

Vì sao tôi lành bệnh???

THỰC DƯỠNG - PHÒNG VÀ TRỊ BỆNH

(KÊ CẢ BỆNH UNG THƯ)

Để phòng ngừa và chữa trị một số bệnh nan y trong đời sống hiện đại, nhất là bệnh ung thư, bên cạnh những phương pháp chữa trị mà chúng ta đã biết như hoá trị (Chemotherapy) và xạ trị (Radiation), phương pháp kết hợp giữa Thiền - Thể Dục - Khí Công và Ăn uống Dưỡng Sinh đang được nhiều người quan tâm và áp dụng.

Với riêng tôi, hơn 15 tháng sau khi nhận được kết quả ung thư dương tính, tôi đã có được cơ duyên học hỏi, tìm tòi việc kết hợp Thiền - Khí công- Ăn uống Dưỡng sinh và tự áp dụng lên thân thể mình như là một cuộc thí nghiệm.

Ngày 30-4-2009, sau phẫu thuật cắt bỏ khối u, tôi đã được Bác sĩ tại Bệnh viện MD Anderson cho biết tôi ở trong tình trạng "*cancer free*", mà không cần phải trải qua những đợt điều trị kéo dài Chemotherapy và Radiotherapy.

Thưa Quý vị và các bạn.

Tôi đã thoát khỏi Chemotherapy và Radiotherapy.

Tôi chân thành tri ân những người bạn tinh thần, tri ân những vị khuyến khích tôi dấn thân vào sự thực nghiệm này. Đặc biệt đến Thầy tôi, Thầy Thiền chủ Thích Thông Triệt và những bạn hữu xa gần, Thiền sinh Hội Thiền Tánh Không, và nhất là người bạn đồng hành, anh Giác Tấn, chồng tôi.

Tri ân các vị học giả, các tác phẩm của họ là nguồn tài liệu tham khảo quý giá, mà tôi đã áp dụng trong suốt thời gian điều trị căn bệnh nan y này.

Tôi thành kính tri ân chư Phật, Chư Bồ Tát đem đến cho tôi một đức tin mạnh mẽ, một đời sống tinh thần rất vững vàng và bình thản trước những khó khăn bệnh tật.

Tôi tâm nguyện chia sẻ tất cả những nghiên cứu và hiểu biết về phương diện điều trị bệnh này của tôi, để quý vị đồng hương xa gần tham khảo, mà hiện tại thật sự đã giúp ích cho những người bạn đang bệnh, thoát phần nào nguy hiểm, dù đang thời kỳ ung thư 3 và 4 có được lòng tin vững vàng để vượt qua căn bệnh nan y này.

Phương pháp này không phải là sự phát minh của riêng tôi, mà chỉ là một sự kết hợp Đông Phương và Tây Phương về Thực Phẩm dinh dưỡng.

Trong thời gian điều trị bệnh, tôi tìm hiểu phối hợp thực phẩm theo nguyên lý âm dương của phương Đông và theo dược tính của phương Tây, qua những sách vở nghiên cứu của các bác sĩ Dinh dưỡng (Nutrition) tại Mỹ, như cuốn "*Food to fight the cancer – Anti-cancer a new way of life*" và nhiều quyển khác nữa. Cùng sự tham khảo và hướng dẫn ý kiến của Bác sĩ Đông Y Châm cứu Vy Nguyên Đường.

Mặc dầu cũng biết, cuộc đời là vô thường. Qua cơn bệnh ung thư, tôi đã được học hỏi nhiều về sự bình thản trước cơn bệnh, về đức tin, và từ đó, tôi đã phát nguyện xin Mẹ Quan Thế Âm, cho được duyên lành tìm ra một phương cách nào đó, thay vì chỉ một phương cách duy nhất Chemotherapy và Radiotherapy.

Tôi đã khám phá ra Thiên thật sự giúp ích gì cho tinh thần và bệnh tật. Khí công đã giúp gì cho sự bình phục sức khoẻ nhanh chóng, và thức ăn đã đóng một vai trò quan trọng thế nào cho đời sống và bệnh tật.

Kính thưa Quý vị,

Bệnh nguyên do từ môi trường ô nhiễm, sự di truyền, sự ăn uống, cách sống và sự suy nghĩ.

Để phòng chống bệnh tật và để giải quyết những vấn nạn khổ đau tinh thần, có nhiều cách. Nhưng nơi đây, tôi đã kết hợp 3 cách để phòng chống bệnh tật:

1- Nguyên do bệnh do từ ăn uống

Tim hiểu về cách ăn uống để biết rõ thực phẩm nào là Thực dưỡng, phối hợp trong cách ăn uống để trở thành thuốc tăng hệ thống miễn nhiễm giúp phòng ngừa và trị bệnh.

2- Nguyên do bệnh do từ Tâm lý qua Sinh lý

Thiền tập. Tim hiểu lý thuyết hướng dẫn rõ ràng về sự ảnh hưởng tác động, tác dụng đến não bộ. Lý do não bộ chúng ta làm việc suy nghĩ, vận hành liên tục 24/24, cách nào chúng ta thực tập thư giãn, làm chủ sự suy nghĩ, bình thản trước mọi bất an đầy bất ngờ trong cuộc sống. Để tiết ra những chất hoá học tốt giúp cơ thể tăng cường hệ thống miễn nhiễm.

3- Khí công

Tim hiểu về môn dưỡng sinh thể dục, tác động, tác dụng lưu thông khí huyết, làm cách nào tăng cường hệ thống miễn nhiễm, để cơ thể khoẻ mạnh, đủ sức đề kháng dù bệnh tật cũng dễ vượt qua.

Nếu chúng ta tách rời 1 trong 3 điều kiện cần và đủ nêu trên, bệnh tật có cơ may bộc phát dưới dạng hình thức này hay hình thức khác.

Tâm Hạnh đã có những sai lầm trong vấn đề ăn uống để đi đến bệnh tật, dù có Thiên, có Khí công. Sau khi, phối hợp và điều chỉnh lại, qua sự ăn uống, bệnh đã được ngăn chặn.

Rút ra từ những kinh nghiệm bản thân, Tâm Hạnh xin gửi đến quý vị nào đủ duyên tìm hiểu, như một sự chia sẻ đầy tương kính và quan tâm.

Nếu quý vị nào cần tham khảo những tài liệu, sách vở, chứng từ từ bệnh viện MD Anderson, xin liên lạc Tâm Hạnh. Rất vui lòng cho biết thêm chi tiết. Cầu mong quý vị sẽ có một cuộc sống khoẻ mạnh, không bệnh tật.

Tha thiết kêu gọi các vị có tinh thần trở về với thiên nhiên, có kiến thức khoa học, đã và đang lưu tâm về những vấn nạn bệnh tật, cùng tham khảo đóng góp một bàn tay vào chương trình này, để đem lợi ích lại cho cộng đồng Việt Nam chúng ta.

THỰC DƯỠNG ĂN HÀNG NGÀY

NGỪA CÁC LOẠI BỆNH

1. **Ăn cơm gạo lứt-Nishiki:**
2. **Ngâm 22 tiếng - Canh nước một lòng tay**
 Có thể nấu không cần ngâm nước+canh nước 2 lòng tay+2 giọt dầu olive cho nước khỏi tràn
3. **Máy xay cà phê xay nhuyễn:**
 - a. *Hạt mè đen - 2 muỗng*
 - b. *Hạnh nhân - 1 muỗng*
 - c. *Hạt bí rợ - 1 muỗng*

Trộn 3 thứ + 1 ít muối = Trộn chung 1 chén cơm ăn.

Cũng có thể ăn cơm gạo lứt không cần pha trộn. Các hạt dùng làm món ăn chơi.
4. **Những thức ăn dinh dưỡng cao, thành thuốc:**
 Ăn cơm lứt với các món ăn sau đây:
 Gia vị Sả - Tỏi - Hành - Nghệ - Quế - Tiêu

	RAU	CÁ	CỦ	ĐẬU	TRÁI CÂY	HẠT
1	Broccoli	Sardines	Bí rợ	Đậu đỏ	Wildberry	Brasil
2	Spinach	Mackerel	Carốt		Bom đỏ	Hazel
3	Brussels prouts	Salmon	Artichoke	Đậu đen	Nho đỏ	Almond
4	Xà lách son	Rainbow trout	Tomatoes	Đậu trắng	Avocado	Pumpkin
5	Asparagus	Cá lưôi trâu	Củ sen Hạt sen	Đậu ván	Dâu	Flax seeds
6	Xà lách Arugula	Tuna (ít)	Bellpeper (đỏ-vàng)	Đậu nành	Raspberry	Mè đen-trắng
7	Bông cải trắng	Tôm (ít)	Đậu over	Đậu kidney	Cranberry	Pine nut
8	Bắp cải	Gà (ít)	Củ dền đỏ	Đậu snow pea	Peaches	Sun flower
9	Nấm đông cô		Sweet potato		Blue berries	Oats
10	Nấm Shiitake				Đu đủ	Wheat germ

5. Dùng ít những thực phẩm có nhiều âm tính dưới đây:

(Theo nguyên lý âm dương).

Thí dụ :

Celery	Sữa không đường	Bắp	Khoai tây	Đậu xanh	Khóm
Dền	Sữa đậu nành không đường	Cà tím	Dưa leo	Đậu giá	Chuối
Muống	Tôm (ít)	Củ cải	Dền	Hẹ	Dưa hấu
Mồng toi	Gà (ít)	Su hào	Hủ qua		Cantaloupe
Cải ngọt			Bí đao		Cam
Cải bẹ xanh		Măng	Nấm mèo Nấm trắng	Bầu	Bưởi
		Muróp		Khoai lang	Xoài

6. Tránh những thức ăn sẽ dễ gây bệnh như sau:

- Đường, nước ngọt, bánh kẹo ngọt. Thịt bò - thịt heo - thịt hong khói
- Đồ hộp . Đồ làm trong hộp để lâu. Thức ăn chiên (Fried food)
- Rượu (Red wine OK = 1 glass). Thuốc lá
- Cheese - Dark chocolate (ít thôi)

7. Nên ăn vài loại trái cây, vài loại hạt, vài loại rau, vài loại đậu, trộn ít đều 1 ngày tốt nhất, để tổng hợp các chất bổ dưỡng . Tuy nhiên, quan trọng nhất vẫn là dùng cơm gạo lứt và các loại hạt loại dinh dưỡng cao.

- Không nên ăn quá nhiều (soybean) đậu hủ trên 50 gr / 1 ngày.
(Đàn bà dễ có thể bị ung thư ngực. Đàn ông dễ bị cancer tuyến tiền liệt)
- Tomatoes nên ăn nấu chín công dụng cao.
- Nghệ + Tiêu tác dụng rất cao. Tỏi được xếp hàng đầu phòng chống ung thư.

8. Nếu bị bệnh ung thư chỉ nên ăn trong số 1,2 và 3 tốt nhất.

Đường, thịt, sữa, trái cây loại âm hàn : Tuyệt đối không dùng.

Đa phần các loại ngũ cốc lứt, hạt có nhiều protein, nhiều vitamin B, E, nhiều calcium, iron, zinc, omega, potassium, fiber..v..v... có thể dùng để thay thế cho thịt cá, tốt cho người ăn chay và dưỡng sinh.

Dưới đây là đặc tính của các loại thực phẩm dinh dưỡng qua sự nghiên cứu và phân tích của Charlotte Haigh trong quyển “*The top 100 immunity boosters*”

RAU

<p>BROCCOLI</p>	<p><i>Vitamins B3, B5, C, E, folate, beta-carotene, calcium, iron, zinc; sulforaphanes</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống ung thư. chống oxyt hoá, chống vi trùng. Tốt bệnh tim, chống lạnh. Nếu nhai ra nước miếng, tăng vị thuốc</p>
<p>BROUSSELS SPROUTS</p>	<p><i>Vitamins B2, B5, B6, C; folate, beta-carotene; potassium, glucosinolates, fiber</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Kháng khuẩn, chống ung thư, chống oxyt hoá. Tốt tim. Nhuận trường</p>
<p>SPINACH</p>	<p><i>B2, B3, C, E, carotenoids, calcium, magnesium, zinc, fiber</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống ung thư. Tốt cho tim mạch. Tăng cường hệ thống miễn nhiễm, tốt thần kinh và tế bào Ăn sống tốt hơn</p>
<p>WATERCRESS Xà lách son</p>	<p><i>B3, B6, C, E, K, beta-carotene, calcium, manganese, iron, zinc, glucosinolates, fiber</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Mạnh hệ thống miễn nhiễm. Chống oxyt hoá. Lọc sạch chất dơ.</p>
<p>ASPARAGUS Măng tây xanh</p>	<p><i>B3, C, Beta-carotene, folate, potassium, zinc, asparagin, flavonoids, fiber</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống ung thư. Tiểu nhiều. Lọc máu sạch Nên hấp để giữ chất vitamin ở búp cây</p>

ARUGULA	<p><i>C, beta-carotene, volatile oils, fiber, sulforaphane</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Nhiều chất chống oxyt hoá, chống ung thư, nhiều chất xơ, giúp cơ thể phục hồi, tẩy sạch độc tố.</p>
CAULI FLOWER	<p><i>B3, B5, B6, C, folate, calcicum. Potassium, zinc, glucosinolates, fiber</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Ngừa chống ung thư phổi, ruột, vú, dạ dày Tăng cường hệ thống miễn nhiễm.</p>

CÁ

MACKEREL	<p><i>B3, B6, B12, D, iodine, potassium, selenium, omega-3 fatty acids</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Phòng chống ung thư, bệnh tim mạch Giúp xương, khớp, da Hạ cao máu Tăng cường hệ thống miễn nhiễm.</p>
SALMON (Cá Hồi)	<p><i>A, B12, D, iodine, potassium, selenium, omega-3 fatty acids</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống ung thư, chống oxyt hoá Chất omega tốt cho bạch huyết cầu. Ngừa chống, làm quân bình chất béo Giúp tim mạch, xương, mắt.</p>
TUNA	<p><i>B3, B6, B12, D, E, iodine, selenium, omega-3 fatty acids</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Nhiều dầu cá Tốt hệ thống miễn nhiễm Nhiều sinh tố B, phòng chống ung thư, dị ứng.</p>

TÔM

<i>B3, B12, Calcium, iodine, magnesium, phosphorous, potassium, selenium, zinc, protein</i>	Phòng chống ung thư, oxyt hoá Tăng bạch huyết cầu Tăng năng lượng (energy)
---	--

GÀ

<i>B3, B6, potassium, selenium, lysine, protein</i>	Thịt gà trắng tốt hơn Chống oxyt hoá. Chống vi trùng Giúp tế bào tăng trưởng tốt
---	--

HẠT

BRAZIL NUT	<i>B1, E, biotin, calcium, iron, magnesium, selenium, zinc, omega-6 fatty acids, glutathione, fiber, protein</i> -----
------------	---

	<p>Có tác dụng oxyt hoá cao Có nhiều chất chống ung thư Tác dụng cao nhất trong các hạt.</p>
<p>ALMOND (Hạt hạnh nhân)</p>	<p><i>B2, B5, E, botin, calcium, iron, magnesium, phosphorous, potassium, zinc, laetrile, omega-9 fatty acids</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Được liệt kê là chất phòng chống ung thư cao nhất, chống oxyt hoá, giàu sinh tố E Chứa nhiều calcium, chống vi trùng. Chống tế bào ung thư và bảo vệ tế bào tốt Tăng cường hệ thống miễn nhiễm và mau lành bệnh Làm giảm cholesterol.</p>
<p>SESAME SEED (Hạt mè)</p>	<p><i>B1, B2, B3, E, calcium, iron, omega-6 and 9 fatty acids</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Tăng cường hệ thống miễn nhiễm Chống ung thư, chống oxyt hoá Vitamin E giúp hệ thống thần kinh, thư giãn Nhiều chất đạm (protein) Tốt da, bổ máu, gan, thận, khí, cường tráng, mắt yếu, táo bón ...v...v...</p>
<p>PISTACHIO NUT</p>	<p><i>B1, B3, E, magnesium, manganese, potassium, calcium, omega-9 fatty acids, protein</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Nhiều calcium bổ xương Chống ung thư, chống vi trùng, chống dị ứng. Nhiều vitamin E. Giúp lọc máu. Nhiều sinh tố B Tăng năng lượng.</p>

<p>PUMPKIN SEED (Hạt bí đỏ)</p>	<p><i>B1, B2, B3, iron, magnesium, phosphorous, potassium, selenium, zinc, omega-3 and 6 fatty acids; protein</i></p> <p>-----</p> <p>Nhiều protein Chống ung thư, chống siêu vi trùng Giàu Vitamin E, giúp thư giãn hệ thống thần kinh Tốt da, tăng cường hệ thống miễn nhiễm.</p>
<p>BROWN RICE (Gạo lứt)</p>	<p><i>B1, B3, folate, iron, magnesium, manganese, phosphorous, copper, zinc, complex carbohydrates, fiber, protein</i></p> <p>-----</p> <p>Chứa đầy đủ dinh dưỡng, tốt nhất Chống ung thư, chống oxyt hoá, chống dị ứng Tẩy chất dư trong cơ thể, bồi bổ tim Tăng cường hệ thống miễn nhiễm Có nhiều chất xơ, nhuận trường, giảm cholesterol Phòng chống bệnh tật.</p>
<p>OATS (Yến mạch)</p>	<p><i>B1, B2, B3, B5, E, folate, iron, magnesium, selenium, silica, zinc, flavonoids; fiber, protein</i></p> <p>-----</p> <p>Chống ung thư, chống oxyt hoá, chống vi trùng Tăng cường hệ thống miễn nhiễm Rất tốt cho tim Phòng chống dị ứng Nhiều chất bổ dưỡng</p>
<p>WHEAT GERM (Lúa mì)</p>	<p><i>B1, B2, B3, B5, B6, E, folate, iron, magnesium, manganese, selenium, zinc, fiber</i></p> <p>-----</p> <p>Chống ung thư, chống oxyt hoá, chống vi trùng, kháng khuẩn Trị sung, tốt cho tim. Phòng chống dị ứng Chứa nhiều chất bổ</p>

<p>PINE NUT (Hạt thông)</p>	<p><i>B1, B2, B3, E, Iron, magnesium, manganese, zinc, protein</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Nhiều chất protein Ngừa dị ứng, trị sùng, tốt da Kháng viêm Giảm cholesterol, tốt tim Tăng cường hệ thống miễn nhiễm</p>
<p>SUNFLOWER SEED (Hạt hướng dương)</p>	<p><i>E, B1, B2, B3, Calcium, cooper, magnesium, manganese, iron, selenium. Zinc; omega-6 fatty acids; Protein</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống siêu vi trùng, ngừa dị ứng, trị sùng, tốt tim Mạnh hệ thống miễn nhiễm Nhiều vitamin E, giúp lọc chất dư trong cơ thể, tẩy sạch độc tố, tốt da.</p>

TRÁI CÂY

<p>APPLE Táo</p>	<p><i>Vitamin C, malic acid, flavonoids; fiber</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Nhiều chất xơ, thanh lọc độc tố trong cơ thể Giảm cholesterol Tốt cho ruột, tim, phổi Chống ngừa dị ứng Bị ung thư nên ăn táo đỏ</p>
<p>GRAPE Nho</p>	<p><i>B3, B6, biotin, potassium, selenium, zinc, anthocyanins, ellagic acid</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống oxyt hoá, bài tiết độc tố của da, gan,</p>

	<p>thận, tim Chống, ngừa dị ứng Tăng cường hệ thống miễn nhiễm</p>
<p>AVOCADO Bơ</p>	<p><i>B1, B2, B3, B5, E, K, biotin, carotenoids, folate, potassium, zinc, beta-sitosterol, glutathione; omega-6 fatty acids; fiber</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống ung thư, chống siêu vi trùng, chống dị ứng Trị sung, tốt tim Tốt hệ thống miễn nhiễm Có chất béo.</p>
<p>STRAWBERRY Dâu tây</p>	<p><i>B3, B5, C; flavonoids, ellagic acid; fiber</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống ung thư Tăng cường hệ thống miễn nhiễm. Tốt tim Nhiều chất xơ, nhuận trường và giúp tẩy độc Thư giãn hệ thống thần kinh.</p>
<p>RASPBERRY Quả mâm xôi</p>	<p><i>B3, C, biotin, folate, iron, manganese; anthocyanins, fiber</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống ung thư, kháng khuẩn Tăng cường hệ thống miễn nhiễm. Tẩy sạch độc tố. Tốt tim.</p>
<p>CRANBERRY</p>	<p><i>Vitamin C, iron, tannins</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Anti-bacterial, ngừa cảm cúm, nhuận trường Tăng cường hệ thống miễn nhiễm.</p>
<p>PAPAYA Đu đủ</p>	<p><i>Vitamin C, carotenoids, folate, potassium, papains; fiber</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống ung thư, chống oxyt hoá</p>

	Trị sưng, gout, chóng lạnh vết thương Bài tiết độc tố, chống lão hoá, tốt cho phụ nữ
--	---

CỦ

PUMPKIN Bí ngô	<i>C, beta-carotene; fibe</i> ----- Chống ung thư, chống oxyt hoá Chủ trị ung thư ruột và lọc tiểu, nhuận trường, hạ đàm. Trị ruột, bổ dưỡng, chống lạnh
CARROT	<i>K, beta-carotene, folate, calcium, chromium, iron, zinc, fiber</i> ----- Chống ung thư, kháng viêm, giúp tiêu hoá, kiểm soát lượng đường, tốt mắt, tốt tim, mau lành vết thương.
GLOBE ARTICHOKE Bông a-ti-sô	<i>B3, B5, biotin, folate, potassium, zinc, cynarin</i> ----- Chống vi trùng, kháng viêm, sạch máu, tốt tim Tăng cường hệ thống não, mát gan, lợi tiểu Tăng cường hệ thống miễn nhiễm
TOMATO Cà chua	<i>B3, C, E, beta-carotene, lycopene, potassium</i> ----- Chống ung thư, chống vi trùng, chống oxyt hoá, Tăng cường hệ thống miễn nhiễm, nhiều C, chống tế bào ung thư đặc biệt là ung thư tuyến tiền liệt, tốt mắt, bảo vệ cơ thể trừ độc tố

<p>BEET Dền đỏ</p>	<p><i>Folate, iron, manganese, potassium; betanin; fiber; protein</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống ung thư, chống vi trùng, chống oxyt hoá, trị sung, bổ máu, tăng bạch huyết cầu. Tốt gan, thận, nhuận trường. Tốt bộ tiêu hoá. Nhiều chất sắt, chất đạm.</p>
<p>RED BELL Ớt đỏ</p>	<p><i>B6, C, beta-carotene; fiber</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống ung thư, kháng khuẩn, chống oxyt hoá Tốt tim. Nhiều C và beta-carotene. Mạnh hệ thống miễn nhiễm. Bổ mắt, giảm cholesterol. Sạch máu. Giúp tiêu hoá tốt.</p>
<p>GREEN BEAN Đậu cô-ve</p>	<p><i>B3, folate, beta-carotene, iron, manganese; fiber</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống ung thư, chống vi trùng, chống oxyt hoá Lọc máu, tốt tim, tăng bạch huyết cầu, tăng tế bào.</p>
<p>SWEET POTATO</p>	<p><i>B6, C, E, beta-carotene, iron, potassium, fiber</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống ung thư, chống vi trùng, chống oxyt hoá. Tốt tim Nhiều sinh tố C. Mạnh hệ thống miễn nhiễm. Hạ cholesterol. Tốt tiêu hoá. Phòng chống ung thư.</p>
<p>LOTUS Hạt sen, củ sen</p>	<p><i>B3, calcium, iron, fiber, zinc</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống oxyt hoá. Tốt tim. Tăng cường hệ thống miễn nhiễm, tốt tiêu hoá. Ngủ ngon, mát gan</p>

ĐẬU

<p>RED BEAN Đậu đỏ</p>	<p><i>Folate, potassium, iron, manganese, fiber, protein</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống oxyt hoá, kháng khuẩn Nhiều protein, nhiều B tốt cho thận, bổ máu, bổ tim, giảm cholesterol, dễ tiêu hoá, tốt bạch huyết cầu. Tăng hệ thống miễn nhiễm.</p>
<p>BLACK-EYED BEAN Đậu trắng</p>	<p><i>B1, B2, B3, biotin, folate, calcium, iron, magnesium, manganese, selenium, zinc, fiber, protein.</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống ung thư, chống oxyt hoá Tốt tim. Đầy đủ chất phòng chống ung thư. Nhiều đạm, calcium, chất xơ, tăng hệ thống miễn nhiễm. Tốt cho hệ tiêu hoá.</p>
<p>LIMA BEAN Đậu ván</p>	<p><i>B3, B5, folate, iron, zinc, manganese, potassium, fiber, protein</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Kháng khuẩn, chống vi trùng. Tốt tim, tăng hệ thống miễn nhiễm.</p>
<p>SOY BEAN Đậu nành</p>	<p><i>B2, B6, E, folate, calcium, iron, magnesium, manganese, potassium, zinc, isoflavones; protease, inhibitors.</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống ung thư. Kháng viêm, chống oxyt hoá, giúp bài tiết độc tố. Tốt cho tim Có thể ăn Tofu loại mềm, ít thạch cao. Đậu hũ ky, giá đậu nành, sữa, Miso, soy sauce, thực dưỡng tốt cho sức khoẻ, nhưng không nên ăn quá nhiều, trên 50 gr/ ngày. (Đối với đàn bà bị nhiều chất kích thích tố nữ dễ bị ung thư ngực và đàn ông có thể ung thư tuyến tiền liệt).</p>
<p>SNOW PEA Đậu Hoà lan</p>	<p><i>B1, B2, B5, C, Beta carotene, biotin, calcium, iron, fiber</i></p> <hr style="border-top: 1px dashed blue;"/> <p>Chống vi trùng, chống oxyt hoá Nhuận trường, hạ cholesterol</p>

NẤM

<p>NẤM MÈO (Mộc nhĩ)</p>	<p>Trị máu đông Thay cho aspirin.</p>
<p>NẤM SHIITAKE (Nấm Đông cô)</p>	<p><i>B1, B2, B3, C, Iron, magnesium, phosphorous, potassium, lentinan, protein.</i></p> <p>-----</p> <p>Chống ung thư gan, dạ dày, buồng trứng phổi Chống oxyt hoá, chống siêu vi trùng</p>
<p>MAITAKE (King mushroom)</p>	<p><i>B2, C, D, niacin, magnesium, potassium, fiber, aminoacids beta 1, 6, glucan</i></p> <p>-----</p> <p>Điều hoà huyết áp, đường và insulin Tăng cường hệ thống miễn nhiễm, chống ung thư.</p>
<p>REISHI (Nấm linh chi)</p>	<p><i>Calcium, iron, phosphorous, B, C, D Ganoderic acid, sesium, protein , steroid</i></p> <p>-----</p> <p>Kháng viêm, chống oxyt hoá, chống siêu vi trùng, chống ung thư, ngăn chặn quá trình lão hoá.</p>

Thưa Quý vị,

Đây không phải là thực phẩm cố định, có tiêu chuẩn cao. Còn nhiều thực phẩm khác, mà trong phạm vi hạn hẹp của sự nghiên cứu này, chỉ giới hạn vào một số thực phẩm nhất định. Rất cần nhiều sự tìm tòi để bổ túc thêm.

Dù sao, những thực phẩm được đề cập, cũng đầy đủ một số chất dinh dưỡng, phù hợp với việc phòng chống bệnh (kể cả bệnh ung thư), đồng thời các loại thực phẩm này, cũng rất phù hợp với khẩu vị và được hầu hết người Việt chúng ta sử dụng hàng ngày.

Những thực phẩm đã được liệt kê theo các mục: 1, 2 , 3 có tính năng làm cho các tế bào ung thư không thích hấp thụ, cho nên chúng không tăng trưởng được. Dần dà teo nhỏ lại và chết. Đây là hình thức “*bỏ đói tế bào Cancer*”, nếu bệnh nhân ăn uống đúng theo tiêu chuẩn như đã trình bày. Thời gian từ 2 đến 4 tháng , đi khám lại đều thấy các tế bào ung thư, chẳng những không phát triển, mà còn thu nhỏ lại.

VÀI LỜI GÓP Ý:

- 1- Nếu quý vị nào bị bệnh ung thư thời kỳ 1 & 2, chưa có gì trầm trọng. Đề nghị ăn thử 3 tháng, rồi đi chụp hình lại để xem kết quả. Nếu tế bào ung thư nhỏ lại, xin tiếp tục ăn thêm vài tháng, cộng với uống thuốc Nấm “MAITAKE” hoặc dùng thuốc của Bác sĩ, bạn có thể tránh chemotherapy và radiation.
- 2- Nếu phát hiện thời kỳ 3, 4, sau khi nhập viện trị liệu, lập tức ăn kỹ tối đa. Nên ăn “*gạo lứt, muối mè*” theo phương pháp dưỡng sinh OSHAWA. Trường hợp ăn không nổi, có thể ăn theo cách trình bày phần trên , cộng thêm thực tập thư giãn tinh thần, tìm bạn chia sẻ, tập thể dục, khí công, Taichi, tập thở sâu phương pháp Thiền để tăng cường hệ thống miễn nhiễm. Bệnh nhân vượt qua xạ trị nhẹ nhàng hơn.
- 3- Nếu quý vị nào chấm dứt thời kỳ hoá trị và xạ trị rồi, xin vẫn tiếp tục thận trọng trong việc ăn uống. Chỉ nên ăn phần 1, 2, 3. Ăn ít phần 4. Tránh ăn phần 5, để bệnh không tái phát.

LƯU Ý:

Thông thường Quý vị nào thích ăn thịt và đường nhiều, khi bị ung thư, sự di căn rất nhanh. Quý vị nào ăn kiêng (ăn chay), sự di căn sẽ chậm hơn.

Vì sao ăn chay vẫn bị cancer?

Vì có thể ăn quá nhiều đường và quá nhiều thực phẩm âm tính. Đồ ăn làm giả thịt cá có pha trộn hoá chất phụ gia, hoặc ăn không đủ chất dinh dưỡng, làm hệ thống miễn nhiễm suy yếu.

Đây là bức Tâm thư, chân tình chia sẻ cùng Quý vị. Cầu mong, những ai nếu đủ duyên lành, sẽ thoát khỏi cơn bệnh nan y, đe dọa tính mạng.

Tôi thật quá may mắn! Trong cơn bệnh, tình cờ gặp bao nhiêu cơ duyên lạ lùng! Được rất nhiều sự hỗ trợ. Đôi khi ngồi yên trong tĩnh lặng, ghi nhận lại những dữ kiện trôi qua. Như có một bàn tay vô hình hướng dẫn. Tôi đã thực hiện, mà không thông qua sự hiểu biết rõ ràng. Vì tôi chưa hề có kinh nghiệm về bệnh trạng này. Tôi thực sự dấn thân vào một cuộc phiêu lưu như Dr. Anthony Sattilaro, (vị bác sĩ Giám đốc của một bệnh viện tự chữa lành ung thư bằng phương pháp thực dưỡng Oshawa), kết quả đã đến với tôi thật bất ngờ. Sau 8 tháng ăn uống theo chế độ thực dưỡng 1, 2, 3 nêu trên. Ung thư bướu từ 2.5cm đã teo lại còn 0.7cm. Nếu tôi được phép tiếp tục 3 hay 4 tháng nữa, tôi tin là bướu sẽ chết hẳn.

Xin quý vị đọc thêm tài liệu : *Physician Heal Thyself* (Tôi tự chữa lành bệnh ung thư) trên tạp chí LIFE (Hoa Kỳ) tháng 8-1982 của một Bác sĩ Giám đốc bệnh viện Methodist tại Philadelphia. Vị Bác sĩ đã kể lại tỉ mỉ về tình trạng bệnh ung thư thời kỳ chót, không thể sống quá 2 năm của ông. Sau khi, dùng thực phẩm theo phương pháp thực dưỡng 14 tháng, những vết ung thư đã biến mất. Chứng thực bằng ảnh X-Ray trước và sau khi tự chữa bệnh. Chính ông cũng đã gặp duyên lành hi hữu, tình cờ lạ lùng. Nhờ đó ông khỏi bệnh! Chính các Bác sĩ đồng nghiệp trị liệu cho ông cũng không hề nghĩ rằng: thực phẩm là thuốc có thể trị bệnh ung thư. Ông đã đem kinh nghiệm của mình, chia sẻ qua các buổi thuyết trình về “*Phương pháp thực dưỡng và bệnh ung thư*”.

Những gì tôi trình bày trong bức Tâm thư này, đều được minh chứng bằng những tài liệu cụ thể sau đây :

- *Hồ sơ bệnh trạng từng tháng của tôi*
- *Kết quả hình chụp X-Ray (Trước và sau bệnh)*
- *Các sách báo tài liệu nghiên cứu về bệnh ung thư.*

Sau cùng, trong cơ may của tôi, tôi xin nói lên lời tri ân đến sự giúp đỡ của các ân nhân đã hỗ trợ về tinh thần và khuyến khích tôi viết tài liệu này, quý

thân hữu chứng nhân những ngày tôi trị liệu và quý vị đã giành thì giờ quý báu đọc bản thảo và đóng góp nhiều ý kiến để hoàn thành quyển sách này.

Xin chân thành tri ân và cảm tạ:

- Thầy Thiên chủ Thích Thông Triệt và Quý Thầy Cô
- Bác sĩ Jay Shas, người chăm sóc tôi như một người thân trong gia đình.
- Bác sĩ Jennifer Litton và các Bác sĩ, cùng nhân viên trong Bệnh Viện MD Anderson
- Hai Bác Đại Thành
- Anh chị Bác sĩ Đông Y châm cứu Vy Nguyễn Đường
- Dược sĩ Lâm Thu, nhà thuốc Tây SouthWest Pharmacy
- Bác sĩ Jonathon Wong, hứa dịch ra tiếng Anh
- Cựu dược sĩ Nguyễn Dung
- Gia đình Thương Xá Việt Hoa
- Chị Hạnh Thảo, em Tạ Muội, cháu Jennifer Nguyễn và các bạn Thiên Sinh Hội Thiên Tánh Không
- Các bạn hữu xa gần.
- Giác Tấn, chồng tôi và gia đình.

Thành thật kính chúc Quý vị sức khỏe an khang, vạn sự như ý và mong rằng tập sách nhỏ này là một tài liệu tham khảo hữu ích giúp cho độc giả nghiên cứu và thực hành phương pháp Thiên định, Khí công, Thực phẩm dinh dưỡng để bảo vệ sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tật.

Vì sự hiểu biết còn hạn chế, không tránh khỏi nhiều phần thiếu sót, rất mong quý vị đóng góp và hoan hỷ bỏ qua cho.

ĐẶNG TÂM HẠNH

phụ lục

Để góp thêm niềm tin

qua sự áp dụng phương cách trị liệu

Xin tóm lược 10 tháng tôi trị bệnh :

Ngày 10 tháng 7 năm 2008, tôi bắt đầu vào Bệnh viện MD Anderson. Qua đợt khám tổng quát chi tiết, tôi được định bệnh cho biết kết quả: Bướu ung thư ngực đo 2.5cm, thời kỳ thứ 2, chưa di căn. Bà Bác sĩ trị liệu cho tôi tên là Jennifer Litton M.D đã cho tôi biết cần hoá trị (Chemotherapy) 6 tháng. Sau đó mổ và sau cùng xạ trị (Radiotherapy).

Tôi suy nghĩ và xin phép Bác sĩ; vì nhu cầu cần đi xa 2 tháng, tôi xin được mổ sau thời gian này. Bà cho tôi biết, hiện tại MD có chương trình đặc biệt, cho thử nghiệm uống thuốc trong vòng 4 tháng. Nếu muốn, Bà sẽ cho tôi vào chương trình này. Bà cho biết điều kiện, là tôi phải làm biopxy trở lại và lấy ra 4 mẫu tế bào của bướu ung thư để làm xét nghiệm. Mỗi tháng phải tái khám để theo dõi kết quả tác dụng thuốc trên bướu như thế nào? Tôi cũng được giải thích rõ ràng về thuốc có thể có những phản ứng phụ. Nếu vì lý do nào đó, bướu ung thư tăng trưởng hay di căn, họ có thể ngưng thuốc, chuyển qua mổ. Đây là chương trình đầu tiên tại MD Anderson, cho uống thuốc thử nghiệm trước khi mổ. Trên toàn nước Mỹ có khoảng 350 người và Bệnh viện tại đây có khoảng 50 người tham gia cuộc thử nghiệm này.

Tôi quyết định chọn phương thức này, mặc dầu cũng biết, khi lấy 4 mẫu tế bào để làm biopsy, tế bào ung thư cũng có thể theo đường máu ra khỏi bọc. Tuy nhiên, tôi cũng muốn, nhân cơ hội này, tôi có 4 tháng để đóng góp cho 2 cuộc thí nghiệm:

- 1- Tại Bệnh viện Anderson, cho sự nghiên cứu.
- 2- Theo phương cách Tâm linh và ăn uống, sống theo thiên nhiên.

Ngày 26 tháng 8, tôi bắt đầu tham gia thử nghiệm, uống Arimidex 1 viên mỗi ngày theo Toa Bác sĩ. Cũng kể từ hôm đó, tôi ra biển Gaveston, mượn một ngôi nhà, bắt đầu thực hành phối hợp phương pháp: Thiền, Khí công, Ăn thực dưỡng và uống thuốc.

Một tháng sau, tôi trở lại tái khám. Lần tái khám đầu tiên này, sức khoẻ rất tốt. Tôi không sao quên được gương mặt của Bà Dr. Litton lúc ấy. Sự ngạc nhiên rõ rệt hiện ra khi Bà khám cho tôi. Cục bướu không còn thấy nữa.. Cả hai bướu: Một, từ cancer. Hai, từ máu đọng lại do Biopsy. Chúng đã đi đâu mất đây? Dr. Jay, cô y tá, lẫn cô cháu tôi cũng lộ vẻ ngạc nhiên. Bà bảo cô y tá rửa tay và khám thử. Sau đó, cô y tá mỉm cười đồng ý như bà.

Dr Litton đã hỏi tôi uống thuốc gì và làm gì?

Tôi trả lời: Mỗi ngày 1 viên ARIMIDEX, 1 viên Multivitamine, 1 viên Calcium, 1 viên Vitamin C, 1 viên Q 10, 1 viên nghệ, 2 viên tỏi. Cộng thêm Meditation, khí công, ăn kiêng (diet).

Bà nói tôi hãy tiếp tục. Tôi hỏi lại bà: "*Đã có ai uống thuốc một tháng được như tôi không*". Bà trả lời: "*Chưa có ai!*"

Đây là bước đầu cho tôi một khái niệm về cách trị liệu, mà tôi đang áp dụng có hiệu quả tốt. Nhờ Thiên, tôi được Tâm tĩnh lặng. Nhờ Khí công, gió biển, không khí tốt, nhờ ăn uống đúng phương pháp tôi được tăng cường hệ thống miễn nhiễm. Do đó, bướu ung thư thu nhỏ lại và không còn thấy đau như trước. Vào mỗi tháng tôi trở lại tái khám, kết quả vẫn như vậy. Bướu nhỏ đi hay là nằm bẹp xuống, nên khám không cảm nhận rõ ràng.

Đến ngày 1-12-2008. Tôi trở lại tái khám sau 4 tháng. Bác sĩ cho tôi kiểm tra (check up) lại toàn bộ như lần đầu: Xét nghiệm, chụp hình tim, phổi. Scan, Mammogram, Ultrasound (siêu âm)...v...v...để chuẩn bị ngày 16-12 sẽ mổ. Qua cuộc xét nghiệm liên tục, tôi được biết kết quả: Bướu từ 2.5cm còn 1.2cm. Nhỏ đi 50%. Khi họ xếp lịch ngày giờ mổ, tôi lại xin phép dời lại 4 tháng nữa, để uống thuốc, vì thấy kết quả tốt. Nhưng Bác sĩ không đồng ý, cho biết, chương trình đã đề ra và tôi không được vượt khỏi nguyên tắc. Tôi đã cố gắng hết sức thuyết phục vì lý do, tôi đang đóng góp cho chương trình nghiên cứu và có thể có kết quả tốt cho những người sau này và cho chính sự thực nghiệm trên bản thân mình.

Với sự quyết tâm của tôi, một tuần lễ sau, Bà Dr Litton cho tôi uống thuốc tiếp 3 tháng. Và bà nói: "*Đây là lần sau cùng. Cô sẽ được mổ vào tháng 4*". Tôi hứa sẽ y lời.

Ba tháng sau trở lại tái khám để mổ vào ngày 13-4. Tôi được đưa vào phòng mổ lúc 2 giờ và ra khỏi phòng mổ lúc 6 giờ chiều. Tỉnh lại, chồng tôi bên cạnh. Tôi không bị một phản ứng phụ nào cả, có lẽ nhờ Khí công và Thiên định, tôi đã khoẻ mau lẹ, nên sáng hôm sau, tôi được cho về sớm, lúc 9 giờ Phụ tá Bác sĩ Babiera mổ cho tôi, đến gặp và chúc mừng tôi. Cho hay hạch bạch huyết (lymphnode) không nhiễm bệnh tế bào ung thư.

Ngày 30-4 trở lại tái khám. Tôi được biết kết quả của Phòng thí nghiệm: 70% tế bào bao bọc bướu đã chết hẳn, còn lại lõi bên trong 30% . Không tìm ra dấu vết gì của tế bào ung thư lây lan. Bác sĩ báo cho tôi hay, tôi được “cancer free”. Thật là một lời chúc mừng không thể ngờ được. Tôi ôm Bà, cảm ơn và chụp một bức ảnh lưu niệm. Dr Jay Shas đón mừng tôi. Ông nói, sự bình phục của tôi qua căn bệnh nan y này là “ *sự chiến đấu hữu hiệu và can đảm*”. Tôi xin chân thành và tri ân ông, vị bác sĩ ân nhân mà tôi được quen biết lần đầu tiên qua cháu Jennifer, đã giúp tôi chuyển hồ sơ về bệnh viện và sau đó, qua 10 tháng trị liệu, ông luôn bên cạnh theo dõi, hướng dẫn, góp ý, giúp đỡ tôi như một người thân trong gia đình. Tôi đã nói với ông về cảm nghĩ của mình: “Thuốc, Thiền, Khí công và Thực dưỡng đã giúp tôi khỏi bệnh”. Ông khuyến khích tôi viết tập sách này để đóng góp những kinh nghiệm thực chứng lành bệnh đến người khác. Nhân cơ hội này tôi đã đưa tập sách tiếng Việt dịch ra của Dr Anthony Satalaro, cũng đã tự chữa lành bệnh qua cách ăn thực dưỡng. Bác sĩ Jay Shas đã vào thư viện tìm đọc và lấy ra tặng lại cho tôi bản tiếng Anh của Dr Anthony, cùng với tập tài liệu nghiên cứu về bệnh ung thư của chính ông.

Sau đó, tôi họp mặt đại gia đình, kể rõ câu chuyện về bệnh của tôi và khuyến khích mọi người hãy tìm hiểu rõ ràng hơn về thực phẩm để ăn uống hàng ngày. Nhờ tôi may mắn có đủ tài liệu bệnh trạng trong bệnh viện, được lành bệnh, nên mọi người tin tưởng hơn.

Một tuần sau, tôi trở lại sinh hoạt cùng các bạn Thiền sinh, các bạn rất vui mừng thấy tôi bình phục nhanh chóng. Sau đó, tôi trình bày kết quả ích lợi của Thiền, Khí công, Thực dưỡng chia sẻ cùng các bạn. Đồng thời hướng dẫn vài cách nấu ăn mới chế biến đến mọi người, ăn sao cho ngon miệng để tiếp tục lâu dài. Tôi đã mời các bạn dùng thử một vài món do tôi chế biến, các bạn rất hoan nghênh. Tôi ước ao sẽ có các quán Thực dưỡng để phục vụ đồng hương. Mong sao quý bậc hiền mẫu, phát động phong trào nấu nướng thực dưỡng và ăn chay nên giảm ăn chè, ăn giảm đường, đồ giả phụ chế biến để bảo vệ sức khoẻ và ngăn ngừa bệnh tật.

Ngoài ra, tôi xin chân thành cảm ơn Anh Bùi Xuân Tùng 46 tuổi, đã vui lòng cho phép tôi chia sẻ trường hợp của anh để tạo thêm niềm tin đến quý vị. Anh đang bệnh và đang dùng thực dưỡng theo tài liệu này; anh đã hiểu rõ và cảm nhận được công hiệu thực sự của thực dưỡng.

Anh bị bệnh cancer phổi 5cm và đã lan đến não bộ 4 cục bướu, bướu lớn nhất, từ 3 đến 4 cm. Mãi tới khi nhức đầu nhiều và mắt bên trái bị nhỏ lại, miệng hơi méo, đi khám bác sĩ. Sau khi chụp hình mới biết rõ bị ung thư thời kỳ thứ 4D. Bác sĩ nói rằng: cho dù hoá trị và xạ trị cũng không qua khỏi 5 đến 6 tháng. Vợ anh đã bỏ việc làm để về chăm sóc cho anh. Nhờ hay tin, tôi đến chia sẻ cách ăn uống thực dưỡng và những tài liệu tôi có. Chị Giới Minh đã giúp anh ăn chay, mặc dù anh không ăn được hoàn toàn như ý chị mong muốn. Qua trị liệu đến

tháng thứ 9, đi khám lại, thấy bệnh đã không tăng và có phần giảm đi. Bác sĩ lấy làm ngạc nhiên và cho là màu nhiệm!. (Xin biết cho, ung thư là những tế bào lây lan rất nhanh chóng, nhất là giai đoạn chót).

Sau đó, chị vui mừng và đi làm trở lại. Anh ở nhà tự ý ăn không giữ kiêng cử, như dùng đường, sữa, cà phê, bánh trái...cho dù là “thức ăn chay”. Chỉ 1 tháng sau, bướu lớn ra và đè lên mắt trở lại, miệng bị méo và phải chở vào cấp cứu (Emergency). Bác sĩ phát hiện bướu to hơn trước và phải điều trị Chemotherapy và Radiotherapy cùng một lượt. Lần này, anh phải nhập viện để điều trị; thuốc vô mạnh hơn, rất là khổ nhọc với biến chứng khi vô thuốc. Tôi khuyên anh ăn gạo lứt, mè, hạt và ăn kiêng tuyệt đối, uống thêm một loại sâm BingHan Dietary supplement và anh đã vất vả vượt qua. Anh đã kinh nghiệm và biết thực phẩm thật sự ảnh hưởng như thế nào cho sức khoẻ và bệnh tật. Cho đến hôm nay, anh đã khoẻ lại, thay đổi việc ăn uống, kiêng cử và chỉ ăn những món ăn thực dưỡng. Hiện nay anh vẫn còn điều trị, chúng tôi tiếp tục cầu nguyện và hy vọng anh chóng bình phục.

Tôi có gặp một cô phụ tá của Bà Giáo sư trường Đại Học University of Houston. Bà đang nghiên cứu về chương trình ung thư thuộc về phái nữ, để giúp đặc biệt cho cộng đồng Châu Á. Cô Krystal Lương có nói với tôi rằng: Cộng đồng người Mỹ và cả người Hoa khi hết bệnh thường đã quan tâm và tập hợp thành nhóm. Họ không ngần ngại chia sẻ, học hỏi, tham khảo những tin tức mới về bệnh và vui vẻ tình nguyện giúp ích cho những người khác, làm sao hiểu rõ hơn trong lúc đang bệnh, đối phó thế nào cả hai mặt tinh thần lẫn thể chất. Người Việt chúng ta, phần đông có tính thâm lặng, đôi khi ít mở rộng, nên thật khó cho việc nghiên cứu hơn. Dù vậy, bà ta cũng gắng công thu thập nhiều dữ kiện, viết một cuốn sách bằng tiếng Việt để giúp cho cộng đồng chúng ta về bệnh ung thư.

Thưa quý vị,

Để hiểu rộng biết thêm về những vấn đề trình bày trên, tôi xin đính kèm những tài liệu về sự tác hại ăn thịt, sự tai hại dùng sữa khi bị bệnh và những tài liệu mới nhất đều xác nhận sự ăn uống đúng cách rất quan trọng của các bác sĩ và các khoa học gia nghiên cứu, giúp cho cơ thể không những ngăn ngừa bệnh tật mà còn khoẻ mạnh nữa.

TÂM HẠNH

TÀI LIỆU THAM KHẢO :

1. *Foods to fight cancer, Essential foods to help prevent cancer* :
First American Edition, 2007 by Richard Beliveau, Ph.D and Denis
Gingras, Ph.D.
2. *Anticancer, A new way of life*
2008 by David Servant - Schreiber, MD, Ph.D.
3. *The Top 100 Immunity Boosters*
2005 by Charlotte Haigh
4. *Taste for life*
By Mark J. Kaylor, Ph, MH
5. *Eating to prevent cancer*
6. *Physician heal Thyself : A doctor remarkable from cancer and the
diet he's convinced was responsible*
by Dr. Anthony Sattlaro and Tom Monte.

MỘT NỮ KHOA HỌC GIA ĐÃ TỰ CHỮA LÀNH BỆNH UNG THƯ BẰNG PHƯƠNG PHÁP CẢI THIỆN ĂN UỐNG

Trần Anh Kiệt sưu tầm

Lời Giới Thiệu: Nữ Giáo sư **Jane Plant** là một khoa học gia nổi tiếng của Anh Quốc. Bà bị bệnh ung thư nhũ hoa từ năm 1987. Thông thường thì một bệnh nhân ung thư khó mà sống sót được khi bệnh đã tái phát đến lần thứ hai. Tuy nhiên nhờ kiến thức khoa học sẵn có cũng như với sự điều trị và chăm sóc nhiệt tình của các bác sĩ chuyên khoa thượng thặng, bà đã kéo dài được mạng sống. Dầu vậy bệnh của bà đã tái phát đến năm lần, rồi cuối cùng đã lan đến hệ thống bạch huyết trong cơ thể. Trước tình trạng nguy ngập đó, bà vẫn không chịu bó tay chờ chết mà cương quyết tự chữa bằng cách ăn uống có phương pháp. Cuối cùng bà đã lành bệnh. Bà đã cho xuất bản quyển sách **Your Life in Your Hands** (Mạng sống trong tay của bạn) để kể lại những kinh nghiệm cá nhân mà bà đã trải qua để quảng bá cho tất cả mọi người. Nhận thấy đây là một tài liệu rất hữu ích nên chúng tôi xin trích dẫn một đoạn trong quyển sách ấy để cống hiến quý vị độc giả tham khảo.

" Sau khi bệnh ung thư nhũ hoa của tôi tái phát đến lần thứ năm, tôi nghĩ tôi sẽ không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải chết hoặc cố gắng tìm một phương pháp khác để tự chữa cho mình. Tôi là một khoa học gia, dĩ nhiên tôi đã biết chứng bệnh quái ác này hiện nay đã cướp mất mạng sống của một trong số 12 người phụ nữ tại Anh Quốc và Úc Đại Lợi. Tôi đã cam lòng chịu giải phẫu mất đi hết một cái vú và đã được chữa trị bằng quang tuyến liệu pháp. Tôi cũng đang được trị liệu bằng chemotherapy và được chăm sóc bởi những y sĩ chuyên khoa tài giỏi. Nhưng cuối cùng tôi cũng chắc chắn sẽ phải chết mà thôi.

Tôi đã có chồng, sở hữu một ngôi nhà xinh đẹp và có hai đứa con ngoan ngoãn dễ thương mà tôi rất yêu quý. Tôi mong muốn được sống còn. May thay niềm khao khát mãnh liệt đó đã giúp tôi có thêm nghị lực khám phá được rất nhiều sự kiện mới mẻ mà hiện thời một số khoa học gia khác cũng đã có cùng chung một số hiểu biết như tôi.

Những người có liên hệ đến bệnh ung thư nhũ hoa hẳn đều biết những trường hợp nguy hiểm khác cũng sẽ xảy ra cho chính bản thân người bệnh. Đó là sự già nua đến sớm; sắc đẹp chóng tàn; tuổi tắt kinh đến muộn vân vân, tất cả đều ở ngoài tầm kiểm soát. Tuy nhiên, theo tôi, những trường hợp nguy hiểm vừa kể có thể khống chế dễ dàng. Đó là chúng ta phải có nghị lực cương quyết thay đổi hoàn toàn một vài nếp sống mà nhất là thói quen ăn uống hàng ngày. Điều mà tôi muốn khẳng định cùng quý vị là bệnh ung thư nhũ hoa có thể chữa được vì chính tôi là một bệnh nhân đã sống còn qua cơn nguy hiểm và sẽ kể cho quý vị biết những kinh nghiệm hữu ích đó.

Khi tôi bắt đầu bị bệnh và đang điều trị bằng chemotherapy thì chồng tôi là Peter, cũng là một khoa học gia, làm việc tại Trung Quốc đã trở về. Anh có mang về một số tài liệu và một số thuốc nhét (suppositories) bằng thảo dược, nghe nói là hay lắm. Chồng tôi mô tả đây là loại thuốc trị bệnh ung thư nhũ hoa đại tài tại Trung Quốc. Mặc dầu bệnh tình của tôi lúc bấy giờ thật là đáng ngại, nhưng cả hai chúng tôi không khỏi phì cười. Tôi bảo nếu quả thật đây là một loại thuốc công hiệu thì chắc tại Trung Hoa rất hiếm thấy phụ nữ bị bệnh ung thư nhũ hoa lắm. Mà thật vậy! Theo thống kê của các nhà khoa học thì tại khắp lãnh thổ Trung Quốc hiếm thấy phụ nữ mắc bệnh ung thư nhũ hoa. Trung bình thì cứ mười ngàn phụ nữ mới có một người mắc phải chứng bệnh quái ác này.

Trong khi ở Hoa Kỳ và các nước Tây Phương thì trung bình **cứ 12 phụ nữ lại có một người mắc bệnh ung thư nhũ hoa**. Sự kiện không phải vì dân chúng Trung Hoa sinh sống trong vùng nông thôn nhiều hơn nên không bị nạn ô nhiễm môi trường các loại như dân chúng trong thành phố. Bằng chứng tại Hồng Kông, một đô thị có mật độ dân cư đông đảo và cũng học đòi theo nếp sống Tây phương, nhưng cứ mười ngàn phụ nữ mới có 34 người chết vì bệnh ung thư nhũ hoa. Tỷ số này vẫn còn thấp xa Hoa Kỳ và các nước Tây Phương nhiều lắm.

Dân chúng Nhật Bản tại hai thành phố Hiroshima và Nagasaki cũng có tử suất tương tự. Vì hai thành phố này bị nhiễm phóng xạ nguyên tử do Hoa Kỳ ném xuống từ thời Đệ Nhị Thế Chiến. Liên quan đến dân cư trong thành phố mắc bệnh ung thư cao, người ta cũng quan tâm đến sự quan hệ giữa phóng xạ tuyến nguyên tử và mầm móng gây ra bệnh ung thư như thế nào.

Song, thống kê cho thấy nếu phụ nữ Tây Phương mà di cư đến hai thành phố nhiễm nhiều phóng xạ nguyên tử ở Nhật Bản nói trên thì sát suất bị bệnh ung thư nhũ hoa lại càng cao hơn dân chúng địa phương đến một nữa.

Thật rõ ràng, không phải chỉ có môi trường chung quanh ảnh hưởng đến nguyên nhân gây ra bệnh ung thư các loại, mà chính yếu là nếp sống cá nhân và thói quen ăn uống. Tôi cũng còn khám phá biết thêm sự cách

biệt quá xa về tỷ số mắc bệnh ung thư nhũ hoa giữa dân chúng Tây Phương và Đông Phương không phải do nguyên nhân của sự di truyền huyết thống. Các chuyên gia nghiên cứu khoa học đã chứng minh cho thấy dân Trung Hoa và Nhật Bản di cư sang các nước Tây Phương, chỉ một hoặc hai thế hệ sau là sẽ có tỷ số mắc bệnh ung thư ngang hàng với dân chúng bản địa.

Sự kiện này cũng đã xảy ra tại Hồng Kông là người Trung Hoa nào bắt chước theo nếp sống y hệt như người Tây Phương thì cũng sẽ có nguy cơ bị các chứng bệnh nguy hiểm tương tự. Vì vậy người Tàu có một câu ngạn ngữ dí dỏm gọi bệnh ung thư nhũ hoa là "**chứng bệnh của những phụ nữ giàu có**". Lý do vì ở Trung Quốc chỉ có những người giàu có mới bắt chước theo lối ăn uống của người Tây Phương mà thôi. Phần đông người Trung Hoa gọi các thức ăn có nhiều chất béo động vật như sữa và các sản phẩm của sữa như bơ, phó mát, sô cô la vân vân là "**đồ ăn Hồng Kông**". Vì đó là các thức ăn uống du nhập từ Anh quốc vào lãnh địa này từ thuở xa xưa mà trong quá khứ rất hiếm và quý tại lục địa Trung Quốc.

Do những dẫn chứng trên đây, tôi nghĩ và cũng để ý thấy bệnh ung thư nhũ hoa xảy ra cho chính cá nhân tôi cũng thường thấy xảy ra trong giới phụ nữ trung lưu và giàu có tại các xứ Tây Phương. Qua nghiên cứu, tôi cũng đã biết được đa số những người đàn ông bị bệnh ung thư tuyến tiền liệt cũng ở trong trường hợp tương tự như vậy. Theo thống kê của Tổ Chức Y Tế Quốc Tế (WHO), tỷ số những người đàn ông tại Trung Quốc mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt không đáng kể. Trung bình trong một triệu người chỉ có 5 người mắc phải bệnh này mà thôi. **Tại các nước Tây Phương, tỷ số này cao gấp 70 lần nhiều hơn ở Trung Quốc** và cũng phần đông xảy ra trong giới đàn ông trung lưu và giàu có. Tôi cũng nhớ tôi đã từng hỏi chồng tôi, một khoa học gia đã trở về từ Trung Quốc, rằng tại sao người Trung Hoa sinh sống như thế nào mà phụ nữ ít bị bệnh ung thư nhũ hoa vậy?

Chúng tôi đã lợi dụng cơ hội này để tra cứu các thống kê cập nhật của các khoa học gia và cuối cùng đã tìm ra được giải đáp là người Tây Phương đã ăn rất nhiều chất béo. Các nghiên cứu cho thấy trong thập niên 1980, trung bình người Trung Hoa tiêu thụ 14 phần trăm calories lấy từ chất béo, so với 36% của người Tây Phương. Tuy nhiên trước khi tôi bị bệnh ung thư nhũ hoa, tôi cũng đã ăn rất ít chất béo nhưng nhiều chất xơ. Và lại tôi được biết đối với cơ thể của người lớn, hấp thụ nhiều chất béo chưa hẳn đã gia tăng nguy cơ bị bệnh ung thư nhũ hoa của phụ nữ, dựa theo các báo cáo trong quá trình nghiên cứu 12 năm qua.

Một hôm khi cùng làm việc với chồng tôi, tôi chợt nhớ không biết một trong hai chúng tôi trước đây ai đã có lần bảo là người Trung Hoa không có dùng sữa và các sản phẩm của sữa. Thật là khó giải thích vì đây không phải là một sự kiện được nghiên cứu bằng khoa học. Tuy nhiên trên thực tế người Trung Hoa ít uống sữa và cơ thể của họ cũng khó chấp nhận tiêu hóa sữa. Tôi nhớ có một thời gian đã cùng làm việc nghiên cứu với một

khoa học gia là người Trung Quốc. Vị này bảo rằng sữa chỉ dành cho trẻ con dùng, cho nên cô rất nhã nhặn từ chối các bữa ăn trưa nào có thực phẩm bơ sữa do tôi mời mọc. Theo thói quen của người Trung Hoa, trẻ con cũng không được nuôi lớn bằng sữa bò mà chỉ cho bú bằng sữa mẹ. Nếu vì sự bất tiện nào đó mà người mẹ không cho con bú được, có thể thuê mướn một bà vú để phụ trách công việc này.

Theo truyền thống văn hóa, người Trung Hoa có thành kiến xem việc người Tây Phương tiêu thụ sữa và các phó sản của sữa rất kỳ lạ. Tôi còn nhớ trong một buổi khoản đãi phái đoàn khoa học gia Trung Quốc sau thời điểm cuộc Cách mạng Văn Hóa không lâu vào thập niên 1980. Theo sắp xếp của phòng ngoại vụ, sau bữa ăn, chúng tôi đã mời họ dùng tráng miệng bằng kem. Họ hỏi thức ăn này được chế biến bằng gì và cuối cùng đã lịch sự từ chối vì nó được làm bằng sữa. Trong khi chúng tôi rất thích món khoái khẩu này.

Sữa (thông thường là sữa bò), theo tôi nghiên cứu là loại thực phẩm có nguyên nhân gây ra các loại dị ứng nhiều nhất. Hơn 70 phần trăm dân số trên thế giới không tiêu thụ được sữa vì tạng phủ của họ không tiêu hóa được đường lactose. Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng đây là trạng thái bình thường của những người lớn chớ không phải là sự yếu kém nào đó của cơ thể. Phải chăng loài người đã dùng sai loại thực phẩm không phù hợp với bản chất thiên nhiên.

Trước khi tôi bị bệnh ung thư nhũ hoa, tôi đã dùng rất nhiều sữa ít chất béo (skim milk), phó mát và sữa chua (yogurt). Tôi đã coi những thứ đó như là nguồn cung cấp chất đạm dồi dào. Tôi cũng đã ăn thịt bò nạc để bồi dưỡng. Sau khi bệnh tái phát lần thứ năm và trong thời kỳ điều trị bằng chemotherapy, tôi lại ăn sữa chua được biến chế bằng nguyên liệu hữu cơ để giúp cho bộ máy tiêu hóa được khỏe mạnh bằng cách tăng thêm những vi khuẩn hữu ích cần thiết.

Tuy nhiên, theo nghiên cứu hồi năm 1989, Bác sĩ **Daniel Cramer** thuộc trường Đại học Harvard ở Hoa Kỳ đã theo dõi và ghi chú hồ sơ của rất nhiều phụ nữ liên hệ đầy đủ từ chi tiết ăn uống của họ. Kết quả cho thấy sữa chua cũng có ảnh hưởng đến nguyên nhân gây ra các chứng bệnh ung thư noãn sào của nữ giới. Sau đó, chồng tôi và tôi, đã dựa theo thói quen ăn uống của người Trung Hoa, đã **từ bỏ sữa bò và tất cả những sản phẩm nào có liên quan đến sữa, kể cả bánh ngọt và súp có thành phần chế biến bằng sữa ở trong đó.** Mỗi lần đến siêu thị mua đồ ăn, tôi là người đọc rất cẩn thận công thức. Sau khi bệnh tái phát lần này, tôi cương quyết theo dõi kết quả một cách chặt chẽ.

Các bác sĩ và y tá khuyên tôi nên ăn uống bình thường gồm thịt, cá, trứng và sữa trở lại như xưa để bồi bổ. Nhưng tôi khước từ và tự mình chủ động theo dõi kết quả của sự chữa trị có hữu hiệu hay không? Thế rồi sau một loạt trị liệu bằng chemotherapy lần nữa, tôi hoàn toàn chẳng thấy có tiến bộ gì. Cục bướu vẫn còn y nguyên hình dáng và kích thước như

cũ. **Sau khi tôi từ bỏ sữa và các loại sản phẩm có sữa độ vài hôm thì cục u bắt đầu teo dần.** Một tuần lễ sau, cục bướu ở cổ bắt đầu ngứa, sau đó nó mềm dần và thu nhỏ hình dạng lại. Trên đồ thị theo dõi, lằn ghi chú có chiều hướng đi xuống và cuối cùng nó xuống sát lằn ngang ở phía dưới (tức 0 độ).

Một buổi chiều thứ Bảy, sáu tuần lễ sau khi tôi bỏ luôn tất cả thành phần của sữa trong thực đơn của tôi nghĩa là không còn dính dáng gì tới thức ăn có nguồn gốc động vật, tôi ngồi thiền một tiếng đồng hồ và sau đó kiểm tra lại cục bướu thì nó đã hoàn toàn biến mất. Tôi là người đã tự theo dõi sự diễn tiến bệnh trạng của mình từ đầu tới cuối. Giờ phút này không có sự vui mừng nào bằng. Tôi vội xuống lầu và nhờ chồng tôi kiểm tra cẩn thận lần nữa. Kết quả anh cũng chẳng tìm thấy gì.

Thứ Năm tuần lễ sau đó, tôi trở lại phòng mạch của vị bác sĩ chuyên khoa để tái khám. Ông đã vô cùng sửng sốt và vui mừng bảo rằng: **"Tôi không còn tìm thấy dấu vết nào của bệnh ung thư trong cơ thể của bà nữa cả !"**

BỆNH UNG THƯ (CANCER)

VÀ NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

Sau nhiều năm nói chuyện với rất nhiều người về trị liệu, CHEMOTHERAPY được xem như là con đường duy nhất để diệt cancer. Hôm nay, những Bác sĩ Nutrition đã có thêm phương cách giúp thêm trong sự trị liệu, thay vì chỉ sử dụng duy nhất Chemo therapy.

(1) Trong mỗi người chúng ta, ai ai cũng có tế bào ung thư (cancer cell) trong cơ thể, mấy cell đó không thể nào nhìn thấy được trong phòng thí nghiệm bình thường. Chỉ thấy được, khi nó sinh nở ra hàng tỉ tế bào.

Nên biết rằng, khi Bác sĩ nói với bệnh nhân không còn tế bào trong cơ thể, có nghĩa là tế bào đó quá nhỏ không thể chụp hình được trong phòng thí nghiệm mà thôi.

(2) Cơ thể con người do 60 ngàn tỷ tế bào tạo thành. Mỗi một nhóm tế bào có công dụng và chức năng khác nhau. Khi tế bào khoẻ mạnh thì các cơ quan hoạt động bình thường, cơ thể đương nhiên khoẻ mạnh. Thông thường, tế bào cancer xảy ra trong vòng 6 đến 10 lần trong cuộc đời mỗi con người.

(3) Khi một người có hệ thống miễn nhiễm mạnh thì nó diệt tế bào ung thư và chống lại sự nảy nở của nó sinh sản thành khối u.

(4) Khi một người bị bệnh ung thư, nguyên do có thể từ sự ăn uống không đầy đủ, các nhân tố về di truyền là nó muốn nói cho người ta biết do sự ăn uống không đầy đủ. Nó cũng có thể từ nguyên do di truyền, xã hội, không khí, thức ăn và cách sống. Từ sự suy nghĩ, stress, lo lắng, sợ hãi, buồn khổ...v...v...

(5) Nếu muốn phòng chống bệnh thì phải đổi cách sống, cách ăn uống cho sức khoẻ tốt, uống thêm thuốc bổ và tập thư giãn, thể dục, khí công, taichi cho hệ thống miễn nhiễm mạnh hơn.

(6) Hoá trị (Chemotherapy) là cách tiêu hủy tế bào ung thư. Tuy nhiên, cũng cùng lúc ảnh hưởng xấu đến những tế bào tốt trong xương, trong đường ruột, bao tử, thận, lá lách, tim, gan, phổi.... làm những tế bào tốt yếu đi.

(7) Xạ trị (Radiation) đốt tế bào ung thư và để lại sẹo, cùng lúc cũng làm tổn thương những tế bào tốt chung quanh.

(8) Thông thường khi mới bắt đầu Chemotherapy và Radiation, nó sẽ làm tế bào ung thư nhỏ lại. Tuy nhiên, nếu sử dụng lâu, hai loại này không chắc là diệt hết tế bào ung thư. Bằng chứng, nhiều người không giữ gìn kỹ sự ăn uống, đã để bệnh tái phát.

(9) Khi trong cơ thể có quá nhiều cặn bã, chất độc từ hai loại trị liệu trên, hệ thống miễn nhiễm sẽ suy yếu đi và bị tổn thương. Do đó sau Chemo và Radiation nhiều người có thể sinh ra các biến chứng khác trong cơ thể.

Nhưng cũng có nhiều người đã khỏi bệnh nhờ phương pháp trị liệu này phối hợp do biết cách ăn dinh dưỡng và tìm hiểu rõ thực chất căn bệnh này.

(10) Chemo và Radiation có thể làm cho tế bào ung thư thay đổi, khiến có thể mạnh hơn để phản ứng lại. Vì được trị liệu bằng hoá chất liều lượng cao, cho nên, sau đó cancer tái phát khó có thể tiêu diệt. Mổ cũng có thể làm tế bào ung thư di căn tới những nơi khác. Cho nên khi người bị bệnh ung thư thời kỳ 3 hay 4, tùy loại ung thư đã phát tán. Đa phần các Bác sĩ cho Chemotherapy trước, để bước nhỏ lại, rồi mới mổ sau. Trong thời gian này, nếu áp dụng phương cách ăn uống kỹ lưỡng, nghỉ ngơi, thư giãn, bệnh sẽ vượt qua và chóng lành phục.

(11) Phương cách hữu hiệu góp phần quan trọng là sử dụng những thực phẩm nào không làm cho tế bào ung thư phát triển.

THỨC ĂN NÀO LÀM CHO TẾ BÀO UNG THƯ MẠNH LÊN

Đây là một công trình nghiên cứu của những Bác sĩ Nutrition cần quan tâm.

1. Đường: là thức ăn bồi dưỡng cho tế bào ung thư. Không dùng đường là cắt giảm phần tiếp tế quan trọng cho tế bào ung thư. Những loại đường hoá học rất tai hại. Nếu có thể, xài chất khác thế đường như Manuka mật ong hay Molasses, nhưng chỉ xài ít thôi, vì tế bào ung thư thích ngọt.

*Muối có chất hoá học tẩy trắng. Tốt hơn nên xào nấu dùng muối biển hoặc Bragg's Aminos.

2. Sữa: có thể làm cho thân thể sinh ra chất niêm dịch(mucus), đặc biệt trong dạ dày, đường ruột. Tế bào ung thư thích chất này. Thay vì uống sữa cần vitamin D, nên uống Soy milk không đường, sữa hạnh nhân không đường. Bệnh ung thư ngực và tuyến tiền liệt không nên dùng nhiều đậu nành.

3. Thịt: tế bào ung thư thích sống trong môi trường có chất chua acid. Trong thịt có nhiều acid. Tốt hơn nên ăn cá, chút ít thịt gà (thay vì ăn thịt bò hay heo).

Trong thịt thú người ta nuôi, có trộn nhiều chất trụ sinh, hoá chất để làm không bệnh và lớn nhanh, rất tai hại cho những ai có bệnh cancer.

4. Thức uống: Tránh hút thuốc, uống rượu, café, trà, chocolate, những thứ có chất caféine cao. Trà xanh rất tốt, chống cancer. Không nên uống nước máy, không uống nước cất (distilled) vì có chất acidic.

5. Thực dưỡng: Nếu ăn uống thực dưỡng (diet), khoảng 65-70% các loại ngũ cốc, lúa, hạt đậu, hạt khô; 20% rau cải, trái cây tươi, giúp cho cơ thể bớt chất acidic và tăng trường Alkaline; khoảng 10% bữa ăn còn lại ăn món ăn thịt cá.

Nước trái cây tươi cho chất enzymes thẩm thấu vào tế bào nhỏ nhất trong cơ thể chỉ trong vòng 15 phút, giúp cho tế bào tốt, khoẻ và mạnh ra. Để tiếp thu những chất enzymes này, nên uống nước trái cây tươi 2 lần mỗi ngày. Nếu nấu hoa quả, trái cây với nhiệt độ 104oF (hay 40oC) chất enzymes bị tiêu hủy.

6. Cơ thể con người đưa thức ăn vào từ miệng. Ta có 32 cái răng để nhai: 20 cái mặt bằng, để ăn ngũ cốc, 8 cái để ăn rau quả, chỉ có 4 cái răng nhọn là để ăn thịt cá.

Thức ăn đưa ra đời chiều đường tiêu hoá. Đường ruột con người dài hơn so với các loại động vật khác, nên cần nhiều chất xơ (fiber), chất enzymes, để đốt và bài tiết tốt.

Do đó: Thức ăn 70% ngũ cốc, 20% rau quả, 10% cá thịt là hợp với cơ thể thiên nhiên đã cấu tạo ra.

Thịt protein là chất khó tiêu hoá, vì nó cần nhiều chất enzymes để tiêu hoá. Những thịt khó tiêu hoá còn lại trong ruột sẽ tạo ra thêm chất độc.

7. Tế bào ung thư được bao bọc bằng lớp màng protein. Cho nên, giới hạn ăn thịt, ăn nhiều ngũ cốc, trái cây sống và rau quả thì nó có thể tiêu hủy bức tường protein bao bọc tế bào ung thư.

8. Có nhiều chất vitamin tăng cường hệ thống miễn nhiễm như IP6, Florescence, Essiac. Anti-Oxidants, Vitamins, Minerals... giúp cơ thể chống và diệt tế bào ung thư. Tuy nhiên, biết cách lựa chọn thực phẩm dinh dưỡng là cách tốt nhất, là thuốc ngừa chống các loại bệnh.

9. Ung thư là bệnh của Thân, Tâm và Tinh thần. Một tinh thần khoẻ mạnh và lạc quan sẽ giúp cơ thể chống lại ung thư. Giận, buồn lo, vương mắc, không tha thứ... sẽ làm cơ thể căng thẳng, có nhiều chất acidic không tốt cho cơ thể. Thực tập Thiền, khí công, thể dục, Taichi giúp tăng cường hệ thống miễn nhiễm. Tập cách sống thư giãn, thoải mái, yêu đời để có chất Alkaline.

10. Tế bào ung thư không thể sống mãi trong môi trường không khí oxy generated. Do đó, nên ra ngoài không khí thiên nhiên, ánh nắng. Nhất là biển. Hít thở lấy thêm oxygène đến toàn bộ cơ thể để tiêu diệt tế bào ung thư.

11. Xin ghi nhớ:

a- Không để thức ăn trong hộp nhựa, bỏ vào microwave.
b- Không để nước uống trong ngăn đá và không uống nước trong chai bị nóng trong xe.

c- Không dùng miếng nhựa, bao thức ăn, hâm nóng trong microwave.

d- Khi vào xe, trời nóng nhiệt độ cao, nên hạ cửa xe xuống cho nhiệt độ giảm xuống, rồi mới mở máy lạnh.

* Dioxin là hoá chất độc hại làm nên ung thư, đặc biệt ung thư ngực, Dioxin cao là độc dược phát triển các tế bào ung thư.

12. Lời căn dặn chúng ta đừng hâm nóng thức ăn bằng nylon hay trong hộp giấy " To go " của nhà hàng, cả hộp nhựa, để vào microwave. Nhiệt độ và sức nóng sẽ cho ra dioxin vào thực phẩm. Do đó, hãy dùng những hộp đựng bằng Corning, Ware, Men, Pha lê, Pyrex sẽ tốt hơn.

Đây là sự ghi nhận của Bác sĩ Edward Fuji Moto tại Wellness Program Manager ở Castle Hospital, trong chương trình TV, đã giải thích vấn đề sức khoẻ, ông ta đã nói về Dioxy là sự tác hại cho chúng ta.

(Trích bài viết trên Net do những vị nghiên cứu y khoa thông tin)

Rất mong mọi người quan tâm

Ăn Chay Như Thế Nào?

Bạn có thấy rằng, con người cùng với sự phát triển của xã hội bắt đầu mắc nhiều chứng bệnh "khó trị" hơn không? Một trong những nguyên nhân chủ yếu chính là cách ăn uống của bản thân đây.

Xã hội càng phát triển, nền văn minh hiện đại đã đạt được những thành tựu to lớn: khám phá vũ trụ, công bố bản đồ gene di truyền, công nghệ thông tin... nhưng con người ngày nay dường như mắc nhiều bệnh hơn, không thư thái và khả năng thích nghi, chống đỡ với môi trường kém. Trường phái "Thực dưỡng - Macrobiotics" sau nhiều cuộc nghiên cứu, sưu tầm đã kết luận: tổ tiên của chúng ta là những người ăn rau, củ, quả. Trong thời kỳ băng hà cuối cùng, khi rau, củ, quả khan hiếm, người ta phải ăn thịt súc vật để sinh tồn. Và thói quen ăn thịt còn đến ngày nay.

Tuy nhiên, trong nhiều kỷ nguyên, người ta nhận thấy có những loại bệnh xuất hiện, gia tăng và khi người bệnh được khuyên một chế độ ăn chay, được sống trong bầu không khí vui vẻ đầm ấm thì bệnh từ thuyên giảm đến khỏi hoàn toàn. Phải chăng ăn chay có tác dụng điều trị bệnh và tác dụng thực sự của nó tới đâu?

Cơ sở khoa học

Nói riêng về hệ tiêu hóa, con người có hệ tiêu hóa giống với động vật ăn lá cây, động vật ăn cỏ và không giống với các động vật ăn thịt. Bảng so sánh dưới đây sẽ cho chúng ta có một cái nhìn tổng quát:

Động vật ăn thịt	Động vật ăn lá cây, cỏ và trái cây	Con người
Có móng vuốt	Không có móng vuốt	Không có móng vuốt

- Không có lỗ chân lông trên da
- Toát mồ hôi qua lưỡi để làm mát cơ thể

Toát mồ hôi qua hàng triệu lỗ chân lông trên da

Có răng cửa nhọn sắc để xé thịt

Không có răng cửa nhọn sắc

Có các tuyến nước bọt nhỏ (không cần để tiêu hóa thức ăn)

Các tuyến nước bọt phát triển để tiêu hóa ngũ cốc và trái cây

Nước bọt có tính acid, không có men ptyalin để tiêu hóa ngũ cốc

Nước bọt có tính kiềm, nhiều men ptyalin để tiêu hóa ngũ cốc

Không có răng hàm bẹt phía trong để nghiền thức ăn

Có răng hàm bẹt ở phía trong để nghiền thức ăn

Có nhiều acid HCl mạnh trong dạ dày để tiêu hóa cơ, xương của động vật

Có acid HCl nhưng yếu 20 lần so với acid HCl của động vật ăn thịt

Độ dài đường ruột chỉ gấp 3 chiều dài cơ thể để sau khi qua dạ dày, thịt nhanh thối rữa và ra khỏi cơ thể

Độ dài ruột gấp 12 lần độ dài cơ thể vì lá cây và ngũ cốc thối rữa chậm

Bảng so sánh cho thấy: Cấu trúc bộ máy tiêu hóa của con người phù hợp với chế độ

ăn rau củ, quả, ngũ cốc hơn là ăn thịt. Tất nhiên, thay vì ăn “sống” như những loài động vật ăn thịt, con người biến nó thành “chín” nhờ kỹ thuật luộc, nướng, kho, tẩm gia vị tạo sự hấp dẫn khứu giác, vị giác. Đó là lý do tại sao người ta thú vị với món thịt các loại.

Ăn thịt dễ mắc những bệnh gì?

Nếu nói cứ ăn thịt là mắc đủ thứ bệnh e là hơi quá lời. Ở đây, tôi muốn đề cập đến chuyện ăn một cách thừa thãi, không quan tâm đến tiêu chuẩn vệ sinh có thể gây ra một số bệnh:

1. Ung thư

Năm 1982, tờ Life ở Mỹ, tờ Paris Match ở Pháp và tờ Atarashiki Sêkai Ê ở Nhật Bản đều đưa tin: Bác sĩ Anthony J. Sattilaro, giám đốc một bệnh viện lớn ở Hoa Kỳ bị ung thư đã di căn mà lành bệnh nhờ ăn chay. Sau đó một hội nghị khoa học gồm 8.000 bác sĩ chuyên khoa ung bướu họp tại Seattle đã thừa nhận tầm quan trọng của ăn uống trong phòng và chữa bệnh ung thư. Theo thống kê của các nhà dịch tễ học thì 30% ung thư liên qua đến thuốc lá, 35% liên quan đến ăn uống, 3% liên quan đến những phụ gia thực phẩm (màu, chất bảo quản...). Như vậy, nếu ăn uống đúng thì 35% bệnh nhân lẽ ra bị ung thư sẽ không mắc phải căn bệnh nguy hiểm này.

Tại sao ăn thịt dễ bị ung thư? Một trong những nguyên nhân cơ bản là thịt sống mau thối rữa. Để giữ cho chúng “tươi” lâu hơn, người ta đã tẩm chúng với nitrit, nitrat và các chất bảo quản khác. Khi nấu nướng, các chất này không bị phân hủy. Vào ruột, chúng kết hợp với các acid amin tạo nitrosamin là chất gây ung thư.. Ngoài ra, công nghệ chăn nuôi đang sử dụng nhiều hóa chất kích thích tăng trưởng, chất gây thèm ăn, gây ngủ, hormon, kháng sinh. Heo, gà, bò, tôm, cá,... được nuôi công nghiệp làm mất đi cân bằng hóa học, mất đi thói quen tự nhiên của tổ tiên chúng, kích thích phát triển bệnh gia súc và những khối u ác tính. Khi con vật bị bệnh, bị khối u, chúng được giết mổ chứ không hẳn là được bỏ đi. Thế là chúng ta ăn những miếng thịt mà không biết chúng chứa đầy độc tố, nhẹ thì rối loạn tiêu hóa, nhưng tiềm ẩn là chất độc lưu giữ làm biến đổi cấu trúc tế bào và gây ung thư. Ăn thịt nhưng lại ít ăn rau dễ sinh táo bón, ứ đọng chất độc, cũng góp phần phát triển ung thư. Điều này giải thích tại sao cư dân vùng Bắc Mỹ và Tây Âu bị ung thư đại tràng, ung thư dạ dày cao hơn cư dân ăn chay (Ấn Độ). Ở những nước ăn nhiều thịt, số phụ nữ bị ung thư vú cũng cao gấp 10 lần ở những nước có thói quen ăn chay.

2. Bệnh tim mạch

Ở các nước phát triển, bệnh tim mạch được coi là “kẻ giết người số 1”. Nước Mỹ là nước tiêu thụ nhiều thịt thì cứ hai người chết đã có một người tử vong vì tim mạch.. Các nhà khoa học ở trường Đại học Harvard kiểm tra huyết áp của hàng loạt người thì thấy huyết áp trung bình của người ăn chay giảm rất có ý nghĩa so với những người ăn thịt. Lượng cholesterol trong máu của người ăn thịt cao gấp nhiều lần người ăn chay là nguyên nhân chính của chứng xơ vữa động mạch, cao huyết áp, đột

quy, nhồi máu cơ tim.... Hội tim mạch Hoa Kỳ đã công bố rằng: Một chế độ ăn chay có thể phòng ngừa từ 90-97% các bệnh tim mạch.

3. Bệnh tiểu đường type II

Chế độ ăn nhiều thịt lẫn mỡ, ăn nhiều đường tinh khiết làm tăng acid béo và triglycerid là nguyên nhân gây ra tiểu đường type II. Sở dĩ như vậy vì các acid béo, triglycerid ức chế hoạt động của insulin nên xét nghiệm lượng insulin trong máu có thể bình thường hoặc hơi tăng nhưng đường huyết vẫn cao. Bệnh tiểu đường type II cũng như bệnh tim mạch, khi chuyển sang chế độ ăn chay thì lượng đường trong máu giảm hẳn.

4. Bệnh thận

Các cuộc nghiên cứu cho thấy, thận của người ăn thịt phải làm việc gấp 3 lần thận của người ăn chay để bài tiết các hợp chất nitơ độc hại. Trong số các chất thải của thịt, đáng chú ý là urê và acid uric. Khi còn trẻ, thận còn “sung sức” nhưng khi lớn tuổi, thận kiệt sức, không thể thải độc hiệu quả sẽ dẫn đến bệnh.

5. Bệnh gout (thống phong)

Khi thận không đủ khả năng thải hết các sản phẩm chứa nitơ độc hại thì làm xét nghiệm chúng ta thấy creatinin và acid uric tăng cao. Acid uric không được bài tiết, đọng lại trong các khớp nhỏ (khớp ngón) gây đau nhức. Bệnh này dường như độc quyền dành cho đàn ông. Nơi đây, acid uric đọng lại thành tinh thể tạo ra phản ứng viêm, đau nhức ghê gớm đặc biệt với những ông ham nhậu. Buổi tối 50%, 100% cùng chiến hữu, chia tay nhau chén choáng hơi men còn ca đu sáu câu vọng cổ, về nhà lăn ra ngủ, nhưng khoảng 3-4 giờ sáng đã thấy khớp ngón chân sưng lên nhức nhối tưởng như không thể chịu đựng được. Ở phụ nữ, sản phẩm thừa trong quá trình chuyển hóa của thịt ngấm vào làm thay đổi sụn bao khớp khiến chúng trở nên lỏng lẻo, khi di chuyển sẽ đau, nhiều người cứ nằm rên, rồi rơi vào trầm cảm.

6. Béo phì

Béo phì 95% do chế độ ăn quá dư thừa, các loại thức ăn chứa nhiều calorie: mỡ động vật, thực phẩm nhiều đường, bơ, phô-mai, chocolate, thịt... Người béo phì thường lười vận động nên năng lượng thừa không được tiêu hao lại tích trữ dưới dạng mỡ, thúc đẩy quá trình tăng cân. Béo phì gây ra hậu quả trầm trọng trên tim mạch, nội tiết, xương khớp và tâm lý. Ở những nước phát triển số lượng người béo phì đang gia tăng nhanh chóng khiến tổ chức y tế gọi là “Đại dịch” hay “Những bệnh mãn tính không lây”.

7. Bệnh gan

Gan là cơ quan vừa tổng hợp các chất, vừa có tác dụng thải độc. Một chế độ ăn nhiều thịt và mỡ động vật sẽ làm gan quá tải, sinh bệnh. Những lần ngộ độc thịt, rối loạn tiêu hóa, ... đều làm gan phải làm việc cật lực để thải độc. Dần dần gan suy yếu, nhiễm mỡ, xơ hóa và khi bạn xét nghiệm sẽ thấy rối loạn chuyển hóa (tăng cholesterol, triglycerid, tăng men gan SGOT, SGPT). Một số chất độc không được

đào thải là nguyên nhân gây bệnh dị ứng (chúng ta thường thấy nổi mẩn, ngứa sau bữa ăn)

8. Rối loạn trí óc và cảm xúc

Ăn nhiều thịt động vật, lượng urê tăng lên, những sản phẩm của quá trình thối rữa thịt lên não dẫn tới sự suy nghĩ kém đi. Sự lơ đãng về trí tuệ dẫn đến rối loạn cảm xúc.

Ăn chay - nên ăn gì?

Ăn chay (vegetare) không phải bao hàm chỉ ăn rau mà theo từ ngữ Latinh còn có nghĩa là “sống động”. Chúng ta ăn gạo còn nguyên vỏ cám (gạo lứt), các loại đậu (đặc biệt là đậu nành), ăn nhiều rau xanh, trái cây. Ăn chay tức là chúng ta trở về với thiên nhiên, phù hợp với cấu trúc cơ thể. Tất nhiên ăn chay cũng phải đảm bảo vệ sinh mới có tác dụng phòng ngừa bệnh.

Có đủ dinh dưỡng không nếu bạn ăn chay? Câu trả lời là đủ. Thực tế bạn đã và đang ăn một lượng thịt nhiều hơn nhu cầu của cơ thể. Nhưng phải chăng protein trong rau quả, củ kém hơn protein trong thịt? Cũng không. Đậu nành chứa lượng protein gấp 2 lần protein trong thịt và có đầy đủ các acid amin cần thiết. Trong đậu nành còn chứa lecithin-chất tạo ra sự thanh xuân thần kỳ. Các loại ngũ cốc và rau cũng chứa protein. Các vitamin, các nguyên tố vi lượng (canxi, ma-giê, sắt, kẽm,...) có đầy đủ trong rau, củ, quả.

Nên ăn như thế nào?

Gạo lứt thì dễ rồi, bạn thấy chợ nào cũng bán. Trái cây, bạn nên chọn những trái gọt vỏ để tránh dư lượng thuốc trừ sâu. Rau xanh phải chọn rau sạch. Đậu nành và những sản phẩm chế biến như: đậu hũ, sữa đậu nành, tương,... khắp nơi đều có. Mỗi bữa chúng ta ăn như thế nào?

- Đừng ăn quá nhiều: Hãy ngừng ăn khi mất cảm giác đói. Nếu ăn quá no nê, hệ tiêu hóa phải làm việc nhiều, thức ăn bị tiêu hóa nửa vơi sẽ sinh ra sản phẩm độc.
- Ăn trong tâm trạng thoải mái, vui vẻ: tiếng cười, sự thanh thản giúp cho tiêu hóa tốt.
- Nhai kỹ thức ăn: khi phân tích phân của nhiều dân tộc, các nhà khoa học nhận thấy còn quá nhiều sản phẩm tiêu hóa dở dang. Đó là do thói quen ăn nhanh, ăn vội.
- Tránh ăn về đêm: nếu bạn đi ngủ với cái bao tử đầy tạo ra trạng thái “âm ạch”, khó ngủ và nếu ngủ được cũng không yên giấc. Đó là chưa kể những chất trong quá trình tiêu hóa sinh ra sẽ tác động lên não tạo những giấc mơ kinh dị.
- Hạn chế các loại thức ăn có đường, đặc biệt là đường trắng và các thành phẩm của nó (bánh, mứt, kẹo)

Nếu bạn đồng ý rằng nên ăn chay thì cũng không cần “đùng đùng” rũ bỏ chế độ ăn thịt. Cứ tiến hành từ từ và khi nhận ra rằng nó có ích cho sức khỏe thì hãy chuyển hẳn. Nhiều bạn lúc đầu ăn chay 50% còn lại là thịt (thịt tươi và nạc) cũng không sao.

BS. Lê Thúy Tươi