sự trắc trặc trong tuyến tiền liệt ở đàn ông hoặc trắc trặc trong tử cung và buồng trứng phụ nữ. Các vết thâm xuất hiện trên má hoặc dạ dày bóng cũng là dấu hiệu có thể u nang ở bộ phận sinh dục.

Các khối mỡ và chất nhầy đóng ở tuyến tiền liệt sẽ hiện rõ hơn bởi các khối nhầy kết bám màu vàng và màu trắng ở lòng trắng ở mắt. Đọc theo đường bàng quang, khi có màu xanh nhạt ở ngón chân thứ năm và lan rộng ra vùng dưới xương mắt cá, đằng sau gót chân với gót chân bị sưng phồng, có mỡ ở vùng này là biểu hiện mắc ung thư tuyến tiền liệt.

Mặt khác các móng tay có vết chẻ và gồ ghề cho thấy sự rối loạn trong động mạch, sự lo lắng và rối loạn trong hệ sinh dục gây ra bởi thói quen ăn uống vô độ. Nếu một ngón tay bình thường trong các ngón tay khác không bình thường, là do dự sản xuất bất thường của tinh hoàn (đàn ông) và buồng trứng (ở đàn bà). Có màu đỏ, đỏ tía hoặc các màu bất thường khác xuất hiện trên ngón chân và ngón tay cũng là dấu chỉ rối loạn trong bộ sinh dục, có thể là ung thư hoặc tình trạng tiền ung thư.

Từ sự kết hợp của yếu tố này với tình trạng của bộ phận sinh dục cũng có thể nhận định và có thể ảnh hưởng mạnh do quá trình dinh dưỡng.

Lời khuyên về ăn uống

Nguyên nhân chính của bệnh ung thư tuyến tiền liệt là do sự dinh dưỡng giàu chất protein và béo, đặc biệt là thịt gà, bò, heo, trứng, các thực phẩm sữa khác cùng với thực phẩm mặn, đồ nướng, chiên các món này có thể sinh ra các khối nhầy và làm cho các mô săn lại.

Nên tránh tất cả các loại này, kể cả cá và các loại hải sản cho đến khi phục hồi sức khỏe. Nguyên nhân chính của ung thư tinh hoàn là do trứng, thịt và các thức giàu chất béo và cholesterol. Không phải chỉ có thực phẩm động vật mà còn các loại đường mật, sôcôla, hạt carob, đồ ngọt và các loại nước giải khát cũng không nên dùng cho cả hai bệnh trên. Bột tinh chế, loại này tương lai sẽ tạo ra các khối nhầy, như bánh mì trắng, bánh xếp, bánh hấp cũng nên tránh. Các loại gia vị có tính kích thích như mù tạt, tiêu, cà ri, bạc hà, tiêu sọ, trà đợt và hương liệu, các loại nước giải khát có cồn và cà phê cũng phải kiêng bởi nó tạo điều kiện cho các sự phát triển của các cục bướu.

Nên tránh tất cả các loại hóa chất nhân tạo được dùng trong sản xuất và chế biến thực phẩm. Sự tiêu thụ nhiều loại dầu, kể cả dầu thực vật cũng nên tránh, cả thói quen ăn mặn, nêm mặn và nước giải khát. Trái cây và nước trái cây nếu dùng thường xuyên có thể làm tăng độ sưng phồng của các khối bướu mặc dù chúng có lợi là trung hòa protein và các chất béo động vật. Do vậy, chúng ta nên giới hạn. Cũng nên tránh các loại hoa quả có gốc nhiệt đới như khoai tây, cà

chua, cà tím, trái cây nhiệt đới và cận nhiệt đới. Hướng dẫn chung về dinh dưỡng về lượng tiêu thụ được chỉ dẫn như sau :

★ Mẽ cốc

Không xay xát, xài chừng 50-60% hàng ngày theo khối lượng, mỗ cốc phải là chỉ bó vỏ trấu không thô. Ngày đầu nấu cơm gạo lứt bằng nồi áp suất. Những ngày kế tiếp đó, thay đổi món bằng cách pha vào 20-30% ngày thì kê, ngày thì lúa mạch, tiếp theo đậu xanh, đậu lăng...rồi lại hết độn gạo không (gạo không).

Buổi sáng, muốn có món cháo ngon, từ chõ cơm nguội hôm trước, ta đồ thêm nước cho cơm mềm ra rồi nêm tương Miso, nấu sôi chừng 2,3 phút. Thông thường nấu cơm bằng nồi áp suất, người ta theo tỉ lệ 1 gạo, 2 nước, bỏ vào nồi một miếng rong phô tai cỡ hai ngón tay và một nhúm muối biển (tự nhiên), tùy tình hình sức khỏe của người đang ăn dưỡng sinh. Các loại gạo, nếp khác như gạo (lúa) mì, gạo mạch, hắc mạch nên tránh trong tháng đầu áp dụng dưỡng sinh.

Tuy nhiên, kiều mạch phải kiêng khoảng 6 tháng, vì nó có tính co rút mạnh, có thể làm chai ung bướu. Trong vài tháng đầu các loại bột tinh chế cho dù đó là bánh mì lứt, bánh qui, bánh xốp hay bánh ngọt mà người bị bệnh tiền liệt tuyến lại hay thèm thú nướng, xào dòn. Loại phở trà làm bằng gạo lứt có thể ăn 1, 2 lần trong tuần.

★ Canh súp

Ăn 5 - 10% canh súp, độ chừng 2 tách một ngày – món canh gồm rong biển wakame và các loại rau củ khác như hành tây, cà rốt - nêm tương đặc hay nước tương, thỉnh thoảng cũng nấu thêm một ít nấm hương shiitake. Súp kê nấu với rau củ ngọt cũng đặc biệt có ích trong tình hình này. Tương đặc Miso dùng ở đây dùng tương làm bằng gạo lúa mạch, gạo lứt hay đậu nành, nếu tương được 2, 3 năm càng hay.

★ Rau củ

Rau củ trong bữa ăn chiếm 20-30% nấu thay đổi, chủ yếu là hấp luộc và không dùng món xào với dầu sau sáu tuần. Có thể ăn thay đổi các món rau có màu lá xanh, lá vàng, trắng, nấu thay đổi. Còn các loại củ cải trắng, đỏ, cà rốt, ngó sen, ngưu bàng có thể dùng luân phiên. Rau loại lá tròn như cải bắp, hành củ, lá bí có thể dùng thường xuyên. Đặc biệt củ cải khuyên dùng cho bệnh này. Các món sau đây có thể áp dụng tùy trường hợp mỗi người như rong nishime, lá bí nấu với xích tiêu đậu (đỗ đỏ) và phô tai, ăn thay đổi một tuần ba lần, củ cải khô 1 tách, mỗi tuần ba lần.

Cà rốt, củ cải hay chớp củ cải – một tuần ba lần. Cải bẹ trắng một tuần 5-7 lần. Xà lách trộn một tuần 5-7 lần. Xà lách sống 1 tuần 2 lần, hấp ăn 5-7 lần. Tháng đầu luộc rau, rồi sau đó xào với ít dầu mè một tuần 1, 2 lần, một tuần ăn hai lần đậu phụ tươi, đậu khô, tương né, tương nếp nấu rau.

★ Đậu đỗ

Ăn 5% đậu như xích tiêu đậu, lăng tin, đậu đen, nấu chung với rong biển, như phô tai, hành tây hay cà rốt – ăn hàng ngày. Các đậu khác cũng có thể dùng chung 2, 3 lần 1 tháng. Nên nêm bằng muối thiên nhiên, nước tương hay Tương đặc Miso. Các món ăn làm bằng đậu như tương bánh tempeh, đậu hũ tươi, hay tàu hủ ky nên dùng thỉnh thoảng với lượng vừa phải.

★ Rong biển

Rong biển như wakame hay phô tai ăn mỗi ngày cỡ 5% nấu chung với canh súp hay hấp trên nồi cơm... Mỗi ngày cũng nên ăn thêm rong đen. Mỗi tuần ăn hai đĩa nhỏ loại hijjky hay arame – còn các loại rong khác chỉ nên dùng đôi khi.

★ Gia vị

Trên bàn ăn là muối mè rang theo tỉ lệ 1 muối pha 18 đến 20 phần mè, mօ muối, tương mè tổng hợp – tekka – cùng các gia vị thông dụng của dưỡng sinh. Những gia vị này dùng với ngũ cốc và rau củ nhưng lượng dùng phải hợp với khẩu vị và vừa phải.

★ Dưa muối

Muối hay dầm loại này, mỗi ngày ăn chừng một đĩa cỡ nhỏ, không nên ăn nhiều.

★ Thịt trứng:

Thịt gia cầm và những thịt động vật nên tránh là hơn. Cá có thịt trắng có thể mỗi tuần một lần, chút ít. Món cá nên hầm, hấp hay trần nước sôi, ăn với củ cải bào hay gừng giã. Sau hai tháng, mỗi tuần có thể ăn hai lần nếu thấy thèm. Đặc biệt nên kiêng loại thịt có màu xanh và cá thịt đỏ cùng mọi loại ngao, sò, ốc, hến.

★ Trái cây

Nếu thể trạng chưa khá hẳn thì tốt nhất ăn trái cây càng ít càng tốt, các trái cây ở miền ôn và nhiệt đới. Nếu quá thèm cũng chỉ nên ăn chút ít trái cây nấu chín, nêm nhüm muối biển hay trái khô cũng được nấu trước khi ăn. Kiêng hẳn nước trái cây và rượu táo.

★ Đồ ăn dặm

Kiêng hết đồ ăn tráng miệng kể luôn đồ ăn dặm làm theo dưỡng sinh đến khi tình trạng cơ thể khá hơn. Đề làm dịu hết háo ngọt, có thể nấu loại rau củ có chất ngọt trong bữa ăn hàng ngày, uống các đồ uống đặc biệt (xem phần tiếp). Bánh dày, cơm nắm, gỏi cuốn, rau củ và các món ăn từ gạo có thể ăn thường xuyên. Chớ ăn nhiều bánh gạo, bắp rang hay các bánh nướng dòn khác vì chúng làm ung bướu bị chai, khó tan đi. Nếu quá thèm, có thể uống chút nước gạo, kẹo mạch nha hay nước rượu nếp.

★ Món hột, hạt rang

Các loại hạt rang có hàm lượng Prôtêin và chất béo cao, trừ hạt dẻ. Hạt hạnh, hạt bí đỏ rang không muối có thể ăn cả thảy một tách một tuần.

★ Đồ nêm

Như muối biển tự nhiên, nước tương shoyu, tương đặc Miso nên dùng vừa phải để khỏi bị khát nước. Kiêng ăn rượu nếp và tỏi sống. Nếu người bệnh hay khát nước sau bữa cơm thì phải giảm đồ nêm cho đến khi hết khát.

★ Đồ uống

Xem phần 1 chỉ dẫn chung. Đồ uống chính cần giữ là trà lá già hay trà cà phê. Có kiêng món uống ở bảng “ít dùng” và “nên tránh”, kiêng cà phê trong 2, 3 tháng đầu cách ăn dưỡng sinh.

Điều cần yêu là với mọi loại ung thư, đặc biệt là nhai ít ra là 50 đến 100 lần. Nhai đến độ đồ ăn hóa lỏng, hòa với dịch vị mới tạo thành tác dụng ngừa và trị bệnh. Thêm nữa, cần tránh uống quá nhiều nước – cho dù đó là trà già banca – cũng cần giữ mực. Điều nữa là đừng ăn nhiều hay ăn trước lúc đi ngủ 3 tiếng đồng hồ.

Như đã lưu ý trong chương đầu phần II - người bệnh nào đang theo cách chữa trị của y khoa thì cần cách ăn chuyên đoạn.

Thức ăn, uống đặc biệt

Có rất nhiều món ăn đặc biệt có thể dùng, tùy bệnh tình mỗi người. Mọi tham khảo hướng dẫn dinh dưỡng ăn kiêng có chất lượng. Độ lượng đưa ra dưới đây, có sự khác biệt giữa người này với người khác.

★ Món uống rau củ ngọt

Tháng đầu, mỗi ngày uống một tách nhỏ rồi sang tháng sau, mỗi tuần uống 2, 3 lần.

★ Nước cà rốt

Mỗi tuần uống từ hai đến ba tách nhỏ - uống trong hai đến bốn tuần, rồi cách ba ngày 1 tách trong một tháng.

★ Củ sen, sinh tố

Nửa tách củ sen khô, 2 tách lá rau cải và 4 tách nước, nấu sôi từ 15-20 phút. Uống mỗi ngày rồi cách nhau mỗi ngày 2,3 tách, và uống trong hai tháng như vậy.

★ Nước củ cải

Để tẩy chất béo trong cơ thể, uống nửa hay 1/3 tách nước củ cải với rong biển đen nori, hành răm và vài giọt tương shoyu mỗi tuần 2 lần.

★ Nấm khô shitake

Thỉnh thoảng ăn súp nấu với nấm khô, có tác dụng làm cho tan chất mỡ thừa trong cơ thể.

★ Cà rốt thái con chỉ

Một đĩa con cà rốt với lát gừng và lát tỏi, sẽ giúp trị loại ung thư này, nên ăn hàng ngày trong 1 tuần.

★ Trà banhcha, mận muối nêm nước tương

Đau nhức tuyến tiền liệt tinh hoàn sẽ biến mất sau một vài tuần áp dụng phương pháp dưỡng sinh đúng cách. Trong đó có cách uống một hai tách trà banhcha – mận muối – nước tương là một cách trị cơn đau. Trà cà phê banhcha pha theo cách với bột sắn dây cũng công hiệu như vậy.

Chăm sóc tại nhà

★ Chà xát người

Khăn bông nhúng vào nước nóng, vắt kiệt rồi chà xát toàn thân, giúp máu lưu thông dễ, khôi phục tinh thần và thể lực.

★ Đắp nước nóng

Lên cơ quan sinh dục có ung bướu để làm tan mụn mủ. Nên nhờ sự chỉ dẫn của chuyên gia dưỡng sinh – còn tùy bệnh mà gia giảm thời lượng. Xem kỹ phần săn sóc tại nhà. Đắp nóng từ 3 – 5 phút để kích thích sự tuần hoàn.

★ Đắp cao khoai sọ

Ung thư tuyến tiền liệt cần đắp cao khoai sọ sau 3, 4 tiếng mỗi ngày ở vùng bụng dưới ngay sau khi đã đắp nước nóng. Cần đắp cao liên tục từ 2 – 3 tuần.

★ Đắp cao kiều mạch

Nếu bệnh tuyến tiền liệt gây sưng ở vùng bụng thì nên đắp cao bột kiều mạch nha ở vùng bụng khoảng 1 giờ - ở trên giữ độ nóng truyền cao bằng một túi muối rang nóng, nếu muối nóng quá thì lót thêm lớp khăn bông. Cách đắp này làm đều mỗi ngày suốt 1 tuần.

Những lưu ý khác

- Tránh mặc quần áo bằng sợi tổng hợp, nhát là khăn cuốn cổ (foulard) và ngực, quần áo lót bằng sợi bông (cotton) hay nếu có thể tất cả vải vóc đều bằng bông hết.
- Giữ sạch sẽ, trong nhà mát mẻ là điều quan trọng, để đạt mục đích này, nên mang cây kiêng vào phòng. Không khí trong nhà phải thoáng, cửa sổ mở hết luôn.
- Tránh những tia phóng xạ nhân tạo, như X quang, máy dò khói (báo động cháy), T.V, video, đồ dùng điện, vì những thứ này làm yếu máu huyết và phần thượng tiêu - bộ máy tiêu hóa.
- Hãy yêu đời, tích cực, đi dạo, hát nhảy múa chơi đùa...rất có lợi cho sức khỏe và tinh thần. Hãy hòa nhịp với thiên nhiên.
- Tập những môn nhẹ như hít thở ngoài trời 10-15 phút mỗi ngày, thực hành hít thở chậm và sâu: điều hòa tinh thần và sự chuyển hóa, sẽ cảm thấy thư giãn.
- Mặc dù ung thư sẽ ảnh hưởng tự nhiên làm sút giảm năng lực sinh lực, các hoạt động tình dục thông thường sẽ không có hại nếu không hoạt động quá sức.
- Cắt ống dẫn tinh và các phương pháp tránh thai nhân tạo khác cũng như sử dụng thuốc và điều trị y khoa để điều chỉnh chức năng giới tính nên tránh đề phòng chống bệnh hay nghẽn dòng năng lượng và các sự bất thường khác.

Kinh nghiệm bản thân

★ Ung thư tiền liệt tuyến

Ở độ tuổi 63, Herb Walley được chẩn đoán, đã phát hiện các khối ung thư bướu ở tuyến tiền liệt, các bác sĩ đề nghị điều trị hoá trị môn hoạn. Kết quả thật khủng khiếp với người muốn làm đàn ông. Herb nhớ lại “vài sự biến dạng khiến tôi chán nản là vú nở ra và rất mềm, sự ứn đọng chất lỏng trong cơ thể đặc biệt là 2 chân mỗi khi đi tiểu thì loay hoay cả giờ – cả ngày và đêm, còn nữa, móng tay chè làm đau và rách móng. Rõ ràng là còn những thứ đại loại như vậy đều làm tôi rất khó chịu chẳng kém”.

Cuối cùng Herb thuyết phục được bác sĩ niệu liệu của anh giảm nửa liều lượng thuốc. Tuy nhiên hiệu quả chẳng đi đến đâu. Mặc dù bị kiểm soát, các khối u của Herb vẫn cứ tồn tại suốt 6 năm, chỉ có 1 người bạn giới thiệu một quyển sách về việc ăn kiêng phòng chống bệnh. Anh đọc nó ngấu nghiến và đi gặp thầy chuyên gia phương pháp này ở viện Kushi, người đã xuất bản những hướng dẫn cụ thể về dưỡng sinh. Sáu tháng, tôi cảm thấy sống khỏe và đỡ căng thẳng nhiều. Herb nhớ lại “Tôi ngưng tất cả các cách điều trị của y khoa và hàng tháng đi thăm chuyên gia dưỡng sinh”, mặc dù anh đã giảm 32 kg mỡ trong toàn thân anh.

10 tháng sau, kiểm tra sức khỏe cho thấy các khối ung thư đã tan. Đương nhiên Herb ghi tên vào Trung tâm ung thư Dana Farber một trong những bệnh viện tư hàng đầu quốc gia về ung

thu. Sau nhiều lần kiểm tra và hoàn tất, anh đã thở phào: “*khoe re*”. Ngày nay, Herb đã gần 80. Virginia, vợ chồng ông cùng điều khiển dưỡng sinh theo phương pháp phòng bệnh ở Newton, Massachusetts. Tôi vẫn khỏe mạnh, sinh động cả ngày. Anh nói: “Tôi có thể ăn tất cả những món tôi ưa thích mà không sợ lên ký và hy vọng trong 20 – 30 năm nữa tôi vẫn khỏe mạnh và hạnh phúc.”

Nguồn : Ann Fawcett and the East West Foundation, Cancer – free : 30 Who triumphed over cancer Naturally (New York and Tokyo : Japan Publications 1991)

❖ Ung thư tinh hoàn

Năm 1977 John Jodfiewics, 20 tuổi học sinh cao đẳng quận Henningsville, bang Pennsylvania đã bị một u nhô bằng hạt đậu ở tinh hoàn trái của anh. Trong suốt, mùa đông 1979 đến 1980 kích thước nó tăng dần và 1 khối u xuất hiện ở cổ. Ngày 20 tháng 3 năm 1980 các bác sĩ ở bệnh viện Sacred Heart phát hiện anh đã bị ung thư (giai đoạn 4) và phẫu thuật tinh hoàn trái của anh. Hai bác sĩ nghiên cứu về bướu và trị liệu đã nói với anh rằng chứng ác tính của loại ung thư tinh hoàn đã lan đến thận trái, hai lá phổi, cổ và anh ta chỉ có 1% cơ hội để sống sót qua năm ngay cả khi áp dụng phương pháp phẫu thuật.

Một cú sốc với John và vị hôn thê của anh, Ingrid Koch. John đã học hỏi thực đơn ăn chay trong mấy năm nay, hoạt động thể chất tốt và cảm thấy rất khỏe. “Tôi chắc rằng, tôi không dùng các loại thịt”, các loại vitamin phụ trội để bảo vệ tôi tránh khỏi bệnh tật. Anh ta nhớ lại: “Lúc tôi và Ingrid Koch ngồi đây và tưởng rằng tôi chết trước lần sinh nhật thứ 24”.

Suốt bốn tháng kế tiếp, John được điều trị bằng y khoa như truyền thuốc vào tĩnh mạch trong 7 ngày, cứ phải nằm khoảng 2 tuần. Suốt thời gian này anh được dùng thuốc và bị sốt nóng, chảy máu cam, táo bón, khó thở, ho liên tục, tóc rụng hết, cảm lạnh, mất khẩu vị, đau đầu, mệt nhọc, nổi ung nhọt khắp miệng, nôn mửa, bị ép ở vùng xương tủy, đau toàn thân, ủ ủ trong lỗ tai, hai hàm răng bị lung lay. Đây là khoảng thời gian khủng khiếp nhất đời tôi. Các triệu chứng này không phải do ung thư mà do sự điều trị gây ra.

Sau hai vòng dùng phương pháp phẫu thuật khói u bướu vẫn còn. Các bác sĩ bắt đầu dùng phương pháp xạ trị Cis Platinum, thuốc thử nghiệm với liều lượng cao. Chẩn đoán bệnh của John còn trong 2 tháng. Sau hàng loạt cơn vật vã và những lời cầu nguyện lần cuối của các linh mục.

Hai biến cố xảy ra đồng thời đã thay đổi đời John và chặn đứng cái chết đang đe dọa anh. Đầu tiên chỉ trong vòng 1 tháng uống thuốc, có một người bạn giới thiệu mẹ của Ingrid Koch đến bác sĩ dinh dưỡng phòng bệnh và sau đó khuyến khích, động viên John và Ingrid Koch đến thăm viện dưỡng sinh ở Philadelphia. Ở đó, John đã gặp ông giám đốc Denny Waxman, ông đã giải thích nguyên lý âm dương trong ung thư và đưa cho anh vài quyển sách để đọc. Điều thứ hai đến bệnh viện. Trong 1 đêm John nằm mơ thấy mẹ mình – đã chết 7 năm trước về báo John đến giáo đường Joseph cầu nguyện. Khi còn là 1 đứa trẻ, John cùng gia đình thường đi lễ nơi thánh Andre thường làm nhiều phép lạ cho đến lúc ngài chết vào năm 1937 (Ngài được phong thánh của Tòa thánh Vatican năm 1982). Ở tòa thánh Joseph, những người hành hương trên khắp thế giới đến đây, bò lên những bậc thang lên đến đỉnh một cách khiêm nhường mong ngài đoái thương cát cho gánh nặng bệnh tật.

Vào ngày 16 – 6 năm 1980, Ingrid và John đến Montreal. Ở đó có nhiều người du lịch nhưng vì không phải chuyến đi chơi của Ingrid Koch và John. Vì thế, John quyết bò lên các bậc thang 1 mình, và khi anh quỳ lên bậc đầu tiên, anh như hóa thân làm 1 với đền thánh. Mỗi lần bò lên 1 bậc, anh cầu nguyện cho tất cả những ai đang cần sự giúp đỡ và cảm thấy như có hồn mẹ anh đang ở bên mình. Bò lên bậc chót, anh đứng dậy đi vào giáo đường. Một linh mục đang giữ bình nước thánh, như thể mong đợi anh đến, anh cầu nguyện chi sẻ. Anh biết rằng nếu anh thay đổi cách ăn uống trước đây và theo dưỡng sinh một cách đúng đắn thì anh có thể sống còn.

Quay về Pennsylvania, John và Ingrid Koch tham gia trại hè dưỡng sinh. Tôi (tác giả) đã gặp họ ở đó và chắc chắn rằng anh sẽ được khỏe mạnh hoàn toàn nếu anh tuyệt đối trung thành theo phương pháp dinh dưỡng chống ung thư. Về nhà, mỗi tuần John và Ingrid lái xe 3 lần đến lớp điều trị và triết học phương Đông. Trong hai tuần lễ, các cơn đau của John đã hoàn toàn biến mất. Hai tháng kế tiếp, các khối bướu ở cổ đã xẹp đi một nửa so với kích thước hồi trước. Tháng 8, John đi bộ liên tục trên một chặng đường dài 38 dặm trong rừng một mình với con chó của anh.

Tháng 5 năm 1981 kiểm tra máu xác nhận rằng trên người anh đã không còn dấu vết gì của ung thư. John không còn phải uống thuốc nữa. Kể cả việc giải phẫu trong 1 năm, nhớ lại trường hợp của mình, anh liệt kê ra 5 lý do đã cứu sống mình.

1. Sự giúp đỡ hết lòng của bạn bè.
2. Áp dụng đúng theo chỉ dẫn gồm việc tham quan lớp nấu ăn và tuân thủ các nguyên tắc dưỡng sinh, tránh các thực phẩm thái quá (âm hoặc dương).
3. Kiến tạo hệ miễn dịch tự nhiên và mạnh khỏe.
4. Luyện tập ý chí vững mạnh hơn
5. Tin tưởng vào thương để và ý chí sẵn sàng chấp nhận khó khăn trong cuộc sống cũng như cơ hội phát huy sự hiểu biết lẫn nhau.

“Nay chẳng những sức khỏe của tôi đã lành, mà tinh thần tôi cũng vững”. Anh đã giải bày như thế 2 năm sau khi bệnh anh đã thuyên giảm “việc dinh dưỡng vệ sinh tuân thủ kiêng dùng cách và một lối sống vững vàng đầy niềm tin yêu đã làm cho sức khỏe tôi tốt đẹp hơn. Tôi và Ingrid có kế hoạch đi nghiên cứu và truyền đạt cách dinh dưỡng hợp lý cho mọi người, đều hưởng lợi ích của nó.”

Mùa hè năm 1982, John và Ingrid cưới nhau và thực hiện ước mơ của họ.

Nguồn : Tom Monte, “Triumph over Cancer : A Young man’s Journey Back to Life” East West Journal, April 1980, 32 – 40 and Choriocarcinoma, “Cancer and heart Disease” The Macrobiotic Approach to Degenerative Disorders 9 (New York : Japan Publication, 1982), 157 – 59.

Chương XII**THỰC DƯỠNG ĐẶC TRỊ UNG THƯ DA****Mức độ tồn tại**

Mỗi năm có khoảng 600.000 trường hợp ung thư da xảy ra ở Mỹ, và số người chết vì ung thư da hàng năm là 2.100 người. Mức tử vong thấp bởi vì ung thư da dễ bị phát hiện, các khối u phát triển từ từ. Ung thư da không nằm trong thống kê về ung thư. Tuy nhiên, có loại ung thư da gây tử vong gọi là nhiễm sắc tố ác tính, nó chiếm 3% trên tổng số trường hợp ung thư ở Mỹ và nhiễm sắc tố ác tính là 1 trong những bệnh ác tính phát triển nhanh nhất trong xã hội hiện đại. Trong năm nay, nó đã cướp mất 6.700 sinh mạng, và con số ước lượng sẽ gia tăng là 32.000. Điều này chứng tỏ con số gia tăng ở phụ nữ là 55% và 126% ở nam giới cho thế hệ sau cùng.

80% trường hợp ung thư da thông thường được phân loại như ung thư tế bào da cơ bản xảy ra trên vùng mặt và lưng bàn tay. Chúng không gây di căn nhưng sẽ lan tới xương và mô. Ung thư da được điều trị bằng gây mê tại chỗ và phẫu thuật. Phương pháp bao gồm phẫu thuật điện tử bằng kim nhỏ điện tử, phẫu thuật cắt bớt bằng dao mổ, trị liệu bằng clorua kẽm hoặc những chất hóa học khác để làm tiêu khối u và mô xung quanh khối u. Đôi khi sử dụng phương pháp phóng xạ đặc biệt trên mặt vì nếu giải phẫu e rằng sẽ để lại vết sẹo xấu xí. Điều trị hóa học cũng có thể áp dụng.

Nhiễm sắc tố ung thư thời kỳ đầu thường xuất hiện dưới dạng những nốt ruồi ở dưới da và lan nhanh chóng qua hệ thống bạch cầu hoặc máu tới phổi, não, gan, mắt, ruột, và những cơ quan có nhiệm vụ tái tạo hoặc những vị trí khác. Sự điều trị chính là giải phẫu. Để phục hồi bệnh nhân cần phải chịu nhiều cuộc giải phẫu kết hợp với trị liệu hóa học, những nhà giải phẫu học công bố 80% đến 90% những người bị nhiễm sắc tố ác tính ở những giai đoạn đầu có thể sống được 5 năm hoặc hơn. Trong khi đó nếu sắc tố ung thư lan xa và thành những cục u trong bạch huyết thì mức độ sống sót chỉ 14%.

Cấu trúc

Chức năng chính của da – cơ quan lớn nhất của cơ thể – được kiểm soát giữa môi trường bên ngoài và điều kiện bên trong của cơ thể – Da bảo vệ cho bề mặt của cơ thể, giúp điều hòa nhiệt độ cho cơ thể thải chất dư thừa và nước thông qua tuyến mồ hôi. Có 2 tuyến, thứ nhất là tuyến ngoại tiết nằm trên toàn bộ bề mặt cơ thể, giúp điều hòa cơ thể và bảo vệ da khỏi những sự lây nhiễm, chúng tiết ra dung dịch nước gồm nhiều chất mỡ, đường, muối, đạm và độc tố. Tuyến thứ 2 là tuyến nội apocrin nằm ở những vùng nhất định như dưới nách, đầu vú, bụng và ở những vùng sinh sôi... Tuyến này tiết ra dung dịch mạnh hơn tạo nên mùi cho cơ thể.

Màu sắc của da do hắc tố và sắc tố tạo nên có màu sắc có từ nâu cho đến đen. Càng ít sắc tố thì da càng trắng. Những nhân tố như khí hậu, tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng và ăn kiêng sẽ ảnh hưởng đến sự sản xuất hắc tố.

Nguyên nhân của ung thư

Thông thường, cơ thể có khả năng loại trừ chất dư thừa qua chức năng thông thường như là sự tiêu tiện, qua phân, qua hô hấp và qua mồ hôi, những thức ăn và đồ uống không cân bằng sẽ gây ra nhiều cơ cấu thải hồi khác nhau trong cơ thể như tiêu chảy, tiêu tiện thường xuyên, sốt, ho, hoặc hắt hơi – bước kế tiếp là những sự thải hồi kinh niên của quá trình, nếu tiếp tục ăn uống sai lệch sẽ dẫn đến những bệnh về da. Đó là những triệu chứng thông thường khi mặt đã mất chức năng lọc máu. Thí dụ, sẽ có nhiều vùng da bị khô và cứng sau khi máu đầy ấp những chất mỡ và dầu, và có thể dẫn đến nguyên nhân làm tắt nghẽn lỗ chân lông, nang tóc và tuyến mồ hôi.

Trong suốt 10 năm qua, lỗ hổng của tầng ozôn đã góp phần làm ung thư da và nhiễm sắc tố ung thư, thường thì tầng ozôn sẽ vô hiệu hóa tia tử ngoại có hại từ mặt trời. Trong hầu hết những nước kém phát triển trên thế giới, nơi mà thức ăn hàng ngày là ngũ cốc và rau quả thì người ở những nước đó không bị ung thư da. Người ta đã sống và làm việc trực tiếp dưới ánh nắng mặt trời hàng ngàn năm mà vẫn không bị ung thư da.

Tuy vậy những người sống trong những nước công nghiệp hóa hiện đại, nơi mà thức ăn chính là thịt, đường, những thức ăn đóng gói và tinh chế thì những dạng ung thư da phát triển phổ biến kết hợp với tiếp xúc trực tiếp ánh nắng mặt trời trước khi tầng ozôn bị hủy hoại. Lý do đơn giản là mặt trời rất dương – sáng, nóng mãnh liệt. Tiếp xúc với dương của mặt trời sẽ kích thích phản ứng âm như những chất mỡ, dầu tới gần bề mặt của khắp cơ thể. Vì vậy ánh nắng mặt trời không phải là nguyên nhân gây ung thư, nhưng chất xúc tác gây ung thư là sự thải hồi những độc tố dư thừa trên bề mặt của da. Đó là ung thư da.

Sự nóng dần của tầng ozôn sẽ thúc đẩy quá trình này. Ánh sáng phân chia theo những bước sóng đối lập âm và dương. Cực dương gọi là hồng ngoại, cực âm gọi là tia tử ngoại. Ở giữa là ánh sáng nhìn thấy được bằng mắt, ozôn là 1 thể nhẹ của oxy, được phân loại cực rất âm và nó sẽ không hút âm từ tia tử ngoại của mặt trời. Với những lỗ hổng của tầng ozôn, tia tử ngoại sẽ tới được bề mặt trái đất nhiều hơn trước đó. Vì vậy những người ăn thực phẩm công nghiệp sẽ có nguy cơ ung thư da nhiều hơn khi tiếp xúc ánh sáng mặt trời. Tuy nhiên những người ăn theo phương pháp dưỡng sinh, tránh thức ăn có hàm lượng bơ, sữa, chất mỡ, đường, chất kích thích, rượu cũng như tất cả các loại dầu thì ít có khả năng bị ung thư da. Những người này sẽ không lo sợ gì khi tiếp xúc ánh nắng mặt trời.

Một cách ngẫu nhiên, một trong những nguyên nhân chính làm cho tầng ozôn bị hủy hoại lại là nền nông nghiệp hiện đại và quá trình chế biến thức ăn công nghiệp, đặc biệt là quá trình chế biến thức ăn động vật. CFSS (chlorofluorocarbons), chất hóa học chính yếu làm cho tầng

ozôn mỏng đi, kết hợp với tủ lạnh và máy lạnh vì tủ lạnh cần thiết cho loại thực phẩm động vật ché biến và rau quả vùng nhiệt đới. Trong khi đó thực phẩm của phương pháp dưỡng sinh bao gồm hạt ngũ cốc, đậu các loại, rong biển và các loại thức ăn khác thì không cần thiết phải được bảo quản trong tủ lạnh mà trái lại có thể để ở những chỗ bình thường. Các loại rau có thể để luôn cả rễ hoặc vẫn để mọc luôn ở trong vườn cho tới khi sử dụng. Đôi khi cần tủ lạnh để bảo quản những thức ăn nhưng rất ít khi cần đến. Trong khi đó thực phẩm công nghiệp cần bảo quản trong những ngăn cực kỳ lạnh như kem, thực phẩm đông lạnh.

Tương tự sự nhờ cậy đến máy lạnh cũng liên quan đến thực phẩm công nghiệp. Thực phẩm thịt làm cho cơ thể nóng và những người ăn thịt gia cầm, gà, trứng, bơ và thực phẩm tương tự sẽ cảm thấy khó chịu, bức rức dưới cái khí hậu nóng bức (dương đầy dương). Đối với những người ăn ngũ cốc thiên nhiên thì cảm thấy quân bình và ít đòi hỏi máy lạnh. Khi đó trái đất và sức khỏe con người sẽ tốt hơn. Nhiễm sắc tố loại ung thư da trên thực sự là 1 sự mất quân bình của cơ bắp trong cấu trúc giữa da thuộc âm. Những khối u trên bề mặt xảy ra ở mặt ngoài của cơ thể và xương thuộc dương, những khối u nằm trong những vùng sâu, cứng của cơ thể thuộc âm. Biểu hiện của bệnh nhiễm sắc tố ung thư là sự xuất hiện những nốt ruồi. Có những nốt màu nâu nhô dưới da. Đó là hiện tượng loại trừ mỡ và protein thừa khỏi cơ thể protein không cần thiết do sự tiêu thụ quá nhiều protein. Ung thư da có thể được chữa khỏi bởi phương pháp thực dưỡng hơi dương. Trong khi đó những người nhiễm sắc tố ác tính nên thực dưỡng quân bình.

Bằng chứng Y khoa

Năm 1930 những nhà nghiên cứu nói rằng khẩu phần thức ăn có mỡ sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển khối u trên những động vật được thí nghiệm. Tăng lượng bơ trong khẩu phần từ 12,5% đến 25 % sẽ tăng nguy cơ ung thư da từ 34% đến 57%. *Nguồn : A F Watsor and E.Mellanby, ung thư ở chuột; điều kiện của da khi được kết hợp bởi điều trị bên ngoài theo khẩu phần ăn, những yếu tố ảnh hưởng đến những phản ứng tác động ung thư , British Journal of Experisnertal Pathology 11:311-22.*

Năm 1931 một sự nghiên cứu ung thư trên chuột được đã chứng minh có 1 sự quan hệ trực tiếp giữa số lượng protein trong khẩu phần và những khối u ở da. *Nguồn : J.R.Slonaker "sự hữu hiệu của những phần ăn khác nhau của Protein trong khẩu phần "American Journal of Physiology 98:266-75.*

Năm 1941-1943 chuột được nuôi với khẩu phần được thêm vào 15% dầu bắp, dầu dừa thì sự gia tăng các khối u của da là từ 12% - 83%. *Nguồn: P.S Lavik và C.A Baumann, nguồn gốc "Khẩu phần có mỡ và sự thành lập khối u ", Cancer Research 13:181 - 87, và "sự nghiên cứu về khối u được thúc đẩy bởi chất mỡ ". Cancer Research 3:749 - 56.*

Năm 1966 một bác sĩ nói rằng hạn chế lượng Protein trong khẩu phần giúp tránh được nhiễm sắc tố. Bác sĩ Harry B.Demopolis đã điều trị 5 người bệnh nhân, những người bị nhiễm sắc tố ác tính bằng thực dưỡng nhiều hoa quả thực vật, trái cây và 1 loại thuốc giúp giảm lượng huyết thanh của nhiều axit amin loại axit giúp tăng nhanh, sự phát triển các khối u. Song song,

người bệnh không được ăn thức ăn giàu Protein như thịt và sản phẩm bơ sữa, bơ đậu cũng như khoai tây, bánh mì, sản phẩm làm từ bột. Tuy nhiên, họ được ăn dầu, chất kích thích, đường, sirô. Ông ta công bố 3 trong 5 trường hợp thì “sự phát triển khối u đột ngột dừng lại” và cả 3 trường hợp, từng khối u đều bị đẩy lùi. Bệnh nhân thứ 4 có giảm khi điều trị, nhưng bệnh nhân lại phát triển như cũ khi bà ta không tiếp xúc phương pháp điều trị. Bệnh nhân thứ 5 không có tiến triển gì. **Nguồn :** H.B Demoponlas, “những phương cách làm giảm Phenylalanine-Tyrosine trong số bệnh nhân nhiễm sắc tố ác tính”, Cancer 19:657-64.

Methylchloromethylene, 1 loại chất lỏng ăn mòn dùng trong tiến trình sản xuất kẹo và những sản phẩm gelatin, gây ung thư da và phổi trên những động vật được thí nghiệm. **Nguồn :** Carcinogens, Jib Health Hazards Series (Washington ,DC: sự an toàn về nghề nghiệp và kiểm soát sức khỏe , 1975), 7-8.

PcBs (Polychlorinated biphenyls), 1 loại hóa chất công nghiệp có trong những thiết bị điện tử công nghiệp nặng, trong máy lạnh, lò vi ba, đèn huỳnh quang, đã hiện diện trong thực phẩm ở Bắc Mỹ và kết hợp với ung thư da và gan. Những thực phẩm có chất PcBs chỉ được tìm thấy trong thực phẩm động vật, đặc biệt là cá, sữa, trứng, phomai và chúng được tích lũy ở những mô mỡ của con người khi ăn chúng, cũng như tích lũy trong sữa ở vú và máu. Những cuộc nghiên cứu trong năm 1976 –1977, những công nhận tiếp xúc trực tiếp với những hóa chất này sẽ có nguy cơ nhiễm sắc tố ung thư. **Nguồn :** “Diet, Nutrition and Cancer” (Washington, DC viện khoa học hàn lâm quốc gia) 14:22-23.

Năm 1980, các nhà nghiên cứu nói rằng đậu nành chứa 1 chất kháng thể Protease, có thể làm chậm sự phát triển khối u. Thí nghiệm trên chuột cho thấy những khối u trên da hoàn toàn giảm khi đậu nành, đậu Lima, hoặc các loại hạt được đưa vào khẩu phần ăn. **Tư liệu :** với Troll, “Khối u bị trăn trở phát triển bởi chất kháng Protease” của J.H.Burchenal và A.F.Oeitgen (eds), ung thư : thành quả, thách đố và bảo vệ trong thập kỉ 1980(NewYork :Grune and Stratton) giữa 549-55

Trong một cuốn sách xuất bản ở Lancet, những nhà nghiên cứu người Úc phát biểu, phụ nữ có nguy cơ bị nhiễm sắc tố do đèn huỳnh quang trong văn phòng từ 2-2,5 lần và ở nam giới là 4,5 lần trong khoảng 10 năm so với đèn thường. **Nguồn:** J.A.Treichel, tin tức khoa học 122, ngày 28/08/1982

Thí nghiệm trên động vật cho thấy Vitamin C có thể chống lại ung thư da. Những nhà nghiên cứu ở trường đại học Caruel công bố rằng Beda-Carotene hỗ trợ lên sự sút kém của hệ thống miễn dịch cơ thể chống lại tia tử ngoại. **Tư liệu** “3 phương cách lợi hại chống lại bệnh tật” báo NewYork , ngày 25/09/1991.

Mức ung thư trên thế giới tăng 26% cho đến năm 2000 nếu tầng Ozon tiếp tục mỏng dần so với hiện nay – sự ước tính của chương trình môi trường UNNP . Cuộc nghiên cứu tiên đoán rằng hàng năm sẽ có 1,6-1,75 triệu trường hợp đục nhân mắt nếu tầng Ozon bị mỏng thêm 10% cho tới cuối thập kỉ này. Những nhà nghiên cứu UNNP đã xem xét sự sản xuất và phóng thích chất CFCs-chất hóa học hủy hoại tầng Ozon, và là tác nhân chính trong sự khủng hoảng về môi trường. Chất CFCs được dùng như là chất làm lạnh trong máy lạnh và tủ lạnh, và dùng để chế tạo Plastic bọt. **Tư liệu :**Boston Globe ngày 23/10/1991 và ngày 21/12/1991

Đèn Halogen có thể gây ung thư da. Những cuộc nghiên cứu ở trường đại học Genoa-ý cho thấy mức độ tia tử ngoại của đèn Halogen rất cao, là loại tia làm ung thư da. Đèn Halogen thường gắn ở đèn đường và dụng cụ chiếu sáng trong nhà bao gồm đèn để bàn. **Tư liệu** :Waren Leary, “những nghiên cứu về chứng cứ liên quan ung thư của đèn Halogen” tờ NewYork, ngày 16/04/1992

Chẩn đoán

Những điều kiện tiền ung thư da bao gồm nhiều loại thương tổn và Leukopleikior, sự phát triển của những đốm trắng trên màng nhầy. Khoa học hiện đại giúp phát hiện ung thư da bằng thử nghiệm sinh thiết. Để thử nghiệm, bệnh nhân luôn được kiểm soát Lymphangiogram, chụp X quang ngực, đầu, gan và nêu cần cả tim nữa.

Y học phương Đông nghiên cứu tất cả các bệnh về da dựa theo quang phổ và tập trung chúng trên 3 đặc tính chính : điều kiện về da, màu da và những dấu hiệu trên da. Thường da khỏe thì phải sạch, láng và sáng cũng như ẩm ướt một chút. Da ướt là do ăn nhiều chất nước, đường, chất ngọt khác và kết quả là máu kém chất lượng, sự trao đổi xảy ra nhanh hơn, nhịp đập tim nhanh hơn, xuất nhiều mồ hôi thừa và đi tiểu nhiều hơn. Da ướt có thể liên quan đến nhiều sự mất cân bằng khác nhau như ỉa chảy, mệt mỏi, rụng tóc, đau nhức dẫn đến động kinh và nhiều sự mất cân bằng khác nhau về tâm lý.

Da thường có chất dầu, nhưng nếu dầu dư thừa trên da thì nó xuất hiện ở những vùng ngoại vi như trên trán, mũi, cằm, tóc hoặc lòng bàn tay nói lên sự tiêu thụ quá nhiều dầu, mỡ hoặc sự mất cân bằng trong sự trao đổi chất mỡ của cơ thể. Da khô cũng do ăn nhiều mỡ và dầu, gây ra những lớp mỡ dưới da làm ngăn chặn da không thải hồi chất nước được. Dựa trên những triệu chứng liên quan, da khô hay da dầu chỉ về nhiều sự phát triển khác nhau thường xuyên và những điều kiện của sự thái hóa.

Da nhám do ăn nhiều Protein và mỡ hoặc đường, trái cây và thuốc. Thứ 2, da thiên về âm sẽ kết hợp với sự nở tuyến mồ hôi và màu da hơi đỏ. Những người mà động mạch bị cứng và sự tích lũy mỡ và Cholesterol xung quanh những cơ quan thì da thường nhám. Da nhão thường da có màu trắng và thiếu tính co giãn là do tiêu thụ thực phẩm bơ, sữa, đường, bột trắng. Nhiều bệnh sẽ kèm theo loại da này, ảnh hưởng nhiều nhất ở ngực và những cơ quan có tính tái tạo.

Ngoài màu da tự nhiên ra, da có thể có nhiều màu khác nhau. Trong trường hợp ung thư, da có màu hơi xanh, trắng đỏ, tím đỏ vì âm hoặc quá dương nói lên sự phân hủy của những tế bào và mô và sự phát triển của u nang và khối u.

Những dấu hiệu không thông thường trên da phản ánh điều kiện kinh niêm hoặc điều kiện thái hóa. Tàn nhang là do cơ thể loại Carbonhydrate tinh chế. Đặc biệt là đường hoặc mật, đường trong trái cây, đường trong sữa. Nốt ruồi là do cơ thể loại trừ Protein và mỡ dư thừa và xuất hiện dọc theo đường kinh mạch của những cơ quan bị ảnh hưởng hoặc những vùng cơ bắp. Mụn cóc là do loại trừ Protein tổng hợp và mỡ-là triệu chứng phát triển bệnh về da, tương lai có thể xuất hiện

những khối u ở ngực, ruột hoặc cơ quan sinh sản. Nốt ruồi trắng là do dư thừa mỡ, và màng nhầy trong đường hô hấp và những hệ thống tái tạo. Chàm bội nhiễm, khô cứng nổi trên da chỉ sự loại trừ các mỡ dư thừa đặc biệt là từ thức ăn bơ sữa nói chung và trứng, phomai nấu với bơ nói riêng.

Theo chẩn đoán y học truyền thống, da bị nghẽn thì triệu chứng là xuất hiện những vòng tròn màu đen trên vùng ngoại biên tròng đen của mắt. Màu sắc, cường độ và độ rộng hẹp của vòng tròn thì phát triển theo từng trường hợp.

Lời khuyên ăn uống

Ung thư da là do ăn quá nhiều thực phẩm âm và đồ uống các loại. Khi bị ung thư da, tránh ăn thực phẩm âm bao gồm đường kết tinh, đồ ăn và thức uống có đường như nước ngọt, phomai, sữa, bơ, kem, yaour ; những thực phẩm có chứa chất kích thích và hương liệu như bột cari, tương Mutat, tiêu, những loại thức uống và trà có mùi hương thơm, tất cả những loại alcohol, trái cây và nước trái cây, các loại đậu và hoa quả rau cải sống. Cũng nên tránh những thực phẩm dương đặc biệt tất cả những loại mỡ, thịt động vật bao gồm thịt gà, trứng, những loại có dầu. Thực phẩm phải được nấu chín, giảm tối thiểu dầu nấu ăn. Cần tránh thực phẩm chiên xào và xà lách trộn cũng như tránh ăn các loại bột bao gồm : bánh mì, bánh tây, bánh kem, bột ngũ cốc trừ khi thỉnh thoảng có dùng bánh làm bằng bột lúa mạch không có men. Tránh ăn rau cải ở xứ nhiệt đới vì nó âm bao gồm : khoai tây, khoai lang, cà chua, cà tím, củ cải đường, tiêu xanh và lê.

Nguyên nhân chính nhiễm sắc tố là thịt gà, trứng, phô mai và thực phẩm bơ sữa kết hợp với đường, nước ngọt, chất kích thích, chế phẩm từ bột. Những loại trên làm tăng nhanh sự nhiễm sắc tố. Tránh ăn tất cả những loại thực phẩm trên kể cả cho ung thư da nói chung.

Đối với nhiễm sắc tố và ung thư da, những loại thực phẩm trên không được ăn sống mà phải nấu chín. Ăn vừa phải muối, nước tương và các đồ gia vị khác.

Về Kaposi's Sarcoma, xem thêm phần thực dưỡng ở chương về Sida – liên quan đến ung thư. Giới thiệu những thực phẩm hàng ngày cho những bệnh ung thư. Số lượng dùng hàng ngày gồm :

★ Ngũ cốc lứt

50% đến 60% cho mức tiêu thụ hàng ngày, phải là hạt ngũ cốc. Ngày đầu tiên, chuẩn bị gạo lứt, nấu nồi áp suất. Những ngày tiếp theo, gạo lứt nấu trộn với 20% - 30% lúa mạch hoặc hạt kê, sau đó gạo lứt trộn 20% đến 30% đậu Aduki hoặc đậu lăng, và trở lại gạo lứt ròng. Buổi sáng ăn cháo đặc nấu từ cơm nguội còn hôm qua thêm chút nước cho mềm, nêm thêm một chút Miso khi đã chín và để sôi thêm 2 hay 3 phút. Nấu với nồi áp suất, tăng tỉ lệ gạo và nước khoảng 1/2 nêm thêm 1 ít phô tai hoặc 1 nhúm muối tùy theo điều kiện từng người. Thỉnh thoảng có thể dùng những hạt khác gồm hạt lúa mạch đen, lúa mì, kiều mạch, yến mạch – tháng đầu tiên nên tránh ăn yến mạch. Bánh mì chất lượng tốt, mì sợi cá Udon lắn Soba có thể ăn từ 2-3 lần 1 tuần. Tránh ăn tất cả các loại bánh tây cho đến khi điều kiện được cải thiện, gồm các loại bánh Cooki bánh ống, bánh xốp nướng.

★ Súp

5% -10% súp tương đương 1 hoặc 2 chén mỗi ngày. Súp nấu với rong biển và những loại rau cải khác như hành, cà rốt, nêm nước tương shoyu hay Miso. Thỉnh thoảng có thể cho thêm 1 chút nấm Shitake vào trong súp. Súp kê nấu với rau cải ngọt rất có lợi. Tương Miso có thể là miso lúa mạch, miso gạo lúc miso đậu nành và nên để lâu từ 2-3 năm.

★ Rau củ

20% -30% nấu theo nhiều cách thức. Trong những loại rau quả thì bắp cải, hành củ, bí ngô hạt bí rất tốt cũng như các loại củ có rễ như cà rốt, củ cải trắng, ngưu bàng có thể dùng nhiều loại rau quả xanh khác.

Nói chung, có thể dùng những thực phẩm theo danh sách dưới đây và số lần thay đổi theo từng người.

- ❖ Rau quả Nishime-Style - 4lần/tuần.
- ❖ Món bí ngô – Xích tiêu đậu – Phô tai – 3 lần / tuần.
- ❖ Củ cải khô – 1 tách – 3 lần / tuần.
- ❖ Cà rốt và chớp cà rốt hoặc củ cải và chớp củ cải 3 lần / tuần.
- ❖ Cọng rau quả 5-7 lần / tuần.
- ❖ Xà lách nấu 5-7 lần / tuần.
- ❖ Xà lách sống và xà lách trộn nêm tránh.
- ❖ Đậu hầm 5-7 lần/ tuần.
- ❖ Rau quả xào – 2-3 lần/tuần, dùng nước xào trong tháng đầu tiên và tháng thứ hai, sau đó thêm 1 chút dầu mè.
- ❖ Kinpira 2/3 tách - 2lần/tuần.
- ❖ Tàu hủ – tàu hủ kho – tương Tempel hoặc Seitan với rau quả – 2lần/ tuần.

★ Đậu

Đậu hạt nhỏ 5% như xích tiêu đậu, đậu lăng, đậu xanh, đậu nành đen, có thể dùng hàng ngày nấu chung với phô tai hoặc củ hành và cà rốt. Các loại đậu khác có thể ăn 2-3 lần 1 tháng. Dễ nêm nếm có thể cho 1 chút muối không tinh chế hoặc nước tương shoyu hoặc miso. Chế phẩm từ đậu như tương tempeh, tương sôi natto, tàu hủ khô (tàu hủ ky) hoặc nấu, thỉnh thoảng có thể dùng nhưng số lượng vừa phải.

★ Rong biển

Chiếm 5% hoặc ít hơn gồm rong biển Wakame và khô tai trong những món ăn hàng ngày như khi nấu cơm, trong súp. Có thể dùng 1 miếng tảo phiến Nori hàng ngày. Nên dùng món rong biển Hijiki hoặc Arame 2lần/tuần. Những loại rong biển khác tùy thích.

★ Gia vị

Đồ gia vị nên có sẵn là muối mè trung bình là 1 phần muối với 18 phần mè (sau 2 tháng giảm còn 1:16) . Có thể ăn những loại gia vị dưỡng sinh khác nếu muốn. Những đồ

gia vị này có thể dùng hàng ngày với cơm và rau cải nhưng số lượng vừa phải để thích ứng với sở thích ăn uống của từng cá nhân.

★ **Dưa chua**

Có thể làm bằng nhiều cách ăn hàng ngày chừng 1 muỗng súp .

★ **Thịt động vật**

Thịt, gia cầm, trứng và các loại động vật khác nên tránh ăn. Đối với nhiễm sắc thể, cá và đồ biển cũng phải tránh ăn có thể ăn thịt cá màu trắng 1 lần trong 10 ngày cho tới 40 ngày nếu thèm ăn cá có thể đem hầm, luộc hoặc kho nêm thêm gừng hay củ cải trắng. Tuyệt đối tránh cá có thịt màu xanh và đỏ và tất cả những loại sò. Đối với ung thư da, tùy trường hợp có thể ăn 1 chút cá thịt trắng 1 lần/tuần và sau 1 tháng thì có thể nhiều hơn.

★ **Trái cây**

Không ăn thì tốt hơn, chút chút cũng được, bao gồm trái cây vùng nhiệt đới, ôn đới cho tới khi tình trạng được cải thiện. Nếu thèm ăn, có thể ăn 1 chút trái cây nấu chín chấm với muối hoặc trái cây để khô (cũng được nấu lên). Tránh uống nước ép trái cây hoặc rượu trái cây.

★ **Thức ngọt**

Tránh đồ ngọt và bùa tráng miệng dù là những loại đồ ăn tráng miệng của dưỡng sinh cho tới khi tình trạng được tiến triển. Để có được vị ngọt dùng những rau quả ngọt trong khẩu phần và nước rau quả ngọt (xem những thức uống đặc biệt ở dưới) và dùng nước ép rau quả. Bánh gạo (Mochi) cơm vắt bánh Suxê và những loại bánh khác làm từ gạo thì có thể ăn thường. Hẹn ché bánh gạo, bắp rang và những loại bánh nướng khác do nó làm chai vùng ung thư. Nếu thèm có thể dùng Sirô gạo, đôi chút mạch nha làm từ đại mạch.

★ **Hạt**

Tránh ăn hạt đậu phụng vì lượng dầu và protein của chúng cao ngoại trừ hạt dẻ. Có thể ăn hạt bí rang 1 lon /tuần.

★ **Gia vị**

Để tránh khát nước không cần thiết dùng vừa phải muối không tinh chế, nước tương và miso. Nếu cảm thấy khác sau khi ăn hoặc giữa bữa, giảm những gia vị này ngay cho tới khi cơn khát quẩn bình trở lại.

★ **Thức uống**

Thức uống có thể thực hành theo sự hướng dẫn trong phần một, trà già là thức uống chính. Tránh tuyệt đối những thức uống nằm trong danh sách cấm và không được uống cà phê, hạt ngũ cốc trong 2 hay 3 tháng đầu sau khi theo lối thực dưỡng này.

Một vấn đề rất quan trọng kết hợp với phương pháp thực dưỡng và phải nhai nhở cho tới khi thức ăn thành nước trong miệng và được trộn đều với nước bọt. Mỗi miếng nhai từ 50 lần đến 100 lần nếu có thể. Tránh ăn quá nhiều và tránh ăn trước khi ngủ 3 giờ. Chú ý là những người đang điều trị bằng thuốc tây thì cần áp dụng phương pháp thực dưỡng chuyên tiếp.

Thức ăn, uống đặc biệt

Người bệnh nhiễm sắc tố và ung thư da có thể ăn những thực phẩm và thức uống đặc biệt với số lượng ít để làm tăng phẩm chất của máu. Những món này gồm :

★ Thức uống rau củ ngọt

Dùng 1 tách nhỏ mỗi ngày trong tháng đầu tiên, sau đó 2 đến 3 lần/tuần cho tháng thứ 2.

★ Thức uống cà rốt – củ cải

Kết hợp với phô tai (20%), củ sen (40%) và nấm Shitake (40%). Thêm 4 đến 5 lần nước nấu trong 20 phút hoặc lâu hơn, thêm 3 đến 4 giọt nước tương và 1 lát gừng khi sấp chín và để sôi thêm 1 vài phút. Dùng mỗi ngày 1 tách nhỏ trong 3 tuần, sau đó 2 lần/tuần. Thức uống này rất tốt cho bệnh nhiễm sắc tố.

★ Bột và mì sợi kiều mạch

Mì sợi kiều mạch được làm bằng bột kiều mạch nấu với hành tươi. Rất có lợi cho ung thư da và nhiễm sắc tố nếu tiêu thụ 3 lần/tuần.

★ Thức uống UWE-SHO-KUZU

Một cách Kuzu mỗi ngày rất có lợi uống trong 2 tuần, sau đó thì bớt lại.

★ Món gia vị hành tươi và tương, miso

Một muỗng Miso xào với dầu mè, hành tươi và vài lát gừng thêm vào trong món ăn để nem ném.

★ Củ cải trắng

Mài khoang nứa tách củ cải tươi, thêm vài giọt tương Shoyu, uống 2 đến 3 lần/tuần.

Chăm sóc tại nhà

★ Vệ sinh thân thể

Cọ rửa da hàng ngày giúp thông thoáng lỗ chân lông và loại mồ, protein dư thừa qua da. Khi tắm rửa tránh dùng xà phòng. Thông thường da có độ axít Ph nhẹ. Dùng xà phòng sẽ làm xáo trộn độ Ph này. Vì xà phòng có tính kiềm. Xà phòng không thật sự làm sạch da và chống cholesterol. Cám gạo được bọc trong vải hoặc xà phòng chất lượng từ rau quả thiên nhiên có thể dùng để thay thế những xà phòng hóa học.

★ Băng gạc

Đối với nhiễm sắc thể và ung thư da nhẹ, băng gạc có thể dùng để giúp loại trừ nước nhầy và mồ. Liên lạc với 1 thầy giáo về dưỡng sinh để được hướng dẫn về cách dùng băng gạc. Có thể dùng nhiều loại tùy điều kiện của bệnh nhân. Nhúng băng gạc vào nước nóng, sau đó vắt hết nước và đắp lên vùng da bị nhiễm từ 3 – 5 phút để kích thích sự lưu thông của máu.

★ Băng gạc với gừng và phổi tai

Ngâm 1 miếng phổi tai 3 inch, thêm muỗng cafe gừng và sau đó đắp lên vùng da bị nhiễm sắc tố. Đậy lại với vải cotton và để nhiều giờ hoặc qua đêm. Nếu gừng quá nóng, chỉ dùng 20% gừng với gạo hoặc lúa mạch nấu. Dùng mỗi ngày và tối đa trong 2 tuần.

★ Băng gạc củ cải

Gạc làm băng lá củ cải khô và gừng giúp tăng tiến trình trao đổi chất. Luộc cành lá củ cải, thêm gừng tươi mài (gói vào trong tấm vải mỏng) hạ nhỏ lửa, xong ta nhúng gạc (gồm 1 nhúng gừng mài có kích thước khoảng bằng trái banh gold) trong nước sôi. Sau đó vắt hết nước và đắp lên vùng da bị nhiễm.

★ Tắm băng cám gạo

Cọ rửa da bằng cám gạo cũng rất tốt. Gói cám gạo trong vải mỏng. Đặt ở trong nước và khuấy đều, cám gạo tan ra và nước biến thành màu vàng. Sau đó cọ rửa vùng da bị nhiễm với 1 miếng vải nhúng trong nước cám gạo này.

★ Tro gỗ

Cũng có thể cọ rửa da bằng tro từ gỗ. Bỏ tro vào nước và khuấy đều. Để tro lắng xuống đáy, sau đó dùng nước rửa da, lau khô bằng khăn lau .

★ Dầu mè

Có thể xức dầu mè trực tiếp lên vùng bệnh trong trường hợp vùng da bị rách, nứt. Sau đó phủ, đậy vùng da bằng vải để bảo vệ da không bội nhiễm.

★ Củ cải tươi

Khi bị ngứa ở vùng da bệnh, đắp củ cải tươi lên da. Nếu không có củ cải tươi dùng hành tươi hoặc củ hành.

★ Sau khi giải phẫu

Khi giải phẫu vùng da bị nhiễm sắc tố và da bị ung thư, có thể dùng kem gạo lứt. Mỗi ngày ăn 2-3 chén với ít gia vị như hành miso, muối mè, mận muối trong những ngày đầu. Những loại món ăn hàng ngày như súp, rau củ, đậu, chế phẩm từ đậu nên ăn tiếp tục. Sau giai đoạn đầu, ăn thường xuyên gạo lúc và bột ngũ cốc. Kết hợp nhai nhỏ cho tới khi cơm biến thành nước, khoảng 100 lần mỗi miếng cơm. Nhai nhỏ rất có lợi cho sự tiêu hóa.

Những lưu ý khác

- Vải tổng hợp, len gây khó chịu cho da. Mặc cotton và ngủ trên vải cotton giúp da thở tự nhiên thoái mái.
- Tránh mỹ phẩm và chất chống đổ mồ hôi chứa chất khử mùi. Hầu hết những chất khử mùi hóa học chứa muối phèn loại muối sẽ làm bít tuyến mồ hôi ngăn không cho nước thoát ra. Chúng chứa những nguyên tố hóa học làm hại cho cơ thể. Mùi của cơ thể là do ăn thức ăn động vật. Bao gồm tất cả loại thực phẩm bơ sữa. Những chất khử mùi tự nhiên cũng nên tránh xài bởi vì chúng chứa những thành phần như sáp làm bít lỗ chân lông. Mỹ phẩm an toàn nhất trong số những mỹ phẩm thiên nhiên là đất sét. Đất sét tinh khiết đắp lên da có khả năng khử mùi. Đất sét cũng loại chất dư thừa và độc tố qua da, và có thể dùng làm mặt nạ đắp lên mặt hoặc làm gạc.
- Tắm hơi hoặc tắm nóng kiểu Nhật có thể làm thông thoáng lỗ chân lông. Tuy nhiên, người bệnh ung thư da thỉnh thoảng mới nên tắm hơi 1 lần, chẳng hạn vài lần trong tuần và tắm rất mau khoảng 10 phút. Chuẩn bị trà già và súp Miso để uống sau khi tắm nhằm làm quanh bình lượng nước đã mất. Những hoạt động như chạy nhảy, thể thao sẽ giúp thải chất dư thừa chính yếu là urê và axit lactic khỏi cơ thể thông qua sự bài tiết mồ hôi.
- Massage kiểu Shiatsu và kiểu Do-in rất có lợi phục hồi chức năng hô hấp và bài tiết thông qua da. Yoga và những bài tập thể dục khác dọc theo đường kinh mạch của năng lượng có thể dùng để biểu thị sự điều chỉnh chế độ thực dưỡng.
- Tránh tiếp xúc trực tiếp ánh nắng mặt trời tối đa. Đội nón hoặc ở trong bóng râm.
- Tránh dùng kem chống nắng vì có nhiều chất hóa học và thành phần có hại khác.

Kinh nghiệm bản thân

★ Ung Thư Da

Đầu năm 1975, 1 luật sư 61 tuổi từ Tulsa tên Boger Randolph để ý 3 điểm đỏ trên ngực và 1 điểm trên lưng ông ta, những điểm không tan đi sau nhiều tuần. Một chuyên gia về da chẩn đoán đó là 1 loại ung thư da và cho 2 loại thuốc : 1 loại bôi lên da 2 lần trong ngày trong 3 tuần, loại kia cho 3 tuần kế tiếp. Vì bác sĩ nói rằng những điểm trên ngực sẽ tan đi nhưng điểm trên lưng thì phải giải phẫu hay dùng phương pháp phóng xạ để cắt trước khi nó lan ra.

Randolph thảo luận với vợ và con cái, họ khuyên ông thử thực hành phương pháp dưỡng sinh. Ông Randolph đồng ý và nói với vị bác sĩ rằng ông ta sẽ thực nghiệm với cuốn sách “chế độ thực dưỡng chống ung thư” và sau 3 tháng sẽ báo cáo.

Vào 28-41 ông Randolph đến gặp tôi và tôi khám anh ta cẩn thận, những điểm trên ngực ông ta đã phai đi, những điểm trên lưng đã thành ác tính. Tôi giới thiệu phương pháp thực dưỡng trên cho ông ta trong 3 tháng, đặc biệt là nhai nhổ mỗi miếng từ 50-70 lần, ông Randolph nói : “*ông kushi nói rằng ung thư sẽ tiếp tục trong 1 hay 2 tháng nữa nhưng ngay sau đó sẽ biến mất hoàn toàn*”

Ngày 1-5 tôi bắt đầu thực hiện chế độ ăn uống kiêng cử và trung thành với nó trong 3 tháng. Ngày 18/08 ông Randolph quay lại khám nghiệm, vị bác sĩ của ông ta ngạc nhiên phát hiện những khối u trên lưng Randolph đã biến mất. “*Vị bác sĩ nói sự chữa trị ác hàn đã bị cản trở bởi những phản ứng của thuốc mà tôi đã ngưng dùng 4 tháng rưỡi trước*”, Randolph viết “*ông bác sĩ thúc tôi quay lại sau 3 tuần để xác minh bệnh ung thư đã khỏi hàn*”.

Ngày 9/09 Randolph quay lại khám và được biết bệnh đã khỏi hàn. Hai tháng sau, trong tháng 10 ông ta tái khám lần cuối và nhận được lời nhận xét : “*theo tôi thực dưỡng-dưỡng sinh là tác nhân duy nhất chữa lành bệnh*” ông Randolph kết luận: để cho cơ thể tôi tự cứu chữa lấy bằng cách cung cấp cho nó dinh dưỡng đúng đắn, khác xa những thực vật xấu mà hầu hết chúng ta ăn.

Tư liệu: Case Hertori Report 1,3 Boston Cast West Foundation, 1976.

★ Nhiễm Sắc Tố cực tím

Tháng 08 /1978, Virginia Brown, một bà mẹ 56 tuổi từ Tunbridge Vermout, để ý thấy 1 nốt đen ngày càng lớn và đen hơn trên cánh tay của bà ta. Bà ta sụt ký và cảm thấy tinh thần mệt mỏi. Những bác sĩ ở trung tâm y tế kiểm tra sinh thiết và khám phá rằng bà ta bị nhiễm sắc tố ác tính (thời kì 4). Các bác sĩ bảo rằng nếu không giải phẫu bà ta sẽ chết trong 6 tháng tới “*mặc dù tôi đã được huấn luyện và thực hành trong nghành y tế nhiều năm nhưng tôi vẫn không chịu giải phẫu*”, sau đó bà ta nhớ lại “*tôi đã theo nghề y tế nhiều năm nhưng tôi không thực sự thực hành, áp dụng nó*”.

Ở nhà, con trai, con dâu khuyến khích bà ta thực hành phương pháp dưỡng sinh, sau đó bà ta tham dự hội nghị chuyên đề ung thư hàng năm của EWF tại Amherst, Massachusetts. Tại hội nghị bà ta lắng nghe 15 bệnh nhân ung thư thảo luận những kinh nghiệm về thực dưỡng và bà bị cuốn hút bởi sự miêu tả của họ.

Thời gian trước, bà ta ăn theo lối Mỹ gồm nhiều loại thực phẩm tinh chế và mỡ, đặc biệt là mỡ động vật từ thực phẩm bơ sữa, thịt bò, gia cầm, cá. Khi bắt đầu chế độ thực dưỡng ăn kiêng, bà ta yếu đến nỗi rất khó khăn khi lên cầu thang và ngủ suốt ngày và sau 3 tuần ăn kiêng do những đứa con làm, bà ta có sự thăng tiến về tinh thần, thái độ và sức khỏe “tôi như trở thành 1 người mới, tôi có thể vực dậy và đi bộ”.

Tháng 9, bà ta đến Boston gặp tôi, tôi giới thiệu nhiều loại thực dưỡng khác và khuyên bà ta nấu ăn đúng cách. Với sự ủng hộ của gia đình, bà ta ăn đúng theo phương pháp dưỡng sinh, kết hợp tập thể dục Yoga của Hàn Quốc, cầu nguyện, đi bộ mỗi buổi sau khi ăn sáng.

Sau đó bà ta tự nghĩ : Tôi kinh ngạc về sự kiên trì của tôi, không phải là 1 trong những phẩm chất tốt của tôi. Có nhiều tính tình như giận hờn, khóc, đau nhức, yếu, căng thẳng, buồn phiền và thất vọng, việc khó khăn nhất là thấy những người khác dưới sự điều trị hóa học trị liệu và phóng xạ phải chịu nhiều đau khổ.

Sự kiện ấn tượng nhất là lần đầu tôi gặp ông Michio. Ông ta nhìn tôi và nói : bà thực hành nó bà có thể thoát khỏi nó. Điều này như là 1 sự tương phản với những vị bác sĩ. Cách nhìn của họ về bà ta thì không thể tin được.

Tháng 10/1979 tôi gặp lại bà Virgnia và phát hiện bà đã không có 1 triệu chứng nào về ung thư nữa. Xét nghiệm y học khẳng định điều đó. Sau khi bình phục bà ta theo học tại viện Kushi và làm việc cho chương trình sức khỏe dưỡng sinh tại bệnh viện, truyền bá lối thực dưỡng tự nhiên trong đời sống cho nhiều bệnh nhân khác.

Tư liệu : “Nhiễm sắc tố ác tính thời kỳ 4 Cancer và DIET (brookline maeast west foundation, 1980) 69 –70 và cuộc phỏng vấn với Alex Sick, ngày 30 –09-1982”.

❖ Nhiễm Sắc Tố

Năm 1983 , Marlen Mckenma được chuẩn đoán nhiễm sắc tố ác tính. “Là mẹ của 4 đứa trẻ, là nhà bình luận trên TV và radio tôi có 1 cuộc sống không平凡”. Bà ta giải thích trong cuộc phỏng vấn ở tỉnh Sowwal.

Vào tháng 8 –1985 Marlene than phiền là bà hay bị đau bao tử, tháng 01-1986 bác sĩ khám phá có 5 khối u đang lan khắp cơ thể bà ta. Bác sĩ cắt bỏ 2 feet ruột của bà ta, và chuẩn đoán bà ta chỉ còn sống thêm 6 tháng cho tới 1 năm.

Thất vọng trước những sự điều trị, bà ta bắt đầu phương pháp dưỡng sinh như theo lời đề nghị của bà ta và bà đã đến gặp tôi ở Boston. Ngoài sự chỉ dẫn về cách ăn uống, bà ta thay lò nấu ăn từ điện sang gas và thực hành Yoga. Là 1 tín đồ thiền chúa giáo, bà ta cũng thường cầu nguyện.

“Tôi nguyện rằng nếu người giúp tôi vượt qua được căn bệnh hiểm nghèo này thì tôi sẽ cống hiến trọn đời cho thương đế” - Bà ta nhớ lại.

Trong vòng 1 năm bà ta bắt đầu bình phục, những vị bác sĩ không tìm ra được những chứng cứ về ung thư của bà ta nữa. Cảm thấy rất khỏe để trở lại cuộc sống xã hội. Bà ta điều hành chức thủ quỹ tiểu ban ở Rhode Island suốt thời gian điều trị, bà phát hiện mình có thai, vì

sự bệnh họan và tuổi tác của bà ta (42 tuổi), các bác sĩ khuyên bà nên phá thai thì bị bà từ chối “*tôi nhận thấy rằng có con là 1 phần lời hứa của tôi để được thực hiện sự công hiến*” - Bà giải thích. Mặc dù bà ta bị thất bại trong cuộc tranh cử, nhưng sinh được 1 bé trai khỏe mạnh, giữ lời hứa với thượng đế.

Kể từ đó, bà ta mở 1 nhà hàng thực phẩm dưỡng sinh ở Providence, và giúp mọi người trong thành phố những người đã từng nghe về sự bình phục kỳ lạ của bà ta.

Tư liệu: One word newsletter, mùa thu 1989.

Chương XII**THỰC DƯỠNG ĐẶC TRỊ UNG THƯ XƯƠNG****Mức độ tồn tại**

Uớc lượng sẽ có 13.550 người Mỹ sẽ chết vì ung thư xương liên quan những khối u trong mô trong năm nay và sẽ có thêm 20.400 trường hợp mới phát hiện nữa. Có nhiều loại ung thư xương khác nhau. Nguy hiểm nhất là viêm tuy sống đa phần, chiếm 2/3 tỷ lệ tử vong. Đó là 1 trong những loại ung thư nhanh nhất ở Mỹ và khắp thế giới. Trong suốt 30 năm vừa qua, tỷ lệ tử vong do viêm tuy sống ở Mỹ đã vọt lên 100%.

Viêm tuy sống ảnh hưởng đến mô xương và tế bào huyết tương của máu, và thường phát triển ở người lớn trên 50 tuổi. Loại ung thư này có tính ác là tự sinh những khe nứt ở trong xương bao gồm xương sống, xương sườn, khung chậu, sọ. Ở đó những tế bào ung thư thay thế những tế bào bình thường. Những loại ung thư khác nhau như Osteogenic sarcoma, khối u tấn công ở trẻ em và thanh thiếu niên, phát triển ở xương và sau đó lan đến tuy sống, cơ bắp, gan và phổi. Loại thứ hai là Ewing's sarcoma, 1 loại ung thư khác ở trẻ em, phát triển trong tuy và những xương dài đòn, sau đó lan đến những cơ quan và xương khác. Thứ 3 là Chodro-sarcoma khối u phát triển chậm, bắt đầu từ sụn của xương to, ảnh hưởng lên những người trung niên, thứ tư là loại ung thư Chordoma, khối u xuất phát từ hộp sọ hoặc đoạn cuối của gai cột sống. Thứ 5 là Rhabdomyo sarcoma, khối u ở những mô mềm như mô mỡ và mô cơ bắp. Phát triển nhanh chóng ảnh hưởng đa số ở trẻ em độ tuổi từ 2-6 tuổi. Ung thư xương thời kỳ đầu rất khó phát hiện. Tuy nhiên, ung thư xảy ra 1 bên xương sau đó lan qua bên kia của xương.

Thủ thuật cắt bỏ được áp dụng cho nhiều trường hợp ung thư xương mặc dù trường hợp ung thư tuy sống thì thường áp dụng phương pháp giải phẫu. Phương pháp phóng xạ và trị liệu hóa học cũng thường được áp dụng. Đối với ung thư tuy xương đa phần 16-17% sống thêm 5 năm nữa. Những loại ung thư khác thì tỷ lệ thay đổi và lên đến 50%.

Cấu trúc

Hệ thống bộ xương và cơ bắp tạo nên cơ cấu phần khung cho cơ thể và chỉ huy những sự tương tác của cơ thể với môi trường bên ngoài. Xương giúp bảo vệ các cơ quan bên trong và lưu trữ calcium, photpho và những chất khoáng khác cần thiết cho sự trao đổi chất. Xương là nói đến cả mô lắn cơ quan và gồm có những tế bào đặc biệt gọi là osteocytes nằm trong dạ con. Dạ con gồm những sợi nhỏ và chất liệu bám dính được hình thành từ muối khoáng vô cơ. Cấu trúc bộ xương gồm sụn - phíc tạp hơn xương, những khớp nối tiếp- chúc năng là nằm giữa 2 hay nhiều xương, cơ bắp - giúp điều khiển chuyển động của cơ thể, chiếm một nữa trọng lượng cơ thể và gân - nối cơ bắp với xương. Mô xương hình thành từ những lớp mỏng gọi là lá mỏng (lamellae). Khi xương phát triển đầy đủ, những lớp lá mỏng này được phân ra thành 2 phần xốp và đặc. Thí dụ bộ óc và xương sườn là loại

xốp về cấu trúc, trong khi xương dài ở chân và tay có kẽm ở trung tâm được bao quanh bởi những mảng xương mỏng tập trung của mô xương. Mạch máu và thần kinh chạy thông qua những kẽm này để vận chuyển chất dinh dưỡng và những chất thải. Bè hép của xương gồm những mô mềm trong những kẽm của xương cứng và trong những khe hở của xương mềm.

Mô xương thường phát triển để đáp ứng với những yếu tố và áp lực của môi trường. Xương của trẻ em và em bé mềm hơn xương của những người vị thành niên và dễ bị tật hoặc gãy. Khi xương hóa già, tỷ lệ muối khoáng vô cơ trong xương gia tăng, làm sự phát triển chậm lại. Trong những người già, điều này là nguyên nhân làm cho xương dễ gãy vỡ.

Nguyên nhân ung thư

Xương đặc được phân chia như là dương về cấu trúc, và các khối u trong những phần của cơ thể sinh ra là do sự tích lũy của muối tinh chế và những chất khoáng kết hợp với những protein và mầm động vật dư thừa trong cơ thể, thực phẩm có thể tạo ra những chất dư thừa trên gồm thịt, trứng, gia cầm, cá, đồ biển, phomat.

Ngoài những ảnh hưởng dương, những yếu tố âm thịnh thoảng cũng góp phần ung thư xương, đặc biệt là những trường hợp ung thư đa phần. Về loại bệnh này, những tế bào nằm ở phần xương hép làm giảm hồng cầu là làm tăng tính chất dễ vỡ của hệ thống bộ xương. Điều kiện này làm đình trệ hoạt động của ruột nguyên nhân là do tiêu thụ quá nhiều thức ăn dương lẩn âm. Thực phẩm âm gồm bơ, sữa, bột tinh chế, trái cây và dược phẩm, tất cả những loại hóa chất hay thức ăn chế biến nhân tạo. Xương và những cơ quan ở sâu trong cơ thể dễ bị nhiễm những chất phóng xạ như Stroatium 90, chất thay thế Calcium và những chất khoáng khác trong mô. Những yếu tố phóng xạ tập trung trong quá trình làm thức ăn và được dùng chính yếu trong thực phẩm động vật như sữa và thịt bò (Để hiểu chi tiết hơn về sự quan hệ giữa ung thư và chất phóng xạ, xem chương về bạch cầu).

Bằng chứng Y khoa

Năm 1970, những nhà khoa học Nhật tại viện nghiên cứu ung thư quốc gia thông báo rằng nấm Shiitake có thể chống lại sự hình thành khối u. Thí nghiệm ở chuột, chuẩn bị đường Sacarin từ những nguồn thiên nhiên khác nhau bao gồm nấm Shiitake thường có ở chợ Tokyo, dùng để đẩy lùi gần như hoàn toàn những khối u và nó không có dấu hiệu của độc tố. **Tư liệu G.chihara et al, "Sự lọc của đường phúc hợp Sacarin chống lại khối ung thư"** Nghiên cứu ung thư 30 : 2776 – 81

Năm 1974, những nhà khoa học Nhật công bố rằng nhiều loại phổi tai và Mojaban những loại tảo biển thông thường được dùng ở Châu Á và được dùng để sắc thuốc trong những bài thuốc về thảo mộc của Trung Hoa chống lại bệnh ung thư, và rất có hữu hiệu trong sự điều trị, những khối u trong những thí nghiệm. Trong 3 của 4 cuộc thí nghiệm ở chuột, tốc độ ngăn chặn sarcoma cây dưới da lên xương từ 89% - 95%. Những nhà nghiên cứu nói rằng “Khối u bị đẩy lùi hoàn toàn trong hơn 1/2 những con chuột được điều trị thí nghiệm”. Những cuộc thí nghiệm tương tự

trên chuột về ung thư tủy sống cũng có những kết quả rất hứa hẹn. **Tư liệu Yamamoto Et Al (Rong biển chống ung thư) Japanese Journal of experimental medicine 44 : 543-46.**

Nhiều cuộc nghiên cứu 1985 đã tìm ra có 1 sự liên hệ về sử dụng thuốc trừ sâu và sự gia tăng lệ mắc bệnh ung thư tủy sống và ung thư Non – Hodgkin. **Tư liệu N.E.pearce ET AL (Ung thư tủy sống) và ung thư ác tính liên quan tới nghề nghiệp nông nghiệp ở trung tâm nghiên cứu về ung thư ở Newzealand America Journal Of Epidemiology 121: 225-37** Và **B.D.Weisenburger, Lymphoid Malignancies in Nebraska : A Hypothesis – Nebraska Medical Journal 70: 300-305).**

Chẩn đoán

Có nhiều phương pháp y học hiện đại thử nghiệm ung thư xương gồm kiểm tra nghiên cứu bộ xương và lòng ngực, thử nghiệm độ Phorphatase alkabine và acide, thử nghiệm Calcium huyết than, thử nghiệm sinh thiết xương. Đối với viêm tủy sống đa phàn, để phát hiện cần thử nghiệm Myelogram, quá trình này là tiêm 1 chất vào xương sống và chiếu tia X quang để tìm ra.

Sự chẩn trị cổ truyền phương Đông thì tránh những thử nghiệm bằng máy móc vì nó có hại cho sức khỏe, phương pháp cổ truyền thường quan sát bằng mắt, án vào những huyệt cố định trên cơ thể, nhưng phải đòi hỏi 1 cách phải chính xác. Theo lời này đối với những bệnh nghiêm trọng như ung thư thì sự chẩn đoán phải sớm. Trước khi bệnh bộc phát để có chế độ thực dưỡng đúng đắn.

Nói chung, có thể biết được thể chất của mỗi người qua cấu trúc của xương, trong khi điều kiện cá nhân từng ngày, từng tháng từng năm xuất hiện qua cơ bắp, da và những phần ngoại vi của cơ thể. Kết cấu xương có thể nhận biết qua cảm giác, đặc biệt những vùng ở vai, cánh tay, chân. Xương khỏe chỉ thể trạng hơi dương trong khi đó xương mỏng và yếu chỉ thể trạng hơi âm, và điều kiện yếu ớt. Người ở loại thứ 1 có khuynh hướng hoạt động về cơ thể và xã hội, người ở loại thứ 2 thiên về những hoạt động tinh thần và đời sống nghệ thuật.

Cơ bắp mềm chỉ thể trạng thiên về âm, nuôi dưỡng bởi chất lỏng nước, rau quả trái cây, nếu cơ bắp rắn chắc chỉ thể trạng thiên về dương được nuôi dưỡng bởi ngũ cốc, đậu thực phẩm động vật và nhiều chất khoáng. Da cũng có thể cho ta biết thể trạng của con người. Tuy nhiên, so sánh xương, tính chất của cơ bắp và da thì dễ phát triển bằng thực dưỡng và thể dục. Bởi vì cơ bắp và da được tạo ra từ Protein và mỡ trong khi xương được tạo ra từ các chất khoáng. Cơ bắp và da chỉ sự phát triển của thể trạng trong suốt quá trình khi trong bào thai và khi lớn lên, chúng cũng chỉ cho chúng ta thấy những điều kiện về tinh thần và vật lý hiện tại. Cơ bắp mềm và da láng nói lên bản chất phương đông về tinh thần và thích nghi, trong khi đó bắp thịt săn chắc và cứng, da nhám chỉ bản chất thiên về hoạt động cơ thể.

Có những xu hướng tổng quát và khác biệt tùy theo mỗi cá nhân. Trong sự chẩn đoán bằng mắt, thể trạng và điều kiện về tính chất của cơ thể nói lên những điều quan hệ tới sức khỏe hay bệnh tật và được kiểm tra để đánh giá qua hệ thống tiêu hóa, tuần hoàn, thần kinh và hệ thống bài tiết cũng như hệ thống cơ bắp và bộ xương.

Ung thư xương là 1 sự mất quân bình âm dương, đặc biệt ảnh hưởng tới những người cường tráng hoặc có thể trạng khỏe sự phát triển của loại bệnh ác tính này được xem xét bằng

nhiều sự quan sát khác nhau : như là màu của da mặt là nâu đỏ hay trắng sữa, cả 2 trường hợp thì da của mặt và của cơ thể sẽ có dầu.

Trong những trường hợp ung thư xương, sắc màu xanh thường xuất hiện dọc theo đường kinh mạch của lá lách, đặc biệt là từ phần trong của ngón chân cái cho tới phần ngoài của cẳng chân. Trong 1 vài trường hợp thì những vết sắc màu xanh xuất hiện ở bên ngoài bàn chân dưới mắt cá. Vùng trong cổ tay có thể nổi những màu xanh dương hay xanh lá cây đậm, cạnh ngoài bàn tay có màu trắng đỏ trong khi cạnh của lưng bàn tay có màu xanh dương.

Trong nhiều trường hợp ung thư xương, móng chân trở thành màu trắng bạch hay rạn nứt thường xuất hiện ở những chỗ da bị chai giữa những ngón chân. Trên trán xuất hiện chất nhờn và sự hóa vôi cũng chỉ về ung thư xương.

Màu trắng vàng xuất hiện bên dưới lòng trắng của mắt phần đầu mút ngón tay và phần đốt xương thứ 2 ngón tay trở thành màu trắng, và khớp đốt thứ 2 và 3 trở nên cứng. Từ những dấu hiệu này và những dấu hiệu khác, sự phát triển ung thư xương có thể nhận ra và được bảo vệ chống lại bởi tự nhiên.

Lời khuyên ăn uống

Ung thư xương là do trong thời gian dài tiêu thụ quá nhiều thực phẩm đặc biệt là gia cầm, thịt bò, thịt heo và thực phẩm bơ sữa khác, đồ biển, cá thực phẩm chiên xào, sự tiêu thụ những thực phẩm có đồ mỡ, protein và muối cao nên dừng lại. Đồng thời sự tiêu thụ quá nhiều thực phẩm dầu mỡ cũng góp phần gây ung thư xương cũng như thịt động vật, thực vật gồm đường, mật, chocolate, và những chất ngọt khác, chất kích thích, hương liệu cũng như những thực phẩm từ mõi và thực phẩm làm từ bột, tất cả những loại này nên tránh hoàn toàn hoặc giới hạn. Tránh những thức uống ngọt, chất hóa học, rượu những loại thực phẩm đóng gói nhân tạo bởi vì chúng có những yếu tố góp phần gây ung thư.

Những thực phẩm sau dành cho phương pháp thực dưỡng chống bệnh ung thư :

★ Trong ngũ cốc lứt:

Tiêu thụ hàng ngày từ 50%-60%, nên ăn hạt ngũ cốc ròng. Ngày đầu tiên chuẩn bị gạo lứt nấu trong nồi áp suất những ngày tiếp theo gạo lứt trộn 20%-30% hạt kê, sau đó trộn 20%-30% lúa mạch trộn với 20%-30% đậu lăng, sau đó bắt đầu lại chỉ có gạo lứt ròng. Điểm tâm sáng bằng cháo đặc thêm nước nếu muốn nhừ, nêm Miso khi gần chín để sôi thêm 2 hay 3 phút nữa. Nấu bằng áp suất, tỉ lệ gạo và nước khoảng 1/2. Có thể nấu với rong biển hay cho muối. Những loại ngũ cốc khác thỉnh thoảng có thể dùng như lúa mì, lúa mạch, yến mạch, bắp, nhưng yến mạch tránh ăn trong tháng đầu tiên. Tránh ăn kiều mạch trong 6 tháng đầu vì nó làm sờ cứng khói u. Nên giới hạn seitan vì nó rất dương. Giới hạn hoặc tránh dùng thực phẩm từ bột ngay cả bánh mì, bánh tây, bánh cooky, bánh chapatis trong vài tháng đầu. Có thể ăn mì sợi từ ngũ cốc lứt vài lần mỗi tuần. Có thể ăn cơm chiên hay mì xào 1 hay 2 lần mỗi tuần.

★ Súp

5%-10% súp khoảng 1 đến 2 chén mỗi ngày nấu với rong Wakamo và những loại rau củ khác, nêm với Miso và nước tương Shoyu. Có thể bổ thêm vài miếng củ cải trắng, bí hoặc củ cải có thể nấu với súp hàng ngày. Miso làm từ đại mạch, gạo lứt, đậu nành và nên để lâu từ 2 đến 3 năm. Nên nêm nếm lạt hơn bình thường. Súp gạo, súp đậu và những loại súp khác thỉnh thoảng có thể dùng.

★ Rau củ

20%-30% nấu theo nhiều cách khác nhau, có thể luộc hoặc hầm. Chất dầu không thích hợp hầu hết bệnh nhân ung thư. Đối với ung thư xương, 1 đĩa rau củ sốt dầu mè có thể ăn hàng ngày. Rau củ như bắp cải hành, bí ngô, bí mùa đông có thể ăn thường xuyên, ngay cả rau củ có rễ và lá. Rau củ theo mùa nấu với muối mè, miso, hay nước tương nhưng phải nêm nếm lạt hơn bình thường. Nói chung những loại sau đây có thể ăn thường ngày nhưng lượng có thể khác nhau tùy theo từng người : rau củ nấu hầm 3 lần/tuần, món phở tai + bí ngô+đậu ayuki, 3 lần/tuần, củ cải khô 1 chén 3 lần/tuần. Cà rốt và chớp cà rốt, củ cải và chớp củ cải 3 lần/tuần, rau củ màu nhạt, 5-7 lần/tuần. Salad nấu, 5-7 lần/tuần. Tránh ăn salad sống. Rau lá xanh hấp : 5-7 lần/tuần, rau củ xào nấu với nước tháng dầu, sau đó nấu với dầu mè tráng 1 lớp trên chảo 1-2 lần/tuần, món xào Kinpira 2/3 chén 2 lần/tuần, tàu hủ khô, tươi nấu với rau củ 2 lần/tuần đậu 5% đậu nhỏ như xích tiêu đậu, đậu hoà lan, đậu chim hoặc đậu nành đen có thể dùng hàng ngày nấu với rong biển như phở tai, hoặc nấu với hành, caroot, đậu nành đen rất thích hợp cho những bệnh nhân ung thư ăn thường ngày. Nấu đậu từ 10%-20% với phở tai hoặc những loại rong biển khác. 30%-50% trái bí theo mùa hoặc 10%-30% củ hành và caroot. Nêm với muối hay Miso, nước tương có thể ăn những loại đậu khác 3 lần/tháng. Thỉnh thoảng có thể ăn những sản phẩm từ đậu như tương Tempel, tương sồi và tàu hủ ki và tàu hủ nấu nhưng ăn vừa phải.

★ Rong biển

5% hoặc ít hơn gồm Wakame, phở tai nấu với gạo lứt, súp Dùng hàng ngày 1 miếng tảo Nori ăn món chế biến Hiziki hay Arame 2 lần/tuần. Những loại rong biển khác thì ăn tùy thích.

★ Gia vị

Gia vị thường dùng là muối mè, trung bình 1 phần muối thì 18 đến 20 phần mè. Bột tảo wakame mận muối và tekka, tất cả những loại gia vị dưỡng sinh khác có thể ăn nếu muốn. Những gia vị này có thể dùng hàng ngày với cơm và rau củ nhưng lượng vừa phải để thích hợp khẩu vị từng người.

★ Dưa cải dầm

Có thể làm bằng nhiều cách khác nhau tại nhà. Ăn hàng ngày 1 muỗm canh là đủ, nhưng dưa quá mặn nên hạn chế, dưa dầm cám gạo thích hợp hơn.

★ Thịt động vật

Tránh ăn cá và những thực phẩm thịt. Nếu thèm có thể ăn 1 chút thịt cá tráng mỗi 10 ngày hoặc 2 tuần/1 lần. Cá nên hấp hay luộc, nấu chung với gừng. Tránh ăn thịt có màu xanh, đỏ và loài giáp thể.

★ Trái cây

Càng ít càng tốt cho tới khi tình trạng được tiến triển. Nếu thèm, có thể ăn 1 chút trái cây đã nấu, luột với muối tránh uống nước trái cây hay rượu trái cây.

★ Bánh ngọt

Chất ngọt sẽ làm xương mát quân bình vì vậy nên tránh tất cả đồ ngọt gồm cả những món tráng miệng dưỡng sinh cho tới khi tình trạng được tiến triển. Để có chất ngọt ăn rau củ ngọt mỗi ngày uống thức nước tự nhiên từ rau củ ngọt. Nếu thèm có thể ăn một chút mạch nha hoặc siro gạo, nước hạt dẻ bánh ít mầu, bánh gạo, bánh sushi và những loại ngũ cốc khác có thể ăn thường. Giới hạn bánh gạo bắp rang và các bánh nướng khác vì chúng có thể xơ cứng khói u.

★ Hạt

Tránh ăn hạt và đậu phụng vì hàm lượng chất béo và protein rất cao ngoại trừ hạt dẻ. Có thể ăn hạt hướng dương rang và hạt bí ngô rang không muối một tách mỗi tuần.

★ Nêm ném

Như muối biển không tinh chế, tương, miso nên dùng ít vì chúng gây khát nước. Tránh ăn rượu nếp và tỏi nếu khát sau bữa hoặc giữa bữa nên ngừng những đồ nêm này để cơn khát trở lại bình thường. Về thức uống và những phương pháp thực dưỡng khác có thể sự hướng dẫn ở phần 1 trà Bancha là thức uống chính. Nước carot 1 ly 2 lần/tuần. Tuyệt đối tránh những thức nóng nằm trong danh sách cấm, không được uống coffe ngũ cốc trong 2 hay 3 tháng đầu khi ăn theo chế độ dưỡng sinh.

Kết hợp với phương pháp thực dưỡng là phải nhai nhỏ cho tới khi thức ăn nhù thành nước và trộn với nước bọt trong miệng nhai nhỏ tối thiểu 50 lần hoặc có thể 100 lần mỗi miếng. Quan trọng là tránh ăn quá nhiều và không ăn gì trước khi ngủ 3 giờ.

Chú ý như trong phần giới thiệu ở phần 2, những người đang được điều trị bằng thuốc Tây thì cần có chế độ thực dưỡng chuyển tiếp khác.

Chăm sóc ở nhà

★ Cọ rửa thân thể

Cọ rửa toàn bộ cơ thể gồm cả vùng bụng và xương sống. Ngâm mình trong nước ấm và xoa bóp rất có lợi cho sự tuần hoàn của máu, bạch cầu và chất nước khác của cơ thể, cũng như kích thích những năng lượng về tinh thần và thể chất.

★ Đắp gạc (Compress)

Đối với những khối u nhỏ trong xương, đắp compress giúp hút ra những chất nhầy và chất mỡ. Tham khảo thêm những người thầy dưỡng sinh để biết thêm chế độ sử dụng băng compress đắp lên vết thương. Nhiều loại được dùng tùy theo từng người. Những băng compress hoặc khăn vào nước nóng và vắt khô, đắp lên vết thương 3 đến 5 để kích thích sự lưu thông của máu.

❖ Đắp cao khoai sọ

Đắp gạc gừng trong 3 đến 5 phút, sau đó là khoai sọ (trộn 50/50 với sen tươi) trong 3 đến 4 giờ đắp lên để giảm khối u. Làm hàng ngày hoặc 2 lần/4 tuần.

❖ Đắp rau củ

Nếu nhức, đau đớn, trộn 50/50 bắp cải và rau trăng nghiền để đắp lên vùng bị ung thư cho tới khi trở nên nóng, khoảng 2 đến 3 giờ sau đó thay và đắp lại.

Những lưu ý khác

- Những bài tập thể dục vừa phải cũng rất có lợi. Hàng ngày 10-15 phút tập hít thở đều, đặc biệt hít thở sâu giúp cơ thể bớt căng thẳng cũng như làm hài hòa sự trao đổi chất trong cơ thể.
- Không khí mát mẻ và trong sạch rất có lợi cho sức khỏe. Nên đặt vài chậu cây xanh trong nhà và mở cửa ô để thông thoáng. Tránh hút thuốc sẽ hại cho xương.
- Không nên mặc loại vải len hay sợi tổng hợp. Có thể mặc vải cotton và dùng cotton làm khăn trải giường và bao gối.
- Tránh không xem ti vi lâu vì tia phóng xạ sẽ làm yếu xương. Tương tự tránh những đồ dùng bằng máy móc điện tử nhân tạo như : máy video, máy báo khói, dụng cụ điện tử cầm tay. Những loại này sẽ làm yếu xương và hệ thống bộ xương.
- Những bệnh nhân ung thư xương nên tránh những nơi ẩm ướt.

Kinh nghiệm bản thân

❖ Ung thư xương

Tháng 10-1980, Bonnie Kramer, 1 người mẹ 27 tuổi ở Torrington Connecticut, cảm thấy không ổn dưới cánh tay. Cô ta phát hiện thấy 1 khối u bằng hạt đậu và khi sờ đến có vẻ nổi lên nhưng cô ta không quan tâm đến nó. Đến tháng 2 kết quả trở nên tồi tệ. Suốt mùa đông, chỗ u lén thường hay tăng giảm về kích thước và cô Bonnie bắt đầu cảm thấy đau ở ngực trái cùng với sự mệt mỏi và vú tiết ra 1 chất màu trắng sữa. Vú cô ta trở nên to và nhão và cô ta bị cảm lạnh, cúm không bình thường.

Tháng 2/1982, 1 cuộc thử nghiệm sinh thiết phát hiện cô ta ung thư, ngay sau đó cô ta nhập viện Winsted Meorial để cắt bỏ ngực trái và nhiều khối u bạch huyết dưới tay. Cô cũng bắt đầu điều trị hóa học và lập thời gian biểu cứ 6 tuần điều trị phỏng xạ 1 lần. Nhưng không có kết quả, cô ta trở nên khó chịu, rụng tóc và buồn nôn sau khi mỗi lần điều trị. Bonnie chấm dứt điều trị vào tháng 3/1983 sau khi được thông báo là cô đã lành bệnh. Tuy nhiên vẫn đi chụp hình gan

và xương thường kì đẽ phòng ngừa. Cảm thấy hồi phục cô ta đi làm với chức vụ là giám đốc trung tâm y tế phục vụ cho xã hội và giúp tăng ngân sách cho viện nghiên cứu ung thư của Mỹ. Ba năm sau, tháng 4/1986 trong khi đang chơi banh với đứa con trai, Bonnie cảm thấy bị nhói đau ở vùng lưng dưới. Tình trạng đó kéo dài cho tới đầu năm 1987 và cô ta không thể chịu nổi nữa, cô ta nói “*cơn đau càng ngày càng tăng về cường độ*” những y tá trong trung tâm đều quan tâm đến tôi. Khi tới chu kỳ kinh nguyệt, tôi bị sưng lên, chịu đựng những cơn chuột rút dữ dội. Cô ta đi chụp hình scan và phát hiện những khối u dưới xương chậu và vùng lưng trên. Bác sĩ khuyên cô ta đi chiếu phóng xạ và áp dụng trị liệu hóa học. Bonnie cứng miệng và không ngừng khóc khi hay tin đó. Cô ta nhớ lại : “*Tôi phải chấp nhận điều này, đó là tất cả những điều tôi biết. Tôi cầu nguyện và nguyện cầu ơn trên ban sự chỉ dẫn cho tôi*”. Sau đó tình hình xảy đến với tôi như 1 sự đáp lại lời thỉnh cầu. Qua sự tìm tòi, đọc sách tôi biết có nhiều lối thực dưỡng chống ung thư. Tôi nhớ chị tôi có nói với tôi về 1 tờ báo bà ta đã đọc nhiều năm trước đó nói về 1 bác sĩ bị ung thư sau đó nhờ sự thực phẩm mà hết bệnh. Lúc đó không liên quan gì đến tôi nhưng bây giờ thì trái lại “*Lay bè trên, tôi nghĩ rằng nó là cái điều cần thiết cho tôi để biết thêm về chế độ thực dưỡng bằng cách nào*”.

Bạn của Bonnie mua 1 vài quyển sách tại cửa hàng thực phẩm tốt tại địa phương, cô ta tìm thấy ngay lập tức, cô ta tới cửa hàng mua những thực phẩm tốt và ngưng ăn thịt, đường và thực phẩm bơ sữa. Cô ta cũng đi điều trị phóng xạ sau khi bình phục từ cuộc giải phẫu. Do Mic quyết định tham gia vào đội ngũ nghiên cứu của viện y học Kushi.

Bonnie bổ sung thêm kiến thức về phương pháp dưỡng sinh bằng cách tham gia học lớp nấu ăn với Saralapenta, thầy giáo dạy nấu ăn của viện Kushi. Khoảng tháng 5/1987 1 cuộc thử máu công bố rằng mức enzyme của Bonnie đã trở lại bình thường. Scan về xương trong tháng 12 chỉ ra rằng kích thước những khối u đã giảm. Một người bạn của Bonnie làm việc tại phòng phóng xạ nói rằng bà ta chưa từng thấy 1 trường hợp nào giống như vậy trước đó. Trong tháng 12/1998 scan về xương tiết lộ hiện thời chỉ còn những vết sẹo mỏ, không còn trong những khối u nữa vị bác sĩ của Bonnie nói rằng sự hồi phục có thể là do điều trị của phóng xạ và giải phẫu, nhưng phương pháp dưỡng sinh cũng có phần. Hình scan xương là bình thường không còn là khối u nữa. Vị bác sĩ cô ta rất ấn tượng và khuyến khích cô ta về chế độ thực dưỡng dưỡng sinh.

Bonnie diễn tả: “*Tôi chú ý thấy có những thay đổi trong tôi và đứa con tôi – Ben – nó cũng ăn cùng loại thực phẩm với tôi trong mùa hè đầu tiên. Những dị ứng chúng tôi bị biến mất. Ben không còn bị đau khổ nữa. Chúng tôi cảm thấy khỏe hơn, đầy sinh khí và rất tốt. Tôi có 1 tinh thần vui vẻ và sảng khoái. Tôi cảm thấy rất gần gũi với thiên nhiên và với bè trên*”.

Bây giờ Bonnie chuẩn bị mở 1 trung tâm dưỡng sinh ở vùng của cô ta và tin rằng “*hạnh phúc thì chỉ thật sự khi ta chia sẻ nó với những người khác*”. Cô ta muốn giúp mọi người qua các lớp hướng dẫn, nấu ăn. Cô ta cống hiến cuộc đời để có 1 thế giới tươi đẹp và như để biết ơn vì đã tìm ra 1 con đường đúng đắn. **Tư liệu:** “*Một người mẹ phục hồi từ ung thư ngực, sự thay đổi thực phẩm giảm khối u*” báo thời sự hạnh phúc mùa xuân năm 1990.

Chương XII

THỰC DƯỠNG ĐẶC TRỊ BỆNH BẠCH CẦU

Mức độ tồn tại

Thông thường bệnh bạch cầu là 1 loại ung thư ảnh hưởng trong máu, được xác nhận là có 18.200 ca. Ở Mỹ trong năm nay và thêm 28.200 trường hợp khác sẽ tăng. Bệnh bạch cầu ảnh hưởng lên nam giới nhẹ hơn là nữ giới. Đặc tính là không kiểm soát được sự sản xuất tế bào bạch cầu. Bệnh bạch cầu được chia làm 2 loại: đó là cấp tính và kinh niên.

Bệnh loại cấp tính có xu hướng phát triển rất nhanh, thường phát triển ở trẻ em, lan đến gan, lá lách và bứu bạch huyết. Bệnh nhân ở loại cấp tính thì rất dễ bị thiếu máu lây nhiễm và xuất huyết và có thể tử vong từ những triệu chứng này.

Loại kinh niên phát triển chậm hơn và thường tác động lên những người trung niên hoặc người già. Bốn loại thông thường nhất của loại bạch cầu là :

- Lymphocytic hay Lymphoblastic (all) cấp tính, loại thường xảy ra ở trẻ em, đặc tính là làm giảm Granulocytes, tế bào bạch cầu dùng để chống lại sự lây nhiễm.
- Myelocytic (Aml) cấp tính, thường xảy ra ở những người lớn hoặc trên 40 tuổi. Đặc tính là làm giảm sự sản xuất tiểu huyết cầu.
- Myelocytic hay Granulocytic (Cml) kinh niên, 1 dạng yếu kém do mất quân bình về nhiễm sắc thể. Ảnh hưởng thường ở những người thanh niên và trung niên.
- Lymphocytic (Cll) kinh niên, 1 loại bệnh thường ảnh hưởng lên thời kì đầu của những người già và thường liên quan đến chức năng của lá lách.

Điều trị y học hiện đại chủ yếu bằng phương pháp trị liệu hóa học. Giải phẫu hay chiếu phóng xạ tia X hay phóng xạ Phosphorus cũng có thể được áp dụng nếu hệ thống bạch cầu bị nhiễm hoặc những cơ quan khác bị phòng lên. Truyền máu tốt hay cấy tủy xương thỉnh thoảng được áp dụng để cung cấp tế bào hồng cầu tốt cho cơ thể, vốn được sinh ra ở tủy xương. Trong bệnh viện, những bệnh nhân bạch cầu được tách riêng như ở Life Island, mỗi giường bệnh có 1 màng plastic để tạo 1 môi trường không có vi sinh vật. Đối với tất cả bệnh bạch cầu, 35% bệnh nhân sống thêm 5 năm hay lâu hơn sau khi điều trị thuốc men.

Cấu trúc

Dòng máu là bản sao của một đại dương cổ xưa, trong đó đời sống sinh vật phát triển trong suốt quá trình lịch sử biến đổi của nó. Máu gồm chất lỏng ở dạng huyết tương và những

yếu tố gồm tế bào hồng cầu, tế bào bạch cầu và tiểu cầu. Tế bào hồng cầu đặc và chật thì thuộc cấu trúc dương, trong khi tế bào bạch cầu giãn nở lớn hơn thì thuộc âm. Tiểu cầu, yếu tố quan trọng trong sự đóng cục máu thì nhỏ hơn tế bào hồng cầu và bởi vì khả năng co lại về kích thước của chúng nên được coi như là cực dương. Huyết tương chiếm khoảng 55% máu về số lượng. Trong khi những yếu tố khác chiếm phần còn lại là 45%.

Cơ thể chứa khoảng 35 tỷ tế bào hồng cầu. Mỗi tế bào hồng cầu có đường kính 7,7 micron và dày 1,9 micron. Đàn ông có khoảng 5 triệu tế bào hồng cầu mỗi mm^3 và đàn bà là 4,5 triệu mỗi mm^3 . Số lượng hồng cầu tùy thuộc vào sự phát triển của môi trường bao gồm tuổi tác, thái độ, nhiệt độ, mức hoạt động hay nghỉ ngơi. Thí dụ, khi chúng ta về già, số lượng sẽ giảm từ 6 triệu/ mm^3 số lượng lúc chúng ta mới sinh ra.

Hemoglobin : Bao gồm khoảng 60%-80% số lượng hồng cầu và Hematin, 1 chất đặc hơn của protein chứa chất sắt và protein đơn giản, lớn hơn. Hematin hút oxy từ phổi và truyền nó đến những tế bào của cơ thể. Sau đó trở thành màu đen hết oxy và theo tĩnh mạch quay về phổi, tại đây chúng trao đổi và thải dioxyt cacbon trở lại phổi, nơi mà nó xảy ra. Quá trình này rất thiết yếu cho cuộc sống. Sự hữu hiệu của nó sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của chúng ta. Ở người lớn bình thường, mỗi phút có khoảng 20 triệu tế bào hồng cầu bị hủy diệt và những tế bào hồng cầu mới tiếp tục được sinh ra để thay thế. Tổng số lượng của Hemoglobin trong cơ thể nặng khoảng 1 kg, trong số đó 20 gr bị hủy diệt và tái tạo mỗi hàng ngày.

Bạch cầu chiếm ít hơn nhiều so với hồng cầu trong cơ thể, khoảng 6000/ mm^3 . Bạch cầu thì to hơn hồng cầu, chúng có nhân và có thể di chuyển tự như 1 con vi trùng amip. Bạch cầu rất thích thú với vi khuẩn xâm nhập cơ thể, chúng sẽ cô lập và tiêu diệt. Bạch cầu cũng tụ tập ở những vết thương bị sưng bên ngoài cơ thể.

Thông thường bệnh bạch cầu là 1 loại ung thư ảnh hưởng trong máu, được xác nhận là có 18.200 ca. Ở Mỹ trong năm nay và thêm 28.200 trường hợp khác sẽ tăng. Bệnh bạch cầu ảnh hưởng lên nam giới nhẹ hơn là nữ giới.

Đặc tính là không kiểm soát được sự sản xuất tế bào bạch cầu.

Bệnh bạch cầu được chia làm 2 loại: đó là cấp tính và kinh niên.

Bệnh loại cấp tính có xu hướng phát triển rất nhanh, thường phát triển ở trẻ em sau đó lan đến gan, lá lách và bứu bạch huyết. Bệnh nhân ở loại cấp tính thì rất dễ bị thiếu máu lây nhiễm và xuất huyết và có thể tử vong từ những triệu chứng này.

Loại kinh niên phát triển chậm hơn và thường tác động lên những người trung niên hoặc người già. Bốn loại thông thường nhất của loại bạch cầu là :

1. Lymphocytic hay Lymphoblastic (all) cấp tính, loại thường xảy ra ở trẻ em, đặc tính là làm giảm Granulocytes, tế bào bạch cầu dùng để chống lại sự lây nhiễm.
2. Myelocytic (Aml) cấp tính, thường xảy ra ở những người lớn hoặc trên 40 tuổi. Đặc tính là làm giảm sự sản xuất tiểu huyết cầu.

3. Myelocytic hay Granulocytic (Cml) kinh niên, 1 dạng yếu kém do mất quân binh về nhiễm sắc thể. Ảnh hưởng thường ở những người thanh niên và trung niên.
4. Lymphocytic (Cll) kinh niên, 1 loại bệnh thường ảnh hưởng lên thời kì đầu của những người già và thường liên quan đến chức năng của lá lách.

Điều trị y học hiện đại chủ yếu bằng phương pháp trị liệu hóa học. Giải phẫu hay chiếu phóng xạ tia X hay phóng xạ Phosphorus cũng có thể được áp dụng nếu hệ thống bạch cầu bị nhiễm hoặc những cơ quan khác bị phòng lên. Truyền máu tốt hay cấy tủy xương thỉnh thoảng được áp dụng để cung cấp tế bào hồng cầu tốt cho cơ thể, vốn được sinh ra ở tủy xương. Trong bệnh viện, những bệnh nhân bạch cầu được tách riêng như ở : Life Island, mỗi giường bệnh có 1 màng plastic để tạo 1 môi trường không có vi sinh vật. Đối với tất cả bệnh bạch cầu, 35% bệnh nhân sống thêm 5 năm hay lâu hơn sau khi điều trị thuốc men.

Nguyên nhân của ung thư

Máu bình thường có tính kiềm với độ pH khoảng 7.3 – 7.45 vì vậy máu có tính muối mặn. Độ pH nhỏ hơn 7 thì có tính axít, nếu lớn hơn 7 thì máu có tính kiềm. Nếu độ pH của máu hạ xuống dưới mức kiềm thông thường thì máu có tính axít, nhiễm axít. Axít được phân loại như là âm. Khi yếu tố pH trong máu tăng đến mức cao thì điều kiện sẽ trở nên dương hơn. Chế độ thực dưỡng quyết định tính kiềm hay axít của máu. Những thực phẩm âm và thức uống âm như đường, cà phê, trái cây, nước trái cây, sữa, rượu làm cho máu hóa axít. Những thực phẩm trái lại bao gồm muối làm cho máu hóa kiềm và tạo thành hệ thống tuần hoàn trong máu. Cơ thể bù lại cho máu có chất lượng xấu bởi nhiều cơ chế. Thí dụ: khi chúng ta thở ra, axít dư thừa sẽ được thải ra cùng với dioxitcacbon, thân tiếp tục lọc axít dư thừa từ thực phẩm và thải ra ngoài qua sự tiêu tiện. Máu cũng chứa nhiều chất đậm như Bicarbonate-natri dùng để trung hòa axít. Theo tình trạng này, máu chứa 1 lượng kiềm yếu do sự tiêu thụ những thực phẩm và đồ uống sai lệch.

Tuy nhiên sự thăng bằng của máu không thể nào được duy trì và xảy những sự mất quân bình nghiêm trọng trong bệnh bạch cầu. Đối với bệnh ung thư máu, số lượng hồng cầu giảm trong khi số lượng bạch cầu tăng đột ngột. Trong 1 vài trường hợp lượng bạch cầu ở bệnh nhân có thể lên đến 1 triệu mm³ thay vì thông thường là 5000-6000.

Thông thường thức ăn tới ruột non dưới dạng dịch sữa, loại chất lỏng thuần nhất để sẵn sàng được hấp thụ vào trong máu. Cấu trúc ruột non hơi giống 1 cánh rừng, 1 rừng lông tơ với hàng triệu vi khuẩn và virus giúp chuyển hóa và tiêu hóa thức ăn, thay đổi những đặc tính với số enzym của chúng. Thực phẩm động vật có tính axít cao như đường, trái cây, dược phẩm, thức ăn hóa học sẽ diệt những vi khuẩn và gây rối loạn tiêu hóa, giảm sự sản xuất máu và làm tăng bệnh tật. Trong chức năng của ruột non, những phân tử của dịch thức ăn kết hợp với phần muối của những lông tơ và trở thành mô của ruột nó góp phần vào việc sản xuất ra máu.

Tế bào bạch cầu lớn và phúc tạp hơn tế bào hồng cầu, bạch cầu được phân loại âm. Tế bào bạch cầu có khuynh hướng được sản xuất bởi sự tiêu thụ những thức ăn thực phẩm âm, trong khi đó tế bào hồng cầu được sản xuất do cơ thể tiêu thụ những thực phẩm những chất dương hơn. Bệnh bạch cầu đặc tính là có quá nhiều bạch cầu, là do sự tiêu thụ quá dư thừa thực phẩm thuộc âm. Trái lại dư thừa tế bào hồng cầu là do ăn nhiều loại dương, thực phẩm quá dương.

Tuy nhiên, bệnh Scobut (do thiếu vitamin C trong máu) không còn là nỗi lo âu bởi vì những người thủy thủ ở thế kỷ 18 đã biết cách ăn uống cân bằng những thực phẩm quá dương của họ như thịt lợn muối bằng những thực phẩm âm như trái cây.

Tuy nhiên, bệnh bạch cầu là căn bệnh của thời đại, những thuốc men y học hiện đại không có khả năng phát hiện ra hoặc chữa trị gốc của căn bệnh. Tỉ lệ bệnh bạch cầu gia tăng trên trẻ em và những đứa trẻ là do sự bùng nổ những thực phẩm và thức uống âm được sản xuất và tiêu thụ từ thế chiến thứ II. Những thức ăn này gồm Snack, Party, thức ăn tráng miệng gồm mật, chocolate và những thức ngọt khác, những thức uống nhân tạo bánh mì trắng, bánh ống những thực phẩm bột tinh chế khác cam, chuối, táo những trái cây nhiệt đới khác, khoai tây chiên. Nhiều trẻ em ngày nay có chế độ ăn uống với nhiều chất ngọt, số lượng nhiều, chất lượng là toàn thực phẩm tinh chế và đóng hộp. Chế độ ăn uống này sẽ làm giảm chất lượng máu. Bệnh bạch cầu cũng gia tăng ở những nước phương Tây đặc biệt là những người ăn thực phẩm bơ sữa, trái cây, thực phẩm sống, thực phẩm hương liệu, bột cari, những viên thuốc Vitamin. Khi những loại thực phẩm này trở thành những thực phẩm chính trong bữa ăn thì chắc chắn bệnh tật sẽ xảy ra.

Sự gia tăng bạch cầu từ chiến tranh thế giới thứ II cũng là do tia phóng xạ nguyên tử. Tỷ ước đoán tỉ lệ tử vong vì ung thư ở Mỹ do nhiễm phóng xạ nguyên tử và năng lượng nguyên tử ở thế hệ tiếp theo là từ hàng ngàn người tới triệu người hay hơn nữa. Những cuộc nghiên cứu công báo rằng những cư dân sống gần vùng năng lượng nguyên tử, những công nhân tiếp xúc những vật liệu nguyên tử thì có khả năng nhiễm bệnh ung thư cao hơn so với những người khác. Chất phóng xạ nguyên tử rất nguy hiểm và nên tránh xa.

Năm 1945, có 1 số người ăn theo dưỡng sinh và sống gần thành phố Hiroshima và Nagasaki nơi nổ quả bom nguyên tử đầu tiên. Những người ăn theo chế độ dưỡng sinh đã sống sót sau luồng hơi ban đầu và giúp những người khác vượt qua khỏi cơn ngặt nghèo do tia phóng xạ nguyên tử gây ra 1 loại bệnh bạch cầu, bằng cách cho ăn gạo lứt, rau củ nấu chín, súp miso, rong biển các loại, mận muối và muối chưa tinh chế. Từ những triệu chứng của bệnh do bom nguyên tử gây ra, họ nhận ra rằng chất phóng xạ rất gián nở hay rất âm và máu có thể làm cân bằng điều này bằng những yếu tố ngược lại như ngũ cốc với muối và chế độ thực dưỡng đúng cách với những rau củ nấu chín.

Theo y dược phương đông cổ truyền, tóc trên đầu có những liên quan với lông tơ của ruột non. Khi tóc người bị rụng sau khi bị nhiễm bom nguyên tử, chứng tỏ có sự rối loạn trong ruột non và sự mất khả năng sản xuất máu. Suốt 1 thập kỉ từ khi bom nguyên tử nổ, những nhà khoa học đã xác nhận rằng Miso, rong biển chứa những chất có thể bảo vệ cơ thể khỏi tia phóng xạ bằng cách cô lập và thải hồi những yếu tố phóng xạ.

Đối với xã hội, nhiều cơ quan chính phủ đề nghị rằng những vật liệu chất thải nguyên tử nên được lưu trữ trong mỏ muối hoặc cô đặc lại để trung hòa yếu tố gây chết người của chúng. Đây là 1 ví dụ nói lên sự liên kết giữa dương và âm trong thế giới hiện đại mặc dù những nhà khoa học không hiểu đó là yếu tố cơ bản của sự cân bằng mà chúng ta gọi triết lý dưỡng sinh.

Ngoài năng lượng nguyên tử có nhiều nguồn phóng xạ nhân tạo khác trong xã hội hiện đại : tivi màu, computer, đầu video, những máy photocopy, máy điều hòa không khí, máy dò khói, máy kiểm soát mở cửa ra, máy scaner ở siêu thị, và những dụng cụ gia đình góp phần vào việc gia tăng nhanh chóng môi trường điện từ xung quanh chúng ta. Một vài loại có mức phóng xạ thấp như máy sấy tóc. Một vài loại có mức phóng xạ mạnh hơn như lò Viba. Ngày qua ngày tất cả những tác nhân kích thích điện tử này sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe và sinh lực của chúng ta.

Một cơ thể khỏe mạnh sẽ có khả năng đáp ứng với môi trường ngay cả những vùng bị nhiễm phóng xạ. Những người ăn theo phương pháp dưỡng sinh sẽ có khả năng chống lại bệnh bạch cầu hay những bệnh nghiêm trọng khác.

Tuy nhiên, đối với những tình huống khẩn cấp, chẳng hạn tai nạn ở Three Mile Island, thì cần có chế độ ăn kiêng thích hợp hơn. Tuy nhiên với mức phóng xạ hiện tại trên thế giới, thì những người ăn những thực phẩm công nghiệp tinh chế sẽ có mức đe kháng thấp đối với chất phóng xạ, sự nhiễm bệnh bạch cầu và những loại ung thư khác. Trái ngược với sự suy đồi sinh học của xã hội hiện đại là chìa khóa để cứu chữa những bệnh do bom nguyên tử gây ra và những loại ung thư khác. Quay về với lối sống trồng trọt, nông trại, ăn uống ngũ cốc thiên nhiên thì năng lượng nguyên tử sẽ vô dụng và góp phần kéo dài tuổi thọ nhân loại và duy trì hòa bình.

Bằng chứng Y khoa

Năm 1944, thử nghiệm trên chuột, hạn chế lượng calori trong suất ăn là 60% thì kết quả về cơ bản là chuột ít bị bệnh về bạch cầu hơn những con ăn đầy đủ. Tỉ lệ ung thư máu ở loài chuột thử nghiệm giảm từ 65%-10% và tuổi thọ được kéo dài.

Tư liệu : J.A.Saxton, Jr, et al “Quan sát sự hạn chế về bệnh bạch cầu ở loài chuột được thử nghiệm ăn uống Cancer Research” 4:401-9.

Năm 1947, những nhà nghiên cứu công bố rằng suất ăn với lượng Protein cao sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh bạch cầu trên những loài chuột đó thử nghiệm.

Tư liệu : J.White et al , “Những ảnh hưởng chế độ thực dưỡng thiếu axít amin và bệnh bạch cầu ở loài chuột DBA” Journal of The National Cancer Institute 7:199-202.

Năm 1969, những sinh viên y khoa nghiên cứu sự liên kết giữa thuốc trừ sâu và bệnh bạch cầu trên những động vật thử nghiệm. Những thử nghiệm cho thấy chất Chlordane và Heptachlor tập trung trong dây chuyền thức ăn và có trong những thực phẩm bơ sữa của những

quốc gia phát triển, thịt, gia cầm, cá. Những loại thuốc trừ sâu không được sản xuất ở cuối thập niên 70 bởi trung tâm bảo vệ môi trường nhưng bã cặn bã của chúng vẫn còn.

Tư liệu: Samael S.Epstein, M.D. *The Polities of Cancer* NewYork. Doubleday, 1979) 271-81

Năm 1972, nhà khoa học Nhật nói rằng bệnh bạch cầu ở loài gà được giảm bởi những thực phẩm ngũ cốc ròng và muối. Cuộc thử nghiệm do Kenchi Morishita, M.D, trưởng khoa của hội chữ thập đỏ Tokyo và phó chủ tịch của hiệp hội New Blood.

Tư liệu: K.Morishita,M.D, *The Hidden Truth of Cancer* (San Francisco:George Ohsawa Macrobiotic Fuondation –1972).

Theo cuộc nghiên cứu năm 1975, tỷ lệ mắc bệnh bạch cầu ở những tính đòn phu nữ là 44% và ở nam tính đòn là 30% so với những người thường. Những thành viên của nhóm tính đòn thiền chúa chỉ ăn toàn ngũ cốc, rau củ và trái cây, đậu, tránh ăn thịt, gia cầm, những thực phẩm tinh chế, cafe, trà, đồ gia vị, hương liệu nóng và rượu.

Tư liệu: R.L.Phillips, "Role of life-style and Dietary Habits In Risk of Cancer Among Seventh-Day Adventists" *Cancer Research* 35:3513-22

Tiếp xúc với liều lượng cao thuốc diệt cỏ sẽ làm tăng nguy cơ bệnh ung thư ngay cả tử vong trong số những công nhân ngành hóa học ở Đức.

Cuộc nghiên cứu năm 1991, những nhà nghiên cứu nói rằng những công nhân nam làm việc với thuốc diệt cỏ có tỷ lệ tử vong cao hơn những người khác là 39% thì tử vong vì bệnh bạch cầu, ung thư phổi và những bệnh ác tính khác.

Ở Mỹ, có 1 cuộc tranh cãi giữa những cựu chiến binh trong chiến tranh Việt Nam về sự tiếp xúc chất độc màu da cam, 1 loại chất làm rụng lá, loại chất dễ gây ung thư khi nhiễm phải.

Tư liệu : A.Manz et al "Cancer Mortality among workers in chemical plant Contaminate with Dioxin" *Lancet* 338:959-64.

Năm 1993, những nhà nghiên cứu công bố trong tạp chí y học quốc gia rằng thuốc lá làm tăng nguy cơ mắc bệnh bạch cầu là 30% và lên đến 3600 trường hợp bệnh bạch cầu ở người lớn trong 1 năm. **Tư liệu:** "Smoking Tied To Leukemia Risk" *NewYork Times* 23 tháng 02 năm 1993.

Chẩn đoán

Bác sĩ, chẩn đoán bệnh bạch huyết bằng cách thử máu và tủy xương. Nếu chẩn đoán ác tính thì phải rút tủy xương và làm sinh thiết đồ chiếu tia X ở ngực, gan, lá lách, chụp scan xương, scan CAT ở đầu và chân ở thắt lưng cũng có thể được thực hiện.

Y học phương Đông chẩn đoán phẩm chất của máu bằng nhiều cách đơn giản và bằng kỹ thuật quan sát an toàn. Mỗi màu trắng là sự thiếu hụt về hồng cầu, sự co thắt bất thường của

mạch máu hay sự út đọng và sự lưu thông chậm của máu. Bệnh về bạch cầu, bệnh thiếu máu và những bệnh tương tự về máu có thể dẫn đến màu trắng của môi. Màu trắng trong vùng hồng của mí mắt dưới cho thấy điều kiện yếu kém do tiêu thụ quá nhiều thực phẩm âm hay dương. Màu trắng này cũng chỉ những bệnh về bạch cầu.

Móng tay có màu trắng cho thấy sự lưu thông không đều của máu, thiếu huyết cầu tố, bệnh thiếu máu có khuynh hướng về bệnh bạch huyết hay những loại bệnh ung thư khác. Những người khỏe mạnh thì móng tay không có màu trắng ngoại trừ khi duỗi ngón tay ra.

Lời khuyên về ăn uống

Nguyên nhân chính gây bệnh bạch huyết là do ăn thực phẩm và thức uống quá âm liên tục trong 1 thời gian dài bao gồm đường, thực phẩm làm từ đường, kem, socola, carob, mật, thức uống ngọt, soda, trái cây nhiệt đới, nước trái cây, thực phẩm dầu mỡ, bơ sữa đặc biệt là bơ sữa và kem cùng nhiều loại thực phẩm và thức uống hóa học khác. Tất cả những thứ trên nên tránh ăn. Tuy nhiên, có thể dùng những loại trên để quân bình những thức ăn quá dương gồm thịt, bột, trứng, phô mai. Tránh ăn những thực phẩm động vật ngoại trừ thỉnh thoảng có thể ăn cá nhưng số lượng vừa phải. Mặc dù chúng không phải là nguyên nhân chính nhưng chúng sẽ liên quan đến những điều kiện bệnh bạch huyết và không nên tiếp tục dùng những loại thực thức đó như thực phẩm đông lạnh, nước uống lạnh, chất kích thích, rau củ vùng nhiệt đới bao gồm khoai tây, cà chua, cà tím.

Sự giới thiệu về những thực phẩm dinh dưỡng cho trẻ em bị bệnh bạch huyết cũng bao gồm trong chương về ung thư trẻ em. Hãy theo những sự hướng dẫn ăn kiêng hàng ngày để ngăn ngừa và làm giảm bệnh bạch huyết ở trẻ nhỏ và người lớn.

★ Ngũ cốc ròng

50%-60% cho hàng ngày, nên dùng ngũ cốc ròng. Ngày đầu tiên chuẩn bị gạo lức nấu với nồi áp suất, những ngày tiếp theo nấu gạo lức với 20%-30% kê, sau đó 20%-30% lúa mạch, sau đó gạo lức nấu với 20%-30% súp tiêu đậu hay đậu lăng, tiếp theo bắp đàu lại từ gạo lức. Sáng ăn cháo đặc thêm 1 chút nước cho mềm dễ ăn, nên với 1 chút tương miso và đỗ sôi thêm 2-3 phút nữa. Thường thì tỷ lệ giữa gạo và nước là 1:2. Để tăng khẩu vị, nấu gạo với 1 miếng phở tai thay vì muối, tùy trường hợp cụ thể, đôi khi cũng dùng muối tự nhiên. Sau 1 tháng, có thể ăn cơm chiên với ít dầu mè 1 hay 2 lần tuần. Có thể thỉnh thoảng dùng những loại ngũ cốc khác nhau bao gồm lúa mì, lúa mạch, yến mạch tuy nhiên tránh ăn yến mạch trong tháng đầu. Nên hạn chế kiều mạch và seitan. Có thể dùng bánh mì chất lượng tốt 2-3 lần tuần và nui cá udon + soba, có thể dùng 2-3 lần tuần. Tránh ăn các loại bánh tây cứng cho tới khi tình trạng được cải thiện như các loại bánh cookiel, bánh cake, bánh cracker, bánh nướng và các loại khác.

★ Súp

5%-10% khoảng 1-2 chén mỗi ngày nấu với phở tai và các loại rau củ như hành, cà rốt nêm với tương miso và shoyu có thể thỉnh thoảng thêm 1 ít nấm hương (shitake) vào súp. Miso làm từ đại mạch miso gạo lứt, miso đậu nành và để lâu 2-3 năm. Thêm ngọt có thể ăn súp kê nấu với bí, bắp cải, hành, cà rốt. Súp ngũ cốc, súp đậu và những loại súp khác có thể dùng thỉnh thoảng. Súp nấu với 1 ít cá sặc trắng rau củ, rong biển có thể thêm hoặc không thêm ngũ cốc, dùng rất ít.

★ Rau củ

20%-30% rau củ, nấu theo nhiều cách. Thường thì dùng nhiều loại rau củ có lá tròn, cộng cứng mọc gần mặt đất, rau củ có rễ ăn vừa phải, khoảng 1/3 trong khẩu phần hàng ngày. Trong khi nấu ăn nêm với muối thiên nhiên, tương miso và shoyu. Sau tháng đầu, có thể ăn rau cải xào với dầu mè hoặc dầu bắp nhiều lần trong tuần nhưng không được lạm dụng chất dầu như là quy luật, những loại thức ăn này nhưng có thể dùng nhưng nhiều hay ít tùy mỗi người. Rau củ hầm Nishime 4 lần/tuần, món bí – xích tiêu đậu- phở tai, 3lần/tuần. Salad nấu, 5-7lần/tuần. Tránh ăn salad sống và salad trộn. Kinpira: 2/3 tách, 2lần/tuần. Sau 3 tuần có thể dùng dầu, tàu hủ ki, tàu hủ, nước chấm đậu nành lên men hay seitan với rau củ 2 lần/tuần.

★ Đậu

5% như xích tiêu đậu (aduki), đậu lăng (lentils), đậu chim(chickpeas) hoặc đậu đen có thể dùng hàng ngày nấu với rong biển như phở tai hay với hành và carot. Những loại đậu khác có thể dùng 2-3 lần/tháng. Nêm với 1 ít muối tự nhiên hay tương miso và shoyu. Thực phẩm từ đậu như nước chấm đậu nành lên men hay tương sồi, tàu hủ ki hay tàu hủ nấu có thể thỉnh thoảng được ăn nhưng số lượng vừa phải.

★ Rong biển

5% hay ít hơn như rong wakame và phở tai, hàng ngày nấu với ngũ cốc, với súp v..v Có thể ăn 1 miếng tảo nori hàng ngày. Nên ăn tóc tiên Hisiki hay tảo arame 2 lần/tuần. Tất cả những loại rong biển khác thì tùy. Những loại rong biển có thể nấu với rau củ hoặc xào với ít dầu mè sau khi làm chúng mềm bằng cách ngâm trong nước hoặc luộc sơ.

★ Đồ gia vị

Thường dùng là muối mè, trung bình 1 muối với 18 phần mè (giảm còn 1:16 sau 2 tháng) bột wakame, umeboshi plum (mận muối) và tekka, những loại gia vị dưỡng sinh khác thì tùy thích, những gia vị này dùng hàng ngày với ngũ cốc và rau củ nhưng số lượng vừa phải để đáp ứng khẩu vị từng cá nhân.

★ Dưa cải

Làm tại nhà theo nhiều cách, ăn hàng ngày, 1 muỗng súp là đủ, dưa cải mặn nên hạn chế.

★ Thực phẩm động vật

Thịt, gia cầm, trứng, và những loại thực phẩm động vật khác nên tránh dùng. Có thể ăn 1 ít thịt cá sắc trắng 1 lần/tuần. Cá nên hấp, luộc, nấu chung với củ cải hay gừng. Sau 2 tháng, có thể ăn cá 2 lần/tuần nếu muốn. Tránh thịt cá sắc xanh và đỏ, và thịt loài giáp thể.

★ Trái cây

Càng ít càng tốt, tốt nhất là không nên ăn, bao gồm trái cây nhiệt và ôn đới cho tới khi tình trạng được cải thiện. Nếu thèm ăn, ăn ít trái cây đã nấu chín với muối tự nhiên, hoặc trái cây khô (đã nấu). Tránh nước ép trái cây và rượu trái cây.

★ Đồ ngọt và bánh ngọt

Tránh đồ ngọt và thức ăn ngọt tráng miệng bao gồm cả những món dưỡng sinh tráng miệng cho tới khi tình trạng được cải thiện. Nếu thèm ngọt, ăn rau củ ngọt mỗi ngày, uống nước rau củ ngọt (xem list bên dưới) có thể thường dùng bánh ích mẫu (mochi), cơm vắt, sushi và những loại bánh làm từ ngũ cốc khác. Hạn chế bắp rang và những loại bánh snack khác vì chúng làm sờ cứng khói u. Nếu thèm, có thể dùng 1 ít mạch nha hay siro gạo.

★ Những loại hạt

Tránh bơ đậu phộng vì lượng protein và chất béo của nó ngoại trừ hạt dẻ, những hạt rang không muối như hạt hướng dương, hạt bí có thể ăn, nhiều lầm là 1 tách/lần.

★ Đồ nêm

Như muối tự nhiên không tinh chế, tương miso dùng nhưng phải để tránh tình trạng khát nước không cần thiết. Tránh rượu nếp (mirin) và tỏi (garlic). Nếu khát nước khi ăn hoặc sau bữa ăn, phải giảm đồ nêm để trở lại mức khát nước bình thường.

★ Thức uống

Nên theo sự hướng dẫn ở phần 1, gồm trà già như là thức uống chính. Tránh những thức uống nằm trong danh sách cấm và không được uống cafe ngũ cốc trong 2-3 tuần đầu.

Việc quan trọng nhất song song với phương pháp thực dưỡng sinh này là phải nhai nhỏ cho tới khi thức ăn trở thành như nước trong miệng với nước bọt. Nhai thật nhỏ nhiều lần, tối thiểu 50 lần hay 100 lần mỗi miếng. Tránh ăn quá nhiều hay ăn trước khi ngủ 3 giờ như hướng dẫn ở phần 2. Những người đang điều trị bằng thuốc men thì cần có những hướng dẫn thức ăn chuyên tiếp.

Thức ăn, uống đặc biệt

Bệnh nhân bạch huyết nên dùng những thức uống và thức ăn đặc biệt để tăng cường phẩm chất của máu nhưng với số lượng nhỏ. Gồm :

★ Nước uống rau củ ngọt

Dùng mỗi ngày 1 ly ở tháng đầu sau đó 1 ly trong 3 ngày ở tháng 2.

★ Thức uống sắn dây – tương shoyu và xí muội

2 ngày dùng 1 ly trong 2 tuần sau đó 1 ly mỗi ngày trong 3-4 tuần.

★ Trà xích tiêu đậu

Mỗi ngày 1 lần trong 10 ngày sau đó 2 lần/tuần trong 2-3 tuần.

★ Phở tai shio (phở tai mặn)

1 miếng phở tai (khoảng nửa inch vuông), nấu chung với 1 nửa shoyu +1/2 nước và luộc tới khi hỗn hợp nước trở nên sền sệt bởi phở tai (thường từ 2-4 giờ), hàng ngày ăn vài miếng.

★ Súp rễ ngưu bàng và cá chép

Tăng sinh lực và năng lượng, nguyên 1 con cá chép nấu với rễ củ ngưu bàng, nêm thêm miso vá 1 ít gừng. Món súp này dùng 1 vài lần/tuần trong nhiều tuần. Xem thêm ở phần III.

★ Kem gạo lứt

Nếu mất khẩu vị, thèm ăn, dùng 2-3 chén kem gạo lứt với muối mè, mận muối hoặc tekka. Món này thỉnh thoảng mới dùng giống như chế độ ăn kiêng hạt ngũ cốc ròng.

Chăm sóc tại nhà

Cọ rửa cơ thể hàng ngày ở vùng bụng và xương sống, bằng khăn ngâm nước nóng sau đó vắt nước và chà sát, rất tốt cho sự lưu thông của máu và những chất khác trong cơ thể, cũng như cho sự hoạt động về năng lượng vật lý và tinh thần.

Sưng vùng bụng và lá lách thỉnh thoảng liên quan bệnh bạch huyết là do ăn quá nhiều đặc biệt là protein và chất béo, tiêu thụ dư thừa thức uống, gia vị. Trong những trường hợp này, sự tiêu thụ thức ăn sẽ được tiêu hóa trong thời gian 7-10 ngày. Trong suốt thời gian này, hàng ngày tiêu thụ gạo lứt nấu nồi áp suất và lúa mạch, 1-2 chén súp miso, 1 ít món củ cải khô và nước chấm củ cải trong thời gian dài (trên 2 tháng) với muối tự nhiên và cám gạo. Món rau củ như

hành, carot, bắp cải xào với dầu mè, và vài tách trà già. Tuy nhiên, chế độ này không nên tiếp tục trong thời gian dài hơn 10 ngày trừ phi được sự chỉ đạo của chuyên gia dưỡng sinh.

Những lưu ý khác

- Thể dục và hít thở sâu nơi không khí trong lành rất bổ ích, Massege và những phương pháp trị liệu giúp cơ thể giải phóng những sự út đọng về thể chất và tâm lý cũng rất hữu ích.
- Trong nhà phải sạch, thoáng khí, đặt cây ở mỗi phòng. Mở cửa sổ để khí lưu thông trong nhà.
- Nên mặc quần áo bằng vải cotton, tránh vật liệu bằng sợi nhân tạo tổng hợp để giúp cho sự trao đổi chất của da và sự lưu thông khắp cơ thể.
- Tránh tiếp xúc với tia phóng xạ nhân tạo. Giảm tối thiểu sự tiếp xúc những đồ dùng cầm tay điện tử. Nếu được nên sống và làm việc cách xa với môi trường điện tử.

Kinh nghiệm bản thân

Christina pirello rất gần gũi với mẹ cô ta. Khi phát hiện mẹ Christina bị ung thư ruột kết năm 1982 thì Christina nghĩ sẽ không có gì tồi tệ xảy ra. Nhưng sau 2 năm kể từ ngày mẹ Christina chết, cuộc sống Christina trở nên suy sụp. Christina nhớ lại : “Tôi thấy những phương pháp trị liệu thông thường càng làm cho tình hình của mẹ tôi trở nên xấu đi. Nhìn thấy mẹ tôi phải chịu đựng trong những lần điều trị như thế giúp tôi cờ lòng tin là phải tìm 1 phương pháp trị liệu khác. Thật may mắn, 1 trong những bác sĩ đã đề cập phương pháp dưỡng sinh với tôi, nhưng điều đó quá trễ cho tình trạng của má tôi và tôi đã bỏ qua chuyện đó”.

Lớn lên, Christina trông rất khỏe, mặc dù cô ta chịu đựng căn bệnh thiếu máu ở địa trung hải khi còn nhỏ. Khi ở tuổi thiếu niên, kinh nguyệt cô ta không đều và cô ta đi điều trị về kích thích tử kinh kéo dài trong 15 năm.

Ở tuổi 14, Christina bắt đầu ăn chay. Cô ta không ăn thịt nhưng ăn nhiều thực phẩm bơ sữa, đường và thực phẩm tinh chế. Sau khi mẹ cô ta chết, cô ta cảm thấy thường bị mệt mỏi. Trong khi để vết thâm tím xuất hiện khắp cơ thể và Christina cảm thấy trong người giống như đang trên lò lửa.

Để tìm môi trường mới, cô ta dời nhà từ bắc Florida đến Philadelphia, nhưng những vết thâm tím vẫn không giảm. Cuối cùng vị bác sĩ của cô ta thử nghiệm y học và chẩn đoán trường hợp cô ta là CML. Những chuyên gia không giúp gì được. Với phương pháp hòa hợp trị liệu và

cây ghép tủy xương, họ bảo rằng cô ta chỉ còn sống thêm 6 tháng hay 1 năm nữa. Nếu không trị liệu thì cơ may chỉ còn 3 tháng.

Không muốn trở lại trường hợp của mẹ cô ta, Christina lựa chọn, 1 người bạn giới thiệu Robert pirello cho cô ta, người ăn theo phương pháp dưỡng sinh trong 8 năm. Bob giúp cô ta bỏ hết những thực phẩm mà cô ta ăn hàng ngày và đưa cho Christina bản copy quyển cách ăn phòng chống ung thư “*bảo tôi hãy đọc và nên ăn theo sự hướng dẫn và tôi đọc suất đêm*”.

Chỉ trong vài tuần, sinh lực và tinh thần Christina đã tốt hơn và dần dần những cuộc thử nghiệm máu cho thấy tình trạng đã tiến triển khả quan hơn. Trong vài tháng tiếp theo, cô ta có nhiều sự hồi phục rõ rệt, cơ thể loại những độc tố tích tụ trong nhiều năm. “*Mặc dù sự phát triển không hài lòng lắm nhưng tôi biết đây là sự hồi phục*”.

Chương XII**THỰC DƯỠNG ĐẶC TRỊ UNG THƯ BẠCH HUYẾT****Mức độ tồn tại**

Ung thư hệ thống bạch huyết cướp đi 20.900 sinh mạng người Mỹ mỗi năm. Trong khi đó tăng thêm 18.400 trường hợp chết vì bệnh Hodgkin giảm còn 2/3 trong 30 năm vừa qua. Trong khi đó, những bệnh nhân khác về bạch huyết đã gia tăng gần như 2/3. Bệnh Lymphoma ảnh hưởng cả lên nam lẫn nữ và được chia ra làm 2 loại :

Bệnh Hodgkin ảnh hưởng người tuổi từ 15-24 và người trên 50 tuổi. Thường liên quan đến những cục bướu cổ, nách, háng. Nó thường lan đến não và kè với bướu Lymphoma từng trường hợp, điều trị bằng chiếu tia phóng xạ và phương pháp hóa học. Dùng 4 loại thuốc để khống chế bệnh Hodgkin, được biết như MOPP (Nitrogen Mustard, Oncovin, Procarbazine và Prednisone) 53-57% những người bệnh Hodgkin có thể sống thêm 5 năm hay lâu hơn.

Thứ 2 là loại Non-Hodgkin's Lymphoma, được chia làm 8 loại chính phụ thuộc vào loại tế bào và tình trạng khác nhau của chúng. Loại Lymphoma này xuất hiện khắp cơ thể và nội tạng hơn là xuất hiện dưới những khối u, chẳng hạn xảy ra ở bộ máy tiêu hóa Non-Hodgkin's Lymphoma di căn theo kiểu bệnh nám di chuyển. Điều trị chính yếu bằng chiếu tia phóng xạ và phương pháp hóa học. Tùy theo từng loại, mức thuyên giảm của 8 loại khoảng từ 18-37%. Cũng có những loại bệnh Lymphoma khác như bệnh nám và Burkitt's Lymphoma.

Cấu trúc

Hệ thống Lymphatic gồm ống mao dẫn bạch huyết, mạch, ống dẫn và những cục u cũng như những cơ quan khác như lá lách và amidan. Hệ thống Lymphatic có quan hệ rất gần với hệ thống máu. Khi máu lưu thông, 1 vài chất lỏng và yếu tố khác trong máu rò rỉ vì áp lực mạch của máu, chất lỏng hay bạch huyết này tích tụ giữa những tế bào và ống mao dẫn máu. Hệ thống bạch huyết vận chuyển những chất này thông qua sự làm việc của những ống sạch, nhỏ và nối với những dòng máu gần xương đòn. Trong cấu trúc, dòng máu hầu như là dương, bởi vì chức năng chính của nó là vận chuyển hồng cầu. Dòng bạch huyết gồm chính yếu là bạch cầu thì thuộc âm. Cả 2 gồm hệ thống lưu thông khi tất cả tuần hoàn hầu hụt ngược chiều nhau. Máu tuần hoàn bắt

đầu từ tim và đến những vùng ngoại vi, sau đó quay về tim. Ngược lại, dòng của bạch huyết xuất phát từ những mô nằm ở vùng ngoại vi của cơ thể và sau đó đi vào trung tâm của dòng máu.

Không giống dòng máu, hệ thống Lymphotic không có cơ quan trung tâm để bơm chất lỏng bạch cầu. Dòng của bạch huyết được duy trì bởi nhiều yếu tố như sự hoạt động và sự co bóp của phổi trong quá trình thở và sự di chuyển của những lông nhung và sự co bóp của ruột non. Lá lách là cơ quan chính của hệ thống Lymphotic nằm đối diện với gan về phía bên trái của cơ thể. Lá lách lọc vi khuẩn và tế bào hòng cầu kiệt sức từ chất lỏng và bạch huyết cơ thể. Lá lách góp phần tạo nên bạch cầu, đặc biệt là Lymphocytes, lưu trữ máu và khoáng chất, đặc biệt là chất sắc, sản xuất kháng thể và góp phần sản xuất mật. Gan và lá lách hoạt động bổ sung cho nhau. Gan (đặc) thuộc dương, chức năng phối hợp với dòng máu. Lá lách (phòng) thuộc âm hỗ trợ chính cho hệ thống Lymphotic.

Kết hợp với hệ bạch huyết là amidan-chức năng chính là khoanh vùng và bảo vệ những chất độc từ sự trao đổi chất của cơ thể. Thí dụ sau khi ăn nhiều thực phẩm độc như ăn quá nhiều đường, dầu mỡ, nước ngọt, trái cây, thức uống, bột tinh chế hay những chất hóa học thì tế bào bạch cầu được sản sinh ở amidan để làm mất tác dụng của những vi khuẩn có hại, trong khi chất khoáng bắt đầu tập trung ở vùng này có tác dụng như 1 tầng đệm cho sự trao đổi axit. Đồng thời amidan có thể sưng lên và nhiệt độ cơ thể tăng lên. Trong lúc này, nếu cắt bỏ amidan thì cơ thể sẽ hạ nhiệt độ và hết sưng nhưng độc tố sẽ đi khắp cơ thể và những cơ quan Lymphotic còn lại sẽ làm việc nhiều hơn để thay thế nhiệm vụ lọc và trao đổi của amidan. Kết quả là sự giảm chức năng của hệ thống Lymphotic trong việc loại độc tố khỏi cơ thể.

Hệ thống Lymphotic cũng bao gồm cơ quan khác nằm trên tim. Đó là thymus, cơ quan này to nhất sau 2 tuổi và sau đó dần dần biến mất hoàn toàn. Thymus sản xuất tế bào bạch cầu cùng với kháng thể.

Nguyên nhân gây ung thư

Nếu dòng máu có quá nhiều chất béo và nước nhầy những loại có tính axít mạnh, sự dư thừa này sẽ tích tụ ở những cơ quan. Bởi vì phổi và thận luôn bị ảnh hưởng trước, nên chức năng lọc và làm sạch máu trở nên giảm sự hữu hiệu. Tình huống này dẫn đến máu bị giảm về chất lượng và cũng ảnh hưởng tới hệ thống bạch huyết. Những vấn đề về bạch huyết được đúc kết thành hai loại.

Thứ 1 : liên quan đến sự phòng vệ và viêm sưng của khối u và cơ quan lymphatic. Trong những trường hợp đặc biệt, điều kiện quá âm này sẽ dẫn đến sự gián đoạn của mạch lymphatic. Vấn đề này xảy ra khi chất lỏng bạch huyết chứa quá nhiều axít béo.

Thứ 2 : Tình trạng quá dương sẽ làm xơ cứng khối u bạch huyết. Những cơ quan ống dẫn và ống mao dẫn như chúng ta biết cắt bỏ amidan sẽ làm hệ thống bạch huyết xấu đi bởi vì chúng làm giảm khả năng của hệ thống này để làm sạch lấy nó. Tuyến bạch cầu và amidan bị sưng là do ăn quá nhiều thực phẩm nhân tạo và tinh chế đường, nước ngọt, trái cây và rau củ nhiệt đới, sữa, thực phẩm, bơ sữa hương liệu và những loại khác luôn có tính axít cao. Sự sưng lên cho thấy phản ứng của cơ thể để cản lấp trung hòa và loại những chất dư thừa. Nếu tiếp tục ta ăn những loại này nữa sẽ thường xuyên làm suy giảm phẩm chất của máu và bạch cầu. Khi tế bào hồng cầu mất khả năng để thay đổi thành những tế bào bình thường, cơ thể bắt đầu sản sinh những tế bào bị thoái hóa và đó là triệu chứng của ung thư.

Đối với bệnh Hodgkin, những cục bạch huyết và lá lách viêm sưng, đồng thời trong lymphomas khối u ác tính phát triển và những cơ quan bạch huyết bị sưng. Cả 2 bệnh này đều liên quan đến sự gia tăng số lượng tế bào bạch huyết. Dùng thực phẩm và thức uống quá âm là nguyên nhân chính của bệnh ung thư bạch huyết. Đồng thời, sự giảm số lượng hồng cầu là do thiếu chất khoáng và những thực phẩm cân bằng khác tập trung chính yếu xung quanh chất carbohydrate tự nhiên trong khẩu phần ăn. So sánh với những loại ung thư khác, đặc biệt là những khối u nằm sâu trong các cơ quan, ung thư bạch cầu là lenkemia thì dễ chữa trị.

Bằng chứng Y khoa

Cuộc nghiên cứu trước 1975, những nhà nghiên cứu Pháp đã nói rằng những trẻ em viêm ruột kinh niên là do ăn uống quá thừa mứa những thực phẩm giàu chất béo như sữa bò, sản phẩm từ sữa. Trong cuộc nghiên cứu kéo dài 11 năm trên 44 đứa trẻ, 29 bị lymphomas, 11 bị khối u Wilm. Tuổi trung bình là 3 tuổi 10 tháng. 42 trẻ được điều trị coban bởi vì ung thư làm trẻ bị đau ở ruột non trước khi bắt đầu bằng phương pháp thực dưỡng.

Tư liệu : S.s. Donaldson Et Al (Phương pháp phỏng xạ ở trẻ). Ung thư 35 : 1167-78.

Những người thường ăn ngũ cốc, rau củ, hạt, đậu thì ít bị lymphomas hoặc bệnh Hodgkin hơn những người khác, theo sự điều tra năm 1976. Một cuộc nghiên cứu ở 16 quốc gia, theo tổ chức sức khỏe thế giới, đã tìm thấy sự liên hệ giữa sự tiêu thụ thực phẩm protein động vật đặc biệt là từ thịt bò và những thực phẩm bơ sữa và bệnh lymphoma. “Sự hấp thụ của sữa bò sẽ sinh sản lymphadenopathy, hepatosplenomegaly và làm phình trương vòm miệng”. Người ta ước lượng rằng hơn 100 kháng nguyên riêng biệt được giải phóng bởi sự tiêu hóa của sữa bò, và làm thúc đẩy sự sinh sản tất cả loại kháng sinh cơ thể. Cuộc nghiên cứu cho thấy thịt bò và thực phẩm bơ sữa làm tăng nguy cơ bị bệnh lymphosarcoma và bệnh Hodgkin là 70% và 1% theo thứ tự, trong khi ăn ngũ cốc thì nguy cơ nhiễm bệnh là 64% và 38%.

Tư liệu: A.s.Cunningham, “Lymphomas và tiêu thụ protein động vật” Lanced 2 : 1184-86

Một người Mỹ trung bình ăn 9 pound chất phụ gia hóa học mỗi năm bao gồm chất bảo quản, yếu tố tạo mùi, màu nhân tạo. Thuốc nhuộm màu đỏ số 40, được tìm thấy để giả làm nước trái cây, nước soda pop, xúc xích, kẹo, kem, 1 vài loại mỹ phẩm liên quan đến bệnh lymphoma trong những cuộc thí nghiệm.

Tư liệu: Samud S.Epstein, M.d , " The politich of cancer (New York : Doubleday 1979) –186-87.

Nhà vật lý người Calyphoniар nói rằng chế độ ăn uống dồi dào protein sẽ làm giảm hệ thống miễn dịch của cơ thể. Vì những tác động của nó lên tế bào T-lymphocyte. Khẩu phần nhiều thực phẩm động vật sẽ tăng lượng lipid và cholesterol trong máu. Điều này sẽ làm tăng nguy cơ lây nhiễm nguy hiểm và làm giảm sự đề kháng ở cơ thể, giảm sự đáp ứng của tế bào T – 1 loại tế bào chống lại bệnh lymphoma.

Tư liệu: J.a.Scharjjenberg, M.d Health Consequences of a Good LifeStyle, hội khoa học tiên tiến của Mỹ 1981.

Chuột được nuôi dưỡng với lượng calorie thấp sống lâu hơn và ít nguy cơ bị bệnh ung thư bao gồm lymphoma hơn loài chuột nuôi dưỡng với lượng calorie cao. Hai nhà nghiên cứu y học UCLA báo cáo trong năm 1982 rằng thí nghiệm động vật được nuôi với lượng calorie giảm từ 28% - 43% sẽ sống lâu hơn từ 10 – 30 % và ít nguy cơ bị những khối u trong hệ thống bạch huyết.

Tư liệu : P.Weindruch và R.l.wolford “Sự hạn chế trong khẩu phần ở chuột 1 tuổi” Science 215:1415-18.

Cuộc nghiên cứu 1986 của tổ chức NCI phát hiện rằng những công nhân ở Kansas làm việc tiếp xúc trực tiếp với thuốc diệt cỏ hơn 20 ngày mỗi năm thì nguy cơ bị bệnh Non-Hodgkin's Lymphoma sẽ gấp 6 lần đối với những công nhân bình thường.

Tư liệu : S.k.hoar Et At. ” Dùng thuốc diệt cỏ trong nông nghiệp và nguy cơ bệnh lymphoma và sarcoma ” Hành trình hội y học Mỹ 256 : 1141-47.

Tiếp xúc với thuốc diệt cỏ (2,4-Dichlorophenoxy) axetic axít (2,4-D) hơn 20 ngày bởi những công nhân ở Nebraska sẽ có nguy cơ bị bệnh Non – Hodgkin's Lymphoma gấp 3 lần.

Tư liệu : S.K.Hoar Et At. “ Nghiên cứu Non – Hodgkin's Lymphoma và yếu tố nông nghiệp ở đông Nebraska “ Khoa nghiên cứu bệnh dịch 128 : 901.

Chẩn trị

Bệnh Hodgkin được chẩn đoán là nhờ những thử nghiệm y học và liên quan đến giải phẫu những khối u bạch huyết và được xét nghiệm dưới kính hiển vi về tính độc hại. Nếu không bị khối u, nhiều phương pháp khác sẽ được thực thi bao gồm sinh thiết tủy xương, lymphangiogram, IVP, gan, lá lách, và scan xương và scan bụng và ngực CAT. Trong vài trường hợp thành bụng được mổ và cắt bỏ lá lách. Đối với bệnh Non- Hodgkin's Lymphoma , 1 loại GI cao hơn và thấp hơn được thực hiện, và rút chất lỏng từ cột sống để kiểm tra sự chuyển hóa tối nã.

Chẩn trị phương Đông tập trung vào những đặc tính nhãm quang, đặc biệt là màu sắc, để biết về tình trạng của hệ thống bạch huyết. Màu sắc hồng nhạt ở môi chỉ sự yếu kém của chức năng bạch huyết và sự mất cân bằng khác bao gồm có xu hướng mắc bệnh Hodgkin. Môi có màu này là do ăn nhiều quá thực phẩm bơ sữa, mỡ, đường, trái cây. Màu vàng đỏ nhạt bên dưới lòng trắng mắt cho thấy sự mất trật tự của hệ thống tuần hoàn bao gồm chức năng của lá lách. Màu này là do ăn thực phẩm quá dương như thịt gia cầm, trứng, thực phẩm bơ sữa cũng như những loại thực phẩm âm như đường trái cây và chất hóa học. Màu da trắng cho thấy sự tương phản của ống mao dẫn máu và mỏ và những vấn đề cơ quan bên trong đặc biệt là sự rối loạn giữa lá lách và bạch huyết. Màu này là do ăn nhiều thực phẩm quá dương đặc biệt là những thực phẩm động nhiều chất mỡ, thực phẩm bơ sữa hoặc ăn quá nhiều muối và chất khoáng. Màu tái trên mặt cho thấy có liên quan đến lymphoma và Hodgkin dựa vào sự mất cân bằng về muối khoáng và tình trạng thiếu máu.

Thái dương trước trán phản ánh chức năng của lá lách và những cơ quan bên trong khác. Mạch xanh xuất hiện trong vùng này cho thấy hệ thống tuần hoàn bạch huyết có vấn đề là do lá lách hoạt động nhiều hoặc túi mật hoạt động kém. Nguyên nhân : do những thực phẩm đường dư thừa, chất mỡ, dầu, rượu và chất kích thích và những loại thực phẩm + nước uống âm.

Tầng ngoài của lỗ tai có liên quan hệ thống tuần hoàn và bài tiết. Nếu vùng này có màu đỏ không bình thường, ngoại trừ tập thể thao hay sau khi đi ngoài thời tiết lạnh, nó cho thấy sự rối loạn của bạch huyết và lá lách. Nếu cả cái mũi, không chỉ ở đầu mũi có màu đỏ trừ sự giãn nở của ống mao quản máu, sự rối loạn liên quan đến hệ thống lá lách và bạch huyết.

Bằng cách quan sát, kết hợp những dấu hiệu này, những bệnh về bạch huyết gồm cả ung thư có thể được phát hiện trước khi bệnh tới giai đoạn nguy kịch hay tình trạng thoái hóa và có chế độ dinh dưỡng thích hợp.

Lời khuyên về ăn uống

Nguyên nhân chính của bệnh Hodgkin và Lymphoma là ăn thực phẩm và thức uống quá âm trong 1 thời gian dài gồm những loại thực phẩm bơ sữa, chất ngọt như đường, thực phẩm và thức uống có đường. Nên tránh tất cả những loại này. Tuy nhiên những loại thực phẩm trên có thể ăn 1 chút để trung hòa những loại dương như thịt gà, trứng, thịt gia cầm, phomat. Tốt nhất là nên tránh những thực phẩm từ thịt động vật, ngoại trừ cá nhưng với số lượng vừa phải. Tuy những thực phẩm dưới đây không phải là nguyên nhân chính nhưng cũng nên tránh : thực phẩm và thức uống đông lạnh, đồ nóng, gia vị chất kích thích, hương liệu, những thức uống thảo mộc gây kích thích, rau củ vùng nhiệt đới như khoai tây, cà chua, cà tím. Những loại này sẽ thúc đẩy bệnh Hodgkin. Trong khi nấu ăn, nên tránh dầu ăn, dầu chưa tinh chế đôi khi được dùng

nhưng với số lượng rất ít để xào rau củ. Không được ăn thực phẩm sống chưa nấu chín. Đối với ung thư bạch cầu không được ăn nhiều, ăn ít nhai nhỏ thật nhở.

Sự giới thiệu chế độ thực phẩm cho trẻ em với ung thư bạch cầu cũng giống cũng nằm trong chương ung thư trẻ em và chương AIDS .

Sau đây là những hướng dẫn chế độ thực dưỡng hàng ngày, ăn theo số lượng hợp lý để ngăn ngừa và trị bệnh lymphoma ở trẻ em hoặc người lớn.

★ Ngũ cốc ròng

Hàng ngày 50% đến 60%. Nên dùng ngũ cốc ròng. Ngày đầu gạo lứt nấu nồi áp suất. Những ngày tiếp theo, gạo lứt nấu với 20%-30% hạt kê sau đó 20% - 30% lúa mạch. 20% - 30% xích tiêu đậu hoặc đậu lăng, và trở lại gạo ròng. Ăn sáng với cháo đặc thêm nước cho mềm nên thêm miso và đẻ sôi từ 2-3 phút. Tỷ lệ giữa gạo và nước là 1 : 2. Có thể bỏ thêm miếng phô tai và 1 chút muối tùy theo từng người. Sau tháng đầu có thể ăn cơm với rau củ 1-2 lần/tuần. Những loại hạt khác, thỉnh thoảng có thể dùng gồm lúa mì, lúa mì đen, bắp, yến mạch nhưng tránh ăn yến mạch trong tháng đầu tiên. Hạn chế kiêng mạch, có thể ăn bánh mì bột tốt 2-3 lần/tuần. Bún gồm udon và soba, 2-3 lần/tuần. Tránh ăn bánh cứng cho tới khi tình trạng tốt hơn gồm bánh cooki, cake, creacker, bánh nướng xốp, bánh ống.

★ Súp

5% -10%, khoảng 2 chén mỗi ngày. Súp nấu với rong biển wakame và những loại rau củ khác như hành carot nêm với tương miso hay soup. Thỉnh thoảng bỏ thêm 1 ít nấm hương. Thường dùng sen nấu súp. Miso có thể là miso lúa mạch, miso gạo lứt, miso đậu nành và nên để lâu từ 2 – 3 năm. Nếu thèm ngọt ăn súp kê với rau củ ngọt như bí, bắp cải, hành, cà rốt.

★ Rau củ

20% - 30% nấu theo nhiều cách, món rau củ chế biến theo nhiều cách kết hợp với cà rốt củ cải, bí. Không giống Thực Dưỡng đối với những loại ung thư khác, 1 vài món được xào với ít dầu mè nhưng tháng đầu tránh dùng dầu. Thông thường số lượng thực phẩm sẽ tùy từng người, rau củ (hầm) 4lần/tuần. Món bí ngô xích tiêu đậu - phô tai 3lần/tuần củ cải khô 1 chén 3 lần/tuần, càrốt + chóp càrốt 5-7 lần/tuần, salad nấu 5-7 lần/tuần. Tránh ăn salad sống hay món trộn salad. Kinpira 2/3 tách 2lần/tuần, tàu hủ hi, tàu hủ, nước chấm đậu nành lên men hay seitan với rau củ 2 lần/tuần.

★ Đậu

5% đậu nhỏ, như xích tiêu đậu, đậu lăng, đậu chim, đậu đen, có thể dùng hàng ngày, nấu với rong biển như phô tai hay với hành và cà rốt. Những loại đậu khác có thể nấu

chung 2- 3 lần/tuần nêm với muối tự nhiên hay soup miso. Thỉnh thoảng có thể ăn những sản phẩm từ đậu như nước chấm natto nhưng với số lượng vừa phải.

★ Rong biển

5% hoặc ít hơn gồm Wakame, phở tai, nấu với gạo hay súp. Ăn hàng ngày 1 miếng tảo Nori. Một miếng nhỏ tóc tiên hay arame 2 lần/tuần. Những loại rong biển khác thì tùy thích. Rong biển nấu với rau củ hay xào với ít dầu mè khi ngâm trong nước cho mềm bớt.

★ Gia vị

Thường ăn là muối mè, 1 muối/18 phần mè (sau 2 tháng thì giảm 1 muối 16 phần mè), bột tảo wakame meboshi, tekka những gia vị dưỡng sinh khác có thể ăn nếu thèm. Những loại trên trên có thể ăn thường ngày với cơm, rau củ nhưng với số lượng vừa phải.

★ Dưa cải dầm

Có thể làm bằng nhiều cách, ăn hàng ngày nhiều nhất là 1 muỗng, hạn chế dưa cải mặn.

★ Thực phẩm động vật

Thịt gia cầm, trứng và thực phẩm động vật không nên ăn. Có thể ăn thịt cá sắc trắng 4 lần/tuần, cá nén hầm, luộc, nấu với củ cải hay gừng. Sau 2 tháng có thể ăn cá 2 lần/tuần nếu thèm, tránh cá thịt sắc xanh, và đỗ, sò, loài giáp thể.

★ Trái cây

Tốt nhất là không ăn. Càng ít càng tốt gồm cả trái cây vùng nhiệt đới và ôn đới cho tới khi tình trạng trở nên tốt. Nếu thèm ăn, ăn trái cây đã nấu chín chấm với muối hoặc trái cây khô (cũng đã được nấu). Tránh nước ép trái cây và rượu trái cây.

★ Thức ngọt

Tránh tất cả thức ngọt và đồ tráng miệng, bao gồm cả trái cây tráng miệng dưỡng sinh. Nếu thèm ngọt, dùng rau củ ngọt hàng ngày, uống nước rau củ ngọt (xem bên dưới). Bánh ích mẫu (mochi) cơm vắt và những loại bánh làm từ hạt ngũ cốc có thể ăn thường xuyên.

Giới hạn bánh gạo, bắp và những loại bánh nướng bởi vì chúng làm cứng các mô bệnh. Nếu thèm, có thể ăn amasake, mạch nha hay sirô gạo nhưng rất ít.

★ Hạt

Hạt và bơ đậu phộng không được ăn vì lượng béo và protein rất cao ngoại trừ hạt dẻ. Ăn hạt hướng dương hay hạt bí cho vui miệng 1 tách trong tuần.

★ Đồ nêm

Muối không tinh chế, tương shoyu, miso dùng hàng ngày vừa phải để tránh khát nước. Tránh dùng nước cốt rau và tỏi. Nếu cảm thấy khát nước trong bữa ăn hay sau bữa ăn thì giảm đồ nêm nếm để trở lại mức khát bình thường.

★ Thức uống

Theo sự chỉ dẫn ở phần 1. Trà già là thức uống chính. Tránh những thức uống nằm trong danh sách cấm và không được dùng cafe ngũ cốc trong 2-3 tháng đầu.

Quan trọng là nhai nhỏ cho tới khi đồ ăn trở thành dạng nước trong miệng với nước bọt. Nhai thật nhỏ từ 50-100 lần. Tránh ăn trước khi đi ngủ 3 tiếng. Những người đang được điều trị thuốc tây thì nên có những chế độ thực dưỡng chuyên tiếp.

Thức ăn, uống đặc biệt

Những người ung thư bạch huyết uống những loại thức uống đặc biệt để tăng cường phẩm chất của máu nhưng với số lượng vừa phải. Những loại này bao gồm.

★ Thức uống rau củ ngọt

Mỗi ngày 1 tách trong tháng thứ 1 sau đó 2-3 lần trong tháng thứ 2 và sau đó thỉnh thoảng mới uống.

★ Thức uống củ cải-carrot

Mỗi lần 1 tách nhỏ, 2-3 lần tuần trong 2-4 tuần, sau đó 3 ngày 1 lần trong 1 tháng.

★ Thức uống củ sen-carrot

1 tách mỗi 2-3 ngày trong 4-6 tuần, khi thèm có thể ăn củ sen chuẩn bị củ sen và cà rốt số lượng bằng nhau, thêm nước nấu sôi lên và dùng uống nước đó như uống trà. Có thể thêm phô tai vào khoảng 25% và khi sắc chín cho thêm vào giọt tương shoyu. Thức uống sắn dây - tương shoyu và mận muối (umeboshi): Để tăng lực và khí lực uống 1 tách nhỏ mỗi 2-3 ngày trong 10-14 ngày, sau đó là 2 lần tuần trong 3-4 tuần.

★ Củ cải mài

Mài vài chén củ cải tươi, thêm vài giọt tương shoyu, uống 2-3 lần tuần.

★ Nhịn đói

Sưng ở lá lách + bụng, thỉnh thoảng liên quan đến ung thư bạch huyết, nguyên nhân là do tiêu thụ quá nhiều đặc biệt là protein thức uống gia vị, nêm nếm. Trong những trường hợp này, phải kiêng ăn trong 7-10 ngày và ăn gạo lứt nấu với lúa mạch, 1-2 chén súp miso, củ cải khô+lá củ cải để lâu (trên 2 tháng) nấu với muối tự nhiên và cám gạo, rau củ như hành, cà rốt, bắp cải xào với dầu mè, uống trà già. Tuy nhiên, chế độ ăn kiêng này không được kéo dài quá 10 ngày trừ phi dưới sự hướng dẫn của những chuyên gia thực dưỡng sinh hoặc sự trợ giúp của thuốc men.

Chăm sóc tại nhà

★ Cọ rửa cơ thể

Ở vùng bụng và xương sống, với khăn nhúng vào nước nóng, vắt ráo giúp lưu thông máu và hệ bạch huyết và những loại chất lỏng khác tuần hoàn tốt hơn, cũng như tốt cho những hoạt động về thể chất và năng lượng tinh thần.

★ Đắp gạc

Đối với số lượng nhỏ của những khối u bạch huyết, đắp compress để rút nước nhầy và mỡ. Liên hệ chuyên gia về dưỡng sinh để được hướng dẫn cẩn kẽ về cách thức và số lần đắp. Có thể dùng nhiều loại tùy tình trạng của người bệnh. Nhúng vào nước nóng, vắt khô đắp lên vùng sưng để khoảng 3-5 phút để kích thích sự tuần hoàn.

★ Đắp tàu hủ - rau xanh

Trộn tàu hủ với lá rau xanh cùng số lượng đắp lên vùng sưng của lá lách.

★ Đắp kiều mạch

Bột kiều mạch trộn với nước ấm đắp lên chỗ sưng hoặc khối u bạch huyết, giúp làm giảm sưng.

★ Mồ hôi

Nếu đổ mồ hôi về đêm, ăn rễ nguru bang hay rễ cà rốt, xào với dầu mè nêm thêm tương shoyu.

★ Tắm

Tắm nước nóng phải nhanh. Ngâm cơ thể trong bồn tắm lâu quá sẽ làm mất những chất khoáng quan trọng.

Những lưu ý khác

- Thể thao, thể dục tốt cho hệ thống bạch huyết và hệ thống tuần hoàn nhưng đừng tập quá sức. Thở sâu, massage, thể dục thái cực quyền giúp lưu thông máu huyết. Đi bộ là tốt nhất.
- Giữ khí thoáng trong sạch trong nhà, đặt cây xanh ở mỗi phòng. Mở cửa sổ cho thoáng khí.
- Mặc vải cotton, tránh vật liệu nhân tạo tổng hợp, giúp cho da trao đổi chất dễ dàng.
- Tránh tiếp xúc với tia phóng xạ nhân tạo, hạn chế dùng dụng cụ điện cầm tay. Nếu có thể, nên sống và làm việc ở nơi xa với môi trường điện tử.
- Tránh tiếp xúc với tia X quang, máy báo khói, video và những loại làm yếu chức năng của máu và bạch huyết.

Kinh nghiệm bản thân

★ Bệnh Hodgkin

Trong tháng 1/1973 cô Maureen Duney ở Belle Mead, New Jersey 19 tuổi, phát hiện 1 khối u dưới cổ về bên phải. Tháng 4 cô ta làm sinh thiết đồ và phát hiện đó là khối u ác tính. Những bác sĩ tại bệnh viện Memorial ở New York chẩn đoán tình trạng cô ta như là bệnh Hodgkin, thời kì IIIB.

Tháng 6 Maureen bắt đầu điều trị phóng xạ và khoảng tháng 8 khối u biến mất. Tuy nhiên, tháng 3/1975 cô để ý thấy còm còm trong đường ruột về bên trái của rốn, đi thử nghiệm cho thấy ung thư trở lại. Cũng có 1 khối u trên xương sườn cuối ở bên trái.

Tháng 9/1975 Maurren bắt đầu điều trị bằng phương pháp hóa học, nhưng sau đó bạn bè cô khuyên cô theo phương pháp dưỡng sinh. Vào cuối tháng, cô đến gặp tôi và tôi giới thiệu cuốn Cancer Prevention Diet và chỉ cách đắp gừng lên vùng xương sườn và lá lách.

Ông Kushi dự kiến tôi phải được chữa trị trong 4-6 tháng. Cô ta nhớ lại : “Tôi học hỏi từ ba má tôi, gia đình, và ở những vị bác sĩ. Tôi bắt đầu nấu ăn theo phương pháp thực dưỡng dưỡng sinh. Từ tháng 9 sau lần điều trị MOPP đầu tiên (phương pháp hóa học), mức sán trong tôi là 42 ; tháng 10, sau khi ăn theo phương pháp dưỡng sinh trong 2 tháng , nó giảm xuống mức bình thường là 14. Tôi cảm thấy như hồi sinh, năng động và tình trạng ngày càng tốt, tóc tôi ngưng rụng”.

Thời gian trước đó, Maureen ăn rất kém, cô không ăn nhiều thịt nhưng theo cô nói “hay dùng thức ngọt, kem, trái cây, nước ngọt và bánh pizza”. Đầu năm 1976 cô lành bệnh, ngứa ngáy, không còn phải chịu đựng những sự ngứa ngáy khó chịu và đổ mồ hôi trộm ban đêm nữa. “Tôi không ăn những thực phẩm gây bệnh nữa, tôi tiếp tục ăn theo phương pháp dưỡng sinh mỗi ngày”. Cô kết luận.

Tư liệu: Case History Report, số 3 (Boston East West Foundation, 1976) 5-7.

Emily Bellew, thị trưởng Columbus ban Ohio, 22 tuổi, lập gia đình được 3 năm. Cô tất mong đợi đứa con đầu lòng, nhưng cô mang bầu và đẻ khó. Cô nặng 80 pound sau đó béo phì đến 205 pound. Cô rất thèm ăn kem, thịt sắc đỏ và bất cứ thức ăn gì mà cô ta tìm thấy.

Ba ngày sau khi sinh của đứa con trai Bryan, Emily bị sưng và cứng cổ. Cô nghĩ rằng đã bong đứa trẻ ở vị trí sai lệch, cô ta đi kiểm tra vài tuần sau đó và đề cập cổ cô thường nhức nhối với vị bác sĩ. Thử nghiệm y học cho thấy cô bị bệnh loại Hodgkin giai đoạn II B.

Trong nhiều tháng sau đó, Emily đi điều trị phóng xạ. Nhưng tình trạng trở nên xấu. Ung thư lan xuống vùng xương chậu, cô phải dùng ghế có bánh xe. Theo sự điều trị phương pháp hóa học trong nhiều tháng, ung thư ở vùng hông đã giảm nhưng nó lan ra bụng. Thử nghiệm tiếp tục và phát hiện có bướu ở háng. Sau 2,5 năm điều trị, Emily đọc qua 1 quyển sách về dưỡng sinh và cô nghĩ rằng không còn gì để mất. Những vị bác sĩ bảo rằng cô chỉ có thể sống thêm vài tháng, tối đa là 1 năm.

Emily đến gặp tôi khi tôi đang dự hội nghị chuyên đề. “Ba ngày kể tiếp đã thay đổi cuộc đời tôi” cô nhớ lại “Tôi nghe thuyết trình và tham gia lớp nấu ăn. Tôi cũng bắt đầu ăn thực phẩm dưỡng sinh lần đầu tiên. Tôi thu thập nhiều kiến thức và sách nấu ăn đem về nhà và bắt đầu nấu ăn. Tôi bắt đầu thấy có tiến triển, nó thật sự rất đơn giản. Đó là lúc mà cơ thể chúng ta được nuôi dưỡng bằng thực phẩm tốt”.

Chưa đến 1 năm, những khối u biến mất và các vị bác sĩ kiểm tra không thấy dấu hiệu gì về ung thư. Trong vòng 2 năm sau đó, trọng lượng cô giảm còn 113 pound. Đến 9 năm từ khi Emily bước ra khỏi bệnh viện và bắt đầu “cuộc sống tuyệt diệu”.

Tư liệu: Ann Fawcett và East West Foundation, giải phóng ung thư : 30 người vượt qua ung thư 1 cách thiên nhiên .(New York và Tokyo : Japan phát hành, 1991).

Chương XII**THỰC DƯỠNG ĐẶC TRỊ UNG THƯ TRẺ EM**

Ung thư là nguyên nhân chính gây tử vong ở trẻ em độ tuổi từ 1-14. Năm nay, ở Mỹ ước lượng có khoảng 7800 trẻ em bị ung thư và 1500 trẻ em chết. Khoảng 1/3 trong số đó chết do nhiễm sắc tố ác tính mà danh từ khoa học y khoa gọi là leukemia. Nhiễm sắc tố trẻ em ở Mỹ tăng 11% từ 1973-1988. Khối u não ở trẻ em cũng tăng 35% dẫn đến cái chết ở thiếu niên nam lẫn nữ độ tuổi 15. Tỷ lệ ung thư trẻ em tăng 28% từ 1950-1987. Những loại ác tính chủ yếu là :

1. ALL: loại ung thư phổi biến nhất ở trẻ em, đặc tính là làm giảm Granulocytes, tế bào bạch cầu chống lại sự tiêm nhiễm.
2. Loại Osteogenic sarcoma và ewing's sarcoma, ung thư xương.
3. Loại Neuroblastoma, phát triển bất cứ nơi nào chính yếu ở vùng bụng và làm sưng.
4. Rhabdomyosarcoma, loại sarcoma mô mềm nhất phát triển ở đầu, cổ đường tiêu tiện, hay tủy chi.
5. Ung thư não: đặc tính là làm đau nhức đầu, choáng, hoa mắt, gặp khó khăn trong việc đi lại và buồn nôn .
6. Loại Lymphomas và bệnh Hodgkin sưng tuyến giáp trạng ở cổ , nách, vùng bụng dưới, yếu sút và sốt và triệu chứng khác.
7. Retinoblastoma : loại ung thư mắt ảnh hưởng trẻ em dưới 8 tuổi.
8. Khối u Wilms : ung thư thận và sưng vùng bụng.

Điều trị hóa học như chiếu phóng xạ hay phương pháp trị liệu hóa học tỷ lệ sống sót là từ 25-85% tùy theo loại ung thư và tình trạng. Trong 30 năm vừa qua cơ hội cứu sống trẻ nhỏ tăng từ 4-75%.

Nguyên nhân ung thư

Trong suốt thời gian phôi thai, năng lượng và chất dinh dưỡng cho cơ thể bé, cho trí óc và những chức năng vật lý được truyền cho bé thông qua lá nhau và dây phôi thai. Trong suốt thời gian phôi thai, từ khi tượng hình đến khi sinh ra, phôi thai con người tăng trọng lượng 3 tys lần. Thực phẩm mà chúng ta ăn tóm lại sẽ là nguyên nhân chính của sự tiến hóa.

Trong tử cung, phôi thai hấp thụ những tinh chất thức ăn trong máu người mẹ cho tới khi được 1 năm tuổi, chúng ta hấp thụ những thực phẩm trong sữa mẹ. Sau đó là ngũ cốc gắn liền với nhân loại trong 25 triệu năm qua, trở thành nguồn dinh dưỡng chính, với đặc tính mềm và dễ

tiêu hóa. Nếu chúng ta không ăn ngũ cốc trong suốt cuộc đời của chúng ta, chúng ta bắt đầu mất đi cái địa vị con người. Ngũ cốc nấu với 1 ít muối hay hạt, món súp giàu chất khoáng, tiêu biếu sự sống căn bản và bắt đầu hình thành dung dịch muối nước cho máu. Thực phẩm thực vật hỗ trợ chính cho ngũ cốc bao gồm đậu và rau củ từ cổ xưa đến nay. Từ khi ngũ cốc và đậu được trồng trọt để thu hoạch thì sự tiêu thụ cây cỏ và trái cây (thức ăn chính của khỉ và khỉ dã nhân) cùng với đậu và hạt, thì không thiết yếu cho sự phát triển của chúng ta. Nhưng những loại thực phẩm này có thể ăn vừa phải. Thực phẩm động vật, loại có tính chất tương tự con người thì chúng ta nên tránh hoặc giới hạn, nếu có ăn thì không nên ăn theo cách trong thời kỳ tiến hóa nguyên thủy. Cá và đồ biển đại diện cho hình thức của đời sống động vật, thì ăn thích hợp hơn là chim chóc và động vật có vú. Thực phẩm hàng ngày là tính chất của đời sống sinh vật học và các loại, số lượng, số lần và lối chế biến thực phẩm mà chúng ta làm và ăn sẽ quyết định số phận con người chúng ta trên hành tinh này.

Nếu thói quen ăn uống của 1 bà mẹ không cân bằng, những thực phẩm của cô ta ăn chứa nhiều axit bao gồm sự tiêu thụ dư thừa về protein động vật, mỡ, thực phẩm làm từ sữa, đường, trái cây, nước trái cây, nước ngọt, thực phẩm hóa học, bia và những chất khác, thì sự phát triển của bào thai sẽ sinh ra trong tình trạng xấu, hay mắc bệnh tim bẩm sinh, hay có khuynh hướng không được miễn dịch 1 cách tự nhiên và có thể dẫn đến ung thư, AIDS hoặc những sự mất cân bình nghiêm trọng khác. Điều này là hiển nhiên ảnh hưởng những trẻ nhỏ đặc biệt là nếu vẫn tiếp tục ăn uống sai lệch sau khi sinh trong thời gian lớn lên.

Đời sống hiện đại hóa có khuynh hướng sản sinh những em bé yêu về thể chất và tinh thần hơn là những trẻ trong quá khứ. Trẻ em hôm nay to lớn hơn sự cần thiết. Những phản ứng về thể chất và tinh thần lại đần hơn. Những đứa trẻ nhỏ gây thường khỏe mạnh hơn những trẻ mập cao. So sánh với trẻ em ở vài thế hệ trước thì trẻ ngày nay có sức đề kháng yếu hơn về thể chất và tinh thần cũng như sức bền và sự phản ứng. Điều này có nghĩa là những sự sinh sản ngày nay yêu hơn về khả năng miễn dịch tự nhiên hơn là ở thời kỳ quá khứ.

Bởi vì số lượng sinh sản ngày nay gia tăng và lớn nặng hơn về thể chất và những bà mẹ yêu khi sinh nở, phẫu thuật để lấy đứa bé ra đã tăng lên gấp 3 lần trong xã hội hiện đại, chiếm tỷ lệ 1 trong 4 ca.Thêm vào đó biện pháp sinh kẹp, dùng dược phẩm và những dược phẩm khẩn cấp khác hỗ trợ cho việc sinh nở cũng trở nên phổ biến. Nếu đứa bé không được sinh nở theo lối tự nhiên qua bà mẹ thì trẻ có khuynh hướng có khả năng chịu đựng yếu về thể chất và kháng thể.

Đồng thời, người ta thường ngưng sự nuôi dưỡng, những chất dinh dưỡng nhân tạo thay thế cho sữa mẹ. Trong thời gian vài ngày đầu sau khi sanh, vú người mẹ tiết ra 1 chất lỏng màu vàng gọi là colostrum rất nhiều những yếu tố miễn dịch bao gồm kháng thể chống lại những vi khuẩn và khả năng miễn dịch chống lại bệnh nhiễm trùng (đặc biệt như bệnh còi xương, bại liệt, bội thực, cúm, bệnh do vi khuẩn gây ra), thúc đẩy sự sản sinh bạch cầu và sinh ra chất B bifidum, loại vi khuẩn khỏe mạnh duy nhất được tìm thấy trong ruột non của bé, tạo ra chất kháng thể chống lại nhiều vi sinh vật khác nhau. Những yếu tố miễn dịch này sẽ giảm theo thời gian, trẻ mới sinh khó có thể phát triển hệ thống miễn dịch tự nhiên, bao gồm hệ thống bạch và hồng cầu nếu cơ thể bé không được nuôi dưỡng bằng sữa mẹ.

Sự gia tăng ung thư trẻ em và bệnh về sự thoái hóa và miễn dịch bắt đầu từ thập niên 1950. Vào lúc đó, thói quen ăn uống lúc đầu thay đổi từ khi mà thực phẩm có lượng protein và mỡ cao trở nên phổ biến đại trà ở Mỹ và hầu hết ở quốc gia công nghiệp hóa. Nền nông nghiệp hóa học đã thay thế cho nông trại tự nhiên, ngũ cốc và bột hàng ngày được tinh chế. Những thức ăn nhanh thay cho sự nấu nướng ở nhà, quảng cáo lôi cuốn cảm giác thèm thuồng cùng với sự đóng gói bao bì hấp dẫn đặc biệt là thông qua thông tin đại chúng như TV đã tác động trực tiếp tới trẻ em. Ở thập niên 60 và đầu thập niên 70. Thức ăn nhanh bao gồm bánh mì kẹp thịt, pizza, gà rán trở nên phổ biến đã làm giới trẻ trở nên yếu đi. Sau cùng, trong thập niên 80 và đầu thập niên 90, nấu ăn lò vi ba, bằng tia phóng xạ X và những phương cách nấu ăn nhân tạo khác trở nên phổ biến góp phần cho sự suy tàn. Sự thay đổi lớn về cơ bản trong cách thức ăn uống hiện đại này dần dần đã làm thay đổi về sinh học, tinh thần của con người, góp phần cho việc thoái hóa và bệnh tật. Do thiếu ngũ cốc, những chất khoáng thiên nhiên và rong biển rau củ đã góp phần cho sự suy tàn về sức khỏe con người.

Thêm vào đó là sự lạm dụng thuốc tây, thuốc kháng sinh và sự điều trị y học trong cả thế kỷ qua, sự gia tăng dược phẩm, tia X và những loại sản phẩm y khoa nha khoa có hại khác, sự tiếp xúc với máy phát điện, ti vi, computer và những dụng cụ gia đình, những loại dụng cụ điện tử nhân tạo cũng như sự ô nhiễm môi trường. Sự nhận thức sai lầm về bản chất và chức năng của cơ thể con người, hàng triệu trẻ em và người lớn đã cắt amidan là một trong nhiều tuyển miễn dịch quan trọng giúp loại độc tố, chất nhầy dư thừa và những chất khác từ hệ thống bạch huyết. Viêm sưng amidan có nghĩa là nó đang làm hết chức năng của nó để cô lập và làm mất tác dụng những độc tố dư thừa do ăn uống. Phương cách loại bỏ chất độc tố không phải bằng cách cắt bỏ amidan mà cách ngừng những thực phẩm sai lệch và những thức uống phá hệ thống bạch huyết. Nếu amidan bị cắt bỏ thì bệnh sẽ càng lan nhanh chóng.

Những yếu tố trên sẽ dẫn đến những tình trạng suy thoái hệ thống miễn dịch cho những trẻ em ngày nay. Trong những trường hợp nghiêm trọng, điều này có thể dẫn đến ung thư trẻ em, đặc biệt là bệnh nhiễm sắc tố, bạch huyết ung thư trên bề mặt hay ở phần trước của não, ung thư xương và ung thư hệ thống thần kinh trung tâm vốn được phân chia thuộc âm. Từ quan điểm dưỡng sinh, nguyên nhân chính yếu gây những khói u ác tính ở trẻ em là :

1. Tất cả loại thực phẩm bơ sữa gồm sữa nguyên chất, sữa ít béo (cao protein), yoghurt, bơ, phomat, kem.
2. Đường, thức ngọt, chocolate, mật, carob, thực phẩm chứa đường.
3. Thức uống, nước lạnh và những loại thức uống với đá.
4. Bột trắng, bánh mì trắng và những sản phẩm bột kết tinh khác gồm bánh pizza, bánh cracker, muffin, bánh cooki, bánh cake và bánh ống.
5. Thực phẩm mỡ dầu như thịt động vật, dầu thực vật gồm thịt, gia cầm, trứng, salad trộn và những chất khác.

6. Trái cây vùng nhiệt đới và rau củ như chuối, xoài, dứa, cà chua, khoai tây, cà tím và những loại khác.
7. Quá nhiều trái cây vùng nhiệt đới đặc biệt là nước trái cây .
8. Quá nhiều thực phẩm hóa học chứa chất bảo quản, gia vị nhân tạo.
9. Quá nhiều thực phẩm đóng hộp, đông lạnh, nấu tái.
10. Thực phẩm nấu trong lò vi ba hoặc băng điện tử vốn gây hỗn loạn về năng lượng và sự rung động.

Băng chứng Y khoa

Trong cuộc nghiên cứu của 17 loại thuốc trừ sâu, độc tố và những chất hóa học khác trong sữa của người mẹ ăn kiêng và không ăn kiêng thì hai nhà khoa học thấy rằng có sự chấp nhận về PCB9 (loại chỉ về sự cân bằng), chất lượng dinh dưỡng cao nhất ở người không ăn chay thấp hơn chất lượng thấp nhất chứa trong mẫu thí nghiệm của người ăn chay. Nghĩa là mức dinh dưỡng chỉ 1-2% so với mức trung bình ở Mỹ. *Tư liệu: J.Hergenrath et al “Sự ô nhiễm trong sữa mẹ” New England Journal of Medicine 304(1976) 792.*

Theo một chứng cứ nói về sự liên quan giữa thực phẩm bơ sữa và bệnh tật, 2 vị bác sĩ nói rằng sữa có lẽ góp phần tạo thành sỏi thận, và gây hấp thụ xấu trong ruột non và ỉa chảy và gây thiếu chất sắt ở trẻ lớn – Có nhiều chứng cứ cho thấy sản phẩm từ sữa làm phát triển ung thư, thương tổn da, cản trở phổi hoạt động, sự mất quân bình về hệ thống miễn dịch và chất nhầy của bộ xương cũng như sự rối loạn ở gan. *Tư liệu: Agatha và Calvin Thrash, M.D, The Animal Connection (seale, AL:Yuchi Pines Institute 1983) - 69.*

Năm 1985 Hiệp hội sức khỏe ở Mỹ ban hành sự hướng dẫn tổng quát về chế độ ăn uống, nói rằng nên giảm lượng mỡ thấp dưới 30% so với thường ngày. Danh sách giới thiệu thực phẩm hàng ngày cho trẻ em và người lớn bao gồm nhiều loại rau củ và trái cây như broccoli, bắp cải, mustard green, súp cải, collard, carot, bí ngô, bí, ngũ cốc và những sản phẩm từ ngũ cốc như gạo lứt và bánh mì gạo lứt, đậu khô, đậu Hà Lan, pasta và những loại khác như tàu hủ, cá, đậu dầu rau cải. Những thực phẩm nên tránh cho cả trẻ em và người lớn như sữa, phomát, kem những thực phẩm có hàm lượng mỡ cao như trứng (tối đa là 2 quả/tuần), những thực phẩm nấu với trứng, thịt đỏ, thịt chே biến để lâu, thịt lợn, bơ, mỡ động vật, dầu, món tráng miệng có đường và món tráng miệng mua ở cửa hàng. *Tư liệu : sổ tay Hiệp hội sức khỏe ở Mỹ (New York : DuHon, 1980) và Hội thực dưỡng ở Mỹ (Dallas American Heart Association, 1985).*

Trong 1 cuộc nghiên cứu 1986, 8 trong 10 bệnh nhân AIDS nói rằng bị cắt Amidan lúc nhỏ “Khả năng quan sát sự quan hệ giữa AIDS và Amidan bị cắt thì dựa trên yếu tố cá nhân ở những người bị lây nhiễm thường xuyên do sự rối loạn về hệ thống miễn dịch làm cho họ dễ lây nhiễm AIDS ... nhiều thông tin và sự hiểu biết về sự quan hệ giữa hệ thống miễn dịch và sự phát triển virus ác tính là dựa trên sự nghiên

cứu về ảnh hưởng của những mô bạch huyết bị cắt đi dẫn tới bệnh nhiễm sắc tố, bạch huyết và ADIS". Tư liệu : S.McCombie, "Cắt Amidan đó là yếu tố giúp AIDS Medical Hypotheses, 19:291.

Nói về sự dinh dưỡng, lây nhiễm và hệ thống miễn dịch, một nhà nghiên cứu nói rằng Carein và Bovine gammag lobulin, 2 chất kháng thể được tìm thấy trong sữa, có thể được hấp thụ trực tiếp vào máu đặc biệt ở những người thiếu hụt IgA, và góp phần vào sự rối loạn hệ thống miễn dịch khác nhau, bao gồm chứng viêm khớp, bệnh Hodgkin, khối u não, và những loại ung thư khác. IgA là 1 kháng thể thông thường được tìm thấy ở trẻ em, những bé được nuôi bằng sữa mẹ. Tư liệu : C.cunningham-Rundles "Failure of the G.I Tract Barrier in Patients with a Suppressed Immune System" Lec Yure Hội thảo tại trường Giải phẫu và Vật lý, Columbia University, 4-5 tháng 12/1986.

Nuôi trẻ bằng sữa mẹ giúp giảm khả năng ung thư ở cả bà mẹ và trẻ nhỏ. Năm 1988 những nhà nghiên cứu từ viện Quốc gia về sức khỏe trẻ em và con người ở Bethesda, Maryland, tìm thấy những trẻ được nuôi bằng sữa mẹ hơn 6 tháng sẽ khó có khả năng nhiễm bệnh ung thư trẻ em đặc biệt là bệnh bạch huyết. Trong 1 cuộc nghiên cứu, những trẻ em được nuôi dưỡng bằng sữa mẹ ít hơn 6 tháng thì có khả năng mắc bệnh ung thư gấp 2 lần so với những trẻ em được nuôi trên 6 tháng ở độ tuổi 15. Chúng cũng có nguy cơ nhiễm bệnh bạch huyết gấp 5 lần. Sữa mẹ có những vi khuẩn rất tốt cho trẻ làm tăng sức đề kháng của cơ thể và bảo vệ trẻ khỏi bệnh tật bao gồm bệnh bạch huyết. Tư liệu: "Nuôi trẻ bằng sữa mẹ liên quan đến việc giảm khả năng ung thư ở trẻ và bà mẹ" Journal of the National Cancer Institute 80:1362-63.

Năm 1983, Ban Nông nghiệp của Mỹ tán đồng dùng sản phẩm đậu nành và những sản phẩm protein rau củ để thay thế chính cho thịt gia cầm, hải sản vào bữa trưa ở trường và những chương trình ăn uống khác. Nói về sự thuận lợi cho sức khỏe của đậu nành, những nhà nghiên cứu học năm 1989 nhấn mạnh rằng sản phẩm đậu nành được so sánh với sữa về protein dùng trong trường tiểu học cho những trẻ lớn, ngoại trừ đối với trẻ sinh non. Protein của đậu nành : có thể so với nguồn protein ở động vật dùng cho những người ăn kiêng. Công thức của đậu nành chứa đường lactoza và nhiều chất khác rất tốt cho trẻ nhỏ và bé vốn rất nhạy cảm với protein của sữa bò vì nó có thể gây ỉa chảy và sụt ký. Sản phẩm đậu nành có thể giảm lượng cholesterol và triglyceride, có lượng lipid cao chống lại bệnh đau tim, sản phẩm đậu nành rất tốt trong việc giảm lượng glucose trong máu và chống lại bệnh đái đường. Một phương pháp thực tiễn trong chế độ ăn kiêng ở Mỹ là phương pháp nói trên (Ban Nông nghiệp Mỹ) liên quan việc thay thế thực phẩm động vật bằng ngũ cốc và rau đậu. Sự kết luận của các nhà khoa học - tư liệu : John Erdman và Elizabeth Fordyce "Thực phẩm từ đậu và phương pháp thực dưỡng". American Journal of Clinical Nutrition 49:725-37.

Trong nhiều thử nghiệm dùng tàu hũ trong bữa ăn trưa cho các em ở trường năm 1990, sự phân tích cho thấy dinh dưỡng của 9 món tàu hũ tham gia cuộc thử nghiệm thì theo sát sự hướng dẫn chế độ ăn uống hơn là bò, thịt gà, trứng, pho mát. Trẻ em rất thích ăn tàu hũ hơn là thịt, bơ sữa trong nhiều món bao gồm: sốt cà, pho mát, thịt hầm ... Tư liệu : H.L. Ashraf et al "Dùng tàu hũ trong bữa ăn ở trường" Journal of the American Dietetic Association 90:114-16.

Trong cuộc nghiên cứu 60 bệnh nhân AIDS, những nhà y học nói rằng hầu hết họ khi họ còn bé được nuôi sữa hộp ngoại trừ 1 người được nuôi bằng sữa mẹ trong vòng 3 tháng. Tư liệu :

Michio Kushi và Marth Cottrell M.D, AIDS, dưỡng sinh và hệ thống miễn dịch tự nhiên (New York và Tokyo, Japan Publication, 1990) 158.

Những cuộc nghiên cứu gần đây cho thấy có sự liên hệ rõ rệt giữa ung thư trẻ em và sự tiếp xúc với những chất hóa học gây ung thư. Ba loại thông thường: Thận, óc và nhiễm sắc tố ác tính thường là do cha hay mẹ có nghề nghiệp tiếp xúc với những sản phẩm hữu cơ dung môi, hydrocarbon, sơn, thuốc nhuộm và chất nhuộm. Con cái của những công nhân hầm mỏ thường có nhiều nguy cơ bị bệnh. Bệnh nhiễm sắc tố thường xảy ra ở những nước dùng thuốc trừ sâu trong nền nông nghiệp. Thêm vào đó thuốc diệt mồi cũng liên quan đến những khối u não. 34 thuốc trừ sâu dùng thường xuyên trên những cánh đồng cỏ và tăng gấp 5 lần tỷ lệ sử dụng trong nông nghiệp. Trong khi đó, có 10 loại đã gây ung thư. *Tư liệu : Sammel S Epstein, M.D và Ralph W. July 16-1991.*

Sự nhiễm sắc tố trẻ em tương quan với dụng cụ điện dựa theo những nhà nghiên cứu ở trường đại học Southerv California ở Los Angeles. Trong cuộc nghiên cứu ở 219 trẻ em bệnh nhiễm sắc tố và 207 em mạnh khỏe . Những nhà nghiên cứu thấy có sự quan hệ giữa trẻ bị nhiễm sắc tố và sự tiếp xúc với ti vi và máy sấy tóc điện. *Tư liệu: American Journal of Epidemiology, 1-10-91 và "Fickle Fields. EMFS và Epidemiology", Science News, 30-10-91.*

Trẻ em điều trị bệnh nhiễm sắc tố và loại ung thư thông thường ở trẻ em, thường có nguy cơ cao về sự phát triển khối u thứ 2. Năm 1991 những nhà nghiên cứu nói rằng trẻ em bệnh nhiễm sắc tố được điều trị phóng xạ thì có thể nhiễm bệnh ác tính thứ nhì gấp 7 lần và ở khối u não là 22 lần hơn bình thường. Sự ung thư trung bình xảy ra sau 6 năm sau khi điều trị. Mặc dù sự điều trị phóng xạ thường được chọn, những cuộc nghiên cứu nhỏ cho thấy trị liệu hóa học cũng làm tăng tỷ lệ mắc phải khối u. *Tư liệu : Joseph Neglia, New England Journad of Medicine, 7-10-91 và "A special Risk for Leukemia Patient" New York Times 7-10-91.*

Chẩn trị

Cuộc sống nền văn hóa hiện đại làm cho con người hướng về âm. Họ thụ động hơn - suy nghĩ của họ thì thuộc về âm hơn. Họ xuống dốc trong những cuộc rèn luyện ở tất cả lĩnh vực trong cuộc sống gia đình, trường học, trong tôn giáo và công việc. Ngày nay người ta không còn muốn làm việc mệt nhọc hay giúp đỡ người khác, cha mẹ không còn muốn cố gắng hết sức mình để nuôi trẻ lớn khôn, vì vậy họ uống thuốc ngừa thai hay phá thai (phương pháp này làm phụ nữ yếu đi và trở nên âm). Trẻ em ngày nay rất yếu ớt và âm hơn so với quá khứ. Điều nay không phải bởi khuynh hướng những thử nghiệm về SAT trên thế hệ trước mà bởi những dấu hiệu về thể chất hôi. Những điều này gồm lỗ tai nhỏ hơn và lỗ tai thiếu thùng tai, xương và răng yếu hơn. Cơ thể thì cao và nặng hơn. Trẻ ngày nay lười biếng hơn, chúng không chịu được thời tiết lạnh, công việc nặng nhọc và khó khăn như là cha ông chúng. Tự chúng mất kỷ luật vì thiếu phẩm chất dương trong chế độ ăn uống ngũ cốc ròng, rau củ, muối iốt và các loại hạt giàu chất khoáng.

Trong khi tình trạng điều kiện mỗi người là cố định, những dấu hiệu dễ bị ung thư ở trẻ em thường có những đặc tính :

1. Mệt mỏi tổng quát cả thể chất lẫn tinh thần, có khuynh hướng thụ động, tìm kiếm những tình trạng và môi trường thoái mái.
2. Bị nhiễm lạnh, nhiễm trùng, kết hợp với sốt nhẹ.
3. Nỗi mụn và trên da, thường bị dị ứng.
4. Rối loạn về ruột non như bón, ỉa chảy.
5. Cảm thấy nôn mửa.
6. Ham muốn bất thình lình từ sự tham lam, thường thèm ngọt, thèm trái cây, bánh ngọt và những loại thực phẩm tương tự.
7. Hypoglycemia gồm khuynh hướng bị suy nhược, dễ bị khích thích, buồn, đặc biệt là cuối buổi chiều.
8. Khó ngủ.
9. Những vùng ngoại vi của cơ thể thường lạnh hơn bình thường.
10. Những vết cắt, vết thương dễ bị sẹo, lâu lành.
11. Bị viêm sưng tuyến bạch huyết.
12. Không thể tập trung về công việc họ đang làm.

Giới thiệu phương pháp thực dưỡng

Nguyên nhân chính ung thư ở trẻ em bao gồm nhiễm sắc tố, bệnh bạch huyết, khối u não, ung thư thận là do tiêu thụ thực phẩm và thức uống quá âm, gồm đường, thực phẩm có đường, thức uống có đường, kem, socola, carod, mật, nước ngọt và soda, trái cây nhiệt đới, nước trái cây, thực phẩm dầu, bơ sữa đặc biệt là bơ, sữa, kem và nhiều chất hóa học có trong thực phẩm, thức uống, thức phụ gia. Tất cả những thứ trên nên tránh trong bữa ăn hàng ngày. Tuy nhiên, sự tiêu thụ những thực phẩm trên có thể đi cùng với sự ăn những thực phẩm rất dương để đạt sự cân bằng, trung hòa như thịt, trứng, fomat, thịt gia cầm. Tốt nhất là tất cả những thực phẩm động vật nên tránh ăn, ngoại lệ cá có thể ăn nhưng rất ít sau 1 tháng kể từ lúc ăn theo thực dưỡng sinh. Mặc dù chúng không phải là nguyên nhân trực tiếp, nhưng những chất sau không nên tiếp tục: thực phẩm và thức uống đông lạnh, đồ gia vị, chất kích thích, nhiều loại thảo mộc và thức uống từ thảo mộc gây những ảnh hưởng kích thích, và rau cải xuất xứ từ vùng nhiệt đới gồm khoai tây, cà chua, cà tím.

So với người lớn, trẻ em nhỏ hơn và đặc hơn – dương hơn – Vì vậy đòi hỏi ít về muối, tương Miso, shoyo và những gia vị mặn khác cũng như cần rất ít dầu, trái cây, thức ngọt... Khi nấu ăn trong gia đình nên nêm nếm theo khẩu vị của trẻ, còn người lớn thì nêm trên bàn ăn.

Trước tiên chúng tôi giới thiệu phương pháp do thực dưỡng cho bé trẻ sau đó là trẻ lớn hơn. Đối với trẻ bệnh ung thư (khoảng 15 tuổi). Theo sau là sự chỉ dẫn đối với vấn đề ung thư.

Sự hướng dẫn cho trẻ em dưới bảy tuổi

Chế độ ăn uống được thay đổi theo sự tiến triển của răng. Thức ăn lý tưởng cho bé là sữa mẹ và tất cả nguồn dinh dưỡng của bé đều bắt nguồn từ nguồn dinh dưỡng này trong 6 tháng đầu. Ở độ tuổi đó của bé số lượng dần dần giảm ở 6 tháng sau và bổ sung cho bé bằng thức ăn mềm và không muối và số lượng lần lần tăng lên.

Sữa ở người mẹ thông thường sẽ ngừng lúc mà răng hàm đầu tiên mọc ở bé (12 đến 14 tháng) và sau đó bé ăn chủ yếu thức ăn mềm được nghiên.

Bé có thể ăn thức ăn cứng hơn khi những răng hàm xuất hiện và dần dần tăng lên về số lượng ở những năm kế tiếp. Ở độ 20 – 24 tháng tuổi thức ăn mềm được thay thế hoàn toàn bằng thức ăn cứng.

Bắt đầu năm thứ 3, trẻ em có thể ăn 1/3 – 1/2 lượng muối so với người lớn tùy theo sức khỏe từng bé. Lượng muối trẻ ăn phải ít hơn người lớn cho đến độ tuổi 7-8.

Ở tuổi thứ 4 dinh dưỡng tiêu chuẩn được áp dụng cùng với muối biển, tương Miso những phụ chất khác như gừng. Ở độ tuổi này không nên cho trẻ ăn thịt động vật bao gồm cá ngoại trừ trường hợp đặc biệt như xanh xao, yến hay thiều năng lượng. Có thể cho bé ăn 1 muỗng thịt cá sặc tráng được luột với rau củ và nghiêm. Trẻ 4 tuổi, nếu thèm cho trẻ ăn ít thịt cá tráng thức ngọt tự nhiên đặc biệt rất bổ dưỡng cho trẻ nhỏ.

Sự hướng dẫn dinh dưỡng sau được áp dụng cho cả trẻ khỏe mạnh cũng như trẻ bị bệnh bao gồm trẻ bị nhiễm sắc tố, bệnh bạch huyết, khối u não hay thận.

★ Ngũ cốc ròng

Trẻ có thể được ăn sau 8 tháng đến 1 năm dùng làm thức ăn chính của bé. Ngũ cốc được nấu thành cháo đặc mềm gồm 4 phần ngũ cốc, 3 phần gạo ngọt và 1 phần lúa đại mạch. Cháo đặc nấu với 1 miếng phở tai tuy nhiên không nên dùng thường những loại rong biển. Thỉnh thoảng có thể ăn kê và yến mạch. Tuy nhiên kiều mạch, lúa mỳ đen không nên dùng thường.

Dùng nồi áp suất nấu cháo đặc. Để cho mềm, ngâm ngũ cốc từ 2-3 giờ và nấu trong nồi áp suất đồ nước gấp 5 lần nấu trong 1 giờ hay lâu hơn cho tới khi ngũ cốc mềm nhừ như kem. Nếu hầm ngâm hạt từ 2-3 giờ và đồ nước gấp 10 lần và hầm cho tới khi lượng nước còn 1/2. Để lúa riu riu cho tới khi sôi. Nếu sôi bùng tắt lửa sau đó để lửa riu riu trở lại.

Đối với bé nhỏ hơn 5 tháng tuổi thì để dễ tiêu hóa cháo đặc phải được nghiên kỹ. Nếu bé nhỏ hơn 1 năm tuổi có thể thêm Siro gạo hay mạch nha để tạo vị ngọt giống như sữa mẹ.

Tỷ lệ nước và ngũ cốc tùy thuộc tùy vào tuổi của bé thường 10 và 1 , 71, 3- 1. Trẻ càng nhỏ cần ăn ngũ cốc nấu mềm hơn vì vậy cần thêm nhiều nước hơn. Bé có thể uống cháo đặc để thay thế sữa mẹ trong trường hợp người mẹ không có sữa cho con bú. Cần thận tránh cho bé ăn cháo đặc từ ngũ cốc làm sặc ăn liền và những chế phẩm từ bột.

★ Súp

Sau 5 tháng có thể ăn súp đặc biệt là nước súp. Súp có thể nấu từ rau củ được nghiền cho tới khi thành kem. Không bỏ tương miso muối hay tương shoyu cho tới khi bé được 10 tháng tuổi. Sau đó thêm ít muối để bé dễ ăn. Tuy nhiên trong những trường hợp đặc biệt như khi trẻ có vấn đề về đường tiêu hóa thì có thể cho bé ăn 1 ít muối trong khẩu phần nhưng rất ít và ăn trong thời gian ngắn.

★ Rau củ

Có thể cho bé ăn sau 7 tháng thường khi bắt đầu bé mọc răng và đã ăn được ngũ cốc sau 1 tháng. Khi cho bé ăn rau củ, bắt đầu với rau củ ngọt như cà rốt, bắp cải, bí, hành, củ cải và bắp cải Trung Quốc. Những thứ này có thể luộc hay hầm và nấu kỹ và nhừ hoàn toàn. Cho bé ăn rau củ thực vật rất khó nên cha mẹ phải cố gắng quan sát khi bé ăn. Bông cải ngọt như súp rau, bông cải bé thích hơn là bông cải và cải xoăn. Có thể thêm gia vị nhưng vừa phải vào súp rau củ. Sau 10 tháng để khuyến khích trẻ ăn.

★ Đậu

Có thể cho bé ăn sau 8 tháng nhưng số lượng rất ít như xích đậu, tiêu đậu, đậu lăng, đậu xanh nấu nhừ với phở tai những loại đậu khác như đậu đũa, đậu nành có thể dùng thỉnh thoảng với điều kiện phải nấu nhừ hoàn toàn. Đậu nấu chung với ít muối biển hay tương shoyu hoặc làm ngọt với bí, mạch nha hay siro gạo.

★ Rong biển

Được áp dụng như là 1 món ăn khi trẻ được 1 đến 1,5 tuổi hay 2 tuổi, dù ngũ cốc được nấu với phở tai và rau củ có thể được nấu với rong biển ngay cả trẻ không cho ăn thường xuyên.

★ Trái cây

Thỉnh thoảng có thể cho trẻ ăn trái cây ôn đới theo mùa có thể cho ăn với số lượng rất ít, khoảng 1 muỗng cà phê nấu và nghiền, khi bé từ 1 –2 tuổi. Tuy nhiên trong trường hợp đặc biệt táo nấu hay nước táo có thể được dùng thỉnh thoảng như là 1 sự điều chỉnh cho vài trường hợp.

★ Dưa cải

Được làm theo lối cổ truyền, sau khi trẻ được từ 2-3 tuổi có thể dùng nước chấm lạt và ít gia vị.

★ Thức uống

Có thể bao gồm nước khoáng hoặc nước tốt đun sôi hay làm lạnh, trà già, trà ngũ cốc hoặc nước táo (đun nóng hay ấm) và amasake (được nấu gấp 2 lần thời gian với nhiều nước và làm lạnh).

Để biết thêm tin tức về dinh dưỡng cho trẻ nhỏ nên xem quyển sách *Macrobitic Pregnancy and care of the newborn* (New York – Tokyo – Japan xuất năm 1984) hay liên lạc với 1 thày giáo dưỡng sinh hay giáo sư y học.

Chế độ ăn cho trẻ

★ Ngũ cốc ròng

Hàng ngày ăn 50% - 60% , phải là ngũ cốc ròng . Ngày đầu chuẩn bị gạo lứt nấu nồi áp suất, những ngày tiếp theo gạo lứt nấu với 20% kê, sau đó nấu với gạo trong những ngày tiếp theo, gạo lức nấu với 20% - 30% xích tiêu đậu hay đậu lăng. Và trở lại từ đầu. Sáng ăn cháo đặc thêm nước cho vừa đế ăn nếu thêm đường Miso và đế sôi thêm 2 - 3 phút. Thường thì tỷ lệ giữa gạo và nước là 1: 2 có thể nấu chung với 1 miếng phở tai nhỏ.

★ Amsake

Thức uống ngọt làm từ gạo ngọt (Sweet Rice) lên men thay cho muối, tuy nhiên có thể nêm một ít muối trong vài trường hợp tùy theo tình trạng của trẻ.

Những loại ngũ cốc khác đôi khi có thể dùng bao gồm lúa mì, lúa mì dẹp, bắp, yến mạch mặc dù tháng đầu nên tránh yến mạch : Nên hạn chế kiều mạch và seitan bởi vì chúng có quá nhiều năng lượng cho trẻ. Bánh mì làm bằng bột tốt có thể cho bé ăn từ 2 – 3 lần/tuần. Có thể ăn bún như như Undon và soba 2 – 3 lần/tuần. Tránh ăn những loại cứng, nướng cho đến khi tình trạng được cải thiện gồm bánh Cooki cake, bánh cracker, bánh ống nướng xốp và các loại bánh khác.

★ Súp

Từ 5% - 10% , khoảng 1 – 2 chén/1 ngày nấu với tảo wakame và những rau củ mọc trên đất như hành, cà rốt nêm với miso hay tương shoyu. Thỉnh thoảng 1 chút nấm shitake có thể thêm vào súp, súp thêm vào. Súp thường nấu bằng loại củ sen. Miso là loại miso lúa mạch, miso gạo hay miso đậu nành và đã để lâu 2-3 năm. Nếu muốn thêm ngọt, nấu súp kê với rau củ ngọt như bí bắp cải, hành, cà rốt và có thể ăn thường. Thỉnh thoảng rau củ xào với dầu mè trước khi dùng để nấu súp. Trong loại rau củ, rau củ tròn tốt hơn như hành, bí ngô, bí đao, rau củ có rễ và lá thỉnh thoảng cũng dùng để nấu súp. Súp ngũ cốc, súp đậu và những loại súp khác có thể ăn từ từ.

★ Rau củ

Ăn từ 20-30% được nấu theo nhiều cách. Tổng quát rau củ có lá, rau củ tròn và rau củ cứng mọc gần bề mặt đất, rau củ có rễ có thể dùng với số lượng bằng nhau có nghĩa khoảng 1/3 trong bữa ăn hàng ngày. Trong khi nấu ăn, có thể nêm một ít muối, tương shoyu hay miso. Sau tháng đầu dùng dầu thực vật, đặc biệt là dầu mè hay dầu bắp để xào rau củ nhiều lần trong tuần nhưng dầu không nên ăn nhiều. Như là một qui luật chung, những món sau có thể được chuẩn bị nhưng chế độ thì khác biệt tùy từng người, rau củ nishime 4 lần/tuần; món bí xích đậu tử – phô tai 3 lần/tuần; củ cải khô 1 chén 3 lần/tuần; rau củ nấu 5-7 lần/tuần; salad nấu 5-7 lần/tuần; tránh ăn salad sống và trộn; rau củ hầm 5-7 lần/tuần; rau củ xào 2-3 lần/tuần, dùng rất ít dầu mè; kinpira 2/3 tách 2 lần/tuần; tàu hũ ki, tàu hũ. Với rau củ, 2 lần/tuần. Hạn chế seitan.

★ Đậu

5% như xích đậu lũ, đậu lăng, đậu chiêm dùng thường ngày nấu với rong biển như phô tai hay hành, cà rốt. Những loại đậu khác có thể ăn 2-3 lần/tháng. Nêm với một ít muối hay shoyu. Chế phẩm từ đậu như nước chấm đậu nành, catto, tàu hũ nấu hay tàu hũ ki thỉnh thoảng có thể dùng nhưng với số lượng vừa phải.

★ Rong biển

5% như rong phô tai, tảo wakame nấu hàng ngày với gạo, súp, tảo nori có thể ăn hàng ngày. Món kijiki hay arame 2 lần/tuần, những loại rong biển khác thì tùy thích. Rong biển có thể nấu chung với rau củ hay xào ít dầu mè, rau khô làm mềm bằng ách ngâm và luộc sơ trong nước.

★ Gia vị

Thường dùng muối mè, tỷ lệ 1/18 (sau 2 tháng giảm còn 1/16) bột tảo mikame, xí muội tekka. Những gia vị thông thường dưỡng sinh có thể ăn nếu muốn. Những gia vị trên có thể dùng hàng ngày với ngũ cốc hay rau củ nhưng với số lượng vừa phải, thích hợp với khẩu vị từng trẻ.

★ Dưa cải

Làm ở nhà theo nhiều cách, ăn hàng ngày, một muỗng là đủ. Tuy nhiên, dưa cải quá mặn nên hạn chế.

★ Thực phẩm động vật

Thịt gia cầm, thịt động vật, trứng và những thực phẩm động vật khác nên tránh ăn: có thể ăn thịt cá trắng 2 tuần/lần. Cá có thể hầm, luộc, hay kho chung với một miếng củ cải hay gừng. Sau 2 tháng, có thể ăn cá 2 lần/tuần nếu muốn. Tránh ăn cá màu xanh, đỏ hay so.

★ Trái Cây

Càng ít càng tốt, bao gồm trái cây vùng nhiệt đới và ôn đới cho tới khi tình trạng được cải thiện. Nếu thèm ăn vừa phải trái cây đã nấu với ít muối hay trái cây khô (cũng đã được nấu) có thể thỉnh thoảng uống rượu táo.

★ Thức ngọt và bánh Snack

Tránh tất cả những thức ngọt và món tráng miệng làm từ đường, sochola, mật, carob, xiro cây thích. Nếu thèm ngọt, dùng rau củ nấu ăn hàng ngày, uống nước rau củ ngọt. Bánh ít mầu, bánh cơm nhồi bánh susshi rau củ và những loại bánh snack từ ngũ cốc khác có thể ăn. Hạn chế bánh gạo, bắp rang, và những loại bánh snack nướng khác vì nó làm xơ cứng khối u. Thỉnh thoảng có thể ăn những món tráng miệng dưỡng sinh làm từ những thứ ngọt ngũ cốc tốt như : amasake, mạch nha, siro gạo.

★ Hạt

Giới hạn hạt và bơ đậu phụng. Có thể ăn hạt xay không muối như hạt hướng dương và hạt bí, nhiều nhất là một tách/tuần.

★ Nêm nếm

Như muối không tinh chế, tương shoyu, và miro dùng vừa phải để hạn chế sự khát nước. Tránh ăn mirin và tỏi. Nếu trẻ em thấy khát sau hay trong bữa ăn phải giảm tối đa nêm nếm để trở về mức quân bình.

★ Thức uống

Nước giếng hay nước suối thiên nhiên có thể làm nước uống chính. Trà già có thể dùng thường xuyên. Tránh những thức uống nằm trong danh sách cấm và không được uống cà phê, ngũ cốc trong 2-3 tháng đầu sau khi bắt đầu ăn theo lối dưỡng sinh.

Kết hợp với nhai thật nhỏ cho tới khi thức ăn thành dịch nước trộn với nước bọt, nhai tối thiểu 50 lần, nếu có thể thì 100 lần cho mỗi miếng. Tránh ăn trước khi ngủ 3 giờ.

Như giới thiệu ở phần II,những người đang được điều trị bằng y dược nên có chế độ thực dưỡng chuyển tiếp.

Những thức uống đặc biệt và sự chuẩn bị

Trẻ em ung thư có thể ăn một vài món và thức uống đặc biệt với số lượng nhỏ để làm tăng phẩm chất của máu và bạch huyết. Những món này gồm:

★ **Thức uống rau củ ngọt**

Một tách mỗi ngày trong tháng thứ nhất, sau đó 3 ngày một lần trong tháng thứ nhì.

★ **Nước uống mặn**

Tương shoyu – sắn dây: 2 ngày một tách trong 2 tuần, sau đó mỗi tuần một tách uống trong 3-4 tuần. Thức uống này giúp tăng cường sinh lực cũng như phục hồi sinh lực.

★ **Củ cải mài**

Mài một nửa tách củ cải tươi thêm vài giọt tương shoyu, thỉnh thoảng mới dùng, 2-3 lần/tuần. Món này giúp tiêu hóa, loại bỏ mỡ dư và dầu khỏi cơ thể.

★ **Súp rẽ nguru bàng và cá chép (koikoku)**

Nấu nguyên con cá chép với rẽ nguru bàng nêm với tương miso và một ít gừng lát, dùng vài lần trong tuần trong khoảng thời gian nhiều tuần. Món này rất nhiều năng lượng và chỉ có thể được dùng với mục đích làm thuốc. Xem thêm chi tiết trong phần III.

★ **Kem gạo lứt**

Trường hợp ăn không thấy ngon, hàng ngày ăn 2 –3 chén kem gạo lứt nguyên với gia vị là muối mè hay tekka. Món này có thể ăn thỉnh thoảng như là một phần trong chế độ thực dưỡng ngũ cốc. Nếu trẻ em thèm ngọt thì thêm nước ép rau củ ngọt, amasake, mạch nha, siro gạo hay thêm ít trái cây đã nấu vào trong ngũ cốc.

Chăm sóc tại nhà

★ **Cọ rửa cơ thể**

Cọ rửa toàn bộ cơ thể như ở bụng vùng cột sống bằng khăn nhúng vào nước nóng và vắt ráo, rất tốt cho sự tuần hoàn của máu, bạch huyết cũng như cho những hoạt động về thể chất cũng như tinh thần.

★ **Viêm – sưng**

Sưng ở vùng bụng và lá lách đôi khi liên quan đến ung thư trẻ em, nguyên nhân do ăn quá nhiều protein, thức uống dư thừa, gia vị. Trong những trường hợp như vậy nên giới hạn và đơn giản hóa thức ăn trong khoảng thời gian vài ngày cho đến 10 ngày. Suốt thời gian này, hàng ngày ăn gạo lứt nấu bằng nồi áp suất với lúa mạch, 1-2 tách súp miso, 1 nửa củ cải khô và một nửa lá củ cải ngâm trong thời gian lâu (trên 2 tháng) với muối mè và cám gạo, món rau củ như hành, cà rốt, và bắp cải xào với dầu mè, nhiều tách trà già.

Tuy nhiên chế độ ăn uống đơn giản hóa này không nên tiếp tục sau 10 ngày trừ phi có sự hướng dẫn của thầy dưỡng sinh, nhà dưỡng sinh học hay giáo sư y học.

Những sự quan tâm khác

- Thể dục và hít thở sâu nên được tập đặc biệt ở ngoài không khí trong lành. Massashiatru và những điều trị khác giúp thư giãn và làm tan đi những út đọng mệt mỏi về tâm lý và thể chất rất tốt.
- Duy trì không khí trong lành tươi mát trong nhà rất quan trọng, đặt cây xanh trong mỗi phòng, mở cửa sổ để không khí lưu thông.
- Mặc đồ ở nhà bằng vải cotton, tránh mặc vải sợi nhân tạo, rất có lợi cho sự trao đổi chất và sự thông thoáng cho dòng năng lượng trong suốt cơ thể.
- Tránh tiếp xúc với môi trường về điện tử. Hạn chế tối thiểu những dụng cụ cầm tay.
- Nếu được, hãy cho trẻ sống, chơi và đi đến trường ở vùng xa khỏi môi trường điện tử nhân tạo.

Chương XII

AIDS VÀ BỆNH UNG THƯ

Thông kê

AIDS đang lan khắp thế giới, với con số tử vong tăng gấp đôi trong nhiều quốc gia. 2 năm qua, hàng chục triệu người bị nhiễm virus HIV trừ phi là phương pháp cứu chữa được tìm ra, căn bệnh đe dọa ánh hưởng đến đa số cư dân trên trái đất vào đầu thập kỷ của thế kỷ mới. Khoảng năm 2000, ước lượng có 120 triệu người trên thế giới bị lây nhiễm virus HIV. Bệnh Kaposi's Sarcoma : hay KS, loại ung thư đầu tiên liên quan đến AIDS. Một loại ung thư có đặc tính là nhiễm màu nâu hay tím trên da, thường ở trên hai đầu chân và thường xuất hiện dưới những điểm đen kích thước nhỏ, dần dần số lượng những điểm đen này sẽ bao phủ những bề mặt khác nhau trên cơ thể. Tuyến bạch huyết trên cổ sưng lên. Bệnh KS cũng xuất hiện trong cơ thể như ở hốc miệng hay ở xung quanh hậu môn, cho đến khi bệnh AIDS lan truyền, bệnh KS là bệnh hiếm thường ảnh hưởng ở đàn ông vùng trung Đông độ tuổi 50. Nó giới hạn trên da và được kiểm soát bằng thuốc men, hiếm khi gây tử vong. Mức độ xảy ra đang giảm, với 35-40% trường hợp AIDS liên quan đến KS trong đầu thập niên 80 và 14% năm 1992.

Tuổi trung bình của một người nhiễm AIDS-KS là 34. Mức thọ trung bình từ 14-32 tháng, phụ thuộc vào số tế bào T. Điều trị thường là phẫu thuật để cắt bỏ vùng thương tổn, trong miệng thì dùng phónoxa và phương pháp hóa học đối với KS đã lan rộng.

Nhiều loại ác tính khác có thể xảy ra với AIDS Non-Hodgkin's Lymphoma (NHL) là loại ung thư thông thường kế tiếp, chiếm khoảng 3% trường hợp AIDS. Nguy cơ nhiễm NHL là đàn ông độc thân đã lan truyền trong vài quốc gia. Tại San Francisco, nó tăng gấp 10 lần và liên quan đến sự lây nhiễm HIV là 104 lần trong quần chúng. Đàn bà ít có nguy cơ bị ung thư bạch huyết như đàn ông. Bệnh lymphoma hệ thống thần kinh trung ương coi như chiếm 0,6% của tất cả trường hợp AIDS. Bệnh Hodgkin liên quan đến AIDS trong số ít trường hợp và rối loạn có thể liên quan đến HIV bao gồm tế bào T NHL, thuộc vùng cổ và những khối u ở cơ bắp trẻ em. Dự đoán về những bệnh ác tính khác của trường hợp này thì cũng thấp, mức từ nhiều tháng tới một năm hay hơn nữa. Những triệu chứng có liên quan đến AIDS không ung thư gồm mất chức năng hệ thống thần kinh và nhiều loại khác nhau về viêm não, viêm màng não và viêm tủy, candida albican, CMV, toxoplasmosis, mụn giật và những loại khác.

Cấu trúc

Mục đích của hệ thống miễn dịch là duy trì sự đề kháng cá nhân và phát triển sinh học cá nhân cũng như khả năng về tinh thần và những điều kiện trao đổi với môi trường. Hệ thống miễn dịch tự nhiên của con người gồm:

1. Trực giác và bản năng, làm việc thường trực giúp cơ thể tránh nguy hiểm và phản ứng với những ảnh hưởng và những yếu tố mới.
2. Nhận thức gồm những mức khác nhau về sự nhận biết hoạt động thông qua quá trình phán đoán, lựa chọn, hay kinh tởm để tránh khỏi và bảo vệ chúng ta khỏi nguy hiểm.
3. Phản ứng tự trị gồm hệ thống thần kinh thông và đồng cảm, loại cung cấp những sự quân bình và hài hòa đúng đắn với sự khuyến khích mới.
4. Sự phản ứng và bảo vệ bề mặt cơ thể bao gồm da, tuyến mồ hôi, lỗ chân lông và những phản ứng của tế bào bạch huyết, giúp bảo vệ cơ thể và loại độc tố cũng như những nồng lượng không cần thiết trong cơ thể tới bề mặt da.
5. Hệ thống bảo vệ chất lỏng bên trong gồm nước bọt, enzyme tiêu hóa và acid, immunoglobin A (IGA) và những yếu tố khác hoạt động trung hòa và hạn chế những hoạt động của virus, vi khuẩn và vi sinh vật.
6. Sự hoạt động và bảo vệ chất nhầy gian bào và máu - gồm tế bào B, tế bào T, những tế bào khác giúp trung hòa và làm hài hòa những ảnh hưởng của virus và vi sinh vật của chúng.
7. Sự bảo vệ bạch huyết gồm tuyến bạch huyết giúp tẩy sạch những chất dư thừa rắc rối.
8. Sự bảo vệ tế bào gồm màng nhầy tế bào và chất nhầy bên trong tế bào, vốn hoạt động để bảo vệ nhân tế bào từ sự kích thích cơ thể và những chất hóa học có hại.

Nguyên nhân

Khuynh hướng của sự miễn dịch tự nhiên hay AIDS thì không phải là kết quả của sự thất bại đột ngột, khuyết điểm hay sự không ảnh hưởng của một hay nhiều chức năng miễn dịch, nó là kết quả của tổng thể thất bại hay sa sút của tất cả chúng, thường dựa trên thời điểm của thời gian.

Nguyên thủy của sự thiêu hụt miễn dịch là sự vẫn đục của trực giác và bản năng làm cho chúng ta quan sát được đời sống không bình thường và sự thực hành ăn kiêng những loại vượt quá sự giới hạn tự nhiên của môi trường chúng ta, khí hậu hay tình trạng thích nghi sự không cân bằng của đời sống và ăn uống, là kết quả của sự sa sút và yếu kém về những mức khác của hệ thống miễn dịch tự nhiên.

Trong khi đây là căn nguyên của sự thiêu hụt miễn dịch, nguyên nhân sinh học của sự miễn dịch tự nhiên thì không thích hợp với những thói quen ăn uống. Qua sự lạm dụng ăn uống lâu dài, chúng ta tạo ra một môi trường yếu kém bên trong mà trong đó những virus có hại và những vi khuẩn dễ dàng sống, phát triển và nhân lên.

Năng lượng và dinh dưỡng từ thực phẩm mà chúng ta ăn hàng ngày sẽ tạo ra nuôi dưỡng và thống trị phẩm chất và số lượng của hồng cầu và những chất nhầy bên trong tế bào, phẩm chất của chất nhầy bạch huyết, và phẩm chất của cơ quan, những mô, những tế bào cũng như những

chức năng của chúng. Thực phẩm hàng ngày sẽ quyết định số phận của chúng ta trong cuộc sống và liệu rằng hệ thống miễn dịch tự nhiên của chúng ta vẫn còn mạnh hay yếu hay đang phân rã.

Thực phẩm hàng ngày xuất phát từ thịt động vật, gia cầm, thực phẩm bơ sữa, đường, thực phẩm tinh chế, dầu cùng với sự tiêu thụ trái cây vùng nhiệt đới, nước ngọt, hương liệu, thức uống kích thích - nói chung với lối ăn hiện đại này sẽ sản sinh môi trường acid trong cơ thể. Những vi sinh vật có hại như HIV rất thích ở trong môi trường này. Ngược lại, ăn kiêng cỗ truyền chủ yếu là ngũ cốc và rau củ đậu, rong biển và những thực phẩm thiên nhiên khác sẽ tạo ra môi trường kiềm trong máu và toàn bộ cơ thể.

Dựa vào sự quan sát kĩ lưỡng từ khi bắt đầu lan truyền AIDS, hệ thống miễn dịch của con người đã yếu kém và dễ bị lây nhiễm virus AIDS do khuynh hướng tiêu thụ những thực phẩm sau:

1. Quá nhiều chất ngọt gồm thực phẩm chứa socola, đường, carob, mật, thức ngọt hóa học.
2. Quá nhiều trái cây và nước trái cây vùng nhiệt đới như chuối, xoài, đu đủ, bơ, quả kiwi và những quả khác.
3. Số lượng lớn thực phẩm bơ sữa, đặc biệt là sữa, kem, bơ, kem lạnh, những thực phẩm chứa chất béo.
4. Thực phẩm bột tinh chế, bánh mì và thực phẩm nướng khác.
5. Cây có quả độc như cà chua, khoai tây, cà tím, tiêu cũng như những cây khác xuất xứ từ vùng nhiệt đới.
6. Số lượng lớn thực phẩm có dầu và mỡ bao gồm salad trộn, nước sốt, thức ăn chiên.
7. Nước ngọt, nước có gaz, rượu và thức uống ngọt có alcohol khác.

Tất cả những thực phẩm trong 7 đề mục trên là rất âm, chúng sẽ bành trướng, phân hủy và mất đi, đưa đến kết quả là làm yếu những cơ quan tuyến và chức năng của nhiều loại cơ quan khác nhau. Đồng thời chúng tạo môi trường acid tràn ngập trong cơ thể, kéo theo sự rối loạn sau:

1. Ruột non yếu bao gồm hấp thụ thức ăn kém và yếu kém trong sự sản xuất hồng cầu khỏe mạnh.
2. Viêm nhiễm gan, viêm gan và mononucleosis như mỡ và nước nhầy đè lên gan, nguyên nhân do tiêu thụ quá nhiều thực phẩm ngọt và thực phẩm tiêu hóa quá dễ.
3. Rối loạn bạch huyết, như sưng tuyến bạch huyết vì có găng thải chất độc tố khỏi cơ thể và mức quân bình về tế bào bạch cầu bao gồm tế bào T-4 và T-8.
4. Yếu kém về chức năng hô hấp vì mỡ và chất nhầy tụ tập trong phổi và diocid carbon trong máu.

5. Rối loạn tuyến tụy đặc biệt là hypoglycemia, hay lượng đường kinh niêm trong máu, vì mõ tập trung xung quanh cơ quan này và cản trở sự tiết ra chất insulin kháng thể.
6. Yếu kém của xương vì những chất kháng kiềm lưu trữ trong vùng này đã bị acid trung hòa.
7. Rối loạn da bởi vì cơ thể tập trung thải hồi những chất dư thừa thông qua da.
8. Ung thư da và KS, nói lên sự cô găng của cơ thể để loại mõ và protein dư thừa kết hợp với đường đơn và protein động vật tới bì mặt da.
9. Rối loạn cơ quan tái tạo.
10. Thần kinh nhạy cảm.
11. Do dự về tinh thần.
12. Dễ bị lây nhiễm virus và vi khuẩn bao gồm HIV, chính yếu ta có thể nói rằng cơ thể bao gồm máu, bạch huyết, tế bào cơ thể, tế bào miễn dịch trở nên âm hóa vì sự ăn uống sai lệch và rối loạn hệ thống miễn dịch, cơ thể bắt đầu tự tấn công lấy nó. Thông thường hệ thống miễn dịch tạo ra sự cân bằng thông qua lực hút và đẩy. Tại mọi mức độ, nó hoạt động dựa trên âm và dương (Xem biểu đồ). Tại mức tế bào, tế bào T “đọc” một virus và ra hiệu cho tế bào B sản sinh kháng thể tới virus, nó sẽ đối chọi với virus. Chất kháng thể này sẽ bao bọc virus, tự tấn công lấy nó và phân hủy virus thành âm và dương. Virus bị trung hòa không còn tấn công các tế bào. Một enzym âm được tiết ra để phân hủy hay diệt hệ thống lọc của thận thành nước tiểu. Với AIDS, có sự thiếu hụt về tế bào T-4, đóng vai trò chính trong hệ thống miễn dịch và được phân loại thuộc dương. Kết quả là virus tiếp tục nhân đôi, xâm lấn, tàn phá và giết chết vật chủ.

Âm và Dương của hệ thống miễn dịch

Bệnh Kaposi's Sarcoma (KS) là loại ung thư thông thường nhất liên quan với AIDS, xuất hiện dưới thể tối, những điểm nâu đen và lan trên toàn bộ da, nó tiếp tục xuất hiện và lan ra vì lượng mõ thừa, ứ protein thừa và đường đơn ngự trị trong hệ thống vượt ra ngoài khả năng của chức năng loại trừ bình thường. Đặc biệt là loại trừ qua đường hô hấp và đường tiêu tiện. KS cũng có thể xuất hiện trong hốc miệng hay nướu răng cũng như bên trong đường hô hấp, đường tiêu hóa, trực tràng và vùng hậu môn.

Theo sự thay đổi về thực dưỡng ăn uống, KS có thể tiếp tục trong vài thời điểm cho tới khi sự tích lũy của mõ do trong thời gian dài tiêu thụ dầu, thực phẩm bơ sữa, mõ động vật và đường được loại trừ. Vì vậy, bệnh Sarcoma thường giảm dần dần và những điểm đen sẽ thay đổi thành màu sáng hơn. Tuy nhiên, nó có thể kéo dài trong nhiều năm trước khi những thương tổn hoàn toàn mất đi, cung cấp sự trao đổi chất về thể chất và những chức năng khác của cơ thể được phục hồi thành những tình trạng khỏe mạnh bình thường.

Ở Mỹ, tôi bắt đầu làm việc với những bệnh nhân AIDS từ đầu thập niên 80. Tôi quan sát nhiều đàn ông bệnh AIDS, KS và những triệu chứng khác được chẩn đoán là ở giai đoạn cuối bởi một giáo sư y học người hồi phục do phương pháp ăn uống dưỡng sinh. Ở New York và Boston, những vị bác sĩ y khoa bắt đầu nghiên cứu kế hoạch của chúng tôi và thông báo cho những đồng nghiệp của họ rằng nhóm dưỡng sinh mà họ nghiên cứu trong nhiều năm có dấu hiệu tiến triển và trên mức trung bình so với nhóm được kiểm soát khác hay nhóm thực nghiệm dưới sự nghiên cứu.

Mặc dù bệnh AIDS lan khắp toàn cầu ảnh hưởng lên mọi nền văn hóa và quốc gia nói riêng, nó phát triển nhanh chóng phần lớn ở những vùng nhiệt đới của thế giới như ở châu Phi, châu Mỹ Latinh, Ấn Độ, Pakistan và những vùng nóng khác. Qui luật hợp nhất của âm dương giúp ta hiểu mức độ xảy ra và sự lan truyền AIDS. Lây nhiễm virus cũng như những tình trạng lây nhiễm bởi vi khuẩn, ký sinh trùng lan truyền nhanh chóng trong vùng ẩm, nóng nơi mà đã cân bằng về dương, kết hợp môi trường với một sự cân xứng thuộc âm bành trưởng về thực phẩm và thức uống. Trong nhiều quốc gia nhiệt đới, con người không còn ăn ngũ cốc, rau củ giống tổ tiên của họ. Thay vào đó, họ ăn nhiều đường, hương liệu, dầu, thức uống kích thích và những loại năng lượng khác rất âm cũng như thực phẩm động vật, thực phẩm bơ sữa, bột tinh chế, thực phẩm chế biến sẵn và những loại khác nhập khẩu từ Tây Âu. Phá những đồng cỏ trồng trọt hoa màu làm trại nuôi trâu bò, trồng cây làm đường và những ngành khác của nông nghiệp hiện đại và ngành sản xuất thực phẩm, họ tập trung trong những thành phố và những ổ chuột thành thị, nơi thiếu dinh dưỡng, thất nghiệp, nghèo túng, ăn thực phẩm đóng hộp, đường, thực phẩm tinh chế và những loại Calori cao khác. Bệnh AIDS cũng như những sự lây nhiễm khác phát triển trong những môi trường như vậy.

Nhiều năm qua, tôi được mời hội họp với những vị bác sĩ y khoa và tổ chức sức khỏe ở miền Tây châu Phi, nơi mà AIDS lan truyền một cách qui mô. Tôi quan sát thấy rằng, AIDS là thông thường trong những thành phố lớn và xuất hiện ở những người ăn theo lối hiện đại nhưng ở những vùng nông thôn nơi con người ăn ngũ cốc, rau củ và thực phẩm thiên nhiên khác thì bệnh AIDS xảy ra ít hơn nhiều.

Trong nhóm nghiên cứu của tôi, tôi gặp nhiều người trẻ tuổi bệnh AIDS hoặc gần giới tuyến bệnh AIDS, những người đến caribbean hay những vùng khí hậu nhiệt đới, âm khác cho chuyến nghỉ hè nơi mà tràn đầy trái cây nhiệt đới bao gồm chuối, xoài, dứa, đu đủ, ổi cùng với rượu rum và alcohol cocaine và những chất âm cực khác đối với bệnh AIDS. Đây là những vùng tự sát. Bên cạnh những loại thực phẩm như vậy, thời tiết nóng cho phép virus phát triển nhanh hơn. Nếu bạn muốn đi nghỉ hè ở vùng nhiệt đới, ăn nhiều thịt và thịt gà trước đó sẽ phát triển bệnh tim (dương hơn), khí hậu nóng và thực phẩm như thế sẽ làm bạn mau chóng đi đến chỗ chết. Để dễ hồi phục từ AIDS, nên ở những vùng có khí hậu lạnh hơn.

Đàn bà ít bị SIDA như đàn ông, lí do là vì đàn bà dương hơn về thể chất và thể trạng và vì vậy có thể ăn âm hơn một chút. Trái lại đàn ông thì âm hơn và ăn uống thiên về dương thì tốt hơn. Theo cổ truyền nữ ăn một cách cân xứng nhiều rau củ đặc biệt là salad trái cây, thức ngọt đồ tráng miệng, những thực phẩm và thức uống âm khác trong khi đó nam ăn thịt động vật, mặn hơn, thực phẩm nướng và những thứ dương hơn. Phụ nữ ăn thiên về dương thì nguy hiểm – muối

mặn, thúc ăn nướng thịt cá vv... và ăn những loại này trong xã hội hiện đại phụ nữ và con gái dễ bị ung thư buồng trứng, ung thư phổi và những rối loạn dương khác. Ngược lại đàn ông ăn thiên về âm thì có hại dùng nước trái cây, kem đa, salad, thực phẩm bơ sữa và những loại khác sẽ dẫn đến bệnh nhiễm sắc tố, bệnh bạch huyết, AIDS và những rối loạn âm khác. Thường thì phụ nữ khỏe và sống lâu hơn nam giới bởi vì họ có thể trao đổi năng lượng một cách hài hòa hợp với môi trường thông qua quá trình kinh nguyệt và sự sinh sữa cho con bú, người mẹ đạt được sức khỏe tốt cũng như đứa con làm tăng cường hệ thống miễn dịch đối kháng với bệnh tật.

Thêm vào sự ăn uống đúng đắn nhiều khía cạnh của đời sống hiện đại thúc đẩy sự phát triển một cách thiếu hụt hệ thống miễn dịch tự nhiên. Theo kinh nghiệm chúng tôi yêu tố làm tăng sự thiếu hụt hệ thống miễn dịch :

1. Lối ăn uống của người mẹ trong thời gian mang bầu quyết định thể trạng, thể chất và tinh thần của đứa bé.
2. Sự yếu kém của miễn dịch tự nhiên trong sinh nở qua sự mổ để lấy đứa bé ra khi sanh và hay sự thay thế những chất khác cho sữa mẹ.
3. Sự yếu kém về hệ thống miễn dịch tự nhiên trong suốt quá trình phát triển qua sự lạm dụng về dược phẩm cắt bỏ amidan và những tuyến khác, tiếp xúc chiếu tia X, tiếp xúc những tia phóng xạ điện từ nhân tạo, lạm dụng sự điều trị về thuốc men, dùng nhiều thuốc kháng sinh, sự ô nhiễm môi trường, những hành vi tình dục bừa bãi.

Theo y học hiện đại lây nhiễm virus SIDA thì chỉ có con đường chết – không có cách cứu chữa. Theo quan điểm dưỡng sinh điều đó không hoàn toàn đúng. Đầu tiên là giữ cho virus không hoạt động người bệnh có thể sống thêm 10/20/30 năm hay hơn nữa không cần thiết phải lo nghĩ. Đối với sự lây nhiễm mới này, chế độ ăn uống dưỡng sinh tiêu chuẩn sẽ làm cho virus không hoạt động và người bệnh sẽ được giải phóng khỏi triệu chứng về căn bệnh vì vậy không cần phải lo âu. Đối với những trường hợp triệu chứng bệnh trạng rõ rệt thì phải ăn uống theo hướng dưỡng sinh trong hai năm để trở về bình thường và sau đó là từ 5-7 năm để đẩy lùi virus hoàn toàn khỏi cơ thể.

Chứng cứ Y học

Năm 1983, một nhóm nhỏ nam giới mất bệnh SIDA ở New York bắt đầu ăn theo dưỡng sinh dưới sự dẫn dắt của ông Michico Kushi và Lawrence H. Kushi , D.Sc. Họ hy vọng làm thay đổi chất lượng máu của bệnh nhân và phục hồi hệ thống miễn dịch tự nhiên cho họ. Năm 1984, nhóm nghiên cứu dẫn đầu là Elinor N. Levy và John C Beldekas hai tiến sĩ của khoa miễn dịch học tại trường đại học Y dược Boston và cử nhân Martha C. Cottrell, giám đốc hội sức khỏe sinh viên tại viện Fashion về kỹ thuật ở NewYork bắt đầu giám sát mẫu máu và chức năng miễn dịch của 10 người đàn ông bệnh KS (một triệu chứng của bệnh AIDS). Kết quả cho thấy đa số họ trở nên yên ổn với chế độ ăn kiêng : “sự sống sót ở những người bệnh không điều trị bằng thuốc men rất khả quan so với những bệnh nhân thông thường. Chúng tôi đề nghị rằng những nhà vật lý học và những nhà khoa học cho phép những bệnh

nhân đặc biệt là những người vừa nhóm bệnh không theo sự điều trị bởi vì đó là sự lựa chọn của bệnh nhân.”

Tư liệu: “*Patients with Kaposi Sacroma who Opt for No Treatment*”, Lancet 7- 1985.

Tại hội nghị Quốc tế chuyên đề về AIDS tại Paris vào tháng 6-1986, Elinor Levy cùng với một nhóm người có liên quan với KS, những người ăn theo lối dưỡng sinh, trong phần kết luận những người nghiên cứu tìm tòi suy nghĩ rằng :

1. Con số lymphocyte tăng ở 2 năm đầu từ sự chẩn đoán với KS ở những người đàn ông ăn uống theo dưỡng sinh. Sự phân tích kỹ lưỡng tiên đoán rằng con số lymphocyte sẽ trở nên bình thường trong 2 năm.
2. Trong suốt thời điểm này số % của tế bào T4 không thay đổi. Số % của tế bào T8 thì có thể giảm.
3. Những kết quả này được so sánh là thuận lợi hơn so với bất cứ những trường hợp thuốc men nào được báo cáo.
4. Có nhiều sự giải thích cho những sự tìm tòi tích cực này gồm :
 - i) Ăn uống dưỡng sinh có lợi cho những nhân KS và AIDS.
 - ii) Quyết định lựa chọn phương pháp dưỡng sinh ở những người đàn ông với KS là một sự dự đoán tốt hơn .

Tư liệu: Elinor Levy Beldekas, PH Black, LH Kushi và LH Kushi, “*Patients with Kaposi’s Sacroma Who Opt for Alternative Therapy*”, International AIDS Conference Paris, France, 1986.

Trong cuộc báo cáo xa hơn về nam giới trong cuộc nghiên cứu AIDS – dưỡng sinh, bác sĩ Levy nói rằng: “*Số đông nói rằng có sự giảm về những triệu chứng liên quan đến AIDS đặc biệt là sự mệt mỏi (23/29) và ỉa chảy (17/19) con số lymphocyte trong phân nhóm 19 đối tượng KS có khuynh hướng gia tăng với thời gian sau khi chẩn đoán. Chỉ 2 trong 19 đối tượng mất hơn 10% trọng lượng cơ thể trong suốt thời gian tham gia cuộc nghiên cứu ở mức lên xuống từ nhiều tháng cho tới hơn 3 năm. 9 trong số 19 đối tượng bệnh KS bị chết, 7 đối tượng sống hơn 3 năm sau khi chẩn đoán bệnh KS.*” **Tư liệu :** Elinor H. Levy, thư gửi cho trung tâm xã hội ung thư Mỹ, 3/3/98.

“*Sau khi quan sát ban đầu nhóm người thử nghiệm AIDS dưỡng sinh được nói rộng tới 20 người. Là một nhóm những người nam giới có những hồi phục đáng kể về tế bào T nhất là tế bào T4, Mặc dù tỉ lệ T4/T8 vẫn không thay đổi đáng kể*”, bác sĩ Martha Cottrell báo cáo những người bệnh Kaposi sarcoma đã có tỉ lệ sống sót tốt nhất 3–5 năm hay lâu hơn. Phương pháp chứng minh sự hữu hiệu bằng cách quản lí tình trạng của họ trong khi giảm những cơ hội lây nhiễm và dùng các loại dược phẩm có hại. “*Tất cả họ làm việc và hưởng thụ cuộc sống theo kiểu của hầu hết bệnh nhân AIDS. Trên hết họ tương đối không có ý tuyệt vọng, buông trôi như những bệnh nhân SIDA khác. Vì vậy lợi ích thể chất cuộc sống kéo dài và cải thiện immunocompetence có lẽ khả quan bởi mức thuận lợi về tâm lý.*” Tư liệu Martha cottrell, M.S . Thư gửi cho trung tâm xã hội ung thư ở Mỹ 14/ 3 /1988. Xem thêm Tom Monte, “*The way of hope*” (New York: Warner Books, 1990).

Những người điều tra ở châu Phi đã quan sát sự quan hệ đáng kể giữa AIDS và địa vị cao trong xã hội. Điều này đưa ra sự phôi hợp với yếu tố môi trường những trung tâm thành thị trên

khắp châu Phi đã ảnh hưởng bởi kỹ thuật phương tây bao gồm chế độ ăn uống kiểu Mỹ tiêu biểu về đường tinh chế và bột tinh chế, thịt, trứng, bơ sữa, chất bảo quản thực phẩm và những thực phẩm khác. Trong thành phố phương tây của Kinshasa, thủ đô của cộng hòa Congo Gô, lối ăn uống đó là rất tiêu biểu của những thành phố trong hạng đánh thuế theo thu nhập.

Có vẻ hợp lý rằng hiện đại hóa nhanh chóng của sự bùng nổ dân số ở thành thị châu Phi, đặc biệt là tầng lớp cao hơn, có lẽ đã thiết lập một hệ thống miễn dịch bị dàn xếp và do đó dẫn họ đến những ảnh hưởng phát sinh bệnh của virut AIDS. Kết luận của Martha Cottrell tiến sĩ người nghiên cứu chuyên đề về chế độ ăn uống và AIDS ở vùng Tây Á, Châu Phi.

Lối ăn tiêu biểu của tầng lớp cao cấp dựa trên nghề nấu ăn thượng hạng của Pháp và Bỉ bao gồm nhập khẩu thịt sắc đỏ, trứng, đường trắng, thực phẩm nướng làm từ bột, thực phẩm bơ sữa, dầu rau củ và trái cây nhập khẩu. Tín nhiệm nặng về những thực phẩm nhập khẩu giới thiệu với mức cao về chất bảo quản nhân tạo và những chất hóa học nhân tạo, những chất hóa học nông nghiệp cho sự cung cấp thực phẩm dân thành thị. Rõ ràng đây không phải là lối ăn uống tốt mà một người mong đợi để có thể chống lại những bệnh về lây nhiễm.

Trái lại, lối ăn uống của tầng lớp thấp người bản xứ bao gồm trái cây trồng tại địa phương, sắn (loại rau cũ có rễ), ô tàu, hành đỏ, cá nhỏ. “*Lối ăn của những người có thu nhập thấp cơ bản có lượng protein thấp, lượng mỡ thấp và lượng sợi, xơ và carbohydrate cao. Bởi tiêu chuẩn dinh dưỡng đó, hàng người này có hệ thống miễn dịch mạnh.*”

Tư liệu : Michio Kushi và Hệ thống miễn dịch tự nhiên (New York và Tokyo) 216 –17.

Khi lần đầu tiên bệnh AIDS xuất hiện năm 1981, người thầy dưỡng sinh ông Michio Kushi bắt đầu giới thiệu cẩn kẽ phương pháp nhai nhô như là một điểm chính trong ăn uống giúp chống lại sự phát triển của sự thiếu hụt hệ thống miễn dịch. Ông nhấn mạnh rằng đặc tính dương của nước bọt được tiết ra trong suốt quá trình nhai có thể giúp trung hòa yếu tố của âm, giãn nở của virus AIDS.

Hiện nay, những phương pháp nghiên cứu y học về phương pháp này đang nổi bật lên. Nước bọt chứa những chất có thể ngăn ngừa virus AIDS từ sự lây nhiễm tế bào bạch cầu. Trong cuộc nghiên cứu, những nhà nghiên cứu thử nghiệm nước bọt của ba người đàn ông khỏe mạnh, 35, 40 và 42 tuổi. Những thử nghiệm cho thấy những người không mang virus AIDS và không được biết là nguy cơ lây nhiễm cao. Trong những món ăn ở phòng thí nghiệm, nước bọt người nam chống lại virus AIDS từ lây nhiễm bạch huyết, một loại tế bào máu trắng nằm trong hệ thống miễn dịch, tế bào tấn công virus AIDS trong cơ thể. Những nhà nghiên cứu nha khoa nói rằng sự tìm tòi giúp giải thích tại sao không có trường hợp nào chứng minh rằng virus AIDS truyền từ người này qua người khác thông qua nước bọt như khi hôn nhau hay khi xài chung bàn chải đánh răng. Những nhà khoa học kết luận rằng: Nước bọt có chứa những chất diệt vi khuẩn, vi nấm và cũng có khả năng cô lập virus AIDS. **Tư liệu:** P.Combine each pair of sentences as directed : Fox et al, “Nước bọt ngăn chặn sự lây nhiễm HIV, Journal of the American Dental Association (1988).

Retinoid (Thực phẩm và chất giàu vitamin A), Carotenoid (thực phẩm và chất giàu Beta-carotene, tiền vitamin A) có thể tích tụ trong vài hoạt động phản ứng miễn dịch con người, gồm

hoạt động tế bào kháng thể khói u, hoạt động tế bào hủy diệt tự nhiên được gia tăng, và lymphocyte kích hoạt. Năm 1990, những nhà nghiên cứu tại trường Đại học Arizona báo cáo rằng Retinoid và Carotenoid xuất hiện có những ảnh hưởng khác nhau về hệ thống miễn dịch. Retinoid hoạt động trên tiến trình khác nhau của tế bào miễn dịch, gia tăng mitogenesis của lymphocyte và làm tăng phagocytosis của monocyte và macrophage cũng như hoạt động antioxidant làm mát chức năng miễn dịch dựa trên nguồn gốc tự do. Carotenoid làm gia tăng số lượng tế bào này giúp đạt được hội chứng của sự hiện hữu hệ thống miễn dịch như AIDS, loại bệnh mà số lượng tế bào thấp và bị khiếm khuyết về tự nhiên. Sự lưu ý của những nhà nghiên cứu, những nhà khoa học giới thiệu rằng cuộc thử nghiệm bắt đầu nghiên cứu về vai trò của chế độ thực dưỡng ở bệnh nhân AIDS. Thực phẩm tự nhiên dinh dưỡng cao gồm cam, rau củ màu vàng như cà rốt, bí, củ cải Thụy Điển. **Tư liệu:** Rewrite the following sentences. H. Irabhala et al, "Immunomodulation in Humans Caused by Beta-Carotene and Vitamin A" Nutritional Research 10:173-86.

Năm 1989, những nhà nghiên cứu ở Đức nói rằng những người ăn chay có hệ thống miễn dịch mạnh hơn những người ăn thực phẩm mặn, đường. Những nhà bệnh dịch học tại trung tâm nghiên cứu ở Đức phát hiện rằng những người ăn chay ít bị ung thư hơn những người ăn bình thường, điều đó hoàn toàn dựa vào sự hoạt động của hệ thống miễn dịch. Trong cuộc nghiên cứu ở 22 người ăn chay, họ tìm thấy hoạt động của tế bào bạch huyết hay tế bào NK cao hơn 100% so với tế bào tương tự ở những người không ăn kiêng. "Kết quả nghiên cứu cho thấy hoạt động của tế bào NK ở những người ăn kiêng cao gấp 2 lần so với những người ăn tạp. Điều này liên quan tới ý kiến rằng nguy hiểm ung thư ở người ăn kiêng giảm nhiều là chính yếu quan hệ tới hệ thống bảo vệ tự nhiên tốt hơn mà họ có được". **Tư liệu:** Margarete Malter et al, "Natural killer cells, vitamins and other blood components of vegetarian and omnivorous men" Nutrition and cancer 12:171-78.

Bệnh kaposi's sarcoma (KS) gần đây được quan sát và thấy ở những bệnh nhân có cơ quan cấy ghép cũng như trong vài bệnh nhân ung thư được điều trị phương pháp hóa học, điều này cho thấy rằng KS chủ yếu ảnh hưởng những bệnh nhân có hệ thống miễn dịch được dàn xếp can thiệp, kết luận của bác sĩ Martha Cotrel. **Tư liệu:** Michio Kushi và Martha Cotla, Ms, AIDS, Macrobiotics, và Natural Immunity (New York và Tokyo), Japan Publications, 1990), 125.

Chẩn trị

Chẩn trị AIDS ở xã hội hiện đại bằng cách thử máu để thấy sự hiện diện của chất kháng thể đối với HIV trong cơ thể. Tuy nhiên, bởi vì triệu chứng không xảy ra trong nhiều năm, nên hàng triệu đàn ông và đàn bà nhiễm virus HIV mà không biết. Khi xuất hiện triệu chứng thì thường thi quá muộn cho họ. Theo quan điểm y học hiện đại, bệnh AIDS là nan y không thể cứu chữa, phần lớn là chỉ kéo dài sự sống bằng thuốc như AZT để làm giảm đau đớn. Theo quan điểm dưỡng sinh, AIDS hay loại mất hệ thống miễn dịch tự nhiên có thể được ước đoán thông qua phương pháp vật lý cổ truyền phương Đông.

Trong khi không có ai mô tả giống nhau, người nghi nhiễm bệnh AIDS có thể trải qua những đặc điểm sau:

1. Một mệt mỏi tổng quát về thể chất và tinh thần, có khuynh hướng thụ động, tìm kiếm tình trạng thoái mái.
2. Bị cảm lạnh thường xuyên kết hợp với sốt nhẹ.
3. Da bị ngứa, giống như bị dị ứng.
4. Rối loạn ruột non như bón, ỉa chảy thường xuyên.
5. Buồn nôn.
6. Đời sống tình dục không đều, dao động từ sự không thỏa mãn cho đến không ham muốn, thường xuyên thèm ngọt, trái cây và những thức ăn tương tự.
7. Đỗ mồ hôi ban đêm.
8. Bị hypoglycemia kinh niên, gồm khuynh hướng thất vọng, chán nản, cáu gắt, bi quan đặc biệt vào buổi chiều, cảm thấy kiệt sức vào ban đêm hay khi đang ngủ, những phản ngoại vi của cơ thể bị lạnh hơn bình thường, thèm ăn đường.
9. Nhiễm trùng gan.
10. Sưng tuyến bạch huyết.
11. Thành phần trong máu không cân bằng bình thường, như tế bào bạch huyết giảm đột ngột, đặc biệt là lymphocyte chỉ ở mức tế bào T-4 và tế bào giúp đỡ T-8.
12. Pneumocystis carinii kết hợp sốt nhẹ kinh niên có thể kéo dài trong nhiều tháng dẫn đến khó thở.
13. Xuất hiện của KS hay những thương tổn ung thư trên da, bằng cách quan sát những người nhiễm AIDS hay mang virus AIDS xuất hiện những nồng lượng làm mặt đỏ hay tía (màu chỉ ra những tình trạng nhiễm trùng), hoạt động hay di chuyển chậm, da dễ bị nứt nẻ, ruột non thì yếu, thường bị ỉa chảy, khoảng một nửa trường hợp bệnh AIDS mà tôi thấy đã là viêm gan, 20-30% khác là lá lách hay tuyến bạch huyết bị sưng và nở ra và lymphoma tăng lên 80% hay hơn nữa bị hypoglycemia hoặc có lượng đường trong máu do tiêu thụ trong thời gian dài những thực phẩm bơ sữa, thịt gia cầm, trứng, những thực phẩm có chất mờ khác những loại này tập trung và làm xơ cứng tụy tạng. Hormon không thể nào giải phóng một cách đúng đắn và để thoái mái họ thường thèm ngọt, trái cây và những thực phẩm cực âm khác, những tình trạng về tiền AIDS, theo kinh nghiệm của tôi là mononucleosis, hội chứng mệt mỏi kinh niên và nhiễm virus Epstein-Barr.

Giới thiệu về thực dưỡng

Nguyên nhân chính yếu của ung thư quan hệ AIDS và những loại bệnh về hệ thống miễn dịch là trong thời gian dài tiêu thụ những thực phẩm quá âm và thức uống âm cùng với những ảnh hưởng âm khác như dùng thuốc men, dược phẩm, tiếp xúc với môi trường từ tính nhân tạo

và những yếu tố khác làm cho hệ thống miễn dịch tự nhiên bị giảm. Tất cả đường, chocola, mật, thức ngọt, hương liệu, thảo mộc, nước ngọt, rượu, alcohol, trái cây, cà phê, trà ngâm chất hóa học, những chất kích thích khác, thực phẩm từ vùng nhiệt đới, dầu, thực phẩm béo, tất cả những loại trên phải giảm vì chúng sản xuất chất nhầy dư thừa. Tránh tất cả những chế phẩm từ bột ngoại trừ thỉnh thoảng ăn bánh mì lúa mì hay lúa mì đen nếu thèm. Những thực phẩm và thức uống được xử lý và sản xuất nhân tạo và hóa học cũng phải loại bỏ hoàn toàn, ngay cả dầu thực vật không bão hòa cũng phải tráng hay giấm khi nấu ăn 1-2 tháng. Tránh tất cả thực phẩm và thức uống đông lạnh. Khi nguyên nhân gây AIDS là do âm hóa, cần thiết không được làm cho dương hóa quá mau. Nếu bạn có gắng cung cấp lấy bạn bằng cách ăn những thực phẩm quá dương như ngũ cốc, muối biển, rong biển, vv..., thì mặt tiêu cực ngược lại sẽ xảy ra như tạo sự căng thẳng và khắt khe, vấn đề là phải đạt sự cân bằng, giảm cân và tập trung từ từ vào thực phẩm dương.

★ Ngũ cốc:

Ăn hàng ngày 50%-60%, phải là ngũ cốc ròng. Ngày thứ 1 ăn gạo lứt nấu nồi áp suất, những ngày tiếp theo gạo lứt nấu với 20-30% kê, sau đó nấu với 2-30% lúa mạch, gạo lứt nấu với 20-30% xích tiêu đậu hay đậu lăng và trở lại từ đậu. Sáng ăn cháo đặc, thêm nước cho vừa mềm, dễ ăn, nêm thêm ít nước miso và để sôi thêm 2-3 phút, thường thì tỷ lệ giữa gạo và nước là 1:2, có thể nấu chung với một miếng phở tai thay cho muối, mặc dù trong một vài trường hợp muối không được ăn tùy theo từng người... những loại ngũ cốc khác thỉnh thoảng có thể dùng như bắp, yến mạch mặc dù yến mạch không được ăn ở tháng đầu, lúa mì, lúa mì đen, tránh ăn đại mạch và seitan, bánh mì bằng bột tốt có thể ăn 2-3 lần/tuần, có thể ăn nui, udon, soba, tránh ăn những thực phẩm nướng cứng cho tới khi điều kiện được cải thiện gồm bánh cooki, bánh cake, bánh ống, bánh nướng xốp.

★ Súp:

5-10%, khoảng 1-2 chén mỗi ngày, nấu với tảo wakame và những rau củ mọc trên đất khác như hành, cà rốt nêm với miso, tương shoyu, thỉnh thoảng một chút nấm shiitake có thể thêm vào miso là loại miso lúa mạch, miso gạo hay miso đậu nành đã để lâu 2-3 năm. Nếu thèm ngọt, nấu súp kê với rau củ ngọt như bí, bắp cải, hành, cà rốt và có thể ăn thường, súp ngũ cốc, súp đậu và các loại súp khác có thể ăn thỉnh thoảng.

★ Rau củ

20-30%, nấu theo nhiều cách với rau củ có lá cứng màu xanh lá cây rất tốt cho gan và giải độc, rau củ tròn như bí, bắp cải, củ hành rất tốt cho lá lách và hệ thống miễn dịch, rau củ có rễ như củ cải, cà rốt, nguru bàng làm tăng sức cho ruột non, máu và bạch huyết. Như là qui luật, chuẩn bị các món sau, số lượng và số lần sẽ khác nhau tùy theo từng người: rau củ, nấm nishime, 3-4 lần/tuần, món bí, xích tiêu đậu, phở tai 3 lần/tuần, củ cải khô một chén, 3 lần/tuần, salad luộc, 5-7 lần/tuần, salad hấp 5-7 lần/tuần; tránh ăn salad sống và salad trộn; đậu hầm 5-7 lần/tuần, rau củ xào 2-3 lần/tuần đun với nước thay cho dầu

trong tháng thứ nhất, sau đó thỉnh thoảng dùng ít dầu mè để tráng lên chảo xào món rinpiza trong nước 2-3 chén, 2 lần/tuần sau 3 tuần dùng dầu, đậu hũ, tàu hũ ki, nước chấm đậu nành lên men hay seitan với rau củ 2 lần/tuần.

★ Đậu:

5% như xích tiêu đậu, đậu lăng, đậu chim, đậu đen dùng hàng ngày nấu với rong biển như rong phô tai hay hành, cà rốt, những loại đậu khác có thể ăn 2-3 lần/tháng, nêm nếm với ít muối hay tương miso shoyu, sản phẩm từ đậu như nước chấm đậu nành, tàu hũ nâu, tàu hũ ki thỉnh thoảng có thể dùng nhưng với số lượng vừa phải. Tránh làm tàu hũ thành kem ăn như tàu hũ đặc.

★ Rong biển:

5% như phô tai, tảo wakame nấu hàng ngày với gạo, súp... Tảo nori cũng có thể ăn hàng ngày, món hiziki hay arame, 2 lần/tuần những món rong biển khác thì tùy thích.

★ Gia vị

Thường dùng muối mè tỷ lệ 1/18 (sau 2 tháng 1/16), phô tai, bột tảo wakame, những gia vị dưỡng sinh khác có thể ăn nếu muốn. Những gia vị này thường dùng hàng ngày với ngũ cốc, rau củ với số lượng vừa phải để thích hợp với từng người, mơ muối (1/2 hay 1 trái một ngày) và tekka (1/4-1/3 muỗng mỗi ngày) thì rất tốt cho sự hồi phục khả năng miễn dịch.

★ Dưa cải muối:

Làm ở nhà theo nhiều cách khác nhau và ăn hàng ngày 1 muỗng là đủ, tuy nhiên, dưa cải quá mặn nên hạn chế.

★ Thực phẩm động vật:

Nên tránh ăn ngoại trừ cá sắc tráng có thể ăn 1 lần/tuần hay 2 tuần/lần, cá nén hầm, luộc hay kho chung với củ cải và gừng, sau 2 tháng có thể ăn cá 2-3 lần/tuần nấu theo nhiều kiểu như nướng, làm chả hay hấp. Tránh thịt cá sắc xanh và đỏ và các loài giáp xác, nếu muốn ăn món koikoku cung cấp nhiều năng lượng thì ăn 3 ngày một tô, nếu thiếu máu ăn một ít cá khô nhỏ xào trong nước hay dầu và nêm tương shoyu khi chín, 2 muỗng nhỏ một ngày, giữ trong lò.

★ Trái cây:

Không ăn là tốt nhất, càng ít càng tốt bao gồm trái cây vùng nhiệt đới và vùng ôn đới cho tới khi tình trạng được cải thiện, nếu thèm thì ăn trái cây đã nấu chín với muối hay trái cây khô (cũng đã nấu). Tránh rượu trái cây.

★ Thức ngọt và bánh snack:

Tránh tất cả những thức ngọt và món tráng miệng bao gồm cả những món của dưỡng sinh cho tới khi tình trạng được cải thiện, chỉ cần một chút đường, sochola, carob, mật, siro cây thích hay sữa đậu nành sẽ gây ra KS và những triệu chứng khác. Để thỏa mãn vị giác về thức ngọt dùng rau củ ngọt nấu ăn mỗi ngày (xem những thức uống ở phần sau), dùng nước ép rau củ ngọt, bánh hột, mochi, bánh cơm nắm, bánh shusi, rau củ và những loại bánh ngũ cốc khác có thể ăn thường. Hạn chế bánh gạo, bắp rang và những bánh nướng cứng khác vì chúng làm tăng lượng mỡ dưới da và ngăn cản trao đổi chất, nếu thèm ngọt ăn mạch nha, siro gạo với số lượng ít.

★ Hạt:

Tránh ăn bơ đậu vì lượng chất béo và protein của chúng cao trừ hạt dẻ, những hạt rang không muối như hạt bí ngô có thể ăn một tách/tuần chỉ ăn hạt hướng dương vào mùa hè.

★ Nêm nếm:

Như muối không tinh chế, tương shoyu, và miso dùng vừa phải để hạn chế sự khát nước. Tránh rượu nếp và tỏi. Nếu cảm thấy khát trong hay sau bữa ăn phải giảm tối đa thức nêm để trở về mức khát quân bình.

★ Thức uống

Nên theo sự hướng dẫn ở phần I, bao gồm trà lá già là thức uống chính, tránh những thức uống nắm trong danh sách cấm, gồm tất cả những hương liệu, thức uống kích thích và cồn như cà phê, ngũ cốc trong 3 tháng đầu sau khi bắt đầu ăn theo dưỡng sinh.

Kết hợp với nhai thật nhỏ cho tới khi thức ăn thành dịch nước trộn với nước bọt, nhai tối thiểu 50 lần, nếu được thì 100 lần cho mỗi miếng. Tránh ăn trước khi ngủ 3 giờ. Như đã giới thiệu ở phần II, những người đang được điều trị bằng dược phẩm y dược, cần phải có chế độ ăn uống chuyển tiếp.

Thức uống đặc biệt và sự chuẩn bị

Tôi đã chế ra nhiều loại thức uống đặc biệt nhằm tăng cường hệ thống miễn dịch, cùng với những thức uống rau củ ngọt, nên ăn thêm những loại này tùy theo từng trường hợp cá nhân. Nên gấp một thầy dưỡng sinh để được hướng dẫn trao đổi số lượng và số lần ở đâu là trung bình, nó sẽ thay đổi tùy từng người:

★ Thức uống rau củ ngọt:

Uống 1-2 tách mỗi ngày trong tháng đầu, tháng thứ 2 uống cách ngày, sau đó uống nhiều lần trong tuần nếu muốn.

★ **Củ sen:**

Món cà rốt-phô tai-xích tiêu đậu, xắt nhỏ nửa chén củ sen, thêm 1/3 chén phô tai, 1/3 chén cà rốt, 1/3 chén xích tiêu đậu đã nấu kết hợp 5 lần nước, nấu 30 phút thêm chút muối khi chín. Uống nước đó và ăn luôn xác (nếu mềm) mỗi ngày, 1-2 chén trong 20 ngày.

★ **Món mè-nấm shiitake-phô tai rang:**

Rang phô tai trong xoong khô, nghiền thành bột, để riêng. Làm thành 50% đồ gia vị, nấm shiitake rang khô số lượng chiếm 25% cắt nhỏ và để một bên. Rang mè đen, chiếm 25%, nghiền trong cối đá, trộn tất cả và nghiền một lần nữa. Mỗi ngày ăn một muỗng trong 10 ngày, món này có thể ăn rắt thêm ngũ cốc hay trà vào, sau đó ăn cách ngày trong 10 ngày, ăn thỉnh thoảng mỗi 3-4 ngày trong 1 tháng rưỡi.

★ **Mơ muối:**

Ăn thường, mỗi ngày hay cách ngày trong nhiều tuần, sau đó ít đi hay chỉ khi cần thiết.

Chăm sóc tại nhà

★ **Cọ rửa cơ thể**

Cọ rửa toàn bộ cơ thể gồm vùng bụng, cột sống bằng khăn nhúng trong nước nóng và vắt khô rất tốt cho hệ thống tuần hoàn của máu, bạch huyết và những hoạt động về thể chất và tinh thần.

★ **Hướng dẫn băng compress:**

Đối với một số ít trường hợp AIDS đắp compress giúp loại mỡ và chất nhầy dư thừa. Nên gấp một chuyên gia dinh dưỡng để được về cách đúng đắn và số lần đắp compress vào nước nóng vắt ráo nước và đắp lên vùng viêm nhiễm trong 3-5 phút để kích thích hệ thống tuần hoàn.

★ **Chú ý về y dược:**

Trong trường hợp tuyến bạch huyết bị sưng vì ung thư lan khắp hệ thống bạch huyết, có thể cần thiết dùng thuốc men, nên tham khảo ý kiến thêm của một thầy dường sinh, một nhà dinh dưỡng học, hay kết hợp y học.

Những quan tâm khác

Hãy hoạt động, đi bộ, tập thể dục nhưng đừng quá sức. Mục đích là làm cho dòng năng lượng tuần hoàn hoạt động tốt hơn, đừng có làm quá sức như đồ vật. Bơi lội rất tốt đặc biệt là trong nước biển. Vùng đồi núi tốt cho sự hồi phục hơn vùng biển

 Đi bộ mỗi ngày và gần gũi với thiên nhiên.

- ⊕ Tránh hạn chế xem tivi, máy vi tính hay tiếp xúc với môi trường điện tử nhân tạo.
- ⊕ Hát một bài hát mỗi ngày.
- ⊕ Suy ngẫm, cầu nguyện, hình dung đặc biệt là sức khỏe, những hình ảnh và suy nghĩ tích cực.
- ⊕ Thực hiện tình dục an toàn, trong suốt quá trình chất nhầy và những chất lỏng khác và năng lượng bao gồm virus HIV được thải hồi và trao đổi. Sự lây nhiễm tự nhiên rất dễ xảy ra trừ phi 2 người đều ăn uống thật kỹ lưỡng.
- ⊕ Tránh dùng dược phẩm.
- ⊕ Giữ môi trường sạch sẽ và điều kiện vệ sinh sạch.
- ⊕ Nếu được đi hãy di chuyển tới vùng khí hậu lạnh hơn hay về phía Bắc, nơi mà mức độ bệnh AIDS thấp và sự lan truyền xảy ra chậm. Trong khí hậu như thế, chúng ta nên ăn thiên về dương hơn, nhiều muối, nhiều ngũ cốc và nấu lâu hơn,... vốn giúp kiềm hóa cơ thể và hồi phục hệ thống miễn dịch tự nhiên. Tương tự, AIDS rất phát triển ở những điều kiện ẩm ướt và mùa mưa hơn là nơi khô ráo và mùa khô.

Kinh nghiệm cá nhân

★ AIDS và Kaposi's Sarcoma (KS)

Nỗi khổ sở của Frank đến với anh đầu năm 1985, bác sĩ nói rằng anh bị lây nhiễm ký sinh và triệu chứng AIDS bao gồm KS số lượng tế bào TEST 1 thấp hơn dưới mức bình thường và anh trở nên ốm yếu, bác sĩ bảo rằng anh hãy thực hiện những ước muốn của anh nhưng một điều thú vị là vị bác sĩ cũng đề nghị anh Frank hãy tham khảo phương pháp dưỡng sinh. Nhà vật lý Roger enlow từng là giám đốc hội sức khỏe Gay Lesbian liên quan đến thành phố New York và đã gặp con trai tôi - Lorry Kushi- nghiên cứu về y học tại hội nghị khoa học và hội thảo về thực dưỡng như là một yếu tố trong AIDS và những điều kiện khác, vị bác sĩ bảo Frank không nên ăn thực phẩm bơ sữa và thịt đỏ.

Frank bắt đầu nghiên cứu dưỡng sinh, đọc nhiều sách và tham dự meeting của HEAL, một nhóm người dưỡng sinh phương Đông “cái mà tôi thực sự thích về dưỡng sinh là cái nhìn về mọi thứ của nó” anh ta nhớ lại – “thực sự giúp tôi trút bỏ những ích kỵ của tôi, quan điểm thế giới nhí nguyễn.”

Tình trạng của Frank bắt đầu được cải thiện với lối ăn mới. Trọng lượng 5 năm trước là 230, giảm xuống còn 155 và anh cảm thấy khỏe, da anh trở nên sạch, mắt anh sáng lên và năng lượng tăng lên, tất cả đều xảy ra trong 5 tháng đầu. Số lượng tế bào TEST1 trở về mức bình thường. Một vài nhà vật lý đi thăm anh đã ngạc nhiên, Frank giải thích: “ngay lập tức tôi từ bỏ những cuộc thử nghiệm”, một gã thăm dò tôi và anh muốn thử nghiệm sinh thiết tùy xương. Vì vậy anh ta đi theo tôi sau đó quen biết với sự cần thiết và đi sau lưng tôi. Tôi nói: “chờ một chút, tôi

thật sự không nghĩ rằng đó là điều cần thiết" và hóa ra nó không cần thiết. Đó là cuộc thử máu đơn giản và cho họ biết cơ bản về cùng một việc.

Frank thấy rằng anh phải ngừng những thực phẩm mà anh từng ăn như thịt, kem, rượu, cà phê, marijuana, là một thư ký viên cho công ty nghiên cứu thị trường, công việc của anh ta là đi đây đó khắp thành phố và thường ăn cơm với những thương gia, vài người trong ban nhân viên ngạc nhiên khi thấy anh lấy cơm nhồi ăn thay vì bít-tết, salad và martini. Một lần tại một nhà hàng sang trọng ở Baltimore, Frank bảo người bồi là anh đang ăn kiêng đặc biệt và đầu bếp trưởng, người Pháp đến và chuẩn bị một món lạ thường là gạo lứt, cá nấu với dầu mè, một đĩa lớn rau củ không bơ “*Người thương gia cũng ăn kiêng vì tôi được đối xử trọng thể từ người đầu bếp chính này. Người đầu bếp rất ngưỡng mộ những ai ăn thực phẩm tự nhiên*” Frank nói.

Năm 1986, Frank viết những kinh nghiệm của anh cho tờ New York Native - cái được coi là tiền bối về nhận thức của công chúng về ăn kiêng và AIDS. Tôi sẽ không lấy một cơ hội nào hay một sự ngu xuẩn trong lối sống nữa “*Thời gian chữa bệnh, thời gian cho sự sống là bây giờ*” Frank ghi nhận.

Tư liệu: *Hồ sơ bởi Mark Head của Michio Kushi và Martha Cottrell, AIDS, Macrobiotics và hệ thống miễn dịch tự nhiên (New York và Tokyo: Japan Publications, 1990).*

Chương XII**THỰC DƯỠNG ĐẶC TRỊ UNG THƯ NÃO****Số liệu**

Những khối u não và ung thư hệ thống thần kinh trung ương cướp đi 11.800 sinh mạng người Mỹ hàng năm, con số này sẽ tăng đến 16.900. Ở đàn ông, độ tuổi dễ bị ung thư não nhất là từ 50-60. Khoảng giữa từ năm 1958-1988, mức tử vong tăng 25% cho cả hai giới. Ung thư não cũng gia tăng ở trẻ em, ngày nay con số tử vong ở cả nam-nữ dưới 15 tuổi là 35%. Ung thư não cũng tăng lên ở người già, những trường hợp khối u não tăng gấp đôi kể từ năm 1968-1985. Ở những người trên 80 tuổi, mức gia tăng đã vọt lên 1 cách chóng mặt là 300-400% ở thời kỳ đó. Dấu hiệu ung thư xuất hiện khắp toàn cầu, chết do khối u não tăng 500% ở Ý, Anh, xứ Wale lên đến 200% ở Pháp, Đức và Nhật. Đa số những khối u não ảnh hưởng lên chính mô não của nó và được gọi là gliomas được phân chia làm 4 loại chính.

1. Glioblastoma multiforme, khối u ác tính ảnh hưởng lên cả trẻ em và người lớn, phát triển và lan nhanh chóng thông qua não, tiêu não, phần giữa não, đường xương sống.
2. Astrocytoma, phát triển hầu như ở trẻ em, ảnh hưởng lên tiêu não và phần giữa não.
3. Ependymoma, loại khối u khác ở trẻ em, phát triển ở não thất.
4. Oligodendrogioma, khối u phát triển chậm, ảnh hưởng lên thùy trán, phát triển ở cả trẻ em và người lớn.

Những khối u não khác gồm medulloblastoma, ung thư ở độ tuổi vị thành niên, lan từ tiêu não đến những vùng khác của não và hệ thống thần kinh trung ương; meningioma, khối u ác tính ảnh hưởng lên màng não và đường xương sống; Pituitary adenoma, khối u ác tính ảnh hưởng lên hypothalamus và dây thần kinh thị giác; Fanlioneuroblastoma, loại ác tính phát triển nhanh chóng qua tế bào thần kinh; Neurofibrosarcoma loại ung thư tác động lên vùng ngoại vi của hệ thống thần kinh và neuroblastoma, khối u ác tính ảnh hưởng trẻ em 3 tuổi và lan ra nhiều vùng khác như cổ, ngực, bụng, vùng dưới lưng, mắt và những tuyến thượng thận. Khoảng 15% những khối u não do từ những cơ quan khác, đặc biệt là phổi, cật, vú hay những nốt bạch huyết trong trường hợp bệnh Hodgkin.

Bởi vì chúng phát triển trong những vùng quan trọng nhất trong cơ thể, nên nhiều khối u não thường khó điều trị dù khoa học hiện đại. Tuy nhiên, tùy tình trạng bệnh tình, thường áp dụng phương pháp giải phẫu và chiếu tia phóng xạ. Phương pháp giải phẫu gọi theo danh từ y khoa là Craniotomy và liên quan đến việc cắt bỏ 1 phần hộp sọ, cắt khối u ác tính và sắp xếp lại xương cắt bỏ. Nguy cơ tổn thương não trong quá trình giải phẫu rất cao.

Khi giải phẫu loại trừ, phương pháp phóng xạ X thường được dùng, đặc biệt đối với medulloblastoma và eoendymomas. Tuy nhiên, chiết tia X có thể gây hại cho tuy sống, đặc biệt ở trẻ em. Phương pháp điều trị hormon đôi khi cũng được áp dụng kết hợp với giải phẫu để giảm tình trạng sưng. Phương pháp Steroids kết hợp với thuốc như prednisone được đưa và tĩnh mạch hay cơ đối với thời gian còn lại của bệnh nhân. Những phương pháp khác điều trị khối u não bao gồm phương pháp hypothermia (hạ thấp nhiệt độ của não hay cơ thể), cryosurgery (làm lạnh), và cây radiosensitizer để hỗ trợ cho phương pháp chữa tia X. Tỷ lệ sống sót hiện tại cho tất cả khối u não ở nam là 25% và 33% ở nữ.

Cấu trúc

Hệ thống thần kinh con người có 2 tổ chức phân chia như sau:

1. Hệ thống thần kinh trung ương

Gồm não và tuy sống; và hệ thống thần kinh ngoại vi gồm tất cả những kết cấu thần kinh ngoài hộp sọ và ống đốt sống như thần kinh sọ và chi nhánh của hệ thống thần kinh tự trị. Hệ thống thần kinh trung ương hoạt động như 1 cái switchboard đối với những sung lực đi vào tự sự tiếp thu và xung lực đi ra tới những phần ảnh hưởng; nó điều khiển tất cả những hoạt động của cơ thể ngoại trừ những hoạt động được kiểm soát 1 cách hóa học và những tiến trình nhận thức cao hơn.

2. Hệ thống thần kinh tự trị

Không được xem là 1 sự phân chia về cơ thể nhưng là 1 bộ phận thuộc về chức năng kiểm soát những hoạt động vô thức và tự khởi của cơ thể chẳng hạn nhịp đập của trái tim, thở, sự tiêu hóa và v.v.... Hệ thống tự trị này bao gồm 2 bộ phận đối lập nhau : danh từ y khoa gọi là parasympathetic (thuộc dương) và orthosympathetic (thuộc âm). Thần kinh parasympathetic ở vị trí trung tâm hơn trong cơ thể bắt đầu từ phần giữa não và vùng xương cùng của tuy sống và phân cách ra ngoài qua 4 cặp dây thần kinh sọ và 3 cặp dây thần kinh sacral. Thần kinh orthosympathetic ở vị trí ngoại vi hơn. Bắt đầu từ trung tâm của xương sống và phân tán ra xa hơn thông qua những dây thần kinh xương sống đáp ứng. Trong hầu hết các cơ quan, mô, cơ đều có 1 cặp dây thần kinh tự trị – 1 ortko và 1 parasympathetic hoạt động theo lối trái ngược nhau. Khi loại thần kinh parasympathetic tác động lên những cơ quan giãn nở (thuộc âm) như cuống phổi hoặc vách của bộ máy tiêu hóa, có 1 sự thu nhỏ tố hợp tự nhiên. Hành động của chúng trên những cơ quan đặc (thuộc dương) như tròng đèn của mắt hay cơ tim, dẫn đến sự co giãn hay giãn nở. Thần kinh ortho có sự bô sung ảnh hưởng ngược lại. Chúng chế ngự những cơ quan lõm như bụng đáy và kích thích những cơ quan đặc như tử cung trong quá trình mang thai.

Hai sự phân chia chính của não là não trước lớn, gồm tổ não và não sau đặc hơn, gồm tiểu não. Bởi vì não trước to, rộng hơn nên thuộc âm, não sau nhỏ đặc hơn thuộc dương. Não cũng có thể được phân chia trong vùng trung tâm được biết như não giữa và vùng ngoại vi gọi là vỏ não. Để thông tin nhịp nhàng những xung lực đi vào và đi ra cần được cân bằng. Với não

những vùng trung tâm hay đặc hơn khuynh hướng ở những nơi mà xung lực và hình ảnh được tiếp nhận trong khi những thông tin đi ra ngoài xuất xứ từ những vùng ngoại vi hay vùng giáp nắp. Vì vậy những xung lực thần kinh từ mắt, tai, mũi, da và cơ quan giác quan khác tập trung ở não giữa, đối với những hình ảnh giấc mơ hay những suy nghĩ gởi đi ra ngoài từ những vùng ngoại vi vỏ não. Về những khoảng nhận và gởi đi, não giữa nhận sự rung cảm đi đến và chúng như là bộ nhớ, trong khi sự rung cảm đi ra gồm những hình ảnh của tương lai lại xuất phát từ não trước.

Nguyên nhân ung thư

Trong nhiều năm gần đây, đã có sự nghiên cứu liên quan đến sự quan hệ giữa các bán cầu phải và trái của não. Những cuộc nghiên cứu cho thấy bán cầu phải ở đa số người ta kiểm soát hành động đơn giản hay hoạt động về kỹ thuật và những nhận thức, trong khi bán cầu trái kiểm soát sự suy nghĩ phức tạp và sáng tạo. Về khoảng ngôn ngữ thì những ngôn ngữ cơ bản và đơn giản được hình thành ở bán cầu phải, còn bán cầu trái tạo ra những diễn đạt tao nhã hơn. Sự tương tượng dựa trên sự suy nghĩ về thuyết vi lai hình thành ở bán cầu trái. Trong khi suy nghĩ về phân tích dựa trên kinh nghiệm thực tế được xuất phát từ bán cầu phải.

Nền văn hóa kỹ thuật hiện đại của chúng ta xuất phát từ sự phát triển của suy nghĩ ở bán cầu phải. Hoạt động và suy nghĩ tập trung thuộc dương này là kết quả từ sự ăn uống loại thực phẩm tập trung về thịt, thực phẩm bơ sữa và những thực phẩm động vật khác. Sự không cân bằng 1 hướng sẽ hình thành sự lôi kéo tương ứng trong hướng kia. Để cân bằng sự gia tăng thực phẩm về số lượng, xã hội hiện đại đã chứng kiến những sự tăng nhanh những chất rất âm như rượu, gia vị, cà phê và chất kích thích khác, đường tinh chế, trái cây nhiệt đới nhập khẩu, thuốc hóa học và những loại dược phẩm như thuốc an thần, thuốc tránh thai, ma túy.

Trong nhiều đất nước hiện đại, đặc biệt là 15-20 năm gần đây, thanh thiếu niên thường ăn những loại thực phẩm này và nhiều người trở nên quen dùng với thuốc lá, cocaine hay LSD. Những chất quá âm này sẽ hình thành sự phát triển nhanh chóng về suy nghĩ từ phần bên phải của não mà dễ được nhận thấy trong xã hội hiện đại, đối với phần bên trái và bắt nguồn từ phía sau đến phía trước của não – như là kết quả, nhiều người thường quay đầu nhìn về tương lai mà quên lãng những truyền thống trước đó gồm những sự quan hệ với cha mẹ, người lớn, tổ tiên. Tương tự, họ mất thích thú về trường học, công việc, nghề nghiệp và điều kiện về kinh tế và chính trị của xã hội. Thay vào đó, họ ngã về âm nhạc, nghệ thuật, trở thành những thầy giáo tinh thần ở phương Đông và những sự theo đuổi hảo huyền khác.

Trong nhiều trường hợp, sự ăn uống và thực phẩm âm và dược phẩm trong thời gian dài sẽ dẫn đến những điều kiện không cân bằng. Những người ăn chính yếu là trái cây, thực phẩm sống và những thành viên dùng thuốc gây ảo giác sẽ dễ nhiễm nhiều loại bệnh – gồm những bệnh về tinh thần, đơn độc (herpes), bệnh sơ cứng đa phần, nhiễm sắc tố và ung thư não.

Những khối u ánh hưởng lên vùng ngoài não hay tế bào thần kinh của hệ thống thần kinh ngoại vi, nguyên nhân là do những thức ăn như thức uống, dược phẩm, thuốc gây nghiện. Những loại bệnh về não hay bệnh về sự mất quân bình của thần kinh thì thường xảy ra ở trẻ em hay thiếu niên, những người thường xuyên ăn đường, mật, chocolate, những chất ngọt, nước cam, soda, kem carem, và ăn những loại thực phẩm có dầu và béo cũng như nhiều chất hóa học, kết hợp với sữa, bơ, và những thực phẩm làm từ sữa khác.

Về cấu trúc và vị trí thì những khối u nằm sâu trong nội tạng hay trong tuy sống thì dương hơn, nguyên nhân là do tiêu thụ quá nhiều thực phẩm động vật, như thịt, gia cầm, trứng, phomai, muối tinh chế vì vậy chúng có khuynh hướng phát triển ở người cao tuổi, như ta biết, não và hệ thống thần kinh trung ương thì thuộc về dương nên chúng sẽ bị hấp dẫn bởi dược phẩm gây nghiện, thuốc vitamin hóa học, và những chất thuộc âm. Tránh những loại này thì não và hệ thống thần kinh mới có thể duy trì chức năng quân bình.

Chứng cứ y học

Năm 1974, nghiên cứu cho thấy sự gia tăng về khối u não và những loại ung thư khác ở đàn ông thường tiếp xúc với Vinyl Chloride ít nhất là 1 năm. Chất Vinyl Chloride thường được dùng trong kỹ nghệ đóng gói bao bì plastic và để lưu trữ thực phẩm. Tổ chức FDA phân loại nó như là các chất cho thêm vào thực phẩm, những cặn bã của nó được tìm thấy trong nhiều thực phẩm. **Nguồn tư liệu:** I.R.Tabershaw và W.B.Gaffey, “Cuộc nghiên cứu về những công nhân trong kỹ nghệ Vinyl Chloride và Polymer” *Journal of Occupational Medicine* 16:509-18.

Trong 1978, những nhà nghiên cứu báo cáo rằng có 94 trường hợp Neuroblastoma, 1 loại khối u não, đối với những người tiếp xúc với thuốc trừ sâu trong khoảng thời gian là 16 tháng, 5 trường hợp ở trẻ em, những em do bắt cần tiếp xúc với sự thành lập Chloride trước hay sau khi sanh. Cặn của thuốc trừ sâu có khuynh hướn tích tụ trong những thực phẩm có lượng mỡ cao như thịt, gia cầm, thực phẩm từ bơ và cá. **Tư liệu :** P.F.Infante et al “Blood Dyscrasia và khối u trẻ em và sự tiếp xúc với Chlodane và Heptachlor” *Scandinavian Journal of work and Environmental Health* 4:137-50.

Trong 1981, những vị bác sĩ y học nói rằng giải pháp duy nhất điều trị khối u não là điều chỉnh mức huyết thanh của axit amin và áp dụng chế độ thực dưỡng tự nhiên cho những bệnh nhân ung thư não. Tại trung tâm Tennessee về sức khỏe, những cuộc thí nghiệm trên 3 bệnh nhân về Ghoblastomas bắt đầu từ 1975 , 2 trong 3 người có dấu hiệu tiến triển tốt. Người thứ 1 sống được 15 tháng và khối u tạm thời biến mất trước khi tái xuất hiện trở lại. Người thứ 2 sống thêm 2-3 tháng. Người thứ 3 sống thêm 8 tháng. Thật ra, cơ may sống sót ở những bệnh nhân ung thư não từ 4-6 tháng. **Tư liệu :** C.R.Green et al, ”Giải phẫu, và kiểm soát quá trình của những khối u não” *American Journal of Clinical Nutrition* 34:600-601.

Cuộc nghiên cứu tiếp theo, những nhà nghiên cứu tại trường đại học Rennesee công bố về sự an toàn của chế độ thực dưỡng đối với ung thư não. Những bệnh nhân Glioblastomas từng

được điều trị bằng giải phẫu và phương pháp chiết rọi được áp dụng chế độ thực dưỡng tự nhiên như yến mạch, càrốt, và Zucchini, và chế độ hỗ trợ cho sự ăn kiêng cái mà hạn chế axit amin, chế độ ăn uống thịt, thực phẩm bơ, sữa, và cao protein. Những nhà nghiên cứu kết luận : “*Sự hạn chế về axit amin dẫn đến sự hoành hành ở nạn nhân*”. Không cần có sự thay đổi trong giá trị lý thuyết để cho thấy sự cần thiết về sự can thiệp của thuốc men – “*Phẩm chất về cuộc sống của bệnh nhân đã không giảm*”. **Tư liệu :** J.B.Burgess et al, Nutrition Cancer 1,4:16-20.

Năm 1993, những nhà khoa học công bố rằng khẩu phần giàu về nước tương đặc biệt là Miso súp sẽ sản xuất chất sẽ sản xuất chất Genisten, chất tự nhiên này sẽ ngăn cản không cho phát triển với môi trường khối u – những nhà nghiên cứu ở bệnh viện về trẻ em ở Heidelberg, Đức, nói rằng chất Genistein cũng ngăn cản tế bào ung thư và trong sự điều trị những khối u ác tính ở não, vú, và tuyến tiền liệt. **Tư liệu:** “*Sự học hỏi tại sao rau củ tốt cho bạn*” New York Times, 13:493-27.

Chẩn trị

Ung thư não thường được phát hiện bởi tia X quang hoặc Scan CAT ở hộp sọ, tuy sống, và ngực. Những kỹ thuật y học khác gồm phương pháp Electroencephalogram, Cerebral Angiogram, Scan não, châm cứu cuộc sống và Myelogram.

Y học phương Đông dùng nhiều lối quan sát đơn giản để biết được điều kiện và hệ thống thần kinh. Màu đỏ tía xung quanh mắt cho thấy hệ thống thần kinh bị suy nhược nguyên nhân là tiêu thụ dược phẩm, hóa học chất, đường tinh chế và những loại thực phẩm, thức uống quá âm. Hệ thống Parasympathetic đặc biệt bị ảnh hưởng bởi các chất. Tuy nhiên, hệ thống Orthosympathetic cũng sẽ bị suy yếu, làm giảm những chức năng của cơ quan trong cơ thể. Sự ảnh hưởng tức thời có thể được quan sát qua mắt nơi đồng tử nhỏ lại, và trong hệ thống mạch máu nơi mà mạch máu nở ra. Sau khi dùng những dược phẩm trong thời gian dài hệ thống thần kinh parasympathetic trở nên hao mòn, càng ngày càng suy yếu. Sau đó đồng tử sẽ nở ra và mạch máu sẽ nhỏ lại. Vùng giữa trán cũng chỉ về hệ thống thần kinh. Màu đỏ chỉ thần kinh suy nhược, sự kích thích, sự nhạy cảm quá mức, và tình trạng thiếu ổn định, do ăn quá nhiều thực phẩm âm, thức uống, chất kích thích và dược phẩm. Màu trắng ở giữa trán là do ăn nhiều thực phẩm bơ sữa, đặc biệt là sữa, kem, yaua cùng với những chất lỏng khác. Chức năng thần kinh tổng quát là chậm và những hoạt động tinh thần thì không rõ ràng. Màu vàng cho thấy sự tinh táo nhưng có khuynh hướng suy nghĩ hạn hẹp và không phức tạp. Nguyên nhân chính là do ăn quá nhiều trứng, thịt gia cầm và thực phẩm bơ sữa. Những điểm đen hay nốt trên trán cho thấy sự loại trừ lượng đường dư thừa, trái cây, mật, đường, sữa, những thức ngọt cũng như dược phẩm hóa học. Mụn đỏ hay chấm ở giữa trán chỉ sự loại trừ đường, trái cây kết hợp với những thực phẩm bột tinh chế hay sản phẩm từ bơ sữa.

Lớp giữa của lỗ tai phản ánh điều kiện về tất cả hệ thống thần kinh. Màu đỏ nói lên sự mất trật tự về thần kinh. Dái tai chỉ về não, mụn nhọt, biến đổi về màu sắc và những sự mất cân bằng khác trong vùng này có thể nói lên sự phát triển của những khối u và u nang.

Miệng không khép khít lại cho thấy nhiều sự mất cân bình bao gồm chức năng của hệ thống thần kinh. Điều này phản ánh ruột non có vấn đề và cả cơ quan đối lập bổ sung của não.

Màu của lỵ bàn tay cũng chỉ những vấn đề về thần kinh. Nếu dùng thuốc lá, chất gây ảo giác trong 1 thời gian dài thì cơ thể sẽ loại những độc tố này và màu của bàn tay và ngón tay sẽ đổi đỏ hoặc tía.

Da sần là có sự mất cân bình về thần kinh, nguyên nhân do những thực phẩm và thuộc phẩm quá âm. Tình trạng này kéo theo mạch không bình thường, đi tiểu nhiều, đở mồ hôi, ỉa chảy, chóng mặt, xúc cảm cao độ, tình trạng không ổn định.

Chuỗi dấu hiệu ảnh hưởng này có thể xác định vị trí phỏng chừng vùng bị ung thư và khối u bằng cách nhận ra những sự rung động được xuất phát và biến đổi từ từng phần của não. Trong vài trường hợp, khối u não có thể gây liệt, tai biến, mất khả năng thị giác, mất sự tương tác giữa tinh thần và vật lý cơ thể. Bằng cách xem xét chức năng từng phần của cơ thể, có thể gián tiếp tìm ra vùng não bị ảnh hưởng. Thường thì khối u não được so sánh là dễ chữa trị hơn những loại ung thư khác bằng phương pháp thực phẩm đúng đắn. Sở dĩ vậy là vì chúng có khuynh hướng phát triển chậm trong những vùng rất đặc và sự dư thừa của sự cung cấp máu tới não có nghĩa là sự thay đổi trong phân chất máu từ sự thay đổi thực phẩm sẽ nhanh chóng ảnh hưởng tới điều kiện của não và hệ thống thần kinh

Giới thiệu phương pháp dưỡng sinh

Có 2 loại khối u não cơ bản. Loại ung thư biểu bì cứng hơn thường xảy ra sâu trong não, nguyên nhân là do tích tụ những chất mỡ và protein dư thừa, đặc biệt từ thịt động vật. Thực phẩm động vật gồm trứng, thịt gia cầm, thực phẩm từ bơ sữa, dầu, cá nhiều mỡ và những loại thực phẩm dương khác sẽ phải tránh tuyệt đối. Đường và thực phẩm thuộc âm sẽ làm tăng loại khối u này. Loại khối u não thứ 2 là Sacroma mềm hơn và xảy ra ở bề mặt của não. Nguyên nhân chính là do tiêu thụ những thực phẩm quá âm và thức uống quá âm, đặc biệt là sữa, kem, yaua, đường, thức ngọt, trái cây và nước trái cây. Sự phát triển của khối u não sẽ được thúc đẩy bởi những chất hóa học nhân tạo cũng như tiếp xúc với những chất ô nhiễm trong công nghiệp mặc dù chúng không phải là nguyên nhân chính. Vì vậy ta nên tránh ăn những thực phẩm nhân tạo công nghiệp và giữ bệnh nhân ở những nơi thoáng và môi trường trong sạch. Tuy chúng không là nguyên nhân trực tiếp của những khối u não nhưng hương liệu, chất kích thích, rượu, thức uống nên tránh vì chúng thúc đẩy quá trình phát triển của khối u. Tránh ăn thực phẩm bột đặc biệt là bột tinh chế làm với dầu, mỡ, thức ngọt cũng như những thức uống ngọt vì chúng giúp cho sự phát triển những khối u. Thức ăn dinh dưỡng cho trẻ nhỏ và em bé đối với những khối u não được hướng dẫn trong chương ung thư trẻ em. Theo sau là những hướng dẫn tổng quát về chế độ ăn uống cho thiếu nhi và người lớn.

★ Ngũ cốc ròng :

Hàng ngày 50-60%, phải là ngũ cốc ròng. Ngày thứ nhất, gạo lứt nấu nồi áp suất. Những ngày tiếp theo, gạo lứt nấu 20-30% kê, sau đó nấu với 20-30% lúa mạch, gạo nấu với 20-30% xích tiêu đậu hay đậu lăng, và trở lại từ đầu. Sáng ăn cháo đặc, thêm nước cho vừa mềm dễ ăn, nêm thêm ít miso và đẻ sôi thêm 2-3 phút. Thường thì tỷ lệ giữa gạo và nước là 1/2. Có thể nấu chung với 1 miếng phở tai và ít muối, tùy theo tình trạng từng người. Sau tháng 1 có thể ăn cơm chiên với rau cải 1-2 lần/tuần. Những loại ngũ cốc khác thỉnh thoảng có thể dùng như bắp, yến mạch mặc dù yến mạch không được ăn ở tháng đầu, lúa mì, lúa mì đen. Đối với những khối u nằm sâu trong não hay sau đầu, tránh ăn đại mạch và seitan trong nhiều tháng đầu. Đối với những khối u nằm ở ngoại biên hoặc ở bề mặt của đầu và về phía đằng trước, thỉnh thoảng có ăn đại mạch và seitan. Bánh mì bắp bột tốt có thể ăn 2-3 lần/tuần, bún (loại udon đối với ung thư thuộc dương, cả udon soba đối với ung thư âm) có thể ăn 2-3 lần/tuần. Tránh ăn những thực phẩm nướng cứng cho tới khi điều kiện được cải thiện gồm bánh cooki, bánh cake, bánh ống, bánh nướng xốp và đại loại như thế.

★ Súp:

5-10%, khoảng 1-2 chén mỗi ngày nấu với tảo wakame và những rau củ mọc trên đất khác như hành, carốt nêm với tương miso hay shoyu. Thỉnh thoảng 1 chút nấm shiitake có thể thêm vào súp. Súp nấu thường bằng củ sen. Miso là loại miso lúa mạch, miso gạo hay miso đậu nành và để lâu 3 năm. Nếu thèm ngọt, nấu súp kê với rau củ ngọt như bí, bắp cải, hành, carốt có thể ăn bình thường. Thỉnh thoảng rau củ xào với dầu mè trước khi dùng để nấu súp. Trong loại rau củ, rau củ tròn tốt hơn như hành, bí ngô, bí đao, và rau củ có rễ và lá thỉnh thoảng cũng có dùng để nấu súp. Súp ngũ cốc, súp đậu và những loại súp khác có thể ăn từ từ. Lâu lâu có thể nấu súp với cá sắc trắng hay cá khô và rau củ, rong biển thêm hay không thêm ngũ cốc. Sau tháng thứ 1 có thể ăn rau củ xào với ít dầu mè hay dầu bắp trước khi nấu chúng trong súp.

★ Rau củ :

20-30% nấu theo nhiều cách khác nhau. Dùng rau củ tròn để chế biến thức ăn cùng với rau củ có rễ như carrott, củ cải, bí, ngưu bàng. Tránh dầu trong 1-2 tháng đầu. Những món ăn dưới đây dùng thường xuyên hay ít là tùy từng người : rau củ hầm nishime, 3 lần/tuần đối với khối u thuộc dương và 4 lần / tuần đối với khối u thuộc âm. Món bí, phở tai, xích tiêu đậu 3 lần/tuần – củ cải khô 3 lần/tuần, rau củ 5-7 lần /tuần, salad hầm 5-7 lần/tuần, tránh ăn salad sống và salad trộn, đậu hầm 5-7 lần /tuần, rau củ xào 2 lần /tuần, dùng nước trong tháng đầu sau đó xào trong dầu (món này rất tốt cho những khối u não). Tàu hủ, tàu hủ ki, nước chấm đậu nành hoặc seitan + rau củ 2 lần/tuần.

★ Đậu:

5% nhũ đậu, đậu lăng, đậu chim, đậu đen dùng thường ngày nấu với rong biển như phở tai hay hành, cà rốt. Những loại đậu khác có thể ăn 2 – 3 lần/tháng. Nêm nếm với ít

muối hay miso, shoyu. Thực phẩm từ đậu như nước chấm đậu nành, tương sôis, tàu hủ, tàu hủ ki. Thỉnh thoảng có thể dùng nhưng với số lượng vừa phải.

★ Rong biển :

5% như phổi tai, tảo Wakame nấu hàng ngày với gạo, súp .vvv . Tảo nori cũng có thể ăn hàng ngày. Món hijiki hoặc arame vài lần/tuần. Những loại rong biển khác thì tùy thích. Rong biển có thể nấu chung với rau củ hay xào với 1 ít dầu mè sau khi làm mềm chúng bằng cách ngâm và luộc sơ trong nước.

★ Gia vị:

Thường dùng muối mè tỉ lệ 1/18 (sau hai tháng giảm còn 1/16), bột tảo wakame, xí muội, Tekka. Những thứ này có thể dùng thường ngày nhưng với số lượng vừa phải thích hợp với khẩu vị từng người. Một đén 2 muỗng cù sen xác nhỏ nấu với phổi tai và 1 lát gừng nêm thêm tương shoyu, món này rất tốt. Nếu trước đây có ăn thịt hàng ngày thì nấu nhiều miếng phổi tai với tương shoyu, món này giúp quân bình lượng thịt dư thừa và gọi là Shio – kombu hay phổi tai mặn.

★ Dưa cải dầm:

Làm tại nhà theo nhiều kiểu, ăn hàng ngày, 1 muỗng súp là đủ, tuy nhiên dưa cải mặn nên hạn chế.

★ Thực phẩm động vật:

Thịt, gia cầm, trứng và thực phẩm động vật khác nên tránh ăn. Có thể ăn thịt cá sắc tráng 2 lần/tuần, đối với những loại ung thư dương là 1 lần/tuần, đối với những khối u thiên về âm. Món cá có thể hầm, luộc chung với củ cải hay gừng. Sau 2 tháng có thể ăn cá 2 lần/ tuần nếu thèm. Tránh ăn cá sặc xanh hay đỏ và loại giáp thể.

★ Trái cây :

Không ăn là tốt nhất, càng ít càng tốt bao gồm trái cây vùng nhiệt đới và ôn đới, cho tới khi tình trạng được cải thiện. Nếu thèm ăn trái cây đã nấu chín với muối hay trái cây khô (cũng đã nấu). Tránh nước ép trái cây và rượu trái cây.

★ Thức ngọt và bánh snack:

Tránh tất cả thức ngọt và món tráng miệng bao gồm cả những món của dinh dưỡng, cho tới khi tình trạng được cải thiện. Nếu thèm ngọt thì dùng rau củ ngọt nấu ăn mỗi ngày, uống nước rau củ ngọt (xem những thức uống ở phần sau), dùng ít amasake. Bánh bột lọc mochi, bánh cơm nắm, bánh sushi rau củ và những loại bánh ngũ cốc khác có thể ăn thường. Tránh ăn bánh gạo, bắp rang và những bánh nướng cứng khác vì chúng làm sờ cứng khối u. Nếu thèm ăn 1 chút mạch nha hay siro gạo.

★ Hạt :

Tránh ăn hạt và bơ đậu phộng vì lượng chất béo và protein chúng cao, trừ hạt dẻ. Những hạt rang không muối như hạt bí ngô có thể ăn 1 tách/tuần. Tránh ăn hạt hướng dương.

★ Nêm nếm :

Như muối không tinh chế, tương shoyu và miso dùng vừa phải để hạn chế sự khát nước. Tránh ăn rượu nếp và tỏi. Nếu cảm thấy khát sau bữa ăn hoặc trong bữa ăn phải giảm tối đa đồ nêm để trở về mức khát bình thường.

★ Thức uống :

Nên theo sự hướng dẫn ở phần 1. Bao gồm trà lá già và thức uống chính, tránh những thức uống nằm trong danh sách cấm, không được uống cafe ngũ cốc trong 2-3 tháng đầu từ khi bắt đầu ăn dưỡng sinh.

Kết hợp với nhai nhở cho tới khi thức ăn thành dịch nước trộn với nước bọt. Nhai thật nhở tối thiểu 50 lần, nếu được thì 100 lần mỗi miếng cơm. Tránh ăn trước khi ngủ 3 giờ. Như giới thiệu ở phần II. Những người được điều trị bằng dược phẩm thì nên có chế độ thực dưỡng chuyển tiếp.

Thức uống đặc biệt và sự chuẩn bị

Những người bệnh ung thư não có thể uống những thức uống và thức ăn đặc biệt để hỗ trợ cho máu với số lượng vừa phải. Bao gồm:

★ Thức uống rau củ ngọt :

Dùng 1 tách nhỏ mỗi ngày trong tháng 1. Tháng 2, dùng 2-3 lần/tuần.

★ Thức uống carốt-củ cải :

Dùng 1 tách nhỏ mỗi ngày trong 7-10 ngày đối với ung thư thuộc dương, đối với loại ung thư thuộc âm, dùng 1 tách nhỏ, 2-3 lần/tuần trong khoảng thời gian 2-4 tuần sau đó 3 ngày/lần trong 1 tháng.

★ Thức uống phở tai-sen :

Ngâm 1/2 củ sen khô và cắt đều ra + 1 ít phở tai. Thêm 1,5 lon nước nấu lên để sôi từ 15-20 phút. Uống 1 tách nhỏ trong 1 tháng sau đó 2-3 lần/tuần trong tháng thứ 1 sen và phở tai có thể ăn luôn khi đã mềm.

★ Mận muối :

Ăn 1/2 trái hay 1 trái mỗi ngày trong 2-4 tuần sau đó 2-3 lần/tuần.

★ Mật muối tương-sắn dây :

Món này tốt cho những khối u thuộc âm, giúp tăng sinh lực và năng lượng. Uống 1 tách từ 2-3 ngày/lần trong vòng 10 ngày đến 2 tuần sau đó 2 lần trong 1 tuần và kéo dài trong 3-4 tuần.

★ Carrot xắt lát :

Đối với những khối u thuộc dương, 1/2 tách carot xắt lát với vài giọt tương, 2 lần trong 1 tuần trong 2-3 tháng giúp loại trừ mỡ và dầu.

★ Củ cải xắt lát :

Thỉnh thoảng uống 1/2 tách củ cải xác lát với vài giọt tương Shoyu rất tốt.

Những sự chăm sóc tại nhà

★ Cọ rửa cơ thể :

Gồm vùng bụng, vùng cột sống với 1 cái khăn nhúng vào nước nóng và vắt ráo rất tốt cho hệ thống tuần hoàn của máu, bạch huyết và những hoạt động về thể chất năng lượng tinh thần.

★ Ngâm chân :

Ngâm chân trong nước lạnh và muối từ 3-5 phút trước khi đi ngủ. Điều này giúp năng lượng ở đầu đi xuống phần thấp hơn của cơ thể.

★ Đắp củ sen :

Những sự đau nhức ở đầu hay ở não có thể được giảm đau bằng cách giảm tiêu thụ trái cây, thức uống, nước trái cây hay xắt lát và lá cải hay những lá khác với 10-20% bột trà và 5% gừng xắt lát, đắp trực tiếp lên vùng đau nhức để khoảng từ 3 giờ.

Những lưu ý khác

- Tập thể dục rất có lợi, không nên tập quá sức, bài tập hít thở sâu, massage. Những hoạt động kiểu tai-chi-type thì tốt hơn những hoạt động quá nặng nhọc vất vả. Đi bộ rất tốt.
- Giữ không khí trong sạch trong nhà bằng cách để cây xanh trong phòng. Mở cửa sổ để không khí lưu thông trong nhà.
- Tránh tiếp xúc với tia phóng xạ nhân tạo, bao gồm tia X , máy phát hiện khói, ti vi, máy video, những loại có tia phóng xạ trực tiếp tới đầu và mặt.

- Những khối u não và ung thư não có thể tăng trưởng nhanh nếu chức năng ruột non không hoạt động tốt hay bị đình trệ hoặc có những sự khó khăn về kinh nguyệt. Giữ ruột non hoạt động tốt, chức năng kinh nguyệt hoạt động đều đặn thì rất có lợi về cơ thể giúp sự đau nhức ở vùng đầu.
- Sự thay đổi giúp bài tiết rất tốt cho cơ thể. Kết hợp với massage hay đắp gừng ở bụng. Thay đổi loại bỏ nước nhầy bị ứ đọng ở vùng tử cung cũng rất cần thiết.
- Tránh mang giày vớ trong nhà, đi chân không trên cỏ hay đất rất cứng bên ngoài để tích tụ dòng năng lượng điện từ mặt đất cho hệ thống thần kinh.
- Tránh quần áo tổng hợp đặc biệt là đồ lót, vớ, mũ, khăn quàng, tóc giả đồ kẹp tóc cũng nên tránh mảng của tổng hợp, chăn, đồ đạc, màn và những đồ trang trí trong nhà nên thay dần dần bằng những vật liệu thiên nhiên.
- Tránh tắm nóng quá lâu để ngăn ngừa sự mất chất khoáng trong cơ thể. Hạn chế chỉ tắm vài lần trong tuần.
- Những sự mất trung bình về hệ thần kinh và não thường đi kèm với sự bị kích động, dễ xúc cảm, chán nản. Thiền định ngắn, đều đặn bao gồm cầu nguyện, hát thánh ca, yoga và những bài tập thể dục khác giúp cơ thể bình tĩnh và suy nghĩ đúng đắn.
- Thực phẩm về tinh thần rất quan trọng giống như là chất bổ hỗ trợ cho thể chất. Tránh nghe nhạc quá lớn, những nghệ thuật hỗn loạn, phim bạo lực, đọc sách nghe nhạc giúp tinh thần phấn khích nên được lựa chọn áp dụng.

Kinh nghiệm cá nhân

★ Khối u não

Tháng 8/1986 cô Monasunder 37 tuổi đang yêu đời sau khi bị tai biến cô ta vào bệnh viện thử nghiệm qua 2 lần giải phẫu cho biết cô ta bị anaplastic astrocytoma giai đoạn 3. Khối u não kích thước bằng trái bưởi nhỏ đang phát triển rất nhanh, theo những nhà giải phẫu thì không mở được.

Căn bệnh tàn phá cô ta làm cho cô ta bắt đầu nôn mửa, nôn ợ và tê chân phải “Tôi luôn yêu đời, sống bằng sự quyết định của chính mình, cho tới bây giờ cô hồi tưởng lại” những dự đoán của bác sĩ : “Tình hình rất tồi tệ sẽ không chữa khỏi, phương pháp chữa trị hóa học chỉ có thể làm chậm quá trình phát triển khối u góong như gần tới 1 chiếc xe mà tôi bị mất kiểm soát . Chỉ còn sống từ 6-18 tháng”.

Một người dì từ New Orleans đã giới thiệu cho tôi phương pháp dưỡng sinh và Mona bắt đầu đọc cuốn “Sự hồi phục” của Alaine Nussvaw (xem ở chương ung thư phụ nữ) Mona nghĩ rằng Alaine cũng là 1 người vợ tự chữa khỏi bệnh thì cô ta cũng có thể mặc dù cô Mona sống ở 1 thành phố nhỏ ở miền Đông Bắc bang Mississippi nơi mà chưa từng nghe về dưỡng sinh.

Liên lạc với đường dây nóng xã hội ung thư Mỹ xem cô có thể làm được gì , Mona nhận được câu trả lời : không gì cả, chúc may mắn , đường dây bị cắt.

Vài ngày sau, tháng 1/1987 Mona tới Boston để bắt đầu phương pháp dưỡng sinh. Cô đem theo nhiều viên thuốc và suy nghĩ lung tung. Cô quay băng chuyên đề nghiên cứu và xem lại khi về đến nhà. Vào tháng 2 cô Mona trở lại Boston và đến gặp tôi để được hướng dẫn.

Với sự giúp đỡ về nhiều lối nấu ăn dưỡng sinh, Mona bắt đầu có sự tiến triển về sự ăn uống. Thêm vào đó cô dùng phương pháp tưởng tượng, tưởng tượng khói u teo lại, và giảm kích thước từ trái bưởi nhỏ thành trái golf, và nhỏ thành đầu đinh và sau đó là không còn gì hết.

Những cuộc thử nghiệm y học chứng tỏ có sự thuyên giảm rõ rệt về khối u ác tính của Mona. Scan CAT vào tháng 4 sau 4 tháng từ khi cô ăn theo phương pháp dưỡng sinh cho thấy không còn dấu vết gì là ung thư và cho tới 5 năm sau Mona vẫn bình thường. “*Hôm nay được ơn trên cứu giúp và tình yêu của chồng tôi, con tôi và gia đình tôi, bạn bè, tôi đã hồi sinh, có cơ hội để làm việc, vui chơi và yêu thương*”. Mona viết “*Tôi muốn chia sẻ những kinh nghiệm của tôi với những ai bị những nỗi đau đớn khổ khốn. Tôi đã trải qua và đưa ra 1 sự lựa chọn thực tiễn để đẩy lùi bệnh tật*”. **Tư liệu :** Mona Sanders “*Sự chữa lành những khối u não*” One Peacefnl world Newsletter, mùa thu đông – 1990.

★ Khối u não

Ông Brian Bondventura làm việc trong kỹ nghệ Auto ở columbus Ohio. Ông bị triệu chứng cúm trong nhiều tháng, đến 09/1983, ông bị tai biến trong khi đang làm việc. Bác sĩ phát hiện có 1 khối u kích thước bằng trái cam nhỏ ở thùy trước về bên phải của não ông. Kết hợp với phẫu thuật, Brian Bondventura quyết định điều trị bằng phương pháp hóa học và chiếu tia X. Tuy nhiên những vấn đề về cá nhân và hôn nhân làm ông bồn chồn và do dự, và sau khi bị 1 cơn đau đột ngột ông dùng thuốc an thần. Mùa thu năm 1984 ông đi scan CAT, tình hình vẫn không tiến triển, vì bác sĩ nói khuyên ông tránh ăn thực phẩm chiên xào và giảm số lượng thịt trong khẩu phần. “*Đây là lời khuyên đầu tiên từ vị bác sĩ đã làm thay đổi chế độ thực dưỡng của tôi*” Brian Bondventura nhớ lại.

Tinh thần Brian Bondventura tiếp tục bị trễ, và ngay sau khi ông ta quay lại chế độ ăn uống ban đầu với thịt mỡ và đường. Năm 1988 Brian Bondventura đám cưới và cuối năm, những cuộc thử nghiệm MRI phát hiện 1 khối u mới trong não đó là khối u ác tính.

Trong khi hồi phục từ cuộc giải phẫu thứ 2 Brian Bondventura đọc quyển sách về dưỡng sinh do chị dâu đưa và Brian Bondventura quyết định thử nó. “*Tôi không rời quyển sách- ngay sau khi xuất hiện, tôi đến nơi bán thực phẩm dưỡng sinh gần nhất và bắt đầu ăn theo chế độ thực dưỡng như tôi biết trong sách. Sau khi ông Michio tôi theo sự chỉ dẫn của ông Michio trong nhiều tháng.*”

Trong thời gian 3 năm sức khỏe của Brian Bondventura đột ngột hồi phục Brian Bondventura nói anh cảm thấy bình tĩnh vững vàng hơn bất cứ lúc nào, trong nhiều năm anh không thấy cơn đau đột ngột nữa. Anh không còn bị suy sụp tinh thần, trở nên năng động và chơi trượt tuyết. Hoạt động trong hội dưỡng sinh ở Columbus, Brian Bondventura tham gia chương trình của viện Kushi ở Cleveland và hy vọng ngày nào đó anh sẽ trở thành người hướng dẫn và thầy giáo. **Tư liệu :** Ann Fawett và East West Foundation Thoát khỏi ung thư : 30 người chiến thắng ung thư 1 cách tự nhiên (New York và Tokyo xuất bản Japan 1991).

Chương XIII

GIỚI THIỆU CHẾ ĐỘ ĂN KIÊNG TỔNG QUÁT

Những sự hướng dẫn ăn kiêng sau đây được tóm lược từ phần I chương V. Được áp dụng cho sức khỏe của từng cá nhân hay từng gia đình. Có bổ sung đối với ung thư như đã được nói đến ở phần II và được cô đọng lại trong những chương sau đây. Những người bệnh khác ngoài ung thư có thể an tâm ăn theo sự hướng dẫn gồm ngũ cốc, súp, rau củ, đậu, rong biển và thức uống. Tuy nhiên nên tránh hay giảm thực phẩm động vật, trái cây, salad, thức ngọt cho tới khi họ được 1 thầy giáo dưỡng sinh hay 1 giáo sư y học đánh giá tình trạng sức khỏe và giới thiệu chế độ ăn kiêng thích hợp cho từng người bệnh. Chương XV, “*Thực hiện sự chuyển tiếp thích hợp*”, được tham khảo cẩn thận để giúp thực hiện những sự hướng dẫn này. Trong danh sách thực phẩm theo sau, dùng “*thông thường*” có nghĩa là thích hợp cho chế độ ăn hàng ngày hay dùng 5 lần/tuần. “*Thỉnh thoảng*” có nghĩa là 2 – 3 lần/tuần. “*Đôi khi*” có nghĩa là 2 – 3 lần/tháng. “*Tránh*” có nghĩa là không ăn hoàn toàn hoặc giới hạn.

Sự hướng dẫn cho 4 mùa khí hậu. Số lượng là cho mỗi ngày không phải cho mỗi bữa ăn. Xem thêm phụ lục II đối với những hướng dẫn ở vùng địa cực và nhiệt đới. Thực phẩm chính yếu (ngũ cốc ròng, đậu, hạt, gia vị, dầu) được giới thiệu theo thứ tự trong chế độ ăn uống nhiều nhất cho tới ít nhất; thực phẩm loại bổ sung (rau củ, trái cây, bánh snack...) được xếp theo thứ tự.

Ngũ cốc ròng

Thực phẩm chính yếu cho mỗi bữa ăn là ngũ cốc, khoảng 50% – 60% trong tổng số bữa ăn. Ngũ cốc nấu được ưu thích hơn là sản phẩm bột. Ngũ cốc ròng là chế phẩm từ ngũ cốc gồm :

⦿ Ăn thường xuyên

- Gạo lứt hạt ngắn
- Gạo lứt hạt vừa
- Gạo lứt hạt dài (đối với khí hậu nóng)
- Lúa mạch ròng (Whole barley)
- Lúa mạch hạt nhỏ (Hato mugi – ý dĩ)
- Kê
- Bắp
- Lúa mì ròng (Whole wheat)

- Kiều mạch (Buck wheat)
- Yến mạch (Whole oats)
- Lúa mạch đen (Rye)

❖ Dùng thỉnh thoảng :

- Gạo nâu ngọt (Sweet brown rice)
- Gạo wild (Wild rice)
- Bánh nếp Mochi (Pounded sweet rice)
- Lúa mì vỡ hạt (Bulgur)
- Yến mạch (Steel cut oats)
- Yến mạch cà (Rolled oats)
- Yến mạch lứt
- Lúa mì đen tróc vỏ (Rye flakes)
- Couscous
- Quinoa
- Rau dền (Amaranth)
- Teff
- Gạo basmati (đôi khi)

❖ Dùng thỉnh thoảng : Chế phẩm bột

- Mì óng – mì sợi
- Mì Udon
- Mì Someur
- Mì Soba (Kiều mạch)
- Bánh mì không men (Lúa mì)
- Bánh mì không men (Lúa mì đen)
- Fu (Tinh bột lúa mì)
- Seitan (Tinh bột lúa mì)

Súp

Một đến 2 chén súp nêm với tương miso, shoyu hay muối mè hàng ngày chiếm khoảng 5%. Nấu súp bằng nhiều loại vật liệu như rong biển, rau củ theo mùa, ngũ cốc và đậu. Thỉnh thoảng bỏ thêm vài miếng nhỏ cá săc trắng vào súp.

Rau củ

Khoảng $\frac{1}{4}$ (25% – 30%) số lượng hàng ngày gồm rau củ tươi nấu theo nhiều lối như luộc, hầm, xào (với ít dầu mè không tinh chế hay dầu bắp). Tổng quát hàng ngày ăn khoảng $\frac{1}{3}$ số lượng rau củ theo cách sống hay ngâm chua, còn lại là nấu. Để lựa chọn rau củ, quan sát những hướng dẫn sau đây:

❖ Dùng thường : Rau củ có lá và xanh

- Bok choy
- Chóp cà rốt (Carrot tops)
- Bắp cải Trung Hoa
- Lá thơm làm gia vị (Chives)
- Collard greens
- Bồ công anh (Trung Quốc)
- Cải xoăn
- Tỏi (Leeks)
- Mù tạc (Mustard greens)
- Ngò (Parsley)
- Hành tươi (Scallions)
- Củ cải Turnip
- Củ cải daikon
- Xà lách xoong

❖ Dùng thường : Rau củ tròn

- Quả bí (Acorn squash)
- Broccoli
- Cải Bruxen (Brussels)
- Bí vàng (Buttercup squash)
- Bí hồng (Butternut squash)
- Bắp cải (Cabbage)
- Súp lơ (Cauliflower)
- Bí ngô (Hokkaido pimpkin)

- Bí Hubbard
- Củ hành (Onion)
- Bí (Pinup kin)
- Bắp cải đỏ (Red cabbage)
- Củ cải Thụy Điển
- Củ cải turnip.

❖ Dùng thường: Rau củ có rễ

- Ngưu bàng
- Cà rốt
- Củ cải daikon
- Jinenjo (Khoai tây núi)
- Củ sen
- Củ cải vàng parsnips
- Củ cải radishes

❖ Dùng thỉnh thoảng :

- Củ cải đường (Beets)
- Cần Tây (Celery)
- Coltsfoot
- Dưa chuột (Cucumbers)
- Lambs – quarters
- Nấm
- Bí Patty pan
- Rau diếp Romaine
- Rau diếp quản
- Escarole
- Tỏi (Garlic)
- Đậu xanh (Green beans)
- Đậu Hà Lan (Green peas)
- Rau diếp Iceberg

- Atiso Jerusalem
- Su hào
- Cây diếp củ
- Nấm Shiitake
- Đậu Snap
- Hạt snow
- Cải Bruxen
- Bí Summer
- Đậu wax
- Dưa tây (Winter melow)
- Zucchini

❖ Rau củ tránh hay giới hạn:

- Măng tây
- Lê tàu (Avocado)
- Cây chút chít (Curly dock)
- Cà tím (Eggplant)
- Thì là (Fennel)
- Dương xỉ (Ferns)
- Tiêu đỏ và xanh
- Chuối (Plantain)
- Khoai tây (Potatoes)
- Rau sam (Purs lane)
- Shepherd's purse
- Me đất
- Rau bina
- Khoai tây ngọt (Sweet potatoes)
- Khoai sọ
- Cà chua
- Khoai lang (Yams)

Đậu

Tỷ lệ ít (khoảng 5% – 10%) trong số lượng hàng ngày gồm đậu nấu hay chế phẩm từ đậu. Thích hợp nhất là:

❖ Dùng thường:

- Xích tiêu đậu (Aduki beans)
- Đậu chick peas (Garbanzos)
- Đậu lăng ti (xanh hay nâu)
- Đậu đen (Black soy beans)
- Đậu hủ (từ đậu nành)
- Tương sôi Natto (đậu nành lên men)
- Okara (chất lỏng trong quá trình làm đậu hủ)
- Tempeh (đậu nành lên men)

❖ Dùng thỉnh thoảng:

- Đậu Hà Lan (Black eyed peas)
- Đậu turtle đen (Black turtle)
- Đậu Northern to (Great northern)
- Đậu tây (Kidney beans)
- Đậu lăng đỏ (Red lentils)
- Đậu Lima
- Đậu Muny
- Đậu Navy
- Đậu răng (Finto)
- Đậu khô và đậu tách
- Đậu nành (Yellow soy beans)

Rong biển

Loại thực phẩm quan trọng này ăn với số lượng ít, được nấu theo nhiều cách, khoảng 5% trong số lượng hàng ngày.

❖ Dùng thường:

- Rau câu nori rang (Toasted nori sheet)
- Phô tai (Kombu)
- Rong biển wakame

❖ Dùng thỉnh thoảng:

- Tảo Arame
- Tóc tiên (Hijiki)

❖ Dùng tùy ý: (không bắc buộc)

- Susoa (Agar – agar)
- Dulse
- Rong Ailen (Irish Moss)
- Mekabu
- Ribbon đại dương (Ocean ribbons)
- Cây cọ biển (Sea palm)

Trái cây

Tốt nhất là trái cây nén náu, khô hay làm khô rồi náu, trái cây tươi có thể ăn nhiều lần trong tuần, đặc biệt khi thời tiết nóng đói với những người có sức khỏe tốt.

❖ Dùng thỉnh thoảng: trái cây khí hậu ôn đới

- Táo (Apples)
- Quả mơ (Apricots)
- Dâu tây (Black berries)
- Dưa đỏ
- Seri (Cherries)
- Dâu Cran (Cran berries)
- Nho Hy Lạp
- Bưởi
- Nho
- Dưa tây

- Cam
- Quả đào (Peaches)
- Lê (Pears)
- Mơ (Plums)
- Quả mâm xôi (Prunes)
- Dâu rừng (Raspberries)
- Quít (Tangerines)
- Dưa hấu (Water melon)

❖ **Tránh ăn: Trái cây vùng nhiệt đới.**

- Chuối
- Dừa
- Chà là (Dates)
- Sung vả (Figs)
- Quả Kiwi
- Xoài
- Đu đủ

Hạt

Số lượng ít hạt rang (với hay không với muối biển hoặc tương shoyu) ăn như snack. Nên hạn chế tối đa ăn hạt đậu phộng (nut butters) vì chúng rất khó tiêu hóa và lượng chất béo cao.

❖ **Dùng thỉnh thoảng:**

- Hạt mè
- Hạt hướng dương (Sunflower seeds)
- Hạt bí (Pumpkin seeds)
- Hạt dẻ (Chestnuts)
- Quả hạnh (Almonds)
- Quả phi (Filberts)
- Hạt lạt (Peanut)
- Quả bò đào (Pecans)

- Hạt lạt Spanish
- Quả óc chó (Walnuts)

❖ Tránh ăn: Hạt, quả vùng nhiệt đới

- Đậu Brazil
- Đào lộn hột (Cashews)
- Quả phỉ (Hazelnut)
- Quả hồ trăn (Pistachio)

Thức uống

Nước giếng hay nước tinh khiết có thể dùng làm nước uống.

❖ Dùng thường:

- Cặng trà già (Kukicha)
- Trà Bancha
- Trà lúa mạch rang
- Trà gạo lứt rang
- Nước tinh khiết
- Nước suối

❖ Dùng thỉnh thoảng:

- Nước cà rốt (Carrot juice)
- Nước cần tây (Celery juice)
- Trà Bồ Công Anh Trung Quốc
- Cà phê ngũ cốc (100% ngũ cốc)
- Trà phổi tai
- Trà mu
- Nước uống rau củ ngọt (xem chương làm món ăn)
- Trà mơ muối

❖ Dùng đôi khi:

- Bia

- Trà xanh
- Rượu Sakê
- Sữa đậu nành (với phổi tai)
- Trà bột lúa mạch
- Nước trái cây ôn đới
- Nước rau củ

❖ Tránh:

- Nước hương liệu
- Trà đen
- Cà phê
- Nước đá
- Nước chưng cất
- Rượu mạnh
- Trà thảo mộc
- Nước khoáng và nước có gas
- Thức uống kích thích
- Nước ngọt có đường
- Nước Tap
- Rượu chát (wine)

Gia vị**❖ Dùng chính yếu:**

- Bông tảo nori xanh
- Muối mè (mè rang và muối)
- Bột tảo có và không có hạt mè
- Bột lá shiso (tía tô)
- Tekka
- Mơ muối

❖ Đồ gia vị khác :

- Giấm gạo lứt
- Miso nấu với hành
- Gia vị tảo nori
- Phô tai shio
- Bột lá tía tô và mè rang
- Mơ muối với hành (Scallion)
- Giấm mơ muối

Nêm ném

Muối biển tự nhiên không tinh chế tốt hơn muối tinh chế hay muối biển xanh. Dùng tương miso và shoyu để nêm ném. Chỉ dùng thực phẩm tự nhiên, không được chế biến hóa học. Tổng quát, dùng vừa phải đồ nêm ném khi nấu ăn, không thêm khi đã dọn lên bàn.

❖ Dùng thường :

- Miso lúa mạch
- Miso gạo lứt
- Miso đậu nành (Miso hatcho)
- Tương shoyu cổ truyền
- Muối trắng không tinh chế

❖ Dùng thỉnh thoảng :

- Gừng
- Cây cải ngựa (Horseradish)
- Mirin (rượu nếp)
- Giấm gạo
- Bột mơ muối
- Mơ muối
- Tỏi
- Chanh

❖ Tránh: Tất cả những đồ nêm ném đóng gói hóa học, nhân tạo không thiên nhiên.

- Sâm
- Thảo dược
- Nước sốt mayonnaise đậu nành

- Gia vị (ót, cây thì là v.v...)
- Rượu chát hay rượu táo hay giấm balsamic
- Muối iod
- Nước sốt mayonnaise (Mayonnaise)

Dầu nấu ăn

Đối với dầu nấu ăn, dùng dầu thực vật không tinh chế, tự nhiên, chất lượng tốt. Dùng dầu vừa phải để làm cơm chiên, mì xào hay xào rau củ. Tống quát dùng dầu 2–3 lần/tuần là hợp lý. Thỉnh thoảng, dùng dầu chiên cơm, rau củ, cá, đồ biển hay làm món tempura.

❖ Dùng thường :

- Dầu mè (đậm hay nhạt)
- Dầu bắp
- Dầu hạt mù tạt

❖ Dùng thỉnh thoảng:

- Dầu cây rum (Safflower oil)
- Dầu hướng dương (Sunflower oil)
- Dầu đậu nành
- Dầu olive
- Dầu lạt (Peanut)
- Dầu canola
- Nhữnng loại dầu cỏ truyền khác

❖ Tránh :

- Bơ hay margarin (gồm cả margarin đậu)
- Dầu dừa
- Mỡ lợn, shortening và tất cả mỡ động vật
- Dầu cọ
- Nhữnng loại dầu thực vật chế biến hóa học và tinh chế

Dưa cải dầm

Giúp tiêu hóa ngũ cốc và những thực phẩm khác, số lượng nhỏ dưa dầm khoảng 1 muỗng canh nên ăn hàng ngày.

❖ Thường dùng :

- Cám
- Nước muối

- Miso
- Miso cám
- Dưa cải bắp (Perssed)
- Takuan
- Tương shoyu
- Mơ muối
- Dưa cải Đức (Sauer kraut)

❖ Tránh :

- Thịt lợn
- Tỏi
- Thảo mộc
- Hương liệu
- Giấm (táo, rượu v.v...)

Những thức ăn nên tránh để có sức khỏe tốt hơn

Ngoài 1 số những mục vừa nêu trên, những thực phẩm sau đây nên giảm hay tránh ăn.

❖ Thực phẩm động vật :

- Thịt đỏ (bò, cừu, heo)
- Thịt giam bông, thịt muối, xúc xích
- Trứng
- Gia cầm
- Lạp xưởng (hot dogs v.v...)
- Thịt động vật hoang dã

❖ Thực phẩm bơ sữa :

- Bơ
- Phomát
- Kem
- Rượu kẽm
- Mararin
- Sữa (sóng, sữa đậu v.v...)
- Kem chua (Sour cream)
- Yaua

❖ Thực phẩm chế biến :

- Gạo đánh bóng (trắng)
- Bột đánh bóng (trắng)
- Thực phẩm đóng hộp
- Thực phẩm nhuộm màu

- Thực phẩm đông lạnh
- Thức ăn nhanh
- Thức ăn chiết phóng xạ
- Thức ăn được phun, xịt

❖ Thực phẩm đóng gói với :

- Chất gây nghiện
- Màu nhân tạo
- Mùi nhân tạo
- Chất hóa học
- Chất chuyển thể từ sữa
- Chất bảo quản
- Chất đông

❖ Vitamin và thuốc trợ lực

- Viên Vitamin (nhân tạo hay tự nhiên)
- Phụ gia chất khoáng
- B-Complex
- B1, B2, B6, B12
- Biotin
- Vitamin C
- Choline
- Vitamin E
- Axit Folic
- Inositol
- Niacin
- Amin Niacin
- PABA
- Axit Pantothenic
- Bột cho xương
- Calcium
- Khoáng chất dolomit
- Chất sắt: Selen, Zinc
- Lecithin capsule
- Phân hoa
- Viên cám
- Men Brewer, bột gan khô
- Viên thuốc ăn kiêng
- Viên thuốc sâm, thuốc thảo dược
- Thuốc nhuận trường
- Những loại tương tự khác

Chương XIV

HƯỚNG DẪN CHO BỆNH NHÂN UNG THƯ

Khi áp dụng đúng cách, quyển Cancer Prevention Diet có thể giúp hồi phục tình trạng âm và dương của một trong những sự cân bằng tự nhiên. Tuy nhiên, cũng cần thiết có những chế độ bổ sung cho mỗi trường hợp. Dưới đây là bảng tóm tắt của những loại ung thư thường và sự chỉ dẫn tổng quát về thực dưỡng của loại đó. Trong chương cá nhân ở phần II trong mục Hướng Dẫn Chế Độ Thực Dưỡng có những lời khuyên về dinh dưỡng đặc biệt cho từng loại ung thư. Bệnh nhân ung thư nên nghe theo chuyên gia về dưỡng sinh hay hội y học để biết rõ hơn về tình trạng của họ và để có những công thức về chế độ ăn thực dưỡng đúng đắn phù hợp với trường hợp của họ và những nhu cầu cá nhân.

Loại thực phẩm	Ung thư Âm	Kết hợp cả hai	Ung thư Dương
Ngũ cốc	Não (vùng ngoài)	Bàng quang – thận	Xương – não (vùng bên trong)
	Ngực – thực quản	Gan – phổi	
	Leukemia–Lymphoma và bệnh Hodgkin	Melanoma – bao tử (thấp hơn)	Ruột kết – buồng trứng Tụy tang
	Miệng (ngoại trừ lưỡi)	Lưỡi	Tiền liệt
	Da – bao tử (vùng trên)	Tử cung	Trực tràng
Súp	Gia vị nhiều hơn một chút (miso hay shoyu)	Hạn chế kiều mạch	Hạn chế kiều mạch
Rau củ	Tập trung loại có rễ (ngưu bàng, cà rốt, củ cải Thụy Điển ...)	Tập trung loại mọc trên đất (Súp lơ, bí hồng, bí ngô ...)	Tập trung loại có lá xanh (củ cải, cà rổ, bí, cải xoong, cải xoăn ...)
Đậu	Dùng những loại theo mùa, không ăn thường xuyên	Những loại theo mùa với lượng vừa phải	Ăn những loại theo mùa, có thể dùng thường xuyên
Rong biển	Nấu lâu hơn, nêm nếm mặn hơn	Nấu trung bình, nêm nếm vừa	Nấu nhanh hơn, nêm nếm lat hơn
Dưa cải dầm	Để lâu	Để thời gian vừa phải	Để trong thời gian ngắn
Gia vị	Dùng mặn hơn	Vừa phải	Dùng nhạt hơn
Thực phẩm động vật	Thỉnh thoảng ăn ít cá sặc trắng hay cá khô, chỉ khi thèm ăn	Tránh tuyệt đối hay giới hạn tối đa	Tránh tuyệt đối
Salad	Tránh ăn salad sống, thỉnh thoảng ăn salad luộc	Giới hạn salad sống, đôi khi ăn salad luộc, trộn	Thỉnh thoảng ăn sống đôi khi ăn luộc hay trộn
Trái cây tráng miệng	Tránh hoàn toàn	Ăn ít trái cây luộc hay khô (mọc theo địa phương và theo mùa) nếu thèm	Số lượng ít trái cây khô hay nấu (trồng tại địa phương và theo mùa) nếu thèm, ăn với số lượng ít

Hạt	Thỉnh thoảng hạt rang (seeds), tránh đậu (nuts)	Thỉnh thoảng hạt rang (seeds), giới hạn hạt đậu (nuts)	Thỉnh thoảng hạt rang, tránh đậu
Dầu	Chỉ dùng dầu mè, càng ít càng tốt	Chỉ ăn dầu mè hay dầu bắp càng ít càng tốt, dùng cọ quét để tránh dầu cháy. Không ăn dầu sống	Dùng dầu mè hay dầu bắp để nấu ăn. Thỉnh thoảng dùng ít dầu để xào, không ăn dầu sống
Thức uống	Nấu lâu hơn, pha trà đậm hơn	Nấu vừa, pha trà trung bình	Nấu mau hơn, pha trà lạt hơn

Chương XV**THỰC HIỆN SỰ CHUYỂN TIẾP**

Sự chuyển tiếp tới chế độ ăn uống tự nhiên hơn và lối sống nên được thực hiện trôi chảy, không đồi lập. Tuy nhiên, thỉnh thoảng chúng ta áp dụng tiến trình một cách quá tham vọng và lập tức tránh ăn những thức ăn mà chúng ta đã quen trước đó. Nếu chúng ta bỏ hết mọi thứ và cố gắng thay đổi nhanh chóng, chúng ta sẽ phạm sai lầm và trong thời gian ngắn sẽ quay lại lối sống trước đó. Ước muốn thỏa mãn ngay lập tức là một phần của người ăn theo lối ăn hiện đại, và chúng ta có thể phạm sai lầm khi áp dụng phương pháp ăn uống chống lại ung thư trong lối này cũng như lối khác.

Để lựa chọn những thực phẩm tự nhiên, đầu tiên chúng ta phải quý trọng những loại cây trồng chính yếu trên những cánh đồng và những yếu tố về thời tiết tương phản với những loại được sản xuất trong những nhà máy hay được trồng một cách nhân tạo. Tương tự, chúng ta phải kính trọng các nhịp sinh học của chính chúng ta và mức phát triển cá nhân. Trong nhiều trường hợp cần từ mười, hai mươi, hay ba mươi năm hay hơn nữa của sự ăn uống sai lệch để cho tình trạng ung thư phát triển. Tùy theo tình trạng từng cá nhân, cần nhiều tháng, trong vài trường hợp, đôi năm để hồi phục hệ thống tiêu hóa bình thường của chúng ta, hô hấp, tuần hoàn, bài tiết và chức năng thần kinh. Quá trình hồi phục không phải gấp rút một cách nhân tạo được.

Khi bắt đầu ăn theo lối thực dưỡng mới, tốt nhất là nên bắt đầu những thức ăn chuẩn bị đơn giản như gạo lứt nấu nồi áp suất, súp miso, vài món rau củ, một loại rong biển, trà già. Sau đó, dần dần chúng ta từ từ mở rộng sự lựa chọn những thực phẩm thiên nhiên và nấu theo nhiều lối mới. Đồng thời chúng ta vẫn có thể ăn một vài thực phẩm mà chúng ta từng ăn trước đó bao gồm salad và trái cây, ché phẩm từ bột, đồ biển hơn là loại hẵn chúng. Chính yếu là chúng ta giảm sự ăn uống và sau đó chuyển đổi ăn những loại thực phẩm có chất lượng tốt hơn cho tới khi ăn quen với những loại thực phẩm mới.

Điều quan trọng là bắt đầu thay đổi đúng hướng. Lý tưởng, mức thay đổi nên giống như đi bộ khoảng đường xa, dần dần chúng ta xây dựng tính bền bỉ chịu đựng hơn là chạy marathon – bắt đầu thật nhanh và sớm bỏ cuộc. Nếu chúng ta bỏ tất cả những thực phẩm trước kia ở ngày đầu tiên và ghi nhớ những loại âm và dương như là 1 sự chất vấn, chúng ta sẽ sớm bỏ cuộc cũng như là khi chúng ta bắt đầu hay trở thành 1 loại truyền giáo, bày ra nhưng không theo. Những cures đó giống như tính trẻ con và làm trái với lối sống dưỡng sinh, cái lối mà kính trọng tất cả lối sống và hiểu hết mọi khía cạnh của tất cả sự vật.

Mặt khác, có sự nguy hiểm khi cố gắng quá chậm về chế độ ăn uống. Thỉnh thoảng, chúng ta giữ gìn trong vài năm và không bao giờ nhận thấy rằng chúng ta vẫn còn tồn tại trên trái đất. Chúng ta nhận thức được sự quan trọng của thực phẩm đúng đắn và ăn ít gạo lứt và một ít súp miso, nhưng chúng ta không bao giờ thật sự thấy được mọi sự việc dưới triền vọng

khỏe mạnh. Nếu chúng ta làm hài hòa giữa lối quá nhanh và quá chậm, chúng ta sẽ dễ thấy được sự hài lòng cao ở chính chúng ta.

Tuy nhiên, sự tương phản thực hiện sự chuyển tiếp hài hòa áp dụng ở người có sức khỏe. Đối với những người bệnh ung thư hay những bệnh nghiêm trọng khác có thể cần một hình thức nghiêm khắc về sự ăn uống mà không cần thiết phải có một sự quá độ từ lối ăn trước đó của họ. Tuy nhiên, trong khi thực hành, sự giảm đau và giảm khó chịu nhanh chóng thuyết phục họ về giá trị của phương pháp mới này.

Khi muốn có những thực phẩm tự nhiên, nếu được thì hãy trồng ngũ cốc và rau củ. Chúng ta nên cố gắng tạo một mảnh vườn mặc dù nó rất nhỏ ở môi trường thành thị. Kế đến là chúng ta cố gắng mua những thực phẩm thiên nhiên ngay vườn của nông dân vì lượng năng lượng dồi dào của những loại thực phẩm trước khi chúng được đưa đến chợ hay được chế biến trên bàn ăn. Ở hầu hết những thành phố Châu Âu và Bắc Mỹ, bây giờ có những cửa hàng bán thức ăn tự nhiên lành mạnh, hầu hết là những loại được đề cập trong cuốn thực dưỡng chống lại ung thư cũng như sự cung cấp thường xuyên thực phẩm tươi và sự sản xuất theo mùa. Điều quan trọng là đi mua thực phẩm và biết được mỗi cửa hàng cung cấp thực phẩm có chất lượng ra sao, sự phục vụ và giá cả. Mua nhiều tiết kiệm được sự đóng gói bao bì và nó kinh tế ... và rẻ hơn. Những chợ dân tộc như vùng phương Đông và Châu Mỹ Latinh, Châu Mỹ Afro, và vùng Trung Đông những cửa hàng thực phẩm cung cấp chính yếu về thực phẩm cơ bản như ngũ cốc và có một sự lựa chọn rộng hơn về rau củ hơn bất cứ nơi đâu. Ngay cả những cửa hàng địa phương thường cung cấp những thức ăn thiên nhiên, sản xuất thức ăn phù hợp với địa phương cho những người không có cơ hội thích hợp trồng trọt hay những người bị hạn chế. Chúng ta có thể có được một danh sách những nơi cung cấp thực phẩm hay đặt qua hộp thư từ tổ chức Kushi.

Nếu có thể, chúng ta nên cố gắng làm lấy bánh mì, tàu hủ, nước dưa cải dầm và những thực phẩm cổ truyền. Thức ăn làm tại nhà thì giàu chất lượng hơn, ngon và cung cấp nhiều năng lượng. Mỗi tuần mỗi tháng hay mỗi mùa của năm, chúng ta cố gắng chuẩn bị những thực phẩm mới để có những nguồn thực phẩm theo phương pháp hay 1 thực đơn cân bằng.

Trong thời gian chuyển tiếp, sẽ là thời gian chúng ta thèm mùi vị, cảm giác và những đặc tính khác của những loại thức ăn và đồ uống trước đây, đặc biệt những loại đã ăn khi ở độ tuổi trẻ con. Thường khi ăn những thực phẩm như thế, chúng ta chịu những cảm giác sai lầm. Những cảm giác này sẽ mất đi và thái độ thoái mái sẽ đến. Thay vì cảm giác dường như chúng ta có lỗi, chúng ta nên nghĩ và cố gắng hiểu tại sao sự thèm muốn đó lại trỗi dậy. Thường thì trong những tuần đầu hay tháng đầu của sự ăn uống này, sự thèm ăn là một quá trình tự nhiên. Khi tình trạng chúng ta được cải thiện, những độc tố và nước nhầy tích tụ trong máu và những nội tạng được loại khỏi cơ thể qua ruột, sự tiêu tiện, mồ hôi và qua những chức năng bài tiết khác. Những loại dư thừa được thải hồi thường tác động lên sự nhận thức và làm cho ta thèm ăn. Lúc khác, sau khi tình trạng được tiến triển, những sự thèm ăn thỉnh thoảng này báo hiệu rằng lối ăn của ta không cân bằng về hướng âm và dương từ thực phẩm mà ta bị cảm dỗ. Vì vậy nếu ta bị cảm dỗ bởi nước trái cây hay kem, thì chế độ ăn uống của ta quá mặn, nấu lâu và dương một cách tổng quát. Nếu chúng ta bị cuốn hút bởi cá, trứng và những thực phẩm động vật, thì có nghĩa là ta tiêu thụ quá nhiều thức ngọt, chất

lòng và những thực phẩm âm khác. Những sự thúc dục này là một trong những phương cách của cơ thể báo cho chúng ta biết sự mất cân bằng trong lối ăn uống của ta.

Để ngăn chặn những thúc dục tự nhiên này, nên thỉnh thoảng ăn một chút những loại thực phẩm trước đây để sự thèm muộn này dần dần giảm đi và cuối cùng tan biến. Trong suốt giai đoạn chuyển tiếp, báng dưới đây cung cấp sự hướng dẫn về những thực phẩm tốt hơn những loại mà chúng ta từng ăn trước đây :

Thèm ăn	Thay thế	Mục đích tiêu thụ
Thịt	Cá, đồ biển	Ngũ cốc, đậu, seitan, tương đậu nành lên men, tàu hủ
Đường, socôla, molasse carob và những thức ngọt khác	Mật, siro, cây thích	Sirô gạo, mạch nha, thức ngọt thiên nhiên từ ngũ cốc và rau củ
Thực phẩm bơ sữa, fomat, sữa, kem, bơ	Thực phẩm bơ sữa cǎn bǎn, số lượng ít, hạt, bơ sữa hạt, sữa đậu	Chế phẩm đậu cǎn truyền như tương miso và tàu hủ; bơ mè và những loại bơ hạt khác
Trái cây nhiệt đới và gần nhiệt đới, nước trái cây như cam, dứa, nho, nước trái cây và thức uống nhân tạo	Trái cây trồng phân hữu cơ và nước trái cây	Thức ăn ôn đới trồng phân hữu cơ (tươi, khô, nấu), nước trái cây, số lượng ít, theo mùa
Café, trà đen, nước ngọt, kiêng nước uống	Trà thảo mộc, trà xanh, nước khoáng	Trà già, café ngũ cốc, những loại không hương liệu cổ truyền khác

Trong thời gian chuyển tiếp, thay vì uống cà phê, cafēinate, ta dùng cafē ngũ cốc để thúc khuya, uống trà già với một ít mạch nha. Giai đoạn đầu rất khó ăn gạo lứt. Trong trường hợp này, ăn loại ngũ cốc khác và dần dần chuyển qua gạo lứt hay ăn gạo trắng với lúa mạch hay kê và lúa mạch dần dần sau vài tuần thêm một ít gạo lứt. Trong thời gian này, vì cơ thể bắt đầu tái cân bằng, nên gạo lứt làm cho thèm ăn hơn và có thể dùng thường. Tuy nhiên, không dùng gạo trắng nhưng tạm thời có thể ăn cho tới khi ruột non và cơ quan khác có thể tiêu thụ được ngũ cốc ròng.

Nếu thèm ăn, quá trình thải hồi thường được đi đôi bởi vài triệu chứng thể chất bất thường và có thể kéo dài từ 3–10 ngày và trong vài trường hợp lên đến 4 tháng cho tới khi chất lượng máu hoàn toàn thay đổi. Nếu thể trạng của ta dương và cấu trúc tốt như những phản ứng thường không đáng kể. Tuy nhiên nếu khi còn phôi thai và thời phát triển trẻ con, chúng ta chịu những thói quen ăn uống hỗn độn. Nếu ta ăn nhiều chất hóa học, được phẩm hoặc nếu ta có giải phẫu hay phá thai thì những phản ứng thải hồi sẽ rõ rệt hơn.

Bất cứ trường hợp nào, ta không nên lo lắng nếu phản ứng xảy ra. Chúng là một trong những quá trình hồi phục tự nhiên và báo hiệu hệ thống tự phục hồi và thải hồi những chất dư thừa đã tích tụ trong nhiều năm. Những phản ứng có thể phân loại như sau:

Sự mệt mỏi

Cảm giác mệt mỏi tổng quát xuất hiện ở những người ăn số lượng thực phẩm dư thừa về protēin và mỡ động vật. Hoạt động năng lượng mà họ trải qua trước đó là kết quả của sự thải hồi calo mãnh liệt của những thực phẩm dư thừa hơn là sự khỏe mạnh, cân bằng và lối hài hòa của

hoạt động. Thường những người này trước đây mệt mỏi về thể chất và suy sụp nhẹ về tinh thần cho tới khi áp dụng chế độ ăn uống mới như là sự cung cấp năng lượng cho hoạt động. Quá trình mệt mỏi này sẽ chấm dứt trong vòng một tháng.

Đau nhức

Có thể thỉnh thoảng bị đau nhức, đặc biệt ở những người ăn quá nhiều chất lỏng, đường, trái cây và những loại quả âm khác. Sự đau nhức này như đau đầu và đau ở vùng ruột non, thận, ngực. Xảy ra là do nhiễm bệnh dần dần của những mô bánh trướng bất thường và tế bào thần kinh. Những sự đau nhức này sẽ biến mất dần dần hay đột nhiên, nhanh như thế những vùng bánh trướng một cách bất thường này trở lại tình trạng bình thường. Thường điều này khoảng từ 3 – 14 ngày tùy tình trạng trước đó.

Cảm sốt, ớn lạnh, ho

Khi chế độ ăn uống bắt đầu thành lập sản xuất chất lượng về máu, những chất dư thừa trước đó, số lượng dư thừa về chất lỏng, mỡ và nhiều chất khác, bắt đầu được thải hồi. Nếu trong thời gian này, những chức năng của thận, hệ thống nước biển, hô hấp không quay về trạng thái bình thường, sự thải hồi này đôi khi tạo ra sốt, ớn lạnh hay ho. Những triệu chứng này chỉ tạm thời và sẽ chấm dứt trong vài ngày không cần sự điều trị nào.

Đỗ mồ hôi bất thường và đi tiểu thường xuyên

Như trong những triệu chứng được mô tả ở trên, có những người đổ mồ hôi thất thường trong thời gian nhiều tháng và những người khác thì đi tiểu thường xuyên. Trong cách ăn uống trước đây của họ, họ dùng quá nhiều chất lỏng dư thừa dạng nước, những thức uống khác, alcohol, trái cây, nước trái cây, sữa hay những thực phẩm bơ sữa khác. Bằng cách giảm những chất lỏng dư thừa này và chất mỡ tích tụ dạng nước, cơ thể sẽ trở lại tình trạng bình thường, cân bằng và khỏe mạnh. Khi sự cân bằng trao đổi chất được hồi phục dần dần, những triệu chứng sẽ chấm dứt.

Thải hồi qua da và mùi bất thường của cơ thể

Những hình thức loại trừ là sự thải hồi những mùi bất thường từ toàn bộ bề mặt cơ thể, qua hô hấp, nước tiểu, đại tiện và thường ở nhiều trường hợp của phụ nữ, thông qua sự thải hồi kinh nguyệt. Điều này thường xảy ra trong số những người trước đó ăn quá nhiều mỡ động vật,

thực phẩm bơ sữa, đường. Thêm vào đó, vài người trải qua một thời gian ngắn sự rách ngứa da, sưng đỏ ở đầu ngón tay, ngón chân và nhợt. Những sự loại trừ này thường xảy ra ở những người ăn mỡ động vật, thực phẩm bơ sữa, đường, hương liệu, chất hóa học, dược phẩm và trong số những người đau kinh niên về đường ruột, thận, gan. Tuy nhiên, những sự loại trừ sẽ bình phục tự nhiên và sẽ chấm dứt trong vòng vài tháng mà không cần sự quan tâm đặc biệt nào.

İa chảy và táo bón

Những người bị rối loạn kinh niên về đường ruột, do bởi thói quen ăn uống không đúng cách trước đó, có thể tạm thời bị ỉa chảy (thường trong nhiều ngày) hoặc táo bón (thời gian tối đa 20 ngày). Trong trường hợp này, ỉa chảy là một dạng để thải hồi những vấn đề tồn đọng, tích tụ trong ruột non bao gồm thực phẩm không thể hấp thụ, mỡ, chất nhầy và chất nước. Táo bón là kết quả của quá trình co bóp của ống ruột non, bị hành trường bất thường do sự ăn uống trước đó. Khi sự co bóp phục hồi tính đàn hồi bình thường của ống ruột non, sự bài tiết lại tiếp tục thông thường.

Suy giảm ham muốn tình dục và sinh lực

Có một số người cảm thấy yếu kém về sinh lực tình dục hay sự khao khát, không nhất thiết đi cùng với cảm giác mệt mỏi. Nguyên do là những chức năng của cơ thể làm việc để loại trừ những yếu tố không cân bằng ra khỏi tất cả những phần cơ thể và những sinh lực dư thừa vốn không thích ứng cho hoạt động tình dục. Tương tự trong vài trường hợp, những cơ quan tình dục được chữa lành bởi chất lượng mới của máu và vẫn chưa chuẩn bị để cung cấp hoạt động bình thường. Tuy nhiên, tình trạng này chỉ kéo dài trong thời gian ngắn thường thì vài tuần và cao nhất là vài tháng. Ngay khi bình phục, sinh lực và ước muộn tình dục sẽ trở lại bình thường.

Tạm thời ngừng kinh nguyệt

Ở vài phụ nữ, có thể bị tạm thời ngừng kinh nguyệt. Nguyên nhân là trong thời kỳ bình phục của toàn bộ cơ thể, một lần nữa những cơ quan cần cho sự sống cần được nhận những năng lượng đầu tiên. Những chức năng ít về sinh lực như những hoạt động sống còn thì bình phục sau. Thời gian tắt kinh nguyệt khác nhau tùy từng cá nhân. Tuy nhiên khi kinh nguyệt mới bắt đầu trở lại thì nó tự nhiên bình thường và bắt đầu tính chu kỳ là 28 ngày âm lịch. Những thay đổi rõ ràng về tinh thần và cảm xúc sẽ trở nên mạnh mẽ cũng như tinh linh hoạt về thể chất.

Cáu kinh

Vài người dùng chất kích thích, được phẩm trong thời gian dài sẽ bị cáu kinh sau khi thay đổi chế độ ăn uống. Sự cáu kinh này phản ánh sự điều chỉnh được thay đổi trong máu và nhiều chức năng khác của cơ thể, sau sự thay đổi tới những thay đổi chất lượng của thực phẩm, tổng quát trải qua trong vòng một tuần tới nhiều tuần, tùy thuộc vào hệ thống cơ thể bị ảnh hưởng đến mức nào do những thói quen dùng được phẩm trước đó. Sự tiêu thụ về đường, cà phê và alcohol trong thời gian dài cũng như việc hút thuốc cũng làm người đó bị cáu gắt tạm thời khi thực hành chế độ ăn uống mới.

Những phản ứng khác của thời kì chuyển tiếp

Ngoài những trường hợp trên, vài người có thể trải qua những sự biểu lộ khác chẳng hạn như bị ác mộng về đêm hay cảm giác lạnh. Những triệu chứng này cũng sẽ chấm dứt.

Trong nhiều trường hợp, quá trình thải hồi quá chậm cho đến nỗi không xuất hiện bất cứ một triệu chứng phản ứng nào. Tuy nhiên, khi xuất hiện thì triệu chứng sẽ khác nhau tùy từng cá nhân, tùy thuộc vào tình trạng cá nhân và thể chất, và thường là khỏi điêu trị, triệu chứng sẽ ngừng khi cơ thể tái điều tiết trở lại chức năng bình thường. Trong trường hợp mà những triệu chứng quá nghiêm trọng thì quá trình thải hồi có thể được làm chậm lại bằng cách bổ sung cho chế độ ăn uống mới bao gồm việc tiếp tục ăn một số thực phẩm trước kia với số lượng ít, chiếm khoảng 10% – 30% trong bữa ăn, cho tới khi hồi phục sự cân bằng. Điều quan trọng là phải hiểu là quá trình thải hồi là một phần của quá trình hồi phục tự nhiên và những triệu chứng này không cần dùng đến được phẩm hay thuốc men, hay vitamin hoặc những chất khoáng, hay từ bỏ sự ăn uống cùng với nhận thức sai lầm rằng nó có hiệu quả. Nếu có thắc mắc gì về sự thực hành đúng đắn trong suốt thời gian chuyển tiếp, nên tham khảo ý kiến nhà thực dưỡng sinh hay một giáo sư y học.

Như được đề cập từ trước, về những lớp dạy nấu ăn dưỡng sinh được giới thiệu là rất thiết yếu về sự đúng đắn cho lối ăn uống mới mẽ này.Thêm vào đó, quan trọng là có một hội ủng hộ tinh thần bao gồm những cá nhân, gia đình khác, những người ăn theo dưỡng sinh hay tổng quát theo hướng ăn uống thực phẩm tự nhiên. Những món ăn và phương pháp làm món ăn có thể được biến hóa, sáng tạo và khám phá. Nhiều loại nguyên liệu dùng trong nấu ăn như muối, dầu, nồi áp suất, thời gian và nước luôn luôn được thay đổi với gia vị hay sự chế biến của riêng chúng ta và cần thời gian để thuần phục. Một yếu tố khác liên quan đến việc nấu ăn không được dùng lò điện và lò viba. Vài gia đình lắp đặt những lò đất tiền hay sống trong những căn hộ mà những loại lò đó đã được lắp đặt trong nhà bếp. Chúng ta biết rằng khi những bệnh nhân ung thư, thay đổi dùng gas họ đạt được những kết quả tiền bô và dùng năng lượng bình ổn để thay thế sóng viba trong những thực phẩm được chế biến lúc trước. Mặc dù điều đó không kinh tế trong thời gian ngắn nhưng sự thay đổi chất lượng thực phẩm và sức khỏe được cải thiện sẽ là một điều đáng nói trong thời gian dài. Ngay cả một lò xách tay dùng khí prôban có thể sắp xếp thuận tiện trong góc ăn nhà bếp cho mục đích này.

Tất cả những yếu tố này sẽ cung cấp một sự chuyển tiếp hài hòa và những bữa ăn ngon miệng.

Chương XVI**PHƯƠNG PHÁP LÀM MÓN ĂN**

Chương này bao gồm nhiều phương pháp làm món ăn cơ bản được giới thiệu trong quyển sách này. Người bị ung thư nên cẩn thận tuân theo những hướng dẫn trong chương cá nhân ở phần II và cần tránh ăn dầu, thực phẩm động vật, trái cây, salad, món tráng miệng và những loại khác. Những người khỏe mạnh có thể tham khảo sách nấu ăn để có sự lựa chọn món ăn phong phú hơn như quyển *Sự Hướng Dẫn Hoàn Thiện* của Avelive Kushi về *Phương pháp Nấu ăn Dưỡng Sinh* (New York warwer Book, 1985), *Alex và Gale Jack's Amber waves of Grain: American Macrobiotic Cooking* (New York và Tokyo: Japan Publications, 1992) hoặc *Edward và Wendy Esko's phương pháp nấu ăn dưỡng sinh cho mọi người* (New York và Tokyo: Japan Publications, 1980).

Lựa chọn thực phẩm

Sự nấu ăn hàng ngày này có thể được thay đổi theo nhiều cách :

1. Lựa chọn thực phẩm: trong những loại như sau: Ngũ cốc, súp, rau củ, đậu, rong biển, gia vị, dưa cải đàm, nước uống.
2. Phương pháp nấu ăn: luộc, hầm, sào, chiên, nấu nồi áp suất v.v...
3. Phương pháp cắt rau củ.
4. Số lượng nước dùng.
5. Số lượng gia vị và nêm nếm.
6. Loại gia vị và nêm nếm.
7. Thời gian nấu (không nấu quá lâu hay rau củ nấu áp suất).
8. Cách để lửa cao hay thấp khi nấu thức ăn.
9. Kết hợp giữa thực phẩm và món ăn.
10. Điều chỉnh sự nấu ăn theo mùa.

Chuẩn bị

Nấu ăn dưỡng sinh là độc nhất vô nhị. Thành phần thì đơn giản và cách nấu là chìa khóa để có được bữa ăn bổ dưỡng, ngon và hấp dẫn. Cách nấu có khả năng thay đổi chất lượng của thực phẩm. Nấu lâu, dùng nồi áp suất, muối, sức nóng và thời gian làm cho năng lượng của thực phẩm trở nên cô đọng hơn, trong khi nấu mau và ít muối sẽ làm nhẹ hơn về chất lượng của thức ăn. Nấu ăn tốt sẽ giúp sức khỏe tốt ở những người biết biến hóa nhiều kiểu nấu ăn.

Phương pháp nấu ăn và sự chuẩn bị thực phẩm

❖ Dùng thường:

- Luộc – xào bằng dầu, áp chảo – dầm, ngâm.
- Nấu áp suất – hầm – làm súp – hấp – xào nước.

❖ Dùng thỉnh thoảng:

- Nướng – chiên – sông – xào – Tempura.

Ngũ cốc

- 1 chén gạo lứt.
- 1,25 – 1,5 chén nước cho mỗi chén gạo.
- Một nhúm muối biển cho mỗi chén gạo.

Vò nhẹ và nhanh chóng đồ gạo (hạt ngắn và vừa) vào nồi áp suất và trải đều gạo. Từ từ thêm nước vào nồi áp suất. Thêm muối biển, đậy vung lại và nấu. Khi sôi đặt lửa lệch bên dưới và vặn nhỏ lửa nấu trong 50'. Khi gạo chín, nhắc nồi xuống để nguội trong 5' trước khi mở nắp nồi áp suất. Xới cơm bằng đũa tre và bới ra tô gỗ. Xới cơm ở dưới đáy thì nhiều trên thì ít ngay cả trong tô. Cơm sẽ ngon và vừa ăn.

❖ Ghi chú

Mỗi chén gạo khi chín được 3 chén cơm cho phép khoảng một chén mỗi người. Tổng quát, bạn có thể nấu 3 hay nhiều chén gạo và giữ trong nồi. Gạo thừa sẽ giữ được trong nhiều ngày. Sau khi cơm nguội đi, gói kỹ và để trong tủ lạnh. Hâm nóng bằng cách gói trong khăn mỏng hay vải muslin, đặt vào trong chảo bằng ceramic hay trên đỉnh của nồi mà vừa trong chảo hay nồi, thêm $\frac{1}{4}$ tới $\frac{1}{2}$ inch nước và luộc sôi. Sau khi cơm nóng trong vài phút, lột vải ra và dọn cơm.

❖ Chế biến

$\frac{1}{3}$ quả mơ muối thêm vào cơm thay cho muối trong mỗi chén. Gạo hạt dài có thể thỉnh thoảng dùng trong mùa hè.

Nấu cơm (Cơm gạo lứt)

- 1 lon gạo lứt.
- 2 lon nước lạnh.
- 1 nhúm muối.

Vò gạo đồ vào trong nồi. Thêm nước và muối. Đậy nắp. Đun sôi, lửa nhỏ, để sôi khoảng 1 giờ cho đến khi cạn nước. Xới và dọn lên.

❖ **Ghi chú**

Bệnh nhân ung thư nên ăn gạo lứt nấu nồi áp suất, nó sẽ ngọt hơn và nhiều năng lượng hơn nồi thường. Người khỏe mạnh cũng nên ăn cơm nấu nồi áp suất. Tuy nhiên, họ có thể ăn cơm gạo đun sôi thỉnh thoảng đặc biệt là gạo rang nhẹ.

Gạo lứt với kê

- 2 lon gạo lứt.
- $\frac{1}{2}$ lon kê.
- 4,5 chén nước sạch.
- 1 miếng phổi tai 2 inch và 1 nhúm muối biển.

Rửa sạch kê và đặt trong nồi áp suất với phổi tai, bật lửa và khi nước ấm lên, thêm một chút muối biển. Đậy nắp nấu khoảng 45', để nguội khoảng 5' mở nắp và dọn lên.

Gạo lứt với lúa mạch

- 2 lon gạo lứt.
- $\frac{1}{2}$ lon lúa mạch.
- 4 lon nước sạch.
- 1 miếng phổi tai 2 inch.
- 1 nhúm muối biển.

Vo sạch lúa mạch đặt vào trong nồi với phổi tai. Đặt trên lò, khi nước ấm thêm 1 chút muối. Đậy nắp nấu khoảng 45', để nguội 5', mở nắp và nhẹ nhàng lấy ra.

Gạo lứt mềm (Rice Kayu)

- 1 lon gạo.
- 5 lon nước sạch.
- 1 nhúm muối biển.

Vo gạo và nấu nồi áp suất như trên.

Tuy nhiên, không để cạn hết nước. Gạo trở thành cháo và sau khi chín có thể thấy lợn cợn hạt. Trong trường hợp nước quá sôi khi đang nấu, tắt lửa để nguội bớt. Sau đó nấu tiếp cho tới khi chín.

❖ **Ghi chú**

Làm món ăn điểm tâm bổ dưỡng và ngon. Đặc biệt cho bệnh nhân ung thư và những người khó nuốt thức ăn.

❖ **Chế biến**

Rau củ như củ cải hay bắp cải Trung Hoa hay một quả mơ muối thêm vào khi nấu. Cũng có thể thêm một miếng phô tai 1 inch vào.

Cháo gạo lứt ròng

- 1 lon gạo lứt.
- 10 chén nước sạch
- $\frac{1}{2}$ trái mơ muối và 1 nhúm muối biển cho mỗi lon gạo.

Rang gạo trong chảo không rỉ cho tới khi gạo biển màu vàng nâu. Đặt trong nồi, thêm nước và mơ muối hay muối biển, đun lên. Đậy nắp, lửa nhỏ và đặt nồi lệch. Nấu cho tới khi nước cạn còn phân nửa. Để nguội và đổ gạo trong vài thưa hay vài muxolin, cột lại và vắt chất cháo lỏng ra khỏi vài thưa. Hâm nóng kem 1 lần nữa sau đó ăn. Thêm muối nếu cần. Bột kem nhão đó rất ngon và có thể vắt thành trái banh nhỏ và hầm với rễ sen sắt lát hay cà rốt.

❖ **Ghi chú**

Làm món ăn sáng rất ngon, đặc biệt cho những người ăn khó khăn. Nhiều người có thể sống nhờ kem gạo khi không thể ăn uống được.

❖ **Chế biến**

Nấu với củ hành, ngò tây băm nhỏ, tảo nori, muối mè hay hạt hướng dương rang.

Cơm chiên

- 4 chén cơm gạo lứt.
- 1 muỗng dầu mè.
- 1 củ hành xắt lát.
- 1–2 muỗng tương shoyu.

Quét dầu mè trên chảo. Đẽ nóng 1 phút hay ít hơn, nhưng đừng để dầu mè khét. Bổ hành vào, đồ cơm lên. Nếu cơm khô, làm ẩm với vài giọt nước. Đậy nắp và để lửa nhỏ trong 5–10 phút. Thêm tương shoyu vào và nấu thêm 5' nữa. Không cần trộn, chỉ trộn khi ăn.

★ **Ghi chú**

Những người khỏe mạnh có thể ăn cơm chiên nhiều lần trong tuần, mặc dù số lượng dầu tùy tình trạng mỗi cá nhân. Người bệnh ung thư nên tránh ăn dầu và có thể dùng 2–3 muỗng nước để thay thế dầu. Kiểm tra sự giới thiệu về chế độ thực dưỡng cẩn thận.

★ **Chế biến**

Dùng hành tươi, ngò tây hay kết hợp với rau củ như cà rốt và củ hành, bắp cải và nấm, củ cải, lá củ cải.

Cơm với đậu

- 1 lon gạo lứt.
- $1/10 - \frac{1}{8}$ lon đậu cho mỗi lon gạo.
- 1,5 – 2 lon nước sạch.
- 1 nhúm muối.

Vo sạch gạo và đậu. Nấu đậu trước nửa tiếng. Để đậu nguội, đồ nước luộc đậu và muối biển vào gạo. Nước đậu được coi như là 1 phần nước trong món này. Nấu trong nồi áp suất từ 45' – 50' và dọn ăn như cơm bình thường.

★ **Ghi chú:**

Bệnh nhân ung thư chỉ được ăn loại xích tiêu đậu, đậu xanh, hay đậu lăng. Những người khỏe mạnh có thể dùng được nhiều loại đậu khác. Ngũ cốc và đậu nấu chung sẽ tạo món ăn bổ dưỡng và tiết kiệm được thời gian và dầu cần nấu hơn là nấu từng loại.

Cơm và rau củ

- 1 lon gạo lứt.
- $\frac{1}{4}$ lon củ cải khô.
- $\frac{1}{2}$ lon cà rốt (thái nhỏ).
- $1/5$ lon củ nguru bàng (thái hay cắt thành những miếng nhỏ).
- 1,5 – 2 chén nước sạch cho mỗi lon gạo.
- 1 nhúm muối biển cho mỗi lon gạo.

Đỗ gạo đã vo sạch vào nồi áp suất và trộn với rau củ. Thêm nước và muối, đậy lại và nấu như bình thường.

❖ Chế biến

Có thể nêm một chút tương shoyu và muối trước khi nấu. Những rau củ khác có thể nấu chung với gạo là gạo ngọt (sweet rice = nếp), đậu xanh, cà rốt, v.v... Rau củ mềm như hành, rau củ có lá xanh, những loại mềm xốp thì nên tránh dùng cho món này. Gạo và rau củ có thể được nấu với muối mè, với hạt óc chó, hay hạt sen cũng như với xích tiêu đậu hay đậu đen.

Cơm nắm với tảo nori (Rice ball)

- 1 miếng tảo nori.
- 1 nhúm muối.
- 1 đĩa nước sạch.
- 1 lon cơm gạo lứt.
- ½ – 1 trái mơ muối.

Rang 1 miếng tảo nori mỏng bằng cách để bề láng trên lửa cách khoảng từ 10 – 12 inch. Trở luân phiên 3 – 5 giây cho tới khi tảo đổi màu từ đen đến xanh. Gấp đôi lại và xé làm hai đồi với tảo nori, gấp lại và cắt làm hai lần nữa. Böyle giờ bạn có 4 miếng tảo bẹ cạnh 3 inch. Thêm 1 chút muối vào nước và làm ướt tay của bạn. Nắm cơm thành hình 1 trái banh đặc. Ăn 1 lỗ ở giữa bằng ngón cái và bỏ 1 miếng mơ muối vào trong. Sau đó làm tròn cơm nắm hình trái banh lại, bao phủ nó bằng tảo nori, mỗi lần 1 miếng cho tới khi nó dính lại, làm ướt tay thỉnh thoảng để tránh dính cơm và tảo nori nhưng đừng dùng quá nhiều nước.

❖ Ghi chú

Cơm nắm có thể dùng để ăn trưa rất ngon và tiện lợi vì không cần muỗng nĩa. Tiện lợi mang theo khi đi du lịch và giữ được nhiều ngày. Không dùng mơ muối hay dùng ít khi làm cho trẻ em ăn.

❖ Chế biến

Cơm nắm có thể làm thành hình tam giác thay vì hình tròn bằng cách khum lòng bàn tay hình chữ V. Cả hai loại có thể được bao phủ bởi mè rang và ăn cùng với tảo nori. Nhân bên trong có thể thay bằng rau củ, cá và những loại khác. Thay vì dùng tảo nori, có thể dùng hạt mè rang, lá shiso, tảo wakame khô hay lá rau củ xanh.

Yến mạch (Oats)

- 1 lon yến mạch.
- 5–6 lon nước sạch.
- 1 nhúm muối cho mỗi lon yến.

Vo sạch yến mạch và bỏ vào nồi, thêm nước và muối vào. Đậy lại và nấu. Giảm lửa và đê sôi trên lửa trong nhiều giờ hay qua đêm đến khi cạn hết nước. Làm lửa lệch bên dưới để tránh làm khét. Làm thành món ngũ cốc rất ngon lành.

❖ Ghi chú

Yến mạch rất tốt cho bệnh nhân ung thư và nên nghiền yến mạch hay cà nhỏ ra.

❖ Chế biến

Thời gian nấu có thể giảm nhờ nồi áp suất giống như phương pháp chế biến món ăn bằng gạo lứt. Để bồ dưỡng và ngon, kết hợp với 1,5 lon đại mạch, 1 lon yến mạch và nửa lon đậu đũa nấu sơ. Thêm 3 nhúm muối biển, khoảng 4 lon nước và nấu như thường lệ.

Gạo (Sweet rice: Gạo nếp)

- 1 lon gạo nếp.
- 1,5 – 2 lon nước sạch.
- 1 nhúm muối biển.

Rửa sạch gạo, thêm nước và muối, nấu trong nồi áp suất như thường lệ.

❖ Ghi chú

Gạo nếp thì dính hơn gạo thường nên chỉ ăn thỉnh thoảng. Có thể thêm một ít gạo thường để dễ ăn hơn.

Bánh bột lọc (Mochi)

Bánh bột lọc làm bằng gạo nếp ăn như là ăn bánh. Cách làm là nghiền gạo nếp trong tô gỗ bằng chày gỗ. Nghiền cho đến khi nát và nhuyễn. Thỉnh thoảng quét nước để khỏi dính, làm thành hình dáng trái banh nhỏ hay cái bánh. Trải mỏng ra và rắc bột để cho khô. Cắt thành từng miếng và nước trong chảo khô. Thỉnh thoảng dùng hay dùng trong những ngày lễ.

Lúa mạch đen

- 1 lon lúa mạch đen.
- 1,25 – 1,5 lon nước sạch.
- 1 nhúm muối biển.

Căn bản nấu như cơm gạo lứt nấu nồi áp suất, hay là hầm, trong trường hợp này dùng 2 lon nước.

❖ Ghi chú:

Vì lúa mạch đen cứng nên cần nhai nhỏ, nó thường được trộn với những loại ngũ cốc khác và làm bột như làm bánh mì lúa mạch. Để dễ ăn, trộn 1 phần lúa mạch và 3 phần gạo lứt. Có thể rang sơ lúa mạch trước khi nấu để làm cho nó dễ tiêu hóa.

Bắp

Chuẩn bị bắp tươi và nấu trong nồi khoảng 10' hay cho tới khi chín. Thay vì dùng bơ hay margarin nên với 1 chút mỡ muối.

Lúa mì

- 1 lon lúa mì.
- 1,25 – 1,5 lon nước sạch.
- 1 nhúm muối.

Nấu như nấu gạo lứt, lúa mì luộc sẽ lâu hơn nấu.

❖ Ghi chú:

Lúa mì rất khó tiêu hóa nguyên hạt và phải nhai nhừ. Cần nấu trong thời gian lâu. Ngâm lúa mì 3–5 giờ trước khi nấu để làm giảm thời gian nấu và làm mềm hơn, dễ tiêu hóa hơn. Để ngon hơn, trộn 1 phần lúa mì và 3 phần gạo hay những loại ngũ cốc khác.

Bún và nước lèo

- 4 lon nước sạch.
- 1 gói bún soba và udon.
- 1 miếng phở tai dài 2–3inch.
- 2 miếng nấm hương khô.

- 2–3 muỗng tương shoyu.

Nấu nước sôi lên, nui cơ bản đã có muối nên không cần thêm muối vào nước. Bỏ bún vào nước và luộc. Sau khoảng 10', kiểm tra xem nui chín chưa. Kiều mạch nấu nhanh hơn lúa mì. Nui mỏng mau chín hơn nui dày, nếu bên trong và ngoài trở nên cùng màu là nui đã chín. Đổ nui ra khay và đổ nước làm nguội cũng như để nui không bị dính cục. Bỏ phở tai vào nồi cho thêm 4 lon nước sạch và nấm đã ngâm cắt thành từng miếng, luộc lên. Giảm nhỏ lửa để riu riu 3–5'. Lấy phở tai và nấm ra. Thêm tương shoyu vừa ăn. Hâm nui đã chín lại, đừng để sôi khi nóng, dọn lên ăn. Thêm gia vị như hành, lá thơm hay tảo nori.

❖ **Ghi chú:**

Nui kiều mạch soba rất giàu năng lượng. Mùa hè, nấu nui ăn nguội. Nui udon lúa mì thì ít năng lượng hơn. Nui ngũ cốc phượng Đông và pasta cũng có thể ăn thường xuyên. Bao gồm mì ống lúa mì, hình sò, xoán hình khuỷu tay, nui, nước sốt nấu chung v.v... Thêm chút muối vào nước khi nấu.

Nui xào

- 1 gói nui soba và udon.
- 1 muỗng dầu mè.
- 1–2 muỗng tương shoyu.
- 2 chén bắp cải.
- $\frac{1}{2}$ chén hành.

Luộc nui như đã hướng dẫn, xỐc trong nước để làm nguội. Tráng dầu trên chảo và bỏ bắp cải vào. Để nui lên trên rau củ. Đậy lại và nấu xào với lửa nhỏ trong nhiều phút cho đến khi nui nóng lên. Thêm tương shoyu, trộn nui và rau củ đều lên. Khi sắp chín thêm hành vào. Ăn nóng hay nguội tùy

❖ **Ghi chú**

Nếu bạn không thể ăn dầu, dùng 2 muỗng nước để xào.

❖ **Chế biến**

Có thể kết hợp nhiều loại rau củ gồm cà rốt và hành, hành và nấm hương, bắp cải và tàu hủ.

Bánh mì từ lúa mì

- 8 chén bột lúa mì.
- $\frac{1}{4} - \frac{1}{2}$ muỗng muối biển.

- 2 muỗng dầu mè.
- Nước sạch.

Trộn bột và muối, thêm dầu, và rắc cho đều bằng tay. Nặn bột nhào bằng cách thêm nước vừa đủ và nhào bột 30–350 lần. Tráng dầu mè trên khuôn và đặt bột nhào vào. Đặt vải ẩm phủ lên khuôn và để nở ẩm từ 8–12 giờ. Sau khi bột phồng lên, nướng ở nhiệt độ 300°F trong 15' và nướng thêm 1,25 giờ ở nhiệt độ 350°F.

★ **Ghi chú**

Chế phẩm từ bột như bánh mì không nên ăn thường xuyên đối với bệnh nhân ung thư.

★ **Chế biến**

Bột nồi cho bánh mì có thể làm từ 1 lon bột kết hợp đủ nước để làm thành bột đặc hơn. Đậy với vải ẩm, để lên men trong nồi ấm từ 3–4 ngày. Sau khi bột nồi chua, thêm 1 – 1,5 lon bột bánh mì và nhào như trên. Đối với bánh mì lúa mì đen, dùng 3 lon bột lúa mì đen đến 5 lon bột lúa mạch.

Bánh mì làm từ gạo Kayu

- 2 lon gạo lứt.
- 8 lon nước sạch.

Nấu gạo trong nồi áp suất trong 1 giờ hay hơn nữa. Sau đó xới ra tô cho nguội. Khi nguội từ từ, thêm vào:

- 2 muỗng dầu mè.
- $\frac{1}{2}$ muỗng muối biển.
- Thêm đủ bột bánh mì để nặn thành bột nhão.

Thêm dầu và muối vào cho cơm và trộn đều. Thêm vừa đủ bột để làm mềm bột nhão. Nhào từ 300–350 lần thêm bột vào bột nhào từ từ để giữ khỏi quá dính. Đặt bột vào chảo đã tráng dầu, nặn hình dáng ô bánh mì, đậy lại với vải ẩm để nở ẩm từ 8–12 giờ. Nướng 30' ở nhiệt độ 300°F và thêm 1 giờ nữa ở 350°F cho tới khi đổi thành màu nâu vàng.

★ **Ghi chú:**

Loại bánh mì này tốt cho bệnh nhân ung thư hơn là bánh mì lúa mì nhưng vẫn nên hạn chế.

Súp

Súp miso rau củ cơ bản

- Miếng tảo wakame khô 3 inch.
- 1 chén hành xắt mỏng.
- Hành, ngò tây, gừng, cải xoong – $\frac{1}{4}$ lon nước sạch.
- 1,25 muỗng miso.

Rửa tảo wakame nhanh trong nước lạnh và ngâm từ 3–5' và xắt nhỏ cỡ $\frac{1}{2}$ inch. Bó tảo và hành vào nồi, thêm nước. Nấu lên, lửa vừa và đê sôi 10–20' hay cho tới khi mềm. Giảm lửa nhỏ nhất, dừng đê sôi hay nồi bong bóng. Bó miso vào tô hay cối thêm $\frac{1}{4}$ chén nước tinh khiết, khuấy đê miso thành nước. Đê nước miso vào súp. Đê sôi 3–5' và ăn. Nêm gia vị như hành, ngò tây, gừng hay cải xoong.

❖ Ghi chú

Cần thận giảm lửa khi nấu miso để giữ những enzyme có lợi trong miso. Như là quy luật tổng quát, dùng khoảng $\frac{1}{2}$ muỗng miso cho mỗi lon nước nấu súp. Súp không được quá mặn hay quá ngọt.

❖ Chế biến

Có thể dùng miso gạo lứt hay đại mạch miso Hatcho (100% đậu nành) rất nhiều năng lượng nhưng không có mặn và cũng có thể được dùng để phục hồi sức khỏe. Những loại miso khác thỉnh thoảng có thể dùng. Nên lựa loại miso đã đê lâu 2 năm hay hơn nữa. Tất cả những loại miso có thể ăn quanh năm và với tỷ lệ tùy mùa và tình trạng sức khỏe. Món rau củ có thể chế biến thường xuyên. Căn bản kết hợp với tảo wakame, hành, tàu hủ, củ hành và bí, bắp cải và cà rốt; củ cải và cọng củ cải. Nếu sức khỏe của bạn cho phép ăn dầu, bạn có thể dùng 1 muỗng hay ít hơn dầu thực vật không tinh chế đặc biệt là dầu mè, xào rau củ trước và sau đó nấu trong nồi chung với tảo wakame.

Súp miso với củ cải và tảo Wakame

- 1,5 lon củ cải daikon.
- $\frac{1}{4}$ lon nước sạch.
- Tảo wakame 3 inch.
- 3 muỗng miso.
- Hành tươi thái nhỏ.

Rửa và xắt củ cải miếng $\frac{1}{2}$ inch, thêm nước vào nấu trong 5', trong khi đó ngâm tảo wakame 3–5' và xắt nhỏ. Bỏ wakame vào nồi nấu với lửa nhỏ cho tới khi rau củ mềm. Làm loãng và cho thêm miso vào nồi. Đέ riu riu 3'. Gia vị với hành xắt nhỏ.

★ **Ghi chú**

Củ cải rất hữu hiệu giúp loại chất nhầy, mỡ, protéin dư thừa và nước ra khỏi cơ thể. Thời gian nấu tảo wakame tùy vào nó cứng hay mềm.

Kê và súp rau củ ngọt

- 1 lon kê.
- $\frac{1}{2}$ lon bí hoa vàng.
- $\frac{1}{2}$ lon cà rốt xắt lát.
- $\frac{1}{2}$ lon bắp cải, xắt ra.
- $\frac{1}{2}$ củ hành, xắt ra.
- 1 miếng tảo wakame 1 inch.
- 1 miếng nhỏ nấm hương miso ($\frac{1}{2}$ muỗng cho mỗi người) hay tương shoyu (vài giọt).

Kết hợp tất cả thành phần trừ miso hay tương shoyu và đổ nước gấp 3 lần, nấu lên, giảm lửa đέ riu riu khoảng 30' hoặc cho đến khi chín. Khi sắp chín, nêm miso hay tương shoyu và đέ sôi thêm 3–4' nữa.

Nước lèo Shoyu

- 2 nấm hương.
- Miếng phô tai 3 inch.
- 4 lon nước sạch.
- 2 bánh tàu hủ.
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ muỗng muối.
- 1 muỗng ngò tây.

Ngâm nấm hương 10–20'. Bỏ phô tai và nấm hương vào nước (gồm cả nước ngâm) và luộc trong 3–4'. Lấy phô tai và nấm hương ra và để dành cho món khác. Bỏ tàu hủ và nấu cho đến khi tàu hủ nổi lên bề mặt. Đừng nấu tàu hủ quá lâu hoặc nó sẽ cứng. Tàu hủ trong súp ngon nhất khi mềm. Thêm tương shoyu và đέ sôi thêm 2–3', bỏ thêm hành tươi và tảo nori.

★ **Ché biến**

Món súp này có thể làm từ cải xoong và những loại rau củ khác thay vì tàu hủ. Nấm hương thì tùy ý nhưng nó rất tốt cho bệnh nhân ung thư.

Súp đậu lăng (Lentil soup)

- 1 lon đậu lăng.
- 2 củ hành xắt lát.
- 1 củ cà rốt thái mỏng.
- 1 cọng rễ ngưu bàng nhỏ.
- $\frac{1}{4}$ lon nước sạch.
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ muỗng muối biển.
- 1 muỗng ngò tây băm.

Rửa đậu lăng. L López rau củ bắt đầu với củ hành, sau đó cà rốt, rễ ngưu bàng và đậu lăng ở trên. Thêm nước và nhúm muối, nấu lên. Giảm lửa nhỏ, đậy nắp và đê sôi trong 45'. Bỏ ngò tây băm vào. Đê sôi thêm 20' nữa và dọn. Có thể thêm tương shoyu vào cho vừa ăn.

⦿ Chế biến

Cho những người ăn được dầu, có thể xào rau củ trước, sau đó nấu chung với đậu lăng như trên.

Súp xích tiêu đậu (Aduki)

- Miếng phô tai 1 inch vuông.
- 1 lon xích tiêu đậu.
- 1 lon nước sạch.
- 1 củ hành vừa xắt lát.
- $\frac{1}{2}$ lon cà rốt xắt lát
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ muỗng muối biển.
- Tương shoyu vừa ăn (tùy ý).
- Hành tươi hay ngò tây.

Ngâm phô tai trong 5' và xắt lát. Rửa đậu, bỏ vào nồi, đổ nước vào và nấu. Giảm nhỏ lửa và đê sôi 1,25 giờ hoặc cho tới khi chín 80%. Lấy đậu ra và dùng 1 nồi khác. Bỏ củ hành ở đáy nồi rồi đến cà rốt, xích tiêu đậu và phô tai trên cùng. Thêm muối, nấu thêm 20–25' cho đến khi rau củ mềm. Khi sắp chín thêm tương shoyu, gia vị gồm hành tươi hay ngò tây và dọn ăn.

⦿ Chế biến:

Thay vì dùng cà rốt hay hành, có thể dùng bí đông (Winter squash). Món này đặc biệt rất tốt cho thận, lá lách, tụy và những rối loạn về gan.

Súp đậu xanh (chick pea soup)

- Phô tai 3 inch

- 4–5 lon nước lạnh.
- 1 củ hành thái nhỏ.
- 1 cà rốt thái nhỏ.
- $\frac{1}{4}$ thân ngưu bàng.
- 1 lon đậu ngâm qua đêm.
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ muỗng muối, hành tươi, ngò tây, hay ruột bánh mì.

Bỏ phổi tai, đậu xanh và nước vào nồi áp suất và nấu 1–1,5 giờ. Nhặt nồi xuống, bỏ đậu vào nồi khác. Thêm rau củ và muối. Nấu thêm 20–25' với lửa nhỏ. Bổ thêm gia vị như hành, ngò tây hay ruột bánh mì.

Súp đại mạch (barley soup)

- $\frac{1}{2}$ lon đại mạch.
- $\frac{1}{4}$ lon đậu lăng.
- 1 cần tây.
- 3 củ hành thái.
- 1 cà rốt.
- 5–6 lon nước sạch.
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ muỗng muối.

Rửa sạch đại mạch và đậu lăng. Đे rau củ thành tảng trong nồi, bắt đầu với cần tây ở đáy, sau đó là củ hành, cà rốt, đậu lăng và đại mạch ở trên. Đổ nước vừa đủ lấp mặt đậu và nấu. Thêm muối trước khi nấu. Giảm nhỏ lửa và đe sôi đến khi đại mạch trở nên mềm. Có thể thêm vài giọt tương shoyu cho ngon thêm và thêm gia vị như tảo nori hoặc ngò tây.

★ Ghi chú

Nước súp đại mạch rất bổ dưỡng cho bệnh nhân ung thư. Số lượng đại mạch có thể tăng và có thể ăn những loại rau củ khác.

❖ Chế biến

Bạn có thể nấu đại mạch trước khi dùng để nấu súp, thêm $\frac{1}{2}$ lon đại mạch và 1,5 lon nước. Nấu 20–30' sau đó theo như chỉ dẫn ở những món trước.

Súp gạo lứt

- 3 miếng nấm hương.
- Miếng phổi tai 3 inch.
- $\frac{1}{4}$ lon nước sạch.
- 2 lon gạo lứt.

- $\frac{1}{4}$ lon cùn tay thái.
- 1–2 muỗng cà phê tương shoyu, hành tươi.

Luộc nấm hương và phô tai trong nước 2–3', lấy ra và xắt, sau đó bỏ vào nước trở lại, thêm gạo vào và nấu lên. Lửa nhỏ nấu trong 30–40'. Bỏ cùn tay vào, để sôi thêm 5' nữa. Thêm tương shoyu vừa ăn và để sôi 5', thêm gia vị như hành tươi và dọn ăn.

★ Chế biến

Bạn có thể dùng tương miso, hâm nóng khi ăn.

Súp bắp

- 4 bông bắp tươi.
- 1 cùn tay.
- 2 củ hành thái nhỏ.
- Tương shoyu vừa ăn.
- 5–6 lon nước sạch hoặc nước luộc phô tai.
- $\frac{1}{4}$ muỗng muối biển.
- Thái nhỏ ngò tây, cải xoong hay hành tươi và tảo nori.

Lặt hạt bắp bằng dao. Bỏ cùn tay và bắp vào nồi. Thêm nước và 1 chút muối. Nấu lửa nhỏ, đậy lại và để sôi đến khi cùn tay và bắp trở nên mềm. Thêm phần còn lại của muối và tương shoyu nếu muốn. Dọn lên ăn với ngò tây băm nhỏ, cải xoong và tảo nori. Làm sạch phô tai, dùng cọ khô để làm sạch bụi.

Nguyên liệu phô tai, rong biển

Làm sạch quá thì làm mất những chất khoáng của nó nên nếu không dơ thì để nguyên và bỏ vào nồi chửa nước. Nấu 3–5'. Lấy ra và làm món ăn hay phơi khô và dùng làm gia vị. Dùng món này chung với tương miso, ngũ cốc, đậu hay súp rau củ.

Nguyên liệu nấm hương (shiitake mushroom)

Ngâm 5–6 nấm hương trong nước 30'. Bỏ nấm và nước ngâm của nấm vào từ 1–2 phần nước sạch và nấu lên trong 5–10'. Lấy nấm hương ra và để làm món súp (trường hợp này nhớ bỏ cọng hoặc dùng trong món ăn khác). Phô tai có thể kết hợp với nấm hương dùng làm nguyên liệu).

Nguyên liệu rau củ tươi

Chuẩn bị rẽ rau củ, đinh cuồng lá để làm nguyên liệu cho món súp bồ dưỡng. Luộc trong 1–2 phần nước sạch 5–10'. Lượm những mảnh vụn ra vứt bỏ.

Rau củ

Món Nishime (kiểu nấu hầm nhừ).

Dùng nồi dày, nắp dày hoặc được thiết kế đặc biệt để hầm thức ăn. Ngâm miếng phô tai 3 inch cho mềm và cắt thành từng miếng 1 inch vuông. Để phô tai ở đáy nồi và đổ nước xâm xấp (khoảng 1–2 inch). Thêm rau củ xắt lát. Để chuẩn bị món nishime, cắt rau củ thành từng miếng lớn thường kết hợp 2 hay 3 loại cà rốt–nguru bàng–phô tai hay nguru bàng–rẽ sen–phô tai. Củ hành, bí đông cứng (winter squash) hay bắp cải cũng có thể dùng. Rau củ sắp thành từng lớp trong nồi sau khi cắt ra trên cùng là phô tai, hay đặt những phần kia xung quanh nồi. Rắc 1 ít muối biển hay tương shoyu lên rau củ. Đậy lại và nấu với lửa lớn cho đến khi nhiều hơi nước tỏa ra. Vặn lửa thấp và nấu vừa trong 15–20'. Nếu nước bốc hơi quá nhanh trong khi nấu, thêm nước vào đáy nồi.

Khi tất cả rau củ mềm và ăn được rồi, thêm vài giọt tương shoyu và lắc nhẹ nhàng cái nồi (tốt hơn là khuấy). Dỡ nắp ra, tắt lửa, để nguội trong 2'. Bạn có thể thường thức nước súp rau củ trong món này vì chúng rất ngon.

Gợi ý sự kết hợp trong món Nishime:

1. Cà rốt – nguru bàng và phô tai.
2. Nguru bàng – củ sen và phô tai.
3. Củ cải daikon – củ sen và phô tai.
4. Cà rốt – củ cải vàng và phô tai.
5. Củ cải Turnip – nấm hương và phô tai.
6. Bí – củ hành (onion) và phô tai.

Xào

Có 2 lối xào căn bản, với dầu và với nước. Đầu tiên, cắt rau củ thành những miếng nhỏ như que diêm, xắt lát mỏng. Dùng cọ quét dầu mè lên chảo. Khi dầu nóng nhưng trước khi dầu bốc khói, bỏ rau củ vào và bỏ 1 ít muối để giúp tạo chất ngọt tự nhiên. Thỉnh thoảng dỡ nắp và trộn rau củ với đôi đũa hay muỗng gỗ để bảo đảm an toàn khi nấu. Tuy nhiên, không nên khuấy. Xào trong 5' với lửa vừa, sau đó xào 10'

với lửa nhỏ. Trộn nhẹ để tránh khét. Nêm nếm với muối biển hay tương shoyu và nấu thêm 2–3'.

Cách thứ hai là sự kết hợp nước và dầu. Có thể chuẩn bị rau củ hoặc là những miếng nhỏ hoặc miếng lớn, hay miếng dày. Xào như trên với dầu tráng chảo trong 5'. Sau đó thêm nước vừa đủ phủ 1 nửa rau củ hay chỉ đủ phủ bề mặt chảo. Bỏ 1 nhúm muối, đậy nắp và nấu cho tới khi tắt cả nhù. Khi chín 80%, nêm với muối biển hay tương shoyu và nấu thêm 3–4' nữa. Mở nắp và để sôi tới khi nước bay hơi.

❖ **Ghi chú**

Bệnh nhân ung thư không nên ăn rau củ xào dầu, cũng như những người cần tránh ăn dầu. Tuy nhiên, cho những người sức khỏe tốt, có thể chuẩn bị rau củ xào hàng ngày. Đối với những người không thể ăn dầu dùng 1–2 muỗng nước thay thế. Nước luộc đậu có thể dùng để xào thỉnh thoảng và rất ngon.

❖ **Chế biến**

Kết hợp cho ngon như ngưu bàng và cà rốt; củ hành và cà rốt; bắp cải, hành và cà rốt; củ cải vàng và củ hành; nấm và cần tây; broccoli và súp lơ; bắp cải Trung Hoa, nấm và tàu hủ; cải xoăn và seitan. Rau củ mềm chỉ cần xào trong 1–2', trong khi đó rau củ có rễ sẽ phải xào lâu hơn. Dầu rau củ không tinh chế khác có thể dùng trong trường hợp này. Tuy nhiên chỉ có thể ăn dầu bắp và dầu mè thường xuyên.

Luộc

Đổ khoảng $\frac{1}{2}$ – 1 inch nước sạch trong nồi, thêm 1 chút muối. Nấu lên và bỏ củ vào. Rau củ phải mềm nhưng không bấy.

❖ **Ghi chú**

Để giữ màu xanh của rau củ. Nấu cải xoong, ngò tây, hành tươi và những loại rau củ lá xanh khác với lửa cao trong 1–2'. Đối với nêm nếm, tốt nhất là không nên nêm muối sau khi luộc. Thêm tương shoyu vào khi rau củ sắp chín để có mùi thơm.

❖ **Chế biến**

Để có được vị ngọt đặc biệt, bỏ miếng phổi tai 3 inch vào đáy nồi khi nấu rau củ tròn như cà rốt, daikon. Nêm nếm với tương shoyu hay miso thay cho muối. Kết hợp rau củ luộc gồm broccoli và súp lơ; bắp cải, bắp và tàu hủ; cà rốt, củ hành (onions) và đậu Hà Lan (green peas).

Hầm

Đổ nước vào nồi chừng $\frac{1}{2}$ inch. Bỏ đồ hấp rau củ vào trong nồi hay đồ hấp bằng gỗ của Nhật ở đỉnh nồi. Bỏ rau củ đã xắt lát vào chõ hấp và rắc vào 1 ít muối biển. Đậy nắp và đun sôi. Hấp cho đến khi chín nhưng hơi giòn. Rau củ xanh chỉ cần thời gian 1–2'. Loại rau củ khác cần 5–7' tùy loại, kích thước, độ dày.

❖ **Ghi chú:**

Rau củ xanh hấp có thể ăn hàng ngày, bao gồm chóp lá củ cải, cà rốt, cải xoong, cải xoăn, bắp cải Trung Hoa và ngò tây.

❖ **Chế biến:**

Nếu bạn không có cái chõ bếp, đổ ngập $\frac{1}{2}$ inch nước vào đáy nồi. Bỏ rau củ và nhúm muối biển. Đun sôi lửa nhỏ đến vừa, hầm đến khi rau củ chín. Giữ nước hầm rau củ để làm món súp hay lèo.

Những loại nấu khác

Rau củ còn có thể nấu theo nhiều kiểu khác như: nướng, nung, rán (deep-frying). Tuy nhiên, những loại này tổng quát không mấy thích hợp cho bệnh nhân ung thư.

Xích tiêu đậu, phở tai và bí

- 1 lon xích tiêu đậu.
- 2 miếng phở tai 3 inch.
- 1 quả bí đông (winter squash).
- Muối biển.
- Nước sạch.

Vo sạch và ngâm xích tiêu đậu với phở tai. Lấy phở tai ra và cắt thành những miếng 1 inch. Để phở tai ở đáy nồi, bỏ bí đông xắt lát và xích tiêu đậu lên trên bí đông. Đổ nước vào và nấu với lửa nhỏ đến khi đậu và bí mềm. Rắc 1 ít muối. Đậy lại và nấu trong 10–15'. Tắt lửa, để nguội vài phút trước khi ăn.

❖ **Ghi chú**

Món này giúp trung hòa mức đường trong máu, đặc biệt cho những người bị bệnh đái đường, cao huyết áp hoặc bị rối loạn về tụy và gan. Món này ngọt tự nhiên và ngon, sẽ làm giảm sự thèm ngọt. Có thể ăn 1–2 lần/tuần.

❖ Chế biến

Có thể tăng lượng xích tiêu đậu lên 50–70%, sau đó trên cùng là bí, tiến trình như trên.

Củ cải khô daikon với phô tai và tương shoyu

- 2 miếng phô tai 6 inch.
- $\frac{1}{2}$ lon củ cải khô (daikon) (củ cải trắng dài).
- Shoyu đủ ăn.

Ngâm phô tai và xắt lát thành những cọng $\frac{1}{2}$ inch và đặt vào đáy nồi có nắp dày. Ngâm củ cải cho đến khi mềm. Nếu củ cải quá mặn thì rửa trước. Bỏ củ cải lên trên phô tai. Đổ vừa đủ nước ngâm phô tai và củ cải và nước sạch nếu cần thiết đủ để ngập củ cải. Đậy nắp, nấu lên, lửa nhỏ thêm tương shoyu để sôi 30–40' đến khi phô tai nhừ. Cách nấu này luôn dư chất nước.

❖ Ghi chú

Món này giúp làm tan chất mỡ trong cơ thể.

❖ Chế biến

Củ cải tươi nhiều năng lượng hơn củ cải khô. Củ cải tươi xắt lát và nấu như trên đến khi mềm. Nếu không có củ cải trắng, có thể dùng củ cải đỏ, mặc dù kết quả không mạnh.

Củ cải và lá củ cải

Băm 1 củ cải và lá củ cải, đặt vào trong nồi với 1 chút xíu muối. Đậy lại và nấu lửa cao trong 10'. Gần chín, thêm 1 chút muối, vài giọt tương shoyu và để sôi thêm 2–4' nữa.

❖ Ghi chú

Bạn có thể nấu phần rễ trước và phần lá sau.

❖ Chế biến

Cà rốt và chóp cà rốt, củ cải và cọng củ cải, rễ cây bồ công Anh và lá bồ công Anh có thể dùng để nấu trong món này.

Món rau củ xanh hầm

Rửa và cắt lát của bất cứ những loại rau củ sau:

Cộng củ cải, chớp cà rốt, cải xoăn, cộng mù tạt, cải xoong, cộng collard, bắp cải Trung Hoa, bokchoy. Bỏ rau củ vào chung với 1 ít nước khoảng $\frac{1}{2}$ inch hay trong nồi hầm inox 1 inch nước hầm. Đậy lại và hầm trong nồi 2–3' tùy thuộc vào loại rau củ. Khi sắp chín thêm tương shoyu vào rau củ. Trộn nhanh và dọn. Khi ăn, cộng rau củ vẫn tươi giòn và xanh.

Rau củ xào

Cắt cà rốt, củ hành, bắp cải hoặc những loại rau củ khác gồm cả rau củ lá xanh. Quét dầu mè lên chảo hay chỉ dùng 1 chút nước. Khi dầu hay nước nóng lên xào rau củ thật nhanh trong vài phút. Rắc lên 1 chút muối hay tương shoyu, thêm 1 chút nước nếu cần thiết. Để sôi trong vài phút nữa. Rau củ phải giòn và đổi màu nhưng phải chín. Trở nhẹ nhàng thỉnh thoảng với đôi đũa hay giá gỗ.

Món kinpira

(Ngưu bàng hay ngưu bàng với cà rốt xào lên nêm tương shoyu).

Quét dầu mè lên chảo và để nóng lên. Bỏ bắp nhau củ ngưu bàng và cà rốt (xắt mỏng) vào chảo thêm 1 chút muối xào trong 2–3 phút.

Thêm nước xâm xấp đáy chảo. Đậy lại và nấu đến khi chín 80%, độ khoảng 30' hay hơn. Thêm nhiều giọt tương shoyu, đậy nắp và nấu trong nhiều phút đến khi nước khô hết. Khi sắp chín, thêm vài giọt gừng (vắt từ gừng lát).

❖ Ghi chú

Củ hành, bí hay rễ sen có thể thay thế cà rốt và ngưu bàng.

Tàu hủ ki, tàu hủ hay nước

chấm đậu nành lên men với rau củ

Ngâm miếng phô tai 4 inch trong 3 chén nước, đun lên và nấu trong 3–5'. Thêm 1 trong những món sau: Tàu hủ ki cắt ra và ngâm hay nước chấm đậu nành lên men cùng với củ cải xắt lát, củ ngưu bàng, cà rốt, hay rễ sen, bỏ trong nước và nấu trong 15'. Thêm chút muối hay tương shoyu. Kết hợp thêm (2–3) loại rau củ sau: Củ hành, bắp cải, bắp cải Trung Hoa, bí, cải bruxen và nấu từ 3–5'. Nếu bạn dùng tàu hủ tươi, bỏ nó vào cùng với rau củ dễ chín khi món kinpira sắp chín. Có thể thay tương shoyu bằng tương miso.

★ Chế biến

Seitan có thể thay thế tàu hủ hay nước chấm đậu nành lên men. Nếu dùng seitan bạn không cần thêm muối hay shoyu vì seitan luôn luôn mặn.

Salad luộc

- Nước sạch, muối biển.
- 1 chén bắp cải Trung Hoa xắt mỏng.
- $\frac{1}{2}$ chén củ hành.
- $\frac{1}{2}$ chén cà rốt xắt lát.
- $\frac{1}{2}$ chén cần tây.
- 1 bó cải xoong.

Khi làm món salad luộc, luộc mỗi loại rau củ riêng biệt. Tuy nhiên tất cả loại rau củ có thể luộc trong cùng 1 nồi nước. Nấu rau củ có mùi nhẹ trước, để mỗi loại giữ được mùi riêng biệt. Đổ mực nước bằng 1 inch thêm muối và đun lên. Luộc những lát bắp cải Trung Hoa khoảng 1–2'. Tất cả những loại rau củ phải còn giòn nhưng không được sống. Để lấy rau củ ra khỏi nước, đổ ra cái ray bên dưới có tó để giữ nước lại, đổ nước đó trở lại vào nồi và tiếp tục luộc. Ké đến là luộc củ hành xắt lát. Làm như trên, giữ nước và luộc tiếp. Ké là cà rốt xắt lát và đến cần tây xắt lát, cuối cùng là cải xoong và chỉ luộc vài giây. Để giữ màu sắc của rau củ, phải làm nguội chúng bằng cách khi đổ ra cái ray thì nhúng sơ qua nước nhưng đây không phải là cách lý tưởng. Trộn rau củ lại sau khi luộc. Dàn 1 trái mơ muối hay 1 muỗng nước mơ muối vào $\frac{1}{2}$ chén nước (có thể dùng nước luộc rau củ) và nghiền trong tô hay cối đá để nêm nếm.

★ Ghi chú

Lối chế biến làm tươi rau củ như sống đặc biệt cho bệnh nhân ung thư, những người không thể ăn thực phẩm không nấu chín. Phương cách này chỉ giúp tạo mùi rau củ như sống và bảo quản sự tươi mèm.

Salad trộn

Rửa và xắt lát rau củ nếu muốn thành từng miếng mỏng như $\frac{1}{2}$ bắp cải (có thể từng miếng nhỏ), 1 dưa chuột, 1 tép cần tây, 2 củ cải đỏ, 1 củ hành. Bỏ rau củ vào tô lớn và vắt vào $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối biển và trộn. Sau đó nén rau củ lại bằng cách để 1 cái đĩa đè nén rau củ và đặt 1 cục nặng dàn lên đĩa. Để như vậy tối thiểu 30–50'. Và bạn có thể để như vậy trong 3–4 ngày, càng để lâu thì rau củ càng tích tụ nước nhiều hơn.

★ **Ghi chú**

Đây là cách rút nước ra khỏi rau củ sống. Đối với bệnh nhân ung thư nên ăn món salad luộc.

★ **Chế biến**

Không cần nêm nếu dùng loại rau củ mềm. Chỉ cần trộn với muối và ăn sau 30'.

Món salad sống

Có thể dùng nhiều loại rau củ với món này. Bao gồm bắp cải, cà rốt xắt miếng, củ cải, cần tây và cải xoong.

Những đề nghị về món salad trộn

Dùng ở nhà làm hơn là mua ở tiệm vì món ở tiệm thường dùng nhiều dầu, thảo mộc và gia vị.

1. 1 quả mơ muối hay 1 muỗng cà phê nước mơ muối đổ vào $\frac{1}{2}$ lon nước sạch và được nghiền trong cối đá.
2. Làm loãng vài muỗng cà phê miso trong nước ấm và hâm nóng trong nhiều phút. Thêm vài giọt dấm gạo.
3. Dùng gia vị như muối mè hay bột lá shiso.
4. Bỏ vài giọt giấm mơ.
5. Thêm vài giọt tương shoyu và nước quả chanh.

Món dưa cải dầm muối

- 2 củ cải lớn và lá củ cải (dai kon).
- $\frac{1}{4} - \frac{1}{2}$ chén muối biển.

Rửa củ cải và lá, đổ nước gấp 3 lần, lụa cọng dơ ra đặc biệt là lá củ cải. Để khô trong khoảng 24 giờ, xắt củ cải thành những khoanh nhỏ. Rắc muối biển vào đáy bình ceramic hoặc thùng gỗ. Ké đến là vài lá củ cải, tiếp theo là củ cải. Sau đó rắc muối 1 lần nữa. Lặp lại cho đến khi đầy bình hay thùng. Dồn 1 cái đĩa vừa vặn lên trên củ cải, lá và muối và dồn 1 vật nặng lên đĩa. Dùng 1 tấm vải mỏng đậy lên để khói bụi. Nước sẽ sờm tích tụ và dâng lên bề mặt của đĩa, khi đó lấy vật nặng từ đĩa ra và thay bằng vật nhẹ. Để nơi bóng râm, lạnh trong 1-2 tuần hay lâu hơn. Nếu nước không tích tụ

thì thêm muối. Phải chắc chắn là nước luôn luôn phủ mặt củ cải nếu không sẽ bị hư. Khi được, lấy ra rửa sạch, xắt và dọn ăn.

★ **Ghi chú**

Nước dầm củ cải là loại thức ăn lên men và giúp tiêu hóa. Nên ăn hàng ngày 1 chút. Tuy nhiên tránh ăn loại nước dầm củ cải bán ngoài chợ vì nó làm từ giấm và hương liệu.

★ **Ché biến**

Món này cũng có thể làm từ bắp cải Trung Hoa, cà rốt, cauliflower và những loại rau củ khác.

Rau củ dầm Shoyu

Trộn đều nhau nước sạch và tương shoyu trong tô hay chai thủy tinh. Xắt lát rau củ chẳng hạn như bí, củ cải Thụy Điển (rutabaga) và bỏ vào chắt lỏng trên. Ngâm từ 4 giờ đến 2 tuần tuỳ ý.

Nước dầm cám gạo (Nuka)

★ **Thời gian dài (3–5 tháng)**

- 10–12 lon cám gạo hay lúa mì.
- 1,5 – 2 chén muối biển.
- 3–5 lon nước sạch.

★ **Thời gian ngắn (1–2 tuần)**

- 10–12 lon cám.
- $\frac{1}{8}$ – $\frac{1}{4}$ chén muối biển.
- 3–5 lon nước.

Rang cám gạo hay cám lúa mì trong chảo khô đến khi nó tỏa hương thơm. Để nguội. Kết hợp cám với muối và trộn đều. Bổ hỗn hợp cám ở đáy thùng gỗ hay vại ceramic, chỉ 1 loại rau củ như củ cải, bí, củ cải Thụy Điển, củ hành hay bắp cải Trung Hoa là có thể dùng. Xắt rau củ miếng cỡ 2–3 inch và đặt lên cám. Nếu dùng 2 loại rau củ, để loại này trên loại kia. Và rắc hỗn hợp cám lên trên rau củ. Lặp lại cho đến khi đầy thùng. Nên nhớ tầng trên cùng phải là cám. Đặt 1 cái dĩa vừa vặn lên trên cùng và dồn vật nặng lên dĩa. Nước sẽ sớm tích tụ và dâng lên bề mặt dĩa, lúc đó lấy vật nặng

khỏi dĩa và thay bằng vật nhẹ. Đậy vải mỏng lại và để nơi mát. Muốn ăn, lấy rau củ ngâm ra và rửa sạch cám, có thể dùng cùng 1 loại nước cám đó trong nhiều năm. Chỉ thêm rau củ, 1 chút muối và cám.

Đậu và chế phẩm từ đậu **xích tiêu đậu**

- 1 lon xích tiêu đậu.
- 2,5 lon nước cho mỗi lon đậu.
- $\frac{1}{4}$ muỗng muối cho mỗi lon đậu.

Rửa đậu và bỏ vào nồi áp suất. Thêm nước, đậy nắp. Nấu lửa nhỏ vừa và nấu trong 45'. Nhắc xuống, xối nước lạnh cho nồi mau nguội, mở ra thêm muối; nấu không đậy nắp cho đến khi nước bay hơi.

❖ **Ghi chú**

Hầu hết các loại đậu có thể nấu với cùng cách thức này. Đậu chim và đậu nành nên ngâm trước. Không nên nấu đậu đen bằng nồi áp suất vì nó sẽ làm bít van.

❖ **Chế biến**

Có thể luộc đậu bằng cách bỏ vào nồi thêm 3,5 – 4 lon nước cho mỗi lon đậu, nấu trong 1 giờ 45'. Khi chín 80% thêm muối và nấu thêm 15–20' đến khi nước bay hơi. Để giảm thời gian nấu và thêm mùi, làm cho đậu dễ tiêu hóa, đặt 1 miếng phổi tai 3 inch dưới đậu. Số lượng nhỏ rau củ có thể nấu chung với đậu như bí, củ hành, cà rốt xắt.

Đậu lăng (Lentils)

- 1 lon đậu lăng.
- 2,5 lon nước sạch.
- $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối.

Rửa đậu bỏ vào nồi. Đổ nước, đậy nắp và nấu. Giảm lửa nhỏ vừa. Sau 30' thêm muối và nấu thêm 15–20'. Dở nắp và nấu tiếp để nước bốc hơi hết.

❖ **Chế biến**

Củ hành xắt và cần tây có thể cùng nấu chung với đậu lăng.

Đậu chim (chick peas)

- 1 lon đậu chim.
- 3 lon nước.
- $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối biển.

Rửa đậu và ngâm qua đêm. Bỏ đậu và nước ngâm đậu vào nồi áp suất. Thêm nước nếu cần. Nấu lên, vặn nhỏ lửa đến vừa, nấu từ 1–1,5 giờ, tắt lửa để nguội. Mở nắp thêm muối và bắt đầu nấu tiếp. Nấu không đầy nắp 45–60' nữa.

❖ Chế biến

Củ hành và cà rốt thái có thể thêm vào đậu 1 giờ cuối.

Nồi đất hầm đậu

- 2 lon đậu nành.
- 2 miếng phô tai 3 inch.
- 1 nấm hương (shiitake).
- 5 cọng lớn củ sen khô xắt.
- 6 miếng tàu hủ ki.
- 1 cà rốt xắt, 1 ngưu bàng xắt ra, 1 cần tây xắt, 1 củ cải khô thái ngâm nước (daikon).
- 1,5 muỗng tương shoyu.
- 1 muỗng cà phê kuzu.

Ngâm đậu nành qua đêm trong 2,5 lon nước cho mỗi lon đậu. Ngày kế, bỏ đậu + nước ngâm vào nồi áp suất và nấu lên. Ngâm phô tai, nấm hương, củ sen và tàu hủ ki trong 10'. Sau khi nấu chín được 70–80% (khoảng chừng 15'), nhắc xuống, mở nắp, bỏ theo lớp phô tai, nấm hương, củ sen và tàu hủ ki lên trên. Nấu trở lại trong 10'. Nhắc xuống mở nắp lấy rau củ ra và đặt riêng biệt trên dĩa. Đồng thời cắt cà rốt, ngưu bàng, cần tây và củ cải khô. Xắt phô tai đã nấu bỏ lên đáy chảo với 1 ít nước. Trên phô tai là rau củ như cần tây, nấm hương, củ cải và tàu hủ; sau đó là rễ rau củ bao gồm cà rốt, ngưu bàng và rễ sen, cuối cùng là đậu và nước còn lại từ nồi áp suất. Thêm 1,5 muỗng cà phê tương shoyu, đậy lại nấu 30'. Thêm 1 muỗng kuzu để làm cho sền sệt và 1 ít gừng lát để có mùi hấp dẫn. Đậu phải mềm, nhừ và ngọt.

★ Ghi chú

Món này rất bổ dưỡng và tốt cho bệnh nhân ung thư. Tuy nhiên, những người ung thư thiên về âm nên cần thận không được ăn hơn 1 nấm hương. Những người bệnh ung thư thiên về dương hay khỏe mạnh có thể ăn 5–6 nấm hương (shitake).

❖ Chế biến

Có thể bỏ bớt hay thêm vào 1 số rau củ tùy ý. Tương tự seitan kết hợp trong món này rất ngon.

Đậu đen (black soy beaus).

- 2 lon đậu đen.
- 1 muỗng muối biển.
- Nước sạch.
- Tương shoyu.

Vò sạch đậu thật nhanh và ngâm qua đêm trong nước lạnh, thêm $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ muỗng càfê muối biển cho mỗi lon đậu.

Vào buổi sáng, bỏ đậu và nước ngâm đậu vào nồi. Nếu cần thêm nước để phủ bì mặt đậu. Nấu sôi, giảm lửa, và đê sôi không đầy nắp. Khi nổi bọt, vớt ra. Tiếp tục đến khi không còn bọt nổi lên. Nấu trong 2,5–3 giờ.

Thêm nước phủ bì mặt của đậu nếu cần. Khi sắp chín, mở nắp và thêm 1 chút tương shoyu để làm bóng đậu và có màu đen. Nấu đến khi nước cạn. XỐC nồi lên xuống để nước còn lại phủ đều lên đậu và dọn ăn.

❖ Ghi chú

Món này rất đặc biệt, rất có lợi cho những cơ quan sinh dục và орган bình sự dương hóa gây ra bởi thịt và cá dư thừa. Tránh nấu đậu đen trong nồi áp suất vì nó có thể làm bít van.

Tương miso

Miso (hỗn hợp đậu nành lên men) nên ăn hàng ngày. Bây giờ có rất nhiều loại miso. Để làm món súp miso hàng ngày, chúng tôi giới thiệu cách làm với phương pháp cổ truyền hay miso thiên nhiên để lâu 2–3 năm. Miso đại mạch, miso gạo lứt hay miso hatcho (tất cả loại đậu) đều có thể dùng. Miso ăn liền bao gồm miso đỏ, vàng và miso trắng có thể dùng thỉnh thoảng làm nước xốt, trộn hay những món đặc biệt. Miso ăn liền thích hợp khi đi du lịch, nhưng không ăn hàng ngày. Như quy luật, chỉ cần dùng từ $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ muỗng càfê miso cho mỗi chén súp. Bởi vì miso chứa nhiều enzym tốt nên có thể bị hủy nếu ở nhiệt độ cao, nên thường thì không đun sôi miso ngoại trừ thêm miso vào để lửa riu riu thêm 3–4' với lửa nhỏ.

Tàu hủ

Tàu hủ là 1 dạng đông lại của đậu nành làm từ đậu nâu lên và nigari (muối kết tinh). Nó có nhiều protéin và dùng trong súp, những món rau củ, trộn và những món khác. Có thể được làm tại nhà (xem Những Hướng Dẫn Hoàn Tất Về Chế Biến Các Món ăn của Aveline Kushi) hay mua với giá không mắc tại các cửa hàng thực phẩm tự nhiên. Nếu có thể thì mua loại chất lượng tốt.

Tempeh – nước chấm đậu nành lên men

Tempeh là 1 dạng đậu lên men cổ truyền xuất xứ từ Indonesia. Trong thập kỷ cuối, nó tràn lan phổ biến ở Cận Đông và Tây và bây giờ nó có ở nhiều cửa hàng thực phẩm tự nhiên. Tempeh thì ngon bỗn duồng và có thể dùng trong món hầm, luộc, nước hay xào. Dùng chung với nhiều loại ngũ cốc, rau củ và nui và dùng trong súp, salad hay bánh mì sandwiches. Tempeh luôn luôn được nấu lên trước khi ăn. Có thể làm tempeh tại nhà. Có thể mua ở trong nhiều cửa hàng thực phẩm tự nhiên hay mua thông qua đặt hàng qua điện thư.

Món tempeh bắp cải

- 2 miếng phô tai.
- Nhiều bắp cải (cabbage).
- 8 ounce tempeh.
- 2 củ hành (onions).

Ngâm phô tai 1 giờ hay hơn. Hầm bắp cải cho mềm. Cắt tempeh thành hình chữ nhật 2 inch và hầm hay luộc. Bỏ lên những lá bắp cải và cuộn lại. Xắt lát phô tai và củ hành. Bỏ phô tai và củ hành ở đáy nồi. Bỏ thêm nước và những cuộn bắp cải vào. Thêm muối biển vừa ăn nếu muốn. Nấu cho đến khi thật mềm.

❖ Ghi chú

Không dùng muối hay tương shoyu khi cho trẻ ăn món này. Tempeh rất nhiều năng lượng và muối sẽ làm nó quá tích cực.

Natto (Tương sôi)

Natto là chế phẩm từ đậu lên men giúp tiêu hóa và tốt cho hệ thống ruột. Nó giống như chế phẩm đậu được nướng. Nối kết bằng những sợi tròn bóng và có mùi

đặc biệt. Natto có sẵn trong những cửa hàng dưỡng sinh và có thể được làm tại nhà. Thường ăn chung natto với 1 ít shoyu, trộn với cơm hay nêm lên món nui kiều mạch.

Rong biển

Tảo Wakame

- 2 chén tảo wakame ngâm nước.
- 1 củ hành xắt lát.
- Nước ngâm.
- 2 muỗng tương shoyu.

Rửa tảo wakame thật nhanh và ngâm 3–5'. Cắt thành những miếng 1 inch. Bỏ củ hành vào nồi và tảo wakame ở trên. Thêm nước ngâm để phủ tảo. Nấu sôi lên, vặn lửa nhỏ và đẻ riu riu trong 30' hay đến khi tảo mềm. Thêm shoyu vừa ăn và đẻ riu riu thêm 10–15' nữa.

❖ Ghi chú

Tảo wakame là món rau củ chín để thêm vào món súp miso. Nó làm cho món ăn trở nên ngon hoặc có thể được dùng như là 1 sự thay đổi trong hầu hết những món ăn làm từ phở tai.

Phở tai

- 1 miếng phở tai 12 inch.
- 1 củ hành xắt làm đôi rồi làm tư.
- Nước sạch.
- 1 muỗng cà phê tương shoyu

Ngâm phở tai 3–5', cắt làm đôi sau đó xắt thành miếng 1 inch. Bỏ vào nồi, thêm rau củ và nước ngâm phở tai vừa đủ để ngập 1 nửa rau củ. Thêm 1 muỗng cà phê shoyu. Nấu sôi, giảm lửa để sôi trong 30'. Thêm 1 ít shoyu vừa ăn nếu cần, nấu thêm 5–10' nữa.

❖ Ghi chú

Phở tai thì rất ngon và có thể dùng làm nguyên liệu nấu súp. Bỏ 1 miếng phở tai 3 inch ở dưới đậu sẽ làm đậu mau chín, tạo mùi thơm và làm cho đậu dễ tiêu hóa. Khi nấu với phở tai không cần dùng dầu.

Tảo tóc tiên và tảo arame (Hijiki và Arame)

- 2 chén tóc tiên và arame ngâm.
- Nước sạch.
- 1 củ hành xắt lát.
- 1 cà rốt xắt que nhô.
- 3–4 muỗng cà phê shoyu.

Rửa tảo tóc tiên thật nhanh bằng nước. Bỏ vào tô, đổ nước vào và ngâm thêm 5–10' nữa. Giữ ráo nước. Xắt lát thành những miếng 2 inch, đặt tóc tiên lên trên rau củ trong nồi. Đổ nước ngâm vào để ngập đến tóc tiên. Nấu sôi lên, đậy nắp, giảm nhỏ lửa. Thêm 1 muỗng tương shoyu. Nấu với lửa nhỏ 45–60'. Nêm thêm tương shoyu vừa ăn và để riu riu thêm 20' cho tới khi nước bay hơi. Cuối cùng khi sắp chín mới trộn rau củ và dọn ăn.

❶ **Ghi chú**

Tóc tiên thì mỏng và kết cấu thô hơn tảo arame. Arame thì nhẹ hơn và mềm hơn, ít mặn hơn, nấu lẹ hơn và là loại tảo thường dùng trong phương cách nấu dưỡng sinh.

❷ **Chế biến**

Cả tóc tiên và arame có thể nấu chung với củ sen, củ cải và những loại rau củ khác. Kết hợp với ngũ cốc và tàu hủ; thêm vào món salad, hay bỏ vào trong vỏ bánh nướng và nướng như hình óng. Những người có thể ăn dầu thì có thể chế biến món ăn này bằng cách thêm 1 ít dầu lúc bắt đầu nấu ăn.

Tảo nori (mứt biển)

Tảo nori là 1 miếng mỏng có thể dùng để gói cơm nắm (xem chương chế biến ngũ cốc); nó dùng để làm món sushi rau củ và là món gia vị thêm vào súp, nui và món salad. Nước nhẹ nori, trổ bè, 10–12 inch trên lửa và luôn phiên trổ từ 3–5 giây đến khi đổi màu từ màu đen thành xanh.

Rong biển Dulse

Có thể ăn dulse dạng khô như bánh snack hay nướng khô và tán trong cối đá để làm đồ gia vị. Rong biển có thể dùng nêm cho súp khi sắp chín, dùng chung với món salad và những món chính yếu.

Rau câu agar

Loại này khi nấu lên sẽ kết dính lại và dùng như là món tráng miệng. Xem phần chế biến món tráng miệng.

Nước sốt – gia vị**Nước sốt****Nước sốt sắn dây kuzu**

- 1 muỗng sắn dây.
- 1,5 chén nước rau củ.

Pha loãng sắn dây trong 1 ít nước và đổ vào nồi chứa nước. Nấu sôi, giảm lửa nhỏ và đẻ riu riu 10–15'. Quấy đều liên tục, thêm tương shoyu vừa ăn. Đổ lên rau củ, tàu hủ, nui, ngũ cốc hay đậu.

★ Ghi chú

Có thể thay sắn dây bằng bột hoành tinh. Tránh ăn loại đặc hơn chẳng hạn như hồ báp.

Nước sốt bechamel

- 1 củ hành xắt lát.
- 1 muỗng dầu mè.
- $\frac{1}{2}$ lon bột lúa mì hay bột gạo lứt.
- 3 lon nước sạch và nước ngâm phô tai hay nước súp rau củ.
- 1 muỗng tương shoyu.

Rán củ hành trên chảo quét dầu mè đến khi bốc mùi thơm. Khuấy trong bột và sốt 2–3' đến khi mỗi miếng củ hành được phủ bọc lại. Thêm nước từ từ khuấy liên tục để tránh đóng cục. Nấu lên, lửa nhỏ đẻ sôi 2–3'. Thêm tương vừa ăn và nấu 10–12' cho đến khi biến màu nâu. Đổ lên kê, đại mạch seitan.

★ Ghi chú

Loại nước sốt thơm ngon có thể sản sinh chất nhầy và chỉ nên thỉnh thoảng mới dùng đối với người khỏe mạnh. Người ung thư phải tránh ăn.

Nước sốt mơ muối dầm

- 2 trái mơ muối.
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ muỗng càfê củ hành xắt nhỏ.
- $\frac{1}{2}$ muỗng càfê dầu mè.
- $\frac{1}{2}$ chén nước sạch.

Nghiền mơ muối và củ hành trong cối đá. Bổ thêm dầu và trộn. Thêm nước và trộn cho đặc. Đổ lên món salad.

★ Ghi chú

Bệnh nhân ung thư ăn món này không dùng dầu bắp cách thêm 1 chút nước.

★ Chế biến

Nước mơ muối có thể thay thế cho mơ muối. Dùng 1 muỗng nước mơ muối thay cho mỗi trái mơ. Tương tự, lá thơm và hành tươi có thể thay thế cho củ hành.

Nước sốt tàu hủ

- $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê mơ muối nghiền.
- $\frac{1}{4}$ củ hành xắt lát.
- 2 muỗng nước sạch.
- 8 ounce tàu hủ, ngò và hành thái nhỏ.

Nghiền mơ muối, củ hành và nước trong cối đá. Bô tàu hủ và nghiền thành kem. Thêm nước để làm tăng chất kem nếu cần. Bày biện với hành tươi hay ngò tây. Ăn với salad.

Nước sốt tahini (bơ mè)

- 2 trái mơ muối.
- $\frac{1}{2}$ củ hành nhỏ xắt lát.
- 2 muỗng cà phê tahini.
- $\frac{1}{2} - \frac{3}{4}$ chén nước sạch.

Nghiền mơ muối, củ hành và tahini trong cối đá. Thêm nước và nghiền thành dạng kem, ăn với salad.

★ Ghi chú

Tahini nhiều dầu nên bệnh nhân ung thư nên tránh ăn.

Món miso-tahini

- 6 muỗng cà phê tahini.
- 1 muỗng cà phê miso gạo hay lúa mạch.

Rang khô tahini trên chảo đến khi thành màu nâu vàng. Đảo thường xuyên để đừng khét. Trộn đều tahini và miso trong cối đá. Ăn với bánh mì hay bánh cracker.

★ Ghi chú

Món này rất nhiều dầu, bệnh nhân ung thư nên tránh ăn.

★ Chế biến

Thêm hành băm nhỏ.

Gia vị

Tương shoyu

Tương shoyu là loại cổ truyền, làm từ đậu nành thiên nhiên khác với loại tương thương mại bày bán, chế biến hóa học ở nhiều nhà hàng và siêu thị phương Đông. Trong nhiều cửa hàng bán thực phẩm thiên nhiên có nhiều loại tương chính cống, như loại gennine hay tamari thật sự. Nó có mùi nặng hơn. Tuy nhiên tương shoyu ăn thường được và dùng để nấu ăn nêm nếm, không nên chế vào cơm hay ăn trên bàn ăn.

Muối mè

Rang khô 1 phần muối biển. Rửa và rang khô 16–18 phần mè. Trộn và nghiền mè + muối trong cối đá đến khi $\frac{1}{3}$ hạt mè nhuyễn nát. Dùng để ăn với ngũ cốc, nui, rau củ, salad hay súp trên bàn ăn. Mỗi ngày ăn khoảng 1 muỗng.

Bột rong biển rang

Dùng hoặc tảo wakame, phổi tai, dulse hay tảo. Rang rong biển gần thành than (khoảng 10–15' ở 350 độ F) và nghiền trong cối đá.

❖ Ghi chú

Đối với ung thư âm, bột này có thể ăn thường xuyên với số lượng nhiều (1 muỗng cà phê ngày). Đối với loại ung thư dương, ăn ít khoảng $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê ngày. Đối với loại ung thư liên quan đến cả hai, thì ăn với số lượng trung bình.

Mơ muối

Đó là những loại mơ đặc biệt (nhập từ Nhật và bây giờ được trồng ở Mỹ) loại được làm khô và ngâm với muối biển và để lâu 3 năm. Nó luôn luôn đi cùng với lá shiso, loại có màu đỏ đặc biệt của chúng. Mơ muối có thể ăn riêng hay dùng chung với ngũ cốt hay rau củ. Có thể nghiền mơ muối để làm nước xốt mùi thơm, nước xốt hay trà. Mơ muối chứa 1 sự cân bằng hài hòa về những yếu tố âm như nguồn thiên nhiên củ mơ và những yếu tố dương do muối và sự để lâu. Mơ muối rất tốt cho đường ruột và có thể ăn thường xuyên bởi những bệnh nhân với tất cả loại ung thư nào. Vài cửa hàng thực phẩm thiên nhiên cũng có bán mơ muối không hột. Loại này thì không mạnh tính chất hoặc cân bằng, bệnh nhân ung thư nên ăn loại có hột.

Tekka (gia vị từ rễ, củ của rau củ)

- $\frac{1}{3}$ chén ngưu bàng thái.
- $\frac{1}{3}$ chén cà rốt cắt.
- $\frac{1}{3}$ chén củ sen cắt.
- $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê gừng mài.
- $\frac{1}{4}$ chén dầu mè.
- $\frac{2}{3}$ chén miso hatcho.

Chuẩn bị rau củ, cắt nhỏ. Quét dầu lên chảo để nóng và xào rau củ. Thêm miso, giảm lửa và nấu trong 3–4 giờ. Khuấy đều thường để nước bay hơi và khô lại có màu đen.

❖ Ghi chú

Tekka làm tăng khả năng cho máu nhưng nên điều độ vì bản chất trái ngược mạnh mẽ của nó. Đối với ung thư thuộc âm, có thể ăn tekka hàng ngày (khoảng $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê) đối với ung thư dương hay ung thư kết hợp dương và âm thì thỉnh thoảng dùng với số lượng nhỏ.

Gia vị Shoyu – Nori

Bỏ tảo khô nori hay nhiều miếng nori tươi vào $\frac{1}{2}$ – 1 chén nước và nấu sôi đến khi nước ngâm trở nên sánh lại. Thêm shoyu vài phút trước khi sắp chín để vừa ăn.

❖ Ghi chú

Gia vị đặc biệt này giúp cơ thể hồi phục chức năng thải độc chất độc. Loại ung thư nào cũng có thể ăn được. Đối với ung thư thuộc dương, ăn ít 1 chút (khoảng $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê mỗi ngày), còn ung thư thuộc âm, dùng mỗi ngày 1 muỗng cà phê. Đối với ung thư kết hợp cả âm và dương có thể ăn với số lượng trung bình.

Gia vị: phở tai Kombu và Shio

- 1 chén phở tai xắt lát.
- $\frac{1}{2}$ chén nước sạch.
- $\frac{1}{2}$ chén tương shoyu.

Ngâm phở tai cho mềm và cắt thành những miếng 1 inch vuông. Bỏ phở tai vào nước với shoyu. Nấu sôi và để riu riu đến khi nước bay hơi. Để nguội và đặt vào lọ để giữ lâu trong nhiều ngày.

❖ Ghi chú

Món này rất giàu chất khoáng, giúp thải độc tố. Bệnh nhân ung thư có thể ăn nhiều miếng trong ngày. Nếu nó quá mặn, giảm lượng tương shoyu.

Dưa cải sauerkraut (Đức)

Có thể làm dưa cải với số lượng nhỏ từ bắp cải hữu cơ và muối biển, có thể dùng thỉnh thoảng.

Giá

Giá gạo lứt, giá gạo nếp lứt, giá mờ có thể dùng thỉnh thoảng. Tránh ăn giá táo hay giá rượu đỏ.

Gừng

Củ gừng tươi mài có thể dùng thỉnh thoảng với số lượng nhỏ tạo mùi cho những món ăn rau củ, súp, rau củ dầu hay những món cá đặc biệt.

Cây cải ngựa (horse radish)

Có thể thỉnh thoảng ăn vì tốt cho sức khỏe và giúp tiêu hóa, đặc biệt cho cá và đồ biển.

Súp cá chép và ngưu bàng (koi koku)

- 1 con cá chép tươi.
- Ngưu bàng nặng bằng con cá chép.
- $\frac{1}{2}$ – 1 chén lá trà già gói trong vải mỏng.
- Miso vừa ăn.
- 1 muỗng cà phê gừng mài nước sạch và trà già.
- Hành tươi băm nhỏ.

Chọn cá sống và bày tỏ lòng biết ơn về thực dưỡng của nó. Nói người làm cá cẩn thận lấy túi mật và xương màu vàng (tuyến giáp) và giữ nguyên con nguyên vẹn, gồm cả vảy, xương, vi, đầu. Ở nhà xắt cá ra thành những khoanh 1–2 inch. Lấy mắt cá ra nếu muốn. Đồng thời, xắt 1 ngưu bàng cùng số lượng (lý tưởng là 2–3 lần trọng lượng con cá) thành những miếng mỏng. Cần thời gian chuẩn bị cho ngưu bàng. Khi đã chuẩn bị xong, đặt cá và ngưu bàng vào nồi áp suất. Cột lá trà già lại trong vải mỏng, kích cỡ bằng 1 trái banh nhỏ. Đặt trái banh này vào nồi nằm ở trên. Trà già giúp làm xương con cá mau mềm khi nấu. Thêm vừa đủ nước để ngập cá và ngưu bàng khoảng $\frac{1}{3}$ trà già và $\frac{2}{3}$ nước sạch. Nấu trong 1 giờ. Nhắc xuống, mở nắp, thêm miso vừa ăn ($\frac{1}{2}$ – 1 muỗng cà phê cho mỗi chén súp) và thêm gừng lát. Để sôi thêm 5'. Bày biện thêm hành tươi băm nhỏ và ăn nóng.

❖ Ghi chú

Đây là món súp rất ngon, tăng sinh lực, giúp phục hồi khí lực và giúp lưu thông kênh điện từ của năng lượng trong cơ thể. Tất cả bệnh nhân ung thư thỉnh thoảng có

thể ăn và những người không ăn thịt động vật. Nó cũng rất tốt cho những người mẹ vừa sanh hay người đang cho con bú. Khi thời tiết lạnh, nên hâm nóng. Tuy nhiên, phải cẩn thận ăn với số lượng nhỏ (mỗi lần 1 chén hay ít hơn). Nếu không bạn sẽ trở nên quá dương và lại bị hấp dẫn bởi trái cây, thức ngọt và những loại âm khác. Có thể giữ súp trong tủ lạnh 1 tuần hay nhiều tháng trong freezer và có thể dễ dàng lấy ra.

❖ Ché biến

Đối với những người có thể ăn dầu, có thể xào ngưu bàng với dầu trong vài phút trước khi nấu với cá. Có thể hầm súp từ 4–6 giờ đến khi xương cá mềm và nhừ. Khi nước bay hơi, thêm nước hay trà già. Nếu không có cá chép, thay thế như cá rô, cá chỉ vàng, cá hồi. Nếu ngưu bàng hiếm dùng cà rốt thay thế, hay 1 nửa cà rốt, 1 nửa ngưu bàng.

Tráng miệng và bánh Snack

Táo nấu (cooked apples)

Rửa táo và gọt vỏ, trừ khi có màu đất thì có thể ăn luôn vỏ. Xắt và bỏ vào nồi với 1 ít nước để khỏi khét (khoảng $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ chén). Thêm 1 chút muối, đê sôi 10' hay đến khi mềm.

❖ Ghi chú

Những ung thư âm nên tránh ăn món này tuyệt đối. Đối với loại ung thư dương có thể ăn trái cây nấu chín thoảng với số lượng nhỏ nếu thèm.

❖ Ché biến

Có thể nghiên để làm nước sốt táo (bom). Những loại trái cây khác cũng có thể ché biến theo cách này.

Hạt rang (roasted seeds)

Hạt mè rang khô, hương dương, hạt bí rang bằng cách bỏ vài lon hạt vào chảo. Vặn lửa vừa thấp và đảo nhẹ bằng đũa bếp bằng gỗ hay muỗng trong 10–15'. Khi chín, hạt có màu sậm hơn, giòn và tỏa mùi thơm. Có thể rang với ít shoyu.

❖ Ghi chú

Người bệnh ung thư có thể thỉnh thoảng ăn với số lượng nhỏ.

Kanten (gelatin)

- 3 quả táo xắt lát (Apples).
- 2 lon nước sạch.
- 2 chén nước táo (Apples Juice).
- 1 nhúm muối biển.

- Rau câu agar.

Rửa và cắt trái cây bở vào nồi với nước và muối. Bỏ rau câu agar vào, số lượng theo sự chỉ dẫn trên bao bì (từ vài muỗng cà phê đến vài muỗng canh). Khuấy đều, nấu sôi lên. Giảm lửa nhỏ, để sôi thêm 2–3'. Đổ ra đĩa cạn hay bát trong ngăn lạnh để đông lại.

❖ **Ghi chú**

Món gelatin tự nhiên này không thích hợp cho 1 số bệnh nhân ung thư vì thành phần trái cây và nước trái cây của nó cao.

❖ **Chế biến**

Có thể làm kanten bằng những loại trái cây ôn đới khác bao gồm dâu rừng, dâu xanh, đào hay chanh. Hạt và nho khô cũng có thể thêm vào. Món rau củ đông cũng có thể làm theo cách trên với nước súp rau củ thay cho nước trái cây và những miếng rau củ thay cho trái cây. Có thể kết hợp thêm nho khô và xích tiêu đậu.

Amasake (thức uống gạo nếp)

- 4 lon gạo nếp lứt.
- 8 lon nước sạch.
- $\frac{1}{2}$ lon koji.

Vò gạo và ngâm vào 8 lon nước sạch qua đêm. Nấu gạo trong nồi áp suất. Giảm lửa và nấu trong 45'. Tắt lửa để nguội trong 45'. Khi đủ nguội, trộn koji và gạo bằng tay và để lên men trong 4–8 giờ. Trong thời gian lên men, bỏ hỗn hợp vào 1 cái tô thủy tinh, phủ tấm khăn mỏng qua và đặt gần lò, lò sưởi hay những chỗ ấm khác. Đồng thời trong thời gian lên men, thỉnh thoảng khuấy nhẹ hỗn hợp để làm koji dịu đi. Khi xong, bỏ tất cả vào nồi và nấu sôi lên, khi bong bóng xuất hiện, tắt lửa, để nguội bỏ vào tủ lạnh.

❖ **Ghi chú**

Có thể uống món amasake nóng hay lạnh như là thức uống bồi dưỡng hay là làm chất ngọt tự nhiên để làm bánh, bánh ống hay những món tráng miệng khác. Vì là thức uống, đầu tiên phải pha trộn và bỏ vào ly với 1 ít muối và nước theo sở thích. Nấu sôi, uống nóng hay để nguội tùy.

❖ **Chế biến**

Thỉnh thoảng bệnh nhân ung thư có thể uống món amasake như là thức uống, đặc biệt để thỏa mãn sự thèm ngọt.

Món tráng miệng

- $\frac{1}{2}$ chén quả hạnh (Almonds).
- 3–4 muỗng tahini (bơ mè).
- $\frac{3}{4}$ chén nước sạch.
- 3,5 lon gạo lứt.
- 1,5 chén nước táo.
- $\frac{1}{4}$ muỗng muối biển.
- $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ lon nước.

Nấu sôi quả hạnh và bơ mè (tahini) trong $\frac{3}{4}$ chén nước và xay trong máy xay. Bổ hỗn hợp và những thành phần khác vào nồi áp suất và nấu trong 45'. Khi xong, nhắc xuống và đổ hỗn hợp ra đĩa nướng hay bỏ vào nồi đất và nướng ở 350 độ F từ 45–60'.

❖ Ghi chú

Món tráng miệng này dành cho người khỏe mạnh, người bệnh ung thư nên tránh ăn.

Mứt rau củ ngọt

Cắt số lượng đồng đều củ hành, bắp cải, cà rốt, bí đông (winter squash). Bỏ tất cả vào nồi lớn thêm 1,5 lần nước. Nấu sôi, giảm nhỏ lửa và nấu trong 4–5 tiếng để rau củ mềm. Thêm 1 chút muối biển và nấu thêm 20' nữa, lấy rau củ ra và bỏ vào vại. Lưu trữ trong tủ lạnh 1 tuần. Có thể ăn món này cho khói thèm ngọt. Thí dụ: ăn nó với bánh gạo hay bánh mì tốt.

Tahini (bơ mè) làm tại nhà

Rang dầu mè trong chảo khô. Giã trong cối đá với 1 chút muối đến khi nát nửa chừng. Dùng với bánh gạo hay bánh mì tốt hấp.

Snack tảo Wakame

Dùng 1 miếng wakame (khoảng 2–3 inch) và nhai sống. Nó hơi mặn nên đừng ăn hàng ngày, thỉnh thoảng mới ăn.

Sắn dây với mạch nha lúa mạch

Khi thèm ngọt, trộn 1 muỗng cà phê sắn dây trong nước lạnh, nấu trong nồi với 1 chén nước, khuấy đều trong 5', thêm vài giọt mạch nha và để sôi thêm vài phút.

Thức uống

Trà già bancha (Kukicha)

Là thức uống hàng ngày của phương pháp ăn uống dưỡng sinh. Trà già chất lượng thiên nhiên trong các cửa hàng thực phẩm thiên nhiên thường được sấy khô. Để pha trà, bỏ 2 muỗng canh trà sấy và 1,5 lượng nước và đun sôi. Lửa nhỏ để sôi trong nhiều phút. Đặt cái lọc trà trong tách và đổ trà vào. Để lá và nhánh trà lại trong bình và có thể pha nhiều lần, chỉ thêm vài cọng và lá trà tươi chưa pha (cho lần sau).

Trà gạo lứt

Rang khô gạo lứt với lửa vừa trong 10' hay đến khi gạo tỏa mùi thơm. Trở đều để gạo không cháy khét. Bỏ 2–3 muỗng canh gạo rang vào 1,5 phần nước. Nấu sôi, giảm lửa và để riu riu trong 10–15'.

❖ Ghi chú

Có thể dùng những loại ngũ cốc khác để làm trà.

Trà lúa mạch rang

Chuẩn bị giống như trà gạo lứt rang. Trà này đặc biệt giúp làm tan mỡ động vật trong cơ thể. Trà này là thức uống rất tốt trong mùa hè và cũng có thể giúp giảm sốt.

Trà mu

Trà mù là trà thuốc làm từ nhiều loại thảo mộc gồm cả sâm. Trà mù rất tốt cho cơ quan sinh dục nữ và những rối loạn bao tử và dùng để chữa bệnh ở đàn ông. Trà mù được đóng gói bán ở hầu hết những cửa hàng thực phẩm tự nhiên. Khuấy 1 gói trong 1 phần nước và để sôi 10'. Trừ phi cho mục đích y dược, nấu theo dưỡng sinh không thích hợp cho sâm, vốn rất dương và thảo mộc thơm vốn rất âm, cho sự tiêu thụ hàng ngày.

Thức uống rau củ ngọt

Cắt $\frac{1}{4}$ chén củ hành, $\frac{1}{4}$ chén cà rốt, $\frac{1}{3}$ bắp cải và $\frac{1}{4}$ chén bí đông. Thêm 4 chén nước và nấu sôi trong 2–3'. Giảm lửa, đậy nắp và để sôi thêm 20'. Lấy rau củ ra và uống nước luộc khi nóng, âm hay bình thường (giữ rau củ để làm món súp).

❖ Ghi chú

Không dùng gia vị trong món này. Nước rau củ có thể giữ trong tủ lạnh, hâm nóng khi uống hay để nó trở về nhiệt độ bình thường.

Chương XVII

THỰC ĐƠN

Thực đơn tuần dưới đây là thực đơn mẫu của tất cả loại bữa ăn, có thể tự chuẩn bị hay làm tại nhà với điều kiện sức khỏe tốt. Được chuẩn bị cuối mùa hè hay đầu mùa thu. Nên điều chỉnh theo mùa trong năm.

Chủ Nhật

- * **Ăn sáng:** Súp miso – Gạo lứt với phở tai hay nấm shiitake, nấm hương – Trà già.
- * **Ăn trưa:** Udon và broth – Cải bruxen hầm món salad – Trà già.
- * **Ăn tối:** Gạo lứt nấu nồi áp suất – Đậu hầm – Món hijiki với củ hành – Trà già.

Thứ Hai

- * **Ăn sáng:** Súp miso – Lúa mạch với nấm shiitake, nấm hương – Trà già.
- * **Ăn trưa:** Món seitan hầm – Đậu hầm và nấm hương cà phê, ngũ cốc.
- * **Ăn tối:** Gạo lứt và kê nấu áp suất – Xích tiêu đậu với phở tai và bí đông – Súp bắp – Tảo arame với cà rốt, củ ngưu bàng, củ hành – Trà già.

Thứ Ba

- * **Ăn sáng:** Súp miso với kê – Cháo bột yến mạch – Trà già.
- * **Ăn trưa:** Bắp với nước mơ muối – Món salad – Tảo arame – Trà già.
- * **Ăn tối:** Gạo lứt và lúa mạch nấu nồi áp suất – Súp đậu lăng cà rốt, cải súp lơ xanh và cải xoăn luộc – Dưa hấu – Trà già.

Thứ Tư

- * **Ăn sáng:** Gạo lứt mềm với bí đông – Bánh mì gạo – Trà già.
- * **Ăn trưa:** Cơm chiên với hành tươi và bắp cải Trung Hoa – Đậu với phở tai – Trà già.
- * **Ăn tối:** Gạo lứt mềm – Món lasagna lúa mì với tàu hủ – Đậu hầm và củ hành – Cải xoong hầm – Trà già.

Thứ Năm

- * **Ăn sáng:** Miso với củ cải và tảo wakame – Kê mềm – Trà già.
- * **Ăn trưa:** Yến mạch với lúa mạch và đậu chim – Cải xoang hầm – Dưa đỗ tươi – Cà phê ngũ cốc.
- * **Ăn tối:** Gạo lứt mềm với xích tiêu đậu – Súp bí – Cải cây mù tạt luộc – Đậu nành lên men, bắp cải – Tảo arame với củ cải khô – Trà già.

Thứ Sáu

- * **Ăn sáng:** Súp miso lúa mạch – Bánh mì bột tốt – Trà già.
- * **Ăn trưa:** Nui xào – Càn tây luộc – Natto – Trà già.
- * **Ăn tối:** Scrod hầm với nước sốt gừng – Gạo lứt nấu nồi áp suất – Cà rốt và củ hành luộc – Ngò tây trà lúa mạch rang.

Thứ Bảy

- * **Ăn sáng:** Nước shoyu – Yến mạch – Trà già.
- * **Ăn trưa:** Cơm nắm với tảo nori – Món salad luộc – Trà già.
- * **Ăn tối:** Gạo lứt với lúa mạch đen nấu nồi áp suất – Súp kê với rau củ ngọt – Đậu với phở tai bắp cải hầm – Trà già.

Thực đơn cho người bệnh ung thư

Thực đơn dưới đây dành cho người bệnh ăn trong tuần. Không bao gồm dưa dầm, gia vị, những thức uống đặc biệt và món ăn đặc biệt. Không bao gồm dầu, dầu có thể dùng trong vài trường hợp đặc biệt hay ăn sau tháng đầu tiên. Cũng có thể ăn yến mạch seitan, soba, trái cây và tráng miệng nhưng giới hạn trong vài trường hợp. Những loại trái cây này được đánh dấu hoa thị (*). Vui lòng kiểm tra sự giới thiệu thực dưỡng cho mỗi chứng bệnh đặc biệt và điều chỉnh trước khi thực hiện kế hoạch ăn uống tổng quát này.

Chủ Nhật

- * **Ăn sáng:** Súp miso – Bánh ích mẫu – Cải xoăn hầm – Trà già.
- * **Ăn trưa:** Nui udon – Súp kê với rau củ ngọt – Món salad luộc – Trà gạo lứt.
- * **Ăn tối:** Gạo lứt nấu nồi áp suất – Xích tiêu đậu + bí + phô tai – Cà rốt + chớp cà rốt – Kinpira – Món salad trà già.

Thứ Hai

- * **Ăn sáng:** Súp miso – Gạo mềm – Củ cải khô với phô tai – Trà già.
- * **Ăn trưa:** Bắp – Seitan hầm – Tảo arame – Món salad luộc – Trà già.
- * **Ăn tối:** Gạo lứt và kê nấu nồi áp suất – Súp đậu lăng rau củ với đậu nành lên men – Cải xoong hầm amasake – Trà già.

Thứ Ba

- * **Ăn sáng:** Súp miso – Gạo mềm với kê – Gạo hầm – Bánh mì Kayu – Trà già.
- * **Ăn trưa:** Cơm nắm với tảo nori – Tàu hủ với rau củ xào nước – Củ cải và chớp củ cải – Trà lúa mạch.
- * **Ăn tối:** Gạo lứt với lúa mạch nấu áp suất – Nước tương shoyu – Xích tiêu đậu + Bí + Phô tai – Món salad – Trà già.

Thứ Tư

- * **Ăn sáng:** Súp miso – Gạo mềm với lúa mạch – Củ cải khô với phô tai – Trà già.
- * **Ăn trưa:** Nui soba – Súp kê với rau củ ngọt – Món kinpira – Trà già.
- * **Ăn tối:** Gạo lứt với đậu chim nấu áp suất – Rau củ Bokchoy hầm (rau củ lá xanh) – Món salad – Kanten Apple (món tráng miệng làm từ rau câu agar và táo) – Trà già.

Thứ Năm

- * **Ăn sáng:** Súp miso – Gạo mềm với đậu chim – Trà già.
- * **Ăn trưa:** Bắp – Gạo – Hijiki – Cải hoa súp lơ hầm – Trà già.
- * **Ăn tối:** Gạo lứt với kê nấu nồi áp suất – Thịt hầm với đậu – Cà rốt + chớp cà rốt – Món salad – Trà già.

Thứ Sáu

- * **Ăn sáng:** Súp miso – Cháo gạo lứt – Bắp cải Trung Hoa hấp – Trà lúa mạch Hatomugi.
- * **Ăn trưa:** Cơm nấm với nori – Món Chowder hầm – Rau củ – Trà Bancha.
- * **Ăn tối:** Gạo với kê nấu nồi áp suất – Các loại đậu – Cải rổ – Cà rốt và chớp cà rốt – Món salad ép – Trà Bancha.

Thứ Bảy

- * **Ăn sáng:** Súp miso – Yến mạch – Bánh mì bột nhào chua – Cải xoăn – Trà già.
- * **Ăn trưa:** Lúa mì đen – Tàu hủ ki với rau củ – Trà già.
- * **Ăn tối:** Gạo lứt với lúa mạch nấu nồi áp suất – Súp xích tiêu đậu – Rau củ xào nước – Món salad luột – Trà già.

Chương XVIII

DỤNG CỤ NHÀ BẾP

Nồi áp suất

Nồi áp suất là 1 yếu tố chính trong cuốn sách thực dưỡng ngăn ngừa ung thư, đặc biệt để nấu gạo lứt và những loại ngũ cốc khác. Nên dùng loại thép không gỉ.

Nồi nấu ăn

Dùng loại thép không gỉ hay sắt đúc khuôn, bên cạnh thủy tinh chịu nhiệt, gỗ hay men cũng có thể được dùng. Tránh dùng nồi nhôm hay phủ bọc Teflon.

Bộ làm lêch lửa bằng Metal

Dụng cụ đặc biệt dùng khi nấu gạo và những ngũ cốc khác vì chúng giúp phân phôi lửa nhiều và tránh khét. Tránh dùng miếng lót bằng amiăng.

Cối đá (Tô nghiên)

Cối đá là 1 cái cối ceramíc với những đường rãnh được tạo ở bệ mặt. Nó đi đôi với chày gỗ, dùng để chuẩn bị gia vị, thức ăn nghiên, món trộn salad và những món khác. Thường dùng cối cỡ 6 inch.

Bàn mài

Dùng loại bàn mài nhỏ bằng men hay thép cầm tay để dễ dàng mài.

Cái ép rau củ

Có nhiều loại hay bằng những cái vại lớn với 1 cái đĩa và vật nặng, thường dùng để muối dưa rau củ và món salad.

Rỗ

Rỗ nhỏ bằng thép không gỉ rất thích hợp. Rỗ tre cũng tốt cho sử dụng hàng ngày.

Lưới lọc

Một cái lọc lớn rất hữu dụng để rửa ngũ cốc, đậu, tảo biển, vài loại rau củ khác và nui, lọc thích hợp để rửa những loại nhỏ như kê, mè.

Dao xắt rau củ

Dao bén, chất lượng tốt làm từ phuong Đông với 1 cái cán cứng chắc cho phép cắt rau củ nhanh hơn. Dùng loại bằng thép không gỉ.

Cái thớt (Bàn cắt)

Rất quan trọng để cắt rau củ trên bề mặt bằng phẳng và sạch. Dùng loại thớt bằng gỗ, rửa sạch sau mỗi lần dùng. Dùng để làm thực phẩm động vật thì nên xài thớt riêng.

Máy xay thức ăn cầm tay

Dùng để nghiền, đặc biệt khi chuẩn bị thức ăn cho bé hay những món cần xay thành kem.

Hũ, vại thủy tinh

Vại thủy tinh lớn dùng để chứa ngũ cốc, hạt, đậu hay thức ăn khô. Hũ bằng ceramic hay gỗ cho phép không khí lưu thông thì tốt hơn.

Chai phân phối nước tương Shoyu

Đây là 1 cái chai thủy tinh nhỏ với 1 cái vòi dùng để kiểm soát số lượng nước tương shoyu dùng khi nấu ăn.

Cái lọc trà

Cái lọc bằng tre, nhỏ không đắt tiền là lý tưởng nhưng cái lọc nhỏ mắc lưới cũng có thể dùng.

Cọ rửa Rau Củ

Dùng để cọ rửa sạch rau củ.

Những dụng cụ dùng trong gia đình

Những dụng cụ gỗ như muỗng, đũa bếp, đũa nấu ăn rất tốt vì chúng không làm trầy sướt nồi hay chảo, sít dính vào thức ăn mà bạn ăn.

Lồng bàn tre

Lồng bàn bằng tre nhỏ dùng để che đậy thức ăn. Nó được thiết kế cho phép độ nóng thoát và không khí lùa vào để thức ăn không bị hư quá nhanh nếu không để tủ lạnh.

Dụng cụ điện cầm tay

Tránh tất cả những dụng cụ điện cầm tay khi chuẩn bị thực phẩm hay nấu ăn. Điện từ tạo ra 1 sóng rung hỗn độn và sẽ truyền đến dòng năng lượng của máu. Thay vì nướng bằng lò nướng bánh mì, ta có thể nướng bằng lò thường hay hấp. Thay vì dùng cối xay điện, dùng cối đá để nghiền. Tuy nhiên, thỉnh thoảng dùng máy xay điện để nghiền đậu nành làm tàu hủ hay khi nấu cho 1 nhóm người.

Chương XIX**NHỮNG CÁCH CHĂM SÓC VÀ ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ**

Những cách điều trị tại nhà sau đây căn bản dựa theo y dược phương Đông Dưỡng Sinh Cỗ Truyền và được bổ sung và điều chỉnh cho nhiều sự thực hành trong xã hội hiện đại. Nhiều cách điều trị tương tự đã được áp dụng hàng ngàn năm qua giúp làm dịu những rối loạn khác nhau. Nguyên nhân do chế độ ăn uống sai lầm và những hoạt động trong lối sống bệnh họan. Chỉ nên áp dụng khi bạn đã thật sự hiểu về chúng. Nếu có bất cứ nghi ngờ nào thì không nên sử dụng những cách điều trị này. Xin hãy tìm 1 chuyên gia dưỡng sinh hay chuyên gia y học để được hướng dẫn đúng đắn.

Trà già bancha

Dùng để tăng cường sự trao đổi chất trong tất cả những bệnh tật. Bổ 1 muỗng canh trà vào 1 phần nước. Nấu sôi, giảm lửa và để riu riu 4–5'.

Cọ rửa cơ thể

Có thể cọ rửa cơ thể trước hay sau khi tắm hay bất cứ lúc nào. Bạn cần có 1 cái chậu với nước nóng và 1 khăn tắm bằng cotton kích thước vừa. Đổ nước nóng vào, nhúng phần giữa khăn vào nước nóng. Vắt khăn, khi khăn vẫn còn nóng và bốc hơi, ta dùng nó cọ rửa cơ thể, mỗi lần 1 vùng. Thí dụ, bắt đầu với 2 bàn tay và ngón tay, sau đó đến 2 cánh tay và 2 vai, cổ, mặt sau đó xuống ngực, vùng lưng trên, bụng, vùng lưng dưới, mông, 2 cẳng chân, 2 bàn chân và những ngón chân. Cọ rửa đến khi da đỏ ửng lên hay vùng cọ xát đó nóng lên. Nhúng khăn cho nóng lại sau khi cọ xát mỗi phần hay khi khăn nguội.

Kem gạo lứt

Ăn khi người bệnh yếu kém cần tắm bổ hay cơ thể cần năng lượng hoặc khi hệ thống tiêu hóa có vấn đề không ổn. Rang khô gạo lứt đến khi nó chuyển màu ửng vàng. 1 phần gạo, 1 ít muối và 3–6 phần nước và nấu trong nồi áp suất tối thiểu 2 giờ. Vắt kem gạo ra từ gạo đã nấu bằng vải mỏng đã được vệ sinh sạch sẽ trong nước sôi. Ăn kèm với 1 chút gia vị như mơ muối, muối mè, tekka, kelp hay bột rong biển.

Đắp cao gạo lứt

Khi sưng do viêm nhiễm thì không thể đắp cao khoai sọ, có thể dùng cao gạo để đắp để làm giảm nhiệt độ quanh vùng viêm nhiễm. Nghiền bằng tay 70% gạo lứt nấu, 30% rau củ sống

có lá và giã vài miếng tảo nori sống trong cối đá, càng nát càng tốt (nếu hỗn hợp quá dính, thêm nước vào). Đắp cao lên vùng bị ảnh hưởng. Khi cao bắt đầu nóng lên thì thay cái khác bởi vì nó không còn hữu hiệu nữa. Gỡ cao ra và thay cái khác trực tiếp lên vùng viêm nhiễm.

Cao rẽ ngưu bàng

Mục đích

Rút nước ú đọng và chất nước dư thừa từ vùng viêm nhiễm của cơ thể.

Sự chuẩn bị

Trộn bột ngưu bàng với nước vừa đủ để tạo thành dạng đặc, sau đó kết hợp với 5–10% gừng tươi mài. Đắp 1 lớp dày $\frac{1}{2}$ inch vào vùng bị ảnh hưởng. Cột lại bằng 1 miếng vải cotton.

Sự quan tâm đặc biệt cho trường hợp ung thư, cao ngưu bàng dùng trong trường hợp bệnh nhân bị sưng ở vùng bụng do ú đọng chất nước. Nếu chất nước này được rút ra khỏi cơ thể theo phương pháp giải phẫu thì bệnh nhân tạm thời cảm thấy khỏe nhưng 1 vài trường hợp có thể sẽ bắt thình lình trở nên tồi tệ hơn sau vài ngày. Vì vậy tốt hơn hết là nên tránh những thủ thuật nguy hiểm đó. Loại cao này có thể đắp lên bất cứ nơi nào trên cơ thể. Trong nhiều trường hợp, thí dụ: cổ và cả tay bị sưng sau nhiều tháng. Để giải quyết, đắp gừng lên vùng sưng trong 5', sau đó đắp cao ngưu bàng và để 1 gói muối (xem chỉ dẫn bên dưới) lên trên cao để duy trì nhiệt độ ám. Thay cao mỗi 4 giờ. Khi lấy cao ra, bạn để ý thấy chất nước tiết ra qua da và vùng sưng bắt đầu giảm sưng. Cao ngưu bàng sẽ luôn luôn làm giảm sưng chỉ sau nhiều lần áp dụng hay chỉ sau 2–3 ngày.

Trà ngưu bàng

Dùng có tác dụng tăng cường sinh lực. Pha 1 phần ngưu bàng tươi vào 10 phần nước. Nấu sôi lên, giảm lửa và để sôi trong 10'.

Thức ăn carot củ cải

Để loại chất mỡ dư thừa và những ú đọng tích tụ trong ruột non. Mài 1 muỗng canh củ cải và cà rốt tươi nấu với 2 lon nước trong 5–8' với 1 ít muối biển và 7–10 giọt tương shoyu.

Cao diệp lục

Loại cao này giúp giảm nhiệt độ. Xắt nhiều loại cải rau như cải xoăn hay collard. Bổ vào cối đá và giã. Bổ thêm khoảng 10%–20% bột trắng vào cao này để tăng kích cỡ. Trét cao lên 1 tấm vải dày khoảng $\frac{1}{2}$ inch, đắp lên vùng bệnh để 2–3 giờ.

Thức uống củ cải: (daikon, radish).

Thức uống 1

Làm giảm sốt bằng cách gây ra sự xuất mồ hôi. Trộn 1 nửa chén củ cải tươi mài với 1 muỗng canh tương shoyu và $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê gừng mài. Rót trà già nóng hay nước nóng vào hỗn hợp, khuấy và uống khi nóng.

Thức uống 2

Gây ra sự tiêu tiện. Dùng vải mỏng vắt củ cải giã. Trộn 2 muỗng canh nước củ cải với 6 muỗng canh nước nóng và 1 nhúm muối biển hay 1 muỗng cà phê tương shoyu. Nấu lên và chỉ uống 1 lần/ngày. Không dùng trong 3 ngày liên tục và trước khi uống phải hâm sôi.

Thức uống 3

Giúp phân hủy chất mỡ và chất nhầy. Đổ 1 muỗng canh củ cải mài vào tách và 1 muỗng cà phê tương shoyu. Rót trà già vào hỗn hợp và uống. Rất hữu hiệu nếu uống trước khi đi ngủ.. Không dùng thức uống này lâu hơn 5 ngày trừ phi có 1 sự giám chế của 1 chuyên gia dưỡng sinh.

Trà rẽ bồ công anh

Có đặc tính tăng cường cho tim và những chức năng của ruột non cũng như tăng sinh lực. Một muỗng cà phê bột trà pha trong 1 tách nước. Nấu sôi, giảm lửa và đẻ sôi thêm 10'.

Bột đánh răng Dentie

Giúp ngăn ngừa sâu răng và bảo vệ những vùng trong miệng và ngăn chảy máu ở bất cứ nơi nào trên cơ thể. Nước 1 trái cà tím cho đen lại. Nghiền thành bột và trộn từ 30%–50% muối biển rang. Dùng hàng ngày để đánh răng và đắp lên vết thương chảy máu để cầm máu, ngay cả bên trong mũi, nếu chảy máu mũi bằng cách dùng bông gòn mềm hơi ướt chấm bột Dentie vào đưa vào hốc mũi.

Lá củ cải khô (Daikon leaves)

Đặc tính làm ám cơ thể và điều trị những rối loạn khác của da và cơ quan sinh dục nữ. Giúp khử mùi và chất dầu dư thừa khỏi cơ thể. Phơi lá củ cải khô trong bóng râm, tránh tiếp xúc với ánh sáng mặt trời, cho đến khi nó trở thành màu nâu (nếu không có lá củ cải, thay thế bằng lá bí xanh). Luộc 5 nắm lá trong 4–5 lít nước đến khi nước trở nên nâu. Khuấy lên với 1 nắm muối biển và dùng theo một trong những cách sau:

- Nhúng 1 miếng vải cotton vào nước đang nóng, vắt nhẹ và đắp lên vùng bệnh, lập lại cho đến khi da đỏ lên.

2. Phụ nữ có vấn đề với những cơ quan sinh dục phải ngồi trong chậu với nước lá cù cải khô nấu với 1 nắm muối biển (nước nóng vừa đủ). Nước khoảng ở mức ngang hông, phần trên cơ thể trùm lại bằng 1 cái mền. Ngâm trong nước đến khi toàn bộ cơ thể nóng lên và xuất mồ hôi. Ngâm trong khoảng 10', lặp lại như vậy trong 10 ngày. Theo sau cách tắm này, tắm với nước trà già nóng, $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê muối biển, vài giọt chanh hay vài giọt dấm gạo lứt.

Đắp gừng

Mục đích

Kích thích máu và hệ thống tuần hoàn giúp làm tan những chất độc ú đọng, khói u và u nang trong cơ thể v.v...

Chuẩn bị

Bỏ 1 nắm gừng già vào vải mỏng và vắt cho chảy nước gừng vào nồi chứa 1 gallon nước đang nóng. Đừng nấu sôi bùng nước nếu không sẽ làm mất tác dụng của gừng. Nhưng 1 cái khăn cotton vào nước gừng, vắt nhẹ và đắp lên vùng cần điều trị đang nóng nhưng không được làm phồng. Có thể dùng 1 khăn khô phủ lên trên để giữ độ nóng. Sau 2–3' thay khăn cho đến khi da đỏ lên.

Sự chăm sóc đặc biệt đối với trường hợp ung thư

Đắp gạt gừng có thể được chuẩn bị theo cách thường. Tuy nhiên chỉ đắp trong thời gian ngắn (tối đa là 5') để kích thích sự tuần hoàn ở vùng điều trị và cũng có thể đắp gạc cao khoai sọ. Nếu đắp gạt gừng lặp đi lặp lại trong thời gian lâu, nó có thể phản tác dụng và làm tăng sự phát triển ung thư, đặc biệt nếu đó là loại ung thư âm. Nên xem việc đắp gạc gừng như là sự chuẩn bị đắp cao khoai sọ (xem chỉ dẫn bên dưới) trong trường hợp ung thư, chứ đừng xem nó như là sự điều trị độc lập và chỉ đắp trong vài phút mà thôi. Xin tham kiến thêm từ các chuyên gia dưỡng sinh.

Dầu mè gừng

Kích thích chức năng của mạch máu, sự tuần hoàn của máu và những phản ứng thần kinh. Giúp giảm những cơn đau nhức. Trộn đều nhau nước gừng già và dầu mè. Nhưng vải cotton vào hỗn hợp và đắp lên vùng da cần điều trị. Dầu mè gừng cũng giúp giảm đau đầu, gàu và chứng rụng tóc.

Củ cải mài

Giúp tiêu hóa thực phẩm, đặc biệt những thực phẩm có mỡ dầu khó tiêu và thịt động vật. Củ cải tươi mài (củ cải đỏ hay có thể dùng bí thay cho củ cải). Thêm tương shoyu và ăn khoảng 1 muỗng canh. Có thể thêm 1 chút gừng lát.

Trà magxa xanh

Bột đại mạch (Barley grass) có bán sẵn ở những cửa hàng thực phẩm tự nhiên. Rất tốt giúp giảm chất mỡ, u nang và những khối u do thực phẩm động vật. Pha 1–2 muỗng cà phê vào nước nóng và uống. Tham kiến thêm từ 1 chuyên gia thực dưỡng về thời gian dùng.

Trà phổi tai

Đặc tính tăng cường cho máu. Dùng 1 miếng phổi tai 3 inch và 1 phần nước. Nấu sôi, giảm lửa để riu riu 10'. Cách khác là rang phổi tai ở 350°F trong 10–15' hay đến khi phổi tai xoăn tít lại. Pha $\frac{1}{2}$ –1 muỗng cà phê bột phổi tai vào 1 tách nước.

Thức uống săn dây

Rất tốt cho sự tiêu hóa, gia tăng sinh lực và làm giảm mệt mỏi. Pha 1 muỗng cà phê săn dây với 2 muỗng cà phê nước, sau đó thêm vào 1 chén nước. Nấu sôi, giảm nhiệt độ đến điểm sôi, khuấy liên tục đến khi chất lỏng đặc lại, thêm 1 muỗng tương shoyu và ăn khi nóng.

Cao củ sen

Tính chất là rút những chất nước tồn đọng từ xoang mũi, từ mũi, cổ họng và cuống phổi. Trộn củ sen tươi mài với 10%–15% bột và 5%–10% gừng tươi mài. Phết lên 1 miếng vải cotton 1 lớp dày $\frac{1}{2}$ inch và đắp trực tiếp lên da. Giữ trong nhiều giờ hay qua đêm và lập lại như thế trong nhiều ngày. Có thể đắp gừng trước khi đắp cao củ sen để kích thích sự tuần hoàn và làm tan chất nước tích tụ ở vùng da điều trị.

Trà củ sen

Giúp giảm ho và loại chất nước dư thừa khỏi cơ thể. Xắt lát 1 nửa chén củ sen tươi, dồn vào bình thêm 1 ít nước. Nấu trong 5–8', thêm 1 chút muối biển hay tương shoyu, uống nóng.

Cao mù tạt (Mustard Plaster)

Kích thích máu và sự tuần hoàn chất lỏng của máu và loại bỏ những ứ đọng. Đổ nước nóng vào bột mù tạt và khuấy đều. Phết hỗn hợp lên giữa 2 lớp khăn cotton. Đắp lên vùng da cần điều trị cho đến khi da trở nên nóng đỏ, sau đó lấy ra. Làm sạch cao mù tạt còn rơi rớt trên da.

Trà xanh Nachi

Đặc tính là thải hồi mỡ động vật và giảm mức cholesterol trong cơ thể. Bỏ $\frac{1}{2}$ muỗng cà phê trà vào tách, đổ nước nóng vào trà và để 3–5'. Uống mỗi ngày 1 tách.

Trà già mặn (Salt Bancha Tea)

Đặc tính làm tan những ú đọng trong hốc mũi và làm sạch vùng âm đạo. Thêm vừa đủ muối để làm trà nóng lên (khoảng bằng nhiệt độ cơ thể) và độ mặn ít hơn nước biển 1 chút. Dùng rửa sạch hốc mũi qua lỗ mũi hay dùng phương pháp thụt rửa. Có thể dùng trà già mặn để giải phóng những vấn đề với mắt, đau cổ và mệt mỏi.

Túi muối (Salt Pack)

Để làm ấm bất cứ phần nào trong cơ thể. Thí dụ để trị tiêu chảy, đắp túi lên vùng bụng. Rang muối trong chảo khô cho nóng lên, sau đó gói trong một cái túi vải cotton dày và cột túi lại. Đắp lên vùng có vấn đề và thay đổi khi túi nguội.

Nước muối

Nước muối lạnh sẽ làm da co khít lại trong trường hợp bị phỏng. Trong khi nước muối ám có thể làm sạch trực tràng, ruột kết, âm đạo. Khi da bị phỏng do lửa, ngay lập tức ngâm vùng da đó vào nước muối lạnh đến khi hết đau đớn. Sau đó thoa dầu thực vật để ngăn vết thương khỏi tiếp xúc với không khí. Đối với chứng táo bón hay tích tụ chất nhầy và mỡ trong trực tràng, ruột kết, và âm đạo, dùng nước muối ám (bằng nhiệt độ cơ thể) để thụt rửa.

Dầu mè

Đặc tính làm tan những ú đọng trong ruột hay loại trừ chất nước ứng đọng. Dùng 1–2 muỗng dầu mè xông với $\frac{1}{4}$ muỗng gừng và tương shoyu khi bụng đói để thải hồi những ú đọng trong ruột. Đề loại nước duy trì trong mắt, nhỏ 1–2 giọt dầu mè (phải là dầu mè đen) vào mắt, lý tưởng là trước khi đi ngủ. Tiếp tục trong 1 tuần đến khi tình trạng được cải thiện. Trước khi dùng dầu mè cho mục đích này, quan trọng là nấu sôi sau đó lợt dầu qua 1 tấm vải mỏng cho hết chất cặn và để nguội.

Trà nấm Shiitake

Đặc tính làm thư giãn đầu óc, điều kiện về stress và loại trừ mỡ động vật dư thừa. Nhúng nước 1 nấm shiitake đen khô, sau đó cắt làm tư. Nấu lên với 2 chén nước trong 20' với 1 chút muối biển hay 1 muỗng tương shoyu. Mỗi lần uống $\frac{1}{2}$ chén.

Trà già + Tương Shoyu

Đặc tính trung hòa tính axid trong máu, cải thiện sự tuần hoàn của máu, và giảm mệt mỏi. Rót 1 tách trà già nóng và 1–2 muỗng cà phê tương shoyu khuấy lên và uống nóng.

Đắp cao khoai sọ (Albi)

Mục đích

Thường dùng sau khi đắp gừng để gom chất độc tích tụ lại và rút ra khỏi cơ thể.

Chuẩn bị

Gọt vỏ và mài phần trắng bên trong. Trộn 5%–10% gừng tươi mài. Trải hỗn hợp lên 1 miếng vải cotton 1 lớp dày từ $\frac{2}{3}$ –1 inch và đắp trực tiếp lên da. Thay sau 4 giờ.

Khoai sọ luôn luôn có trong hầu hết những thành phố chính ở Mỹ, Canada, Trung Quốc hay cửa hàng thực phẩm ở Puerto Rican hay những cửa hàng thực phẩm tự nhiên. Vỏ khoai sọ màu nâu và có lông. Khoai sọ được trồng ở Hawaii cũng như phương Đông. Khoai sọ củ nhỏ rất tốt để làm cao khoai sọ. Nếu không có khoai sọ có thể thay bằng khoai trắng. Tuy không hữu hiệu bằng khoai sọ nhưng cũng có kết quả rất tốt. Trộn 50%–60% khoai trắng mài với 40%–50% rau củ lá xanh mài, nghiền hỗn hợp trong cối đá. Thêm bột trắng đủ để làm thành cao đắp, thêm 5%–10% gừng mài. Đắp như trên.

Sự quan tâm đặc biệt cho bệnh ung thư

Cao khoai sọ hữu hiệu để rút những chất độc nguy hiểm ra khỏi cơ thể và đặc biệt là hút chất carbon và những chất khoáng khác thường có trong những khối u. Nếu khi lấy cao ra thấy chuyển thành màu nâu hay sẫm hoặc nếu vùng da đó cũng chuyển thành màu sẫm tức là carbon dư thừa và những yếu tố khác đã được thải hồi qua da. Sự điều trị này sẽ dần dần giảm kích thước của khối u nên áp dụng 1–2 lần/ngày và lập đi lập lại nhiều lần.

Nếu bệnh nhân cảm thấy ón lạnh do cái lạnh của cao khoai sọ thì khi thay cao sọ đắp gạt gừng 5' để khỏi cảm thấy lạnh. Nếu cảm giác lạnh đó vẫn còn, rang muối biển bằng chảo, gói lại bằng vải và đặt lên cao khoai sọ. Cẩn thận đừng để bệnh nhân quá nóng do đắp thêm gạt muối kiểu này.

Cao tàu hũ

Cách này hữu hiệu hơn là đắp nước đá dùng để hạ sốt, vắt tàu hủ ráo nước, bóp cho nhão ra thêm vào 10%–20% bột và 5%–10% gừng mài. Trộn đều và đắp lên da. Thay sau 2–3 giờ hay ngay sau khi cao trở nên nóng.

Nước ép mơ muối

Một dạng nước cốt mơ muối, có bán ở vài cửa hàng thực phẩm tự nhiên. Đặc tính là để trung hòa axit và điều kiện tóm lợm và sự tiêu chảy trong dạ dày. Rót nước nóng hay trà già vào $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ muỗng cà phê nước ép mơ muối.

Mơ muối

Đặc tính là trung hòa tính axit và những rối loạn trong ruột non bao gồm những vấn đề do vi sinh vật gây ra. Dùng 1 nửa trái mơ muối (đem nung thì mạnh hơn không nung) pha trong 1 tách trà già. Nếu bạn nướng và nghiền nát thành bột dùng 1 muỗng cà phê cho 1 tách nước nóng.

Trà + mơ muối + tương Shoyu

Tăng cường cho máu và sự tuần hoàn bằng cách điều tiết sự tiêu hóa. Pha 1 tách trà già với $\frac{1}{2}$ – 1 trái mơ muối và 1 muỗng cà phê tương shoyu. Khuấy đều và uống nóng. Ngoài ra, nước uống này cũng có thể làm tan biến cơn nhức đầu.

Trà + tương Shoyu + mơ muối với gừng

Đặc tính gia tăng sự tuần hoàn của máu. Giống như trên nhưng thêm $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê nước gừng và pha vào 1 tách trà nóng khuấy đều và uống.

Thức uống săn dây – tương Shoyu + mơ muối

Tăng cường sự tiêu hóa, điều tiết những vấn đề trong ruột non. Chuẩn bị săn dây như theo sự chỉ dẫn của thức uống săn dây và bỏ vào phần thịt mơ muối $\frac{1}{2}$ – 1 trái. Có thể thêm vào $\frac{1}{8}$ muỗng cà phê nước gừng tươi.

Cao khoai trắng (White Potato Plaster)

Nếu không có cao khoai sọ, thì có thể thay thế bằng cao khoai trắng. Giã khoai (khoai màu xanh lá là tốt nhất). Trộn 45% khoai, 45% chóp khoai (đã được nghiền trong cối đá) và 10% gừng mài. Trộn đều, nếu khoai tiết ra nhiều nước, bỏ khoai giã vào vải mỏng và vắt cho hết nước trước khi trộn với các loại khác. Có thể cần trộn thêm bột trắng. Làm giống như cao khoai sọ.

Chương XX**CẦU NGUYỆN – THIỀN VÀ TƯỞNG TƯỢNG****Cầu nguyện****Thiền hàng ngày giúp cho một thế giới hòa bình**

Khi chúng ta ăn, chúng ta phải biết rằng chúng ta sống là nhờ thực phẩm, thực phẩm có được từ tạo hóa do sự sắp đặt của vũ trụ vô tận và chúng ta phải biết ơn về tất cả những cái mà chúng ta có được.

Khi chúng ta gặp mọi người, hãy xem họ như là anh, chị em của chúng ta và nhớ rằng tất cả chúng ta đều sinh ra từ cái vũ trụ vô tận này thông qua cha mẹ, tổ tiên của chúng ta và chúng ta hãy cùng cầu nguyện như là một nhất thống bằng tất cả lòng nhân ái cho sự thương yêu vũ trụ và hòa bình trên trái đất.

Khi chúng ta nhìn thấy mặt trời, mặt trăng, bầu trời, những ngôi sao, sông ngòi và núi non, biển cả và rừng rậm, đồng cỏ và thung lũng, chim muông và thú vật và tất cả những điều kỳ diệu của tạo hóa. Chúng ta hãy nhớ rằng, chúng ta và chúng cùng sinh ra từ vũ trụ vô tận này. Hãy biết ơn cho môi trường sống của chúng ta, và hãy sống trong hòa bình với mọi thứ xung quanh chúng ta.

Khi chúng ta nhìn thấy nông trại và làng mạc, tỉnh thành và thành phố, nghệ thuật và văn hóa, xã hội và văn minh, tất cả đều sinh ra từ vũ trụ vô tận này và nó đã trải qua từng thế hệ và lan rộng trên toàn địa cầu này. Chúng ta hãy biết ơn vì chúng ta được sinh ra trên hành tinh này với sự thông minh và khôn ngoan và chúng ta hãy thè để nhận thức được về giấc mơ vĩnh cửu của một thế giới hòa bình thông qua sức khỏe, tự do, tình yêu và công lý.

Cầu nguyện cho một thế giới hòa bình

- Có sinh ra tất có chết đi và cùng tiến về cõi vô tận.
- Cầu mong giấc mơ vô tận của chúng ta được thực hiện mãi mãi trên hành tinh này.
- Cầu mong cho sự công hiến hoàn toàn không điều kiện của chúng ta cho sự tạo ra tình thương yêu và hòa bình.
- Cầu mong lòng biết ơn tận đáy lòng của chúng ta được dành cho mọi người, mọi vật và mọi cái sinh ra.

Cầu nguyện trước bữa ăn

- Từ cái vô tận, chúng ta có được thực phẩm.

- Bằng thực phẩm, chúng ta nhận ra chính chúng ta trên hành tinh này.
- Chúng ta biết ơn về thực phẩm chúng ta ăn.
- Chúng ta hãy biết ơn tạo hóa và những người mang cho chúng ta thực phẩm.
- Thực phẩm này dành cho chúng ta.
- Cùng ngồi ăn, chúng ta trở thành một đại gia đình trên hành tinh này.
- Thông qua thực phẩm, chúng ta là một nhát thống.
- Hãy yêu thương lẫn nhau trong cuộc sống.
- Hãy nhận thức về giấc mơ vô tận của chúng ta.

Thiền và cầu nguyện tại bữa ăn

- Tôi biết ơn món thực phẩm mà tôi có được ngày hôm nay.
- Tôi biết ơn người, tạo hóa và vũ trụ đã ban cho tôi món ăn ngày hôm nay.
- Bây giờ tôi tự nhủ, liệu tôi có xứng đáng với bữa ăn này.
- Bây giờ tôi cầu nguyện, qua bữa ăn này, tôi đạt được sự khỏe mạnh và hoan hỉ.
- Bây giờ tôi nguyên rằng, qua bữa ăn này tôi sẽ tiếp tục để nhận thấy giấc mơ về tình yêu và hòa bình trên con đường vĩnh cửu của cuộc sống vô tận này.

Thiền

1. Tìm 1 nơi thanh tịnh, ngồi với tư thế thoải mái và thư giãn.
2. Nâng 2 cánh tay qua khỏi đầu và giữ ở tư thế đó trong vài giây. Sau đó nghiêng đầu ra đằng sau để con mắt có thể nhìn lên. Giữ đầu ở vị trí này trong vài giây và sau đó hạ 2 cánh tay về vị trí như bình thường. Sau đó 1 chút cúi đầu trở lại vị trí bình thường. Bài tập đơn giản này giúp hỗ trợ cột sống và làm cho dòng năng lượng từ môi trường xâm nhập nhẹ nhàng qua cơ thể. Thực hiện mỗi bước 1 cách liên tục, nhẹ nhàng, uyển chuyển và lặp lại toàn bộ động tác nhiều lần.
3. Với cột sống thẳng, vai và khuỷu tay thư giãn để 2 tay nghỉ ngơi thoải mái trong lòng với lòng bàn tay hướng lên trên. Đặt tay trái – tượng trưng cho trời (năng lượng dương) lên trên tay phải – tượng trưng cho đất (năng lượng âm). Nhất ngón cái lên và đụng 2 đầu ngón lại tạo thành như cái cầu. Ngón cái và những ngón trở tạo thành hình tròn, vị trí này tạo sự hòa hợp và hài hòa giữa bên trái và phải của cơ thể và giữa cái dòng sức mạnh của trời và đất.
4. Nhắm mắt và bắt đầu hít thở nhẹ nhàng, tự nhiên. Hít thở...
5. Sau khi làm hơi thở bạn yên lặng, bắt đầu hít thở sâu hơn, để cho hơi thở đi sâu vào vùng bụng dưới. Khi bạn hít vào để bụng phình ra, khi thở ra thì thóp bụng lại.
6. Trong khi bạn đang thở theo cách này, hãy để cho đầu óc bạn trống vắng, nghỉ ngơi và vắng lặng hết tất cả những suy nghĩ và hình ảnh hoang mang. Đừng cố gắng buộc những ý nghĩ đó tan đi, hãy để nó tự tan biến. Điều đó có thể giúp cho bạn tập trung về sự hít

thở. Ngồi trong tư thế này trong nhiều phút, hít thở tự nhiên và giữ cho đầu óc bạn trống vắng, thanh thản.

- Hoàn tất cuộc thiền của bạn, từ từ mở mắt ra và để cho ý thức của bạn trở về trạng thái đời thường.

Sự hình dung (Tưởng tượng)

Để thực hành sự hình dung, bắt đầu ngồi bằng thiền như trên. Khi bạn đạt tới bốn bước, hãy tạo những hình ảnh về bạn như là 1 người khỏe mạnh và hoan hỉ. Đừng nghĩ về bệnh tật; hãy nghĩ về chính bạn như là 1 người nào bạn thích. Tập trung về những hình ảnh này trong nhiều phút sau đó để cho đầu óc trở về trạng thái yên lặng và vui vẻ. Sau đó hoàn tất sự thiền của bạn như trên.

Lợi điểm của sự hình dung là giúp bạn giảm stress và gây một cảm hứng hy vọng ở tương lai. Cuộc sống hàng ngày của bạn có thể sau đó trở thành một tiến trình mà thông qua nó, bạn tồn tại với hình ảnh khỏe mạnh và tích cực. Sau đây là một số bài tập đơn giản khác về sự hình dung.

Hình dung để thay đổi bệnh tật thành khỏe mạnh:

Nghỉ ngơi, nhắm mắt và điều hòa hơi thở bạn như trên.

Trong tâm trí hãy tạo một hình ảnh về một vũ trụ vô tận. Hãy xem vũ trụ với hàng tỷ tý thiên hà và ngôi sao, hệ thống mặt trời và những hành tinh cùng quay trong hài hòa hoàn thiện. Hãy tưởng tượng trái đất tắm trong dòng năng lượng hòa bình, thanh tao từ tất cả những cấu trúc đẹp tuyệt trần này.

- Hãy hình dung năng lượng này thâm nhập vào hành tinh chúng ta bằng những làn sóng xoắn ốc hướng vào tâm và làm cho trái đất quay tròn trên trục của trái đất, đi lên từ tâm của trái đất theo dạng sóng ly tâm, loại dạng sóng xoắn ốc theo hướng đi ra, đi lên bổ sung.
- Hãy hình dung nguồn năng lượng của vũ trụ và trái đất tạo cho cây cỏ và động vật sự sống, bông lúa thổi nhẹ nhàng trong gió, rau củ, đậu, và những loại hạt khác nảy mầm từ dưới mặt đất, tảo biển phát triển dưới đại dương, muối và chất khoáng tích tụ dưới biển sẽ hấp thụ cái năng lượng cần có cho sự sống này.
- Hãy hình dung bạn ăn những bữa ăn cân bằng, ngon lành này làm từ những thực phẩm này và dòng năng lượng dinh dưỡng này sẽ thâm nhập qua cơ thể bạn từ hệ thống tiêu hóa tới hệ thống tuần hoàn, tới hệ thống thần kinh, tới tất cả cơ quan, chức năng, các mô và các tế bào.
- Hãy tưởng tượng cái năng lượng đó sẽ tạo nên hồng cầu, bạch cầu mới, khỏe mạnh và dần dần làm tan những khối cứng, sự úr đọng và sự đình trệ vốn đã phát triển trong qua khứ.
- Hãy tưởng tượng khối u của bạn dần dần co lại và tan biến do dòng năng lượng hài hòa mà bạn nhận được.
- Hãy hình dung bạn tự phục hồi sức khỏe; được bao bọc xung quanh bằng tình yêu thương của gia đình và bè bạn.

- Hãy tưởng tượng bạn bây giờ hồi phục hoàn toàn, hướng dẫn và giúp đỡ những người khác, những người bị bệnh nghiêm trọng và hồi phục nhờ năng lượng vũ trụ và lòng tự tin của chính bản thân họ.
- Hãy hình dung bạn sống thêm 5, 10, 15, 20 năm hoặc hơn nữa kể từ bây giờ, bạn đang trải qua lĩnh vực của sự tự hình dung. Hãy giữ những hình ảnh này trong tâm trí vài phút, để cho nó lảng xuống tự nhiên và trở lại nhận thức bình thường.

Hình dung về lòng biết ơn

- Ngẫm nghĩ về cách ăn uống và lối sống trong quá khứ của bạn bao gồm tất cả những thực phẩm dư thừa mà bạn đã ăn trong quá khứ. Hãy biết ơn về mọi thứ đã xảy ra cho bạn trước đây, cả tốt lẫn xấu.
- Ngẫm nghĩ về sự khôn ngoan của cơ thể bạn, mặc dù sự ngu muội của bạn bằng cách nào đó nó đã cố gắng cảnh báo cho bạn biết sự mất cân bằng thông qua những triệu chứng khác nhau nhưng bạn lại không để ý. Biết ơn về cơ thể tài ba của bạn.
- Ngẫm nghĩ về việc bằng cách nào đó, cơ thể bạn gom những chất dư thừa này lại và lưu trữ chúng ở 1 chỗ dưới dạng khối u để những chức năng liên quan tiếp tục hoạt động và bạn tiếp tục sống thêm 1, 2, 3, 5 năm hay hơn nữa. Hãy cảm ơn về bệnh tật của bạn.
Ngẫm nghĩ về người hay sự việc đã xui khiến bạn thay đổi lối sống và lối ăn uống, khiến bạn bắt đầu lối sống ăn uống theo thiên nhiên. Hãy biết ơn về khả năng thay đổi.
- Ngẫm nghĩ rằng khói u không còn nữa bởi vì bây giờ bạn đã thay đổi và nhận thức được trách nhiệm đối với sức khỏe của bạn và bệnh tật của bạn. Hãy cảm ơn đổi với cái tâm trí và tinh thần sáng suốt của bạn.
- Ngẫm nghĩ về thức uống và thực phẩm, trong vài trường hợp đặc biệt những sự chăm sóc tại nhà sẽ giúp bạn giải quyết được khói u và sự ú đọng tan biến đi để trở về sự hài hòa với thiên nhiên. Hãy biết ơn về những thực phẩm mà bạn có được mỗi ngày.
- Ngẫm nghĩ về hệ thống bạch huyết, dòng máu, thận và bọng đái, phổi và ruột già, tim và ruột non, gan và mật, dạ dày và lá lách, da và những cơ quan chức năng khác, những cái sẽ giúp bạn loại trừ những dư thừa tích tụ trong cơ thể bạn. hãy cảm ơn về khả năng hồi phục tự nhiên của bạn.
- Ngẫm nghĩ về làm thế nào để cuộc sống kéo dài 6 tháng, 9 tháng, 1 năm, 2 năm, 3, 5 năm từ bây giờ khi bạn đã hoàn toàn khỏe mạnh và tự thấy bản thân mạnh hơn và khỏe hơn, sạch hơn và hoan hỉ hơn suốt thời gian này. Hãy biết ơn về cơ hội thay đổi này.
- Ngẫm nghĩ về bánh mì kẹp thịt, nước ngọt, kem và tất cả những thực phẩm khác, cái mà đã già tạo ra bạn để thử sức xét đoán của bạn. Hãy biết ơn những điều này vì chúng là thầy của bạn trong cuộc sống.
- Ngẫm nghĩ về ung thư như là 1 trong những cái tốt nhất, cái mà chưa từng xảy ra cho bạn, dạy cho bạn phải có trách nhiệm với cuộc sống và số phận bạn và cảnh thức bạn cái luật của vũ trụ vô tận này. Biết ơn về cuộc sống như là 1 sự kỳ diệu của cuộc đời trên cái hành tinh xinh đẹp này. Giữ hình ảnh này trong vài phút hãy để nó lảng xuống tự nhiên và trở về sự nhận thức bình thường.

Hình dung về những lượng điện từ nhân tạo đối kháng

Ngồi yên tĩnh ở nơi thoải mái, giữ 2 tay trong lòng hay ở vị trí cầu nguyện, 2 tay chạm nhau và bạn điều hòa nhịp thở.

- Hình dung về lĩnh vực năng lượng điện từ tự nhiên bắt nguồn từ chakras hay trung tâm năng lượng trong cơ thể bạn, trải dài từ đầu trên cột sống của đầu tới trán, cổ, tim, chùm rốn dương, trung tâm ruột và vùng ngoại vi.
- Hình dung năng lượng ở dạng ánh sáng trắng chiếu sáng bắt nguồn từ chakras trải rộng từ 18–24 inch ở tất cả mọi hướng, bao bọc và bảo vệ bạn khỏi những ánh hưởng nguy hại (thí dụ quá âm hay quá dương).
- Hình dung mỗi chakras như là 1 mặt trời thu nhỏ chiếu ánh sáng và toàn bộ cơ thể bạn như là 1 mạng lưới lưu thông ánh sáng và năng lượng, cho phép năng lượng lưu thông tự do từ vùng năng lượng trung tâm đến vùng ngoại vi cơ thể để mà mỗi cơ quan, chức năng và tế bào được tắm và được chiếu sáng bởi ánh sáng. Sau đó quay về từ vùng ngoại vi của cơ thể đến vùng trung tâm năng lượng. Bạn nên được thoải mái hoàn toàn và sẽ được thu năng lượng đầy đủ.
- Hình dung sự phóng xạ nhân tạo từ nguồn điện ti vi, máy vi tính và những nguồn có hại khác tan biến khi nó tiếp xúc với lĩnh vực và tinh hoa mãnh liệt của bạn.

Giữ hình ảnh đó trong vài phút, sau đó để nó lảng xuống tự nhiên và nghỉ ngơi.

Hình dung

Ngồi yên tĩnh ở vị trí thoải mái và giữ 2 bàn tay trong lòng hay ở vị trí cầu nguyện với 2 bàn tay chạm nhau. Điều phối hơi thở của bạn:

- Hình dung trái đất như một quả cầu nhỏ sáng chói trong vũ trụ bao la này.
- Hình dung quả cầu xanh này được bao bọc bởi cái tinh hoa từ vũ trụ.
- Hình dung sức khỏe và sự sống bắt nguồn từ nhà bếp, từng nhà, từng gia đình bắt đầu với bạn.
- Hình dung mọi người dần hồi phục sức khỏe khi họ sống và ăn những loại thực phẩm thiên nhiên.
- Hình dung ngày càng nhiều đất đai trồng trọt ngũ cốc, rau củ và càng ít gia cầm và thú nuôi.
- Hình dung sông ngòi trở nên sạch hơn do những cánh đồng và vườn tược tự nhiên lan rộng.
- Hình dung không khí trở nên trong sạch hơn vì ít những sự ô nhiễm công nghiệp đã được giảm trong không khí.
- Hình dung cây cỏ và muôn thú phát triển và sống trong rừng rậm, đại dương và sông hồ.
- Hình dung loài người sống hòa bình trên hành tinh, không chiến tranh, tội ác, không bạo lực, không còn bệnh ung thư, đau tim, hay những bệnh trầm kha, không còn nghèo nàn và bất công.
- Hình dung mọi người bất luận màu da, giới tính, tuổi tác hay địa vị sống hài hòa với nhau trong thế giới hòa bình, chơi đùa vui vẻ từ sáng đến tối, du lịch tự do, tôn trọng lẫn nhau về tập tục truyền thống và lối sống.
- Hình dung năng lượng ứ đọng của trái đất từ bệnh tật, từ mệt mỏi của xã hội và sự ô nhiễm của môi trường tan biến vào vòng tuần hoàn của năng lượng. Hình dung trái đất trở nên sáng sủa hơn và được hấp thụ nhiều năng lượng hơn.

- Hình dung cái đèn tối dần dần tan biến và tinh hoa của trái đất – tầng Ozôn, vành đai van Allen, Bắc cực quang trở nên sáng sủa hơn và ngày càng tươi sáng hơn.
- Hình dung trái đất như là 1 quả cầu nhỏ trong không gian, được bao bọc bởi vầng sáng chói của thứ năng lượng hình xoắn ốc thông qua Milky way.

Chữa bệnh bằng lòng bàn tay

Chữa bệnh bằng lòng bàn tay là một trong những kỹ thuật chữa bệnh đơn giản và căn bản nhất cho bất cứ ai muốn có sức khỏe tốt hơn. Nghệ thuật của năng lượng được truyền đi – sức mạnh của trái đất và vũ trụ, dương và âm – thông qua 2 bàn tay được dùng trong nhiều thế kỷ trên thế giới. Sau đây là nhiều bài tập đơn giản giúp cải thiện sức khỏe hàng ngày của bạn. Để biết thêm tin tức bao gồm sự chăm sóc những hệ thống khác nhau của cơ thể và chức năng miễn dịch, xem quyển *Macrobiotic Palm Healing: Năng lượng tại đầu ngón tay của bạn* (với Olivia Oredson) (New York và Tokyo: Japan Publication, 1988).

Chăm sóc cho một cơ quan

Trong bài tập này, mục đích là chúng tôi muốn cải thiện chất lượng và số lượng của dòng năng lượng qua 1 cơ quan. Thí dụ: người nhận là người có 1 khối u hay sự tắt nghẽn, người cho là thành viên của gia đình hay bè bạn.

1. Người nhận ngồi thoải mái hay nằm xuống, nhắm mắt hay mở 1 phần, hít thở tự nhiên. Người cho ngồi bên cạnh, hít thở tự nhiên và bắt đầu bằng cách 2 tay để ở vị trí cầu nguyện (với 2 lòng bàn tay chạm nhau)
2. Chọn 1 cơ quan, người cho dang 1 lòng bàn tay ra, giữ tay kia trong lòng và kiểm tra nhanh năng lượng của cơ quan đó, dừng khoảng cách $\frac{1}{2}$ – 1 inch trên bề mặt cơ thể. Di chuyển bàn tay chậm chậm nhẹ nhàng từ bên này qua bên kia cơ quan, chú ý bắt cứ cảm giác nào như mật độ từ tính, điện từ, hơi ám và v.v...
3. Bây giờ nâng lòng bàn tay lên 6–10 inch trên cơ quan và chậm chậm hạ xuống cách khoảng $\frac{1}{2}$ – 1 inch bên trên cơ quan nếu muốn. Tay còn lại giữ trong lòng hay giúp thu sức mạnh của vũ trụ (năng lượng dương) từ bên trên và hút sức mạnh của vũ trụ (năng lượng âm) từ bên dưới. Tổng quát, trong trường hợp ung thư, hút năng lượng của vũ trụ để cung cấp năng lượng cho những khối u trên bề mặt hay trước não, miệng, thực quản. Hệ thống tiêu hóa trên da, bệnh bạch huyết, nhiễm tố và ung thư liên quan đến trẻ em, chất phóng xạ, và AIDS. Hút sức mạnh của mặt đất để phân tán hay giảm năng lượng hay cho những khối u của phổi, gan, thận, tụy tạng, ruột kết, trực tràng, vùng tái tạo, melanoma, xương và vùng sâu bên trong của não.

4. Người cho hít thở theo nhịp của người nhận và cả hai hít thở tự nhiên, đều đặn. Có thể cầu nguyện chặng hạn như Su, âm thanh của sự hòa bình và hài hòa, nếu muốn. Cũng có thể dùng phương cách tưởng tượng tinh thần, hình dung về dòng năng lượng chữa bệnh này xuyên suốt cơ quan. Tiếp tục 2–5' và chú ý bắt cứ một sự nhận thức nào giữa người cho và người nhận.
5. Kiểm tra lại năng lượng của cơ quan như ở bước 2 và 3. Nó vẫn như cũ hay đã thay đổi.
6. Thủ chữa những cơ quan khác với cùng phương cách nếu muốn. Mỗi lần thủ từ 1–2'.
7. Khi chấm dứt, làm dịu năng lượng của toàn cơ thể với nhiều sự di chuyển nhẹ nhàng, dài của đầu ngón tay cách khoảng $\frac{1}{2}$ – 1 inch trên cơ thể của người đó.
8. Rút tay lại và xả hơi. Người cho và người nhận có thể thảo luận những gì mà họ cảm nhận được.

Những âm thanh cho những cơ quan đặc biệt của cơ thể

Bởi vì mỗi cơ quan có sự cân đối khác nhau về âm và dương, dòng năng lượng của trái đất và vũ trụ nên những âm thanh cố định sẽ có lợi cho những cơ quan nhất định, vào phẩm chất dương hay âm. Thông qua nhiều thế hệ và sự kinh nghiệm, những người thực hành y học cổ truyền của vùng cực Đông đã hiểu được những âm thanh nhất định nào làm có lợi cho mỗi cơ quan như sau:

Cơ quan	Âm thanh giúp sức
Phổi	Ha
Ruột già	Ah hay Ho
Tim	Shi ("shees")
Ruột non	Toh hay So
Lá lách	Hi ("heee")
Bao tử	Iii ("eee")
Thận	Ji ("geee")
Bàng quang	Bo Hay Bu
Gan	Ka hay Kan
Túi mật	Da

Chúng ta có thể hỗ trợ cho những cơ quan cố định bằng cách dùng những âm thanh đáp ứng tương xứng:

1. Trong khi hình dung hay thực hành chữa trị bằng lòng bàn tay hay tư massage, hô to âm thanh tương xứng với cơ quan bạn muốn hỗ trợ. Hô 10 đến 15 lần và đặt bàn tay tại cơ quan đó nếu muốn.
2. Khi đang dùng tay chữa người khác, hô âm thanh thích hợp khi bạn đặt bàn tay của bạn trên cơ quan đó.

Ca hát

Hát ca có lợi cho phổi, hệ thống tuần hoàn, chức năng miễn dịch và những cơ quan và hệ thống khác của cơ thể. Bật cứ bài hát cổ truyền nào cũng được, đặc biệt những bài nhịp điệu vui tươi. Sau đây là vài bài hát phổ biến trong hội dưỡng sinh trên khắp thế giới.

Bài: Một thế giới hòa bình

(Nhạc và lời của Edward Esko)

Trong mỗi đất nước – trong mỗi miền đất loài người trên hành tinh sẽ hiểu được rằng con người có thể sống với nhau trong hòa bình và hài hòa và giữa con người sẽ xuất hiện tình yêu thương giống như một đại gia đình.

ĐK: Oh – Một thế giới hòa bình.

Oh – Một thế giới hòa bình.

Từ trên cao mặt trời chiếu sáng,

ở dưới chân ta là trái quả địa cầu,

Từ tinh thần vũ trụ bao la,

Chúng ta hãy biết ơn.

Và ánh sáng sẽ chiếu trên chúng ta,

Mỗi một ngày,

Khi mơ về tương lai,

Đây là những gì chúng ta nói.

Hợp xướng: Oh – Oh một thế giới hòa bình.

Oh – Oh một thế giới hòa bình.

ở phía Đông là mặt trời mọc

Sẽ lặng dần đối với phía Tây

Và cả hai cùng nối kết lại

Trong một vòng mới của thế gian

Nơi mà ta được sự đồng nhất dẫn đắt

Về mọi cái mà chúng ta làm

Và bình minh sẽ sớm đến mau

Trên thế giới tươi vui và mới mẻ (Hợp xướng)

Bài : Gia đình của hành tinh*(Nhạc và lời của Edward Esko và John Ineson)*

Chúng ta là anh em, chúng ta là chị em
 Tất cả chúng ta sinh ra từ cõi vô tận

Tất cả chúng ta sống trong tinh thần vĩ đại
 Hãy kỷ niệm đến tính đồng nhất của chúng ta

Hãy cùng nhau, cùng nhau tạo thành một
 gia đình, gia đình của hành tinh
 Có da trắng và có người da vàng
 Sắc da màu sậm và sắc da màu nâu
 Khi ta nghe nhịp đập của con tim

Chúng cùng đập và tạo âm thanh thuần khiết (Hợp xướng)

Tất cả những vành đai của những quốc gia
 Từ vũ trụ sẽ không thể nhìn thấy
 Nó chỉ toàn đất đai và biển cả

Một căn nhà đẹp cho tất cả loài người (Hợp xướng)

Từ Đại Tây Dương đến Thái Bình Dương
 Từ Suez cho tới... Từ Tierra del Fuego

Tới bất cứ nơi nào mà bạn mong muốn (Hợp xướng)

Từ Jesus tới Zoroaster,

Từ Moses cho tới Mahavir,

Từ Buddha cho tới Muhammad

Chúng ta đều nghe một lời chân thật (Hợp xướng)

Từ Boston đến Aires

Từ Moscow cho đến Tokyo

Cũng chỉ cùng một mặt trời chiếu sáng

Tất cả chúng ta chỉ đi quanh nó (Hợp xướng)

Từ Sudan đến Australia,

Từ Cape Canveral cho đến Great wall, Từ Stonehenge cho tới Mt.Fuji.

Từ Rocki cho đến Taj Mahal (Hợp xướng)

Từ ngữ đặc biệt

- **Axit Phosphatase Test:** cuộc thử nghiệm đo số lượng 1 enzyme được sản xuất ở cơ quan tiền liệt và phóng vào trong máu. Mức cao chứng tỏ bị myeloma hay ung thư tiền liệt.
- **Acupressure:** massa shiatsu, nghệ thuật chữa bệnh dựa trên sự tích tụ dòng năng lượng thông qua những đường kinh mạch của cơ thể.
- **Acupuncture:** Nghệ thuật y được Cục Đông dựa trên phương pháp sử dụng kim châm vào những phần khác nhau trên cơ thể giúp giảm đau và làm tan biến năng lượng ứ đọng.
- **Aduki bean:** đậu nhỏ màu đỏ sâm xuất xứ từ Nhật nhưng bây giờ có thể trồng ở Mỹ.
- **Alkaline phosphatase test:** thử nghiệm đo mức enzyme trong máu và xương. Mức cao là chỉ sự ung thư gan và tuyến tụy hay những rối loạn nghiêm trọng khác.
- **Amasake:** thức uống ngọt làm từ nếp lứt để lên men.
- **Angiogram:** quá trình y học màu sắc nhạy bức xạ hay những dược liệu khác được tiêm vào động mạch để chẩn đoán ung thư hay những tình trạng nghiêm trọng khác trong những cơ quan bên trong não, tim.
- **Arame:** rong biển dạng sợi màu đen mỏng giống như hijiki.
- **Arrouroot:** tinh bột chế biến từ rễ của 1 loại cây ở Mỹ. Dùng làm nước sốt, hầm hay dùng trong những món tráng miệng.
- **Bancha tea:** cọng và lá trà từ Nhật còn gọi là Kukicha. Bancha giúp tiêu hóa và có lượng canxi cao. Không có thành phần thuốc nhuộm.
- **Benign tumor:** khối u không lan rộng tới những vùng khác, chỉ ở tại nơi nó sinh ra.
- **Bioassay:** thử nghiệm y học trong đó cơ thể (cơ quan) sống được dùng chẳng hạn 1 cuộc thử nghiệm chất sinh ung thư.
- **Bok choy:** rau củ có lá màu xanh.
- **Bone scan:** tiến trình y học trong đó tia phóng đặc biệt được chiếu vào tủy xương để dò tìm ung thư xương.
- **Brown rice:** gạo không đánh bóng. Có 3 dạng chính: ngắn – vừa – và dài hạt. Gạo lứt chứa 1 sự cân bằng về chất khoáng, protein và carbohydrate.
- **Buckwheat:** thực phẩm chính ở Nga và nhiều nước châu Âu. Được làm thành nhiều dạng như kasha, yến mạch và nui soba.
- **Burdock (ngưu bàng):** cây cứng mọc ở Mỹ. Rễ sậm dài có giá trị cao về chất lượng.
- **Cancer:** bệnh của toàn cơ thể dưới dạng những độc tố và chất nhầy tích tụ trong nhiều năm do sự ăn uống mất cân bằng, hiện hữu qua những khối u hay những tình trạng suy thoái của máu và bạch huyết.
- **Carcinogen:** bất cứ thành phần làm tăng ung thư ở con người và động vật.
- **Carcinoma:** ung thư trong biểu mô, khác xa về loại như tế bào hình vảy hay tế bào cơ bản hay adenocarcinoma.

- **Case – Control study:** nghiên cứu y học về dữ liệu (như tiêu thụ thức ăn) được thu thập từ trường hợp cá nhân với 1 loại ung thư đặc biệt và được so sánh với dữ liệu tương tự cho 1 nhóm người không ung thư (điều khiển).
- **CAT scan:** thiết bị được hỗ trợ bởi computer chiếu tia X cắt ngang não.
- **Catheter:** ống rỗng để thải hồi chất lỏng từ lỗ hông cơ thể.
- **CBC:** Complete Blood Count: thử nghiệm bằng computer để đánh giá phần tử của máu. Mức bình thường của tế bào máu đỏ (erythrocyte) là 4,5 – 5 triệu/mm³.
- **WBC:** White Blood Count 5.000 – 10.000 granulocytes, 2.000 – 4.000; con số khác (mức của tế bào trưởng thành đến non nót)
 - **Blast** (tế bào không bình thường trong tủy) ít hơn 5%.
 - **Hematocrit** (% của tế bào hồng cầu), 42 – 46% ở đàn ông, 38 – 42% ở phụ nữ.
 - **Hemoglobin**, 13 – 16gram
 - **Reticulocytes** (tế bào hồng cầu trẻ), 0,5 – 1,5% của tế bào hồng cầu.
- **CEA assay:** thử nghiệm đo lường % của kháng thể Carcinoembryonic trong máu. Mức cao chỉ rằng có thể ung thư trong hệ thống tiêu hóa, ung thư phổi và những bệnh khác.
- **Chemotherapy:** sự điều trị ung thư bằng dược phẩm hóa học.
- **Cholesterol:** thành phần của tất cả dầu và mỡ động vật, có thể làm tăng bệnh về tim, ung thư và những bệnh khác.
- **Condition:** tình trạng sức khỏe hàng ngày hay hàng năm của cá nhân, đối ngược với tình trạng bẩm sinh lúc sinh ra.
- **Constitution:** đặc tính cá nhân được quyết định trước khi sanh bởi sức khỏe và sinh lực của cha mẹ, ông bà, tổ tiên đặc biệt là thực phẩm của người mẹ lúc mang thai.
- **Couscous:** lúa mì cà tinh chế 1 phần chất khác.
- **Cyst:** túi chứa chất lỏng, nhầy hay những chất khác; dấu hiệu báo cơ thể trong giai đoạn tiền ung thư.
- **Daikon:** củ cải trắng dài. Được làm thành nhiều món ăn, cũng giúp loại mỡ và chất nhầy ú đọng do tiêu thụ thực phẩm động vật trong quá khứ. Củ cải mài giúp tiêu hóa thực phẩm có dầu. Nếu không có, dùng củ cải đỗ thay thế.
- **Dentie:** bột đánh răng màu đen làm từ muối biển và cà tím đốt thành than.
- **Disaccharide:** đường đôi như đường mía (đường sucro) và đường lacto (đường sữa), thẩm nhập vào máu rất nhanh và có thể dẫn đến sự mất cân bằng.
- **Discharge:** sự loại trừ chất nhầy, độc tố và những chất tích tụ khác khỏi cơ thể thông qua 1 dãy, cấu trúc bình thường và không bình thường từ sự chuyển động của ruột và đường tiêu hóa sự hắc hơi và ho và những ung nang và những khối u.
- **Do-in:** 1 hình thức tự massa ở phương Đông dựa trên sự làm hài hòa dòng năng lượng thông qua đường kinh mạch.
- **Dulse:** rau củ màu tím, dùng trong súp, món salad, món rau củ. Rất giàu chất sắt.
- **Electromagnetic Energy:** năng lượng tự nhiên từ môi trường, lưu thông qua mọi vật. Bao gồm năng lượng và sức mạnh của vũ trụ và môi trường được phát ra bởi vòng quay và quỹ đạo trái đất.

- **Endoscope:** thiết bị quan sát phần bên trong của khoang cơ thể.
- **Epidemiology:** nghiên cứu về sự hiện hành và phân phối của bệnh tật trong nhân loại.
- **Estrogen:** hormone nữ nhiệm vụ điều hành những hoạt động buồng trứng và kiểm soát chu kỳ sinh nở, mãn kinh hay sự phát triển của ngực, tuyến tiền liệt hay những loại ung thư liên hệ cơ quan sinh dục.
- **Fiber (chất xơ):** 1 phần của thực phẩm rau củ không tiêu trong quá trình tiêu hóa, giúp loại những chất dư thừa thông qua ruột non. Đặc biệt được tìm thấy ở ngũ cốc, rau đậu, ít ở rau củ và trái cây.
- **Foley Food Mill:** lon sữa bằng thép đặc biệt mở bằng cái quay để làm nước sốt.
- **Gallium scan:** scan toàn bộ cơ thể trong đó chất phóng xạ gali 67 được đưa vào tĩnh mạch. Giúp bảo vệ sự bành trướng của ung thư tới tuyến bạch cầu.
- **Genmai miso:** miso làm từ gạo lứt lên men, đậu nành và muối biển. Cũng được giới thiệu như là miso gạo lứt.
- **GI series:** nghiên cứu chẩn đoán về gastrointestinal thường được chia thành những dây trên và dưới. Dây trên quan sát những rối loạn của thực quản, bao tử và ruột non.
- **Ginger (củ gừng):** củ màu vàng, hăng, cay dùng để nấu ăn và làm thuốc.
- **Ginger Compress:** băng làm từ củ gừng và nước. Đắp nóng lên vùng điều trị. Giúp kích thích sự tuần hoàn và loại những chất ú đọng.
- **Gluten:** chất dinh còn lại sau khi cám được nhào từ bột lúa mì. Dùng để làm seitan.
- **Gomashio:** muối mè, gia vị làm từ hạt mè rang và muối biển.
- **Hatcho miso:** cao đậu nành lên men làm từ đậu nành và muối biển để lâu năm. Dùng làm gia vị, bỏ trong súp, nêm trong món rau củ.
- **Hijiki:** rong màu nâu sậm, khi khô có màu đen. Dạng sợi, có mùi. Được nhập từ Nhật và cũng có ở bờ biển Maine.
- **Hokkaido pumpkin:** bí màu vàng sậm hay xanh sậm, tròn, rất ngọt và được thu hoạch vào mùa thu. Xuất xứ từ New England, được du nhập vào Nhật dưới tên của đảo gọi là Hokkaido.
- **Hysterectomy:** giải phẫu cắt bỏ 1 phần hay toàn bộ tử cung.
- **Intravenous pyelogram (IVP):** thử nghiệm bằng tia X về đường tiểu, hệ thống tiểu.
- **Iriko:** cá khô nhỏ.
- **Jinenjo (khoai mài):** khoai mọc miền núi Nhật màu nâu nhạt kích thước nhiều feet chiều dài, 2–3 inch chiều ngang.
- **Kanten:** món tráng miệng dạng đông làm từ aga–aga.
- **Kasha:** yến làm từ kiều mạch.
- **Kayu:** cháo đặc ngũ cốc, được nấu với khoảng 5–10 lần nước, nấu lâu cho tới khi nó mềm và thành dạng kem.
- **Kelp:** 1 họ rong biển mọc chính ở vùng phía Bắc, có bán dưới dạng đóng gói, được nghiên nhở.
- **Kinpira:** củ ngưu bàng, xào hay món cà rốt-củ ngưu bàng xào, nêm nếm với tương shoyu.

- **Koji:** ngũ cốc kết hợp với vi khuẩn và dùng thực phẩm lên men như miso, shoyu, amasake, natto và sake.
- **Kokkoh:** cháo đặc cho bé làm từ gạo lứt, nếp lúa mạch và phô tai.
- **Kombu (phô tai):** tảo biển màu sậm, dày và to mọc ở sâu dưới đại dương. Dùng trong món súp, gia vị và nấu với rau củ và đậu.
- **Kukicha:** trà già. Cộng và lá trà mọc ở Nhật.
- **Kuzu (sắn dây):** tinh bột trắng làm từ củ của cây. Dùng trong món súp, món tráng miệng và dùng làm thuốc. Còn gọi là kudzu. Nếu không có, thay thế bằng cây hoành tinh.
- **Laboratory studies:** thử nghiệm y học, các thành phần và chất hóa học của thực phẩm được phân tích về cấu trúc, những ảnh hưởng ngắn lên vi khuẩn, men hay hệ thống sinh học khác. ảnh hưởng lâu dài đối với động vật.
- **Laparotomy:** giải phẫu chính yếu ở bụng, thực hiện sinh thiết những cơ quan bên trong.
- **Lotus root:** củ của cây sen (loa kèn), củ màu nâu rỗng có hốc bên trong. Đặc biệt tốt cho cơ quan hô hấp.
- **Malignant tumor:** khối u có khả năng lan ra những mô gần kề hay lan ra những cơ quan xa hơn, đe dọa mạng sống.
- **Mammogram:** chiếu tia X ở ngực.
- **Meridian:** kênh hay con đường của năng lượng điện từ trong cơ thể, y học phương Đông, masa và những nghệ thuật võ thuật được dựa trên sự thông hiểu về dòng năng lượng thông qua những đường kinh mạch.
- **Metastasis:** lan truyền của ung thư từ phần chính tới phần phụ thông qua hệ thống máu và bạch huyết.
- **Millet (hạt kê):** ngũ cốc màu vàng nhỏ, xuất xứ từ Trung Quốc, 1 số vùng ở châu Á, Châu Phi. Dùng thường trong súp, món rau củ và thết ngũ cốc.
- **Miso:** cao đậu nành lên men, dùng trong súp và làm gia vị.
- **Mochi:** bánh gạo, hấp làm từ gạo nếp nhồi và nấu lên.
- **Monosaccharide:** đường đơn như glucô, frutô, lacto. Cả đường mono và disaccharide đều thâm nhập vào máu nhanh chóng và làm tăng lượng đường trong máu.
- **Moxibustion:** kỹ thuật y dược phương Đông về việc đốt cháy thảo mộc trên da giúp phong tỏa năng lượng tắt nghẽn và kích thích sự tuần hoàn.
- **Mucus:** chất lỏng sền sệt từ tuyến nhầy tiết ra từ việc ăn thực phẩm có lượng đường và mỡ cao, cũng như những sản phẩm bột.
- **Mugi miso:** cao đậu nành làm từ lúa mạch lên men, đậu nành, muối và nước.
- **Mu tea:** trà làm từ nhiều loại thảo mộc khác nhau dùng để làm ấm cơ thể và giúp sức cho những cơ quan sinh dục phụ nữ.
- **Natto:** đậu được nấu và trộn với những enzym có lợi và để lên men trong 24 giờ.
- **Natural foods:** tất cả những thực phẩm không chế biến, không xử lý bằng chất hóa học và chất bảo quản.
- **Nigari:** muối thết thủy tinh cứng làm từ muối biển. Dùng trong ngành làm tàu hủ.

- **Nori:** rong biển khô, miếng mỏng. Khi khô có màu đen tía, nướng trên lửa sẽ có màu xanh. Dùng để bày biện, gói cơm nắm, dùng trong món sushi rau củ hay nấu với shoyu và dùng như là gia vị.
- **Okara:** đậu nành thô làm cho nhão ra khi làm tàu hủ. Có thể bỏ vào món súp.
- **Organic foods:** thực phẩm không có chất hóa học, không phun thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ.
- **Palm Healing:** phương cách chữa trị dùng lòng bàn tay của 2 tay tập trung năng lượng điện từ lên những vùng khác nhau của cơ thể.
- **Pap test:** thử nghiệm y khoa về vấn đề những mẫu tế bào được lấy từ cổ tử cung để xét nghiệm có khả năng bị ung thư hay không.
- **Physiognomy:** nghệ thuật phân tích sức khỏe từ những đặc điểm trên mặt hay hình thể.
- **Polysacharides:** đường phúc được hấp thụ dần dần trong quá trình tiêu hóa, bao gồm tinh bột, chất cellulô được tìm thấy hầu hết trong ngũ cốc và rau củ.
- **Polyunsaturated fats:** thành phần axít béo trong ngũ cốc, đậu, hạt và 1 ít trong thực phẩm động vật, đặc biệt ở cá.
- **Refined oil:** dầu nấu ăn được chế biến 1 cách hóa học để khử mùi, màu.
- **Sarcoma:** ung thư xương, cơ bắp hay ruột. Khác biệt bởi vị trí như osteosarcoma, fibrosarcoma, v.v....
- **Saturated fat:** mỡ động vật, làm tăng cholesterol và làm cứng động mạch.
- **Sea salt:** muối từ biển, không giống muối được tinh chế, nó nhiều chất khoáng, không có chất hóa học, đường, hay axít.
- **Seitan:** chất gluten lúa mì được nấu trong tương shoyu, phở tai và nước.
- **Shiatsu:** massa cổ truyền phương Đông dựa trên sự làm hài hòa năng lượng điện từ trong cơ thể và giải phóng những ứ đọng thông qua đường kinh mạch.
- **Shiitake:** nấm khô vị thuốc nhập từ Nhật, bây giờ được trồng ở Mỹ. Tên khoa học là Lentinus edodes.
- **Shio kombu:** phở tai mặn. Những miếng phở tai được nấu lâu trong tương shoyu và dùng làm gia vị với số lượng nhỏ.
- **Shiso:** lá cây tía tô.
- **Shoyu:** nước tương cổ truyền làm từ thiên nhiên khác với loại được tinh chế hóa học.
- **Soba:** muối được làm từ bột mạch hay kết hợp với bột lúa mì.
- **Somen:** muối Nhật mỏng, trắng làm từ lúa mì.
- **Suribachi:** cối làm từ đất sét được làm láng. Dùng với cái chày gọi là surikogi, dùng để nghiền thực phẩm.
- **Sushi:** cơm nắm với rau củ, cá, gói trong tảo nori.
- **Tái chi:** nghệ thuật võ thuật được phát triển ở Trung Hoa dựa trên sự chuyển động dòng chất lỏng.
- **Taro (khoai sọ):** loại khoai dày, da mỏng, có lông. Dùng làm cao đắng để rút chất độc ra khỏi cơ thể, còn gọi là albi.

- **Tekka:** gia vị làm từ miso mới, dầu mè, củ ngưu bàng, củ sen, cà rốt và gừng.
- **Tempeh:** ché phẩm đậu cỗ truyền ở Indonesia làm từ đậu nành, cà, nước và vi khuẩn đặc biệt, để lên men nguyên ngày. Có sẵn trong những cửa hàng thực phẩm thiên nhiên hay có thể làm tại nhà.
- **Tofu:** dạng đông của đậu nành làm từ đậu nành và nigari. Rất nhiều protein, dùng trong món súp, rau củ, món trộn.
- **Tomogram:** quan sát mặt cắt của những cơ quan bằng 2 tia X trong một mặt tinh thể đơn độc.
- **Toxin:** chất độc từ thịt động vật và thực vật.
- **Tumor:** sự sưng hay sự phát triển của tế bào hay các mô. Có thể trở thành ác tính.
- **Udon:** mì Nhật làm từ lúa mì hay bột lúa mì chưa chà tráng.
- **Ultrasound:** quá trình chẩn đoán dùng âm thanh tần số cao để có được hình ảnh (khúc xạ) của mô cơ thể.
- **Umeboshi:** mơ muối xuất xứ từ Nhật, bây giờ cũng được làm tại Mỹ.
- **Unrefined oil:** dầu thực vật được ép để giữ lại màu, mùi, hương vị và những chất dinh dưỡng tự nhiên.
- **Wakame:** tảo mỏng, dài, màu xanh, dùng chung trong món súp, salad và món rau củ.
- **Whole foods:** thực phẩm ở dạng tự nhiên của nó, không có tinh chế hay chế biến như gạo lứt, lúa mì.
- **Yang:** là một của 2 năng lượng trung hòa và bổ sung, kết hợp nhau sinh ra mọi hiện tượng. Yang chỉ về sự cô đặc, hướng tâm, hợp nhất, nóng, ánh sáng v.v...
- **Yin:** sức mạnh trung hòa, bổ sung cho yang. Yin có khuynh hướng giãn nở, phát triển bành trướng, ly tâm, khuếch tán, lạnh, tối v.v...

PHỤ LỤC

HƯỚNG DẪN VỀ THỰC DƯỠNG CỦA TỔ CHỨC KHOA HỌC VÀ Y HỌC

A. Báo cáo về thành quả của chế độ ăn uống của ủy ban nghị viện Mỹ:

Những sự thay đổi trong sự lựa chọn và chuẩn bị thực phẩm là mục tiêu được đề nghị:

1. Tăng khẩu phần trái cây và rau củ cũng như ngũ cốc.
2. Giảm khẩu phần thịt thay vào đó là gia cầm và cá.
3. Giảm thực phẩm có mỡ, thay thế loại mỡ có khả năng sinh cholesterol bằng loại mỡ không có khả năng sinh cholesterol.
4. Thay thế sữa không béo cho sữa bình thường.
5. Giảm khẩu phần mỡ trứng và những thực phẩm có lượng cholesterol cao.
6. Giảm ăn đường và những thực phẩm có thành phần đường cao.
7. Giảm ăn muối và những thực phẩm chứa muối.

Tư liệu: Ủy Ban Về Dinh Dưỡng và Nhu Cầu Nhân Loại, Nghị Viện Mỹ, Mục Tiêu Về Thực Dưỡng cho Nước Mỹ (Washington, DC: U.S Government Printing office, 1977)

B. Những hướng dẫn về ung thư của xã hội Mỹ:

Sự đề nghị

1. Duy trì trọng lượng cơ thể gọn gàng.
2. Ăn theo chế độ thực dưỡng thay đổi.
3. Bao gồm nhiều loại trái cây và rau củ trong khẩu phần hàng ngày.
4. Ăn nhiều thực phẩm có chất xơ như ngũ cốc, rau đậu (legume), rau củ và trái cây.
5. Tiết giảm toàn bộ khẩu phần mỡ.
6. Giảm uống những loại có alcoholic.
7. Giảm ăn muối, hút thuốc lá và những thực phẩm có chất bảo quản nitrit.

Chú ý

- Ăn rau củ và trái cây sẽ giảm được khả năng ung thư phổi, tuyến tiền liệt, bọng đái, thực quản và bao tử.
- Thực phẩm có chất xơ trong rau củ, trái cây và ngũ cốc sẽ có lượng calori thấp thay thế cho những thực phẩm mỡ có lượng calori cao.
- Đối với người khỏe mạnh, giảm lượng calori mỡ xuống còn 25–30% hay ít hơn trong khẩu phần bằng cách thay đổi thói quen ăn uống, giảm khẩu phần mỡ, dầu, thực phẩm có mỡ như thịt mỡ, thực phẩm hàng ngày có chất béo, nước sốt làm từ thịt, salad trộn, món tráng miệng có chất béo cao.

Tư liệu: Dinh Dưỡng và Ung Thư: Nguyên Nhân và Ngăn Ngừa (New York: Xã Hội Ung Thư Mỹ, 1984) và Hướng Dẫn Về Thực Dưỡng, Dinh Dưỡng và Ung Thư Của Xã Hội Ung Thư Mỹ, 1991.

Thông tin về Thực dưỡng học

Hội dưỡng sinh Đông Tây là tổ chức phi lợi nhuận, thành lập năm 1972. Hội có văn phòng tư vấn đặt trên khắp nước Mỹ, thường tổ chức những khóa học chỉ dẫn về cách chế biến thức ăn theo phương pháp dưỡng sinh, liên quan đến triết học Đông y, Kinh dịch và lĩnh vực y học tiên tiến. Hội thường đào tạo các chuyên viên dinh dưỡng, y tế chuyên nghiệp và hàng tháng đều nhóm họp về phương pháp trường sinh nhằm phòng bệnh ung thư, AIDS, cơ thể thoái hóa, hội thảo và hỗ trợ nghiên cứu cho các dự án y học, gửi đi các sách báo, tài liệu theo yêu cầu. Các trung tâm Dưỡng sinh học quốc tế của hội Đông Tây (East-West Foundation) đều có chi nhánh ở Canada, Mexico, Châu Mỹ Latin, Châu Âu, Trung Đông, Châu Phi, Châu Á, châu Úc (ở Việt Nam dưỡng sinh học đã được 41 tuổi 1967 – 2008). Toàn bộ thực phẩm chế biến tự nhiên đảm bảo cho sức khỏe đều có bán ở các cơ sở thức ăn thiên nhiên. Các bạn có thể liên lạc với các địa chỉ sau đây ở Việt Nam để yêu cầu các loại thực phẩm thiên nhiên và các loại sách báo cần thiết (có thể chuyển đến bạn theo đường bưu điện).

Để biết thêm thông tin, xin truy cập: <http://thucduong.vn>

Các loại thực phẩm thiên nhiên ở Việt Nam

1. Gạo lứt thiên nhiên (đỏ, trắng)
2. Vừng rang
3. Đỗ đỏ
4. Phở trà (Phở Ohsawa) lứt khô
5. Trà gạo lứt đỏ
6. Tương cỗ truyền
7. Miso
8. Tamari
9. Ca la thầu (củ cải dầm tương)
10. Cà phê Ohsawa
11. Bột sữa thảo mộc KOKKOH
12. Bột hạt sen
13. Bơ vừng (vàng, đen)
14. Bột sắn dây (không ướp hoa bưởi)
15. Trà Mu
16. Trà Bancha
17. Trà rễ Bò công anh
18. Trà củ sen
19. Gia vị chay Diệu Minh
20. Dentie
21. Thuốc đánh răng Ohsawa
22. Mơ muối lâu năm
23. Dầu vừng không tinh chế

- 24. Bánh đa lứt
- 25. Gạo lứt rang ăn liền
- 26. Ngưu Bàng (tươi, khô)
- 27. Tekka
- 28. Muối hàm
- 29. Rong biển phổi tai
- v.v...

Địa chỉ Thực Dưỡng tin cậy

1. Ông Ngô Ánh Tuyết

Thực phẩm dưỡng sinh

390 Điện Biên Phủ, quận Bình Thạnh, TP.HCM (ĐT: 08.8983809).

2. Ông Trần Ngọc Tài

34 đường Hòa Hưng, phường 13, quận 10, TP.HCM (ĐT: 08.8658381).

3. Ông Phạm Cao Hoàn

2/230A đường Trịnh Hòai Đức, Q9, TP.HCM. (ĐT: 887.1829).

4. Nguyễn Văn Trung

351/106 cư xá Lê Đại Hành, P13 – Q11 TP Hồ Chí Minh. (ĐT: 08.9622137).

5. Ông Nguyễn Văn Nhất

D14/14 áp 4 xã Tân Kiên Bình Chánh, TP.HCM (ĐT: 08.7600653).

6. Ông Nguyễn Văn Thành (ĐT: 9313019)

7. Ông Huỳnh Văn Ba

458/32 Nguyễn Đình Chiểu, Q3, TP.HCM (ĐT: 08.8341895).

8. Ông Đạt

28, lầu 4 lô VI, cư xá Thanh Đa, TP.HCM.

9. Cô Phương Lan

Thực phẩm dưỡng sinh

198/58 Đoàn Văn Bơ Phường 9 Quận 4 TP: HCM ĐT: 08.8267619

10. Cô Minh Hiền

Thực phẩm dưỡng sinh

221 Ngõ Gia Tự, phường 3, quận 10, TP.HCM (ĐT: 08.8305044).

11. Chị Lê Thị Ý Nhi

96 H Võ Thị Sáu, Phường Tân Định, Q1, TP Hồ Chí Minh (ĐT: 08.8251659).

12. Cô Ngọc Trâm

Thực phẩm dưỡng sinh

103 ngách 2 ngõ Thái Thịnh I, Đống Đa, Hà Nội. (ĐT: 04.8534225).

13. Đại Đức Thích Tuệ Hải

Thực phẩm dưỡng sinh

Chùa Long Hương, xã Long Tân, Nhơn Trạch, Đồng Nai (ĐT: 061. 521404).

14. Anh Nguyễn Minh Thái

Thực phẩm dưỡng sinh

Hà Đông, Điện Hòa, Điện Bàn, Quảng Nam Đà Nẵng (ĐT: 0511.684202).

15. Chị Lương Thị Ngoãn

Thực phẩm dưỡng sinh

15 tổ 3, ấp 10 xã Thanh Tuyền, Dầu Tiếng, tỉnh Bình Dương.

16. Nguyễn Minh Thu

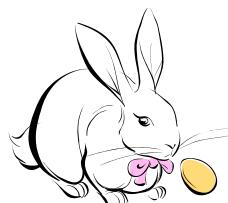
Ngách 187/49 số 87 khu tập thể bộ đội biên phòng –

Phường Quỳnh Lôi, Hà Nội. (ĐT: 6270132).

17. Chị Kiều Thị Thu Hương

(ĐT: 04.8537708 – Di động: 0988552494).

Giới thiệu những quyển Sách nên đọc về phương pháp Thực dưỡng Ohsawa – y đạo đông phương



- ❖ Tân dưỡng sinh (Thiền Thực Dưỡng – Zen Macrobiotic)
- ❖ Ăn cơm gạo lứt.
- ❖ Phòng và trị bệnh bằng phương pháp thực dưỡng.
- ❖ Nhận xét về Pasteur.
- ❖ Các bạn ở đâu trước ngày chào đời?

- ❖ Thời đại nguyên tử và nền triết lí Cực Đông.
- ❖ Vô song nguyên lí.
- ❖ Dưỡng sinh trong đời sống hàng ngày.
- ❖ Ăn uống theo phương pháp Ohsawa.
- ❖ Zen và ý thức nói về ăn chay.
- ❖ Zen và phương pháp dưỡng sinh Ohsawa.
- ❖ Trị liệu bằng dinh dưỡng.
- ❖ Vui sống tự nhiên.
- ❖ Triết Âm Dương trong thuật Trường sinh.
- ❖ Hai người thương cỏ đi du lịch vòng quanh châu Âu.
- ❖ Triết thuyết Ohsawa I, II, III.
- ❖ Bệnh ung thư và nền triết lí Cực Đông.
- ❖ Trung Quốc 4000 năm lịch sử.
- ❖ Giáo dục ý chí.
- ❖ Hoa đạo.
- ❖ Khoa học ăn chay.
- ❖ Sách về Miso.
- ❖ Trật tự vũ trụ.
- ❖ Nhu đạo trong triết học Đông phương.
- ❖ Thuật dưỡng sinh và đời người qua tướng mắt.
- ❖ Nội lực tự sinh.
- ❖ Tuyệt thực đi về đâu?
- ❖ Gạo lứt muối mè thực dụng.
- ❖ Phương pháp ăn uống để phòng và chữa bệnh ung thư của người Nhật.
- ❖ Y học thường thức trong gia đình.
- ❖ Thực dưỡng ngăn ngừa ung thư
- ❖ Ăn kiêng để có một trái tim khỏe
- ❖ Bệnh học (Nhịn mặt biết bệnh – Gương mặt bạn không bao giờ nói dối)
- ❖ Chữa bệnh tự nhiên
- ❖ 7 nguyên tắc cơ bản của thực dưỡng
- ❖ 108 món ăn chay bổ dưỡng theo phương pháp Ohsawa
- ❖ Nấu ăn phòng chống ung thư theo phương pháp thực dưỡng
- ❖ Phổ chiêu
- ❖ Sự kỳ diệu của phương pháp Thực Dưỡng.
- ❖ Bài học từ cá Hồi.
- ❖ Thức ăn quyết định số phận của bạn.
- ❖ v.v...

Thực Dưỡng đặc trị các bệnh ung thư

MỤC LỤC

PHẦN I – PHƯƠNG PHÁP PHÒNG NGỪA UNG THƯ

Chương I	Phương pháp phòng ngừa Ung thư	10
Chương II	Ung thư và nền văn minh hiện đại	24
Chương III	Ngăn ngừa ung thư một cách tự nhiên	28
Chương IV	Chế độ ăn và tiến trình bệnh Ung thư	34
Chương V	Ăn dưỡng sinh để ngăn ngừa Ung thư	38
Chương VI	Nguyên lý Âm – Dương và mối liên hệ với bệnh Ung thư	54
Chương VII	Hạn chế Ung thư bằng phương pháp tự nhiên	62
Chương VIII	Rèn luyện thể lực, trí lực và lối sống hoạt động thể chất	68
Chương IX	Chẩn đoán bệnh Ung thư một cách an toàn	82
Chương X	Bệnh tật và sức khỏe toàn cầu	90
Chương XI	Sự phỏng xạ, yếu tố môi trường liên quan đến bệnh Ung thư	102

Chương XII

PHẦN II – CHỈ DẪN CÁC LOẠI UNG THƯ

❖ Ung thư vú	A	❖ Ung thư bộ phận sinh dục nữ	I
❖ Ung thư phổi	B	❖ Ung thư bộ phận sinh dục nam	J
❖ Ung thư ruột kết – đại tràng	C	❖ Ung thư da	K
❖ Ung thư vùng miệng và vùng thượng tiêu	D	❖ Ung thư xương	L
❖ Ung thư dạ dày	E	❖ Bệnh bạch cầu	M
❖ Ung thư gan	F	❖ Ung thư bạch huyết	N
❖ Ung thư thận – bàng quang	G	❖ Ung thư trẻ em	O
❖ Ung thư tụy	H	❖ Thực dưỡng với bệnh AIDS	P
		❖ Ung thư não	Q

PHẦN III – PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH

Chương XIII	Giới thiệu chế độ ăn kiêng tổng quát	340
Chương XIV	Hướng dẫn cho bệnh nhân Ung thư	354
Chương XV	Thực hiện sự chuyển tiếp	356
Chương XVI	Phương pháp làm món ăn	362
Chương XVII	Thực đơn	400
Chương XVIII	Dụng cụ nhà bếp	404
Chương XIX	Những chăm sóc và điều trị tại nhà	406
Chương XX	Cầu nguyện – Thiền và tưởng tượng	414
Phụ lục	Thông tin về Thực Dưỡng học	430