

BÙI QUỐC CHÂU

ẨM THỰC DƯỠNG SINH

(Phòng bệnh bằng cách ăn uống đúng cách)

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

LỜI NÓI ĐẦU

Đây là lần đầu tiên quyển sách mỏng này được xuất bản. Nói là sách nhưng thật ra nó chỉ gồm một số bài tôi viết rải rác trong nhiều năm dạy học. Một số bài đã đăng trên một số báo và tạp chí. Một số chưa đăng ở đâu cả mà chỉ là bài giảng cho các học viên của tôi nhằm mục đích giúp cho học viên biết cách ăn uống để tránh được bệnh tật do ăn uống sai lầm. Ví dụ như tật hay uống nước đá lạnh, thói quen uống nước ngọt thay nước của nhiều gia đình. Do đó mong bạn đọc thông cảm khi tài liệu này không có được cái vẻ nghiêm túc, trang trọng của một quyển sách Y học theo đúng nghĩa của nó.

Kể đến những ý kiến được trình bày trong tài liệu này chỉ là những ý kiến chủ quan của cá nhân tác giả căn cứ vào những gì đã thu lượm được qua quá trình dạy học và chữa bệnh trong hơn 20 năm qua của tác giả. Dĩ nhiên nó là kinh nghiệm thực tế không phải là những dữ liệu rút ra từ những sách Khoa học, Y học nổi tiếng nào đó rồi tổng hợp lại theo dạng biên soạn mà nhiều tác giả trước đây và hiện nay hay làm. Do đó sách này không có thư mục tham khảo như mọi sách khác. Tuy nhiên thỉnh thoảng, nếu có trích dẫn tư liệu nào đó thì ghi liền sau đó tài liệu gốc để cho bạn đọc biết.

Thứ ba như đã nói ở trên tài liệu này trình bày những kinh nghiệm và quan điểm riêng của tôi về thức ăn, thức uống cũng như cách ăn uống cho các học viên và bệnh nhân của tôi cho nên thực tình là nó có nhiều điểm khác thậm chí trái ngược lại với quan điểm của Tây Y nói chung và một số tác giả vốn là Dược Sĩ hay Bác Sĩ Tây Y. Ví dụ : Trong tài liệu này bạn đọc sẽ ngạc nhiên khi tôi cảnh giác các bạn về mặt trái của nước cam, nước dừa, nước chanh, Vit.C... là những thứ mà các bạn tin chúng là rất tốt, rất có lợi cho sức khỏe. Sở dĩ các bạn tin dùng chúng là vì các bạn đã căn cứ vào các sách báo Y khoa của Tây Y rằng các thứ nói trên rất tốt, rất có lợi cho sức khỏe và mỗi ngày nên dùng nó (ví dụ như: Vit.C mỗi ngày nên sử dụng từ 500 đến 1000 mg để ngừa cảm cúm). Thực tế là cái gì cũng có hai mặt lợi và hại. Tôi đã khuyên các học viên và bệnh nhân của tôi nên thận trọng đối với những thức ăn uống này, vì cái gì cũng vậy, đều có hai mặt lợi và hại. Ngoài ra nếu

dùng nhiều quá sẽ có hại. Hơn nữa là có cái tuy không hại đối với người này nhưng lại kỵ (cũng có thể gọi là dị ứng, thì đôi khi còn tai hại hơn là không hại) với người khác.

Có nhiều đồng minh tán thành quan điểm của tôi. Trước hết là bệnh nhân của tôi. Thứ hai là gần đây có nhiều nhà Khoa học và Bác Sĩ Tây phương viết những bài báo công bố tai hại về việc sử dụng thường xuyên các loại Vit.C, Vit.E, Vit.A cũng như âm mưu tích cực quảng cáo lợi ích của các loại thuốc viên VitC, A, E nhằm vào mục đích lợi nhuận qua việc bán được số lượng khổng lồ các loại dược phẩm có chứa Vitamines.

Đây là một tài liệu cần sự đọc lại và sự xác minh qua thực tế. Cho nên tôi không yêu cầu các bạn tin tôi mà chỉ yêu cầu các bạn kiểm tra qua thực tế xem những điều tôi trình bày trong sách này có đúng không. Nếu các bạn đồng ý với yêu cầu mà tôi vừa nêu trên thì tôi rất vui mừng vì tôi không thích một sự thật không được thông qua sự khảo nghiệm, kiểm tra chặt chẽ trên thực tế.

Sách này gồm 3 phần :

Phần I: Nói về mặt trái của một số thức uống phổ biến như nước đá lạnh, đá trà, nước ngọt, cà phê sữa. nước sâm và các loại trái cây phổ biến như: Cam, chanh, nước dừa...

Phần II: Trình bày sự phân loại theo tiêu chuẩn âm dương của một số các thức ăn, thức uống thông thường.

Phần III: Giới thiệu Toa âm dương thang (Toa tắc nghệ) và toa Nghệ + Hột gà + Mật ong trị được nhiều chứng bệnh... và như đã nói tài liệu này không giống một cuốn sách thông thường mà chỉ là tập hợp các bài viết của tôi trong nhiều năm qua. Tuy nhiên xét về mặt nào đó, nó có tính cách bổ sung cho những tài liệu cùng loại của nhiều tác giả Đông, Tây Y đã viết trước đây. Do đó có lẽ nó cũng đem đến một ích lợi nào đó cho độc giả chứ không phải là vô bổ. Cho nên một lần nữa mong các bạn thông cảm mà bỏ qua những sai sót, khiếm khuyết vốn có của nó. Và cuối cùng tác giả rất mong đón nhận những góp ý cũng như thắc mắc của độc giả.

Tác giả: Bùi QUỐC CHÂU

16 Ký Con - Phường 7 - Quận Phú Nhuận
(121 Đường Phan Đăng Lưu, bên hông Ký Con)
ĐT: 08.38 295 287 - 39 904 662

VĂN HÓA ĂN THỰC VIỆT NAM

Bùi Quốc Châu

Dân tộc ta có nhiều câu nói về ĂN UỐNG như: “Dĩ thực vi tiên”, “Ăn chưa no, lo chưa tới”, “Có thực mới vực được Đạo”, “Ăn trông nồi, ngồi trông hướng”, “Tiếng chào cao hơn mâm cỗ”, “Liệu cơm gắp mắm”, “Nhường cơm xẻ áo”, “Miếng ngon nhớ lâu, đòn đau nhớ đời” v.v...

Tại sao lại có câu nói như thế ? Phải chăng cái ĂN gắn liền với sự SỐNG của con người (Dĩ thực vi tiên) và con người sinh ra đời nếu không được may mắn sống trong một gia đình khá giả thì chắc chắn họ phải vật lộn suốt đời vì miếng cơm, manh áo? Rõ ràng trong nước ta hiện nay và kể cả các nước giàu có vẫn có nhiều người không đủ cơm ăn, áo mặc. Cái ăn và uống quả thực là vấn đề thiết thân của loài người và cũng cực kỳ thiêng liêng (Trời đánh còn tránh bữa ăn). Lịch sử nhân loại đã cho thấy nhiều người, nhiều dân tộc đã giết nhau vì miếng ăn (Tranh ăn, cướp đất). Loài vật còn ghê gớm hơn nhiều. Nhưng như dân tộc ta đã có câu “Phú quý sinh lễ nghĩa”, cái ăn khi đã được thỏa mãn thì con người có khuynh hướng vượt qua nhu cầu ăn để sống để vươn tới chỗ cao hơn.

Xã hội ta hôm nay tuy chưa phải là thật sự giàu có nhưng không vì thế mà vấn đề ăn ngon, mặc đẹp không được đặt ra. Cổ nhân há chẳng nói “Giấy rách phải giữ lấy lề” và “Đói cho sạch, rách cho thơm”. Hướng chi đất nước ta hiện nay đang đổi mới và vươn mình lên cho kịp thời đại, vì thế rất cần đặt ra những vấn đề về ăn uống cho dân tộc ta. Đó cũng là để góp phần vào việc hình thành bản sắc dân tộc Việt Nam trong lãnh vực ăn uống. Đây cũng là mục đích của bài viết này.

Viết và nói về ăn uống, nhất là cách nấu ăn, chế biến ra những món ăn mới mang nặng màu sắc dân tộc đã có nhiều người làm. Riêng vấn đề THỰC ĐẠO tôi thấy ít người đề cập đến, dù nó rất cần thiết cho đời sống tinh thần của dân tộc ta hiện nay và mai sau. Rõ ràng con người không thể chỉ dừng lại ở chỗ ăn uống chỉ để nuôi sự sống vì ngay cả con vật cũng biết làm điều này. *Cái phân biệt giữa người và vật chính là ở chỗ con người biết suy nghĩ, biết sáng tạo, biết phán đoán, ý thức về hành động của mình và biết tự chủ.* Ngoài ra con

người còn phải biết ăn uống sao cho ít bệnh tật, ốm đau và để cho thông minh, khỏe mạnh. Đó là khoa học. Cao hơn nữa, còn phải biết nâng cao ăn uống như một nghệ thuật, một triết lý sống. Đó mới có thể gọi là ăn uống có văn hóa. Cho nên theo tôi Văn Hóa Ẩm Thực không phải chỉ bàn về nghệ thuật nấu ăn, liệt kê các món ăn ngon của ta xưa nay hay thống kê xem ta có bao nhiêu món ăn, giống và khác với thức ăn của các nước khác ra sao hoặc cách ăn uống (Nghệ thuật ẩm thực) của ta như thế nào mà *Văn Hóa Ẩm Thực còn phải bao gồm cả Triết lý, Khoa học, Nghệ thuật, Giáo dục trong ăn uống*. Cái mà tôi muốn đề cập và mong các nhà nghiên cứu về văn hóa ẩm thực cùng góp ý đó là vấn đề THỰC ĐẠO, trong Văn Hóa Ẩm Thực nó gồm nhiều khía cạnh mà tôi vừa nêu trên...

Vì đây là vấn đề lớn, có tính bao quát đưng đến nhiều lãnh vực cho nên trong bài này tôi chỉ nêu lên những suy nghĩ của mình và những quy tắc chính của việc hình thành một nền Văn Hóa Ẩm Thực Việt Nam, nói cho gọn là THỰC ĐẠO VIỆT NAM.

Thật ra đây không phải là vấn đề mới. Cổ nhân ta đã có ý thức về vấn đề này từ lâu nhưng vì điều kiện ở nước ta trước đây nên không hình thành một cách rõ nét và hệ thống vấn đề này mà chỉ có rải rác ở một số gia đình và địa phương. Các bạn sẽ thấy rõ điều này qua các câu mà tôi đã nêu ở đầu bài như “Ăn trông nồi, ngồi trông hướng”, v.v... hoặc tục mời cơm của dân tộc ta. Cho nên công việc tôi làm ở đây chỉ là tiếp nối truyền thống của ông bà ta mà thôi.

Tôi còn nhớ lúc nhỏ, cô tôi đã dạy tôi khi ăn cơm trước hết phải mời ông bà cha mẹ cô bác theo thứ tự từ lớn đến nhỏ, rồi khi người lớn đã ngồi vào bàn và cầm đũa thì mình mới được bắt đầu ăn. Khi ăn thì không được gấp miếng ngon, miếng to mà phải biết để người lớn gấp trước thức ăn rồi mình mới được gấp. Trước khi ăn còn phải xem nồi cơm có nhiều (đầy) không để liệu mà ăn sao cho người khác còn có ăn, về chỗ ngồi ăn cùng thế. Ngồi cùng phải để ý không được ngồi ở chỗ dành cho người lớn. Đây chính là ý nghĩa của câu “Ăn trông nồi, ngồi trông hướng”. Khi ăn thì không được cãi nhau hay mắng mỏ, chỉ chiết (chỉ trích, trách móc) trên bàn ăn (“Trời đánh còn tránh bữa ăn”, “Thà rằng ăn bát cơm rau còn hơn thịt cá nói nhau nặng lời”).

Sau hết, ăn cơm xong phải biết chắp đũa lại để ngang mà xá bát cơm, ngụ ý cảm ơn người nông phu đã cho ta chén cơm đầy để ta ăn hàng ngày. Ngoài ra khi ăn phải vét cho sạch cơm trong chén (không được để thừa) và không để rơi rớt hạt cơm ra ngoài. Nếu có rơi xuống bàn cũng phải lượm bỏ vào chén mà ăn chứ không được bỏ đi mà phải tội, v.v... Rõ ràng từ xa xưa đồng bào ta dù là ở nông thôn cũng đã biết *Lễ, Nghiã trong các bữa ăn*. Ở miền Bắc thường có tục mời cơm khi gặp khách đến chơi nhà bất ngờ gặp gia đình đang dùng cơm. Dù biết khách không ăn vẫn cứ mời vì “Tiếng chào cao hơn mâm cỗ”. Đó cũng là một hình thức của LỄ. Nhưng theo tôi thế vẫn chưa đủ. Chúng ta phải tiến đến chỗ THỰC ĐẠO, tức *làm sao cho ĂN UỐNG trở thành một ĐẠO, tức là qua việc ăn uống để thể hiện một triết lý sống, một quan niệm sống, một nghệ thuật sống, một khoa học*. Đó mới chính là văn hóa: Văn Hóa Âm Thực.

Qua việc hình thành những lý thuyết, qui tắc, nguyên lý cho việc ĂN UỐNG thường ngày ở gia đình cho đến tiểu tiệc, trung tiệc, đại tiệc ở nhà hàng hay dinh thự, chúng ta sẽ dần dần xây dựng một nền Văn Hóa Âm Thực cho dân tộc ta, xứng đáng là dân tộc có 4.000 năm văn hiến.

Từ ý tưởng này tôi đề nghị 5 vấn đề sau đây:

1. Ăn Uống phải LÀNH và SẠCH. Do đó phải biết rõ tính chất Âm Dương, Hàn Nhiệt, thành phần Vitamin, Protein,... của từng món ăn, sinh khắc của chúng với nhau, tai hại và lợi ích của chúng đối với từng bộ phận cơ thể chúng ta ra sao. Nguyên liệu có tươi không ? Có bị bón phân hóa học không ? Có ướp hàn the không ? Nấu nướng có sạch sẽ không ? Có hợp (hay kỵ) với Tạng của ta không ? Đây là vấn đề cực kỳ quan trọng đối với sức khỏe của chúng ta. Người xưa đã ý thức việc này nên có câu “Bệnh tòng khẩu nhập”. Vì vậy phải nghiên cứu kỹ vấn đề này. Đó là khía cạnh khoa học của ăn uống. Nó thuộc phạm vi Thực trị hay Âm Thực dưỡng sinh. Phải dạy cho trẻ con từ nhỏ biết cách ăn uống sao cho tránh được bệnh tật, để được khỏe mạnh, thông minh.

2. Ăn Uống là một trong những lạc thú (một trong tứ khoái của con người) cho nên ĂN phải NGON. Đây là vấn đề mà có lẽ lâu nay người ta chú ý đến nhiều nhất. Mặc dù nó chỉ là một khía cạnh của Văn Hóa Âm Thực. Việc này đã có nhiều người viết sách, đặc biệt là các đầu bếp giỏi. Tôi không

dám “Múa rìu qua mắt thợ”, chỉ cho rằng các “Vua bếp” nên phổ biến các bí quyết nấu ăn cho các chị em nội trợ biết.

3. Ăn Uống phải ĐẸP ĐẼ, THANH NHÃ. Nó phải là một nghệ thuật. Nếu không người ăn sẽ trở thành kẻ phàm phu tục tử, thành con người kém văn hóa. Dứt khoát ăn, uống phải đẹp từ dụng cụ chứa đựng thức ăn thức uống như ly, tách, chén đĩa, tô, cũng như bàn ghế, vật trang trí, hoa lá, khung cảnh, âm thanh, ánh sáng cho đến thức ăn, người dọn ăn, cách bày biện bữa ăn, cử chỉ, thái độ khi ăn uống, về vấn đề này tôi thấy phương Tây đặc biệt là Pháp và phương Đông đặc biệt là Nhật, rõ nét hơn ta.

4. Ăn Uống phải có LỄ NGHĨ, HIẾU ĐẼ. Cổ nhân đã từng dạy con cháu, gia nhân trong nhà : Ăn trông nòi, ngồi trông hương. Ta nên tiếp nối và phát huy truyền thống này của ông bà ta. Nên dạy con cái điều này. Phải biết chỗ ngồi của mình ở đâu. Phải biết kính trên nhường dưới trên bàn ăn. Đó là LỄ NGHĨ. Món ngon vật lạ phải dâng cho ông bà, cha mẹ hay nhường cho anh em, con cháu trong nhà (HIẾU ĐẼ). Trong đời sống thường ngày vì không được thường xuyên giáo dục chữ LỄ, chữ HIẾU trong ăn uống và giao tiếp nên nhiều khi cha con, chú cháu, anh em (Miếng ăn là miếng tòi tàn, mất ăn một miếng lợn gan lên đầu !). Đối với người nghèo phải biết chia xẻ cơm áo cho họ (Nhường áo xẻ cơm) và luôn nghĩ đến người nông dân đã làm ra hạt gạo để cho ta có mà ăn. Đó là lòng NHÂN.

5. Phải có một quan niệm rõ ràng về ăn uống. *Sống để ăn hay ăn để sống ?* Ăn như thế nào để thân xác khỏe mạnh, trí tuệ minh mẫn, vui sống và trường thọ. Ăn uống như thế nào để cho vẫn thưởng thức được hương vị của thức ăn nhưng đồng thời phải để ý đến thái độ, cử chỉ của mình khi ăn uống sao cho thanh nhã để không bị coi là kẻ phàm phu tục tử (Đồng bào ta thường nói đồ ham ăn, hốt uống để chỉ những kẻ này). Ăn uống như thế nào để phát huy tình cảm giữa bạn bè với nhau, xây dựng được những mối quan hệ tốt đẹp về nhiều lãnh vực (trong đó có thương mại) qua các bữa ăn (Người Trung Hoa rất giỏi việc này). Muốn thế trên bàn tiệc phải cười nói vui vẻ, hòa nhã với nhau. Ăn uống mà không vui vẻ, tạo thêm tình thân mến giữa những người cùng ăn thì ăn uống với nhau làm gì ! (Cười nói vui vẻ khi ăn cùng làm cho dễ tiêu hóa).

Tóm lại: Phải xây dựng cho được một nền Văn Hóa Ẩm Thực Việt Nam trên cơ sở thừa kế truyền thống của ông cha và tổng hợp phát huy được những kiến thức hiện đại của loài người trong lĩnh vực ăn uống phối hợp với triết lý của cổ nhân Đông phương trong đó có Việt Nam như áp dụng chữ HÒA, chữ NHÃ, chữ HOAN, chữ HỈ, chữ TRÍ, chữ TÍN, chữ DỮNG, chữ NHÂN, chữ HIẾU, chữ LỄ trong các bữa ăn. Ví dụ: Ăn uống phải đúng giờ, đó là chữ TÍN. Hãy chấm dứt thói tật xấu của ta hiện nay là mời đám cưới 5 giờ chiều thì 7 hay 8 giờ tối mới bắt đầu khai tiệc. Ăn uống phải biết mời, biết kính, biết nhường, biết quan tâm đến người cùng ăn trên bàn, nhất là khi người cùng ăn là ông bà, cha mẹ mình. Đó là chữ LỄ, chữ HIẾU. Ăn uống phải biết tính chất của món ta sắp ăn, biết tình trạng cơ thể ta lúc sắp ăn, để xem ta nên ăn uống và không nên ăn uống những món gì. Đó là chữ TRI. Phải dám cương quyết từ chối những món ăn mà ta rất thích nhưng biết là có hại cho sức khỏe của ta. Đó là chữ DỮNG. Ăn uống phải hòa nhã vui vẻ với nhau. Đó là chữ HÒA NHÃ, HOAN HỈ. (Tản Đà đã từng nói đại ý như: thức ăn ngon, chỗ ngồi ăn thích hợp nhưng ngồi với những người mà mình không thích sẽ ăn không ngon!).

Tuy nhiên, để tránh tình trạng cứng nhắc và quá khích, theo tôi từ việc nấu ăn cho đến cách ăn, nghi thức bày biện, tiếp tân, khung cảnh,... tất cả đều phải nên hài hòa (harmoniser) tự nhiên và vừa phải (lịch lãm), thể hiện được rõ nét tính cách của một người am tường, thấm nhuần văn hóa ẩm thực (gọi là *biết Ăn, biết Chơi*).

Trên đây chỉ là những ý kiến có tính cách gợi ý, đề xuất của tôi. Rất mong được sự góp ý của các bạn để chúng ta nghiên cứu về Văn Hóa Ẩm Thực cùng xây dựng một nền Văn Hóa Ẩm Thực Việt Nam đúng nghĩa của nó.

VINA DIETETICS HAY LÀ ẨM THỰC DƯỠNG SINH THEO LỐI VIỆT NAM

Từ khi có nền y học phát triển con người đã biết sử dụng thức ăn, thức

uống để trị bệnh. Hơn nữa còn nâng cao lên thành lý luận, thành phương pháp ăn uống để trị bệnh và phòng bệnh cho thật tốt.

Tây phương với trình độ khoa học và y học phát triển: đặc biệt là hóa học và điều kiện máy móc cho phép, cho nên thiên về sự hữu hình, thích định lượng. Cụ thể là định ra bảng hẫu hoi và cân đo xem mỗi ngày phải ăn những thứ gì, có bao nhiêu protid, lipid, vitamin... hầu đạt đủ số nhiệt lượng (calorie) cần thiết trong ngày cho mỗi người. Tóm lại họ thiên về lối ăn lấy bổ hơn là lấy ngon. Họ cũng không căn cứ trên nguyên tắc quân bình Âm Dương.

Phương Đông đặc biệt là các dân tộc như Trung Hoa, Việt Nam, Nhật Bản, Triều Tiên lại xây dựng phương pháp ăn uống trên cơ sở Âm Dương, Ngũ Hành, lấy định tính làm chính, lấy quân bình Âm Dương làm trọng, lấy ngon là chủ yếu, coi nhẹ phân định lượng và thành phần thức ăn trong ngày (về mặt hóa học).

Ta hãy khoan nói cách ăn uống nào hay hơn cách nào *chỉ nên biết rằng mỗi cách tùy theo điều kiện thiên nhiên của dân tộc đó cho phép, tùy theo cơ thể, cá tính của họ và cũng còn tùy theo điều kiện phát triển về văn hóa, về y học, khoa học của họ nữa*. Như ở phương Tây nhất là ở Mỹ, thời gian gần đây nhiều người quan tâm đến phép ăn uống theo lối Oshawa vì thấy có kết quả đặc biệt trên một số bệnh. Đó là do trình độ văn hóa và y học ở Âu Mỹ phát triển khiến họ nhận thức được sự hợp lý của phương pháp Oshawa và do sự áp dụng có hiệu quả trên thực tế của phương pháp đó, đối với người phương Tây, đa số mắc bệnh do thừa ăn mà phương pháp Oshawa thì lại có tác dụng với những bệnh do nguyên nhân này.

Nếu ta cho rằng mỗi thời đại cần có tư duy mới phù hợp với thời đại đó thì cũng vậy, mỗi nước, mỗi dân tộc, mỗi khu vực phải có lối ăn uống, lối sống phù hợp với dân tộc đó. Không thể bắt chước y nguyên cách của người được, vì như đã nói mỗi dân tộc, mỗi vùng có hoàn cảnh thiên nhiên của họ và mỗi dân tộc cũng có thể chất hơi khác nhau, cho nên cái phù hợp với người chưa chắc đã phù hợp với ta, và ngược lại. Tuy nhiên trong những cái tiêu dị vẫn có cái đại đồng. Do đó ta cần thống nhất những cái đại đồng và sửa những cái tiêu dị sao cho phù hợp với dân tộc mình hoặc của từng cá nhân mình.

Phương pháp dưỡng sinh của Oshawa - Đây là phương pháp chữa bệnh bằng cách ăn uống được nhiều người biết đến, chủ yếu là dùng ngũ cốc nhất là gạo lứt và muối mè, lấy cơ sở Âm Dương là gốc. Phải nói là phương pháp này đã đạt hiệu quả, đôi khi kỳ diệu trên một số bệnh. Cho nên khoảng vài chục năm trở lại đây ở Âu Mỹ và cả Việt Nam, phương pháp Oshawa được một số người hưởng ứng.

Cái hay của phương pháp này là hướng con người về gần với tự nhiên. Chủ trương chữa bệnh bằng thức ăn làm cho cơ thể được quân bình âm dương và giải được độc, đồng thời chỉ ra được tai hại của các loại thức ăn, thức uống công nghiệp như nước ngọt, đồ hộp, đường hóa học... Cho nên chữa được nhiều bệnh mạn tính, nhất là các bệnh do ăn nhiều như người phương Tây.

Tuy vậy, phương pháp Oshawa quá khích trong quan điểm, nhất là bài bác Tây Y, lại mất nhiều thì giờ khi thực hiện, ở thời đại “Công nghiệp điện tử” hiện nay đôi khi nó lại trở thành quá khó, quá kham khổ đối với đại đa số quần chúng (Điều đó lý giải tại sao phương pháp không mang tính phổ cập mà chỉ có một số ít người thực hiện được đúng và thực hiện đến nơi đến chốn). Ngoài ra, nó còn dễ đưa con người đến chỗ tiêu CỰC, thụ động và cách biệt với người xung quanh (Nếu áp dụng triệt để phương pháp Oshawa).

Trong vài trường hợp đối với bệnh nhân suy nhược cơ thể lâu ngày, nếu ăn theo phương thức số 7 (Chỉ ăn thuần túy gạo lứt và muối mè) có thể gây tai hại đến tính mạng, hoặc ít nhất cũng làm cho cơ thể suy nhược trầm trọng hơn vì thiếu chất bổ cần thiết (Thật ra phương pháp Oshawa là một kiểu tiết thực đặc biệt có tác dụng giải độc và làm quân bình âm dương trong cơ thể, cho nên có thể chữa được các bệnh do mất quân bình âm dương hay ăn uống quá nhiều hoặc ăn uống không đúng cách gây nên tình trạng tích độc trong cơ thể. *Đối với các bệnh do thiếu ăn, thiếu bổ dưỡng hoặc không phải do nguyên nhân mất quân bình âm dương thì phương pháp này không thích hợp. Vì thế đối với bệnh nhân già yếu và qua suy nhược cơ thể cần phải thận trọng hỏi ý kiến thầy thuốc trước khi áp dụng phương pháp này.*

Về mặt lý thuyết dù GS OSHAWA đã có công lập ra bảng phân loại Âm Dương cho nhiều loại thức ăn, thức uống nhưng nó cho thấy sự không nhất

quán và không chính xác trong cách phân định âm dương đối với một số thực phẩm, ví dụ OSHAWA cho hạt tiêu, gừng, thịt bò, thịt ngựa, thịt gà giò là Âm (Mát), thịt vịt là Dương (Nóng) (Sách Zen và Dưỡng sinh của Thái Khắc Lễ 1969 trang 45 - 46 và sách LE ZEN MACROBIOTIQUE của Georges Oshawa trang 55 - 56 (Nhà xuất bản Paris - Librairie Philosophique J.Vrin 1964). Thật là trái ngược với thực tế ! Tác giả lúc thì dựa theo Đông y, lúc thì dựa theo quan điểm Tây y. Chủ trương tuyệt đối hóa việc chữa bệnh bằng thức ăn kiêng khem, kham khổ như ăn bằng gạo lứt, muối mè và các loại rau quả, lại quá độ trong việc cử nước uống, ăn đường không khỏi đưa con người đến chỗ khổ hạnh là điều không thích hợp với đại đa số con người thời đại nay. *Thật ra không có phương pháp nào tuyệt đối cả. Mọi phương pháp đều có giới hạn của nó. Ngoài ra trên thực tế có phương pháp hợp với người này (Hoặc một giai đoạn bệnh) nhưng lại không hợp với người khác (Mà nếu không hợp thì cho dù phương pháp đó có hay đến đâu cũng không đem lại kết quả tốt được)* do cơ thể người bệnh không hoàn toàn giống nhau dù mang cùng một bệnh, cho nên phải biết TUỖ và BIẾN theo từng trường hợp cụ thể (Xem bệnh do nguyên nhân nào từ đó mới định ra cách chữa thích hợp) thì mới không sợ sai lầm, từ đó mới có thể đi đến kết quả tốt đẹp được). Người Việt Nam hay đề ý đến chỗ HẠP bày KỶ (Khác kỷ) của một vị thuốc, một phương pháp chữa bệnh hay thức ăn thức uống đối với bệnh, cơ thể người bệnh và xem chỗ HẠP (hoặc chỗ KỶ) là tiêu chuẩn để chọn lựa hoặc từ chối một phương thuốc hay một phương hướng điều trị. Điều này chứng tỏ dân tộc Việt Nam có quan điểm rất thực tế trong việc đánh giá một phương thuốc hay một phương pháp trị bệnh chứ không chủ quan, chấp kiến như Oshawa, Nói khác đi, dân ta thấy được tính tương đối của mọi vật trong đó có thuốc men và từ đó không tuyệt đối hóa bất cứ cái gì trong đó có phương pháp trị bệnh. Điều này trái với tinh thần phương pháp Oshawa vì Oshawa đã tuyệt đối hóa phương pháp của mình đi đến chỗ coi thường và bài bác Tây Y, công kích Pasteur và nhiều danh nhân khác. Chính vì việc bài bác Tây Y, khuyên mọi người, mọi bệnh chỉ nên chữa bằng cách ăn gạo lứt muối mè đơn thuần hoặc có thêm ít rau quả, thịt cá của Giáo sư Oshawa khiến cho nhiều người không đồng tình, vì thực tế như đã nói phương pháp nào cũng có giới hạn nên không

thể có một phương pháp cho mọi người, mọi bệnh được. Đề nghị như thế là chấp kiến và độc tôn, coi thường các phương pháp khác và không phù hợp với thực tế. (Thật ra dù chữa bệnh theo lối tự nhiên là tốt nhưng ta cũng phải công bằng thừa nhận Tây y (bao gồm việc giải phẫu và thuốc Tây là những thứ mà GS. Oshawa bài bác kịch liệt) đóng vai trò cần thiết không thể phủ nhận được trong việc bảo vệ sức khỏe con người).

Tuy nhiên, Oshawa đã có công lớn trong việc chủ trương và làm nổi bật được vai trò của việc phòng và chữa bệnh bằng thức ăn, giúp cho con người trong một chừng mực nào đó hiểu được tính chất âm dương của nhiều loại thức ăn, các loại rau quả... trên thực tế đã giúp nhiều người chữa được một số bệnh nan y *nếu biết sử dụng đúng trường hợp, thực hành đúng đắn và đến nơi đến chốn phương pháp. (Lưu ý nếu không áp dụng đúng và triệt để thì sẽ tai hại hơn).*

Người Trung Hoa và người Việt Nam chữa bệnh bằng thức ăn như thế nào ?

Khác với phương pháp Oshawa quá khum khô, khiến nhiều người không thể theo được, Trung Hoa và Việt Nam có cách chữa bệnh bằng thức ăn riêng, tuy chưa hẳn thành một phương pháp đặc biệt như của Oshawa nhưng cận nhân tình hơn. Như người Trung Hoa vẫn hay sử dụng bộ phận nào đó của một con vật ngâm với rượu (Và vài vị thuốc thảo mộc) uống hoặc tiềm với thuốc, ăn để chữa bệnh. Ngoài ra, còn có sách dạy mùa nào nên ăn món gì cho hợp với thiên nhiên để ngăn ngừa bệnh mới có thể không bệnh.

Việt Nam tuy chưa có hẳn một phương pháp chữa bệnh bằng thức ăn độc đáo như Nhật Bản và phong phú như Trung Hoa *nhưng từ lâu dân tộc Việt Nam đã có ý thức về việc dùng thức ăn, thức uống để trị và phòng bệnh theo nguyên lý Âm Dương.* Trong dân gian có nhiều món ăn tuy đơn giản, nhưng chứng tỏ ý thức về nguyên lý Âm Dương của dân tộc ta rất sâu sắc và vững vàng như món canh chua (Â) thường ăn với cá kho tộ (D); cá trê (Â) nướng (D) và dầm với nước mắm gừng (D); hoặc cà tím (Â) đem nướng (D) rồi trộn mỡ hành dầm nước mắm (D); hoặc lươn (Â) um với rau om (D); hay canh chua (Â) phải để nhiều rau om và ớt (D); hột vịt lộn (Â) với rau răm và muối tiêu (D) cho đỡ bụng, chậm tiêu hoặc ở miền Bắc có món ốc nhồi (Â) hấp lá gừng (D)

v.v... Đối với các món ăn uống Âm (Mát, lạnh) như nước dừa (Â) thì dân ta biết bỏ muối (D) vào để làm cho bớt cái âm của nước dừa có thể gây hại cho người uống hay dưa hấu (Âm hỏa) phải làm cho bớt Âm bằng cách xát muối hột (D) khi ăn... Tóm lại đồng bào ta đã biết cách làm dương hóa các món Âm để quân bình Âm dương, ăn vào không hại sức khỏe (Rất lâu trước khi phương pháp Oshawa được du nhập vào Việt Nam).

Tuy người Việt Nam và Trung Hoa đều có cách ăn uống trị bệnh “Cận nhân tình” và không quá khổ như người Nhật, nhưng giữa Trung Hoa và Việt Nam vẫn có nhiều điểm khác nhau như dân ta hay dùng thức ăn tươi, nhiều gia vị, các loại rau cỏ (Như dưa leo, giá sống, rau muống, khế, bắp chuối, cà chua, rau sà lách, rau mùi v.v...) trong thức Ăn hàng ngày, trong khi người Trung Hoa thường (Hoặc thích) ăn thức ăn không còn tươi (Như cải trắng ướp muối phơi nắng, lạp xưởng, vịt lạp, hột vịt muối, củ cải muối...) các thức ăn phải ninh, hầm, tiêm lâu cho thật chín. Ngoài ra họ cũng ít dùng rau tươi như Việt Nam, lại có thói quen dùng nhiều bột ngọt và nhiều dầu mỡ (Hay chiên xào) nên khó tiêu và dễ sinh nhiều độc tố. Còn Việt Nam thay vì chiên xào lại hay dùng cách nướng và luộc hơn. Trong các bữa ăn hàng ngày của Việt Nam thường có nước mắm, tô canh rau hoặc đĩa rau luộc hay đĩa rau sống, 3 món này rất tiêu biểu Việt Nam, nhất là NƯỚC MẮM (khác với Nhật Bản, Trung Hoa, Hàn Quốc ăn nước tương) có rất nhiều đạm nhưng không làm béo. Nước mắm cùng như đĩa rau luộc hay tô canh rau làm thon người và da thịt mịn màng. Dân ta lại thường có thói quen ăn mỗi thứ một ít và biết thay đổi món ăn hàng ngày cho đỡ ngán. Điều này mang tính khoa học và nghệ thuật cao. Và thêm một điều nữa là dân Việt Nam ta lấy yếu tố NGON và LÀNH (Ngon lành) làm chính, trong khi người Trung Hoa lấy yếu tố NGON và BỔ (ngon bổ) làm chính. Ngoài ra nghệ thuật nấu ăn và thức ăn của Trung Hoa nhiều khô, phức tạp, cầu kỳ hơn Việt Nam. Nhưng về khía cạnh quân bình âm dương thì Việt Nam rõ ràng, sắc nét hơn. Điều đó cũng biểu lộ cho thấy trong thức ăn hàng ngày, dân tộc Việt Nam đã sớm có ý thức phòng bệnh và chữa bệnh theo nguyên tắc âm dương một cách sâu sắc. Ngoài khía cạnh âm dương, người Việt cũng cấu tạo món ăn theo Ngũ Hành một cách hài hòa. Cụ thể là dung hòa các vị cay (Kim), chua (Mộc), mặn (Thủy), đắng (Hỏa), ngọt (Thổ)

trong thức ăn một cách khéo léo, mỗi thứ một chút, không có gì thái quá. Ví dụ: một chút đắng (Củ vỏ chanh), một chút cay (Ớt), một chút ngọt (Củ đường), một chút chua (Củ chanh hay giấm), một chút mặn (Củ nước mắm) trong tô nước mắm pha cho ta thấy rõ đặc tính này. (Ta còn có thể thấy tính cách này ở nhiều món ăn khác của Việt Nam. Điều này chứng tỏ tâm tính của người Việt khá quân bình và ngược lại thức ăn (Uống) cũng ảnh hưởng đến tính tình con người Việt Nam.

Về việc kiêng cử trong ăn uống để phòng bệnh (Hoặc không làm cho bệnh nặng thêm) ông bà ta cũng có rất nhiều kinh nghiệm. Ví dụ: như đau bao tử thì cử ăn chuối già (Thật ra là chuối dài dọc trái ra), suyễn cử ăn mắm, nhức mỗi cử ăn măng tre, bị mỗ cử ăn cam, v.v... Bên cạnh đó, Việt Nam cũng có nhiều kinh nghiệm dân gian về chữa bệnh bằng thức ăn hay cây cỏ (Dược thảo) tuy đơn giản mà rất hay như dùng hạt ké đầu ngựa, măng cụt, chuối hột hay rau om để trị sạn thận; xương xáo để trị kiết lỵ; lá vú sữa hay trái khổ qua trị bệnh tiểu đường; bưởi để trị béo, mập, táo bón; gừng hoặc tỏi để trị sinh bụng; đậu bắp để trị huyết trắng; bắp cải để trị loét bao tử. nhân lồng (Chùm bao) để trị bệnh tim; gừng để trị đàm xanh do lạnh phổi hay lạnh tỳ. Nghệ trị bệnh trường phong hạ huyết, bệnh lao phổi... Trên thực tế trong dân gian Việt Nam có nhiều bài thuốc hay và độc đáo không thể biết hết được (*Đa số xây dựng trên nguyên lý Âm Dương; Sinh Khắc và Đồng Ứng*). Ai có duyên có phần thì mới gặp được người mách bảo cho để trị bệnh.

Như thế, dân tộc ta sớm hình thành hai nguyên tắc chữa bệnh bằng thức ăn. *Một là cấu tạo món ăn theo nguyên tắc quân bình Âm Dương và hài hòa Ngũ Hành để phòng và trị bệnh. Hai là dùng đặc tính của món ăn nào đó bằng thực vật, động vật, hoa quả hay ngũ cốc để trị bệnh.*

Tuy nhiên phải nói rằng ở nhiều người, việc sử dụng các món ăn theo kiểu vừa kể trên chỉ là tập quán chứ không phải ý thức. Cho đến nay phải nói là ở Việt Nam chưa có ai hình thành một phương pháp chữa bệnh bằng thức ăn, thức uống có hệ thống và lý luận hẳn hoi như phương pháp Oshawa. Trái lại trong thời gian qua và gần đây chỉ thấy nhiều người du nhập và cổ xúy các phương pháp trị bệnh bằng thức ăn của Nhật Bản và Trung Hoa (Nhất là của Nhật Bản mà điển hình là phương pháp ăn gạo lúc muối mè của Gs.

Oshawa). Thật ra những cái hay của người thì mình phải nên học (Theo khuynh hướng thu thập tinh hoa của thế giới) chứ không nên kỳ thị, “Dị ứng” theo chủ nghĩa dân tộc hẹp hòi, quá khích. Từ quan điểm trên chúng tôi đã cố gắng nghiên cứu sáng tạo ra phương pháp chữa bệnh, phòng bệnh bằng thức ăn, thức uống hàng ngày cho dân ta. Tên gọi của nó là ÂM THỰC DƯỠNG SINH VIỆT NAM. Đây là công trình do chúng tôi nghiên cứu sáng tạo từ hơn 120 năm qua trên cơ sở thừa kế những kinh nghiệm lâu đời của ông cha ta, cùng như những cái hay của phương pháp dưỡng sinh Oshawa, của cách chữa bệnh bằng thức ăn, thức uống theo lối Trung Quốc. Nhưng chúng tôi phát triển lên một mức cao hơn, chấn chỉnh lại những chỗ sai, bổ sung những chỗ sót, hệ thống hóa lại, góp phần tổng hợp và sáng tạo cùng các bậc tiền bối trong ngành cũng như các vị cùng thời có nghiên cứu về phương diện này. Mặt khác ngoài việc vận dụng nguyên tắc quân bình Âm Dương và hài hòa Ngũ Hành đã có của dân tộc ta, chúng tôi còn dựa trên nhiều nguyên tắc khác được rút ra từ phương pháp ĐIỆN CHÂN như nguyên tắc Tùy, Biến, Đồng ứng, Đồng Bộ, Sinh - Khắc (Hạp - Kỵ) để hình thành luận thuyết của ÂM THỰC DƯỠNG SINH VIỆT NAM. Và tất nhiên nó không giống phương pháp Oshawa ở chỗ cận nhân tình hơn, thuận tự nhiên hơn, thích hợp với xã hội hơn vì sử dụng ngay thức ăn, thức uống hằng ngày để phòng bệnh và chữa bệnh mà không cần phải ăn uống kham khổ quá đáng như phương pháp Oshawa. Đặc biệt chúng tôi nhấn mạnh đến “Mặt trái” của một số loại thức ăn, uống hoặc trái cây như hột gà, thịt bò, đu đủ, cam, chanh, dứa, nước mía, nước ngọt công nghiệp, nước đá. Đây là công việc có tầm quan trọng rất lớn đối với công việc phòng bệnh, chữa bệnh và tạo dựng sức khỏe con người. Do đó chúng tôi không quản ngại khả năng còn non kém của mình, đã đề ra phương pháp Âm Thực Dưỡng Sinh Việt Nam. Chúng tôi nghĩ rằng việc ăn uống hàng ngày không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe của một cá nhân hay gia đình mà còn ảnh hưởng đến cả tâm tánh của họ. Suy rộng ra cách ăn uống và thức ăn, thức uống của một dân tộc góp phần lớn định hình cá tính, trí tuệ, sức khỏe và văn hóa của dân tộc đó. Thiết nghĩ với thực tiễn trình bày trên cho phép ta khẳng định dân tộc ta có đủ khả năng để hình thành một trường phái Âm thực dưỡng sinh Việt Nam phù hợp với hoàn cảnh của nước ta và tâm tánh, khẩu vị

của con người Việt Nam, mà không nhất thiết phải vay mượn hoặc bắt chước “nguyên si” của người. Làm được như vậy tức là ta không chỉ tôn trọng thực tế mà còn tỏ ra sự tự tin, tinh thần độc lập và sáng tạo của dân tộc ta. Tất nhiên ta có thể học tập, bắt chước người khác về nguyên lý, nhưng về kỹ thuật phải có tính sáng tạo và tôn trọng thực tế.

Quan điểm chúng tôi là tổng hợp – chiết trung – thuận tự nhiên, tôn trọng thực tế (Không giáo điều hay duy ý chí). Trên cơ sở này chúng tôi hình thành xong các tiêu chuẩn để định tính Âm Dương Ngũ Hành của các thức ăn thuộc nguồn gốc thực vật, cóc loại hay sinh vật một cách chi tiết chính xác (Đã liệt kê khoảng 200 loại) để áp dụng trong môn **ÂM THỰC DƯỠNG SINH VIỆT NAM (VINA DIETETICS)**. Ngoài ra chúng tôi cũng xây dựng các nguyên tắc tìm ra đặc tính của các thức ăn, thức uống khác nhau để dùng trong việc phòng và chữa bệnh.

Thời gian 20 năm qua, chúng tôi áp dụng các nguyên tắc đã tìm ra trên hàng trăm nghìn bệnh nhân đến với Trung tâm Việt Y Đạo (19 Bis Phạm Ngọc Thạch - Quận 3 - Thành phố Hồ Chí Minh), và thấy có kết quả rất tốt trên thực tế. Đó là điều mà chúng tôi hết sức vui mừng, vì nhận thấy thực tế phù hợp với lý thuyết đã tìm ra.



DƯỠNG SINH BẰNG CÁCH ĂN UỐNG ĐÚNG PHÉP

Qua nhiều năm trị bệnh và mở lớp hướng dẫn cho các bệnh nhân tự phòng và trị bệnh theo phương pháp mới Điện Chẩn tại Trung tâm Việt Y Đạo, 19 bis Phạm Ngọc Thạch, Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh; tôi nhận thấy đa số

bệnh tật mà bà con mắc phải là do ĂN – UỐNG SAI LẦM hay nói khác đi KHÔNG BIẾT CÁCH SỬ DỤNG CÁC MÓN ĂN THỨC UỐNG HÀNG NGÀY như nước ĐÁ LẠNH, ĐÁ TRÀ, nước CHANH, nước CAM, nước DỪA, nước SÂM (thức uống giải nhiệt thường được bán trên hè phố gồm mía lau, râu bắp, rễ tranh, mã đề, ngò tàu, artichaut...), nước MÍA, các loại nước ngọt công nghiệp, ĐU ĐỦ, HỘT GÀ, CÀ PHÊ SỮA v.v... Chính do sự không biết cách ăn và uống của đồng bào ta đã khiến nhiều người mắc phải những bệnh từ nhẹ đến nặng, từ đơn giản đến phức tạp như cảm lạnh, cảm nóng, viêm họng cho đến thấp khớp, thần kinh tọa, liệt mặt, huyết áp thấp (hay cao), yếu sinh lý, nhức đầu kinh niên, thậm chí tai biến mạch máu não...

1- Đa số nguyên nhân là do ĂN UỐNG QUÁ ĐỘ một loại thức ăn hay thức uống nào đó mà các bạn nghĩ rằng là TỐT, là BỔ cho cơ thể. Ví dụ: bệnh nhân hoặc những người làm việc nhiều cảm thấy mệt mỏi hay ăn cam, uống nước cam hay chanh vì nghĩ rằng nó chứa nhiều Vitamin C làm cho ta khỏe, trẻ lâu, da dễ đẹp để mịn màng, dẻo dai thành mạch máu, hạ được huyết áp, tăng sức đề kháng v.v... Không dè chính VIỆC LẠM DỤNG HAI LOẠI QUẢ NÀY SẼ ĐƯA ĐẾN NHIỀU BỆNH CHO HỌ SAU NÀY như dễ cảm lạnh, thấp khớp, nhức đầu kinh niên, viêm họng, viêm mũi dị ứng, viêm xoang, viêm đại tràng, rối loạn tiêu hóa, thần kinh tọa v.v...

2- Kế đến là do ĂN hoặc UỐNG một loại thức ăn, thức uống nào đó có tính khắc kỵ với bệnh của mình đang mắc phải khiến nó phải trở nên nặng hơn, có khi nguy hiểm đến tính mạng. Ví dụ: đang mắc bệnh xơ gan mà lại ăn hột gà. Có nhiều bệnh nhân suýt chết vì sự kém hiểu biết này.

3- Sau cùng là do có thói quen uống những món khoái khẩu nhưng không có lợi ích mà còn có hại cho sức khỏe. Ví dụ: thói quen uống nhiều nước đá lạnh, nước đá trà hoặc nước lọc để trong tủ lạnh, thường dùng các loại nước ngọt công nghiệp được đóng chai hoặc vô lon.

Chính vì SỰ THIẾU HIỂU BIẾT hoặc HIỂU KHÔNG ĐÚNG, HIỂU KHÔNG SÂU tính chất hay lợi ích của các món ăn, thức uống hàng ngày mà nhiều số người đã TỰ GÂY BỆNH CHO MÌNH mà chẳng hề hay biết. Nhận thấy TAI HẠI DO SỰ THIẾU HIỂU BIẾT NÀY VÔ CÙNG TO LỚN ĐỐI VỚI SỨC KHỎE QUẦN CHÚNG nên tôi viết loạt bài sau đây nói về các tai

hại do sự sử dụng sai lầm hay quá độ các món ăn, thức uống hàng ngày để các bạn theo dõi và biết cách phòng bệnh, phục hồi sức khỏe cho mình.

Chúng tôi bắt đầu loạt bài này bằng bài:

TAI HẠI CỦA VIỆC LẠM DỤNG NƯỚC ĐÁ ĐỐI VỚI SỨC KHỎE

Như mọi sinh vật trên trái đất này, con người chịu ảnh hưởng mật thiết của khí hậu và thời tiết, cụ thể là các yếu tố vật lý như nóng và lạnh.

Bên cạnh những tác hại của việc tắm nước lạnh lúc cơ thể đang nóng nực, bài viết này muốn nói đến những tác hại không kém phần lớn lao của một thức uống rất phổ biến trên hành tinh này. Đó là NƯỚC ĐÁ. Tại sao NƯỚC ĐÁ lại gây ra những tác hại lớn lao cho sức khỏe con người ? Vô lý ! Nhiều người vẫn uống NƯỚC ĐÁ hoài, có sao đâu ?

Phải ! Nhiều người vẫn uống NƯỚC ĐÁ và không thấy “có sao” thật. Nhưng khi thấy “có sao” là đã muộn rồi. Có thể nói NƯỚC ĐÁ hay nói rộng ra là các thức ăn (thức uống) ướp lạnh là một thứ thuốc độc đối với cơ thể chúng ta. Sở dĩ nó độc là vì nó gây ra những tác hại mà chúng ta không hề nghĩ rằng nó chính là nguyên nhân. Ảnh hưởng tai hại của nó thâm nhập rất chậm chạp và lâu dài. Và khi nó đã vào thì khó gỡ ra được.

Nhiều người thường rầy con cái ăn NƯỚC ĐÁ hại răng. Mà hại răng thật ! Nhất là trẻ con hư răng rất nhiều. Nhưng ác hại là ở chỗ từ đứa bé con đến người lớn, đa số đều thích NƯỚC ĐÁ. Một kẻ thù ít người biết và đề phòng là CHAI NƯỚC LỘC ĐỂ TRONG TỦ LẠNH mà mình vẫn uống hàng ngày ĐÓ CHÍNH LÀ “CHAI THUỐC ĐỘC” ! Mặc dù lúc đi đâu về mệt ta rót ra ly uống thì thật là tuyệt ! Mát từ miệng mát qua cổ họng vào tận bụng và lan ra cả người ! Chính độc là ở chỗ đó !

Tắm nước lạnh khi đang mệt, có nguy cơ thay đổi nhiệt độ cơ thể khi gặp lạnh đột ngột. Nhưng đói là từ bên ngoài. Còn cái lạnh của ly nước ướp lạnh đi ngay vào tận trong cơ thể và nằm trong đó một thời gian lâu dài. Và nếu ngày nào cũng như thế thì có sự tích tụ “chất độc” còn nhiều hơn nữa. Nhưng ít ai ngờ và chịu tin điều này. Vì nó không gây ra chết liền như việc tắm đêm

bằng nước lạnh, mà thường hậu quả của nó xảy ra khá lâu sau khi uống một thời gian dài. Vì thế chúng ta không để ý cảnh giác. Do đó nếu thỉnh thoảng mới có người chết vì tắm đêm bằng nước lạnh thì số người bị ảnh hưởng tai hại do việc sử dụng nhiều NƯỚC ĐÁ, đặc biệt là NƯỚC ĐÁ LẠNH và NƯỚC ĐÁ TRÀ tuy thông thường nhưng lại là những thứ gây tai hại nhiều nhất cho sức khỏe (hơn cả bia lạnh, café đá, sữa đá, nước sinh tố có đá...). Sau thời gian dài (trên 20 năm) theo dõi, chiêm nghiệm và điều trị chúng tôi khám phá thấy 2 thức uống trên là nguyên nhân chính gây ra các bệnh sau đây: *suyễn, đau bao tử, trĩ, lòi dom, viêm họng, viêm phế quản mạn tính, viêm mũi dị ứng, cảm lạnh, thấp khớp, viêm đa khớp ở thiếu nhi, tiểu gắt, rụng tóc, đau lưng, nhức (cứng) mỏi cổ, gáy, vai, nhức đầu kinh niên, giảm trí nhớ, kém mắt, nặng nề, mệt mỏi, sợ lạnh, già sớm, nhức răng, hư răng, mụn nhọt, bệnh đường ruột, suy nhược thần kinh, yếu ý chí, ích kỷ, hẹp hòi v.v...*

Nhiều gia đình có con nhỏ hay bị viêm họng, bị cảm lạnh hoặc nặng hơn là bị viêm đa khớp không ngờ là do thói quen uống nước đá lạnh hoặc ăn đá cục của các em đó mỗi ngày từ lúc còn bé. Bệnh viêm mũi dị ứng của người lớn (Mà hiện nay nhiều người hay mắc phải) cũng từ thói quen hay uống nhiều nước đá lạnh nhất là lúc đi ở ngoài nắng về nhà, hay lúc trời nóng nực v.v...

Tôi nói điều này có lẽ các bạn không tin vì chả lẽ NƯỚC ĐÁ lại là thủ phạm của bấy nhiêu bệnh phổ biến đó ? Thật ra nếu nói NƯỚC ĐÁ là thủ phạm của tất cả các bệnh trên thì hơi cường điệu. Vì rằng cơ thể con người là phức tạp và bệnh thì có nhiều nguyên nhân. Nhưng phải nói không sợ sai là NƯỚC ĐÁ có ảnh hưởng xấu không nhiều thì ít đến các bệnh trên. Đông y từ xưa đã nói “Thận ố hàn” (Thận ghét lạnh). Thật ra không những Thận ghét lạnh mà Phế và Tỳ, Vị cũng sợ lạnh. Cái Lạnh nói chung đều khiến con người sợ, nói chi đến Nội tạng. Và LẠNH là HÀN, mà HÀN thì thuộc ÂM (Âm hàn). Âm thì có liên quan đến những gì ĐEN TỐI, LẠNH LẼO, CHẾT CHÓC. Như vậy những gì lạnh lẽo đều “Không khá” được ! (Thường con người vẫn thích cái gì ấm áp hơn vì nó đồng nghĩa với sự sống, sự tồn tại và phát triển). Thật ra, ta nên hiểu chữ THẬN của Đông y một cách rộng rãi. Đó là sinh lực, là sức đề kháng của cơ thể, là thần kinh cao cấp, là não, chứ

không phải chỉ đơn thuần là quả thận hay bong đá. Cho nên, khi Đông y nói “Thận ố hàn” nghĩa là tai hại của các yếu tố lạnh đối với sức khỏe và sự sống của con người, chính cái lạnh tấn công một cách liên tục cơ thể sẽ làm cho cơ thể suy yếu dần. Vì cơ thể (mỗi khi gặp chất lạnh vào bên trong, nó phải tự động hóa giải cái lạnh đó để quân bình nhiệt độ giữa các vùng trong cơ thể. Việc này khiến cơ thể phải hao phí năng lượng một cách vô ích (Vì chỉ để hóa giải chất LẠNH vào bên trong cơ thể biến nó thành NÓNG cho thích nghi với cơ thể đang nóng chứ không làm gì cho lợi ích cả). Nói một cách khác dễ hiểu hơn NƯỚC LẠNH UỐNG VÀO SẼ LÀM XÁO TRỘN NHIỆT ĐỘ CƠ THỂ MỘT CÁCH VÔ ÍCH. Chính sự việc này làm cơ thể càng lúc càng suy yếu hơn và sẽ lôi kéo các cơ quan liên hệ suy yếu theo. Thường đó là tạng THẬN, một tạng quan hệ một số nếu không nói là gốc của sinh mệnh con người (Theo Đông y). Cũng chính vì thế theo Đông y khi mạch THẬN tuyệt thì bệnh kể như khó cứu.

Phân tích như trên, các bạn sẽ thấy lý do tại sao một thức uống rất thông thường như NƯỚC ĐÁ lại là một trong những nguyên nhân chủ yếu gây ra nhiều bệnh thời đại như: *viêm mũi dị ứng, suyễn, thấp khớp, huyết áp cao* v.v... Có cách gì “cứu gỡ” không? Chỉ có một cách đơn giản là giảm bớt thức uống LẠNH càng nhiều càng tốt. Đồng thời lưu ý luân phiên ăn uống các thức ăn mang nhiều Dương tính như gừng, nghệ, tỏi, sả, cà-rốt, muối, hột gà, bí rợ, thịt bò, thịt gà... kèm thêm sự XOA MẶT BUỔI SÁNG và XOA CHÂN BUỔI TỐI. Đặc biệt là xoa ở vành tai và vùng trước. Tại mỗi đêm (xoa mạnh cho đến khi da nóng lên mới có kết quả) để khắc chế những tai hại do NƯỚC ĐÁ gây ra. Vận động thường xuyên và tắm nắng, chơi thể thao ngoài trời (nếu có điều kiện) như đánh cầu lông, quần vợt.

Ở các xứ ôn đới, ít khi người ta dùng cà-phê đá, bia có đá hay các thức uống khác có kèm NƯỚC ĐÁ. Ở các nước nhiệt đới, người ta có thói quen dùng nhiều NƯỚC ĐÁ hơn. Nhưng có lẽ chỉ có nước ta, nhất là Thành phố Hồ Chí Minh, là hay dùng các thức uống có kèm ĐÁ LẠNH nhiều nhất. Ta nên dành một sự lưu tâm đặc biệt đối với vấn đề này, mới xem qua tưởng là tầm thường, nhỏ nhen. Thật ra nó gây ra một tổn hại lâu dài và có bình diện rộng đối với sức khỏe con người, không những đối với thể hệ này mà còn đối

với các thể hệ liên tiếp về sau, nên ta cứ tiếp tục dùng nhiều NƯỚC ĐÁ.

Cho nên, một lần nữa, chúng tôi tha thiết nhắc nhở các bạn (nhất là các bạn trẻ, thanh thiếu niên, thiếu nhi) lưu tâm đến việc sử dụng NƯỚC ĐÁ. Dùng lạm dụng nó, hãy dùng nó càng ít càng tốt. Thay vì dùng nhiều NƯỚC ĐÁ LẠNH, NƯỚC ĐÁ TRÀ, ta dùng nhiều TRÀ NÓNG hoặc nước nấu chín để nguội (chứ không phải để trong tủ lạnh) tốt hơn. Đó là cách phòng bệnh, bảo vệ sức khỏe nội tạng, mang nhiều ý nghĩa tích cực. Lưu ý: một lần nữa tôi muốn nhấn mạnh ở đây là các tai hại mà tôi vừa trình bày là do các bạn uống quá nhiều và thường xuyên dùng CÁC THỨC UỐNG LẠNH, TRONG ĐÓ CHỦ YẾU LÀ NƯỚC ĐÁ LẠNH, ĐÁ TRÀ. Còn nếu thỉnh thoảng mới dùng một ít thì không có vấn đề gì. Tai hại ở đây hoàn toàn là DO SỰ LẠM DỤNG vì KHOÁI KHẨU HOẶC KHÔNG BIẾT sự TAI HẠI CỦA NÓ. LƯU Ý: Các thức uống lạnh có kèm chất gì khác như nước sinh tố, café đá, bia lạnh... đều không tai hại bằng NƯỚC ĐÁ LẠNH và NƯỚC TRÀ ĐÁ.

KẾT LUẬN: Những điều mà chúng tôi vừa trình bày ở trên không phải là suy luận chủ quan mà là kết quả của việc theo dõi trên thực tế lâm sàng qua hàng trăm nghìn ca bệnh đã được chữa ở Trung tâm Việt Y Đạo (tức là Trung tâm Diện Chẩn - Điều Khiển Liệu Pháp Bùi Quốc Châu) trong 17 năm qua. Tại đây chúng tôi đã gặp không biết bao nhiêu bệnh nhân bị bệnh do thói quen (sở thích) hay uống nhiều và thường xuyên NƯỚC ĐÁ LẠNH hoặc NƯỚC ĐÁ TRÀ. Sau khi kiên cố nước đá theo lời khuyên của chúng tôi, họ đã giảm bệnh nhanh chóng. Do đó khi được chữa bằng phương pháp Diện Chẩn, họ khỏi bệnh mau hơn là sử dụng thuốc Tây và đặc biệt ít có khả năng bị bệnh trở lại vì đã biết được nguyên nhân bệnh của mình.

UỐNG NHIỀU NƯỚC CAM, NƯỚC CHANH CÓ TỐT KHÔNG ?

Đồng bào ta thường nói “CAM HÀN, QUÝT NHIỆT, BƯỞI TIÊU” (Cam thì lạnh, quýt thì nóng, bưởi thì tiêu thực). Câu nói đó bao hàm một sự thực mà đồng bào ta đã chiêm nghiệm và đúc kết qua bao thế hệ về ba loại trái cây trên. Thế mà chúng ta hàng ngày vẫn sử dụng một cách không ý thức về ba

thứ trái cây trên cho nên vô tình gây ra nhiều bệnh tật hoặc kéo dài một bệnh lẽ ra đã lành từ lâu.

Khoa học cho biết CAM là một loại trái cây chứa nhiều nước 87,5%, protid 0,9%, glucid 8,4%, acid hữu cơ 1,3%, cellulose 1,6%, ngoài ra còn có các calcium, sắt, caroten, chiếm 40mg trên 100gr dịch tươi. Quả CAM là nguồn Vitamin C, có thể tới 150mg trong 100g dịch, hoặc 200-300mg trong 100 g vỏ khô. Nói chung, đó là loại trái cây lành tính, bổ dưỡng có thể dành cho bệnh nhân ăn mà không tai hại gì. Đó là theo quan điểm Y học hiện đại. Còn CHANH, cũng là một thứ quả mà Tây y rất quý, trong dịch quả chanh có 80-82% nước 5,7% acid xitric, 0,5% sacarosa, 0,75% protid vitamin C 65mg trong 100g dịch tươi... Mà Vitamin C đối với Tây y lại có giá trị rất lớn (Nhu làm bền thành mạch máu, làm ấm người, chống hoại huyết, chống xơ vữa động mạch, tăng cường sức đề kháng, tính miễn dịch của cơ thể v.v...). Chính vì thế mà Tây y đề cao các loại quả như CHANH, CAM hay trái KIWI (Loại này vỏ màu nâu lợt có lông tơ, vị chua, có dáng tương tự như trái cóc của ta, chứa nhiều Vitamin C, rất phổ biến ở Châu Âu nhất là ở Pháp, Việt Nam ta hiện nay cũng bắt đầu có bán ở một số siêu thị), do đó các sách Tây y thường khuyên bệnh nhân ăn CAM, CHANH, coi như là một loại thuốc bổ tự nhiên, và vô hại.

Chính vì quan điểm này mà rất nhiều bệnh nhân, nhất là các bệnh nhân mắc bệnh mạn tính thường gọi là các bệnh kinh niên, các bệnh nhân bị suy nhược cơ thể, mệt mỏi trong người v.v... đều được khuyên ăn CAM, CHANH hay uống Vitamin C thường xuyên. Gần đây nhất ở Mỹ, các Bác sĩ còn tuyên bố nếu mỗi ngày uống đều đặn Vitamin C và Vitamin E thì sẽ chống được bệnh tim mạch và tình trạng lão hóa vì hai loại sinh tố trên làm mềm dẻo thành mạch, chống tình trạng mệt mỏi và suy nhược tăng sức đề kháng cơ thể. Thật ra vấn đề tuyên truyền, quảng cáo, ca ngợi những tác dụng kỳ diệu của Vitamin C đã bắt đầu từ lâu trong Tây Y. Từ việc các thủy thủ trên tàu sau một thời gian lênh đênh quá lâu trên biển cả, không được ăn các chất rau quả xanh tươi, tất nhiên trong đó có quả CHANH, đã bị rụng răng hoặc chảy máu chân răng. Thế mà chỉ sau khi dùng CHANH họ đã khỏi bệnh một cách nhanh chóng. Từ đó giới Tây y rất chú ý đến QUẢ CHANH cũng như nhiều

thứ sinh tố khác mà họ cho là có vai trò rất lớn đối với sức khỏe con người. Và trong các loại sinh tố thì có lẽ sinh tố C được họ quan tâm nhiều nhất và đánh giá cao nhất. Cho nên đối với rất nhiều loại bệnh họ đều cho bệnh nhân dùng kèm sinh tố C, coi như đó là một liệu pháp có giá trị cao. Sinh tố C có một vai trò và giá trị cao đến nỗi đã có một bác học Hoa Kỳ, ông Linus Pauling, người đoạt giải Nobel về hóa học năm 1954 đã đầu tư một thời gian dài nghiên cứu về tác dụng trên lâm sàng của nó qua 10.000 ca (Với thí nghiệm “Mù đôi” double blind). Qua công trình nghiên cứu này ông đã đề xuất một phương pháp ngừa và chống cảm cúm bằng cách mỗi ngày uống 500 mg Vitamin C (Uống liên tục hàng ngày) ! Việc này phải chăng có dính líu đến vấn đề thương mại về thuốc ở Hoa Kỳ ?

Sau công trình nghiên cứu công phu này giá trị của Vitamin C càng được khẳng định và nâng cao đến nỗi không những người ta yên chí dùng nó mà còn được khuyến khích dùng nó !

Bệnh nhân ở nước ta kể cả các người còn khỏe chưa mắc bệnh gì cụ thể lâu nay vẫn có thói quen hay uống NƯỚC CHANH, NƯỚC CAM TƯƠI là vì thế (nhất là ở xứ ta CAM và CHANH có rất nhiều và rẻ). Ở Âu Mỹ, người dân còn dùng nhiều hơn ! Nhưng họ quên một điều rất quan trọng là Vitamin C không phải là nước Chanh hay Cam hoặc ngược lại. Thật ra trong Chanh hay Cam, sinh tố C chỉ là một thành phần, còn lại là các thành phần khác. Chính hợp chất này (trong đó có sinh tố C) ở trong quả Cam hay Chanh mang tính lạnh (Âm), nhất là khi nó được uống vào cơ thể từng người thì lại sinh ra những phản ứng sinh lý, hóa học khác nhau. Vì sự coi Chanh, Cam như Vitamin C nên bệnh nhân thay vì dùng Vitamin C thì dùng Chanh, Cam tưởng như thế là tốt hơn (vì ở dạng tự nhiên) nhưng hóa ra họ tự làm hại họ ! Vì sự thực hai thứ này không phải là một.

Chính vì QUAN ĐIỂM SAI LẦM NÀY mà nhiều bệnh tật đã nảy sinh DO SỰ LẠM DỤNG CHANH, CAM VÀ VITAMIN C của nhiều người !

Tôi nói điều này với tất cả sự thận trọng và trách nhiệm cũng như vì sức khỏe của đồng bào. Phải nói là nhóm nghiên cứu Diện Chân đã cùng tôi, qua thời gian chữa bệnh cho hàng trăm ngàn bệnh nhân tại Trung Tâm Chữa Bệnh Từ Thiện Việt Y Đạo (19 Bis Phạm Ngọc Thạch, Quận 3, Thành phố

Hồ Chí Minh) trong 17 năm qua, đã khám phá ra TAI HẠI VÔ CÙNG TO LỚN CỦA SỰ LẠM DỤNG (HAY DÙNG THƯỜNG XUYÊN MỘT THỜI GIAN DÀI) NƯỚC CHANH, CAM HAY VITAMIN C trên nhiều bệnh nhân. Có thể nói rất nhiều bệnh trong đó có 1 *cacc bệnh như: viêm xoang, viêm mũi dị ứng, viêm phổi cấp tính, thấp khớp, nhức đầu kinh niên, huyết áp thấp, viêm tai giữa, viêm đại tràng, loét dạ, ghẻ mủ, trĩ nội, đau dây thần kinh tọa, dễ cảm cúm, hay lạnh người, cảm hàn, liệt mặt do lạnh, đổ mồ hôi lạnh, mệt tim, lả người, cứng mõi cổ, gáy, vai, loãng máu, suy nhược cơ thể, suy nhược thần kinh đau bao tử hoặc biếng ăn, ăn kém, linh bình bao tử, lạnh bụng, kể cả u bướu lành tính hay ác tính...* đều là hậu quả trầm trọng của sự lạm dụng nói trên xuất phát từ quan điểm quá ca ngợi, sùng bái Vitamin C mà ra.

Quan điểm này của tôi chắc chắn sẽ làm cho nhiều người không hiểu, không tin, thậm chí còn phản đối nữa vì ngược lại với quan điểm của Tây y, nhưng thực tế thì các bệnh nhân đã đến với Trung Tâm Việt Y Đạo của chúng tôi trong 17 năm qua đều chứng minh những điều nhận xét và khuyên cáo của chúng tôi về sự lạm dụng CHANH, CAM là đúng ! Và họ đã giảm bệnh rất nhanh theo lời khuyên hạn chế tối đa việc dùng NƯỚC CHANH, CAM (Vì trước đó họ đã bị bệnh do LẠM DỤNG HAI LOẠI NƯỚC QUẢ TRÊN), là hai loại trái cây mà họ nghĩ là có nhiều Vitamin C, mà theo Tây y như thế là có lợi cho sức khỏe và bệnh tật của họ. Cho nên nhiều người hề thấy mệt hay khát nước là uống nước Cam, Chanh hoặc nước dừa. Thậm chí có nhiều người ngày nào cũng uống một trong các thứ trên. Không dè càng uống họ càng bị bệnh kéo dài, thậm chí còn nặng thêm ! (Cùng cần lưu ý một tâm lý rất thông thường là dân Việt Nam thường cho rằng thuốc Tây là nóng, nhất là khi họ phải dùng nhiều thuốc trụ sinh, do đó họ nghĩ là cần phải uống nhiều Cam hay Chanh vào để cho mát, mà lại bổ dưỡng nữa. Đó là họ căn cứ theo quan điểm sai lầm mà tôi vừa trình bày). Họ hoang mang, không hiểu tại sao, rồi khi đã không còn hy vọng gì ở Tây y, họ mới quay sang Đông y hoặc phương pháp thuần túy Việt Nam như phương pháp Diện Chẩn của chúng tôi. Khi đến chúng tôi chữa bệnh họ mới vỡ lẽ tại sao mà bệnh viêm xoang, viêm mũi dị ứng, đau dây thần kinh tọa, thấp khớp... cứ kéo dài mà không khỏi dù

đã được chữa theo Đông y và Tây y đã lâu. Đầu tiên ai nghe chúng tôi nói đều ngạc nhiên và thậm chí còn phản đối, nhưng sau khi nghe chúng tôi giải thích cặn kẽ thì họ thấy có lý và tuân theo lời hướng dẫn của chúng tôi, về nhà cứ không còn uống CHANH hay CAM nữa (Vì thực tế họ đã sử dụng hai món này quá nhiều rồi nên mới bị bệnh) thì chỉ sau một thời gian ngắn là bệnh giảm thấy rõ.

Nói cho đúng, thật ra CHANH, hay CAM hoặc bất cứ loại trái cây hay thức ăn thức uống nào cũng vậy không hoàn toàn lợi hay hại MÀ THẬT RA NÓ CÓ HẠI LÀ DO KHÔNG ĐƯỢC SỬ DỤNG ĐÚNG BỆNH VÀ ĐÚNG LIỀU LƯỢNG. Dù cho là thuốc bổ mà dùng quá liều cũng trở nên tai hại cho chính bản thân người sử dụng (Tục ngữ Pháp có câu: *Tout excès est mauvais: Tất cả cái gì quá độ cùng đều không tốt*). CÁI TAI HẠI CỦA NƯỚC CHANH HAY VITAMIN C MÀ TÔI VỪA ĐỀ CẬP LÀ DO TÂY Y QUÁ ĐỀ CAO VAI TRÒ CỦA VITAMIN C VÀ CÁC LOẠI QUẢ NHƯ CANH, CAM MÀ HỌ QUÊN NÓI ĐẾN TRÁI CỦA NÓ. ĐÓ LÀ VÌ HỌ THIẾU MỘT CÁI NHÌN THEO QUAN ĐIỂM TRIẾT HỌC ĐÔNG PHƯƠNG (KHÔNG CÓ CÁI GÌ CÓ LỢI MÀ KHÔNG CÓ HẠI: VẬT CỰC TẮC PHẢN v.v...). Thật ra viết bài này tôi không có ý phủ nhận lợi ích của Vitamin C hay các loại quả có chứa nhiều sinh tố C như CHANH hay CAM, vì thực tế Vitamin C hay các loại quả trên đã từng chứng tỏ lợi ích trong việc trị một số bệnh do thiếu sinh tố C. Nhưng từ chỗ thấy được lợi ích kỳ diệu của nó, Tây y đã đi đến chỗ quá đề cao nó và khuyến khích người ta dùng “Một cách vô tội vạ” ! Tưởng như đó là một loại quả rất quý và hoàn toàn không có hại gì cả, do đó có thể dùng nhiều và thường xuyên hàng ngày (Trên thực tế có người tin Cam là bổ cho nên uống mỗi ngày từ 3-4 trái thậm chí có người uống đến cả chục trái ! Tất nhiên sau đó một thời gian họ bị một trong các bệnh vừa kể mà không biết tại sao ! Đến chừng gặp tôi giải thích họ mới giật mình ngưng uống thì quả nhiên bệnh họ giảm rõ rệt sau đó). CHÍNH HẬU QUẢ TAI HẠI ĐÃ NẢY SINH TỪ NHẬN THỨC SAI LẦM NÀY (Vì bệnh nhân thường tin thầy thuốc). Thực tế tôi đã đọc nhiều bài viết về các loại quả như CHANH, CAM hay NƯỚC DỪA đã được đăng báo hoặc in thành sách hầu như thấy tác giả nào cũng ca ngợi các loại quả trên. Chưa thấy

ai “Cảnh giác” và nói đến MẶT TRÁI của nó cả ! Riêng về Vitamin C thì gần đây ở Âu Mỹ có một vài tác giả Bác sĩ và Dược sĩ đã bắt đầu cảnh giác sự lạm dụng nó có thể đưa tới một số hậu quả xấu như rối loạn tiêu hóa ở trẻ em (tiêu chảy hoặc ói mửa), hoặc làm xót bao tử. Còn nếu sử dụng quá lâu có thể bị sạn thận ! (theo Parenting 3/92). Một sự lưu ý quá muộn màng ! Nhưng thà có còn hơn là không.

Theo chỗ tôi nghiên cứu, theo dõi từ 20 năm qua thì tuy *không phải là tất cả* nhưng có thể nói phần lớn các bệnh như thần kinh tọa, thấp khớp, viêm xoang, viêm mũi dị ứng, cảm lạnh, nhức đầu, mỏi hoặc cứng cổ gáy kinh niên, viêm đại tràng mạn tính, viêm dạ dày, loét dom, trĩ, dễ bị xuất huyết, biếng ăn, người trở nên bạc nhược và kể cả u bướu ác tính và lành tính ở bộ phận sinh dục nữ như u xơ tử cung, u nang buồng trứng, ung thư vú, ung thư tử cung... cũng có nguyên nhân từ việc bệnh nhân sử dụng nhiều hoặc thường xuyên CHANH hay CAM một thời gian dài. Tất nhiên là không thể cho ung thư hay các bệnh trên chỉ do một nguyên nhân duy nhất là do lạm dụng NƯỚC CHANH hay CAM hoặc Vitamin C. (Thật ra nó có nhiều nguyên nhân khác nhau mà cho đến nay chưa ai có thể khám phá hết). Nhưng có thể nói phần lớn các bệnh kể trên đều có nguồn gốc từ sự lạm dụng đó. Tôi nói lên điều này là nói lên sự THẬT căn cứ vào THỰC TIỄN mà chúng tôi có được qua thời gian hơn 20 năm khảo sát và điều trị bệnh.

Để cho vấn đề được rõ ràng hơn, tôi cũng muốn lưu ý đến sự khác nhau giữa Vitamin C (ở dạng viên hay thuốc chích) và sinh tố C (ở dạng tự nhiên có trong CHANH, CAM hay các loại quả khác giàu loại sinh tố này). Ví dụ: uống nhiều nước CHANH, CAM (Có nhiều sinh tố C) có thể dễ gây xuất huyết vì loãng máu nhưng Tây y lại chích Vitamin C để làm ấm cơ thể hoặc trị bệnh xuất huyết dưới da (Một lẽ đơn giản là vì Vitamin C được trích tinh từ thành phần tổng hợp của các loại quả giàu sinh tố C. Về sau lại được tổng hợp bằng hóa chất cho nên nó khác sinh tố C ở dạng tự nhiên trong nước Chanh, Cam). Hoặc một người hay nóng nhiệt trong mình (Người quá Dương) thì họ cảm thấy dễ chịu khi uống nước CHANH hay CAM. Nhưng trái lại đối với người Âm hàn (Thiếu Dương khí) hay lạnh trong người, hay mệt mỏi mà lại dùng nhiều CHANH, CAM thì càng bị lạnh thêm, mệt mỏi

hơn, dễ bị cảm hàn hơn hoặc có thể cứng các khớp ngón tay, đau dây thần kinh. Đó là vì chất chua của CHANH hoặc CAM (Acid ascorbic) thuộc ÂM. Chính sự dư chất chua này làm hại gân, dây thần kinh và khớp, ngoài ra còn dễ gây ra viêm nhiễm. Cụ thể là làm đau nhức, làm cứng cơ, gân, viêm loét dạ dày, đại tràng, dễ gây ra sự chảy nước vàng, làm nhiễm trùng hoặc bội nhiễm các vết mổ (Nhất là NƯỚC CAM). Và bệnh Âm (Hư hàn) mà dùng thức uống giàu âm tính vào thì càng mất quân bình Âm Dương (Cơ thể bị Âm hóa), sẽ sinh bệnh thêm chứ không thể bớt. Hoặc nước đá uống vào nhiều không có lợi cho sức khỏe nhưng ta lại có thể dùng cục nước đá chườm trên các huyết ở mặt da để chữa một số bệnh do nóng nhiệt. Cũng như nước CHANH hay CAM có thể đỡ hại hơn nếu uống vào buổi sáng hay buổi trưa nhưng nên uống vào buổi tối nhất là thêm nước đá thì lại rất có hại (Vì Âm cộng với Âm sẽ càng Âm hơn). *Như thế rõ ràng ngay cả cùng một thứ thuốc, hoặc một loại thuốc uống, thức ăn mà cách dùng khác nhau, vào những thời điểm khác nhau với những liều lượng khác nhau, trên những cơ thể khác nhau và đối với những loại bệnh khác nhau sẽ đưa đến những hiệu quả khác nhau. Cụ thể là thuốc uống hay chích hoàn toàn khác với dùng ở ngoài da hay ở dạng tự nhiên.* Cũng vì cách sử dụng thuốc hay thức ăn, thức uống phức tạp như vậy CHO NÊN THEO TÔI NGÀNH Y PHẢI VỪA LÀ KHOA HỌC, VỪA LÀ NGHỆ THUẬT, VỪA LÀ VĂN HÓA, TRIẾT HỌC, CHỨ KHÔNG PHẢI CHỈ LÀ KHOA HỌC ĐƠN THUẦN NHƯ ĐA SỐ LÂU NAY VẪN CHỦ TRƯỞNG. Diện Chẩn - Điều Khiển Liệu Pháp cũng như các phương pháp khác của chúng tôi như Âm Dương Khí Công, Âm Thực Dưỡng Sinh, Thở Dục Tự Ý, Thai Giáo Việt Nam đều xây dựng trên quan điểm này.

Để tóm kết, tôi cần các bạn đọc thật kỹ những ý kiến trên và thử áp dụng những lời khuyên của tôi trong bài này. Ta không nên coi thường một thứ quả hết sức thông thường như quả CHANH hay CAM. Vì nó có thể “giết” các bạn một cách từ từ đấy ! Nó có thể hại ta vì ta thấy nó quá tầm thường (Vì nó là thức ăn hàng ngày cho nên có gì đâu mà phải cảnh giác). CHÍNH VÌ CHỖ TA COI THƯỜNG NÓ, ĐÓ MỚI LÀ TAI HẠI. Tất nhiên đó là tôi nói khi các bạn DÙNG SAI hay LẠM DỤNG, CÒN DÙNG ĐÚNG THÌ CHÍNH

NÓ LẠI CÓ THỂ CỨU CÁC BẠN. Tôi xin nhắc lại các bạn một lần nữa: VẤN ĐỀ LÀ Ở CHỖ BIẾT SỬ DỤNG ĐÚNG hay SAI. Thuốc bổ cũng có thể trở thành thuốc độc hoặc ngược lại. Đó là chỗ có biết cách sử dụng nó hay không.

Tham khảo: *Để bạn đọc hiểu rõ sự thật về các Vitamin nhất là Vitamin C, mời bạn xem bài “Sự thật đằng sau huyền thoại về Vitamin” đăng trong tạp chí Khoa học STERN của Đức (8/1994) và được tạp chí Khoa học và Đời sống số 10 (5/10/94) đăng lại dịch giả: Hoài Phương). Sau đây là phần trích đăng bài dịch nói trên:*

SỰ THẬT ĐẰNG SAU HUYỀN THOẠI VỀ VITAMIN

Công việc kinh doanh kiếm lời liên quan đến sức khỏe của con người thường lợi dụng nỗi lo sợ bệnh tật và hy vọng giữ gìn sức khỏe của chúng ta. Việc kinh doanh Vitamin là một ví dụ điển hình cho nhận định này. *Những viên thuốc bổ giàu Vitamin mà chúng ta uống thường là không cần thiết, đôi khi chúng còn nguy hiểm đối với sức khỏe nữa.*

Ngày nay con người rất ưa chuộng và tin tưởng vào các viên thuốc chứa Vitamin và khoáng. Chúng được bán tự do ở tất cả các hiệu thuốc với giá đắt mà không cần phải có toa bác sĩ. Ngành kinh doanh Vitamin đang bùng nổ: Doanh số bán Vitamin năm 1993 tăng 30% so với năm 1991. Chỉ trong quý 1-1994 hai hãng lớn sản xuất và kinh doanh Vitamin Hoffmann-La Roche (Thụy Sĩ) và Basler Pharma (Đức) đã đạt doanh số bán vitamin tới 1 tỷ马克. Trong đó Vitamin E và beta - caroten được khách hàng ưa chuộng nhất.

Khi sử dụng các loại Vitamin A, E, B1 đến B12, C, D, K và các loại thuốc chứa khoáng khác, người ta hy vọng sẽ có được một tấm lá chắn chống lại các bệnh truyền nhiễm và ung thư. Như vậy con người sẽ có được sức khỏe, sự yêu đời và cuộc sống hạnh phúc Thậm chí trên nhãn thuốc, các nhà sản xuất còn bảo đảm rằng Vitamin chữa được bệnh bất lực sinh dục của đàn ông. Mà đã là con người thì ai chẳng có cái tật nào đó có hại cho sức khỏe chẳng hạn như ăn uống không điều độ, ngủ ít, hút thuốc hoặc uống quá nhiều rượu. Trong khi đó vitamin có vẻ như một loại thần dược giúp chúng ta chuộc được các lỗi lầm có hại cho cơ thể của mình.

Nhưng thực tế lại hoàn toàn không phải như vậy. Với một chế độ ăn uống bình thường thì nhu cầu Vitamin của chúng ta đã được đáp ứng đầy đủ. Theo nhà hóa thực phẩm nổi tiếng Udo Pollmer thì chúng ta có đủ rau xanh và trái cây quanh năm để ăn. Nếu ai đó còn gieo rắc nỗi sợ thiếu Vitamin thì người đó đang lợi dụng

sự lo sợ của người tiêu dùng để kiếm lời. Có khi họ còn gây bệnh cho người dân vì “Chế độ dinh dưỡng đủ chất” của họ, Pollmer cùng ba cộng tác viên của ông đã đưa ra nhiều bằng chứng chống lại “Những viên thuốc thần” nhiều màu của các hãng dược phẩm. Ông đã lấp đi những lỗ hổng trong hiểu biết của chúng ta về Vitamin và vạch trần sự bất chính xác của các liều uống Vitamin của các nhà sản xuất. Ông cảnh tỉnh hàng triệu người sử dụng Vitamin không nên lạm dụng Vitamin và chỉ ra rằng một số loại Vitamin không xứng đáng được nhận cái tên Vitamin vì nó không bổ như ta tưởng. Không phải chỉ có ông Pollmer có nhận định như vậy mà Viện dược phẩm và sản xuất dược phẩm của Cộng Hòa Liên Bang Đức cũng tuyên bố rằng “Một người dân thường khỏe mạnh không cần phải uống thêm Vitamin”. Nhưng trong thực tế thì một số ít người hiểu ra vấn đề đơn giản và hợp lý này.

Ông Pollmer chứng minh rằng phần lớn dữ liệu mà chúng ta có được về Vitamin chưa phải là chắc chắn và chính xác bởi vì người ta khó có thể xác định được hàm lượng Vitamin trong thực phẩm. Một mặt, việc phân tích hóa học các Vitamin gặp rất nhiều trở ngại bởi Vitamin có nhiều dạng tiền chất, hoạt chất và các chất tạo thành khi chúng bị phân hủy. Mặt khác, nhiều loại Vitamin mà nhà sản xuất chỉ để gọn lỏn mỗi cái tên “B2” hoặc “B6” trên bao bì không tồn tại ở dạng đơn lẻ mà chúng luôn đi kèm với một loại hoạt chất khác...

Sự ngộ nhận hay sự cố tình hiểu tác dụng của Vitamin C một cách phiến diện cũng cần được đề cập đến. Ngay từ năm 1933 nhà hóa học người Hungari Albert Szent Gyorgyi đã phân lập được Vitamin C, một loại vitamin mà trẻ em cũng biết đến tên gọi của nó là acid ascorbic, từ ớt và nước chanh. Nhưng đồng thời ông cũng tìm thấy Vitamin P. Ông hoàn toàn tin tưởng rằng bệnh Scorbut không phải chỉ do sự thiếu Vitamin C gây ra mà cũng do cơ thể thiếu Vitamin P. Vì vậy nhiều nhà nghiên cứu gọi Vitamin P là “Vitamin C2”. Nó là chất màu Flavanol có nhiều trong cây cỏ. Giữa Vitamin C và Vitamin P có sự phối hợp qua lại chặt chẽ. Vitamin C chỉ có tác dụng chữa bệnh thực sự nếu nó tác động phối hợp với Flavanol. Ngược lại Flavanol chỉ đạt được tác dụng bảo vệ mạch máu với sự có mặt của Vitamin C. Vitamin P còn có tác dụng bảo vệ Vitamin C trước sự tấn công của các phân tử tự do - các mảnh phân tử “Dữ tợn” - và kích thích sự hấp thụ Vitamin C qua màng ruột. Chính vì vậy mà năm 1988 nhà hóa sinh người Pháp C. Regnault Roger đã đề nghị đặt tên cho Flavanol là “Yếu tố C2” để đánh giá đúng vai trò sinh lý và dinh dưỡng của nó.

Nhưng trên thị trường người ta lại không bày bán loại thuốc nào phối hợp hai

Vitamin này. Lý do đơn giản là việc tổng hợp chất FlavanoI rất khó khăn và tốn kém. Giá thành của nó cao hơn nhiều lần Vitamin C, loại Vitamin đã đem lại lợi nhuận vô số cho nhà sản xuất chỉ vì nó rất rẻ. Đại diện hãng dược phẩm Hernies chống chế rằng họ không bày bán Flavanol vì theo định nghĩa thì nó không phải là Vitamin.

Theo ông Pollmer thì “Vitamin dưới dạng thương phẩm như hiện nay chỉ là một phần Vitamin bởi vậy nó không có tác dụng phòng trị bệnh như trái cây tươi”. Thế mà nó vẫn được sử dụng rộng rãi trong công nghiệp chế biến lương thực thực phẩm như một loại Vitamin hoàn chỉnh. Người ta dùng nó để ướp thịt, tăng cường các tính chất thuận lợi cho việc làm bánh mì và để bảo quản vô số loại thực phẩm và nước giải khát. Nhưng ít người biết rằng thực phẩm họ ăn hằng ngày đã được bơm đầy Vitamin. Người sử dụng thực phẩm chỉ thức tỉnh khi nghe tin ngộ độc thức ăn chứa Vitamin ở Mỹ. Sau khi ăn món xúp gạo chứa nhiều Niacin tại một căn tin ở Mỹ, da mọi người bỗng đỏ như từ đầu đến chân và rất ngứa. Ở bang Massachusetts (Mỹ) có 8 người ngộ độc vì uống sữa chứa quá nhiều vitamin D, loại Vitamin có thể sử dụng để làm mồi diệt chuột. Nhà sản xuất đã không khuấy đều Vitamin này trong sữa khi bổ sung vitamin cho sữa. Hậu quả là một người đã chết vì ngộ độc. Vitamin D được tổng hợp trong da với sự giúp đỡ của ánh sáng mặt trời. Theo Hội đồng khoa học thực phẩm Châu Âu thì việc bổ sung vitamin D vào trong thức ăn là một việc làm vô ích.

Ngày nay việc sử dụng quá liều Vitamin là chuyện thường tình. Người ta cho thêm Vitamin vào tất cả các loại thức ăn, nước uống từ thức ăn trẻ em, sữa đến nước uống dành cho mọi lứa tuổi. Sau đây là một ví dụ cho “Việc sử dụng hào phóng các loại Vitamin” của các nhà sản xuất trong chế biến thực phẩm: Trong nước giải khát Dr. Koch 10 người ta đã cho vào 10 loại vitamin tối cần thiết. Nếu uống nó hằng ngày cơ thể sẽ đương đầu với lượng vitamin bằng 400% nhu cầu hằng ngày. Lượng Vitamin B2 đưa vào cơ thể bằng 450% nhu cầu, lượng Vitamin B12 bằng 525% nhu cầu, lượng Vitamin B3 bằng 466% và lượng B6 bằng 460%. Hãng dược phẩm Hevert đã giới thiệu những quả "Bom Vitamin" cho người tiêu dùng mà liều tối đa họ khuyến cáo cho Vitamin B1 gấp 615 lần nhu cầu do DGE đưa ra.

Đối với Vitamin B12 thì liều sử dụng gấp 1333 lần nhu cầu hằng ngày của một người.

Trong khi đó, Vitamin không phải là những viên kẹo vô hại bởi vì Vitamin có những tác dụng phụ không có lợi cho cơ thể. Việc dùng quá nhiều Niacin có thể gây nên bệnh vàng da và bệnh gan. Còn Vitamin B6 có thể gây nên những rối loạn

vận động chân tay và dị tật ở trẻ sơ sinh.

Các nhà sản xuất nguy hiểm rằng người ta có thể uống thoải mái Vitamin C vì chúng được cơ thể thải ra nhanh chóng. Nhưng ông Pollmer cho rằng “Cơ thể không phải là cái chậu rửa Vitamin. Một lượng Vitamin quá lớn không thể tự chảy ra ngoài một cách đơn giản và nguyên vẹn mà chúng phải được cơ thể phân hủy bằng những quá trình trao đổi chất phức tạp và hao tổn năng lượng trước khi chúng được bài thải ra ngoài”.

Dùng quá nhiều Vitamin sẽ gây tổn hại bào thai nên Bộ Y Tế Đức (BGA) khuyến cáo phụ nữ mang thai không nên ăn gan. Theo BGA thì chỉ một bữa ăn gan thôi cũng làm cho các bác sĩ không dám đảm bảo rằng thai sẽ không bị dị tật. Một lượng gan nhỏ 3->5g cũng đủ đáp ứng nhu cầu Vitamin A hằng ngày của người lớn. Nhu cầu này đã được đáp ứng đầy đủ bằng sữa và trứng. Nguyên nhân dẫn đến lượng vitamin cao trong thực phẩm là các loại thuốc tăng trọng chứa nhiều vitamin được trộn vào thức ăn gia súc.

Nhiều người tin vào tấm lá chắn chống ung thư bằng Vitamin như lời quảng cáo của hãng thuốc. Điều này là việc làm thiếu trách nhiệm và lợi dụng sự cả tin của người tiêu dùng. Nhiều chương trình nghiên cứu phòng chống ung thư bằng vitamin cho ra kết quả hoàn toàn trái ngược nhau. Khi thì tỷ lệ người bệnh ung thư giảm xuống khi thì nó lại tăng lên mặc dù những người tình nguyện thử nghiệm đều dùng Vitamin để phòng bệnh.

Ông Pollmer còn chỉ ra rằng có thể còn một số chất quan trọng tương tự như các loại Vitamin tồn tại trong thức ăn mà chúng ta chưa biết. Những chất này có thể vô hiệu hóa bởi nhiều vitamin và khoáng trong các viên thuốc. Những ai còn khỏe mạnh mà uống nhiều Vitamin một cách vô cớ thì người người đó tự gây ra các rối loạn dinh dưỡng chứ không phải phòng ngừa chúng. Điều này được chứng minh trong những thí nghiệm ở thú tại trường đại học tổng hợp Georgia ở Mỹ. Người ta cho các con chuột ăn thoải mái một loại bánh da làm bằng ngũ cốc có tỉ lệ Vitamin và khoáng cân đối dành cho người (Theo quảng cáo của nhà sản xuất). Nhưng cuối cùng các chú chuột không mạnh khỏe như các nhà khoa học dự tính mà chúng trở nên gầy còm, mắc bệnh xơ mỡ gan, thiếu máu và huyết áp cao.

(Theo Stern 8-1994)

Hoài Phương dịch.

MẶT TRÁI CỦA NƯỚC DỪA

NƯỚC DỪA là một loại thức uống cao cấp, nhất là đối với người dân của một số nước không có bóng một cây dừa trên xứ họ. Còn đối với người dân

xứ nhiệt đới như Việt Nam thì đây cũng là “Thức uống lý tưởng” đối với nhiều người. Vì ai cũng cho nó là gần như tuyệt đối trong sạch, vô trùng và lại ngon ngọt, mát mẻ. Có người còn nghe nói các Bác sĩ đã nhiều lần sử dụng NƯỚC DỪA thay cho “Nước biển” để truyền cho các bệnh nhân, các chiến sĩ bị bệnh trong chiến khu (Đang thiếu dịch truyền trầm trọng lúc bấy giờ). Như thế rõ ràng đây là một thức uống lý tưởng và vô hại (Vì nếu có hại, ai dám dùng thay thế cho dịch truyền ?).

Thực tế là có nhiều người biết tai hại của NƯỚC DỪA. Đó là ai ? Là bà con ta ở nông thôn. Tôi còn nhớ lúc nhỏ, ông bà cô bác vẫn thường dặn: “Đi xa ngoài nắng, về nhà đừng uống nước dừa, sẽ “Trúng đó” ! “Trúng” đây có nghĩa gì ? Đó là ngã bệnh một cách nhanh chóng, ớn lạnh, hâm hấp sốt hoặc sốt cao. Thậm chí nếu đã đang mang bệnh trước đó thì có khi nguy hiểm đến tính mạng !

Tại sao một thức uống coi hiền lành trong sạch nhất so với các thức uống tự nhiên khác mà lại có thể tai hại nguy hiểm đến thế ? Có thật vậy không, vì đâu có nghe tài liệu khoa học nào nói đâu !

Đúng là tài liệu Khoa học của Tây y không có nói đến sự nguy hiểm, tai hại của NƯỚC DỪA nhưng người dân bình thường, nhất là ở nông thôn có biết đến điều này. Đó là vì họ căn cứ vào THỰC TIỄN, một thực tiễn vô cùng khắc nghiệt vì đôi khi họ phải trả giá bằng sinh mạng hay sức khỏe của họ. Chính THỰC TIỄN đã dạy họ những bài học nhớ đời và do đó nó có giá trị hơn tất cả những luận cứ trong sách. Có thể họ không giải thích được tại sao, nhưng họ có kinh nghiệm. Kinh nghiệm từ đời ông cha họ để lại và họ đã thấy đúng !

Ngày nay tôi có được những khám phá về sự tai hại của NƯỚC DỪA cũng chính nhờ sự dạy dỗ của ông bà, của quần chúng. Nhờ những kinh nghiệm dân gian, tôi đã nghiên cứu sâu, theo dõi nhiều trường hợp và đến nay, sau một thời gian lâu dài kiểm nghiệm, tổng kết tôi có thể khẳng định NƯỚC DỪA RẤT CÓ HẠI CHO SỨC KHỎE NẾU UỐNG NHIỀU và THƯỜNG XUYÊN (Ví dụ: Ngày nào cũng uống 3 - 4 trái dừa). Nhất là đối với các bệnh nhân suy nhược, huyết áp thấp, người hay lạnh. Các bệnh nhân này nếu uống nhiều dừa sẽ gánh lấy hậu quả tai hại vô cùng. Còn đối với

những người chưa có bệnh gì trầm trọng nhưng nếu lạm dụng uống nhiều nước dừa mỗi ngày, cơ thể họ cũng tự nhiên sinh ra những bệnh mà trước kia họ không hề có. Ví dụ như bệnh mắt (như cườm nước), bệnh nhức đầu kinh niên, bệnh thấp khớp, bệnh tim to, tim thông, tim đập chậm, nhói tim khó thở, huyết áp thấp, mỗi một gân cốt, làm biếng, mau mệt, trĩ nội, trĩ ngoài, sa dịch hoàn, dễ bị xuất huyết nội, rong kinh, huyết trắng (Do lạnh), loãng máu, u sầu, chán đời, suy nhược thần kinh, suy nhược sinh dục (Liệt dương, dương nuy), v.v... Đặc biệt là dân nghề võ hay đá banh (Túc cầu) rất kỵ dùng nước dừa trước khi thi đấu cũng vì nó làm cho gân cơ rã rời, không thể chạy nhảy nhanh nhẹn và bền sức được.

Tôi có anh bạn thân đã được các bệnh viện lớn ở Thành phố Hồ Chí Minh cho biết là bị bệnh tim nhưng chữa mãi vẫn không khỏi. Sau này anh có dịp đi nhiều nước công tác. Đến mỗi nơi anh đều nhờ bạn đưa vào bệnh viện ở ngoại quốc để khám và điều trị, nhưng không nơi nào chữa được bệnh của anh, thậm chí bệnh viện uy tín nhất ở Thái Lan còn cho rằng anh bị bệnh bao tử chứ không phải bệnh tim (Nhưng họ vẫn không chữa khỏi được). Sau cùng, anh đến nhờ tôi chữa bệnh. Khi nghe anh kể triệu chứng xong, tôi hỏi: “Mỗi ngày bạn uống bao nhiêu trái dừa, bạn nói cho đúng đi rồi tôi chữa cho bạn”. Anh ngạc nhiên hỏi tại sao tôi lại biết anh uống nước dừa ? Nhưng rồi anh cũng cho biết mỗi ngày uống 3 -4 trái trong vòng nhiều năm !.

Tôi nói đó chính là nguyên nhân bệnh của anh mà tôi cam đoan là ít ai biết - Anh cũng công nhận tôi là người đầu tiên nói về vấn đề này.

Vì đã biết được nguyên nhân bệnh của anh là do uống quá nhiều NƯỚC DỪA trong một thời gian dài nên sinh ra lạnh tim, khiến tim đập chậm, yếu ớt, do đó có cảm giác mệt mỏi, nặng ngực, khó thở. Tôi chỉ dùng ĐIỀU NGẢI CỨU + hơ nóng vùng phản chiếu TIM Ở MẶT, BÀN TAY, và ở ngực (Vùng tim). Bạn tôi cảm thấy dễ chịu, dễ thở ngay. Và sau 10 lần điều trị, hiện nay anh đã đỡ nhiều.

Thật ra NƯỚC DỪA, nhất là DỪA XIÊM rất tai hại cho những ai LẠM DỤNG NÓ một thời gian lâu dài (Như trường hợp của bạn tôi) vì NƯỚC DỪA THUỘC ÂM, tức là nó có tính giải nhiệt, làm mát, làm mềm yếu gân cơ, làm hạ huyết áp. Tuy nhiên nói NƯỚC DỪA luôn luôn có hại là không

đúng. Vì có lúc NƯỚC DỪA cũng chữa được bệnh. Đó là TÙY Ở CÁCH DÙNG của chúng ta tức là TÙY TRƯỜNG HỢP bệnh mà xem xét có nên sử dụng hay không. Vả lại ở những người bình thường thỉnh thoảng dùng nó thì không có hại gì. Tôi xin nhắc lại NƯỚC DỪA chỉ có hại khi ta LẠM DỤNG nó hoặc sử dụng nó vào các trường hợp bệnh cấm kỵ dùng. Ví dụ: Bệnh trĩ, huyết áp thấp, nhức đầu do huyết áp thấp, cảm lạnh, thấp khớp, mệt tim do lạnh (Nhưng nếu là mệt tim do nóng thì lại dùng được và có tác dụng tốt !). Nếu chúng ta dùng không đúng lúc cũng rất tai hại. Ví dụ: dùng nước dừa vào buổi tối lại có thêm nước đá. Đó là ba yếu tố Âm cộng lại (Nước dừa, nước đá, ban đêm) nên rất dễ bị bệnh. Nếu NƯỚC DỪA uống vào buổi sáng hay buổi trưa thì đỡ hại hơn (Vì buổi sáng và buổi trưa thuộc Dương).

Để tóm kết đoạn nói về NƯỚC DỪA tôi xin nhắc lại các bạn là ta nên THẬN TRỌNG khi SỬ DỤNG NƯỚC DỪA, một loại thức uống tưởng là BỔ DƯỠNG, VÔ HẠI mà THẬT RA RẤT TAI HẠI NẾU TA LẠM DỤNG HAY DÙNG KHÔNG ĐÚNG LÚC, ĐÚNG BỆNH. Nói cho cùng, sự ĐIỀU ĐỘ bao giờ cũng là THẦY THUỐC HAY. Nếu mọi việc trong đó có ĂN UỐNG mà ta biết ĐIỀU ĐỘ thì bệnh rất khó nảy sinh. ĐIỀU ĐỘ là một trong các BÍ QUYẾT CỦA SỨC KHỎE vậy.



CẦN CẢNH GIÁC VỚI MỘT SỐ THỨC UỐNG, THỨC ĂN CÔNG NGHIỆP “THỜI MỚI”

Trong khoảng mười mấy năm gần đây, trong tình hình kinh tế “Thời mở cửa” phát triển về nhiều mặt, mức sống xã hội được nâng lên, nhiều loại thực phẩm thuộc công nghiệp chế biến đã từ nước ngoài nhập vào, lần hồi liên doanh chế biến ngay trong nước và được bán rộng rãi trên thị trường. Những món này có đủ thứ chủng loại, hương vị, nhãn hiệu, và có vẻ khá mới lạ đối với nhiều người nên tôi tạm gọi là *những thức ăn, thức uống công nghiệp thời mới*. Trong số thực phẩm đó, ở bài này tôi chọn ra 3 món đang rất phổ biến để phân tích, đó là: Nước ngọt công nghiệp, nước tăng lực và thức ăn nhanh.

1. Nước ngọt công nghiệp

Đúng ra thì phải gọi là nước giải khát công nghiệp tức là loại thức uống đóng gói sẵn (Chai, lon, hộp) dùng để giải khát mà thành phần chủ yếu gồm nước, đường, hương liệu, chất bảo quản, chất phụ gia, một ít acid hữu cơ và có thể nạp thêm khí carbonic (CO_2). Người tiêu thụ thường gọi tắt là nước ngọt (Có nhãn hiệu dùng toàn phần hay một phần nước trái cây ép). Như thế, ngoài nước ra, đường có thể bị thay thế một phần hay toàn phần bằng đường hóa học thì nước ngọt đúng là một hỗn hợp các hóa chất tổng hợp, là thứ mà ngày nay các nước hạn chế đưa vào thực phẩm cho con người tới mức tối đa. Rõ ràng nước ngọt không có chút bổ dưỡng nào, không hề cần thiết cho cơ thể. Do đó, đã có nhiều người - như gần đây là báo Khoa học và Đời sống - lên tiếng về tính chất vô bổ của nước ngọt.

Theo quan sát động thái hành vi của trẻ con nước ngoài, như trẻ con Mỹ chẳng hạn, là nhóm người tiêu thụ rất đông đảo cho các hiệu nước ngọt, tôi nghĩ rằng nước ngọt công nghiệp đã có một chất kích thích nào đó và chất này là một trong những nguyên nhân gây tảo động nơi thanh thiếu niên Mỹ. Năm 2001, lúc sang Đức và Pháp để dạy Diện Chẩn, tôi nhận thấy các cháu mẫu giáo ở đó thường chảy máu cam, tôi tìm hiểu thì được biết các cháu được cho uống nước ngọt như Coca, Pepsi... thường xuyên (Vì trường học mua với giá rẻ). Ở xứ lạnh mà uống đồ uống gây nhiệt trong người, nhiệt không tỏa ra được vì các lỗ chân lông bị bế lại, nhiệt trong người nhiều quá

thì làm vỡ mạch máu nên phải chảy máu cam thôi. Tôi đã bấm huyết cầm máu (H. 16-61) cho các cháu và khuyên bố mẹ các cháu cấm không cho các cháu uống nước ngọt nữa thì sau đó, các cháu không bị chảy máu cam nữa. Bên cạnh đó, thói quen dùng nước ngọt các loại để trong tủ lạnh uống thay cho nước nấu chín, là một trong những nguyên nhân gây bệnh tiểu đường và bệnh béo phì hiện nay ở thanh thiếu niên Âu Mỹ. Tình trạng này hiện cũng đã lan sang một số nước Á châu như Phi Luật Tân, Trung Quốc... là những nước cho phép mở ồ ạt các hiệu fast food như MacDonald. Nước ngọt còn góp phần mạnh mẽ gây ra các bệnh tiểu găt, tim mạch, trĩ, xuất huyết đường ruột, xuất huyết bao tử. Nên nhớ ở một nước nóng, ẩm thấp như nước ta, uống nhiều nước ngọt rất dễ bị bệnh đường ruột đến mức xuất huyết nội. Còn hiện tượng no giả, ăn ít đi sau khi uống nước ngọt là do chất đường. Ngoài ra nó còn liên quan đến gan, hoạt động của gan bị xáo trộn khi ra sức phân hóa các hóa chất trong nước ngọt nên gây chán ăn hay no giả, giống như trường hợp café sữa, café sữa đá. Cho nên nhiều người bị bệnh béo phì cứ thắc mắc tại sao ăn rất ít (Vì không thấy đói) mà lại vẫn cứ mập lên, không ốm đi được.

Vậy đừng vì có ảo tưởng về giá rẻ, vệ sinh (Công ty lớn sản xuất!) và quà khuyến mãi mà cứ uống nước ngọt thoải mái. Bệnh tật sẽ cùng ủa đến theo tiếng khui nắp lon, nắp chai trong kiểu sống hưởng thụ *đời mới* đấy!

2. Nước tăng lực

Hiện nay khó mà nhớ hết các nhãn hiệu nước tăng lực được quảng cáo, được bày bán, có lúc tặng khuyến mãi miễn phí, tặng kèm theo khi mua món hàng khác.v.v.. Làm như đang có một kế hoạch rất to tát (Của ai?) muốn tập cho mọi người thói quen uống nước tăng lực! Trước câu nói rất quen của các bạn trẻ khi vào quán là: “Cho lon bò húc đi!”, tôi xin nói ngay là trong thành phần ghi trên hộp, làm gì có một thứ chất nào giúp cho bạn tăng lực tức thì ngay sau khi uống? Các nhà hóa học, các bác sĩ cũng đã từng đặt câu hỏi này. Mà nếu có “Tăng” thật thì tăng như thế nào, *cái giá phải trả để tăng lực như thế nào?* Tuổi trẻ của các bạn còn nhiều triển vọng, nhiều hứa hẹn lắm, phải cẩn thận trọng về sức khỏe.

Nước tăng lực của mỗi công ty có công thức chế biến khác nhau nhưng thành phần chính vẫn là những chất: Taurin, cafein, inositol, vitamin nhóm B,

đường, màu và hương liệu. Ngoài ra, tùy theo mỗi nhà sản xuất, có thể thêm vào một ít mật ong, sâm, lysin, cholin.v.v... Nhưng phần lớn các chất chính của nước tăng lực đã có sẵn trong mỡ động vật, ngũ cốc, rau quả, hay trong các thực phẩm như sữa, sô-cô-la, khoai tây .v.v.. Riêng về chất taurin, một viện nghiên cứu ở CHLB ĐỨC đã cho biết là cho tới nay, chưa có một bằng chứng nào cho thấy taurin có khả năng nâng cao sức lao động của con người. Các Vitamin nhóm B thì có hiệu quả nâng cao thể lực nhưng phải có thời gian chứ không phải uống vào là có tác dụng liền, uống vào dư quá thì bị thải theo nước tiểu. Riêng về Vitamin B12 có trong một số nước tăng lực thì nên thận trọng đối những ai bệnh tim mạch. Về chất đường thì còn tệ hơn: Hàm lượng quá cao cỡ 40gr trong 1 lon thì rất dễ gây bệnh tiểu đường khi uống nhiều.

Như vậy, gọi là có tác dụng tăng lực nhưng thật ra loại nước ngọt công nghiệp này chỉ có tác dụng kích thích giả tạo, nhiều lắm là tạo ra cảm giác sảng khoái, có thể cải thiện phần nào năng suất làm việc, tương đương với café hay trà có thêm đường. Nên nhớ trong café,, trà và nước tăng lực đều có chất cafein, có tác dụng giúp kích thích thần kinh, giảm buồn ngủ. Nhưng một đứa cháu của tôi đã bị nạn khi nghĩ rằng đầu hôm uống luôn 3 lon Bò Húc (Của Thái Lan) thì chắc sẽ hết sức tỉnh táo để học bài thi đến 1 giờ sáng rồi ngủ lấy lại sức. Hậu quả là sau khi học xong thì mất ngủ luôn, muốn học tiếp thì trong người năng nề, tim đập mạnh và đến gần sáng thì bị tiêu chảy. Bức lên bàn cân mà cân bên lợi bên hại của nước tăng lực thì thấy ngay là một chút công dụng bổ dưỡng (Nhờ sâm ,mật ong...) chẳng bù nổi cho giá bán khá mắc và khả năng gây ra bệnh tiểu đường, tim mạch.

Còn một loại nước cũng gây ảo tưởng nữa là nước yến. Làm gì có nước dãi con chim yến với giá đó? Vậy mà biết bao người đã mua làm quà Tết cho nhau, nhiều đến nỗi phải biểu qua biểu lại. Thấy những sợi lợn cợn trong nước yến mà cứ uống thì ngán quá!

3. Thức ăn nhanh

Nguồn gốc của thức ăn nhanh (Fast food) là vào thập niên 1930 qua 1940, anh em nhà Mac Donald mở cửa tiệm thức ăn đầu tiên phục vụ cho người lái xe ngồi luôn trên xe, cứ lái vào mà mua rồi ăn tại chỗ trên xe hoặc vừa ăn vừa

lái đi tiếp. Nghĩa là giải quyết bữa ăn nhanh, gọn, ít khi rời khỏi xe. Sau đó, MacDonald còn cải tiến phương thức kinh doanh: Giảm hầu hết những món cần phải dùng đến dao, muỗng, nĩa đồng thời áp dụng tổ chức dây chuyền của nền sản xuất công nghiệp vào việc nấu ăn giúp cho tất cả những cửa hàng Mac Donald đều bán ra loại bánh mì kẹp thịt (Hamburger) hoàn toàn giống nhau về trọng lượng, chất lượng, cách chế biến cũng như đồ gia vị như nước xốt hành tỏi, cà chua, mù tạc...

Gần đây tại Việt Nam, bắt đầu có những cửa hàng bán thức ăn nhanh như hamburger, gà rán, pizza, chưa kể đến vô số các xe bán bánh mì thịt, chả, jambon.v.v.. Rồi một số người, nhất là trẻ con, đang thích nhắm nháp những gói khoai tây chiên, bánh snack tròn tròn như khi ngồi trong rạp hát, ngồi xem bóng đá trong mùa World Cup 2002 này. *Tất cả đều là những thức ăn tuy giàu năng lượng (Nên là bột mì làm ra bánh) nhưng cũng quá nhiều chất béo, nhiều bột ngọt và hóa chất bảo quản (Hàn the, phẩm màu).* Mà ăn thức ăn nhanh thì cũng uống nhanh các thứ nước ngọt công nghiệp hay nước tăng lực chứa quá nhiều đường.

Đó là nguyên nhân gây bệnh béo phì cho người Mỹ vốn thích thức ăn nhanh và trước mắt là một số người Việt Nam chuộng thức ăn “Văn minh công nghiệp”. Không kể tới các thẩm mỹ viện, tại TP. HCM đã có mấy trung tâm chuyên trị bệnh béo phì. Mà đã béo phì thì dễ dính bệnh tim mạch, tiểu đường và không thọ. Quá phì nộn thì cột sống bị đe dọa, mau thoái hóa. Năm 1997 có dịp đến Manila (Phi Luật Tân, nước cựu thuộc địa của Mỹ), tôi thấy đa số thiếu nữ và phụ nữ ở đó đều mập. Phụ nữ VN thi đỗ bị căn bệnh thời đại này nhờ thực đơn hằng ngày của ta vốn cân đối các chất béo, đạm, rau cải... Có lý do tế nhị nữa là để mặc áo dài cho đẹp thì các bà không dám mập, do đó không dám ăn uống thoải mái cho sướng miệng.

Nhân đây tôi cũng không thể không nhắc đến món bánh ngọt, bánh kem các loại cũng được chế biến rất “Công nghiệp”. Loại thực phẩm này đang thịnh hành theo sự phát triển kinh tế xã hội giúp cho số người giàu ngày càng nhiều lên và xu hướng chuộng những thứ gì ngon, đẹp, tiện dụng thuộc xã hội công nghiệp cũng tăng lên. Ngày nay, bánh ngọt bánh kem chễm chệ xuất hiện trong những đám tiệc, sinh nhật, cưới hỏi, mừng tân gia.. mà trẻ em là ăn

nhieu nhất, ăn bánh bở cơm luôn. Thành phần chính của bánh ngọt thì cũng chất ngọt, chất béo với thật nhiều trứng nên cũng là nguyên nhân của bệnh béo phì. Số học sinh tại các trường, nhất là cấp 1, bị bệnh béo phì đang ngày một tăng lên. Đây là cái họa mà các nước giàu đang mắc phải và đang đau đầu vì không biết làm sao giải quyết mà sao ta không biết tránh?

Để kết luận cho bài viết về những thức ăn đồ uống *thời mới* này, tôi xin nói rõ là không hề có ý đụng chạm gì đến những công ty quốc tế như Coca, Pepsi hay những công ty bánh ngọt “Đại gia” như ĐP, KĐ, cũng như trong bài viết về bột ngọt, tôi cũng không có ý công kích các tiệm phở, các quán ăn đầy dẫy ở thành phố. Bản thân và gia đình tôi đều đã có dùng những món phở, nước ngọt, bánh ngọt.v.v.. nhưng không hề là thường xuyên, đó là một nguyên tắc trong vệ sinh dinh dưỡng của chúng tôi để tránh bệnh tật. Đất nước giàu có hơn, xã hội phát triển phong phú hơn về hưởng thụ vật chất thì là điều rất đáng mừng, nhưng để bảo vệ sức khỏe của bản thân, gia đình và giống nòi, chúng ta phải thận trọng khi sử dụng những loại thực phẩm được du nhập vào, tức không phải là những thức ăn truyền thống, rất quen thuộc, lành mạnh do ông bà truyền lại mà có thể an tâm sử dụng. Và cũng đừng vì thói xu thời chuộng ngoại, vì bề ngoài của bao bì, nhãn hiệu sang trọng, tiện dụng hay những thủ thuật quảng cáo mà, lạm dụng với kiểu ăn uống lu bù, mất cảnh giác – *đó là những điều không thể thiếu, trong phương pháp phòng bệnh bằng cách ăn uống đúng phép.*

BÙI QUỐC CHÂU



TRỨNG, MÓN ĂN CÓ NGUY CƠ

Trứng là một thực phẩm rất quen thuộc với mọi người ở bất cứ lứa tuổi, màu da, thành phần xã hội nào. Trứng rẻ tiền, dễ kiếm, nhất là đối với nhà nghèo, chỉ cần một hai quả trứng với bó rau là xong một bữa. Trứng dễ chế biến, từ luộc dầm nước mắm, trứng chiên, trứng chiên cà chua, trứng ốp-la,

trứng la - cốt, trứng omelette jambon cho tới chả trứng hấp, trứng chiên với khổ qua hay với nấm rơm.v.v.. Trứng dễ ăn vì ngon, bổ và không có xương! Từ Âu sang Á, từ Đông y đến Tây y đều khen trứng bổ, rõ hơn là trứng gà được khen là có giá trị dinh dưỡng cao, riêng trứng vịt thì hơi bị e dè vì ông bà có câu "gà độc thịt, vịt độc trứng". Trong trứng có đủ protid, lipid, glucid, lipoid, vitamin, các chất khoáng, các men và hocmon. Các chất dinh dưỡng tập trung chủ yếu nơi lòng đỏ trứng, đặc biệt lòng đỏ chứa 1,6% hay 0,3gr cholesterol. Người bị cao mức cholesterol trong máu nên cảnh giác đối với tất cả các loại trứng. Lòng đỏ trứng thuộc Dương. Lòng trắng trứng thuộc Âm.

Bên trên là sơ lược bản “lý lịch” của trứng, còn trong thực tế đời sống? Hồi nhỏ tôi có nghe một chuyện kể về âm mưu của dì ghẻ giết con chồng, đơn giản là ngày nào cũng cho đứa nhỏ ăn mấy quả trứng luộc, một thời gian sau đứa nhỏ bệnh gan mà chết. Gần đây thì có một bệnh nhân người Hoa kể rằng một người bạn rất giàu của anh bị cô vợ nhỏ âm mưu giết để đoạt gia tài bằng cách cũng cho ăn trứng mỗi ngày dưới dạng bánh flan. Kết cuộc mấy năm sau người ấy chết vì bệnh gan, cứu chữa không được. Vậy trong dân gian đã có những câu chuyện dù chỉ là truyền miệng nhưng rất dễ hiểu là ăn trứng nhiều thì sinh bệnh mà chết. Một cô học trò của tôi e ngại hỏi rằng con của cô ta ở nhà đang rất thích trứng, ngày nào cũng đòi ăn 2, 3 trứng. Tôi trả lời là nếu không muốn vài năm nữa cháu nó sẽ đau gan thì lập tức phải bỏ, phải dẹp món trứng. Bằng có hiển nhiên: trước mắt là đã có một bệnh nhân đến tôi trị bệnh gan, bệnh đã giảm rõ thì đột nhiên bệnh trở lại còn muốn nặng hơn trước, vặn hỏi thì mới biết người nhà đã cho bệnh nhân ăn trứng vì nghĩ là trứng bổ, ăn mau khỏe hơn! Một bệnh nhân khác, đi xét nghiệm bác sĩ cho biết bị viêm gan siêu vi C. Tôi liền hỏi “phải chị thường hay ăn trứng?”, chị nói đúng và *ăn đã lâu!*

Là thầy thuốc chữa bệnh đã gần 30 năm rồi nên tôi có dịp tiếp xúc với bệnh nhân đủ các loại bệnh. Do đó tôi có điều kiện nghiên cứu về ảnh hưởng, mối quan hệ của thức ăn, thức uống đối với bệnh của bệnh nhân. Tôi đã theo dõi rất nhiều trường hợp và có thể kết luận rằng ăn trứng nhiều thì hại gan. Có thể không cần đề ý nhiều về những chuyện nhỏ như ăn trứng nhiều thì khó tiêu, tiêu chảy, nổi mụn, da mặt xấu, dị ứng...(tất cả là do gan yếu, không

hoạt động bình thường) vì những chuyện này thường tùy vào cơ địa mỗi người mà có thể xảy ra hay không nhất là có dị ứng với trứng. Nhưng tình trạng chung nhất là sau một thời gian ăn nhiều trứng, lá gan sẽ suy yếu, bệnh có thể nặng đến viêm gan, xơ gan và ung thư gan đe dọa tính mạng, có thể tử vong trong vòng vài tháng. Vì trứng là thức ăn rất bổ, khó tiêu, do đó bắt gan phải làm việc nhiều, lâu dài sinh ra yếu rồi bệnh vì quá tải. Tây y thì cho rằng viêm gan là do siêu vi gây ra, theo tôi thì còn có nguyên nhân khác có thể là do ăn nhiều trứng hay uống nhiều café Sữa, café sữa đá (sẽ phân tích trong bài CAFÉ SỮA, NGON NHƯNG ĐỘC) nên gan mới suy yếu, tạo cơ hội, tạo môi trường thuận lợi cho các loại siêu vi tấn công gan và gan không chống đỡ nổi. Đó là tiền đề cho viêm gan.

Để kết luận cho bài này thì tôi có phần nào an tâm về phía các vị phụ nữ vì qua nhu cầu gìn giữ sắc đẹp của phái đẹp - mà chắc chắn phái mạnh chúng tôi cũng nhiệt liệt tán thành và ủng hộ - chắc chắn các bà đã nhỏ to trao đổi kinh nghiệm với nhau rằng đừng nên ăn nhiều trứng khiến nước da, nhất là da mặt, bị khô, nám mất láng mịn... Vấn đề ở đây là tôi muốn gửi ngay một thông điệp về sức khỏe đến tất cả mọi người, nhất là các gia đình nghèo, còn nhiều khó khăn miếng cơm manh áo. Các bạn đừng vì vài điểm tốt của trứng như ngon ,bổ, rẻ, dễ chế biến... rồi ăn nhiều trứng hoặc ngày nào cũng ăn trứng mà trở thành nạn nhân của trứng là tác hại gan, đưa tới bệnh gan. Cách tốt nhất là nên thay đổi món ăn mỗi ngày, ăn mỗi thứ một chút. Hoặc dựa vào tập quán ăn uống rất hay của người Việt Nam, đó là bộ ba *món canh – món mặn – món xào*, có thể thêm *món luộc* nữa vì món này hợp với nhà nghèo, dĩ nhiên hạn chế trứng luộc.



CAFÉ SỮA, NGON NHƯNG ĐỘC!

Ở một xứ nóng như nước ta, nhất là vào mùa nắng, chuyện mọi người kéo nhau ra quán uống một thứ giải khát gì đó là chuyện – thường – ngày, càng thông thường hơn nếu chọn uống món café sữa hay café sữa đá mà một số người ghiền hai thứ này nhất là giới thanh niên, sinh viên – học sinh và dân phía Nam thì vô cùng đông đảo. Nhưng nếu nhìn sâu hơn thì đó không hề là chuyện bình thường vô hại, trái lại còn tai hại khôn lường.

Qua thời gian theo dõi rất lâu dài, tôi thấy có mối liên quan giữa bệnh sỏi túi mật, bệnh viêm gan vàng da vàng mắt, viêm gan siêu vi, nặng hơn là xơ gan và ung thư gan, với món café sữa cùng với café sữa đá (và món trứng nũa, đã nói ở bài trước). Trước 1975 có một cuốn sách viết về dinh dưỡng của dược sĩ Trương Kế An, có đoạn viết rằng: “Café sữa là một thức uống rất khó tiêu đối với gan”. Hợp chất café và sữa phá hoại hoạt động của gan, gan không xử lý và phân hóa nổi nên tạo cho người uống cảm giác no giả, không thấy đói, chán ăn, nghĩa là rất giống triệu chứng của bệnh đau gan. Người uống nhiều café sữa, café sữa đá hằng ngày thường không thiết ăn cơm. Đặc biệt người nhạy cảm thì chỉ 10 ngày hay nửa tháng là đã có hiện tượng vàng da vàng mắt của bệnh gan. Đúng là có một số người uống café cả chục năm, uống còn pha vào cả trứng gà nũa, mà không thấy bị bệnh gì cả nhưng đó là số ít, một số đặc biệt không bàn tới ở đây. Tôi chỉ nói số đông người bình thường uống café sữa, café sữa đá thường xuyên, có người uống café đá mỗi ngày 5-6 cử như là uống thay nước, và đặc biệt là uống café sữa pha theo kiểu Việt Nam nghĩa là lượng café và sữa ngang nhau, cùng đặc sánh như nhau. Người không thường xuyên uống café mà uống hết một ly kiểu này vào buổi chiều thì chắc chắn đêm đó mất ngủ, còn bần thần vật vờ cả đêm nữa. Thành phần cơ bản của café là chất cafein, có tác dụng kích thích rất rõ rệt đối với hệ thống thần kinh trung ương, cho nên một khi bị lạm dụng (uống nhiều lần trong ngày hay uống đậm đặc) thì tất nhiên gây xáo trộn như mất ngủ, tim đập mạnh. Còn về tác hại của nước đá thì tôi đã phân tích trong bài TAI HẠI CỦA VIỆC LẠM DỤNG NƯỚC ĐÁ ĐỐI VỚI SỨC KHỎE, ở đây chỉ tóm tắt là *nước đá lạnh uống vào sẽ làm xáo trộn nhiệt độ cơ thể một cách vô ích và làm cơ thể càng lúc càng suy yếu, lôi kéo các cơ quan liên hệ nó suy yếu theo.*

Một điểm cần lưu ý nữa là ở nước ngoài không có kiểu pha café sữa giống Việt Nam, như *café au lait* của người Pháp đâu có đặc kẹo, chỉ kèm theo một gói nhỏ hay một cái bình nhỏ đựng sữa hay sữa gầy (đã lấy hết váng sữa), người uống muốn dùng bao nhiêu sữa tùy ý. Hơn nữa, dân Việt Nam còn pha café với sữa lon tức *sữa đặc có đường*, không dùng sữa tươi hay loại sữa nào khác thì mới đúng điệu, uống mới đã ! Tính chất khó tiêu hiện rõ ở đây.

Theo phương pháp chế biến đúng bài bản thì sữa đặc có đường là sữa tươi cô đặc trong chân không ở nhiệt độ thấp và khi đóng vào hộp, cứ 100gr sữa là thêm 40gr đường. Tính ra nếu với loại đường phổ biến nhất cũng là khó tiêu hóa nhất, là saccarôz thì đường này chiếm không dưới 43,5% trong sữa, đồng thời chất béo không dưới 8,5%. Đường cho vào sữa còn có thể mang theo các bào tử, nấm và men nếu nước đường không được lọc và đun sôi đạt yêu cầu. Nhưng tiếc thay, số quán tiệm café muốn lời nhiều nên xài *sữa ký* (là sữa đặc làm theo lối thủ công, vô bao từng ký, khỏi cần hệ thống chân không với lại đun lọc nước đường, cũng không loại trừ chuyện dùng sữa tươi xấu cùng với đường xấu cho rẻ) thì không kể xiết. Ngoài ra, yêu cầu bảo quản sữa đặc tốt nhất phải là ở nhiệt độ không quá 10°C, hay hạn dùng sữa là không quá 2 năm, chắc là cũng ít được ai biết tới. Dù được giữ kỹ thì sau 12 tháng, thường là sữa có hiện tượng sẫm màu, đặc hơn, có khi đóng thành bánh và khi pha nước nóng, sữa không tan hoàn toàn vì có cặn photphat canxi. Hợp chất café sữa đá kiểu Việt Nam mang nặng những sức cản đối với hoạt động của lá gan là như thế, chẳng trách được là gan đã yếu hẳn sau khi “gồng mình” ra sức xử lý những ly café sữa đá hết sức hấp dẫn kia. Mà gan yếu đi thì ảnh hưởng nặng nề đến toàn cơ thể, gan bệnh thì các cơ quan khác cũng bệnh theo.

Trước tình hình quán café đủ kiểu, đủ hạng ồ ạt mở ra, rồi café sữa và café sữa đá lại là thức uống chủ lực, mùa nắng nóng thì cứ kéo dài, ai cũng cảm thấy là hương vị của hai món uống này thật quyến rũ. Phải tự chủ dừ lăm mới từ chối được một khi đã hiểu sự độc hại của café sữa pha theo kiểu Việt Nam. Xin nhấn mạnh lần nữa là café sữa Việt Nam đặc quẹo mới hại gan, chứ tôi không quơ-đũa-cả-nắm luôn cả loại thức uống này ở các nước khác. Là thầy thuốc chữa bệnh, nhận ra tác hại của hai loại thức uống này đối với lá gan của chúng ta thì bản thân tôi cũng đã không uống nữa và lên tiếng thông báo cho

mọi người, trong đó có giới y học, cùng biết để cảnh giác và điều chỉnh lại thói quen ẩm thực một khi còn chưa muộn.



NƯỚC SÂM: MÁT NHƯNG HẠI!

Nước sâm, còn gọi là nước mát, là loại thức uống xuất hiện quanh năm ở TP. HCM, chứ không riêng gì trong mùa viêm nhiệt. Xem phim Hồng Kông hay tình bất gặp ở đường Trần Hưng Đạo quận 5 TP. HCM, các bạn có thể thấy những tiệm nước mát của người Hoa chuyên bán món nước uống này. Những xe nước mát vô số kẻ trên các vỉa hè Sài Gòn hiện nay lại bán thêm nhiều món khác như nước đắng, nước mát đóng hộp (nước bí đao, nước khổ qua..), hồng trà, trà thanh nhiệt.v.v..

Thành phần của nước sâm thường gồm: sâm đại hành (rất ít hoặc...không có nhưng lại là danh nghĩa để gọi là nước sâm!), actisô, lá mã đề, mía lau, rong biển, bông cúc, ngò hay cần tàu, rau bắp, thực địa.v.v.. Bỏ nấu nước mát trị giá 1000-2000đồng, mà các bà có thể mua về nhà nấu thì chỉ có các loại lá, mía lau và rễ tranh. Theo sách vở thì nước sâm giúp giải khát, thanh nhiệt, thông tiểu, chống mệt mỏi, trị đại dất (mã đề) và có tính kháng khuẩn nhẹ. Tuy nhiên, những công dụng trên chỉ phát huy trong điều kiện các dược thảo phải đầy đủ và có chất lượng đạt yêu cầu phải nhấn mạnh điều này vì hiện nay nước sâm của các xe nước mát ngoài đường rất đáng nghi ngờ. Chỉ có trời mới biết trong thùng đựng nước sâm dược thảo có được bao nhiêu loại hay chỉ có nước (không bảo đảm tinh khiết) hòa với đường hóa học và nước màu? Chưa nói tới tình trạng thùng đựng, ly tách, nước rửa ly, giẻ lau, bàn tay người bán... kém vệ sinh. Còn có nạn nước sâm nấu sẵn trong lò nấu rồi chở đi bỏ mỗi bằng can nhựa cho những xe nước mát, rẻ cực kỳ! Dù nước sâm “nghiêm chỉnh” cũng chỉ dùng trong ngày đã qua đêm rồi thì nên bỏ vì dễ bị chua, gây đau bụng.

Theo tôi thì uống nước sâm nhiều làm oải người vì thức uống này thuộc ÂM, mà âm thì làm cho người ta lười biếng, uể oải và đi tiểu nhiều khiến cho những chất khoáng, chất kali, calci bị thải ra theo nước tiểu, có thể rối loạn điện giải. Đi tiểu nhiều làm cơ thể mất nước, có thể hạ đường huyết, hạ calci huyết đưa tới chuột rút (co cơ). Con người trở nên mất sức, lười biếng, mệt mỏi, giảm trí nhớ, lạnh người, dễ bị cảm. Đáng chú ý là tình trạng chán ăn, ăn không ngon miệng, ít thấy đói. Điều này dễ hiểu vì bao tử bị lạnh thì làm sao tiêu hóa thức ăn, mà tiêu hóa kém thì chán ăn. Đó là tình trạng của một nữ học viên hỏi tôi tại sao chị thường xuyên bị mệt mỏi, không muốn ăn, lạnh trong người, thường phải mặc áo lạnh. Tôi hỏi liền “Có phải chị hay uống nước sâm, còn uống thêm nước dừa nữa phải không?”. Chị ta rất ngạc nhiên hỏi lại “Làm sao thầy biết, đúng là thầy đoán như thần, em có tật rất thích uống nước sâm cho nó mát, ngày nào cũng uống đã 3 năm rồi, buổi tối thỉnh thoảng em còn hay uống thêm rau má nước dừa nữa”. Tôi bảo nước sâm chính là nguyên nhân gây ra bệnh của chị, vậy chị phải bỏ ngay thói quen uống nước sâm với nước dừa, ăn toa nghệ-hột gà-mật ong, chà mặt bằng khăn nóng, xoa mặt bằng 12 động tác, dùng cây cầu gai đôi lần khắp thân thể... cho ấm người lại. Chỉ qua 3 ngày tình trạng đã có thay đổi, chị biết đói bụng, rồi gần một tháng sau, dần hồi chị không còn cảm thấy lạnh, ăn ngon miệng bình thường. Khổ thay dân Việt mình, nhất là các phụ nữ miền Nam cứ cho là mình ở xứ nóng phải ăn uống đồ mát cho nhiều để cho mát người. Đúng là phải cân bằng Âm Dương nhưng làm quá thì lại thiên lệch về Âm.

Hiện nay người bán nước sâm cũng nhiều mà người uống nước sâm cũng nhiều, cứ thấy ngọt ngọt, mát, thơm là uống suốt ngày, rồi những bệnh nêu trên phát ra thì không ai hiểu được “Thủ phạm” chính là nước sâm. Nước sâm, nhất là sâm lạnh đã làm ÂM HÓA cơ thể, làm rối loạn Âm Dương mà sinh bệnh, mà bệnh mãi thì không thọ, gần đất xa trời, nên nhớ ÂM thuộc về chết chóc, lạnh lẽo. Dĩ nhiên là bệnh chỉ có khi uống quá nhiều và uống thường xuyên nước sâm, ngược lại thỉnh thoảng trong điều kiện không đang mắc những bệnh do dư Âm hoặc thiếu Dương mà uống nước sâm nguyên chất, lành sạch để giải khát, thanh nhiệt cơ thể thì vẫn tốt. Như đang cảm lạnh mà uống nước sâm, nước dừa thì biết chừng nào mới khỏi bệnh, chưa kể làm

bệnh thêm. Tây y thì cho rằng bệnh cúm là do vi-rút chứ không hề biết rằng còn do thức ăn, thức uống. Hay ít ra, ăn uống không thích hợp đã làm cơ thể yếu, giảm sức đề kháng khiến cho vi-rút dễ dàng xâm nhập và gây bệnh. Như vậy Tây y chỉ nhắm vào kẻ vào nhà ăn trộm (Vi-rút) mà không biết chuyện có kẻ đã mở cửa sẵn (Thực phẩm) cho ăn trộm vào nhà. Vi trùng, vi-rút thì ở khắp nơi, vậy tại sao chúng chỉ gây bệnh cho người này mà không gây bệnh cho người khác? Lý do là người này biết ăn uống điều độ, đúng nguyên tắc vệ sinh dinh dưỡng, còn người khác thì ăn uống quá độ, sai nguyên tắc. Và có một nguyên tắc bằng vàng để bảo trọng sức khỏe, đó là *luôn luôn giữ quân bình Âm Dương cho cơ thể, đừng để một thức uống như nước sâm làm tăng âm hàn, mất cân bằng Âm Dương mà sinh bệnh.*



TÁC HẠI KHÔN LƯỜNG CỦA BỘT NGỌT

Một lần nọ, một anh bạn nhắn nhó đến tìm tôi khai bệnh:

- Hôm qua, đang đi ngoài đường mà làm như tôi bị trúng gió. Người đổ mồ hôi lạnh, nặng đầu, chân tay bủn rủn, tim đập mạnh, về nhà đo huyết áp thì thấy tăng đột ngột.

Tôi hỏi liền là có phải anh ăn sáng là món phở phải không, anh ngạc nhiên gật đầu, còn nói:

- Ăn xong tô phở chừng 15 phút thì tôi bị trúng gió như vậy đó...

Tôi cười, lắc đầu:

- Không phải trúng gió mà anh bị ngộ độc bột ngọt!

Có người bạn thường bị đau lưng, tôi hỏi có phải bạn thường xuyên hay ăn phở? Bạn tôi xác nhận là có. Tôi khuyên hãy bớt ăn phở. Bạn nghe lời tôi, quả nhiên không còn đau lưng nữa. Quả thật có nhiều bệnh liên quan đến thức ăn có bỏ nhiều bột ngọt, không phải chỉ phở mà kết tội nó. Vì nó không

có tội gì. Chỉ đáng than phiền là các người bán ham lời nhiều hoặc theo khẩu ý của người ăn mà bỏ nhiều bột ngọt nên mới gây ra nhiều bệnh cho người ăn.

Một chuyện khác nữa là gần đây, qua báo chí được biết là số người bị huyết áp cao và tai biến mạch máu não ở VN đã gia tăng một cách đáng ngạc nhiên, nhất là tại các vùng đô thị, mà không rõ nguyên nhân tại sao. Về phần tôi, sau một thời gian nghiên cứu, thì cho rằng một trong những nguyên nhân chính gây ra tình trạng nói trên chính là bột ngọt. Bột ngọt hay còn gọi là mì chính, là một món gia vị rất quen thuộc, được người Việt mình dùng nhiều nhưng cho đến nay vẫn chưa thấy có tài liệu chính thức nào của các ngành hữu quan công bố về những tác hại của bột ngọt. Tôi chỉ tìm được trong tủ sách gia đình một cuốn sách cũ do nhà xuất bản Y Học in ở Hà Nội năm 1977 tựa là **VỆ SINH DINH DƯỠNG VÀ VỆ SINH THỰC PHẨM**, đã có một câu nhưng rất chung chung: “Một số thông báo nói đến tác dụng sinh học không tốt của mì chính do đó đã đề nghị sử dụng nó một cách hạn chế”.

Bột ngọt là muối mononatri của acid glutamic, còn gọi là sodium glutamat. Khi cho vào thực phẩm, bột ngọt làm tăng các mùi vị tự nhiên đồng thời phục hồi một số đặc tính của thực phẩm đã bị giảm trong quá trình bảo quản. Tuy nhiên, khi chúng ta cảm thấy vị của thức ăn có cho bột ngọt thì có vẻ ngon ngọt hơn thì chẳng qua là do bột ngọt đã kích thích thần kinh vị giác. Vậy đó chỉ là vị ngon, ngọt giả tạo còn vị ngon ngọt thực chất của thực phẩm thì đã bị phai nhạt, mất mát trong quá trình thu hoạch, pha lọc, cất giữ...rồi. Tôi cùng nhiều bạn bè đã không thể an tâm khi đọc hàng chữ “Làm từ nguyên liệu thiên nhiên” (?) trên bao bì của một hiệu bột ngọt rất nổi tiếng, một khi các nước phương Tây từ lâu đã nêu lên Hội chứng nhà hàng Trung Hoa (Symptom of Chinese restaurant) biểu hiện rõ nhất là chứng nhức đầu, mà người bạn ăn phở của tôi đã nhiễm phải một cách khá đầy đủ. Ai cũng biết đối với đại đa số các nhà hàng, hiệu ăn, bột ngọt luôn là chất chủ lực để làm cho vị món ăn dọn ra thật hấp dẫn. Nguy hơn nữa là trường hợp người nấu cho thêm luôn cả muỗng bột ngọt còn nguyên hột vào tô phở cho “Đậm đà”! Chắc là người ở phía Bắc thích dùng mì chính hơn người ở phía Nam vì có lần tại Hà Nội, khi tôi từ chối và hỏi lý do về cái muỗng súp bột ngọt cho

thêm kia thì được đáp rằng: “Nhiều người thích ăn như thế!”. Cả trong bột nêm (Người miền Bắc hay dùng hơn), bột canh... cũng có nhiều bột ngọt.

Kinh nghiệm sinh hoạt bản thân, gia đình và bạn bè cùng với kinh nghiệm chữa bệnh gần 30 năm đã cho tôi phát hiện là bột ngọt thường gây nên những triệu chứng tê môi, nhức đầu và làm tăng huyết áp nội trong ngày có ăn nhiều bột ngọt, chậm lắm là qua ngày hôm sau. Phát hiện nữa là hầu hết những người ăn phở từ nhỏ, ăn phở thường xuyên là chứng cao huyết áp mà không hề biết nguyên nhân bệnh chính là phở. Nghe ai khai bệnh cao huyết áp cỡ 190 - 200, tôi hỏi ngay về sở thích ăn phở thì thường là...đúng chóc. Phở là món ngon quốc hồn quốc túy, một thời kỳ chính tôi cũng khoái nhưng nhìn kỹ lại xem, trong nước dùng có gì? Đầu tiên là xương bò (hay trâu), rồi tùy theo ý của chủ tiệm mà còn có thêm nhiều thứ ngoài bột ngọt như gừng, đinh hương, hồi hời, thảo quả, khô mực, vỏ quýt.v.v.. Một số tiệm còn thêm củ cải đỏ, củ cải trắng nhưng khi hầm ninh quá lâu như thế thì có thể sinh độc. Đáng lưu ý là phần mỡ bò sẽ gây cho người ăn chứng khó tiêu, chứng cholesterol cao trong máu, nhất là đối với ai thích *phở gầu*, *phở chín béo*, *phở chín mỡ có cho thêm tủy bò*! Người đang trị bệnh cao huyết áp với thuốc Tây đã thấy là thuốc cứ uống nhưng huyết áp vẫn không xuống một khi vẫn còn ăn phở mỗi ngày nghĩa là bệnh không thể giảm, lờn thuốc, có khi còn xảy ra tai biến đe dọa tính mạng. Do tình hình quán, tiệm mở ra càng ngày càng nhiều thì ngoài món phở ra còn có vô số món ăn khác như bún bò, hủ tít, canh miến, bún riêu, lẩu, mì Quảng.v.v.. mà nét chung là chứa nhiều bột ngọt do óc hám lợi của người chủ tiệm, gây độc tố cho người ăn. Do đó, những người có thói quen hay hoàn cảnh phải thường ăn hàng quán nhiều, ăn nhậu nhiều thì hay mắc phải đủ thứ bệnh, điển hình là 5 bệnh: gan, bao tử, huyết áp, tim mạch và đường ruột mà chủ yếu là bệnh cao huyết áp do bột ngọt gây ra.

Tình trạng ngộ độc, hay dị ứng tức là phản ứng của gan đối với bột ngọt xảy ra còn tùy vào tình trạng cơ thể, cơ địa con người. Có người bải hoải, mệt lả, bủn run tay chân, có người nhức đầu, đau lưng đau vai, có người tê môi, có người tim đập mạnh và huyết áp tăng liên.v.v..Nói chung là những phản ứng hết sức bất lợi cho sức khỏe. Bột ngọt có tác hại như thế không biết ngành y tế có biết hay không mà có điều lạ là hiện nay, nhiều hiệu bột ngọt

vẫn cứ được phép quảng cáo rầm trời như Ajinomoto, Vedan...? Có người đi Nhật Bản về cho biết là mặc dù nước Nhật là nước hàng đầu về sản xuất bột ngọt nhưng dân Nhật xài rất ít bột ngọt nghĩa là rất hạn chế. Có lẽ họ sợ, biết tai hại của nó nên ít dùng? Vậy mà tại nước ta, cụ thể là TP.HCM, không hề có thông báo, văn bản chính thức nào của cơ quan y tế Nhà nước phân tích về tác hại cũng như hướng dẫn sử dụng bột ngọt. Tôi có liên hệ Trung tâm dinh dưỡng TP để hỏi tài liệu về bột ngọt nhưng tiếc thay ở đây cũng không có tài liệu nào về bột ngọt. Trong khi đó, tác hại của bột ngọt đối với sức khỏe của nhân dân thật không lường được. Theo tôi, trước một con số rất lớn gia đình nước người mình (ước tính có thể đến 70-80%) dùng bột ngọt hằng ngày, các cơ quan y tế Nhà nước cần có ngay những thông báo rộng rãi qua báo đài, qua mạng lưới thầy thuốc chữa bệnh Đông Tây y cho đại chúng, cho bệnh nhân được rõ tai hại của bột ngọt (giống như thông báo về tai hại của thuốc lá). Phải quan tâm nhất là thành phần bà con lao động nghèo, đã vì không đủ khả năng mua nhiều thịt, cá làm thức ăn hằng ngày nên cứ cho nhiều bột ngọt vào cho dễ ăn qua bữa, nên càng chịu độc của bột ngọt nhiều hơn ai hết. Tôi thấy có hiện tượng tỷ lệ thuận giữa bệnh tật của dân chúng hiện nay với tình trạng ăn uống ở hàng quán. Do đó một mặt chúng ta từ chối hay miễn cưỡng lắm là hạn chế tối đa bột ngọt, chịu kém ngon một chút mà giữ được sức khỏe, mặt khác phải củng cố bếp ăn bằng cách :

- Bảo quản thực phẩm tươi sống thật tốt để giữ được khá đầy đủ hương vị tự nhiên. Thực phẩm càng tươi càng còn nhiều acid glutamid tức mùi vị đặc trưng càng rõ
- Phân bố thực phẩm tươi sít sao, nấu nướng nhanh gọn cho từng bữa ăn, tránh tình trạng thức ăn bị cất giữ quá lâu mà biến chất, mất tươi ngon
- Thay thế bột ngọt bằng những thứ khác không hại mà vẫn tạo vị ngọt như củ cải trắng, củ cải đỏ, các loại xương, mướp, su su.v.v.. Ăn thua là khéo chế biến cho ngon thôi chứ dứt khoát *phải xa lia bột ngọt dù chưa bệnh hay đang bệnh vì nó*. Và phải bắt đầu từ bếp ăn gia đình vì ăn uống ngoài đường không phải là chuyện thường xuyên của tất cả chúng ta và ai cũng có thể hạn chế chuyện này. Ăn cơm nhà mới là sinh hoạt căn bản hằng ngày của tuyệt đại đa số. Cho nên nguy cơ bột ngọt phải trừ khử ngay tại gia đình. Mà ông

bà mình từ xa xưa cũng đâu có bột ngọt, không dùng bột ngọt từ ở nhà dân đã cho đến chốn cung đình, nhiều món ăn Việt Nam vẫn được chế biến tuyệt vời, nổi tiếng trong ngành ẩm thực quốc tế?

Tôi biết có nhiều người nói rằng mỗi ngày chỉ nêm có một chút, chỉ ăn có một chút bột ngọt thì có gì đâu mà ầm ỹ? Các bạn ấy đã quên rằng *mỗi ngày một chút nhưng nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều năm trôi qua thì ít cũng thành nhiều, bột ngọt tích lũy trong cơ thể và hiển nhiên tác hại thâm lắng*. Tương tự như thế, chất hàn the (borax) có công dụng làm cho thực phẩm giòn, dai nên được cho vào trong vô số món ăn ngoài đường phố như gỏi, củ kiệu, chả lụa, hủ tít mì... cũng độc hại về lâu dài. Rồi cặp “sát thủ” bột ngọt - hàn the cũng đâu tha cho kẻ tu hành ăn chay. Song thanh tịnh, ăn giản dị thì đáng lý sức khỏe của những đệ tử Phật môn phải tốt, phải rất ít bệnh tật, đằng này thì gần đây, số hòa thượng, sa di, ni sư, ni cô đến khám, chữa bệnh tại Trung tâm chúng tôi lại ngày càng nhiều hơn, chủ yếu cũng là các bệnh về huyết áp, gan, bao tử. Tìm hiểu, suy nghĩ mãi tôi mới “ngộ” ra là nguyên nhân chính cho bệnh của các thầy không gì khác hơn là những món ăn chay chế biến, đóng gói sẵn của Đài Loan đã được ồ ạt nhập về trong mấy năm gần đây. Và bột ngọt không hề vắng mặt trong những gói tôm chay, bò vò viên chay, ốc buu chay, dê chay, gà lát chay... rực rỡ màu sắc! Rồi thức ăn chay, nhất là khi được nấu ở những tiệm cơm chay, với nguyên liệu rau, củ, hủ ki, bột mì... chay lạt như thế, khó mà tránh được chuyện dùng bột ngọt để tạo vị ngon ngọt. Do đó, *vì ngọt mà người ăn chay đã bị bệnh không kém gì ăn mặn*.

Trong tình hình như đã nói là chưa có một tiếng nói chính thức nào của chính quyền hay ngành chức năng về tác hại của bột ngọt đối với sức khỏe nhân dân, bài viết này có tính cách là một thông báo, cũng là lời cảnh báo về bột ngọt^(*). Mọi người dân đều có quyền được cung cấp thông tin cần thiết cho sức khỏe cùng sinh mạng của mình để khỏi rơi vào tình trạng thiếu hiểu biết hay hệ trọng hơn là sinh mạng bị đe dọa bởi thiếu hiểu biết. Do đó, với trách nhiệm và lương tâm của người thầy thuốc, thấy cái gì rõ ràng là hại cho sức khỏe của bà con cũng như của bệnh nhân thì phải lên tiếng. Tôi mong mỗi được mọi giới quan tâm và có ý kiến đóng góp, xây dựng để cùng chọn ra phương cách tốt nhất giải quyết vấn đề.



*Có thể đọc thêm bài “Bột ngọt và những tội ác ngọt ngào của nó” của DS Huy Cường đăng trên báo THẾ GIỚI PHỤ NỮ. In tiếp theo đây.

Tư liệu tham khảo

BỘT NGỌT VÀ NHỮNG TỘI ÁC NGỌT NGÀO CỦA NÓ

“Nấu một món ăn mà không có bột ngọt thì làm sao ngon được!”. Các bà nội trợ thường quả quyết với nhau như thế. Và hàng chục năm nay, người ta vẫn dùng bột ngọt mà chẳng lường hết những tác hại mà nó gây ra cho sức khỏe con người.

Cách đây mấy ngàn năm, người Nhật đã biết dùng rong biển làm thực phẩm. Họ chợt phát hiện rằng khi dùng một loại rong lá (tên khoa học là *Laminaria japonica*) sẽ làm thức ăn có hương vị đậm đà, hấp dẫn.

“Hồ sơ” về “nàng bột ngọt” hấp dẫn

Năm 1908, tiến sĩ Kikunae Ikeda (khoa Hóa Viện đại học Hoàng gia ở Đông Kinh) phát hiện trong loại rong lá ấy có một hoạt chất làm cho thức ăn ngon ngọt. Đây chính là chất “bột ngọt” ngày nay. Tại Mỹ, bột ngọt được gọi là Mono sodium glutamate. Tại Nhật, nó được gọi là Ajinomoto (“Aji” nghĩa là nguồn gốc, “moto” nghĩa là hương vị, “Ajinomoto” : nguồn gốc của những hương vị).

Năm 1909, Ikeda và dược sĩ Saburosuke Suzuki mở một công ty chuyên kinh doanh bột ngọt. Đến năm 1933, sản xuất bột ngọt tại Nhật Bản đã đạt đến 4500 tấn/năm. Bột ngọt trở thành gia vị quan trọng, nhất là tại các nước phương Đông.

Nếu ta đưa dư acid amin vào, cụ thể là bột ngọt, chúng sẽ được gan và

thận làm việc “hết công suất” để biến thành dạng hòa tan, có thể ra ngoài theo nước tiểu. Nếu bột ngọt đưa vào nhiều quá, gan và thận phải làm việc quá sức, ắt phải có ngày “hết pin”. Từ đó dẫn đến một số rối loạn khác. Bột ngọt còn là một chất truyền dẫn thần kinh. Chất này não có thể tự tiết ra khi cần (gọi là glutamat nội sinh). Dùng nhiều bột ngọt, lượng glutamat thừa sẽ gây rối loạn, làm suy thoái não.

Nguyên nhân gây nhiều căn bệnh

Bột ngọt còn là nguyên nhân của nhiều “tội ác”:

- Gây suyễn: Năm 1981, bác sĩ Gary Backer thấy những bệnh nhân suyễn bị nặng hơn sau khi ăn các món của người Hoa. Tác động gây suyễn của bột ngọt đã được công bố.
- Gây trầm cảm: Năm 1978, bác sĩ Artheur Colman phát hiện ra chứng trầm cảm ở một số bệnh nhân do sử dụng bột ngọt. Họ bị căng thẳng, buồn nôn, đau bụng nhẹ...
- Nhức đầu Triệu chứng này hay gặp nhất với những người nhạy cảm với bột ngọt.
- Ảnh hưởng đến kinh nguyệt

Giải pháp : thức ăn không bột ngọt

Nói chung, càng tránh dùng bột ngọt chừng nào càng tốt chừng nấy. Cách nấu không cần bột ngọt:

- Nguyên liệu phải tươi
- Phải công phu mới có nước lèo ngon, ngọt: nấu nhiều xương, củ cải trắng, mía lau đập dập, vỏ tôm và đầu tôm cho vào túi vải mỏng hầm chung với xương
- Món kho có thể dùng đường thay thế
- Không dùng bột ngọt cho trẻ em dưới 6 tuổi
- Lượng bột ngọt có thể cho vào thức ăn của người lớn là 2g (nửa muỗng café) cho 0,5 kg thịt, cá hay rau.

Dược sĩ HUY CƯỜNG

BẢNG HƯỚNG DẪN CHUNG VỀ CÁCH PHÒNG VÀ

TRỊ BỆNH BẰNG THỨC ĂN, THỨC UỐNG (ẨM THỰC LIỆU PHÁP) VÀ SINH HOẠT HÀNG NGÀY

BỆNH	KHÔNG NÊN DÙNG (CŨ)	NÊN DÙNG (một trong các thức ăn dưới đây)
Cảm lạnh	Nước đá lạnh, đá trà, nước cam, nước chanh, nước dừa.	Gừng, Nghệ, Sả, Tỏi, Mật ong, Cà rốt.
Viêm mũi dị ứng	Như trên + mắt (các loại).	Gừng, Nghệ, Sả, Tỏi, Mật ong
Viêm xoang	Chuối già, khoai lang, khoai mì, cà bát (cà dĩa), cà tím, cà pháo, thịt gà, rau dền, mắt các loại	Gừng, Nghệ, Sả, Tỏi, Mật ong.
Suyễn	Mắm, nước đá lạnh, đá trà, nước cam, nước chanh, nước dừa, cà bát, cà tím, cà pháo, sữa hộp, cải bẹ xanh, măng tre, tương chao, dưa hấu.	Gừng, Nghệ, Sả, Tỏi, Mật ong, Cam thảo.
Thấp khớp – Nhức mỏi	Măng tre, mắt, nước suối, nước dừa, nước cam, chanh, nước đá, dưa leo, các loại cà kê trên, cải bẹ xanh	Gừng, Nghệ, Sả, Tỏi, Bí đỏ.
Trĩ - Tiêu ra máu-Lòi dom	Nước đá, nước dừa, nước mía, nước cam, hạt vẹt lộn, cà bát, ớt, ốc bươu, ốc lác, Coca, Pepsi, Tribeco.	Chè đậu đen, mè đen bấp cải luộc.

Đau bao tử	Chuối già, chuối cau, cà bát, cà tím cà pháo, dưa leo, nước đá lạnh, đá trà, nước suối, tương chao, táo tây.	Gừng, Nghệ, Sả, Cải bẹ xanh sống, mật ong
Nhức đầu kinh niên	Nước dừa, nước cam, nước chanh, nước đá lạnh, Soda chanh, Seven up, dưa leo, cà bát, cà tím, chuối già, cải bẹ xanh.	Gừng, Nghệ, Tỏi, hành hương, bí đỏ
Viêm họng – khan tiếng	Nước đá, nước ngọt, nước suối, nước cam, sữa hộp, đậu phụng, thuốc lá, tương chao, Coca, Pepsi.	Me đất, tắc, muối, chanh muối đen (không gọt vỏ khi muối), Cam thảo.
Huyết áp cao	Mắm các loại, các thức ăn mặn, Coca, Pepsi, thuốc lá, thịt mỡ, rượu, cà phê, tương chao, thịt bò, bột ngọt, hàn the,	Các thức ăn lạt, bắp cải luộc, nước dừa, chanh, nước cam, rau má, bột sắn
Huyết áp thấp	Các thức ăn lạt, cải bẹ xanh, nước dừa, nước cam, chanh, nước đá lạnh, bột sắn.	Thịt bò, thịt dê, thịt gà, cà phê, cacao, rượu Whisky.
Suy nhược cơ thể và thần kinh	Nước dừa, nước đá lạnh, nước sâm, nước cam, nước chanh.	Bí đỏ, cà thu, thịt bò, thịt gà, sữa tươi, hột gà.
Suy nhược sinh dục (yếu sinh lý)	Như trên, đặc biệt cũ nước dừa và các thức ăn chua như canh chua, nước chanh, nước cam và các loại hải sản Như nghêu, sò, ốc,	Thịt bò, hột gà, cà rốt, cacao, chocolate, sabôchê, rượu Whisky.

	bướm tiên, vú nàng, thịt gà, đậu bắp luộc, cải bó xôi xào.	
Mất ngủ	Cà phê, rượu, thuốc lá	Chè đậu xanh, nhãn lông, lá vông nem
Táo bón	Nghệ, chuối chat, thịt, cacao, chocolate, sabôchô, cà rốt.	Chuối xiêm, đu đủ, bưởi, me, rau lang, rau muống, quýt, mè đen, bột sắn
Tiêu chảy	Nước cốt dừa, xung xa, chuối xiêm, quýt, hột gà, mè đen.	Nghệ, chuối chát, cà rốt, gừng, cà rốt, hạt sen
Kiết lỵ	Cà phê, cacao, Chocolate, rượu, cari, các thức ăn có nhiều mỡ, dầu	Sương xáo, sương xa, nước dừa, rau má, rau sam, lá mơ, sương sâm
Viêm gan, Xơ gan	Trứng các loại (tối kỵ) Mắm (các loại), đu đủ	Nghệ, bắp cải, artichaut, cây chó đẻ.
Nhức răng	Tiêu, nước đá, thịt gà, rau dền, mực khô	Ngâm nước muối pha loãng, uống nước dừa

SỬ DỤNG NHIỀU VÀ THƯỜNG XUYỀN CÁC THỨC ĂN VÀ UỐNG SAU ĐÂY SẼ BỊ BỆNH DO MẤT CÂN BẰNG ÂM DƯƠNG

LẠM DỤNG (ĂN UỐNG NHIỀU)	SẼ DỄ ĐƯA ĐẾN VIỆC BỊ CÁC BỆNH
1. Nước đá lạnh, nước trà đá hoặc chai nước lọc để lâu trong tủ lạnh - các thức ăn, uống công nghiệp.	1. Cảm lạnh, viêm họng, thấp khớp, rụng tóc, già sớm, viêm mũi dị ứng, suyễn, suy nhược sinh dục, trĩ, đau bao tử, nhức đầu kinh niên, mệt mỏi trong người.

2. Nước dừa.	2. Thấp khớp, cảm lạnh, trĩ, huyết áp thấp, rong kinh, đau lưng, mệt tim, mỏi gối, yếu sức, bệnh về mắt, suy nhược sinh dục (yếu sinh lý), sa tử cung, nhức đầu kinh niên.
3. Nước cam.	3. Thấp khớp, suyễn, trĩ, cảm lạnh, viêm họng, yếu sinh lý, đau bao tử, viêm mũi dị ứng, viêm xoang, viêm đại tràng.
4. Nước chanh	4. Huyết áp thấp, thấp khớp, trĩ, ung bướu thần kinh tọa, liệt mặt (liệt dây thần kinh 5, dây thần kinh 7), đau bao tử.
5. Nước mía	5. Trúng thực, nôn mửa vì tỳ vị hàn, tiểu đường, xuất huyết đường mật, lòi dom
6. Dưa leo	6. Thấp khớp, đau bao tử.
7. Dưa hấu	7. Táo bón, kiết lỵ, tắt tiếng
8. Cà tím, cà pháo, cà bát (cà đĩa), măng tre	8. Nhức mỏi, thấp khớp, đau bao tử
9. Hột vịt lộn	9. Trúng thực, ói mửa, suyễn
10. Hột gà, hột vịt	10. Tiêu chảy, viêm gan, xơ gan, ung thư, đờm nhiều, suyễn.
11. Chuối già (chuối tiêu), chuối cau	11. Đau bao tử, khó tiêu, u nhọt, nhức đầu
12. Nhãn, vải	12. Mệt tim, nóng mắt, mờ mắt
13. Cà phê sữa hoặc cà phê sữa đá	13. Tiêu chảy, viêm đại tràng mạn tính, viêm gan, vàng da, ung thư gan, xơ gan
14. Trái thanh long (ăn lúc đói)	14. Ói mửa, oải người

NHỮNG BỆNH THƯỜNG GẶP

KHI SINH HOẠT SAI LẦM

SINH HOẠT SAI LẦM	SẼ ĐƯA ĐẾN CÁC BỆNH
1. Quạt máy thổi sau gáy.	1. Cứng gáy, vẹo cổ, nhức đầu, nhức mỏi cổ gáy.
2. Ngồi trước quạt máy.	2. Khan tiếng, tắt tiếng.
3. Uống nước đá lạnh hay trà đá khi bụng đói quá, hoặc uống vào lúc tối trước khi đi ngủ.	3. Trúng lạnh, đau bao tử, nhức lưng.
4. uống trà đá + ăn chuối chiên, đồ dầu mỡ, chiên xào	4. Kiết lỵ, tắt tiếng
5. Đi tiểu ngay trước và sau lúc tắm	5. Cảm lạnh
6. Tắm hoặc giao hợp khi vừa ăn xong.	6. Đau bao tử
7. Tắm nước lạnh ngay sau khi đi xa về nhà ban đêm	7. Cảm lạnh, liệt nửa người do tai biến mạch máu não, liệt mặt
8. Dầm mưa lâu, ngủ kế bên cửa sổ mở rộng, hoặc tắm đêm rồi ngủ dưới quạt	8. Liệt mặt, liệt nửa người do tai biến mạch máu não.
9. Uống nước nửa chín, nửa sống	9. Đau bụng, buồn nôn
10. Gội đầu nước lạnh ngay sau khi đi nắng về	10. Nhức đầu như búa bổ
11. Gội đầu ban đêm	11. Nhức đầu kinh niên
12. Ngủ dưới đất, không trải chiếu lúc trời nóng nực	12. Nhức mỏi, thấp khớp, đau cứng cơ, khớp, đau lưng
13. Giao hợp xong đi tắm ngay, hoặc uống nước đá	13. Trúng nước, nhức mỏi, yếu thận

14. Giao hợp ở tư thế đứng	14. Mỏi chân đau lưng
15. Giao hợp xong nằm ngủ dưới quạt máy	15. Trúng gió, nhức đầu, cứng cơ
16. Giao hợp dưới nước	16. Nhức mình kéo dài, hại thận, cảm lạnh
17. Phụ nữ mới sanh vọc nước, giặt giũ sớm, ăn cam, chanh, uống củ dền tím	17. Nhức mỏi, thấp khớp nặng, các bệnh kinh nguyệt về sau, tiểu són, tiểu không cầm được, luôn luôn cảm thấy lạnh và oải người.
18. Cởi trần ngủ ngoài trời	18. Cảm lạnh, sưng phổi, suyễn
19. Đi ra ngoài sớm quá hay khuya quá	19. Cảm lạnh, sưng phổi, suyễn. viêm mũi dị ứng.
20. Ngồi dưới mái tôn lúc trời nóng	20. Viêm mũi, cảm, sổ mũi, nhức đầu kinh niên
21. Ráng bê vật nặng quá sức mình hay đột ngột thay đổi tư thế	22. Cụp, vẹo xương sống
22. Cố gắng quá độ về cơ bắp hay thần kinh như bê, xách nặng một thời gian dài không nghỉ	22. Bệnh Parkinson, hay run tay
23. Uống đá lạnh sau khi ăn xoài sống với nước mắm đường.	23. Đau bụng, kiết lỵ

HƯỚNG DẪN CÁCH ĂN UỐNG THEO NGUYÊN TẮC ÂM DƯƠNG

Nhằm giúp quý vị nội trợ biết thức ăn, thức uống nào Âm hay Dương chúng tôi xin nêu dưới đây một số thức ăn thông thường ở gia đình với đặc tính Âm Dương của nó. Cách phân chia này là kết quả của sự nghiên cứu lâu dài trên thực tiễn của chúng tôi. Tất nhiên chúng tôi có tham khảo thêm cách phân chia của GS OSHAWA và cách phân chia thực phẩm theo Tây y, tuy

nhiên ngoài nhiều điểm chúng tôi nhất trí với GS OSHAWA, có một số điểm chúng tôi đánh giá khác hẳn. Ví dụ: GS OSHAWA cho thịt bò, thịt ngựa, gừng là Âm (Mát) thì chúng tôi lại cho là Dương (Nóng) hoặc GS OSHAWA cho thịt gà là Âm, thịt vịt là Dương thì chúng tôi quan niệm ngược lại v.v., Sở dĩ có sự đánh giá trái ngược nhau là vì tiêu chuẩn khảo sát và đánh giá của chúng tôi khác với DS OSHAWA (các tiêu chuẩn này vì khuôn khổ của bài viết có hạn nên chúng tôi không tiện đề cập đến ở đây). Còn về cách phân chia thức ăn theo định lượng của Tây y như thịt bò có bao nhiêu protid, lipid, calo trong 100gr hay trong trái Cam gồm có những gì; chúng tôi khám phá thấy có nhiều điểm trùng hợp (cũng có thể gọi là tương đương). Như thực phẩm mà Tây y phân tích thấy sản sinh nhiều (Calorie khi ăn vào thường là tương đương với cái mà chúng tôi cho là Dương (nóng), và ngược lại đối với thực phẩm nào mà Tây y cho là ít calorie. Ví dụ Tây y cho thịt trâu có 118 calo/100gr tức là mát trong khi thịt chó có đến 348 calo/100gr rất phù hợp với kinh nghiệm của dân gian cho là thịt chó nóng và thịt trâu mát. Tuy nhiên nói như vậy không có nghĩa là tất cả đều phù hợp. Có một số Tây y phân tích thấy thực phẩm nào đó cho ít calorie nhưng chúng tôi lại thấy thực phẩm đó có tính nóng (dương). Ví dụ: củ hành tươi, tây y phân tích thấy cho 25 calorie/100gr (tức là không nóng) nhưng chúng lại thấy củ hành tươi khá nóng (dương), cũng thế về thịt bò theo Tây Y thì 100 gr thịt cho ta 171 calorie trong khi 100 gr thịt heo (thịt ba chỉ) lại cho ta 268 calorie, thịt chó thì cho 348 calorie/100gr và thịt trâu chỉ có 118 calorie/100gr. Theo phân tích này thì thịt bò mát hơn thịt heo (vì nó ít calorie hơn). Nhưng thực tế là thịt bò nóng hơn thịt heo và ăn nhiều dễ bị tăng huyết áp hơn là thịt heo. Còn thịt chó là đúng là nóng hơn thịt bò, trâu và heo. Trường hợp khác như Tây Y cho thịt gà có 205 calorie/100gr, trong khi thịt vịt cho 450 calorie/100gr, nhưng thực tế cho thấy thịt gà nóng hơn thịt vịt. Đồng bào ta thường nói thịt vịt mát hơn thịt gà. Chúng tôi cũng thấy như thế và do đó phân loại gà thuộc dương, vịt thuộc âm (thịt vịt thuộc Âm cho nên thường chấm với nước mắm gừng), về cá, sữa, trứng cũng thế, đánh giá của chúng tôi hoàn toàn khác với Tây Y. Ví dụ: Dân gian cho sữa trâu là mát, sữa bò là nóng trong khi theo Tây Y 100gr sữa bò cho 77 calorie (mát), còn 100gr sữa trâu lại cho 142 calorie

(nóng). Tức là hoàn toàn trái ngược với thực tế. Chúng tôi tham khảo các cách đánh giá dù là định lượng hay định tính của các tác giả đi trước thuộc lĩnh vực Đông y hay Tây y, kể cả kinh nghiệm dân gian rồi chúng tôi chọn lọc và giữ lại những cái mà chúng tôi cho là đúng với thực tế. Vì đối với chúng tôi THỰC TIỄN MỚI LÀ THUỐC ĐO CHÂN LÝ chứ không phải là lý luận suông, cho nên tuy có đề ra nhiều tiêu chuẩn để đánh giá một thực phẩm là thuộc mát lạnh hay ấm nóng nhưng tiêu chuẩn quan trọng nhất đối với chúng tôi chính là THỰC TẾ.

Dưới đây là Bảng phân loại thực phẩm theo Âm Dương Hàn Nhiệt (Hàn, Nhiệt là biểu hiện của Âm Dương) do chúng tôi nghiên cứu trong hơn 20 năm qua. Vì khuôn khổ của bài viết ở đây chúng tôi chỉ giới thiệu một số thực phẩm thông thường chứ không ghi đầy đủ tất cả các loại thực phẩm cũng như không ghi đầy đủ các tiêu chuẩn để đánh giá biết thực phẩm nào Âm hay Dương, Lạnh hay Nóng được. Mong bạn đọc thông cảm. Tuy nhiên căn cứ vào bảng phân loại này và bảng phân loại triệu chứng Âm Dương Hàn Nhiệt dưới đây, các bạn cũng sẽ biết mình thuộc tạng (bệnh) nào và biết được thức ăn, thức uống nào mát, lạnh (hàn) hay ấm, nóng (nhiệt) để từ đó chọn thức ăn thích hợp với cơ thể mình lúc ăn uống ngõ hầu bảo vệ được sức khỏe (Âm Thực Dưỡng Sinh). Quy tắc áp dụng thông thường để ít bị bệnh là làm sao cho cơ thể được quân bình âm dương tức là nóng lạnh trong cơ thể đừng chênh lệch nhau quá nhiều. Cụ thể là người tạng Hàn hoặc bệnh Hàn thì tránh ăn, uống các thức ăn có tính lạnh. Người tạng Nhiệt hoặc bệnh Nhiệt thì tránh ăn (uống) các thức ăn có tính nóng. Ngoài ra còn phải biết ăn uống có điều độ. Ăn uống quá độ và bừa bãi rất dễ sinh ra bệnh tật. Tuy nhiên mọi phân loại dù sao cũng có tính tương đối mà thôi. Vì thực tế việc trị bệnh không phải đơn giản. Đa số trường hợp bạn có thể sử dụng bảng phân loại này một cách có hiệu quả. Nhưng cũng có trường hợp khá phức tạp ngoài sự hiểu biết của các bạn. Khi đó các bạn cần phải hỏi ý kiến của thầy thuốc có nhiều kinh nghiệm về vấn đề này. Chúc các bạn gặt hái được nhiều kết quả sau khi nghiên cứu bài viết này của chúng tôi. Sau cùng mong được sự góp ý của các bạn để cho bảng phân loại thức ăn ngày càng hoàn chỉnh và chính xác hơn. Vì “Người ta có thể biết ít, biết nhiều chứ không ai có thể biết đủ”

BẢNG CHẨN ĐOÁN ÂM - DƯƠNG CHỨNG

ÂM CHỨNG	DƯƠNG CHỨNG
1. Thường cảm thấy lạnh, hay ớn lạnh, sợ gió, sợ lạnh, sợ nước.	1. Thường cảm thấy nóng, hay bứt rứt trong người, không sợ gió, sợ lạnh: thích gió.
2. Thường ít khát nước (hay uống nóng).	2. Thường khát nước (hay uống lạnh)
3. Thường ngủ sớm (dở thức khuya).	3. Thường thức khuya (giỏi thức khuya).
4. Thường ngủ nhiều (dễ ngủ),	4. Thường ngủ ít (mất ngủ).
5. Thường ăn ít, kém ăn.	5. Thường ăn nhiều, ngon miệng.
6. Thường chậm tiêu.	6. Thường mau tiêu.
7. Thường tiêu chảy, phân mềm, tiểu trong, nhiều.	7. Thường táo bón, kiết, tiêu vàng, đỏ, gắt (đái láo), đái vắt.
8. Thường yếu kém về tình dục.	8. Mạnh về tình dục.
9. Hay nằm, ngồi, lười biếng.	9. Hay đi, đứng, siêng năng.
10. Da mềm, lạnh (mát), xanh.	10. Da cứng, ấm (nóng), hồng.
11. Mạch chậm, yếu, chìm, nhỏ.	11. Mạch nhanh, nổi, to.
12. Huyết áp thường thấp.	12. Huyết áp thường cao.

BẢNG CHẨN ĐOÁN ÂM TẠNG - DƯƠNG TẠNG

DẤU HIỆU ÂM TẠNG
<ol style="list-style-type: none"> 1) Da tái xanh, nhợt nhạt, mịn màng, bủng, mỏng. 2) Mình mát, tay chân lạnh. 3) Da thịt mềm nhão, ít lông, lỗ chân lông nhỏ. 4) Xương cốt thường nhỏ nhắn, yếu mềm. 5) Tóc mềm, nhỏ sợi - đôi khi quăn - mày lợt. 6) Ánh mắt nhu hòa, êm dịu, kín đáo. 7) Tiếng nói êm ái, chậm chạp, nhỏ nhẹ. 8) Cử điệu chậm, đi đứng chậm, phản ứng chậm, ăn uống chậm.

- 9) Lãnh đạm, tiêu cực, thụ động, kém hăng hái, nhiệt tình.
- 10) Ít ăn các thức Cay, Mặn, Hăng, Nồng, Sóng.

DẤU HIỆU DƯƠNG TẠNG

- 1) Da hồng hào, sạm màu, sần sùi, sần chắc, đầy.
- 2) Mình ấm nóng, tay chân ấm áp.
- 3) Da thịt chai cứng, nhiều lông, lỗ chân lông lớn.
- 4) Xương cốt thường to lớn, cứng chắc.
- 5) Tóc cứng, to sợi, thường thẳng, mày đậm.
- 6) Ánh mắt mạnh mẽ, sỗ sàng, lộ liễu.
- 7) Tiếng nói rồn rảng, nhanh, mạnh.
- 8) Cử điệu lanh lẹ, đi đứng nhanh, phản ứng nhanh, ăn uống nhanh.
- 9) Nhiệt tình, tích cực, năng động, hăng hái.
- 10) Hay ăn các thức Cay, Mặn, Nồng, Sóng.

CÁC LOẠI THỰC PHẨM DƯỚI ĐÂY CÓ TÍNH MÁT HOẶC LẠNH (THUỘC ÂM)

CỐC LOẠI	Gạo trắng
RAU, ĐẬU, CỦ	Cà tím, cà chua, đậu Haricot vert, đậu đũa, dưa leo, mướp, khổ qua, dưa gang, củ sắn, Artichaut, giá, nấm, rau xà lách, rau sam, mồng toi, khoai lang, khoai tây, khoai tím, khoai từ, đậu petit bois, đậu xanh, đậu nành, rau muống, bầu, bí đao, rau dền, lá khoai lang (rau lang), rau cần, rau má, rau đắng, khổ qua, trái su, cải bắp, lá mơ, củ sắn, củ dền.
TRÁI CÂY	Đu đủ, cam, chanh, chuối xiêm, me, dưa gang, lê, nho, bứa, đào, đào lộn hột, trái thanh long, măng cụt, ổi, khế, lựu, anh đào, táo, dứa, mãng cầu xiêm, đậu, dưa hấu, dưa hường, dưa vàng.
SỮA-TRỨNG	Sữa chua (Yaourt), sữa trâu, trứng vịt, trứng vịt lộn
THỊT	Trâu, heo, gà ác, vịt.

THỦY SẢN	Lươn, cá thồn bơn (cá lưỡi trâu), cá thác lác, cá trê cá xạo cá bông, cá chạch, cá kèo, cá mè, cá tra cá vồ, cá bông lau, cá dứa, cá hồng, cá chột, cá ngác, rắn, ba ba, rùa, Ốc bươu, ốc lác, ếch nhái, cóc, nghêu, sò, hến.
DẦU ĂN	Dầu mè, dầu đậu nành, dầu hoa hướng dương.
THỨC UỐNG	Nước đá, nước đá lạnh, nước đá trà, nước dừa, nước cam tươi, nước chanh tươi, nước mía, nước sâm, trà Thái Nguyên (chè Bắc, trà tươi, trà Huế trà lái, trà Sỏi, trà Sâm, trà Vối, Nước Seven up, rượu chát, Cognac, Champagne, bia, nước mơ, nước tắc (trái quất), bột sắn.
NƯỚC GIA VỊ	Nước tương, dấm thanh, dấm tiêu, tàu vị yếu (hắc xì dầu).
GIA VỊ	Dưa cải, dưa giá, dưa leo ướp chua, dưa cà pháo.
CHẤT NGỌT	Đường phèn, đường thốt nốt, đường cát mỡ gà, đường cát đen.
CHẾ BIẾN	Nấu canh, luộc, hầm (ninh, tần), đun (chung) cách thủy, ướp chua, phơi sương.

CÁC LOẠI THỰC PHẨM DƯỚI ĐÂY CÓ TÍNH ÁM HOẶC NÓNG (THUỘC DƯƠNG)

CỐC LOẠI	Gạo lúc, bắp, nếp, bo bo.
RAU, ĐẬU, CỦ	Củ cải trắng, cà rốt, cà bát, cà pháo, rau cúc tần (tần ô), rau om, rau răm, rau húng cây, rau húng lủi, ngò gai, bắp chuối, thì là, húng chanh (tần dầy lá), kinh giới, xà lách son (cresson), đậu ván, đậu ngự, đậu đen, đậu đỏ, bí đỏ, bí rợ, măng tre, hẹ, gừng, nghệ, riềng, tỏi củ nén.
TRÁI CÂY	Thơm (dứa), khóm... sầu riêng, mít, vải, nhãn, na (mãng cầu ta), xoài, sapôche (hồng xiêm), quýt, hồng, vú sữa, chuối già (chuối tiêu), chuối cau, bưởi, chôm chôm, lê-ki-ma (quả trứng gà).
SỮA VÀ CÁC THỨC ĂN	Sữa bò, sữa dê, bơ (beurre), phó-mách (fromage) các loại.

LÀM BẰNG SỮA TRỨNG	
TRỨNG	Trứng gà, trứng ngỗng, trứng cút
THỊT	Thỏ, dê, bò, ngựa, chó, gà, cừu, chim se sẽ, bồ câu, ngỗng, gà tây.
THỦY SẢN	Tôm càng, tôm hùm, tôm tích, tôm thẻ, tép, cá chép, cá thu, cá ngừ, cá tai tượng, cá trắm cỏ, cá chim, cá lóc, cá lóc bông, cá rô, cá nục, cá bạc má, cá chẻm, cá chày, cá cam, cá lòng tong, cá hú.
DẦU ĂN	Dầu olive, dầu dừa, đậu phộng, dầu cá.
THỨC UỐNG	Coca – cola, Pepsi – cola, Tribeco, café, cacao, rượu mạnh (rượu đế, Whisky), siro, trà sen (loại trà có ướp mùi hương sen nhân tạo), trà Lipton, nước khoáng, Soda
NƯỚC GIA VỊ	Nước mắm, nước muối
GIA VỊ	Hành, tiêu, tỏi, ớt, muối hột, muối bột, bột ngọt (mì chính), dưa kiệu, dưa hành, dưa tỏi, kim chi (của Đại Hàn), dưa chua.
CHẤT NGỌT	Đường cát trắng, mật ong, đường hóa học
CHẾ BIẾN	Nướng, phơi khô, ướp muối, kho mặn, kho khô.



3 VỊ THUỐC QUÝ CHO ĐỒNG BÀO

22/12/1998

Bùi Quốc Châu

Sau nhiều năm trị bệnh tôi thấy đa số đồng bào miền Nam đều có thói quen uống nhiều nước đá, nước trà đá, nước tủ lạnh kể đến là nước cam, nước chanh, nước ngọt công nghiệp, nước dừa, nước mía, nước sâm và ăn

nhiều đồ mát như cải bẹ xanh, rau mồng tơi, rau dền, đậu bắp, khổ qua, rau má, canh tập tàng... Trái lại ít ăn nghệ, gừng, riềng, tỏi, sả... là những thức ăn dương tính so với đồng bào ở miền Bắc và Trung... Nói chung là đồng bào ở miền Nam hay sử dụng các thức ăn uống mang tính âm (nói nôm na là đồ mát). Vì họ nghĩ là thời tiết nóng nực và cũng nóng nực trong mình nên ăn uống đồ mát để giải nhiệt. Nghĩ thế là không sai nhưng chính vì quan điểm này mà nhiều người đã lạm dụng lâu ngày các thức ăn uống trên khiến cơ thể bị âm hóa sinh ra nhiều bệnh như đau (mỏi) lưng, nhức đầu, mỏi cổ gáy, vai, thần , kinh tọa, cảm lạnh (hoặc dễ bị lạnh), hen phế quản, viêm đại tràng, trĩ, lòi dom, tiêu chảy, đau khớp gối, yếu tim, hay mệt mỏi bản thân, thiếu máu, mặt xanh xao, vàng vọt hay sợ lạnh, sợ gió, bứu cổ, viêm xoang, viêm mũi dị ứng, thị lực kém, lười biếng, không năng động, yếu sinh lý, huyết trắng... Ngoài ra hơn khoảng chục năm trở lại đây, đa số phụ nữ uống nhiều cam, chanh, nước dừa với ý nghĩ là để cho đẹp da và chống lão hóa (theo Tây Y). Cho nên càng khiến cho cơ thể nhiều người bị âm hóa sinh ra nhiều bệnh như cảm lạnh, viêm mũi dị ứng, viêm xoang, thần kinh tọa, huyết áp thấp, suy nhược cơ thể, biếng ăn...

Nhận thấy đây là một tập tục về ăn uống rất tai hại cho sức khỏe của đồng bào ta, cho nên tôi đã cố gắng tìm tòi, nghiên cứu và cho ra đời một bài thuốc bằng thức ăn gồm 3 vị mang tính thuần dương (ấm, nóng) sau: NGHỆ - TRÔNG ĐỎ HỘT GÀ - MẬT ONG để giúp đồng bào có thể cân bằng lại âm dương trong cơ thể mình từ đó sẽ bớt bệnh và tăng cường được sức khỏe. Đây là ba vị thuốc (cũng là thức ăn) có nhiều dược tính quý báu cũng đã được nhiều dân tộc trên thế giới dùng hằng mấy nghìn năm qua. Cho nên rất tự nhiên và an toàn.

LƯU Ý: Điểm đặc biệt của toa này là chỉ trị bệnh Hàn (bệnh lạnh) chứ không trị bệnh nhiệt (bệnh nóng) và phải dùng dưới dạng chưng cách thủy mới hiệu quả.

Toa này do tôi sáng chế từ năm 1976 cùng lúc với toa Âm Dương thang (tức là toa Tắc-Nghệ) và đã được bệnh nhân rất tín nhiệm trong suốt hơn 20 năm qua (Hai toa này đã được tôi ghi trong sách Bài Giảng Diện Chẩn - Điều Khiển Liệu Pháp trang 56, tái bản 1993). Qua thời gian dài thử nghiệm tôi

thấy toa NGHỆ - HỘT GÀ - MẬT ONG trị được khoảng 40 bệnh chứng có nguyên nhân do lạnh như sau:

1. Suyễn hàn, hen phế quản.	23. Kinh nguyệt không đều
2. Đau khớp gối.	24. Mụn mặt (do lạnh), da sạm, nám.
3. Viêm đa khớp.	25. Đau bụng kinh,
4. Viêm phế quản mạn tính.	26. Rụng tóc, bạc tóc.
5. Viêm xoang.	27. Lói, tức lưng trên (đỉnh phổi) do tắm đêm.
6. Viêm họng hạt.	28. Suy nhược cơ thể.
7. Viêm tai giữa có mủ.	29. Biếng ăn
8. Trĩ nội	30. Gầy ốm, sụt cân
9. Tiêu ra máu	31. Bệnh thống phong (goutte)
10. Lở loét da	32. Suy nhược thần kinh
11. Rụng tóc	33. Viêm họng
12. Ho lao (qua giai đoạn cấp cứu)	34. Cảm lạnh, sổ mũi
13. Phổi có nước (qua giai đoạn cấp cứu)	35. Viêm mũi dị ứng
14. Ho lâu ngày rút người (ho tồn)	36. Đau bao tử
15. Thiếu máu, mặt xanh xao, vàng vọt	37. Viêm đại tràng mạn tính
16. Tay chân lạnh, thường xuyên mặc áo len	38. Đau gan vàng da (chỉ dùng nghệ, mật ong chưng cách thủy, không dùng hột gà)
17. Nhức đầu	39. Sa tử cung
18. Mất ngủ	40. Sa dây chằng
19. Đau lưng	41. Mệt tim (do uống nhiều nước dừa)
20. Yếu sinh lý	42. Mỏi cổ gáy vai (do uống nhiều nước đá).
21. Rong kinh	43. Huyết áp thấp
22. Huyết trắng	44. Ung thư máu

Toa Tắc nghệ (Âm - Dương thang) dùng để quân bình Âm Dương cho nên

chữa được các bệnh do nóng hay lạnh như cảm nóng, cảm lạnh, viêm mũi dị ứng, viêm xoang trong khi toa Nghệ - Hột gà - Mật ong chỉ chữa được các bệnh do lạnh mà thôi. Riêng Nghệ xắt lát phơi khô ngâm rượu để dành có thể trị vết thương nhiễm trùng, đứt da thịt, trầy xước da chảy máu.

CÔNG THỨC:

1. Nghệ xà cừ (còn gọi là Nghệ Tàu, tức nghệ khi ta cạo vỏ thấy có màu vàng sậm): một củ bằng ngón chân cái người bệnh.

2. Hột gà: nên chọn hột gà ta còn mới tốt hơn hột gà Mỹ và chỉ lấy tròng đỏ, bỏ tròng trắng.

3. Mật ong nguyên chất: có thể mua mật ong ở các tiệm bán mật ong hay công ty nuôi ong nếu không có mật ong rừng.

CÁCH CHẾ: Nghệ rửa sạch, cạo vỏ để trong chén ăn cơm rồi giã nhỏ ra. Xong đổ vào cỡ 1/3 chén nước nóng rồi dầm cho dể ra nước nghệ. Xong ép lấy nước nghệ, bỏ xác ra kể đến cho tròng đỏ hột gà và hai muỗng cafe mật ong vô chén. Tất cả đánh nhuyễn rồi đem chưng cách thủy. Sau khi sôi độ 10 phút bắc xuống, ăn lúc còn ấm. Khi chín nó có dạng như bánh flan, ăn khá ngon.

CÁCH DÙNG : Nên ăn vào khoảng 8-9 giờ tối, cách buổi cơm chiều 3 giờ (ăn mỗi ngày một lần). Ăn một liệu trình từ 3 hoặc 6 hoặc 9 hay 12 ngày tùy mức độ bệnh nặng hay nhẹ, mới bị hay đã lâu. Nếu nhẹ thì ăn ít ngày, nặng thì ăn nhiều ngày hơn. Ăn đợt một liên tiếp trong 3 hoặc 6 hoặc 9 hay 12 ngày. Nếu chưa thấy hết lạnh (hoặc chưa thấy ấm) thì cứ tiếp tục ăn cho đến khi thấy nóng trong người (táo bón, nổi mụn nhọt, viêm họng, mất ngủ, ho nhiều) thì dừng lại không ăn nữa (Nên nhớ đây là thức ăn nhưng cũng là thuốc cho nên chớ nên dùng quá liều sẽ có hại). Ngưng một tuần sẽ ăn lại nếu chưa hết bệnh. Ăn ba đợt thì ngưng một tháng mới ăn lại từng đợt như cũ. Nếu đã hết bệnh thì thỉnh thoảng khoảng nửa tháng hay một tuần cũng nên ăn một lần để củng cố kết quả cho lâu bền hơn.

LƯU Ý: Toa này có thể gia giảm như sau:

- Nếu thấy đàm nhiều thì bớt mật ong, dùng 1 muỗng thay vì 2 muỗng caté (vì ngọt nhiều hay sinh đàm).
- Nếu thấy nóng quá thì bớt nghệ lại (dùng củ nhỏ hơn).
- Con nít dùng rất tốt tuy nhiên liều lượng cần phải giảm còn 1/3 của người lớn và không nên dùng nhiều ngày. Vì con nít dương khí nhiều, nghệ

cũng dương cho nên dùng nhiều không được là vì thế.

- Phải dùng nghệ tươi mới có công hiệu nhiều hơn. Dùng vì tiện lợi mà dùng nghệ bột bán sẵn sẽ không có hiệu nghiệm bằng. Và sau hết xin nhắc lại là phải chung cách thủy mới đúng cách và có hiệu quả cao.

TOA ÂM DƯƠNG THANG gồm hai vị tắc và nghệ. Trái tắc có tính mát (thuộc âm), nghệ có tính ấm, nóng (thuộc dương).

CÁCH LÀM : Nghệ cạo vỏ, giã nhỏ. Trái tắc (lựa trái to, còn tươi xanh, đừng lựa trái chín) cắt đôi để nguyên hột, bỏ vô chén, thêm vào 3 muỗng mật ong (hay đường phèn) và 1/2 chén nước đem chung cách thủy 15 phút. Uống sau hai bữa cơm chính trong ngày, mỗi lần uống 5 muỗng cà phê (xác nghệ và trái tắc có thể ăn nếu muốn). Không được dùng trước khi ăn cơm. *Cần lưu ý: đối với bệnh lạnh và người nhu nhược, yếu ớt (Đông Y gọi là hư hàn) phải dùng nghệ nhiều (cỡ ngón chân cái người lớn) và tắc ít (1/2 trái tắc). Trái lại đối với bệnh nóng, dùng trái tắc nhiều (2-3 trái bỏ đôi) và nghệ ít (cỡ 1/2 lóng ngón tay út, cạo vỏ, giã nhỏ, bỏ vào 1/2 chén nước). Liều lượng cho trẻ nhỏ bằng 1/3 hay 1/2 người lớn. Toa này ăn rất thơm ngon và công hiệu nhưng nên nhớ đây là thuốc rất mạnh cho nên chớ coi thường mà lạm dụng quá liều lượng quy định sẽ bị phản tác dụng, có hại.*

Dấu hiệu bệnh nhiệt (nóng): không sợ trời lạnh, không sợ gió, không sợ nước lạnh, hơi thở nóng, môi khô, lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, khát nước, tiểu nóng, vàng. Mạch cổ tay đập nhanh, mạnh.

Dấu hiệu bệnh hàn (lạnh): ngược lại với các dấu hiệu trên, sợ khí hậu lạnh, sợ gió, sợ nước lạnh, hơi thở lạnh, môi khô, lưỡi không đỏ, rêu lưỡi trắng, không khát nước, tiểu trong. Mạch cổ tay đập chậm, yếu.

Toa Âm Dương thang cũng trị được nhiều bệnh, trong đó có cảm lạnh (dùng nghệ nhiều tắc ít), cảm nóng (dùng tắc nhiều nghệ ít), suyễn hàn (nghệ nhiều tắc ít), suyễn nhiệt (tắc nhiều nghệ ít), thấp khớp (tùy dạng nhiệt hay hàn mà để nghệ nhiều hay ít), bế kinh (tùy dạng nhiệt hay hàn mà để tắc nhiều hay nghệ nhiều), viêm xoang, viêm phế quản mạn tính (ngừa cổ ho hoài) viêm mũi dị ứng, nhức đầu, mất ngủ...

Lưu ý: xin các bạn đọc kỹ bài này 10 lần trước khi dùng.

Xin mời các bạn thử nghiệm sẽ thấy hiệu quả.

- HẾT -

MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
Văn hóa ẩm thực Việt Nam.....	8
Vina Dietetics hay là ẩm thực dưỡng sinh theo lối Việt Nam	16
Dưỡng sinh bằng cách ăn uống đúng phép	29
Cần cảnh giác với một số thức uống, thức ăn công nghiệp ‘Thời mới’	57
1. Nước ngọt công nghiệp	57
2. Nước tăng lực	59
3. Thức ăn nhanh.....	61
Trứng, món ăn có nguy cơ	65
Café sữa, ngon nhưng độc !	69
Nước sâm : Mát nhưng hại!	73
Tác hại khôn lường của bột ngọt.....	77
Bảng hướng dẫn chung về các phòng và trị bệnh bằng thức ăn	87
Bảng sử dụng nhiều và thường xuyên các thức ăn và uống	89
Những bệnh thường gặp khi sinh hoạt sai lầm	90
Hướng dẫn cách ăn uống theo nguyên tắc âm dương	92
3 vị thuốc quý cho đồng bào	100