THIẾU TƯỚNG HOÀNG KIỀN
ANH HÙNG LỰC LƯỢNG VŨ TRANG NHÂN DÂN

SỨC KHOẺ và CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN
HÀ NỘI, 08/2016

SỨC KHOẺ và CUỘC SỐNG

THIẾU TƯỚNG HOÀNG KIỀN
ANH HÙNG LỰC LƯỢNG VŨ TRANG NHÂN DÂN

SỨC KHOẺ
và
CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN
HÀ NỘI THÁNG 8/2016

ĐÔI NÉT VỀ TÁC GIẢ

Tôi sinh ngày 26/9/1951 ở miền quê xã Giao Thịnh - huyện Giao Thuỷ - tỉnh Nam Định, nhà tôi gần như nghèo nhất làng. Bốn năm chăn trâu cắt cỏ, hết cấp hai phải nghỉ học, cầy sâu cuốc bẫm như một lão nông tri điền, đói ăn, vất vả. Rồi tôi quyết định thoát ly đồng ruộng. Tháng 8 năm 1969, sau khi tốt nghiệp trường Trung cấp Sư phạm Nam Hà tôi về làm giáo viên tự nhiên Trường cấp hai xã Giao Tân - Giao Thuỷ. Nghe theo tiếng gọi của Đảng, tháng 8/1970 tôi xung phong lên đường chống Mỹ cứu nước, vào chiến đấu tại chiến trường Trường Sơn rồi tự sửa hồ sơ ngày sinh thành 26/9/1950. Từ chiến sỹ Công binh tham gia chiến dịch Đường 9 - Nam Lào và làm các nhiệm vụ tiếp theo phát triển lên cương vị trợ lý Phòng TM Công Binh sư đoàn 472, đơn vị đảm nhiệm khu vực Bắc - Nam đường số 9, một trong những địa bàn ác liệt nhất trên tuyến vận chuyển chi viện chiến lược cho cho cách mạng ba nước Đông Dương. Trường Sơn là một chiến trường, nơi mà Mỹ đã sử dụng lực lượng không quân đánh phá ngăn chặn với quy mô và mức độ ác liệt nhất trong lịch sử chiến tranh của nhân loại. Rừng thiêng nước độc, sốt rét ác tính, những người đã qua Trường Sơn khó mà tránh khỏi. Riêng tôi hết sức chủ động uống thuốc phòng và phòng bệnh nên sau sáu năm ra khỏi Trường Sơn không bị sốt

rét, thật là kỳ diệu. Ở chiến trường tôi vừa làm nhiệm vụ công binh vừa tự học và ôn thi. Hoà bình lập lại tôi thi đỗ vào học tại Trường Đại học Kỹ thuật Quân sự (nay là HVKTQS) được đào tạo thành kỹ sư công trình quân sự. Ra trường về nhận công tác tại phòng Công binh quân chủng Hải quân, làm nhiệm vụ thiết kế, phụ trách kỹ thuật thi công công trình chiến đấu ở đảo Bạch Long Vỹ và quần đảo Trường Sa. Sau đó tôi được cử đi đào tạo dài hạn tại Học viện Lục quân, có ba tháng thực tập làm Trung đoàn trưởng Trung đoàn công binh của Quân đoàn 29 bảo đảm chiến đấu chống quân Trung Quốc trên mặt trận Hà Giang. Khi tốt nghiệp Học viện tôi được điều về công tác tại Trung đoàn Công binh 83/Quân chủng Hải quân giữ chức Phó TMT rồi phát triển lên Trung đoàn trưởng. Tám năm chỉ huy Trung đoàn xây dựng công trình chiến đấu trên quần đảo Trường Sa, trong điều kiện vô cùng khó khăn, sóng gió, nắng lửa, bão dông, đối phương rình rập uy hiếp gây sự, tôi đã cùng tập thể lãnh đạo, chỉ huy Trung đoàn hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ, được Chủ tịch nước phong tặng danh hiệu đơn vị anh hùng LLVTND vào năm 1994. Sau khi được đào tạo ngắn hạn tại Học viện Quốc phòng, tôi được bổ nhiệm làm Phó Tham mưu trưởng Binh chủng Công binh rồi Phó TL - TMT. Tiếp đó được đào tạo ngắn hạn tại Học viện Chính trị - Quân sự rồi được bổ nhiệm làm Tư lệnh Binh chủng Công binh, được phong quân hàm thiếu tướng. Mười năm công tác tại BTL Công binh, tôi đã có nhiều cố gắng góp phần xây dựng Binh chủng ngày càng vững mạnh. Theo yêu cầu nhiệm vụ quan trọng về quốc phòng an ninh trong tình hình mới, tháng 8/2007 tôi được điều sang làm Giám đốc Ban Quản lý dự án Đường tuần tra Biên giới của Bộ Quốc phòng, do Bộ Tổng Tham mưu quản lý, đây là một công trình có ý nghĩa chiến lược trong nhiệm vụ báo vệ chủ quyền an ninh biên giới quốc gia, được báo chí mệnh danh là "Con đường Trù phương lược". Một con đường bám sát biên giới kéo dài từ Quảng Ninh đến Kiên Giang, điều

kiện thi công vô cùng khó khăn gian khổ. Bằng tâm trí nghị lực của mình, vượt lên bệnh tật, năm lần phải đặt ống thông tiểu vẫn cứ lên rừng trèo đèo leo núi kiểm tra chỉ đạo thi công. Tôi đã điều hành, quản lý việc xây dựng con đường giai đoạn một thành công tốt đẹp, được Quốc hội, Chính phủ, Bộ Quốc phòng và các địa phương đánh giá cao. Thường vụ Quân uỷ TW và Bộ trưởng Bộ Quốc phòng tín nhiệm yêu cầu kéo dài tuổi phục vụ thêm 4 năm. Tháng 8/2014 nghỉ chờ hưu, tháng 12/2014 tôi được mời tham gia ban chấp hành Hội truyền thống Trường Sơn - Đường Hồ Chí Minh Việt Nam và được bầu làm Phó chủ tịch Hội. Với 46 năm công tác, 45 năm phục vụ trong quân đội, trải qua các chiến trường, khắp mọi miền Tổ quốc, luôn phấn đấu hết mình, vượt qua mọi khó khăn, chiến thắng bệnh tật, hoàn thành xuất sắc mọi nhiệm vụ được giao, tôi đã vinh dự được Nhà nước phong tặng danh hiệu anh hùng Lực lượng Vũ trang nhân dân vào ngày 30 tháng 11 năm 2015.

Và với mong muốn gìn giữ văn hoá làng quê, gia đình chúng tôi đã xây dựng bảo tàng Đồng Quê ở xã Giao Thịnh - Giao Thuỷ - Nam Định, một công trình văn hoá góp phần lưu giữ hồn quê. Bảo tàng phục vụ nhân dân miễn phí, sau này khi không còn điều kiện quản lý chúng tôi sẽ hiến tặng quê hương. Hiện chúng tôi sinh sống tại phố Dịch vọng - Cầu Giấy - Hà Nội và lòng luôn hướng về quê hương Giao Thịnh - Giao Thuỷ - Nam Định, nơi có bảo tàng Đồng Quê mà gia đình đã dành tâm trí, công sức, tiền của tích luỹ cả cuộc đời để lập nên.

Hoàng Kiển

(Điện thoại liên hệ: 0903431523, 0982095555)

MẤY LỜI ĐÓNG GÓP

Đà Nẵng ngày 26/11/2015

Kính gửi: *Anh Thiếu Tướng -"Giáo sư, Tiến sỹ, Bác sỹ" Hoàng Kiền.*

Em đã đọc nhanh bản thảo cuốn sách *"Sức khỏe và Cuộc sống"*, tác phẩm "y học văn thơ" nghề tay trái của Tướng quân. Thật sự là người trong nghề y em xin bái phục sự nghiên cứu, hiểu biết và khối lượng kiến thức mà anh đã đọc, tích lũy, đặc biệt từ kinh nghiệm của bản thân qua sáu mươi lăm năm cuộc đời. Với lối viết giản dị, ngắn gọn, kết hợp giữa văn và thơ càng làm cho người đọc dễ hiểu, dễ nhớ, dễ đi sâu vào lòng người. Cũng đã lâu lắm rồi em mới đọc một cuốn sách say sưa và cuốn hút như vậy. Xin chúc mừng anh vị Tướng quân văn võ song toàn, mạn phép anh được gọi anh là Thiếu tướng-"Giáo sư, Tiến sỹ, Bác sỹ" Hoàng Kiền. Đúng như tác giả đã viết. Xem hết tác phẩm này người đọc sẽ thấy nhiều điều bổ ích, các vấn đề được trình bày lô gic theo tuần tự, có mối liên hệ biện chứng. Hãy nghiên cứu kỹ chúng ta sẽ tự biết cách mang lại niềm vui trong cuộc sống của mình và cảm thấy khỏe hơn, hạnh phúc hơn... nhất định ta sẽ có cuộc sống trường thọ với niềm vui thanh cao và luôn tràn đầy hạnh phúc.

Em chỉ xin chỉnh sửa một số từ ngữ về chuyên môn cho hoàn chỉnh hơn... Chúc anh thành công và hạnh phúc.

Đại tá Nguyễn Văn Đăng

Bác sỹ CKCII- PGĐ BV 199/ Bộ Công An

LỜI TÁC GIẢ

Cùng với sự tiến hoá loài người đã tạo ra nền văn minh nhân loại rực rỡ như ngày nay và ngày càng phát triển. Có được thành quả ấy là do sức lao động của chính con người làm ra. Lao động đã sáng tạo ra loài người và xã hội loài người. Để có lao động trước hết phải có sức khoẻ, sức khoẻ là tài sản quý nhất của con người, bài học đã dậy chúng ta từ lớp vỡ lòng. Khi ốm đau làm giảm sút hoặc có thể mất hoàn toàn khả năng lao động. Đã mắc bệnh nặng thì chẳng ai còn thiết gì nữa, tri thức, kỹ năng, kỹ xảo dù tốt đến đâu cũng đều vô nghĩa. Ốm đau không những làm giảm khả năng sáng tạo, giảm chất lượng cuộc sống mà còn phải dốc sức đối phó với bệnh tật, lại luôn lo lắng buồn phiền làm cho cuộc đời của con người ngắn lại. Sức khoẻ quan trọng như vậy, nhưng khi còn trẻ khoẻ nhiều người thường làm việc không điều độ, sinh hoạt tự do theo ý thích, phung phí sức lực, không chú ý giữ gìn; đến khi sinh bệnh, tuổi cao mới lo thuốc thang chạy chữa thì đã muộn. Theo thống kê, trên thế giới có người đã sống đến 175 tuổi. Qua nghiên cứu của các nhà khoa học cho thấy tuổi thọ của con người có thể lên tới 175, thấp nhất là 100, tuổi thừa nhận là 120. Thực tế hiện nay tuổi thọ ở các nước trên thế giới nói chung thấp hơn nhiều, trung bình chỉ khoảng 70, như vậy là mất sớm trước 50 năm. Cái chết phần nhiều do bệnh tật, mà bệnh tật phát sinh có nguyên nhân do vi trùng gây ra như các bệnh lao, viêm nhiễm các bộ phận, các dịch cúm, HIV- AIDS... nhưng cũng chỉ chiếm tỷ lệ thấp, còn phần lớn là do nội tại trong cơ thể phát ra như: Huyết áp, tim mạch, đột quỵ, ung thư, gout, tiểu đường, suy thận, xương khớp...,

trong đó ung thư, tim mạch, đột quỵ là ba căn bệnh gây tử vong hàng đầu trên thế giới, tiếp đến là tiểu đường gây tử vong thứ ba ở Mỹ. Những căn bệnh này đều do chế độ ăn uống, sinh hoạt chưa tốt của con người gây nên. Ngoài ra nhiều người chết không phải vì bệnh mà do thiếu hiểu biết về cách giữ gìn sức khoẻ. Ví dụ: Người bị tim mạch mà quá căng thẳng, gắng sức cũng gây nhồi máu cơ tim hoặc xuất huyết não mà chết, thật là đau xót. Tóm lại là nếu ta hiểu biết về giữ gìn sức khoẻ tốt hơn thì sẽ tránh được bệnh tật và sống thọ hơn, hạnh phúc hơn. Hạnh phúc lớn nhất của đời người là sức khoẻ. Cuộc đời quân ngũ của tôi đã trải qua nhiều gian khổ trên các chiến trường, khắp mọi miền Tổ quốc, với rất nhiều căn bệnh nan y, cũng may là đã gắng sức vượt qua và còn giữ được sức khoẻ kha khá khi đã "vui vườn". Nhìn xung quanh thấy rất nhiều đồng đội, bạn bè, người thân ốm đau ngã xuống, đột ngột ra đi khi tuổi đang độ "hồi xuân" ngẫm mà thương tiếc. Làng tôi trước đây không có bệnh ung thư mà bây giờ chết vì bệnh này khá nhiều và ngày càng tăng. Trong có hai năm vừa qua tôi có 4 người cháu họ tuổi chưa cao mà bị chết vì bệnh ung thư, suy thận và một số mắc bệnh hiểm nghèo thật là đau xót. Tôi đã đã có 6 lần được các giáo sư, bác sỹ nghi bị ung thư, lại trải qua trận ốm nằm ở bệnh viện gần một tháng điều trị, phẫu thuật, vô cùng đau đớn, người sút đi 7kg, hàng chục ngày đêm hầu như không ngủ, các giáo sư, tiến sỹ đến thăm khám đều nghi là ung thư, mà:

Ung thư như án tử hình
Chi nghe cũng đã khiếp kinh mất hồn

Lúc này mới càng thấu hiểu ý nghĩa của sức khoẻ và cuộc sống.

Không người bạn nào tốt hơn sức khoẻ
Không kẻ thù nào xấu hơn bệnh tật.

Tuy ở hoàn cảnh như vậy nhưng tôi luôn luôn tin tưởng vào bản thân và nghĩ rằng mình không thể chết sớm được.

Trải qua 65 năm cuộc đời tôi thấy rằng y học phương Tây, y học hiện đại đã đạt được nhiều thành tựu quan trọng, nhưng tất cả các kết quả ấy chỉ nhằm chữa bệnh cho con người chứ không đi vào nghiên cứu giữ gìn sức khoẻ cho con người để không có bệnh tật xảy ra. Từ thực tế đó thôi thúc tôi tìm hiểu nghiên cứu sâu hơn về sức khoẻ và cuộc sống, nhằm đem lại lợi ích thiết thực cho mình và mọi người.

Với sự nghiên cứu và trải nghiệm trong suốt 65 năm qua, kết hợp xem các tài liệu, sách, báo bao gồm cả Tây y, Đông y, Nam y, tôi tổng hợp biên tập ra cuốn sách *"Sức khoẻ và Cuộc sống"*. Với cách trình bày đơn giản, dễ hiểu, có thể giúp cho mọi đối tượng từ nông thôn đến thành thị, từ nông dân đến trí thức xem và áp dụng những điều cần thiết một cách dễ dàng. Trước hết để biết cách giữ gìn sức khoẻ, phòng chống bệnh tật cho bản thân và gia đình. Sau đó giúp người thân, đồng đội, bạn bè và những người quan tâm áp dụng. Với mong muốn giúp ích phần nào cho mọi người tăng thêm hiểu biết để phòng, chống bệnh tật, nâng cao sức khoẻ và trường thọ.

Nói đến sức khoẻ rất nhiều vấn đề, phạm vi rộng, cuốn sách này chỉ đưa ra một số nội dung thiết thực, viết có tính khái lược, hệ thống lại, không đi sâu vào vấn đề lý luận hàn lâm, mà chủ yếu là phần thực hành, nhằm giúp cho người đọc áp dụng thuận lợi, là cơ sở khi cần có thể tìm nghiên cứu các tài liệu sâu hơn. Ở đây chỉ tập trung vào các biện pháp tự phòng và chữa bệnh, nêu lên một số phương pháp đơn giản, dễ hiểu, dễ tìm, dễ kiếm, dễ làm, ai cũng thực hành áp dụng được. Tác giả có đưa vào một số nội dung văn thơ, ai yêu thích đọc thơ cho vui và dễ nhớ, nhất là khi có bệnh nào chép bài thơ ấy ra mà đọc thuộc rất dễ thực hành. Cũng có đôi điều triết lý và một vài vấn đề trên các lĩnh vực khác như lịch sử của tự nhiên, về xã hội, nhưng đều có liên quan đến sức khoẻ và cuộc sống, nhằm tạo cho người đọc tâm trạng thoải mái vui tươi, hào hứng kèm theo một vài suy ngẫm khi đọc cuốn sách này.

Nội dung trình bày bao gồm:

- ***Phần một:*** **Những vấn đề chung,** nêu lên quan niệm về sức khoẻ và hạnh phúc của con người, các yếu tố tác động đến sức khoẻ của con người.

- ***Phần hai:*** **Ăn uống điều độ,** nêu lên cách ăn uống để có sức khoẻ tốt.

- ***Phần ba:*** **Vận động toàn diện,** nêu lên ý nghĩa của vận động, cách vận động để có sức khoẻ tốt.

- ***Phần bốn:*** **Bỏ thuốc, bớt rượu,** nêu lên tác hại của thuốc lá và rượu, cùng một vài lời khuyên.

- ***Phần năm:*** **Tâm trạng thoải mái,** nêu lên trạng thái tinh thần tác động đến sức khoẻ, các biện pháp điều chỉnh để giữ sức khoẻ.

- ***Phần sáu:*** **Những vị thuốc quý quanh ta,** nêu lên những loại cỏ cây, hoa quả có tác dụng chữa bệnh rất tốt nên sử dụng, vừa tiện ích lại rẻ tiền, chẳng kém gì thuốc tây.

- ***Phần bảy:*** **Kết hợp ăn uống, vận động, tâm trạng để phòng và chữa bệnh,** đưa ra các loại bệnh phổ biến nguy hiểm mà con người dễ mắc phải, biện pháp kết hợp các mặt để tự phòng chống.

Trong thời đại ngày nay cuộc sống có rất nhiều nhu cầu và nhiều lĩnh vực. Ở đây chỉ tập trung bàn chuyên về sức khoẻ và cuộc sống, đôi chỗ cũng có liên quan đến lĩnh vực khác nhưng người viết ưu tiên cho sức khoẻ và cuộc sống.

LỜI KHUYÊN DÀNH CHO MỌI NGƯỜI

Sức khoẻ nằm trong tay ta, trên 60 % sức khoẻ do bản thân từng con người tự quyết định, còn lại mới do di truyền và các yếu tố ngoại cảnh. Xin có lời khuyên:

Hãy trân trọng sức khoẻ
Hãy tận hưởng sức khoẻ
Hãy sáng tạo ra sức khoẻ

Nếu ai còn trẻ, mong muốn được sống vui và khoẻ mạnh hãy quan tâm đọc quyển sách này.

Nếu ai đã cao tuổi, mong muốn sống khoẻ sống lâu hãy giành nhiều thời gian đọc kỹ quyển sách này.

Nếu ai nghèo khó không đủ tiền mua thuốc giá đắt hãy đọc quyển sách này.

Nếu ai giàu có, nhưng lại kém sức khoẻ và kém vui, hãy đọc quyển sách này.

Chỉ cần chút thời gian ít ỏi đọc kỹ nó sẽ mang lại hàng vạn ngày quý giá cho cả cuộc đời ta.

Khoẻ, minh mẫn, trường thọ đó là mục đích của cuộc sống, cuốn sách này sẽ giúp ta đạt được điều đó.

Cầm cuốn sách này nên xem lướt qua để thấy tổng thể, sau đó đọc kỹ lại, rồi chọn những phần có liên quan trực tiếp đến bản thân mỗi người mà nghiền ngẫm, các phần đều có mối liên hệ lôgic. Chỉ đọc lời văn là đủ, ai thích thơ thì đọc cho vui dễ thuộc để chữa bệnh giữ gìn sức khoẻ cũng rất hay.

Tôi không được đào tạo chuyên về Đông y, Tây y, Nam y mà từ tự nghiên cứu và trải nghiệm cuộc sống với những bệnh tật mà mình và người thân đã vượt qua, cùng với tìm đọc tài liệu để tổng hợp đúc kết lại, nên nội dung cuốn sách cũng không tránh khỏi những hạn chế, thiếu sót. Rất mong bạn đọc quan tâm châm trước.

TÁC GIẢ

Phần một
NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

I. SỨC KHOẺ VÀ HẠNH PHÚC

1. HẠNH PHÚC

Trong tuyên ngôn độc lập do Chủ tịch Hồ Chí Minh đọc ngày 2/9/1945 tại quảng trường Ba Đình Thủ đô Hà Nội đã nói "Tất cả mọi người sinh ra đều có quyền bình đẳng... có quyền được sống, quyền tự do và quyền mưu cầu hạnh phúc". Điều đó cho thấy khi đã có bình đẳng, được sống, được tự do thì hạnh phúc là nhu cầu tối cao của con người. Khi đất nước bị xâm lược, nhân dân còn đói khổ, Bác mong đồng bào ta ai cũng có cơm ăn áo mặc, ai cũng được học hành đó là hạnh phúc. Ngày nay quan niệm về hạnh phúc đã thay đổi cùng với sự phát triển của xã hội. Thế nào là hạnh phúc? Tổ chức phi chính phủ NEF của Anh quốc vào năm 2010 dựa trên tiêu chuẩn đo tổng hạnh phúc của 178 quốc gia trên thế giới rồi xếp hạng, theo đó Tanu một hòn đảo nhỏ ở Thái Bình Dương được xếp hạng hạnh phúc nhất thế giới, trong khi đó Sinhgapo xếp thứ 31, Mỹ xếp thứ 150 và Việt Nam xếp thứ 12 thế giới và hạng nhất khu vực. Giàu có như nước Mỹ đâu đã hạnh phúc nhất. Năm 2015 Tạp chí Đại Kỷ Nguyên đã bình chọn BhuTan một quốc gia nhỏ với 700.000 dân, là nước nghèo của châu Á nằm ở chân dãy Hymalaya, thu nhập bình quân 1800 đô la là quốc gia hạnh phúc nhất thế giới, với 97% dân số cảm nhận được sống hạnh phúc, họ coi trọng bảo vệ sức khoẻ con người

hơn phát triển kinh tế, toàn dân kể cả du khách được chữa bệnh miễn phí. Bill Gates đang mơ về đảo Tuna, rửa tay gác kiếm, cống hiến hết tài sản mua thuốc men chữa bệnh đem lại sức khoẻ cho người nghèo khắp thế giới để họ được hạnh phúc, một người bạn của ông ấy cũng làm như vậy.

Ngày nay con người có những quan niệm khác nhau về hạnh phúc. Quan niệm của tôi và chắc rằng nhiều người cũng cùng suy nghĩ; có thể khái quát qua bốn câu ngắn gọn như sau:

Thân thể luôn khoẻ mạnh
Tinh thần luôn minh mẫn
Trái tim luôn trong sạch
Là hạnh phúc trên đời.

Như vậy "thân thể khoẻ mạnh" là yếu tố hàng đầu để tạo nên hạnh phúc của con người. Khoẻ ở đây là xương cốt khoẻ, tinh thần tráng, có cốt tráng thần cường mới chịu được gió mưa, nóng rét, mệt nhọc, chống chọi với dịch bệnh, mới kiên trì lao động, công tác, chiến đấu làm nên sự nghiệp. Từ cổ xưa cho đến ngày nay, khi gặp nhau câu đầu tiên là hỏi thăm sức khoẻ, ít người hỏi nhau về tiền của. Người ta chúc nhau câu đầu tiên cũng là chúc sức khoẻ. Sống trên đời ai cũng có mong ước, phải qua trải nghiệm mới hiểu rõ ý nghĩa về cuộc sống và những mong muốn thật sự sâu sắc, chính đáng của mình, đó là mong muốn khoẻ mạnh.

SỐNG KHOẺ

Cuộc đời đẹp những ước mong
Trẻ mong áo mới, già mong cháu đàn
Trung niên ước muốn vạn ngàn
Lao động công tác vàng ngân cửa nhà

Gia đình thịnh vượng thuận hoà
Đàn con trai gái như hoa đức tài
Đến khi đau ốm nằm dài
Điều mong duy nhất không ngoài khoẻ thân
Ước gì cho vững đôi chân
Thêm yêu cuộc sống, sức xuân dâng trào

Mấy lời đúc kết tâm giao
Chăm lo sức khoẻ ước ao hàng đầu
Kém hơn đâu hẳn nghèo giàu
Sống vui, sống khoẻ dài lâu ai bằng.

2. SỨC KHOẺ

Hạnh phúc của con người, đời người hàng đầu là sức khoẻ. Người khoẻ mạnh được thể hiện ở hai mặt sinh lực và thể lực.

+ Về sinh lực được thể hiện qua 4 thao tác: Ăn nhanh, nói nhanh, đi nhanh, ngủ nhanh.

- Ăn nhanh tức là ăn ngon miệng, thể hiện nhu cầu thèm ăn và tiêu hoá tốt, ăn hết khẩu phần, nhai nhanh nhai kỹ.
- Nói nhanh tức là phát ngôn nhanh, mạch lạc, lưu loát, tiếng nói như tiếng chuông. Âm phát ra rất quan trọng, nó thể hiện sức khoẻ có khí lực, hãy nghe con sư tử nó gầm âm vang rung động cả núi rừng trời đất, nên mới gọi là khoẻ như sư tử, còn nếu sư tử mà gầm như tiếng chuột nhắt thì chẳng ai sợ nó.
- Đi nhanh tức là bước đi nhanh nhẹn vững chắc, người ta tả người khoẻ bước đi thoăn thoắt như bay chẳng sai tí nào.
- Ngủ nhanh tức là đặt lưng là ngủ, không trằn trọc, lăn bên này vần bên kia.

+ Về thể lực: Thể hiện qua hình dáng cân đối, đẹp, có xương có thịt. Chính cái cân đối đẹp ấy cũng tạo nên cốt cách của con người. Mập quá cũng không tốt mà gầy quá cũng không tốt. Trong sách "Cốt cưu ca" có nói:

Có thịt, không xương thì đi hầu.
Có xương không thịt thì không ngôi vị.
Tốt nhất hãy làm người có thịt có xương.

Những khái quát trên từ trải nghiệm cuộc đời tôi tự đúc kết ra, người Nhật họ cũng quan niệm như thế. Điều đó chẳng sai, một người khi ăn không vào, nói thều thào, đi lảo đảo, nằm thao thao thì sao mà gọi là khoẻ được. Từ cảm nhận sức khoẻ của mình suốt cuộc đời quân ngũ 45 năm, tôi xin khái quát bằng bài thơ sau:

KHOẺ THÂN

Sáng một, trưa ba, tối hai
Cơm ngày sáu bát cứ nhai ngon lành
Nói thì ai cũng kêu nhanh
Chỉ mong cung cấp ngọn ngành điều hay
Bước đi thoăn thoắt như bay
Chiến hào, biển đảo, lại say núi rừng
Ngủ thì khi đã đặt lưng
Gắng xua mọi thứ chìm cùng giấc ngon

Trèo đèo lội suối vượt non
Trẻ trai mọi cấp theo còn cuống chân
Mét bảy hai sáu tám cân
Vẫn y nguyên cứ xoay vần bấy lâu
Nay sương bao phủ mái đầu
Sáu mươi lăm tuổi bốn khâu vẹn tròn

Mấy lời mách bảo cháu con
Ăn Nói Đi Ngủ nét son kết thành
Hãy rèn đủ bốn cái nhanh
Dưỡng thân luôn khoẻ, rạng danh xây đời.

Bốn mươi lăm năm trong quân ngũ, hết Trường Sơn đến Trường Sa rồi ra làm đường tuần tra biên giới, trải qua các chiến trường, khắp mọi miền Tổ quốc; tôi đã chứng kiến rất nhiều đồng đội, người thân ra đi, ngoài hy sinh trong chiến đấu, nhiều người nằm xuống do ốm đau bệnh tật thật đáng tiếc và thương tâm. Khi làm Trung đoàn trưởng Trung đoàn công binh Hải quân 83, tôi trực tiếp về mời Đại tá Nguyễn Trọng Cảnh nguyên trung đoàn trưởng vào dự lễ kỷ niệm 35 năm thành lập Trung đoàn, anh rất phấn khởi, đi viện kiểm tra sức khoẻ để vào dự lễ, thế rồi anh mất ở bệnh viện ngay trước khi buổi lễ diễn ra, tôi nghe tin thật đau xót, thương anh và buồn vô cùng. Bản thân tôi cũng đã vượt qua nhiều căn bệnh hiểm nghèo có những lúc thật nguy nan. Trong quá trình tìm cách chống lại bệnh tật của mình, tôi thấy y học hiện đại đã đạt được nhiều thành tựu quan trọng cùng với sự phát triển của khoa học và công nghệ hiện nay, nhưng họ không mấy quan tâm đến việc làm thế nào để đưa cơ thể đến trạng thái khoẻ. Các bác sỹ thường xuất phát từ bệnh tật chứ không xuất phát từ sức khoẻ; bệnh tật đã trở thành điểm tựa trong quá trình chữa bệnh chứ không phải sức khoẻ. Những dấu hiệu về sức khoẻ hình như không được nghiên cứu ở các trường đại học y khoa; các cán bộ y tế, các sinh viên không đòi hỏi nghiên cứu về những con người khoẻ mạnh. Tôi chắc là các Giáo sư của ngành y không giảng các bài về sức khoẻ như thế nào, kết quả là ngành y đơn giản không quan tâm đầy đủ đến sức khoẻ là thế nào, mà chỉ thường xuyên nói về bệnh. Từ thực tế đó, nay có thời gian và điều kiện tôi đúc kết lại để giúp cho mình sống vui, sống khoẻ với phần còn lại của cuộc đời. Cũng mong giúp ích phần nào cho người thân, đồng đội, bạn bè và đọc giả quan tâm. Việc giữ gìn sức khoẻ được thể hiện qua mấy vần thơ để cùng suy ngẫm.

THÊM KHỎE THÊM VUI

Tuổi xuân tạm biệt mái trường
Xa trò rời lớp lên đường tòng quân
Vững vàng ý chí tinh thần
Chiến hào, biển đảo bước chân không ngừng
Biên cương mài miệt điệp trùng
Xông pha muôn nẻo tận cùng nước non
Ngót nửa thế kỷ lòng son
Xế chiều mãn nhiệm vẹn tròn việc công
Sức còn, tâm sáng, trí thông
Gian nan từng trải, sâu nông sự đời
Thoảng nhìn mọi thứ dần trôi
Bạn bè đồng đội, bao người gần thân
Tuổi đang vào độ hồi xuân
Thế mà đã sớm lìa trần thương tâm
Xót xa đau đớn muôn phần
Do không am hiểu mới lâm bệnh tình
Nay về quê mở chương trình
Nghiên cứu, trải nghiệm từ mình rút ra
Kết thành tập ký "tinh hoa"
"Ta là bác sỹ của ta" tuyệt vời
Cũng mong giúp ích cho đời
Đuổi xua lũ bệnh "xấu tồi biến xa"
Dưỡng thân trẻ mãi không già
Trăm năm vẫn khoẻ thắm hoa tình đời.

II. CÁC YẾU TỐ TÁC ĐỘNG ĐẾN SỨC KHOẺ CON NGƯỜI

Sức khoẻ của con người do rất nhiều yếu tố tạo nên, có yếu tố do cha mẹ di truyền cho chúng ta, tiếp đến là do tác động của môi trường sống, do vi trùng gây ra và do bản thân mỗi người tự tạo nên. Tôi cho rằng bản thân con người tự tạo nên sức khoẻ cho mình là chính, nó chiếm trên 60%, còn lại mới là các yếu tố khác.

Nhu cầu hàng đầu của con người là ăn uống, chính ăn uống tác động và tạo nên sức khoẻ của con người. Không phải cứ ăn nhiều là tốt, không phải cứ ăn nhiều thịt là tốt, ăn thiếu chất dẫn tới suy dinh dưỡng, ăn nhiều chất dẫn tới béo phì bệnh tật... Để có sức khoẻ tốt phải ăn uống hợp lý.

Con người là một tiểu vũ trụ trong đại vũ trụ, vũ trụ vận động không ngừng, ngừng vận động là tan rã, con người cũng cần vận động, ngừng vận động là chết, phải vận động toàn diện mới có sức khoẻ tốt.

Thuốc lá có hại phải bỏ, rượu có hai mặt uống đủ là tốt uống nhiều có hại cho sức khoẻ.

Tâm lý có tác động rất quan trọng đến sức khoẻ, khi vui thì khoẻ, người buồn bã thì không thể nào khoẻ được.

Cách giữ gìn sức khoẻ tốt nhất đã có nhiều đề tài, nhiều người đúc kết, nhiều quan điểm từ xưa đến nay. Qua nghiên cứu và trải nghiệm, tôi xin khái quát lại bằng mười sáu chữ vàng như sau:

Ăn uống hợp lý
Vận động toàn diện
Bỏ thuốc, bớt rượu
Tâm trạng thoải mái

Đó là chìa khoá của sức khoẻ, thật đơn giản mà hiệu quả, hãy làm theo chúng ta sẽ thấy liền. Với mười sáu chữ đã nêu ở trên, nếu

thực hiện tốt có thể giảm 55% bệnh đái tháo đường, 33% bệnh ung thư, tránh được rất nhiều căn bệnh khác, tuổi thọ kéo dài thêm 10 năm mà không cần tốn tiền.

ÔNG CHA TA THƯỜNG RĂN DẠY CON CHÁU RẰNG:

Bệnh tòng khẩu nhập, có nghĩa là mọi căn bệnh đều do ăn uống không đúng cách mà sinh ra.

NGƯỜI TRUNG HOA ĐÃ ĐÚC KẾT RẰNG

Dược bổ bất như thực bổ, có nghĩa là dùng thuốc men để trị bệnh không tốt bằng ăn uống để khỏi bệnh.

Thực bổ bất như động bổ, có nghĩa là giữ gìn sức khoẻ do ăn uống không quan trọng bằng thường xuyên vận động thân thể.

Động bổ bất như tâm bổ, có nghĩa là giữ gìn sức khoẻ bằng vận động không tốt bằng làm cho tâm trí luôn thanh thản.

MƯỜI NGUYÊN LÝ GIỮ GÌN SỨC KHOẺ CỦA NGƯỜI NHẬT

1. Ăn ít, nhai nhiều
2. Ăn thịt ít, ăn rau nhiều
3. Ăn đường ít, ăn quả nhiều
4. Ăn mặn ít, ăn chua nhiều
5. Mặc ít(*), tắm nhiều
6. Lo ít, ngủ nhiều
7. Giận ít, cười nhiều
8. Ngồi xe ít, đi bộ nhiều
9. Nói ít, làm nhiều
10. Tham vọng ít, thực thi nhiều.

Với 10 nguyên tắc sống trên đây, theo điều tra của tổ chức y tế thế giới WHO vào tháng 5/2015 trên 194 nước, người Nhật Bản có tuổi thọ trung bình là 83 tuổi, cao nhất thế giới.

(*) *Mặc ít là mặc rộng rãi, thoáng mát, không gò bó, không phải lúc nào cũng đòng bộ nghiêm chỉnh.*

CỤ BÀ CAO TUỔI NHẤT THẾ GIỚI Ở NƯỚC TA

Đó là cụ Nguyễn Thị Trù ở xã Đa Phước huyện Bình Chánh Thành phố Hồ Chí Minh, người cao tuổi nhất thế giới năm 2016 đã được tổ chức Guinnets thế giới công nhận. Cụ vừa qua đời vào ngày 12 tháng 7 năm 2016 thọ 123 tuổi. Khi được hỏi bí quyết sống lâu cụ nói: Làm nông dân, ăn uống đơn giản, gạo nhà cấy, rau nhà trồng, cá bắt dưới sông. Quanh năm lao động làm ruộng làm vườn. Sống vui vẻ rộng lượng thân thiện với mọi người, cả đời không ghen tỵ với ai. Sống gần gũi với thiên nhiên, chẳng phải lo nghĩ tính toán gì cả, không màng đến những thứ xa hoa, không nặng về vật chất, lòng cụ nhẹ nhàng, tâm cụ thảnh thơi, thanh thản. Chỉ đơn giản thế thôi mà tuổi thọ rất cao.

BÍ QUYẾT CỦA NGƯỜI SỐNG TRÊN 110 TUỔI Ở NƯỚC TA

Nghe giới thiệu trên các phương tiện thông tin đại chúng, trong một chuyến đi kiểm tra việc xây dựng Đường tuần tra biên giới ở khu vực Tây Nguyên tôi đã vào thăm cụ Nguyễn Văn Bò ở xã Thiên Hưng - huyện Bù Đốp - tỉnh Bình Phước. Cụ sinh năm 1905 hiện vẫn đang khoẻ mạnh. Cụ kể: Cả đời không uống rượu bia, không hút thuốc lá, nhà nghèo ngày ngày chỉ có cơm, khoai, sắn ăn với rau xanh thôi, luôn vô tư, tĩnh tâm, sống tốt đời đẹp đạo, không bao giờ bon chen so bì to tiếng với ai cả.

Cụ nói: Tôi luôn giữ thói quen ăn uống sạch, đơn giản cơm rau thôi, tích cực lao động, tư tưởng luôn vui vẻ thoải mái, hoà đồng với con cháu, năm nay đã 110 tuổi mà chẳng ốm đau bệnh tật gì cả. Cháu nội cụ năm nay cũng 60 tuổi rồi.

NƠI CÓ TUỔI THỌ CAO TRÊN THẾ GIỚI

Trên hòn đảo Incarina của Hy Lạp có rất nhiều cụ già thọ trên 90 tuổi. Người ta đã nghiên cứu và thấy rằng: Dân ở đây chủ yếu ăn rau

xanh và cá biển, rất ít ăn thịt. Họ chăm chỉ lao động làm vườn, dệt vải, có cụ bà 105 tuổi vẫn ngồi dệt vải tai thính mắt sáng. Phong trào đi bộ trở thành thói quen của mọi lứa tuổi ở đây. Họ sống với nhau hoà thuận, thân thiện, vui vẻ. Những điều đó đã làm nên tuổi thọ cao cho người dân hòn đảo này.

Tất cả những đúc kết và những điều nêu ra trên đây cho thấy giữ gìn sức khoẻ là tổng hợp nhiều yếu tố, nếu chúng ta hiểu biết đầy đủ, thực hiện tốt thì sẽ đạt được mong muốn là mạnh khoẻ sống lâu.

GIỮ GÌN SỨC KHOẺ

Ăn uống hợp lý đừng quên
Vận động toàn diện thường xuyên, dẻo bền
Bỏ thuốc, bớt rượu đi liền
Tâm trạng thoải mái thuốc tiên thọ trường.

Để có sức khoẻ tốt và sống trường thọ, các phần giới thiệu tiếp theo sẽ tập trung vào các phương pháp giữ gìn sức khoẻ, đó mới là mục đích của cuốn sách này và cũng là mong muốn của con người trong cuộc sống. Đồng thời cũng nghiên cứu một số căn bệnh nguy hiểm cho sức khoẻ mà con người dễ mắc phải hiện nay, để tự mỗi người biết cách đề phòng và chữa trị cho bản thân với các phương pháp đơn giản dễ áp dụng.

Phần hai
ĂN UỐNG HỢP LÝ

Ăn uống là nhu cầu sống hàng đầu của con người, nhưng ăn uống như thế nào cho tốt? ăn uống không hợp lý sẽ sinh ra bệnh. Ăn uống hợp lý là giữ cho cơ thể không béo quá, không gầy quá, lượng mỡ trong máu luôn ở trạng thái không cao không thấp, không đặc không loãng. Tóm lại:

- Ăn uống đúng cách giúp cơ thể chống lại bệnh tật.
- Ăn uống đúng cách giúp cho con người khỏi bệnh.
- Ăn uống đầy đủ, sạch sẽ là những bảo đảm tốt nhất cho sức khoẻ của con người.

Để tồn tại con người cần ăn và uống, nhưng xét về nhu cầu của sự sống chúng ta phải nói đến uống trước, ăn sau. Con người có thể nhịn ăn được tới hơn một tháng, nhưng không thể nhịn uống được quá hai ngày, nên nhớ uống rồi mới ăn. Ăn theo bữa, uống suốt ngày, gặp nhau người ta mời uống nước trước.

I. UỐNG

A. TÁC DỤNG CỦA NƯỚC

Uống, trước hết là uống nước. Nước rất quan trọng, giúp duy trì cuộc sống cho con người, và là điều kiện cần thiết cho sự sống của tất cả các sinh vật. Phần lớn chúng ta có thể sống không có thuốc,

nhưng không ai sống được mà không có nước, nước chiếm 70% trọng lượng cơ thể con người, và là một thành phần quan trọng trong quá trình trao đổi chất. Nếu sử dụng nước đúng cách thì sẽ phòng chống được nhiều căn bệnh rất hiệu quả.

Con người từ xa xưa đã sử dụng nước trong các nghi thức, nghi lễ tôn giáo với đời sống tinh thần khác nhau. Trên khắp thế giới có rất nhiều huyền thoại dựa trên cơ sở của niềm tin rằng nước cho sự sống, tuổi trẻ, sức mạnh và sự bất tử, là điểm khởi đầu và kết thúc của mọi thứ trên trái đất này. Không có một chất nào như nước, nó liên kết chúng ta với toàn thế giới, với tất cả tự nhiên. Bởi chính nước mà chúng ta uống vào cũng là nước chảy trong các dòng sông, nước đóng băng trên những đỉnh núi phủ tuyết, nước đọng trên những đám mây để rồi đổ mưa xuống. Nước đã được chính tự nhiên tạo ra để làm sạch, làm đổi mới và hồi sinh, nước chữa bệnh, tẩy rửa sạch và sẽ làm con người trẻ lại.

Nước tham gia vào thành phần của chất lỏng ở khoang giữa các tế bào và bên trong tế bào, đó là máu, bạch huyết, các dịch ruột và dạ dầy, chất lỏng của tuỷ sống, môi trường lỏng của mắt, các dịch lỏng ở vùng khớp và bao quanh khớp.

Cơ thể con người không thể thiếu nước, nước là thức ăn và quan trọng hơn thức ăn. Sự trao đổi nước diễn ra thường xuyên, nó bài tiết ra ở dạng mồ hôi, bay hơi qua da, qua hơi thở, qua tiểu tiện, đại tiện. Trung bình một ngày cơ thể con người bài tiết ra 3,5 lít nước. Một cách tự nhiên sự mất mát này phải được bù đắp lại bằng lượng nước qua thức ăn và nước uống. Nếu lượng nước không được bù đắp đủ thì cặn bã sẽ bị tích tụ lại trong các tế bào của các mạch, máu sẽ trở nên dính keo lại và bệnh sẽ xuất hiện. Sử dụng đủ nước là quy luật của sự sống, quy luật của tự nhiên.

Trong cơ thể không một quá trình sống nào có thể diễn ra nếu thiếu nước, tế bào của cơ thể nào mất đi chất dịch lỏng nó sẽ chết.

Để duy trì sự sống cơ thể cần tới 5 lít máu, lượng và thành phần của máu sẽ không giữ được nếu như thiếu nước. Phổi sẽ không thở được nếu như không có hơi ẩm của nước.

Thức ăn sẽ không đồng hoá được nếu như thiếu nước, nước bọt và dịch dạ dầy 90% cấu thành từ nước, nhờ nước mà thức ăn biến đổi thành các chất cần thiết thấm vào máu rồi phân phối cho các cơ quan các mô đem dưỡng chất đến nuôi từng tế bào.

Các chất thải hoà tan tống ra ngoài cơ thể cũng nhờ nước. Để cơ thể tẩy rửa sạch sẽ khỏi các cặn bã phải uống nhiều nước, nước "rửa sạch" cơ thể tới tận từng tế bào.

Huyết tương của máu có 80% cấu tạo từ nước, chính như vậy mà nó luân chuyển tự do khắp cơ thể.

Nước bên trong cơ thể con người giữ cho nó không bị nóng quá khoảng 36,5 độ C.

Nước tham gia thành phần các chất bôi trơn có mặt trong cơ thể, làm cho các cơ quan không bị cọ xát vào nhau, các khớp xương, các xương vận động trơn tru. Thiếu chất bôi trơn này chúng ta không thể bẻ cong, gập tay chân lại được.

Trương lực của cơ bắp không thể giữ lại được khi thiếu nước.

Khi thiếu nước cơ thể sẽ phản kháng lại, khát khô cổ họng, lượng nước bọt giảm, niêm mạc khô lại, các dấu hiệu như: Đau đầu, không có khả năng tập trung, cần phải cung cấp nước khẩn trương. Nước cung cấp cho cơ thể là nước tinh khiết và qua rau quả tươi.

Nguyên tắc cơ bản của việc sử dụng nước: Cần uống nước trong khoảng nghỉ của các bữa ăn, không bao giờ uống nước trong khi ăn hoặc ngay sau khi ăn. Trong một ngày uống 3 lít nước, trường hợp đặc biệt không cảm thấy đói, có thể thay thế bữa ăn bằng uống nước. Cần phải nhớ rằng đây cũng là bữa ăn, đây là sản phẩm đích thực của dinh dưỡng.

Tôi đã qua 6 năm chiến đấu trên chiến trường Trường Sơn, những đợt đi khảo sát đường mùa khô qua rừng khộp khô rang không tìm ra nước thật là nguy nan. Có lần đi đường dài không tìm ra suối lấy nước nấu ăn, khi gặp con suối cạn còn lại một vũng nhỏ, chúng tôi loay hoay mãi, Thượng tá Phạm Tề trưởng đoàn quát gạt ra múc lên mà nấu, đành gạt xác xúc vật do khát nước chúng đến uống nước rồi chết tại đây phủ kín mặt vũng nước. Thật thấu hiểu khi thiếu nước sẽ như thế nào.

Sau đó tôi có mười năm gắn bó với quần đảo Trường Sa, từ cách nhìn về ăn uống, nhu cầu của nước, tôi đã đề xuất phải xây dựng các hầm kiên cố chứa nước ngọt trên đảo, để khi có chiến sự địch đánh bom đạn vẫn còn nước thì mới giữ được đảo. Từ đó các hầm nước kiên cố đã được triển khai xây dựng.

Nước uống phải là nước nguyên chất tinh khiết, không nên đun sôi (trừ pha trà). Thành phần của nước có tầm quan trọng lớn lao, nó có nhiều nguyên tố quan trọng cần thiết cho cơ thể, đặc biệt là muối ma-nhê-gi. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng nơi nào môi trường đất và nước có nhiều muối ma-nhê-gi thì dân ở đó ít mắc bệnh ung thư hơn, do lương thực rau quả và nước uống có hàm lượng ma-nhê-gi cao hơn. Khi ta đun sôi nước, chất ma-nhê-gi bị kết tủa đóng ở thành ấm đun, mất đi trong nước uống là không tốt.

Nếu như trong nước thiếu muối ma-nhê-gi con người sẽ không khoẻ mạnh. Ma-nhê-gi làm nhẹ nhàng chu trình của tất cả các quá trình sống, nếu thiếu nó sẽ cản trở quá trình này, lúc đó cơ thể thấy chóng mặt, như có đám mây trước mặt, tóc rụng, móng tay, móng chân bị gẫy, tim đập mạnh, chuột rút và co thắt tim bắt đầu, sợ hãi, lo lắng, hoảng hốt không thể giải thích được. Thiếu ma-nhê-gi thật là nguy hiểm, còn nếu mất hoàn toàn chất này thì bệnh máu trắng sẽ phát triển rất nhanh. Khi trong máu bị nhiễm mỡ, mỡ bám vào thành mạch làm co hẹp ống dẫn máu, chỉ có ma-nhê-gi mới làm sạch được loại rác bẩn này. Chính vì vậy mà khi thiếu ma-nhê-gi sẽ làm tăng huyết áp và dẫn tới bệnh tim.

Nên uống nước khoáng, nước mưa được hứng sạch, nước qua thiết bị lọc, nước được khử trùng như nhỏ 1 giọt iốt hoặc 1 thìa nước chanh vào một ly nước thì không một vi sinh vật nào sống nổi.

Hãy tẩy sạch nước bằng bạc. Trong lịch sử loài người đã biết sử dụng bạc từ lâu đời để giữ gìn sức khoẻ. Trong các đồ dùng người ta làm bằng bạc hoặc tráng bạc như: ấm chén uống nước, bát đũa ăn, bình đựng nước, bình đựng rượu... Người Ấn Độ còn nung đỏ thanh kiếm bạc cho vào ấm nước uống, trong nhà thờ người ta dùng chén bạc để đựng nước thánh, nhiều nước cho đến nay người ta vẫn thả miếng bạc xuống giếng. Như vậy từ xa xưa cho đến ngày nay con người đã biết dùng bạc để giữ gìn sức khoẻ. Hãy dùng bạc để làm sạch nước uống rất tốt cho sức khoẻ.

Cách uống nước: Cơ thể con người cần khoảng 3 lít nước mỗi ngày. Nước giúp cho mọi hoạt động bình thường của các bộ phận trong cơ thể. Nước cung cấp cho chúng ta thông qua thức ăn và nước uống, nên nhớ phải giữ lượng nước thường xuyên ổn định trong cơ thể, không nên để khi khát mới uống. Ví như ruộng lúa lúc nào cũng phải săm sắp nước thì lúa mới tốt, khi bị cạn đất khô cứng rồi mới cho nước vào thì lúa bị cằn cỗi nhất định là không tốt. Cần uống nước đều đặn trong ngày, tuỳ theo mức độ đổ mồ hôi mà tăng giảm lượng nước cho phù hợp. Những người hoạt động thể thao mạnh, lao động nặng nhọc, người bị tiêu chảy phải bù đủ nước kịp thời, nếu không sẽ rất nguy hiểm đến sức khoẻ và tính mạng. Xin có lời khuyên là uống nhiều nước để thải chất độc khỏi cơ thể trước tình hình thực phẩm bị nhiễm hoá chất độc hại hiện nay, cần uống 3 lít nước/ngày

- Hãy uống nước từ buổi sáng, sáng dậy vệ sinh cá nhân xong là uống một cốc nước, sau đó 15-20 phút mới ăn sáng. Trong ngày uống nước thường xuyên trừ thời điểm giáp trước và sau bữa ăn, không nên uống nước sau 19 giờ tối.

- Không nên uống nước trong bữa ăn và ngay sau khi ăn: Thức ăn vào dạ dầy cần được thấm ướt bằng nước bọt, chính men tiêu hoá trong nước bọt sẽ góp phần làm tiêu hoá thức ăn ngay từ giai đoạn đầu. Khi uống là lười nhai, có người cứ chan canh vào cơm rồi nuốt chửng thức ăn vào dạ dầy, chẳng cần nhai, chẳng cần tiết nước bọt, nước còn làm loãng dịch dạ dầy, sẽ không đồng hoá được bất kỳ chất gì. Chính vì vậy mà thức ăn không tiêu hoá hết chất dinh dưỡng, nó tồn đọng trong ruột, phân huỷ, thối rữa thành chất độc rồi thấm vào máu đi khắp cơ thể, cơ thể ta đại tiểu tiện "ra tiền".

- Uống nước trong khi ăn, ngay sau khi ăn, nhất là sau khi ăn xúp hoặc nước canh hầm là làm hại cho cơ thể. Nên uống nước trước khi ăn 15-20 phút và sau khi ăn 1,5 đến 2 giờ (uống trà sau khi ăn chỉ là lượng nhỏ thôi). Đây là quy luật của tự nhiên, hãy xem các con vật khi ăn xong nó nằm nghỉ không uống nước, tôi có 4 năm chăn trâu, được tặng danh hiệu chăm trâu ba nhất của chủ tịch huyện Giao Thuỷ, tôi thấy rằng con trâu ăn xong nó nằm nhai lại, mãi vài tiếng sau mới đi uống nước, con trâu chỉ có một hàm răng thôi nên không thể nghiền nát cỏ được ngay mà phải nuốt vào nhờ dịch dạ dầy làm cho nhũn mềm rồi nhả ra nhai lại, con người hãy học con trâu, đừng chê là ngu như trâu.

B. PHÒNG BỆNH BẰNG NƯỚC

1. Tiêu chảy, giun, nhiễm trùng đường ruột: Uống nước đun sôi, nước khoáng, nước đã khử trùng, rửa tay.

2. Nhiễm trùng da: Tắm rửa thường xuyên.

3. Vết thương bị nhiễm trùng, uốn ván: Rửa kỹ vết thương với nước và xà phòng.

C. CHỮA BỆNH BẰNG NƯỚC

1. Tiêu chảy, kiệt nước: Uống nhiều chất lỏng.

2. Các bệnh có sốt: Uống nhiều chất lỏng.

3. Sốt cao: Chườm cơ thể với nước mát.

4. Nhiễm trùng nhẹ đường tiết niệu: Uống nhiều nước.

5. Ho, hen phế quản, viêm phế quản, viêm phổi, ho gà: Uống nhiều nước và xông bằng hơi nước nóng (để cho long đờm).

6. Lở, chốc, nấm da đầu, cứt trâu ở đầu: Cọ rửa nhẹ với nước đun sôi để nguội.

7. Các vết thương nhiễm trùng, áp xe, nhọt đầu đinh: Chườm nước nóng.

8. Đau cứng cơ và khớp: Chườm nước nóng.

9. Ngứa hoặc các vết gãi ở ngoài da rỉ nước nóng rát: Chườm nước lạnh.

10. Bỏng nhẹ: Ngâm vào nước lạnh.

11. Viêm họng, hoặc viêm a-mi-đan: Xúc họng bằng nước muối nóng.

12. Axit, chất bẩn, chất kiềm, chất gây kích thích bắn vào mắt: Dội ngay lập tức nước mát vào mắt.

13. Ngạt mũi: Hít nước muối vào mũi.

14. Táo bón uống nhiều nước.

Trong 14 trường hợp trên đây chỉ trừ viêm phổi, còn lại dùng nước đúng cách sẽ khỏi bệnh mà không cần dùng thuốc.

Hãy lưu ý rằng khi một người bị ốm, không ăn tới cả tháng vẫn sống, nhưng khi thấy không uống nước qua hai ngày là chắc chắn sắp ra đi ngay.

15. Các biệp pháp dùng nước chữa bệnh khác:

- Xông hơi sau đó tắm nước lạnh.

- Tắm nóng lạnh luôn phiên hai vòi.

- Ngâm vào bồn nước nóng sau đó ra xả bằng nước lạnh.

D. CÁC LOẠI ĐỒ UỐNG TỐT CHO CƠ THỂ

Hội nghị Y tế thế giới đã đưa ra 6 loại đồ uống bảo vệ sức khoẻ cho nhân loại là:

- Trà xanh
- Vang dỏ
- Sữa đậu nành
- Sữa chua
- Canh xương
- Canh nấm

1. Trà xanh (chè tươi) có chất chống ung thư, nếu mỗi ngày uống 4 chén chè xanh thì tế bào ung thư không làm gì được. Học sinh Nhật Bản mỗi ngày đều uống hai chén nước chè xanh. Chè xanh còn có chất diệt khuẩn, trị sâu răng, làm chắc răng, nâng cao độ bền của huyết quản, hạ huyết áp để phòng chống bệnh tim mạch, làm giảm đường trong máu, giảm cân, giảm mỡ máu, chống xơ vữa động mạch, lợi tiểu. Ngăn ngừa lão hoá, hưng phấn, cải thiện trí nhớ, và còn chữa được nhiều bệnh khác nữa. Đặc biệt chè xanh có tác dụng chống nhiễm xạ cao.

Mỗi ngày bốn chén trà xanh
Tế bào "u ác" một vành chạy xa
Răng chắc, huyết quản như hoa
Huyết áp, tim mạch soát rà giữ yên
Đường, mỡ máu cao hạ liền
Còn nhiều tác dụng, rẻ tiền tuyệt hay

2. Vang đỏ: Đứng thứ hai trong đồ uống, nó có tác dụng chống suy lão, chống ung thư, kích thích tiêu hoá, ngủ ngon. Uống vang đỏ đều mỗi ngày khoảng (50-100cc) sẽ làm hạ huyết áp, hạ mỡ máu, ít mắc bệnh tim mạch. Ngoài ra còn chống khô da, bong tróc da và nhiều tác dụng khác nữa. Nếu không có hoặc không uống được rượu vang đỏ thì ăn nho đỏ thay thế cũng tốt, có nho Ninh Thuận và một số nơi khác đang trồng và phát triển, nhớ ăn cả hạt, cả vỏ; nước ta có rượu vang Đà Lạt và rượu nho Ninh Thuận rất sẵn và rẻ tiền. (Trong khẩu

phần ăn của bộ đội tầu ngầm Hải quân mỗi bữa có 100cc rượu vang đỏ, tôi cũng thường xuyên uống vang đỏ, rượu nho Ninh Thuận, mỗi bữa khoảng 60cc rất khoẻ).

Vang đỏ là vị thuốc tiên
Giúp chống suy lão, trị liền ung thư
Huyết áp, mỡ máu chữa cừ
Điều hoà tim mạch vô tư như thường
Giúp cho tiêu hoá tăng cường
Dưỡng da, giúp ngủ đêm trường đậm sâu.

3. Sữa đậu nành (đậu tương) có nhiều chất đạm uống rất tốt, phòng chống ung thư hiệu quả, chống lão hoá, chống bệnh tim mạch, giảm cân, dưỡng da, đen tóc.

4. Sữa chua (sữa bò để lên men) giúp cân bằng vi khuẩn, tức là diệt vi khuẩn có hại mà nuôi vi khuẩn có lợi cho tiêu hoá, bổ sung canxi và kẽm cho cơ thể.

5. Canh xương bổ dưỡng, có chất keo giúp nâng cao tuổi thọ.

6. Canh nấm giúp nâng cao khả năng miễn dịch, ít ốm đau, thúc đẩy quá trình sinh trưởng và phát triển của tế bào, chống lão hoá, giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư.

**** Sáu loại đồ uống nêu trên rất tốt cho sức khoẻ mà rẻ tiền ai cũng có thể dùng được, hãy lưu tâm sử dụng cho hiệu quả.***

BIẾT UỐNG

Đứng đầu là nước chè xanh
Tiếp theo vang đỏ, đậu nành, sữa chua
Canh xương, canh nấm chất thừa
Vừa ngon, rẻ sẵn, lại vừa bổ thân
Hàng ngày hãy nhớ lưu tâm
Sáu loại đồ uống thuốc thần trong tay.

E. MỘT SỐ LOẠI ĐỒ UỐNG KHÁC

1. Cafe: Một nghiên cứu mới đã đưa ra là Cà phê có nhiều hoạt chất chống ung thư hơn cả vang đỏ, sôcôla và hoa quả. Ngoài biệt dược rất hữu hiệu với các bệnh đường ruột, kích thích thần kinh, làm sáng dạ, giúp ta luôn tỉnh táo, cải thiện phong độ đã biết, còn có mười lý do để nên uống Cà phê đó là:

- Cà phê bảo vệ đường ruột chống ung thư: Theo nghiên cứu của các nhà khoa học ở Mỹ và Ba Lan, những người uống Cà phê thường xuyên ít có nguy cơ bị ung thư đại tràng, gan và tiền liệt tuyến.

- Cà phê là thuốc tốt nhất cho người thiếu vitamin, đây là kết luận của hội nghị Hiệp hội hoá học Mỹ.

- Cà phê có lợi cho tim mạch, uống Cà phê làm giãn nở động mạch, gia tăng lưu thông máu. Uống vừa phải có lợi kể cả cho phụ nữ đang mang thai.

- Cà phê trợ thủ cho người bị hen xuyễn: Uống mỗi ngày hai ly Cà phê sẽ làm giảm cường độ và số lần khó thở.

- Cà phê làm sạch miệng và chống sâu răng: Chất tanin trong Cà phê làm sạch vòm miệng và răng, chống sâu răng.

- Cà phê làm giảm nguy cơ bị tiểu đường. Một nghiên cứu ở Hà Lan được công bố trên tạp chí Lancet tại Mỹ rằng: Tiêu thụ Cà phê tăng đã làm giảm thiểu bệnh tiểu đường, vì Axit chlorogen - yếu tố hình thành hương vị đặc trưng của Cà phê đã kích thích gan hấp thụ glucoza - và brom có trong cafe, dẫn tới hạ thấp nồng độ đường trong máu. (một số người bị tiểu đường khi uống Cà phê đi kiểm tra cho thấy nồng độ đường trong máu hạ xuống, có nghiên cứu lại cho rằng người bị tiểu đường uống Cà phê làm tăng đường huyết; do đó người đã bị tiểu đường cũng cần thận trọng khi uống càe không dùng đường và phải kiểm nghiệm).

- Cà phê chống bệnh Paskinsons (bệnh liệt rung) vì thường xuyên uống Cà phê sẽ kích thích tuần hoàn máu não, làm cho hệ thần kinh được cung cấp nhiều ôxy hơn.

- Cà phê như Viagra có tác dụng tăng cường khả năng sinh lý của phái mạnh.

- Cà phê có khả năng ngừa hói đầu, khi uống nhiều Cà phê liên tục hàng ngày mới có tác dụng này.

- Cà phê có tác dụng giảm cân, gần đây một nghiên cứu ở Tây Ban Nha còn đưa ra là Cà phê có tác dụng giảm cân, do nó đốt cháy calo trong cơ thể.

CÀ PHÊ

Cafe phát hiện thật hay
Có mười tác dụng đủ đầy đã nêu
Nước ta sản xuất ra nhiều
Những ai thấy tốt uống đều lợi thân.

2. Hoa hoè: Là loại cây vừa trồng làm cảnh vừa lấy hoa nấu nước uống. Hoa hoè có các tác dụng chữa các bệnh sau:

- Chữa xuất huyết, chảy máy cam, ho ra máu, tiêu chảy, đại tiện, tiểu tiện ra máu, trĩ chảy máu, rong kinh, băng huyết, khí hư.

- Hạ mỡ máu, chữa huyết áp cao, tăng độ bền của mao mạch, giãn động mạch vành, phòng ngừa đứt mạch máu não.

- Chữa đau mắt, co thắt, chống viêm loét.

- Chữa bệnh gút

Hoa hoè dễ trồng, thu hái hoa sao lên để sắc hoặc nấu, hãm nước uống hàng ngày rất tốt.

3. Lá và hoa vối (nụ vối): Vối được trồng rất phổ biến ở nước ta, lá và nụ được dùng đun nước uống hàng ngày, còn có tác dụng giải nhiệt và phòng chữa bệnh. Lá và nụ vối có tác dụng chữa các bệnh sau:

- Chữa bệnh gút, tiểu đường.
- Cải thiện tiêu hoá, đầy bụng khó tiêu, đau bụng đi ngoài, chữa viêm đại tràng mãn tính, bảo vệ niêm mạc ruột.
- Tăng cường khả năng chống ôxy hoá cho cơ thể.
- Kiện tỳ, ăn ngon, ngủ tốt.
- Giảm mỡ máu, đào thải chất độc.
- Chữa bệnh gan vàng da.
- Sát khuẩn cho da, chữa chốc lở đầu, bỏng da, viêm ngứa da.
- Phòng viêm nhiễm đường hô hấp.

Vối rất dễ trồng, hái lá nụ nấu nước uống hoặc phơi khô đun nước uống, có thể dùng cả cành cây băm nhỏ.

4. Hãy coi chừng nước ngọt: Hiện nay nước ngọt đa số là có ga được sản xuất rất nhiều và trở thành đồ uống ưa thích của con người, nhất là người già và trẻ em. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng uống nước ngọt tác động đến hệ tiêu hoá, thải canxi làm chậm sự phát triển của trẻ em, lại gây ra bệnh béo phì. Uống nước ngọt còn làm thải loại magiê, kẽm, natri và chất điện giải, gây hại cho cơ thể. Trong nước ngọt có hoá chất không tốt cho cơ thể, dễ gây tác hại xấu. Nước ngọt thậm chí còn có thể gây ra bệnh ung thư.

**** Để cho cơ thể luôn khoẻ mạnh trước hết phải uống đủ nước, biết dùng nước để phòng và chữa bệnh. Cần quan tâm uống sáu loại đồ uống theo khuyến cáo của tổ chức y tế thế giới WHO. Ngoài ra có thể uống Cà phê tuỳ theo sở thích và nhu cầu tăng cường sức khoẻ của từng người do Cà phê mang lại. Nên uống nước hoa hoè, lá vối, nụ vối nó chỉ có lợi phòng chữa được nhiều bệnh mà không gây hại gì cả. Ở Bảo tàng Đồng quê của chúng tôi có trồng cây vối to hàng ngày nấu nước cho gia đình uống và phục vụ du khách được mọi người ưa thích. Ba loại cây: Chè xanh, hoa hoè, vối nên trồng để nấu nước uống thường xuyên rất tốt, giải khát, giải nhiệt, phòng chữa bệnh, cần gì phải uống nước ngọt mà tốn tiền, nghiện hoá chất dễ sinh ra bệnh tật.***

II. ĂN

Chúng ta ăn để sống, mà sống là cần năng lượng. Ăn nhằm cung cấp năng lượng cho con người, cần phải có hiểu biết để ăn cho cân đối, hợp lý mới có sức khoẻ tốt. Con người để sống cần nhận năng lượng từ 4 nguyên tố cấu thành, là nguồn gốc tồn tại của tất cả các sinh vật trên trái đất, trong đó có con người. Từ xưa người ta đã xác định: ***Đất, nước, lửa, không khí*** là nguồn gốc của tất cả sự sống trong vũ trụ. Những sản phẩm mang đủ 4 yếu tố đó là cung cấp năng lượng cho sự sống. Cơ thể con người cần năng lượng, cần sản phẩm có 4 yếu tố đất, nước, lửa, không khí.

Đất cung cấp các nguyên tố khoáng đa và vi lượng, những nguyên tố mà con người cần. Chỉ những gì được trồng từ đất mới hữu ích cho con người.

Nước là một phần không thể tách rời của cơ thể sống, chỉ những loại thực vật được trồng ngoài trời thấm đẫm nước đầy sức sống mới là thức ăn tốt cho con người.

Lửa chính là ánh sáng mặt trời, những loại thực vật được trồng dưới ánh sáng mặt trời nạp đầy năng lượng của lửa đó là năng lượng sống. Đầu tiên là toàn bộ các cây thuộc họ lúa, các loài rau, hoa, quả, các loại củ rễ có thể ăn được.

Không khí được nạp đầy ở các loại lúa, rau, củ, quả, hoa, các loại cây trồng ở nơi không khí trong lành sạch sẽ.

Nhiệm vụ của thức ăn là cung cấp cho chúng ta năng lượng của sự sống, thanh lọc cơ thể, phục hồi và chữa bệnh, tái tạo nên các tế bào. Từ đó cho thấy thức ăn nào dồi dào năng lượng của ánh sáng mặt trời, của không khí, của đất, của nước mới có thể bảo đảm được. Chính tự nhiên đã chuẩn bị năng lượng cho con người đó mới là năng lượng tốt, năng lượng "sạch", chứ không phải thứ nhân tạo.

Mọi thứ ăn vào đều biến thành dưỡng chất cung cấp cho cơ thể qua máu, còn máu lại được thay thường xuyên khoảng 10 ngày một lần. Nếu chúng ta giữ các loại thức ăn đã được chấp nhận quen thuộc thì cơ thể hấp thụ tốt và giữ được sức khoẻ ổn định. ***Ăn những thứ đã quen là yếu tố quan trọng cho sức khoẻ.*** Quan niệm của phương Đông cho rằng thức ăn tốt nhất có nguồn gốc từ thực vật chứ không phải động vật, hãy coi trọng thực vật để có cách ăn cho đúng. Có ăn động vật nhưng chỉ là thứ yếu thôi. Hãy ăn để cho thức ăn trở thành vị thuốc chủ yếu của chúng ta. Hãy ăn sản phẩm của tự nhiên, từ thiên nhiên nó sẽ được đồng hoá tốt hơn, bởi một vật cũng của tự nhiên đó chính là con người.

Ăn đúng cách giúp cơ thể chống lại bệnh tật.

Ăn đúng cách giúp cho cơ thể khỏi bệnh.

Ăn đầy đủ giữ sạch sẽ là những bảo đảm tốt cho sức khoẻ.

Có 4 nhóm thức ăn như sau:

+ Nhóm thức ăn cấu tạo nên cơ thể hay protein (chất đạm):

- Thịt, sữa, hải sản, trứng, cá, côn trùng.
- Các loại đỗ, lạc, đậu ván, đỗ xanh, đỗ đen, đậu đũa, rau xanh (có lá xanh thẫm càng tốt), ngũ cốc.

+ Nhóm thức ăn cung cấp năng lượng hay hy-drat cac bon. Bao gồm đường và chất bột:

- Chất bột: Ngũ cốc, khoai tây, khoai lang, sắn, bí, khoai sọ, chuối lá.
- Chất đường bao gồm đường thô, mật mía, mật ong, hoa quả, chuối chín, sữa.

+ Nhóm thức ăn dự trữ năng lượng gồm mỡ và dầu.

- Nên ăn ít mỡ, ăn nhiều có hại.
- Nên ăn sữa và các loại dầu gồm lạc, vừng, đậu tương, dừa, hạt dẻ.

+ Nhóm thức ăn bảo vệ:

- Các vitamin, muối khoáng cần thiết gồm thịt (đặc biệt là gan), thịt gà, giò, trứng, cá (dầu gan cá có nhiều vitamin A), pho mát, sữa.
- Rau (loại lá xanh thẫm và loại có màu vàng), hoa quả, hạt ngũ cốc, rong biển (có chất i-ốt).

NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM TỐT CHO SỨC KHOẺ

A. Thực vật:

Cơ sở dinh dưỡng của sinh học vĩ mô là họ lúa. Họ lúa - đây là thức ăn khoẻ mạnh nhất, tuyệt vời nhất với những ai muốn đạt tới sức khoẻ cường tráng. Đó là gạo không bị đánh bóng, ngô, khoai. Tiếp theo là các loại hạt, rau xanh, củ, quả đã quen thuộc với con người. Điều quan trọng nhất là chỉ ăn các loại hạt, rau, củ, quả theo mùa, những loại trái mùa đều không quen với sự hấp thụ đã tồn tại trong cơ thể từ trước đến nay. Những loại thực vật này đã có hàng nghìn năm nay nó đồng hành cùng với con người thành thói quen, thành di truyền rồi, không có lý gì chúng ta phải thay đổi, tìm kiếm những loại biến đổi gen, các loại sản xuất phi tự nhiên khác.

1. Gạo: Gạo làm ra từ cây lúa, là lương thực của gần một nửa dân số thế giới, là lương thực chủ yếu của toàn dân ta.

- Trong gạo có nhiều vitamin, các chất khoáng và dưỡng chất.

- Dân ta quen ăn gạo, gạo là lương thực chính của nước ta, nhưng không nên ăn gạo trắng quá, mất hết một số vitamin tốt, hãy nghe lời tổ tiên ta dạy là ăn gạo có trấu, tức là gạo nứt hoặc giã dối. Những người có hàm lượng đường trong máu cao, người cao tuổi nên ăn giảm lượng gạo. Chỉ ăn gạo có cám cũng là đủ chất. Tôi đã có lúc chỉ ăn cơm với muối thôi do hoàn cảnh gia đình, ăn không đủ no mà vẫn gắng sức làm được mọi việc. Tôi đã chứng kiến đứa cháu trai, khi

lớn lên đi học rồi mà nó chỉ ăn cơm với nước mắm thôi, ai cũng bảo ăn như vậy thì suy dinh dưỡng, không - nó vẫn khoẻ mạnh, học giỏi.

2. Ngô: Ngô mới là cây vàng trong ngũ cốc.

- Trong ngô có nhiều chất tốt và vitamin E.

- Ngô còn chứa hợp chất gọi là Axitferrulic có thể ức chế các chất gây ung thư. Ngô vàng còn chứa chất lutein có tác dụng chống oxy hoá mạnh, giảm nguy cơ thoái hoá điểm vàng, vốn là nguyên nhân gây mù loà cho người lớn tuổi. Người cao tuổi hãy tăng cường ăn ngô.

- Ăn ngô thường xuyên sẽ không bị tăng huyết áp và xơ vữa động mạch. Người thổ dân châu Mỹ không ai bị tăng huyết áp và xơ vữa động mạch bao giờ do họ hoàn toàn ăn ngô. Đồng bào dân tộc Mông ở vùng cao nước ta cũng như vậy.

3. Khoai (kể cả khoai lang, khoai nghệ, khoai tây, củ từ) nó đều có tác dụng hấp phụ nước, đường và mỡ, độc tố.

- Làm trơn đường ruột, tránh bị ung thư trực tràng, kết tràng.

- Không bị tiểu đường, không bị viêm ruột, viêm dạ dầy.

4. Kê: Kê có thể trừ thấp (đau khớp hay tim do ẩm gây ra).

- Kiện tỳ (lá lách).

- Trấn tĩnh và an miên (ngủ yên).

5. Đậu nành tức là đậu tương, là hoa hậu của dinh dưỡng, là vua của các loại đậu.

- Cung cấp dinh dưỡng, đạm của một lạng đậu nành bằng hai lạng thịt nạc, bằng ba lạng trứng gà, bằng bốn lạng gạo. Đậu nành có thể xay làm đậu phụ, nấu canh, hầm cùng thịt gia súc, đặc biệt là làm sữa đậu nành nấu chín kỹ uống rất tốt.

- Cải thiện khả năng miễn dịch của cơ thể.

- Trong đậu nành có tới 5 chất chống ung thư, có thể ngăn ngừa ung thư tiền liệt tuyến, vú, tử cung, buồng trứng...

- Giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

- Chống lão hoá.

- Có tác dụng chuyển hoá xương, giảm nguy cơ loãng xương.

- Có tác dụng giảm cân.

- Tốt cho phụ nữ thời kỳ mãn kinh.

- Ngăn chặn bệnh tiểu đường.

- Tác dụng dưỡng da, dưỡng tóc.

*6. **Đậu xanh*** rất tốt cho cơ thể có các tác dụng sau:

- Cung cấp đạm thay thịt, rất tốt cho người ăn chay, cung cấp năng lượng cho cơ thể rất tốt.

- Cung cấp sắt tự nhiên cho phụ nữ, tốt trong kỳ kinh nguyệt, khi mang thai, khi cho con bú; giúp cho trẻ nhỏ phát triển tốt.

- Ổn định đường trong máu, rất tốt cho người bị tiểu đường.

- Giàu chất xơ giúp giảm cân, giúp lưu thông máu tốt giảm nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp và bệnh tim mạch.

- Có chất chống ôxy hoá giúp giảm nguy cơ ung thư vú, loãng xương ở phụ nữ. Người có thai hay nôn oẹ ăn cháo đậu xanh là khỏi ngay.

- Chữa ngộ độc thức ăn, say rượu, say nắng, suy nhược cơ thể.

*7. **Đậu đen*** rất tốt cho cơ thể, có các tác dụng sau:

- Khử độc sunfast rất tốt, chống tăng nhịp tim, chống đau đầu.

- Giàu chất xơ, chống các triệu chứng: Tăng đường huyết, đái tháo đường, táo bón, rối loạn tiêu hoá.

- Giàu chất chống ôxy hoá.

- Tăng cường năng lượng cho cơ thể, tốt cho người bị mất máu, phụ nữ kỳ kinh nguyệt và sau sinh đẻ, trẻ em đang phát triển.

- Cung cấp đạm thay thịt cá, tốt cho người ăn kiêng.

- Giúp nhuận tràng, giải độc, giải nhiệt, lợi tiểu, chữa bệnh táo bón, bệnh trĩ.

8. Đậu đỏ là loại hạt giàu đạm, chất xơ, vitamin B6, sắt, kali , có chất Isoflavols giúp cơ thể chống nguy cơ bệnh tim.

9. Lạc rất tốt cho sức khoẻ, lạc có 9 tác dụng như sau:

- Giảm cân, ngăn ngừa béo phì.

- Tốt cho tim, phòng chống các bệnh tim mạch.

- Hạ mỡ máu tốt.

- Ngăn ngừa lão hoá tốt.

- Tốt cho xương, trong lạc có canxi, vitamin D kết hợp lại thành chất giúp khoẻ xương, chắc răng.

- Ngăn ngừa sỏi mật.

- Tăng cường trí nhớ do có chứa nhiều vitamin B6.

- Tăng cường sinh lý nam giới.

- Ngăn ngừa ung thư: Do lạc có nhiều chất trong dầu thực vật có khả năng ngăn ngừa ung thư tốt.

10. Vừng đen: Hạt vừng đen chứa nhiều dầu, tiếp sau là chất đạm, vitamin A.

- Ăn vừng chống suy nhược thần kinh và chữa choáng váng, chóng mặt, mất ngủ.

- Chữa bệnh trí nhớ kém.

11. Củ dền (củ cải đường tím): Là loại củ có nhiều chất dinh dưỡng bồi bổ cơ thể và có tác dụng chữa bệnh rất tốt.

- Giúp gan mạnh khoẻ, bổ máu.

- Ổn định trạng thái tinh thần.

- Ngăn ngừa xơ vữa động mạch.

- Ổn định huyết áp, ngăn ngừa bệnh tim, chống đột quỵ.

- Ngăn ngừa bệnh ung thư.
- Ngăn ngừa giãn tĩnh mạch.
- Chống viêm loét dạ dầy.
- Chống các bệnh về túi mật và thận, giải độc gan mật thận.
- Chữa gút.
- Chống táo bón.
- Giúp cho cơ thể tươi trẻ hơn.

12. Tỏi là gia vị trong bữa ăn nhưng có tác dụng chữa bệnh cao:

- Là vua chống ung thư, nhưng nếu đun nóng lên thì cũng bằng không, ăn sống cũng không tốt. Phải thái mỏng, để ngoài không khí khoảng 10-15 phút cho nó kết hợp với ôxy mới thành chất chống ung thư.

- Tỏi còn có nhiều tác dụng tuyệt vời được coi như thần dược *(xem phần củ tỏi ở mục sau).*

- Ăn tỏi xong chỉ cần ăn múi bưởi hoặc lạc rang hoặc nước trà là hết mùi

13. Hành: Hành có vị cay, rất nhiều vitamin và khoáng chất.

- Hành dùng làm gia vị cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể.

- Hành còn là vị thuốc chữa được rất nhiều bệnh trong cơ thể đặc biệt là bệnh ung thư *(xem phần củ hành ở mục sau).*

14. Gừng: Gừng cò tác dụng chống lão hoá, kéo dài tuổi thọ.

- Gừng chống ung thư, chống sỏi mật.

- Có tác dụng giải độc, chống nôn mửa, chữa tiêu chảy, kiết lỵ.

Cần chú ý: Riêng bệnh gan ăn gừng là có hại *(xem phần củ gừng ở mục sau).*

15. Nghệ: Nghệ có tác dụng chống loét dạ dầy, ngăn chặn sự phát triển của vi trùng lao, kháng viêm, kháng khuẩn cao.

- Có khả năng chống ung thư rất tốt.

- Trợ tim chống nhồi máu cơ tim, chữa lỵ, giảm mỡ máu, thông mật, giải độc cho gan, làm mau lành vết thương.

- Tinh nghệ Curcumin rất tốt *(xem phần củ nghệ ở mục sau)*.

16. Ớt: Vừa là gia vị, vừa có chất dinh dưỡng và còn có tác dụng chữa bệnh rất tốt trong đó có bệnh ung thư *(xem phần quả ớt ở mục sau)*.

17. Hạt tiêu: Vừa là gia vị, vừa kích thích tiêu hoá và còn là thuốc chữa bệnh rất tốt nhất là bệnh ung thư *(xem phần hạt tiêu ở mục sau)*.

18. Lá tía tô: Là một loại rau có mùi thơm, vị cay đặc trưng, tính ấm.

- Tía tô dùng làm gia vị trong bữa ăn hấp dẫn.

- Tía tô chữa được nhiều bệnh như: Đau bụng đầy chướng, cảm lạnh, giải độc, ho tức thở, chảy máu do ho, nôn, tiêu chảy; dùng tẩy trắng da, làm đẹp da *(xem phần lá tía tô ở mục sau)*.

19. Cà chua: Là loại quả có nhiều vitamin C, A và khoáng chất.

- Cung cấp nhiều chất dinh dưỡng.

- Cà chua có nhiều chất nicopene khi đã nấu chín, có tác dụng chống ung thư tiền liệt tuyến và có khả năng ngăn ngừa ung thư vú, đầu và cổ.

- Chống phì đại tuyến tiền liệt, chống viêm đường tiết niệu.

- Chống lại các bệnh thoái hoá thần kinh.

- Giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch do biến chứng của tiểu đường typ 2.

- Kháng viêm, chống đông máu.

- *Chú ý phải ăn chín mới có hiệu quả.*

20. Bí đỏ: Là loại rau thứ hai cần nhắc đến.

- Là thực phẩm vàng vì nó chứa nhiều vitamin và khoáng chất, cung cấp dinh dưỡng tốt.

- Có tác dụng phòng chống ung thư.

- Nó kích thích tế bào tuỵ sinh ra Insulin chống lại căn bệnh bệnh tiểu đường.

- Chống phì đại tiền liệt tuyến rất tốt.

- Tốt cho tim mạch đặc biệt là hạt bí.

- Tốt cho bộ não, chống đau đầu.

- Tốt cho xương và mắt.

- Tăng cường hệ thống miễn dịch chống lại vi khuẩn, vi rút.

- Giảm cân, tẩy giun.

- Làm đẹp da.

21. Bí đao: Là thực phẩm cung cấp dưỡng chất cho cơ thể.

- Ăn vào giúp cho tuổi thọ kéo dài.

- Giảm cân, chữa béo phì rất tốt.

- Chữa phù thận rất hay, thông tiểu lợi tiểu.

- Chữa tiểu đường, chữa phù thũng.

- Chữa cao huyết áp, chữa động mạch vành.

- Bí đao làm giảm khả năng sinh lý của giống đực, khi voi đực lên cơn phá phách cho ăn bí đao là hạ liền.

22. Cà rốt: Là loại cây rễ phát triển thành củ, có giá trị dinh dưỡng và chữa bệnh, làm đẹp.

- Cà rốt có nhiều tiền tố của vitamin A rất tốt, có tác dụng bồi bổ cho cơ thể.

- Tăng cường năng lượng cho cơ thể để luyện tập.

- Có tác dụng phòng chống ung thư.

- Tốt cho tim mạch.

- Thải độc gan.

- Điều tiết hàm lượng đường trong máu.

- Tăng cường tiêu hoá.
- Tốt cho mắt (sáng mắt, tốt cho những người bị quáng gà).
- Làm lành vết thương.
- Giảm cân.
- Tốt cho phụ nữ sau khi sinh.
- Cải thiện làn da, tốt cho tóc, răng miệng.
- Giúp trẻ hoá cơ thể.

23. Rong biển: Được coi là loại đường khô, cung cấp nhiều chất bột, đường, chất xơ, đạm, sinh tố và khoáng chất.

- Có tác dụng chữa tiểu đường rất tốt.
- Đối với bệnh viêm, loét dạ dầy, do nó có chất diệp lục có tác dụng khôi phục niêm mạc dạ dầy.

24. Dưa chuột: Là loại quả có vị ngọt tính mát, hương vị giòn ngon hấp dẫn, chứa nhiều nước.

- Làm thức ăn cung cấp nhiều vitamin và chất khoáng.
- Giải khát, thanh nhiệt.
- Giúp phòng chống ung thư rất hiệu quả.
- Giúp ổn định huyết áp.
- Thải độc tố cho cơ thể.
- Giải toả căng thẳng.
- Giúp giảm cân.
- Tốt cho răng miệng.
- Tốt cho tiêu hoá, trị đầy bụng.
- Chữa rôm sảy, mụn nhọt, mẩn ngứa, sốt, đau họng, lỵ ở trẻ em, vàng da phù nề...
- Đắp mặt nạ để dưỡng da, làm trắng da, giảm vết thâm.

25. Diếp cá: Là loại rau ăn bổ mát, còn là vị thuốc có tác dụng ức chế tụ cầu vàng, tăng miễn dịch cơ thể, chữa được nhiều bệnh.

- Ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư.
- Chữa táo bón, lòi dom, trĩ, mụn nhọt, viêm cổ tử cung.
- Chữa bí tiểu tiện, đái buốt, sát khuẩn đường tiết niệu.
- Trẻ em lên sởi, mề đay.
- Viêm vú, viêm mô tế bào, viêm tai giữa.
- Mắt đau rặm đỏ hoặc nhiễm trùng mưng mủ xanh.
- Viêm mủ màng phổi, lao phổi.
- Viêm ruột, kiết lỵ.
- Viêm thận phù thũng.
- Phụ nữ kinh nguyệt không đều.
- Ức chế thần kinh.

26. Rau sam: Ăn rau sam chữa được bệnh gút, bạch đới, nấm chân, mụn nhọt, chốc đầu, mụn trứng cá, diệt giun sán, tiểu tiện ra máu, bí tiểu, trầm cảm, lỵ trực trùng, phòng chống ung thư *(xem mục rau sam).*

27. Lá mơ lông: Là một loại gia vị vừa dùng để ăn, vừa có tác dụng chữa bệnh rất tốt.

- Có tác dụng tiêu huỷ protein nên dùng ăn kèm với thịt chó.
- Sát khuẩn.
- Chữa hội chứng ruột kích thích.
- Dùng trứng gà lá mơ chữa các bệnh kiết lỵ, trĩ, viêm đại tràng, đại tiện ra máu, viêm tai ở trẻ nhỏ, viêm khớp ở người già.

28. Rau má: Là loại cỏ mọc hoang đã được dân ta dùng từ bao đời nay, do nhu cầu sử dụng ngày càng nhiều nên một số nơi đã trồng thành rau cung cấp cho thị trường. Rau má có nhiều tác dụng, vừa làm thực phẩm, dùng giải khát, còn là thuốc chữa bệnh rất tốt *(xem ở phần sau).*

29. Mướp đắng: Là loại dây leo họ nhà bầu, quả làm rau ăn, là loại đắng nhất trong các loại.

- Mướp đắng có nhiều vitamin và chất khoáng nên có giá trị dinh dưỡng cao cho cơ thể.
- Hỗ trợ điều trị chữa ung thư.
- Kiểm soát đường huyết.
- Bổ gan, giải độc gan, lọc máu.
- Làm sáng mắt.
- Kích thích tiêu hoá.
- Giảm cân.
- Giảm triệu chứng bệnh vảy nến.
- Trị mụn, dưỡng da, làm đẹp da.

30. Rau ngót: Là loại cây mọc hoang ở vùng đông châu Á, cũng được trồng làm rau ăn ở nhiều nước trong đó có Việt Nam.

- Nó có tính mát, vị ngọt, bổ thường dùng nấu canh.
- Mát huyết, hoạt huyết.
- Lợi tiểu, chống táo bón, thanh lọc cơ thể.
- Chống đái tháo đường.
- Chữa sót nhau thai sau sinh, chống nám cho bà đẻ.
- Chữa tưa lưỡi, hạ sốt, ngăn chảy máu cam cho trẻ nhỏ.
- Giúp giảm cân, làm đẹp.
- Tăng cường sinh lý cho cả nam và nữ.

31. Mộc nhĩ: Là loại thực phẩm rất tốt, còn có tác dụng chữa bệnh rất hiệu quả.

- Chống ôxy hoá
- Chống mỡ máu cao, tránh được nhồi máu cơ tim.
- Làm bền thành mạch, ngăn ngừa hiện tượng tắc hoặc vỡ mạch máu ở người huyết áp cao.

- Ngăn ngừa hiện tượng đông máu.
- Chữa được bệnh trĩ, bệnh lỵ mãn tính.
- Giảm cân, làn đẹp da.

32. Phấn hoa: Là tinh tú của thực vật, dinh dưỡng rất phong phú là thứ tốt nhất trong thực phẩm loại rau, tỷ lệ chất chữa bệnh trong phấn hoa là 97%.

- Phấn hoa tốt cho thận, trị rối loạn tiêu hoá, bí đái, duy trì ổn định đường bài tiết, đường tiêu hoá.
- Duy trì hình thể đẹp, khoẻ mạnh. Vua chúa Trung Hoa dùng phấn hoa sống rất lâu, Ri Gân tổng thống Mỹ cũng thế.
- *Chú ý phải mua phấn hoa đã qua xử lý khử độc, thoát mẫn.*

33. Mật ong: Các nghiên cứu cho thấy mật ong rất nhiều tác dụng:

- Tăng năng lượng rất nhanh khi uống vào, làm giảm mệt mỏi cho cơ bắp.
- Điều hoà không làm đường huyết tăng đột ngột.
- Kháng khuẩn trị ho rất tốt, chữa lành vết thương: Bôi mật ong sẽ khử trùng, giảm đau, nhanh lành vết thương. Pha với nước gội đầu chữa vảy nến.
- Chữa bỏng nhẹ: Bôi mật ong lên vết bỏng sẽ lành.
- Đánh bại chứng mất ngủ: Uống với nước ấm trước khi đi ngủ.
- Tốt cho da: Xoa lên vết thâm trước khi đi ngủ sáng rửa là hết.
- Giảm cân: Ngăn ngừa béo phì (xin đừng lầm tưởng là ăn mật ong sẽ gây béo)
- Cải thiện tiêu hoá, trị viêm dạ dầy.
- Làm kem dưỡng da tốt, pha nước gội đầu dưỡng tóc, ngăn rụng tóc, làm tóc óng bền.

34. Chuối: Nhiều chất bổ và chất khoáng, chữa được rất nhiều bệnh. Chuối phối hợp với dứa, cà chua tạo nên "thần dược", có tác dụng chống ung thư. *(có mục giới thiệu riêng ở phần sau).*

35. Gấc: Quả gấc có nhiều vitamin A có tác dụng sáng mắt, chữa suy dinh dưỡng cho trẻ em.

- Tăng khả năng miễn dịch, tăng sức đề kháng của cơ thể, chống lão hoá.

- Màng gấc có chất lycopen có tác dụng chống ung thư, viêm gan, xơ gan, hạ huyết áp, mỡ máu, khô mắt, mờ mắt (hiện có viên nang gấc, dầu hạt gấc, dầu màng gấc đã được chiết xuất bán).

- Hạt gấc có tác dụng chữa sưng đau rất tốt *(xem phần hạt gấc)*.

36. Hạt sen: Vừa là thực phẩm vừa là dược liệu rất quý được nhiều người ưa thích.

- Được sử dụng nấu ăn bồi bổ dưỡng chất cho cơ thể
- Chữa bệnh mất ngủ, nhớ phải dùng cả tâm sen
- Chữa đau đầu.

- Bổ sung đạm, canxi, phốt pho, vitamin cho cơ thể đặc biệt là phụ nữ mang thai.

- Làm đẹp da, chống lão hoá.

- Phối hợp với một số vị khác thành các bài thuốc dân gian chữa được nhiều bệnh nữa.

37. Dứa: Trong quả dứa có nhiều vitamin và khoáng chất, cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể rất tốt.

- Dứa có tác dụng chống nhiễm trùng dạ dày, táo bón, khó tiêu, kiết lỵ, viêm khớp, viêm xương.

- Khi phối hợp với chuối, cà chua tạo nên "thần dược".

38. Chanh: Quả chanh có nhiều vitamin C và khoáng chất, các chất chống ôxy hoá, vừa làm gia vị vừa có tác dụng chữa bệnh rất tốt, có tác dụng chống ung thư cao *(xem mục quả chanh ở phần sau)*.

39. Cam: Có chứa nhiều tinh dầu mang mùi thơm và nhiều vitamin C, khoáng chất, rất mát và bổ dưỡng. Ngoài ra cam còn có tác dụng chữa bệnh.

- Tác dụng dinh dưỡng: Tăng cường thể lực, tăng cường trí lực não, bồi bổ cơ thể rất tốt nhất là người cao tuổi, người ốm bệnh. Tăng cường "sức mạnh" cho nam giới.

- Tác dụng chữa bệnh: Tăng cường miễn dịch chống ôxy hoá; giảm cholestoron trong máu ngăn ngừa xơ vữa động mạch, tốt cho tim mạch, chống viêm khớp, ngăn ngừa sỏi mật, bảo vệ dạ dày, chống táo bón, bảo vệ da.

- Ăn cam tốt cho những người bị ung thư phổi, dạ dầy, vú, miệng, ruột kết, da.

- Nước cam + mật ong + muối + nước ấm uống tốt cho người bị viêm phế quản, hen suyễn.

- Chống lão hoá da, giúp tóc đen óng mượt.

40. Bưởi: Là loại quả cung cấp chất dinh dưỡng và có giá trị chữa bệnh rất tốt.

- Cung cấp nhiều vitamin nhất là vitamin A, B, C, khoáng chất tốt cho cơ thể.
- Tác dụng chống ung thư: Vú, tiền liệt tuyến, phổi, miệng, dạ dầy.
- Chữa bệnh tiểu đường.
- Tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể.
- Giảm cholectorol trong máu, đốt cháy mỡ thừa.
- Tốt cho tim mạch.
- Giúp thải độc gan.
- Chữa sỏi thận.
- Chữa bệnh viêm nướu.
- Tăng cường sự trao đổi chất.
- Chữa đầy bụng, chướng hơi.
- Chữa ho đờm, ho lâu ngày.
- Chữa viêm loét dạ dày, tá tràng.
- Chữa cảm cúm, nhức đầu, sổ mũi, ngạt mũi, sốt cao, không ra mồ hôi.

- Chống lão hoá.
- Kích thích mọc tóc ở trẻ em.
- Tác dụng dưỡng da, làm đẹp da.

41. Quýt: Quả quýt còn gọi là "ngọc mầu vàng" có màu đẹp, vị thơm, mát, và nhiều chất bổ. Theo tiếng Hán quýt đồng âm với "cát" có nghĩa là may mắn, đoàn tụ. Nhiều địa phương ở Trung Quốc đêm tân hôn đôi vợ chồng trẻ ăn quýt để mong sớm sinh ra quý tử.

- Quýt có đường nhiều vitamin và chất khoáng cung cấp chất dinh dưỡng bồi bổ cơ thể, rất tốt cho người mới ốm dậy, người bị suy dinh dưỡng.

- Có nhiều chất chống ôxy hoá, tăng cường khả năng miễn dịch, chống lại sự phát triển của một số bệnh ung thư.

- Chống bệnh gout.
- Tốt cho người già mắc bệnh tim.
- Chống cao huyết áp, bệnh động mạch vành.
- Chữa đau dạ dầy.
- Giảm nguy cơ đột quỵ.
- Loại bỏ mụn nhọt, tốt cho da.
- Làm thông kinh lạc, trị ho tức ngực, ho ra máu.
- Nước quýt còn là Viagra của phái nam.

42. Quất: Quả quất miền Nam gọi là quả tắc, trái có màu vàng nên còn được gọi là Kim quất. Quất được dùng làm cây cảnh, trong quả quất có nhiều vitamin và khoáng chất tốt cho cơ thể.

- Làm gia vị trong bữa ăn, làm nước giải khát.
- Chữa cảm, chống ho và viêm họng, chữa khản tiếng.
- Kiện tỳ, thông phổi, giải uất, giã rượu.
- Một số nghiên cứu ở Nhật cho thấy quả quất làm giảm cholestorol trong máu, làm bền thành mạch, có lợi cho người cao huyết áp.

- Các nhà khoa học ở Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ kết luận: Quả quất có chất chống oxy hoá, ngăn ngừa vi khuẩn, giảm nhiễm trùng đường tiết niệu, tốt cho bệnh nhân ung thư tiền liệt tuyến.

- Giúp cho tiêu hoá tốt.

43. Táo: Có chất dinh dưỡng và chứa nhiều chất xơ hoà tan có tác dụng phòng chữa bệnh tốt.

- Phòng chống ung thư.

- Giảm rối loạn tiêu hoá, chống viêm ruột thừa, viêm dạ dày, chống táo bón, chống bệnh trĩ.

- Giảm mỡ máu, giảm cân.

- Điều hoà khí huyết, chữa ho có đờm, chữa hen suyễn.

- Điều hoà huyết áp, chống bệnh tim mạch.

- Ăn táo ổn định đường huyết.

- Bồi bổ cơ thể, chống bệnh trầm cảm, mệt mỏi, mất ngủ, suy giảm trí nhớ, kéo dài tuổi thọ.

44. Xoài:

+ Quả xoài có nhiều vitamin nhất là A, C, B6, có nhiều khoáng chất nên xoài có giá trị dinh dưỡng rất cao. Xoài còn có tác dụng chữa bệnh rất cao.

- Phòng chống ung thư.

- Hỗ trợ tiêu hoá.

- Làm giảm huyết áp, ngăn ngừa bệnh tim.

- Cải thiện trí nhớ.

- Giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

- Xử lý tình trạng thiếu máu.

- Tăng cường thị lực.

- Kiểm soát thể trọng, giảm cholestorol trong máu.

- Phòng, chống nứt xương.

- Tăng cường khả năng sinh sản.

- Tăng cường khả năng sinh lý của nam giới.

- Phòng ngừa chứng đau nửa đầu.

- Kiểm soát stress.

- Làm đẹp da.

- Kiện tỳ, trị ho, chữa khản tiếng, viêm họng, khó tiêu, đầy hơi, say tàu xe.

- Chữa viêm lợi chảy máu chân răng rất hiệu quả (tôi bị chảy máu chân răng mấy chục năm do bị viêm lợi từ nhỏ hay tái phát, khi được điều vào công tác ở Cam Ranh do ăn nhiều xoài chỉ một thời gian là khỏi hẳn cho đến nay 26 năm không hề bị lại).

+ Lá xoài chữa bệnh:

- Lá xoài, nhất là lá xoài non có tác dụng chữa bệnh tiểu đường rất hiệu quả, có thể ăn sống, nấu canh, hoặc thái nhỏ hãm nước uống, dùng tươi hoặc khô đều tốt.

- Chữa bệnh viêm đại tràng và các loại bệnh trĩ, tiêu chảy, viêm dạ dầy, viêm nhiễm đường ruột nói chung. Dùng lá xoài sắc, hãm uống hàng ngày, có thể ăn sống như rau thơm, hoặc giã nát như sinh tố cho dễ uống, dùng liên tục sẽ có hiệu quả tốt. Chú ý hái lá non vào buổi sáng hiệu quả cao hơn.

45. Ổi: Một nghiên cứu ở Ấn Độ cho thấy ổi có rất nhiều công dụng. Người Ấn Độ có câu: *"Ăn vài trái ổi trong ngày sẽ không cần gặp bác sỹ cả năm"*. Quả ổi và lá ổi đều có tác dụng chữa bệnh rất tốt.

+ Quả ổi:

- Ổi có tác dụng giảm nguy cơ béo phì, chống huyết áp cao, ngăn ngừa bệnh tim mạch.

- Phòng chống ung thư.

- Ngăn ngừa vi trùng tăng sức đề kháng.

- Ngăn ngừa bệnh: Tiểu đường, cảm lạnh, ho; nhuận tràng.

Mỗi ngày vài trái ổi ngon
Cả năm bác sỹ không còn hỏi thăm.

+ Lá ổi:

- Chữa bệnh tiểu đường rất hiệu quả, dùng lá tươi hoặc phơi khô sắc, hãm nước uống.

- Chữa bệnh tiêu chảy: Nhai vài búp lá ổi nuốt là cầm ngay.

46. Nho: Có tác dụng chống ôxy hoá, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

- Ngăn ngừa bệnh ung thư.
- Chống huyết áp cao, các bệnh về tim mạch.
- Thải độc tố trong cơ thể.
- Chống thiếu máu.
- Chữa ho có đờm.
- Chữa đau nửa đầu.
- Nho nhiều năng lượng chống mệt mỏi, làm sáng da trẻ lâu. Ăn nho phải ăn cả vỏ và hạt mới có đủ tác dụng.

47. Đào: Đào là quả cung cấp chất dinh dưỡng và có tác dụng chữa bệnh rất tốt. Đào chứa các chất chống ôxy hoá rất quan trọng giúp cơ thể khoẻ mạnh và làm đẹp cho phái nữ.

- Phòng chống ung thư.
- Giải độc thận.
- Tốt cho tim mạch.
- Chống thiếu máu, thúc đẩy tạo máu, chống đông máu.
- Hỗ trợ điều trị huyết áp.
- Trị ho, bình suyễn, chống táo bón, lợi tiểu.
- Giảm cân, làm đẹp da.

48. Bơ: Bơ là loại quả cung cấp chất dinh dưỡng và có tác dụng chữa bệnh rất tốt.

- Bơ có 14 loại vi ta min, rất nhiều khoáng chất như: Canxi, sắt, đồng, magiê, kali, natri, phốtpho, kẽm, mangan và selen. Đặc biệt bơ tốt cho việc phát triển trí tuệ của trẻ em.

- Bơ có nhiều protein ăn rất tốt.

- Bơ giúp cho việc hấp thụ chất dinh dưỡng tốt hơn.

- Chống ung thư: Theo kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ quả bơ có tác dụng chống ung thư như nhiều loại rau quả khác, đặc biệt là chống ung thư thận, miệng, vú.

- Tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể.

- Tốt cho mắt.

- Giảm cholestorol trong máu.

- Giúp cho tim khoẻ lên, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

- Bơ có nhiều vitamin và khoáng chất có tác dụng giữ ẩm cho da, dưỡng da, làm đẹp da.

49. Đu đủ: Là loại quả cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể và có tác dụng chữa bệnh.

- Có nhiều vitamin nhất là vitamin A và C, B1, B2, và nhiều khoáng chất, dưỡng chất cung cấp cho cơ thể.

- Có vi chất chống oxy hoá mạnh nên có tác dụng chống một số bệnh ung thư.

- Tăng sức đề kháng cho cơ thể.

- Làm giảm mỡ máu, giảm cholestorol trong máu, chống xơ vữa động mạch, hạn chế nguy cơ nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não.

- Giúp hệ tiêu hoá khoẻ lên, chống táo bón, chống bệnh trĩ.

- Tăng cường sức đề kháng chống viêm nhiễm.

- Tăng cường chức năng phổi.

- Ngăn ngừa nguy cơ viêm khớp dạng thấp.
- Giảm cân.
- Là thuốc tránh thai tự nhiên không gây phản ứng phụ (ăn đu đủ xanh).
- Chống bệnh rụng tóc.
- Làm nở ngực cho phái nữ, làm đẹp da.

50. Na: Là loại quả chứa nhiều chất dinh dưỡng, có nhiều chất chống ôxy hoá, nhiều vitamin và khoáng chất có tác dụng chữa bệnh rất tốt.

- Bồi bổ cơ thể, tốt cho người mới ốm dậy, người cao tuổi. Tốt cho phụ nữ mang thai.
- Phòng chống ung thư.
- Cải thiện chức năng tim.
- Chống táo bón.
- Tốt cho bộ não.
- Tăng cường sinh lý nam.
- Chữa bệnh kiết kỵ.
- Giải độc, chữa mụn nhọt, có tính sát trùng, tốt cho răng miệng, tốt tiêu hoá đường ruột và dạ dày, chữa bệnh thiếu máu, hạ huyết áp, chữa bệnh viêm khớp, tốt cho phổi, chữa tiểu đường, tốt cho da...

51. Dưa hấu: Là loại quả thuộc họ bầu, tính hàn, có nhiều vitamin và khoáng chất.

- Cung cấp nhiều chất dinh dưỡng cho cơ thể.
- Có tác dụng giải khát trong mùa hè.
- Hạ huyết áp.
- Lợi tiểu, khoẻ thận.
- Giải độc, chống viêm nhiễm, mụn nhọt.
- Giã rượu, chống nôn.

52. Các loại rau củ quả khác: Tất cả các loại rau củ quả được trồng cấy hoặc hái lượm trong tự nhiên mà con người đã dùng qua bao

đời nay đều có giá trị dinh dưỡng và phòng chống bệnh tật, chúng ta hãy quan tâm sử dụng hàng ngày cho cân đối hợp lý sẽ rất tốt cho sức khoẻ. Hãy xem các loài voi, trâu bò, hươu nai, ngỗng, cá trắm cỏ chỉ ăn cỏ mà rất to béo. Các nhà sư cũng chỉ ăn cơm rau củ quả mà không hề gầy.

**** Các loại thực vật là thức ăn quen thuộc có tính di truyền, đầy đủ chất dinh dưỡng, dễ tiêu hoá, dễ hấp thụ và hấp thụ hết dưỡng chất, chất phân huỷ dễ đào thải, không để lại độc tố gây bệnh cho cơ thể. Nhìn vào những loại thực vật đã giới thiệu cho thấy, chỉ ăn thực vật thôi cũng đủ chất, đủ cung cấp năng lượng cho cơ thể khoẻ mạnh.***

B. ĐỘNG VẬT

Động vật là nguồn thực phẩm cung cấp dinh dưỡng quan trọng cho con người. Người châu Âu ăn rất nhiều thịt cá, người Mông Cổ chủ yếu ăn thịt cừu, người Nhật Bản ăn nhiều hải sản... Dân ta xưa kia ăn thịt ít hơn, nhưng những năm gần đây kinh tế phát triển, do ăn nhiều thịt thể lực được cải thiện, nhưng bệnh tật cũng không ngừng tăng theo. Nhìn ra toàn cầu cho thấy do tác động của khoa học công nghệ đã làm cho ngành chăn nuôi thế giới phát triển rất mạnh mẽ, thịt làm ra nhiều hơn, con người ăn thịt nhiều hơn dẫn đến bệnh tật cũng nhiều hơn, trong đó nước ta cũng đang bị cuốn theo. Vốn dĩ nước ta là nước nông nghiệp nghèo, ông cha ta chủ yếu lấy ngũ cốc làm lương thực chính, mò cua, bắt ốc, bắt cá để làm thức ăn. Thịt lợn gà bò trâu là thứ quý hiếm chỉ khi có đám mới được ăn (ông bà cha mẹ đi đám lấy phần về, cháu con ngóng đợi mong chờ), từ đó đã tạo nên bộ máy hấp thụ của người Việt Nam, ăn thành thói quen từ thế hệ này sang thế hệ khác qua bao nhiêu đời thành di truyền cho đến ngày nay nay. Bây giờ tự nhiên ăn nhiều thịt không phù hợp với bộ máy tiêu hoá và khả năng hấp thụ của cơ thể con người, nên đã sinh ra quá nhiều bệnh tật "bệnh của người giàu".

Các thức ăn động vật đưa vào, bộ máy tiêu hoá phải làm việc mệt mỏi, chất phân huỷ sinh ra rất khó đào thải khỏi cơ thể, dễ tích tụ lại ở các tế bào rồi sinh ra bệnh. Các thức ăn từ động vật chẳng khác gì như những vật cản chặn dòng năng lượng chảy của chính mình, làm cho cơ thể nặng nề chậm chạp, các cơ bị căng thẳng làm cản dòng chảy của máu. Việc cung cấp máu cho các tế bào và đào thải cặn bã không tốt sẽ sinh ra bệnh tật.

Tôi đã đi qua 16 nước khắp 4 châu, chỉ châu Phi là chưa đến. Lần nào cũng thế, cứ sang châu Âu, châu Mỹ, châu Úc là bị tiêu chảy, kiết lỵ do ăn nhiều thịt cá, thiếu rau xanh khổ lắm, phải cố gắng tìm đến quán người Việt hoặc khu phố người Hoa để ăn bữa cơm giống cơm quê nhà. Nguyên nhân là do bộ máy tiêu hoá của mình sinh ra đã quen ăn cơm rau là chính, có thịt cá đan xen đôi chút. Từ đó khi có kinh nghiệm, mỗi chuyến đi đều mang theo mỳ tôm, cháo khô, rau khô chế biến để chống rối loạn tiêu hoá. Không có gì khổ hơn khi đi ngoại quốc ăn những thứ "Sơn hào hải vị" nhưng không hợp với cơ thể để cho cái bụng "biểu tình"sôi sục suốt cả chuyến đi, chỉ mong về sớm để được ăn cơm rau thôi. Tôi đã làm bài thơ "Cơm quê" để diễn tả tâm trạng của mình trong hàng chục chuyến đi Tây với nỗi niềm cơ cực đó.

CƠM QUÊ

Cuộc đời mọi nẻo đã đi
Năm châu còn mỗi châu Phi chưa dừng
Á, Âu, Mỹ, Úc tận cùng
Gần hai chục nước ghé dừng dạo qua
Đô thành phố xá phồn hoa
Bước chân dẫn dạo lượn rà khắp nơi
Lạ người lạ đất lạ trời
Mươi ngày là thấy chán rồi muốn quay

Bữa ăn thịt cá chất đầy
Chén vào bụng lạ cả bầy tháo ra
Chỉ mong mau sớm về nhà
Bữa cơm dưa muối quả cà dầm tương
Canh cua tôm tép quê hương
Chắt từ một nắng hai sương mặn mòi
Dân ta quen đã bao đời
Bữa ăn thanh đạm khoẻ người mới hay.

Ngày nay nhiều bậc cha mẹ quá quan tâm cho con ăn uống theo chế độ dinh dưỡng cao kiểu châu Âu, các cháu không hấp thụ được, ăn vào nôn ra rồi lại nhồi vào, nhìn thấy thật là thương lũ trẻ. Nhiều người cứ giở sách ra làm theo, sách dịch của phương Tây đem áp dụng vào Việt Nam là có cái sai, cho ăn nhiều chất bổ đôi khi thành ra suy dinh dưỡng, nhiều trường hợp đã xảy ra như vậy. Cần phải điều chỉnh lại chế độ ăn uống, ăn thịt cá sao cho phù hợp và tốt với sức khoẻ.

1. Ăn những con dưới nước tốt hơn những con trên cạn, tức là nên ăn tép, tôm, cua cá tốt hơn gà, lợn, bò, trâu. Tép, tôm, cua, cá sạch hơn, nó phù hợp với hệ di truyền trong bộ máy tiêu hoá của dân ta. Vấn đề này cần phải hiểu để có cách ăn phù hợp, sát thực.

2. Ăn con nhỏ tốt hơn con to. Tép, tôm, cá nhỏ hàm lượng Protein (đạm) nhiều hơn, ăn toàn thân cả xương cung cấp đầy đủ chất hơn. Con càng to thì chất lượng trong thịt càng giảm đi, lợn công nghiệp không thể ngon bằng lợn ỷ, gà công nghiệp không thể ngon bằng gà đi... Trâu không bằng bò, bò không bằng lợn, lợn không bằng gà... điều nói lên đó ai cũng thấy cả.

3. Nên ăn cá nhiều hơn ăn thịt, cá biển tốt hơn cá đồng vì nó sống ở môi trường nước biển sạch hơn (Trừ một vài nơi bị ô nhiễm gần

bờ) và có nhiều chất khoáng hấp thụ vào cá, có tác dụng tốt cho cơ thể con người (người Nhật chủ yếu ăn cá biển, đặc biệt là cá ngừ đại dương. Xin lý giải như sau: Những chiếc tầu ngầm hiện đại cũng chỉ lặn sâu được trên 300 mét, thế mà cá ngừ đại dương sống cách xa bờ khoảng 180km ở độ sâu khoảng 180 mét, như thế nó rất khoẻ chẳng kém gì tầu ngầm, do đó thịt cá ngừ đại dương rất sạch và rất tốt, người Nhật ăn khôn, khoẻ và tuổi thọ cao).

4. Nên hạn chế ăn bơ mỡ động vật mà thay bằng dầu thực vật.

5. Không nên ăn các loại thịt có chất tăng trọng, chất tạo nạc, chất biến đổi gen, nó sẽ truyền vào cơ thể những chất phi tự nhiên không tốt cho sức khoẻ, lâu dài con người cũng sẽ bị đồng hoá theo.

C. MUỐI ĂN

Muối là một thành phần không thể thiếu trong bữa ăn của con người, nó là một loại chất bắt buộc trong cuộc sống của mọi sinh vật. Lịch sử loài người trên trái đất trải qua hàng tỷ năm, sự sống bắt đầu từ những đơn bào trong nước biển nơi có muối, rồi qua các giai đoạn phát triển thành loài bò sát cũng sống ở biển. Loài bò sát lên đất liền đẻ trứng mang theo muối trong vỏ trứng, muối đã trở thành thành phần trong cơ thể động vật rồi đến con người ngày nay. Lịch sử phát triển của nền văn minh nhân loại gắn liền với việc đi tìm các mỏ muối trên các lục địa do biển chết để lại. Nơi đâu có mỏ muối thì ở đó động vật tìm đến rồi dẫn đường cho con người tìm đến. Từ đó các làng mạc, thành phố mọc lên, hết muối cũng suy tàn. Muối là nguyên nhân đẻ ra các thành phố thịnh vượng và sự suy tàn của các đế chế cổ đại. Trong lịch sử muối đã từng là hàng hoá quan trọng nhất trên trái đất. Hai trăm năm trước công nguyên Tần Thuỷ Hoàng vị Hoàng đế Trung Hoa đã huy động 2 triệu người xây dựng Vạn lý trường thành dài 5500km, công trình khổng lồ ấy cần nguồn kinh phí rất lớn, lấy ở đâu? Chính từ việc tăng đánh thuế muối. Đã có những

cuộc chiến tranh tranh giành các mỏ muối trong lịch sử cổ đại, những cuộc cách mạng từ muối trong lịch sử. Năm 1789 xuất phát từ việc tăng giá muối cùng với các hoạt động khác đã làm nên cách mạng dân chủ tư sản Pháp. Năm 1930 cuộc vận động chống tăng đánh thuế muối ở Ấn Độ do Ma Hát Ma Gan Di phát động đã làm nên cuộc cách mạng giải phóng dân tộc thoát khỏi sự thống trị 300 năm của thực dân Anh. Nếu không tìm hiểu chúng ta không biết hết được giá trị của muối trong lịch sử và đối với con người ngày nay. Các tài liệu đã viết về muối có thể chưa đủ, chưa nói hết vai trò của muối trong lịch sử và trong cuộc sống của con người.

Muối có vai trò cân bằng thể dịch trong cơ thể, tạo nên sự tồn tại và hoạt động bình thường của tất cả các tế bào, hoạt động của các cơ quan chức năng và các bộ phận trong cơ thể. Muối điều hành trí não, các nhận thức của con người đều bắt nguồn từ muối. Nồng độ muối cũng như các nguyên tố hoá học khác được giữ ở mức tương đối cân bằng nhờ vào sự hoạt động của hệ thần kinh nội tiết, tiết niệu và tiêu hoá. Muối được gọi là nhu cầu bản năng, nhu cầu hấp thụ muối có thể là nguồn gốc của mọi nhu cầu. Con người cần thức ăn khi đói, cần nước uống khi khát, nhưng cần muối thì không biết, chỉ biết rằng mồ hôi chảy ra mặn như nước biển. Nếu thiếu muối ít cơ thể tự điều chỉnh được, thiếu muối nặng có thể dẫn đến chuột rút, hoa mắt, chóng mặt, trường hợp nặng có thể dẫn tới hôn mê và tử vong. Thiếu muối nặng thường gặp ở những người ra quá nhiều mồ hôi do hoạt động thể thao mạnh, lao động nặng nhọc, hoặc bị tiêu chảy, không kịp bù nước và muối kịp thời. Muối quan trọng hơn chúng ta tưởng rất nhiều.

Lượng muối bình thường đưa vào cơ thể con người từ 4 - 10 gam mỗi ngày, trong đó có trong thức ăn thiên nhiên khoảng 3%, còn lại được bổ sung vào theo thực phẩm.

Khi lượng muối trong cơ thể nhiều cũng không tốt, ăn muối nhiều gây khát nước, uống nước nhiều làm cho các tế bào máu no

nước trương nở ra, thể tích máu lưu thông tăng lên gây nên tình trạng tăng huyết áp, tăng sự làm việc của hệ thống tim, mạch, thận, gan dẫn tới làm suy yếu chức năng của của các bộ phận này. Khi ăn nhiều muối cơ thể tìm cách đào thải Natri qua nước tiểu dẫn tới làm mất Kali, Canxi và nhiều khoáng chất khác, gây "mệt mỏi" cho hệ bài tiết. Ăn nhiều muối còn có nguy cơ viêm loét dạ dầy, hành tá tràng, có nguy cơ ung thư đường tiêu hoá.

Xin có lời khuyên là luôn bảo đảm lượng muối ổn định trong cơ thể, không thấp quá, cũng không cao quá, xu hướng chung là hãy giảm lượng muối ăn xuống dưới 10 gam mỗi ngày. Tổ chức y tế thế giới WHO đưa ra khuyến cáo là con người không nên ăn quá 6 gam muối mỗi ngày. Ở Nhật Bản hiện nay đang có cuộc vận động giảm lượng muối ăn cho toàn dân, trên 18 tuổi nam giới dùng dưới 8 gam/ ngày, nữ giới dùng dưới 7gam/ngày để phòng chống bệnh cao huyết áp, tim mạch, đột quỵ. Chúng ta hãy học Nhật Bản để tuyên truyền cho toàn dân giảm ăn muối, các ông bố bà mẹ hãy tập cho con mình ăn ít muối từ khi mới sinh ra.

D. ĂN NHƯ THẾ NÀO CHO TỐT

Ăn nhằm cung cấp chất dinh dưỡng, tạo ra năng lượng cho cơ thể. Ăn còn là nhu cầu làm đầy dạ dầy thường xuyên co bóp của cơ thể. Ăn còn là nhu cầu khẩu vị của con người. Nếu xét riêng về sức khoẻ thì ăn đủ năng lượng là nhu cầu hàng đầu. Chúng ta bàn về sức khoẻ và cuộc sống thì cũng quan tâm đến năng lượng là hàng đầu.

Tổ tiên ta đã dạy rằng ăn gạo có trấu (gạo nứt hoặc gạo giã dối), thức ăn có chất xơ, nam không thể thiếu rau hẹ, nữ không thể thiếu ngó sen. Ăn không quá no, no không nên nằm, điều đó đến nay chẳng sai.

1. Bữa ăn: Loài người nói chung, dân tộc ta nói riêng đã hình thành thói quen ngày ăn ba bữa, thói quen thì khó sửa cứ nên giữ cơ bản như vậy. Sáng ăn phụ, trưa và tối ăn chính, trong quân đội cũng thực

hiện thành chế độ đó. Thời gian ăn nên duy trì cho ổn định, sáng khoảng 6-7 giờ trưa 11-12 giờ chiều khoảng 18-19 giờ, bữa sáng và bữa tối không nên ăn sớm quá và muộn quá. Trẻ em, người cao tuổi, người sức khoẻ yếu chia nhiều bữa hơn.

2. Nhu cầu năng lượng qua bữa ăn: Tuỳ theo lứa tuổi và mức độ lao động để có cơ cấu bữa ăn cho phù hợp. Con người cần năng lượng cho sự nuôi dưỡng cơ thể, cho sự phát triển của cơ thể, cho các hoạt động cơ bắp và trí não, nếu thừa sẽ tích lại thành mỡ gây ra béo phì. Từ đó mỗi người tự cân đối nhu cầu bữa ăn cho mình. Người cao tuổi đã nghỉ hưu mà hoạt động đều thì vẫn phải ăn cung cấp năng lượng cho hoạt động, còn nghỉ hưu ở nhà, không hoạt động thể thao nặng mà cứ ăn như lúc đang công tác thì sẽ nuôi bụng lớn nhanh. Tôi khi đang công tác ăn mỗi ngày 6 bát cơm (sáng một - trưa ba - tối hai, cơm ngày sáu bát cứ nhai đều đều...), ngoài ra tối nào cũng phải ăn thứ gì đó do làm việc khuya. Bây giờ về nghỉ cũng tham gia nhiều hoạt động nhưng lao động cũng mức độ, cơm ăn giảm đi 1/3, tối chẳng muốn ăn gì nữa, vẫn giữ mét bảy hai sáu tám cân và đang có chiều hướng tăng lên...

3. Cơ cấu bữa ăn: Có nước, lương thực, thực phẩm, muối, tất cả đã nêu ra chi tiết ở các phần trên cần nghiên cứu kỹ để vận dụng. Trẻ nhỏ cần phát triển phải có sữa, thịt, cá, rau quả. Người lớn lao động nhiều cần năng lượng cũng cần có thịt cá. Người cao tuổi cần ít năng lượng thì giảm thịt cá đi. Lương thực rau quả cũng cân đối theo nhu cầu của lứa tuổi. Nhưng với dân ta gạo vẫn là chính, tiếp đến là rau xanh, các loại củ, quả tươi. Thịt ít thôi, nên ăn cá, cá biển. Bữa sáng không nên ăn thức ăn khô, vì sau một đêm dài đường ruột của con người chưa kịp chuyển từ trạng thái ức chế sang hưng phấn, mức độ hưng phấn của thần kinh cũng còn thấp, ăn sáng khô khó nuốt không tốt, trước khi ăn sáng nên uống một cốc nước trước khi ăn một tiếng. Hãy ăn hoa quả vào bữa sáng, giúp cho việc hấp thụ nhiều vitamin

trong hoa quả tốt hơn. Bữa tối cũng không nên ăn muộn quá khó tiêu hoá, nói chung khẩu phần bữa tối có thể bằng hoặc ít hơn bữa trưa, nhưng với người lao động trí óc cần quan tâm bữa tối hơn vì thường làm việc khuya, người cao tuổi bữa tối giảm đi.

Xin có lời khuyên chung là hãy giảm ăn thịt, thay vào là tăng ăn cá nhất là cá biển. Ngày nay bệnh tật phát sinh rất nhiều nhất là ở các nước giàu như Mỹ; ung thư, tim mạch, đột quỵ, tiểu đường là những căn bệnh gây tử vong cao nhất cho nhân loại. Tôi cho rằng nguyên nhân chính là do con người ăn nhiều thịt. Khoa học công nghệ phát triển ngành chăn nuôi cũng phát triển kéo theo ngành công nghiệp chế biến thực phẩm, con người ăn nhiều thịt hơn mà lại là thịt chế biến, thế là nuôi lũ bệnh phát triển cũng tương ứng. Người Nhật họ ăn nhiều tôm cá biển nên ít mắc bệnh hơn, các nhà sư ăn chay còn ít mắc bệnh hơn nữa.

4. Cách ăn: Nên ăn đúng bữa để đã thành thói quen trong bộ máy tiêu hoá của con người, việc hấp thụ sẽ tốt hơn.

Tạo không khí hài hoà, vui tươi trong bữa ăn, hãy quan tâm đến các các mặt sau:

- Thức ăn ngon
- Phòng ăn ngon (sạch sẽ, hấp dẫn)
- Người ăn ngon (những người cùng ăn hợp nhau có không khí vui vẻ).

Với bữa ăn như vậy mọi người sẽ vui như tết nhất định sẽ có dụng tốt cho sức khoẻ.

Ăn chậm nhai kỹ, đây là vấn đề rất quan trọng. Nhai tối thiểu 50 lần, càng nhiều càng tốt. Con trâu nó chỉ có một hàm răng nên khi ăn nó nhai không kỹ, sau đó nó nằm nhả ra nhai lại rất lâu. Con trăn nó ăn động vật không nhai mà nuốt luôn, trời đã cho nó cái cơ bụng rất khoẻ, nó cuộn cơ lại nghiền nát con mồi trong bụng, bụng

ta không có cơ khoẻ như vậy, nhưng trời đã cho ta hai hàm răng để nhai thức ăn. Có nhai nhiều mới thưởng thức hương vị của thức ăn, nước bọt tiết dịch tiêu hoá thức ăn tốt hơn bất cứ loại hoá chất nào. Không nhai kỹ là phí của trời cho. Thế hệ chúng tôi trải qua thời kỳ chiến tranh đất nước vô cùng khó khăn, một giai đoạn dài phải ăn mỳ hạt còn gọi là bo bo, nó rất cứng nuôi quân cũng chỉ nấu chín thôi, không thể ninh nhừ được, ăn cũng nhai khi ấy đang tuổi thanh niên nhai khá khoẻ, nhưng đại tiện ra hầu như hạt bo bo vẫn còn nguyên, nghĩ lại càng thấu hiểu ý nghĩa của việc nhai kỹ.

Không nên ăn quá no, chỉ ăn vào bằng 2/3 khả năng chứa của dạ dầy. Hãy đứng dậy khỏi bàn khi cảm giác đang ngon, còn chán ăn mới dừng thì không tốt. Hãy để dạ dày có khoảng trống để nhào lộn co bóp tiêu hoá thức ăn.

Không nên ăn nhiều nước canh. Trong chiến tranh tôi có 6 năm ở bên Lào, người Lào bữa ăn hoàn toàn đồ khô, không có canh nhưng họ rất khoẻ. Sau này tôi có 7 năm làm đường tuần tra biên giới tiếp xúc với đồng bào dân tộc vùng cao của ta, họ cũng ít ăn canh mà vẫn rất khoẻ. Tôi có người cháu họ, bữa ăn có thói quen cứ chan canh vào rồi nuốt chửng, tôi khuyên mãi chẳng nghe, thế là chưa đầy 60 tuổi mà bệnh tật đầy người, huyết áp, suy thận..., thật là thương xót.

Không nên ăn lẫn thức ăn thịt với đường và tinh bột. Trong chế độ dinh dưỡng như vậy thức ăn hấp thụ trong vòng 8-12 giờ, quá dài không tốt cho cơ thể. Các món thịt nấu với đường là không tốt cho quá trình dinh dưỡng mặc dù nó khoái khẩu cũng nên tránh.

Không nên uống nước trước và sau khi ăn (uống một chén trà nhỏ không tính), để tránh làm loãng nước bọt và dịch dạ dầy, sẽ không tiêu hoá hết thức ăn. Thức ăn chỉ nên đưa vào dạ dầy khi nó không còn nước tức là sau khi uống nước 15-20 phút. Cần để cho dạ dầy đồng hoá thức ăn khoảng 1,5-2 giờ sau đó mới uống nước. Uống

quá nhiều bia trong bữa ăn là không tốt, nếu có chỉ nên uống một vài chén rượu khi có tiệc, bia uống giải khát nên cách xa bữa ăn, uống bia cùng với bữa ăn thì sẽ đái ra tiền.

Với cách ăn như trên là tuân theo quy luật của tự nhiên, sẽ có cơ thể khoẻ mạnh.

5. Hãy xem xét lại nhận thức về ăn uống: Ngày nay các bậc cha mẹ muốn cho con mình ăn nhiều thịt để có sức khoẻ tốt và thông minh, điều đó chưa hoàn toàn đúng.

- Chúng ta đều biết lãnh tụ Hồ Chí Minh sinh ra trong gia đình nghèo ở vùng quê nghèo, thuộc đất nước nghèo nô lệ lầm than, ăn cơm rau muống với cà dầm tương mà thông minh tuyệt vời, đã lãnh đạo nhân dân ta khởi nghĩa giành chính quyền từ tay phát xít Nhật, đánh thắng hai đế quốc to là Pháp và Mỹ.

- Hãy xem nhà sư không ăn thịt cá, chỉ ăn các loại đậu, nhất là đậu tương (đậu phụ) đậu xanh và rau quả mà ai cũng mập, hầu như không thấy nhà sư nào gầy ốm cả. Đức Phật Thích Ca cách đây 2600 năm đi tu lập ra Đạo Phật, chỉ ăn chay mà cũng thọ 80 tuổi. Con trai lớn của tôi lấy vợ được mấy năm thì giờ ra ăn chay hoàn toàn, tôi khuyên bảo ăn như thế thì làm sao có con, thế mà sau đó nó sinh hai đứa con, một trai một gái và sức khoẻ vẫn tốt

- Cuộc đời của tôi từ khi sinh ra cho đến khi đi bộ đội chỉ ăn cơm rau thôi, đôi khi có cua cá, còn thịt là "đồ xa sỉ", thế mà vẫn mạnh khoẻ sáng dạ làm được nhiều việc, con cháu ngày nay ăn uống đầy đủ hơn, nhưng cũng chưa biết chúng có hơn được bố mẹ ông bà không.

6. Mỗi người hãy tự nghiên cứu để bố trí các bữa ăn cho hợp lý. Đa phần sách báo đều nói là ăn bữa sáng cho mình, bữa trưa cho bạn

bữa tối cho kẻ thù, điều đó cũng không đúng hoàn toàn. Người Việt Nam có thói quen sáng ăn phụ, trưa ăn chính, tối ăn chính (quân đội đều thế cả), chúng ta vẫn khoẻ đánh thắng cả Pháp và Mỹ. Đã có thói quen mà thấy khoẻ thì hãy giữ nó có điều chỉnh mức độ cho phù hợp. Tôi có xem bữa ăn sáng của vận động viên bắn súng Hoàng Xuân Vinh nguyên là sỹ quan của Binh chủng Công binh, người đạt huy chương vàng trong Thế vận hội 2016. Khẩu phần ăn bữa sáng của anh là: 2 cốc nước uống dinh dưỡng, một bánh ngọt và một bát bánh đa với tổng lượng calo là 914 với nhu cầu khoảng 3200 calo/ ngày, điều đó cho thấy bữa ăn sáng cũng không phải là bữa chính.

7. Ăn uống hợp lý:

Từ những vấn đề về ăn và uống đã được trình bày kỹ ở các phần trên, xét cho cùng là ăn uống để cung cấp dưỡng chất cho cơ thể, hấp thụ qua máu, máu đưa dưỡng chất đến nuôi các tế bào và thải chất phân huỷ ra khỏi cơ thể. Quyết định đến sức khoẻ của con người là ở chất lượng của máu. Trạng thái của máu là sức khoẻ của toàn cơ thể. Máu cần phải lưu thông tốt, không chảy chậm và không ứ đọng. Để làm được điều này cần có các yêu cầu sau:

- Các mao mạch phải hoạt động thật tốt
- Máu không được nhầy dính.
- Máu phải giàu ôxy.
- Máu cần phải có thành phần chuẩn xác và giàu các chất dinh dưỡng.

Để có đủ dưỡng chất phải ăn các thức ăn tự nhiên, không có gì tốt hơn thực vật như đã giới thiệu, đó là các loại ngũ cốc, rau xanh, củ, quả, động vật thì chỉ pha đôi chút thôi.

Để cho máu có thành phần hoàn hảo nhất, nó cần phải nhận được đầy đủ ***năng lượng sống - năng lượng của tự nhiên***. Năng lượng đó

được tích luỹ từ Ánh sáng, Nước, Không khí, Đất, những loại thức ăn có đầy đủ các nguyên tố vi lượng, đường glucô, các vitamin, các axitamin được đưa vào cơ thể. Chỉ duy nhất có một loại thức ăn có chứa đầy đủ các chất này trong tỷ lệ cần thiết cho con người đó là các loại hoa quả. Tất cả các loài động vật có vú không ăn thịt cũng nhận được các chất như vậy.

Thức ăn - người thầy thuốc tự nhiên

Làm sạch máu: Nước ép của các loại rau có tác dụng làm sạch máu rất tốt, nó có thể đẩy các chất độc của máu qua lỗ chân lông. Nên uống nước ép của các loại củ quả có màu đỏ như: Cà rốt, củ cải đỏ, lựu, anh đào..., nên trộn các loại với nhau thì tốt hơn, uống nước ép của 5 loại củ, quả rất tốt.

Làm sạch các mạch: Tỏi có tác dụng tuyệt vời trong việc làm sạch, tẩy rửa các chất lắng đọng ra khỏi mạch, làm cho mạch trở nên đàn hồi.

Hãy làm rượu tỏi: Lấy 350 gam tỏi làm sạch, nghiền nhuyễn như cháo, cho vào bình thuỷ tinh đậy nắp và trùm kín bằng vải tối màu, để cho lắng đọng, không cần chắt lọc, thu 200 gam phần chất dịch đã được hình thành với lượng nhỏ phần thịt ở dưới bình. Đổ vào bình nửa lít rồi cho vào 200ml cồn y tế sạch, nhất thiết không cho thay thế bằng chất nào. Đậy chặt nắp bình để ở nơi thoáng mát nhưng không phải tủ lạnh, đậy lên trên bằng một cái bình khác giống như nắp đèn trong 10 ngày. Sau đó vắt lọc bột nhão qua lớp vải sợi lanh dầy và để dịch ép dưới nắp đậy thêm 2-3 ngày nữa là đưa vào sử dụng.

Qui trình làm sạch:

- Ngày đầu tiên: Nửa giờ trước bữa ăn sáng uống 1 giọt rượu tỏi

được hoà vào 1/4 cốc sữa đã đun sôi để nguội, nửa giờ trước bữa ăn trưa cũng như vậy nhưng với 2 giọt rượu, nửa giờ trước bữa ăn tối cũng như vậy với 3 giọt rượu.

- Ngày thứ hai: Nửa giờ trước các bữa ăn sáng, trưa, tối lần lượt 4, 5, 6 giọt rượu.
- Ngày thứ ba: Trước nửa giờ các bữa ăn sáng, trưa, tối lần lượt 7, 8, 9 giọt rượu.

Cứ như thế cho đến lượng không quá 25 giọt, quá trình này diễn ra 10 ngày. Sau đó liều lượng được thay đổi uống 25 giọt rượu tỏi với sữa hoặc sữa chua mỗi lần và 3 lần trong ngày vào nửa giờ trước bữa ăn cho đến khi hết rượu tỏi, khoảng 3 tháng là vừa. Tốt nhất nên làm rượu tỏi vào mùa thu, uống cho tới trước tháng giêng. Lặp lại liệu trình khoảng 3 - 6 năm sau, các mạch máu của ta sẽ được làm sạch.

**** Để có sức khoẻ tốt trước hết phải ăn uống hợp lý. Uông nước đầy đủ, các loại đồ uống có lợi cho sức khoẻ. Ăn thực vật là chủ yếu, bao gồm gạo, ngô, khoai, các loại rau củ quả, có nguồn gốc từ thiên nhiên nhiên, hạn chế ăn muối, hạn chế ăn đông vật, nên ăn cá, cả biển, hạn chế ăn thịt. Xin lưu ý: Các loài động vật ăn thịt gồm sư tử, hổ, báo, chó sói hoang dã không loài nào sống quá 15 năm. Trong khi các loài ăn cỏ: Voi sống tới 80 năm, lạc đà 50 năm, ngựa 25 năm, trâu trên 20 năm. Tất cả những người thọ trên 100 tuổi đều ăn thực vật là chính, ăn cá, ít ăn thịt.***

BIẾT ĂN

Tuổi cao bớt gạo tăng ngô
Khoai, từ các loại tha hồ mà xơi
Hạt kê bổ tốt xin mời
Đậu nành nhiều chất xứng lời "đậu vua"
Đậu xanh, đen, đỏ chẳng thua

Lạc nhân, cà rốt, cà chua hãy dùng
Bí đao, bí đỏ bổ sung
Dưa chuột, mướp đắng, và cùng lá mơ
Rau sam, rau ngót, tía tô
Mật ong, rong biển, phấn hoa vẹn phần
Hạt sen ngon bổ rất cần
Gấc cho nhiều chất luôn gần với ta
Tỏi là gia vị tinh hoa
Giừng, tiêu, hành, ớt đậm đà mà hay
Nghệ vàng củ quý trong tay
Chanh, cam, quýt, quất, ổi, xoài, bưởi, bơ
Dứa, dưa, chuối, táo, đào, nho...
Hoa quả bồi bổ, dưỡng cho tinh thần
Động vật luôn nhớ mấy vần
Con nhỏ đủ chất toàn thân đậm đà
Tôm hơn cá, cá hơn gà
Gà hơn lợn, lợn hơn là bò trâu...
Giảm bơ mỡ, thay bằng dầu
Vẫn ngon dùng mãi dài lâu như thường
Mấy điều mách chỉ tỏ tường
Xin khuyên áp dụng liệu lường cho hay
Biết rồi dùng sẽ thấy ngay
Giữ thân luôn khoẻ vững tay thọ trường.

Nhân dịp xem bộ phim ***"Tể tướng Lưu gù"*** của Trung Quốc khi đang viết quyển sách này, tôi liên tưởng bằng mấy vần thơ như sau:

BỮA ĂN CỦA TỂ TƯỚNG LƯU GÙ

Hãy xem tể tướng lưng gù

Bị Hoà Thân đẩy vào tù Triều Thanh
Bữa ăn cai ngục đứng canh
Gia đình đưa chỉ rau xanh mà mừng
Hoà Thân cho lính soát lùng
Té ra mới rõ Lưu Dung đâu cần
Ăn uống thanh đạm bình dân
Rau dưa đơn giản xoay vần y nguyên
Sơn hào hải vị gạt, quên
Thế mà nhanh nhẹn gan bền trí thông
Cứ xơi như kiểu nhà nông
Ung Dung khoẻ mạnh, sáng lòng vinh danh.

Từ những vấn đề đã nêu trên đây, xin có lời bàn về chế độ ăn uống để giữ gìn sức khoẻ cho mọi người bằng mấy vần thơ sau:

ĂN SAO CHO KHOẺ SỐNG LÂU

Đời xưa tìm hỏi Hoa Đà[*]
Muốn sống trăm tuổi người ta làm gì
Thưa rằng chẳng có khó chi
Ăn uống điều độ nhớ ghi hàng ngày
Những lời đúc kết thật hay
Biết rồi hãy áp dụng ngay làm liền
"Ăn được, ngủ được là tiên"
Ăn không biết cách mất tiền bệnh ra

* Hoa Đà sinh năm 145 mất năm 208, nổi tiếng thời Đông Hán trong lịch sử Trung Hoa. Ông được coi là thần y, một trong những ông tổ của ngành Đông y. Là đồng hương của Tào Tháo, ông đã nhiều lần chữa bệnh cho Tào Tháo, nhưng bị Tào Tháo nghi ngờ bắt giam và chết trong tù. Sau đó Tào Tháo bị bệnh nặng không còn Hoa Đà cứu chữa, ông ta rất ân hận và đã chết vào năm 220.

Một thời kháng chiến đã qua
Lương thực, thực phẩm thật là hiếm khan
Đói nghèo vất vả gian nan
Dân ta vẫn thắng, đánh tan giặc giàu
Tiểu đường, huyết áp có đâu
Khớp, gút, suy thận... vẫn hầu như không
Từ thành thị đến miền nông
Viện thưa mà cũng chẳng đông người vào

Ngày nay đất nước đẹp sao
Toàn thắng, thống nhất tự hào ngợi ca
Trời của ta, đất của ta
Tiến lên công nghiệp vượt qua đói nghèo
Thị trường thực phẩm vươn theo
Tha hồ ăn uống mừng reo khẩu phần
Lạ chưa? Bệnh cứ tăng dần
Béo phì, xì gút, sụt cân - tiểu đường
Huyết áp, tim mạch khó lường
Đột quỵ, suy thận nằm giường thở than
Ung thư, dư bệnh nguy nan
Đắng cay xa xót muôn vàn đau thương
Hỏi ra nguyên cớ tỏ tường
Chỉ do ăn uống cao lương dư thừa
Nhớ câu răn của người xưa
"Ăn để mà sống, rau dưa khoẻ người"
Sống để mà ăn nực cười
Chén vào đủ thứ rồi ngồi lo âu

Dây lưng mở rộng ôm bầu
Cuộc đời ngắn lại, gieo sầu xót xa
"Trăm năm trong cõi người ta"
Tham ăn tục uống ắt là chết oan
Để cho bớt nỗi lo toan
Hãy nhìn quá khứ nước Nam dân cầy
Quanh năm lao động chân tay
Tương cà, mắm muối, ngày ngày rau dưa
Ruộng đồng sáng tối say sưa
Thế mà bệnh tật chịu thua nông bần
Vua Chúa đủ thứ dưỡng thân
Sơn hào hải vị, đa phần thác non
Mấy lời khuyên bảo cháu con
Quê cha đất mẹ lòng son hướng về
Tha hồ thưởng thức cơm quê
Canh cua, cà phào, cá trê, tép đồng
Rau xanh, bầu bí mướp trồng
Bốn mùa xuân hạ thu đông quanh vườn
Sạch ngon tươi bổ thơm hương
Cho đời vui khoẻ thọ trường sướng thân.

Phần ba
VẬN ĐỘNG TOÀN DIỆN

Chúng ta đều biết Vũ trụ bao la là một thể vật chất với hằng hà sa số các hành tinh, Vũ trụ luôn luôn vận động, ngừng vận động là tan rã. Trái đất là một hành tinh trong hệ mặt trời, một vật thể nhỏ bé trong vũ trụ, nó quay quanh mặt trời và tự quay quanh trục của nó, lòng đất cũng sôi sục không ngừng. Nếu trái đất ngừng quay, lòng đất ngừng sôi sục đóng băng lại, sẽ hết năng lượng lúc đó nó sẽ tan rã. Trên trái diễn ra quá trình vận động của thiên nhiên, mặt biển sống động với những mạch sóng lan truyền nhấp nhô không ngừng, nước biển bốc hơi tạo thành mây, không khí chuyển động đưa mây vào đất liền tạo thành mưa, mưa rơi xuống đất theo suối chảy ra sông, sông chảy ra biển, biển lại bốc hơi, một chu trình vận động khép kín không lúc nào ngừng. Chúng ta thử nghĩ nếu một khâu ngừng vận động thì điều gì xảy ra, nước không bốc hơi thì trái đất khô cằn làm gì còn thiên nhiên, sự sống sẽ bị huỷ diệt. Chính sự vận động của trái đất, của thiên nhiên mà trái đất tồn tại và thiên nhiên luôn luôn mạnh khoẻ. Thế cái gì tạo ra sự vận động ấy, chính là năng lượng vũ trụ, với trái đất trực tiếp là năng lượng mặt trời, không có năng lượng mặt trời thì trái đất không vận động và không tồn tại. Con người sinh ra trên trái đất là một tiểu vũ trụ trong đại vũ trụ, cũng tuân theo quy luật vận động của vũ trụ của trái đất của thiên nhiên. Muốn được mạnh khoẻ cần theo gương những cấu trúc vật thể ấy, gần ta nhất là thiên nhiên. Tức là phải luôn vận động, ngừng vận động là chết. Vận động từ lúc sinh ra, đúng hơn là vận động ngay từ

trong bụng mẹ, liên tục suốt cuộc đời cho đến khi nhắm mắt xuôi tay. Muốn vận động con người cũng phải có năng lượng, năng lượng ấy từ ăn uống, hít thở không khí và tiếp thu từ vũ trụ. Năng lượng tạo ra vận động đồng thời năng lượng cũng vận động không ngừng trong cơ thể con người.

Vận động là một yếu tố vô cùng quan trọng đối với sức khoẻ. Cần vận động toàn diện cả thân thể và trí não, thân thể khoẻ mạnh mà trí óc lú lẫn thì cũng không thể coi là khoẻ mạnh được. Khái niệm về vận động thân thể thường chúng ta chỉ nghĩ đến vận động cơ bắp, khớp xương thôi, hiểu như vậy là chưa đủ. Vận động thân thể phải toàn diện, coi trọng cả vận động thể lực, vận động mạch máu, vận động hô hấp, vận động thần kinh, vận động năng lượng mới tạo ra thân thể khoẻ mạnh cho con người. Khái quát chung vận động có các phần như sau:

+ Vận động thân thể gồm:
- Vận động thể lực.
- Vận động mạch máu.
- Vận động hô hấp.
- Vận động thần kinh.
- Vận động năng lượng.

+ Vận động trí não.

A. VẬN ĐỘNG THÂN THỂ

1. VẬN ĐỘNG THỂ LỰC

Hypocrate tổ sư của nền y học phương Tây cách đây 2400 năm có một câu nói vẫn được lưu truyền cho đến nay:

1. Ánh sáng mặt trời.
2. Không khí.
3. Nước.
4. Vận động.

Đó là nguồn gốc của sự sống và sức khoẻ. Ai muốn sống và khoẻ mạnh thì không thể thiếu được bốn thứ đó.

Từ cổ xưa người ta đã nói rằng "dòng sông không chảy là dòng sông hôi, cánh cửa không quay là cánh cửa mọt...", ngày nay cũng vậy, cái kim không dùng lâu ngày cũng han cũng gỉ, cái xe không chạy lâu ngày hỏng trục mục bi... Người không vận động cũng không khoẻ người, điều đó chẳng sai.

Vận động trước hết là lao động, lao động giúp con người trẻ lâu và sống hữu ích. Lịch sử loài người đã chứng minh, không kẻ lười biếng nào có thể sống lâu. Những người có tuổi thọ cao đều là những người cần cù, chăm chỉ và hăng hái. Theo số liệu đã thống kê 95% các cụ già sống trên 100 tuổi là những người lao động từ bé cho đến lúc qua đời.

Vận động của con người phải được quan tâm trong suốt cuộc đời, không khi nào ngừng, từ lúc sinh ra, lớn lên cho đến khi từ biệt cõi trần.

1.1. Vận động cho trẻ nhỏ: Phải cho trẻ nhỏ vận động từ lúc sinh ra một cách tự nhiên. Con gà con tự mổ thúng vỏ trứng, cựa quậy cho vỏ trứng vỡ để chui ra rồi chạy luôn, các loài vật khi sinh ra cũng như vậy, chỉ lát sau là nó đứng dậy đi được ngay, đặc biệt là động vật hoang dã vì nó phải thích nghi với môi trường sống. Người cổ đại hình thành cách đây khoảng nửa triệu năm, lúc đầu khi trẻ sinh ra cũng đi ngay được như các loài động vật ngày nay. Trong quá trình tiến hoá, cùng với sự phát triển của nhân loại, trẻ nhỏ sinh ra được nuôi dưỡng chăm sóc ngày càng chu đáo nên hoạt động của chúng cũng chậm dần đi. Từ xưa dân ta có câu đúc kết là: Ba tháng biết lẫy, sáu tháng biết bò, chín tháng lò dò biết đi. Ngày nay câu ca đó không còn trong thực tế, có nhiều đứa trẻ không biết bò, hơn một năm không biết đi, có đứa biết đi mà chưa biết đứng, đứng là ngã... Tôi có

6 đứa cháu nội ngoại thì 4 đứa không biết bò, có cháu gái đã gần một năm rưỡi vẫn chưa đứng được, mặc dù bố mẹ chăm sóc nuôi dưỡng đầy đủ. Nguyên nhân chính là do bồng bế quá nhiều, không để cho trẻ nhỏ tự vận động. Đó là sự quan tâm nuôi dạy chưa khoa học.

Tôi đã đi gần hai mươi nước trên thế giới qua bốn châu trừ châu Phi là chưa đến. Khi vào thăm các công viên thấy rất nhiều trẻ em vui chơi, bố mẹ cứ để cho con tự chạy nhảy leo trèo không sợ ngã như bên nước ta. Bây giờ nhìn trẻ con ăn vặt luôn mồm, ngồi lỳ trên ghế, nằm ỳ trên tràng kỷ dán mặt vào màn hình tivi, máy vi tính, trò chơi điện tử suốt ngày, bố mẹ quan tâm thế là sai rồi. Có vận động trẻ nhỏ mới phát triển cả về thể lực, trí tuệ và sự tự tin trong hành động của chúng.

Qua quan sát trẻ em trong và ngoài nước, tôi đã làm nhiều bài thơ về vấn đề này, xin giới thiệu bài thơ gần đây nhất.

MONG CHÁU SỚM BÒ

Quý con ôm ấm trên tay
Mẹ cha, bà giúp, vòng quay cả nhà
Ngày đêm chăm bẵm như hoa
Hắt hơi, sổ mũi, khóc oà là lo
Truyền nhau bồng bế bo bo
Một năm mà chẳng biết bò biết lê

Tuần vài lần đến, ông chê
Mai theo ông dẫn về quê hương mình
Bảo tàng rộng giống sân đình
Nhà ta cũng có sân trình, gạch xây
Tha hồ cho cháu bò xoay
Một tuần là biết đi ngay thôi mà

Xưa kia nền đất sân, nhà
Ông tròn ba tháng lấy đà lẫy ngay
Sáu tháng bò khắp đó đây
Chín tháng đứng dậy bước ngay, chạy liền

Lớn lên dạo khắp mọi miền
Chiến hào, biển đảo, rừng, biên miệt mài
Trường Sơn trèo vượt đường dài
Sáu năm bom đạn, sức trai phi thường

Trường Sa quần đảo "tiền phương"
Mười năm đạp sóng đại dương xây thành
Một phần đời với biển xanh
Hiến dâng tâm trí, tuổi thanh phi thường

Chương trình gìn giữ biên cương
Bảy năm mài miệt gió sương kiên cường
Đội trời đạp núi phi thường
Chỉ huy xây dựng con đường tuần tra

Muôn ngàn gian khó xông pha
Bước chân vẫn dẻo bôn ba mọi miền
Biết bao căn bệnh gây phiền
Sức trai ông quyết trị liền vượt qua
Ngày thêm tươi thắm làn da
Bởi vì khi bé lê la cứ bò
Ngày nay thời đại ấm no
Sinh con ai cũng muốn cò, thích chim
Nâng niu chăm sóc giữ gìn
Đáy lòng mong đợi con mình khoẻ, to...

Đêm đêm nằm ngẫm thầm lo
Loài người sau có còn bò nữa không
Mai ngày từ điển phổ thông
Tìm đâu cho thấy mà trông chữ bò

Tới đây bộ đội Cụ Hồ
Huấn luyện chiến đấu sao cho hoàn thành
Giáo trình chắc phải sửa nhanh
Bởi vì lớp lớp tuổi xanh nối dài
Sinh ra cha mẹ bể hoài
Lớn lên chẳng biết bò toài lăn lê

Mấy lời khuyên nhủ ti tê
Có con phải để nhoai lê tự bò
Dạy nuôi từ thuở còn thơ
Ăn uống, vận động, chăm lo hài hoà
Không bò chân yếu, thân sa
Lớn lên kém khoẻ, mau già, chóng suy

Ông bày, cháu hãy nhớ ghi
Bò nhanh, mau đứng dậy đi như thường
Nâng chân cuốc bộ đến trường
Dưỡng cho thân khoẻ, ông thương bé hiền

1.2. Vận động ở lứa tuổi thiếu niên, thanh niên sinh viên: Đây là lứa tuổi đến trường, bước vào đời, là giai đoạn cần vận động cao. Học sinh đến trường cần có hoạt động thể dục giữa giờ, thể thao nội ngoại khoá, lao động ngoại khoá, những việc ấy trước đây rất phát triển, ngày nay chưa được quan tâm đúng mức. Trường học chật chội thiếu sân chơi, học sinh lúc nào rỗi là cắm đầu vào màn hình máy tính, máy điện thoại di động với đủ trò, cái đó cũng là một trong

những nguyên nhân làm cho thanh niên của nước ta có chiều cao thấp và thể lực gần kém nhất thế giới. Tình trạng này cũng xảy ra ở một số nước, vừa qua chính phủ Trung Quốc đã ban hành quy định mỗi ngày học sinh trong toàn quốc phải tập thể dục một giờ. Ngày nay mọi công việc ở nhà trường đều thuê dịch vụ vệ sinh, kể cả thành thị và nông thôn, việc làm này là sai về giáo dục. Hãy xem bên Nhật Bản và Hàn Quốc, học sinh đến trường từ lớp mẫu giáo trở đi đều phải quét dọn phòng, quét sân trường, lau rửa nhà vệ sinh. Việc làm đó trước hết là học sinh lao động, vận động để có sức khoẻ tốt, tiếp theo là giáo dục cho chúng ý thức lao động, biết quý trọng công sức của mình, làm việc tốt thì được hưởng điều kiện sinh hoạt tốt...

1.3. Ở lớp người trung tuổi ngày nay điều kiện làm việc cũng khác trước rất nhiều, máy móc thay thế con người, lao động chân tay giảm dần, đi lại không còn cuốc bộ, đạp xe như ngày xưa. Thợ cắt tóc cũng dùng tông đơ điện, chị em rửa bát đã có máy rửa, quét nhà có máy hút bụi, quần áo có máy giặt, tắm cũng có người xoa cho, ăn không phải nấu đã có đồ chế biến sẵn, những thứ đó đã làm cho con người yếu đi, chỉ có vòng bụng là to ra thôi.

1.4. Ở lớp người cao tuổi được nghỉ ngơi, mọi hoạt động lại còn giảm đi nữa, nếu không có ý chí thì chỉ ngồi chơi suốt ngày, mọi thứ đã có dịch vụ, con cháu chăm lo làm sao mà khoẻ được. Ngày nay có nhiều người được khen là sướng như vua, vì chỉ ăn chơi cần cái gì có cái đó, nhưng đa số các vị vua đều chết non, vì ăn chơi nhiều mà ít vận động.

Con người đã chuyển dần từ hoạt động sang bất động, ngày càng ngồi nhiều hơn, sinh ra các bệnh tật:

- Tích tụ mỡ bụng làm to bụng.
- Có nguy cơ mắc bệnh ung thư ngày càng nhiều hơn.
- Trầm cảm: Lo lắng do thiếu ôxy lên não.

- Đau khớp: Do tăng trọng lượng đè lên khớp, do ít vận động nên bị khô bó khớp.

- Đau tim: Do tăng cân tích tụ cholestorol trong máu, béo phì có nguy cơ gây bệnh tim mạch, nhồi máu cơ tim.

5. Con vật nuôi cũng phải cho nó vận động tránh bại liệt. Ở Bảo tàng Đồng quê chúng tôi nuôi một đàn lợn rừng, trong đó có một con lợn đực nặng khoảng 150kg. Ban đầu nó rất khoẻ phá phách hung dữ, nhảy cả qua tường cao ra ngoài, sau đó phải nhốt vào trong chuồng kín hẹp thế là bây giờ nó yếu không nhảy đực được nữa, nguyên nhân là do không được vận động.

Từ những vấn đề đã nêu trên cho thấy VẬN ĐỘNG là một vấn đề cần được nhận thức đầy đủ, quan tâm để giữ gìn sức khoẻ cho con người hiện nay.

Trên một sườn núi ở Hy Lạp, quê hương của phong trào OLympic có khắc ba dòng chữ:

"Bạn muốn khoẻ mạnh
Hãy chạy và đi bộ"
"Bạn muốn thông minh
Hãy chạy và đi bộ"
"Bạn muốn thân hình đẹp
Hãy chạy và đi bộ"

+ ***Đi bộ*** là phương pháp luyện tập tốt nhất cho mọi lứa tuổi, đặc biệt rất phù hợp với người ở lứa tuổi trung niên trở lên.

Chúng ta đều biết xơ vữa động mạch là hiện tượng phổ biến ở người có tuổi, thực tiễn chứng minh "đi bộ" là cách luyện tập tốt nhất làm cho động mạch từ xơ cứng trở lại mềm dẻo, đồng thời còn làm giảm lượng mỡ và các cặn bã trong máu.

Các môn thể thao vận động quá sức dễ gây nguy hiểm, nhưng đi bộ tuyệt đối an toàn, tự ta điều chỉnh được thời gian, nhịp độ...

Đi bộ là cách vận động thích hợp nhất cho người cao tuổi, nhất là những ai đã mắc bệnh tim mạch. Nhưng đi bộ như thế nào cho tốt nhất? Có thể gói gọn trong ba con số là: 3, 5, 7:

- *3 là mỗi lần đi trên 3km*
- *5 là mỗi tuần đi trên 5 lần*
- *7 là thước đo liều lượng "vừa sức", nếu quá sẽ có hại.*

Cách kiểm tra sau khi đi bộ như sau: Số lần đập của tim trong một phút cộng với số tuổi phải bằng 170. Ví dụ 60 tuổi thì nhịp đập sau khi đi bộ nên là 110. Nếu cao hơn là quá sức, thấp hơn là chưa đủ độ.

+ ***Chạy:*** Chạy cũng là phương pháp vận động tốt, tuỳ theo lứa tuổi, tình trạng sức khoẻ mà tập luyện cho hợp lý. Với những người bị bệnh tim mạch, huyết áp cao không nên chạy. Người cao tuổi cũng không nên chạy, hoặc chỉ nên chạy nhẹ nhàng, vì đĩa đệm đã bị xẹp xuống, chạy dễ bị lệch, xương chèn ép gây thoát vị đĩa đệm.

+ ***Chơi các môn thể thao*** như bơi lội, bóng bàn, đá cầu, thể dục dụng cụ, xà, tạ, ... tuỳ theo thể lực và ý thích của từng người cho phù hợp.

+ ***Vận động khi làm việc, nghỉ ngơi,*** lúc nghỉ ngơi cũng không nên ngồi lỳ, nằm ỳ quá lâu một chỗ, như vậy làm cho xương khớp bó cứng, các bộ phận bị cản trở ngưng trệ không tốt cho sức khoẻ. Phải luôn thay đổi tư thế, đi lại, vận động cho thoải mái, điều hoà các hoạt động trong cơ thể.

+ ***Những người bị liệt do tai biến mạch máu não hoặc mắc bệnh bại liệt, ...*** rất cần giúp họ vận động luyện tập dần. Hãy học tấm gương của Nick Vujicic một chàng trai không có tay cũng chẳng có chân mà làm được mọi việc, nhiều người lành lặn cũng phải chịu thua, nể phục, anh ta lại còn lấy được cô vợ xinh đẹp mới hay chứ.

+ ***Chú ý khi làm việc, hoạt động nặng:*** Những người bị bệnh tim mạch, huyết áp cao không nên hoạt động nặng như chạy nhảy, không

làm việc nặng như mang vác, khênh đồ vật nặng. Có người bị bệnh tim do sơ xuất chỉ vác vật nặng 30kg lên cầu thang mà chết đột tử...

+ ***Tập thể dục đều đặn hàng ngày,*** tự mình tập, tập trong nhóm, ra đường làng, công viên cùng tập.

+ ***Luyện tập các bài:*** Thái cực quyền, vẫy tay đạt ma, các bài thể dục, tập dưỡng sinh, bài suối nguồn tươi trẻ, tập yoga...

*** Một số chú ý khi vận động:**

+ Không nên vận động, luyện tập vào sáng sớm. Theo quy luật đồng hồ sinh học, sáng sớm là lúc nhiệt độ cơ thể thấp, huyết áp thấp, nội tiết tố thượng thận cao gấp 4 lần buổi tối. Vận động mạnh dễ xảy ra chuyện, dễ làm tim ngừng đập. Trung niên và cao niên sáng sớm vận động mạnh, chạy đường dài, leo núi thì trăm đường hại không có một đường lợi. Xin có lời khuyên là hãy tập luyện vào buổi chiều.

+ Cần chú ý với người cao tuổi là không tập quá lâu, không quá ít. Áp dụng nguyên tắc ba nửa giờ:

- Sáng dậy đi bộ hay tập thái cực quyền hoặc tập dưỡng sinh, yoga thời gian khoảng nửa giờ.
- Trưa nằm ngủ nửa giờ.
- Tối dành nửa giờ đi bộ nhẹ nhàng để có giấc ngủ ngon.

+ Ngủ: Ngủ là tạm ngừng vận động, chuyển sangtrạng thái tĩnh. Đối với người cao tuổi chú ý mùa hè ngủ sớm dậy sớm, mùa đông ngủ muộn dậy muộn. Hết sức chú ý vận động khi ngủ dậy, không thay đổi tư thế đột ngột dễ gây xuất huyết não hoặc truy tim. Có người vừa mở mắt ra đã bật thoắt dậy là chết luôn tại chỗ. Cần áp dụng quy tắc 3 nửa phút:

- Khi muốn dậy nên nằm thêm nửa phút.
- Đã dậy nên ngồi thêm nửa phút.
- Bỏ chân xuống giường nên chờ thêm nửa phút rồi mới đi.

CẦN NHỚ RẰNG: Vận động có thể thay được thuốc, chứ thuốc không thể thay được vận động, vận động tốt nhất là đi bộ.

Ăn uống và vận động có liên quan hữu cơ với nhau, tác động trực tiếp và có tính chất quyết định đến sức khoẻ của con người. Bệnh guot (gút), bệnh tiểu đường trước đây chỉ có ở thành thị và tầng lớp "thượng lưu" thì giờ đây nó đã tìm đường len lỏi về các miền thôn quê để kết thân với những người nông dân từng chân lấm tay bùn một nắng hai sương, sớm trưa cầy cuốc ăn chóc ăn khoai. Ngày nay nhiều nông dân xa đồng ruộng, bỏ cầy bừa, mọi việc đã có "trâu sắt" làm thay, ăn uống "sung túc", đi giầy đen, ngồi lên xe máy phóng vèo vèo, ra thăm đồng đút tay vào túi quần nhìn máy làm thôi; mọi công việc, mọi thứ bây giờ đều có máy làm thay, xay bột có máy, cắt tóc có tông đơ điện, quần áo bẩn có máy giặt, thậm chí tủ lạnh cũng không phải mở cứ sờ tay vào là nó tự động mở ra, đánh răng cũng có máy không phải dùng bàn chải như trước nữa, chỉ có ăn người ta đang nghiên cứu máy chế biến bơm thức ăn vào dạ dầy, tiến tới không ăn mà chỉ ngửi hít dưỡng chất thôi. Với lối sống thật nhàn hạ, thế là lũ gút, đái đường và nhiều loại bệnh quái ác nó bám theo luôn, gây ra những bệnh của "người giàu". Ăn nhiều mà không vận động những thứ dư thừa tích luỹ lại sẽ sinh ra bệnh. Hãy xem các vận động viên bóng đá, bóng chuyền, quần vợt, bơi lội, điền kinh..., họ ăn tiêu chuẩn rất cao mà có ai bị gút, tiểu đường đâu. Ăn nhiều chất lại lười vận động thì chỉ làm suy yếu cơ thể tạo cho lũ bệnh tật tự phát ra gây hại cho mình. Hãy nhớ là muốn khoẻ phải vận động, luôn vận động vừa sức.

Tôi đã nghiên cứu để áp dụng cho mình, tập thể dục hàng ngày, tự giặt quần áo mặc dù nhà có máy giặt, nhặt rau thái rau rửa bát và làm các công việc trong nhà. Về quê làm vườn, xuống ao đánh bắt cá, chạy thả diều, đi bộ thường xuyên. Khi làm Đường tuần tra biên giới đi bộ không mệt mỏi, bây giờ về quê dạo bộ khắp làng, ai cũng

hỏi sao ông đi bộ vậy? Họ thấy đi bộ ngày nay ở đường làng là một chuyện lạ, lại còn chê cười nữa chứ:

Ai cười tôi cũng cười theo
Cười tôi mai bệnh nó leo vào người.

Các thế hệ từ thiếu niên cho đến người cao tuổi ngày nay đã nhận thức không đúng. Mọi người cứ ra khỏi nhà mấy chục mét là ngồi lên xe máy, đó là một sai lầm tai hại cho sức khoẻ. Ở thành phố cũng vậy, bước ra khỏi nhà là lên ô tô, xe máy. Đi lên tầng cao trong nhà bây giờ người ta cũng cứ bám vào thang máy, không ai chịu đi bộ. Khi làm giám đốc BQL Dự án Đường tuần tra biên giới, cơ quan tôi ở ngôi nhà 7 tầng, chỉ có 1 thang máy lúc nào cũng đông người, không ai chịu đi bộ, tôi đã quy định những ai dưới 50 tuổi không được đi thang máy để rèn luyện sức khỏe còn leo núi làm đường. Tôi vẫn thường xuyên leo cầu thang bộ, đi bộ ra phố khi có việc cần. Tôi sang các nước thấy họ đi bộ rất nhiều, từ ga xe buýt, ga tầu điện ngầm về nhà là họ cuốc bộ nườm nượp, ở nước ta không có cảnh đó, một bước cũng gọi xe ôm đón, hai bước gọi taxi đưa, vừa gây ách tắc giao thông vừa sinh bệnh, vì thế mà gút, tiểu đường đang lan ra khắp mọi làng quê, góc phố.

Ngày ngày trên khắp Thủ đô
Rợp đường xe máy, ô tô bấm còi
Vỉa hè hàng quán, xe nhoi
Chẳng ai đi bộ, đứng coi chán chường
Càng nhìn càng ngẫm càng thương
Béo phì, gút, khớp, tiểu đường nó reo...

Ngoài vận động cho cho cơ thể nói trên, còn cần quan tâm vận động cho các bộ phận bên trong của cơ thể và cho làn da. Phải tập thở để vận động cho phổi, tập các bài dưỡng tim để bảo đảm vận

động hợp lý cho tim, phải tập các bài xoa bụng để vận động cho bộ máy tiêu hoá và cần quan tâm vận động cho da, xoa xát làn da toàn thân. Phần này sẽ được giới thiệu lồng vào chương sau về vận động để phòng và chữa bệnh.

2. VẬN ĐỘNG TUẦN HOÀN MÁU

Máu - chính là sự sống, từ cổ xưa đến nay con người đều biết việc này. Từng tế bào trong cơ thể nhận được dinh dưỡng từ máu. Thức ăn được bộ máy tiêu hoá biến thành chất dinh dưỡng rồi hấp thụ qua thành ruột non vào máu, máu liên kết và nuôi toàn bộ các cơ quan và hệ thống của cơ thể. Khi máu đi qua cơ quan bị bệnh nó đã mang theo trong mình căn bệnh, chính vì vậy mà một cơ quan bị đau sẽ dễ dàng lan sang các cơ quan khác, tế bào ung thư cũng theo máu mà di chuyển đến các cơ quan khác đó là di căn.

Dinh dưỡng nằm trong máu, máu được lực của tim đẩy đi theo các động mạch, rồi theo các mao mạch đến tận từng tế bào, sau đó nó quay về tim theo hệ thống tĩnh mạch, thải chất cặn bã độc hại qua gan và thận, nó tiếp nhận ôxy qua phổi, dinh dưỡng từ ruột non, lại đi nuôi tế bào. Điều quan trọng mà nhiều người không biết đó là máu đến mọi tế bào nhỏ nhất của cơ thể nhờ các mao mạch, tế bào nào không được máu nuôi dưỡng nó sẽ chết. Toàn bộ cơ thể con người được xuyên qua bởi hệ thống mao mạch dày đặc, bởi vậy khi ta châm mũi kim vào chỗ nào cũng thấy máu chảy ra chứ không nhất thiết chọc vào động mạch hoặc tĩnh mạch. Mao mạch không được thấy rõ, chúng mảnh hơn sợi tóc người tới 50 lần, mỗi tế bào nhỏ của cơ thể được các mao mạch bao bọc xung quanh như mạng nhện, qua đó nó truyền dinh dưỡng cho tế bào. Nếu kéo dài tất cả các mao mạch ra nó dài tới 60 - 90 nghìn km, điều này chúng ta khó tưởng tượng nổi. Máu mang dưỡng chất, ôxy, muối khoáng đến các tế bào và nó cũng mang đi khỏi nơi này các cặn bã của sự phân huỷ. Thiếu các mao

mạch không có sự sống của tế bào, cũng không có sự sống của các mô và sự sống của toàn bộ cơ thể cũng không còn nữa.

Cần hiểu rằng máu mang dinh dưỡng đến cho tế bào thì cũng mang đi các chất phân huỷ để đẩy ra khỏi cơ thể, luôn luôn tạo ra sự cân bằng, thiếu chất dinh dưỡng thì tế bào yếu, tồn đọng chất phân huỷ sẽ sinh ra bệnh. Nếu các động mạch, các tĩnh mạch, các mao mạch không làm tròn được chức năng của mình thì bệnh tật sẽ sinh ra trong máu và trong toàn bộ cơ thể.

Với một hệ thống mao mạch khổng lồ lại vô cùng mảnh mai. Cần phải có một lực như thế nào, một máy bơm hút như thế nào để đẩy máu tràn đầy các mao mạch rồi lại hút trở lại theo tĩnh mạch, liên tục không giây nào ngừng. Chúng ta đều đã biết rõ ràng lực này là nhờ sự co bóp của quả tim. Nhưng các công trình khoa học ngày nay đã chứng minh rằng lực của quả tim không lớn đến như vậy, không đủ năng lượng để đẩy máu theo tất cả các mao mạch đến tất cả các tế bào, rồi lại hút nó theo tĩnh mạch về tim. Thế mà máu vẫn đi qua mao mạch đến các tế bào sau đó lại quay ngược trở lại và đổ vào tĩnh mạch về tim.

Kết quả đó là: Máu từ tim được đổ vào động mạch đến các mao mạch, thế lực nào đẩy máu từ các mao mạch vào tĩnh mạch trở về tim? Câu trả lời chỉ có thể là một: Máy bơm nằm trong các mao mạch. Mao mạch co lại, xung động và thực hiện vai trò đẩy máu, và đây là mô tơ chủ yếu, nếu chúng ta hiểu như vậy thì mới có biện pháp làm thông các mao mạch, làm khoẻ các máy bơm trong các mao mạch mới chống được bệnh tật. Nguyên nhân chủ yếu trong các bệnh về máu, tim mạch và toàn bộ cơ thể là nằm trong các mao mạch. Các mao mạch rất mảnh mai, dễ bị tắc nghẽn do sản phẩm phân huỷ từ các tế bào, chúng dễ mất đi tính đàn hồi do cách sống không đúng đắn của con người. Đừng quên các mao mạch và đừng bao giờ xem thường chúng.

Các bệnh của mao mạch thực tế là các bệnh của con người, tất cả các căn bệnh sinh ra ở các cơ quan bộ phận trong cơ thể đều do mao mạch ở đó không được quan tâm bỏ đói, thế là nó trả thù bằng căn bệnh mà thôi. Tức là thiếu dưỡng chất nuôi tế bào, chất cặn bã phân huỷ tích lại không được mang đi chôn, thế là gây thối rữa bộ phận đó mà thôi.

Chính vì vậy việc chữa lành bệnh phải bắt đầu từ việc làm khoẻ các mao mạch, phải tìm cách làm cho mao mạch khoẻ lại, cùng đồng bộ với tim khoẻ, động mạch khoẻ, tĩnh mạch khoẻ, tức là toàn bộ hệ thống tuần hoàn phải khoẻ.

Vận động để làm khoẻ tim, mạch, mao mạch

Muốn cho hệ thống tim mạch, mao mạch khoẻ phải vận động, tức là tập thể dục thể thao. Qua các nghiên cứu cho thấy rằng: Quả tim của người bình thường nặng khoảng 300g, của vận động viên nặng 400g thậm chí 500g, các cơ tim dầy lên khoẻ hơn khả năng co bóp tạo động lực mạnh để bơm máu vào các động mạch, mao mạch tốt hơn, tế bào được nuôi dưỡng tốt hơn. Chính sự vận động qua hoạt động thể dục thể thao, làm cho các mạch máu cũng mềm dẻo hơn, các xơ vữa động mạch được tẩy sạch, máu chảy trong mạch mạnh hơn làm trôi các mảng vữa bám vào thành như dòng sông chảy mạnh sẽ cuốn trôi các loại rác rưởi bám hai bên bờ, làm cho máu lưu thông tốt hơn. Các mao mạch cũng như vậy sẽ nở ra và dẫn máu đến các tế bào tốt hơn. Chính vì vậy mà các vận động viên thể thao rất khoẻ.

Hãy tạo ra lực làm rung động

Trong cơ thể chúng ta không có cái gì ở trạng thái yên tĩnh, các cơ luôn co rút, ruột luôn hoạt động dưới dạng chuyển động sóng, các thành mạch máu luôn đập và co rút, tim đập không ngừng, phổi thở không ngừng, dây thanh âm rung động... Trong cơ thể sống động,

khoẻ mạnh, mỗi tế bào thường xuyên xung động và rung động. Khi sự rung động này bị ngừng đồng nghĩa với cái chết đã đến.

Các phương pháp làm lành bệnh là thực hiện theo quy luật của tự nhiên. Thuốc không phải là chất sống, không phải là chất vốn có của tự nhiên. Khi bệnh xuất hiện ta hãy hiểu đó là có sự ngừng xung động và vận động ở chỗ nào đó trong các mô, các cơ quan nào đó trong cơ thể. Để khỏi bệnh không có cách nào khác là phải khôi phục lại sự vận động và tái tạo lại sức sống chính các mô, cơ quan đó. Phục hồi lại các quy luật tự nhiên đã bị phá vỡ chứ không phải bóp chết bệnh bằng thuốc. Chính sự thường xuyên co bóp, rung động, tự dao động của toàn bộ cơ thể con người đến tận từng tế bào đã làm cho cơ thể sống động và khoẻ mạnh. Sự rung động của các mao mạch tạo lực cho chúng cung cấp máu cho tất cả các cơ quan và các mô. Chính nhờ khả năng này của các mao mạch mà máu lưu thông bình thường, nuôi dưỡng toàn cơ thể và làm cho chúng sạch sẽ một cách chuẩn mực, làm nên sức khoẻ cho con người.

Chỉ có nước đứng yên mới bẩn, còn nước chảy bao giờ cũng sạch. Khi máu trong cơ thể của ta cũng liên tục chảy như nước thì sẽ không bị ứ đọng, sẽ không có bệnh tật gì xảy ra. Sự tuôn chảy của máu lại phụ thuộc vào các mao mạch. Xét cho cùng sức khoẻ của con người phụ thuộc vào sự chuyển động rung động của các mao mạch, điều ấy ta tự làm được, không cần bác sỹ, hoặc bất cứ liệu pháp y học, loại thuốc men nào, hãy tự tập và làm cho mình.

+ ***Chạy tại chỗ:*** Khi ta bị bệnh, chạy để phục hồi sức khoẻ hoàn toàn khác chạy thể lực khi khoẻ. Chạy để làm cơ thể trở lại rung động sống và buộc các mao mạch tự động co bóp, không cần trọng tải lớn vì ta đang bị bệnh, hoạt động nặng sẽ gây hại. Chạy nhẹ nhàng tự nhiên thoải mái tại chỗ là phương pháp tuyệt vời buộc cơ thể mình rung động, tiếp theo đó là kích thích tuần hoàn máu và buộc các mao mạch phải làm việc. Chạy để làm nóng lại cơ thể tới tận từng tế bào,

làm nóng chảy các sản phẩm bị phân huỷ một cách mạnh mẽ và theo lỗ chân lông đẩy ra ngoài. Như vậy tuần hoàn máu được kích thích và máu được làm sạch.

Chạy tại chỗ máu hấp thụ ôxy tuyệt diệu, không đòi hỏi hô hấp mạnh.

Cần tuân thủ nguyên tắc sau:

- Thân thể thả lỏng hoàn toàn.
- Nhấc chân khỏi mặt đất nhẹ nhàng.
- Toàn thân rung động nhẹ và thoải mái.
- Tâm trạng vui tươi thoải mái.

Với mục đích là tạo ra sự rung động cho tất cả các cơ.

+ ***Chạy mang tính thiền định:***

Chạy cùng với sự tập trung hoàn toàn vào một vấn đề nào đó của thân thể tức là Thiền sẽ có hiệu quả tăng lên gấp đôi.

+ ***Bài tập "làm sống động các mao mạch":***

Các chi trên và chi dưới của con người có một lượng khổng lồ các mao mạch, khi nó bị tắc nghẽn bởi các sản phẩm phân huỷ khác thì thường xuyên mất đi khả năng co bóp của mình, xuất hiện sự ứ đọng máu, cần phải làm cho các mao mạch máu rung động.

Nằm ngửa, tay chân dang rộng ra sẽ tốt hơn cả cho việc tuần hoàn máu. Sau đó tự mình xoa bóp toàn thân cho các mao mạch ấm lên và dãn nở ra, có thể nhờ người khác mát-xa, tầm quất giúp. Hãy tắm nước nóng lạnh xen kẽ, hoặc xông hơi rồi ra tắm bằng nước lạnh, khi tắm hãy xoa bóp cho toàn bộ làn da.

+ ***Bài tập làm thông động mạch chủ dọc cột sống.*** Hãy tập các động tác làm dãn cột sống để động mạch chủ dọc theo cột sống được mềm

dẻo, thông suốt, đưa máu đi nuôi khắp cơ thể. Phần này sẽ được giới thiệu sâu ở mục bệnh tim.

+ ***Bài tập vận động cho các mao mạch:*** Muốn máu lưu thông đến tận tế bào nuôi dưỡng tế bào và thải cặn bã ra ngoài cần vận động cho các mao mạch. Phần này sẽ được giới thiệu sâu ở mục bệnh tim.

**** Để cho máu tuần hoàn lưu thông thông suốt đến mọi tế bào của cơ thể, cung cấp dinh dưỡng nuôi tế bào và thải chất cặn bã ra khỏi cơ thể, cần có các biện pháp vận động thường xuyên thì chúng ta mới có cơ thể khoẻ mạnh.***

3. VẬN ĐỘNG HÔ HẤP

Chúng ta có mặt trên cõi đời này, việc đầu tiên phải làm là thở, chui ra khỏi bụng mẹ chưa cần ăn uống gì mà cần thở trước tiên, ngạt thở là chết. Khi lìa khỏi cuộc sống là ngừng thở. Sự sống của con người hoàn toàn phụ thuộc vào sự thở, vào không khí. Sự thở - đó chính là chức năng của cơ thể chúng ta, nó cũng giống như tuần hoàn máu hoặc tiêu hoá. Thiên nhiên đã ban tặng cho con người điều này. Không ai dạy cả thế mà sinh ra là ta biết thở ngay.

Con người có thể thở bằng không khí không mát, không sạch cũng không chết, nhưng để khoẻ mạnh ta cần không khí sạch và đầy đủ ôxy. Mà ôxy thì luôn thiếu cho con người hiện đại. Ngày nay sự phát triển của khoa học công nghệ thật là mạnh mẽ, con người lại tự làm hại mình về sự thở. Thở qua luồng không khí vào phổi, thở qua da, thở qua thức ăn có ôxy, nhưng những thứ đó đang bị bao vây, thu hẹp và ô nhiễm. Môi trường sống, điều kiện làm việc chật hẹp ô nhiễm, áo quần bó vào người, thức ăn chế biến đốt cháy hết ôxy. Điều đó đã làm cho các tế bào đói ôxy mà các chất phân huỷ lại nhiều ứ đọng lại gây ra bệnh tật.

Việc thiếu ôxy sẽ làm cho lưu chuyển máu kém, kéo theo sự tổn thương và hoạt động không hiệu quả của mao mạch, sẽ thiếu ôxy

cung cấp cho tế bào, không cân bằng với lượng a- xít các- bô- níc sinh ra, đây là nguyên nhân gây ra nhiều bệnh tật khác nhau. Làm giàu cơ thể chúng ta bằng khí ôxy là chìa khoá của sự sống. Trên 90% năng lượng cơ thể được tạo ra nhờ sự thu nạp khí ôxy vào cơ thể. Con người nhận càng nhiều ôxy bao nhiêu năng lượng sống cành mạnh bấy nhiêu. Thiếu ôxy sẽ gây ra mệt mỏi cho đến các căn bệnh nghiêm trọng và thậm chí tử vong.

Làm thế nào để cung cấp đầy đủ ôxy cho cơ thể? Đó là thở, chỉ có thể thở đúng, thở sâu mới đưa dòng khí vận động vào trong phổi cung cấp đủ ôxy cho cơ thể. Tức là phải làm cho dòng khí vận động vào phổi thật tốt và là không khí có đủ ôxy. Vấn đề là phải biết cách thở sâu. Thở đầy đủ giá trị, cần thiết để cho cơ thể bão hoà ôxy, bao gồm thở qua hệ hô hấp và còn thở qua da.

Da chính là lá phổi thứ hai của cơ thể. Qua các lỗ chân lông, da thường xuyên hút ôxy vào và nhả ra khí axít các-bô-nic, đây cũng là chức năng sống còn với cơ thể. Đã có trường hợp được viết trong tiểu sử của Leonarđô-vanhs, một cậu bé đi dự lễ hội, người ta sơn lên thân cậu sơn màu vàng, lễ hội xong người ta quên rửa sơn cho cậu nên cậu đã bị chết. Da cũng thở, điều này chắc ít người biết và để ý đến. Để có đủ ôxy cho cơ thể phải luyện tập để tăng cường sự thở cho phổi và cho da.

Luyện tập thở cho phổi

Đó là cách để làm cho phổi tiếp nhận được nhiều không khí nhất. Y học phương Tây đã đưa ra nhiều cách thở: Hô hấp phía trên, hô hấp trung bình, hô hấp phía đưới, nhưng các phương pháp đó đều không đầy không khí vào phổi. Hãy xem cách thở toàn diện của yoga. Hô hấp đầy đủ của các nhà yoga liên kết vào cơ thể tất cả các mặt tốt của hô hấp trên, giữa và dưới mà không có nhược điểm của chúng. Tiêu hao tối thiểu năng lượng mà nhận được lợi ích tối đa.

Bài tập thở đầy đủ của yoga

Vị trí khởi đầu: Đứng hoặc ngồi ngay ngắn.

Khi hút không khí vào qua mũi, hít từ từ, trong khi nạp đầy khí cho phần dưới phổi sẽ tác động tới cơ hoành cách làm cho nó hạ xuống ép nhẹ vào khoang bụng.

Khi buộc đẩy thành ngang của bụng ra phía bên, hãy nạp không khí vào phần giữa phổi, làm giãn chuyển động xương sườn phía dưới, xương ngực và toàn bộ khoang ngực.

Sau đó nạp không khí vào phần trên của phổi, mở rộng lồng ngực phía trên và đẩy giãn 6 cặp xương sườn phía trên.

Cuối cùng hãy thu hít vào phần dưới bên trong bụng cho phổi chỗ dựa và cho phép nạp đầy không khí vào phần trên cùng.

Hãy hít vào đầy đủ trong vòng 2 giây, giữ trong 2 giây sau đó thở ra từ từ, giữ ngực thư giãn như trước và hãy buông thả bụng xuống chút ít sao cho không thấy không khí đẩy ra khỏi phổi. Khi toàn bộ không khí đẩy ra khỏi phổi, hãy thả lỏng căng thẳng của ngực và bụng. Sự luyện tập không lớn sẽ làm cho phổi của ta chuyển động toàn bộ và được hiểu thấu đáo chỉ một lần, tiếp theo sau nó được vận hành hoàn toàn tự động.

Trong cách hô hấp như vậy tất cả các bộ phận trong bộ máy hô hấp đều trong trạng thái chuyển động, tất cả các bộ phận của phổi cho đến tế bào xa nhất của nó đều được luyện tập, khoang ngực được mở rộng theo các thế, hô hấp dưới, giữa, trên được liên kết nối tiếp nhau rất nhanh, phần này sau phần kia, tạo ra một hô hấp chung, đầy đủ và giá trị.

Cách thở như vậy sẽ cải thiện rất mạnh chất lượng máu, nó bão hoà khí ôxy, thải cặn bã và phục hồi thành phần cần thiết cho máu. Đây là một phương pháp vận động thở tuyệt vời đem lại dòng máu khoẻ mạnh là yếu tố quyết định đến sức khoẻ của chúng ta.

Luyện tập thở cho da

Khi da bị bịt kín nó sẽ cản trở quá trình thở, gây ra tình trạng xấu cho sức khoẻ. Khả năng hấp thụ sâu còn phụ thuộc vào trạng thái các mao mạch. Cần làm sạch thoáng da và làm sống động các mao mạch. Trước hết phải tạo ra sự rung động trong cơ thể, điều này sẽ làm tăng cường dòng máu chảy đến da, nạp đầy máu cho các mao mạch, buộc chúng làm việc, làm cho toàn bộ cơ thể hô hấp tốt hơn.

Để cho da thở tốt phải cho nó tiếp xúc với không khí. Trước hết là mặc thoáng, chúng ta hãy để ý vào mùa đông khi mặc quần thun, quần len bó sát người, trên da đùi sẽ nổi sần lên các mụn đỏ ửng, đó là do da không được thở, các tế bào trên bề mặt da bị chết ứ đọng lại, nếu cứ mặc mãi sẽ tạo ra viêm da mưng mủ. Khi có thể ta ở trần ngoài trời, trong nhà mở cử sổ, khi ngủ đêm để da tự do tiếp xúc với không khí. Phải tạo ra môi trường không khí sạch, tránh nơi ô nhiễm để tắm khí cho da thường xuyên.

Liệu trình 1: Ở trần, ngồi trên ghế hoặc nằm 20 giây, sau đó mặc ấm hơn một chút nhưng không để đổ mồ hôi, để trong 60 giây.

Liệu trình 2: Sau đó lại ở trần trong 30 giây rồi mặc quần áo trong 60 giây.

Cứ như vậy với các liệu trình 3 là 40 và 60 giây, liệu trình 4 là 50 và 90 giây, liệu trình 5 là 60 và 100 giây, liệu trình 6 là 70 và 120 giây. Thời gian được sưởi ấm từ liệu trình thứ 6 giữ nguyên là 120 giây. Khi ở trần dùng tay xoa bóp cho toàn bộ làn da hoặc tập các bài thể dục. Khi mặc ấm phải nằm hoặc ngồi yên tĩnh đặt hai bàn tay lên bụng. Khi hoàn tất toàn bộ liệu trình cần nằm hoặc ngồi yên tĩnh trong 10 phút, hai bàn tay, hai bàn chân áp chặt vào nhau. Thực hiện bài tập này trước bữa ăn trưa 1 giờ, một giờ trở lên sau khi tắm.

Bài tập này nhằm đẩy mạnh hô hấp cho da và tăng bài tiết chất độc hại qua da theo mồ hôi. Các công trình nghiên cứu đã chỉ

ra rằng khi người bị ngất xỉu trong phòng hẹp đông người vừa do thiếu ôxy vừa do tăng hàm lượng các chất độc thoát ra từ cơ thể người qua mồ hôi.

Chữa bệnh bằng cách ở trần là một biện pháp rất tốt, làm giàu ôxy cho máu, điều chỉnh các chức năng bài tiết và hô hấp của da.

Để cho da hô hấp tốt phải chăm lo làm sạch bề mặt da và làm cho làn da thường xuyên linh động. Trước hết phải quan tâm tắm cho da, tắm bằng phương pháp kết hợp nóng lạnh, xông hơi sau đó ra tắm nước lạnh, hoặc tắm vòi nóng vòi lạnh xen kẽ, hoặc chuẩn bị hai thùng nước nóng lạnh canh nhau thay nhau dội bằng nước nóng, lạnh. Trong quá trình tắm, xoa xát cho toàn bộ làn da để vận động cho da, tạo ra sự giãn nở và làm sạch các lỗ chân lông để da thở tốt hơn. Tiếp theo là hàng ngày thường xuyên quan tâm xoa xát cho da, tự mình làm hoặc nhờ người khác mát-xa tầm quất cũng rất tốt, làm cho da khoẻ mạnh sẽ thở tốt hơn.

**** Với phương pháp thở yoga và phương pháp ở trần, nếu ta kiên trì luyện tập thở tức là vận động hô hấp thì cơ thể sẽ được cung cấp đầy đủ ôxy cho máu, mà máu là yếu tố quyết định đến sức khoẻ con người.***

4. VẬN ĐỘNG THẦN KINH

Để điều khiển các hoạt động trên cơ thể con người phải thông qua hệ thần kinh, từ não bộ đến tuỷ sống rồi toả ra các dây thần kinh rải khắp cơ thể.

Theo Đông y trong cơ thể con người có 8 loại mạch tương đương với 8 hướng trong không gian, và có nhiều đường chính gọi là kinh và rất nhiều đường nhánh gọi là lạc, các đường kinh lạc tạo thành một hệ thống bao bọc dẫn cho khí huyết lưu thông trong khắp cơ thể. Kinh lạc thông tức là khí huyết có vận động thì cơ thể mới

khoẻ mạnh. Trên bề mặt dưới da có các vị trí là những nút dây thần kinh điều khiển các bộ phận trong cơ thể thông qua hệ thống kinh lạc gọi là các điểm huyệt, khi các nút đó bị tắc nghẽn sẽ gây ra đau đớn bệnh tật cho các bộ phận tương ứng. Tây y chữa đau trước hết dùng thuốc giảm đau, khi mổ xẻ người ta tiêm thuốc tê trực tiếp vào chỗ mổ làm tê liệt dây thần kinh hoặc cho uống thuốc mê ngủ đi không biết đau. Phương pháp ấy để lại hậu quả xấu đến sức khoẻ lâu dài, không tốt. Đông y đã tìm cách tác động vào các điểm huyệt đó với hai phương pháp cơ bản là châm cứu và bấm huyệt, trong đó phương pháp xoa bóp bấm huyệt đơn giản và dễ làm ai cũng làm được. Xoa bóp bấm huyệt đã được các nhà Y học cổ truyền nước ta nghiên cứu biên soạn đưa ra từ rất lâu như Tuệ Tĩnh, Nguyễn Trực, Đào Công Chính, Hải Thượng Lãn Ông, đã được lưu truyền từ xưa cho đến ngày nay. Mỗi người hãy tự mình tìm hiểu, nghiên cứu dùng bàn tay, các ngón tay tự xoa bóp day bấm huyệt cho mình, đây là một loại vận động có tác dụng bồi bổ sức khoẻ, phòng và chữa bệnh rất tốt. Phần này sẽ được ứng dụng vào day ấn huyệt phòng chữa bệnh và bồi dưỡng sức khoẻ cho cơ thể ở các mục sau.

5. VẬN ĐỘNG NĂNG LƯỢNG TRONG CƠ THỂ

Vũ trụ bao la sống động là do năng lượng trong đó được chuyển động - sự chuyển động hài hoà, nhịp nhàng tuân theo quy luật của tự nhiên. Năng lượng của vũ trụ nói chung, của mặt trời nói riêng đã định hướng giữ cho trái đất tồn tại. Con người là một tiểu vũ trụ, sự tồn tại của con người cũng chính là nhờ có năng lượng. Năng lượng cung cấp cho cơ thể được đưa từ bên ngoài vào bằng hai nguồn:

- Do ăn uống, thường được hiểu là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể. Các loại thực phẩm nạp vào cơ thể thông qua bộ máy tiêu hoá biến thành đường rồi đường biến thành năng lượng tích trữ trong cơ thể.

- Do năng lượng vũ trụ truyền vào mà đa số con người không biết, không cảm nhận được; những người đã biết về các môn Khí công, Cảm xạ học, Thiền định, Nhân điện thì hiểu rõ hơn. Tôi đã theo học chữa bệnh bằng Khí công không liên tục trong 6 năm do chuyên gia Hoàng Vũ Thăng hướng dẫn. Tôi đã gặp trao đổi nghe giới thiệu về Cảm xạ học do Tiến sỹ Nguyễn Ngọc Sơn đưa từ Ba Lan về trình bày. Tôi đã nghe giới thiệu và trực tiếp được chữa bệnh bằng Nhân điện do chuyên gia Hoa Mai Tứ Kỳ thực hành. Tôi đã quan sát và ngồi tập Pháp luân công ở bờ hồ công viên Cầu Giấy. Tôi đã xem các nhà Sư ngồi thiền ở các chùa rất nhiều nơi. Tôi đã đọc nhiều tài liệu về các lĩnh vực này và rút ra rằng: Tất cả những trường phái, môn học đó đều có chung một nội dung là thu hút năng lượng vũ trụ vào cơ thể để tạo ra sinh lực để tự chữa bệnh cho con người. Nó là một bài toán mà đầu bài là năng lượng vũ trụ, đáp số là sức khoẻ con người, với các phương pháp giải khác nhau mà thôi. Năng lượng tồn tại quanh ta nhưng do không nhìn thấy nên hầu như chúng ta không không quan tâm đến. Tôi cho rằng khoảng một trăm năm nữa con người sẽ nhìn thấy năng lượng, bao điều kỳ diệu sẽ diễn ra. Toàn thế giới xung quanh ta chứa đầy những dòng chảy năng lượng. Khi nào con người có đủ năng lượng làm đầy cơ thể đến tận từng tế bào, khi đó con người khoẻ mạnh, hạnh phúc, và giữ nguyên tuổi trẻ lâu dài đến khi nào họ muốn.

Hai nguồn năng lượng ấy hoà nhập tạo nên sự sống của con người. Cũng ăn uống như nhau, cũng tiếp nhận năng lượng vũ trụ như nhau sao có người gầy, người béo, người khoẻ người yếu, cái chính là do mức độ tiếp nhận và phát huy năng lượng tạo nên. Đức Phật Thích Ca ngồi thiền suốt 49 ngày dưới gốc cây bồ đề không ăn uống gì mà vẫn sống khoẻ, năm 2005 một tín đồ trẻ người NêPan ngồi thiền dưới bóng một cây sung 8 tháng không ăn uống gì, thật kỳ lạ cậu ta vẫn khoẻ. Năng lượng ở đâu ra, đó chỉ có thể là năng lượng vũ trụ giúp sức. Năng lượng do ăn uống sinh ra và tiếp nhận từ vũ

trụ vào hợp thành một dòng chảy dẫn đến mọi bộ phận, mọi cơ quan, mọi tế bào trong cơ thể để nó hoạt động. Trong cơ thể chúng ta tràn đầy năng lượng nhưng rất nhiều năng lượng ấy đang bị ngủ quên. Dòng chảy năng lượng trong cơ thể tắc chỗ nào thì chỗ đó sinh ra bệnh. Cần phải có biện pháp làm cho năng lượng trong cơ thể phát huy vận động tràn ngập mọi tế bào để tạo nên sức khoẻ, sự trẻ trung cho con người. Điều đặt ra với con người là:

- Thu hút năng lượng vũ trụ vào cơ thể.
- Đánh thức năng lượng trong cơ thể để phục vụ con người.
- Làm cho dòng năng lượng trong cơ thể vận động thông suốt.
- Thay đổi chất lượng của năng lượng để con người trẻ mãi không già.

Thể năng lượng trong cơ thể con người từ lâu đã biết dưới tên gọi là "Thể ê-te". Thể ê-te đi xuyên vào mỗi tế bào trong cơ thể và đi ra sau ranh giới cơ thể. Mỗi cơ quan trong cơ thể lại có thể ê-te đặc biệt của mình. Trước khi cơ quan bị bệnh, thể ê-te của nó bị phá huỷ, một số cơ quan bị bệnh thậm chí không có thể ê-te, chúng đã bị mất đi năng lượng bảo đảm cho sự sống. Để cho một cơ quan được mạnh khoẻ, sống động nó cần năng lượng xuyên qua mà phải là năng lượng chuyển động. Năng lượng là lực sống, nó được rót vào mọi chỗ quanh ta, chính nó đã dệt nên tất cả thế giới quanh chúng ta. Những năng lượng được tập trung cô đặc hơn tạo nên cơ thể vật lý, những năng lượng ít cô đặc hơn, thanh mảnh hơn tạo ra những ý nghĩ, cảm xúc, những mong muốn và những ý định. Từ đó cho thấy không có dòng chảy của lực sống sẽ không có sự sống. Khi năng lượng ngừng chuyển động cơ thể sẽ bị lạnh cứng chỉ là một xác chết. Cần có sự chuyển động, rung động có nghĩa là làm cho nó sống lại và sức khoẻ quay trở lại.

Sự luyện tập mà cơ sở của nó là sự rung động, là một trong những vận động cơ bản trong hệ thống làm khoẻ. Khi bắt buộc cơ

thể mình gồm các tế bào và cơ quan của nó rung động, chính ta đã làm bật dậy sự chuyển động của năng lượng trong đó và làm sự sống quay trở lại, làm thức dậy những lực có lợi cho sức khoẻ đã bị ngủ quên lâu ngày. Làm được những điều như vậy chúng ta đã khởi động lại lực làm cho sức khoẻ kỳ diệu, sinh lực tràn trề, tuổi xuân kéo dài mãi, con người có thể trẻ lâu sống đến 120-130 tuổi.

Các phương pháp luyện tập để tiếp nhận năng lượng làm cho năng lượng sống động trong cơ thể, cần quan tâm.

Bài tập "tư thế tĩnh lặng"

Chọn nơi tĩnh lặng, tập tốt nhất vào sáng sớm. Nằm trên đệm ở sàn nhà hai tay dọc theo thân, hai bàn tay ngửa lên, các ngón tay cong một nửa, hai chân mở nhẹ các ngón chân xoè ra, đầu quay sang bên một chút, miệng hé mở, lưỡi áp vào hàm trên của răng, mắt nhắm. Bình tâm thư giãn, thở nhẹ đều.

Hãy tưởng tượng ta đang nằm trong bồn đầy nước ấm, thân thể nhẹ nhõm. Bây giờ hãy xả nước ra khỏi bồn, toàn thân có cảm giác như bị kéo mạnh.

Hãy tập trung vào đầu ngón chân sau đó chuyển dần lên bắp chân, đùi, mông, bụng, ngực, cằm, môi, đầu, mũi và trán. Rồi hãy liên tưởng rằng tất cả sự chú ý của ta ngập sâu vào trong não. Tiếp tục làm theo hành trình ngược lại từ đầu xuống ngón chân. Sau đó chuyển sự chú ý sang các bộ phận khác của khắp cơ thể và luôn tự nghĩ rằng các bộ phận trong cơ thể của tôi đang thư giãn mềm ra. Lặp lại từ 7-9 lần. Toàn cơ thể tôi đang nặng lên 7-9 lần. Toàn cơ thể tôi đang hoàn toàn nặng và ấm áp 11 lần. Tôi hoàn toàn yên tĩnh 1 lần.

Trọng lực và hơi ấm không thấy hình thành trong vùng trán và hai thái dương. Vùng này cần phải mềm ra và ở đây cảm thấy mát.

Tiếp theo tập trung tư tưởng vào cuối mũi và giữ mắt ở vị trí nghiêng, đồng thời hít vào làm cho hô hấp chậm một chút rồi thở ra. Lặp lại 9-13 lần cho đến khi ta có cảm giác cơ thể như đang rơi xuống vực thẳm. Sẽ có cảm giác khó chịu, ban đầu hãy tập nhẹ rồi tăng dần, hãy kiên nhẫn, hãy tưởng tượng ra những điều tốt đẹp kỳ diệu trong cuộc sống khi tập luyện.

Tiếp theo là tập ra khỏi thư giãn, ra không đúng cách là mất hết tác dụng. Việc đầu tiên là phục hồi hoạt động bằng sự liên kết giữa cơ và não, mở các cơ quan cảm giác, dần đưa các cảm giác trở lại với thực trạng của mình, định tâm trở lại với đời sống tích cực, vươn người một cách khoan khoái dễ chịu.

Hãy vươn người ra, chú ý làm căng tất cả các cơ bắp và các gân, các dây chằng, kéo căng và vặn cột sống như vắt kiệt nước của chiếc khăn, vươn duỗi chân tay đúng lúc. Nói chung bài tập này rất bổ ích, hãy giơ tay lên đầu rồi hạ xuống, ngáp vài cái rồi thở sâu ta sẽ cảm thấy sự mãn nguyện.

Tiếp theo buông tay tự nhiên về vị trí khởi đầu, tự động thở ra, một lúc là không muốn thở. Khi sự ngừng hô hấp tự nhiên này kết thúc, hãy thở ra, đồng thời co chân lên đầu gối, chân trái trước tiếp đến chân phải. Hãy lật sang sườn bên phải, đẩy cùi tay phải ra phía trước ngang vai, lòng bàn tay trái để ngửa, gối đầu vào cạnh khuỷu tay trái. Sau đó hãy quỳ chống cả hai tay hai chân. Khi thực hiện động tác này ta không rời khỏi nền nhà, cố gắng không làm căng các cơ ở bụng. Ở vị trí này ta hãy làm một số động tác hít vào thở ra tự do, sau đó ngồi dậy hít thở lần thứ năm, thả lỏng và duỗi thẳng người. Hãy mở mắt và duỗi dài chân tay sau đó đứng dậy và làm công việc của mình. Hãy học cách thư giãn chúng ta có thể học cách cảm nhận năng lượng.

Năng lượng của toàn thể sự sống, lực sống là mới lạ đối với tri giác của con người. Đó là năng lượng thanh mảnh, còn cơ chế

tri giác của con người lại chỉ quen nhận biết những cái thô sơ. Con người dễ nhận được các dạng năng lượng như sự phóng điện của tia chớp, hoặc như sóng âm thanh lớn. Sự chuyển động của chính lực sống hạ xuống yếu hơn rất nhiều lần đối với các cơ quan cảm nhận tín hiệu của con người, cái chính là do năng lượng rất thanh mảnh. Tuy vậy năng lượng có sức mạnh toàn năng, do tín hiệu của nó yếu chứ nó không yếu, có thể diễn giải như khi quả tên lửa phóng lên bắn rơi máy bay ta thấy được sức mạnh của nó nhưng khi đạn laze phóng lên cũng làm rơi máy bay ta không thấy tuy vậy năng lượng của nó cũng rất mạnh. Bằng luyện tập chúng ta có thể làm cho các cơ quan cảm giác tinh tế hơn. Ta sẽ làm các bài tập "hô hấp bình tâm", cân bằng nhờ hô hấp để từng bước hiểu vấn đề này.

Bài tập "hô hấp bình tâm"

Ngồi bình tâm, nhắm mắt, buông lỏng cơ bắp, hít vào sâu rồi thở ra hoàn toàn, sau đó ấn thật chặt ngón cái của tay phải vào lỗ mũi bên phải và hít vào thật sâu bằng lỗ mũi bên trái. Đồng thời tưởng tượng tượng không khí đi qua khoang mũi phóng nhanh lên phía trán vào vùng trán. Tiếp theo thả ra, dùng ngón tay trỏ của bàn tay này ấn vào lỗ mũi bên trái rồi thở ra thật sâu bằng lỗ mũi bên phải, ý niệm trong đầu rằng không khí đang dâng mạnh lên phía trên vào vùng trán. Sau đó hãy buông mũi trái, ấn chặt vào lỗ mũi phải thở thật sâu qua lỗ mũi trái. Hãy làm bảy lần, đến lần thứ tám hãy hít vào thở ra bằng cả hai lỗ mũi.

Những suy nghĩ và tình cảm sẽ trôi qua đi trong trạng thái tĩnh tâm và cân bằng.

Bài tập "dòng chảy của lực sống"

Đưa tay phải lên đầu, lòng bàn tay hướng vào nhưng không chạm trán, cách khoảng 2-3cm, rồi buông tay xuống để cả hai bàn

tay lên bụng. Làm ba lần cùng với hít vào và thở ra thật sâu, đồng thời hãy tưởng tượng xem bên trong bụng năng lượng ấm áp đang được tích góp vào như thế nào. Ta hãy tưởng tượng rằng sự ấm nóng đang được rót vào bên trong và chính sự ấm nóng này buộc bụng phình lên và nhô ra.

Bây giờ đưa tay lên trán, ta hãy cảm nhận xem hơi ấm đi từ lòng bàn tay ta như thế nào, sau đó tưởng tượng rằng chính tâm lòng bàn tay ta đưa dòng hơi ấm đến điểm giữa đôi lông mày. Khi cảm thấy hơi ấm có nghĩa là ta đã cảm thấy sự chuyển động của năng lượng. Điều quan trọng là ta cảm nhận thấy dễ chịu, vì nó là cơ sở của sự sống, đó cũng chính là cuộc sống. Hãy tập thường xuyên để tự chữa lành bệnh. Khi đã làm thành thục bài tập này ta sẽ chuyển tiếp sang bài tập "đẩy mạnh dòng chảy năng lượng". Khi đẩy mạnh dòng chảy năng lượng trong cơ thể ta đã bước một bước rất dài trên con đường dẫn đến sự khoẻ mạnh. Hô hấp đó chính là mô-tơ, nhờ sự giúp đỡ của nó chúng ta có thể tăng cường dòng chảy năng lượng trong cơ thể. Với dòng chảy đi vào đi ra chúng ta buộc lực sống tuôn chảy trong cơ thể chúng ta.

Bài tập "đẩy mạnh dòng chảy năng lượng"

Ngồi để lưng thẳng đứng, thư dãn, tay buông xuống tự do thả lỏng. Tập trung chú ý vào trung tâm lòng bàn tay và hít vào, sau đó thở ra thật sâu. Đưa tay lên ngực chậm rãi rồi hít vào lần sau, hoàn thành đồng thời việc đưa tay và hít vào. Giơ tay ra, lòng bàn tay ngửa và thở ra, thở ra chầm chậm hạ tay xuống dưới. Trong quá trình làm hãy tưởng tượng là khi thở ta đẩy khí xuống phía dưới đến vùng bụng nhờ bàn tay như thế nào. Hãy làm ba lần hít vào thở ra, khi có cảm nhận cơ thể ấm lên hoặc những rung động dễ chịu tức là ta đã làm mạnh được dòng chảy năng lượng trong cơ thể. Lúc này ta đã bắt đầu khởi động sự hồi xuân vĩnh hằng trong cơ thể, ta đã đánh

thức lực làm trẻ và khả năng chữa bệnh mạnh mẽ đang tiềm ẩn bên trong cơ thể ta.

Tâm hồn là một thực thể năng lượng, thân thể là một thực thể vật chất, vật chất khởi đầu cũng là năng lượng. Nếu khi nào cơ thể nhận thức được nó là năng lượng thì chúng ta có cuộc sống vĩnh hằng. Nhưng cơ thể có đặc tính quên đi môi trường năng lượng của mình, là một tiểu vũ trụ trong đại vũ trụ, là một tiểu hành tinh của trái đất. Khi cơ thể đánh mất môi trường năng lượng của mình thì sẽ biến thành cơ thể nhỏ bé. Cơ thể nào đánh mất năng lượng thì nó không tiến hoá phát triển và dần chấm dứt đời sống.

Tâm hồn là vĩnh hằng bởi vì năng lượng là vĩnh hằng. Lực sống không chết bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào, chỉ khi cơ thể bị mất năng lượng thì mới bị mục nát thối rữa. Chỉ có một biện pháp đoạt lại sức khoẻ và sự trẻ trung là giành lại cho cơ thể những tính năng của năng lượng, tính năng của tâm hồn vĩnh hằng không bao giờ chết.

Con người được sinh ra để kết hợp trong mình cả tâm hồn và thể xác, liên kết phần vật chất của cơ thể và phần năng lượng của tâm hồn. Chúng ta ốm khi không hoàn thành được nhiệm vụ mà chúng ta sống cho nó - đó là việc liên kết phần vật chất mục nát và phần tâm hồn không bao giờ chết.

Bàn tay công cụ độc nhất vô nhị của tự nhiên

Năng lượng chuyển động trong cơ thể con người dọc từ trên đỉnh đầu xuống chân, tay theo các dòng chảy như những kinh tuyến, từ những kinh tuyến đó nó lan toả ra khắp cơ thể. Lòng bàn tay đi qua các kinh tuyến năng lượng quan trọng nhất của cơ thể chúng ta. Mười hai kinh tuyến quan trọng nhất kết thúc ở các đầu ngón tay, ngón tay tồn tại các điểm năng động nhất của các kinh tuyến này, các điểm có khả năng nhận và phát năng lượng. Ở trung tâm của lòng

bàn tay là chính điểm có khả năng phát xạ cao nhất, có thể cảm nhận được hơi ấm đi ra từ điểm này. Chúng ta đã xem nhiều bộ phim và thấy có những võ đạo dùng bàn tay phát ra năng lượng như dòng điện, như tia lửa đốt cháy cây cỏ, thổi bay đối phương, có thể hơi cường điệu nhưng về nguyên lý là có cơ sở khoa học và phải tu luyện trong nhiều năm. Nếu chúng ta luyện tập tốt cũng sẽ cảm nhận được năng lượng phát ra hào quang trước mặt ta. Bàn tay được chính thiên nhiên tạo ra cho việc chữa bệnh, tuy vậy có nhiều người lòng bàn tay không có phán xạ đủ mạnh để chữa bệnh, cần phải có sự luyện tập để tích năng lượng và điều chỉnh dòng năng lượng đi đúng hướng trong cơ thể.

Bài tập thư giãn và tăng cường điện tích của các lực sống

1. Hãy cầm hai vật có thể là hai quả óc chó hoặc hai hòn sỏi hoặc hai vật cứng nhám tương tự, bóp chặt chúng giữa lòng hai bàn tay sao cho hai lòng bàn tay song song với nhau và lăn vật trong lòng bàn tay ở các hướng, thời gian khoảng 2-3 phút.

2. Tiếp theo hãy cầm trong mỗi bàn tay hai vật, áp chặt chúng lại và bắt đầu lăn đi, xoay vần nó lúc hướng này lúc hướng khác trong 3 phút.

Tập xong ta thấy cơ thể thư giãn, giúp tăng cường điện tích của các lực sống trong cơ thể.

Bài tập với ngón tay út

Đặt phầm mềm của hai ngón tay út vào nhau, dùng phần mềm của tay phải xoa day ngón tay trái theo chiều kim đồng hồ, sau đó ngón út trái xoa ngón út phải ngược chiều kim đồng hồ. Sau 2-3 phút ta sẽ cảm thấy sự mệt mỏi biến mất trong toàn cơ thể, sự bình tâm thư giãn được mang lại.

Bài tập với các ngón tay

1. Cong ngón tay trỏ của hai bàn tay và móc vào nhau, kéo bàn tay về hai hướng cho tới khi ngón tay không chịu được nữa thì thả móc ra. Tiếp tục làm động tác như vậy với tất cả các ngón tay còn lại, cố gắng kéo mạnh hết sức. Sau đó hãy mát-xa từng ngón tay từ gốc đến chóp ngón.

2. Hãy đan kết các ngón tay của hai bàn tay lại và móc chặt chúng trước ngực cho các lòng bàn tay quay vào ngực, hãy kéo lòng bàn tay về hai phía, các ngón tay néo chặt vào nhau, tăng lực kéo mạnh dần đến tối đa.

3. Kẹp chặt ngón trỏ bên phải vào ngón giữa và ngón trỏ bên trái, xoay lắc và kéo theo hết chiều dài ngón tay, làm tiếp lần lượt với 3 ngón còn lại cũng kẹp giữa ngón trỏ và ngón giữa. Sau đó đổi bàn tay cũng làm như thế đối với các ngón tay bên trái.

4. Hãy nằm đặt lưng lên mặt phẳng cứng, dùng ngón cái và ngón trỏ nắm lấy ngón tay út của bàn tay kia bóp chặt kéo mạnh ra như cởi găng tay, tiếp theo làm cho hết các ngón còn lại. Sau đó đổi sang bàn tay kia cũng làm như vậy. Mỗi lần tập đếm từ một đến bảy là được.

Bài tập với lòng bàn tay

Dùng ngón cái của bàn tay phải xoa lòng bàn tay trái theo chiều kim đồng hồ xoáy từ ngoài vào trong, sau đó đổi tay làm ngược chiều kim đồng hồ. Tiếp theo dùng ngón tay trỏ của bàn tay trái xoa tất cả các gò trên các gốc ngón tay của bàn tay phải rồi đổi tay cũng làm như vậy.

Bây giờ khi hai bàn tay đã đủ ấm, các kinh tuyến năng lượng đã được tẩy rửa, các điểm có hoạt tính đã được chuẩn bị sẵn sàng để làm việc, có thể chuyển năng lượng chữa bệnh đến điện tích trực tiếp của lòng bàn tay.

Bài tập "điện tích của năng lượng bàn tay"

Đặt bàn tay trái trên tay phải áp lên bụng vào vùng rốn. Hãy làm ba lần hít vào thở ra, năng lượng mạnh nhất từ vùng rốn đã được chuyển vào bàn tay của ta.

Tiếp theo đặt cả hai tay vào giữa ngực, tay phải trên tay trái. Ta có thể cảm nhận hơi nóng rõ rệt hơn hoặc và sự rung nhẹ của các bàn tay, hít vào thở ra ba lần. Ta đã nạp điện lại hai bàn tay khi chúng áp lên vùng rốn.

Bây giờ ta hãy đặt tay vào cổ, các ngón tay nằm trên đốt sống cổ, lòng bàn tay ở bên cạnh cổ. Hãy cảm nhận dòng năng lượng, tức là ta đã đánh thức năng lượng trong cơ thể.

Hãy hít vào và thở ra vài lần, hãy một lần nữa tích điện ở vùng rốn, rồi chụm hai bàn tay lại như múc nước, đưa hai bàn tay lên trán cách trán 3cm, ta sẽ cảm thấy một dòng chảy năng lượng rất nhẹ. Hít vào và thở ra vài lần, sau đó lại một lần nữa tích điện ở vùng rốn. Bây giờ đưa tay lên đầu và giữ chúng ở đỉnh đầu. Ta sẽ có cảm nhận dòng chảy năng lượng nhẹ nhàng từ đỉnh đầu.

- Bài tập nóng:

Hai bàn tay song song áp vào nhau đặt phía trước ngực theo chiều thẳng đứng. Hãy cố gắng cảm nhận năng lượng của mỗi lòng bàn tay đi về hướng lòng bàn tay ngược chiều. Hãy cọ xát mạnh hai lòng bàn tay vào nhau các ngón tay khép lại, tách hai bàn tay ra từ từ. Khi cảm nhận được hơi ấm rõ rệt từ lòng bàn tay này với lòng bàn tay kia ta hãy mở các đầu ngón tay và giữ hai lòng bàn tay song song với nhau, tách từ từ chúng ra cho đến khi không cảm nhận được hơi ấm nữa. Hãy luyện tập mỗi ngày sẽ thấy khi tách hai bàn tay ra xa nhau vẫn cảm thấy hơi ấm.

- Bài tập "nóng- lạnh"

Đặt hai lòng bàn tay áp chặt với nhau trước ngực rồi từ từ tách ra một khoảng cách nhỏ mà vẫn có cảm giác ấm nóng. Hãy làm chuyển động lòng bàn tay giống như đang nặn quả cầu bằng đất sét trong hai lòng bàn tay. Sau đó thay đổi vị trí lòng bàn tay đang nắm quả cầu, lòng bàn tay trên lòng bàn tay theo các chiều và hai lòng bàn tay chuyển động trên nhau. Khi xuất hiện cảm nhận rõ rệt quả cầu nóng ta hãy tưởng tượng quả cầu sẽ bị nguội đi, ấm, mát rồi cuối cùng lạnh, hãy tưởng tượng quả cầu này từ nước đá, cố cảm nhận cái lạnh trong lòng bàn tay, sau đó làm nóng quả cầu theo trí tưởng tượng. Ta hãy cố đạt được cảm nhận hơi nóng trong lòng bàn tay. Có thể thả quả cầu nóng theo trí tưởng tượng vào trong không trung.

- Bài tập "quay"

Đưa hai bàn tay ra trước ngực, lòng bàn tay hướng vào mình, các ngón tay nhìn nhau và mở rộng một chút. Quay ngón út của tay phải quanh ngón út của tay trái sao cho các chóp của ngón tay được quay xung quanh nhau đến tận sát móng tay cho đến khi có cảm nhận hơi ấm, buốt, rung động. Sau đó chuyển sang các ngón khác cũng làm như vậy.

Tiếp tục làm chuyển động quay một lòng bàn tay phải quanh lòng bàn tay trái và ngược lại.

Việc thực hành hàng ngày sẽ nâng cao sự cảm nhận của bàn tay.

Khi ta thành thạo các bài tập trên, tay của ta hoàn toàn sẵn sàng chữa bệnh cho cơ thể ta.

Hướng cho năng lượng đi theo đúng dòng

Để chữa bệnh cho bản thân ta cần hướng cho dòng năng lượng đi theo đúng đường. Khi cơ thể bị bệnh chỗ nào chỗ đó trống rỗng năng lượng, có những vùng ứ đọng năng lượng và những vật chắn

trên đường đi của nó. Chúng ta cần hướng dẫn mở đường cho dòng năng lượng đi đến chỗ trống rỗng đó nhờ bàn tay. Khi đó ta sẽ cảm nhận được năng lượng sống đã phát huy, tạo ra các lực nâng sức khoẻ, niềm tin vào bản thân và cuộc sống dâng trào.

Trước khi bước vào việc học tập các tổ hợp tiếp theo ta cần luyện tập hô hấp luôn phiên bằng mũi phải, mũi trái, sau đó tăng dòng chảy năng lượng nhờ hô hấp, sau nữa là nạp năng lượng vào tay ở vùng rốn, tiếp theo là xoa bóp lòng bàn tay, làm giãn xương cốt các ngón tay, xát mạnh hai lòng bàn tay vào nhau.

Sau đó chuyển đến tổ hợp hướng năng lượng vào dòng đi đúng đắn.

Tổ hợp "dòng chảy khoẻ mạnh của năng lượng"

1. Đặt lòng bàn tay vào mặt các ngón tay chập lại trên trán, lòng bàn tay áp vào má. Ta hãy cảm nhận được dòng năng lượng đi ra khỏi tay truyền vào điểm giữa hai lông mày, suy nghĩ và tình cảm của ta trở nên sáng rõ hơn.

2. Đặt bàn tay vào cổ, lòng bàn tay nắm trên cổ, các ngón tay hướng về phía các đốt sống cổ. Ta có cảm nhận dòng chảy năng lượng từ tay tràn vào cổ, thẩm thấu vào cổ, sự căng thẳng được giải phóng khỏi vùng cổ, các dây chằng ở cổ được buông lỏng, ta cảm thấy thoải mái và cởi mở.

3. Hãy đặt tay lên giữa ngực trên vùng tim, các ngón của hai bàn tay chập lại ở điểm trung tâm của ngực, lòng bàn tay tách ra hai bên. Hãy cảm nhận dòng năng lượng đang được làm nóng lên đi qua bàn tay ở chính tâm của trái tim, gợi cho ta cảm giác nhẹ nhàng ấm áp.

4. Hãy đặt tay dưới ngực trên vùng rốn, các ngón tay chập lại trong tâm, lòng bàn tay chẽ ra hai bên. Hãy cảm nhận dòng chảy mạnh của hơi nóng được lan toả dần từ vùng này ra toàn bộ cơ thể mang lại sức mạnh và nghị lực cho ta.

5. Hãy đặt tay vào vùng ngay dưới rốn, các ngón tay chập lại ở trung tâm bụng, lòng bàn tay nằm ở hai bên rìa. Hãy đón nhận sự ấm nóng mạnh bao trùm toàn bộ cơ thể, nó cho ta điện tích của năng lượng sống và niềm tin vào bản thân mình.

Trên mỗi vị trí đã nêu ở trên làm 2-3 phút, làm thường xuyên hàng ngày.

Phục hồi sức khoẻ bằng những rung động năng lượng

Toàn bộ thế giới là năng lượng, và là năng lượng chuyển động, toàn bộ sự sống chuyển động, không chuyển động thì chỉ là cái chết.

Những chuyển động của năng lượng không phải cái gì khác mà là sự rung động. Trên thế giới có rất nhiều dạng năng lượng, chúng đều có đặc tính chung là phát ra những rung động.

Rung động của năng lượng sống thì chữa bệnh được, chúng làm phục hồi, làm mới lại tất cả các mô, các cơ quan mà chúng thấm qua. Nơi nào mất đi sự rung động của lực sống thì trở nên ốm yếu.

Trong cơ thể khi tế bào không nhận được dinh dưỡng nó sẽ chết, nguyên nhân là do thiếu sự chuyển động của năng lượng, và cũng không có lực để đẩy cặn bã ra ngoài. Khi quá trình chết chiếm một lượng lớn các tế bào và các mô thì cơ quan của cơ thể sẽ già đi và chết. Con người sẽ tiến dần đến sự lão hoá và cái chết sinh lý sớm hơn rất nhiều so với tự nhiên lập trình. Chúng ta có thể đánh thức những mô đã bị đình trệ nhờ các hoạt động thể lực, nhưng nó chỉ tác động đến các vùng riêng biệt của cơ thể và cần phải tác động mạnh, thường xuyên. Điều này tốt với những người khoẻ mạnh, còn với người ốm yếu thì rất hạn chế. Vận động thể lực chỉ tác động tốt cho các cơ trên bề mặt cơ thể, nhưng các cơ của các cơ quan bên trong như dạ dầy, ruột, thành mạch máu... sẽ không nhận được các rung động.

Nhờ lòng bàn tay có dòng năng lượng mạnh khi hướng vào những vùng, những phần xác định của cơ thể sẽ tạo ra các rung động được

cảm nhận rất rõ ràng, nó được tạo thành trong cơ thể ê-te, nó làm tiêu tan sự ứ đọng cùng các năng lượng có hại, làm tiêu tan nguyên nhân gây ra bệnh. Dòng năng lượng từ bàn tay phát ra đánh tan những bức tường chắn ngang đường năng lượng đi qua truyền năng lượng đến những chỗ trống rỗng, làm cho các rung động năng lượng được truyền lan khắp cơ thể. Nó làm hồi sinh tới tận các mô, các tế bào tạo nên nó. Các tế bào các mô được hồi sinh và trẻ hoá, vì sự ứ đọng năng lượng được thay thế bằng sự chuyển động bình thường và khoẻ mạnh trong đó, tạo nên những điều kỳ diệu cho cơ thể.

Rung động chữa bệnh, đó là sự phục hồi sức khoẻ, sự trẻ hoá ở mức sâu nhất, trẻ hoá đến từng tế bào.

Cần phải học tập luyện tập tích năng lượng vào cơ thể, để đôi bàn tay ta cảm nhận năng lượng, thành thạo các động tác để truyền năng lượng, làm cho năng lượng rung động, tự chữa bệnh cho bản thân.

Để đạt được hiệu quả cần hướng sự tập trung chú ý vào vùng bụng. Bộ máy tiêu hoá tiềm ẩn rất nhiều nguyên nhân gây bệnh tật cho ta, nơi đây tích tụ cặn bã nhiều nhất trong cơ thể. Thức ăn tiêu hoá không hết sẽ không được sử dụng mà lại gây hại cho cơ thể. Có nhiều phương pháp làm sạch ruột nhưng không thể làm tiêu tan năng lượng ứ đọng ở ruột, nguyên nhân gây bệnh vẫn còn. Phương pháp rung động mới làm sạch sâu nhất ở mức tế bào, mới giải quyết triệt để tận gốc việc gây bệnh cho đường ruột.

Hãy nằm hoặc ngồi trong tư thế thư giãn, đặt tay phải lên bụng, cảm nhận sự ấm nóng tăng dần lên. Bắt đầu ấn nhẹ 4 ngón tay của bàn tay phải lên vùng dạ dầy, hãy ấn sâu đến cực độ, nếu thấy đau hãy giữ cho đến hết đau, sau đó rung động nhanh 4 ngón tay theo chiều kim đồng hồ, giữ nguyên trong vòng 30 giây. Sau đó chuyển động đến vùng gan, hãy đè lên gan cũng chính xác như thế. Tiếp đến

là ruột non, ruột già bên phải, bên trái, ở giữa, mỗi chỗ 30 giây. Nếu bị đau chứng tỏ sự ứ đọng đã tồn tại quá lâu. Tiếp tục ấn chúng ta sẽ giải phóng hoàn toàn quá trình ứ đọng và bệnh tật sẽ biến mất.

Các động tác này được tiến hành hàng ngày vào buổi sáng. Đây là một trong số những giải pháp để giữ vững toàn bộ cơ thể trong trạng thái khoẻ mạnh. Với phương pháp đơn giản mà rẻ tiền này, khắc phục các ứ đọng trong khoang bụng, chúng ta đã chữa được rất nhiều căn bệnh của cơ quan khác thậm chí cả hệ thần kinh, xương khớp và da.

Phục hồi sức khoẻ nhờ sự sưởi ấm bằng năng lượng

Trong Tây y các bác sỹ cũng thường sử dụng cách sưởi ấm bằng túi chườm, ngày nay còn cách sưởi ấm nữa là dùng đá nóng, hiện đại hơn người ta dùng giường sưởi ấm bằng điện. Nhưng không có gì sưởi ấm tốt hơn so với bàn tay con người. Bàn tay không chỉ có hơi nóng mà nó còn phát ra nguồn năng lượng sống động tạo ra nguồn lực để chữa bệnh mà các vật thể khác không thể có. Ta hãy tin vào bản thân và bàn tay của mình. Nếu chỗ nào trên cơ thể ta cần được sưởi ấm hãy đặt bàn tay vào đó, bàn tay của ta thật kỳ diệu, nó biết chỗ nào cần chữa, nó tinh thông hơn cả trí óc của ta và hơn cả bác sỹ giỏi nhất. Hãy nghiên cứu cơ thể mình bằng chính lòng bàn tay của mình. Với nguyên lý là ở đâu có cảm giác lạnh là ở đó bị bệnh, hãy dùng bàn tay làm nóng nơi đó với sự tác động liên tục nhiều lần và kiên trì cho đến khi vùng đó ấm lên là hết bệnh. Ta có thể cảm nhận được mạch đập của máu dưới lòng bàn tay, bàn tay tự biết đặt vào đâu để chữa bệnh cho ta, chính nó sẽ chỉ cho ta nơi cần chữa, nó sẽ giúp ta tìm ra và khắc phục các ổ bệnh trong cơ thể. Hãy trân trọng và sử dụng đôi bàn tay của mình, nó sẽ mang lại sức khoẻ kỳ diệu cho bản thân ta.

Bàn tay không những truyền năng lượng chữa bệnh cho cơ thể mà nó còn tẩy rửa năng lượng xấu ở những mô cơ thể do sự viêm

nhiễm hoặc do vi khuẩn gây nên. Lòng bàn tay là ngọn đèn pha phát ra tia sáng rất mạnh. Để có năng lượng cho nó cần nạp điện từ vùng xung quanh rốn. Khi cần chữa bệnh chỗ nào ta đặt bàn tay vào đó, với dòng năng lượng phóng ra sẽ đánh tan bệnh tật và rửa sạch các mô, điều chỉnh dòng chảy bình thường của năng lượng.

Bàn tay truyền năng lượng chữa bệnh sẽ được giới thiệu ở mục phòng chống bệnh tật phía sau.

Tôi có bảy năm làm Giám đốc BQLDA Đường tuần tra biên giới, vô cùng gian nan, rất nhiều bệnh tật phát sinh. Đi kiểm tra chỉ đạo thi công có những khi tắc đường, mưa lũ, 2-3 giờ chiều mới ăn cơm trưa, một hai giờ sáng mới ăn cơm chiều, nhưng tôi vẫn thấy khoẻ, không đói, các căn bệnh được đẩy lùi. Cái chính là do mình cũng đã biết đôi chút về dùng bàn tay truyền năng lượng, giúp ích cho bản thân và phục vụ cho sự nghiệp bảo vệ Tổ quốc

B. VẬN ĐỘNG TRÍ NÃO

Tiêu chuẩn thứ hai của hạnh phúc là "tinh thần luôn minh mẫn", minh mẫn cũng là tiêu chuẩn của sức khoẻ, để có tinh thần minh mẫn phải vận động trí não.

Con người là động vật cao cấp có trí não từ đó mới có trí tuệ, trí tuệ hình thành phát triển cũng là một quá trình vận động. Không động não thì tuổi trẻ trí tuệ không phát triển, tuổi cao dễ bị bệnh teo não có thể dẫn tới lú lẫn; do đó ai cũng cần phải học tập nghiên cứu. Phải tập cho trẻ nhỏ biết đọc sách và ham muốn đọc sách, người cao tuổi cũng rất cần đọc sách. Những nhà khoa học tuổi rất cao vẫn sáng suốt minh mẫn. Giáo sư Vũ Khiêu là một minh chứng, trăm tuổi vẫn còn nghiên cứu, viết rất nhiều, Đại tướng Võ Nguyên Giáp khi trăm tuổi vẫn nghiên cứu và rất minh mẫn... Với những người cao tuổi vận động trí não tốt nhất là đọc sách báo, viết tài liệu, tổng kết, viết

hồi ký, làm thơ, chơi cờ tướng..., để cho trí tuệ của mình mãi mãi trẻ trung. Để giữ gìn sức khoẻ luôn nhớ vận động trí não cho vừa sức. Hãy quản lý sự vận động trí não của mình, không lười biếng và cũng không quá căng thẳng gây ra mệt mỏi strees không có lợi cho sức khoẻ.

Tôi lúc nào cũng mang sách bên mình, cứ vào bến xe, nhà ga, sân bay là tìm mua sách mang theo đọc dọc đường không lúc nào ngơi. Đi công tác ngồi xe luôn đọc tài liệu, đọc sách, còn làm thơ, vẽ thiết kế công trình, kể cả khi nằm điều trị trong bệnh viện vẫn đọc viết, khi về nghỉ hưu cũng đọc, viết không ngừng, bây giờ có điều kiện thì kết hợp đọc sách và đọc trên mạng, không ngừng nghỉ. Điều đó đã rèn luyện giúp cho trí não của mình luôn luôn minh mẫn sáng suốt và trẻ mãi, sức làm việc bạn bè tôi bảo vẫn "phi thường", chắc là người tốt luôn được "trời thương".

VẬN ĐỘNG

Vận động nên nhớ rất cần
Luyện cho thân khoẻ thêm phần dẻo dai
Đi bộ, thể dục, chạy dài
Hoạt động, công việc đan cài hoà chung
Huyết áp, tim mạch coi chừng
Nhẹ nhàng vừa sức, xin đừng chủ quan
Kinh lạc năng lượng quan tâm
Để cho sinh lực mọi phần như xuân
Không quên đời sống tinh thần
Tài liệu, sách báo kết thân hàng ngày
Giúp cho trí não động xoay
Khoẻ thân mình mẫn sống hay vui đời.

Phần bốn
BỎ THUỐC, BỚT RƯỢU

1. BỎ THUỐC:

- *Lịch sử thuốc lá:* Cây thuốc lá đã có cách đây 4000 năm, cùng với văn minh của người Da đỏ ở trung và nam Mỹ. Lịch sử thuốc lá được đánh dấu vào ngày 12/10/1492 khi nhà thám hiểm Cristop Columbous tìm ra châu Mỹ. Ông thấy người bản địa vừa nhảy múa vừa rít một điếu thuốc vê tròn gọi là Tobaccos. Thuốc lá được trồng ở châu Mỹ hàng nghìn năm trước công nguyên, nó được đưa vào châu Á khoảng năm 1496-1498 do nhà truyền đạo Roman Pano người Tây Ban Nha đến châu Mỹ rồi sang châu Á mang theo. Sau đó mới phát triển ra các nước châu Âu và trên toàn thế giới. Thế kỷ 18-19 các nước Âu-Mỹ hoàn thành cách mạng công nghiệp, ngành công nghiệp thuốc lá ra đời và thu được lợi nhuận to lớn hơn nhiều. Sau Chiến tranh thế giới thứ hai, nhiều nước giành được độc lập quan tâm phát triển ngành công nghiệp thuốc lá trong đó có Việt Nam, từ đó đã gây ra nhiều căn bệnh cho con người trên toàn thế giới.

- *Mầm bệnh:* Khói thuốc lá đã được cơ quan Quốc tế nghiên cứu về ung thư trực thuộc Tổ chức Y tế thế giới (WHO) xếp vào các chất gây ung thư bậc 1, có nghĩa là chỉ cần khối lượng nhỏ cũng có thể gây ung thư, không có hạn mức, nó hoàn toàn có hại cho người hút và cho người xung quanh. Khói thuốc lá được coi là chất độc hại

nhất trong môi trường cư trú. Khi hút thuốc, người hít thường thở ra hai luồng khói chính và phụ, 20% khói bị hít vào luồng chính, còn lại 80% gọi là luồng phụ, nó nảy sinh khi cầm thuốc chờ và khi tắt thuốc. Luồng khói chính nảy sinh tại 950 độ C, luồng khói phụ ở 500 độ C, do đó luồng khói phụ toả ra nhiều chất độc hơn. Khói thuốc cấu tạo từ một hỗn hợp khí và bụi. Theo WHO trong khói thuốc có khoảng 700 chất hoá học, trong đó có 60 chất được xếp vào loại gây ung thư. Những chất này ảnh hưởng đến toàn bộ hệ thần kinh, mạch máu và nội tiết, gây ra những bệnh tim mạch, giảm trí nhớ và ung thư. Tác hại xảy ra với những người xung quanh không hút thuốc mà lại phải hút thuốc thụ động, hút phải khói từ không khí, gián tiếp dẫn đến ung thư phổi. Tổ chức Y tế thế giới khuyến cáo không có ngưỡng an toàn cho việc hút thuốc thụ động. Ở Hà Nội khoảng 50% dân số phải hút thuốc thụ động. Ung thư phổi là dạng ung thư cao nhất ở nam giới và đứng thứ tư ở nữ giới, thuốc lá gây ra 33% số căn bệnh ung thư phổi. Hút thuốc lá làm tích dần chất nicôtin, ngoài gây ung thư phổi còn gây ra hàng loạt căn bệnh khác như: Bệnh tim mạch, viêm nhiễm đường hô hấp, gây tổn thương trong lòng mạch máu. Từ đó dẫn đến dễ mắc bệnh rụng tóc, đục thuỷ tinh thể, da nhăn, giảm thính lực, vàng răng, sâu răng, gây nên bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, vàng móng tay, bệnh vảy nến, viêm tắc mạch máu. Thuốc lá có các thành phần nguy hiểm nó có thể gây ra rất nhiều loại bệnh ung thư các bộ phận khác như: Môi, vòm miệng, lưỡi, họng, tuyến nước bọt, thanh quản, thực quản, dương vật (nam), tuỵ, trực tràng, thận, gan, bàng quang, da; cổ tử cung, buồng trứng, vú (nữ)... Hút thuốc lá còn làm biến dạng tinh trùng dẫn tới vô sinh. Hút thuốc lá còn gây nên tình trạng suy giảm trí nhớ. Thuốc lá gây nên tử vong khá cao, trên thế giới mỗi năm có 6 triệu người chết vì thuốc lá cao hơn cả AISD, sốt rét và lao. Việt Nam mỗi năm cũng có 40 nghìn người chết vì thuốc lá. Khi đã hiểu biết về tác hại của thuốc lá hãy nên cố

gắng bỏ thuốc lá và không gây tổn hại đến những người xung quanh. Ở Việt Nam đã cấm hút thuốc lá nơi công cộng từ năm 2005. Cả thế giới đang có phong trào vận động không hút thuốc lá, cấm quảng cáo bán thuốc lá trên các phương tiện truyền thông. Ngày 3/5 hàng năm được coi là ngày "Thế giới không thuốc lá". Bác Hồ đã khuyên thanh niên không nên học Bác về hút thuốc lá.

2. BỚT RƯỢU

Rượu là phát minh vỹ đại thứ hai của loài người chỉ sau lửa. Khi tìm ra lửa, con người chuyển sang ăn thịt chín, rồi thịt cũng hiếm dần người ta chuyển sang ăn thực vật, một trong những thực vật đó là quả nho, một loài cây mọc ở lưu vực sông Nin. Những người nô lệ khi hái nho họ dấu đi, nho lên men rồi thành rượu, uống vào thấy con người khoẻ hơn, thông minh hơn, vui hơn. Người ta đặt cho nó biệt danh Spirit, có nghĩa là linh hồn, dần tiếp sau gọi là Rượu, từ đó rượu ra đời rồi trở thành đồ uống có cồn của con người cho đến ngày nay. Lúc vui, khi buồn, cả lúc bình thường con người cũng uống rượu. Rượu là chất kích thích gây hưng phấn, tạo nên sự sảng khoái cho cơ thể. Rượu cũng có tác dụng kích thích tiêu hoá, lưu thông máu, một nghiên cứu gần đây cho thấy uống rượu đúng cách tốt cho mắt. Rượu có tác động đến hệ thần kinh làm giảm lo âu, chống suy giảm trí nhớ, rượu còn có tác dụng sát khuẩn. Nếu uống rượu hợp lý có tác dụng tốt cho cơ thể. Bác Hồ kính yêu khi bị kẻ thù giam hãm trong tù ngục vẫn cao thi hứng mà ngâm rằng:

"Trong tù không rượu cũng không hoa
Cảnh đẹp đêm nay khó hững hờ
Người ngắm trăng soi ngoài cửa sổ
Trăng nhòm cửa sổ ngắm nhà thơ"

Hải Thượng Lãn ông khuyên:

Bán dạ tửu tam bôi...

Lương y bất đáo gia

Có nghĩa là mỗi ngày vào giữa trưa uống ba chén rượu thì thầy thuốc không đến nhà. Điều đó ngẫm thấy đúng, cạnh nhà tôi ở quê có bốn người bác (hai ông hai bà), ngày nào cũng uống rượu, vẫn khoẻ mạnh và tuổi thọ rất cao.

Các vua chúa Trung Hoa khi đi dạo trong vườn Thượng uyển thường ngâm những lời thơ bất tử:

Tửu - nguyệt - phong - hoa - vị phẩn đề

Có nghĩa là: *Rượu, trăng, gió, hoa không có bút nào tả hết.*

Thế giới quanh ta mọi vật chia ra thuộc hai lĩnh vực vật chất và tinh thần, riêng rượu vừa là vật chất lại vừa là tinh thần. Văn hoá rượu ở nước ta cũng như các nước trên thế giới có lịch sử lâu đời là như thế. Người Việt Nam còn có câu thơ:

Còn trời còn nước còn non

Còn cô bán rượu anh còn say sưa.

Rượu như vậy đó, không bỏ nhưng đừng say sưa quá đà.

Ở nước ta thời Pháp thuộc họ cấm nấu rượu, rượu ta nấu nó cho rượu lậu, mục đích chính là để họ là bảo hộ các nhà sản xuất rượu của Pháp. Làng tôi nổi tiếng nấu rượu lậu từ thời Pháp thuộc cho đến thời độc lập sau này, bố mẹ tôi truyền lại nghề cho chúng tôi, hiện nay vợ tôi nghiên cứu phát triển nâng cao thành rượu Bảo tàng Đồng quê, hoàn toàn nấu thủ công bằng gạo nếp, men thuốc bắc, không gây độc hại để phục vụ du khách và nhân dân.

Trong lịch sử cai trị nước Mỹ đã có vị tổng thống ban hành sắc lệnh cấm rượu để rồi tạo nên một tên buôn rượu gangster giàu nhất

nước Mỹ. Ở Liên Xô thời Goorbatschow cũng đã cấm uống rượu, gây ra tình trạng thiếu đường nghiêm trọng cho đất nước, do dân dùng đường lên men làm rượu. Khi đó ở tây Đức họ sản xuất ra loại rượu vodka mà người Nga yêu thích mang tên Goorbatschow đóng trong chai có dáng như điện Kremli, được xếp vào hàng bet seler.

Uống rượu là một nét đẹp văn hoá qua bao đời nay cần được thưởng thức, giữ gìn, lưu truyền. Cần xây dựng cho mình, cho cơ quan, đơn vị nét đẹp "Văn hoá rượu". Uống rượu có các trạng thái: Cao quý, sang trọng, dung tục thấp hèn. Cao sang khi chúc rượu trong các buổi lễ, các buổi gặp gỡ giao lưu, tiệc chiêu đãi, những ngày tết, đình đám, nhưng vui đúng độ không quá đà, đó là nét đẹp văn hoá rượu mà loài người đã tạo ra. Để uống rượu cho đúng cho đẹp, con người cần cả tri thức và trí tuệ. Hãy uống rượu có văn hoá, giảm rượu để bảo vệ sức khoẻ. Đừng nghiện rượu lúc nào cũng uống, gặp đâu cũng uống, nhậu nhẹt say sưa, hò hét cuồng nhiệt, có khi gây nên đánh nhau, trộm cắp để có tiền uống rượu thì đó là dung tục thấp hèn. Ta thường nghe câu nói: *"Trai vô tửu như cờ vô phong"*, uống rượu hợp lý là tốt, nhưng nếu quá sa đà uống nhiều rượu, nghiện rượu thì tác hại vô cùng. Nó gây ra các bệnh đau dạ dầy, đường ruột, bệnh trĩ, xơ gan và một số bệnh ung thư như miệng, họng, dạ dày, vú, đường ruột. Uống nhiều rượu, nghiện rượu chẳng khác gì hành vi sát nhân, vì nó làm cho con người ta mê muội, mất lý trí dẫn đến phạm tội.

Ở đời chẳng biết sợ ai
Sợ người say rượu nói dai làm khùng.

Say rượu dẫn đến bê tha hạ thấp nhân phẩm, tôi đã chứng kiến nhiều trường hợp như vậy, nó ảnh hưởng rất lớn đến con đường công danh sự nghiệp. Thời nhà Trần đã đưa ra tám tiêu chuẩn để chọn tướng, trong đó có mục uống rượu. Cho uống một bữa rượu no nếu không say, không phát ngôn bừa bãi thì mới được chọn làm tướng,

rất hay. Và cũng chính từ việc uống rượu mà nhà Lý đã mất ngôi với nhà Trần. Sự việc diễn ra như sau: Do Lý Huệ Tôn say rượu liên miên suốt ngày, lúc ốm đau, lúc điên dại, không còn biết gì đến triều chính nữa, Thái sư Trần Thủ Độ đã lập kế để Lý Huệ Tôn nhường ngôi cho con gái là Lý Chiêu Hoàng 7 tuổi, sau đó Lý Chiêu Hoàng vội nhường ngôi cho Trần Cảnh mới 8 tuổi, nhà Trần lên ngôi không phải đổ máu mà chỉ do nhà Lý say rượu mà thôi. Tôi đã gặp và đã công tác với một số cán bộ có năng lực nhưng chỉ vì rượu chè bê tha mà hỏng sự nghiệp, ngày nay chọn cán bộ cần chặt chẽ hơn thời Nhà Trần. Uống rượu say dễ gây tai nạn và chết vì tai nạn. Về sức khoẻ uống rượu nhiều gây xơ gan cũng chết. (tôi đã chứng kiến rất nhiều trường hợp xảy ra, nhiều cán bộ, quân nhân chuyên nghiệp cấp dưới nghiện rượu đã được quan tâm quản lý giúp đỡ nhắc nhở để hạn chế giữ gìn, nhưng cũng có một số người không bớt được dẫn đến xơ gan chết sớm). Thực tế quan sát tôi thấy là những người trẻ nghiện rượu thì chỉ trên dưới 50 tuổi là bục gan, suy tàn mà chết. Rượu còn làm cho rối loạn hệ thần kinh có thể dẫn tới điên loạn, lú lẫn. Đặc biệt ngày nay vì lợi nhuận người ta đã chế biến ra các loại rượu bằng hoá chất rất độc hại và nguy hiểm cho sức khoẻ. Lời khuyên là giảm rượu để bảo vệ sức khoẻ. Hãy chọn uống các loại rượu sạch, chưng cất theo phương pháp truyền thống. Nên uống rượu vang đỏ, rượu tỏi theo liều lượng hợp lý, một số loại rượu thuốc uống một chén nhỏ vào buổi tối kích thích tiêu hoá, ngủ ngon, sáng mắt.

Nên dùng làm thuốc mà thôi
Già thì uống ít, trẻ thời cấm ngăn.

Uống bia nhiều cũng ảnh hưởng không tốt đến sức khoẻ. Uống bia nhiều là nguyên nhân gây ra 4 căn bệnh như sau: Tim mạch, ung thư, phổi tắc nghẽn, đái tháo đường. Việt Nam ta đứng đầu Đông Nam Á, thứ ba châu Á, gần đây có thông tin cho biết chúng ta uống bia nhiều thứ tư thế giới tính bình quân theo đầu người, cần phải tuyên truyền để giảm bớt.

Phương pháp giã rượu xin mách: Khi đã bị say rượu bia nguy hại đến sức khoẻ, cần phải có biện pháp giã rượu ngay. Hiện nay có thuốc giã rượu bán ở các cửa hàng nhưng độ tin cậy không cao. Xin giới thiệu một số biện pháp đơn giản, hiệu quả, dễ làm:

- Uống Cà phê đặc, nước chè xanh.
- Uống nước mía, nước sắc lá gừng, nước củ cải trắng ép, nước rau cần ép, tinh bột sắn dây.
- Uống nước sắc củ gừng hoà mật ong.
- Ăn cháo đậu xanh.
- Ăn nõn cây chuối, hoặc nõn cây dong (có nơi còn gọi là cây chóc).

**** Bài thuốc cai rượu: Dùng quả ké đầu ngựa (hái hoặc mua ở hiệu thuốc Bắc) sao vàng tán nhỏ, ngâm vào rượu cho người nghiện uống là sợ rượu rồi bỏ rượu, tôi được một thầy thuốc người Hoa truyền cho đấy.***

THUỐC LÁ - RƯỢU

Thuốc lá chẳng lợi chút nào
Bao nhiêu tác hại hút vào thật nguy
Muốn khoẻ hãy bỏ thuốc đi
Khó khăn cũng gắng kiên trì dứt ngay
Rượu là đồ uống chất cay
Giữ"Văn hoá rượu"đẹp hay tinh thần
Say là rước bệnh hại thân
Thế nên kiềm chế bớt dần vừa thôi
Bỏ thuốc, giảm rượu đi đôi
Cho mình thêm khoẻ, cho đời thêm vui.

Phần năm
TÂM TRẠNG THOẢI MÁI

Giữ cho tâm trạng thoải mái là biện pháp quan trọng nhất giúp ta giữ gìn sức khoẻ trong bối cảnh có rất nhiều áp lực trong cuộc sống, môi trường bị ô nhiễm, bệnh tật phát sinh, tệ nạn xã hội, tiêu cực phức tạp diễn ra hàng ngày. Người ta đã hỏi các cụ già sống trên 100 tuổi, tất cả đều có câu trả lời chung là tinh thần luôn thoải mái, yêu đời và tính cách luôn rộng lượng hướng thiện. Trạng thái tâm lý không tốt thì dù ăn uống đúng cách, tập luyện tốt đến mấy cũng đều vô ích. Để có tâm trạng thoải mái mỗi người cần kiềm chế những mặt tác động không tốt, phát huy những mặt tích cực về tâm lý để có cơ thể khoẻ mạnh.

I. Xoá đi tức giận, hận thù

Tức giận dễ gây khối u. Với tính tình nóng nảy, dễ bực tức thì có thể chỉ trong vài phút mạch máu bị thu hẹp lại dẫn đến nghẽn mạch mà tử vong. Tâm trạng căng thẳng đáng sợ như vậy đó, cần phải kiềm chế. Suy cho cùng tức giận là lấy sai lầm của người khác để trừng phạt mình, cứ nhớ mãi mà không quên khuyết điểm của người khác thì người bị tổn thương là chính bản thân mình. Để có niềm vui và cuộc sống thanh thản ta không nên truy cứu mãi lỗi lầm của người khác, không nên giữ mãi sự tức giận hận thù. Hận thù với ai đó đôi khi không phải do họ làm sai mà do ta phán xét rồi sinh tức giận hận

thù, hãy xoá đi. Những người cau có khó tính hay tức giận dễ đứt mạch máu não lắm.

Khoa học tâm lý đã đề ra 5 giải pháp để khỏi tức giận là:

1. Tránh xa.
2. Bỏ đi chỗ khác, không nghe họ chửi, đi dạo chơi, đi đánh cờ, giao lưu cho khuây khoả.
3. Không chửi lại mà tìm người tri âm để xả hết ra, để bụng sẽ sinh bệnh, lâu ngày tích thành u.
4. Thăng hoa: Họ càng chửi mình càng ra sức làm.
5. Khống chế: Đây là cách chủ yếu, nó chửi nó nghe, không thèm chấp. Nhẫn nhịn không phải là mục đích mà là phương sách.

Trong dân gian ta từ xưa đã có những câu ca dao để khuyên bảo con người như:

Ai nhất thì ta về nhì
Ai mà nhì nữa ta thì thứ ba

Điều đó cũng nói lên rằng trong cuộc sống không nên tranh giành bằng mọi cách, phải biết mình, biết người, biết nhường nhịn nhau; không hiếu thắng, cay cú, giận giữ thì mới có sức khoẻ tốt.

Trong truyện Tam quốc: Gia Cát Lượng ba lần chọc tức Chu Du, Chu Du chỉ chịu được hai lần, lần thứ ba thì uất ức quá ngửa mặt lên trời mà than rằng: Trời đã sinh ra Du sao còn sinh ra Lượng, rồi hộc máu ra mà chết.

Lý Bạch là nhà thơ nổi tiếng nhất thời nhà Đường còn trên cả Đỗ Phủ có viết:

Vui tươi thoải mái trên đời
Là liều thuốc bổ ông trời cho ta
Chính trị là thứ lánh xa
Bàn nhiều đoản thọ hoặc là chết oan.

Bài thơ viết cách đây đã khoảng 1300 năm, vẫn còn đầy ý nghĩa, chúng ta cần xem xét để ứng dụng vào cuộc sống cho hài hoà hợp lý. Thực tế cũng không thiếu những người cạnh tranh về chính trị, địa vị, nhất định sẽ có ảnh hưởng đến sức khoẻ. Đã lao vào con đường cạnh tranh thì thắng cũng tổn thọ mà thua thì cay cú tức giận càng tổn thọ hơn, thậm chí suy sụp, chết oan. Hãy xem bầu cử ở Mỹ, trong một đảng cũng diễn ra cạnh tranh rất quyết liệt, nhưng khi thua họ vẫn hợp tác với nhau ủng hộ nhau, ông Barắc Ôbama và bà Halari Clinton là một trường hợp hiện hữu. Xin có lời khuyên dù thắng - thua đừng giữ mãi sự tức giận hận thù. Thực tế trong xã hội ta không thiếu những cảnh người thắng cuộc quay lại trù dập những người cạnh tranh và cả những người không bỏ phiếu ủng hộ, người thua cuộc thì cay cú tìm cách nói xấu hạ uy tín người thắng..., những việc làm như vậy chỉ vẩn đục tâm hồn tổn hao sức khoẻ cho cả hai bên. Tức giận giống như hạt bụi bẩn, việc sửa đổi giống như rửa nước sạch. Nếu tức giận tích tụ lâu ngày thành khối u thì phải dùng nước sạch rửa nhiều lần mới hết.

Hãy chế ngự sự giận giữ để sống vị tha và bình an. Tức giận dẫn đến hận thù, bỏ đi sẽ xoa dịu chứng đau lưng. Chúng ta không thể sống hạnh phúc và khoẻ mạnh nếu cứ mang mãi nỗi cay đắng, uất ức hận thù. Ngay các quốc gia, Việt Nam - Pháp, Việt Nam - Mỹ là kẻ thù trong chiến tranh, cũng khép lại hận thù cùng tiến về phía trước để hàn gắn vết thương cho cơ thể mỗi nước mạnh lên. Từ giận dữ đến bình an phải vượt qua một chặng đường có đỉnh núi cao trước mặt đầy chông gai thử thách, sức mạnh để vượt qua là lòng vị tha. Hành trình đến với bình an đó là tha thứ, một việc làm không hề dễ dàng. Rất nhiều chuyện buồn xảy ra xung quanh ta, có dòng họ trong một làng do mất đoàn kết chia tách thành hai phe xây hai Từ đường gây ra hiềm khích đố kỵ thật là đau xót. Nhiều tình cảnh bố con từ nhau, anh em ruột từ nhau, bạn bè ghét bỏ nhau, thậm chí có trường

hợp hai người bạn học cùng quê, cùng trường, cùng công tác một cơ quan, cùng sinh hoạt một dãy phố, thế mà chỉ do hiểu nhầm cố chấp mà thù ghét nói xấu nhau thậm tệ, từ bỏ nhau; tất cả những điều đó chỉ đem lại đau khổ và bệnh tật. Muốn có bình an phải tự tha thứ cho mình và tha thứ cho người khác, phải có lòng bao dung, đừng tìm cách trả thù, cách tốt nhất để cho người ta hổ thẹn sửa chữa sai lầm đó là im lặng và tha thứ, tha thứ sớm sẽ được vui vẻ sớm. Lưu ý rằng chỉ tha thứ cho người biết hối cải, nếu họ cứ ngoan cố không biết hối cải thì ta cũng không báo thù mà phải có cách thông minh để họ nhận ra lỗi lầm mà tu sửa. Báo thù không đem lại hạnh phúc, nếu ta thắng thì chất thêm thù oán, nếu ta thua thì cay cú mất ăn mất ngủ, chỉ tự mình làm hại sức khoẻ của mình thôi. Cũng có trường hợp mình không sai nhưng để người khác hiểu lầm rồi gây ra chuyện dẫn đến hận thù thì đó là lỗi của mình, phải tìm cách làm cho họ hiểu. Đồng thời chúng ta ai cũng có lúc mắc sai lầm, không sợ sai mà phải biết sửa sai. Không thừa nhận sai lầm, cố chấp hiếu thắng chỉ có hại cho tâm hồn và sức khoẻ của ta. Khi đã có sai thì nên xin lỗi để nối lại tình bạn, nếu họ không tha thứ là ý nghĩ của họ chưa tốt ta cũng không nên oán trách. Đồng thời khi người thân của ta giận ta, xa lánh ta, không phải họ muốn chấm dứt mối quan hệ với ta mà họ muốn nhận được sự nhận lỗi của ta, việc tha thứ, nhận lỗi hãy suy nghĩ mà có hành động từ cả hai phía. Muốn trong lòng không có kẻ thù đôi khi ta phải nhận cái sai về mình nếu điều đó vô hại, đừng cố chấp hiếu thắng sẽ dẫn đến đổ vỡ và thù hận. Cũng luôn nhớ là hãy đặt vị trí mình vào hoàn cảnh người đối lập để hiểu tại sao họ lại làm như vậy thì ta sẽ không còn oán trách nữa. Mỗi con người cũng có những khi nóng giận, nóng giận sẽ mất đi người thân, hiểu được như vậy thì sẽ không còn nóng giận nữa và sẽ đi đến bình an. Đồng thời con người ta cũng cần nhẫn nhịn, nhẫn nhịn là trong lòng không còn có kẻ thù.

Không chờ đợi sự trả ơn, tự nó đến mới là niềm vui hạnh phúc, làm ơn mà không kể công mới là cao đẹp. Đừng có oán giận rồi ngồi phê phán trách móc những người vô ơn, chỉ làm cho mình thêm buồn bực não lòng chẳng có ích gì mà lại tạo cớ cho những nét xấu độc xâm lấn vào tâm hồn ta.

Để có bình an phải nuôi dưỡng hai trái tim của mình. Tất cả mọi người đều có hai trái tim, một trái tim vật chất và một trái tim nội tâm. Trái tim nội tâm còn được gọi là tâm hồn - tuy nó không hiện hữu để nhìn thấy được nhưng nó là một thực thể tinh thần, có ý thức và nhận thức, làm nên con người chúng ta. Mỗi người đều mang trong mình một trái tim viên mãn, tràn đầy niềm vui, hạnh phúc và sự bình an trong cuộc sống; nhưng đôi khi nó bị che khuất bởi những mối bận tâm về địa vị chức quyền, lo lắng về cuộc sống vật chất đời thường. Cứ thế chúng ta đã nhốt tâm hồn mình, làm nó trở nên chai sạn, gây ra tổn thương cho chính mình mà không hay biết. Giận dữ không những làm nguy hại đến sức khoẻ mà nó còn gây tổn hại đến tinh thần, giết chết khả năng sáng tạo của mỗi người; mà sáng tạo là điều vô cùng quan trọng trong cuộc sống, đó là mục đích để con người luôn hướng tới. Với cách nhìn đích thực thì tức giận là kẻ thù nguy hiểm đối với cuộc sống bình an, mãn nguyện và sung túc. Nó có thể huỷ hoại hoàn toàn khả năng tạo dựng mối quan hệ tốt đẹp và thành công của bản thân ta và những người xung quanh. Hãy quan sát thế giới và cảm nhận về cuộc sống bằng trái tim của tâm hồn, chúng ta sẽ phát hiện được nhiều điều mới mẻ và kỳ diệu hơn nữa từ những bí mật mà cuộc sống mang lại. Chúng ta sẽ thấy khoẻ hơn, vui hơn, hạnh phúc hơn. Tôi viết gần xong cuốn "cẩm nang" này cũng là lúc xem xong bộ phim tâm lý xã hội dài tập rất hay của Hàn Quốc "Hãy nắm tay anh". Bao nhiêu hận thù, mưu mô xáo quyệt giữa những con người thân hữu, luôn tìm cách hại nhau để tranh giành

địa vị, vật chất, chỉ làm cho mọi người đều đau khổ, điên cuồng, suy sụp. Cuối cùng họ đã hiểu ra sự thật, tự tha thứ cho mình và tha thứ cho mọi người, cùng nắm tay nhau, người vào tù cũng thấy thanh thản nhìn nhau với nụ cười thân thiện, hẹn ngày mai lại cùng chung vui trong một mái nhà... Thời gian qua đi mọi vết thương rồi sẽ lành. Đường đến bình an là hãy tỉnh ngộ để tự tha thứ cho mình và tha thứ cho mọi người, làm cho tâm hồn thanh thản, chúng ta sẽ thấy khoẻ hơn hạnh phúc hơn. Cuộc đời tôi đã trải qua biết bao sóng gió trong chiến đấu, công tác, hoàn cảnh thiên nhiên, và đặc biệt là các mối quan hệ phức tạp xảy ra trong cuộc sống, tôi đã trải nghiệm, xử sự vượt qua và đúc kết nên những điều đã nêu.

II. Quên đi lo lắng

Lo lắng gây ra tác hại cũng rất lớn đến sức khoẻ chỉ sau giận giữ. Lo lắng tác hại đến thần kinh, làm suy giảm trí nhớ, thậm chí có thể dẫn đến mắc bệnh tâm thần, mất trí hoặc phát điên lên. Lo lắng làm tăng huyết áp, làm đau tim, làm co thắt cơ ngang ruột kết, làm giảm sự tiêu hoá gây ra viêm loét đường tiêu hoá, còn gây mệt mỏi sụt cân; có người quá lo mà chỉ một tuần gầy tọp đi gần chục ký. Lo lắng làm huỷ hoại cả thể lực và tinh thần của con người. Lo lắng làm suy giảm khả năng miễn dịch, giảm sức đề kháng chống lại các căn bệnh hiểm nghèo trong đó có ung thư, lo lắng còn là nguy cơ sinh ra bệnh tiểu đường. Bản thân tôi trong quá trình công tác, có những lúc công việc quá căng thẳng thật sự lo lắng. Tôi đã nghiên cứu và thấy rằng: Những ai giữ được tinh thần thư thái ngay giữa muôn vàn áp lực phức tạp xáo trộn trong nhịp sống hiện đại thì đều có khả năng miễn nhiễm trước các căn bệnh tinh thần, sẽ có cuộc sống tốt đẹp. Những ai không biết chống lại lo âu sẽ là người chết sớm. Trong đời quân ngũ tôi đã đi khắp mọi miền đất nước, vào thăm rất nhiều chùa

chiến, đặc biệt trên đất Lào, trong chiến tranh có 6 năm làm nhiệm vụ trên đất bạn, hoà bình tôi sang công tác, sang thăm nhiều lần và đã đi tất cả các tỉnh của Lào vào thăm các chùa. Từ thực tế quan sát xem xét tôi có nhận xét chung là các nhà sư có tuổi thọ cao hơn nhiều so với những người dân bình thường. Ngẫm ra thấy rằng các nhà sư xuất gia thoát tục, không có gánh nặng lo lắng tính toán bon chen cho cuộc sống như người bình thường, đó là minh chứng rất xác đáng. Lo lắng không những không giải quyết được vấn đề mà còn làm suy giảm sức khoẻ, làm cho khó khăn càng trầm trọng hơn. Hãy sống hết mình với ngày hôm nay, đừng bận tâm với quá khứ và lo lắng cho ngày mai. Luôn luôn suy nghĩ và hành động một cách vui tươi. Hãy quên đi bản thân mình và mang lại niềm vui, hạnh phúc cho người khác ta sẽ thấy vui hơn khoẻ hơn nhiều. Có suy nghĩ về công việc, cuộc sống, nhưng không nên suy nghĩ quá mức chỉ dẫn đến rối trí rồi sinh ra lo lắng; thậm chí cuồng lên quyết tâm làm bằng được sẽ gây ra hậu quả tiêu cực, dễ bị tổn thương về thể lực và tinh thần. Kể cả khi bị mất ngủ cũng không nên lo lắng vì mất ngủ, chính sự lo lắng đó huỷ hoại cơ thể ta chứ không phải do mất ngủ làm hại.

Lo lắng cũng là một đặc tính vốn có nói chung của con người, hãy cố gắng xoá bỏ thói quen lo lắng trước khi sự lo lắng tàn phá chúng ta. Muốn vậy mọi sự việc cần tìm hiểu kỹ bình tĩnh phân tích để có biện pháp giải quyết thấu đáo. Hãy bỏ qua những điều vụn vặt, cuộc đời của chúng ta quá ngắn ngủi không có thời gian cho những điều vụn vặt. Đồng thời cũng không nên quan tâm vào một vấn đề quá mức sẽ dẫn đến lo lắng. Có người say số đề, có người say chứng khoán, có người say bất động sản, có người say bài bạc, và rất nhiều thứ say khác nữa... Tôi đã quan sát và thấy rằng tất cả sự quá say mê đó đều dẫn đến sự lo lắng gây tổn hại đến sức khoẻ và tinh thần. Hãy

tự bằng lòng với mình, những gì ta có quý giá hơn cả triệu đô la. Hãy luôn nghĩ đến chính mình, hãy làm cho cái ta có hiệu quả hơn, đã có quả chanh thì hãy pha thành ly nước chanh. Hãy gạt bỏ mọi nỗi lo bị chỉ trích, không có ai là hoàn thiện cả, làm người mà biết điều mình sai là tốt, biết sai mà chịu sửa sai thì còn gì tốt hơn. Hãy chú ý làm việc, nghỉ ngơi điều độ không nên quá sức gây ra mệt mỏi; đồng thời cố gắng xua tan nỗi buồn chán vì đó là nguyên nhân gây ra nỗi lo lắng bực dọc. Hãy nhiệt tình say mê với công việc sẽ tạo cho ta niềm vui phấn khởi tích cực. Hãy bình tâm giải quyết mọi việc với khả năng, cố gắng của mình để có cuộc sống tốt đẹp hơn. Con người thường quá lo nghĩ cho tương lai mà quên mất hiện tại, thành ra không thực sống với hiện tại lẫn tương lai, điều đó chẳng sai, hãy suy nghĩ kỹ chúng ta sẽ thấy. Chính tôi đã chứng kiến sự tác hại của lo lắng ở ngay cạnh mình. Gia đình chúng tôi xây dựng Bảo tàng Đồng quê, có 4 ngôi nhà tre gỗ lợp rạ, vợ tôi làm Giám đốc lo liệu mọi thứ cho Bảo tàng hoạt động và tồn tại vì không bán vé, không ai cấp kinh phí cả. Đêm 26/7/2016 cơn bão số 1 đổ bộ vào quê Tôi, đài báo gió cấp 9 giật cấp 10, nhưng thực tế bão vào rất mạnh, gió cấp 12-13 trà sát suốt đêm, vợ tôi quá lo lắng chỉ sợ đổ 4 ngôi nhà tre gỗ mà nghẹt thở hết sức nguy hiểm, tôi phải động viên trấn tĩnh mới vượt qua được.

Xin nhắc là không lo lắng, không lo sợ chứ không phải là không nghĩ.

III. Hãy gạt bỏ phiền não, khép lại nỗi buồn, luôn nở nụ cười:

+ Trong cuộc sống ai cũng có lúc gặp nỗi buồn, thậm chí là đau đớn vô cùng, có thể bị thất bại về công danh sự nghiệp, có thể bị tổn thất về vật chất, đổ vỡ tình cảm, hoặc tổn thất về thân thể, có thể có

việc do người khác làm cho ta buồn... Khi đó tạo nên trạng thái tinh thần mệt mỏi u uất, trầm cảm... thân thể rã rời.

" Khi vui non nước cùng vui
Khi buồn trống thúc kèn đôi cũng buồn ".

Cứ ngồi ủ rũ u buồn rầu rĩ cũng không giải quyết được vấn đề mà chỉ tổn hại đến sức khoẻ của mình mà thôi. Tôi đã gặp trường hợp một người thân quen, từ một gia đình rất hạnh phúc có 3 con 6 cháu, thế rồi anh ấy đi theo người đàn bà khác bỏ bốn mẹ con chị và còn đòi căn nhà chị đang ở, đơn phương ra toà làm đơn ly dị, chị thật đau khổ, người gầy tọp đi. Tôi động viên chị việc đã xảy ra rồi phải cố gắng vượt qua đau khổ uất hận để sống và giữ gìn sức khoẻ, dẫu biết rằng điều đó vô cùng khó khăn. Người Trung Hoa đã đưa ra tục lệ cúng 100 ngày họ gọi là "tốt khốc" dịch sang tiếng Việt là "thôi khóc", tức là khi cha mẹ mất con cháu chỉ khóc hết 100 ngày làm lễ cúng rồi thôi, khép lại nỗi buồn để giữ sức khoẻ và còn làm ăn; dân ta cũng làm theo tục lệ như vậy. Cần phải cố gạt bỏ phiền muộn, khép lại nỗi buồn, bật ra tiếng cười cho người thêm khoẻ.

+ Hãy bàn thêm về lời thơ của Lý Bạch:

Vui tươi thoải mái trên đời
Là liều thuốc bổ ông trời cho ta

Lời thơ viết từ thế kỷ thứ 8 đến nay vẫn còn nguyên ý nghĩa.

+ Có lý thuyết mới rất hay là: "Miệng luôn mỉm cười, người thường khoẻ", muôn loài vật đều không biết cười, chỉ con người mới có, nên tận dụng nó. Xưa có câu: *"Chỉ một nụ cười, trẻ ra mười tuổi"*. Tác dụng của nụ cười rất lớn, luôn cười thì tránh được nhiều bệnh:

- Không bị thiên đầu thống.
- Không bị đau lưng.
- Máu lưu thông rất tốt.

Với nguyên lý trong Đông y là: *Thông tất bất thống, bất thông tất thống.*

"Máu lưu thông thì không đau, máu không lưu thông thì đau."

Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ:

- Cười đáp ứng nhu cầu sinh lý của cơ thể người.
- Cười tốt cho hệ thống hô hấp giúp cho phổi được mở rộng.
- Cười giúp xoa tan những căng thẳng phiền muộn.
- Cười giúp điều hoà hệ thống thần kinh.
- Cười tăng cường sức đề kháng của cơ thể.

CƯỜI LÊN

Còn gặp nhau thì hãy cứ cười
Cho lòng rạng rỡ sắc hoa tươi
Tâm hồn rộng mở tình chan chứa
Liều thuốc dưỡng thân thắm hương đời.

+ Cười đặc biệt tốt cho hệ hô hấp và tiêu hoá. Cứ sờ vào bụng mà cười, ngày cười to ba lần thì không sợ táo bón, không ung thư đường ruột, dạ dày. Cười là tập thể dục cho đường tiêu hoá.

+ Hãy cười cho chảy nước mắt ra nhất là nam giới. Nam giới có nước mắt nhưng dễ gì chảy ra. Nước mắt người thường thì mặn, nước mắt bệnh nhân tiểu đường thì ngọt, nước mắt người đau buồn thì đắng. Nếu lâu ngày không chảy ra thì sẽ thành khối u, sẽ bị ung thư, ít thì cũng viêm loét dạ dầy, không khóc được thì hãy tìm niềm vui để cười cho chảy nước mắt ra là khoẻ.

+ Cười là thuốc tê thiên nhiên, cười có thể làm dịu cơn đau, nếu không có sự việc gây cười thì hãy tự đưa tay bấm bụng mà cười, tự cười mới thấy sướng chứ.

Đưa tay bấm bụng mà cười
Cười to "vỡ bụng" cho người khoẻ ra

+ Sai lầm lớn nhất của các thầy thuốc là cố gắng chữa trị phần thể xác mà không cố gắng cứu chữa tinh thần cho người bệnh; họ đã quên rằng thể xác và tinh thần luôn đi đôi với nhau. Thậm chí hiện nay có người còn thổi phồng bệnh lên để cho người bệnh và gia đình lo chạy chữa, rồi bi quan làm cho bệnh tình nặng thêm. Tôi đi khám tiền liệt tuyến, một vị Tiến sỹ Trưởng khoa Tiết niệu nói với tôi rằng: "anh bị ung thư tiền liệt tuyến trăm phần trăm, phải vào viện tôi mổ cắt cho ngay thì sống thêm được 10 - 15 năm nữa, để chậm chỉ một năm rưỡi đến hai năm là chết", có bác sỹ của tôi đi cùng chứng kiến. Nếu vào người khác thì suy sụp tinh thần không chết cũng suy kiệt. Riêng tôi rất bình tĩnh suy xét cảm nhận đánh giá về bản thân, sau đó tôi nói anh kết luận sai... cuộc tranh luận kéo dài từ 8 giờ tối đến 11 giờ đêm có vợ tôi chứng kiến và tôi đã thắng, anh xin lỗi tôi, cả hai giảng hoà cùng bắt tay, hôm sau tôi tổ chức mời anh gặp mặt liên hoan để ra viện. Việc đó xảy ra đến nay đã 12 năm, tôi vẫn sống khoẻ, thật không may anh ấy đã mất chỉ sau đó có mấy tuần ngay trên bàn mổ khi đang mổ cho bệnh nhân phì đại tiền liệt tuyến. Xin nhắc mọi người rằng: Hãy làm cho bệnh nhân cười lên, tự tin là sẽ khỏi, "một nụ cười bằng mười thang thuốc".

Các thầy thuốc ngày nay hãy học tập y đức của Hải Thượng Lãn ông - Lê Hữu Trác (1720-1791), là nhà đại danh y của dân tộc đồng thời là nhà tư tưởng, nhà văn lỗi lạc của nước ta ở thế kỷ 18. Ông đã từ bỏ binh nghiệp triều đình về chuyển sang nghề làm thuốc Nam, dạy học, viết sách y học. Ông đã để lại cho chúng ta 28 tập sách chia thành 66 quyển được các giới y học, văn học, lịch sử đánh giá rất cao. Lòng yêu nghề của Hải Thượng Lãn ông không thay đổi, ông nói: *"Vì nghề này có thể giúp người ta yên vui"*. Về đạo đức của người thầy thuốc ông viết: *"đã là người thầy thuốc phải nghĩ đến*

việc giúp người... có thuốc mà không có ăn vẫn đi đến chỗ chết, cần phải cho họ sống toàn diện mới đúng là nhân thuật". Tôi cho rằng việc đào tạo ở các trường Đại học y khoa ngày nay ở nước ta cũng như trên thế giới cần "giỏi kỹ thuật và sáng nhân văn", phải nhằm giúp bác sỹ gần gũi, thấu cảm với người bệnh hơn để cùng nhau chữa bệnh mới có hiệu quả.

* Trong cuộc sống có những lúc ta buồn, thường do người khác gây ra, có thể là do vô tình, chỉ có hiểu thông cảm với họ thì ta mới hết đau buồn, cần có lòng vị tha. Khi bị phiền não cũng không nên tìm hiểu xem ai gây nên phiền não cho mình, mà chính ta phải hỏi rằng tại sao ta phiền não rồi tìm cách khắc phục nó.

* Để có tâm trạng thoải mái phải giải quyết tốt cả ba vấn đề: Xoá đi uất hận, gạt bỏ lo lắng, xua tan nỗi buồn, luôn nở nụ cười thì nhất định chúng ta sẽ có cuộc sống khoẻ mạnh hạnh phúc.

Uất hận, lo lắng, buồn rầu
"Ba thằng" nó hại, bạc đầu bại chân
Gạt phăng cái "lũ bất nhân"
Giữ tâm thanh thản, cười luôn khoẻ người

Tháng 9/ 2014 tôi được nghỉ chờ hưu, cuối năm Quân y mời vào kiểm tra sức khoẻ toàn diện, buổi tối bác sỹ ra thông báo cho cả gia đình có đồng chí lái xe cùng biết là tôi bị ung thư đại tràng. Mọi người đều lo lắng, tôi cười rồi bảo lại khám sai rồi. Bệnh viện đưa cho một gói thuốc to yêu cầu hôm sau nhịn ăn, uống thuốc để rửa sạch ruột vào chụp cắt lớp và nội soi đại tràng chuẩn bị điều trị. Tôi nói không sợ ung thư nhưng mà uống gói thuốc to thế kia thì ngại lắm, rồi không uống, cũng không vào kiểm tra, cứ đi chơi thăm thú cùng bạn bè. Tôi tự thấy cơ thể tốt, luôn tươi cười vui vẻ làm sao mà ung thư được, sau đó tôi nghiên cứu 4 triệu chứng của ung thư đại tràng (thay đổi thói quen đi đại tiện, đau quặn bụng, ợ hơi chướng bụng, đại tiện ra máu),

đối chiếu thấy mình không bị gì cả, thế là yên tâm. Hai tuần liền bệnh viện gọi suốt, gia đình và đồng chí lái xe giục quá buộc phải vào viện để họ kiểm tra lại. Nhưng tôi không uống thuốc, không chụp cắt lớp, không nội soi mà chỉ yêu cầu thử lại máu rồi về luôn. Tối hôm sau bác sỹ mang giao kết quả, chỉ số máu có liên quan đến ung thư đại tràng là 8,18 đơn vị, lần trước thử là 82, thế là sai 10 lần. Kết luận sức khoẻ bình thường. Tôi lại cười to cho khoẻ hơn.

Việc công mãn nhiệm, bàn giao
Quân y có giấy mời vào kiểm tra
Buổi chiều bác sỹ đưa ra
Kết luận nêu rõ lại là ung thư
Đại tràng thiếu tướng bị hư
Đoán luôn họ khám y như "Tuyến tiền"
Máy sai, quyết khẳng định liền
Thân mình khoẻ mạnh thanh niên đâu bằng

Gia đình, bệnh viện giục găng
Vào thử máu lại đàng hoàng xem sao
Hôm sau xét nghiệm chuyển giao
Hoá ra không dính tí nào, oan cho...
Rộn thêm những tiếng cười to
Chẳng cần bấm bụng, đời cho ta cười
Cười cho "u ác" kêu trời
Co chân tháo chạy tơi bời khiếp kinh.

IV. Tâm trạng của người cao tuổi:

Để có sức khoẻ tốt, phòng bệnh tim mạch có thể xảy ra, người cao tuổi cần xây dựng cho mình một thái độ sống đúng đắn, cần thực hiện triết lý sau đây:

Thanh thản với quá khứ
Không câu nệ gì hiện tại

Vui sống với những thứ ta có
Lạc quan tin ở tương lai.

"Hãy đóng chặt những cánh cửa nặng nề dẫn về quá khứ", đừng tiếc nuối về những điều đã qua, chỉ làm cho ta buồn phiền mà tổn thọ. Hãy gạt bỏ oán giận hận thù để thêm trường thọ. Không so tính suy bì thực tại, không nghe lời kích động gièm pha dễ gây ra bực tức cho mình. Hãy bằng lòng với những gì hiện có để sống vui vẻ bình an. Hạnh phúc có từ chính bên trong chúng ta do mình tạo ra chứ không phải từ ngoại cảnh. Hạnh phúc là cảm giác, cảm nhận, có từ tâm trạng của mỗi con người. Đừng kêu than oán trách làm gì chỉ làm cho mình thêm buồn mà tổn thọ. Tôi có một người bạn quen qua thơ ca, là cán bộ cao cấp của cơ quan Trung ương nghỉ hưu, anh thường làm thơ tặng tôi và cũng gửi cho tôi nhiều bài thơ tự sự. Toát lên một điều là khi đương chức thì nhiều người quan tâm thăm hỏi, nay về vườn chẳng ai đoái hoài, suốt ngày ở nhà ra vào trong bốn bức tường, quanh quẩn với bếp núc nấu ăn nhàm chán. Tôi viết cuốn sách này sẽ tặng anh đọc để tự giải toả tâm trạng cho mình, làm nhiều bài thơ vui cho đời mãi vẫn như xuân.

Bao nhiêu tuổi vẫn chưa già
Trăm năm vẫn trẻ vui là thọ cao

Hãy luôn lạc quan tin tưởng ở ngày mai cuộc sống sẽ đem lại nhiều điều tốt đẹp cho ta. Tất cả những việc xảy ra trong cuộc sống đều là nhất thời, không có cái gì là vĩnh viễn cả. Nếu ta luôn sống hướng thiện với tấm lòng rộng mở, yêu cuộc sống và thưởng thức cuộc sống, chấp nhận thực tế khách quan biết đủ, biết "tạm được" thì lúc nào cũng vui, luôn cảm thấy nhẹ nhõm, thanh thản tâm hồn và tất nhiên sẽ ảnh hưởng tích cực đến sức khoẻ. Xin đóng góp cùng tổng hợp nên mấy lời bàn như sau:

ĐƯỢC

Sống một kiếp người bình an là được
Tiền ít, tiền nhiều đủ tiêu là được
Nhà giàu, nhà nghèo thuận hoà là được
Hai bánh, bốn bánh chạy được là được

Người xấu, người đẹp xem được là được
Người già, người trẻ miễn khoẻ là được
Ông chồng về trễ miễn về là được
Bà xã càu nhàu thương nhau là được

Tiến sỹ cũng được, bán rau cũng được
Chức to, chức nhỏ tường tỏ là được
Người dại, người khôn tự tôn là được
Ở phố, ở quê có nghề là được

Khổ nhục, vinh danh biết thành là được
Phiền não xót xa biết xả là được
Oán giận chồng lên, biết quên là được
Bạn bè ghét la bỏ qua là được

Không phải có tiền muốn tiên cũng được
Tâm tốt việc tốt số mệnh đổi được
Ai đúng, ai sai "trời biết" là được
Tích đức tu thân "kiếp sau" sẽ được

Thiên địa vạn vật tuỳ duyên là được
Nhiều việc với ta nhìn xa là được
Nói nhiều chưa tỏ biết được là được
Vẫn còn chưa thấu hiểu sau cũng được."

Chúng ta cũng nên suy ngẫm mà xem, con người thường phung phí sức khoẻ để làm ra tiền, rồi lại bỏ tiền ra để mua lại sức khoẻ, nhưng việc mua lại đắt hơn nhiều, có khi không mua được. Của cải làm ra khi mất có ai mang đi được đâu.

Hai bàn tay trắng khi sinh
Vào đời lao động nuôi mình nuôi con
Công danh sự nghiệp như son
Đến khi nằm xuống trắng tròn hai tay

* Cũng xin nói thêm rằng thành công trong cuộc sống do nhiều yếu tố tạo nên, ngoài phẩm chất, năng lực, sự phấn đấu của bản thân, còn do sự phân công, do hoàn cảnh, môi trường... và một điều nữa là do may mắn. Hãy bằng lòng với những gì ta có, đừng so sánh suy bì mà làm tổn hại sức khoẻ.

THÀNH CÔNG

Làm việc, may mắn, tài năng
Ba phần tích lại mới bằng thành công
Ở đời phải hiểu cho thông
Tìm đường mở lối sáng hồng bước đi
Thấp cao chẳng có so bì
Hãy vui với những cái gì của ta.

* Trong cuộc sống ở mọi thời đại còn nhiều điều đáng bàn nữa, thời xưa người ta đã đúc kết nên môn Tướng học (Nhân tướng học), Số học (còn gọi là Tử vi), có thể chúng ta không hoàn toàn tin vào tướng số, nhưng cũng có những điều trùng hợp ngẫu nhiên, đôi khi lấy đó để an ủi mình tránh gây nên sự so sánh buồn phiền.

Tôi đã dành thời gian xem sách "Tướng học" có lúc cũng say sưa, đặc biệt là xem kỹ quyển sách *"Tướng mệnh khảo luận"* do Vũ Tài Luận viết, qua quan sát thực tế, chiêm nghiệm đính chính

bổ sung thêm để đôi lúc mang đọc mà có cái nhìn đời thấu đáo giúp ích cho mình, bằng lòng, tự vui với những gì mình đã có trong cuộc sống. Những mặt môn Tướng học đưa ra bao gồm: Hình tướng, thanh tướng, sắc tướng, động tướng, thần tướng và mặt quan trọng nữa là tâm tướng, nghiên cứu sâu cũng thấy rất nhiều điều lý thú, nhìn người biết người mà đối nhân xử thế. Đây là những đúc kết thực tế, không phải là mê tín dị đoan, có những vấn đề đáng quan tâm để ứng dụng trong thực tế.

Ví dụ như dáng đi:

Bước đi đủng đỉnh như trâu
Những người như vậy vừa giàu lại sang
Bước đi hấp tấp vội vàng
Gót không chạm đất thuộc hàng nghèo xơ.

Tả dáng đi của một vị anh hùng: *Long hành hổ bộ.* Long hành là bước đi lướt nhẹ như mây đầu không xiên lệch, cổ không cúi xuống. Hổ bộ là đi oai vệ.

Ví dụ như dáng ngồi: *Toạ như sơn*, tức là ngồi như núi. Ngồi không ngả nghiêng mệt mỏi, ngả nghiêng lệch vẹo gọi là chó ngồi, mà chó thì làm gì có giàu sang. Ngồi rất kỵ rung đầu gối, ví như cây rung thì quả rụng, rung đầu gối tất nhiên tiền bạc hao tán.

Ví dụ như ngủ:

Nằm ngủ mà há miệng là đoản thọ.
Nằm ngủ mà mở mắt hoặc nghiến răng, dễ bị hung tai.
Nằm ngủ mê sảng nói lung tung là tướng nô tì.
Nằm ngủ đầu ngưỡng như xác chết là nghèo khó.
Nằm sấp mà ngủ vất vả khổ sở...

Ví dụ như ăn: Khí huyết tốt nhờ ăn uống, tướng lý ăn uống nói lên nhiều điều.

Tướng ăn hoa đoan: Phải ngay ngắn, đàng hoàng, không ăn đứng ăn ngồi.

Ăn nhanh nhưng không nhồm nhoàm, thô tục, vương vãi tung toé, là người khoẻ, nhanh nhẹn, sung sức, sang.

Không nhai ken két, chỉ có súc vật mới nhai như vậy.

Ăn như chuột nhắm là đói khổ.

Ăn như trâu nhai thong thả, khoan thai đa phúc lộc...

Ví dụ như cái miệng:

Đàn ông rộng miệng thì sang
Đàn bà rộng miệng tan hoang cửa nhà.

Ví dụ như cái mũi:

Mũi như mũi sư tử (to và kín)
Tiền có, của dư thừa
Mũi gầy như mũi chó
Nghèo, khổn khó suốt đời.

Ví dụ như tai: Tai áp sát vào đầu, dái tai hơi chếch về phía miệng, tai dầy mập thì dễ giàu có. Tai cứng nhờ cái xương đằng sau tai tốt chứng tỏ khí lực trời cho trước và đến lúc già nua không mất sức, không ốm đau bệnh tật. Tai trắng hơn mặt danh vang thiên hạ. Nhiều người cứ mê tai to dài như tai Phật, không đúng với mong muốn đâu, đức Phật từ bi giàu lòng nhân ái chứ không giàu của cải.

Còn tai mỏng nhỏ thì báo hiệu cuộc đời về sau khốn cùng. Tai mỏng nhỏ mà lại vểnh về phía trước (tai đón gió) là chủ phá bại. Nếu nó mỏng lại lệch thì bán cả nhà cửa ruộng vườn. Dù con nhà gia thế mà tai như vậy rồi cũng thất cơ lỡ vận.

Tai như tai chuột là tướng của bọn ăn trộm ăn cắp, tai như tai khỉ là người hết sức gian trá xảo quyệt.

Ví dụ như răng:

Cùng sinh ra ở trên đời
Đếm răng để biết của trời ban cho
Trên ba mươi chiếc ẩm no
Dưới ba mươi chiếc cực cơ tội tình...

Tào Tháo có 36 răng, những người có vị thế trong xã hội ở mọi thời đại đều có 32 răng trở lên. Những người nghèo hèn ăn mày ăn xin đều dưới 30 răng, răng to và thưa, ai đã xem phim Chí Phèo, nhìn Chí Phèo và Thị Nở là biết ngay. Răng thưa thì đừng nghĩ đến giàu có sung sướng.

Ví dụ như mắt: Tinh thần ở đôi mắt, mắt rạng rỡ công danh sáng sủa, mắt lờ đờ vô phúc lộc.

Mắt sáng long lanh
Nhìn xa trông rộng
Sự nghiệp thành công

Mắt trông lờ đờ
Đừng chờ phúc lộc
Cô cộc cả đời

Ví dụ như thân hình: Những người bụng tóp mông lép thì nghèo khó suốt đời. Những người bắp chân như que củi, mặt khô xác, tiếng nói lí nhí hoặc ồ ạt thì nghèo tứ cố vô thân.

Những cái đó chẳng sai chút nào và còn rất nhiều điều nữa đã được rút ra qua cuộc sống hàng nghìn năm với cả một quyển sách dầy không có điều kiện nêu hết ở đây. Mỗi người cũng qua đó mà chiêm nghiệm tạm chấp nhận bằng lòng với mình. Mũi trơ xương ra lại hếch lên như mũi chó thì đừng nghĩ đến giàu có... Người có mũi to kín thì đừng ghen với họ về sự giàu có. Tôi đã nhiều lần đến thăm các đơn vị Công binh và các đơn vị tham gia làm đường Tuần

tra biên giới, khi nói chuyện vui tôi chỉ ra từng người, hoàn cảnh kinh tế, có bao nhiêu nhà đất, tiền, vàng, ai cũng chịu cả, không chối cãi được.

Tiếp theo là môn Số học, tức là Tử vi cũng đã được đúc kết hàng nghìn năm qua mà lập nên, cũng là điều nên quan tâm. Cuộc đời mỗi người chịu ảnh hưởng của ngày giờ sinh, không ai giống ai. Trong một gia đình sinh ra nhiều anh chị em mà cuộc đời mỗi người một cảnh, đó là ảnh hưởng của ngày giờ sinh.

Hơn nhau một chút giờ sinh
Mấy anh mấy chị xem mình giống ai.

Chúng ta thường quan tâm đến các vị lãnh đạo của đất nước, ví dụ Bộ chính trị khoá 11 có tới 5 người tuổi Sửu...

Thời xưa ở Trung Quốc có chuyện Cam La mới 12 tuổi chưa làm được trò trống gì mà đăng đàn bái tướng, trong khi Lã Vọng vũ lực siêu phàm mà ngồi câu cá đến 90 tuổi mới gặp Chu Văn Vương để được sử dụng thì còn đâu danh sự.

Tướng - Số là những điều đúc kết trong thực tế cuộc sống từ đời xưa và được lưu truyền bổ sung cho đến ngày nay, nó không đúng hoàn toàn, chỉ là đúc rút thống kê để tham khảo nhưng cũng có những điều đáng quan tâm, xem xét để chiêm nghiệm cuộc sống.

Xin có mấy vần thơ sưu tầm chọn lọc pha thêm đọc cho vui và góp phần làm khuây khoả nỗi buồn cho những ai bị thiệt thòi do "số phận hẩm hiu".

VỊNH HÒN ĐÁ

Hòn đá là vật vô tri
Cũng có số phận mỗi khi gặp người
Hòn trong phòng lạnh thảnh thơi
Hòn mang nung lửa làm vôi xây nhà

Hòn lung linh giữa vườn hoa
Hòn đem xếp ở bến phà, chân đê
Hòn trên bàn giấy mân mê
Hòn mang bỏ rọ thả kè đáy sông
Hòn thì đẽo tạc thành rồng
Hòn làm nghê đá quỳ trông miếu đền
Hòn xây non bộ động tiên
Hòn làm cối giã, thớt nghiền, chân kê
Hòn trong tủ kính chở che
Hòn trơ giữa biển bốn bề hiểm nguy
Hòn lát bậc để người đi
Hòn làm bia tạc sử ghi lưu đời
Hòn làm ghế thiên hạ ngồi
Hòn đẽo thành tượng mọi người lậy van
Hòn thì mài dũa thành bàn
Hòn đem nghiền bột làm hàng thủ công
Hòn treo vách núi mênh mông
Hòn trong hang động tang bồng "nghỉ ngơi"
Thế gian muôn triệu con người
Ngẫm về hòn đá vịnh chơi nhủ lòng...

Nhưng môn Tướng học và Số học cũng khuyên con người có thể rèn luyện tu dưỡng cố gắng quyết tâm vượt lên để thắng số phận hẩm hiu của mình (đức năng thắng số). Hãy luôn tin tưởng lạc quan trong cuộc sống. Sự lạc quan giúp cho con người vượt qua những giai đoạn hiểm nghèo. Bác Hồ là tấm gương sáng cho chúng ta noi theo. Khi bị giam cầm trong nhà tù của Tưởng Giới Thạch, Bác vẫn có tinh thần ý chí rất cao để vượt qua 3 năm tù đầy trở về lãnh đạo kháng chiến.

Thân thể ở trong lao
Tinh thần ở ngoài lao
Muốn nên sự nghiệp lớn
Tinh thần càng phải cao.

+ Tôi không phải một lần như đã nói ở trên mà nhiều lần đi kiểm tra sức khoẻ trong đó 5 lần bị nghi ung thư Tiền liệt tuyến, 1 lần nghi ung thư đại tràng. Tôi tự đánh giá được sức khoẻ của mình, không hề dao động, luôn lạc quan tin tưởng ở bản thân, nếu có bị bệnh cũng sẽ điều trị khỏi. Tôi tự nghiên cứu khẳng định là chuẩn đoán chưa đúng, và khi kiểm tra lại kết quả không phải như vậy, máy móc, bác sỹ cũng có khi nhầm lẫn hoặc sai sót. Nếu không bình tĩnh sẽ suy sụp tinh thần, dẫn đến phát bệnh, hoặc lo sợ mà chết. Đã có người khi khám bệnh có kết luận ung thư, thế là về uống thuốc tự tử luôn... Nhờ bình tĩnh, lạc quan tự tin tôi đã thành công. Tôi vừa đi kiểm tra sức khoẻ toàn diện ở Bệnh viện 199/ Bộ Công An đóng tại Đà Nẵng (do đồng chí Đại tá Nguyễn Văn Đăng Bác sỹ CKCII - PGĐ BV, nguyên CNQY của CBHQ83 khi tôi làm trung đoàn trưởng) mời vào kiểm tra sức khoẻ toàn diện. Kết luận tất cả các bộ phận trong cơ thể rất tốt, như thanh niên, các chỉ số trên cả tuyệt vời. Có thể anh ấy động viên thêm, nhưng cũng làm cho tôi vui và thật sự thấy khoẻ ra.

Sáu lần bị dọa ung thư
Mà tôi vẫn cứ vô tư như thường
Chắc rằng "Trời biết Trời thương"
Giúp "tiên sinh" mở Con Đường Tuần Tra[*]
Vững vàng ý chí tinh hoa
Dẹp xua bệnh tật tạo đà vượt lên

[*] Đường tuần tra biên giới, thiếu tướng Hoàng Kiền làm GĐ.

Tự tin chẳng có lo phiền
Đi sâu tìm hiểu căn nguyên ngọn ngành
Đôi khi nhầm lẫn phán nhanh
Cũng là bài học kết thành mở ra
Tự mình tin ở chính ta
Tinh thần dũng khí vượt qua, kiên cường
Lũ "u ác sợ cuống cuồng"
"Tướng quân vững bước", biên cương đón chào.

Để có tâm trạng thoải mái, ngoài việc xoá bỏ uất ức tức giận, gạt đi lo lắng, khép lại nỗi buồn phiền, chính ta phải tìm niềm vui, tự tạo ra niềm vui.

Trước hết là vui trong công việc, khi công tác hãy say sưa làm tròn trách nhiệm của mình để được mọi người công nhận tín nhiệm là có miềm vui. Vui với đồng nghiệp, vui với cấp dưới không phân biệt chức quyền. Bác Hồ đã nói làm người quét rác hoặc lãnh tụ nếu hoàn thành nhiệm vụ thì đều vinh dự như nhau... Nghề nào cũng vinh quang khi được phân công hãy thực hiện tốt để làm rạng danh cho nghề của mình.

Chọn nghề đâu phải tự ta
Chẳng vì danh giá cao xa đặt mình
Nâng tầm tâm trí tận tình
Tô cho nghề nghiệp của mình rạng danh

Những cán bộ, công nhân viên chức, người lao động... ai rồi cũng về với đời thường, nếu không chuẩn bị tốt tâm lý, có chức vụ, địa vị, công việc... khi nghỉ hưu dễ bị hẫng hụt, buồn chán thậm chí sụt giảm sức khoẻ rất nhanh. Khi đang công tác trong các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp ở mọi cấp, mọi ngành, hãy tạo dựng mối quan hệ tốt đẹp với đồng nghiệp, đồng đội, nhân viên thuộc quyền và

những người xung quanh, kể cả các đối tác của mình. Hãy quan tâm xây dựng mối quan hệ thân thiện để khi về nghỉ luôn thanh thản, đi đến đâu cũng được mọi người gặp gỡ, hân hoan chào đón thế là vui.

Về nghỉ rồi nên có hoạt động nào đó cho phù hợp, ngoài làm công việc của gia đình, cũng không thể sống biệt lập bưng tai bịt mắt. Cần chủ động tham gia hoạt động xã hội, làm từ thiện, lấy việc giúp người làm niềm vui. Tự tập cho mình niềm đam mê vui với chúng không biết mệt, đừng quá bận tâm về quyền chức đã qua. Hãy học tập Đại tướng Võ Nguyên Giáp, khi được phân công làm phó thủ tướng phụ trách "Dân số - kế hoạch hoá gia đình", Đại tướng vẫn vui vẻ say sưa với nhiệm vụ, nhẫn nại, về đời thường vẫn luôn hoạt động không ngừng, những tư tưởng tích cực đó đã tạo cho Đại tướng niềm vui thanh cao mãn nguyện hưởng thọ hơn trăm tuổi. Hãy theo tấm gương của Trạng trình Nguyễn Bỉnh Khiêm, một người học giỏi tài cao, sau gần 8 năm làm quan cho nhà Mạc, thấy chính triều nhiễu nhương chia bè kết phái, vương triều suy tàn, ông đã tâu sớ trị tội 18 vị quan trong đó có con rể mình. Đề xuất không được chấp thuận, ông đã từ quan về quê mở trường vui với nghề dạy học. Với tấm lòng cao cả nhân từ ông đã đào tạo ra nhiều học trò trở thành những người giúp dân cứu nước. Ông là biểu hiện cho nhân cách, tài năng, trí tuệ của dân tộc Việt Nam thế kỷ 16 và vẫn lưu truyền cho đến ngày nay, ông thọ 95 tuổi ở thời đại đó thật vô cùng quý. Cùng nghe lời tâm sự của ông Chu Dung Cơ cựu thủ tướng Trung Quốc: Ghế cao chẳng bằng tuổi thọ cao, tuổi thọ cao chẳng bằng niềm vui thanh cao. Hãy vui cùng con cháu trong gia đình, tham gia các hội xã hội, hội xã hội nghề nghiệp, hội từ thiện, các hội đồng đội; hội lớp, khoá, khoa, trường, các hội đồng hương, tham gia sinh hoạt các câu lạc bộ, các nhóm thể dục thể thao, thăm lại chiến trường xưa (với những cựu chiến binh), tham quan, du lịch, xem biểu diễn, xem phim... nhất định ta sẽ vui tươi thanh thản giúp cho thân thể khoẻ mạnh. Tôi khi đang công tác tham gia gần ba chục hội và các ban liên lạc, khi nghỉ chờ hưu tham gia làm phó chủ tịch

BCH Hội truyền thống Trường Sơn - Đường Hồ Chí Minh Việt Nam, sang năm 2016 tham gia Hội thủ trưởng BTL Công binh qua các thời kỳ, chẳng lúc nào rỗi mà buồn cả, luôn cố gắng đóng góp công sức để đem lại niềm vui cho mọi người và cho chính mình, cũng thấy thoải mái, thanh thản và khoẻ hơn.

Đời tôi chẳng lúc nào buồn
Gian nan muôn sự tâm hồn vẫn tươi
Cuốn vào công việc không ngơi
Công, tư, dự hội khắp nơi mọi miền
Tinh thần hào hứng bừng lên
Sống vui, sống khoẻ lại thêm yêu đời.

* Trong cuộc sống luôn diễn ra nhiều trạng thái tâm lý, cần phải hiểu sâu tác động của nó đến sức khoẻ để tự kiềm chế giữ gìn. Khoa học đã chứng minh và thực tế đúc kết cho thấy:

Vui quá hại tim (tâm)
Buồn quá hại phổi (phế)
Tức giận quá hại gan (can)
Sợ hãi quá hại thận
Nghĩ quá hại lá lách (tỳ)

Hãy chú ý cả năm tâm trạng ứng với từng bộ phận cơ thể ta. Hãy theo nguyên lý cân bằng âm dương trong y học phương Đông để giữ cho mình luôn luôn cân bằng tâm lý, cả năm trạng thái đừng thái quá để có thân thể luôn khoẻ mạnh, trường thọ. Có người tuổi đã khá cao, bầu cử trúng ghế cao, khắp nơi đến hân hoan chúc mừng, vui quá đứng tim mà chết luôn. Cũng đừng sợ hãi quá mà hại thận, châm ngôn có câu "sợ vãi đái ra quần". Tưởng Giới Thạch bị bắt giam có một đêm mà đầu bạc trắng ra, do ông ta quá sợ hãi (mặc dù sau đó ông ấy cũng được tha). Cả lý thuyết và thực tế đã chứng minh cho năm điều nói trên.

Mỗi người hãy cố gắng giữ cho mình tâm trạng luôn thoải mái vui tươi, có tâm hồn trong sáng sẽ có thân thể khoẻ mạnh. Cuộc đời quân ngũ của tôi đã trải qua các chiến trường, khắp mọi miền Tổ quốc, ở chiến trường Trường Sơn những đêm cầm súng đứng gác trên đỉnh núi nhìn lên bầu trời cao thăm thẳm trong xanh vời vợi không một gợn mây, những lúc im tiếng bom rơi đạn nổ, tôi thấy tâm hồn thật là trong sáng, tin tưởng vào chiến thắng vào cuộc sống ngày mai. Mười sáu năm ở Hải quân hết Bạch Long Vỹ rồi đến Trường Sa, biết bao nhiêu chuyến tầu hàng tháng trời lênh đênh trên biển, có những lúc mặt biển xanh êm dịu như mặt hồ, bầu trời trong xanh cao vời vợi, trời biển một màu con tầu rẽ sóng băng băng, tôi quên hết cả mệt nhọc và nghĩ rằng tâm hồn tôi cũng có thể được trong sáng như thế, vô bờ bến như thế. Khi sang làm Giám đốc Ban quản lý dự án Đường tuần tra biên giới, bảy năm mài miệt với núi cao rừng thẳm, biết bao nhiêu đêm mắc võng ngủ rừng, trời cao trong xanh hoà với màu rừng xanh bao la bất tận, những vì sao lấp lánh trên đầu, những ngôi sao băng chiếu ánh sáng rực rỡ lao vào trước mặt, bao điều kỳ diệu diễn ra, tôi đã bật lên những câu thơ:

Núi cao giao đất cho trời
Chân đạp núi xuống ta khơi con đường.

Tâm hồn tôi thật sự vô tư trong sáng bao la như đại ngàn Trường Sơn, tự hào với những việc mình đang làm, luôn có niềm vui say sưa với công việc, tự hào với con đường "Trù phương lược" mà mình và đồng đội đang xây dựng, để biên cương Tổ quốc thêm bền vững và mãi mãi bình yên. Tôi không bao giờ thấy mệt nhọc, leo núi băng băng, lúc nào cũng dẫn đầu đoàn và chỉ có một mình tôi là đến những điểm tận cùng cao nhất, khó khăn nhất của tuyến đường, đứng nhìn Tổ quốc bao la thật là vui mừng sung sướng, quên hết cả bệnh tật mặc dù bên hông vẫn đang đeo bịch do bị phì đại tiền liệt tuyến gây tắc tiểu.

THOẢI MÁI - VUI TƯƠI

Ở đời thoải mái vui tươi
Là liều thuốc bổ ông Trời ban cho
Sự tình đừng quá âu lo
Xoá đi ai oán nhỏ to giận hờn
Chẳng cần so tính thiệt hơn
Gạt xua mọi thứ giữ tròn sức ta
Giao lưu bầu bạn chan hoà
Dạo chơi thăm viếng gần xa thân tình
Hãy quên quá khứ bất bình
Vừa lòng hiện tại cho mình thảnh thơi
Dang vòng tay nối muôn nơi
Tâm hồn rộng mở sáng ngời niềm tin
Hội hè vui vẻ kết liên
Rộn ràng, thân thiện, vang lên tiếng cười
Cười từ trong bụng cười ra
Cười cho thân khoẻ nở hoa thọ trường

V. HÃY TÌM HIỂU, HỌC CÁC BẬC VỸ NHÂN

Chúng ta hãy tìm hiểu cuộc đời, hoạt động, cống hiến và tư tưởng của các bậc vỹ nhân trong mọi thời đại để suy ngẫm vận dụng sẽ có tác dụng đến sức khoẻ và cuộc sống của mình. Những nhân vật chính tôi chọn đưa ra ở đây gồm:

Đức Phật Thích ca lập ra Đạo Phật

Đức chúa Gie Su lập ra Đạo Thiên Chúa

Nhà cách mạng Nguyễn Ái Quốc làm nên tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh (tôi nghĩ rằng nhiều đời sau nhân dân sẽ suy tôn Bác là Người lập ra Đạo Hồ Chí Minh)

1. Đức Phật Thích Ca (Thích Ca Mâu Ni Phật, tên thật là Tất Đạt Đa): Sinh năm 623 trước công nguyên, mất năm 543 trước công nguyên, ở miền trung Ấn Độ thuộc nước Nê Pan ngày nay. Là một hoàng tử đã có vợ, có con thế mà Ngài rời bỏ cung vua đi tu hành ngồi định thiền dưới gốc cây bồ đề suốt 49 ngày không ăn uống gì, mặc cho ma quỷ quấy nhiễu mà không hề lay chuyển. Qua tu luyện Ngài đã giác ngộ thành Phật và lập ra đạo Phật. Ngài đã cống hiến cả cuộc đời cho đạo Phật đến 80 tuổi khi qua đời. Ngài đi tìm cách để giải quyết bốn vấn đề:

Sao cho con người trẻ mãi không già
Sao cho con người sống hoài không chết
Sao cho con người khoẻ mãi không đau
Sao cho mọi người hết khổ

Quá trình tu luyện Ngài đã đưa ra triết lý Phật pháp cách đây đã 2600 năm. Duy nhất trên thế giới chỉ có Phật Giáo là tiến hành trên con đường của mình mà không gây sát hại, hành hạ, cấm đoán, kiểm duyệt.

Cái gốc của Đạo phật đó là từ bi bác ái, răn dạy con người sống hiền hoà lương thiện, gạt bỏ mọi dục vọng, thoát khỏi tham - sân - si...

- Tham có nghĩa là tham lam, ham muốn thái quá...
- Sân có nghĩa là cơn giận, lòng giận dữ nóng nảy, thù hận...
- Si có nghĩa là si mê, vô minh, ngu tối...

Mấy lần bị người em họ ganh ghét hãm hại không thành, Ngài vẫn tha thứ, bị tên cướp mưu hại không thành Ngài vẫn tha thứ và còn cảm hoá thành nhà tu hành...

Đạo Phật là khoa học, chỉ răn dạy con người làm những điều tốt, tạo nên tình người, dẹp bỏ cái xấu.

Bụi thời gian làm nhoà đi tất cả
Chỉ có tình người còn mãi ở trong ta

Nhà bác học Vật lý nổi tiếng thế giới đã phát minh ra "Thuyết tương đối" là ANBERT EINSTEIN (1879-1955) giải thưởng Nobel năm 1921 đã nói rằng:"Tôn giáo tương lai sẽ là tôn giáo toàn cầu, vượt lên mọi thần linh giáo điều và thần học. Tôn giáo ấy phải bao quát cả phương diện tự nhiên lẫn siêu nhiên đặt trên căn bản của ý thức đạo lý, xuất phát từ kinh nghiệm trọng thể gồm mọi phương diện trên, trong cái nhất thể đầy ý nghĩa chỉ có đạo Phật đáp ứng đủ điều kiện đó.

Nếu có một tôn giáo nào đáp ứng đương đầu được với mọi nhu cầu của khoa học hiện đại thì đó là Phật giáo.

Phật giáo không cần xem xét lại quan điểm của mình để cập nhật hoá với những khám phá mới của khoa học.

Phật giáo không cần phải từ bỏ quan điểm của mình để theo khoa học, vì Phật giáo bao gồm cả khoa học cũng như vượt lên cả khoa học.

Tôi là một người không tôn giáo, nhưng nếu có tôn giáo thì tôi phải là một phật tử. Những gì tôi hiểu bây giờ thì mấy nghìn năm qua Phật đã nói hết rồi".

Đạo Phật ngày nay đang thịnh hành và phát triển ở nhiều nơi trên thế giới trong đó có Việt Nam. Mỗi chúng ta cần quan tâm tìm hiểu để chọn lọc làm theo những điều hay của Đạo Phật đó là: Hy sinh cao cả, từ bi rộng lớn, trí tuệ sáng suốt. Làm được như vậy tự ta sẽ thấy vui hơn, khoẻ hơn, hạnh phúc hơn.

2. Đức Chúa Giê Su: Lập ra Đạo Thiên Chúa, Là người Do thái, sinh khoảng năm thứ 2 - 7 trước công nguyên ở Giêruxa lem - Ixraen, mất vào năm 30, Ngài chỉ được sống hơn 32 năm thôi. Là một người truyền đạo, Ngài đã bị quân La Mã sát hại bằng cách đóng đinh lên cây thánh giá. Tư tưởng của Ngài là khuyên bảo con người tránh xa sự giận giữ, dâm dục, chớ ly dị, thề nguyền và báo thù, tôn trọng và

tuân thủ luật pháp, giữ luật pháp. Hãy yêu kẻ thù và cần tuân giữ tinh thần của luật pháp chứ không phải mù quáng theo văn tự. Ngài nói:

"Nếu anh bị tát vào má bên trái thì hay giơ má bên phải ra cho họ tát tiếp".

"Kẻ nào có tinh thần tranh chấp thì kẻ đó không thuộc về ta mà thuộc về quỷ dữ, vì quỷ dữ là cha của sự tranh chấp, nó khích động trái tim loài người để họ tức giận, tranh chấp lẫn nhau."

"Này đây không phải là giáo lý của ta, để khích đông trái tim loài người tức giận, để người này chống lại với người kia, mà giáo lý của ta là những việc như vậy phải bị huỷ bỏ".

Tư tưởng của Đức chúa Giê Su răn dạy con chiên đều là những điều hay lẽ phải để các con chiên của chúa và con người nói chung suy ngẫm học tập.

3. Lãnh tụ Nguyễn Ái Quốc, người lập ra Đạo đức Hồ Chí Minh. Người sinh năm 1890 ở Nghệ An, mất năm 1969 tại Hà Nội, hưởng thọ 79 tuổi. Người đã đi khắp bốn biển năm châu tìm đường cứu nước. Cuộc đời hoạt động cách mạng của Người tất cả hy sinh vì nước vì dân. Người đã để lại cho dân tộc ta tấm gương đạo đức trong sáng muôn đời. Những mặt đạo đức của người đó là:

- Trung với nước, hiếu với dân
- Cần kiệm, liêm chính, chí công vô tư
- Yêu thương con người.

Kể cả với kẻ thù, khi bị bắt làm tù binh, Người cũng có lòng nhân đạo đối xử tử tế, với tình người cao thượng.

Tấm gương đạo đức của Người để lại cho dân tộc ta học tập mãi mãi. Nhiều đời sau nữa chắc chắn nhân dân ta sẽ suy tôn thành "Đạo Hồ Chí Minh".

**** Hãy học tập những tư tưởng, triết lý, đạo đức của các bậc vỹ nhân để chúng ta có cách nhìn nhận về cuộc sống, gạt bỏ những ham muốn xấu, những tư tưởng xấu, những việc làm xấu, làm những điều thiện, điều tốt, không gây nên ai oán hận thù, nhất định sẽ có tác động tích cực đến sức khoẻ và cuộc sống của mình. Hãy hài lòng với những gì ta có; cuộc đời mỗi người có một hoàn cảnh, một địa vị xã hội, một khả năng kinh tế, không thể nói là không có suy nghĩ so sánh, suy bì. Nhưng cũng phải thấy rằng không nhất thiết cần phải có những thứ đó mới khoẻ, mới hạnh phúc.***

VI. HÃY THƯỞNG THỨC CUỘC SỐNG ĐÚNG NGHĨA

Chúng ta đang sống trong thế kỷ 21, được chứng kiến sự phát triển của khoa học và công nghệ diễn ra chóng mặt, có những điều ngoài sức tưởng tượng của con người. Rất nhiều sản phẩm công nghệ cao được làm ra, liên tục cải tiến phát triển không ngừng. Vì lợi nhuận, cuộc chạy đua cạnh tranh giữa các nhà nhiên cứu, sản xuất diễn ra vô cùng quyết liệt. Họ làm sản phẩm một phần vì nhu cầu con người, nhưng cái chính là họ làm ra sản phẩm bắt con người phải chạy theo rồi phát sinh nhu cầu. Ô tô, xe máy, ti vi, máy điện thoại di động, máy tính điện tử, các đồ dùng sinh hoạt nói chung thay đổi mã mác chóng mặt, mua chưa kịp sử dụng đã lạc hậu. Nó đã cuốn hút con người vào vòng xoáy của sản phẩm công nghệ mới, chẳng bao lâu nữa con người cũng trở thành những cái máy sinh học. Tôi đi xe buýt quan sát thấy gần trăm phần trăm sinh viên cắm đầu vào màn hình máy tính, máy điện thoại hoặc đeo tai nghe nghe nhạc. Về nhà trẻ con, học sinh, sinh viên suốt ngày chơi trò chơi điện tử, ngồi trước máy tính, người lớn dán mặt vào tivi kể cả những người giúp việc gia đình, bây giờ lại thêm trò chơi pokemongo cả thanh thiếu niên và người có tuổi đang và sẽ cuốn hút vào không dứt ra được, đứng ở đâu cũng mở máy ra chơi, quên hết mọi sự trên đời. Người

ta bước ra đến cửa là ngồi lên xe đạp điện, xe máy, ô tô. Tất cả mọi việc đều có máy làm, chỉ còn ăn chắc vài năm nữa sẽ có máy ăn, thực phẩm chế biến sẵn rồi bơm qua miệng vào dạ dầy luôn, không cần nhai nuốt. Có nhiều mặt tiến bộ trong thời đại kinh tế tri thức, nhưng cũng có nhiều mặt trái do chủ nghĩa tư bản phát triển gây ra. Chủ nghĩa xã hội kế hoạch hoá quan liêu bao cấp là không phù hợp, nhưng nếu phát huy mặt tốt của công tác kế hoạch trong nền kinh tế thị trường thì vẫn tốt. Ngày nay con người tàn phá trái đất, phát triển sản xuất vượt quá xa nhu cầu, không cần thiết đến mức như vậy. Xét cho cùng không phải tất cả những sáng tạo phát minh của con người đều đem lại hạnh phúc cho con người. Chạy theo sự cuốn hút của phát minh công nghệ mới chúng ta sẽ hao tổn sức lực, tâm trí, mất đi bản sắc của dân tộc, ô nhiễm huỷ hoại tài nguyên môi trường, tôi cho rằng chưa hẳn đã hạnh phúc. Cứ nhìn con cháu ta lao vào học hành lo cho cuộc sống, suốt ngày cắm cổ vào đèn sách máy tính, máy điện thoại, một bước lên xe, hai bước xuống xe... không sướng bằng chúng tôi lúc thiếu thời, chăn trâu cắt cỏ, đề đó đề lờ, thả diều, nuôi sáo, chân đất dẫn bộ đến trường, ăn khoai ăn chóc nhưng thật vui tươi. Trước đây nhà nhỏ đồ đạc ít nên vẫn thoáng đãng, bây giờ nhà cửa rộng lớn mà vẫn thấy chật chội, đồ chơi trẻ con đầy nhà, đồ dùng gia đình cũng đầy nhà, quần áo đầy mấy tủ, có thứ mua về để đấy chưa bao giờ dùng đến cả, thật là lãng phí và tác động không tốt đến sức khoẻ và cuộc sống. Chúng ta, nhất là người cao tuổi cần đơn giản trong cuộc sống, đừng bận tâm đến vật dụng nhiều, gây thêm phiền hà cho chính ta. Xin khuyên không mua, con cháu gợi ý cho cũng không lấy, làm cho nhà chật bí khí, cũng không tốt cho sức khoẻ.

* Xin nêu lên một ngôi làng ở nước Mỹ để chúng ta tham khảo. Đó là ngôi làng của người Amish di cư từ Đức sang đây đã 300 năm. Giữa lòng nước Mỹ một quốc gia giàu có và phát triển vào bậc nhất thế giới mà họ vẫn sống như tộc người giữa rừng sâu núi thẳm. Họ

làm nông nghiệp, chăn nuôi bò sữa, trồng cây lương thực, tự cung tự cấp hoàn toàn. Họ chối bỏ cuộc sống văn minh, tách biệt với cuộc sống bên ngoài để bảo vệ những giá trị truyền thống của mình. Không điện lưới, không ti vi, không ra đi ô, không điện thoại, không internet, không ô tô, không máy móc, không họp chợ, phương tiện đi lại duy nhất là xe ngựa. Họ nói không xem ti vi vì sẽ bị ảnh hưởng của các tệ nạn xấu, bạo lực... Trẻ em đi học từ năm sáu tuổi hết lớp 8 đủ kiến thức sống là nghỉ học. Họ từ chối những hoạt động gây ảnh hưởng đến người khác. Trong làng không xảy ra án mạng, trộm cắp, đánh cãi nhau, ly dị, nạo phá thai, say xỉn. Họ từ bỏ mọi thứ phù phiếm, kể cả nghệ thuật vì mất thời gian. Trẻ em khi tới 16 tuổi là được tự do 2 năm rời gia đình đi tìm cuộc sống khác, nhưng đều gắn bó với ngôi làng, 99% lại quay trở về làng. Hãy tìm hiểu về BhuTan, một quốc gia nhỏ bé nằm kẹt giữa Ấn Độ và Trung Quốc, địa hình hoàn toàn rừng núi, thu nhập bình quân theo đầu người thuộc diện nước nghèo, nhưng là quốc gia được xếp hạng hạnh phúc nhất thế giới, họ không quan tâm tivi, đài, internet.

Tôi sinh ở miền quê là nông dân, khi mãn việc công cùng vợ về làng mở ra Bảo tàng Đồng Quê để góp phần lưu giữ hồn quê. Nằm nghỉ trong ngôi nhà mái rạ kèo tre, trưa hè trên chiếc võng đay nghe tiếng chim cu gáy, nghe tiếng sao diều vi vu thật là nên thơ, thích ăn rau quả thì ra vườn hái, thích ăn cá lội xuống ao úp mò... chẳng lo tính toán so bì gì, đón bạn bè đến thăm chơi, hàn huyên chuyện trò, thật vui tươi thanh thản, chắc chắn sẽ khoẻ hơn, thọ hơn so với sống ở đô thị, có khi thấy ồn ào bụi bặm bon chen ngột ngạt .

Xin khuyên mọi người, nhất là người cao tuổi hãy đơn giản trong cuộc sống, không nên quan tâm nhiều đến mọi thứ công nghệ mới, ích lợi ít mà thiệt cho sức khoẻ nhiều. Khi chúng ta quan tâm không có tiền thì than phiền, có tiền mua về không biết sử dụng cũng than phiền, biết dùng dẫn tới say mê cũng thật phiền.

Những nhà tỷ phú trên thế giới, rất nhiều người đã đem tài sản của mình làm từ thiện và nói khi mất sẽ hiến cả tài sản đó cho Quỹ từ thiện. Điển hình là tỷ phú Bill Gaet, ông thường đứng ở vị trí người giàu nhất thế giới, ông đã lập nên quỹ từ thiện 38 tỷ USD chủ yếu do vợ chồng ông đóng góp. Ông đã công bố sau này toàn bộ tài sản chi để lại cho con mỗi người khoảng 20 triệu đô la, còn lại sẽ đem làm từ thiện hết, thật là một nhân cách đáng trân trọng. Tôi nghĩ rằng ông ấy làm như vậy sẽ vui hơn, khoẻ hơn, hạnh phúc hơn và nhất định sẽ sống thọ hơn.

* Xét về nhu cầu của con người, mong ước của con người xin có mấy lời bàn về sự tích Tam Đa, dân ta cũng nhiều người biết và nhiều người chơi bộ Tam Đa hay còn gọi là ba ông Phúc - Lộc - Thọ. Mỗi người có một cách hiểu và mong muốn đạt được như ba ông Tam Đa, nhưng sự tích không hoàn toàn như nhiều người nghĩ. Xin giới thiêu bài thơ để những ai quan tâm cùng suy ngẫm, chơi cần biết để vận cho mình.

SỰ TÍCH TAM ĐA

Tam Đa có tích bên Tàu
Dân ta nước Việt biết đâu sự đời
Nhiều người cũng thích bầy chơi
Thâm tâm ước nguyện có nơi còn thờ
Phúc Lộc Thọ tự bao giờ
Mà sao nay lắm người mơ lạ thường
Hãy nghe cho thật tỏ tường
Sử lưu đời Tần, Hán, Đường đã ghi

Đứng đầu là Quách tử nghi
Thân đang khoẻ mạnh tuổi thì tám ba

Đồng tuế ông cũng như Bà
Nhìn đàn con cháu chật nhà vui chơi
Bế chắt nội cụ cười tươi
Bỗng lăn ra chết không lời thở than
Thương ông nước mắt Bà dàn
Suối Vàng cùng xuống tụ đoàn nghỉ ngơi
Đời sau người quý có lời
Sống thế thác thế PHÚC người cõi tiên

LỘC là lắm của nhiều tiền
Đậu Tử Quân tám mươi niên tuổi tròn
Làm thừa tướng hưởng vàng son
Tham lam vô độ rút bòn vét vơ
Có con, không cháu, ngẩn ngơ
Ngày đêm lo lắng của giờ để ai
Lìa đời nằm xuống khổ sai
Thối da rữa thịt người ngoài chẳng chôn
Để đời tiếng xấu lưu đồn
Lộc nhiều gieo cảnh nghịch ngôn báu gì

Đông phương sóc THỌ lạ kỳ
Trăm hai lăm tuổi nằm ỳ trơ trơ
Chức thừa tướng lắm mưu cơ
Vàng bạc, châu báu vét vơ thu về
Nối danh nhà Hán "máu dê"
Tìm mua mỹ nữ làm thê thiếp nhà
Tuổi cao sức yếu thân già
Đàn con đi hết cửa nhà sạch trơn

Bầy cháu đói chẳng còn cơm
Bàn dân thiên hạ đều gờm, ai thương

Người đời sống để làm gương
TAM ĐA tạc đắp mọi phương trưng bầy
Đặt chơi để biết dở, hay
Phải tìm hiểu kỹ thẳng ngay cho rành
Tỏ tường sự tích ngọn ngành
Ba ông Thừa tướng, Khoa danh ba thời
Thế mà nay cũng lắm người
Ham danh hám lợi, nực cười làm sao
PHÚC LỘC THỌ có ước ao
Ngẫm suy, nghĩ thấu vận vào cho tinh...

DƯỠNG CHO THÂN KHOẺ

Để có cơ thể khoẻ mạnh chúng ta phải luôn luôn giữ cho các mặt cân đối bao gồm: Sinh hoạt, ăn uống, vận động và trạng thái tâm lý hài hoà. Luôn tạo ra sự cân bằng, đồng thời từng mặt đều phải dưỡng để dưỡng cho toàn cơ thể khoẻ mạnh. Xin tóm lược lại bằng mấy vần thơ như sau:

DƯỠNG THÂN

Nói năng vừa phải, giữ lời
Dưỡng cho nội khí đắp bồi phổi hoa
Sắc dục chớ có quá đà
Dưỡng cho tinh khí hài hoà sức trai
Nước bọt chớ nhổ ra ngoài
Dưỡng cho tạng khí dẻo dai chắc bền
Thức ăn hăng mạnh chớ nên
Dưỡng cho huyết khí vẹn nguyên đủ đầy

Ăn uống chớ quá no say
Dưỡng cho vị khí chuyển xoay cân bằng
Vận động vừa sức vững vàng
Dưỡng cho lực khí ngày càng tăng thêm
Oán hờn cởi bỏ lãng quên
Dưỡng cho can khí tốt bền dài lâu
Công việc chớ quá lo âu
Dưỡng cho tâm khí sáng màu, thảnh thơi
Giao lưu bầu bạn khắp nơi
Dưỡng cho thần khí vui tươi rộn ràng
Chứa chan nghĩa phố tình làng
Dưỡng thân luôn khoẻ vẻ vang xây đời.

VII. HÃY TẠO RA NIỀM VUI, NIỀM TIN

Đời tôi 6 lần bị nghi "doạ" ung thư, bạn bè, người thân, cả làng cả nước đều biết, tôi bảo không phải, nhưng chẳng ai tin, cứ cho là Tướng quân dấu bệnh, khắp nơi điện hỏi thăm, đến thăm với tình cảm thương yêu xa xót, đầy tình nghĩa. Hôm tôi nằm viện phẫu thuật cắt bỏ tiền liệt tuyến, ai cũng bảo tôi điều trị ung thư, mọi miền tìm đến, có cả những học sinh cách đây đã 46 năm nay đến thăm Thầy, nhiều người bật khóc làm tôi vô cùng cảm động. Tình cảm ấy không tự nhiên mà có, nó được hình thành và tích lũy trong suốt cuộc đời của mình, trong gia đình, dòng họ, quê hương làng xóm, trong học tập, khi dạy học, đặc biệt là trong quân ngũ, luôn gần gũi hoà đồng giúp đỡ mọi người, chẳng gây thù hận với ai. Tôi rất xúc động, vui hơn, thêm tự tin vào sức khoẻ và cuộc sống của mình. Nằm trên giường bệnh đau đớn vô cùng nhưng tôi vẫn gắng sức làm bài thơ diễn tả tâm trạng của mình.

ĐỜI VUI

Nhớ về năm ấy thu sang
Tôi đi theo ánh sao vàng thắm tươi
Tiền phương thôi thúc lòng người
Là thầy giáo tuổi hai mươi lên đường
Xa trò tạm biệt quê hương
Gió reo lá vẫy sân trường "mưa rơi"
Chiến tranh bom đạn ngút trời
Trường Sơn rực lửa sáng ngời trí thanh
Biển khơi vẫy gọi băng nhanh
Ngày đêm đạp sóng xây thành Trường Sa
Biên cương thúc giục xông pha
Bàn chân đạp núi mở ra con đường
Qua bao đơn vị, nhà trường
Bạn bè, đồng đội muôn phương thuận hoà
Bên nhau vang rộn lời ca
Nghĩa tình thân thiết đậm đà sáng trong
Gia đình dòng họ quê hương
Thuỷ chung gắn bó thân thương thuận hoà
Cuộc đời khắp nẻo bôn ba
Dệt nên tình nghĩa nở hoa đời thường
Bốn lăm năm một chặng đường
Hương thơm chen tiếng trống trường bay theo
Tâm như bình nước trong veo
Ai mua không bán ai nghèo sẻ san
Hôm nay nghe bệnh nguy nan
Người thăm người hỏi chứa chan tình đời

Bớt đau thêm rộn tiếng cười
Lũ U thán phục tự rời tháo lui
Đời cho ta mãi niềm vui
Danh thơm nâng bước, bệnh lùi, vững tin.

VIII. HÃY TẠO RA HẠNH PHÚC TRONG CUỘC SỐNG GIA ĐÌNH

Gia đình là một tế bào của xã hôi, gia đình khoẻ mạnh hạnh phúc thì xã hội khoẻ mạnh hạnh phúc. Chỉ có gia đình mới cho chúng ta tình yêu thương đích thực, trọn vẹn cả về thể chất và tinh thần. Chỉ có gia đình mới tạo ra bóng mát che chở, bồi dưỡng tâm hồn cho mỗi thành viên, đem lại sự sảng khoái, niềm vui và hạnh phúc cho ta. Thời xưa ông cha ta vẫn mong ước có gia đình tam đại đồng đường, tứ đại đồng đường, tức là ba bốn thế hệ cùng sống trong một ngôi nhà, đó là sự kết tinh tình người tình đời tình thương yêu ruột thịt nối truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác cao đẹp biết bao. Ngày nay do tác động của nền kinh tế thị trường, con người bị cuốn hút vào công việc, cùng bao thứ bộn bề trong cuộc sống và xã hội. Con cái vừa cưới xong là muốn ra ở riêng để được tự do, bố mẹ ốm đau thuê người chăm sóc, thỉnh thoảng có mặt ngó qua. Anh em mỗi người một nơi cả năm chả gặp mặt nhau. Cháu chắt có khi quên mặt ông bà, khi đến thăm cũng hững hờ; thấy những cảnh tượng ấy mà thật là buồn. Rất nhiều người già có cuộc sống cô đơn buồn tủi, nhiều người phải vào sống trong các trại dưỡng lão, chỉ dẫn tới u uất tâm hồn, sa sút trí tuệ, rồi nhanh lú lẫn rồi cũng sớm lìa xa cõi trần mà thôi.

Thời đại ngày nay gia đình đang bị nền kinh tế thị trường, sự cạnh tranh của công nghệ, nền kinh tế tri thức làm cho phai nhạt, lu mờ và có nguy cơ tan rã dần. Ly hôn phổ biến, thay vợ, thay chồng đang dần lan rộng rồi trở thành một việc bình thường tự nhiên trong xã hội, người ta không còn phê phán chê cười như trước nữa. Cha mẹ ở trong nước con cái ở nước ngoài đang thành mốt, con cái tách

khỏi bố mẹ khi xây dựng gia đình là phổ biến, cô đơn, độc thân cũng không hiếm. Tôi đã chứng kiến một anh cán bộ cho con sang Mỹ học sau đó cháu ở lại làm việc luôn, trong một chuyến công tác anh hẹn sẽ gặp con ở bên Mỹ, khi sang do con trai quá bận công việc hai bố con không gặp nhau, anh rất buồn về nhà than thở rằng: Thế là mất con, sau đó anh bị xuất huyết não nằm liệt luôn. Tôi cho rằng của cải nhiều nhưng chưa chắc đã vui và hạnh phúc. Cũng phải nói đến một điều là có lỗi của người lớn trong việc giáo dục con cái, ngày nay các bậc cha mẹ quá chú trọng vào việc tìm mọi cách cho con mình học để bằng người này người kia, phải học rồi làm việc ở nước ngoài..., thiếu đi sự quan tâm giáo dục lối sống, khuôn phép cho con, làm cho bọn trẻ trở nên ích kỷ chỉ lo vào học hành, làm việc kiếm tiền bằng mọi giá mà sao nhãng tu dưỡng rèn luyện đạo đức, phai nhạt mối quan hệ với gia đình nói riêng và xã hội nói chung. Văn hoá gia đình đang lu mờ dần, con cháu không kính trọng bố mẹ ông bà, tình thương yêu ruột thịt không còn như xưa, chính cái đó đã làm cho nhiều bậc cha mẹ ông bà buồn phiền mà hao tổn sức khoẻ và giảm thọ.

Từ những thực tế trên đây xin có lời khuyên là hãy cố gắng sống chung, sống gần con cháu để có niềm vui có sức khoẻ tăng thêm tuổi thọ. Hãy làm nhà, mua nhà, mua chung cư cho con cháu ở gần nhau. Ngày nay con cái thì muốn ở riêng, ông bà không thích nuôi cháu mà chỉ đến thăm thôi, tôi cho rằng như thế là không tốt cho sức khoẻ và tinh thần. Người già mà ở một mình thì chậm chạp hơn, nhanh già hơn. Trẻ con thiếu ông bà cũng phát triển chậm hơn. Khi ông bà chơi với cháu, chăm sóc cháu, dạy cháu học, nó hiếu động nghịch ngợm, hỏi han làm cho ông bà cũng vui hơn, vận động cả cơ thể và trí não nhiều hơn để đáp ứng nhu cầu của trẻ nhỏ, từ đó nuôi dưỡng trí nhớ tốt hơn, sẽ trẻ lại để chơi cùng con cháu, dẫu có mệt hơn đôi chút nhưng ăn tốt hơn ngủ ngon hơn nhất định sẽ khoẻ hơn, minh mẫn hơn ; lũ trẻ được ông bà chỉ bảo cũng phát triển nhanh hơn. Còn gì vui hơn khi đưa đón cháu đi học, dẫn cháu đi chơi về thăm quê hương đất tổ, còn gì vui hơn khi một đàn cháu nằm quanh ông bà,

nhìn chúng ngủ mà mỉm cười sung sướng mãn nguyện. Con cháu lớn lên cũng cần quan tâm chỉ bảo giáo dục giúp đỡ để chúng nên người. Tôi có ba con sáu cháu đều quây quần trong một ngách phố sâu, liền nhà chung sân, không có biệt thự to, nhưng ngày nào cũng đông vui hạnh phúc, thường xuyên quan tâm bảo ban các con cả trai gái dâu rể. Phải chăm lo giáo dục cho con cháu biết kính trên nhường dưới, kính yêu cha mẹ ông và, yêu thương những người ruột thịt, gắn với gia đình hoà mình trong gia đình, có hiếu với ông bà cha mẹ. Ngày nay nhiều nơi con cái bất hiếu với cha mẹ, không chăm sóc nuôi dưỡng đó là những điều xuống cấp của xã hội hiện đại, cần được dạy bảo, phê phán. Từng bậc cha mẹ ông bà, từng nhà trường, cả nền giáo dục nước nhà phải thấy để thay đổi nhận thức về giáo dục cho các thế hệ con cháu tương lai. Trước hết phải dạy cho bọn trẻ biết làm người, mà làm người phải lấy chữ hiếu là hàng đầu.

"Ai ơi chữ hiếu cho tròn
Kẻo mai thức dậy chẳng còn mẹ cha"
Đời phân bậc hiếu làm ba
Phận con phải nhớ soát rà trước sau

Đại hiếu ngẫm kỹ nghĩ sâu
Tôn cha kính mẹ hàng đầu vẻ vang
Trung hiếu hãy hiểu rõ ràng
Không làm thất vọng bẽ bàng mẹ cha
Tiểu hiếu ai cũng trải qua
Dưỡng cha nuôi mẹ, tuổi già nhờ con

Sóng xô mãi mãi vẫn còn
Lớp sau, lớp trước chẳng mòn chẳng phai
Luật đời đâu có lệch sai
Nếu mình bất hiếu mai ai hiếu mình

Hãy có những bữa cơm đạm bạc trong ngày, trong tuần, cùng sum họp đại gia đình chuyện trò vui vẻ, thắt chặt thêm tình thương yêu ruột thịt, qua đó mà có niềm vui, sức khoẻ và hạnh phúc.

Xét cho cùng khi có cuộc sống gia đình hoà thuận vui vẻ sẽ làm cho con người quên đi mọi nỗi uất ức tức giận, lo lắng, buồn rầu, sẽ có cuộc sống vui tươi mãn nguyện và tràn đầy hạnh phúc. Hãy chăm lo xây dựng gia đình, đừng ham biệt thự to lộng lẫy làm gì rồi vào đó sống lẻ loi cô độc, hãy vui bên con cháu chắt của mình. Sức khoẻ, niềm vui không phải từ trên trời rơi xuống, không phải bỗng nhiên mà có, nó do chính từng con người chúng ta tạo ra, thật đơn giản không tốn tiền, không tốn công sức, không tốn thời gian, nó luôn nằm trong tay chúng ta.

Phần sáu

NHỮNG VỊ THUỐC QUÝ QUANH TA

Quanh ta cỏ cây hoa lá đều là những vị thuốc quý chữa được bách bệnh. Hải Thượng Lãn ông - Lê Hữu Trác nhà đại danh y của nước ta (1720-1791) đã nghiên cứu thuốc Nam để lại bộ sách y học đồ sộ vô cùng quý giá. Ngày nay khoa học phát triển nhanh như vũ bão nền y học cũng phát triển theo, có lúc chúng ta quá thiên về Tây y xem nhẹ Đông y và Nam y đó là điều chưa đúng. Cần phải thay đổi để có cách nhìn y học toàn diện, cân đối giữa Tây y - Đông y - Nam y, coi trọng phương pháp chữa bệnh bằng thuốc Nam. Những loài cỏ cây hoa lá, những thực vật ăn uống hàng ngày vẫn còn nguyên giá trị phòng chữa mọi căn bệnh gây ra cho con người cần được quan tâm sử dụng. Cuốn "Cẩm nang" này chỉ lựa chọn đưa ra một số loại thực vật thiết yếu giúp người đọc xem áp dụng vào phòng chữa bệnh cho bản thân rất hiệu quả mà rẻ tiền. Hãy nhớ rằng: Dược bổ bất như thực bổ, ăn quan trọng hơn thuốc, ăn cũng là thuốc phòng và chữa bệnh, ăn để không phải dùng thuốc.

CỦ TỎI

Tỏi đã được con người phát hiện và sử dụng từ hàng nghìn năm nay. Tỏi là gia vị trong món ăn và cũng là vị thuốc tuyệt vời chữa được rất nhiều căn bệnh.

I. Tác dụng thần kỳ của tỏi như sau

1. Tác dụng như thuốc kháng sinh.

2. Chống cảm, cúm.

3. Chữa đầy bụng, khó tiêu, nhuận tràng, đau dạ dầy, trĩ.

4. Chữa ho, viêm họng.

5. Chữa thấp khớp, đau nhức xương.

6. Chữa tiểu đường.

7. Hạ huyết áp cao, chống tụ huyết khối, chống xơ vữa động mạch, trợ tim tốt.

8. Chống ung thư dạ dầy, phổi, gan, vú, màng trong tử cung, kết tràng, thanh quản...

9. Diệt khuẩn, chữa vết thương, nhiễm trùng, sưng tấy, trị mụn.

10. Chữa muỗi đốt, mụn cơm.

11. Chống tắc nghẽn mạch máu.

12. Giảm mỡ máu, tiêu mỡ.

13. Chữa bệnh về bàng quang và gan.

14. Tăng cường sinh lý nam.

15. Dưỡng nhân, ích thọ, chậm lão hoá.

16. Giúp tóc mọc nhanh, làm chắc móng.

17. Có tác dụng giảm cân.

+ Ngoài ra tỏi còn kết hợp với một số vị khác thành các bài thuốc chữa được rất nhiều bệnh (có trong quyển sách *Tỏi trị bách bệnh* của Nhà XB Văn hoá - Thông tin phát hành năm 2010).

II. Cách sử dụng tỏi

1. Làm gia vị: Thái, giã nhỏ xào nấu, cho vào nước chấm.

2. Thái mỏng để trong không khí 15 phút rồi ăn sống mới có nhiều tác dụng nhất là chống ung thư.

3. Ngâm đường.

4. Ngâm dấm (rất tốt)

5. Ngâm tỏi với dấm táo và mật ong (đây là hợp chất tốt nhất, xem bài giới thiệu ở phần sau).

6. Ngâm rượu tỏi.

7. Pha trà tỏi.

8. Thái lát mỏng ngậm chữa viêm họng rất tốt.

* Ngoài ra còn rất nhiều bài thuốc kết hợp tỏi với một số vị khác rất hay, dùng tỏi nấu món ăn kết hợp chữa bệnh, cần xem thêm. Nước tỏi nhỏ cho gà cúm là khỏi liền.

Tỏi rất sẵn, rẻ, dễ chế biến, tiện lợi nên dùng thường xuyên. Nếu không ăn được do mùi hôi thì hãy nuốt chửng cả nhánh.

* ***Chú ý:*** Khi bị mụn cơm, cắt lát tỏi xát vào mấy lần là tróc luôn.

TỎI THẬT TUYỆT VỜI

Tỏi- gia vị, thuốc thần kỳ
Trong, ngoài cơ thể bệnh gì cũng tan
Cảm, cúm chuyện bé chẳng bàn
Nhỏ, uống vài giọt đánh tan đi liền
Khó tiêu, đầy bụng sôi lên
Ăn vào một nhánh lại êm như thường
Họng viêm ho rát thật thương
Cắt ra mà ngậm vài đường là lui
Thấp khớp, xương nhức như dùi
Rượu ngâm xoa bóp mặt vui miệng cười
Bệnh trĩ khó chữa lôi thôi
Đắp, xông nước tỏi một hồi sẽ bay
Huyết áp, tim mạch thật gay
Nhớ mang rượu tỏi uống ngay miễn bàn

Ung thư dạ dầy, phổi, gan...
Cứ dùng rượu tỏi quậy đàn vào cung
Vết thương, viêm, tấy, mụn sưng
Bôi vào nhanh khỏi ngắm mừng như hoa
Mụn cơm, muỗi đốt vào da
Cắt ra mấy lát xát là sạch tinh
Còn hơn cả thuốc kháng sinh
Uống, bôi mọi chỗ trong mình rất hay
Mạch máu tắc nghẽn thông ngay
Tiểu đường gặp tỏi đánh bay nỗi buồn
Mỡ máu cao, mập trị luôn
Bàng quang, gan yếu chẳng còn lo toan
Tăng cường sinh lý phái nam
Dưỡng nhân, ích thọ, xua tan nét già
Tóc mọc nhanh, móng chắc ra
Mười bảy tác dụng như hoa vẹn tròn
Nhiều ích lợi nữa vẫn còn
Hãy mang áp dụng cho giòn lời ca
Gia vị trong bữa ăn nhà
Ngâm dấm, ngâm rượu đậm đà không quên
Tỏi là vị thuốc thần tiên
Đâu đâu cũng có, rẻ tiền tuyệt hay
Nhắc nên sử dụng hàng ngày
Những bài chế biến đã bầy đừng quên.

TỎI-DẤM-MẬT ONG

Qua nhiều nghiên cứu của các bác sỹ hàng đầu thế giới: Mỹ, Anh, Đức, Trung Quốc và Việt Nam đều cho kết quả chung về tác dụng chữa bệnh của hỗn hợp tỏi-dấm-mật ong; Nó có thể quét sạch các bệnh thông thường lẫn các bệnh hiếm gặp.

I. Tác dụng chữa bệnh thành công gồm

1. Bệnh mất trí nhớ.
2. Các chứng viêm khớp.
3. Mỡ máu cao, béo phì, cao huyết áp, bệnh tim mạch.
4. Một số loại bệnh ung thư.
5. Bị cảm lạnh, cúm, nhức đầu, đầy hơi chậm tiêu, trĩ.
6. Bệnh bất lực, vô sinh.
7. Đau răng, lở loét, và nhiều bệnh khác nữa...

Không còn nghi ngờ gì nữa hỗn hợp Tỏi - dấm - mật ong là liều thuốc thần kỳ có thể kéo dài tuổi thọ của chúng ta, tăng khả năng bảo vệ cơ thể chống lại nhiều tác hại chết người. Có được điều kỳ diệu đó là vì trong tỏi, dấm, mật ong đều có các chất dinh dưỡng, khoáng chất, chất diệt khuẩn, chất kích thích hệ miễn dịch... Khi được kết hợp lại nó phát huy, bổ sung cho nhau tạo nên một hỗn hợp thần dược chữa được mọi căn bệnh.

II. Sử dụng

1. Cách pha chế: Trộn đều một bát dấm táo hoặc dấm thanh, một bát mật ong, 8 củ tỏi, tất cả cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn trong một phút. Đổ hỗn hợp vào một bình đậy kín và để trong tủ lạnh ít nhất 5 ngày đến một tuần là dùng được.

2. Liều dùng: Lấy hai thìa nhỏ hỗn hợp trên hoà trong một ly nước lọc hay nước trái cây hoặc nước sôi để nguội, uống trước bữa ăn sáng. Có thể uống một ly nữa vào buổi chiều tối sẽ tuyệt vời, hiệu quả hơn.

+ Mỗi gia đình nên có một lọ Tỏi - dấm - mật ong dùng thường xuyên vừa làm chất dinh dưỡng vừa phòng và chữa mọi căn bệnh rất hiệu quả.

KỲ DIỆU TỎI - DẤM - MẬT ONG

Bộ ba: Tỏi - dấm - mật ong
Liều lượng pha trộn cân đong xin bầy
Bát dấm, bát mật ong đầy
Tỏi khô tám củ vỏ dầy bóc tay
Đưa vào trong máy nghiền xay
Chỉ trong một phút, đổ ngay vào bình
Chất liệu sành, sứ, thuỷ tinh
Để trong tủ lạnh gia đình mà ngâm
Thời gian chờ khoảng một tuần
Đưa ra sử dụng uống luôn hàng ngày
Hai thìa pha nước trái cây
Trước bữa ăn sáng ly đầy mát ga
Sinh tố tự chế tại nhà
Thêm ly buổi tối đậm đà vui tươi
Vừa ngon vừa bổ tuyệt vời
Đảnh tan các bệnh cho đời thêm xuân
Thân tặng bè bạn người thân
Mấy lời đúc kết xa gần tinh hoa
Mọi thứ đều ở quanh ta
Tạo ra thần dược khuyên là dùng ngay
Uống vào sẽ thấy rất hay
Thuốc tiên tuyệt diệu đắm say lòng người.

RƯỢU TỎI BÀI THUỐC TUYỆT VỜI CỦA NHÂN LOẠI

I. Tác dụng của rượu tỏi

Qua kết quả hội thảo, đúc kết của Tổ chức Y tế thế giới WHO năm 1980 đã chính thức thông báo rượu tỏi chữa được rất nhiều bệnh:

1. Bệnh khớp: Thấp khớp, vôi hoá, nhức, mỏi.
2. Tim mạch: Huyết áp thấp - cao, hở van tim, ngoại tâm thu...
3. Hô hấp: Viêm họng, viêm phế quản, hen suyễn...
4. Tiêu hoá: Đầy hơi khó tiêu, ợ chua, viêm tá tràng, loét dạ dầy...

Đến năm 1983 Nhật Bản bổ sung thêm hai nhóm nữa là:

5. Trĩ nội, trĩ ngoại.
6. Tiểu đường.

Người Nhật kết luận: Đây là thứ thuốc tuyệt vời của nhân loại, vì dễ làm, rẻ tiền, hiệu quả cao, không gây phản ứng phụ. Kỳ diệu hơn là rượu tỏi tạo ra một hệ thống miễn dịch đối với nhiều loại bệnh ung thư.

II. Sử dụng

1. Cách làm: Bóc sạch vỏ 40 gam tỏi khô, giã nát hay thái nhỏ, ngâm vào 100cc rượu 45 độ khoảng 10 -15 ngày là dùng được.

2. Liều dùng: Ngày uống hai lần, lúc thức dậy và trước khi ngủ. Mỗi lần khoảng 2,5ml, mỗi đợt ngâm uống 20 ngày, ngâm gối đầu để có rượu uống liên tục. Đối với người có khối u uống liều lượng gấp ba lần như trên.

+ Mỗi gia đình nên có một chai rượu tỏi dùng thường xuyên.

RƯỢU TỎI

Rượu tỏi vị thuốc tuyệt vời
Khớp sưng, vôi hoá, nhức thời đánh bay
Huyết áp cao, thấp trị ngay
Van tim có hở sở xoay bịt liền
Ngoại tâm thu cũng dẹp yên
Viêm họng, phế quản, ho hen chữa lành
Đầy hơi, ợ chua trị nhanh
Tả tràng viêm nhiễm, loét quanh dạ dầy
Uống vào là sẽ biết tay
Trĩ nội, trĩ ngoại, lăn quay ra hàng
Tiểu đường thấy cũng chạy làng
Rượu tỏi xứng ở ngai vàng đại ca
Hãy ngâm một hũ trong nhà
Hai ly sáng tối mang ra mà dùng
Chẳng may dính phải "cái ung"
Tăng lên liều lượng khoảng chừng gấp ba
W H O ngợi ca
Nhật Bản còn phát hiện ra bao điều
Rượu tỏi chẳng có cao siêu
Nhưng là vị thuốc chữa nhiều bệnh hay
Thần dược nhớ uống hàng ngày
Đuổi cho lũ bệnh biến bay khỏi người.

CỦ HÀNH

Hành đã được loài người sử dụng từ trước công nguyên. Hành có nhiều vitamin A, B, C và nhiều khoáng chất nên được sử dụng cung cấp chất dinh dưỡng rất tốt. Hành có tính kháng viêm cao nên chữa được nhiều bệnh.

I. Tác dụng kỳ diệu của hành

1. Ngăn chảy máu mũi: Nhỏ mấy giọt nước hành là khỏi.

2. Giảm cholestorol trong máu, giảm mỡ máu, chống béo phì, chống xơ vữa động mạch.

3. Chống bệnh lao: Uống nước hành ép ngăn ngừa bệnh lao.

4. Ngăn ngừa cơn đau tim.

5. Chống viêm, đặc biệt là viêm khớp và bệnh gout.

6. Chống nhiễm khuẩn, tiêu diệt các vi khuẩn lây nhiễm.

7. Trị mụn: Nước ép hành pha nước chanh xoa vào chỗ bị mụn, trị mụn trứng cá rất tốt.

8 Hạ huyết áp, làm loãng máu, làm tan máu đông.

9. Phòng chống ung thư ruột kết.

10. Chống táo bón mãn tính và đầy hơi.

11. Cải thiện tình trạng tiểu đường, giúp sinh ra Insulin.

12. Lợi tiểu và làm sạch máu.

13. Chữa ù tai: Nhúng bông vào nước hành ngoáy vào tai.

14. Chống rụng tóc: Bôi nước ép hành tây lên tóc 2 lần/ngày trong 2 tháng sẽ kích thích mọc tóc.

15. Tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể.

16. Ngăn ngừa loãng xương.

17. Hỗ trợ hệ hô hấp: Mỗi ngày uống 3-4 thìa Cà phê nước hành pha mật ong sẽ tiêu đờm, chống lại bệnh cảm lạnh.

18. Tăng cường sinh lý của phái nam, chỉ đứng thứ hai sau tỏi.

19. Giảm nhiễm trùng đường tiết niệu: Uống nước ép củ hành.

20. Điều hoà kinh nguyệt ở phụ nữ.

21. Chữa bỏng: Dùng nước ép hành bôi vào vết bỏng.

22. Chữa sỏi thận: Uống nước ép hành hoà với nước ấm.

23. Chữa vàng da: Ngâm củ hành cùng nước chanh qua đêm sáng hôm sau uống, có hoà thêm ít muối tiêu.

24. Chữa khó ngủ: Đặt vài lát hành bên cạnh để đuổi muỗi và giúp cho dễ ngủ.

25. Chữa cảm: Cho hành vào cháo nóng ăn cho ra mồ hôi.

26. Chữa cảm cúm trong mùa đông: Thái hành sống rưới chút dầu nóng lên rồi ăn.

27. Chữa tịt mũi, khó thở: Nhét miếng hành vào mũi.

28. Giúp tiêu hoá tốt, ấm bụng, chữa giun đũa: Hành tây thái lát phơi khô hãm nước uống.

29. Tăng cường thị lực.

30. Làm chậm lão hoá.

II. Cách sử dụng

Cả hành tây và hành ta, hành tây là chủ yếu.

1. Thái ăn sống.

2. Xào với thực phẩm hoặc luộc ăn.

3. Ép nước uống chữa bệnh.

4. Thái phơi khô hãm nước uống chữa bệnh...

** Hành là loại củ rất phổ biến, nhưng dân ta lâu nay chủ yếu dùng hành làm gia vị. Tác dụng chữa bệnh của hành mới thật kỳ diệu, hãy đọc kỹ hiểu thêm tác dụng của củ hành để sử dụng phát huy hiệu quả của nó trong đời sống hàng ngày.*

HÀNH THẬT KỲ DIỆU

Củ hành tây, củ hành ta
Dùng làm gia vị đậm đà từ lâu
Người dân tìm hiểu chưa sâu
Tác dụng chữa bệnh hàng đầu, lãng quên

Mấy điều tổng hợp nêu lên
Đọc xem sẽ thấy còn trên tuyệt vời

Ngăn chảy máu mũi kịp thời
Giảm mỡ máu, chống mập cơi béo phì
Xơ vữa động mạch quét đi
Có hành giúp sức sợ gì bệnh lao
Điều trị chống huyết áp cao
Máu đông nguy hiểm hành vào là tan
Đau tim chữa trị bình an
Viêm khớp, bệnh gout, đánh tan kịp thời
Chống nhiễm khuẩn cũng không tồi
Đắp bôi vào mụn một hồi sẽ bay
Chữa U ruột kết rất hay
Đầy hơi, táo bón uống ngay khỏi liền
Giúp tiểu đường cải thiện thêm
Lợi tiểu, sạch máu, hết phiền ù tai
Dưỡng cho mái tóc mọc dài
Tăng cường miễn dịch, trị tài loãng xương
Dùng hành hô hấp khai thông
Giúp cho sinh lý tăng cường sức trai
Nhiễm trùng tiết niệu trị ngay
Điều hoà kinh nguyệt còn hay hơn mà
Chữa bỏng, sỏi thận, vàng da
Khó ngủ, cảm, cúm dùng là sớm yên
Tịt mũi, khó thở hết phiền
Tiêu hoả, ấm bụng, giun liền chui ra
Có hành mắt sáng như hoa
Cho đời trẻ mãi đậm đà sức xuân

Hành xem ra quý vô ngần
Tươi, khô chế sẵn khi cần dùng ngay
Gia vị, thần dược trong tay
Nhớ luôn sử dụng hàng ngày dưỡng thân.

CỦ NGHỆ

Củ nghệ vàng rất quý, vừa là gia vị, vừa có tác dụng chữa bệnh rất tốt. Nghệ đã được sử dụng rộng rãi ở nhiều nước trên thế giới. Ở nước ta nghệ dễ trồng và rất sẵn, đã được dùng phổ biến từ lâu đời, hiện nay đã chiết xuất thành tinh nghệ rất tốt.

I. Tác dụng

1. Là kháng sinh mạnh, có tính kháng viêm vượt trội.
2. Làm giảm cơn đau do viêm gây ra.
3. Điều trị viêm kết mạc do có tính kháng viêm trực khuẩn tốt.
4. Điều trị viêm khớp.
5. Điều trị tổn thương gan như viêm gan, xơ gan cổ chướng.
6. Điều trị viêm loét dạ dầy, hành tá tràng.
7. Hạ thấp mỡ máu, chữa các bệnh tim mạch.
8. Giúp tăng trí nhớ, chống lú lẫn.
9. Chữa bệnh gout.
10. Chữa loãng xương.
11. Chữa khô cứng mắt
12. Chữa khô âm đạo.
13. Chữa vảy nến, basedor.
14. Chống béo phì, hạ mỡ máu, giảm cholestorol trong máu.
15. Phát huy hoạt tính chống ung thư do ức chế được sự phát triển của tế bào ung thư. Đặc biệt với các bệnh ung thư dạ dầy, ung thư da, ung thư máu.

16. Xoá tàn nhang, giảm mụn trứng cá, chống rụng tóc, làm cho da dẻ hồng hào, tăng cường sắc đẹp, sức khoẻ và cả tuổi thọ nữa

17. Làm nhanh ăn da non, xoá vết sẹo.

II. Sử dụng

1. Làm thức ăn, ăn trực tiếp, bôi trực tiếp vào những vết sẹo khi đang ăn da non.

2. Chiết xuất thành tinh nghệ Curcumin và hiện nay nước ta đã chiết xuất thành công Nona curcumin làm cho tinh nghệ có khả năng hoà tan trong nước rất cao để phát huy hiệu quả cao trong chữa bệnh. Tinh nghệ chiết xuất của ta hiện nay tốt hơn của Trung Quốc và Ấn Độ.

TINH NGHỆ CHỮA BỆNH NAN Y

1. Tác dụng của tinh nghệ CURCUMIN, hoạt chất chính của củ nghệ vàng. Hiện nay đã điều chế thành trà TINH NGHỆ, là thức uống bổ dưỡng để phòng và trị các bệnh nan y như đã nêu ở phần trên. CURCUMIN còn chứa chiết phẩm Đông - Nam dược khác có tác dụng tăng cường khí huyết, giảm đau, hạn chế cả chán ăn. CURCUMIN làm chết dần các tế bào ung thư mà không tổn hại gì các tế bào lành tính, nó kiềm chế ung thư ở cả ba giai đoạn. Thực tế lâm sàng trong mấy năm qua cho thấy các chế phẩm của CURCUMIN - tinh nghệ nói trên đã được người dùng trong và ngoài nước hoan nghênh.

2. Cách dùng tinh nghệ: Tốt nhất là dùng như một loại trà.

Hiện nay tinh nghệ đã chế thành vỉ bột hoặc viên con nhộng rất tiện sử dụng, có cả Curcumin (Học viện Quân y, Viện Hoá học và một số cơ sở đã chiết xuất thành công). Hiện nay đã chiết xuất thành công NonaCurcumin, chế ra viên nén Cumar Gold độ mịn lý tưởng, có thể hấp thụ 80-90% vào cơ thể nên hiệu quả chữa bệnh rất cao, hiện có bán ở các cửa hàng dược phẩm.

NGHỆ - TINH NGHỆ

Nghệ vàng có ở khắp nơi
Đó là vị thuốc tuyệt vời tinh hoa
Dùng ngay đã tốt cho ta
Chế thành tinh nghệ mới là thuốc tiên
Hàng đầu có tính kháng viêm
Uống vào sẽ thấy giảm liền cơn đau
Viêm kết mạc chữa lành mau
Đánh tan viêm khớp, bớt rầu đi ngay
Bệnh gan điều trị rất hay
Dạ dầy viêm loét đuổi bay khỏi người
Mỡ máu uống cũng phải rời
Các bệnh tim mạch kịp thời trị ngay
Giúp tăng trí nhớ hàng ngày
Loãng xương, cương gout ra tay diệt liền
Chữa khô, cứng mắt sáng lên
Cả khô âm đạo hết phiền, đừng lo
Trị vảy nến, basedo
Béo phì gặp phải là co thành gầy
Ung thư da, máu, dạ dầy
Hãy dùng tinh nghệ bao vây giảm phiền
Tàn nhang, trứng cá khiếp điên
Tóc không bị rụng, ăn liền da non
Khoẻ thêm, tuổi thọ dài hơn
Cũng nhờ tinh nghệ vẹn tròn nét xuân
Xem ra nghệ tốt vô ngần
Trời cho của quý thuốc thần tuyệt hay.

CỦ GỪNG

Củ gừng được trồng phổ biến rộng rãi ở nước ta. Gừng là gia vị trong các món ăn và gừng còn là loại thuốc rất quý để chữa bệnh tật cho ta.

I. Tác dụng

1. Chống nôn, ói mửa, chống say tàu xe.
2. Giảm đau (vai, lưng bị đau), kháng viêm, khử độc, khử trùng.
3. Phòng chữa cảm mạo, say nắng, làm mát, chống mệt mỏi.
4. Chống ôxy hoá, ức chế khối u.
5. Kích thích tiêu hoá.
6. Chữa bệnh tiêu chảy.
7. Chữa bất lực sinh lý cả nam và nữ (cắt gừng ra ngậm rất tốt sẽ thấy hiệu quả ngay).
8. Chữa mất ngủ, giải toả street.
9. Chữa đau dạ dầy.
10. Chữa hôi chân, hôi miệng, viêm chân răng.
11. Giảm hàn, thông kinh mạch.
12. Chữa sỏi mật.
13. Chữa đau bụng kinh.
14. Giảm mỡ máu, giảm cholestrol trong máu.
15. Chữa dị ứng.
16. Khai vị, tốt cho tỳ.
17. Làm mờ vết sẹo.
18. Kéo dài tuổi thọ.

II. Sử dụng

1. Gừng tươi thái, giã chế vào món ăn hàng ngày cho hợp khẩu vị.
2. Giã ngâm rượu gừng sử dụng rất tiện lợi.
3. Chế thành bột gừng sử dụng cho thuận tiện.

4. Chế thành trà gừng để pha nước uống.

Mỗi gia đình nên có chai rượu gừng để phòng, chữa được nhiều bệnh rất hiệu quả.

GỪNG VỊ THUỐC HAY

Gừng làm gia vị hàng ngày
Lại là bài thuốc đã bày tốt ghê
Chống nôn mửa, say tàu xe
Lưng, vai đau bóp hết tê thật mừng
Kháng viêm, khử độc, khử trùng
Cảm mạo say nắng có gừng dứt ngay
Uống khi mệt mỏi rất hay
Khối u, gây ức chế vây lại liền
Kích thích tiêu hoá thần tiên
Tiêu chảy gừng trị ngừng yên hoàn toàn
Tăng cường sinh lý nữ nam
Mất ngủ, street gừng gần là bay
Bài thuốc chữa đau dạ dầy
Hôi chân, hôi miệng viêm đầy chân răng
Bôi ngậm vào sẽ đánh băng
Giảm hàn, kinh mạch có gừng khai thông
Sỏi mật, mỡ máu cũng xong
Đau bụng kinh nguyệt uống lòng thành thơi
Dị ứng gừng trị tuyệt vời
Bổ tỳ, khai vị xin mời nhớ cho
Làm mờ vết sẹo nhỏ to
Kéo dài tuổi thọ tha hồ vui chơi
Gừng là vị thuốc tuyệt vời
Hãy mau áp dụng cho đời thêm xuân.

QUẢ ỚT

Ớt là loại cây gia vị rất quen thuộc, được sử dụng trên khắp thế giới từ hàng nghìn năm trước công nguyên. Ở nước ta cũng dùng phổ biến, nhất là miền Trung ăn nhiều hơn, dân ta dùng ớt chủ yếu là thích vị cay của nó. Kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học ở nhiều nước trên thế giới cho thấy quả ớt có rất nhiều chất. Vitamin C trong ớt đứng đầu các loại rau tươi; có vitamin B1, B2, vitamin A, chất sắt, canxi, phốt pho, có hoạt chất làm lưu thông máu tốt, có axitcitic, axitmalic và còn nhiều khoáng chất khác nữa... Qua đó cho thấy ớt vừa là gia vị cay, vừa là thực phẩm có tác dụng tăng cường sức khoẻ vừa là vị thuốc chữa bệnh rất tốt.

I. Tác dụng

A. Làm gia vị, dinh dưỡng

1. Làm gia vị trong các món ăn hàng ngày

2. Có nhiều chất dinh dưỡng, ăn hợp lý sẽ bổ sung dưỡng chất cho cơ thể rất tốt.

B. Chữa bệnh

1. Giản mỡ máu, hạ huyết áp.

2. Ngăn ngừa bệnh tim mạch: Chống hẹp van tim, nhồi máu cơ tim; chống xơ vữa động mạch vành, hẹp động mạch vành.

3. Phòng chống ung thư: Các nhà khoa học Mỹ đã chứng minh ớt làm chậm quá trình phát triển của tế bào ung thư, trong đó chủ trị chống ung thư dạ dày, ung thư tuyến tiền liệt, đặc biệt là chống ung thư tuyến tuỵ.

4. Chữa bệnh tiểu đường: Một nghiên cứu ở Úc năm 2011 đã đưa ra kết luận là ăn ớt chống bệnh tiểu đường. Những người ăn ớt lượng đường trong máu giảm 60% so với người không ăn.

5. Chống béo phì.

6. Chữa bệnh guot.

7. Tăng cường sức đề kháng: Chống cảm cúm, cảm lạnh, chữa viêm họng, viêm ami đam, nhiễm trùng đường hô hấp

8. Chống cảm mạo, phong hàn.

9. Chữa đau đầu, đau thắt ngực, đau lưng, thấp khớp, đau thần kinh.

10. Chữa sỏi thận, sỏi đường tiết niệu, nhiễm trùng đường tiết niệu.

11. Chữa quáng gà, mờ mắt do thiếu vitamin A

12. Có tác dụng sát trùng, chống ôi thiu, chống lạnh.

13. Chữa phù thũng.

14. Chữa tai biến mạch máu não.

15. Chữa trúng gió răng cắn chặt.

16. Chữa nôn mửa, giúp cho tiêu hoá tốt.

17. Giúp thư dãn, ngủ ngon.

18. Chữa rụng tóc.

19. Chữa mụn nhọt.

20. Chữa rắn rết cắn.

* Ngoài ra khi ớt kết hợp với một số vị thuốc khác chữa được rất nhiều bệnh nữa.

* Qua nghiên cứu ở Trung Quốc và một số nước đều có chung kết quả là ăn ớt sẽ giảm tỷ lệ tử vong khoảng 15% so với những người không ăn ớt.

* Cần chú ý là không nên ăn ớt quá nhiều sẽ gây ra các tác hại khác, nhất là người đã mắc bệnh tim, bệnh não, cao huyết áp; bệnh viêm thực quản, huyết quản, khí quản mãn tính, bệnh phổi; viêm loét dạ dầy; bệnh trĩ. Tuy vậy các nhà khoa học cũng khuyên là khi mắc các bệnh phải kiêng ớt cũng không nên bỏ hoàn toàn mà mỗi tuần nên ăn một hai lần với lượng ít thôi có tác dụng tốt cho cơ thể.

II. Sử dụng

A. Làm gia vị, dinh dưỡng

1. Sử dụng làm thức ăn hàng ngày, có thể ăn sống hoặc nấu chín. Lưu ý là vitamin C trong ớt dễ bị hoà tan khi đun nấu, nên ăn ớt trực tiếp tốt hơn, sẽ phòng và chữa được nhiều bệnh đã nêu ở trên.

2. Ớt có thể để tươi hoặc phơi khô tán bột.

3. Làm tương ớt, dấm ớt sử dụng rất thuận tiện.

B. Chữa bệnh

1. Ăn ớt thường xuyên với mức độ vừa phải là có tác dụng phòng và chữa bệnh rất tốt như đã nêu ở trên.

2. Chữa tai biến mạch máu não: Dùng lá ớt (loại ớt chỉ thiên quả nhỏ) đem giã nhỏ, thêm nước và ít muối chắt nước cho người bệnh uống, bã đắp vào răng sẽ tỉnh.

3. Chữa trúng gió răng cắn chặt: Lá ớt tươi (loại chỉ thiên) 30-50gr giã nát thêm ít nước và muối, chắt nước đổ vào miệng, bã đắp vào răng người bệnh sẽ tỉnh.

4. Chữa đau thắt ngực: 1-2 quả ớt, 20gr đan sâm, 20gr nghệ đen sắc uống ngày 1 thang.

5. Chữa phù thũng: Lá ớt tươi sao vàng sắc uống trong ngày.

6. Chữa đau lưng, thấp khớp, đau thần kinh: Quả ớt giã nát ngâm rượu tỷ lệ 1/2 xoa bóp; có thể lấy bột ớt khô trộn hồ viên lại làm cao dán vào chỗ đau.

7. Dùng ớt tươi hoặc khô tán bột chườm đắp, bó bột ở những chỗ cần được cấp tốc chữa lành, viêm khớp, thấp khớp, viêm túi hoạt tinh, đau nhức cơ bắp.

8. Chữa rắn rết cắn: Lát ớt giã nhỏ đắp vào vết thương ngày thay 2-3 lần cho đến khi hết đau thì thôi.

9. Chữa mụn nhọt: Lát ớt giã nhỏ cho ít muối đắp vào chỗ mụn làm giảm đau, nhanh vỡ mủ, mau lành.

10. Chữa rụng tóc: 100gr quả ớt ngâm rượu trắng 10-20 ngày bôi lên da đầu kích thich mọc tóc.

11. Trà ớt (bài của linh mục Lý Văn Ca) dùng 1-5 quả ớt thật cay to bằng ngón tay trỏ pha vào 2 lít nước sôi để trong phích uống thay trà cả ngày chữa nhiều bệnh rất tốt.

12. Rượu ớt: Quả ớt to cay thái ra ngâm rượu dùng uống hàng ngày; bắt đầu 1 giọt pha vào ly nước nóng rồi tăng lượng dần lên, có tác dụng lưu thông máu tốt, hạ huyết áp, chống xơ vữa động mạch, chống nhồi máu cơ tim.

13. Lá ớt, quả ớt non nấu canh ăn rất tốt, nhưng không nên ăn nhiều và liên tục dễ gây bệnh kiết lỵ. (năm 1971 khi ở chiến trường Nam Lào tôi cùng bạn đi đánh cá về nấu với lá và quả ớt non ăn rất ngon, nhưng do ăn nhiều liên tục trong cả tuần thế là tôi bị đau bụng kiết lỵ 10 ngày thật nguy hiểm).

CÂY ỚT RẤT HAY

Cây ớt đã có lâu đời
Khả nhiều tác dụng của trời cho ta
Gia vị, dinh dưỡng tinh hoa
Phòng ngừa chữa bệnh mới là tuyệt hay
Huyết áp cao ép xuống ngay
Ngăn ngừa tim mạch ớt cay rất cừ
Loại bỏ mỡ máu tồn dư
Tế bào gây bệnh ung thư diệt liền
Tiểu đường gặp ớt khiếp điên
Béo phì, xì guot nghe tên chạy dài
Cảm cúm trị chỉ một bài
Viêm đường hô hấp, trổ tài ra tay

Sưng đau, thấp khớp đánh bay
Phong hàn, cảm mạo chất cay loại trừ
Viêm tiết niệu, sỏi "nghiền nhừ"
Quáng gà, mờ mắt, ăn như ban ngày
Chống thiu, lạnh, sát trùng hay
Phù thũng dùng ớt bớt rầy sớm yên
Tai biến, trúng gió tỉnh liền
Giúp cho tiêu hoá vững bền hết lo
Thư giãn, ngủ ngáy o o
Mụn nhọt, rắn cắn lá vò dứt ngay
Bôi vào tóc mọc thêm dầy
Còn nhiều căn bệnh đủ đầy đã nêu
Cây ớt có tác dụng nhiều
Nên ăn đủng cách đủ liều dưỡng thân
Thuốc cay nảy sáng tinh thần
Hãy nghiên cứu kỹ khi cần tự cung
Loài cây quý giá vô cùng
Mấy lời chỉ mách cách dùng trong tay.

HẠT TIÊU

Hồ tiêu là loại cây dây leo có hoa, được trồng chủ yếu để lấy hạt, thường dùng làm gia vị dưới dạng tươi hoặc phơi khô. Ở nước Liberia họ lấy hoa hồ tiêu làm quốc hoa. Hạt tiêu đã được sử dụng từ lâu ở nước ta nhưng chỉ với ý nghĩa làm gia vị mà chưa biết nhiều về tác dụng dược học của nó. Qua các nghiên cứu ở trong nước và trên thế giới cho thấy hạt tiêu còn là vị thuốc chữa bệnh rất hiệu quả.

I. Tác dụng

A. Làm gia vị, cung cấp dinh dưỡng:

1. Làm gia vị trong các món ăn thường xuyên.

2. Cung cấp dinh dưỡng:

- Giúp tăng khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ
- Cải thiện hoạt động tiêu hoá.
- Kích thích thèm ăn, đặc biệt tốt cho những người lười ăn.

B. Chữa bệnh

1. Hỗ trợ giảm cân.

2. Lợi tiểu, kích thích tiết mồ hôi, thải cặn bã.

3. Hạn chế sự tích tụ khí ga trong dạ dầy.

4. Chữa nghẹt mũi và xung huyết, chống ho.

5. Chữa viêm khớp.

6. Ngăn ngừa ung thư và nhiều căn bệnh mãn tính khác. Đại học Michigân - Hoa Kỳ đã nghiên cứu cho thấy hạt tiêu có tác dụng ngăn chặn các tế bào ung thư nhất là ung thư vú, da...

7. Chống trầm cảm.

8. Bảo vệ răng lợi, chữa hôi miệng.

9. Chống cảm lạnh, viêm xoang.

10. Chữa sa trực tràng, bệnh trĩ cho người cao tuổi và người sức khoẻ suy nhược.

11. Chăm sóc da, giảm gầu.

II. Sử dụng

A. Làm gia vị, dinh dưỡng

1. Để nguyên hột ăn hoặc pha chế vào thức ăn.

2. Xay thành bột pha chế vào thức ăn, nước chấm.

3. Chế biến thành tinh dầu hạt tiêu tiện sử dụng.

B. Chữa bệnh:

1. Ăn hạt tiêu thường xuyên trong bữa ăn hàng ngày là có tác dụng chữa các căn bệnh rất tốt như đã nêu ở trên.

2. Kích thích thèm ăn: 1/2 thìa bột hạt tiêu đen 12gr đường cát vàng hoà với nước uống hàng ngày cho đến khi thèm ăn.

3. Chữa viêm răng lợi, hôi miệng: Trộn bột hạt tiêu đen với muối lượng bằng nhau cho thêm một ít nước xoa lên lợi, chỗ nướu răng.

4. Dưỡng da, giảm gầu: Bột hạt tiêu đen hoà nước xát lên da toàn thân, da đầu.

5. Chữa nghẹt mũi, xung huyết, chống ho:

- Cho 1/2 muỗng hạt tiêu đen vào 1 ly nước ấm uống 2-3 lần/ngày.
- Xông hơi bột hạt tiêu với dầu khuynh điệp.
- Trộn bột hạt tiêu đen với dầu vừng xoa lên mũi.

6. Chữa sa trực tràng, bệnh trĩ: Lấy bột hạt tiêu đen pha với dầu dừa bôi vào hậu môn, hoặc đắp vào băng giữ lại.

Hạt tiêu nên sử dụng ăn hàng ngày, thường xuyên sẽ có tác dụng phòng chữa bệnh rất tốt. Không nên sử dụng quá nhiều nhất là trẻ em sẽ gây ra hậu quả không tốt.

HẠT TIÊU RẤT QUÝ

Hạt tiêu đen quý vô cùng
Dân ta quen biết đã dùng từ lâu
Món ăn gia vị hàng đầu
Còn là dinh dưỡng đậm mầu dậy khơi
Tác dụng chữa bệnh tuyệt vời
Nhưng do chưa rõ, bỏ rơi bao phần

Ăn vào tác dụng giảm cân
Lợi tiểu, kích thích tăng dần mồ hôi
Cặn bã đào thải kịp thời
Khí ga bị quét khỏi nơi dạ dày
Ngạt mũi, xung huyết đánh bay
Ho hen, viêm khớp ra tay trị liền
Chống ung thư cũng sáng tên
Nhất là da, vú "ưu tiên" diệt trừ
Trầm cảm, cảm lạnh vô tư
Viêm xoang, răng lợi đau nhừ, khử ngay
Trực tràng sa, trĩ thật rầy
Người già, yếu trị mấy ngày hết đau
Dưỡng da, ích tóc, giảm gầu
Còn nhiều căn bệnh chữa mau khỏi phiền
Cách dùng pha chế tự nhiên
Thế là khoẻ mạnh thần tiên tuyệt vời
Mấy bài thuốc dễ như chơi
Hãy xem áp dụng kịp thời giúp thân
Hạt tiêu quý giá vô ngần
Lưu tâm sử dụng muôn phần lợi chung

QUẢ CHANH

Quả chanh được sử dụng phổ biến ở nước ta, chanh dùng làm gia vị trong bữa ăn và làm nước giải khát là chính. Qua các nghiên cứu cho thấy chanh còn nhiều tác dụng bất ngờ khác đặc biệt là làm thuốc chữa bệnh rất hiệu quả.

I. Tác dụng

A. Làm gia vị, dinh dưỡng

1. Làm gia vị trong bữa ăn hàng ngày.

2. Làm nước giải khát.

3. Tăng cường năng lượng cho cơ thể.

B. Chữa bệnh

1. Nhuận tràng, chống táo bón, dễ tiêu.

2. Tiêu đờm, thông cổ họng, chữa viêm họng.

3. Sát trùng vết thương, chống viêm.

4. Rửa lưỡi cho trẻ.

5. Chăm sóc răng miệng.

6. Giảm cân, hạ mỡ trong máu.

7. Khống chế chứng cao huyết áp.

8. Hạ sốt rất nhanh.

9. Chữa chảy máu cam.

10. Lợi tiểu, chống viêm bàng quang, viêm sưng đường tiết niệu, viêm tuyến tiền liệt.

11. Tăng trí nhớ.

12. Cải thiện loãng xương.

13. Giảm nguy cơ máu cục.

14. Lọc chất độc gây hại thận và gan

15. Tăng thải độc qua tuyến mồ hôi.

16. Loại bỏ khí độc theo đường thở.

17. Tiêu trừ chất gây dị ứng.

18. Chống ung thư: Ở Mỹ đã có nhiều công trình nghiên cứu về tác dụng chống ung thư của chanh từ năm 2000, ngày 9/5/2005 đã công bố một nghiên cứu mới ở California cho thấy chanh giúp chống ung thư miệng, phổi, vú, da, ruột và dạ dày. Một số nghiên cứu sơ bộ ban đầu còn cho rằng tác dụng diệt tế bào ung thư của chanh còn cao gấp nhiều lần hoá trị (tuy chưa có kết luận chính thức).

C. Một số tác dụng khác

1. Tẩy sạch các đồ vật, công trình bằng các loại vật liệu: Sắt, gạch men, kính, sành, sứ, gỗ, nhựa; tất cả các đồ gia dụng, quần áo bị mốc có vết dính nhựa cây, hoá chất...

2. Khử mùi hôi trong tủ lạnh, tủ đựng thức ăn, lò vi sóng.

3. Khử mùi tanh của cá.

4. Làm sạch da tay khi dính hoá chất, nước xà phòng...

5. Tẩy tế bào chết, làm đẹp da, trắng da.

6. Dưỡng tóc, trị gầu.

7. Làm hoá mỹ phẩm.

II. Sử dụng

A. Làm gia vị, dinh dưỡng

1. Vắt trực tiếp vào các món ăn.

2. Pha vào nước giải khát, nên cắt cả lát chanh cho vào ăn cả cái.

3. Nước chanh muối pha làm xi rô chanh...

B. Chữa bệnh

1. Sử dụng chanh tươi làm gia vị trong bữa ăn thường xuyên, hoặc pha nước uống thường xuyên có tác dụng phòng chữa các bệnh nói trên rất tốt.

2. Nước chanh pha muối: Vừa làm giải khát, tiêu đờm, thông cổ, chữa viêm họng.

3. Sát trùng: Xát hoặc vắt trực tiếp lên vết thương.

4. Chữa viêm họng: Chanh muối ngậm nuốt trực tiếp.

5. Chữa chảy máu cam: Dùng tăm bông chấm vào nước chanh bôi vào mũi.

6. Chăm sóc răng miệng: Cắt quả chanh xát vào để vệ sinh răng miệng.

7. Giúp nhuận tràng, dễ tiêu: Vắt chanh vào sữa uống.

8. Chống táo bón: Uống nước chanh thường xuyên.

9. Rửa lưỡi cho trẻ: Dùng chanh muối lấy khăn mềm thấm vào rồi rửa lưỡi cho trẻ em.

10. Hạ huyết áp nhanh: Khi huyết áp lên cao đột ngột pha nước chanh cho uống để hạ xuống ngay.

11. Hạ sốt: Khi bị sốt cao cho uống nước chanh là hạ liền.

12. Giảm cân: Uống nước chanh hàng ngày, tốt nhất là pha với mật ong trong nước ấm rồi uống.

C. Các tác dụng khác

1. Tẩy trắng đồ vật: Vắt chanh vào vết bẩn dùng bàn chải xát hoặc dẻ lau cho đến khi sạch thì thôi.

2. khử mù hôi: Cắt chanh để vào tủ lạnh, chạn thức ăn, lò vi sóng, đồ dựng khác...

3. Khử mùi tan của cá: Dùng chanh xát vào các dụng cụ đã đựng, chế biến cá (thớt làm cá).

4. Làm sạch da tay: Xát chanh vào tay rồi rửa bằng nước lã.

5. Tẩy tế bào chết, làm sạch da, trắng da: Dùng chanh xát lên da trước khi tắm.

6. Dưỡng tóc, trị gầu: Dùng quả chanh cả vỏ cắt ra xoa xát rồi gội đầu.

* Tôi may được bộ ký giả mới mầu sáng rất đẹp, một hôm diện về thăm quê chẳng may bị nhựa chuối nhỏ vào cả áo và quần mấy vết liền. Đã dùng mọi biện pháp tẩy mà không sạch, vì nhựa chuối bám dính vô cùng chắc. Sau khi nghiên cứu tôi dùng chanh vắt nước vào vết ố lấy bàn chải cọ kỹ rồi giặt nước xà phòng ba lần vò là sạch tinh.

QUẢ CHANH RẤT QUÝ

Mọi người đều biết quả chanh
Dùng làm gia vị, chêm canh hàng ngày
Nắng hè giải khát rất hay
Thơm ngon bổ mát giải say nhọc nhằn
Dùng phòng trị bệnh tuyệt trần
Nhuận tràng đường ruột, thêm phần dễ tiêu
Rát cổ, viêm họng phải siêu
Sát trùng cực mạnh, đủ liều chống viêm
Thân mập uống giảm cân liền
Rửa lưỡi cho trẻ, khỏi phiền miệng răng
Chữa hạ sốt, chảy máu cam
Chống viêm tiết niệu, bàng quang, "tuyến tiền"
Giúp cho trí nhớ tăng lên
Loãng xương chanh trị chắc bền lại ngay
Máu cục lùng sục đánh bay
Giải độc gan thận đã hay lại cừ
Bí tiểu chanh giúp vô tư
Mồ hôi tăng tiết, cặn trừ đùn ra
Khí độc thở cũng vọt xa
Chất gây dị ứng gặp là lăn quay
Huyết áp cao uống hạ ngay
Trị gầu, dưỡng tóc cũng hay ra trò
Tế bào u ác sợ lo
Đội quân chanh thấy la hò bủa vây
"Hoá trị phải gọi bằng thầy"
Xứng danh anh cả cao tay diệt liền

Còn nhiều công dụng nêu thêm
Làm sạch mọi thứ giữ bền dài lâu
Sáng da, mượt tóc, sạch gầu
Biện pháp đơn giản nhắc nhau hãy dùng

Quả chanh thuốc quý vô cùng
Những điều đã viết xin đừng bỏ qua.

LÁ TÍA TÔ

Tía tô là một loại rau gia vị phổ biến đối với người dân Việt Nam. Rau tía tô có mùi thơm, vị cay đặc trưng, tính ấm, dễ trồng ở mọi miền nông thôn. Lá ăn sống hoặc nấu chín, đồng thời còn là vị thuốc phòng bệnh, chữa bệnh theo y học cổ truyền.

I. Tác dụng

1. Làm gia vị trong bữa ăn.
2. Làm thuốc chữa bệnh
3. Làm sáng da, đẹp da.

II. Sử dụng

A. Làm gia vị: Có thể ăn sống hoặc nấu cùng các loại thực phẩm.

B. Phòng và chữa bệnh

1. Chữa mẩn ngứa: Vò nát lá cho vào nước tắm, lấy bã đắp vào chỗ bị ngứa.

2. Chữa cảm ho: Lá tía tô 150g, 3 củ hành tươi thái nhỏ cho vào cháo nóng ăn lúc nóng.

3. Chữa cảm lạnh: Nấu nước uống, hoặc vò một quả quýt, 3 lát gừng, một nắm lá tía tô đun uống, chùm kín chăn. Hoặc kết hợp với lá kinh giới, hương nhu, lá xá, lá tre nấu nước xông.

4. Chữa cảm sốt, nhức đầu, ngạt mũi: Hạt tía tô 120g, vỏ quýt 8g, cam thảo nam 10g, gừng tươi 3 lát sắc nước uống 1 lần/ngày.

5. Chữa đau bụng, đầy chướng: Giã lá tía tô lấy một bát nước hoà một ít muối uống.

6. Chữa chảy máu do ho, nôn, tiêu chảy: Lá tía tô đun gạn lấy nước cô thành cao, một ít đậu đỏ rang vàng tán nhỏ trộn vào viên thành viên nhỏ mỗi lần uống 50 viên có tác dụng cầm máu.

7. Chữa ngộ độc thức ăn: Giã lấy nước uống.

8. Chữa viêm họng, răng, miệng: Sắc xúc miệng, ngậm, uống.

9. Chữa ho đờm giáng khí, chữa nấc liên tục: Dùng cháo tía tô.

10. Chữa ho tức thở: Lấy cành lá tía tô, 1 đoạn vỏ rễ cây dâu bóc trắng đun lấy 1 chén nước cho uống.

11. Chữa mụn cóc: Dùng lá xát trực tiếp vào hoặc giã nát cho vào túi vải mà xoa xát lên.

12. Chữa giảm béo: Ăn hoặc uống trà bột tía tô thường xuyên giúp giảm béo rất hiệu quả.

13. Chữa bệnh gút (gout): Lá tía tô chữa bệnh gút rất hiệu quả, có thể ăn sống, sắc nước uống, giã nát đắp vào chỗ sưng đau. Tía tô có thể dùng tươi hoặc phơi khô xay thành bột sử dụng, hãm như trà uống hàng ngày.

Ngoài ra còn chữa được nhiều bệnh khác nữa...

C. Làm sáng da, đẹp da: Nấu nước tắm, giã ra xoa lên da, nghiền cho vào túi vải mà xoa xát lên da...

DÙNG LÁ TÍA TÔ

Tía tô trồng khắp nước ta
Vừa là gia vị, vừa là thuốc hay

Nấu chín, ăn sống hàng ngày
Chữa được nhiều bệnh xin bầy rất hay
Cảm ho, mẩn ngứa đành bay
Cảm lạnh, cảm sốt, chướng đầy bụng đau
Ho, nôn chảy máu, nhức đầu
Ngộ độc, tiêu chảy, nấc lâu, ho đờm
Viêm răng, họng, miệng héo hon
Chữa ho tức thở và còn nhiều thang
Mụn cóc mọi chỗ phải hàng
Cách dùng đơn giản, nhẹ nhàng đã nêu
Tắm xoa da sáng hơn nhiều
Khác gì mỹ phẩm tiền tiêu đâu cần

Tía tô tác dụng mọi phần
Đâu đâu cũng có, rất gần với ta
Những điều chọn lọc nêu ra
Hiểu thêm dược quý để mà dưỡng thân.

RAU SAM

Rau xam là loại cây sống một năm, thân mọng nước có thể cao tới 40cm. Nó có nguồn gốc từ Ấn Độ và Trung Đông, nhưng cũng thích nghi với mọi miền, thuộc loại cây cỏ dại. Rau sam mọc hoang ở mọi miền nước ta, rất dễ kiếm và có thể trồng để thu hoạch. Rau sam có Axit béo Omega 3 nhiều hơn các loại rau khác, nhiều vitamin A, có một số loại vitamin B, một số khoáng chất như magie, canxi, kali, sắt và chất chống oxy hoá; do đó rau sam được dùng làm thực phẩm và còn là thảo dược rất quý.

I. Tác dụng

A. Dùng làm món ăn: Rau sam rất phổ biến ở nước ta nhất là các vùng nông thôn, được nhân dân thu hái làm rau ăn thường xuyên hàng ngày.

B. Dùng chữa bệnh: Rau sam còn là thảo dược tuyệt vời mà chúng ta chưa biết hết.

1. Chữa giun, sán.
2. Chữa đái ra máu, lậu đái buốt.
3. Chữa đại tiện ra máu, bệnh kiết lỵ, bệnh táo bón, bệnh trĩ.
4. Chữa trẻ bị nổi mẩn đỏ quanh rốn, thân nóng (sốt phát ban)
5. Chữa sỏi thận, viêm thận, viêm gan, viêm túi mật.
6. Chữa xơ vữa động mạch, giảm cholestorol tromg máu, chữa cao huyết áp.
7. Chữa khí hư, bạch đới ở phụ nữ.
8. Phòng cảm nắng, say nắng.
9. Diệt khuẩn, làm lành vết thương, chữa mụn nhọt.
11. Hỗ trợ điều trị tiểu đường, gút, viêm gan, viêm mật.
12. Phòng chống bệnh ung thư.
13. Chống lão hoá.

II. Sử dụng

A. Làm thực phẩm

1. Dùng ăn sống, làm nộm.
2. Có thể luộc, xào, nấu canh.

B. Làm thuốc chữa bệnh

1. Làm món ăn thường xuyên là có tác dụng phòng chữa các bệnh nêu trên rất tốt.

2. Chữa giun kim: 1 nắm rau sam cho vào 2 bát nước sắc còn một bát uống.

3. Chữa sán xơ mít: 1 nắm rau sam, 1 bát nước cho thêm ít dấm uống lúc đói, ăn cả bã.

4. Đái ra máu, đái buốt, bí tiểu tiện: Rau sam nấu canh ăn 3-7 ngày, hoặc rau sam rửa sạch vắt nước uống, có thể cho thêm mật ong để uống.

5. Đại tiện ra máu tươi: Lá rau sam 300gr, lá đậu ván 200gr, giã nát vắt lấy nước uống.

6. Lỵ ra máu mủ: Rau sam 100gr, cỏ sữa 100gr sắc uống. Nếu ra máu nhiều thêm 20gr rau má, 20gr cỏ nhọ nồi dùng 4-5 ngày.

7. Chữa trướng bụng: Rau sam 300gr chia 2 lần nấu lẫn với nước vo gạo cho sền sệt rồi ăn.

8. Trẻ em mụn đỏquanh rốn, thân nóng: Rau sam rửa sạch vắt nước uống, bã đắp vào rốn.

9. Chữa mụn nhọt, vết thương: Rau sam giã ra đắp vào.

10. Chữa sỏi thận: Uống nước rau sam liên tục, rồi nhịn tiểu cho đến khi không nhịn được nữa đi tiểu sỏi sẽ ra, hoặc ngâm trong nước sôi 5 phút rồi uống như nước trà thường xuyên.

11. Chữa xơ vữa động mạch, giảm cholestorol trong máu, cao huyết áp: Rau sam tươi 100gr, giừng tươi 3 lát luộc hoặc nấu canh ăn mỗi đợt 5-7 ngày.

2. Khí hư, bạch đới ở phụ nữ: Rau sam tươi 100gr, hoà vào 2 lòng trắng trứng gà khuấy đều hấp chín ngày ăn 2-3 lần, ăn từ 3-5 ngày.

13. Hỗ trợ chữa ung thư, tiểu đường, gút, viêm gan, viêm mật, táo bón, trĩ: Rau sam luộc, nấu canh ăn hàng ngày.

14. Chữa viêm cầu thận, viêm bàng quang: Ngâm 100gr rau sam vào nước nóng trong 1 đêm sau đó đun sôi đổ vào chậu hay bồn tắm

ngâm mình trong nước ấm 20-30 phút cho đến khi mồ hôi vã ra chắc chắn sẽ khoẻ lên bội phần.

RAU SAM RẤT QUÝ

Là loài cây cỏ mọc lan
Lại mang tên gọi rau sam quen rồi
Có mặt ở khắp mọi nơi
Món ăn quen thuộc bao đời đến nay
Còn là thảo dược rất hay
Chén vào giun sán lăn quay cả bầy
Đại, tiểu tiện lẫn máu rầy
Rau sam "tham chiến ra tay trị liền"
Tảo bón, đau trĩ triền miên
Hải dùng mấy bữa là yên hoàn toàn
Trướng bụng dùng cũng sớm an
Trẻ em mụn rốn, phát ban mau lành
Vết thương, mụn nhọt chữa nhanh
Uống vào sỏi thận tan tành chui ra
Xơ vữa động mạch xót xa
Gây cho huyết áp tạo đà vọt cao
Rau sam nạo vét ào ào
Thế là tim mạch "hồng hào vô tư"
Phụ nữ bạch đới, khí hư
Cứ dùng mấy bữa lại như bình thường
Tan mụn nhọt, lành vết thương
Người đang cảm nắng bật giường dậy ngay
Tiểu đường, gan, gout, mật gay
Rau sam "đuổi đánh cả bầy tả tơi"

Chống ung thư cũng không tồi
Giúp bậc cao tuổi đổi đời hồi xuân...
Cứ dùng luộc nấu chuyên cần
Không cho lũ bệnh nó xâm vào người
Mấy bài thuốc uống, đắp, bôi
Tắm ngâm đã chỉ, tuyệt vời nên thơ
Rau sam thuốc quý không ngờ
Quanh năm mọc rải bãi bờ khắp nơi
Hãy tìm hái, cấy mà xơi
Thơm ngon bổ quý thuốc trời cho ta.

RAU MÁ

Rau má là loài cỏ mọc hoang được sử dụng từ lâu đời, nó có tác dụng chữa bệnh rất hiệu quả nên ngày nay đã được trồng coi như một vị thuốc Nam rất hiệu quả.

I. Tác dụng chữa bệnh

- Chữa viêm amidan: Rau má tươi giã nát vắt lấy nước pha dấm ngậm.

1. Chữa tưa lưỡi trẻ em: Rau má 30g tươi, chi tử 1 quả sắc nước bỏ bã, dùn que bông thấm rửa lưỡi cho trẻ nhỏ.

2. Chữa sỏi đường tiết niệu: Rửa 240 gam rau má nấu nước uống thay trà hàng ngày.

3. Chữa đau bụng đi lỏng lỵ: Rau má tươi một nắm rửa sạch giã nhỏ vắt lấy nước uống.

4. Chữa chấn thương do té ngã: Một nắm rau má tươi rửa sạch giã nát vắt lấy nước uống với một chút rượu.

5. Chống ngộ độc thức ăn: Rau má 250g, rau muống 250 gam giã nát vắt nước trộn với nước sạch uống.

6. Chữa sốt xuất huyết: Rau má 20 gam, cỏ mực 16 gam, rau sam 16 gam, đậu đen 16 gam sắc uống.

7. Chống viêm loét dạ dày, giảm khối u, kháng khuẩn, kháng vi rút.

8. Chống dãn tĩnh mạch, suy tĩnh mạch.

9. Chống béo phì: Ăn lâu dài có tác dụng giảm cân

10. Chống xơ vữa động mạch, tăng huyết áp, rối loạn tuần hoàn, tai biến mạch máu não.

11. Chữa ngộ độc nấm độc: Rau má tươi 120 gam, đường phèn 5 gam sắc nước uống.

12. Thổ ra huyết, đái ra máu: Rau má 30 gan, cỏ nhọ nồi cả cây 15 gam, trắc bách diệp 15 gam sắc uống.

13. Phụ nữ hành kinh đau bụng, đau lưng: Rau má cả cây (lấy vào lúc có hoa và quả), rửa sạch, phơi khô, tán bột, mỗi ngày uống 30 gam vào buổi sáng.

14. Làm giảm lo âu, giúp an thần.

15. Chống lão hoá làn da, trị mụn cho da, làm lành vết thương, liền sẹo trên da; dùng uống, đắp, tắm rửa cho da.

Ngoài ra rau má còn nhiều tác dụng chữa bệnh khác nữa.

II. Sử dụng

1. Cách dùng rất đơn giản, có thể giã, xay pha nước uống, có thể luộc, nấu canh ăn, hoặc ăn như rau sống.

2. Hiện nay còn phơi khô, nghiền thành bột bán.

CÂY HÚNG CHANH

Húng chanh là loại rau gia vị dễ trồng, có mùi thơm dễ chịu, vị chua, tính ấm, được Bộ Y tế xếp vào 70 cây thuốc Nam thiết yếu của nước ta.

I. Tác dụng

Có tác dụng ức chế mạnh mẽ vi khuẩn gây bệnh đường hô hấp, cầm máu, giải độc, cụ thể như sau:

1. Chữa cảm, cúm, sốt cao; cảm hàn, cảm sốt không ra được mồ hôi.

2. Chữa viêm họng, viêm phế quản, ho, hen, ho có đờm, ho ra máu, khản tiếng.

3. Chữa nôn ra máu, chảy máu cam.

4. Chữa dị ứng, nổi mề đay.

5. Trị rắn, rết, bò cạp cắn; ong đốt.

II. Sử dụng

1. Chữa ho đờm thông thường: Dùng khoảng 15 lá húng chanh, 5 quả quất xanh xay hoặc nghiền nhuyễn thêm đường phèn vừa đủ, hấp cách thuỷ 20 phút cho trẻ em uống liên tục 1-2 lần/ngày cho đến khi khỏi, người lớn cũng như vậy.

2. Chữa ho nhiệt, viêm họng, viêm phế quản, khản tiếng: 20 gam lá húng chanh tươi giã dập với 20 gam đường phèn trộn với 10ml nước sôi để cho ngấm gạn nước cho trẻ uống ngày 2 lần, người lớn có thể ăn cả cái, hoặc lấy lá cho vài hạt muối nhai ngậm chữa viêm họng.

3. Chữa cảm sốt không ra mồ hôi: Sắc 20gr húng chanh, 15gr tía tô, 5gr cam thảo, 5gr gừng tươi cho uống khi nước thuốc còn ấm.

4. Chữa cảm hàn, ho, đau đầu, sốt không ra mồ hôi, miệng đắng: Sắc 15gr húng chanh, 5gr bạc hà, 5g tía tô, 3 lát gừng tươi cho uống mỗi ngày 1 tháng.

5. Chữa cảm, cúm, sốt, nhức đầu, xổ mũi: Húng chanh tươi nấu nước xông hoặc thêm hành, gừng xông cho ra mồ hôi.

6. Chữa đau bụng: Rửa sạch 1-2 lá non nhai với ít muối ngậm nuốt dần.

7. Chữa ho nhiệt, ho ra máu, ho lâu ngày, viêm họng bị khản tiếng: Dùng 20gr lá húng chanh, 20gr đường phèn cho vào bát chưng cách thuỷ chắt lấy nước uống từ từ, xác có thể ngậm, mỗi ngày một lần, dùng 3-5 ngày.

8. Chữa dị ứng, nổi mề đay: Lá nhai nuốt nước, bã đắp hoặc xoa xát.

9. Chữa rắn rết bò cạp cắn, ong đốt: Lá tươi giã đắp vào.

* Lá húng chanh chữa được rất nhiều bệnh nhất là trẻ em, mỗi nhà nên trồng một chậu mà dùng khi cần đến.

HÚNG CHANH CHỮA BỆNH

Mang tên lả húng cùng chanh
Là gia vị, thêm sáng ngành dược Nam
Vì khuẩn gặp phải "quỳ van"
Giúp đường hô hấp đảnh tan bệnh tình
Cảm cúm, ho, sốt phát sinh
Viêm họng, viêm phế quản bình trị ngay
Nôn ra máu, máu cam đầy
Đau đầu, dị ứng, mề đay dẹp liền
Đau bụng dùng cũng sớm yên
Rắn rết bò cạp ong tiêm độc vào
Giã ra bôi đắp chẳng sao
Loại cây đầy chất dược cao diệu kỳ

Chín bài chỉ dẫn đã ghi
Nghiên cứu áp dụng phát huy không ngừng
Húng chanh quý giá vô cùng
Hãy trồng sử dụng mọi vùng phố quê.

CÂY NGẢI CỨU

Ngải cứu từ xưa được ông cha ta coi là một trong những loài cây quý, vừa là thực phẩm ngon, vừa là thuốc chữa bệnh tốt. Ngải cứu tức là cây thuốc cứu người. Nó có vị đắng, cay ấm, làm thuốc chữa được nhiều bệnh. Lá ngải cứu có chứa tinh dầu và nhiều dưỡng chất, có hoạt chất diệt và đuổi côn trùng, trị viêm da, dị ứng, kháng khuẩn cao.

I. Công dụng

1. Chữa đau cột sống, đau lưng, đau dây thần kinh toạ.

2. Điều hoà kinh nguyệt, an thai.

3 Làm giảm mỡ bụng.

4. Chữa dị ứng mẩn ngứa, thâm da, mụn trứng cá, thải độc tố, trắng da, dưỡng da, làm đẹp da.

5. Lưu thông máu lên não.

6. Sơ cứu vết thương.

Ngoài ra còn nhiều công dụng khác nữa.

II. Sử dụng

1. Chữa bệnh đau cột sống: Ngải cứu tươi 20gr rửa sạch giã nát, dấm gạo 150ml đun nóng, cho ngải cứu vào trộn đều, lấy vải sạch bọc lại xoa dọc theo sống lưng chừng 15 phút, quá trình xoa nên làm nóng thuốc thường xuyên. Một liệu trình là 15 ngày/tháng, làm liên tục 3-5 tháng.

2. Chữa đau thắt lưng: Rang ngải cứu với muối cho nóng, bọc lại đắp lên lưng vào buổi tối trước khi đi ngủ, hoặc đặt trên giường nằm lên cũng được.

3. Chữa đau thần kinh toạ: Lấy 300gr ngải cứu rửa sạch giã nát, thêm 2 thìa mật ong vắt nước ngải cứu vào uống trưa, chiều liên tục 1-2 tuần là thấy hiệu quả.

4. Chữa đau lưng cho bà bầu: Lá ngải cứu rửa sạch trộn muối hạt to nướng nóng hoặc rang lên, bọc vào mảnh vải mỏng chườm vào chỗ đau nhiều lần trước khi đi ngủ.

5. Điều hoà kinh nguyệt: Ngày bắt đầu có kinh và trong kỳ kinh lấy 10gr ngải cứu cho vào 200ml nước sắc còn 100ml thêm chút đường cho dễ uống chia 2 lần/ngày, có thể tăng liều lên gấp đôi.

6. An thai: Khi đang mang thai có hiện tượng đau bụng ra máu, dùng 16gr lá ngải cứu, 16gr lá tía tô sắc cùng 600ml nước còn 100ml chia uống 3-4 lần/ngày.

7. Giảm mỡ bụng: 1 bó ngải cứu rang ngả mầu, cho 1kg muối vào rang thêm 3-5 phút khi có mầu vàng đen, gói vào mảnh vải chườm lên bụng ngày 1-2 lần. Cách thứ hai: Lấy 1 viên gạch nung nóng lên, trải khăn mềm lên bụng rải vải cứu đặt gạch lên phủ khăn lại. Cứ làm như thế là mỡ bụng bốc hơi tiêu dần.

8. Chữa dị ứng, mẩn ngứa, thâm da, mụn trứng cá, hôi nách, thải độc tố da, làm trắng da, dưỡng da: Vò nát xát vào, giã vắt lấy nước bôi, hoặc giã đắp vào chỗ cần điều trị.

9. Lưu thông máu lên não: 1 nắm ngải cứu thái nhỏ, 1 quả trứng gà đánh đều nêm muối xào lên ăn.

10. Sơ cứu vết thương: Lá tươi giã cho 1/3 thìa muối, đắp lên vết thương, cầm máu nhanh và giảm đau.

* Cần lưu ý là dùng nhiều gây tác hại tới não, phụ nữ có thai không nên dùng nếu không bị bệnh về thai như đã nêu.

NGẢI CỨU CHỮA BỆNH

Đọc tên lên đã biết ngay
Cây ngải biệt dược ra tay "cứu" người
Đau lưng, cột sống rụng rời
Lấy lá xoa xát kịp thời cứu ngay

Đau thần kịnh toạ lắt lay
Giã ra vắt uống mấy ngày triệt tiêu
Bệnh của phụ nữ cũng nhiều
Bà bầu lưng quặn, không đều kỳ kinh
Khi thai gây sự linh tinh
Ngải cứu chườm uống an bình lại ngay
Bụng to donúi mỡ dầy
Ngải cứu rang muối chườm bay tóp dần
Làn da đủ thứ nổi vần
Dị ứng, trứng cá, thâm chẩn, ngứa ngơi
Lại thêm cái nách mùi hôi
Nhiễm phải độc tố ngấm bôi khi nào
Đem ngải cứu xát đắp vào
Bao nhiêu bọn xấu ào ào chạy xa
Giúp da mịn trắng nõn nà
Ai nhìn sờ nắn đều là ngợi khen
Tuần hoàn máu não đang phiền
Sắc ngải cứu uống reo lên diệu kỳ
Vết thương đau đớn ly bì
Giã ra mang đắp vài vì hết đau
Còn nhiều tác dụng tiếp sau
Hãy trồng ngải cứu bảo nhau mà dùng
Loại cây có ở mọi vùng
Biết rồi áp dụng xin đừng thờ ơ.

CÂY CỎ MỰC (Cỏ nhọ nồi)

Cỏ mực hay còn gọi là cỏ nhọ nồi vì vắt ra nước có màu đen như mầu mực, như nhọ nồi. Đây là loại cỏ mọc hoang dại ở mọi nơi: Ven đường, bờ mương, bờ ruộng, bờ ao, trong vườn. Theo Đông y cỏ mực vị chua ngọt, tính mát là vị thuốc chữa bệnh rất tốt.

I. Công dụng

1. Bổ thận, bổ huyết, mát gan, mạnh xương.
2. Cầm máu, kháng khuẩn, tiêu viêm, chống dị ứng, giải độc.
3. Chữa sốt xuất huyết.
4. Chữa sưng tấy, lở loét da, mẩn ngứa; sưng miệng.
5. Chữa kiết ly, chữa bệnh trĩ.
6. Tăng cường miễn dịch, chống ung thư.
7. Dưỡng da, làm mọc tóc, đen tóc.
8. Làm chắc răng.

II. Sử dụng

1. Chữa thổ huyết, chảy máu cam: Cỏ mực cả lá và cành tươi giã lấy nước uống.

2. Đại tiện, tiểu tiện ra máu: Giãcỏ mực chắt lấy nước uống. Có thể kết hợp với bông mã đề hai vị bằng nhau giã vắt nước ngày uống 3 chén lúc đói, hoặc nấu cháo cỏ mực với 3 lát gừng mà ăn.

3. Chữa trĩ ra máu: Một nắm cỏ mực cả rễ rửa sạch giã nhuyễn, cho vào 1 chén rượu nóng thành dịch đặc vừa uống trong vừa đắp ngoài.

4. Chữa chảy máu dạ dầy, hành tá tràng: Cỏ mực giã lấy nước uống. Hoặc bài thuốc: Cỏ mực 50gr, bạch cập 25gr, đại táo 4gr, cam thảo 15gr sắc uống ngày 1 thang chia 2 lần.

5. Chữa kiết ly: Giã lấy nước uống, trẻ em pha thêm đường.

6. Chữa sốt xuất huyết: Giã cỏ mực uống hai ba ngày là khỏi.

7. Chữa vết đứt nhỏ: Giã đắp vào là khỏi liền, hầu như không để lại vết sẹo, rất hay.

8. Chữa sưng miệng: Giã cỏ mực vắt nước rửa hoặc ngậm mấy lần là khỏi liền.

9. Chữa râu tóc bạc sớm: Cỏ mực rửa sạch nấu cô thành cao, cho nước gừng mật ong với lượng vừa phải cô lại lần nữa, cho vào lọ, khi dùng lấy 1-2 thìa hoà với nước ấm và một ít rượu gạo ngày uống hai lần. Cao này có tác dụng bổ thận, sinh tinh, ích huyết.

10. Chữa di mộng tinh: Sắc cỏ mực uống trong 30 ngày.

11. Rong kinh: Nếu nhẹ lấy cỏ mực sắc uống, bị nặng cho thêm trắc bách diệp sắc uống.

12. Trẻ tưa lưỡi: Cỏ mực 4gr, lá hẹ 2gr giã nhuyễn lấy nước cốt cho ít mật ong bôi vào lưỡi trẻ.

13. Chữa viêm họng: 20g cỏ mực, 20gr bồ công anh, 12gr củ rẻ quạt, 16gr kim ngân hoa, 16gr cam thảo, sắc nước uống ngày 1 thang. Có thể nhai cỏ mực ngậm trực tiếp.

14. Chữa rắn rết bò cạp cắn, ong đốt: Giã ra đắp vào.

15. Chữa sưng gan, sưng bàng quang, sưng đường tiết niệu: Giã cỏ mực uống.

16. Chữa chảy máu chân răng: Nhai cỏ mực ngậm.

17. Chữa lở loét da, vôi vữa ăn da: Giã cỏ mực rửa, đắp vào.

18. Hạ huyết áp: Giã cỏ mực uống, hoặc sắc uống.

19. Chữa lành xương: Giã cỏ mực bó vào chữa lành xương.

20. Chữa ung thư: Theo tài liệu của Trung Quốc cỏ mực kết hợp với một số vị khác chữa được ung thư dạ dầy, tử cung, xương, bạch huyết. Riêng ung thư họng chỉ dùng cỏ mực tươi vắt uống hoặc sắc uống hàng ngày.

* Những người sau mổ xẻ, phụ nữ sau sinh đẻ cứ nấu nước cỏ mực hoặc dùng cỏ mực khô hãm nước uống để cầm máu, chống viêm, thải độc rất tốt.

* *Ứng dụng cụ thể:* Tôi bị viêm tiền liệt tuyến khá nặng, một hôm về quê đang ngủ ngon, vào khoảng gần 1 giờ sáng dậy đi tiểu,

tự nhiên máu tươi chảy toé ra, cũng cảm thấy hơi hoảng, đêm khuya lại không có thuốc cầm máu. Vợ tôi dậy chạy ngay ra vườn hái một nắm cỏ mực giã cho tôi uống một bát là cầm máu liền, thật là hay. Mấy năm sau do bị viêm nặng tôi vào viện để làm phẫu thuật, bị chảy máu kéo dài, cứ uống nước cỏ mực hàng ngày cả ở trong viện và khi về nhà rất tốt. Con trai tôi bị sốt xuất huyết, giã cỏ mực cho uống vài ba ngày là khỏi. Vợ tôi bị dao xẻ thịt ngón tay há ra rất đau, giã cỏ mực đắp vào buộc lại khỏi và liền rất mau, nhìn không thấy vết sẹo. Mỗi khi nhà tôi có ai bị ho, sốt, viêm họng, kiết lỵ đều giã cỏ mực cho uống là khỏi, không cần thuốc tây. Tôi tự xây nhà trong gần 10 năm, khi đó xi măng rất khan hiếm, chủ yếu dùng vôi, tay bị vôi vữa ăn lở loét rất đau, tôi tìm hiểu dùng cỏ mực hàng ngày cứ xát vào hai bàn tay là hết luôn.

Chị họ tôi 85 tuổi bị ho, viêm họng, viêm phế quản, đi viên chữa liên tục về nhà lại ho, kéo dài trong nhiều năm không khỏi. Tôi về thăm rồi hướng dẫn cứ lấy cỏ mực rửa sạch mà nhai thế là khỏi hẳn, rất hay.

Nhà tôi kể cả ở Hà Nội và quê lúc nào cũng có chậu cỏ mực, vị thuốc phòng bệnh luôn sẵn sàng. Mỗi gia đình nên trồng một chậu cỏ mực dự phòng rất hay, có thể hái phơi khô dùng khi cần.

Nước cỏ mực có mầu đen, đã rớt vào quần áo là giặt tẩy mấy cũng không sạch. Người ta dùng cỏ mực để làm thuốc đen tóc và chống rụng tóc, kích thích mọc tóc, tự làm lấy cũng tốt.

CỎ MỰC CHỮA BỆNH

Loại cỏ có lá màu xanh
Giã ra như mực kết thành cái tên
Mọc hoang ở khắp mọi miền
Dân ta dùng gọi thân quen nhọ nồi

Mang danh xấu xí lôi thôi
Thế mà trị bệnh cứu người rất hay
Máu cam, thổ huyết thật gay
Đại tiện, tiểu tiện máu đầy hoang mang
Xuất huyết dạ dày, tá tràng
Trĩ bị ra máu, lỵ càng thêm nguy
Có cỏ mực trị tức thì
Uống, bôi, bồi đắp kiểu gì cũng yên
Sốt xuất huyết cứ nằm rên
Giã ra mà uống khỏi liền biến bay
Chẳng may vết đứt chân tay
Giã ra rồi đắp lành ngay sớm liền
Tóc râu đầu bạc như tiên
Có "màu" cỏ mực tạo đen thắm tình
Di tinh, mộng tinh, rong kinh
Sắc mang ra uống là bình yên ngay
Tưa lưỡi, viêm họng ho rầy
Cứ mang bôi uống mấy ngày sẽ tan
Rắn rết bò cạp ong châm
Giã ra ta đắp nọc van "chịu hàng"
Gan, đường tiết niệu, bàng quang
Bị sưng, cỏ mực uống phang đi liền
Chân răng chảy máu cũng phiền
Hái lá nhai ngậm chắc bền lại ngay
Làn da lở loét chân tay
Cỏ mực đem xát hàng ngày vẹn nguyên
Huyết áp cao uống hạ liền
Rạn xương giã đắp bó lên sớm lành

Ung thư vòm họng xót hành
Giã ngay cỏ mực húp nhanh bớt phiền
Nhọ nồi mà thật sáng tên
Đã từng thực nghiệm xin khuyên hãy dùng
Loài cây quý giá vô cùng
Nên trồng vài khóm tự cung khi cần.

CÂY ĐINH LĂNG

Đinh lăng là một loại cây quen thuộc với người dân khắp mọi miền nước ta, còn được gọi là cây gỏi cá. Là cây thuộc loại nhân sâm, chất bổ trong đinh lăng không kém gì nhân sâm, do đó đinh lăng còn được gọi là sâm của người nghèo. Đô vật thời xưa trước khi vào trận đấu thường vò lá đinh lăng hoà vào nước uống để có sức lực dẻo dai.

I. Tác dụng

1. Thông huyết mạch, bồi bổ khí huyết.
2. Tăng cường sinh lực cho cả lao động trí óc và lao động chân tay.
3. Chữa bệnh đường tiêu hoá.
4. Chữa đau khớp, đau lưng mỏi gối, phong thấp, tê nhức chân tay.
5. Chữa tắc tia sữa, tăng tiết sữa.
6. Phòng co giật ở trẻ em.
7. Làm lành vết thương, chữa sưng đau cơ khớp.
8. Chống dị ứng.

II. Sử dụng

1. Bổ khí huyết, thông huyết mạch: Làm gia vị ăn sống, làm nem, có thể luộc ăn như rau; thân củ sắc, hãm nước uống.

2. Phòng co giật ở trẻ em: Lấy cả lá già, lá non phơi khô cho vào gối hoặc trải giường cho trẻ nằm.

3. Thông tia sữa, tăng tiết sữa: Dùng lá ăn sống hoặc luộc ăn, hoặc dùng rễ 30-40gr cho vào 0,5 lít nước sắc còn 0,2 lít uống khi nóng.

4. Chữa bệnh tiêu hoá: Lá sắc uống chữa đầy hơi, khó tiêu, tiêu chảy.

5. Chữa phong thấp, tê nhức chân tay, đau lưng, mỏi gối: Dùng 20-30gr thân cành cho vào 600ml nước đun còn 300ml ngày uống 3 lần (có thể thêm cúc tần, lá lốt, rễ xấu hổ, bưởi bung mỗi thứ 10gr).

6. Cải thiện tuần hoàn não: Thân cành sắc uống hàng ngày (đã chiết xuất thành viên nén có bán ở các cửa hàng dược phẩm).

7. Bồi bổ cơ thể, ngăn ngừa dị ứng: Thân cành sắc uống hàng ngày, có thể ngâm rượu.

8. Bồi bổ phụ nữ sau sinh đẻ: Dùng lá nấu canh.

9. Làm lành vết thương, chữa sưng đau cơ khớp: Giã lá đắp vào chỗ đau.

10. Phối hợp với các vị thuốc còn chữa được nhiều căn bệnh khác nữa. Có thể chế thành bột hoặc hoà với mật ong vê thành viên để tiện sử dụng.

* Đinh lăng rất dễ trồng, dễ sống, mỗi gia đình nên trồng một bụi sử dụng thuận tiện, hiệu quả, chú ý phải trồng 2 năm trở lên mới có chất lượng.

CÂY ĐINH LĂNG VỊ THUỐC HAY

Đinh lăng tốt quý vô cùng
Được trồng ở khắp mọi vùng nước ta
Hai năm cũng đã khá già
Đưa vào sử dụng như là nhân sâm
Lá tươi luộc chín bổ thân
Cành, cây sắc uống tinh thần nở hoa
Củ to ngâm rượu đậm đà
Vê viên, tán bột cần là có ngay

Lá mang giã đắp rất hay
Bao nhiêu tác dụng đủ đầy đã nêu
Bồi bổ thông khí huyết đều
Trẻ em co giật gối nhiều sẽ yên
Lợi sữa, tắc sữa thông liền
Rối loạn tiêu hoá hái lên đem dùng
Mỏi gối, phong thấp, đau lưng
Chân tay tê nhức uống ngừng đẹp thay
Giúp tuần hoàn não chuyển xoay
Bồi bổ cơ thể đổi thay dáng hình
Chữa trị dị ứng tài tình
Phụ nữ thái nấu, sau sinh tăng cường
Đau cơ, sưng khớp, vết thương
Giã ra mà bó mấy đường bệnh bay...

Đinh lăng dược liệu "cả cây"
Mỗi nhà vài khóm tự tay cấy trồng
Thức ăn ngon bổ mát lòng
Có thêm vị thuốc dự phòng dưỡng thân.

HẠT GẤC

1. HẠT GẤC nướng ngâm rượu tốt như mật gấu

Nướng hạt gấc khô sao cho vỏ ngoài cháy thành than, nhân và một nửa bên trong chưa thành than mà chỉ có mầu vàng. Giã nhỏ cho vào chai mà ngâm với rượu, dùng được ngay. Tuỳ bệnh mà mỗi lần nhấm vài giọt hay xoa bóp. Chữa quai bị mau khỏi. Xoa bóp chỗ sưng, dập nát phần mềm rất tốt. Chữa bệnh viêm họng, bôi vào chỗ rệp cắn, muỗi đốt.

2. HẠT GẤC mài với rượu

Chữa viêm vú, sưng tấy, Khi sản phụ vú vị sưng tấy, nóng, cứng, tắc sữa, nhiễm khuẩn... chỉ cần lấy hạt gấc bỏ lớp vỏ đen cứng, mài nhân vào lòng nhám của đĩa hay bát với nửa thìa rượu, được một thứ hồ quánh mầu trắng. Bôi lên chỗ sưng cứng thấy dễ chịu ngay, chưa hết đau thì sau một giờ lại mài bôi tiếp. Các sưng tấy do va đập, kẹp dập tay, chẹo chân bôi đều khỏi; sử dụng rất hiệu nghiệm.

Chú ý hạt gấc mài không phải là hạt khô, hạt khô phải nướng và giã như cách làm nói trên.

3. MÀNG HẠT GẤC làm đen tóc, tiêu hoá tốt, phòng ung thư:

Lấy toàn bộ hạt gấc trong một quả, cho vài thìa đường đun cách thuỷ rồi ăn hết các màng của hạt.

+ Xin lưu ý là hiện nay có nhiều cơ sở đã chiết xuất ra viên nang gấc, dầu hạt gấc xoa bóp và dầu màng gấc có bán rất thuận tiện cho sử dụng.

HẠT GẤC CHỮA BỆNH

Hạt gấc nướng vỏ thành than
Nửa trong chưa cháy chuyển sang mầu vàng
Giã nhỏ ngâm với rượu làng
Tạo ra thuốc uống, bóp càng thêm hay
Sưng to, quai bị khỏi ngay
Phần mềm dập nát dùng xoay chuyển liền
Bị rệp, muỗi đốt bôi lên
Vết sưng biến mất, lại yên như thường
Viêm họng vài giọt phủ sương
Thế là êm dịu bệnh nhường biến bay

Hạt tươi mài rượu dùng ngay
Viêm vú, tắc sữa bôi hay cô cùng
Chân tay va đập kẹp sưng
Bôi vào một lúc ung dung hết lời
Màng gấc mới thật tuyệt vời
Đem đun cách thuỷ cho sôi, thêm đường
Đuổi ung thư chạy cuống cuồng
Uống vào đen tóc, bụng trương xẹp liền
Hạt gấc sẵn, chẳng tốn tiền
Mà hay như thể thuốc tiên, nhớ dùng.

CÂY DÂM ĐẮNG

Cây dâm đắng thường được trồng ở mọi miền nông thôn nước ta để làm dậu, làm cảnh và dùng cành nhỏ xỉa tăm nên nó còn có tên là dâm xỉa tăm.

I. Tác dụng

1. Thân cây dâm có chất kháng sinh nên dùng chữa mụn nhọt, các vết thương bị nhiễm trùng, sâu quảng rất hiệu quả.

2. Thực tế: Năm 1967 tôi đang học Trường trung cấp sư phạm Nam Hà, khi đào hầm phòng không cổ chân bị vết đâm xước gây nhiễm trùng thành sâu quảng. Đã dùng thuốc kháng sinh tiêm, bôi suốt 4 tháng không khỏi. Vết thương to như đồng xu rất sâu, lở loét gây đau đớn khó chịu. Một hôm đi chơi ở bến đò Quán Nha - Duy Tiên - Hà Nam, tình cờ một bà cụ trông thấy mách bảo về lấy cành dâm đắng bỏ vỏ ngoài đi, dùng dao cạo tinh trắng ra đắp vào chỗ đau. Tôi làm theo chưa đầy một tuần là khỏi hẳn, vẫn để lại vết sẹo tròn to như đồng xu ở cổ chân trái cho đến bây giờ. Cây dâm đắng

là vị thuốc chữa sâu quảng tuyệt vời, xin giới thiệu để ai cần có thể sử dụng.

II. Sử dụng

1. Lấy cành con làm tăm xỉa răng rất tốt.

2. Bóc bỏ vỏ dùng dao cạo ra tinh trắng mịn như bông rịt vào vết thương để chữa các bệnh nhiễm trùng.

DÂM ĐẰNG VỊ THUỐC TINH HOA

Chiến tranh phá hoại xảy ra
Máy bay gầm rú gần xa bom rền
Ngoại thành Phủ Lý vùng ven
Mái trường Sư phạm đào lên hầm hào
Lội bùn móc đất gian lao
Bỗng dưng xương rắn đâm vào cổ chân
Gây ra sâu quảng khổ thân
Thuốc tây đủ loại chuyên cần không ngơi
Máu mủ chảy mấy tháng trời
Ngẫm thương cẳng trái bùi ngùi xót xa

Một ngày chủ nhật nắng hoa
Dẫn nhau đi tới Quán Nha chờ phà
Nghe lời mách của Cụ bà
"Cành cây dâm đằng cạo ra đắp vào"

Mỗi ngày một lượt, ước ao
Một tuần liền sẹo biết bao vui mừng
Đời sao kỳ diệu quá chừng
Chân lành vững bước không ngừng đường xa

Ơn người dân xóm tuổi già
Cho ta vị thuốc tinh hoa dâng đời
Chân tôi đã trải nghiệm rồi
Nay xin giới thiệu mọi người biết thêm.

CÂY MÃNG CẦU XIÊM

Mãng cầu xiêm có nguồn gốc xuất xứ từ Trung Mỹ như Mexico, Cuba, Brazin, vùng Caribe và một số nước ở phía bắc Nam Mỹ, một số nước Châu Phi. Nó được đưa vào trồng ở nước ta cũng từ lâu. Quả có gai, vị chua ngọt, mùi thơm, nó còn có tên gọi là mãng cầu gai, na xiêm, na gai.

I. Tác dụng

A. Cung cấp chất dinh dưỡng bồi bổ cơ thể, giải khát.

B. Chữa bệnh: Qua các nghiên cứu trên thế giới và kinh nghiệm thực tế đã sử dụng trong nước cho thấy mãng cầu xiêm chữa được rất nhiều căn bệnh. Tất cả các bộ phận như rễ, thân, lá, quả, quả non đều là dược liệu quý để chữa bệnh.

1. Kháng khuẩn, chống viêm tấy, điều trị vết thương, giúp cho da liền vết sẹo.
2. Phòng chống bệnh cao huyết áp.
3. Điều trị phát ban.
4. Chữa đau nhức các khớp xương.
5. Ngăn ngừa giun sán.
6. Đây lui bệnh hen suyễn.
7. Điều trị bệnh thần kinh, mất ngủ.
8. Chữa tiêu chảy, nôn mửa.
9. Chữa viêm đường tiết niệu, tiểu ra máu.
10. Chữa sỏi thận.

11. Chữa vết chàm.
12. Chữa bệnh đái dầm.
13. Có tác dụng giảm cân.
14. Còn nhiều tác dụng khi kết hợp với các loại dược liệu khác
15. Phòng chống ung thư tuyệt vời.

MÃNG CẦU XIÊM CHỐNG UNG THƯ

Hiện nay có rất nhiều tài liệu viết về mãng cầu xiêm chống ung thư, tuy còn những đánh giá khác nhau về mức độ hiệu quả của nó, nhưng đều cho rằng mãng cầu xiêm có tác dụng chống bệnh ung thư. Một số tài liệu dịch từ nước ngoài có nêu lên Mỹ là nước nghiên cứu về mãng cầu xiêm chống ung thư từ những năm 1970 do 20 phòng thí nghiệm cùng tiến hành và đã cho kết quả tốt. Xuất phát từ lợi ích riêng nên các công ty dược phẩm Hoa Kỳ giữ bí mật không công bố nhằm sản xuất thuốc thu lợi nhuận, mãi gần đây mới bị lộ ra. Trước đây người ta chỉ nghiên cứu tác dụng chữa bệnh ung thư của quả mãng cầu xiêm, gần đây nghiên cứu cho thấy toàn bộ cây mãng cầu xiêm đều có tác dụng ngăn chặn tiêu diệt tế bào ung thư. Tôi đã đọc hàng chục bài viết về tác dụng chống ung thư của mãng cầu xiêm có tài liệu nói mãng cầu xiêm ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư nhanh gấp 10. 000 lần phương pháp hoá trị, và nó không làm bệnh nhân bị nôn ói, sụt cân, rụng tóc, không làm hại tế bào khoẻ, nghe cũng thấy giật mình, và còn đôi chút đắn đo. Rất may là tôi đã gặp nhà văn kiêm đạo diễn Minh Chuyên bị ung thư tiền liệt tuyến, anh đã dùng mãng cầu xiêm là chính kết hợp với nấm linh chi và giảo cổ lam chữa khỏi bệnh cho mình, sức khoẻ của anh rất tốt, trong khi hơn 40 người cùng nằm viện chữa ung thư với anh đã ra đi gần hết. Tôi đã tin vào hiệu quả chống ung thư của mãng xầu xiêm, và quyết định đưa vào cuốn "cẩm nang" này.

II. Sử dụng

1. Dinh dưỡng

- Ăn trực tiếp.
- Ép làm sinh tố trái cây.
- Chế biến thành nước giải khát...

2. Làm thuốc

- Hiện nay quả mãng cầu xiêm đã chiết xuất thành viên thuốc con nhộng Craviola có bán ở các cửa hàng thuốc tây.

- Dùng lá, rễ, cành, quả non băm nhỏ phơi khô đun nước hoặc sắc uống, lá khô có thể hãm như chè uống hàng ngày vừa thay trà vừa chữa bệnh (cơ sở Đức Thịnh sản xuất bán rộng rãi trên toàn quốc ĐT: 0937301801).

- Dùng lá đắp vào vết thương, những chỗ cần điều trị trên da.

+ Bài thuốc chữa ung thư tự làm:

- Mãng cầu xiêm bao gồm cả cành, lá, quả non băm nhỏ phơi khô lấy 2/3 ấm
- Nấm linh chi 1/4 ấm.
- Giảo cổ lam 1 nắm
- Cho vào 2/3 ấm nước đun sôi 1 giờ rồi uống trong ngày. mỗi ấm uống 3-4 ngày, uống liên tục trong 6 tháng là khỏi bệnh.

* Mãng cầu xiêm rất sẵn ở Miền Nam, hãy tận dụng để chữa bệnh, rất rẻ tiền và có thể xin được, phù hợp với mọi đối tượng nhất là người dân nghèo ở nông thôn.

MÃNG CẦU XIÊM THUỐC QUÝ

Mang tên là mãng cầu xiêm
Đưa từ châu Mỹ về Miền Nam ta

Cung cấp dưỡng chất đậm đà
Còn là thảo dược tinh hoa giúp đời
Kháng khuẩn, chống viêm kịp thời
Muốn cho liền sẹo giã tơi đắp vào
Phòng chống bệnh huyết áp cao
Phát ban, đau khớp kêu gào, trị yên
Giun sán, hen suyễn diệt liền
Sắc lên mà uống ngủ quên đêm dài
Tiêu chảy, nôn mửa chữa tài
Viêm đường tiết niệu mấy bài khỏi ngay
Sỏi thận dùng bắn nát bay
Đái dầm, chàm nám ra tay diệt trừ
Béo phì xì giảm vô tư
Hàng đầu phòng chống ung thư tuyệt vời

Quả chín ăn, uống xin mời
Chữa bệnh cành lá quả tươi, khô cùng
Sắc lên cứ thế mà dùng
Bao nhiêu căn bệnh lăn đùng biến xa

Có viên Craviola
Dạng thuốc con nhộng chế ra bán nhiều
Công dụng kể biết bao nhiêu
Những ai muốn khoẻ hãy yêu mãng cầu.

CÂY ATISÔ

Atiso là loài cây leo sống ở nam châu Âu (quanh Địa trung hải), nó được đưa vào nước ta từ đầu thế kỷ 20, chủ yếu trồng ở Sapa, Tam đảo, Đà lạt. Trong Atiso có rất nhiều chất vừa bổ dưỡng vừa có tác dụng chữa bệnh.

I. Tác dụng

A. Dinh dưỡng: Dùng làm rau xanh, có chất xơ và cung cấp các dưỡng chất cho cơ thể.

B. Chữa bệnh

1. Giúp tăng bài tiết của mật.
2. Hạ cholestoron trong máu, hạ huyết áp.
3. Tăng lượng nước tiểu, tăng hàm lượng ure trong nước tiểu.
4. Giải độc gan.
5. Có nhiều hoạt chất chống oxy hoá.
6. Cải thiện khả năng tiêu hoá
7. Điều trị chống buồn nôn.
8. Có tác dụng kháng sinh, chữa ho, viêm họng.
9. Ngăn ngừa và điều trị bệnh ung thư.

II. Sử dụng

A. Làm dưỡng chất

1. Có thể luộc, nấu canh hoặc chế biến khác.
2. Làm nước giải khát Atiso

B. Chữa bệnh

1. Dùng hoa là chính, cả cây phơi khô nấu nước uống.
2. Nấu thành cao Atiso
3. Chế thành các dạng thuốc viên, thuốc nước.
4. Hoa Atiso đỏ có đủ các tác dung đã nêu trên đây nhưng với chất lượng cao hơn.

* Chú ý không nên uống quá nhiều gây chướng bụng, hại gan.

ATISO CHỮA BỆNH

Atiso ở nam Âu
Đưa vào trồng cấy từ lâu Nước nhà
Đà Lạt, Tam Đảo, Sa Pa
Vừa làm thực phẩm còn là dược tiên
Món ăn luộc nấu xơi liền
Vị thuốc chữa bệnh rẻ tiền mà hay
Uống vào mật tiết tăng ngay
Mỡ máu giảm, huyết áp quay trở về
Lợi tiểu, thải chất urê
Mát gan giải độc chẳng chê mọi điều
Giúp cho ăn uống dễ tiêu
Chống ôxy hoá, thêm liều giải nôn
Bị ho, viêm họng trị luôn
Gặp ung thư cũng ra đòn thẳng tay
Loại hoa mầu đỏ đẹp thay
Hàm lượng sinh hoá đủ đầy dược cao
Hái ra mang nấu luộc xào
Phơi khô sắc uống thải đào bệnh đi
Chiết xuất nhiều thuốc diệu kỳ
Viên, cao, dạng nước có ghi từng bài
Dưỡng thân phòng bệnh cả hai
Cho đời tươi trẻ nhờ loài cây Hoa.

CÂY TRINH NỮ HOÀNG CUNG

Trinh nữ hoàng cung hay còn gọi là cây náng lá rộng, trồng nhiều ở Việt Nam, Campuchia, Thái lan, làm cây cảnh và làm thuốc.

I. Tác dụng

1. Hỗ trợ điều trị u nang buồng trứng, u xơ tử cung.

2. Hỗ trợ điều trị phì đại tiền liệt tuyến.

II. Sử dụng

1. Sắc uống: Mỗi ngày 3 lá thái nhỏ sắc nước uống, 7 ngày rồi nghỉ 7 ngày, uống ba đợt xen kẽ nghỉ 2 đợt. Số lượng 7x3x3 = 63 lá. Có thể phơi khô để sử dụng, có thể ăn trực tiếp.

2. Có thể kết hợp với một số vị khác để chữa phì đại Tiền liệt tuyến. Xin giới thiệu bài thuốc sau:

1. Trinh nữ hoàng cung 0,6kg
2. Nấm linh chi 0,4kg
3. Kim tiền thảo 0,15kg
4. Mướp đắng 0,3kg
5. Chuối hột 0,4kg
6. Giây thìa canh 0,3kg

Chia ra khoảng 20 ấm cho vào phích loại 1 lít đổ nước sôi ngâm uống dần trong ngày, hai ngày một ấm.

3. Viên CRILA được bào chế sẵn, mỗi lần uống 2-3 viên, ngày 3 lần. Uống liên tục 60 ngày.

* Xin lưu ý là tác dụng chữa bệnh của trinh nữ hoàng cung qua thực tế cho thấy hiệu quả của nó còn phụ thuộc vào cơ địa của từng người, hãy dùng thử để điều chỉnh cho phù hợp.

TRINH NỮ HOÀNG CUNG CÂY THUỐC QUÝ

Loài cây Trinh nữ hoàng cung
Mang theo tên đẹp đem dùng rất hay
Lá xanh, hoa trắng bông dầy
Cho đời vị thuốc ở ngay vườn nhà
U nang buồng trứng sinh ra
Tử cung xơ cứng cùng rà trị ngay
Chữa tiền liệt tuyến rất hay
Khối u phì đại lâu ngày phải xiêu
Hái sắc ba lá một liều
Bảy ngày hết đợt nghỉ đều bảy hôm
Ba đợt sáu ba lá tròn
Thế là căn bệnh ốm ròn chạy xa
Phơi khô cất giữ trong nhà
Khi cần thuốc quý đem ra mà dùng
Viên nén chiết xuất đặc trưng
Crina đó ai ưng mua liền
Kiên trì trị bệnh phải yên
Phối hợp nhiều vị ghi tên đủ đầy
Chữa tiền liệt tuyến rất hay
Hãy trồng vài chậu ở ngay hiên nhà
Vừa làm cây cảnh nhành hoa
Tự mình có thuốc vượt qua bệnh tình.

CÂY NÁNG HOA TRẮNG

Cây Náng hoa trắng còn gọi là "Đại tướng quân hoa trắng" mọc phổ biến ở nước ta. Hàm lượng hoạt chất chữa bệnh cao hơn Trinh nữ hoàng cung.

I. Tác dụng

1. Hỗ trợ điều trị phì đại tiền liệt tuyến.

2. Hỗ trợ điều trị u nang buồng trứng, u xơ tử cung.

3. Chữa sưng đau, tụ máu do ngã, bó gẫy xương, bong gân, sai khớp, thấp khớp, nhức mỏi.

II. Sử dụng:

1. Dùng lá ăn trực tiếp hoặc ép nước, sắc uống như trinh nữ hoàng cung.

2. Viên nén Vương Bào được bào chế sẵn, mỗi lần uống 2-4 viên, 2 lần/ngày.

3. Lá tươi giã đắp bó vào những chỗ sưng đau. Thân giã đắp bó chữa thấp khớp, nhức mỏi.

NÁNG HOA TRẮNG CHỮA BỆNH

Lá xanh hoa trắng cánh dài
Mang theo tên Láng nhiều bài thuốc hay
"Tuyến tiền" phì đại rất gay
U nang buồng trứng gây rầy rà to
U xơ tử cung thêm lo
Có Náng hoa trắng trời cho thật mừng
Lá xanh cứ hái mà dùng
Ép ra nước uống, rửa cùng ăn ngay
"Vương Bảo" viên nén rất hay
Đuổi u cao chạy xa bay cuống cuồng

Nhức mỏi, tụ máu, gẫy xương
Bong gân, sai - thấp khớp thường sưng đau
Lá, thân giã đắp vào mau
Vài lần là khỏi, nét rầu biến luôn
Hãy trồng vài chậu quanh sân
Khi cần là có thuốc thần trong tay

CÂY LÔ HỘI

Cây Lô hội còn có tên là cây lưỡi rắn là loài Huệ sống lâu năm, dùng làm cây cảnh, trồng ở khắp nơi trên đất nước ta.

I. Tác dụng

1. Dinh dưỡng: Dùng làm nước giải khát.

2. Làm thuốc chữa bệnh

II. Sử dụng

1. Chữa đái tháo đường: 20g lá sắc uống ngày một thang.

2. Tiểu đục: 20 gam lá giã nát vắt nước uống ngày 2 lần.

3. Nôn ra máu: Hoa 20 gam sắc với rượu uống.

4. Ho có đờm: Lá 20 gam sắc uống.

5. Ho ra máu: Lá 20 gam sắc uống hàng ngày.

6. Trẻ em cam tích: Rễ lô hội khô 20 gam hang ngày một thang sắc uống.

7. Đau đầu chóng mặt: Lô hội 20 gam, hoa đại 12 gam, lá dâu 20 gam, sắc uống ngày 1 thang chia 2-3 lần.

8. Chữa loét dạ dầy, tá tràng:

- Thái nhỏ lá lô hội, xay lấy nước cho thêm đường vào uống
- Lá lô hội 20 gam, dạ cẩm 20 gam, bột nghệ vàng 12 gam, cam thảo 6 gam sắc uống ngày 2-3 lần.
- Uống nước ép lô hội còn bồi bổ dạ dầy, tá tràng, ruột.

9. Tốt cho gan: Mỗi ngày uống một thìa to nước ép lô hội tốt đối với bệnh nhân bị viêm gan.

10. Chữa bỏng: Láxé ra mang ép vào da.

11. Mẩn ngứa, dị ứng: Nhựa lô hội bôi lên chỗ ngứa.

12. Uống ít một có tác dụng chữa táo bón, tiêu chảy.
13. Chữa tiểu đường: 20g lô hội sắt uống ngày 1 lần.

CÂY LÔ HỘI CHỮA BỆNH

Mang tên Lô hội cũng hay
Trồng chơi làm cảnh, trong tay thuốc vàng
Đái đường khiếp phải chịu hàng
Tiểu đục, nôn ra máu càng trị hay
Ho có đờm, máu rất gay
Nhờ cây Lô hội đánh bay nỗi phiền
Trẻ em cam tích diệt liền
Bị bệnh vắt uống, sắc lên mà dùng
Đau đầu chóng mặt bất ưng
Lô hội, hoa đại hợp cùng lá dâu
Trộn vào sắc uống khỏi mau
Dạ dầy viêm loét tiếp sau tá tràng
Lô hội, dạ cẩm, nghệ vàng
Sắc cùng cam thảo bệnh hàng chạy xa
Xay vắt nước, có đường pha
Uống ngay trực tiếp cũng là khá hay
Viêm gan gạn uống chuyển xoay
Táo bón, tiêu chảy cầm ngay tại nhà
Mẩn ngứa, dị ứng, bỏng da
Nhựa bôi, lá ép thế là biến bay
Những ai chưa biết xin bầy
Hãy dùng chữa bệnh thành thầy thuốc Nam.

CÂY LƯỢC VÀNG

Cây lược vàng trồng khá phổ biến ở nước ta. Tác dụng chữa bệnh đã được nghiên cứu ở các nước Mỹ, Ca na đa, Nga... với nhiều kết quả rất tốt. Việt Nam Bộ Y Tế đã giao cho Viện Dược liệu TW chủ trì và TSKH Nguyễn Minh Khởi làm chủ nhân đề tài cấp bộ "Nghiên cứu tác dụng sinh học và độc tính của cây lược vàng". Đề tài được nghiệm thu ngày 4/11/2011 và đã được công bố.

Kết quả như sau:

Lược vàng là dược liệu khá an toàn, có những khoảng cách xa so với liều độc. Tuy nhiên không nên sử dụng lâu ngày, không sử dụng ở liều cao do có độc tính với gan, thận khi thử nghiệm trên động vật.

I. Có 3 tác dụng nổi trội

1. Tác dụng kháng khuẩn (với những chủng vi khuẩn gây bệnh đường hô hấp).
2. Tác dụng tăng cường miễn dịch.
3. Tác dụng chống ôxy hoá.

II. Tác dụng cụ thể

1. Chống viêm mãn, giảm đau ngoại biên.
2. Ức chế một số tế bào ung thư ở mức độ trung bình.
3. Không có tác dụng giảm đau theo cơ chế thần kinh TW, không gây hạ huyết áp trên thực nghiệm, không có tác dụng hoạt tính gây tăng Axit Uric và xúc tác quá trình ôxy hoá trong cơ thể.

Qua thực tế kinh nghiệm đã sử dụng cho thấy có tác dụng chữa một số bệnh như sau:

- Ngăn ngừa sự phát triển của tế bào ung thư, có thể hỗ trợ chữa một số bệnh ung thư.

- Chữa phì đại tuyến tiền liệt, lợi tiểu.
- Chữa loét dạ dầy tá tràng.
- Tái sinh tế bào.
- Làm bền mạch máu, hoạt huyết.
- Làm lành vết thương, chữa bỏng.
- Chữa viêm thận, viêm khớp.
- Do có tính kháng viêm nên có thể chữa được một số bệnh khác nữa.

III. Sử dụng

1. Ăn lá trực tiếp, ngày 3 lá.
2. Ép lá lấy dịch uống.
3. Nấu canh ăn.
4. Phơi khô thái nhỏ hãm nước uống.
5. Ngâm rượu uống, xoa bóp (ngâm phần thân cây cắt nhỏ ra).
6. Giã đắp vào chỗ đau, chỗ bỏng.
7. Băm nhỏ cho gà vịt ăn chống cúm rất tốt.

CÂY LƯỢC VÀNG CHỮA BỆNH

Lược vàng trồng khắp nước ta
Ở bên châu Mỹ, nước Nga... đã dùng
Việt Nam nghiên cứu đi cùng
Dân ta sử dụng mọi vùng rút ra
"Tuyến tiền" phì đại xót xa
Lược vàng có mặt, khiếp là chạy ngay
Ung thư căn bệnh thật gay
Lược vàng xuất kích bủa vây vào hàng
Chữa loét dạ dầy, tá tràng
Giúp tế bào mới ngày càng sinh sôi

Giúp bền thành mạch tuyệt vời
Tăng thêm hoạt huyết, đắp bồi vết thương
Viêm khớp, viêm thận coi thường
Da bỏng mang đắp vài đường là bay
Còn chữa nhiều bệnh trong tay
Dùng chống viêm nhiễm cũng hay đã bầy
Sử dụng xin mách cho ngay
Hái mang rửa sạch nhai ngay nuốt liền
Ép ra nước uống chẳng phiền
Nấu canh cứ thể mang lên mà dùng
Phơi khô hãm nước sài chung
Ngâm rượu xoa bóp, tối cùng nhâm nhi
Giã ra đem đắp tức thì
Thái cho gà vịt sợ gì cúm toi
Lược vàng thuốc quý của trời
Hãy trồng chữa bệnh cho đời thêm xuân.

GIẢO CỔ LAM

Giảo cổ lam hay còn gọi là cây cỏ thần kỳ, ngũ diệp san, trường thọ... là loại cây thuốc quý mọc ở độ cao từ 200 - 2000m, hiện nay nhiều nơi người ta đã trồng để làm thuốc. Trải qua nhiều nghiên cứu ở Nhật Bản, Mỹ, Trung Quốc, Việt Nam và một số nước khác, giảo cổ lam đã được chứng minh công dụng tuyệt vời của nó trong việc phòng ngừa các căn bệnh nguy hiểm và nâng cao tuổi thọ cho con người. Giảo cổ lam có vị đắng, tính hàn, không độc.

I. Tác dụng

1. Làm hạ mỡ máu, giảm cholestorol toàn phần, giúp ngăn ngừa xơ vữa động mạch, hạ huyết áp, phòng ngừa các biến chứng về tim mạch, ngăn ngừa tai biến mạch máu não.

2. Hạ đường huyết, tăng bài tiết Insulin giúp ổn định đường huyết, phòng ngừa các biến chứng của bệnh tiểu đường.

3. Rất tốt cho tế bào gan, tăng cường chức năng giải độc gan, tạo tế bào gan.

4. Chữa ho có đờm.

5. Tăng cường hệ miễn dịch, ngăn ngừa sự hình thành và phát triển của khối u, giúp hỗ trợ điều trị ung thư.

6. Có tác dụng giảm béo, tăng cường tiêu hoá.

7. Chống lão hoá mạnh, giảm căng thẳng mệt mỏi, giúp tăng cường sinh lực và khả năng làm việc.

8. Giúp dễ ngủ và ngủ sâu, tăng cường máu lên não, ngăn ngừa chứng lú lẫn ở người già.

II. Sử dụng

1. Hãm như trà uống hàng ngày.

2. Dùng khoảng 10 - 20gr sắc uống hàng ngày.

3. Hiện nay đã chế ra thuốc viên uống 2 viên/lần, ngày 2 lần.

GIẢO CỔ LAM CÂY THUỐC QUÝ

Là loài cây cỏ mọc hoang
Ở miền rừng núi hải mang về dùng
Giảo cổ lam tốt vô cùng
Uống vào mỡ máu không ngừng giảm đi
Xơ vữa động mạch hiểm nguy
Cùng cao huyết áp kiên trì trị ngay
Xảy ra tai biến là gay
Tim mạch, xuất huyết não đầy hiểm nguy
Để phòng quan trọng nhớ ghi
Đã có dược liệu diệu kỳ trong tay

Tiểu đường thừa sức đánh bay
Giải độc gan dùng đã hay lại cừ
Ho đờm sớm dứt vô tư
Tăng cường miễn dịch, khối u ngăn ngừa
Giúp tiêu hoá, giảm mỡ thừa
Bồi bổ sinh lực, đuổi xua nét già
Giúp cho giấc ngủ đậm đà
Đưa máu lên não sáng ra tinh thần
Còn nhiều tác dụng dưỡng thân
Là dược liệu quý rất cần cho ta

Phơi khô hãm uống như trà
Hoặc đưa lên sắc cũng là đặc trưng
Chiết xuất thành thuốc dễ dùng
Phòng bệnh, chữa bệnh nói chung tuyệt vời
Thảo dược thuốc quý của trời
Hãy tìm sử dụng cho đời trường sinh

NẤM LINH CHI

Nấm linh chi hiện nay đã có nhiều công trình nghiên cứu ở nhiều nước đều khẳng định là loại dược liệu quý. Nấm linh chi trước đây mọc trong rừng hoang vu. Mãi năm 1971 Nhật Bản mới trồng được và hiện nay nước ta cũng trồng khá phổ biến. Có sáu loại: Xanh, đỏ, trắng, tím, vàng, đen. Trong đó loại đen và đỏ là có tác dụng trị bệnh tốt hơn cả.

I. Tác dụng

1. Trước hết Linh chi có khả năng nâng cao sức đề kháng tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể. Kháng khuẩn chống lại các loại vi khuẩn, vi rút nhất là vi rút cúm, viêm miệng.

2. Có tác dụng bổ dưỡng, chống suy nhược, tốt cho người bị đau ốm, giảm mệt mỏi.

3. Loại trừ và kìm hãm sự tăng trưởng của tế bào ung thư. Chống ung thư tuyến tiền liệt, ruột, gan, dạ dầy, phổi, các loại u bướu, u não, ...

4. Đối với hệ tuần hoàn:

- Chống nhiễm mỡ, xơ vữa động mạch và các biến chứng, hỗ trợ cho tim.
- Loại trừ cholestrol trong máu, lọc sạch máu, tăng cường tuần hoàn máu, điều hoà kinh nguyệt.
- Giảm huyết áp, điều hoà ổn định huyết áp.
- Hỗ trợ thần kinh, giảm đau đầu và tứ chi.

5. Đối với hệ tiêu hoá:

- Giải độc gan, chống vi rút gây viêm gan A, B, C.
- Làm sạch ruột, chống táo bón mãn tính, tiêu chảy, hỗ trợ điều trị đau dạ dầy.

6. Tốt cho xương khớp.

7. Phòng chữa bệnh tiểu đường: Có khả năng tăng sinh insulin giúp chống lại bệnh tiểu đường.

8. Chữa đau miệng, viêm họng, làm lành vết thương nhanh.

9. Tác dụng với da tóc: Làm da đẹp, hồng hào, chống các bệnh ngoài da như trứng cá..., chống rụng tóc.

10. Tốt cho giấc ngủ.

11. Tăng testosterons làm tăng cường khả năng sinh lý.

II. Sử dụng

1. Sắc uống: Thái lát mỏng đun 30 phút lấy nước đầu. Thái nhỏ hơn đun tiếp nước hai, nước ba. Trộn lẫn 3 nước vào uống, liều lượng tuỳ theo yêu cầu chữa bệnh mà dùng cho phù hợp.

2. Nghiền thành bột uống cả bã là tốt nhất.

3. Nghiền bột cho vào túi lọc pha trà uống.

4. Thái mỏng ngâm rượu uống.

5. Thái cho vào phích uống thay nước hàng ngày.

6. Nấu canh, súp ăn hàng ngày (kết hợp với các thực phẩm, dược phẩm khác tạo ra rất nhiều món ăn bổ dưỡng, chữa bệnh).

7. Chế biến nước tăng lực.

8. Nấu thành cao có bán sẵn, pha nước ấm uống.

Nấm linh chi hiện nay nhiều nước trồng như Hàn Quốc, Nhật bản, Trung Quốc, Việt Nam... Khi mua cần thận trọng, xem xét cụ thể, nên chọn nấm mầu đen hoặc mầu đỏ. Nấm linh chi của Nhật Bản, Trung Quốc cánh rất cứng bẻ không gẫy. Nấm linh chi của Hàn Quốc hiện tại đắt hơn cả. Chú ý: Loại màu đen và đỏ tốt hơn, có nơi họ nhuộm mầu để bán, khi đem rửa sẽ bay hết mầu.

NẤM LINH CHI CHỮA BỆNH

Cũng là loại nấm cả thôi
Linh chi tên đẹp, xứng lời dược tiên
Công dụng lan toả mọi miền
Tăng sức đề kháng, diệt liền siêu vi
Bồi bổ cơ thể diệu kỳ
Ung thư gặp phải gối quỳ lạy van
Tốt cho hệ thống tuần hoàn
Lọc sạch dòng máu, bình an mạch vành
Huyết áp cao, uống hạ nhanh
Giữ cho ổn định yên lành dài lâu
Thần kinh thư giãn, giảm đau
Gan nhanh giải độc, viêm mau khỏi liền
Dạ dầy, đường ruột liên miên
Trĩ đau mãn tính nỗi phiền hết ngay

Giúp cho xương khớp rất hay
Tiểu đường cao chạy xa bay tháo chuồn
Vết thương, đau họng, miệng mồm
Uống vào lũ bệnh vía hồn biến bay
Tê thấp, hen suyễn biết tay
Đẹp da, dưỡng tóc đổi thay như thường
Thêm say giấc ngủ đêm trường
Giúp cho sinh lý tăng cường vô tư
Bao nhiêu căn bệnh doạ hù
Linh chi đánh bại, sức dư chất thừa
Cách dùng đơn giản xin thưa
Sắc uống, nghiền bột tiện đưa pha trà
Ngâm rượu tối một ly hoa
Nấu canh, thành súp đậm đà mà xơi
Nay trồng, bán ở khắp nơi
Linh chi vị thuốc giúp đời trường sinh.

NẤM LIM XANH

Nấm lim xanh mọc trên cây lim xanh, đã được sử dụng cách đây 2000 năm, sau đó bị lãng quên vì con người khai thác hết. Mãi năm 2007 vừa qua mới bùng phát trở lại. Nấm lim xanh có trong rừng nguyên sinh ở Trường Sơn- Tây Nguyên và Nam Lào, nước ta tập trung chủ yếu ở Tiên Phước - Quảng Nam. Nấm lim xanh khai thác tự nhiên thật khó khăn và rất hiếm.

I. Tác dụng

1. Chống khối u: Nó ngăn chặn sự lan rộng của khối u, tiêu diệt tế bào ung thư, tăng cường khả năng miễn dịch chống ung thư. Sử

dụng kết hợp với hoá trị, xạ trị tốt, hạn chế sự tàn phá của hoá chất, xoa dịu nỗi đau về sinh lý.

2. Chữa viêm gan B, ngăn chặn sự phát triển thành xơ gan.

3. Chữa bệnh gout.

4. Chữa tăng huyết áp, tai biến mạch máu não.

5. Chữa tổn thương miệng, viêm loét dạ dầy.

6. Tác dụng giảm mỡ máu, giảm cân.

7. Chữa phì đại tiền liệt tuyến.

8. Chữa đau, viêm xương khớp.

9. Chữa tiểu đường.

10. Giải độc cho cơ thể.

11. Chống lão hoá, làm mịn da trong mùa khô hanh.

12. Tăng cường sinh lực.

II. Sử dụng

Sử dụng tương tự như nấm Linh chi.

1. Phổ biến nhất là rửa sạch, thái nhỏ cho 10-20 gam tuỳ theo tình trạng bệnh vào 2 lít nước đun sôi, nhỏ lửa trong 30 phút còn khoảng 1 lít uống nhiều lần trong ngày. Sau đó sắc lại hai nước nữa để tận dụng. Uống cách lúc uống thuốc tây khoảng 30 phút. Liều lượng tăng dần từ 10g trở lên cho quen dần.

2. Có loại đã nấu thành cao, pha nước ấm uống.

Hiện nay khá nhiều công ty chào bán, có thể là nấm trồng hoặc nấm giả, người mua cần thận trọng.

NẤM LIM XANH CHỮA BỆNH

Loài nấm mọc trên lim xanh
Thật là quý hiếm đầu ngành "dược tiên"

Tập trung vùng đất Tây Nguyên
Miền tây đất Quảng là miền liệu cao
Trị khối u sắc như dao
Ngăn ngừa, tiêu diệt tế bào ung thư
Viêm, xơ gan loại vô tư
Gout mà trông thấy chạy như đèn cù
Huyết áp, tai biến loại trừ
Trị tổn thương miệng, loét hư dạ dầy
Thừa cân, mỡ máu giảm ngay
U Tiền liệt tuyến cao bay hết hồn
Đau viêm xương khớp dẹp luôn
Tiểu đường có gặp no đòn biến xa
Giải độc cơ thể của ta
Chống lão hoá, làm mịn da tuyệt vời
Tăng thêm sinh lực cho đời
Đứng trong hàng nấm đầu ngôi diệu kỳ

Sử dụng như loại Linh chi
Cách phổ biến nhất đã ghi đủ đầy
Sắc là đem uống được ngay
Có cao nấu sẵn loại này dễ ăn
Hiện vùng Tiên Phước- Quảng Nam
Trung tâm thu hái địa bàn nổi danh
Nhiều công ty dược đua tranh
Coi chừng nấm giả, trồng nhanh bán bừa
Nhắc rằng rất đắt, nếu mua
Phải tìm hiểu kỹ tránh lừa thiệt thân
Nấm lim xanh quý vô ngần
Trị bao nhiêu bệnh thuốc thần trời cho

ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Đông trùng hạ thảo là một Thảo dược rất quý. Nó là một sinh vật có tính đặc thù, gồm loài nấm ký sinh trên ấu trùng của loài bướm, mùa đông là ấu trùng, mùa hè là cây nấm nên mới có tên là "Đông trùng hạ thảo". Loại dược liệu này chủ yếu ở Nhật Bản, Hàn Quốc, Trung Quốc. Thời phong kiến xưa dược liệu này được dùng bồi bổ cho các bậc vua chúa. Việt Nam gần đây đã có cơ sở nuôi trồng thành công loại dược liệu quý này. Ở nước ta đã có một số cơ sở nghiên cứu nuôi trồng đông trùng hạ thảo thành công. Xin giới thiệu sản phẩm của Viện Bảo vệ Thực vật Việt Nam sản xuất thành công bảo đảm chất lượng bán rộng rãi. Địa chỉ tại số 250 đường Phan Bá Vành - quận Bắc Từ Liêm - Hà Nội. ĐT liên hệ: 0988824868, 0902138057, 0916729486.

I. Công dụng

1. Bồi bổ cơ thể rất tốt.
2. Trợ giúp ngăn ngừa phòng chống ung thư.
3. Chữa bệnh tiểu đường.
4. Chữa bệnh cao huyết áp.
5. Chữa bệnh gout.

II. Sử dụng

1. Ngâm rượu uống.
2. Hấp cơm ăn trực tiếp.
3. Pha trà uống.
4. Chế biến thành nước tăng lực.

Tuy vậy giá thành khá cao, nên phải thận trọng khi mua và sử dụng, tránh loại giả hoặc chất lượng thấp.

Loại trồng tại Việt Nam hiện nay giá 95 triệu đồng/kg, của Trung Quốc đắt hơn gần 20 lần.

ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO CHỮA BỆNH

Nghe mà thấy lạ vô cùng
Hè là thân thảo, đông trùng mới hay
Nhộng bướm lưng cõng nấm cây
Hợp thành thứ thuốc tốt thay thần kỳ
Dưỡng sinh, mọi thứ đứng nhì
Ung thư có gặp loại gì cũng van
Tiểu đường, huyết áp, guót tan
Đứng ngôi đầu bảng vẹn toàn xứng danh

Ngâm rượu, hấp tán ăn nhanh
Pha trà mà uống, chế thành nước tiên
Tuy rằng giá khá cao tiền
Ai cần thần dược mua liền dùng ngay
Của Tầu đắt lắm rất gay
Nước ta trồng cấy đến nay đã thành
Rẻ hơn vẫn tốt đồng hành
"Đông trùng hạ thảo" hãy giành dưỡng thân.

CỦ TAM THẤT

Tam thất có vị đắng ngọt, tính ấm, có tác dụng bồi bổ và trị bệnh, nó là vị thuốc quý đặc biệt với phụ nữ sau khi sinh đẻ.

I. Tác dụng

1. Bổ dưỡng, tăng lực, tăng sức đề kháng, điều hoà miễn dịch.

2. Kích thích tâm thần, chống trầm uất.

3. Bảo vệ tim chống lại những tác nhân gây loạn nhịp, giãn mạch, ngăn xơ vữa động mạch, tăng khả năng chịu đựng của cơ thể khi thiếu ôxy.

4. Cầm máu, tiêu máu, tiêu sưng: Chữa các trường hợp chảy máu do chấn thương (kể cả nội tạng), tiêu máu ứ do phẫu thuật, va đập gây bầm tím phần mềm. Dùng bột tam thất rắc giúp lành nhanh các vết thương.

5. Giảm sinh khối u, do đó làm giảm tốc độ phát triển của khối u, hạn chế sự di căn của tế bào ung thư, kéo dài cuộc sống cho bệnh nhân ung thư.

6. Kết hợp với một số thảo dược khác chữa được nhiều bệnh.

II. Sử dụng

1. Dùng sống dưới dạng bột, dạng lát cắt ngậm, nhai hoặc mài với nước uống.

2. Dùng chín trong những trường hợp thiếu máu suy nhược, phụ nữ sau khi đẻ (hầm với thức ăn).

3. Không nên dùng:

- Đối với phụ nữ đang mang thai.
- Thận trọng khi cho trẻ em dùng.
- Khi tiêu chảy, có nguy cơ dẫn đến tử vong.

4. Có rất nhiều bài thuốc kết hợp tam thất với các vị thuốc bắc khác để chữa bệnh và bồi bổ cơ thể.

TAM THẤT RẤT TỐT

Tam thất vị thuốc rất hay
Phụ nữ sinh đẻ dùng ngay tuyệt vời
Bổ dưỡng tăng lực đi đôi
Đề kháng, miễn dịch uống thời nâng lên
Tâm thần kích động, giữ yên
Trị bệnh trầm uất nỗi phiền biến bay
Bảo vệ tim mạch hàng ngày
Khi ôxy thiếu loại này bổ sung

Cầm máu, tiêu máu, trị sưng
Dùng bột mà rắc vết thương nhanh lành
Gặp khối u, bùa vây quanh
Ngăn tế bào "ác", khỏi thành di căn
Kéo dài cuộc sống bệnh nhân
Còn nhiều công dụng lợi thân vô cùng
Xin nêu ra mấy cách dùng
Tán bột hoà nước uống chừng một ly
Cắt ra lát ngậm nhâm nhi
Mài tan vào nước những khi gấp cần
Thiếu máu suy nhược toàn thân
Phụ nữ sinh đẻ, nhớ ăn chín rồi
Hầm cùng thực phẩm mà xơi
Thơm ngon bổ mát dưỡng bồi sức ta
Còn nhiều tác dụng tinh hoa
Phối hợp thảo dược mở ra từng bài

Tránh khi phụ nữ mang thai
Trẻ em cần trọng chớ sài dễ nguy
Tiêu chảy phải cắt ngay đi
Ăn vào là sẽ ra đi chầu trời

Xin nêu vắn tắt mấy lời
Hãy dùng Tam thất cho đời trường sinh.

CÂY XẠ ĐEN

Xạ đen là loại cây mọc ở vùng rừng núi các tỉnh Hà Nam, Hoà Bình, Quảng Ninh, Thừa Thiên - Huế, Gia Lai. Xạ đen đã được sử dụng làm thuốc chữa bệnh từ lâu đời. Nó được xếp vào một trong

những cây thuốc quý. Giáo sư Lê Thế Trung thuộc Học viện Quân y đã nghiên cứu đề tài tác dụng chữa bệnh của cây xạ đen, đã đưa vào áp dụng thực tế rất hiệu quả.

I. Tác dụng

1. Hỗ trợ điều trị ung thư: Các bệnh ung thư vòm họng, gan, phổi, cổ tử cung, u nang buồng trứng, u xơ tử cung và một số bệnh ung thư khác.

2. Ngăn ngừa u bướu, điều trị các biến chứng do khối u và tiền ung thư.

3. Điều trị các loại bướu, u lành (bướu cổ, u mỡ, mụn nhọt...).

4. Làm thuốc chống viêm, kháng khuẩn.

5. Ổn định huyếtáp, điều trị huyết áp cao.

6. Giải độc, mát gan, hạ men gan, chữa gan nhiễm mỡ. Hỗ trợ điều trị xơ gan, viêm gan B, vàng da.

7. Cầm máu vết thương (bị chảy máu chỉ cần nhai xạ đen đắp vào là cầm ngay, 2 ngày sau vết thương sẽ lành).

II. Sử dụng

1. Lá, thân xạ đen tươi hoặc khô nấu nước uống hàng ngày, có thể sắc uống để chữa bệnh.

2. Làm trà xạ đen pha uống.

3. Nấu thành cao cho tiện sử dụng.

** Lưu ý:*

- Khi đun xạ đen phải dùng siêu đất.
- Dùng xạ đen không được ăn rau muống, vì nó làm mất tác dụng của thuốc.
- Phụ nữ có thai nên cẩn thận khi sử dụng.

4. Loại cây này rất dễ trồng, mỗi gia đình nên trồng trong chậu cảnh hoặc ở vườn vài ba cây lấy lá uống như nước chè hàng ngày vừa rẻ mà lại có tác dụng phòng chữa bệnh rất tốt.

CÂY THUỐC XẠ ĐEN

Xạ đen mọc ở núi rừng
Dược liệu quý Giáo sư Trung mách rồi
Nay trồng ở khắp mọi nơi
Làm thuốc chữa bệnh giúp đời rất hay
Ung thư các loại ra tay
Ngăn ngừa y bướu trị ngay từ đầu
Chống viêm, kháng khuẩn giảm đau
Huyết áp cao, thấp uống mau ổn liền
Các bệnh gan chữa như tiên
Vết thương chảy máu đắp lên sớm lành

Cách dùng đơn giản mách nhanh
Lá, cây sắc uống, khô, xanh pha trà
Nấu thành cao cất trong nhà
Khi ai có bệnh đem ra mà dùng
Đun bằng siêu đất úp vung
Không ăn rau muống với cùng xạ đen
Nữ có thai uống là phiền
Hãy nhớ cẩn thận không nên sớm dùng
Xạ đen dược tốt vô cùng
Hãy trồng mấy khóm vui chung của nhà.

CÂY XÁO TAM PHÂN

Cây xáo tam phân là thảo dược quý, có khả năng kìm hãm sự phát triển của các tế bào ung thư. Loại cây mày được khai thác nhiều ở Ninh Hoà - Khánh Hoà. Được Bộ y tế xác nhận về khả năng điều trị bệnh gan và các bệnh khác, không gây độc cho người nên yên tâm sử dụng.

I. Có 3 chất tốt trong xáo tam phân

1. Flavonoid: Có tác dụng giảm nguy cơ bệnh tim mạch và một số bệnh ung thư. Do đặc tính chống oxy hoá, nó có thể bảo vệ các mô chống oxy hoá gốc tự do, góp phần chống xơ vữa động mạch, viêm mãn tính và ung thư.

2. Saponin: Đây là chất có nhiều trong sâm, cũng có trong xáo tam phân, giúp ức chế sự tăng trưởng của các khối u, giúp giảm khối u gây ung thư. Ngoài ra nó còn kích thích thèm ăn, giúp ăn ngon miệng hơn.

3. Coumarin: Giúp tăng tuần hoàn máu, lưu thông máu, giảm cholesterol, phòng ngừa bệnh mỡ máu, tốt cho người bị tim mạch.

II. Tác dụng điều trị bệnh

1. Giúp ngăn chặn và ức chế các tế bào ung thư, phục hồi các tế bào bị phá huỷ, giảm nguy cơ ung thư ở các bộ phận khác nhau, ngăn ngừa sự tăng trưởng của các tế bào ung thư.

2. Chất Saponin: Giúp thúc đẩy sự hoạt động của các tế bào thần kinh, giúp tim hoạt đông mạnh.

3. Giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, nâng cao sức đề kháng của cơ thể.

4. Loại bỏ chất thải, độc tố ra khỏi cơ thể, thanh lọc cơ thể, giúp máu lưu thông tốt hơn.

5. Giảm viêm, giảm đau, giúp người bệnh đỡ sưng và tê chân.

III. Chữa các bệnh

1. Các bệnh ung thư: Gan, phổi, ngực, não, buồng trứng, vú, đại tràng, tử cung, dạ dầy, da, vòm họng, tuỷ sống (ung thư máu)

2. Các bệnh u bướu, cổ kết hạch, đau nhức đa khớp, nhức mỏi xương, tiêu đờm, tán kết, tiêu viêm (viêm phế quản, viêm xoang),

khámg viêm, giảm đau, men gan, viêm gan, điều hoà kinh nguyệt phụ nữ, tăng khả năng sinh lý của phái nữ.

3. Chữa bệnh tiểu đường.

IV Cách sử dụng

1. Sắc nước uống:

- Với bệnh nhẹ: 100 gam xáo tam phân mỗi ngày.

- Với bệnh nặng hơn: 150-200 gam, khi đỡ thì giảm dần cho xuống dưới 100gam. Cho 3 lít nước sắc còn một nửa cho uống, nên sắc uống hàng ngày cho hiệu quả.

2. Ngâm rượu: Chọn rễ cây 2 năm trở lên, cho vào lọ thuỷ tinh đổ ngập rượu khoảng 2 tháng trở lên dùng được... Trước khi ăn uống 2 ly nhỏ giúp lưu thông khí huyết, hoặc uống trước khi đi ngủ 1 ly cho giấc ngủ thêm ngon.

* Lưu ý: Rễ xáo tam phâm tốt hơn, cây giá trị chỉ bằng 30-40% của rễ, nên chọn dùng rễ cây. Hiện nay rất nhiều nơi bán loại cây thuốc giả nên người mua phải thận trọng.

CÂY THUỐC XÁO TAM PHÂN

Ai đặt tên xáo tam phân
Thế mà nay khắp xa gần tìm mua
Loại cây mọc đã từ xưa
Ở vùng rừng núi, dẫn đưa Ninh Hoà
Bộ y tế đã kiểm tra
Kết luận ba chất như là dược tiên
Ung thư các loại trị liền
U bướu, xương khớp, đau viêm chữa lành
Men gan, viêm gan khỏi nhanh
Điều hoà kinh nguyệt, xuân xanh lại về

Nhiều loại bệnh đã liệt kê
Cách dùng đơn giản, hãm chè dùng ngay
Hoặc là đem sắc rất hay
Ai mà ưa chút cay cay xin mời
Ngâm bình rượu uống tuyệt vời
Xáo tam phân thuốc của trời cho ta
Mắc bệnh tìm đúng, kiểm tra
Trong tay thần dược như hoa dâng đời.

CHUỐI CHÍN KỸ (Chuối trứng cuốc)

Chuối thật chín có nhiều chất TNF, chất này có khả năng chống lại các tế bào lạ. Khi trái chuối thật chín, trên vỏ xuất hiện những đốm đen (gọi là chuối trứng quốc), các đốm càng đen thì khả năng miễn dịch càng cao.

I. NHỮNG CÔNG DỤNG CỦA CHUỐI

1. Bổ sung năng lượng cho người lao động: Trong chuối có đủ cả chất hấp thụ nhanh và hấp thụ chậm. Trong các trường hợp lao động nặng kéo dài chuối cung cấp đường glucoz hấp thụ nhanh vào máu bổ sung tức thời cho người hoạt động nặng giúp phục hồi sức khoẻ nhanh. Đường fructoz trong chuối được hấp thụ chậm hơn, đáp ứng cho hoạt động thể lực kéo dài hàng giờ sau đó.

2. Chữa bệnh trầm cảm: Theo kết quả nghiên cứu ở Malaixia đã kết luận: Những người bị bệnh trầm cảm thấy dễ chịu hơn sau khi ăn một quả chuối. Vì trong chuối có chất làm thư giãn, gây hưng phấn và làm cho ta cảm thấy hạnh phúc hơn.

3. Giảm căng thẳng tinh thần: Trong chuối có chất kalium giúp điều hoà nhịp tim, điều chỉnh lập lại sự cân bằng trong cơ thể.

4. Kích thích trí não: Qua thực nghiệm ở 200 học sinh cho thấy chuối giúp học sinh tỉnh táo và linh hoạt hơn.

5. Làm suy yếu thần kinh và giảm những bệnh do thời tiết thay đổi: Chuối có nhiều vitamin B nên giúp ta làm dịu hệ thần kinh.

6. Giảm hội chứng trước kỳ kinh nguyệt: Chuối giúp điều hoà đường trong máu, làm bạn cảm thấy dễ chịu hơn.

7. Chống nôn nghén: Ăn chuối giữa các bữa ăn giúp đường trong máu ở mức cao nên tránh được nôn nghén buổi sáng.

8. Kiểm soát thân nhiệt: Chuối là loại trái cây có thể làm giảm thân nhiệt và sự căng thẳng của phụ nữ đang mang thai.

9. Chống béo phì: Ăn chuối có nhiều cacbonhydrast chống béo phì tốt.

10. Chống bệnh thiếu máu: Trong chuối có nhiều chất sắt có thể kích thích sự sản xuất huyết cầu tố nên chống được bệnh thiếu máu.

11. Chống bệnh huyết áp cao: Qua nghiên cứu ở Ấn Độ và Hoa Kỳ, mỗi ngày ăn 2 quả chuối liền trong một tuần huyết áp sẽ giảm đi 10%.

12. Chữa bệnh táo bón: Tuy chuối chín mềm nhưng có nhiều chất xơ không hoà tan, có tác dụng chống táo bón rất tốt, phòng ngừa được nhiều chứng bệnh ở ruột già.

13. Chữa loét dạ dày, tá tràng: Qua nghiên cứu ở anh và Ấn Độ cho thấy chuối xanh phơi khô trong bóng râm có khả năng kích thích sự tăng trưởng của lớp màng nhầy ở thành bên trong của dạ dầy, tránh bị loét và làm lành những chỗ bị loét.

14. Chữa say rượu: Làm một ly sữa lạnh cho chuối và mật ong vào đánh xốp lên ăn vào sẽ làm dịu dạ dầy do rượu gây ra.

15. Giúp cai nghiện thuốc lá: Các chất trong chuối giúp cơ thể hồi phục sau những phản ứng thiếu nicotin.

16. Chữa chứng ợ nóng: Nếu lên cơn ợ nóng ăn ngay một quả chuối.

17. Phòng chống đột quỵ: Qua nghiên cứu cho thấy chế độ ăn uống có thêm chuối sẽ làm giảm tỷ lệ tử vong do đột quy xuống 40%.

18. Chữa muỗi đốt: Dùng vỏ chuối chín xát nhẹ phần trong của vỏ vào chỗ muỗi đốt là khỏi sưng và hết ngứa liền.

II. CHUỐI CHÍN CHỐNG UNG THƯ

Theo nghiên cứu tại Nhật Bản, chuối chín chứa TNF có nhiều chất chống ung thư. Mức độ chống ung thư tương ứng với độ chín của chuối, nghĩa là chuối càng chín thì mức độ chống ung thư càng cao. Chuối làm tăng bạch cầu, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể. Các chất TNF bao gồm một nhóm chất có thể gây tử vong cho các tế bào. TNF tương tác với các tế bào khối u để khởi động sự "tự tiêu của tế bào" do đó nó có tác dụng chống ung thư rất tốt.

Một giáo sư Nhật Bản khuyên ta nên ăn mỗi ngày một, hai quả chuối để tăng sức miễn dịch của cơ thể, chống lại cảm lạnh, cúm và nhiều bệnh khác. Theo ông thì chuối có vỏ đốm trứng cuốc có hàm lượng tạo bạch cầu tăng lên gấp 8 lần so với chuối chín bình thường.

* Chuối là một nguồn dinh dưỡng vô cùng quý giá, lại chữa được nhiều bệnh, rất sẵn và rẻ, cần bổ sung vào khẩu phần ăn hàng ngày. Nên ăn cách xa bữa chính cho phù hợp. Riêng người bị tiểu đường phải chú ý ăn kèm với thực phẩm chống tiểu đường.

Mỗi ngày một quả chuối tiêu
Khắp nơi bác sỹ "treo niêu giải nghề"

ĂN CHUỐI TUYỆT VỜI

Chuối chín kỹ thật diệu kỳ
Thơm ngon bổ mát, khác gì thuốc tiên
Cấy trồng ở khắp mọi miền
Ăn đều cũng chẳng tốn tiền của ta
Giúp thân từ trẻ đến già
Bao nhiêu căn bệnh gặp là dẹp ngay
Bổ sung năng lượng đủ đầy
Giúp lao động nặng hăng say miệt mài
Chữa trị trầm cảm kéo dài
Tinh thần căng thẳng cứ sài bớt gay
Kích thích trí não rất hay
Thần kinh bốc hoả, nắng say dịu dần
Hội chứng kinh nguyệt chỉnh cân
Khinôn nghén chén vài lần ổn ngay
Kiểm soát thân nhiệt hàng ngày
Béo phì có chuối đánh bay nỗi phiền
Thiếu máu dùng lại tăng lên
Huyết áp cao hạ xuống liền khỏi lo
Táo bón chuối trị ra trò
Dạ dầy viêm loét nó dò biết tay[*]
Rượu nồng ăn chuối giã say
Cắt nghiện thuốc lá mấy ngày hết luôn
Ợ nóng thấy chuối phải chuồn
Phòng chống đột quỵ góp phần ra tay

---

* Chữa loét dạ dầy bằng chuối xanh.

Muỗi đốt áp vỏ xẹp ngay
Ung thư gặp chuối ngã sạy rụng rời
Chuối là vị thuốc tuyệt vời
Dân ta trồng ở khắp nơi viên điền
Mấy câu vắn tắt xin khuyên
Hàng ngày gọi chuối đưa lên mà dùng
Đuổi cho bệnh chạy khốn cùng
Dưỡng thân luôn khoẻ ung dung vui đời.

THẦN DƯỢC DỨA, CÀ CHUA, CHUỐI TÂY (DCC)

I. GIỚI THIỆU CHUNG

Trước hết cần hiểu rằng cái tên "thần dược" không phải là những vị thuốc tinh hoa trên núi cao hay dưới biển sâu, mà nó có ngay trong vườn trong chợ quanh ta thôi, rất rẻ tiền, ai cũng mua hoặc trồng được. Thành phần bài thuốc:

- Dứa (D), Cà chua (C), Chuối tây (C). Những loại trái cây đơn giản như vậy thôi, thế mà nó chữa bách bệnh mới kỳ lạ chứ. Thật vậy, "dứa - cà chua - chuối" là ba loại trái cây tầm thường, nhưng khi nó kết hợp lại với nhau thì trở nên hết sức phi thường, có thể phòng chữa được rất nhiều bệnh. Đặc biệt là các bệnh của hệ tiêu hoá là hiệu quả và nhanh nhất. Cơ sở khoa học của nó có thể khái quát qua như sau: Cơ thể con người là một hệ thống ống dẫn; hệ thống ống dẫn tiêu hoá bao gồm từ miệng qua thực quản, dạ dày, ruột non, ruột già. Hệ thống ống dẫn hô hấp từ mũi, khí quản, phế quản, các mao quản phổi. Hệ thống ống dẫn máu bao gồm tâm thất, tâm nhĩ, động mạch, tĩnh mạch các mao mạch... Khi các ống dẫn này bị tắc nghẽn sẽ sinh ra bệnh tật trong người, cũng giống như ống nước thải, ống vệ sinh, ống cống bị tắc nghẽn thì mọi thứ xảy ra vô cùng phức tạp, phải gọi thợ đến xử lý ngay... Trong dứa và cà chua có chất axít được

coi như hoá chất "thông cống", có khả năng khai thông tất cả những nơi tắc nghẽn. Nhưng nếu chỉ dùng dứa và cà chua thì a xít có thể làm thủng ruột, cần có chất kiềm để trung hoà nhất là khi a xít thừa. Chuối tây luộc là chất tuyệt vời có thể đáp ứng được việc trung hoà a xít dư thừa để sử dụng lâu dài. Ngoài ra trong chuối luộc còn có chất ma-nhê giúp chống trầm cảm, chống stress, nó còn chứa sinh tố B6 giúp làn da trở nên tươi sáng, săn chắc, nõn nà... (sinh tố A và C cũng góp phần làm nên điều thần kỳ này). Chuối tây còn là trợ thủ đắc lực trong việc chữa trị các bệnh viêm gan siêu vi trùng. Chưa hết: Chuối tây luộc còn có khả năng chữa bệnh viêm loét dạ dầy và điều chỉnh những rối loạn của hệ thống tiêu hoá, khi được kết hợp với dứa và cà chua nó trở thành thần dược cũng là điều dễ hiểu. Cần nói thêm rằng: Dứa và cà chua là trái cây có nhiều sinh tố A và C góp phần tích cực trong điều chỉnh bộ máy tiêu hoá, trợ tỳ và luôn làm cho ta lúc nào cũng ngon miệng. Dứa là "khắc tinh" của mỡ thừa và các loại sỏi, gai, kiết lỵ. Bởi vậy trong dân gian mỗi khi bị kiết ăn dứa là khỏi bệnh liền. Dứa cùng cà chua chuối tây hợp thành thế chân vạc tạo nền móng vững chắc cho "thần dược"

"Một cây làm chẳng nên non
Ba cây chụm lại nên hòn núi cao"
Dứa, cà chua, chuối ghép vào
Cho ta thần dược bệnh nào cũng tan

Hòn núi "DCC" cao hơn cả nền y học Đông Tây kim cổ, trong đó triết lý "thống bất thông, thông bất thống" (có nghĩa là đau khi không thông, thông thì không đau) được coi là nền móng vô cùng vững chắc để "thần dược" mãi mãi là "thần dược", và không bao giờ nhờn thuốc. Với sự góp mặt của sinh tố C thiên nhiên giúp cho các mạch máu dẻo dai bền chắc, khả năng đề kháng được phát huy cao độ. Phải nói rằng Đông và Tây y đều biết rõ triết lý "đau không thông, thông không đau", nhưng thuốc men đã tỏ ra bất lực trong

việc khai thông các ống nhỏ, ống lớn trong cơ thể, cứ để cho bệnh tật hành hạ con người mãi. Thần dược "DCC" là "vị cứu tinh"đối với những ai biết áp dụng phát huy kiên trì, thực hiện đến nơi đến chốn.

II. THỰC HÀNH

Đây là phần quan trọng hơn vì hỗn hợp "DCC" có trở thành thần dược hay không còn phụ thuộc vào sự hiểu biết của mỗi người. Tuỳ tình trạng bệnh tật mà gia giảm hỗn hợp DCC cho đúng mức và kịp thời, có như thế mới hy vọng đẩy lui được bệnh tật. Ví dụ chữa bệnh dạ dầy thì lượng chuối luộc phải nhiều hơn dứa, cà chua hoặc chỉ ăn chuối chín rục. Trái lại muốn chữa bệnh béo phì, huyết áp, nhồi máu cơ tim, tai biến, sỏi thận, hen xuyễn, thấp khớp... Nói chung những bệnh do mỡ thừa và cholestorol gây ra thì lượng dứa và cà chua phải nhiều hơn. Có thể nói axít trong dứa và cà chua là "khắc tinh" của sỏi, mỡ, gai, huyết khối và cholestorol. Đây là điều mà bệnh nhân béo phì, tim mạch, hiếm muộn, sỏi thận, gai cột sống, thấp khớp nên hết sức lưu tâm. Kinh nghiệm cho thấy ăn hỗn hợp DCC rất dễ chịu, kể cả lúc đói. Điều đó chứng tỏ nó rất phù hợp với qui luật sinh lý con người. Tính qui luật của nó là bất cứ người nào ăn hỗn hợp DCC đều có thể phòng và chữa bệnh hiệu quả. Đặc biệt những người có bộ tiêu hoá kém chất lượng, thường bất an... ăn hỗn hợp DCC chỉ vài giờ sau là thấy trong bụng dễ chịu ngay. Riêng người bị kiết lỵ hoặc tiêu chảy thì dùng chuối luộc ăn luôn cả vỏ, chuối ương hoặc chuối xanh càng tốt. Luộc chín cho tí muối ăn luôn cả nước lẫn cái, chỉ vài lần là cầm ngay. Riêng bệnh táo bón phải dùng lượng dứa và cà chua gấp đôi lượng chuối, chuối phải chín kỹ, bóc vỏ ăn luôn chứ không luộc. Khi ăn tuỳ theo khẩu vị, có thể cho thêm đường, sữa, mật ong vào hỗn hợp này cho dễ ăn hơn. Với người kiêng đường thì ăn thuần hỗn hợp DCC càng tốt. Hãy nghe ngóng cơ thể mình để điều chỉnh cho đạt hiệu quả cao nhất.

III. CÁCH CHẾ BIẾN

Làm sinh tố: Chuối tây để cả hoặc bỏ vỏ cũng được, xắt lát, luộc với một ít đường và một ít muối, dứa bỏ cùi băm nhuyễn, cà chua xắt nhỏ để cả hạt (vì trong hạt có chất làm sạch thành mạch máu). Đưa cả ba thứ vào máy xay sinh tố xay nhuyễn và đặc. Có thể ăn nguội hoặc để trong tủ lạnh cho mát dễ ăn hơn. Nếu không thích ăn dạng sinh tố, đưa cả ba thứ vào luộc ăn cũng tốt, hoặc ăn trực tiếp cũng được. Nên nhớ "thần dược" DCC phải dùng "trường kỳ kháng chiến" mới có thể phòng và chữa được nhiều bệnh chết người. Phòng bệnh hơn chữa bệnh, nên ăn thành thói quen khi đã đọc tài liệu này, đặc biệt muốn phòng bệnh béo phì, huyết áp, tiểu đường, tai biến, nhồi máu, hen xuyễn, sỏi, gai, gout, thấp khớp... thì chỉ cần mỗi sáng ăn một ly "thần dược" cũng tạm đủ. Còn muốn chữa những bệnh nan y này thì phải ăn ít nhất mỗi ngày hai ly sáng chiều. Nếu người còn trẻ, sức sống còn nhiều mà đã bị bệnh nan y phải "chữa cháy" bằng cách ăn thuần "thần dược" thay cơm ít nhất cũng phải được vài tuần mới hy vong đẩy lùi được nguy cơ đoản thọ. Cần nhớ là hỗn hợp DCC đầy đủ các chất bổ, có thể dùng ăn lâu dài mà không sợ suy dinh dưỡng, nhất là ăn với sữa bò hoặc mật ong. Đây là một dạng ăn nhẹ chắc ai cũng thích. Có thể ví bộ tiêu hoá của con người như bộ "Nông nghiệp" của quốc gia, nó mà yếu kém rối loạn thì cả nước sẽ suy sụp dây chuyền, từ đó "thù trong, giặc ngoài" sẽ có cơ nổi dậy làm loạn. Người có bộ tiêu hoá tốt thì các cơ quan nội tạng luôn vững vàng, đúng như quan niệm "có thực mới vực được đạo".

Gọi hỗn hợp DCC là "thần dược" vì nó có khả năng điều chỉnh thường xuyên bộ tiêu hoá, nhờ đó mà con người lúc nào cũng ăn ngon ngủ khoẻ, luôn luôn lạc quan yêu đời. Cần chú ý rằng axít trong dứa và cà chua luôn là khắc tinh của mỡ thừa, nên khi dùng hỗn hợp DCC người bị béo phì hoặc tiểu đường nên bớt ăn chuối luộc, đồng thời tăng lượng cà chua lên gấp đôi. Bệnh tiểu đường là do mỡ thừa bao vây cô lập vô hiệu hoá insulin. Khi bệnh nhân đưa "khắc tinh"

vào hàng ngày thì Insulin sẽ được giải phóng, bệnh tiểu đường sẽ tự miễn dịch dịch một cách thần kỳ như có phép lạ. Người bị béo phì cũng vậy, ngoài bữa ăn chính hãy ăn hỗn hợp DCC lai rai cả ngày (dạng ăn vặt) sẽ thấy mỡ thừa tan biến dần dần, tuy chậm mà chắc như mưa dầm thấm lâu. Tốt hơn cả là hàng ngày ngoài ăn lai rai, tráng miệng, bữa chính nên dùng khoảng nửa ly "thần dược", trước mắt giúp tiêu hoá tốt các chất dầu mỡ và đồ nóng, lâu dài tạo thêm "lực lượng từng bước khống chế kẻ thù". Nếu ai muốn chữa bệnh thì nên ăn thuần hỗn hợp DCC trừ cơm ít nhất cũng được dăm ngày để "tổng vệ sinh máy móc", sau đó ăn theo hình thức phòng bệnh sẽ thấy sức khoẻ là cái quý nhất luôn luôn nằm trong tầm tay chúng ta. Chú ý nếu ăn vào mà bụng hơi khó chịu thì tăng thêm lượng chuối luộc, bảo đảm sẽ rất dễ chịu và có thể ăn lâu dài được. Thế còn đối với người gầy thì sao, có dùng được hỗn hợp DCC không? rất tốt, nếu người mập axit trong dứa và cà chua tiêu hết mỡ thừa thì ở người gầy không có mỡ thừa nó quay sang khai thông những ống lớn, ống nhỏ trong bộ tiêu hoá, giúp ăn ngon hơn, người gầy sẽ có da thịt hơn, tất nhiên phải tăng lượng chuối lên. Gọi hỗn hợp DCC là thần dược vì nó có khả năng quân bình hoá các trường hợp cả mập và gầy nhằm đem lại nguồn vui trong cuộc sống.

Ăn theo cách phòng bệnh có thể hơi mập lên nhưng vẫn khoẻ, vì bộ DCC làm cho bộ tiêu hoá hấp thụ tốt hơn. Nếu ăn theo cách chữa bệnh sẽ thực sự giảm cân và chữa được nhiều bệnh. Xin đừng lẫn lộn cách ăn phòng bệnh và cách ăn chữa bệnh sẽ mang lại kết quả trái ngược. Muốn đạt hiệu quả cao, trước hết phải nghiên cứu kỹ lý thuyết, thực hành cho đúng và kiên trì mới hy vọng thành công. Vì thế dùng "thần dược" nên dùng như món ăn thường xuyên suốt cả đời sẽ cho ta sức khoẻ tuyệt vời.

Nói tóm lại khi đã nắm vững được "dược tính" của ba loại trái cây quen thuộc này thì mỗi người có thể tự chữa bệnh cho mình

bằng cách gia giảm lượng dứa, cà chua, chuối tây cho phù hợp. Đây là loại "thực dược" nên không có tác dụng phụ nào cả. Tính cách "thần dược" của nó ta có thể kiểm chứng ở ngay các bệnh thuộc bộ tiêu hoá: Sình bụng, khó tiêu, đi chảy, ngày đi hai ba lần... chỉ ăn hỗn hợp DCC một hai lần là thấy hiệu quả ngay. Những người có tiền sử huyết áp, tiểu đường, hiếm muộn, nhồi máu, tai biến, hen suyễn, thấp khớp, sỏi, gai xương khớp, gout... hãy kiên trì dùng hỗn hợp DCC chắc chắn sẽ không còn làm phiền bác sỹ nữa. Đối với những người bị viêm loét dạ dầy thì giảm lượng dứa cà chua đi hoặc chỉ ăn chuối chín rục, nhưng người bị bệnh béo phì thì giảm hoặc bỏ chuối đi, những người bị ung thư phải thật kiên trì cũng sẽ thấy hiệu quả, riêng ung thư vú do mỡ thừa tích lại ở vú nhiều, ăn thuần dứa và cà chua sẽ thấy hiệu quả ngay.

THẦN DƯỢC

Dứa, cà chua với chuối tây
Bốn mùa đều có bán bầy khắp nơi
Dân ta ai cũng xơi rồi
Nhưng chưa đúng cách bỏ rơi phí hoài
Nay xin mách bảo một bài
Món ăn "thần dược" dễ xài lại ngon
"Một cây làm chẳng nên non
Ba cây chụm lại nên hòn núi cao"
Dứa cà chua chuối hợp vào
Xay thành sinh tố ngày nào cũng xơi
Hoặc là luộc chín xin mời
Kể cả để sống thái ngồi ăn ngay
Phòng bệnh sáng một ly đầy
Chữa bệnh sáng tối mỗi ngày hai ly

Cây "Thần dược" thật diệu kỳ
Bao nhiêu ống tắc chây lỳ, khơi thông
Nước da thêm thắm sắc hồng
Bệnh nan y sợ tháo lồng chạy xa
Tiểu đường, huyết áp bỏ qua
Hiểm muộn, nhồi máu thấy là khiếp quay
Tai biến, hen suyễn biết tay
Béo phì, sỏi, gout, gai bay khỏi người
Dạ dày đau, biển như chơi
Thấp khớp, hen xuyễn rụng rời kêu la
Ung thư vú cũng mất đà
Còn bao nhiêu bệnh khiếp mà lăn quay...
Đơn giản, rẻ lại tuyệt hay
Biết rồi hãy gắng ra tay kịp thời
Phòng bệnh, chữa bệnh không ngơi
Liều lượng gia giảm tuỳ nơi cho vừa
Béo phì tăng dứa cà chua
Dạ dầy tăng chuối, chua thừa giảm đi
Tự mình điều chỉnh tức thì
Nhắc rằng luôn nhớ kiên trì dài lâu
Nghiên cứu lý thuyết cho sâu
Thực hành đầy đủ mở đầu thông đuôi
Ngọc thân cường tráng tuyệt vời
Sống vui, sống khoẻ cuộc đời an khang.

NƯỚC XỐT TRƯỜNG SINH

DCHT là chữ viết tắt của dứa, cà chua, hành, tỏi. Bốn loại củ quả này phối hợp lại thành "Nước xốt trường sinh", ai dùng loại gia vị này hàng ngày thì luôn luôn mạnh khoẻ và trường thọ. Nếu hỗn hợp DCC được coi là "thần dược" thì hỗn hợp DCHT chỉ đứng vào hàng thứ, nhưng nó rất hấp dẫn và có thể dùng trong bữa ăn thường xuyên và lâu dài... Tuy đứng sau "thần dược" nhưng tác dụng phòng bệnh của nó cũng không kém gì bậc "đại ca". Thật là đơn giản, những người muốn phòng bệnh mà không có điều kiện ăn hỗn hợp DCC thì có thể dùng DCHT là thứ thay thế rất tốt, bởi vì nó rất tiện dụng, muốn ăn lúc nào cũng có sẵn. Chúng ta biết rằng dứa, cà chua, hành, tỏi là những thứ chống ôxy hoá hay trung hoà các gốc tự do rất hiệu quả. Đặc biệt trong hành củ có chất giúp ngăn ngừa viêm tắc động mạch. Dùng hỗn hợp DCHT dưới dạng gia vị tuy có hơi ít nhưng nếu dùng quanh năm suốt tháng cũng thành ra là nhiều. Tuy nhiên nếu dùng với hỗn hợp DCC thì hiệu quả của nó "trên cả tuyệt vời". Kết quả này đã được thực nghiệm qua rất nhiều người mà viết thành.

Cách chế biến: Dứa, cà chua, hành củ mỗi thứ nửa kilogam, xay nhuyễn hơi đặc bằng máy xay sinh tố, tỏi khoảng một lạng, lột sạch vỏ băm nhuyễn. Xào tỏi với dầu ngập, khi có mùi thơm thì cho hỗn hợp dứa cà chua hành vào và nấu sôi lên. Nêm nột ít đường và một ít muối. Muốn cho nước sốt không bị phân tầng thì có thể cho thêm bột gạo, hoặc bột ngô, bột mì vào, nhờ chất bột mà nước xốt sẽ duy trì mãi độ sệt hấp dẫn. Vai trò của tỏi rất quan trọng, ngoài những dược tính quí giá, tỏi còn tiêu diệt mọi thứ vi trùng, kể cả những vi trùng đang đục khoét bên trong cơ thể. Nếu không có tủ lạnh, nhờ tỏi khử trùng loại nước xốt này cũng dùng được cả tuần. Nếu có tủ lạnh để vài ba tuần cũng chưa bị hư. Có thể nói "nước xốt trường sinh" là

loại vũ khí chống ôxy hoá hữu hiệu nhất giành cho những người luôn bận rộn với công việc làm ăn, nó có thể trở thành vật bất ly thân với những người nay đây mai đó. Tất cả những đồ chiên, xào, mỳ, phở, bún... đều có thể cho nước xốt trường sinh vào sẽ thấy ngon tuyệt vời. Với mùi thơm vị vừa chua vừa mặn vừa ngọt vừa béo, ai thích ăn cay xay thêm chút ớt cho vào thì càng hấp dẫn hơn. Đặc biệt với những người sợ cơm chán ăn "Nước xốt trường sinh sẽ là vị "cứu tinh" giúp họ ăn "thủng nồi trôi rế". Do dứa và cà chua trợ tỳ, kích thích vị giác luôn làm ngon miệng và lúc nào cũng tiêu hoá tốt. Đối với những trẻ em lười ăn, nếu trong thực đơn hàng ngày mà có "nước xốt trường sinh" thì sau một thời gian chỉ cần "cơm đụng tới môi đã trôi xuống bụng" chúng sẽ ăn như rồng lấy nước. Tuy ăn nhiều hơn các trẻ em khác nhưng cũng đừng lo, không bị béo phì đâu, vì axit trong cà chua và dứa sẽ triệt hết mỡ thừa, nếu chúng có mập lên cũng không phải là mập mỡ mà là mập thịt như các lực sỹ. Khi đó các ống lớn, ống nhỏ trong cơ thể được khai thông thì nhất định các em nhỏ sẽ vui vẻ khoẻ mạnh, thông minh đĩnh ngộ. Cần lưu tâm khai thông những ống lớn, ống nhỏ trong cơ thể trẻ con bằng nước sốt trường sinh, sẽ thấy được công cuộc trồng người. Đây là vấn đề cực kỳ quan trọng, thiết nghĩ trong các trường mẫu giáo nên hết sức quan tâm. Khi mà những ống lớn ống nhỏ trong cơ thể con người lúc nào cũng bị tắc nghẽn thì dù có thuốc tiên cũng vẫn nguy nan. Đó là một chân lý giản đơn, ai cũng hiểu. Hãy nghiên cứu áp dụng vào thực hành để giữ gìn sức khoẻ cho mình cho gia đình và nuôi dưỡng con cháu phổ biến cho mọi người cùng áp dụng.

Hãy dùng "Nước sốt trường sinh"
Món ngon cho cả gia đình tuyệt hay

HÃY DÙNG NƯỚC XỐT TRƯỜNG SINH

Cà chua, dứa chín, hành ta
Mỗi thứ nửa ký thái ra đủ liều
Đưa ngay xay nhuyễn mọi chiều
Tỏi khô một lạng băm đều nhỏ tơi
Chao dầu sôi chín trong nồi
Mùi thơm ngào ngạt thăng hơi đẹp mầu
Rải đều hỗn hợp đảo mau
Bột nêm pha chế tiếp sau trộn cùng
Cho ra nước xốt đem dùng
Để ngoài cứ thế sài chung cả tuần
Đưa vào tủ lạnh xếp phân
Để giành cũng được vài tuần chẳng sao

Bữa cơm mang chế nước vào
Món ngon mì phở đảo chao hết lời
Nhớ cho con trẻ nó xơi
"Ống to ống nhỏ" tìm khơi thông liền

Cứ dùng liên tục đừng quên
Thơm ngon bổ mát xứng tên tuyệt vời
Nhắc nhau áp dụng kịp thời
Hãy dùng Nước xốt cho đời Trường sinh.

Phần bảy

KẾT HỢP ĂN UỐNG - VẬN ĐỘNG - TÂM TRẠNG ĐỂ PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH

BỆNH BÉO PHÌ

Con người ai cũng có nhu cầu khoẻ, đẹp. Để có sức khoẻ tốt cần giữ cho cơ thể vừa hợp lý, không gầy quá, không béo quá. Gầy quá thì thiếu sức, béo quá dễ mắc bệnh. Cây cối xanh tươi thì sâu bọ tìm đến, người béo tốt thì vi trùng cùng bệnh tật bám vào ngay. Về hình thức cả gầy và béo đều không đẹp.

Ngày nay khi kinh tế phát triển, cuộc sống no đủ bệnh thừa cân béo phì cũng tăng theo. Béo phì từ chỗ là một hiện tượng cá biệt trước đây ở các nước giàu, những nhà giàu thì dần dần đã phát triển phổ biến, rồi thành một căn bệnh và đặc biệt hiện nay đã trở thành một vấn nạn toàn cầu. Béo phì chiếm 30% dân số nước Mỹ, kể cả da trắng, da đỏ, da vàng, da đen và ở cả các khu rừng già vùng Califponia. Từ nay trên các chuyến bay người béo phì phải trả tiền hai vé, các công ty bảo hiểm đều thu thêm phí của khách hàng béo mập, những ông chủ tuyển dụng lao động thường chú ý các nếp da, các ngấn mỡ trên người những ứng viên. Ở các nước nghèo chính sự tăng trọng lại phát triển mạnh hơn cả nền kinh tế, trong đó có Việt Nam chúng ta. Dáng người béo phì đáng chú ý theo dõi từ Mỹ nay đã truyền hình mẫu cho những người béo tròn toả ra khắp toàn cầu,

nhanh hơn cả là Ấn Độ, Thái Lan, Trung Quốc, Việt Nam cũng đang "vươn theo". Từ nay béo phì được Liên hợp quốc coi là một "bệnh dịch" toàn cầu. Hơn một tỷ người trên hành tinh đã mắc căn bệnh này, tương đương với con số của nạn đói. Ngày nay cả thế giới đang béo tròn lên. Tôi dự đoán 50 năm nữa nếu không quyết tâm khắc phục thì con người trên trái đất sẽ "tròn như những viên bi", thật là ngộ nghĩnh và cảm thấy lo sợ cho cháu chắt chúng ta.

I. Tác hại của bệnh béo phì

Thừa cân béo phì là một trong những nguyên nhân gây ra rất nhiều căn bệnh hiểm nghèo cho nhân loại hiện nay.

1 Bệnh ung thư.

2. Bệnh tim mạch.

3. Bệnh đột quỵ.

Đó là ba căn bệnh gây nên tử vong cao nhất cho nhân loại.

4. Bệnh tăng huyết áp.

5. Bệnh tiểu đường.

6. Bệnh vô sinh.

7. Bệnh tâm thần.

8. Khung xương bị tổn thương.

9. Bị đoản hơi.

10. Bệnh sỏi mật, nhất là ở trẻ em.

11. Gây rối loạn chuyển hoá về cân bằng hor mon ở trẻ em, đặc biệt là dậy thì sớm (ai xem phim số đó đều thấy).

12. Gây ra những lo lắng về tâm lý xã hội.

13. Một nghiên cứu gần đây cho thấy béo phì cũng là nguyên nhân làm suy giảm trí nhớ. Những người bị béo phì có tuổi thọ thấp hơn những người bình thường.

Điều đó cho thấy cần phải quan tâm đến căn bệnh béo phì, phải tìm biện pháp giảm cân không cần dùng thuốc. Trước đây con người

tìm cách chống đói nghèo thiếu ăn thì ngày nay người ta lại chưa có nhận thức để tìm cách chống lại ăn nhiều quá mức, là nguyên nhân gây nên vấn nạn béo phì.

II. Nguyên nhân gây ra bệnh béo phì:

Béo phì là do năng lượng cung cấp vào cao hơn năng lượng tiêu hao. Con người có nhu cầu năng lượng để duy trì sự sống, bảo đảm cho sự phát triển của cơ thể (lứa tuổi 25 trở xuống), bảo đảm cho hoạt động cả chân tay và trí óc, nếu dư thừa thì năng lượng sẽ tích lại thành mỡ gây béo phì. Ngày nay béo phì phát triển sớm ngay từ lớp trẻ thơ, do cách nuôi dưỡng. Người cao tuổi ít hoạt động, ít tiêu tốn năng lượng mà cứ ăn như thanh niên thì béo phì chẳng phải là chuyện lạ. Các nguyên nhân cụ thể như sau:

1. Do chế độ ăn uống không khoa học, ăn nhiều chất gây béo lâu ngày tích tụ lại. Không ăn theo nhu cầu năng lượng mà ăn theo khoái khẩu.

2. Do ít vận động nên thừa năng lượng tích tụ lại thành mỡ.

3. Do trầm cảm, những người trí não hoạt động kém, không đốt cháy năng lượng cũng gây béo phì.

4. Do di truyền, bố mẹ béo phì thì đa phần con cũng thế, nếu không có biện pháp phòng chống thì các thế hệ con cháu sẽ bị béo phì mãi mãi.

5. Do ngủ không đủ giấc: Các nhà khoa học của Trường đại học Chicago Hoa Kỳ đã nghiên cứu cho thấy những người ngủ không đủ 6 giờ một ngày sẽ bị béo phì.

* Ở Bảo tàng Đồng quê chúng tôi nuôi một đôi lợn rừng, gồm một con đực và một con cái, sau khi đẻ được hai lứa con cái không đẻ được nữa và con đực cũng không nhảy được nữa, vì nuôi trong chuồng hẹp không được vận động lại cho ăn ngon nên chúng béo phì ra và xương yếu đi. Con người ăn nhiều ít vận động cũng có tác hại như vậy.

III. Biện pháp chống béo phì

1. Chế độ ăn uống

- Ăn uống hợp lý cân đối, không ăn nhiều mỡ bơ phó mát, bánh kẹo, đường mật, kem, sữa đặc có đường.

Không nên ham đồ ăn nhanh (fasfood) vì nó chứa nhiều chất béo và có mùi vị hấp dẫn khiến người ta nghiện rồi ăn nhiều hơn. Đa số đồ ăn nhanh rất tiện ích, có thể ngồi ăn, đứng ăn, vừa đi vừa ăn. Trên đường phố các nước phương Tây buổi sáng trong dòng người đi làm có rất nhiều người vừa đi vừa ăn, nhìn ai cũng rất mập, các cửa hàng ăn nhanh đang và sẽ tràn vào nước ta mang theo dịch bệnh béo phì. Cũng không nên ham ăn tại các cửa hàng vì đồ ăn họ chế biến nhiều dầu mỡ và có gia vị hoá chất hấp dẫn khiến con người ăn nhiều hơn.

Thời buổi kinh tế thị trường, kinh tế tri thức, con người cắm đầu vào học tập, lao động, làm việc..., bữa cơm đoàn tụ gia đình vui vẻ đầm ấm thưa dần, thay vào đó là ăn nhảm, ăn vặt, ăn nhậu ở hàng quán liên miên, ăn kiểu chạy xô liên hoan đình đám. Nét đẹp văn hoá ăn uống bao đời đã phai mờ dần, thói quen ăn uống kiểu công nghiệp hoá đang phát triển lây lan, thế là béo phì nó bâu vào. Bây giờ bữa ăn ở nhà đa phần chỉ còn hai ông bà hoặc bố mẹ già, đó là thực tế đáng buồn, hãy gìn giữ những bữa ăn đoàn tụ gia đình vui như hội. Hãy ăn đầy đủ trong ba bữa sáng - trưa - chiều, chống ăn vặt đó là biện pháp chống béo phì thật sự hiệu quả. Hãy quan tâm đến trẻ con, đừng để chúng ngồi lỳ ăn vặt đồ ăn chế biến sẵn, dán mắt suốt vào màn hình tivi, máy điện thoại di động, máy tính... rồi chúng tròn lăn ra lúc nào không biết.

- Cân bằng đầu vào - đầu ra, chỉ ăn khi đói, ăn 2/3 dạ dày, không để năng lượng thừa tích lại trong cơ thể biến thành mỡ.

- Ăn những thực phẩm có tác dụng giảm cân như: Bí đao, đậu xanh, dứa, ổi, nghệ, chuối, mật ong, cam, chanh, mít...

- Hãy ăn tỏi sống sẽ đốt cháy calo

- Ăn chậm: Phần lớn những người béo phì đều ăn nhanh nuốt chửng, bộ não không có thời gian cảm nhận những gì họ ăn, khi ăn không có cảm giác no bụng.

- Không xem tivi khi ăn, vừa ăn vừa xem cũng không có cảm giác no bụng.

- Uống nước chè xanh.

- Dùng lá mãng cầu xiêm nấu nước uống (tươi hoặc phơi khô).

- Không uống nước ngọt có ga, nhất là trẻ em, không nên cho trẻ em ăn vặt xúc xích, thịt nướng, bánh kẹo, socola.

- Không để quá đói mới ăn, sẽ ăn nhiều hơn.

- Không ăn nhiều vào buổi tối trước khi đi ngủ.

* Hãy nghe lời khuyên của Hải Thượng Lãn Ông:

Muốn cho ngũ tạng được yên
Bớt ăn mấy miếng nhịn thèm hơn đau

2. Vận động

Ăn nhiều ít vận động dẫn đến béo phì, béo phì lại chỉ muốn ngồi nằm ì ngại vận động, những đứa trẻ má bầu nung núc suốt ngày chỉ ngồi một chỗ, ruồi bâu cũng không đụng đậy, cái vòng luẩn quẩn đó đã làm hại người béo phì; hãy vận động chống béo phì. Trong đời quân ngũ tôi đã đi khắp mọi miền và cũng chú ý quan sát nhận thấy rằng tất cả những cô những bà bán hàng ăn, quán phở đều rất mập, không phải do họ ăn nhiều mà cái chính là do ngày ngày, suốt tháng quanh năm chỉ có ngồi hít hơi phở thế là thân thể phình ra. Tôi đã làm nhiều bài thơ về bán phở, xin giới thiệu một bài ai quan tâm đọc cho vui và bổ ích.

VỀ QUÊ BÁN PHỞ

Cuộc đời mọi nẻo đã đi
Năm châu còn mỗi châu Phi chưa dừng
Nước ta đã dạo mọi vùng
Trường sơn, hải đảo, núi rừng, biên cương
Hành quân chân bước kiên cường
Bão giông biển cả, gió sương đại ngàn
Việc công dốc sức lo toan
Vững vàng ý chí gian nan chẳng rời
Nửa thế kỷ khắp đất trời
Dấu chân để lại, dấu đời mở ra

Bảy năm lên tuyến tuần tra
Lúc xe, khi bộ lội rà rừng sâu
Bữa ăn cơm trắng canh rau
Mỗi ngày sáu bát nối nhau đều đều
Rượu bia đôi chút không nhiều
Khi vui tới độ, đủ liều dưỡng thân
Mét bảy hai, sáu tám cân
Hai mươi năm cứ xoay vần chẳng lên
U sáu tư sức như tiên
Trèo đèo leo núi vượt lên dẫn đầu
Hết ngày dài lại đêm thâu
Chim ca vượn hót dế châu năm canh
Miệt mài núi đỏ rừng xanh
Đôi khi qua phố dừng phanh đường dài
Phở ngon các bạn cứ sài
Tôi đơm cơm trắng thêm vài đĩa rau

Ngắm cô bán quán tươi mầu
Dáng hình núng nính, má bầu mặt xinh
Mê em, hỏi rõ sự tình
Chẳng ăn, thân thể cứ phình nở nang
Bước lên cân đứng vội vàng
Thoáng qua đã thấy rõ ràng bảy mươi
Thế là ta thấu hiểu rồi
Bừng lên kế hoạch bồi hồi xốn sang
Xế chiều mãn nhiệm về làng
Mở ra quán phở Bảo tàng Đồng quê
Ngày ngày chỉ đạo say mê
Đón chào du khách, giỏi nghề tinh thông
Chẳng ăn mất của tốn công
Cứ ngồi mà hít da hồng dạ tươi
Dưỡng cho thân khoẻ trẻ người
Ngập trong mùi phở sướng đời béo quay
Mập rồi ngồi ngẫm thấy gay
Những điều đã chỉ đủ đầy lưu ghi
Ăn nhiều động ít là nguy
Mình tròn mặt bự thân phì họ chê
Nhớ cô bán phở dẫu mê
Nghĩ lo bệnh tật thôi về chăn trâu
Đó lờ nơm vó dậm câu
Vi vu tiếng sáo trên bầu trời xanh
Thảnh thơi cuộc sống trong lành
Bước chân dẫn dạo vi hành thăm chơi
Đồng quê phong cảnh đẹp tươi
Đi thi cụ mẫu chiếm ngôi nhất làng.

- Đi bộ: Loài người đã mất hàng nghìn năm để chuyển từ bốn chi sang đi bằng hai chi, ngày nay chẳng mấy ai thích đi bộ, kể cả thành thị và nông thôn, xe đạp chuyển thành xe đạp điện, rồi xe máy sịn, một bước cũng lên xe, lại còn thích ngồi trong con "ngựa sắt bốn chân" bon bon trên đường nhựa, không khí mát mẻ chẳng hề đổ mồ hôi thì không to bụng mới là điều lạ chứ. Cứ ngồi một chỗ thì cái bụng chẳng khác gì ông Địa. Muốn giảm vòng bụng hãy đi bộ hàng ngày.

- Các hoạt động thể thao đốt cháy năng lượng như: Chạy, bơi lội, cầu lông, bóng bàn và các môn bóng khác...

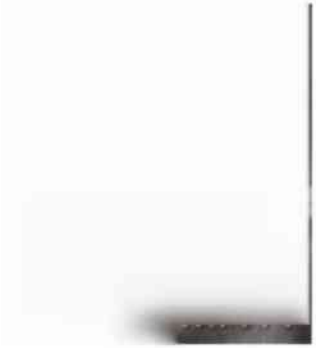
- Chống bệnh trầm cảm, tăng cường các hoạt động trí não (hãy quan sát mà xem tất cả những người thiểu năng trí tuệ, những người vô lo, ăn rồi ngồi chơi vô tích sự đều rất mập).

- Tham gia các hoạt động dã ngoại, du lịch cũng có tác dụng giảm cân.

3. Xoa bóp bấm huyệt

a. Xoa bóp:

- Định thần, chà sát bàn tay ngón tay: Đứng thẳng, thư giãn, ưỡn ngực, thẳng lưng; thở đều, cho khí giữ tại đan điền (vùng bụng dưới), tĩnh tâm, ý niệm nhất quán; hai bàn tay xoa vào nhau 1-2 phút, làm ấm các ngón tay.
- Xát mũi, xoa trán, xoa mặt và tai: Hai bàn tay đặt vào hai má, day tròn từ trong ra ngoài theo thứ tự: Day miết mũi lên trán, tách ra hai bên thái dương, tai xuống gặp nhau ở má. Tiếp tục làm lại như cũ nhanh dần, lên chắc, xuống nhẹ nhàng, 10-15 lần.
- Day khoang mắt, ấn 4 góc khoé mắt: Nhắm mắt, dùng bụng các ngón tay cái, ngón trỏ và ngón giữa chà xát xung quanh vành. mắt. Nhắm mắt lấy đầu ngón tay cái bấm vào các huyệt: Tình minh, Ngư yêu, Tứ bạch, Đồng tử liêu.



Huyệt Tình minh

Huyệt Ngư yêu

Huyệt Tứ bạch

Huyệt Đồng tử liêu

- Day xoa dưới cằm và cổ gáy: Mím mồm, ngửng đầu dùng má ngón cái và bụng các ngón trỏ, ngón giữa chà xát từ dưới cằm ra hai bên má, đầu nhọn cằm lên má, chỗ trước tai, chỗ lồi sau tai vừa đẩy vừa day. Dùng bụng ngón cái, ngón trỏ miết dưới cằm sang hai bên 5-10 lần. Hai tay chà xát hai bên cổ và gáy, làm chậm, lên chắc xuống nhẹ êm, từ 3-5 lần.
- Miết sống lưng, ấn huyệt Kiên tỉnh: Giơ tay, dùng ngón cái, trỏ, giữa miết sống cổ, gáy lên xuống chắc và dịch chuyển chậm, làm 5-10 lần.

Huyệt Kiên tỉnh

- Day miết vai cánh tay, vỗ miết chi trên: Dùng ngón cái và 4 ngón kia day bóp hai bên trong và ngoài chi trên từ trên xuống, lần lượt cả hai bên tay từ 3-5 lần. Dùng nắm tay vỗ bên trong và ngoài chi trên, từ trên xuống, mỗi tay 3-5 lần. Dùng bàn tay chà xát khắp chi trên 3-5 lần.
- Xoa xát ngực: Dùng hai bàn tay xát mạnh từ giữa ngực sang hai bên, dọc từ trên xuống dưới 10-15 lần.
- Xoa bóp để đánh tan lớp mỡ bụng: Nằm ngửa úp hai bàn tay vào nhau đặt lên bụng xoa xát từ nhẹ tăng dần rồi xát mạnh ở vùng giữa bụng, lan sang hai bên sườn, xuống dưới, lên gần ngực 2-3 phút, xoa quanh rốn 2-3 phút. Dùng cả hai bàn tay day ấn dọc bụng lên xuống chắc chậm nặng nhẹ theo nhịp thở 3-5 lần.
- Chà xát sườn, vỗ lưng sườn: Dùng hai bàn tay chà xát hai bên sườn từ trên xuống dưới 15-20 lần. Dùng nắm tay đấm vào hai bên lưng từ trên xuống 3-5 lần.
- Day miết phần đầu đùi, đấm miết chi dưới: Dùng hai bàn tay ấn bóp phần trong, ngoài của chi dưới từ trên xuống 3-5 lần. Dùng hai tay đấm bờ trong ngoài chi dưới 3-5 lần. Dùng hai bàn tay xát, miết bờ trong ngoài chi dưới 3-5 lần.
- Day bấm huyệt Thừa sơn: Vị trí huyệt nằm ở phía sau căng chân, ngay phía dưới cơ bắp chân. Tự mình ngồi hai tay nắm

vào bắp chân, dùng ngón cái day ấn xoa xát hàng ngày kiên trì thì lớp mỡ ở đùi và bắp chân sẽ tan dần.

Huyệt thừa sơn (vị trí V58, cả hai chân)

4. Tâm trạng thoải mái

Luôn vui cười thoải mái, không tự ti trước những lời chế diễu, hãy tin tưởng vào bản thân mình.

5. Nữ mặc áo dài, nam mặc áo bỏ trong quần (sơvin).

Với nữ giới: Chiếc áo dài của người phụ nữ tạo nên vẻ duyên dáng dễ thương, nó đã trở thành nét đẹp văn hoá của dân tộc Việt Nam, được hình thành qua bao đời. Ngày nay khắp nơi nữ giới đua nhau mặc váy, ở trường học các cô giáo mặc váy, học sinh sinh viên cũng mặc váy, ở công sở hầu hết mặc váy, đi trên đường ngồi xe máy cũng mặc váy, nhiều khi thật khó coi, nông thôn cũng đang chuyển sang mặc váy. Phụ nữ mặc váy nhằm che dấu đi cái bụng to tròn để thả sức mà ăn. Hãy mở cuộc vận động mặc áo dài trong phụ nữ toàn quốc để chống béo phì chứ đừng để bênh tiểu đường nó chống béo phì chỉ nhanh tàn phế. Hãy bắt đầu chuyển từ mặc váy sang mặc quần tây rồi đến mặc áo dài. Tôi rất ấn tượng khi theo dõi qua truyền

hình thấy bà Nguyễn Thị Kim Ngân mặc áo dài tuyên thệ nhậm chức Chủ tịch Quốc hội nước ta, thật trân trọng, mong rằng phụ nữ Việt Nam hãy noi theo.

Với nam giới: Cũng vận động mặc quần áo sơ vin thay cho bộ ký giả che bụng to, quân đội đã chuyển từ áo bu dông sang áo bỏ trong quần là một biện pháp chống béo phì rất hay. Ngày xưa người ta làm quan nuôi bụng, ngày nay phải giữ bụng khi làm quan mới có sức khoẻ phục vụ Tổ quốc, phục vụ nhân dân.

+ Để giảm cân có hiệu quả phải kết hợp tốt giữa ăn uống hợp lý với vận động, luyện tập, xoa bóp bấm huyệt và uống một số thực phẩm có tác dụng giảm cân, cân bằng tâm lý. Kỷ lục giảm cân trên thế giới thuộc về một cô giáo người anh là Harriet JenKin đã giảm từ 168kg xuống còn 73kg trong vòng 18 tháng. Chẳng có gì là bí quyết cả, chỉ ăn hoa quả thay cho socola và bánh ngọt trước đây, không ngừng tập luyện thể thao thế là tụt cân ngay.

GIẢM CÂN RẤT DỄ

Xin giới thiệu một cách giảm cân đơn giản mà hiệu quả như sau:

Chúng tôi cùng nhập ngũ, huấn luyện rồi vào chiến đấu trên chiến trường Trường Sơn. Hoà bình lập lại mỗi người một nơi, cuốn vào công việc, lo cho cuộc sống miệt mài. Bốn mươi năm sau vào năm 2010 nhớ đến nhau và có điều kiện tìm gặp chắp mối lập nên hội đồng ngũ. Gặp lại người đồng đội cũ tôi sững sờ, xưa kia cùng gầy nhỏ như nhau mà bây giờ anh quá mập, bụng to nới hết dây lưng, mỗi lần gặp tôi đều sờ khen bạn nuôi bụng giỏi thật, chắc sắp "làm quan to rồi". Nguyện vọng của anh là có bộ quân phục sỹ quan để mặc vào những ngày kỷ niệm, lễ tết. Tôi mách là hàng ngày hãy uống mật ong với chanh pha nước ấm và kết hợp ăn tỏi sống hoặc uống dầu tỏi Tuệ Linh, tích cực hoạt động đồng đội; khi nào thu nhỏ

bụng lại mặc được quân phục tôi sẽ tặng. Năm nay gặp lại thật không thể nào tin nổi, khối mỡ ở bụng anh đã biến đi đâu rồi? Tôi hỏi cho rõ nguyên do, anh say sưa trình bày: Mỗi ngày một thìa mật ong, nửa quả chanh vắt vào trong một ly nước ấm uống lúc sáng sớm trước khi ăn cơm, chế độ ăn kiêng đồ ngọt, đồ mỡ, ăn nhiều chất xơ. Buổi tối uống chế phẩm tỏi Tuệ linh (hoặc ăn tỏi sống kết hợp cũng tốt). Tăng cường đi lại tham gia các hoạt động tình nghĩa. Liên tục trong ba tháng liền bụng anh đã xẹp xuống, kiểm tra cân giảm đi 11kg, còn bụng nhỏ đi 8cm. Mật ong có tác dụng giảm cân, nhiều người nhầm là uống mật ong sẽ béo ra, chanh cũng có tác dụng giảm cân, tỏi sống cũng có tác dụng đốt cháy năng lượng, khi kết hợp lại tác dụng giảm cân càng mạnh hơn. Nhớ là uống sau đó phải ăn sáng để không bị hại dạ dầy. Tôi tặng bạn ngay một bộ quân phục sỹ quan mới như đã hứa và chúc mừng anh. Phương pháp rất đơn giản mà hiệu quả thật diệu kỳ. Bài "biệt dược" xin viết ra để những ai quan tâm áp dụng, chắc chắn sẽ đem lại niềm vui trong cuộc sống.

*** Có thể trao đổi trực tiếp với anh Bội qua số điện thoại: 01294718155 (quê Nghĩa Hưng - Nam Định).**

GIẢM CÂN

Tuổi xuân tạm biệt quê hương
Cùng xông pha tới chiến trường Trường Sơn
Nguỵ nan bom đạn chẳng sờn
Vững vàng ý chí lòng son kiên cường
Mở đường chi viện tiền phương
Giặc tan trở lại đời thường phố, quê
Mỗi người một cảnh một nghề
Bốn mươi năm chẵn hẹn về gặp nhau
Mừng vui hội tụ nồng sâu
Xưa quen nay lạ hỏi mau tìm lần

Đứng ngây nhìn Bội chăm chăm
Dây lưng hết cỡ, bao năm ngỡ ngàng
Mấy câu mách bảo nhẹ nhàng
Phải mau chữa trị, để càng thêm nguy...

Hôm nay trên đất Bình Di
Ngắm nhìn Văn Bội mới kỳ lạ thay
Dáng thon bụng nhỏ lưng ngay
Anh em đồng đội nắm tay rộn ràng
Lên loa phát lộ oang oang
Nghe lời mách "của dân làng" làm nhanh
Mật ong chỉ một thìa canh
Cộng thêm với nửa quả chanh vắt vào
Đầy ly nước ấm quấy chao
Bình minh tỉnh giấc ngày nào cũng xơi
Cộng thêm nhảnh tới xin mời
Giao lưu bầu bạn dạo chơi mọi miền
Ăn uống điều độ chẳng quên
Đồ ngọt, bơmỡ để bên đâu dùng
Ba tháng liên tục không ngừng
Vui tươi nhanh nhẹn oai hùng uy nghiêm
Tìm cân chân nhẹ bước lên
Sút mười một ký, thuốc tiên nhiệm mầu

Mừng bạn thoát khổ bấy lâu
Vững vàng trút hết cảnh sầu nỗi lo
Quân phục Thiếu tướng tặng cho
Đứng đầu chi hội, hô to nhất hàng.

* Xin lưu ý: Tôi đã hướng dẫn nhiều người áp dụng biện pháp giảm cân đã nêu, có trường hợp không giảm, đó là béo phì do bệnh:

- Do tuyến thượng thận hoạt động mạnh.
- Do suy giảm chức năng tuyến giáp.
- Do sự trì trệ của vùng dưới đồi ở não.
- Do chứng xương ở não phình ra.
- Do hội chứng vách ngăn buồng trứng ở phụ nữ.
- Do béo phì kèm thống kinh.

Với các trường hợp trên đây phải đi khám để có thuốc điều trị các căn bệnh gây ra béo phì, kết hợp ăn uống vận động mới có hiệu quả.

BỆNH GOUT (Gút)

Bệnh gout (gút) đã phát hiện ra từ rất lâu cách đây 2000 năm, xưa kia gọi là bệnh "thống phong" chỉ có ở các bậc vua chúa và tầng lớp thượng lưu. Thời đại ngày nay cuộc sống càng đầy đủ thì bệnh tật cũng phát sinh theo trong đó bệnh gút khá phổ biến "bệnh của người giàu". Việc chữa chạy rất khó khăn, gây ra đau đớn, tàn tật, nhiều trường hợp gây biến chứng rất nguy hiểm đến tính mạng, hoặc phải uống thuốc mang bệnh suốt đời. Bệnh gút từ thành phố, từ tầng lớp nhà giàu đã tràn về miền quê xông vào cả các nhà nông dân nghèo trước đây, và lan ra rất nhanh khắp mọi miền.

I. Triệu chứng của bệnh gút:

1. Đau, sưng, tấy đỏ, nóng, cứng khớp. Trường hợp nặng sùi thành cục to ở khuỷu chân tay, mắt cá, khớp ngón, không đi lại được, vô cùng đau đớn, suy kiệt sức khoẻ.

2. Thường ở ngón chân cái, ngoài ra còn ở mu bàn chân, mắt cá chân, gót chân, đầu gối, cổ tay, ngón tay, khuỷu tay.

3. Tạo ra các cơn đau kéo dài mấy ngày, hoặc cả tháng có khi kéo dài suốt nhiều năm không dứt.

II. Nguyên nhân

1. Do béo phì, thừa cân.

2. Do uống nhiều bia rượu.

3. Do ăn các thức ăn giàu đạm: Gan, thịt có màu đỏ, nội tạng động vật, tôm cua ngao sò, cá biển...

4. Do bị phơi nhiễm trong môi trường chì.

5. Do cấy ghép bộ phận

6. Do sử dụng nhiều thuốc lợi tiểu.

7. Do sử dụng nhiều vitamin.

9. Bệnh gút chi xảy ra ở nam giới.

10. Bệnh còn có tính di truyền.

* Nguyên nhân chính là do ăn uống thừa chất khả năng đào thải của thận và đường ruột kém hoặc quá sức dẫn tới Axit U ríc thừa đọng lại ở các khớp xương gây ra bệnh gút.

III. Phòng và điều trị

1. Dùng thuốc đặc trị theo đơn của bác sỹ.

2. Ăn uống lành mạnh, cân bằng. Nên ăn ngũ cốc, trứng, phó mát, sữa, đậu, khoai tây, ăn nhiều rau xanh, rau sam, su hào, ăn nhiều trái cây, hạn chế ăn rau muống.

3. Hạn chế rượu bia

4. Hạn chế ăn thịt chó, thịt dê, tạng phủ động vật, óc, lưỡi nấm, măng, trứng vịt lộn, hải sản nhất là tôm, cua biển, sò ngao, cá đối, cá nục, những hải sản có nhiều chất đạm...

5. Hãy uống nhiều nước; uống nước lá vối, nụ vối, hoa hoè.

6. Rau sam chữa gút: Mỗi ngày 200g rau sam luộc ăn liên tục sẽ khỏi bệnh gút.

7. Dùng lá Tía tô: Đun lá tía tô lấy nước uống cơn đau sẽ hết ngay sau nửa giờ, có thể ăn sống hàng ngày để chữa và phòng bệnh gút trường kỳ mà không cần thuốc. Dùng lá tía tô giã nát đắp vào chỗ sưng rất hiệu quả. Tía tô có thể ăn sống, sắc nước uống hoặc phơi khô tán thành bột pha như trà uống hàng ngày. Hiện nay đã có bột tía tô AKINA bán ở hiệu thuốc tiện sử dụng.

8. Dùng rau cải xanh (còn gọi là cải đắng vì nó có vị đắng) luộc ăn cả nước hàng ngày sẽ khỏi gút.

9. Thường xuyên tập thể dục, đi bộ.

10. Tự xoa bóp chữa bệnh gút: Đông y cho rằng nguyên nhân gây ra bệnh gút là do khí phong hàn, thử, thấp xâm phạm vào cơ thể làm kinh trệ, huyết ứ, kinh mạch bất thông, tâm dịch ứ trệ thành đờm, đờm kết tụ thành cục quanh khớp ngón tay, ngón chân rồi lên khớp gối. Phép trị chủ yếu là tan hàn trừ thấp, hãy tự xoa bóp các khớp chân tay.

11. Tạo tâm lý vui tươi thoải mái để đẩy lui bệnh tật.

XOA BÓP BẤM HUYỆT CHỮA GÚT

Bước 1: Người bệnh tự xoa 2 bàn tay cho nóng lên.

Bước 2: Ôm đầu gối trái trước xoa lên xuống từ 3-5 phút.

Bước 3: Dùng hai ngón trỏ xát nửa vòng tròn đầu gối bên trái tạo thành vòng tròn của khớp gối được xoa bóp thời gian 5-7 phút, sau đó làm bên phải tổng thời gian 10-15 phút.

Hàng ngày xoa bóp 2 lần sáng ngủ dậy và tối trước khi đi ngủ.

PHÒNG TRỊ BỆNH GÚT

Gút do thừa đạm gây ra
Axituric xấu xa hại người
Chỉ ở nam giới mà thôi
Béo phì xì gút, thương người thừa cân
Rượu bia kia cũng góp phần
Xơi nhiều chất đạm là thân hại đời
Phơi nhiễm chì thật lôi thôi
Cấy ghép bộ phận dễ khơi sinh phiền
Thuốc lợi tiểu cũng tạo nên
Vitamin đó liên miên uống nhiều
Bệnh gây ra biết bao điều
Tấy sưng, đỏ, nóng, cứng đều hiểm nguy
Sùi cục các khớp tứ chi
Cùi tay đầu gối, nằm lỳ một nơi
Ngày đêm đau đớn kêu trời
Sức tàn suy kiệt cuộc đời sầu bi

Phải lo phòng, chữa kiên trì
Đừng để cơ thể béo phì là gay
Rượu bia nhớ giảm đi ngay
Gan, thịt mầu đỏ hàng ngày không ham
Nội tạng động vật chớ tham
Ngao sò ốc hến cùng đàn tôm cua
Cá biển nhiều đạm ít mua
Trứng vịt lộn cũng không ưa không dùng
Óc, lưỡi, măng, nấm nói chung
Cùng là đồng phạm nên đừng có ham

Tía tô, cải xanh rau sam
Luộcăn uống nước gut tan biến dần

Uống thật nhiều nước dưỡng thân
Hoa hoè, nụ lá vối cần rất hay
Thể dục, đi bộ hàng ngày
Dưỡng tâm thanh thản gút gầy chạy xa
Xoa bóp đầu gối tại nhà
Luôn phiên sáng tối mở ra hai lần
Nhủ mình tự cứu lấy thân
Giữ chân tay khoẻ vẹn phần vui tươi.

MẤY ĐIỀU MÁCH HAY

1. Chất đạm có nhiều ở hải sản, người Nhật ăn rất nhiều tôm cá biển và họ chủ yếu ăn sống nhưng lại không bị gút. Một đoàn cán bộ của ta sang thăm Nhật, tại bữa tiệc chiêu đãi phần lớn là hải sản ăn sống với mù tạt, một số thành viên đoàn ta không dám ăn vì đang bị gut. Họ bảo "các vị cứ ăn đi chúng tôi sẽ bày cho cách chữa... ". Thật đơn giản đó là: Mỗi ngày uống hai cốc sữa tươi vào sáng sớm và buổi tối, trưa ăn nửa hoặc một quả cam, cứ như thế bệnh gut sẽ biến mất. Điều đó có thể lý giải như sau: Uống sữa tươi vào có nhiều chất kiềm trung hoà axit uric trong máu, ăn cam có axit xitric bổ sung cân bằng axit trong cơ thể thế là hết gut. Thật đơn giản, một cách rẻ tiền mà ngon bổ lại khỏi gút, phương pháp tuyệt vời.

Tôi tuy chưa bị gút nhưng khi kiểm tra sức khoẻ bệnh viện 108 kết luận axituric trong máu cao trên ngưỡng cho phép và cấp thuốc uống liên tục trong gần nửa năm. Tôi không dùng viên nào cả mà chỉ nghe lỏm được câu chuyện thế là về áp dụng ngay. Uống sữa tươi

nguyên chất (bịch 1 lít uống 3 ngày) và mỗi ngày ăn nửa quả cam, sau ba tháng kiểm tra lại sức khoẻ, mọi chỉ số đều tuyệt vời. Những ai quan tâm đến bệnh gút thì hãy áp dụng sẽ thấy hiệu quả ngay. Trường hợp bệnh nặng có thể uống sữa với liều lượng tăng lên.

2. Hãy luộc lá tia tô, rau sam, rau cải xanh ăn uống cả nước, hoặc ăn sống hàng ngày chữa gút rất hiệu quả. Đừng coi thường, nhiều người đã dùng đều thấy như vậy. Tôi đã hướng dẫn cho Đại tá Trần Đình Dần nguyên CNCB Hải quân ăn lá tía tô chữa gút rất hiệu quả.

**** Lưu ý:*** Ai có điều kiện thì uống sữa ăn cam, ai không có điều kiện thì cứ ăn lá tía tô và rau sam hàng ngày là gút biến luôn.

CHỮA GÚT ĐƠN GIẢN

Mỗi ngày hai cốc sữa tươi
Chia đôi sáng tối xin mời uống cho
Gần trưa nửa quả cam to
Chờ khi bụng đói bóp vo ăn liền
Hàng ngày hãy nhớ đừng quên
Đánh cho bọn gout khiếp điên chạy dài
Tía tô, rau sam cứ xài
Đông Tây y chẳng đoái hoài làm chi
Giản đơn mà thật diệu kỳ
Vừa ngon vừa bổ khác gì thuốc tiên
Đã qua thực nghiệm xin khuyên
Đọc rồi mau áp dụng liền làm ngay
Dâng đời bài thuốc rất hay
Dưỡng cho thân khoẻ đánh bay gút tồi

BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

Ngày nay bệnh huyết áp cao khá phổ biến và ngày càng tăng. Cao huyết áp là nguồn gốc gây ra nhiều căn bệnh, nhiều biến chứng nguy hiểm cho con người, đây là căn bệnh rất khó chữa trị. Tăng huyết áp thường xảy ra ở người cao tuổi, nhưng gần đây đã lan ra lớp người trẻ tuổi.

Tăng huyết áp là khi huyết áp tâm thu từ 140mmHg trở lên, huyết áp tâm trương từ 90mmHg trở lên.

Tăng huyết áp là nguồn gốc gây ra rất nhiều căn bệnh nguy hiểm cho cơ thể nên cần quan tâm tìm hiểu và đề phòng, chữa trị.

I. Triệu chứng:

- Hoa mắt, chóng mặt, mệt mỏi, dễ cáu gắt.
- Nhức đầu, ù tai.
- Hồi hộp, mất ngủ, giảm trí nhớ.
- Tay chân tê dại.
- Chảy máu cam nhiều hơn.

II. Nguyên nhân chủ yếu có thể nêu lên như sau:

Tăng huyết áp (THA) ở người trưởng thành rất ít trường hợp rõ nguyên nhân như bệnh thận, thượng thận, uống thuốc tránh thai, hay thuốc chống viêm corticoid, được gọi là THA thứ phát, còn trên 90% các trường hợp không rõ nguyên nhân được gọi là THA nguyên phát.

1.Về sinh lý:

- Do chế độ ăn uống: Dùng nhiều chất mỡ dễ gây mỡ máu, xơ vữa động mạch làm tăng huyết áp.

- Ăn mặn cũng gây huyết áp cao
- Do bị béo phì.
- Do uống nhiều chất kích thích như: Rượu, cà phê.
- Do hút thuốc lá.

2. Do tuổi cao:

Tuổi càng cao huyết áp càng tăng theo, nam giới tăng nhiều hơn nữ giới.

3. Về tâm lý:

- Khi làm việc trí óc căng thẳng quá mức làm cho cơ thể tiêu tốn năng lượng lớn hơn nhiều so với năng lượng nhận làm cho cơ thể suy nhược sinh ra các bệnh trong đó có huyết áp tăng. Thêm nữa do sự căng thẳng thần kinh buộc các thành mạch bị ép lại, căng cứng mất đi khả năng đàn hồi, các khe hở trong mạch bị co lại làm cho áp suất trong máu tăn cao. Chính vì thế những người lao động trí óc bị cao huyết áp nhiều hơn những người lao động chân tay.

- Khi lo nghĩ công việc nào đó, đặc biệt khi cơn giận dữ thì huyết áp tăng vọt lên rất cao.

- Khi có sự việc quá vui mừng cũng tăng huyết áp.

4. Yếu tố vận động:

- Ngồi lỳ một chỗ quá lâu.
- Thiếu hoạt động thể lực.

5. Về bệnh tật:

- Do bệnh thận cấp hoặc mãn tính.
- Do eo hẹp động mạch chủ.
- Do đái tháo đường.

- Do nhiễm độc thai nghén.

- Do bệnh lý tuyến giáp, cận giáp, tuyến yên.

- Do yếu tố tâm thần.

- Khi bị bệnh trĩ, do táo bón đi đại tiện khó khăn, rặn nhiều cũng làm huyết áp tăng cao.

- Nam bị phì đại tiền liệt tuyến, nữ bị bệnh đường tiết niệu, đi tiểu khó, rặn nhiều cũng gây tăng huyết áp .

- Còn do mắc các bệnh u bướu .

- Do thuốc, liên quan đến thuốc (thuốc tránh thai, thuốc kháng viêm, cortidols, cam thảo, thuốc nhỏ mũi...)

6. Yếu tố di truyền: Do có gen di truyền.

III. Tác hại của THA:

1.Thiếu máu não thoáng qua, sa sút trí tuệ.

2. Phì đại thất trái.

3. Tạo ra cơn đau thắt ngực.

4. Bệnh mạch máu ngoại vi.

5. Xuất huyết võng mạc.

6. Gây ra bệnh suy thận.

7. THA là nguyên nhân gây ra bệnh tim mạch và bệnh đột quỵ (tai biến mạch máu não), nhiều biến chứng rất nguy hiểm, (xem phần bệnh tim mạch và bệnh đột quỵ ở phần sau)

IV. Phòng, chữa bệnh:

Để phòng chống bệnh cao huyết áp phải khắc phục được những nguyên nhân trên.

1. Thuốc đặc trị:

- Nếu HA quá cao phải uống thuốc Tây y hạ áp ngay theo chỉ định của bác sỹ.

- Dùng các loại thuốc Đông y điều trị lâu dài.

2. Về ăn uống:

- Ăn uống điều độ, hạn chế ăn mỡ.

- Giảm ăn tinh bột gạo, ăn ngô rất tốt cho tim mạch.

- Ăn đậu nành, đậu đen, lạc mộc nhĩ, nghệ, tỏi, màng hạt gấc,

- Ăn nhiều hoa quả: Cam, chanh, bưởi, quýt, quất, ổi, đào, táo, nho, bơ, đu đủ, chuối, na, dưa hấu, dứa.

- Ăn nhiều rau xanh có chất xơ, rau cần, bí đao, dưa chuột.

- Uống nước ép hoa quả: Cà rốt, củ cải đỏ, khoai tây, bắp cải, hoặc bất kỳ 5 loại hoa quả nào.

- Hạn chế ăn muối.

- Uống 6 loại đồ uống theo khuyến cáo của tổ chức y tế thế giới, uống thêm nước hoa hoè.

- Uống rượu tỏi, hỗn hợp tỏi - dấm - mật ong.

- Uống nước lá mãng cầu xiêm (tươi hoặc phơi khô).

- Ăn "thần dược" DCC, "nước xốt trường sinh" DCHT.

- Dùng nấm linh chi, nấm lim xanh, đông trùng hạ thảo, giảo cổ lam, atiso.

- Không hút thuốc lá, hạn chế rượu bia.

3. Vận động:

- Không ngồi lỳ một chỗ quá lâu, chú ý thay đổi tư thế làm việc.

- Hoạt động thể dục, thể thao.

- Hãy tập các động tác kéo dãn cột sống: Trong cơ thể động mạch chính của hệ tuần hoàn đi dọc theo cột sống, trong quá trình

hoạt động khi tuổi cao thường cột sống bị vẹo theo hai phương, bị xẹp đĩa đệm chùn lại do đó làm hẹp, vặn động mạch chủ là một nguyên nhân làm tăng huyết áp ở người cao tuổi. Cần phải tập các động tác làm dãn cột sống, mềm dẻo cột sống chống chèn ép vào động mạch chủ: Kéo xà đơn, dạng chân cúi thả tay sát đất, ngửa ra sau, nghiêng mình, xoay vặn cột sống.. sẽ có hiệu quả tốt.

- Đi bộ đều đặn sẽ ổn định huyết áp.

- Đạp xe đạp tốt cho huyết áp.

4. Tâm trạng thanh thản:

- Nhớ tránh việc tức giận, luôn tạo nên sự vui vẻ, thoải mái.

- Hạn chế nói to, nói nhanh.

5. Một số bài thuốc chữa huyết áp

a. Chữa huyết áp cao bằng tỏi và đậu trắng:

- Cách làm: 100g tỏi, 100g đậu trắng, 2 lít nước ninh nhừ còn 1/8 thi chắt lấy nước uống hết một lần có thể ăn hết cả hạt đậu

- Liều lượng mỗi tháng làm một lần.

b. Chữa huyết áp bằng dấm táo và mật ong:

- Lấy 1kg táo ta hoặc táo mèo, táo tây, nghiền nát, cho vào 2,5 lít nước để trong một tháng là thành dấm.

c. Rau cần chữa cao huyết áp:

Một nắm rau cần nhúng vào nước sôi 2 phút, cắt nhỏ, giã nát, vắt lấy nước cốt, mỗi lần uống một cốc nhỏ, ngày 2 lần làm hạ huyết áp.

6. Xoa bóp bấm huyệt

a. Day bấm huyệt:

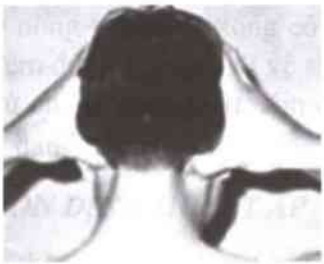
- Day ấn huyệt bách hội: Dùng ngón tay cái day ấn 30 lần. Huyệt nằm ở giao điểm mặt cắt qua chính diện đầu và đường nối giữa hai đỉnh vành tai

- Day huyệt Ấn đường: Dùng ngón trỏ hoặc ngón giữa day 30 lần. Huyệt nằm ở giữa hai đầu lông mày.
- Vuốt trán: Dùng hai ngón cái hoặc trỏ vuốt từ giữa trán ra hai bên tới huyệt Thái dương 30 lần.
- Chải tóc: Dùng 10 đầu ngón tay chìa ra chải ngược tóc ra phía sau, miết vào da đầu 30 lần
- Day vuốt phía sau thái dương: Đặt hai ngón tay vào huyệt thái dương vuốt về phía sau 30 lần.
- Day bấm huyệt Phong trì: Dùng ngón tay day ấn 15 lần. Vị trí huyệt nằm tại hai điểm sát cơ gáy với xương sọ, nó đối xứng với điểm ở hõm gáy sát hộp sọ qua hai đường sống cơ lồi ra ở gáy về hai bên phía mang tai.
- Day ấn huyệt Khúc trì: Dùng hai ngón cái day ấn mỗi bên khoảng 30 lần. Gập cánh tay vào huyệt nằm ở đầu lằn chỉ nếp gấp khuỷu tay.
- Day ấn huyệt Nội quan: Dùng ngón cái day ấn mỗi bên 30 lần. Huyệt nằm trên cổ tay phía trong, cách đường ngang giữa cổ tay và bàn tay 2 tấc (8cm).
- Day ấn huyệt thận du: Dùng hai bàn tay ôm ngang lưng, ngón giữa day ấn huyệt. vị trí huyệt nằm cách cột sống lưng 6cm sang hai bên ngang đầu mút xương sườn cuối cùng.
- Day ấn huyệt thiên đỉnh: Dùng ngón tay trỏ vắt qua ngực mà day. Vị trí huyệt nằm thấp hơn yết hầu một đốt ngón tay sát sau cơ cổ ở hai bên.
- Day ấn huyệt hợp cốc: Day mỗi bên 30 lần. Vị trí huyệt nằm ở đỉnh cao nhất của vùng cơ kẹp giữa ngón tay cái và ngón tay trỏ.
- Xoa bụng: Đặt hai bàn tay lên nhau áp vào bụng xoa tròn theo chiều kim đồng hồ trong 2 phút.
- Day ấn huyệt túc tam lý: Dùng hai ngón tay cái day ấn hai huyệt ở hai chân trong 2 phút. Vị trí huyệt: Đặt bàn tay lên đầu

gối, ngón tay trỏ dịch ra má ngoài bắp chân khoảng 1,5-2cm là điểm huyệt.

- Day ấn huyệt Dũng tuyền: Dùng ngón tay xoa ấn cho nóng lên. Huyệt nằm trên đường thẳng giữa bàn chân cách đỉnh ngón thứ hai 2/5 chiều dài bàn chân.

Huyệt Bách hội



Huyệt Phong trì

Huyệt Án đường

Huyệt Nội quan

Huyệt Thận du

Huyệt Khúc trì

Huyệt Túc tam lý

Huyệt Dũng tuyền

* Chú ý: Để xoa bóp day ấn có thể dùng tay, dùng con lăn có gai hoặc dụng cụ day ấn đều được

b. Một số động tác khác:

- Dùng bàn con lăn gai bằng gỗ hoặc tre hàng ngày đặt bàn chân lên đó mát sa nhiều lần sẽ hạ huyết áp rất tốt. Nếu không có bàn lăn thì bổ đôi ống tre ra dẫm lên nhiều lần day trên ống tre cũng hạ huyết áp.
- Dẫm lưng: Cho người dẫm lên lưng thường xuyên hàng ngày có tác dụng hạ huyết áp.
- Vuốt ấm hai vành tai: Dùng ngón cái và ngón trỏ của mỗi bàn tay vuốt dọc vành tai hai bên từ trên xuống dưới 9-10 lần.

- Vuốt dọc hai bên mũi: Dùng hai ngón trỏ của hai bàn tay vuốt hai bên cánh mũi từ điểm dưới huyệt ấn đường (điểm giữa hai đầu lông mày) xuống dọc hai bên cánh mũi qua khoé miệng tới tận chót cằm. Vuốt nhẹ nhàng chậm rãi 15-20 lần.

+ Chú ý là không được ra lạnh đột ngột, vì khi gặp lạnh mạch máu ngoại vi bị co lại làm cho huyết áp tăng lên đột ngột dễ bị tai biến mạch máu não gây ra đột tử. Ở nông thôn do không có công trình vệ sinh khép kín, nhiều cụ già đêm đông ra ngoài đi vệ sinh bị đột tử, nhưng con cháu không biết cứ cho là do bị ngã. Xin có lời khuyên là hãy đề phòng để tránh điều đáng tiếc xảy ra.

6. DÙNG NĂNG LƯỢNG ĐỂ LÀM ỔN ĐỊNH HUYẾT ÁP

+ Huyết áp cao gây ra do sự căng thẳng thần kinh quá mức, làm cho cơ thể tiêu phí năng lượng cao hơn rất nhiều so với năng lượng nhận được, dẫn tới suy kiệt và dễ mắc các bệnh khác nhau. Sự căng thẳng thần kinh buộc các thành mạch bị ép lại, chúng bị căng ra và trở nên đông cứng, mất đi khả năng đàn hồi vốn có của nó do các mô đàn hồi đã bị liệt. Các khe hở của mạch bi co hẹp lại thế là áp suất máu tăng cao. Để tính đàn hồi của thành mạch trở lại, cần bổ sung năng lượng để chúng mềm ra và làm rộng các khe hở để dòng chảy trở lại bình thường.

+ Huyết áp thấp xảy ra do thiếu năng lượng trong cơ thể, làm cho các mô mất đi trương lực bình thường của mình, hoạt động kém, lực co bóp của các thành mạch kém, mềm ra quá mức làm cho khe hở quá rông, không đủ áp lực đẩy máu lưu thông tràn đầy các mạch.

+ Dùng năng lượng làm ổn định huyết áp:

- Luyện tập để tích năng lượng và làm ấm hai bàn tay.

- Đặt lòng bàn tay phải lên mặt trong cổ tay trái trên nếp nhăn chỗ kết thúc khoảng ba ngón tay. Tưởng tượng cái nóng từ lòng bàn

tay phải truyền vào cườm tay trái, sau đó làm với tay kia. Mỗi bàn tay làm 7-8 phút, ta sẽ có cảm nhận rõ rệt, huyết áp sẽ trở về đúng tiêu chuẩn.

+ Bản thân tôi trong quá trình công tác do công việc có lúc quá căng thẳng, ngồi làm việc liên tục nhiều giờ liền, làm việc quá khuya..., lại hay dùng rượu bia, thích ăn nhiều mỡ, có lúc huyết áp đã lên tới 180/110, một lần tức giận huyết áp vọt lên 200/110 hết sức nguy hiểm, may được quân y cơ quan kiểm tra cho uống thuốc hạ áp, nằm nghỉ kịp thời. Đã gần mười năm nay Bệnh viện 108 cấp thuốc hạ huyết áp liên tục theo định kỳ hàng tháng. Tôi quyết định tự điều chỉnh: Ăn uống, luyện tập, thư dãn, tự xoa bóp bấm huyệt, dùng năng lượng bàn tay tự chữa chứ không dùng thuốc; hiện nay huyết áp thường xuyên là 130/80 và tương đối ổn định, sau khi điều trị dứt điểm bệnh phì đại tiền liệt tuyến, huyết áp tiếp tục hạ xuống dưới 130/80 và khá ổn định ; đặc biệt là trước đây thường xuyên bị chảy máu cam thì nay tự nhiên thấy khỏi hẳn, điều đó chứng minh cho những vấn đề đã nêu ở trên là chính xác.

PHÒNG CHỐNG CAO HUYẾT ÁP

Khi mà huyết áp lên cao
Toàn thân mệt mỏi đảo chao nằm dài
Mắt hoa mờ dại, ù tai
Nhức đầu, chóng mặt, tê dài chân tay
Hồi hộp, mất ngủ đêm ngày
Suy giảm trí nhớ, chảy dầy máu cam
Sinh ra cáu gắt quát càn
Nguyên nhân mắc bệnh có phần tự sinh
Đa phần gây tội do mình
Ăn uống không giữ bệnh tình phát ra

Mỡ bơ muối mặn hại ta
Béo phì, bia rượu, đậm đà cafe
Thuốc lá gây hại thật ghê
Tuổi cao huyết áp nó đè vào thân

Làm việc căng thẳng góp phần
Lo lắng, cáu gắt bất thần vọt lên
Quá vui mừng cũng hại liền
Trạng thái tâm lý dễ phiền rất gay

Còn do công việc mê say
Không chịu vận động chân tay, ngồi lỳ
Bệnh gây cả dẫy đã ghi
Thận đau cấp, mãn là nguy như thường
Tuyến yên, tuyến giáp tai ương
Hẹp động mạch chủ, đái đường phát ra
Thai nghén cũng có tham gia
Tâm thần bất ổn thể là nó tăng
Gặp phải bệnh trĩ là găng
Tuyến tiền phì đại cũng căng thêm phần
Các bệnh u bướu giã chần
Uống mấy loại thuốc là vần lên ngay
Di truyền cha mẹ chẳng thay
Căn nguyên mọi mặt đủ đầy đã ghi

Thoáng thiếu máu não qua đi
Sa sút trí tuệ đôi khi nhức đầu
Gây phì thất trái, ngực đau
Xuất huyết võng mạc đỏ ngầu mắt lên

Mạch máu ngoại vi khiếp rên
Biến chứng tim mạch gây phiền hiểm nguy

Bệnh này phải chữa kiên trì
Làm đúng phương pháp khó gì cũng qua
Nguyên nhân mấy mục soát rà
Sớm lo phòng trị từ xa, trong ngoài

Ăn uống điều độ đúng bài
Tránh mỡ, bớt mặn lâu dài đừng quên
Rượu mạnh nhất quyết bỏ liền
Cà phê pha đậm không nên uống nhiều
Thuốc lá chấm dứt mọi liều
Món ăn tôm cá dễ tiêu hàng ngày
Dùng dầu thực vật mà thay
Sữa chua, ngô, đậu đủ đầy chất xơi
Cà chua, mướp đắng xin mời
Cần tây, rau muống, đồng thời nấm rơm
Rong biển, mộc nhĩ, dứa thơm
Cải cúc, cà rốt, bưởi, đào, táo, nho
Cam, chanh, đu đủ, xoài, bơ...
Hành tây, canh cải, bí đao, đậu nành
Hạt vừng, đậu đen, đậu xanh
Dầu màng hạt gấc chiết thành rất ưa
"Thần dược" chuối- dứa- cà chua
Ruột thông, ống sạch chất thừa đảnh bay
"Trường sinh nước sốt" tốt hay
Mật ong - dấm táo hàng ngày, lạc nhân
Dưa chuột, bài thuốc rau cần
Đông trùng hạ thảo, "tỏi ngâm rượu" cùng

Nước hoa hoè, nghệ bổ sung
Nấm linh chi, tam thất dùng rất hay
Nấm lim xanh cũng đã bày
Giảo cổ lam uống, đang gay hạ liền
Cây xạ đen, xáo tam phân
Dược liệu quý tốt toàn phần đừng quên

Mấy căn bệnh mắc nhắc tên
Tiểu dường, táo bón trị liền thắng tay
Thận đau, tiền liệt tuyến gay
Tuyến yên, tuyến giáp gọi ngay chữa cùng
Thuốc uống cũng phải coi chừng
Kiểm tra cho kỹ nói chung đừng liều
Thể thao, thể dục sáng chiều
Là thang thuốc bổ là liều thuốc tiên
Rèn luyện vừa sức thường xuyên
Đạp xe, đi bộ, luôn phiên vừa chừng
Xoa bóp bấm huyệt đi cùng
Xoa chân, nhờ dẫm lên lưng hàng ngày
Con lăn, dùng ngón ấn day
Tay truyền năng lượng làm ngay kịp thời

Sống luôn thanh thản vui tươi
Tiếng cười, câu chuyện bớt vơi nhọc nhằn
Ngủ ngon tròn giấc đêm nằm
Giữ lòng thư thái tinh thần mở mang
Hận thù cởi bỏ gạt sang
Nén kìm uất ức chẳng căng nặng lời

Giữ cho tâm trí thảnh thơi
Năng chân dẫn bộ khắp nơi mọi miền
Không ham bàn luận rối ren
Chớ sa vào chỗ phức phiền trải ngang
Phát ngôn vừa phải, nhẹ nhàng
Giao lưu bầu bạn xóm làng quê hương
Cùng nhau họp lớp, họp trường
Viếng thăm vãng cảnh bốn phương thân tình
Đuổi cho bệnh tật khiếp kinh
Thế là huyết áp của mình tuyệt ngay.

BỆNH TIM MẠCH

Quả tim rất quan trọng đối với cơ thể con người, trong suốt cuộc đời tim làm việc co bóp liên tục không giây nào nghỉ ngơi, do đó cũng dễ bị "mệt mỏi, suy yếu" và mắc bệnh. Bệnh tim mạch hiện nay ngày càng phát triển, là căn bệnh nguy hiểm ảnh hưởng đến sức khoẻ và cuộc sống, gây ra tử vong đứng thứ hai trên thế giới chỉ sau ung thư. Theo thống kê, số người bị chết do bệnh tim mạch chiếm 33% số ca tử vong.

I. Nguyên nhân gây bệnh tim mạch

1. Do mỡ máu cao.

2. Do huyết áp cao.

3. Do đái tháo đường. Người đái tháo đường nguy cơ tim mạch tăng gấp ba lần người bình thường, 2/3 những người đái tháo đường bị tử vong do tim mạch.

Đó là ba sát nhân thầm lặng gây ra bệnh tim mạch.

4. Do chế độ ngủ chưa đúng. Một nghiên cứu gần đây của trường Đại học Y Warwick ở nước anh đã kết luận là những người ngủ ít hơn 6 tiếng mỗi ngày 48% được chuẩn đoán có khả năng chết vì bệnh tim, những người ngủ hơn 9 giờ mỗi ngày được chuẩn đoán gia tăng nguy cơ đau tim kéo theo tuổi thọ ngắn lại.

5. Do làm việc căng thẳng ở lớp ngươi trung tuổi dẫn tới stress.

6. Những người hoạt đông không điều độ, xô bồ dễ bị bệnh tim mạch.

II. Triệu chứng

Khi bệnh nặng ngực đau nhói sau xương ức, cần kiểm tra sớm bệnh co thắt động mạch vành (là động mạch đưa máu nuôi cơ tim bị thắt lại gây thiếu máu nuôi cơ tim).

III. Tác hại

1. Tai biến mạch máu não.

2. Có thể gây đột quỵ.

3. Có thể bị suy tim.

4. Nhồi máu cơ tim.

5. Co thắt động mạch vành.

6. Xơ vữa động mạch.

7. Suy thận.

IV. Phòng tránh bệnh tim mạch

1. Phải giữ gìn ăn uống, không để mắc ba triệu chứng nói trên:

+ Nên dùng hỗn hợp "thần dược" DCC và" nước xốt trường sinh DCHT".

+ Ăn các loại thực phẩm chống huyết áp cao như đã nêu ở trên, ăn nhiều rau xanh, hoa quả, ngũ cốc (hạn chế ăn gạo trắng, nên ăn ngô).

+ Ăn mộc nhĩ rất tốt cho thành mạch.

+ Hạn chế ăn thịt, nhất là thịt có mầu đỏ như thịt lợn, thịt bò, thịt trâu. Nên ăn cá, đạm thực vật (các loại đậu đen, xanh, đỏ).

+ Không ăn bơ mỡ động vật tránh bị mỡ máu cao.

+ Ăn ít muối để chống tăng huyết áp.

+ không ăn sữa, trứng có hàm lượng mỡ bão hoà cao.

+ Không ăn thức ăn chế biến sẵn.

** Các nghiên cứu cho thấy người dân Địa Trung Hải ít bệnh tim mạch do họ ăn nhiều rau, hoa quả, ngũ cốc, khoai tây, cả, đậu, sữa chua, dầu cọ, chất béo không bão hoà (dầu oliu).*

2. Uống cafe, rượu tỏi, hỗn hợp tỏi - dấm - mật ong.

3. Dùng nấm linh chi, nấm lim xanh, củ tam thất, đông trùng hạ thảo, giảo cổ lam, atiso.

4. Không hút thuốc lá vì dễ làm cho mạch máu co hẹp lại rất nguy hiểm.

5. Hạn chế uống rượu mạnh vì dễ gây cao huyết áp, dẫn đến xơ vữa động mạch.

6. Duy trì chế độ ngủ hợp lý, không dưới 6 giờ không quá 9 giờ mỗi ngày.

7. Có chế độ làm việc, nghỉ ngơi hợp lý, tránh bị stress.

8. Tập thể dục, đi bộ để giảm cân dẫn tới giảm mỡ, giảm đường, giảm huyết áp, giảm nguy cơ bệnh tim mạch. Đi bộ sẽ làm cho tim

khoẻ lên, giảm nhịp đập của tim giảm nguy cơ tử vong. Đạp xe đạp tốt cho tim mạch.

Lưu ý: Khi đã mắc bệnh tim mạch không được vận động nặng, không thay đổi hình thức hoạt động một cách đột ngột.

9. Luôn luôn giữ cho tâm trạng vui tươi, thanh thản không nóng giận, uất ức dễ gây xuất huyết não hoặc đứng tim gây đột tử.

10. Một số biện pháp phòng chữa bệnh tim mạch:

+ Cách bổ tim: Há miệng làm cuống họng dãn to ra, rồi thở khà khà sau đó trở lại tư thế bình thường hít vào thật sâu rồi lại há miệng thở ra.

+ Cắt cơn đau tim bằng xoa bóp ngón tay út: Ngón tay trỏ và ngón cái của ta cầm lấy ngón út của người bệnh day thật mạnh về hai phía chân móng tay sẽ hết đau, vì chân móng tay út có huyệt Thiếu xung. + Để tim nghỉ ngơi: Tim làm việc không lúc nào nghỉ, cần phải tạo cho tim nghỉ ngơi. Biện pháp là: Áp lòng bàn tay vào mắt 4 giây, bỏ ra rồi áp lại một số lần, sau đó đổi sang mắt bên kia.

+ Phòng xơ vữa động mạch: Bỏ gối nằm ngửa trên giường, lưng ép xuống giường. Giơ tay phải lên trên hết sức như ép xuống giường, gập chân phải lại, rồi thở phù ra bằng miệng, thả tay, thẳng chân ra, làm tiếp cho đủ 3 lần, sau đó đổi bên cũng làm 3 lần. Cứ làm như vậy cả hai bên tổng số 60 lần là vừa.

11. Nhịp tim: Quả tim co bóp suốt cả đời người không giây nào nghỉ ngơi, tim đập càng nhanh thì càng sớm suy kiệt. Nhịp tim tuyệt vời là 45 lần/phút, càng cao lên thì sức khoẻ càng giảm xuống và nguy cơ tử vong càng tăng, khi tim đập 90 lần/ phút thì nguy cơ tử vong cao gấp đôi. Các khoa học Trung Quốc đã nghiên cứu và đưa ra

dự báo cái chết trong tương lai, 20 năm tới những người có nhịp tim đập 80 lần/ phút tỷ lệ tử vong cao hơn 45% so với những ai có nhịp tim là 45. Để có nhịp tim đập chậm phải không ngừng luyện tập thể dục, thể thao, đi bộ. Những người có nhịp tim trên 90 phải kết hợp uống thuốc giảm nhịp tim, có nhiều loại thuốc Nam đã chiết xuất.

12. Xoa bóp bấm huyệt điều trị tim đập nhanh: Khi tim đập nhanh kịch phát mà chưa có sự can thiệp kịp thời của bác sỹ y khoa cần phải xử lý ngay, nhắm mắt lại áp hai bàn tay vào nhãn cầu với lực vừa phải, úp mặt vào trong chậu nước nhịp tim sẽ dần ổn định trở lại.

+ Xoa bóp: Khi nhịp tim đã ổn định, nằm ngửa trên giường, nâng hai chân cao hơn ngực, úp hai bàn tay vào lồng ngực xoa nhẹ theo chiều kim đồng hồ, sau đó vuốt ngực từ trên xuống dưới và ngược lại.

+ Bấm huyệt:

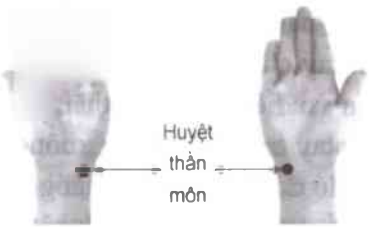
- Bấm huyệt Nội quan và Hạ quan: Tay phải bấm huyệt nội quan tay trái, huyệt nằm trên cổ tay cách cổ bàn tay ba ngón tay, tay trái bấm huyệt hạ quan bên phải, huyệt nằm trên gò má gần mang tai, sau đó làm ngược lại.
- Bấm huyệt Lệ đoài trái, huyệt nằm trên đỉnh ngón chân trỏ, mỗi huyệt trong 5-7 phút để củng cố nhịp và tăng cường ôxy cho tim.
- Bấm huyệt Nhân nghinh cả hai huyệt nằm đối xứng nhau trên cổ bên dưới yết hầu, huyệt Thần môn ở mép trong hai cổ tay, mỗi huyệt từ 3-5 phút để củng cố thêm nhịp đập cho tim
- Nếu bệnh nhân đau chói ngực bấm thêm các huyệt: Khích môn trên cổ tay cách cổ bàn tay khoảng 4 ngón tay, huyệt Đản trung, huyệt nằm giữa ngực ngang với hai núm vú, huyệt Tâm du vị trí huyệt ngang với đốt sống lưng thứ 5 sang mỗi bên 1,5 đốt ngón tay...

Huyệt Nội quan

Huyệt Hạ quan

Huyệt Lệ đoài

Huyệt Khích môn



Huyệt Thần môn

Huyệt Tâm du (ở phía lưng)

Huyệt Nhân nghinh

13. VẬN ĐỘNG MẠCH MÁU ĐỂ CHỮA ĐAU TIM

Hãy làm thông suốt động mạch chủ: Ta biết rằng máu từ tim đổ vào động mạch chủ dọc theo cột sống rồi lên não, xuống hai tay và hai chân, động mạch chủ dọc theo cột sống là to nhất và quan trọng nhất. Con người tiến hoá từ động vật đi bằng 4 chi, xương sống nằm ngang, được tứ chi nâng đều nên nó không bị vẹo. Khi chuyển thành người đi bằng hai chi, cột sống thẳng đứng chịu sức nặng của 2/3 cơ thể đè lên cùng với quá trình hoạt động nặng, không cân xứng sẽ làm cho cột sống bị lệch vẹo, chúng ta không chú ý đến, không biết mà thôi. Khi bị lệch vẹo cột sống dễ chèn ép làm hẹp động mạch chủ chính dẫn tới hạn chế việc lưu thông máu trong cơ thể thế là sinh ra bệnh. Tôi cho rằng gần như trăm phần trăm con người bị lệch vẹo cột sống, cần phải luyện tập để khắc phục ảnh hưởng của nó. Hãy tập các bài thể dục vận động cột sống: Tư thế đứng thẳng, hai chân dạng bằng vai, giơ hai tay thẳng lên đầu, cúi xuống cho hai bàn tay chấm đất, sau đó ngửa hết cỡ ra phía sau. Nằm ngửa trên phản cứng duỗi thẳng hai chân, hai tay về phía đầu, rồi gập bụng lại hết cỡ cho hai bàn tay chạm vào hai mũi bàn chân. Quỳ hai đầu gối ưỡn người ra phía sau hết cỡ. Đứng thẳng hai chân rộng bằng vai tay phải giơ lên cao, tay trái xuôi thẳng xuống nghiêng mình uốn cột sống sang trái sau đó đổi bên. Đứng thẳng người hai chân rộng bằng vai xoay lắc mình sang hai bên quanh cột sống. Với cách vận động như vậy làm cho động mạch chính dọc theo cột sống sẽ được dãn nở, mềm dẻo, thông suốt để đưa máu lưu thông đều đăn đi khắp cơ thể.

Hãy làm thông suốt các mao mạch:

Mao mạch có nhiều hơn cả trong các chi, khi các chi lạnh cứng có nghĩa là mao mạch hoạt động kém, tức là toàn bộ hệ thống tuần hoàn làm việc kém, dẫn tới đau tim. Cầm phải tập để hỗ trợ cho chân mà lại chữa tim.

Nằm úp bụng lên mặt phẳng cứng, co chân vào đầu gối và thu mọi hướng từ chân, sau đó tưởng tượng rằng chân từ đầu gối đến cuối bàn chân đã biến thành bông lau đang tự do đung đưa theo gió. Khi đã cho chân chuyển động tự do cố gắng co duỗi cho nó chạm vào mông, phải kiên trì luyện tập cùng với tưởng tượng rằng gió đẩy bông lau chạm vào mông với lực mỗi lúc một lớn hơn. Hãy kiên trì luyện tập hàng ngày cho đến khi 10 ngón chân chạm vào mông. Làm được như vậy sẽ tạo cho dòng máu tăng cường chảy suốt chiều dài của chân bắt đầu ở đùi và kết thúc ở đốt ngón chân cuối cùng.

14. DÙNG NĂNG LƯỢNG PHỤC HỒI SỨC KHOẺ TIM MẠCH

+ Năng lượng bẩn được tạo ra nó độc hại làm tổn thương các mạch, làm cho chúng trở nên giòn hơn và làm hẹp các khe hở của các mạch. Trước hết là xuất hiện các sai lệch về năng lượng, sau đó xuất hiện sự lắng đọng cản trở dòng chảy bình thường của máu và gây ra bệnh tật. Để khắc phục khuyết tật đó, cần làm sạch các mạch bằng năng lượng.

+ Dùng năng lượng làm sạch các mạch:

- Luyện tập để tích năng lượng và làm ấm bàn tay.

- Đưa năng lượng từ lòng bàn tay phải, làm chuyển động quay tròn theo chiều kim đồng hồ theo trình tự trên toàn bộ bề mặt cơ thể, bắt đầu từ tứ chi. Hãy liên tưởng rằng dòng chảy năng lượng từ tay xuyên qua tất cả các mao mạch rồi vào các ống dẫn lớn hơn, chuyển vào tĩnh mạch và động mạch. Nó sẽ rửa sạch năng lượng bẩn lọt vào và lấp đầy chúng bằng năng lượng sạch.

Các cơ tim được nạp đầy năng lượng sẽ hướng dòng chảy năng lượng từ lòng bàn tay vào tim.

* Để phòng và chống bệnh tim mạch cần chú ý ăn uống hợp lý, vận động thể dục, thể thao vừa sức, bỏ thuốc, bớt rượu, ngủ đầy đủ hàng ngày, chịu khó day bấm huyệt, dùng năng lượng phục hồi sức khoẻ cho tim, tinh thần luôn thoải mái vui tươi.

PHÒNG CHỐNG BỆNH TIM MẠCH

Bệnh tim mạch dễ xảy ra
Nguyên nhân do "lũ tam ca" nó hành
Mỡ máu cao đứng đầu ngành
Huyết áp vời vợi cũng tranh góp phần
Tiểu đường ghép lại ba chân
Suy tim, nghẽn mạch, sát nhân bất ngờ
Tai biến, đột quỵ lượn lờ
Cơ tim nhồi máu, mỏi mờ thận hư
Xơ vữa động mạch y như
Đều là nguy hiểm phải trừ loại ngay
Ngủ nhiều, ngủ ít cũng gay
Căng thẳng, vô độ, tai bay tàn đời
Lo phòng, chữa trị kịp thời
Hàng đầu ăn uống, mấy lời đưa ra
Bơ mỡđộng vật tránh xa
Bữa ăn muối mặn soát rà giảm ngay
Bớt thịt, tìm cá mà thay
Rau xanh, hoa quả hàng ngày hãy xơi
Đậu đen, xanh, nành tuyệt vời
Cafe, rượu tỏi bộ đôi đúng bài
Tam thất, mộc nhĩ mạch dai
Tỏi - mật ong - dấm tốt xài dễ tiêu
"Thần dược" luôn nhớ ăn đều
"Trường sinh nước sốt" độc chiêu diệu kỳ
Nấm lim xanh, nấm linh chi
Đông trùng hạ thảo, giảo cổ lam dùng

Sữa, trứng thích cũng dừng dưng
Rượu bia thủ phạm, xin đừng đắm say
Thuốc lá phải loại bỏ ngay
Thể thao, thể dục hàng ngày chớ quên
Làm việc vừa sức dẻo bền
Đi bộ, tập luyện ưu tiên dạo đều
Ngủ đủ, không ít, không nhiều
Bổ tim há miệng mà kêu khà khà...
Cắt cơn đau, ngón út xoa
Để cho tim nghỉ mắt hoa úp đều
Nằm giường luyện tập thêm nhiều
Xoa bóp bấm huyệt đủ liều dưỡng tim

Sự đời ngang trái nén ghìm
Không ham thời sự, không tìm nghịch chiêu
Nóng giận uất ức là tiêu
Giữ tâm thanh thản sớm chiều vui tươi
Trên môi luôn nở nụ cười
Dưỡng cho tim khoẻ, cuộc đời mãi xuân.

BỆNH TUẦN HOÀN NÃO

Một căn bệnh cũng khá phổ biến đó là: Thiếu năng tuần hoàn não, tức là thiếu máu não. Nó ảnh hưởng đến chức năng thần kinh, thường xảy ra đột ngột, hồi phục sau 24 giờ và lặp lại nhiều lần xu hướng ngày càng nặng hơn.

I. Đối tượng: Bệnh thường gặp ở lớp người trung tuổi trở lên, nam nhiều hơn nữ, người lao động trí óc bị nhiều hơn lao động chân tay, thành thị cao hơn nông thôn. Tỷ lệ rất cao, 2/3 số người đứng tuổi bị mắc.

II. Biến chứng

1. Có thể gây nhũn não hay là nhồi máu não.

2. Xuất huyết não.

Khoảng gần 25% số người bị tai biến mạch máu não là do biến chứng từ thiểu năng tuần hoàn não. Bệnh nhẹ suy giảm sức khoẻ hoặcliệt nửa người, bệnh nặng có thể bị tử vong.

III. Dấu hiệu

1. Nhức đầu (chiếm 90%).

2. Chóng mặt (chiếm 87%), hơi loạng choạng, đi đứng không vững, hoa mắt, tối sầm mặt lại, nhất là khi thay đổi tư thế từ nằm đứng dậy đột ngột.

3. Rối loạn về giấc ngủ hay gặp, dai dẳng, khó chịu, biểu hiện khá đa dạng.

4. Biểu hiện rối loạn cảm xúc, giảm sự chú ý, hay cáu gắt vô cớ...

IV. Nguyên nhân: Cái chính là do mạch máu bị tắc nghẽn chặn dòng máu lên não gây thiếu máu não. Gốc của vấn đề là:

1. Do bị xơ vữa động mạch.

2. Do bị thoái hoá đốt sống cổ gây chèn vào động mạch cổ.

3. Thừa cân béo phì cũng là nguyên nhân gián tiếp gây ra.

V. Biện pháp phòng trị

1. Chế độ ăn uống:

- Ăn các chất tránh gây mỡ máu: Ăn cá, hạn chế ăn thịt và bơ mỡ động vật.
- Ăn nhiều rau quả chống huyết áp cao *(đã nêu ở phần huyết áp)*.
- Ăn mộc nhĩ, canh nấm hương tuần hai ba lần.
- Hành tây xào dầu thực vật hoặc luộc.

- Hạn chế tối đa rượu, bia, thuốc lá, thuốc lào.

2. Dùng thuốc:

- Các loại thuốc thiểu năng tuần hoàn não Tây y, Đông y có bán.
- Uống viên sụn vây cá mập rất tốt
- Uống cao xương động vật cũng tốt.
- Chữa bằng phương pháp châm cứu.
- Uống nước cây đinh lăng hàng ngày rất tốt.
- Cuộng rau cần: Cắt 20 cái dài 10cm, cho vào 0,5 lít nước đun còn 0,2 lít uống.
- Vỏ lạc khô đun nước uống.
- Lá sen 50 gam sắc uống.

3. Duy trì chế độ ngủ hợp lý:

Thiếu ngủ hoặc ngủ ly bì đều dễ bị đột quỵ, nên ngủ trên 6 giờ dưới 9 giờ mỗi ngày.

4. Vận động:

- Tập thể dục đều đặn, đi bộ nhằm chống tăng huyết áp, chống xơ vữa động mạch cắt nguyên nhân gây thiếu máu não.
- Tập Yoga, tập dưỡng sinh, vật lý trị liệu.
- Trồng chuối hàng ngày, hoặc nằm sát tường kê lưng lên, nâng cao hai chân gác lên tường cho máu xuống não.
- Làm giá kéo dãn đốt sống cổ.
- Hàng ngày quay lắc cổ mọi phía, ngửa ra sau, cúi gập xuống để chống thoái hoá đốt sống cổ.
- Nằm ngủ bỏ gối vừa chống gù lưng, vừa đưa máu lên não tốt hơn (người Nhật cũng khuyên ngủ bỏ gối, nằm phản dốc).
- Không nên tắm nước lạnh khi đi ngoài nắng về hoặc mùa lạnh.
- Mặc ấm, tránh gió lùa.

- Mùa đông khi thức dậy ban đêm hoặc buổi sáng nên nằm chờ một lát rồi mới dậy, tránh lạnh đột ngột dễ gây tai niến mạch máu não.

5. Day bấm huyệt, xoa xát để cải thiện tuần hoàn não.

a. Huyệt Phong trì:

- Ngồi trên ghế tựa.

- Dùng hai ngón tay cái day ấn theo chiều kim đồng hồ từ 2-3 phút trong khi các ngón khác ôm chặt lấy đầu để làm điểm tựa.

- Mỗi ngày làm 2 lần, kết hợp thở chậm.

- Vị trí huyệt *(xem phần bệnh tăng huyết áp).*

b. Huyệt Bách hội:

- Day ấn 2-3 phút kết hợp với thở chậm

- Vị trí huyệt: Nằm trên giao điểm giữa đường bổ dọc đỉnh đầu với đường nối đỉnh hai tai qua đỉnh đầu, sờ vào thấy một điểm xương hơi lõm xuống.

c. Huyệt Túc tam lý:

- Dùng hai ngón tay cái hoặc hai ngón tay trỏ day hai huyệt của hai chân khoảng 2-3 phút.

- Vị trí huyệt: Úp bàn tay vào đầu gối ngón giữa nằm trên xương ống, dịch ra phía ngoài khoảng 2cm dưới hõm đó là vị trí huyệt.

Huyệt Phong trì Huyệt Bách hội Huyệt Túc tam lý

d. Xoa xát:

- Dùng bàn tay xát ngang lên trán 10 lần (tốc độ vừa phải).

- Tiếp theo dùng 10 đầu ngón tay chải miết vào da đầu từ trán ra sau gáy 10 lần.

- Tiếp theo dùng bàn tay xoa xát gáy 10 lần.

6. Tinh thần:

- Gạt bỏ các uất ức, lo lắng, buồn bực.

- Không làm việc trí óc căng thẳng liên tục quá sức.

- Luôn giữ cho mình tâm trạng vui tươi thoải mái

+ Tôi bị thiểu năng tuần hoàn não khá nặng, kéo dài trong nhiều năm, do thoái hoá 3 đốt sống cổ (C4-C6) và mỡ máu cao, có lần đang đi xe máy trên đường phố chóng mặt nằm quay ra vỉa hè lúc đêm sương, phải chờ gọi con ra đưa về. Tôi đã điều trị nhiều biện pháp nhưng cũng không khỏi hẳn. Qua tự nghiên cứu kết hợp đọc tài liệu tôi đã bỏ không nằm gối, đến nay là 15 năm, người dài thêm 3cm, không bị gù lưng như trước, máu lên não tốt hơn.

Mười lăm năm bỏ gối đi
Dài thêm một khúc diệu kỳ làm sao
Bước đi lưng thẳng ngửng cao
Tăng tuần hoàn não, tự hào khoẻ thân.

Khi sang đường tuần tra biên giới đi bộ nhiều, hoạt đông công trường nhiều, ăn uống giữ gìn, điều chỉnh chế độ làm việc, tâm trạng luôn luôn thoải mái. Thường xuyên tự xoa bóp bấm huyệt, quay lắc cổ hàng ngày, dùng rượu gừng, rượu hạt gấc xoa bóp, kết hợp uống vài lạng cao xương động vật, tự nhiên khỏi bệnh. Bây giờ có thể phóng xe máy vèo vèo đi chơi khắp nơi, thật tuyệt vời.

PHÒNG CHỐNG THIẾU MÁU NÃO

Thiếu máu não một bệnh tình
Lớp người trung tuổi phát sinh, nam nhiều
Biến chứng khổ biết bao nhiêu
Nhũn não, nhồi máu lắm điều xót xa
Vỡ mạch xuất huyết bung ra
Nửa người bại liệt, hoặc là tử vong
Dấu hiệu dễ thấy rõ ràng
Nhức đầu, chóng mặt, da vàng mắt hoa
Bước đi loạng choạng, mất đà
Đang nằm bật đứng dậy là rất gay
Tối sầm mặt mũi lại ngay
Thay đổi xảm xúc, lại hay cáu bừa
Rối loạn giấc ngủ mọi mùa
Đêm hôm sáng tối sớm trưa khó lường

Nguyên nhân đã chỉ tỏ tường
Xơ vữa động mạch, máu thường tắc theo
Thoái hoá sống cổ bám đeo
Béo phì gián tiếp cũng gieo thêm phần
Phòng trị chú ý chuyên cần
Ăn uống xin nhắc mấy vần như sau
Giảm thịt, tăng cá, thêm rau
Nấm hương, mộc nhĩ bảo nhau ăn đều
Hành tây xào, luộc dễ tiêu
Hoa quả các loại xơi nhiều lợi chung
Bơ mỡ động vật dừng dưng
Rượu bia luôn nhớ xin đừng có tham

Thuốc Lào, thuốc lá không ham
Sáu loại đồ uống nước thần rất hay

Đông Tây y đủ trong tay
Nghiên cứu tìm hiểu hàng ngày không ngơi
Sụn vây cá mập xin mời
Cao xương động vật dưỡng bồi vượt lên
Đinh lăng, vỏ lạc, lá sen
Đổ nước mà sắc uống liền giúp thân
Lại thêm món nước rau cần
Kiên trì nhất định bệnh dần phải tan
Thể dục, đi bộ chuyên cần
Dưỡng sinh, trị liệu, thêm phần yoga
Trồng chuối, nâng ngược lấy đà
Kéo dãn, quay lắc cổ là một khâu
Ngủ đều, bỏ gối đi mau
Bấm huyệt, xoa xát nhẹ đầu khoẻ ngay
Hãy tắm nước nóng hàng ngày
Mặc ấm, tránh gió lùa bay vào nhà
Mùa đông thức dậy nhớ là
Dù đêm hay sáng, đừng mà dậy ngay
Dễ tai biến não, lăn quay
Ba lần nửa phút rất hay hãy làm

Trí óc đừng có quá ham
Vui tươi thoải mái bệnh tan biến dần
Chép ra biên lại mấy vần
Đề phòng, điều trị mọi phần trong tay.

BỆNH ĐỘT QUỴ

Đột quỵ hay còn gọi là Tai biến mạch máu não là một căn bệnh nguy hiểm đối với sức khoẻ con người. Theo thống kê của Hội Đột Quỵ Hoa Kỳ, đột quỵ là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ 3 trên thế giới sau bệnh tim mạch và bệnh ung thư. Đây cũng là nguyên nhân hàng đầu gây tàn phế. Trong lần đột quỵ đầu tiên khoảng 1/3 số bệnh nhân chỉ bị ảnh hưởng nhẹ, 1/3 bị tàn phế, 1/3 có thể tử vong. Các lần tái phát có nguy cơ tàn phế và tử vong cao hơn.

I. Bệnh có hai dạng:

1. Dạng thứ nhất: Đột quỵ do tắc mạch gây thiếu máu cục bộ, bệnh thường gặp sau một cơn đau, hoặc cục máu đông hình thành trong các mạch máu của não, hoặc trong mạch máu dẫn đến não, chặn lưu lượng máu đến các tế bào não, làm liệt vùng não dẫn tới liệt thần kinh chỉ đạo bộ phận tương ứng của cơ thể. Loại này chiếm tỷ lệ khoảng 80% số ca đột quỵ

2. Dạng thứ hai: Đột quỵ do xuất huyết não, do mạch máu não bị vỡ, máu tràn ra thấm vào mô não làm tê liệt một vùng dẫn đến tê liệt thần kinh chỉ đạo bộ phận tương ứng của cơ thể. Loại này chiếm tỷ lệ khoảng 20% số ca đột quỵ.

3. Bệnh đột quỵ có 4 đặc điểm:

- Đột ngột: Trong điều kiện người đang khoẻ mạnh bình thường.
- Tổn thương chức năng não: Liệt chân tay một bên, liệt mặt, liệt nửa người.
- Nói ngọng, nói khó, lú lẫn.
- Có thể tử vong sau 24 giờ.

II. Nguyên nhân: Có 3 nhóm

A. Nhóm thứ nhất:

1. Do tăng huyết áp là nguyên nhân hàng đầu.

2. Do đái tháo đường.

3. Do bệnh tim mạch: Rung tâm nhĩ, bệnh van tim, bệnh mạch vành.

Tiền của đột quỵ hay có cơn thiếu máu não thoáng qua.

B. Nhóm thứ hai:

1. Do béo phì, tăng cholestorol (mỡ máu) trong máu

2. Hút thuốc lá làm tăng nguy cơđột quỵ.

3. Do uống nhiều rượu.

4. Do ít vận động.

5. Do sử dụng thuốc tránh thai.

C. Nhóm thứ ba:

1. Thường xảy ra ở người cao tuổi đặc biệt từ 60 tuổi trở lên, nam giới bị nhiều hơn nữ giới.

2. Có yếu tố tiền căn, gia đình có người bị đột quỵ.

3. Do làm việc căng thẳng (stress).

D. Còn do thiếu ngủ, một nghiên cứu gần đây tại Trường Đại Học Y Warwick của anh đã kết luận: Những người ngủ dưới 6 giờ mỗi ngày đêm dẫn đến 15% có thể bị chết do đột quỵ.

III. Triệu chứng:

1. Đột ngột đau đầu, choáng váng, chóng mặt, mất thị lực một bên hay cả hai bên, buồn nôn, đi bộ nhức đầu (dễ nhầm với say nắng), phụ nữ bị thì đau đầu nhiều hơn nam giới.

2. Cử động chậm chạp, tay chân đờ dẫn.

3. Cứng miệng, không nói được, nói lẫn lộn.

4. Đột nhiên mệt mỏi, ủ rũ.

5. Tiểu tiện không chủ động được.

6. Đột ngột tức ngực, khó thở, tê cứng mặt, mệt mỏi.

7. Nữ giới bị bệnh tim đập nhanh, loạn nhịp tim.

** Bệnh đột quỵ thường xảy ra vào mùa đông.*

IV. Di chứng:

1. Trường hợp nhẹ:

+ 50% có thể phục hồi tuỳ thuộc vị trí, mức độ tổn thương của não bộ, các bệnh lý đi kèm và tiến trình điều trị.

+ 50% để lại các di chứng như sau:

- Yếu nhẹ nửa người.
- Giảm hoặc mất cảm giác một bên cơ thể.
- Rối loạn ngôn ngữ, nói ngọng nghịu.
- Khó nuốt, ăn dễ bị sặc.
- Suy giảm thị lực, thị trường.
- Mất khả năng cảm xúc và thay đổi tâm trạng.
- Suy giảm khả năng nhận thức.
- Méo mặt, tay chân bị cong cứng, suy giảm khả năng hoạt động.

2. Trường hợp nặng:

- Nằm liệt toàn thân.
- Sống hoàn toàn thực vật.
- Có thể dẫn tới tử vong.

V. Biện pháp phòng ngừa:

1. Phải điều trị bệnh cao huyết áp, bệnh thiếu năng tuần hoàn não, bệnh đái tháo đường.

2. Ăn uống hợp lý, hạn chế dầu mỡ bơ, ăn ít muối.

3. Tránh béo phì.

4. Tránh bực tức bức xúc gây căng thẳng thần kinh.

5. Phải vận động vừa sức, thể dục thể thao đều đặn.

6. Tránh tắm khuya, tránh tắm nơi gió lùa.

7. Hãy uống nhiều nước hàng ngày để chống đột quỵ.

8. Tránh rượu bia, thuốc lá.

9. Có chế độ ăn uống phù hợp, ăn các loại thực phẩm chống tăng huyết tốt cho tim mạch, cũng giảm nguy cơ đột quỵ. (xem phần ăn chống tăng huyết áp).

10. Duy trì chế độ làm việc nghỉ ngơi hợp lý, ngủ không dưới 6 giờ không quá 9 giờ mỗi ngày.

11. Hạn chế dùng thuốc tránh thai ở nữ giới.

12. Mùa hè phơi nắng nóng, mùa đông ra giá lạnh đều dễ gây đột quỵ, hãy đề phòng.

VI. Sơ cứu:

1. Đỡ không để bệnh nhân ngã gây chấn thương.

2. Đặt nằm ở chỗ thoáng, nới quần áo cho thoáng.

3. Đặt nằm nghiêng một bên nếu bịnôn, móc hết đờm nhớt cho người bệnh thở.

4. Giữ đầu mát thân ấm, chườm nước đá vào đầu.

5. Nói chuyện để người bệnh bình tĩnh thở sâu cho máu lên não.

6. Không ăn uống, không dùng asperin.

7. Trong vòng 3 giờ đầu là vàng phải đưa đi cấp cứu ngay. Cố gắng không ngồi xe máy, cho nằm trên ô tô hoặc cáng.

+ Bệnh đột quy ngày càng tăng và đã xảy ra ở cả lớp người trẻ tuổi, tỷ lệ cũng chiếm tới 10 - 15%. Xin có lời khuyên là mọi người phải chú ý đề phòng không để bệnh đột quỵ xảy ra.

+ ***Chú ý:*** Khi xuất huyết não, mua cho uống ngay viên "An cung ngưu hoàng hoàn" có bán ở Bệnh viện Y học cổ truyền Quân đội và một số cơ sở Đông y.

VII. Vận động:

1. Khi đã bị đột quỵ thường để lại di chứng có thể nằm liệt hoặc đi lại tập tễnh, cần phải giúp người bệnh vận động nâng dần từ thấp lên cao. Khi đã ổn định bản thân người bệnh phải kiên trì luyện tập vận động đi lại để giữ và hồi phục dần.

2. Dùng biện pháp xoa bóp bấm huyệt, châm cứu có hiệu quả sau khi đã cấp cứu bằng Tây y. Khi đã bị đột quỵ người bệnh không tự làm được mà phải nhờ các thầy thuốc bấm huyệt, châm cứu kiên trì mới phục hồi dần.

VIII. Tâm trạng:

Luôn giữ tâm trạng ổn định tin tưởng, vui lên để vượt qua bệnh tật. Gia đình và những người thân phải thường xuyên thăm hỏi động viên người bệnh để họ có niềm vui, quên đi bệnh tật. Anh họ tôi bị bệnh gây bại liệt nhưng vẫn tỉnh táo, vẫn nói được, tôi đến thăm lúc nào anh ấy cũng buồn khóc, thế là mấy tháng sau ra đi luôn.

PHÒNG CHỐNG ĐỘT QUỴ

Đột quỵ căn bệnh hiểm nguy
Gây tử vong đứng ở vì thứ ba
Có hai trường hợp đó là
Máu đông tắc mạch gây ra hàng đầu
Vỡ mạch máu não tiếp sau
Nguyên nhân xin chỉ để mau đề phòng
Tăng huyết áp, đái tháo đường
Do bệnh tim mạch khó lường xót xa
Cơn thiếu máu não thoáng qua
Béo phì, mỡ máu cũng là phạm nhân

Nghiện rượu, thuốc lá hại thân
Thêm lười vận động bệnh vần lên ngay
Khi mà cao tuổi dễ gay
Nam nhiều hơn nữ thấy ngay rõ mà
Di truyền cũng có tham gia
Nguyên nhân đều đã chỉ ra đủ đầy

Triệu chứng biểu hiện sau đây
Đau đầu, chóng mặt, lại gây mắt mờ
Buồn nôn, choáng váng bất ngờ
Cử động chậm chạp, cứng đờ tay chân
Cứng miệng, nói khó, lẫn nhầm
Mệt mỏi ủ rũ toànthân thẫn thờ
Tiểu tiện cứ chảy tự do
Tức ngực, khó thở cứng đơ mặt mày
Phụ nữ loạn nhịp tim ngay
Những điều đã chỉ biết ngay bệnh tình

Di chứng để lại trong mình
Nhẹ thì mặt méo chân khuỳnh tay ngang
Tâm trạng, cảm xúc, nói năng
Nhận thức, thị lực làng nhàng giảm đi
Khó nuốt, ăn sặc dễ nguy
Một nửa cơ thể yếu chi, từng phần

Nặng thì nằm liệt toàn thân
Sống như thực vật cứ dần kiệt suy
Có khi đột tử tức thì
Đây là căn bệnh nhớ ghi để phòng

Điều trị huyết áp cho thông
Bệnh thiếu máu não dốc lòng chỉnh ngay
Tiểu đường cũng phải ra tay
Ăn uống hợp lý, béo bày giảm cân
Chớ nên bực tức hại thân
Vận động, thể dục, tay chân cho vừa
Tránh tắm khuya, tránh gió lùa
Ngủ đêm vừa phải, quá thừa là gay
Nên uống nhiều nước hàng ngày
Rượu, bia, thuốc lá bỏ ngay không dùng
Cá hồi, thịt bò bổ sung
Ăn uống điều độ nói chung giữ gìn

Sơ cứu phải nhớ như in
Đỡ không để ngã mà nhìn chấn thương
Đặt nằm chỗ thoáng, trên giường
Nới rộng quần áo khẩn trương rất cần
Đặt nghiêng nếu miệng bị nôn
Kiểm tra nếu có nhớt đờm móc mau
Nước đá chườm mát trên đầu
Giữ cho thân ấm mọi khâu chu toàn
Động viên bình tĩnh trấn an
Thở sâu cho máu dồn lan lên đầu
Không ăn, không uống thuốc đâu
Ba giờ đầu phải đưa mau viện liền
Đừng ngồi xe máy "qui tiên"
Ô tô, hoặc cáng võng lên kịp thời
Bao điều đã nhắc chỉ rồi
Hãy nghe cho tỏ cứu người, giữ thân

BỆNH TEO NÃO

Teo não trước hết là biểu hiện tự nhiên của quá trình lão hoá, điều đặc biệt cần quan tâm là có nhiều căn bệnh ảnh hưởng đến sự tồn tại, hoạt động bình thường cũng như kích thước của vỏ não. Đó là sự nhỏ đi của não trong hộp sọ, mô não thưa, rãnh não rộng ra. Bệnh teo não là một căn bệnh nặng của các tế bào thần kinh trung ương, biểu hiện là sự mất dần các tế bào thần kinh trung ương, mất dần sự liên kết giữa các tế bào thần kinh trong não. Teo não gây ra căn bệnh tâm thần, lú lẫn, mất trí nhớ

I. Triệu chứng:

- Rối loạn ngôn ngữ: Nói năng không chuẩn, nhầm lẫn...

- Rối loạn phối hợp động tác: Yếu cơ, run tay, bị chuột rút, không tự mặc được quần áo, không tự vệ sinh được...

- Rối loạn chức năng nhận thức: Kém trí nhớ, hay quên...

- Trầm cảm: Ngồi không hoạt động, không có phản ứng với mọi hoạt động xung quanh...

- Các triệu chứng loạn thần: Hoang tưởng, ảo thị giác hay nói là nhìn thấy ma quỷ, người hãm hại...

Khi mắc bệnh teo não không làm chủ được hành vi, thường đi lang thang không biết đường về, không biết mình là ai... Việc quản lý, chăm sóc rất khó khăn phức tạp, cần phải coi trọng việc phòng chống căn bệnh này.

II. Nguyên nhân:

1. Do tuổi cao.

2. Do di truyền.

3. Do các bệnh gây ra như:

- Huyết áp cao.

- Hẹp động mạch cảnh thiếu máu lên nuôi não.
- Xơ vữa động mạch máu não
- Đa xơ cứng gây tổn thương vỏ não.
- Chấn thương sọ não.
- Do bị bệnh Alheime (xem kỹ ở mục sau tiếp theo).
- Do bệnh phá huỷ các tế bào thần kinh não (pick)
- Bị đột quỵ, do gián đoạn đột ngột của nguồn cung cấp máu lên não.
- Bị bại não.
- Bị động kinh.
- Do viêm não, viêm não cấp tính.
- Do nhiễm trùng trong não hoặc nhiễm trùng tuỷ sống.
- Do bị bệnh AIDS (si đa) và bệnh của hệ thống miễn dịch.
- Do đái tháo đường.
- Rối loạn ăn uống do tâm thần.
- Do sử dụng thuốc steroit thường xuyên.
- Và còn do một số bệnh khác nữa.

4. Do thiếu vitamin B, vitamin B12, vitamin C.

III. Phòng và chữa bệnh

1. Dùng thuốc:

- Thuốc Tây y đặc trị theo chỉ định của bác sỹ.
- Thuốc Đông y có nhiều loại, các loại thực phẩm chức năng.

2. Điều trị: Điều trị các bệnh là nguyên nhân gây teo não như đã nêu ở mục 3 và 4.

3. Ăn uống:

+ Ăn các loại thực phẩm có nhiều protein (đạm), nhiều vitamin B, B12, C để cung cấp dinh dưỡng cho não:

- Thịt gà, cá, sò.

- Rau xanh, hoa quả, khoai tây

- Bổ sung quế vào bữa ăn (có trong gia vị).

- Uống rượu vang tốt cho não.

- Uống Cà phê thường xuyên tốt cho não.

- Uống nước ép táo và các loại nước hoa quả.

+ Tránh các thứ sau:

- Rượu mạnh, thuốc lá.

- Gan lợn, dưa chua, hạt hướng dương, quẩy, ngô rang bơ, kẹo cao su.

4. Vận động

+ Vận động thân thể: Thường xuyên vận động thân thể, đi bộ, tập thể dục, chơi các môn thể thao cho phù hợp với sức khoẻ.

+ Vận động trí não:

- Đọc sách báo, viết hồi ký, làm thơ, tham gia viết sử và các chương trình tổng kết chuyên môn, làm cho trí não vận đông phù hợp. Những người khi ngại không muốn đọc sách nữa là sẽ sớm quên và lú lẫn.

- Tham dự hội thảo, các tổ chức xã hội, xã hội nghề nghiệp.

- Có các hoạt động giao lưu, xem biểu diễn văn hoá nghệ thuật, dự các lễ hội..., làm cho tinh thần vui tươi phấn khởi cũng tác động tích cực đến trí não chống teo não.

- Chơi cờ tướng, chơi bài vui.

5. Thuốc nam điều trị teo não: Trên cao nguyên đá Hà Giang có cây Thông đất là thành phần chính được kết hợp với một số loại cây khác chiết xuất ra thuốc LOHHA Trí Não, có tác dụng điều trị bệnh teo não rất tốt, hiện có bán ở các hiệu thuốc.

6. Day ấn các huyệt *(xem ở phần sau)*.

* Để chống bệnh teo não phải kết hợp tốt giữa ăn uống hợp lý, vận động vừa sức, bỏ thuốc bớt rượu, duy trì các hoạt động trí não, tâm trạng thoải mái.

BỆNH TEO NÃO

Teo não căn bệnh gian lao
Do thoái hoá của tuổi cao hàng đầu
Các căn bệnh kế tiếp sau
Huyết áp, động mạch hẹp, xơ vữa thành
Chấn thương, đột quỵ, động kinh
Viêm não, bại não, phát sinh nhiễm trùng
Alheime, đái tháo đường
Sida, các bệnh khác thường đã nghe
Thiếu vitamin B, C
Tìm hiểu cho kỹ mà đề phòng ngay
Điều trị cần đến thuốc tây
Đông y nhiều loại cũng hay vô cùng
Phòng, trị biện pháp nói chung
Thực phẩm ăn uống bổ sung cho đều
Thịt gà, cá, sò ăn nhiều
Rau xanh, hoa quả, thêm chiều khoai tây
Bổ sung quế có chất cay
Rượu vang đôi chút cũng hay ra trò
Cafe, nước táo chăm lo
Rượu mạnh, thuốc lá có cho không dùng
Gan lợn, dưa chua, hướng dương
Quẩy, kẹo cao su, ngô rang bơ đừng
Tích cực vận động không ngừng
Thể thao, thể dục nói chung hài hoà

Đọc sách báo, viết thơ ca
Giao lưu hội họp mở ra chương trình
Chơi bài, cờ tướng luyện tinh
Giao lưu bầu bạn cho mình vui tươi
Giữ cho mọi mặt thuận xuôi
Khoẻ thân sáng trí cuộc đời mãi xuân.

ALZHEIME (Bệnh mất trí nhớ)

Alzheime còn gọi là bệnh mất trí nhớ, là một trong những nguyên nhân gây ra bệnh teo não. Là bệnh thoái hoá cả não bộ không hồi phục. Tổn thương tế bào thần kinh ở vỏ não và những cấu trúc xung quanh làm sa sút trí nhớ, giảm phối hợp vận động, giảm cảm giác, nhận cảm sai... , cuối cùng là mất trí nhớ và chức năng tâm thần. Bệnh Alzheime không phải là bệnh lão khoa thông thường (giảm trí nhớ do tuổi cao), không phải là bệnh thần kinh. Đây là dạng phổ biến nhất của sa sút trí tuệ, nó chiếm 60 - 80% các trường hợp sa sút trí tuệ. Đây là bệnh gây tử vong ở người cao tuổi đứng thứ 4 hiện nay. Người bị bệnh từ khi phát hiện ra có thể sống thêm được từ 8 - 20 năm nữa. Đến nay người ta vẫn chưa tìm được nguyên nhân gây ra căn bệnh này, đã có nhiều công trình nghiên cứu nhưng chưa có kết luận chính thức, chỉ đưa ra các yếu tố góp phần làm tăng thêm bệnh.

I. Những yếu tố góp phần làm tăng bệnh Alzheime:

1. Các yếu tố cơ bản:

- Tuổi: Là yếu tố nguy cơ lớn nhất, bệnh phát ra ở bất kỳ lứa tuổi nào khi trên 30 tuổi, nhưng phổ biến bắt đầu từ 65 tuổi và tăng dần theo tuổi, vào tuổi 85 thì một nửa số người sẽ bị mắc căn bệnh này.
- Giới tính: Phụ nữ dễ bị hơn nam giới.
- Dân tộc: Người ở châu Á ít bị mắc bệnh hơn các nơi khác.
- Yếu tố gen: Do có các gen đột biến gây ra.

2. Các yếu tố nguy cơ khác:

- Cao huyết áp và tăng cholestorol trong máu: Người có huyết áp tâm thu cao và mỡ máu cao có nguy cơ mắc bệnh này cao.

- Người bị huyết áp thấp khi cao tuổi cũng bị mất trí nhớ.

- Hội chứng Down: Người bị chứng này ngoài 40 tuổi có nguy cơ mắc bệnh, những bà mẹ sinh con bị Down sẽ có nguy cơ cao bị bệnh Alzheime.

- Yếu tố sinh học của não: Do sự mất tế bào thần kinh và giảm thể tích những vùng não chi phối trí nhớ.

- Sự oxy hoá và bị viêm: Do xuất hiện các chất oxy hoá dư thừa trong não gây ra và bị viêm não.

- Giảm hocmon sinh dục nữ sau mãn kinh có ảnh hưởng đến giảm trí nhớ và sa sút tâm thần.

- Bị chấn thương sọ não.

- Những người lo lắng nhiều, bị stress khi tuổi cao dễ bị mất trí nhớ.

- Người bị trầm cảm.

- Nhóm người có điều kiện kinh tế kém, học vấn thấp.

- Các nghiên cứu cho thấy nam giới uống nhiều rượu, hút thuốc lá khi cao tuổi cũng bị mất trí nhớ.

- Thiếu hụt vitamin nhóm B.

- Ăn nhiều thực phẩm béo.

- Yếu tố môi trường: Nhiễm trùng, nhiễm kim loại, nhiễm độc, môi trường điện từ trường.

II. Biểu hiện của bệnh:

Đó là sự mất trí nhớ, đây là triệu chứng sớm nhất ở người cao tuổi. Một số triệu chứng cần quan tâm:

- Mất trí nhớ hoàn toàn.

- Mất tập trung tư tưởng.

- Sụt cân không giải thích được.

- Khó khăn trong việc đi đứng.

Những triệu chứng này cũng gặp ở người khoẻ mạnh bị lão hoá. Tuy vậy người cao tuổi bình thường không bị giảm kỹ năng ngôn ngữ và chức năng khứu giác như người bị Alzheime.

III. Đề phòng bệnh:

Chỉ có cách phòng ngừa ở các nguy cơ:

1. Dùng thuốc:

- Liệu pháp dùng hormon thay thế ở cả nam và nữ giới.

- Thuốc kháng viêm không steroit

- Thuốc giảm cholestorol trong máu (mỡ máu).

- Hãy dùng các loại dược liệu tốt hỗ trợ: Nấm linh chi, nấm lim xanh, đông trùng hạ thảo, sâm...

- Dùng vitaminB12, vitamin E, vitamin C, dầu cá, tinh bột nghệ Nano Curcumin

- Hiện nay chưa tìm được nguyên nhân chính xác gây ra bệnh mất trí nhớ mà mới là các nghiên cứu, giả thiết; do đó cũng chưa có loại thuốc nào chữa được căn bênh phức tạp này. Các loại thuốc Tây y, Đông y, Nam y chỉ có tác dụng hỗ trợ, hoặc làm chậm quá trình mất trí nhớ. Dự đoán 5-10 năm nữa các nhà khoa học sẽ tìm ra thuốc chữa khỏi căn bệnh mất trí nhớ.

2. Bảo vệ bộ não:

- Không để xảy ra chấn thương sọ não.

- Phải đủ ôxy cho não: Nơi ở, làm việc thoáng đãng, không bị ô nhiễm khói bụi, khói thuốc lá...

3. Chế độ ăn uống:

- Sử dụng các thực phẩm giúp chống giảm trí nhớ: Các loại rau có mầu xanh thẫm, các loại ngũ cốc. Các loại hoa quả tươi: Bưởi, dưa hấu, nho, cam, na, đao, mơ, mận, đu đủ, chuối, táo, xoài, bơ, cà rốt, đậu nành...

- Thay đổi món ăn trong ngày, trong tuần.

- Uống cafe, uống trà đều đặn hàng ngày giúp tăng cường trí nhớ.

- Uống một hai ly rượu hàng ngày, nhất là rượu vang, rượ thuốc có tác dụng kích thích não bộ chống lại căn bệnh này, nhưng nghiện rượu thì ngược lại.

- Dùng vitaminB12, vitamin E, vitamin C, dầu cá, tinh bột nghệ Nano Curcumin.

- Hạn chế ăn chất béo, giữ trọng lượng lý tưởng (chống béo phì).

- Không hút thuốc lá.

4. Vận động:

+ Vận động cơ thể:

- Thường xuyên tập thể dục hàng ngày, chơi thể thao.

- Làm các công việc vặt trong nhà, làm các động tác khéo léo. Ông bà hãy tự khâu cúc quần áo cho mình, sửa chữa các đồ vật hư hỏng, biết điều khiển các thiết bị điện tử. Tôi đều làm như vậy, đừng để cái gì cũng gọi con cháu thì chỉ sớm già và nhanh lú lẫn. Nhiều người đến chơi thấy tôi làm đều bảo: Sao ông không để thợ hay con cháu nó làm cho, nghĩ như vậy là hỏng rồi.

- Đi bộ để nhớ lâu: Điều này hoàn toàn xác thực, tôi đã đi bộ vượt Trường Sơn vào chiến trường sau hai tháng, đến nay đã 46 năm vẫn nhớ như in quá trình hành quân năm ấy, mọi việc diễn ra còn sâu đậm trong đầu. Cuộc đời quân ngũ tôi đã đi xe ô tô, máy bay, tàu hoả, tàu biển, xe ôm, đi bộ, chỉ có đi bộ là nhớ nhất. Đi bộ 1 lần là nhớ đường mãi, ngồi xe máy cũng nhớ khá hơn, nhưng ngồi ô tô là quên liền, lần sau đến phải hỏi đường.

+ Vận động trí não:

- Xoá bỏ mọi sự uất ức, hận thù, lo lắng.

- Sống lạc quan yêu đời.

- Có các hoạt đông giao lưu bạn bè, các mối quan hệ, hoạt động xã hội, vui chơi giải trí, văn hoá văn nghệ.

- Có kế hoạch làm việc khoa học, tăng cường sự tập trung, chống căng thẳng, stress, vận động và nghỉ ngơi hợp lý.

- Làm công việc đòi hỏi sự suy nghĩ, các trò chơi trí óc, chơi bài, đánh cờ.

- Học vấn càng cao càng ít mắc bệnh mất trí nhớ, luôn đọc sách báo, các tài liệu chuyên môn kỹ thuật, các hoạt động nghiên cứu.

- Học ngoại ngữ để chống bệnh mất trí nhớ, dùng hai ngôn ngữ bắt cơ thể làm tăng lượng máu đến não, nuôi dưỡng tế bào thần kinh tốt hơn.

- Giữ cho trí não lành mạnh: Quan sát, nghe, nghĩ, đọc, nói, động, nhiều hoạt động diễn ra đồng thời, hãy tự luyện trí nhớ hàng ngày.

- Sống có bạn ít mất trí nhớ, hãy giữ tình bạn cũ, tìm thêm bạn bè mới. Tôi vẫn giữ tình bạn từ khi chăn trâu cắt cỏ đến giờ, rất nhớ, rất vui, về nghỉ ngày càng thêm bạn mới.

- Thay đổi lối sống: Thay đổi hoạt động trong ngày, trong tuần.

- Quan hệ xã hội giúp người lớn tuổi minh mẫn hơn.

- Giữ cho giấc ngủ ổn định, từ 6-9 giờ mỗi ngày.

* Tôi tham gia hơn 30 hội, chẳng bỏ hội nào, đặc biệt là Hội truyền thống Trường Sơn - Đường Hồ Chí Minh Việt Nam, hoạt động giao lưu, lập kế hoạch, soạn thảo văn bản không lúc nào ngơi, tôi viết cuốn sách này cũng như vậy, cảm thấy mình còn rất minh mẫn, không thể mất trí nhớ được.

5. Day ấn các huyệt *(xem phần sau)*.

DAY ẤN HUYỆT ĐỂ PHÒNG CHỐNG BỆNH MẤT TRÍ NHỚ DO BỆNH ALZHEIME VÀ BỆNH TEO NÃO

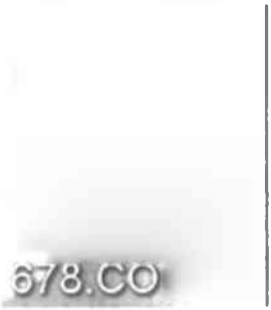
Để phòng và chống bệnh suy giảm dẫn tới mất trí nhớ, người cao tuổi nên thường xuyên day ấn các huyệt đạo để kích thích sự hoạt động của khí huyết, tạo ra nguồn năng lượng cho hoạt động của cả thể xác và tinh thần. Hãy thường xuyên day ấn các huyệt sau đây:

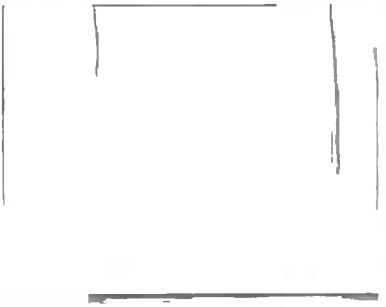
- Day bấm huyệt Bách hội: Dùng hai ngón tay tự day ấn. Huyệt ngay trên đỉnh đầu.
- Day ấn huyệt Thiên trụ: Hai bàn tay ôm đầu dùng hai ngón cái day ấn. Huyệt nằm ngay mí tóc đối xứng nhau qua hai thớ cơ gáy.
- Day ấn huyệt Hoàn cốt: Dùng hai bàn tay ôm đầu, hai ngón tay cái day ấn huyệt.
- Day ấn huyệt Thận du: Hai bàn tay ôm ngang hông, hai ngón cái day ấn huyệt. Hai huyệt nằm đối xứng qua xương sống, cách cột sống 2 đốt ngón tay ngang xương sườn cuối cùng.
- Day ấn huyệt Kiên tỉnh: Vắt chéo hai tay qua ngực bám lấy bả vai, hai đốt tay giữa day ấn huyệt. Huyệt nằm giữa hai bả vai phía sau cổ.
- Day ấn huyệt Cự khuyết: Chồng hai bàn tay lên nhau day ấn huyệt. Huyệt nằm thẳng trên rốn khoảng 6 đốt ngón tay.
- Day ấn huyệt Đại cự: Hai bàm tay ôm ngang hông, hai ngón giữa day ấn huyệt. Huyệt nằm đối xứng trên đường thẳng dưới rốn khoảng 2 đốt ngón tay, cách trục qua rốn khoảng 2 đốt ngón tay.
- Day ấn huyệt Khúc trì: Dùng bàn tay nắm cánh tay, ngón giữa day ấn huyệt. huyệt nằm trên nếp gấp chỗ cao nhất của khuỷu tay.
- Day ấn huyệt Túc tam lý: Hai bàn tay ôm hai đầu gối hai ngón giữa day ấn hai huyệt. Ôm đầu gối dịch ngón tay giữa ra ngoài xương cẳng chân 1 đốt ngón tay là vị trí của huyệt.

- Day ấn huyệt Dũng tuyền: Ngửa lòng bàn chân dùng ngón tay cái day ấn, có thể dùng bàn lăn có gai đặt chân lên day rất tốt. Huyệt nằm trên đường thẳng nối ngón giữa với gót chân, cách đầu ngón giữa 2/5 chiều dài bàn chân.

Huyệt Bách hội

Huyệt Thiên trụ





678.CO

Huyệt Hoàn cốt

678.COM.VN

Huyệt Kiên tỉnh

Huyệt Cự khuyết

Huyệt Đại cự

Huyệt Khúc trì

Huyệt Túc tam lý

Huyệt Dũng tuyền

* Cùng với tuổi thọ tăng lên của con người thì trí nhớ cũng được tăng theo, còn trước mắt ta phải tự cứu lấy ta: Ăn uống hợp lý, vận động cả thân thể và trí não vừa sức, bỏ thuốc bớt rượu, day ấn các huyệt đạo, tâm trạng thoải mái, đó là cách tốt nhất để có trí nhớ bền bỉ dẻo dai cùng với sức khoẻ trường thọ.

MẤT TRÍ NHỚ

Mất trí nhớ chớ coi thường
Tuổi cao rất dễ tổn thương mắc vào
Nữ giới chiếm tỷ lệ cao
Những người bị mắc bệnh Down dễ thành

Nguyên nhân chưa rõ rọt rành
Có những yếu tố đồng hành kết giao
Huyết áp cả thấp cả cao
Lại thêm cái lũ bệnh Down thêm vào
Tế bào thần kinh ốn hao
Chấy oxy hoá dư thừa, não viêm
Sau mãn kinh nữ cũng phiền
Chấn thương sọ não gây nên bệnh tình
Căng thẳng, trầm cảm phát sinh
Người nghèo, học thấp tự mình gây ra
Nghiện rượu, nghiện thuốc hại ta
Thiếu rau, thừa mỡ thế là bị ngay
Môi trường độc hại cũng gây
Quan sát hành động thấy ngay rõ ràng
Nặng mất trí nhớ hoàn toàn
Sức tập trung kém, sụt cân bất ngờ
Đi đứng chậm chạp lờ đờ
Chăm lo phòng bệnh đừng chờ khi nguy
Các loại thuốc đã được ghi
Chỉ có hỗ trợ hàng nhì mà thôi
Bảo vệ bộ não nhớ lời
Ăn uống, vận động đi đôi thực hành
Đi bộ biện pháp đầu ngành
Thể thao thể dục nên giành thời gian
Giao lưu bè bạn hân hoan
Với nhiều hoạt động ngập tràn niềm vui
Ngủ sâu, ngon giấc, đậm mùi
Tinh thần sảng khoái bệnh lui sảng lòng.

BỆNH PAKINSƠN (LIỆT RUNG)

Bệnh Pakinson còn gọi là bệnh liệt rung của người cao tuổi. Là căn bệnh thoái hoá thần kinh trung ương, gây liệt rung, bất động, giảm động, tăng trương lực cơ. Đây là loại bệnh thoái hoá, nguồn gốc chưa rõ nên nhiều người cho là bệnh tự phát. Bệnh thường xảy ra ở người ngoài 50 tuổi trở lên, phát triển theo thời gian mức độ tuỳ từng cá nhân, ngày càng nặng hơn.

1. Nguyên nhân

Cho đến nay Pakinson vẫn là loại bệnh vô căn, tức là chưa biết rõ nguyên nhân. Một số dự đoán các yếu tố có liên quan như sau:

- Do di truyền.
- Do biến đổi gen
- Do thiếu năng tuần hoàn não.
- Do nhiễm virút não.
- Do chấn thương sọ não.
- Do ảnh hưởng của thuốc tâm thần, thuốc gây mê.
- Do môi trường: Nhiễm độc thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ, nhiễm các loại khí độc.
- Do tuổi cao.

2. Điều trị

- Dùng thuốc Tây y, Đông y, tuy nhiên hiện nay chưa có loại thuốc nào đặc trị chữa khỏi căn bệnh này mà chỉ có tác dụng hỗ trợ.
- Uống Cà phê cũng có tác dụng trong điều trị bệnh liệt rung.
- Phẫu thuật cắt bỏ khối u ở não gây ra căn bệnh này cũng là một hướng đang trong quá trình thử nghiệm, thay gen bệnh bằng gen khoẻ mạnh và một số phẫu thuật khác, nhưng tất cả đều trong quá trình nghiên cứu thử nghiệm.

- Hỗ trợ, chăm sóc cho người bệnh để họ giải quyết được các khó khăn về hoạt động trong cuộc sống.

Năm 1994 tôi là trung đoàn trưởng trung đoàn công binh 83 Hải quân đi đón nhận danh hiệu anh hùng LLVTND cho đơn vị. Đại tướng Đoàn Khuê BT/BQP gắn huy hiệu lên Quân kỳ, thấy đồng chí ấy run tay, tôi về tìm hiểu mới biết căn bệnh liệt rung, sau đó quan sát cũng thấy khá nhiều người mắc căn bệnh này, nhưng không ai khỏi đâu, chỉ nặng ra thôi.

LIỆT RUNG

Liệt rung bệnh của người già
Nguyên nhân chữa rõ nó là từ đâu
Mới là dự đoán như sau
Di truyền, biến đổi gen đầu gây ra
Thiểu năng cũng có tham gia
Chấn thương, vi rút não gia thêm phần
Thuốc gây mê, thuốc tâm thần
Môi trường độc hại ngấm dần xót xa
Thuốc thang hỗ trợ thôi mà
Phẫu thuật cắt bỏ cũng là đang nghiên
Giúp đỡ chăm sóc đi liền
Căn bệnh khó chữa hãy nên gắng phòng.

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Bệnh tiểu đường phát triển nhiều ở phương Tây nhất là Mỹ, đang lan sang các nước châu Á, Đông Nam Á và có xu hướng ngày càng tăng. Tỷ lệ mắc bệnh ở người lao động trí óc cao hơn lao động chân tay, thành thị cao hơn nông thôn. Loại bệnh này cũng khá nguy hiểm là một trong những nguyên nhân chính gây ra các bệnh hiểm nghèo,

gây ra tử vong đứng thứ ba ở nước Mỹ. Ở nước ta những năm gần đây bệnh đái tháo đường cũng phát triển nhanh, kể cả vùng nông thôn.

I. Phân loại: Tiểu đường có hai loại:

1. Tiểu đường loại 1 (typ1) chiếm tỷ lệ 5 - 10% số bệnh nhân tiểu đường. Thường xảy ra ở trẻ em và những người < 20 tuổi. Thường phát triển nhanh từ khi khởi phát. Triệu chứng là: Ăn nhiều, uống nhiều, tiểu nhiều, đói nhiều (4 nhiều). Triệu chứng mờ mắt, sụt cân, trẻ em chậm phát triển và dễ bị nhiễm trùng.

2. Tiểu đường loại 2 (typ2) chiếm tỷ lệ 90 - 95%. Thường ở bệnh nhân 40 tuổi trở lên. Thường ít có triệu chứng và chỉ phát hiện ở triệu chứng của biến chứng hoặc khi đi thử máu. Có 64% số bệnh nhân bị tiểu đường không phát hiện ra, khi bệnh nặng hoặc có biến chứng mới biết. Biểu hiện là:

- Ăn nhiều, mau đói.
- Sút cân nhanh, cơ thể mệt mỏi.
- Vết thương khó lành, dễ bị nhiễm trùng.
- Rối loạn sinh lý cả ở nam và nữ.
- Mắt mờ.
- Tăng sự khát nước, đi tiểu thường xuyên.
- Da bị tối mầu, biểu hiện phát sinh nếp nhăn.

II. Những biến chứng của bệnh Tiểu đường:

1. Xơ vữa động mạch vành (gây thiếu máu cơ tim).
2. Nhồi máu cơ tim.
3. Tai biến mạch máu não.
4. Nhiễm trùng da kéo dài.
5. Nữ hay bị ngứa ở vùng do nhiễm khuẩn âm hộ, nam bị rối loạn chức năng sinh lý hoặc liệt dương.
6. Mờ mắt, mù loà.

7. Rối loạn chức năng thận dẫn tới suy thận.

8. Bị hoại tử (các trường hợp quá nặng phải cắt chi).

9. Bị tiểu đường tuổi thọ sẽ giảm, có nguy cơ gây tử vong.

III. Tiêu chí chuẩn đoán đái tháo đường (theo Hiệp Hội Đái Tháo Đường Thế Giới ADA 2012):

1. Khi hàm lượng đường trong máu lúc đói >= 7 mmol/ lít

2. Khi hàm lượng đường trong máu sau ăn >= 11,1 mmol/ lit

3. Khi hàm lượng đường lúc đói từ 5,6 - 6,9 mmol/ lít được gọi là người có "rối loạn dung nạp đường khi đói", nếu không điều chỉnh chế độ ăn uống sinh hoạt sẽ có nguy cơ đái tháo đường.

IV. Nguyên nhân:

1. Nguyên nhân loại 1: Do hệ thống miễn dịch của tuỵ bị tấn công phá huỷ làm mất khả năng sinh ra Insulin không sinh ra năng lượng cho cơ thể

2. Nguyên nhân loại 2:

- Do béo phì, ăn quá nhiều chất béo thừa calo.

- Do ít vận động, ngồi làm việc quá nhiều.

- Do uống nhiều bia rượu.

- Còn thêm nguyên nhân nữa là bị street.

- Người cao tuổi mắc nhiều hơn.

- Còn do ăn gạo trắng nhiều (người Việt Nam thường ăn nhiều gạo trắng nên tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường cao hơn các nước trong khu vực).

3. Cả hai loại còn có nguyên nhân nữa là do di truyền.

4. Ở Việt Nam còn do ảnh hưởng của chất độc hoá học quân đội Mỹ rải xuống. Những người qua chiến trường bị bệnh tiểu đường được làm căn cứ để xét nhiễm chất độc hoá học.

V. Cách phòng và chữa bệnh:

1. Bằng thuốc:

- Cần uống thuốc Insulin và các loại thuốc đặc trị theo chỉ định của bác sỹ.

- Uống các loại thuốc Đông y có bào chế sẵn, trong đó có giây thìa canh đã chiết xuất thành thuốc...

- Dùng nấm linh chi, nấm lim xanh, đông trùng hạ thảo, giảo cổ lam.

- Theo Tiến sỹ Walloc (giải thưởng Nô Ben về Y học năm 1991) có thể phòng chữa bệnh tiểu đường bằng Vanadium (V) và Chromium (Cr), chỉ riêng Vanadium đủ thay thế cho Insulin ở những người cao tuổi bị bệnh tiểu đường, điều trị kéo dài từ 4 - 6 tháng. Trong quá trình đó cần uống lượng Cu tương đương với V.

2. Ăn uống hợp lý: Phải ăn uống để giảm cân.

- Giảm ăn cơm, nên ăn gạo nứt.

- Ăn hỗn hợp DCC (dứa, cà chua, chuối tây rất tốt)

- Ăn đậu xanh, đậu đen.

- Ăn khoai sọ, củ dong (để làm miến dong), ngô, kê, vừng đen, lạc, mướp đắng, cải xoong, rau muống đỏ, rau lang xanh, cà rốt, củ cải, rau cải, rau sam, dưa chuột, bí xanh, rau dền, rau mùng tơi, hành, tỏi, mận, táo, đào, ổi, quýt, thanh long, khế chua, bưởi, hạt dẻ.

- Ăn rong biển (rau câu) chữa tiểu đường rất tốt.

- Bí ngô là thần dược chữa bệnh đái đường: Nấu, xào, luộc không cho đường, ăn rất tốt (theo Chư-Nô-Đa A-Ki-Ra chuyên gia y tế của Nhật Bản - Nhà xuất vản Y học Hà Nội 1994).

- Ăn đậu phụ: Mỗi ngày ăn một bìa đậu phụ sống thì sẽ ngăn được bệnh đái đường. Nấu cũng được nhưng không tốt bằng ăn sống (để đậu trắng ăn luôn). Hoặc uống sữa đậu nành rất tốt.

- Ăn dấm: Mỗi ngày một lần uống một ly nhỏ dấm thì đường không tháo ra nữa. Có thể cho thêm nước, mật ong vào cho dễ uống.

- Phấn hoa, mật ong: Ăn phấn hoa chữa tiểu đường rất tốt. Ăn mật ong có tác dụng điều hoà đường huyết.

- Ăn ớt có tác dụng chống tiểu đường.

- Ăn trứng, cá, thịt bò.

- Ăn lá cây lược vàng cũng có tác dụng hạ đường huyết.

- Ăn lá hồng quả: Mỗi ngày ăn 6 - 7 lá với ít muối liên tục có kết quả với bệnh đái đường. Có thể hái phơi khô giành dể dùng, thái nhỏ sắc nước uống hàng ngày.

- Uống rượu tỏi, uống hỗn hợp tỏi - dấm - mật ong.

- Uống tinh bột nghệ.

- Uống nước lá vối, nụ vối, hoa hoè.

- Có thể uống Cà phê (xem mục Cà phê ở phần ăn uống)

- Dùng nấm linh chi, nấm lim xanh, đông trùng hạ thảo.

- Không để bị đói quá làm tụt đường huyết rất nguy hiểm.

- Không để cơ thể quá nặng cân (người mập dễ bịmắc bệnh tiểu đường).

- Không ăn đường, kẹo, sôcla, các chế phẩm từ sữa có hàm lượng chất béo cao, lòng đỏ trứng, bơ.

- Không uống nước ngọt, bia. Đặc biệt là bia làm tăng lượng đường trong máu mạnh nhất trong các loại đồ uống.

- Bỏ hút thuốc lá.

+ Bài thuốc dân gian 1: Đọt cỏ cứt lợn non + đường phèn + lá rau đắng đất + mật ong cho vào máy xay sinh tố hoặc cối giã, lọc lấy nước uống để chữa bệnh tiểu đường (ở miền quê nên dùng).

+ Bài thuốc dân gian 2: Một nắm chè xanh, một quả cau non, một quả ổi xanh hãm vào một tích nước uống trong ngày đường huyết sẽ hạ xuống, dùng thường xuyên rất rốt.

**** Bài thuốc lá xoài non thần dược chữa bệnh tiểu đường:*** Theo kết quả nghiên cứu từ Đại học Queensland của Úc cho thấy lá xoài non có tác dụng chữa bệnh tiểu đường hiệu quả hơn thuốc Tây y rất nhiều: Lấy 5 lá xoài non cắt thành sợi cho vào cốc hoặc cho vào phích đổ nước sôi để qua đêm sáng chắt lấy nước uống rất tốt. Có thể phơi khô tán thành bột, mỗi lần dùng một thìa canh bột khô hãm uống. Chú ý không uống nhiều lần trong ngày đường xuống thấp quá. Không uống cùng với thuốc khác, phải cách nhau 2-3 giờ. Tôi đã hướng dẫn cho một số người dùng rất hiệu quả, không cần dùng thuốc tây, đường huyết đang trên10 uống một tuần là xuống dưới 5 ngay; chú ý phải kiểm tra tránh đường huyết tụt quá thấp.

**** Bài thuốc dùng lá ổi chữa bệnh tiểu đường:*** Một nghiên cứu ở Hàn Quốc cho thấy dùng lá ổi chữa bệnh tiểu đường rất hiệu quả. Lấy100 gam lá ổi non nấu nước uống hàng ngày, có thể thay trà sắc uông rất tốt. Nên hái phơi khô sắc uống quanh năm.

Ăn quả ổi tươi cũng giúp hạ đường huyết an toàn.

* Với rất nhiều bài thuốc đã nêu tuỳ điều kiện mà áp dụng. Hãy chú ý dùng lá ổi và lá xoài non.

3. Vận động: Vận động để rèn luyện sức khoẻ và giảm cân.

+ Thường xuyên tập thể duc. Đi bộ ngày 4km đều đặn, liên tục sẽ chữa được bệnh tiểu đường.

+ Chăm sóc bàn chân hàng ngày, rửa sạch bằng nước ấm và xà phòng, lau khô nhẹ nhàng. Chú ý không cắt phạm móng. Không đi chân trần, nên mang dép mềm cho thoải mái.

+ Quỳ gối:

- Quỳ gối ngay ngắn, mông đặt lên cẳng chân.
- Giơ thẳng hai tay ra trước mặt.
- Vừa buông hai tay xuống rốn, vừa quỳ thẳng lên.

Làm đi làm lại như vậy 3 lần vào buổi sáng hay tối liên tục sẽ có hiệu quả thiết thực.

+ Tập yoga, tập ngồi thiền, mát-xa...

4. Xoa bóp bấm huyệt:

- Day huyệt Phế du: Dùng ngón giữa tay phải day ấn huyệt Phế du bên trái 1-2 phút sau đó đổi tay cũng lamg như vậy. Vị trí huyệt: Bắt chéo hai tay vòng qua cổ sang phía lưng đối diện, huyệt nằm ở ngón tay giữa cách đường trục cột sống lưng 1,5 tấc (6cm).
- Day huyệt Tỳ du: Hai tay vòng sau lưng nắm lại thành quyền, hai ngón tay cái ấn vào huyệt Tuỳ du 1-2 phút. Vị trí huyệt cách đốt xương sống thứ 11 sang hai bên 1,5 tấc (6cm).
- Day huyệt Thận du: Hai tay vòng ra sau lưng nắm lại thành quyền, dùng gồ xương hai ngón tay cái ấn vào huyệt Thận du phải và trái day 1-2. Vị trí huyệt ở dưới mỏm gai đốt sống thắt lưng sang hai bên 1,5 tấc (6cm).
- Xoa vùng Đan điền: Dùng lòng bàn tay xoa vùng Đan điền 3 phút. Vị trí nằm ở dưới rốn 4 tấc (16cm).
- Day huyệt Túc tam lý: Dùng ngón cái hoặc dụng cụ day mỗi bên 1 phút. Vị trí huyệt: Đặt tay lên đầu gối, ngón giữa nằm trên xương ống chân, dịch ra phía ngoài 2cm chỗ hõm là vị trí huyệt.
- Day huyệt Thái khê: Dùng ngón cái day huyệt Thái khê mỗi bên 1-2 phút. Vị trí huyệt là điểm giữa đường nối bờ sau mắt cá chân và mép trong gót chân, nằm ở khe giữa gân gót chân mặt trong hơi lùi về phía sau.

- Huyệt Thiên khu (Thiên xu): Dùng hai ngón tay cái tự ấn day. Vị trí huyệt đối xứng qua rốn cách rốn chừng 2 đốt ngón tay.

Huyệt Thận du

Huyệt Phế du

Huyệt Thiên trụ

Huyệt Đại trụ

Huyệt Tỳ du

Huyệt Thái khê

Huyệt Khúc trì

Huyệt Túc tam lý Huyệt Tam âm giao

- Huyệt Thiên trụ: Hai bàn tay ôm lấy đầu dùng hai ngón tay cái day ấn huyệt. Vị trí huyệt mằm ngay mí tóc bên ngoài 2 thớ cơ lớn và đối xứng nhau qua hõm gáy.

- Huyệt Đại cự: Úp hai bàn tay ôm bụng dùng hai ngón tay giữa day ấn huyệt. Vị trí huyệt nằm trên đường thẳng dưới rốn 8cm sang mỗi bên 4cm.

- Huyệt Khúc trì: Dùng tay này day ấn cho tay kia. Vị trí huyệt nằm trên cuối nếp nhăn phía ngoài khi gập khuỷu tay lại.

- Huyệt Tam âm giao: Dùng hai bàn tay day ấn hai huyệt của hai chân. Vị trí huyệt nằm trên cẳng chân và cách mắt cá chân trong chừng 3 đốt ngón tay.

5. Tâm trạng: Luôn vui tươi thoải mái, tự tin, có các hoạt động tham quan du lịch...để cùng các biện pháp điều trị bệnh giữ gìn sức khoẻ lâu dài.

* Nên nhớ rằng khi đã mắc bệnh phải kết hợp giữa ăn uống, vận động thể dục thể thao (đi bộ 4km/ngày) dùng thuốc, chú ý các bài thuốc Nam, thuốc dân gian không có hại, và luôn giữ cho tâm trạng vui tươi thoải mái, bệnh tiểu đường sẽ phải lui.

6. Phương pháp cấy tế bào gốc beta: Các nhà khoa học Hoa Kỳ đã nghiên cứu thành công việc cấy tế bào gốc Be ta để điều trị bệnh tiểu đường, dự kiến năm 2018 sẽ áp dụng thành công điều trị dứt điểm bệnh tiểu đường, đây là tin vui cho bệnh nhân tiểu đồng. Ai bị tiểu đường hãy làm theo các phương pháp đã nêu trên khống chế bệnh để vài năm nữa cấy tế bào gốc là khỏi vĩnh viễn không phải điều trị nữa.

PHÒNG CHỐNG BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Tiểu đường căn bệnh hiểm nguy
Khi biến chứng nặng cắt chi như thường
Tuyp 1 trẻ mắc mới thương
Tuyp 2 người lớn đủ đường khổ thân
Di truyền cũng có nguyên nhân
Ăn nhiều chất béo đa phần phát ra
Tuổi cao, thân mập quả đà
Lại ít vận động sinh ra tiểu đường
Chữa trị thuốc phải tăng cường
Phòng, chống nên nhớ tỏ tường mấy khâu
Giảm đi gạo trắng hàng đầu
Ăn vào gạo nứt, thêm giàu đậu ngô
Củ khoai, bí đỏ tha hồ
Vừng, kê, mướp đắng, gà tơ, tỏi, hành
Rau muống đỏ, rau lang xanh
Củ cải, rau cải nấu canh, luộc, xào
Cải xoong, cà rốt, bí đao
Rau sam, mùng tơi, nhộng xào rất hay
Rau dền, nấm nấu, rau đay
Mận, táo, ổi, quýt đổi thay hãy dùng

Sữa không đường tốt quá chừng
Thanh long, quả bưởi đi cùng khế chua
Rong biển, mướp đắng, phấn hoa
Rượu tỏi, tỏi dầm cùng hoà mật ong
Lá xoài non, lá quả hồng
Hoa hoè, lá nụ vối phòng, bệnh tiêu
Lược vàng dùng cũng là siêu
Giảo cổ lam nhớ uống đều giảm nhanh
Nấm linh chi, nấm lim xanh
Đông trùng hạ thảo nổi danh diệu kỳ
Thêm hai bài thuốc đã ghi
Đưa vào áp dụng cũng tuỳ từng bơi
Đừng để quá đói hụt hơi
Béo phì thì bệnh trong người phát ra
Đường, kẹo, sữa béo tránh xa
Lòng đỏ trứng, nước ngọt pha không thèm
Với bia đặc biệt kiêng khem
Uống vào cực hại nhắc nên chớ liều
Thể thao, thể dục tập đều
Dưỡng sinh, đi bộ sớm chiều chỉnh cân
Hàng ngày chăm sóc bàn chân
Động tác quỳ gối mấy lần cũng hay
Xoa bóp bấm huyệt nhanh tay
Kết hợp đồng bộ, đường quay hạ liền
Thảnh thơi, vui vẻ, bình yên
Giữ thân luôn khoẻ, lại thêm yêu đời
Bệnh kia sẽ phải kêu trời
Mau mau thảo chạy tơi bời cút xa.

BỆNH GAN

Bệnh gan đang bùng nổ đến mức báo động, nhẹ thì bệnh nhân bị sụt cân, mệt mỏi, chán ăn... nặng thì vàng da, phù thũng, suy gan, xơ gan, dẫn tới ung thư gan và có thể bị tử vong. Bệnh gan rất dễ mắc phải trong cộng đồng, vì vậy cần ngăn chặn bệnh gan. Điều quan trọng là chính chúng ta phải bắt đầu và chủ động ngăn ngừa ngay lập tức.

I. Các loại bệnh gan:

1. Viêm gan do vi rút gây ra: Đến nay đã phát hiện ra 5 loại bệnh viêm gan do 5 loại siêu vi trùng gây ra đó là: Viêm gan A, B, C, D, E; trong đó viêm gan B, C là nguy hiểm nhất, tỷ lệ mắc viêm gan C chiếm khoảng 3% dân số thế giới; viêm gan B cao hơn, 90% có thể chữa khỏi, 10% chuyển thành mãn tính.

2. Gan nhiễm mỡ.

3. Xơ gan.

4. Ung thư gan.

II. Các dấu hiệu của bệnh gan:

1. Vàng da, vàng mắt.

2. Nước tiểu sẫm mầu.

3. Phân xám, vàng hoặc bạc mầu.

4. Nôn, ói mửa, chán ăn.

5. Nôn ra máu, đi cầu phân đen hoặc ra máu.

6. Bụng căng chướng lên gọi là bụng báng.

7. Ngứa kéo dài và lan rộng.

8. Trọng lượng cơ thể tăng hoặc giảm bất thường tới 5% trong vòng 2 tháng.

9. Đau bụng.

10. Rối loạn giấc ngủ, tâm thần hôn mê khi bệnh nặng.

11. Mệt mỏi

12. Suy giảm khả năng sinh lý.

III. Nguyên nhân gây ra bệnh gan:

1. Bệnh viêm gan: Đều do vi rút gây ra là chính, ngoài ra còn do do môi trường độc hại, do thực phẩm có nhiều hoá chất độc hại.

2. Gan nhiễm mỡ thường xảy ra ở đàn ông tuổi từ 30 - 50. Nguyên nhân là:

- Do uống nhiều rượu.
- Do bị béo phì, có tới 80 - 90% những người béo phì gan bị nhiễm mỡ.
- Không ăn sáng cũng gây ra gan nhiễm mỡ.
- Do ăn nhiều đồ ngọt.
- Ít vận động cũng là nguyên nhân gây ra bệnh.

3. Xơ gan:

- Do các dạng viêm gan B, C, D lâu ngày phát triển thành.
- Do nhiễm độc và dùng thuốc dài ngày.
- Do uống nhiều rượu.
- Do tắc ống mật ngoài liên tục.
- Do trao đổi chất: Do di truyền, do bệnh tật về trao đổi chất.

4. Ung thư gan: Trước hết do gan nhiễm mỡ không được điều trị kịp thời dẫn đến xơ gan. Viêm gan, xơ gan không được điều trị kịp thời dẫn đến ung thư gan.

IV. Phòng bệnh:

1. Tiêm phòng.

2. Giữ vệ sinh, nhất là khi tiếp xúc với người bị bệnh gan.

3. Tránh tiếp xúc trực tiếp với hoá chất công nghiệp.

4. Hạn chế uống rượu, không uống hai loại rượu trong một ngày.

5. Cẩn thận khi dùng chung các loại thuốc với nhau.

6. Chế độ ăn uống đầy đủ, cân đối.

V. Chữa bệnh:

1. Dùng các loại thuốc Tây y đặc trị.

2. Các cây thuốc Đông y, hoặc đã chiết xuất như:

- Diệp hạ châu, Atiso, Cà gai leo, Xáo tam phân, cây An xoa...

- Cây lô hội hiệu quả với bệnh gan: Mỗi ngày uống một thìa to nước ép lô hội tốt cho gan.

- Dùng nấm linh chi, nấm lim xanh, đông trùng hạ thảo, atisô.

3. Chế độ ăn uống:

- Không uống rượu bia.

- Chú ý người bị bệnh gan không ăn gừng.

- Người bị gan nhiễm mỡ: Không ăn chất có dầu mỡ, không ăn đồ ngọt, giảm lượng cơm trong bữa ăn.

- Người bị xơ gan: Ăn nhiều bữa trong ngày, ăn các chất lợi tiểu, ăn rau xanh, rau ngót, rau đay, rau sam, hoa quả tươi nhất là cam, quýt, chuối, đu đủ, đào, xoài, na, nho, bơ... Ăn các loại đậu giàu đạm như: Đậu nành, đậu đen, đậu xanh, màng hạt gấc.

Nên ăn dạng hấp, luộc cho dễ tiêu hoá và giữ Vitamin tối đa.

Không ăn đồ cứng như xương, sụn, thịt cứng, các loại rau có nhiều chất xơ.

Không ăn bơ, mỡ động vật, tạng phủ động vật, lòng đỏ trứng; nên ăn dầu thực vật.

- Dùng nấm linh chi, nấm lim xanh, đông trùng hạ thảo, giảo cổ lam, atiso.

- Uống rượu hạt dẻ: Rượu hạt dẻ rất tốt đối với gan. Cách làm: Bóc vỏ, bỏ tai giã nhỏ. Ngâm 1kg bột vào 2 lít rượu, cho ít đường vào để dễ uống. Để 3 tháng thành rượu hạt dẻ, uống trước bữa ăn chiều một chén nhỏ.

Khi hôn mê phải ngừng ăn chất đạm hoàn toàn. Không ăn tỏi ớt tiêu gừng, trà đặc, cafe, bắp cải. Uống 1,5 lít nước/ngày, nếu bị xơ gan cổ chướng uống 1 lít nước/ngày. Khi bụng chướng báng phải kiêng muối.

- Người bị viêm gan: Tránh thịt cừu, thịt gà, tránh đồ cay nóng như tỏi, tiêu, ớt, gừng.

4. Vận động: Vừa phải theo tình trạng thể lực, luôn luyện tập thể dục, thể thao, tốt nhất là đi bộ.

5. Xoa bóp bấm huyệt:

- Xoa bóp hai bàn chân, chỗ nào cảm thấy đau thì day ấn vào huyệt đó, xoa bóp day ấn hai bàn chân có tác dụng hỗ trợ điều trị bệnh gan.
- Day bấm huyệt Túc tam lý, dùng hai bàn tay ôm bắp chân, hai ngón tay cái day ấn vao huyệt có tác dụng tốt cho gan.
- Day bấm huyệt Thái khê, dùng ngón tay day ấn, huyệt nằm trên mu bàn chán chỗ gò cao nhất, thẳng khe giữa ngón cái và ngón thư hai.

Huyệt Túc tam lý Huyệt Thái khê

6. DÙNG NĂNG LƯỢNG PHỤC HỒI SỨC KHOẺ CỦA GAN

+ Trong gan nhiều chất độc hại hơn bất cứ chỗ nào, vì nó là "nhà máy" tẩy sạch các chất độc xâm nhập vào qua bộ máy tiêu hoá. Nếu gan kém làm sạch máu, máu sẽ bị bẩn và gây bệnh cho toàn cơ thể. Do hoạt động như vậy mà năng lượng ở gan thường bị giảm thấp. Để có lá gan khoẻ mạnh, cần sưởi ấm cho nó, nhưng tẩy rửa bằng năng lượng sẽ tốt hơn nhiều và không tìm ra cách nào tốt hơn bằng sự làm nóng từ bàn tay.

+ Dùng năng lượng phục hồi sức khoẻ của gan:

- Luyện tập tích năng lượng và sưởi ấm bàn tay.

- Đặt bàn tay trái vào vùng gan dưới sườn bên phải, tay phải lên phía bên phải của lưng đối diện với gan khoảng 15 phút. Hãy liên tưởng giữa hai bàn tay năng lượng bắt đầu chuyển động. Hãy cảm nhận năng lượng từ bàn tay truyền vào tràn ngập gan. Năng lượng này làm giảm quá trình viêm nhiễm với gan và túi mật, đồng thời nó có khả năng hoà tan và nóng chảy các sạn sỏi di chuyển tự do, ống dẫn mật được mở rộng ra do nóng lên, đưa sỏi sạn ra ngoài. Tốt nhất là hãy làm sau khi ăn.

Để chữa bệnh làm 2 lần/ ngày, để phòng bệnh làm 1 lần / ngày.

7. Tâm trạng thoải mái: Luôn giữ cho tâm trạng vui tươi thoải mái, tin tưởng vào việc điều trị thành công.

PHÒNG CHỐNG BỆNH GAN

Gan là nhà máy tuyệt vời
Để hỏng thì sớm lìa đời xót xa
Mấy lời chắp nối tinh hoa
Đọc thêm sáng tỏ mở ra dẫn bày

Viêm gan năm loại thật gay
A, B, C, D, E, đầy đủ ghi

Đều do virút hiểm nguy
Chữa chạy thật khó có khi không thành
Gan nhiễm mỡ để sao đành
Rượu bia, đường, mỡ nó hành vào thân
Nhịn bữa sáng cũng góp phần
Thân lười luyện tập bệnh dần phát nguy
Xơ gan đã được biên ghi
Viêm B, C, D mãi tức thì nổi lên
Nhiễm độc, dùng thuốc triền miên
Tắc ống mật ngoại gây nên bệnh tình
Do trao đổi chất trong mình
Di truyền cùng một gia đình mà ra

Ung thư đã biết rõ là
Nhiễm mỡ không chữa để già thành xơ
Viêm, xơ mà cứ thờ ơ
Lâu ngày tích lại phất cờ mở "U"

Dấu hiệu xuất hiện từ từ
Vàng da, vàng mắt rõ như ban ngày
Nước tiểu mầu xẫm thấy ngay
Phân ra vàng, xám đổi thay bạc mầu
Miệng ói mửa, chán ăn lâu
Nôn ra máu hoặc đi cầu máu đen
Bụng căng to chướng phình lên
Làn da bị ngứa liên miên kéo dài
Trọng lượng cơ thể lệch sai
Hai tháng tăng giảm khoảng ngoài năm phân (5%)
Bụng đau, ngủ kém, loạn thần
Sinh lý suy giảm, toàn thân mệt nhoài

Những điều ghi chỉ chẳng sai
Bệnh gan đã tỏ đừng ai coi thường
Đề phòng, chữa chạy khẩn trương
Tây y đặc trị tăng cường dùng ngay
Đông y, gia truyền rất hay
Tuỳ người, tuỳ bệnh chọn thầy từng nơi
Nhiều cây, củ, lá tuyệt vời
Công dụng cũng tốt, khắp nơi mọi vùng

Ăn uống quan trọng vô cùng
Phòng bệnh, chữa bệnh xin đừng chủ quan
Rượu bia gắng bỏ hoàn toàn
Gừng cay có hại hãy khoan chớ dùng
Gan nhiễm mỡ phải dè chừng
Bơ, mỡ động vật nhắc đừng có chơi
Đồ ngọt phải tránh xa rời
Gạo ngon cơm dẻo nhớ thời giảm ngay
Xơ gan, nhiều bữa trong ngày
Các chất lợi tiểu rất hay nên dùng
Cải xanh, rau ngót, rau đay
Rau sam, màng gấc ăn đều
Quýt, cam, đu đủ, chuối tiêu, na, xoài...
Đậu đen, xanh cạnh bên vai đậu nành
Rượu hạt dẻ cũng tốt lành
Món ăn luộc, hấp chất giành vẹn nguyên
Atiso giải độc liền
Giảo cổ lam cũng xứng tên kém gì
Nấm lim xanh, nấm linh chi
Đông trùng hạ thảo gắng chi đôi liều

Hãy luôn nhớ lấy mấy điều
Không ăn đồ cứng, rau nhiều chất xơ
Phải kiêng tạng phủ, mỡ, bơ
Thấy lòng đỏ trứng thờ ơ chẳng cần
Hạt tiêu, tỏi, ớt xa dần
Cafe, trà đặc từng phần giảm đi
Bắp cải cũng chẳng thiết chi
Hôn mê chất đạm tí ti bỏ liền
Ngày hai lít nước ưu tiên
Nếu mà chướng bụng giảm liền một ly

Viêm gan cũng phải nhớ ghi
Thịt cừu, gà nhắc kiên trì không xơi
Tỏi, tiêu, gừng, ớt xa rời
Ẩn uống điều độ nghỉ ngơi cho đều
Luôn luôn vận động sớm chiều
Thể thao, thể dục là liều dưỡng thân
Bấm huyệt, năng lượng rất cần
Tự tin, vui vẻ bệnh dần phải tan
Tăng thêm sức mạnh muôn phần
Lá gan tươi khoẻ tự thân cứu mình

BỆNH THẬN

Ngày nay khi đời sống nâng cao, thì bệnh tật cùng phát triển theo trong đó bệnh thận cũng khá phổ biến, ảnh hưởng đến sức khoẻ và gây tử vong khá cao. Có 9 loại bệnh thận thường gặp là:

- Ung thư thận.
- Thận đa nang
- Lao thận.
- Viêm thận
- Viêm ống thận cấp
- Thận nhiễm mỡ

- Suy thận. - Hội chứng thận hư
- Sỏi thận.

I. Triệu chứng: Bệnh thận có 11 triệu chứng.

1. Đi tiểu:

- Thức dậy vào ban đêm, đi tiểu đêm.

- Nước tiểu có nhiều bọt, hay nhiều bong bóng, đi tiểu nhiều hơn, lượng nước tiểu nhiều hơn bình thường, nước tiểu có mầu nhợt.

- Số lần đi tiểu, lượng nước tiểu ít hơn bình thường, nước tiểu có mầu tối.

- Nước tiểu có máu.

- Đi tiểu khó khăn, đi rồi lại muốn đi lại, tức mà rặn không ra. (cũng giống như người bị phì đại tuyến tiền liệt).

2. Phù: Bị phù ở cổ chân, bàn chân, hai tay, mặt.

3. Mệt mỏi: Các cơ và đầu óc mau chóng mệt mỏi, muốn ngủ nhiều, thậm chí không muốn làm gì cả.

4. Ngứa phát ban ở da, ngứa nhiều, gãi nhiều.

5. Vị kim loại trong mồm, hơi thở có mùi nước tiểu, không thích ăn, có vị lợm trong mồm.

6. Hiện tượng giảm cân.

7. Buồn nôn, nôn nhiều, nôn hết mới thôi, vàng da.

8. Thở nông, cảm giác sợ hãi tìm chỗ kín ngồi. Không thể ngủ vào ban đêm do không thở được, ngừng công việc do mệt mỏi.

9. Cảm thấy lúc nào cũng lạnh, ngồi trong phòng ấm cũng thấy lạnh, trời nóng vẫn thấy lạnh.

10. Hoa mắt, chóng mặt, mất tập trung, mệt mỏi.

11. Đau chân, đau cạnh sườn.

Khi xuất hiện 11 hiện tượng như trên phải đi viện khám ngay.

II. Nguyên nhân:

1. Các nghiên cứu ở Mỹ cho thấy do ăn nhiều chất đạm, thận làm việc quá sức, do ăn nhiều mỡ động vật, do béo phì, do hút huốc lá.

2. Nghiên cứu ở Nhật Bản còn đưa ra thêm nguyên nhân nữa là: Do huyết áp cao, do bị tiểu đường.

3. Do uống nhiều thuốc giảm đau có chứa chì, thuỷ ngân, thạch tín gây hại thận.

4. Uống nhiều nước khoáng, uống nhiều thuốc vitamin C cũng có thể gây sỏi thận.

5. Nam bị bệnh tiền liệt tuyến, nữ bị nghẽn đường bài tiết gây ra bệnh suy thận.

III. Điều trị bệnh:

Khi có các hiện tượng như đã nêu ở trên phải đi bệnh viện khám để điều trị.

1. Uống thuốc theo chỉ định của bác sỹ.

2. Nếu huyết áp cao, bị bệnh tiểu đường, phì đại tiền liệt tuyến ở nam, nghẽn đường tiết niệu ở nữ, phải điều trị ngay.

3. Chế độ ăn uống:

a. Uống:

+ Hạn chế dùng thuốc giảm đau; kiêng rượu bia, thuốc lá.

+ Uống nhiều nước 2 - 3 lít/ngày, không nhịn tiểu.

+ Hạn chế uống nước khoáng và thuốc vitamin C.

+ Hạn chế uống bia, rượu, cafe, trà đậm, nước đường.

+ Không nên dùng đồ uống có ga.

b. Ăn:

+ Nên ăn mật ong, khoai sọ, khoai lang, miến dong, bột sắn dây, bí đao, rau quả ít đạm: Loại ngọt, hàm lượng kali thấp.

- Ăn phấn hoa rất tốt

- Khi bị phù thận kiêng ăn muối, ăn nhạt hoàn toàn cho đến khi hết phù mới thôi.

+ Không nên ăn:

- Không nên ăn hoặc ăn hạn chế thịt nạc, thịt bò (thịt đỏ), trứng gà, trứng vịt.

- Không nên ăn hoặc hạn chế gạo, mỳ.

- Kiêng mỡ, tạng phủ động vật.

- Kiêng quả chua, rau ngót, rau đay, mùng tơi.

- Hạn chế thực phẩm chứa nhiều kali như: Chuối, cà chua cô đặc, sô cô la, các loại hạt đậu, trái cây sấy khô, nấm, ốc.

4. Vận động: Thường xuyên luyện tập thể dục, thể thao hợp lý, tốt nhất là đi bộ, tập dưỡng sinh, yoga, vảy tay Đạt Ma...

5. Tâm trạng thoải mái: Luôn giữ cho mình sự thanh thản, tự tin, vui tươi thoải mái, không bi quan lo lắng. Bệnh suy thận hiện nay cũng khá phổ biến, phương pháp chạy thận lọc máu đã và đang áp dụng vẫn có thể kéo dài được tới 20 năm, cần phải có tâm lý vững vàng tin tưởng vào phương pháp điều trị.

IV. Xoa bóp bấm huyệt:

1. Huyệt Thận du: Hai tay vòng ra sau lưng nắm lại thành quyền, dùng gồ xương hai ngón tay cái ấn vào huyệt Thận du phải và trái day 1-2 phút. Vị trí huyệt ở dưới mỏm gai đốt sống thắt lưng sang hai bên 1,5 tấc (6cm).

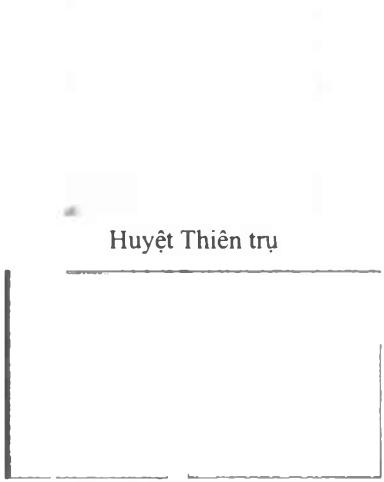
2. Huyệt Thiên trụ: Hai bàn tay ôm lấy đầu dùng hai ngón tay cái day ấn huyệt. Vị trí huyệt nằm ngay mí tóc bên ngoài 2 thớ cơ lớn và đối xứng nhau qua hõm gáy.

3. Huyệt Bàng quang du: Hai ngón tay giữa day ấn huyệt. Huyệt nằm trên đốt xương cùng dưới đốt sống thứ 19, cách cột sống mỗi bên 2 đốt ngón tay.

4 Huyệt Trung cực: Hai bàn tay chồng lên nhau ấn vào huyệt. Huyệt nằm dưới rốn 4 đốt ngón tay.

5. Huyệt Đại chuỳ: Ngón tay cái day ấn huyệt. Huyệt nằm giữa đốt sống cổ thấp nhất.

6. Huyệt Thái xung: Ngón tay cái day ấn huyệt. Huyệt nằm trên mu bàn chân chỗ cao nhất, thẳng khe giữa ngón cái và ngón thứ hai.



Huyệt Thiên trụ

Huyệt Thận du

Huyệt Bàng quang du

Huyệt Trung cực

Huyệt Đại chuỳ

Huyệt Thái xung

V. Các Bài thuốc Nam chữa sỏi thận:

1. Cây râu mèo: Là loài cây mọc hoang ở nhiều nơi rất dễ kiếm. Dùng 30-50 gam hãm với nửa lít nước sôi chia 2 lần uống trong ngày, uống trước lhi ăn 15-30 phút. Uống khi nóng, dừng luôn trong 8 ngày, nghỉ 2-4 ngày uống nhiều đợt cho ra hết. Cây chữa cả sỏi mật, thông tiểu.

Ở làng tôi có cựu chiến binh Văn Vấn trồng cây râu mèo chữa sỏi thận cho dân làng rất hiệu quả. ĐT liên hệ: 01692650628.

2. Cây đu đủ:

- Cách 1: Dùng hoa đu đủ đực giã nát hoà với nước đun sôi để nguội lọc lấy nước uống 2-3 lần.

- Cách 2: Dùng quả đu đủ xanh loại vừa, chắc, bánh tẻ, vỏ còn xanh, còn nhiều nhựa trắng. Cắt hai đầu rửa sạch moi hết hột ra, cho vào ít muối cho vừa ăn. để nguyên cả quả cho vào nồi con hoặc cạp lồng đun cách thuỷ 30 phút cho chín, ăn mỗi ngày 1 quả sau bữa ăn để an toàn cho dạ dày. Sỏi nhỏ hơn 10 mm thì dùng 7 quả, sỏi lớn hơn phải dùng nhiều hơn. Ăn liên tục không kiêng gì, có thể cho thêm ít đường cho dễ ăn.

3. Chuối hột: Dùng hạt chuối hột rang giòn, giã nát rây lấy bột. Mỗi ngày dùng 2 thìa canh bột cho vào ấm chế nước sôi pha trà uống. Trong thời gian uống thuốc có chất lắng đục ở đáy dụng cụ đựng nước tiểu qua đêm, uống liên tục trong 30 ngày sỏi ra hết thành những viên nhỏ.

4. Lấy một ly nước ấm, cho 2 thìa dấm táo, 1 thìa mật ong, 1 thìa dầu ôliu uống, sau đó uống nhiều nước.

5. Lấy 4 thìa nước chanh, 4 thìa dầu oliu khuấy uống, sau đó uống nhiều nước.

VI. DÙNG NĂNG LƯỢNG CHỮA BỆNH THẬN

1. Thận là cơ quan lọc sạch máu và bài tiết chất độc ra khỏi cơ thể. Cần giữ cho thận khoẻ mạnh để nó làm việc không ngừng.

2. Dùng năng lượng phục hồi sức khoẻ cho thận:

- Tích luỹ năng lượng và làm ấm bàn tay.

- Chà xát mạnh lòng hai bàn tay vào nhau cho tới khi có cảm giác nóng ấm, sau đó đặt lòng hai bàn tay vào vùng thận, vào vùng dưới lưng theo phía hai bên cột sống, hơi thấp hơn một chút so với vị trí nằm của xương sườn cuối cùng. Giữ lòng bàn tay tại đó khoảng 5 phút trong khi tưởng tượng một dòng năng lượng ấm nóng từ bên trong cơ thể chảy ùa ra khỏi lòng bàn tay nơi dòng chảy này xuyên qua thận làm bão hoà mỗi tế bào của thận bằng năng lượng của nó. Hãy cố gắng cảm nhận sự ấm áp trong các quả thận của bạn.

Tiếp đó, bằng các ngón tay của mình, vài lần vỗ vào vùng thận, chuyển động vỗ cần nhẹ nhàng để có cảm nhận dễ chịu, thoải mái.

Sau đó có thể chuyển sang làm khoẻ mạnh một cách thực sự bằng sức mạnh ý nghĩ. Có thể nằm hoặc ngồi ở tư thế thuận tiện, thư giãn và tập trung chú ý lên vùng thận. Tưởng tượng các xung động trong hai quả thận cùng lúc, đầu tiên trong hướng trên - dưới, sau đó trong hướng trái - phải, cuối cùng trong hướng trước - sau. Mỗi hướng cần làm khoảng 3 - 4 phút.

Tiến hành tập hàng ngày trong suốt hai tuần, sau đó tập hai lần trong một tháng.

PHÒNG CHỐNG BỆNH THẬN

Chín loại bệnh thận rõ ràng
Ung thư, lao thận, đa nang não sầu
Suy, viêm, sỏi kể tiếp sau
Viêm ống thận cấp gây đau mỏi nhừ

Nhiễm mỡ, hội chứng thận hư
Đều là nguy hiểm phòng trừ làm ngay
Mười một triệu chứng xin bày
Tiểu tiện có máu, đổi thay khác thường
Phù chân, tay, mặt nước cương
Toàn thân mệt mỏi ngủ giường nhiều hơn
Phát ban ngứa ngáy gãi giòn
Thở mùi nước tiểu, lại còn giảm cân
Da vàng, nôn hết mọi phần
Thở nông, sợ hãi, toàn thân mỏi mềm
Trời nóng thân lạnh run lên
Hoa mắt, chóng mặt hay quên, mệt nhoài
Đau chân đau cả sườn ngoài
Bấy nhiêu dấu hiệu chẳng sai chút nào

Nguyên nhân xin hỏi tại sao
Ăn nhiều chất đạm, thêm vào mỡ bơ
Thuốc lá đóng góp nguy cơ
Tiểu đường, huyết áp luôn chờ phát ra
Nam tiền liệt tuyến tạo đà
Nữ nghẽn đường tiểu cũng là hại thân
Thuốc giảm đau tích thêm phần
Uống nhiều nước khoáng, bội phần chất C
Dùng nhiều tụ lại đáng chê
Gây ra bệnh tật não nề cho ta

Nhớ rằng phải khám kiểm tra
Khi mà đã mắc mở ra chữa liền
Thuốc Tây đặc trị ưu tiên
Đông, Nam dược cũng rẻ tiền rất hay

Tiểu đường, huyết áp loạingay
Bệnh đường tiết liệu ra tay chữa cùng
Ăn uống điều độ nói chung
Nhớ kiêng, hạn chế, không dùng như sau
Rượu, thuốc lá, thuốc giảm đau
Nước ga, nước khoáng cũng mau bỏ liền
Uống nhiều nước, nhớ đừng quên
Hãy ăn những thứ có tên sảng lòng
Mật ong, khoai sọ, miến dong
Rau quả ít đạm, thấp vòng kali
Bột sắn dây cũng diệu kỳ
Bí đao đã chỉ nhớ ghi thực hành
Chớ quên những thứ không lành
Xin nêu để biết tránh nhanh tức thì
Thịt đỏ, lợn, bò quên đi
Trứng gà, trứng vịt thiết chi, chẳng cần
Tạng phủ, bơ mỡ bỏ luôn
Gạo, mỳ cũng nhắcdần dần giảm ngay
Quả chua, rau ngót, rau đay
Cà chua cô đặc, mùng tơi, chuối dừng
Nấm, ốc thấy cũng dừng dưng
Các loai hạt đậu, lại cùng quả khô
Nhớ rằng giảm, bỏ ngay cho
Để cùng trị bệnh đỡ lo phần nào
Hai bài thuốc dễ biết bao
Làm ngay, ứng dụng sỏi nào cũng tan

Thể thao, thể dục chu toàn
Bấm huyệt, năng lượng từ bàn tay ta

Tâm trạng thoải mái chan hoà
Sống vui, sống khoẻ thế là thận yên.

BỆNH VIÊM HỌNG

I. Đại cương:

Họng là lưỡng cửa của cơ thể, là đường vào và đường ra của hệ hô hấp và đường vào của hệ tiêu hoá, nên rất dễ bị tổn thương. Họng đau ảnh hưởng đến cả hai hệ thống đó, tác động rất nhiều đến sức khoẻ và cuộc sống. Viêm họng là loại bệnh khá phổ biến ở nước ta, bệnh xảy ra với cả trẻ em và người lớn ở mọi lứa tuổi. Do niêm mạc họng và hầu bị viêm, có viêm cấp tính và mãn tính. Bệnh phần lớn do vi rút gây ra (thường chiếm tỷ lệ trên dưới 2/3 số bệnh nhân). Phần còn lại do vi khuẩn, nấm, hay các chất kích thích như hoá chất, xăng công nghiệp, khói bụi công nghiệp, khí độc khác... Bệnh kèm theo ho và sốt, thường xuất hiện cùng viêm V. A, viêm A- mi- đan, bệnh phát ban, cúm, sởi, bạch hầu, ho gà...

II. Các dạng viêm họng:

1. Viêm họng cấp tính.
2. Viêm họng mãn tính.
3. Viêm họng hạt: Là thể đặc biệt của viêm họng mãn tính.
4. Viêm họng đặc hiệu.

a. Do liên cầu khuẩn.

b. Do bạch hầu.

c. Viêm họng vin cen (viêm họng loét)

III. Nguyên nhân:

1. Do nhiễm trùng

- Do vi khuẩn gây ra

- Do vi rút gây ra.

2. Không do nhiễm trùng

- Do các chất kích thích, khói bụi hoá chất, ...

- Do uống rượu mạnh.

- Do hút thuốc lá.

- Do lạnh mùa đông, không khí khô hanh.

- Do thay đổi nhiệt độ thất thường, mùa nắng ở phòng điều hoà, ô tô máy lạnh nhiệt độ thấp ra ngoài gặp nhiệt độ quá nóng gây ra.

IV. Điều trị

1. Dùng thuốc kháng sinh Tây y:

+ Khi viêm họng do vi trùng gây ra dùng kháng sinh điều trị. Điều trị bằng khí dung (có thiết bị chuyên dùng đỡ hại sức khoẻ).

+ Khi viêm họng do vi rút gây ra (biểu hiện số mũi, hắt hơi, khản tiếng) không dùng kháng sinh. Dùng thuốc hạ sốt, giảm đau, giảm ho, chống mất nước, tăng cường sức đề kháng, uống các vi ta min... sát trùng thông thoáng khoang miệng, thời gian khoảng 5-7 ngày là bệnh sẽ tự khỏi.

+ Viêm họng không do nhiễm trùng không dùng kháng sinh.

Dùng thuốc hạ sốt, giảm đau, giảm ho, chống mất nước, uống xác loại vitamin, giữ cho họng ấm, chống khô rát bệnh sẽ tự khỏi.

Đa số chúng ta mắc sai lầm cứ viêm họng là uống kháng sinh, vừa tốn tiền vừa hại sức khoẻ. Hãy lưu ý rằng khi mắc bệnh phải tự mình đánh giá bệnh, hoặc đi khám xem do vi trùng hay vi rút gây ra hay nguyên nhân khác để chữa trị cho phù hợp.

2. Hãy uống nhiều nước, thường xuyên súc họng bằng nước muối pha nóng sẽ khỏi bệnh.

3. Các loại thuốc Đông y bán sẵn.

4. Các loại thuốc dân gian

- Lá húng chanh 5-10 gam giã vắt nước uống.

- Cây rẻ quạt cùng một số vị khác sắc uống (có bài thuốc cần xem cụ thể)

- Nước muối 0,9% súc miệng (cứ nước muối nóng súc miệng hàng ngày là cũng khỏi)

- Nhai lá trinh nữ hoàng cung, lá lược vàng, lá náng hoa trắng, lá cây lô hội.

- Dùng tỏi (cứ cắt tỏi ra thành lát mà ngậm mấy lần là khỏi), dùng rượu tỏi, hỗn hợp tỏi - dấm - mật ong ngậm, uống rất hiệu quả điều trị sẽ khỏi hẳn.

- Dùng gừng ngậm, uống rượu hạt gấc, ăn xoài, nấm linh chi, nấm lim xanh.

- Dùng lá tía tô sắc súc miệng, ngậm, uống.

- Dùng cỏ mực cho một ít muối giã ra hoặc nhai ngậm nuốt nước dần sẽ khỏi.

5. Ăn phải giữ gìn, không ăn đồ cay, nóng như tiêu, ớt, không ăn đồ cứng gây xây xát vòm họng, ăn cháo, ăn thức ăn nhừ mềm.

V. Đề phòng:

1. Giữ vệ sinh không để bị nhiễm khuẩn, đeo khẩu trang khi ra đường, nhất là các vùng vị ô nhiễm không khí nặng.

2. Phải loại bỏ chất kích thích.

3. Hạn chế uống rượu mạnh.

4. Không hút thuốc lá.

5. Không uống nước đá, bia lạnh.

6. Không để lạnh cổ vào mùa đông, không thay đổi nhiệt độ đột ngột, chú ý khi ra vào phòng có máy lạnh, ô tô có điều hoà.

7. Giữ gìn ăn uống, hạn chế đồ cay nóng.

8. Thường xuyên súc miệng bằng nước muối nóng.

VI. Xoa bóp bấm huyệt chữa viêm họng:

1. Day ấn huyệt Liêm tuyền: Dùng ngón cái day ấn trong 3 ph, vị trí huyệt nằm ở giữa cổ bên trên trái khế huyết hầu sát chỗ hõm của cuống lưỡi.

2. Vuốt hai bên họng: Dùng ngón cái và ngón trỏ vuốt hai bên cạnh họng xuống trong 3 phút.

3. Lắc yết hầu: Dùng ngón cái và ngón trỏ tay phải đặt nhẹ lên hai bên xương sụn họng chỗ yết hầu, lắc nhẹ sang phải rồi sang trái 30 lần.

4. Day ấn huyệt Phong trì: Dùng hai ngón tay cái ấn vào hai huyệt day khoảng 2 phút, vị trí huyệt ở hai bên gáy tiếp giáp với xương hộp sọ, ở bên ngoài đường cơ đối diện với hõm gáy.

Huyệt Liêm nguyên Huyệt Phong trì

* Tôi cũng rất hay bị viêm họng, trước đây chưa hiểu sâu, cứ viêm là dùng kháng sinh, đã phải vào viện điều trị theo phương pháp ép lạnh ni tơ mà vẫn tái phát thường xuyên. Sau khi nghiên cứu sâu tôi chủ động đề phòng và luôn mang trong cặp mấy củ tỏi, khi có biểu hiện viêm cắt lát ra ngậm, hoặc ăn lá húng chanh, lá cỏ mực là khỏi ngay.

PHÒNG CHỐNG BỆNH VIÊM HỌNG

Viêm họng bệnh dễ mắc nhiều
Ở mọi lứa tuổi cũng đều phát ra
Có tới sáu loại hại ta
Cấp tính, mãn tính đều là hại thân
Họng hạt một dạng đã phán
Loại viêm đặc hiệu xếp phần thứ ba
Liên cầu khuẩn bám lượn rà
Bạch hầu, kế tiếp nữa là vin cen
Nguyên nhân hai dạng đứng tên
Nhiễm trùng thủ phạm gây nên rõ ràng
Những nguyên nhân khác một hàng
Để chất kích thích nó phang vào người
Do xơi rượu mạnh hại đời
Nghiện hút thuốc lá tự khơi nỗi phiền
Mùa đông khô lạnh nhiễm viêm
Thay đổi nhiệt độ thấy liền biết ngay
Phải lo chữa trị ra tay
Vì trùng dùng kháng sinh vây diệt liền
Vì rút cứ để chịu rên
Giảm đau, hạ sốt, thêm tiền thuốc ho
Chống mất nước, đề kháng cho
Vi ta min uống, phải lo sát trùng
Một tuần chờ đợi là cùng
Tự nhiên bệnh khỏi tròn cung hết phiền
Thuốc Đông y chất tự nhiên
Hãy tìm lựa chọn mọi miền cũng hay

Húng chanh vắt nước uống ngay
Rẻ quạt kết hợp cỏ cây mấy loài
Khí dung, nước muối súc hoài
Có bốn loại lá hái nhai trợ cùng(*)
Quả xoài, hạt gấc, củ gừng
Tỏi ngậm, ngâm dấm, rượu dùng đổi thay
Cỏ mực súc, uống hàng ngày
Lá tía tô sắc cũng hay quá chừng
Nấm linh chi, lim xanh cùng
Đuổi cho lũ bệnh lăn đùng, chạy xa
Đề phòng thượng sách do ta
Vệ sinh gìn giữ soát rà không ngơi
Gặp chất kích thích chẳng chơi
Thuốc lá phải bỏ, rượu mời chớ tham
Nước đá, bia lạnh chẳng ham
Tránh đồ cay nóng chống lan rộp phồng
Ăn nhừ, nấu cháo mát lòng
Giữ cho ấm cổ mùa đông chu toàn
Xoa bóp bấm huyệt mọi phần
Bốn bài đã chỉ ngày hai ba lần
Thế là họng hết thở than
Lũ viêm kia đứng kêu van chịu hàng.

BỆNH HEN SUYỄN

Hen suyễn nói cho chính xác là suyễn từ khí quản, là căn bệnh có thể phát sinh ở mọi lứa tuổi, việc điều trị rất khó khăn, có người trở thành mãn tính mang bệnh suốt đời.

* Dùng lá: Trinh nữ hoàng cung, náng hoa trắng, lô hội, lược vàng.

I. Triệu chứng:

Ban đầu hắt hơi, dễ bị cảm, sau bị ho, cảm kéo dài, giọng khò khè, rè rè, phù phù đó là tiếng suyễn. Các triệu chứng xuất hiện như vậy, tình trạng đó kéo dài gây nên khó thở. Đột nhiên khó thở rồi lên cơn chốc lát, rồi trở lại trạng thái cũ. Không nằm ngửa được, ngồi tựa lưng vào tường mới thở được.

II. Nguyên nhân: Qua nghiên cứu đã đưa ra một số nguyên nhân sau:

1. Do di truyền ở các lứa tuổi, bố mẹ bị thì 50% con có thể bị.

2. Nguyên nhân do dị ứng, còn gọi là tác nhân ngoại sinh: Do bụi bặm, nấm mốc, khói thuốc lá, phấn hoa, một số chất gia vị, hoá chất công nghiệp; một số loại thuốc men như: Aspirin, kháng sinh...

3. Nguyên nhân do nội sinh: Bị stress, thể lực tự sinh ra, các rối loạn của hệ dạ dầy.

III. Cách đề phòng và điều trị:

A. Phòng bệnh: Phải khắc phục các nguyên nhân ngoại sinh, nội sinh và các tác nhân gây ra bệnh.

B. Chữa bệnh:

1. Bằng Tây y: Dùng thuốc làm dãn phế quản, có thể uống, tiêm, truyền.

2. Bằng Đông y: Châm cứu, bấm huyệt, cấy chỉ vào huyệt...

3. Một số bài thuốc:

+ Chữa bằng thực vật có chất thuốc: Tỏi vùi trong gio nóng để nướng chín. Mỗi ngày ăn vài nhánh sẽ phòng lên cơn có hiệu quả.

+ Chữa bằng lá táo: 200-300gr lá táo sao vàng sắc uống ngày 2 lần trước bữa ăn 1 giờ.

+ Chữa bằng lá mãng cầu xiêm: Đun nước uống.

+ Đối với trẻ em: Dùng tắc kè khô trộn mật ong. Con gái tôi hồi nhỏ bị hen phế quản rất nặng. Mỗi đợt kéo dài hàng tuần nghe, nhìn cháu thở mà thương. Chữa thuốc tây mãi không khỏi. Được người mách tôi mua 5 con tắc kè khô đem nướng chín, tán nhỏ thành bột, trộn mật ong, viên lại thành viên cho cháu ăn, chỉ một lần thế là khỏi hẳn

4. Day, ấn huyệt và xoa bóp: Khi cơn đau còn nhẹ, nằm sấp xoa giữa xương sống và xương bả vai. Khi người suyễn lên cơn vùng này rất nhạy cảm, chỉ ấn nhẹ cũng đau. Day ấn vào vùng này bằng hai tay từ trên xuống dưới thì không lên cơn nữa. Hoặc xoa bóp ở ngực cũng tốt. Bằng phương pháp này cứ kiên trì thực hiện sẽ có kết quả.

5. Rèn luyện da để chữa hen suyễn: Bệnh nhân bị hen suyễn sợ rét, ngay cả mùa hè cũng ít ra ngoài trời. Da dẻ không lành mạnh, nên phải giữ gìn da và rèn luyện da dẻ. Trước hết phải sắm một bàn chải chải người. Dùng bàn chải trà xát toàn thân cho đến khi toàn thân đỏ lên. Sau đó chải mặt, chải lưng, mùa đông chải trong buồng, để phòng lạnh. Cứ chải như vậy rất tốt và hết suyễn (đây là phương pháp của người Nhật).

6. Gạt bỏ mọi lo lắng buồn phiền, kể cả sự chế nhạo về "kéo đàn cò cử", luôn tin tưởng vào sức khoẻ của mình, ngày mai sẽ khỏi bệnh.

PHÒNG CHỐNG HEN SUYỄN

Hen suyễn tuy ít chết người
Nhưng cũng nguy hiểm thấy rồi biết ngay
Cò cử thở thật là gay
Do hẹp khí quản bóp ngay luồng vào
Di truyền chiếm tỷ lệ cao
Còn do dị ứng nhiễm vào gây ra

Bụi bặm, nấm mốc, phấn hoa
Khói thuốc lá, hoá chất ta phải kiêng
Gia vị, thuốc men nhớ kiêng
Aspirin, kháng sinh riêng không dùng
Nội sinh stress bất ưng
Còn do thể lực, rối bung dạ dầy

Mắc là gắng điều trị ngay
Uống, tiêm, truyền các thuốc Tây kịp thời
Đông y cũng tốt không ngơi
Châm cứu, bấm huyệt, đồng thời bóp xoa
Ăn tỏi nướng, rèn luyện da
Tắc kè nướng tán đem hoà mật ong
Chén vào hen suyễn đi tong
Người tươi, da dẻ lại hồng hào ra
Mấy điều đã chỉ tinh hoa
Đọc rồi áp dụng, bài ca vui đời.

BỆNH PHỔI

Bệnh phổi cũng khá phổ biến với nhiều loại, việc điều trị rất khó khăn, cần được quan tâm. Con người có thể nhịn ăn được vài tuần đến cả tháng, nhịn uống ngắn hơn khoảng hai ngày, riêng nhịn thở không thể quá được hai phút. Thở quan trọng như vậy nên phải rất chú ý giữ gìn, bảo vệ hai lá phổi. Các bộ phận trong cơ thể con người cũng có lúc nghỉ ngơi thư dãn, riêng hai lá phổi không giây nào ngừng. Khi phổi bị tổn thương phải điều trị và tìm cách tăng cường chế độ thở, cung cấp ôxy cho cơ thể để duy trì và kéo dài sự sống.

I. Các bệnh về đường hô hấp:

1. Hen suyễn.
6. Tràn dịch màng phổi.

2. Viêm phế quản cấp.
3. Viêm mũi dị ứng.
4. Dãn phế quản.
5. Tắc nghẽn mãn tính.
7. Lao phổi.
8. Xơ phổi.
9. Ung thư phổi.

II. Nguyên nhân gây bệnh:

- Đối với bệnh viêm, lao do vi trùng gây ra.

- Một số bệnh do tác động của môi trường, điều kiện làm việc nặng nhọc, độc hại, nhiễm độc hoá chất, bụi công nghiệp.

- Riêng đối với bệnh tắc nghẽn mãn tính, xơ phổi, ung thư phổi còn có nguyên nhân là do hút thuốc lá.

III. Phòng chống bệnh phổi:

1. Để chống lại những căn bệnh nguy hiểm này thì trước hết và nhất thiết phải bỏ thuốc lá.

2. Chế độ ăn uống:

Đối với bệnh phổi nói chung đều bị suy kiệt sức khoẻ cần phải có chế độ ăn uống cân đối đa dạng, bồi bổ hợp lý.

+ Uống 6 loại đồ uống theo khuyến cáo của tổ chức y tế thế giới WHO (đã nêu ở phần giới thiệu chung), uống nhiều nước.

+ Ăn:

- Ăn các loại bổ sung đạm như: Thịt, cá, các loại đậu, các chế phẩm của đậu nành, ngũ cốc, lòng đỏ trứng gà, gan động vật.

- Sữa, sữa chua, phó mát.

- Hoa quả: Cam, quýt, chuối tiêu, xoài, nho, đào, táo.

- Sữa ong chúa.

- Rong biển (còn gọi là rau câu hay rong xoắn).

- Rau xanh, bí đỏ, đu đủ, cà rốt, cà chua, rau dền, diếp cá, rau sam.

- Thần dược DCC, nước xốt trường sinh DCHT.

- Nấm linh chi, nấm lim xanh, đông trùng hạ thảo.

+ Bỏ rượu, hạn chế đồ uống có ga như bia, nước ngọt.

+ Hạn chế cafe, hành, tiêu, ớt.

+ Ăn chia làm nhiều bữa, lượng ít một.

+ Kiêng ăn các chất béo, đồ chiên, nướng, xông khói, thực phẩm bị mốc.

+ Bệnh tắc nghẽn động mạch hạn chế ăn muối.

+ Uống nhiều nước.

3. Giữ vệ sinh, tạo điều kiện có môi trường trong sạch, thoáng mát, hãy tắm nhiều.

4. Vận động hợp lý: Tập thể dục, đi bộ để rèn luyện thân thể. Luyện tập thở, tập khí công một cách kiên trì để phục hồi chức năng cho phổi.

5. Tâm trạng thoải mái: Không quá lo lắng về bệnh tật. Luôn tạo tâm lý tin tưởng, vui tươi thoải mái để đẩy lui bệnh tật. Mỗi người chúng ta hãy quan tâm bảo vệ hai lá phổi của mình, không nên để bệnh tật xảy ra, khi đã mắc bệnh phải kết hợp tốt giữa ăn uống với kiên trì luyện tập, tâm trạng vui tươi để đẩy lui bệnh tật.

6. DÙNG NĂNG LƯỢNG ĐỂ PHỤC HỒI ĐỨC KHOẺ CỦA CƠ QUAN HÔ HẤP

+ Tất cả các bệnh của cơ quan hô hấp, hoặc là nhiễm khuẩn, hoặc liên quan đến cảm, đều là các bệnh của hiện tượng ứ đọng. Khi năng lượng lưu thông không tốt, các cơ quan hô hấp làm việc kém chúng dễ ốm yếu và sinh ra các bệnh mãn tính.

+ Phương pháp dùng năng lượng chữa các bệnh về mũi, phế quản và phổi:

- Luyện tập tích luỹ năng lượng và làm ấm bàn tay.

- Đặt tay trái lên vùng rốn, tay phải lên vùng ngực. Hãy cảm nhận hơi nóng ở lòng bàn tay trái và liên tưởng hướng dòng ấm lên vai, qua cổ, vào tay phải, sau đó tưởng tượng dòng chảy nóng và năng lượng từ lòng bàn tay phải đi vào trong tế bào ngực. Sự nạp máu của tế bào ngực được tốt hơn, dòng chảy năng lượng được điều chỉnh, các căn bệnh sẽ khỏi. Làm từ 10-15 phút, phòng bệnh 1 lần/ngày, chữa bệnh 2 lần/ngày.

* Bố tôi bị bệnh lao phổi lúc 31 tuổi, tôi 6 tuổi đã phải sang "Nhà thương"để chăm bố, hoàn cảnh gia đình vô cùng khó khăn, nhưng do luyện tập, giữ gìn chế độ ăn uống sinh hoạt kiêng khem, giữ vệ sinh nghiêm ngặt nên đã không để lây sang các con và ông sống thêm được 33 năm nữa.

* Bác sỹ Nguyễn Khắc Viện năm 27 tuổi bị lao phổi, phải cắt hết lá phổi phải và1/3 lá phổi trái. Các bác sỹ kết luận chỉ sống được vài năm. Thế nhưng ông đã sống thêm 58 năm nữa thọ 85 tuổi. Phép mầu của ông là phương pháp thở bụng tạo nên điều kỳ bí lạ lùng. Ông đã để lại cho chúng ta bài thơ về THỞ

BÀI THƠ THỞ

Thót bụng thở ra
Phình bụng thở vào
Hai vai bất động
Chân tay thả lỏng
Êm chậm sâu đều
Tập trung theo dõi
Luồng ra luồng vào
Bình thường qua mũi

Khi gấp qua mồm
Đứng ngồi hay nằm
Ở đâu cũng được
Lúc nào cũng được

Ý CHÍ

(Vài cảm nhận về bài thơ thở)

Hơn nửa buồng phổi cắt đi
Bằng cách luyện thở giải nguy cứu mình
Ý chí chiến thắng bệnh tình
Cho đời bài học, giáo trình tuyệt hay.

GIỮ PHỔI

Nhịn ăn một tháng vẫn còn
Nhịn uống gắng cũng được non vài ngày
Nhịn thở hai phút chết ngay
Để hỏng lá phổi là gay vô cùng
Nguyên nhân phát bệnh nói chung
Viêm, lao do lũ vi trùng gây ra
Môi trường độc hại trải qua
Khói độc ham hút cũng là lý do
Đề phòng, chữa trị chăm lo
Hàng đầu thuốc lá có cho không dùng
Những nơi ô nhiễm coi chừng
Lao động, công tác xin đừng chủ quan
Ăn uống điều độ chỉnh cân
Sáu loại đồ uống rất cần dùng ngay

Giảm bia, bỏ rượu thẳng tay
Cà phê, đồ nóng, đồ cay xin đừng
Thịt, cá, gan, đạm bổ sung
Rau xanh các loại, trứng cùng sữa chua
Rau sam, diếp cá mọi mùa
Bí đỏ, cà rốt, cà chua, tảo, xoài
Chuối tiêu, đu đủ, cam, đào
Sữa ong chúa, phó mát sài vô tư
Bữa cơm chia nhỏ từ từ
Ăn chậm, nhai kỹ giờ dư tự mình
"Thần dược, nước xốt trường sinh"
Nấm linh chi, nấm lim xanh hãy dùng
Lại thêm Hạ thảo đông trùng
Kết hợp nhiều loại đi cùng không ngơi
Đồ chiên, hun, nướng chẳng xơi
Thực phẩm bị mốc nhớ thời tránh xa
Vệ sinh gìn giữ soát rà
Vận động hợp lý tạo đà khoẻ thân
Thể dục, đi bộ chuyên cần
Sử dụng năng lượng, nở dần phổi hoa
Tinh thần thoải mái chan hoà
Tự tin vui vẻ khoẻ ra từng ngày
Nhủ mình gắng sức ra tay
Dưỡng cho lá phổi đổi thay diệu kỳ.

* Khi đã mắc bệnh phổi cần tập thêm bài thở theo phương pháp khí công. Ngồi trên ghế hoặc xếp bằng tròn thở qua 4 cung đoạn, thời gian bằng nhau (hình vuông) mô tả qua bài thơ sau.

BÀI THỞ KHÍ CÔNG

Ngồi bằng lưng thẳng ngửng cao
Ngửa tay lên gối hít vào đầy hơi
Nín chờ hết cỡ mới thôi
Thở ra đều đặn nặn hơi tận cùng
Lại ngừng hết cỡ trọn cung
Cả bốn phân đoạn dài cùng như nhau
Ngày mấy mươi phút thật sâu
Giữ cho lá phổi sáng mầu hồng tươi
Lấy thêm dưỡng khí của trời
Nuôi cho phổi khoẻ cuộc đời nở hoa.

BỆNH NGÁY NGỦ

Ngáy ngủ xảy ra khá phổ biến, nhất là với nam giới. Đó là một căn bệnh do sự bế tắc của đường hô hấp, làm cho thiếu không khí vào phổi ảnh hưởng đến sức khoẻ, không thể coi thường.

I. Triệu chứng:

1. Cấp độ 1: Ngáy ít tiếng động, không to, khi nằm nghiêng thì hết ngáy.

2. Cấp độ 2: Ngáy vừa phải, ngáy to hơn và nằm ở tư thế nào cũng ngáy.

3. Cấp độ 3: Ngáy to ở mọi tư thế nằm ngủ và kèm theo triệu chứng nghẹt thở nhất thời (sặc sụa). Khi ngủ dậy với trạng thái mệt mỏi, mức độ nặng có thể nguy hiểm đến tính mạng.

II. Nguyên nhân:

- Do những dị dạng bẩm sinh trong họng như: Cổ họng hẹp, cuống lưỡi to, cuống họng dài.

- Do một số bệnh như: Dị ứng, amidan quá to, viêm xoang, phong mũi, có cục thịt thịt thừa trong họng.

- Có trường hợp do vẹo sống mũi, lệch vách ngăn mũi.

- Do cổ họng quá béo, mỡ bám vào thành cổ họng làm hẹp đường thở.

- Do họng, múi có nhiều đờm, nhớt chèn hẹp đường thở.

- Do hút thuốc lá cũng bị ảnh hưởng.

- Do say rượu ngủ mê mệt.

III. Tác hại:

- Gây khó chịu, làm mất ngủ cho người nằm cùng phòng, đôi khi có tiêu cực trong quan hệ tình cảm và đời sống vợ chồng. (tôi có 5 năm học tại Học viện kỹ thuật quân sự ngủ chung giường tầng với bạn, tiếng ngáy thật kinh khủng, do anh ấy bị viêm mũi mãn tính. Tôi nằm tầng dưới để khi bạn kéo gỗ to là lấy chân tống ngược lên đánh thức "thủ phạm" dậy cho đỡ được mấy phút, khổ vô cùng, nhưng là bí thư chi bộ kiêm lớp trưởng phải chịu ngủ như vậy).

- Tỉnh dậy nhưng vẫn cảm thấy buồn ngủ, do thiếu không khí khi ngủ, máu lên bão không đầy đủ.

- Có nguy cơ mắc bệnh huyết áp cao, nhồi máu cơ tim, loạn nhịp tim.

- Gây ra ngừng thở khi ngủ, có trường hợp gây đột tử do tắc thở khi ngủ.

IV. Điều trị:

1. Các biện pháp thông thường:

- Người ngủ cạnh giúp người ngáy vần từ nằm ngửa sang nằm nghiêng, hoặc lay nhắc thay đổi tư thế nằm.

- Có biện pháp giảm cân, hầu hết những người mập đều ngáy to.

- Nằm gối cao, nâng đầu lên khoảng 10-15cm.

- Tối không ăn quá no, tránh ăn vặt trước khi ngủ.

- Uống nhiều nước để tan đờm nhớt ở họng và mũi.

- Tăng độ ẩm cho phòng ngủ.

- Đi ngủ theo giờ đều đặn.

- Ngậm chút mật ong trước khi ngủ.

- Uống trà trị ngáy hiệu quả tốt nhất.

- Uống hỗn hợp mật trà- chanh- mật ong rất tốt.

- Đi tất dài tới đầu gối khi ngủ, đây là kết quả nghiên cứu ở Ca na đa đã công bố.

2. Vận động:

- Lao động, tập thể dục, chơi thể thao.

- Các bài tập làm rộng đường thở:

Há to mồm đưa hàm sang phải, sang trái nhiều lần, thở ra khà khà, tập kiêm trì.

Há mồm cong lưỡi, uốn lưỡi theo các chiều cho vòm họng rộng ra, làm kiên trì.

Dùng bàn tay xoa xát xung quanh cổ họng ngày cho tiêu mỡ cổ và vận động cho cổ họng.

3. Phương pháp hỗ trợ thở.

- Đeo mặt nạ vào mũi khi ngủ.

-Thở oxy sẽ hết ngáy 100%.

- Đưa màng nhựa vào hai cằm, đẩy hàm dưới ra phía trước khi ngủ.

4. Phương pháp phẫu thuật:

- Mổ cắt bỏ cục thịt thừa trong họng, cắt amidan.

- Mổ làm rộng họng, chích cuống họng, cuống lưỡi.

- Mổ chữa lệch vách ngăn mũi.

- Mổ "phác đồ Pillar", là kỹ thuật tiên tiến mới phát minh, hiệu quả, ít đau, nhưng cần 650-1000 đô la.

NGÁY NGỦ

Ngáy ngủ tưởng chuyện bình thường
Cũng là căn bệnh khó lường cho ta
Có cấp độ một, hai, ba
Mắc nhiều hơn cả đó là phái nam
Nguyên nhân đã chỉ rõ ràng
Hàng đầu cổ họng hẹp ngang chẹn hoài
Cuống lưỡi to, cuống họng dài
Dị ứng, phong mũi, thêm bài viêm xoang
Amidan to rõ ràng
Thịt thừa trong họng chắn ngang một phần
Vẹo sống mũi, lệch vách ngăn
Cổ họng nhiều mỡ tích dần bám thêm
Họng mũi đờm nhớt trơn chèn
Say rượu, hút thuốc nổi phiền phát ra

Ngáy sinh nhiều thứ như là
Ngủ chung khó chịu bất hoà rõ ngay
Làm cho mệt mỏi ban ngày
Dễ cao huyết áp, lại rầy con tim
Nguy khi ngừng thở đắm chìm
Chẳng may tử nạn bất thình trái ngang

Điều trị đã chỉ rõ ràng
Với nhiều biện pháp nhẹ nhàng tự thân

Vận động luyện tập mọi phần
Hỗ trợ cho thở khi cần dùng ngay
Phẫu thuật nhiều cách rất hay
Mọi điều đều ở trong tay soát rà
Bệnh ngáy rất dễ phát ra
Hãy lo phòng chữa tạo đà cứu thân.

* Trong môn Tướng học có bàn về ngáy ngủ, xin nêu đôi điều để cùng suy ngẫm:

- Ngủ ngáy như heo tướng mệnh học gọi là ngu.

- Ngủ như con rùa, hơi thở rất nhẹ, để cái lông gà lên mũi không bay, hơi thở lùa ra bằng lỗ tai, tướng mệnh học gọi là qui tức là rùa ngủ, cực quý.

BỆNH DẠ DÀY

Ngày nay bệnh viêm loét dạ dầy, hành tá tràng cũng phát triển, khá phổ biến và tăng theo lứa tuổi. Bệnh được chia làm hai loại: Viêm cấp tính và viêm mãn tính.

I. Nguyên nhân gây ra bệnh:

1. Do nhiễm khuẩn gây ra: Gần đây người ta đã tìm ra loại vi khuẩn là nguyên nhân chính gây ra bệnh viêm loét dạ dầy tá tràng, đó là vi khuẩn HP, nó gây ra 80% các triệu chứng. Vi khuẩn HP rất nguy hiểm, có thể lây lan qua đường ăn uống.

2. Do chế độ ăn uống:

- Ăn quá nhiều chất kích thích như: Thứcăn quá chua, quá cay, quá nóng...

- Ăn nhiều chất béo.

- Chế độ ăn thiếu dinh dưỡng kéo dài.

- Uống nhiều rượu.

- Nghiện thuốc lá.

- Ăn vội, nhai không kỹ.

- Rối loạn giờ giấc ăn uống, thường xuyên ăn không đúng bữa, không đúng giờ, ăn quá khuya, lúc quá no, lúc nhịn đói quá lâu.

3. Do hoá chất thường gặp là: Axit, bụi kim loại.

4. Do dùng thuốc giảm đau, kháng viêm corticoid.

5. Do ảnh hưởng của thần kinh: Thường gặp ở những người hay lo lắng, sợ hãi, làm việc quá căng thẳng, lao động trí óc bị mắc nhiều hơn lao động chân tay.

6. Nguyên nhân nội tiết: Do đái tháo đường, hạ đường huyết, xơ gan gây biến chứng sang dạ dầy.

II. Điều trị:

1. Dùng thuốc:

- Thuốc Tây y điều trịkịp thời tiêu diệt vi khuẩn HP tránh phải mổ cắt dạ dầy như trước đây.

- Các loại thuốc Đông y.

- Dùng tinh bột nghệ rất tốt.

2. Chế độ ăn uống phòng chống bệnh viêm loét dạ dầy, tá tràng:

- Thức ăn nên dùng là: Đậu nành, khoai lang, khoai tây, củ từ, gạo nếp, cải bắp, dưa chuột, cải xoong, rong biển, bột sắn dây, quả thanh long, sữa bò...

- Ăn hỗn hợp DCC rất tốt chú ý tăng chuối hoặc chỉ ăn chuối tây thôi.

- Thức ăn có hại cần kiêng la: Chua, cay, mặn, nước xốt thịt (do nó kích thích tiết dịch vị), loại chiên, xào, xông khói.

- Không ăn nhiều chất béo.

- Không dùng rượu mạnh, cafe, trà đặc, thuốc lá.

- Ăn chậm, nhai kỹ, ăn uống điều độ, đúng giờ.

3. Vận động vừa sức:

- Có chế độ làm việc, nghỉ ngơi hợp lý.

- Tập luyện thể dục, thể thao đều đặn.

4. Tâm trạng thanh thản:

- Không quá lo lắng căng thẳng, buồn rầu.

- Không cáu gắt, bực bội.

- Sinh hoạt điều độ, đúng mức.

- Luôn tạo cho mình niềm vui trong công việc và cuộc sống.

5. Một số cách chữa đau dạ dầy: Loét dạ dầy và hành tá tràng đều do viêm niêm mạc ống tiêu hoá mưng mủ gây ra, dẫn tới làm loét thành dạ dầy.

a. Chữa bằng than nước ép khoai lang: Đây là biện pháp chữa khi mới phát sinh.

. Chuẩn bị 20 củ khoai sống cạo vỏ rửa sạch.

. Cho vào cối xay nhỏ.

. Dùng miếng vải bọc lại, vắt lấy nước.

. Cho vào nồi đậy vung đun nhỏ lửa, cho cạn nước.

. Tiếp tục đun cho thành than bám vào đáy nồi, cạo cho vào lọ làm thuốc đặc hiệu chữa dạ dầy.

+ Mỗi ngày dùng một thìa cho vào nước khuấy uống cho đến khi khỏi thì thôi.

b. Uống nước ép bắp cải: Cải bắp có vitaminU chữa loét tốt. Cải bắp còn có sắt, canxi. Ép lấy nước uống hoặc ăn sống hàng ngày chữa viêm loét dạ dầy rất tốt.

c. Cây lô hội: Xay lấy nước cho thêm nước sôi để nguội vào uống. Đắng khó uống nhưng uống khoảng 7-10 ngày là hiệu quả.

d. Chuối xanh phơi khô trong bóng râm, sắc uống chữa viêm loét dạ dầy tốt.

e. Lá mãng cầu xiêm sắc nước uống.

g. Xoa bóp chữa dạ dầy:

+ Xoa bóp cẳng chân: Dùng bàn chải xát mặt ngoài của chân từ đầu gối xuống đến gót chân, hoặc dùng hai bàn tay vuốt mạnh kết hợp bóp cũng được.

+ Hơ, day huyệt Túc tam lý: Đây là huyệt quan trọng nhất tác động đến sức khoẻ của cơ thể. Hơ, day huyệt túc tam lý chữa được bệnh dạ dầy và còn làm cho toàn cơ thể mạnh khoẻ, trẻ lại.

- Tìm huyệt: Úp bàn tay lên đầu gối, ngón giữa đè lên sống xương ống, dịch sang phía ngoài khoảng 2cm là vị trí huyệt.

- Hơ ngải cứu: Đốt ngải cứu hơ thổi vào đó 5 lần. Nếu không có ngải cứu thì hai tay xoa bóp, day ấn huyệt 2 bên cũng được.

Huyệt Túc tam lý

6. DÙNG NĂNG LƯỢNG PHỤC HỒI SỨC KHOẺ CỦA DẠ DẦY.

- Luyện tập để tích năng lượng cho cơ thể và làm ấm bàn tay.

- Đặt lòng bàn tay phải đối diện với dạ dày, đưa dòng chảy năng lượng và hướng nó vào sâu trong dạ dầy. Nếu nó bị viêm, nhiễm khuẩn hãy rửa sạch bằng năng lượng, hoà tan rửa sạch dạ dày bằng cách liên tưởng. Nếu có vết loét hãy thông sạch chúng, sau đó liên tưởng bảo vệ chúng bằng tia năng lượng giống như là sợi chỉ.

PHÒNG CHỮA BỆNH DẠ DÀY

Ngày nay cuộc sống đủ đầy
Thế mà viêm loét dạ dầy lại tăng
Nguyên nhân đã chỉ ra rằng
Vì khuẩn PH rõ ràng chẳng sai
Đồ chua, cay, nóng ham sài
Ăn nhiều chất béo kéo dài hại ta
Thiếu dinh dưỡng cũng mất đà
Nghiện rượu, thuốc lá thế là nặng thêm
Ăn nhanh, uống vội tội liền
Khi thì đói lả, lúc lèn quá no
Bữa quá sớm, bữa đêm mò
Bụi kim loại, axit rò vào thân
Thuốc giảm đau cũng tác nhân
Tích hợp các loại dần dần phát ra
Thần kinh cũng có tham gia
Buồn phiền lo lắng lại già nghĩ suy
Đái đường, xơ gan góp nguy
Biết bao nhiêu thứ nguyên vì do ta

Chữa, phòng nên nhớ rõ là
Tây y đặc trị mắc là uống ngay

Đông y nhiều vị đủ đầy
Tinh nghệ, rong biển thật hay nên dùng
Ăn uống quan trọng vô cùng
Đậu nành, các loại khoai cùng nếp hương
Cải bắp, dưa chuột, cải xoong
Bột sắn dây, quả thanh long, sữa bò

Mấy loại cần tránh nhớ cho
Đồ chua, cay, mặn, mỡ bơ không dùng
Chiên, xào, xông khói cũng đừng
Món nước xốt thịt dừng dưng chẳng nhòm
Cafe, trà, rượu đừng nom
Ăn chậm nhai kỹ vẹn tròn nhớ ghi

Giờ giấc giữ đúng như y
Giúp tiêu hoá tốt bệnh quỳ tránh xa
Khoai lang, lô hội quanh ta
Cùng với bắp cải đều là trong tay
Lá mãng cầu xiêm rất hay
Bao nhiêu viêm loét biến bay mọi phần
Xoa bóp dưới gối đôi chân
Huyệt túc tam lý chuyên cần ấn day
Chế độ làm việc hàng ngày
Hài hoà hợp lý, đủ đầy nghỉ ngơi
Thể thao, thể dục, vui chơi
Gạt đi lo lắng chẳng khơi buồn phiền
Bình tâm thanh thản vượt lên
Sử dụng năng lượng, giữ yên dạ dầy.

BỆNH ĐƯỜNG RUỘT

Bộ máy tiêu hoá của con người rất quan trọng, dễ phát sinh nhiều bệnh tật. Đường ruột dễ bị vi khuẩn xâm nhập, ăn uống không cẩn thận cũng dễ mắc bệnh đường ruột. Các bệnh hay mắc phải là: Táo bón, tiêu chảy, kiết lỵ, viêm đại tràng, do đó nhắc nhở ta phải chú ý quan tâm giữ gìn.

I. Bệnh táo bón:

Bệnh táo bón dễ xảy ra, với người cao tuổi bị mắc nhiều hơn.

1. Nguyên nhân:

- Do chế độ ăn uống gây ra hàng đầu: Ăn nhiều đồ cay, nóng, khó tiêu.
- Do ăn ít chất xơ.
- Do uống ít nước.
- Uống nhiều rượu mạnh cũng là tác nhân.
- Ngồi nhiều, ít vận động.
- Do bận bịu nhiều công việc, thần kinh căng thẳng.
- Do nhịn đại tiện, đi không đúng giờ.
- Do cấu tạo không bình thường của ruột già, hoặc ung thư ruột già.

2. Cách phòng chữa:

+ Ăn uống:

- Ăn khoai lang, khoai tây, củ từ.
- Ăn nhiều rau: Rau lang, bí đao, bí đỏ, mùng tơi, rau đay, cải củ, mướp, bí xanh, bí đỏ, nước ép củ hành tươi.
- Ăn nhiều hoa quả như: Thanh long, đu đủ, nho đỏ, xoài, bơ, na, ổi chín (bỏ vỏ càng tốt), dưa hấu.
- Ăn chuối chín kỹ chống táo bón rất tốt.

- Ăn chè đỗ đen, uống bột sắn dây.

- Uống nhiều nước.

- Ăn cá, hạn chế ăn thịt (nhất là thịt có màu đỏ).

- Kiêng rượu, cafe, trà đặc.

+ Chế độ lao động, làm việc:

- Bố trí hợp lý, tránh lo lắng căng thẳng quá mức.

- Thường xuyên thay đổi tư thế làm việc, có vận động cho hài hoà.

+ Các bài thuốc:

- Giã củ khoai lang vắt lấy nước uống rất tốt.

- Lá hà thủ ô: 10-15 gam phơi trong bóng râm cho vào 0,5 lít nước đun cạn còn một nửa mà uống, nếu 2-3 ngày chưa khỏi thì tăng liều lên gấp đôi.

- Hạt bìm bìm hoa tím: Giã hạt bìm bìm khô thành bột, mỗi lần hoà độ 1g với nước rồi uống. Hạt bìm bìm có tác dụng mạnh, người yếu không nên uống.

- Thuốc bắc đại hoàng: Sắc 2-3g đại hoàng với 0,5 lít nước còn một nửa mỗi ngày uống 3 lần, vài ngày là khỏi táo bón.

+ Vận động:

- Tập thể dục, vận động thay đổi tư thế làm việc.

- Đi bộ hàng ngày

- Đạp xe đạp có tác dụng tốt.

- Đi đại tiện đúng giờ.

- Cười to, cười nhiều tác động đến nhu mô ruột, chống táo bón.

+ Bài tập chữa táo bón:

- Xoa bụng: Hành ngày đặt hai bàn tay úp vào bụng xoa tròn theo chiều kim đồng hồ quanh rốn.

- Ngồi vào ghế ưỡn mình, hai tay chắp sau gáy.

Ngả mình sang phải, khuỷu tay đặt lên đầu gối phải. Sau đó uốn mình trở lại như ban đầu.

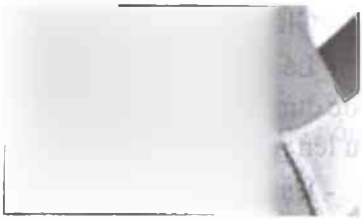
Mình lại ngả sang phải, lần này đặt tay lên đầu gối trái, rồi lại trở về như cũ.

Sau đó làm bên khuỷu tay trái.

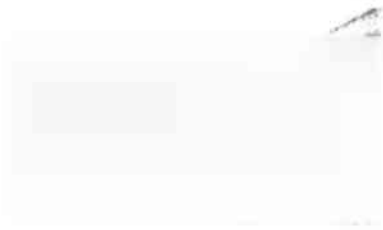
- Ngồi trên ghế hai tay đặt lên đùi, phình bụng hít vào hết cỡ, ngừng lại một lát, ép bụng thở ra hết cỡ, ngừng lại một lát là tròn một chu kỳ, khoảng 3-5 phút.

+ Bấm huyệt:

Huyệt Khí hải



Huyệt Thiên thu



Huyệt Túc tam lý

- Day ấn huyệt Thiên thu: Hai tay ôm ngang bụng 2 ngón tay giữa đặt vào day ấn hai huyệt, các ngón còn lại bám vào hai sườn cho chắc. Vị trí huyệt cách rốn sang mỗi bên 2 tấc (8cm).
- Day ấn huyệt Khí hải: Dùng ngón tay cái goặc ngón tay giữa day ấn đồng thời cả hai huyệt. Vị trí huyệt dưới rốn 1,5 tấc (6cm).
- Day ấn huyệt Túc tam lý trong 2 phút. Vị trí huyệt: úp bàn tay lên đầu gối ngón giữa đặt trên sống xương ống chân, dịch ra phía ngoài khoảng 2cm chỗ hõm là huyệt.

- Xát hố chậu trái: Dùng cạnh trong bàn tay trái xát hố chậu trái lên xuống khoảng 30 lần.
- Xát quanh miệng: Dùng ngón tay trỏ uốn cong lại như hình móc câu đặt lên môi miết mạnh quanh miệng theo chiều kim đồng hồ rất hiệu quả.

II. Bệnh tiêu chảy:

1. Nguyên nhân:

- Do vi trùng ruột, vi trùng khuẩn vẩy.

- Do viêm ruột.

- Ngoài ra còn do thần kinh, ăn quá nhiều, cảm lạnh, ngộ độc thức ăn.

2. Cách phòng chữa:

- Tốt nhất là tống ra ngoài hơn là để lại.

- Ăn uống vệ sinh, điều độ.

- Dùng nước ép củ cải: Xay ép lấy nước uống một cốc khoảng 0,15l là cầm.

- Cây ngải cứu: Hái lá rửa sạch, xay hoặc giã kỹ, vắt lấy nước uống một chén nhỏ là cầm ngay.

- Chuối tây luộc ăn luôn cả vỏ, chuối ương hoặc chuối xanh luộc ăn càng tốt.

- Lấy búp ổi non nhai mấy cái nuốt là cầm ngay.

- Nhai lá cỏ mực, hoặc nấu nước lá cỏ mực uống.

- Uống nước nấu lá mãng cầu xiêm.

- Chú ý: Tiêu chảy mất nước nên cần phải cho uống nước, tốt nhất là uống các dung dịch.

+ Bài tập chữa tiêu chảy: Tống chất độc mà vẫn còn đi thì tập bài này là cầm ngay:

Ngồi ghế, chọn chân trái hoặc phải làm như sau:

- Đưa ngón út tay phải đặt vào giữa ngón cái và ngón bên cạnh của chân trái, rồi chìa tất cả ngón chân ra. Lấy vùng đầu ngón trỏ làm điểm. Đánh dấu điểm đó (đại khái ở vùng chân ngón tư và ngón út) ấn điểm này thấy đau.

- Đánh dấu cả hai ngón chân trái, phải rồi ấn mạnh bằng ngón trỏ. Nó ảnh hưởng đến ruột cầm tiêu chảy ngay.

III. Bệnh kiết lỵ:

Là bệnh nhiễm trùng ở ruột già.

1. Triệu chứng:

- Sốt nhẹ, có thể chủ yếu đau quặn bụng, mót rặn. Phân ban đầu đi lỏng, sau toàn nhầy và máu. Ngày đi 5 - 10 lần, mót rặn, đau rát hậu môn, muốn đi đại tiện bức thiết, có thể sốt cao.

- Thường đau mạnh ở trường (hố chậu phải) dễ lầm với đau ruột thừa, dọc theo khung đại tràng dễ lầm với đau dạ dầy.

2. Biến chứng:

- Thủng ruột, lồng ruột.
- Xuất huyết tiêu hoá.
- Viêm loét đại tràng sau lỵ.
- Viêm ruột thừa do amip.
- Trẻ em rặn nhiều sẽ bị sa hậu môn, mất nhiều chất dễ bị viêm đa dây thần kinh. Hội chứng viêm niệu đạo, kết mạc mắt có thể xuất hiện sau khi bị lỵ.

3. Nguyên nhân:

a. Theo y học hiện đại: Do vi khuẩn Shigella gây ra, viêm toàn bộ đại tràng và trực tràng.

b. Theo y học cổ truyền:

- Do thấp nhiệt, thường xảy ra vào lúc giao thời giữa mùa hạ và mùa thu, cảm phong hàn bế.

- Do ăn uống không sạch, lạnh, hàn, thấp, ăn nhiều chất béo (cao lương mỹ vị).

4. Đường lây:

- Qua thức ăn, nước rửa, rau quả.
- Qua thú vật mang bệnh (chó, mèo)
- Ruồi nhặng là trung gian truyền bệnh.
- Do tay bẩn, bào nang dính dưới móng tay.

5. Đề phòng:

- Rửa tay trước khi ăn.
- Ăn chín uống sôi,
- Rửa sạch rau sống, ngâm thuốc tím, nước muối.
- Chống ruồi nhặng.
- Không để lây qua chó mèo...

6. Điều trị:

a. Dùng thuốc tây theo đơn của bác sỹ.

b. Các bài thuốc Đông y, thuốc Nam bán sẵn.

c. Một số bài thuốc dân gian:

- Trứng gà xào với lá mơ tam thể ăn là khỏi.

- Rau sam: Giã 250 gam rau sam, cho 2 bát nước, sắc lấy một bát chia uống 2 lần trong ngày.

- Chuối tây luộc ăn luôn cả vỏ, chuối ương hoặc chuối xanh luộc ăn càng tốt.

- Ăn dứa chữa lỵ rất tốt.

- Uống nước trà gừng, uống tinh bột nghệ.

- Uống nước sắc lá mãng cầu xiêm.

- Uống nước lá cỏ mực.

IV. Bệnh viêm đại tràng:

Đại tràng còn được gọi là ruột già, là phần cuối của đường ống tiêu hoá trong cơ thể, nó dài khoảng 1,2m. Nhiệm vụ nhận thức ăn được tiêu hoá và hấp thụ từ ruột non. Khi bị tổn thương lở loét ra gọi là viêm.

1. Triệu chứng:

- Đau bụng, thường đau ở hố chậu trái hoặc hố chậu phải.
- Tiêu chảy phân có chất nhầy, có khi lẫn máu
- Chảy máu trực tràng.
- Chán ăn, kém ngủ, mệt mỏi, đầy bụng, đi ngoài xong lại mót rặn luôn. Sụt cân, hay cáu gắt, giảm trí nhớ...

2. Nguyên nhân gây bệnh:

- Do vi khuẩn gây ra.
- Do vi rút gây ra.
- Do ăn uống không điều độ kéo dài, ăn nhiều chất kích thích gây tổn thương niêm mạc dạ dầy.
- Do uống nhiều rượu.
- Do ký sinh trùng giun, sán trong đường ruột.
- Viêm đại tràng bức xạ (có thể xảy ra sau điều trị bức xạ ung thư các bộ phận trong ổ bụng).
- Viêm đại tràng thiếu máu cục bộ.
- Viêm đại tràng Crohn: Bệnh gây ra viêm màng ống tiêu hoá dẫn đến đau bụng tiêu chảy có nguy cơ suy dinh dưỡng.
- Viêm đại tràng co thắt: Hội chứng ruột kích thích làm rối loạn chức năng của đại tràng, tái đi tái lại nhiều lần không tìm thấy tổn thương. Phân làm 3 loại:

- Loại 1: Đau bụng đi ngoài kèm theo tiêu chảy.

- Loại 2: Đau bụng đi ngoài kèm theo táo bón.

- Loại 3: Đau bụng kèm theo tiêu chảy, táo bón.

Viêm đại tràng co thắt gây khó khăn và phức tạp cho điều trị.

3. Biến chứng: Có thể gây ra các biến chứng sau:

- Viêm đại tràng mãn tính.

- Áp xe, thủng đại tràng.

- Ung thư đại tràng.

Rất nhiều trường hợp phải cắt đại tràng đưa ống dẫn phân ra ngoài, đeo bịch bên hông suốt đời ảnh hưởng lớn đến cuộc sống.

4. Phòng bệnh:

- Luôn chú ý giữ vệ sinh ăn uống không để bị nhiễm trùng đường ruột.

- Giữ cho cơ thể khoẻ mạnh tránh mắc các bệnh là nguyên nhân gây ra bệnh viêm đại tràng (phần nguyên nhân đã nêu).

- Không uống rượu nặng.

5. Điều trị:

a. Uống thuốc:

- Uống thuốc kháng sinh Tây y điều trị nhanh nhưng cũng gây hậu quả không tốt, do kháng sinh tiêu diệt các vi khuẩn có lợi cho ruột, gây mất cân bằng vi khuẩn trong đường ruột làm giảm khả năng tiêu hoá.

- Uống các loại thuốc Đông y, thuốc Nam gia truyền.

- Uống rượu tỏi, hỗn hợp tỏi - dấm - mật ong.

- Uống nước cỏ mực hoặc ăn cỏ mực luộc.

- Uống nước sắc lá cây mãng cầu xiêm.

b. Ăn uống:

- Nên chia nhỏ bữa ăn trong ngày, ăn nhiều bữa, không ăn no bụng, nên ăn cháo đặc, súp, các loại thực phẩm mềm như đậu phụ.

- Tránh thức ăn nhiều dầu mỡ, xào rán, các loại chất tanh (tôm, cua, cá, hải sản khác).

- Không nên ăn rau hoặc các loại có chất xơ.

- Không ăn các loại chất cay như ớt, hạt tiêu, các loại gia vị.

- Không ăn các loại chất chua như chanh, khế, dấm...

- Khi ăn trái cây cần gọt vỏ.

- Không uống rượu, cà phê.

+ Năm 1969 khi đang dạy học ở trường cấp hai xã Giao Tân, tôi bị viêm đại tràng nặng kéo dài cả năm trời thành mãn tính. Có khi đang trên bục giảng hoặc đang đi đường đau bụng chạy vội đi tìm chỗ vệ sinh, thật là bất tiện và cơ cực. Đến bệnh viện bác sỹ chỉ cho thuốc duy nhất là Ganidan uống mãi chẳng khỏi. Tôi phải giữ gìn ăn uống, kiêng khem chặt chẽ và tập trung uống nước cỏ mực cuối cùng bệnh cũng khỏi cho đến nay không bị tái phát lại.

V. Luyện tập tăng sức mạnh cho ruột:

1. Bổ ruột, cường tinh, tăng cường tim mạch:

- Nằm ngửa, chống đầu gối lên, đặt lòng bàn tay phải lên rốn, úp tay trái lên tay đó.

- Xoa bụng dưới 10 lần theo chiều phải.

- Sau đó đặt tay trái lên rốn, úp tay phải lên trên, xoa bụng dưới 20 lần theo chiều phải.

Bằng phương pháp này nhu động của ruột mạnh hẳn lên, máu tập trung ở bụng dưới bổ tinh lực.

2. Thể dục trên ghế:

- Chuẩn bị 2 chiếc ghế tựa, đặt hai cái quay lưng vào nhau cách nhau khoảng 20 phân.

- Đứng giữa hai khe ghế hai tay nắm hai tựa.

- Hai chân nhẹ nhàng co thẳng lên phía trước theo hình chân trời.

- Góc độ hai chân và lưng là 90 độ, làm như vậy 7 giây với tư thế vững chắc.

- Làm đi, làm lại 5 - 6 lần.

Bằng cách này mang lại sinh lực cho ruột.

+ Cách khác: Ngồi trên ghế, hai tay bám chặt ghế, duỗi thẳng hai chân lên. Cách này bổ ruột, đồng thời bổ dạ dầy.

3. Xả hơi: Buổi sáng trước khi ngồi dậy, cứ nằm ngửa trên giường, co đầu gối lại, hai tay ôm lấy nó, hậu môn mở ra. Cơ bắp và cơ lưng căng ra bụng bị chân đè ép lên. Thế là hơi xả ra thoải mái, đó là đi trung tiện.

Con người có đại tiện, trung tiện, tiểu tiện, phải thông cả ba loại tiện này thì sức khoẻ mới tốt được (xả hơi là trung tiện).

VI. DÙNG NĂNG LƯỢNG PHỤC HỒI SỨC KHOẺ CHO RUỘT

Có thể làm sạch ruột bằng năng lượng, dùng tia năng lượng như cái chổi quét.

- Luyện tập tích năng lượng cho cơ thể và làm ấm bàn tay.

- Đặt lòng bàn tay lên trên vùng bụng một chút, hướng tia năng lượng vào trong, cứ thế là cái chổi năng lượng do bàn tay phát ra sẽ tự quét sạch rác bẩn ra khỏi cơ thể.

VII. Hãy vui tươi thoải mái, luôn nở nụ cười để bồi bổ cho ruột của mình. Hãy gạt bỏ mọi sự lo lắng buồn phiền, luôn tin tưởng lạc quan, cười nhiều sẽ tránh được các bệnh đường ruột.

VIII. Cỏ mực chữa bệnh đường ruột:

Tất cả các bệnh đường ruột như: Táo bón, tiêu chảy, kiết lỵ, viêm đại tràng, viêm dạ dày, trĩ... dùng cỏ mực đều chữa khỏi. Có thể giã vắt lấy nước uống, đun sôi kỹ lấy nước uống, luộc hoặc nấu canh ăn. Tôi bị các bệnh đường ruột nặng nhiều năm đã ăn cỏ mực chữa lành tất cả. Cứ luộc lên uống cả nước ăn cả cái, ăn nhiều thấy ngon thành nghiện tuyệt vời. Cỏ mực rất dễ sống, nhà tôi trồng ở vườn quê và trong chậu trên Hà Nội, thường dùng ăn thay rau để phòng và chữa bệnh cho cả gia đình.

ĐƯỜNG RUỘT

Bụng ta cả khúc ruột liền
Để sinh táo bón gây phiền biết bao
Lâu ngày bệnh trĩ kết giao
Đau đớn phiền phức gian lao khôn lường
Nguyên do đã chỉ tỏ tường
Phải lo phòng trị khẩn trương không ngừng
Ăn uống điều độ nói chung
Đồ cay, đồ nóng xin đừng có tham
Cafe, rượu mạnh không ham
Bớt thịt, ăn cá chu toàn dễ tiêu
Khoai từ các loại xài đều
Rau xanh, bầu bí, mướp nhiều hãy xơi
Rau đay, củ cải, mùng tơi
Đỗ đen, bột sắn dây khơi thông đều
Thanh long, đu đủ, chuối tiêu
Xoài, bơ, nho, ổi... ăn nhiều rất hay
Hành tươi ép nước uống ngay
Giữ gìn mọi mặt đủ đầy dưỡng thân

Chế độ làm việc xếp phân
Tránh gây căng thẳng, bớt phần lo toan
Thể thao, thể dục chuyên cần
Đạp xe, đi bộ "táo" dần sẽ yên

Bệnh tiêu chảy cũng thật phiền
Phần do vi khuẩn chui xuyên ruột mình
Phần do ăn uống phát sinh
"Cao lương mỹ vị" vô tình hại ta
Còn do viêm ruột phát ra
Thần kinh căng thẳng cũng là tác nhân
Phòng, trị xin nhắc mấy phần
Vệ sinh ăn uống tay chân rửa đều
Không ham dưỡng chất quá liều
Mỡ bơ thừa đạm khó tiêu là rầy

Củ cải, ngải cứu ép xay
Chắt ra nước uống cũng hay ra trò
Búp ổi non, cỏ mực vo
Nhai rồi ăn hết bệnh lo thảo chuồn
Bài tập ngồi ghế bóp chân
Làm theo hướng dẫn mấy lần khỏi ngay

Bệnh kiết lỵ cũng thật gay
Nhiễm trùng đường ruột nó gây ra mà
Sinh nhiều tác hại xót xa
Thủng ruột, lồng ruột, huyết ra là rầy
Đại tràng viêm loét đắng cay
Ruột thừa amip ủi cầy thành viêm

Trẻ em biến chứng mới phiền
Rặn nhiều dẫn tới sa liền hậu môn
Viêm dây thần kinh héo hon
Niệu đạo, kết mạc, mắt tròn cũng viêm

Lây qua đường ruột biết liền
Phòng bệnh luôn nhớ đặt lên hàng đầu
Uống sôi ăn chín mọi khâu
Rau sống nhớ sát trùng lâu mới dùng
Ruồi nhặng tiêu diệt thẳng thừng
Chó mèo mắc bệnh nhớ cùng chữa luôn
Rửa tay ngay trước bữa ăn
Quyết không cho lỵ nó săn vào người
Đông Tây y trị kịp thời
Rau sam, cỏ mực xin mời thuốc tiên
Chuối tây luộc vỏ ăn liền
Còn ương, xanh luộc rẻ tiền chữa hay
Trà gừng, tinh nghệ dùng ngay
Dứa chín gọt chén lỵ bay đi liền
Trứng gà, lá mơ xào lên
Vừa ngon lại bổ lỵ rên chạy làng
Lại thêm bệnh viêm đại tràng
Triệu chứng đã chỉ rõ ràng cực ghê
Nguyên nhân đầy đủ liệt kê
Vi khuẩn, vi rút nỏ đè vào thân
Bức xạ, thiếu máu, corhn
Đại tràng co thắt bội phần khó khăn

Phòng bệnh - vệ sinh chu toàn
Thuốc tây điều trị khi cần, chớ ham

Đông y cùng với thuốc Nam
Rượu tỏi, tỏi - dấm - mật ong xơi liền
Cỏ mực, lá mãng cầu xiêm
Sắc lên mà uống thuốc tiên của Trời
Bữa ăn chia nhỏ dễ trôi
Xúp, cháo đồ chín mềm tơi mời dùng
Đồ tanh, dầu mỡ xin đừng
Thứ chua cay nóng nói chung loại trừ
Cafe, rượu mạnh bỏ dư
Thế là bệnh sợ vù vù chạy xa

Cả bốn loại bệnh hại ta
Mấy bài luyện tập mở ra hàng ngày
Lại thêm bổ ruột trong tay
Áp dụng năng lượng, hăng say sớm chiều
Thể thao, thể dục tập đều
Tâm trạng thoải mái là liều dưỡng thân
Hãy luôn giữ vững tinh thần
Giữ cho ruột khoẻ vẹn phần bình an.

BỆNH TRĨ

Bệnh trĩ thường gặp ở những người trung tuổi trở lên tỷ lệ mắc bệnh rất cao; cổ nhân có câu "thập nhân cửu trĩ" có nghĩa là cứ 10 người thì 9 người bị bệnh trĩ. Bệnh Trĩ tưởng đơn giản, nhưng nó cũng gây ra nhiều phiền phức cho bệnh nhân. Do tụ huyết trong hệ thống tĩnh mạch ở hậu môn làm sa búi trĩ gây khó chịu, đau đớn, khi đi đại tiện bị lồi ra và chảy máu. Trường hợp nặng nó phồng lên rất lớn chèn kín hậu môn, đại tiện rất khó làm chảy máu nhiều và gây đau đớn vô cùng, có khi không nằm ngửa được mà phải nằm úp sấp

chồng mông lên. Điều trị cũng khá phức tạp, nhẹ thì uống thuốc, nặng phải can thiệp ngoại khoa (thắt trĩ hoặc cắt trĩ), có nhiều trường hợp cắt xong làm hẹp hậu môn hoặc dò hậu môn gây ra rất nhiều phiền phức trong sinh hoạt và cuộc sống. Bệnh có hai loại: Trĩ nội và trĩ ngoại. Qua các tài liệu, nghiên cứu và qua thực tế trải qua của bản thân có thể rút ra một số vấn đề như sau:

I. Nguyên nhân:

1. Do ăn uống:

- Ăn nhiều chất cay nóng gây ra táo bón, khi đi đại tiện phải ngồi lâu rặn nhiều làm dãn tĩnh mạch, tụ máu ở hậu môn lâu ngày tạo nên búi trĩ sinh ra bệnh trĩ.

- Do uống nhiều rượu, uống nhiều cafe, hút thuốc lá cũng phát sinh bệnh trĩ.

- Do uống ít nước gây táo bón dẫn tới bệnh trĩ.

2. Do chế độ làm việc: Ngồi làm việc một chỗ, ngồi xe quá lâu, đứng lâu ít vận động làm ứ đọng máu ở hậu môn gây ra.

3. Do hoạt động thể thao mạnh, chạy nhảy nhiều liên tục có thể làm cho bệnh trĩ nặng hơn.

4. Do một số bệnh:

- Hội chứng lỵ: Đi đại tiện nhiều, rặn nhiều gây ra trĩ

- Viêm họng mãn, viêm phế quản mãn ho nhiều gây ra trĩ

- Viêm, phì đại Tiền liệt tuyến đi tiểu rặn nhiều gây ra trĩ. (tôi bị phì đại Tiền liệt tuyến có giai đoạn nặng đi tiểu khó rặn nhiều gây ra bệnh trĩ, mỗi lần đi tiểu là trĩ lồi ra chảy máu liên tục, vô cùng đau đớn).

- U bướu ở hậu môn, trực tràng gây ra trĩ.

II. Phòng và điều trị:

Cần phải xử lý triệt để các nguyên nhân đã nêu trên đây, đặc biệt

là không để bị táo bón.

1. Dùng thuốc:

- Khi bị nhẹ có thể mua thuốc tự đặt vào hậu môn để cho búi trĩ co lại, nếu nặng phải tiêm trực tiếp vào búi trĩ cho nó xẹp đi.

- Có thể can thiệp ngoại khoa: Thắt trĩ, cắt trĩ...

- Dùng các loại thuốc Đông y, thuốc gia truyền, có nhiều loại, nhiều cơ sở sản xuất và điều trị.

+ Hiện nay có thuốc An trĩ vương "Thương hiệu Việt tiêu biểu vì quyền lợi người tiêu dùng 2014", hoàn toàn chế biến bằng thảo dược, nên tìm sử dụng.

2. Bài thuốc tự chữa bệnh trĩ:

a. - Lá diếp cá: 2 bó nhỏ - Quả sung: 1 quả
- Nghệ tươi: 1 củ - Muối ăn: 1 thìa

Cho vào nồi đổ 2 lít nước đun sôi sau đó cho vào cái bô lấy giấy đậy lại, khoét một lỗ nhỏ ngồi xông vào hậu môn. Khoảng 7-10 ngày là giảm, 1-2 tháng chuyển biến đáng kể thêm một tháng nữa là khỏi.

b. Ngày ăn vài quả ổi vừa chín tới gọt bỏ vỏ có tác dụng nhuận tràng, nhớ đừng ăn cả vỏ nếu chưa chín kỹ sẽ bị táo bón ngay.

c. Rau xam tươi giã đắp vào trĩ.

d. Chua me đất, rau xam mỗi thứ một nắm, 1 quả bồ kết giã nhỏ nấu nước ngâm ngày 2 lần.

e. Dùng hạt gấc mài với dấm bôi ngày 2-3 lần nếu bị trĩ ngoại.

g. Mật gấu pha nước ấm dùng tăm bông bôi vào, ngày 2-3 lần.

h. Quả sung tươi 10 quả sắc lấy nước ngày rửa 2-3 lần.

i. Dùng da trâu đốt lên pha với dầu dừa rồi bôi vào mỗi ngày vài lần là khỏi.

k. Dùng lá táo: Vài cành lá táo tươi đặt trên nồi nước sôi đậy nắp

vung lại cho lá táo chín. Nghiền nát trộn với dầu vừng hoặc dầu lạc đắp vào trĩ ngày 2 lần, liên tục trong 1 tuần.

3. Ăn uống:

- Ăn hợp lý dễ tiêu hoá, ăn nhiều rau quả, chuối tiêu, táo, khoai các loại, rau diếp, diếp cá, chè đỗ đen, mộc nhĩ xào thịt, cây đậu bắp, nước ép củ hành tươi.

- Ăn nhiều canh rau đay, mùng tơi, bầu, bí, mướp, diếp cá.

- Ăn chè đỗ đen rất tốt.

- Ăn mộc nhĩ xào thịt nạc hoặc mộc nhĩ nấu với đỗ đen.

- Khi trĩ bị ra máu ăn lạc rang sẽ cầm ngay.

- Uống đủ nước cho dễ tiêu hoá và chống táo bón, nên uống nước hoa hoè rất tốt.

- Uống rượu tỏi.

- Không ăn nhiều các chất cay, nóng như ớt, hạt tiêu...

- Không uống rượu, cafe, nước ngọt.

- Không hút thuốc lá.

- Không ăn bánh mỳ, bánh ngọt, socola.

- Không ăn quả xanh, nhất là ổi chưa chín kỹ sẽ bị táo ngay và sinh ra trĩ (ăn ổi cần gọt vỏ).

4. Vận động:

- Vận động, tập thót hậu môn, thể dục, bơi lội, đi bộ,

- Khi đã bị trĩ không hoạt động thể thao nặng chạy nhảy nhiều làm trĩ bị sa rất nguy hiểm.

- Không ngồi lỳ hoặc đứng một chỗ quá lâu, phải thường xuyên thay đổi tư thế làm việc.

- Tối ngâm hậu môn vào chậu nước nóng rất tốt.

- Luôn xoa bụng giúp cho tiêu hoá tốt chống táo bón.

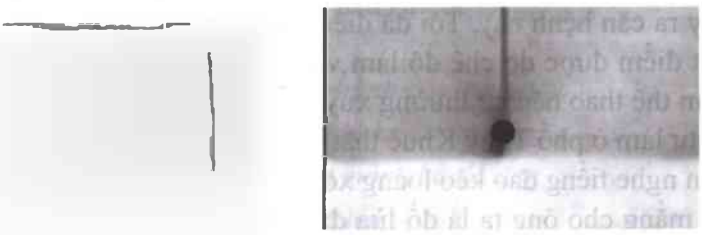
- Đi đại tiện tránh rặn nhiều, khi đi xong phải dùng nước rửa hậu môn, không dùng giấy cứng gây chảy máu.

5. Xoa bóp bấm huyệt:

- Day ấn huyệt Túc tam lý: Dùng ngón tay của hai bàn tay day ấn, vị trí huyệt ở chi dưới; úp bàn tay vào đầu gối, ngón tay giữa đặt lên sống xương ống, dịch ra phía ngoài 2cm chỗ hơi lõm đó là huyệt.

Huyệt Bách hội Huyệt Thừa sơn

Huyệt Túc tam lý Huyệt Đại chuỳ



Huyệt Trường cường

- Day ấn huyệt Thừa sơn: Dùng ngón tay của hai bàn tay day ấn, vị trí huyệt nằm ở bắp chân chỗ trũng của hai bắp cơ sinh đôi; khi co bắp chân sẽ hiện rõ khe của cơ sinh đôi đó.
- Day ấn huyệt Bách hội: Dùng ngón tay day ấn huyệt nằm trên đỉnh đầu, là giao điểm của mặt trung tuyến cơ thể với đường nối hai đỉnh vành tai qua đỉnh đầu, sờ vào chỗ hõm đó là huyệt.
- Day ấn huyệt Đại chuỳ: Dùng ngón tay day ấn, huyệt nằm ở giữa đốt sống cổ thấp nhất.
- Day ấn huyệt Thận du: Dùng hai bàn tay ôm ngang lưng day ấn, hai huyệt nằm đối xứng ngang đầu mút xương sườn dưới cùng cách cột sống khoảng 2 đốt ngón tay.
- Day ấn huyệt Trường cường: Dùng ngón tay day ấn, huyệt nằm hơi cao hơn hậu môn về phía sau lưng, ngay đầu mút phía dưới đốt xương cụt thứ nhất từ dưới lên.

6. Tâm trạng thoải mái: Vui cười nhiều có tác dụng chống táo bón là ngăn chặn và đẩy lui bệnh trĩ.

+ Tôi bị bệnh trĩ ngoại rất nặng, khi là Tư lệnh Công binh có lần đi công tác ở miền Trung do tiệc tùng nhiều, lại ham chơi tennis, trĩ lồi ra không ngồi ô tô được, về nhà không nằm được mà cứ úp sấp chổng mông lên chờ bác sỹ chuyên khoa đến điều trị tiêm trực tiếp vào búi trĩ rồi đặt, uống thuốc... Do thường uống nhiều rượu mạnh, ăn mỗi bữa một quả ớt, thích món RTC, uống cà phê, trà đặc, uống ít nước, ngồi xe, ngồi bàn nhiều, bận bịu, lo lắng công việc... nên đã gây ra căn bệnh này. Tôi đã điều trị cả Tây y, Đông y nhưng không dứt điểm được do chế độ làm việc hoạt động liên tục, đi xe nhiều, ham thể thao nên cứ thường xuyên tái phát. Có người giới thiệu bác sỹ tư làm ở phố Thuỵ Khuê thắt rất hiệu quả, tôi tin đi theo. Khi vào làm nghe tiếng dao kéo loảng xoảng mới biết là họ cắt, làm xong tôi đã mắng cho ông ta là đồ lừa đảo nói là thắt mà lại cắt. Được mấy hôm, đang đêm khuya dậy đi ngoài thấy máu toé ra đầy bô, hoảng

hồn gọi quân y đưa đi cấp cứu khâu lại hơn một tiếng đồng hồ mới xong, máu ra đỏ xô vô cùng đau đớn, suýt nữa toi mạng. Nguyên nhân là sau khi cắt không nằm nghỉ hoàn toàn mà vẫn đi lại hoạt động nhẹ, lẽ ra phải ăn cháo nhưng mình lại ăn cơm, cũng cho bài học kinh nghiệm nhớ đời. Sau đợt điều trị đó, tôi tự điều chỉnh chế độ ăn uống, sinh hoạt, hoạt động, giữ gìn cho đến nay bệnh không tái phát lại. Do bị phì đại Tuyến tiền liệt nhiều khi bí tiểu rặn nhiều gây ra bệnh trĩ, tôi chủ động đặt thuốc trĩ ngay.

Sau mấy năm ổn định tôi lại ăn cay, mỗi bữa một quả ớt, một nhánh tỏi, hai hạt tiêu thế là chỉ một tháng trĩ lại lồi ra bằng đầu đũa, buộc ngừng ngay hai tuần là khỏi. Nên nhớ đã bị bệnh trĩ buộc phải chia tay với các chất cay nóng.

PHÒNG, TRỊ BỆNH TRĨ

Bệnh trĩ khi mắc cũng phiền
Gây bao đau đớn, tốn tiền của ta
Chỉ do thực phẩm sinh ra
Tư thế hoạt động cũng là nguyên nhân
Phải lo phòng trị mọi phần
Ăn uống điều độ chẳng cần thuốc men
Chống táo bón nhớ đừng quên
Mọi thứ rau quả nhắc nên xài nhiều
Mướp, khoai, đu đủ, chuối tiêu
Mùng tơi, bầu, bí, thêm đều rau đay
Mộc nhĩ xào thịt rất hay
Luôn uống nhiều nước, hành cây, hoa hoè
Bỏ ngay rượu mạnh, cà phê
Thường xuyên giải khát món chè đỗ đen
Chảy máu đem lạc rang lên
Ăn vào nhanh chóng cầm liền rất hay

Thấy đồ cay nóng mau quay
Đại tiện rửa hậu môn ngay đủ đầy
Thể dục luôn nhớ hàng ngày
Hãy tập hít thót, vẫy tay cho đều
Ngồi lỳ một chỗ là xiêu
Đứng nhiều, chạy nhảy đi tiêu coi chừng

Một khi bệnh đã phát bung
Tối đun nước nóng ngồi thùng mà ngâm
Thuốc bôi, thuốc đặt cũng cần
Ăn uống, thể dục dần dần sẽ tan
Bài thuốc tự chữa dân gian
Dạy ấn các huyệt, an toàn rất hay
Hãy lo phòng trị hàng ngày
Vui cười thoải mái Trĩ bay khỏi người.

BỆNH TIỀN LIỆT TUYẾN

I. Một số nét đại cương:

Tiền liệt tuyến chỉ có ở nam giới (tiền là trước, liệt là nằm, tuyến là đường), đó là bộ phận nằm ở phía trước của đường tiết niệu ngay sát cổ bàng quang. Nam giới khi trưởng thành tuyến tiền liệt có chiều ngang khoảng 4cm, chiều dọc khoảng 3cm, chiều dày khoảng 2cm, trọng lượng cỡ 20 gam.

1. Chức năng của Tuyến tiền liệt:

+ Chức năng sinh dục:
- Góp phần tạo ra tinh dịch.
- Tham gia quá trình xuất tinh.
+ Tham gia quá trình tiểu tiện.

2. Một số bệnh lý thường gặp:

- U xơ Tuyến tiền liệt (còn gọi là u phì đại lành tính) khi mà trọng lượng của Tuyến tiền liệt trên 20 gam.

- Viêm Tuyến tiền liệt.

- Ung thư Tuyến tiền liệt.

Các bệnh này thường xảy ra ở người cao tuổi, 40 tuổi trở lên là dễ mắc và tỷ lệ tăng theo độ tuổi. Bệnh phì đại Tiền liệt tuyến là phổ biến hơn cả, nếu không được điều trị tốt dễ dẫn tới viêm bàng quang, viêm đường tiết niệu, viêm thận hoặc suy thận.

3. Đề phòng gây bệnh:

- Đi tiểu ngay khi có nhu cầu.

- Đi tiểu đúng giờ cho dù chưa buồn tiểu (nên có thói quen khoảng 3 - 4 giờ đi một lần).

- Uống tối thiểu 2 lít nước/ngày, hạn chế uống nước buổi tối.

- Hạn chế uống rượu, ăn ít chất cay nóng.

- Thận trọng khi sử dụng thuốc có ảnh hưởng đến Tiền liệt tuyến.

II. Bệnh phì đại Tiền liệt tuyến:

1. Nguyên nhân:

Hiện nay các bác sỹ chưa xác định rõ nguyên nhân gây ra phì đại tuyến tiền liệt và cho rằng:

- Do lão hoá làm suy giảm nội tiết tố, thay đổi cân bằng hormone ở nam giới gây ra và tỷ lệ tăng theo độ tuổi.

- Do ngồi xe, ngồi làm việc một chỗ lâu, ít vận động.

- Không phải do hoạt động sinh lý. Nhiều người cho rằng nguyên nhân phì đại tuyến tiền liệt là do hoạt động sinh lý không đều đặn, điều đó hoàn toàn sai. Có người lấy ba vợ mà vẫn phì đại phải mổ cắt Tiền liệt tuyến. Nhưng các nhà sư, các vị linh mục hầu như không ai

bị bệnh phì đại cả, tôi được biết có nhiều người không lấy vợ cũng không bị phì đại Tiền liệt tuyến. Hiện nay chưa xác định rõ nguyên nhân, chỉ có thể nói là do biến đổi nội tiết tố, thay đổi cân bằng hormone ở nam sinh ra và phát triển theo tuổi tác là chủ yếu.

2. Triệu chứng:

- Đi tiểu khó, đứng lâu, rặn nhiều, hoặc thành tia nhỏ.
- Tiểu không hết, vừa đi xong lại buồn tiểu.
- Tiểu són, tiểu không tự chủ được.
- Tiểu buốt, tiểu rắt.
- Tiểu nhiều lần đặc biệt là vào ban đêm.

3. Những ảnh hưởng, biến chứng của u xơ Tuyến tiền liệt:

- Đi tiểu nhiều lần nhất là ban đêm, đi lâu gây mất ngủ, đau buốt, ảnh hưởng đến sinh hoạt và công việc.
- Bí tiểu hoàn toàn, phải đặt ống thông, sau đó tiểu không tự chủ được khi mót là ra ngay do "van" mất khả năng làm việc.
- Nhiễm trùng đường tiết niệu.
- Sỏi bàng quang, tổn thương bàng quang.
- Suy thận, viêm thận mãn tính.
- Rối loạn chức năng sinh lý nam.
- Ảnh hưởng đến sinh sản, có thể dẫn tới vô sinh.
- Suy giảm khả năng miễn dịch.
- Khi phì đại lớn nó gây chèn ép vào trực tràng mỗi lần đi tiểu thường kèm theo đại tiện, gây phiền phức trong sinh hoạt.
- Phì đại lớn đi tiểu khó phải rặn nhiều làm tăng huyết áp, có thể còn gây ra bệnh trĩ.
- Làm mất cân bằng nội tiết tố dẫn tới tinh thần bất ổn.

4. Chuẩn đoán u xơ Tuyến tiền liệt:

- Các triệu chứng đã nêu ở trên.
- Siêu âm Tuyến tiền liệt.
- Thăm khám qua trực tràng.
- Chụp cắt lớp, chụp cộng hưởng từ.

5. Phương pháp điều trị:

a. Ngoại khoa:

- Mổ hở, đau nhưng cắt sạch và tỷ lệ an toàn cao hơn.

- Mổ nội soi qua niệu đạo hoặc qua trực tràng, dùng dao cắt bằng dây quang học hoặc chùm Laser. Phương pháp này ít đau nhưng thường không hết, một số trường hợp mổ sau một thời gian nó lại to lên phải mổ lại. Mổ nội soi khi khối u nhỏ hơn 80gr, các trường hợp mổ lớn hơn 80gr khi phì đại đơn thuần ở thuỳ giữa, người già có các bệnh lý phối hợp và có chống chỉ định mổ thông thường...

+ Các phương pháp mới:

- Dùng tia laser tạo nhiệt bốc hơi làm giảm thể tích khối u (Bệnh Viện 103 đã tiến hành điều trị có hiệu quả).

- Phương pháp ép lạnh làm cho khối u teo nhỏ lại

+ Phương pháp điều trị bằng sóng ngắn, sóng ra đi ô cao tần...

* Cần hiểu là khi phì đại tuyến tiền liệt gây chèn ép đường tiết niệu làm tắc dòng tiểu, tuy nhiên có người mới khoảng 30 gam đã bí tiểu phải mổ, nhưng có người tới hơn 100 gam vẫn không bị chèn ép mạnh gây tắc tiểu. Nếu phì đại mà không tắc tiểu thì không có vấn đề gì, chỉ cần điều trị ngoại khoa không cho nó phát triển thêm và không bị bí tắc đường tiểu.

* Cần lưu ý là với phương pháp ngoại khoa, sau khi phẫu thuật các rối loạn tiểu tiện sẽ hết, nhưng một tỷ lệ không nhỏ có biến chứng nhất là mổ nội soi: U tái phát phải mổ lại, xuất tinh ngược vào bàng quang dẫn tới vô sinh, co thắt cổ bàng quang, hẹp niệu đạo, tiểu

tiện không tự chủ phải đóng bỉm, có trường hợp tắc niệu đạo phải đặt ống thông đeo bịch tới hết đời. Khi mổ cắt bỏ tuyến tiền liệt sẽ làm suy giảm hoặc mất hoàn toàn khả năng sinh lý, có một số trường hợp bị liệt dương.

* Hiện nay qua các hội thảo Quốc tế nhiều ý kiến cho rằng cần tích cực điều trị nội khoa, khi khối u quá to nội khoa không giải quyết được mới dùng phương pháp ngoại khoa.

+ Phương pháp mới hiện nay đã được áp dụng trên thế giới là nút mạch không cho máu vào nuôi khối u, tự nhiên khối u sẽ teo đi. Đây là phương pháp không phải phẫu thuật, không gây đau đớn, an toàn, có thể đạt hiệu quả 99%. Biện pháp này đã thực hiện nhiều ở châu Mỹ, châu Âu, mới đưa vào nước ta do GS.TS Phạm Minh Thông - PGĐ bệnh viện Bạch Mai thực hiện đầu tiên từ năm 2014.

b. Nội khoa (điều trị bằng thuốc):

- Nhằm làm giảm kích thước khối u, giữ không cho nó to thêm.
- Cải thiện đường tiểu.
- Giữ không cắt bỏ tuyến tiền liệt.
- Các loại thuốc thường dùng:

. Tây y: Xatoran, tadenan, permixon, binexCadin, avodad, harnal Ocas...

. Đông y: Tiền liệt khang, Trinh nữ hoàng cung có thể dùng lá ăn trực tiếp hoặc uống viên Crina đã được chiết xuất, Náng hoa trắng ăn lá trực tiếp hoặc uống viên Vương Bảo đã được chiết xuất, cây Lược vàng ăn trực tiếp hoặc ngâm rượu. Viên Lasota được chiết xuất từ Bạch hoa xà thiệt thảo, Bán chi liên và Trinh nữ hoàng cung.

. Bài thuốc dân gian rất hiệu quả:

Mãng cầu xiêm chặt cành băm nhỏ cả cành, lá, quả non phơi

khô, lấy 2/3 ấm.

Nấm linh chi 1/4 ấm.

Dảo cổ lam 1 nắm

Cho 2/3 ấm nước đun trong 1 tiếng uống trong ngày, mỗi thang đun lại uống 3-4 ngày.

Điều trị một đợt uống 6 tháng.

. Các bài thuốc gia truyền cũng tuỳ theo thể trạng của từng người mà có hiệu quả nhất định.

. Xin lưu ý là các loại thuốc điều trị Tiền liệt tuyến cả Tây y và thảo dược ít xảy ra tác dụng phụ, có thể uống lâu dài hoặc uống suốt đời.

+ Châm cứu: Giáo sư, tiến sỹ khoa học Nguyễn Tài Thu đã đưa ra phương pháp châm cứu, kết hợp thuỷ châm làm giảm thể tích khối u xơ cũng rất hiệu quả (tôi đã châm cứu khối u từ 85 gam giảm xuống còn 60 gam).

+ Xoa bóp bấm huyệt: Chủ yếu là cải thiện việc đi tiểu *(xem giới thiệu ở mục sau)*.

6. Chế độ ăn uống đối với bệnh nhân Tiền liệt tuyến: Ăn uống hết sức quan trọng, với chế độ ăn uống hợp lý nhiều rau quả tươi có màu xanh đậm, màu vàng bổ sung cho cơ thể những chất chống ôxy hoá, tăng cường khả năng miễn dịch, có nhiều trường hợp thu nhỏ khối u lại và mất hoàn toàn.

- Ăn cá biển, tôm, sò huyết, trai là các loài có nhiều chất kẽm.

- Ăn cà rốt, cà chua, đậu nành, đậu xanh, rau xanh, rau cần, bắp cải, giá sống, rau thơm, rau muống, rau sam, hoa thiên lý, diếp cá, bí đỏ, dầu thực vật (rau có màu xanh đậm, màu vàng).

- Ăn cam, đu đủ, chuối, quả lựu, mía đỏ.

- Ăn chất lợi tiểu như bột sắn dây, chè đỗ đen.

- Uống rượu vang đỏ, uống trà xanh, nước cỏ mực.

- Uống cafe: Theo một nghiên cứu được công bố của đại học Harvard Hoa Kỳ là uống cà phê có thể ngăn chặn được ung thư tiền liệt tuyến.

- Uống nhiều nước, uống nước lợi tiểu như: Nước đỗ đen rang; nước râu ngô - bông mã đề, có thể thêm rau má, mía bách giải...

- Dùng nấm linh chi, nấm lim xanh, đông trùng hạ thảo, giảo cổ lam, Atiso.

- Không uống rượu mạnh.

- Không ăn đồ cay nóng như: ớt, tiêu.

- Không ăn đồ chiên rán.

- Hạn chế ăn thịt, bơ mỡ động vật.

- Phải kiêng rượu thịt chó (tôi bị phì đại tiền liệt tuyến lâu và khá nặng, trong một chuyến đi công tác kiểm tra xây dựng đường tuần tra biên giới ở Thanh Hoá, dừng chân tại công trường của lữ đoàn CB 229, anh em quý chúc cho một bữa RTC no say, thế là cả đêm tắc tiểu, phải vượt đường rừng trong đêm mưa gió ra bệnh viện huyện Quan Sơn cấp cứu đặt ống thông ngay...).

*7. **Vận động:*** Phải kết hợp vận động rèn luyện thân thể với vận động để chữa bệnh tiền liệt tuyến.

- Thể dục, bơi lội...

- Đi bộ hai chân vắt chéo chữ chi là hình thức xoa bóp trực tiếp cho Tiền liệt tuyến nhờ cử động ép sát của hai đùi.

- Vẩy tay thót hậu môn: Kiễng hai chân, hai tay vẩy mạnh về sau, thót hậu môn vào, hạ gót chân xuống, vẩy tay về phía trước đẩy hậu môn ra.

- Hạn chế ngồi xe ô tô đường dài, đi xe đạp, xe máy, ngồi làm việc một chỗ quá lâu, phải thay đổi tư thế để vận động cho hợp lý.

- Khi buồn tiểu phải đi tiểu ngay, thường tiểu một lần ra không hết, sau mấy phút đi tiểu lại cho hết, không để nước tiểu tồn dư dễ gây viêm bàng quang.

+ Bài tập làm săn chắc các cơ vùng xương chậu, đó là thực hành phương pháp thở bụng giúp cải thiện tăng lực cho các cơ vùng xương chậu, cơ vùng hậu môn, cơ bàng quang, cơ tuyến sinh dục và cơ tiền liệt tuyến. Ngồi xếp bằng hoặc ngồi trên ghế hai chân sát đất, tập trung tư tưởng vào vùng xương chậu, hít vào cố nhíu chặt nhị âm (bộ phận sinh dục vùng hậu môn), thở ra đồng thời thả lỏng toàn thân. Lặp lại động tác đó 10 lần tương ứng với 10 hơi thở, mỗi ngày làm một lần.

8. Xoa bóp bấm huyệt: Có rất nhiều bài xoa bóp bấm huyệt điều trị phì đại Tiền liệt tuyến, chủ yếu là tác động vào huyệt làm bổ thận âm và bộ phận sinh dục, kích thích bàng quang, cổ bàng quang, đường tiết niệu để tiểu tiện được thông thoáng...

a. Xoa bụng dưới: Đặt hai bàn tay lên nhau xoa bụng dưới lực vừa phải theo chiều kim đồng hồ 30 vòng cho bụng ấm lên.

b. Day bấm huyệt Khí hải: Dùng ngón cái hoặc ngón trỏ day ấn huyệt khí hải trong 1 phút, huyệt nằm trên trục giữa cơ thể, dưới rốn 1,5 tấc (6cm).

c. Day bấm huyệt Quan nguyên: Dùng ngón cái hoặc ngón trỏ day ấn huyệt quan nguyên trong 1 phút, huyệt nằm dưới rốn 3 tấc (khoảng 12cm).

d. Day bấm huyệt Lợi niệu: Dùng ngón cái hoặc ngón trỏ day bấm trong 2 phút, huyệt nằm cách rốn 2,5 tấc (khoảng 10cm), nó nằm ở điểm giữa rốn và bờ trên xương mu.

e. Day ấn huyệt Âm lăng tuyền: Dùng ngón cái day ấn 1 phút. Vị trí huyệt: Dùng ngón cái lần theo bờ trong xương ống chân đến ngay dưới chỗ lồi xương cao nhất ở mặt trong dưới đầu gối đó là vị trí huyệt.

g. Day ấn huyệt Tam âm giao: Dùng ngón cái day 1 phút, huyệt nằm ở cổ chân cách đỉnh mắt cá trong cạnh bờ sau xương chày 3 tấc (khoảng 12cm).

h. Day ấn huyệt Thái khê: Dùng ngón cái day 1 phút, huyệt nằm ở điểm giữa bờ trong mắt cá chân và mép trong gót chân.

i. Day ấn huyệt Dũng tuyền: Dùng ngón cái day ấn mạnh trong khoảng 2 phút, hoặc dùng đầu đũa, đầu bút ấn cũng tốt, huyệt nằm trên đường thẳng giữa bàn chân, cách đầu ngón thứ hai 2/5 chiều dài bàn chân, cách gót 3/5 chiều dài bàn chân.

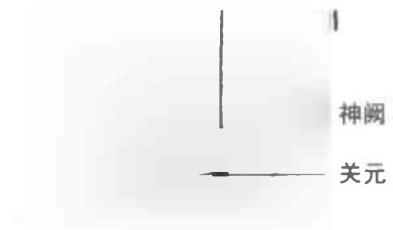
k. Day ấn huyệt bàng quang du, hai huyệt nằm phía trên xương cùng nhưng dưới đốt sống thứ 19, cách cột sống mỗi bên khoảng 2 đốt ngón tay.

l. Day ấn huyệt trung cực, huyệt nằm dưới rốn chừng 4 đốt ngón tay.

m. Day ấn huyệt Thái xung, huyệt nằm ở chỗ gồ lên của mu bàn chân, ngay giữa và cách kẽ hai ngón chân cái và ngón thứ hai chừng 2 đốt ngón tay.

n. Xoa vùng từ hậu môn đến bừu, tốt nhất là ngồi trong chậu nước nóng vừa ngâm vừa xoa.

Huyệt Tam âm giao



Huyệt Quan nguyên

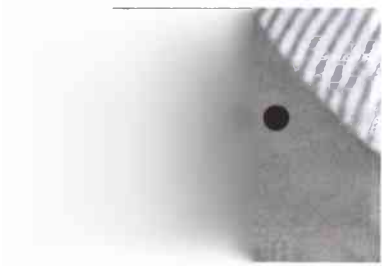
Huyệt Âm lăng tuyền

Huyệt Bàng quang du

Huyệt Lợi niệu

Huyệt Túc tam lý

Huyệt Trung cực



Huyệt Thái xung

Huyệt Thái khê

i. Trường hợp bị phì đại chèn ép vào niệu đạo gây bí tiểu: Giã hành củ tươi vắt lấy nước uống, hoặc ngồi ngâm hậu môn vào chậu nước nóng là tiểu thoát ra.

* Hãy tự nghiên cứu, có thể xoa bấm nhiều huyệt cùng một lúc.

9. Tâm trạng thanh thản:

Luôn giữ cho tâm trạng vui tươi thoải mái, không quá lo lắng. Tin tưởng vào các phương pháp điều trị có thể chữa khỏi căn bệnh gây ra nhiều phiền toái cho ta.

10. Chú ý: Với những người ngoài 40 tuổi khi có các triệu chứng nói trên cần đi khám kiểm tra tiền liệt tuyến để phòng và chữa kịp thời (thường thì không ai biết và không để ý đến tiền liệt tuyến, chỉ khi bị phì đại bí tiểu đi khám mới biết).

11. Khi cần điều trị cấp, mỗi ngày 1 viên xatoran vào buổi tối, 3 viên avodad vào sáng, chiều, tối (tôi bị phì đại rất nặng, khối lượng tới 130g, phải đặt ống thông, tôi nhờ người quen giới thiệu bác sỹ Tâm ở bệnh viện Trí Đức Hà Nội điều trị, phác đồ ngày 1 viên Xatoran + 2 viên Avodad, uống trong 2 tháng xuống vẫn chậm, tôi nghiên cứu tính dược lý của thuốc và tự quyết định tăng liều lên 3 viên Avodad/ngày kết quả tốt. Tôi đã áp dụng chiến thuật tiến công

"đột phá, đột phá liên tục" trong quân sự vào chữa bệnh và đã thành công. Tuy vậy chỉ xuống đến 80g là nó dừng lại. Mỗi loại thuốc chỉ làm giảm khối u khoảng 30 - 40% thôi. Bác sỹ Cừ ở phòng khám Đa khoa Y Cao Cầu Giấy kê đơn cho tôi uống 2 viên Binex CADIL 2mg/ngày cũng hiệu quả (liều dùng chỉ định là 1v/ngày).

(2) Có nhiều bài thuốc gia truyền nhưng chỉ phù hợp với từng người.

BÀI THUỐC CHỮA PHÌ ĐẠI TIỀN LIỆT TUYẾN

(Thái Huệ Sơn)

1. Thục địa	3 chỉ	10. Ngọc thung dung	3 chỉ
2. Hoài sơn	3 chỉ	11. Táo nhơn	4 chỉ
3. Trạch tả	3 chỉ	12. Viễn chỉ	2 chỉ
4. Đơn bì	2 chỉ	13. Quảng bì	3 chỉ
5. Táo ngọc	2 chỉ	14. Ngươn nhục	3 chỉ
6. Phục linh	2 chỉ	15. Đản sâm	3 chỉ
7. Hắc đỗ trọng	3 chỉ	16. Phấn thảo	2 chỉ
8. Ngưu tất	3 chỉ	17. Câu kỳ	3 chỉ
9. Bạch truật	2 chỉ	18. Xích kỳ	2 chỉ

Tìm cắt ở các hiệu thuốc Bắc, sắc uống rất hiệu quả.

PHÒNG - CHỮA PHÌ ĐẠI TIỀN LIỆT TUYẾN

Tiền Liệt tuyến ở con trai
Tuổi trưởng thành, nặng khoảng vài chục gam
Bao quanh ống tiểu một làn
Sản xuất tinh dịch của đàn ông ta
Trên bốn mươi tuổi nở ra
Gây bệnh phì đại thế là phải lo

Tuổi càng lớn nó càng to
Tuỳ theo thể trạng gây cho từng người
Do nội tiết tố lôi thôi
Ngồi xe, ngồi ghế lâu thời nặng thêm
Ăn uống không biết tăng phiền
Nhưng mà chính thức căn nguyên chưa rành

Triệu chứng xin được mách nhanh
Tiểu lâu, tiểu khó, mặt xanh rặn hoài
Thành nhiều tia nhỏ kéo dài
Tiểu đi, tiểu lại tới hai ba lần
Tiểu són, tự chảy bất thần
Tiểu buốt, tiểu rắt đau chần liên miên
Mỗi đêm thức giấc mấy phiên
Thế là đã rõ lo tiền, xót xa
Mau vào bệnh viện kiểm tra
Siêu âm kích thước to là biết ngay
Khám thăm trực tràng bằng tay
Thêm chụp cắt lớp còn hay hơn nhiều
Chụp cộng hưởng từ cũng siêu
Sinh thiết khi nghĩ đến chiều ung thư

Chữa trị xin cứ vô tư
Ngoại khoa biện pháp đặc thù từ lâu
Mổ phanh cắt sạch chịu đau
Nội soi niệu đạo, hay sau trực tràng
Tuy rằng cảm thấy nhẹ nhàng
Nhưng mà không hết, dễ mang thêm phiền

Đôi khi vướng bị nhiễm viêm
Chạm đường tiết niệu đeo liền bịch ngay
Phương pháp ép lạnh cũng hay
Tạo nhiệt nung nóng cho bay hơi liền

Ngày nay hội thảo nêu lên
Ngoại khoa cân nhắc lời khuyên từ từ

Phương pháp nút mạch vô tư
Ngăn cung cấp máu khối u xẹp dần
Nội khoa xu hướng đa phần
Giúp giảm kích thước không vần phình thêm
Làm cho đi tiểu thuận êm
Giữ không cắt bỏ tuyến tiền liệt đi
Tây y nhiều thuốc đã ghi
Kết hợp hai loại phát huy nên làm
Avodad, xatoran...
Khi điều trị cấp phải cần liều cao(*)
Đông y cùng hướng đi vào
Cỏ cây hoa lá ở bao nhiêu vùng
Trước có trinh nữ hoàng cung
Nay náng hoa trắng đã dùng cũng hay
Lược vàng góp sức chung tay
Còn nhiều bài thuốc bán bầy "vô tư"(**)
Điều trị phì đại, ung thư
Mãng cầu xiêm, nấm linh chi hợp vào

* Có thể dùng thuốc liều cao 2-3 viên Avodad và 1 viên Xatoran mỗi ngày, uống 2-3 tháng liền.

** Các bài thuốc Nam đã giới thiệu.

Cùng giảo cổ lam kết giao
Sắc lên mà uống u nào cũng tan
Nhớ phòng, điều trị chuyên cần
Ngày hai lít nước uống dần chớ quên
Mót tiểu là phải đi liền
Định giờ thành nếp dẫu phiền không thay
Giảm rượu, tiêu ớt, nóng cay
Trà xanh, vang đỏ rất hay nên dùng
Cafe hạn chế hoặc ngưng
Thuốc lá gây hại nhắc đừng có ham
Ăn uống gìn giữ không tham
Tăng cá, bớt thịt, xa dần mỡ bơ
Dùng dầu thực vật chẳng lo
Rau xanh các loại tha hồ mà xơi
Cà chua, cà rốt tốt bồi
Đậu nành, xanh, đỏ xin mời nghiền xay
Chuối, cam, đu đủ hàng ngày
Lá mơ, mía đỏ cũng hay mọi mùa
Sữa đậu nành với sữa chua
Bột sắn dây, đỗ đen mua dưỡng bồi
Đông trùng hạ thảo tuyệt vời
Nấm linh chi, lim xanh trời giúp ta

Dưa cay cà muối bỏ qua
Món rượu thịt chó ngó mà đừng ăn
Nướng chiên các loại không cần
Khối u nhất định run chân thờ dài

Xoa bóp, bấm huyệt miệt mài
Đi bộ chân chéo dẻo dai chuyên cần
Vẩy tay, thở thót hậu môn
Nhờ thầy châm cứu kim tròn cắm sâu
Tránh ngồi lỳ một chỗ lâu
Xe đạp, xe máy yêu cầu giảm cho

Vui tươi thanh thản chẳng lo
Tự tin nhất định bệnh to giảm dần
Hãy phòng, chữa trị giữ thân
U xơ phải sợ co chân tháo chuồn
Tuổi cao nó cứ lớn dần
Cũng đành nút mạch, hay cần nội soi
Biện pháp dùng nhiệt bốc hơi
Nhẹ nhàng đơn giản tuyệt vời, vững tin
Ăn uống, luyện tập giữ gìn
Giữ Tiền liệt tuyến của mình bình an.

III. Ung thư Tiền liệt tuyến:

1. Nguyên nhân gây bệnh ung thư: Tiền liệt tuyến là một trong số hơn 200 căn bệnh ung thư hiện nay, do tế bào lạ gây ra. Có 10 nguyên nhân gây bệnh ung thư nói chung *(xem ở phần sau về phòng chống bệnh ung thư)*. Nhiều người cho rằng phì đại lâu ngày nếu không điều trị dứt điểm có thể chuyển thành ung thư, tôi nghĩ không phải như vậy. Tôi bị phì đại 20 năm nay, ai gặp cũng khuyên nên cắt đi để lâu ngày sẽ chuyển thành ung thư. Tôi vẫn kiên trì điều trị bằng nội khoa và nói rằng không có sự liên quan giữa phì đại và ung thư tiền liệt tuyến, có ung thư cũng không sợ, không chết vì ung thư

Tiền liệt tuyến. Rất mừng là tôi mới được xem một chương trình trên VTV2, Bác sỹ Kurt Milor chuyên gia tiết niệu hàng đầu của CHLB Đức nói rằng: Không có sự liên quan giữa phì đại và ung thư Tiền liệt tuyến. Tôi rất mừng và càng tự tin hơn vào nhận định của mình.

2. Chuẩn đoán bệnh ung thư Tuyến tiền liệt:

- Siêu âm nếu khối u có hình dạng bất thường như sần sùi, có gai múi, nhu mô không đồng nhất, và khối u chỉ có to dần lên.

- Thử máu nếu PSA lớn hơn 10 có thể nghi vấn ung thư.

- Tiến hành sinh thiết nếu có tế bào ung thư mới có kết luận.

4. Điều trị ung thư Tiền liệt tuyến: Ung thư Tiền liệt tuyến dễ chữa nhất trong các loại bệnh ung thư, nếu phát hiện sớm sẽ điều trị khỏi. Những người đã ngoài 85 tuổi khi bị ung thư Tiền liệt tuyến không nhất thiết phải dùng các biện pháp điều trị ung thư mạnh vẫn có thể sống kéo dài trong nhiều năm và chết do bệnh khác (theo bác sỹ Kurt Milor).

Nếu Trời phân bổ ung thư
Nhận "Tiền liệt tuyến" vô tư như thường.

- Các phương pháp hoá trị, xạ trị vẫn sử dụng và dùng thuốc đặc trị như các bệnh ung thư khác.

- Vừa qua bệnh viện Bạch Mai đã điều trị bằng phương pháp cấy hạt phóng xạ điều trị ung thư tiền liệt tuyến thành công mở ra một hướng mới hiệu quả mà rẻ tiền.

* Xin giới thiệu một bài thuốc dân gian chữa phì đại và ung thư tiền liệt tuyến:

- Mãng cầu xiêm (mãng cầu gai, na gai) băm cả cành, lá, quả non phơi khô lấy 2/3 ấm.

- Nấm linh chi 1/4 ấm.

- Giảo cổ lam 1 nắm.

Đổ 2/3 ấm nước đun trong 1 giờ uống trong ngày, mỗi ấm uống 3-4 ngày. Uống liên tục trong 6 tháng sẽ hiệu quả.

- Để phòng và chữa bệnh ung thư Tiền liệt tuyến cần phải có chế độ ăn uống hợp lý, luyện tập thường xuyên và tâm trạng thanh thản vui tươi *(xem mục phòng chống bệnh ung thư ở phần cuối).*

5. Các bệnh ung thư gan, phổi, thận, dạ dầy, vòm họng, đường ruột..., là phổ biến, số người tử vong khá nhiều, nhưng bệnh ung thư Tiền liệt tuyến ít xảy ra, tôi chưa thấy và chưa biết ai chết vì ung thư tiền liệt tuyến cả. Tôi biết ba người bị ung thư tiền liệt tuyến đã nhiều năm hiện trên 70 tuổi vẫn khoẻ mạnh. Xin có lời khuyên những người bị phì đại Tiền liệt tuyến hãy yên tâm điều trị cho khỏi, phì đại không có liên quan đến ung thư, nếu bị ung thư Tiền liệt tuyến cũng không chết vì ung thư.

UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN

Tiền liệt tuyến ít ung thư
Chẳng may mắc phải coi như bệnh thường
Điều trị tích cực khẩn trương
Nhất định chữa khỏi, sức trường bình an
Nhắc rằng đừng quá lo toan
Nghiên cứu cho kỹ tránh oan thân mình
Tự tay tìm hiểu tận tình
Chăm lo chữa trị, ung kinh chịu hàng

HÀNH TRÌNH BỆNH TÌNH BỊ NGHI UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN CỦA TÔI

Tôi bị phì đại tiền liệt tuyến đã hai mươi năm, lần đầu tiên phát hiện ra bệnh vào năm 1995 khi ở tuổi 45 khối u nặng 35 gam. Tôi

không hiểu Tiền liệt tuyến là gì nên cũng chẳng để ý. Năm 2004 đi khám sức khoẻ định kỳ Tiến sỹ trưởng khoa tiết niệu nói rằng tôi bị ung thư Tiền liệt tuyến, tôi hỏi tại sao? Anh ấy bảo PSA lên cao tới 14, người bình thường là 4, khi lên trên 10 là ung thư và khám qua trực tràng khối u cứng nên kết luận ung thư 100% phải vào mổ ngay. Một tuần sau tôi mới vào, Khoa yêu cầu truyền một lọ kháng sinh to để sinh thiết, tôi không truyền và yêu cầu thử lại máu, kết quả PSA hạ xuống còn 4. Cuộc tranh luận diễn ra gay gắt, tôi nói tôi bị phì đại đã lâu, uống nhiều loại thuốc có lúc nó nhỏ đi và thể lực rất khoẻ, đi bộ leo núi khảo sát công trình cả ngày không mệt, PSA đã hạ xuống còn có 4, cuối cùng anh ấy đã nhận sai và xin lỗi tôi. Năm 2008 đi kiểm tra sức khoẻ định kỳ kết quả thư máu PSA là 92 lại một lần nữa nghi ung thư Khoa yêu cầu vào kiểm tra lại và điều trị, tôi không vào tôi uống thuốc thấy khối u của mình giảm đi, tiếp tục điều hành xây dựng đường Tuần tra biên giới trèo đèo lội suối suốt ngày đêm không mệt mỏi, ít ai theo kịp, sau đó Bộ có giấy mời vào kiểm tra sức khoẻ, tôi vào viện làm xét nghiệm cũng hồi hộp, rất mừng là kết quả PSA hạ xuống còn 8 đơn vị thật là vui. Năm 2014 đi khám sức khoẻ định kỳ PSA là 37 lại đặt vấn đề ung thư, Khoa yêu cầu vào kiểm tra nhưng tôi không vào, tự thấy sức khoẻ của mình rất tốt. Tuy vậy lần thứ 3 này có cảm giác vấn đề nghiêm trọng hơn vì lúc đó tắc tiểu phải đặt ống thông, tôi đã thức trắng một đêm để nghiên cứu kỹ các tài liệu, tìm hiểu các thông tin, các phương pháp điều trị tiên tiến nhất hiện nay. Điều quan trọng nhất là biết rằng chất PSA trong máu tăng lên có hai nguyên nhân: Bị ung thư PSA tăng nhưng chỉ có lên chứ không xuống, viêm Tiền liệt tuyến chất PSA cũng tăng lên nhưng hết viêm là hạ xuống, đây là điều vô cùng quan trọng, giúp cho tôi có niềm tin và bản lĩnh vững vàng hơn. Tôi đã tìm hiểu các bệnh viện có tiếng trên toàn quốc rồi lần lượt đi kiểm tra lại ở 5 bệnh viện: Bệnh viện 108, bệnh viện 103, bệnh viện Bạch Mai, bệnh viện Lão

Khoa, BV Trí Đức, và Phòng khám đa khoa Y Cao Cầu Giấy Hà Nội để khám, xét nghiệm máu, nghe tư vấn, PSA lần lượt giảm xuống 37, 22, 17, 11.7, 9.7. Khi PSA đã xuống 9.7 bệnh vẫn yêu cầu vào khám lại tôi không vào và tự khẳng định là không phải ung thư. Ung thư Tiền liệt tuyến: Khi chỉ số PSA cao hơn 10 thì nghĩ đến ung thư tuyến tiền liệt. Nhưng ung thư thì PSA chỉ có tăng chứ không giảm. Đồng thời khi bị ung thư khối u chỉ to lên nếu không phẫu thuật hoặc dùng hoá trị, xạ trị, nút mạch... Ung thư khối u phát triển không bình thường, thường sần sùi có gai múi và nhu mô không đồng nhất. Khi kiểm tra PSA thấy hạ dần xuống và uống thuốc điều trị phì đại siêu âm thấy thể tích khối u đều nhỏ đi, khối u có nhu mô đều không sần sùi, tôi đều bác bỏ kết luận hoặc nghi vấn ung thư của bác sỹ, và luôn tự tin khẳng định mình đúng. Vào tháng 9/2015, khi được biết bệnh viện Bạch Mai có phương pháp điều trị mới là nút mạch, viện yêu cầu xét nghiệm máu kết quả PSA là 64 lại nghi ung thư, yêu cầu vào làm sinh thiết thế là tôi bỏ về luôn. Cuối năm 2015 tôi bị viêm Tiền liệt tuyến quá nặng, phải đặt ống thông và vào viện cấp cứu. Kiểm tra máu PSA lên tận 100, Tiến sỹ chuyên khoa đặt vấn đề nghi ung thư, cần kiểm tra tiếp một số nội dung. Tôi nói do viêm nặng, không cần kiểm tra đâu, cứ điều trị kháng sinh, xét nghiệm lại máu rồi điều trị. Tôi có kể lại quá trình xét nghiệm máu chỉ số PSA, bác sỹ nói tại sao nó không xuống 4 mà chỉ xuống đến 8,9 rồi dừng lại, tôi nói phẫu thuật xong nó sẽ xuống 4 ngay. Quá trình điều trị kháng sinh PSA hạ xuống 26 rồi 13 thế là phẫu thuật, trước khi ra viện kiểm tra lại PSA là dưới 4, đúng như dự đoán của tôi, thế là chấm dứt gần 12 năm nghi vấn doạ dẫm ung thư làm cho bao nhiêu người thân bạn bè nhắn thương và lo lắng. Xin có lời khuyên với những ai bị u xơ phì đại Tiền liệt tuyến là phải bình tĩnh kiểm tra lại ở nhiều nơi, tôi đã làm như vậy và tự xác định đúng bệnh của mình là u xơ phì đại.

Do điều hành xây dựng đường tuần tra biên giới đi vào vùng sâu vùng xa, rồi nhiều hoạt động khác nữa nên đã nhiều lần phải đặt ống thông, cấp cứu, Quân y và Bệnh viện yêu cầu mổ cắt. Do cuốn hút vào công việc và chưa muốn mổ xẻ, chờ phương pháp mới tiến tiến tiện lợi hơn. Tôi kiên trì điều trị nội khoa cơ bản giữổn định được hai mươi năm đó cũng là một thành công lớn bảo đảm chất lượng cuộc sống, dẫu có nhiều lúc khó khăn phiền toái, đau đớn nhưng vẫn cảm thấy hài lòng, tuy nhiên có lúc nhìn họ mà thấy thương mình, sao trời lại bất công như vậy.

NHÌN HỌ THƯƠNG MÌNH

Xe dừng vội bước xuống mau
Hàng ngang đứng xả, nát rầu cỏ xanh
Ào ào như suối chảy quanh
Chỉ trong chốc lát rút nhanh, còn mình
Đứng lỳ như cột đóng đinh
Động viên khuyên nhủ thân tình cổ lên
Trên xe cứ gọi Tướng Kiển
Để đoàn chờ đợi gây phiền biết bao
Thương "Tiền liệt tuyến" lao đao
Tự dưng phì đại, kéo dao rập rình
Bao nhiêu biện pháp tận tình
Lúc to khi nhỏ lình xình đã lâu
Giáo sư, Tiến sỹ hàng đầu
Chữa nhiều, chỉ dẫn chuyên sâu đủ rồi
Thế mà nó cứ lôi thôi
Dù đau cũng quyết không ngơi giữ gìn
Ngó qua "lò mổ" chẳng nhìn

Nội khoa vẫn một niềm tin kiên trì
Tây y kết nối Đông y
Quyết tâm điều trị xá gì khó khăn
Chăm lo luyện tập dưỡng thân
Giữ cho của quý vẹn phần chẳng phai
Cùng nhau gắng sức dẻo dai
Chờ phương pháp mới ngày mai giúp mình.

QUYẾT ĐỊNH CUỐI CÙNG

Tiền liệt tuyến bị phì đại mới nghe ai cũng cho là căn bệnh đơn giản, thế mà nó gây ra rắc rối phức tạp vô cùng. Với tôi sau hơn 20 năm phì đại, do hay bị bị viêm nên đã 5 lần phải đặt ống thông, đặc biệt là một lần đang đi kiểm tra thi công Đường Tuần tra biên giới ở miền Tây Thanh Hoá giữa đêm bị tắc tiểu gọi ô tô đưa đi cấp cứu ngay, vượt đường rừng trong đêm mưa mù mịt, đau bí vô cùng, sau ba tiếng đồng hồ mới ra đến huyện lỵ Quan Sơn vào thẳng bệnh viện đặt ống thông tiểu ngay, thật là may đã thoát nạn. Nhiều lần tiếp sau bị viêm lại, có những lúc vô cùng đau đớn, nhưng do cuốn hút vào công việc nên phải cố gắng khắc phục. Tôi luôn luôn bình tĩnh, tự tin nhất định sẽ chữa khỏi. Dùng thuốc Tây y có lúc liều cao gấp hai lần, rồi tìm các loại thuốc Đông y, thuốc Nam, thuốc gia truyền khắp mọi miền từ Hà Nội, Hải Phòng, Thái Bình, Hà Nam, Bắc Ninh, Hưng Yên, Hà Tĩnh, Đồng Nai..., thuốc Tiền liệt khang của Trung Quốc, thuốc Dầu cọ lùn của Mỹ, thực phẩm chức năng của hãng Vision hàng năm trời. Rồi cả tập chữa bằng khí công, diện chẩn, châm cứu, xoa bóp bấm huyệt liên tục mấy năm liền... không còn thiếu biện pháp nào cả. Ròng rã suốt 20 năm, khối u lúc nhỏ lại lúc lại phình to ra, năm 1995 khi phát hiện ra là 35 gam, lúc to nhất là năm 2013 lên tới 130 gam, tôi dùng thuốc Tây y liều cao 1 viên

Xatoran và 3 viên Avodad/ngày kết hợp uống bài thuốc Đông y Thái Huệ Tôn, sau 3 tháng hạ xuống 80 gam, uống tiếp hai tháng nữa nó không giảm thêm, ngừng thuốc một tháng nó lại phình lên 85g. Sau đó tôi đến Hội Châm cứu TW nhờ GS.TSKH, Anh hùng lao động Nguyễn Tài Thu châm cứu hai tháng hạ xuống 60g thật là mừng và tin tưởng, châm tiếp 3 tháng nữa vẫn không xuống thêm thế là phải dừng. Tôi lại tìm các loại thuốc khác khắp nơi nhưng lúc xuống lúc lên, rồi nó lại to tới 106g. Khi được đồng đội giới thiệu lương y Nguyễn Văn Đạt ở Hà Nội có bài thuốc hiệu quả đã điều trị cho 5 sỹ quan cấp tướng thành công, tôi đến khám và lấy thuốc uống sau 5 tháng xuống được 10g còn lại là 96g vẫn đang tiếp tục điều trị... Qua tìm hiểu thông tin có phương pháp mới là nút mạch chặn dòng máu vào không có chất nuôi khối u sẽ tự teo đi. Tôi đã đến bệnh viện Bạch Mai trực tiếp gặp PGS.TS Nguyễn Minh Thông người đã đưa phương pháp mới này từ nước ngoài về Việt Nam để tìm hiểu đăng ký làm nút mạch. Khoa tiết niệu yêu cầu phải ngừng uống thuốc một tuần mới nút mạch được, thế là tôi về vừa uống thuốc vừa đi châm cứu để cho khối u nhỏ xuống dễ đi tiểu để ngừng thuốc Tây cho đủ điều kiện vào nút mạch. Việc kiên trì gần 20 năm không phẫu thuật là thành công đáp ứng với lòng mong muốn của mình và vui mừng là đã gặp được phương pháp mới không phải phẫu thuật. Mới châm cứu được 7 ngày, đột nhiên vào giữa tháng 10/2015 lại bị viêm, lần này quá nặng phải vào bệnh viện 103 cấp cứu. Điều trị kháng sinh 4 ngày đầu uống không ăn thua, chuyển sang tiêm, truyền kháng sinh mạnh ngày 3 lọ to kéo dài tất cả là 2 tuần, 3 lần rút ống thông ra mà vẫn tắc tiểu, tôi đành quyết định phẫu thuật. Qua nghiên cứu tìm hiểu tôi được biết bệnh viện 103 có phương pháp điều trị dùng laser làm bốc hơi khối u, đây là một phương pháp mới tiên tiến. PGS.TS Nguyễn Phú Việt Phó Chủ nhiệm khoa Tiết niệu có kinh nghiệm học

ở Pháp về, được thiếu tướng GS.TS Hoàng Lương - PGĐ Học viện Quân y và thiếu tướng PGS.TS Hoàng Mạnh An - GĐ bệnh viện 103 giới thiệu mời vào điều trị. Do khối u to phải kết hợp cả phương pháp mổ cắt nội soi kết hợp với phương pháp bốc hơi, kết quả thành công tốt đẹp, tiểu thông không để lại biến chứng gì. Tuổi 65 chia tay với Tiền liệt tuyến cũng đúng độ, với tâm trạng phấn khởi, thanh thản, bình an, đêm ngủ ngon, đi dường dài không còn phiền phức lo lắng.

CHIA TAY TIỀN LIỆT TUYẾN

Hai tuần lật ngửa nằm yên
Cắm ống thông tiểu, tay truyền kháng sinh
Om xương, ê ẩm khắp mình
Bởi Tiền liệt tuyến nở phình "kêu la"
Viêm nặng gây tắc đường ra
Ba lần đặt, tháo ống mà chẳng thông
Ngày đêm quằn quại ưỡn gồng
Tính suy, nghiền ngẫm! Đành lòng chia tay

Nhờ Tiến sỹ giỏi làm hay
Nội soi kết hợp nhiệt đầy bốc hơi
Mười ngày máu chảy không ngơi
Hồng cầu giảm xuống cũng hơi lo thầm
Gọi y bác sỹ mấy lần
Xin rút hết ống máu cầm lại ngay
Mổ nay đã được mười ngày
Nâng chân đứng dậy mặt mày nở hoa
Tiểu như dòng suối trào ra
Mừng vui tin tưởng thế là thành công

Đã năm đợt đặt ống thông
Ung thư nghi hoặc cũng trong năm lần
Hôm nay cắt, đốt toàn phần
Đau, oan chấm dứt bình an cho đời
Mở ra trang mới thảnh thơi
Bước chân mọi nẻo khắp nơi du hành
Từ biển khơi đến rừng xanh
Xếp hàng đứng xả về nhanh nhất đoàn

Ngẫm thương "Tiền tuyến" gian nan
Sáu lăm năm ấy quây quần bên nhau
Hai mươi năm dẫu phình đau
Chung tay gắng sức dãi dầu vượt lên
Cùng vui những lúc thần tiên
Đắp bồi ý chí, chẳng phiền chẳng kêu
Thuốc thang tìm kiếm đủ liều
Đông, Tây mọi thứ cứ chiều lòng "Em"
Thế mà chẳng hết vận đen
Giờ đây của quý trời đem đi rồi

Biệt ly! Đau đớn khôn nguôi
Nhìn dòng máu đỏ rụng rời xót thương
Thôi đành đôi ngả hai phương
Nỗi đau theo mãi dặm trường "Tuyến"ơi
Anh nay tuy được thảnh thơi
Vào thông ra thoáng vui chơi mọi miền
Khi Thủ đô, lúc viên điền
Vẫn luôn lưu nhớ bạn "Tiền" không ngơi.

Đã năm lần các bệnh viện nghi tôi bị ung thư Tiền liệt tuyến, tôi đều bác bỏ. Khi phẫu thuật xong tôi biết là Bệnh Viện sẽ làm sinh thiết, tôi vẫn tự tin mình không bị ung thư. Hôm ra viện tôi đến chào cám ơn Thiếu tướng PGS.TS Hoàng Mạnh An - GĐ bệnh viện 103, được anh thông báo là u xơ lành tính. Tôi vui cười và nói tôi biết bệnh của mình mà, xin cám ơn Tướng quân người bạn quê hương.

BỆNH XƯƠNG KHỚP

Bệnh xương khớp rất dễ xảy ra ở mọi lứa tuổi nhất là người cao tuổi. Tuy nó không nguy hiểm như một số bệnh khác nhưng cũng gây ra đau đớn ảnh hưởng đến lao động, sinh hoạt của người bệnh, do đó cần quan tâm đề phòng và chữa trị.

Có các loại bệnh xương khớp như sau:

I. Trật khớp:

Xảy ra do cử động mạnh có thể vô ý hay bất ngờ như trượt chân, té ngã, làm việc sai động tác, chấn thương cột sống, do tuổi tác, gai đôi cột sống, vẹo, thoái hoá cột sống.

1. Khi xảy ra cần chườm nước lạnh ngay khoảng 10-15 phút, sau đó dùng băng cuộn lại đưa đến bệnh xá, chú ý hạn chế cử động. Không xoay lắc gây tổn thương cho khớp.

2. Đưa đến bác sỹ khám điều trị. Có thể kéo dãn, nắn lại khớp.

3. Xoa bóp nhẹ nhàng chống sưng đau.

II. Thoát vị đĩa đệm:

Bình thường chúng ta có 24 đốt sống có thể cử động được, từ cổ đến thắt lưng. Giữa các đốt sống là đĩa đệm, khi đĩa đệm bị lệch

ra khỏi bên trong cột sống gây ra thoát vị đĩa đệm. Khi đó đĩa đệm chèn ép đè vào rễ dây thần kinh toạ gây nên đau đớn cho thắt lưng, cổ, gáy và các chi. Thoát vị đĩa đệm trải qua bốn giai đoạn phát triển từ thấp lên cao

1. Triệu chứng:

+ Triệu chứng gây đau: Có thể từ cột sống cổ xuống hai tay, hoặc từ đốt sống thắt lưng xuống hai chi dưới. Đau liên tục, nằm nghỉ có giảm nhưng không dứt nếu không dùng thuốc giảm đau.

+ Triệu chứng tê bì: Tê ngoài bàn chân và gót chân, mặt ngoài bắp chân hoặc mu bàn chân, mặt trước xương chày, mặt trước đùi.

+ Triệu chứng teo cơ, yếu liệt: Đi lại khó khăn, hoặc quá nặng có thể không đi lại được

+ Các triệu chứng của một đĩa đệm thoát vị:

- Đau thần kinh toạ, đôi khi có cảm giác kiến bò và tê kéo dài xuống phía sau hoặc một bên cạnh chân.

- Đau, tê hay yếu ở lưng dưới, hoặc ở cổ, ngực, vai, cánh tay.

- Đau lưng, hay đau chân; nặng hơn khi ngồi, ho, hắt hơi.

2. Nguyên nhân:

- Do tuổi tác, khi tuổi cao chất nhờn trong đĩa đệm giảm đi làm cho đĩa bị xẹp xuống.

- Do hoạt động mạnh hoặc sai tư thế, đĩa dễ bị lệch ra ngoài khớp làm cho xương đè vào đĩa đệm.

3. Điều trị:

- Nội khoa: Dùng thuốc giảm đau, thuốc điều trị theo đơn.

- Phẫu thuật cắt bỏ.

- Vật lý trị liệu: Có tác động để đĩa đệm dịch chuyển về vị trí bình thường. Kéo dãn đốt sống cổ.

Đặt đai lưng.

Châm cứu, xoa bóp, bấm huyệt, thuỷ châm.

Chiếu tia hồng ngoại, laser.

Máy đấm lưng Doctor R100.

+ Biện pháp đơn giản: Trường hợp bệnh nhẹ, tự kéo xà đơn hàng ngày cho dãn cột sống ra kết hợp xoa bóp chữa thoát vị đĩa đệm. Có thể tự làm xà đơn ở nhà mà kéo, hoặc bám vào bậu cửa đi, hoặc chống hai tay xuống mặt bàn co chân lên, kết hợp với xoa bóp rượu thuốc có tác dụng tốt. Tôi bị thoát vị đĩa đệm nhẹ ở giai đoạn một, gây đau ngang thắt lưng và đau nhức cả hai đùi, đi lại vô cùng khó khăn, tôi thường xuyên luyện tập như vậy ngày hai lần kết hợp xoa bóp rượu gừng, rượu hạt gấc, rượu mật gấu, cứ làm liên tục tự khỏi luôn lúc nào cũng không biết.

III. Viêm đa khớp dạng thấp:

1. Nguyên nhân:

Hiện nay đang nghi có 4 nguyên nhân:

- Có thể do vi khuẩn hoặc virút gây ra (nhưng vẫn chưa có kết luận chính thức).

- Yếu tố di truyền chiếm 60-75%.

- Yếu tố cơ địa: Phụ nữ nhiều hơn nam giới, nữ thường chiếm 70-80% số bệnh nhân.

- Yếu tố khác: Do môi trường sống ẩm thấp, do cơ thể mệt mỏi, do nhiễm lạnh, do phẫu thuật.

2. Triệu chứng:

- Sưng đỏ vùng khớp, đau nhức, đột nhiên viêm nhiều khớp. Tại vùng viêm ấn vào có cảm giác đau nhói càng nặng càng đau. Đau cân xứng hai bên, khi nặng không đi lại được và gây biến dạng các khớp.

- Thường cứng khớp vào buổi sáng xoa bóp khoảng 5-10 phút mới đi lại được.

3. Điều trị:

- Tây y: Tiêm thuốc giảm đau, nếu nặng tiêm trực tiếp vào vùng viêm nhưng không thể chữa khỏi phải chung sống suốt đời

- Đông y: Có các bài thuốc Đông y đã giới thiệu trên sách báo...

- Châm cứu, xoa bóp bấm huyệt cũng rất hiệu quả.

+ Chế độ ăn uống:

- Ăn các thứ giàu chất dinh dưỡng: Thịt, các loại cá: Hồi, thu, ngừ, trích; tôm, cua, mỡ cá, dầu cá, dầu đậu nành, dầu ô liu. Ổi, dâu tây, cà rốt, bí đỏ, rau xanh, đậu tương, giá đỗ, vừng, lạc.

- Kiêng mỡ lợn, bơ, bánh kẹo, thịt gà, bò, chó, măng, cà pháo, cà chua, khoai tây, chuối tiêu, gia vị nóng...

- Khi bị ngứa ở khớp kiêng: Cá, tôm, cua, nhộng, lươn, chạch.

- Kiêng rượu, cafe, thuốc lá.

+ Vận động: Phải kiên trì vận động hợp lý, luyện tập nhẹ nhàng để điều trị khớp.

- Thể thao: Chơi bóng bàn, cầu lông, bơi, đi bộ

- Không làm việc nặng, chế độ nghỉ ngơi hợp lý.

- Xoa bóp chữa khớp:

. Buổi sáng ngâm chân vào nước nóng.

. Dùng tay phải vuốt khớp các ngón tay, ngón chân. Sau đó đổi tay làm 20 lần.

. Vận động các khớp cổ tay: Đan hai bàn tay vào nhau xoay theo chiều kim đồng hồ các chiều cho trơn mềm khớp ra, làm khoảng 20 lượt mỗi lần

. Lăn chai nước: Lấy 1 chai nước ấm, vén quần lên lăn từ đầu gối xuống tới các ngón chân, thay đổi cho hai chân. Lăn cả hai tay nhằm làm tan dịch các khớp.

IV. Khô khớp xương:

1. Hiện tượng: Khi vận động gây ra tiếng lạo xạo, lục cục, kèm theo đau nhức, tấy đỏ, viêm sưng. Thường xảy ra ở người cao tuổi, có biểu hiện thoái hoá khớp.

2. Nguyên nhân:

- Thoái hoá khớp là nguyên nhân chính.

- Tổn thương sụn khớp.

- Ngoài ra còn do: Bị viêm khớp, gout, vảy nến, vôi hoá ổ khớp, trật khớp sau chấn thương, dãn cơ quá mức.

3. Điều trị: Thuốc giúp phục hồi không bị tổn thương, tiêm trực tiếp vào khớp xương đau.

+ Chế độ ăn uống:

- Ăn thịt heo, gia cầm, cá biển, tôm cua, sò.

- Ăn các loại rau, dầu đậu nành, dầu ôliu, dầu hạnh nhân.

- Ăn trái cây: Đu đủ, dứa, chanh, bưởi.

- Kiêng: Mỡ, bơ, cá trích, gan, thịt lợn muối, bánh kẹo.

- Phải có biện pháp giảm cân.

+ Vận động:

. Tập thể dục nhẹ nhàng.

. Vật lý trị liệu, xoa bóp chống teo cơ...

* Cần phối hợp các biện pháp mới có hiệu quả.

V. Thoái hoá khớp:

1. Triệu chứng: Là do lớp sụn trong khớp bị phá huỷ, dẫn tới tạo ra các gai xương ở khớp, gây đau khớp, làm giảm sự linh hoạt ở các khớp, khi bị nặng có thể dẫn đến tàn tật.

2. Nguyên nhân:

- Do tuổi tác: Thường 50 tuổi trở lên dễ bị.

- Có yếu tố gia đình (di truyền).

- Do thừa cân (bị béo phì).

- Do vận động quá mức, nhất là người chơi tennis, vận động viên điền kinh, bóng đá sau khi đã giải nghệ.

- Nữ thường gặp nhiều và nặng hơn nam.

- Có thể do ảnh hưởng của việc cung cấp máu cho khớp không đầy đủ.

- Người nghiện rượu, lạm dụng thuốc giảm đau corticoid khi 65 tuổi trở lên dễ bị viêm khớp mãn tính.

3. Phòng ngừa

- Hạn chế sử dụng khớp quá mức, nhất là khi đã có biểu hiện đau khớp.

- Chống béo phì.

- Hạn chế thuốc giảm đau.

- Vận động: Luyện tập các bài thể dục tăng sức mạnh cho khớp.

- Tâm trạng: Luôn lạc quan, tự tin trong cuộc sống để giữ gìn bảo vệ các khớp của cơ thể.

+ Bài thuốc chữa bệnh thoái hoá cột sống: Gồm 5 vị sau:

Cây xương rồng gai, ngải cứu, lá lốt, cúc tần, tía tô. Mỗi thứ một nhúm khoảng 30 - 50 gam còn tươi cả lá và cành. Xương rồng bỏ gai, tất cả thái nhỏ, sao nóng, thêm chút rượu và dấm ăn rồi bọc túi vải đem chườm vào chỗ đau. Ngày chườm 3- 6 lần. Nếu mới đau chỉ một tuần là khỏi, đau mãn tính thì phải lâu hơn.

+ Hãy dùng rượu gừng, rượu hạt gấc xoa bóp chữa bệnh xương khớp rất tốt.

+ Dùng lá măng xầu xiêm đun nước uống.

+ Đông y cho rằng do kinh mạch không thông, khí huyết bị ngưng trệ gây ra bệnh. Biện pháp chữa hiệu quả là xoa bóp bấm huyệt. Rất nhiều cơ sở đã mở ra ở các địa phương.

VI. Vẹo cột sống:

Về nguyên lý cột sống của chúng ta thẳng ngoài dị tật bẩm sinh. Khi trưởng thành phần lớn bị vẹo cột sống theo hai phương, nhưng đa phần bị gù lưng nhất là người cao tuổi. Vẹo cột sống có nhiều nguyên nhân, do lao động mang vác nặng quá sức kéo dài, do thói quen làm việc nặng lệch một bên nên bị nghiêng người hoặc nghiêng cổ, do nằm ngủ nghiêng kê gối cao quá hoặc thấp quá cũng bị nghiêng cổ... Khi bị vẹo cột sống có ảnh hưởng đến sức khoẻ, thể lực, làm cho cơ thể ngắn lại và lại còn làm giảm vẻ đẹp của con người.

Để phòng và chữa vẹo cột sống phải chú ý làm việc, lao động hợp lý khoa học, không nên làm những việc nặng quá sức, sai tư thế,

kể cả khi nằm ngủ. Hãy kiên trì tập luyện cùng với các biện pháp xoa bóp bằng thuốc Nam, xoa bóp bấm huyệt. Tập xà đơn hàng ngày sẽ dần dần kéo thẳng cột sống ra (không có xà đơn thì bám vào bậu cửa mà kéo, chống tay xuống mặt bàn co chân lên), cây tre đực cong uốn lâu rồi nó cũng thẳng ra cơ mà.

VII. Loãng xương:

1. Tình trạng bệnh: Khi sinh ra mỗi người đã có bộ xương, trong cuộc sống diễn ra quá trình sinh xương và huỷ xương rất "sôi động" không giây nào ngừng. Tuổi trẻ sinh xương lấn át huỷ xương, khi ngoài 30 tuổi huỷ xương dần dần lấn át sinh xương gây nên tình trạng mất xương, kể từ đó bệnh loãng xương bắt đầu xảy ra và ngày càng tăng.

Tất cả mọi người trên 65 tuổi đều bị loãng xương, đó là loãng xương tiên phát đây là loãng xương người già hay loãng xương type 2. Loãng xương tiên phát xuất hiện muộn, diễn biến chậm, tăng từ từ và ít xảy ra biến chứng nặng nề như gẫy xương, xẹp đốt sống. Quá trình loãng xương xảy ra sớm hơn, tiến triển nhanh hơn, dễ xảy ra biến chứng nặng như gẫy, xẹp cột sống, gẫy cổ xương đùi, gẫy xương cổ tay... được gọi là loãng xương thứ phát hay loãng xương type1. Phụ nữ do sinh đẻ nên sau mãn kinh tốc độ loãng xương nhanh hơn nam giới, thường gặp các biến chứng nặng như: Lún cột sống, gẫy cổ xương đùi, gẫy căng dưới xương cổ tay... nhiều hơn hẳn nam giới cùng tuổi.

2. Phòng chống bệnh loãng xương:

- Duy trì chế độ ăn uống đầy đủ, đa dạng, hợp lý theo từng giai đoạn, từng lứa tuổi ngay từ khi còn nhỏ. Với người cao tuổi cần ăn chất bổ sung canxi như canh xương, ăn tôm cá nhỏ (ăn cả xương), đặc biệt là sữa bò rất tốt.

- Hạn chế rượu, bia, thuốc lá vì nó làm tăng thải canxi qua đường thận, làm giảm hấp thụ canxi qua đường ruột.

- Duy trì hoạt động hài hoà, có chế độ luyện tập thể dục thể thao đều đặn.

- Người cao tuổi không nên làm việc nặng, tránh té ngã dễ bị gẫy xương, khó lành và làm cho bệnh loãng xương càng trầm trọng hơn.

- Phải tích cực điều trị các bệnh làm tăng bài tiết canxi qua thận giảm hấp thụ canxi qua đường ruột như: Thiểu năng tuyến sinh dục cả nam và nữ, cường tuyến giáp, cường tuyến cận giáp, cường tuyến thượng thận, suy thận, bệnh mãn tính đường tiêu hoá, bệnh xương khớp đặc biệt là viêm khớp dạng thấp và thoái hoá khớp.

- Dùng thuốc: Uống thuốc Tây y theo chỉ định của bác sỹ, các loại thuốc Đông y...

- Luôn tạo ra tâm lý vui tươi thoải mái đẩy lui bệnh tật.

VIII. Khi đã mắc các bệnh về xương khớp ngoài bị đau đớn ra còn ảnh hưởng đến các hoạt động nói chung. Để điều trị phải kết hợp ăn uống với thuốc thang, vận động tập luyện và tạo cho mình trạng thái tâm lý vui tươi thoải mái để vượt lên đẩy lui bệnh tật. Nguyễn Ngọc Ký liệt hai tay kiên trì tập viết bằng chân là một tấm gương sáng cho chúng ta học tập, hãy nhớ không được nản chí.

IX. Bài thuốc chữa bệnh xương khớp

Gai đôi cột sống, đau nhức vai gáy, đau đầu gối tay chân... đều dùng cây đề bi chữa rất hiệu quả. Hái một nắm lá cây đề bi trước lúc mặt trời mọc, giã nát cho vào rượu ngâm rồi chắt lấy nước uống, một tuần là hiệu nghiệm ngay. Đây là bài thuốc người Hoa đưa sang đã chữa cho rất nhiều người khỏi. Cây đề bi ở Bảo tàng Đồng quê của chúng tôi trồng làm dậu cảnh rất nhiều, ai cần đến lấy chữa bệnh.

**** Tóm lại bệnh xương khớp tuy không thật nguy hiểm đến tính mạng, nhưng gây đau đớn ảnh hưởng lớn đến cuộc sống, cần phải tích cực, chủ đông phòng ngừa và điều trị.***

X. Dùng năng lượng phục hồi sức khoẻ các khớp

- Luyện tập tích năng lượng cho cơ thể và làm ấm bàn tay.

- Đặt tay trái lên vùng rốn để tiếp nhận dự trữ năng lượng, tay phải đặt lên khớp bị bệnh, hãy cảm nhận hơi ấm nóng trong bàn tay trái được nhận từ vùng rốn vào, rồi tưởng tượng hơi ấm nóng này dâng lên cánh tay trái đến vai, đi qua vai, cổ vào tay phải và từ lòng bàn tay phải chảy xuống khớp bị đau. Sau khoảng 5-7 phút nhấc tay trái khỏi vùng rốn cũng đặt vào khớp bị đau ở phía ngược lại. Hãy tưởng tượng dòng hơi nóng và năng lượng xuất hiện giữa các lòng bàn tay và năng lượng này thẩm thấu xuyên qua khớp làm tràn đầy các khớp bằng các lực và sự khoẻ khoắn. Giữ hai tay như thế trong khoảng 5-7 phút.

PHÒNG NGỪA BỆNH KHỚP

Ba trăm sáu lăm đốt xương
Thẳng cong, to nhỏ, đoản, trường tinh hoa
Cùng chừng ấy khớp lắp tra
Kết liên nối lại tạo ra dáng hình
Dâng đời cơ thể đẹp xinh
Thấp cao cũng của thân mình trời cho

Bỗng dưng bệnh tật bất ngờ
Xương trật khỏi khớp nẹp giò, bó tay
Thoát vị đĩa đệm thật gay
Bệnh viêm đa khớp đắng cay muôn vàn
Khớp khô lạo xạo kêu van

Khi mà thoái hoá dễ tàn như chơi
Cột sống vẹo lệch cả người
Loãng xương dễ gẫy gọi trời mà la

Tuổi cao sức yếu mắt đà
Hoạt động không giữ thể là hại thân
Còn do béo mập thừa cân
Ngoài ra đã chỉ mấy phần phụ thêm

Phòng ngừa hãy nhớ đừng quên
Vận động tránh để gây nên bệnh tình
Sao cho thân thể của mình
Hài hoà mọi mặt dáng hình đẹp cân
Ăn uống điều độ chỉnh dần
Thể thao thể dục chuyên cần hăng say
Những bài thuốc nam rất hay
Xoa bóp bấm huyệt, tránh gây thêm phiền
Bỏ gối cho "lớn cao thêm"
Truyền năng lượng, bệnh khiếp điên rụng rời
Mấy điều đúc kết mở khơi
Nhắc nhau tìm đọc kịp thời phòng thân
Bảo toàn xương khớp vẹn phần
Sống vui, sống khoẻ trường xuân, yêu đời.

Một hôm vào quán cắt tóc, trong khi chờ đợi tôi cầm quyển tạp chí lên xem; có bài viết của giáo sư người Mỹ nghiên cứu đưa ra là: Con người có thể kéo dài cột sống thêm từ 2-8cm, do vẹo cột sống và do nằm gối cao nên bị gù lưng. Tôi nằm gối rất cao, từ hôm đó về

là bỏ gối ngay (khi nằm ngửa không dùng gối, khi nằm nghiêng mới đệm vào cho khỏi lệch vai). Đến nay đã 15 năm thân dài thêm 3cm, không bị gù lưng, máu lên não tốt hơn, người đẹp hơn. Cũng nhờ bỏ gối mà tôi tôi đã thoát chết trong gang tấc. Trong một chuyến đi kiểm tra thi công Đường tuần tra biên giới ở Lạng Sơn, dừng chân nghỉ đêm ở nhà khách của UBND huyện Đình Lập; đang ngon giấc mơ nồng bỗng dưng hộp màn gỗ nặng hơn 30kg rơi sầm xuống mặt, tôi bàng hoàng, anh em chạy sang tưởng tôi đã tử nạn. Mở mắt ra thấy hộp màn gỗ lù lù dán vào mặt. Thật may mắn, do giường đôi lại nằm có một mình, tôi chồng hai cái gối lên để bên cạnh và nằm ngửa ngủ không có gối nên đã thoát nạn, may được " Trời thương" và mình tự cứu mình.

THOÁT NẠN - DÀI RA

Vào quán cắt tóc đợi hoài
Cầm quyển tạp chí có bài, đọc nhanh
Hoa Kỳ nghiên cứu ngọn ngành
Kéo dãn cột sống ngắn thành dài ra
Đúng rồi phương pháp như hoa
Bỏ ngay chiếc gối đầu sa xuống giường
Ban đầu nhăn nhó vấn vương
Quyết tâm rèn luyện đêm trường ngủ yên

Thế rồi lên tuyến đường biên
Đình Lập - Xứ Lạng một đêm nghỉ nhờ
Đang chìm ngon giấc trong mơ
Bỗng hộp màn gỗ bất ngờ sập rơi
Tưởng rằng mình đã đi đời
May nhờ một bộ gối đôi xếp chồng

Đầu nằm ép sát chiếu bông
Gối kia đánh bại "hộp gông sào màn"

Thân ta trời đã "định ban"
Mở con đường mới vượt ngàn hiểm nguy
Mười lăm năm bỏ gối đi
Hôm nay đo lại diệu kỳ làm sao
Ngỡ mình như thể chiêm bao
Dài thêm một khúc, thêm cao tinh thần

Tiện đây xin có mấy vần
Hãy mau bỏ gối nếu cần dài ra
Cho cơ thể đẹp như hoa
Giữ gìn thân thể vững đà trường xuân.

BỆNH RĂNG

Hàm răng vô cùng quan trọng, đặc biệt trong ăn uống của con người. Răng đau đã ảnh hưởng lớn đến việc ăn, răng rụng lại càng khó khăn hơn. Trong cơ thể con người chỉ có bộ răng là mọc và rụng hai lần, có người rất mạnh khoẻ mà hàm răng rụng hết khi tuổi chưa cao, thật là đáng tiếc (Bố tôi 50 tuổi rụng hết cả hai hàm, mẹ tôi khi ngoài 60 tuổi cũng rụng hết cả hai hàm, bạn tôi cùng học sư phạm, cùng nhập ngũ vào chiến đấu ở Trường Sơn, coi nhau như anh em... sau bao nhiêu năm gặp lại, thật là ngạc nhiên! Hỏi ra mới biết hai hàm răng của bạn đã rụng hết lúc tuổi 50, nhìn bộ răng giả mà thương bạn não lòng).

Đột nhiên một hôm tôi bị đau răng suốt đêm không ngủ được, ngẫm mà thương cha mẹ mình mất hết răng suốt mấy chục năm, thương bạn và những người rụng nhiều răng, tôi làm bài thơ:

THƯƠNG RĂNG

Hai cái răng hàm bỗng lung lay
Thầy nha khoa lắc bảo nhổ ngay
Thương "Em" anh gắng tìm thần dược
Bã năm giữ được thật là may

Giáp Ngọ xuân về vó ngựa bay
Đột nhiên một "Chú" lại như say
Ngả nghiêng tứ phía nhai phải lựa
Khó chữa, phen này chắc chia tay

Thương cha thuở trước thật đắng cay
Thời năm mươi tuổi rụng từng bầy
Trơ trụi đôi hàm thành cụ móm
Bữa ăn đành bắt lợi lên thay

Nhớ mẹ dân cầy ở quê hương
Vất vả lục tuần ngấm phong sương
Nửa trên rơi hết, trương hàm giả
Cuối đời vặt cả, khỏi vấn vương

Răng ơi ta bạn suốt dặm trường
Bên nhau nghĩa khí chí kiên cường
Em đau anh xót, nâng niu giữ
Cố thủ vững vàng sáng tình thương.

Xương là bộ khung cốt của cơ thể, răng còn là cốt của xương, là tinh cốt của cơ thể, cần phải chăm lo gìn giữ bộ răng.

I. Các bệnh về răng:

1. Sâu răng: Ở Việt Nam có tới 75% người bị sâu răng, phổ biến ở trẻ em. Nguyên nhân do thói quen vệ sinh răng miệng không tốt. Khi bị tiểu đường cũng gây sâu răng.

2. Viêm lợi: Ở Việt Nam 90% người bị viêm lợi, lợi bị sưng, dễ chảy máu nhất là khi đánh răng.

3. Viêm quanh răng (bệnh nha chu) tỷ lệ mắc cũng cao. Do từng mảng cao bám, do răng mọc lệch, suy dinh dưỡng, thiếu vitamin C, thay đổi nội tiết tố tuổi dậy thì, sức đề kháng yếu.

4. Hôi miệng: Do thức ăn đọng lại ở kẽ răng, do nhiễm trùng phổi mãn tính, ung thư phổi, viêm phổi, vật lạ trong mũi.

II. Cách đề phòng, điều trị

1. Vệ sinh răng miệng: Đánh răng sau khi ăn ngày 3 lần (người phương Tây họ đánh răng ngay sau khi ăn, họ không dùng tăm, không bị rỗng chân răng, ít đọng thức ăn, nên ít bị sâu răng. Ở nướcta chưa có thói quen đánh răng sau ăn, dùng tăm nhiều chân răng bị rỗng do đó rất dễ bị sâu răng), cần tập cho trẻ con đánh răng sau khi ăn, ngày ba lần, không dùng tăm. Hiện nay đã có máy xỉa tăm, dùng nước xịt làm sạch thức ăn, cũng tốt và tiện lợi nên sử dụng.

2. Không ăn đồ ngọt, không uống nước ngọt có ga vào buổi tối.

3. Không hút thuốc lá.

4. Nên 6 tháng định kỳ khám răng, lấy cao răng.

5. Ăn uống phải giữ gìn răng, không cắn vật cứng làm mẻ vỡ răng dẫn đến hỏng tuỷ răng.

6. Khi răng bị đau phải khám điều trị kịp thời, lấy tuỷ, trám, hàn vá, làm chụp bảo vệ ngay.

+ Xin có lời khuyên là hãy cố gắng giữ gìn bảo vệ hai hàm răng của mình; vào nha khoa họ đều khuyên là hãy nhổ bỏ để trồng răng mới, chớ nên nghe vội cần xem xét giữ gìn bảo tồn hai hàm răng của mình. Cứ nhe răng ra mà cười suốt ngày thì nhất định răng ta sẽ cứng như đinh.

III. Một vài bài thuốc chữa răng đơn giản

1. Chữa chảy máu chân răng, viêm lợi: Ăn nhiều xoài là khỏi liền. Tôi bị chảy máu chân răng trong nhiều năm, mỗi khi đánh răng, xỉa tăm là máu chảy ra liên tục rất khó cầm lại. Khi vào công tác ở khu vực Cam Ranh, vài tháng sau tự nhiên thấy khỏi hẳn, nghĩ ra mới biết là do ăn nhiều xoài. Ai bị chảy máu chân răng cứ thử mà xem, ăn xoài vài ngày là hết ngay.

2. Dùng hạt cau già bổ ra ngâm rượu, ngậm làm chắc răng, chống sâu răng rất tốt.

3. Hàng ngày sáng dậy dập mạnh hai hàm răng nhiều lần, thể dục cho răng, làm cho răng chắc, không bị hô chìa ra và giữ bền lâu dài (tôi đến thăm chị họ ở Hải Dương, nhìn thấy chị hở hàm mới hỏi; Chị cười nói: Sáng nay cắn bánh mỳ thế là hai chiếc răng dính vào miếng bánh rụng ra luôn, thật là tiếc, nếu ngày nào cũng vập hai hàm vào nhau nhiều lần thì chưa bị rụng như vậy (vập răng là cách giữ gìn sức khoẻ của vua Càn Long Trung Quốc đấy).

4. Hàng ngày dùng ngón tay trà sát hai mặt trong ngoài quanh chân răng, hỗ trợ cho vệ sinh và giúp xoa bóp lớp cơ quanh chân răng chống lại các bệnh về răng.

5. Cười giúp trị bệnh răng: Những người hiền hậu điềm đạm thì ít bị đau răng hơn ngững người hay la lối tối ngày - đó là kết luận của Hiệp hội Nha khoa Mỹ mới đây. Bệnh nướu răng có liên hệ nhân quả

với bệnh tim. Những người có cuộc sống xã hội phong phú, tiếp xúc nhiều, cười nói vui vẻ suốt ngày thì ít mắc bệnh răng hơn người cô đơn, sống biệt lập, ít giao tiếp và không có hoạt động xã hội. Chứng giận dữ thường gây ra trầm uất, từ đó làm cho hệ miễn dịch của cơ thể hoạt động kém hẳn đi.

THƯƠNG RĂNG

Hàm răng là góc con người
Để ăn, để nói, để cười cho duyên
Đếm nhanh ta sẽ biết liền
Trên ba mươi chiếc có tiền, ấm no
Dưới ba mươi chiếc thiệt to
Gian nan vất vả cực cơ tội tình
Chăm lo giữ lấy răng xinh
Tránh sâu, viêm nhiễm, miệng xình mùi hôi
Răng đau khổ lắm đi thôi
Không ăn không ngủ, đứng ngồi xót xa
Nếu mà răng tụt văng ra
Một phần cơ thể bỏ ta mất rồi
Thương răng vất vả một thời
Hai lần mọc, rụng cho đời thêm vinh
Có mình răng mãi mới sinh
Răng đi để lại bóng hình nhớ thương

Mấy lời nhắn nhủ tỏ tường
Vệ sinh răng miệng ngày thường ba phiên
Đồ ngọt buổi tối cất liền
Thuốc lá có hại, tốn tiền bỏ đi

Sáu tháng nên khám định kỳ
Lấy cao, hàn vá, vướng gì xử ngay
Chớ cắn vật cứng, vỡ bay
Mọi tuỳ, đắp, chụp lại ngay kịp thời
Hạt cau ngâm rượu tuyệt vời
Ngậm vào răng chắc cả đời không lay
Ăn quả xoài cũng rất hay
Lợi viêm chảy máu cầm ngay hết liền
Chợ Kỳ Lừa có "thuốc tiên"
Sưng, viêm mua ngậm rẻ tiền khỏi luôn
Vui cười thoải mái tâm hồn
Răng là tinh cốt người khôn giữ gìn

Mấy điều mách bảo như in
Đọc nghe để có niềm tin thực hành
Cho răng mãi cứng như đanh
Kìm bẻ không gẫy, cứ lành vẹn nguyên
Khi nào chào biệt qui tiên
Răng theo ta xuống ngủ yên trọn tình.

6. Thuốc đặc trị: Ở chợ đêm Kỳ Lừa - Lạng Sơn có bán thuốc răng của đồng bào dân tộc, ngậm rất tốt; chữa sâu răng, viêm lợi, làm chắc răng (tôi bị đau, lung lay hai chiếc răng hàm; đi khám chữa nhiều nơi, các nha sỹ đều khuyên là nhổ bỏ đi. Tôi thương tiếc hai chiếc răng hàm của mình, quyết tâm giữ lại. Một hôm vào thăm chợ đêm Kỳ Lừa ở Lạng Sơn thấy có bán thuốc chữa đau răng 50.000 đồng/chai, tôi mua về cứ thế ngậm hàng ngày rồi tự nhiên quên đau lúc nào không biết. Một đêm đang ngồi đọc tài liệu tôi sực nhớ sờ vào răng, hai hàm cứng chắc; mừng quá tôi làm ngay một bài thơ vào lúc một giờ sáng để làm kỷ niệm, sau đó tặng cho mọi người làm theo rất hiệu quả).

CỨU RĂNG

Răng xinh đầy đủ hai hàng
Ba mươi mốt chiếc trình làng nên duyên
Đột nhiên hai cái dưới, trên
Một dò một nứt gây phiền biết bao
Đến ngay phòng khám Nha cao
Giáo sư kết luận nhổ đào bỏ đi
Bao đêm thao thức lâm ly
Thương đôi bạn quý, kiên trì đa mang
Đến nhiều Nha sỹ, Thầy lang
Khám thêm ai cũng phán rằng nhổ ngay
Quyết tâm ý chí chẳng lay
Đi tìm thần dược Đông-Tây mọi miền
Rã ròng năm tháng triền miên
Thương răng gắng chịu đau phiền nén rên
Lên thăm xứ Lạng vùng biên
Kỳ Lừa phố chợ bán đêm dạo vòng(*)
Nhìn sâu thấp thoáng góc phòng
Mờ mờ bụi bám vài dòng thuốc răng
Rượu ngâm mấy cục "lằng nhằng"
Mua vài chai ngậm, nhủ rằng xem sao...
Thế rồi công việc cuốn vào
Đường biên lặn lội gian lao điệp trùng

* Đến chợ đêm Kỳ Lừa nhìn vào phía bên trái có quầy tạp hoá kèm bán thuốc răng chỉ 50.000 Đồng chihai.

Lãng quên thuốc chẳng mang cùng
Đêm khuya sực nhớ ngồi vùng dậy ngay
Đưa tay sờ nắn, ngất ngây
Hai hàm cứng chắc, êm tay sáng đầu
Bồi hồi thao thức đêm thâu
Niềm vui tràn ngập hết sầu răng ơi
Ơn người xóm núi xa vời
Cho ta thần dược của Trời cứu răng.

ĐAU VAI GÁY

Đau vai gáy là căn bệnh gây đau mỏi ê ẩm vùng vai và gáy, làm cứng cổ, gây mệt mỏi cho cơ thể, xảy ra cũng khá phổ biến. Thường xảy ra ở lớp người trung tuổi trở lên, cần quan tâm đề phòng và điều trị.

I. Nguyên nhân:

1. Do cơ vai làm việc quá sức.

2. Do thần kinh căng thẳng, quá mệt mỏi.

3. Do tư thế làm việc sai lệch (mang vác xách nặng một bên.).

4. Do khi nằm ngửa gối quá cao, khi nằm nghiêng không có gối hoặc gối quá thấp.

5. Do mắc bệnh dạ dầy, bệnh gan.

II. Phương pháp điều trị:

A. Điều trị bằng thuốc

1. Tây y: Có các loại thuốc giảm đau...

2. Đông y: Có xoa bóp, châm cứu, bấm huyệt và các bài thuốc y học cổ truyền dân tộc...

B. Một số biện pháp khác:

1. Phép đạo dẫn chữa vai gáy (của Nhật Bản):

- Khuỷu tay phải đặt lên lòng bàn tay trái.
- Tay trái nâng khuỷu tay phải lên.
- Tay phải vắt qua vai sờ được sống lưng.
- Tay phải miết mạnh vào cổ
- Buông cả hai tay trở về tư thế 1.

Hai tay thay phiên nhau, mỗi tay làm 10 lần hết đau. Người lớn tuổi hay bị đau vai gáy, hãy tập thường xuyên sẽ có hiệu quả.

2. Xoa bóp bấm huyệt:

- Xoa xát vùng cổ, vùng lưng phía dưới cổ giữa hai bả vai, hai vai; day từ nhẹ mạnh dần cho nóng lên.
- Lăn vùng vai gáy bằng con lăn có gai hoặc dùng tay tự xát mạnh 2-3 phút.
- Bóp các khối cơ ở vùng cổ từ trên xuống dưới, từ cổ tới mỏm vai, kết hợp vận động quay nhẹ cổ từ 3-5 phút.
- Tìm điểm đau dùng ngón tay cái hoặc ngón tay giữa day ấn từ 3-5 phút.
- Day ấn huyệt Giáp tích ở vùng gáy từ 3-5 phút. Vị trí từ giữa đốt xương sống cổ sang hai bên 0,5-1 tấc (2-4cm).
- Day ấn huyệt Phong trì, vị trí huyệt ở chỗ lõm của bờ trong cơ ức đinh chũm và bờ ngoài cơ thang bám vào hộp sọ. Tức là hai điểm đối diện với hõm dưới gáy qua hai sống cơ cổ phía gáy sang hai bên sát xương sọ.
- Day ấn huyệt Phong phủ, trí ở chỗ lõm giữa gáy, nằm trên mép tóc gáy 05-1 tấc (2-4cm).
- Day ấn huyệt Đại chuỳ, vị trí ở đuôi xương to phía sau cổ, cúi xuống sờ điểm nhô cao nhất ở cổ, dưới gai xương đó là huyệt.

Huyệt Lạc chẩm

Huyệt Giáp tích

Huyệt Phong trì

Huyệt Phong phủ

Huyệt Đại chuỳ

Huyệt Kiên tỉnh

- Day ấn huyệt Kiên tỉnh, vị trí huyệt nằm ở trung điểm đường nối huyệt đại chuỳ và núm vai, chỗ hõm xuống ấn vào thấy đau.
- Day ấn huyệt Lạc chẩm, vị trí huyệt nằm trên mu bàn tay giữa hai xương ngón 2 và 3.

- Dùng bàn tay nọ vuốt cánh tay kia cho nóng lên.
- Dùng bàn tay nọ vỗ cánh tay kia cho rát lên.
- Dùng nắm tay nọ đấm vào tay kia cho hết lượt.
- Quay cổ: Cúi xuống, ngửa lên, nghiêng hai bên, quay sang phải sang trái, quay tròn trước mặt thuận rồi ngược chiều kim đồng hồ.

3. Dùng chai ướp lạnh: Chuẩn bị một chai ướp lạnh, đặt vào chỗ đau cứng rồi nằm lăn lên chai. Làm nhẹ nhàng, khi tắm cũng tốt.

4. Các phương pháp khác:

a. Chữa bằng củ cải xay: Xay một cốc bột củ cải, pha nửa thìa muối ăn vào đánh đều lên, phết vào miếng vải dán cho dầy vào chỗ đau. Khi khô thì thay miếng khác, dán nhiều, rộng càng tốt.

b. Chữa bằng gừng: Xay gừng vắt lấy nước, đun nóng lên, dùng bông hoặc lông gà bôi nước gừng đang nóng lên vai cứng đau, sau đó dán giấy bản lấy vải phủ lên, cảm thấy rất nóng, nhưng sau một đêm sẽ khỏi.

c. Chữa bằng ớt: Phơi khô ớt chín đỏ, tán ra bột, luyện với bột mì hoặc bột gạo, đổ ít dấm vào, phết lên vải dán lên chỗ đau. Cảm giác nóng dữ dội nhưng rất công hiệu.

d. Chữa bằng thuốc khoai: Vặt bỏ mầm, xay củ khoai cả vỏ, vắt lấy nước, cho bột mì hoặc bột gạo vào (cùng số lượng) đổ dấm trộn đều, phết vào miếng vải, dán lên chỗ đau. Với cách này hơi lạnh nhưng tốt.

e. Chữa bằng các loại thuốc xoa bóp của đồng bào dân tộc vùng cao rất tốt.

f. Rượu gừng: Giã nhỏ gừng ngâm rượu bóp rất tốt.

g. Dùng rượu hạt gấc xoa bóp cũng rất tốt.

5. Luôn giữ cho tâm trạng thoải mái, thay đổi, điều chỉnh công việc để tạo ra không khí vui tươi thoải mái, cứ cười lên là vai gáy hết đau luôn.

*Tôi bị bệnh đau vai gáy khá lâu, khi nghiên cứu mới biết nguyên nhân là nhiều khi làm việc quá căng thẳng về thần kinh, ngồi ô tô đọc viết nhiều, có giai đoạn cả ngày đọc viết trên máy tính, nằm ngủ gối quá cao... Tôi đã tự điều chỉnh lại chế độ làm việc, bỏ gối, quay cổ, xoa bóp bấm huyệt, dùng phép đạo dẫn, tập thể dục đều đặn, dùng rượu gừng, rượu hạt gấc xoa bóp thường xuyên thế là bệnh tự tiêu tan.

CHỮA ĐAU VAI GÁY

Bệnh đau vai gáy trong ta
Cơ vai quá sức phát ra tự mình
Còn do mệt mỏi thần kinh
Tư thế sai lệch cũng sinh như thường
Dạ dầy, gan yếu tai ương
Lấn sang vai gáy thêm thương thân gầy
Chữa gấp tìm đến thuốc tây
Đông y cũng tốt, châm, day rất tài

Tiện đây xin mách mấy bài
Đưa vào áp dụng là hài lòng ngay
Hãy theo đạo dẫn nâng tay
Xoa bóp bấm huyệt đã bầy rất hay
Xoa, vỗ, đấm hai cánh tay
Dùng chai nước lạnh lăn ngay thấy liền
Dùng bột củ cải đắp lên
Lấy nước gừng nóng bôi viền giấy bao

Đem ớt, bột, dầm đắp vào
Củ khoai vắt nước rồi nhào bột rây
Phết cùng giấy dán lên ngay
Bốn loại củ quả cũng hay ra trò
Rượu gừng, gấc, thuốc bóp vo
Lũ kia phải sợ co giò chạy mau

Thế là vai gảy hết đau
Giao lưu bè bạn gặp nhau lại cười
Biết rồi nhắc bảo mọi người
Ai đau vai gáy đến thời giúp cho
Rẻ tiền mà lại hết lo
Tự làm "bác sỹ" thợ to giúp mình.

BỆNH VỀ MẮT

Mắt là giác quan rất quan trọng của con người "Đôi mắt là cửa sổ tâm hồn". Khi mắt bị suy giảm thị lực sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng cuộc sống, mắt bị mù loà thì giá trị của cuộc sống bị mất đi rất nhiều và khó khăn vô cùng. Rất nhiều căn bệnh về mắt thường xảy ra, cần phải giữ gìn bảo vệ mắt.

I. Những căn bệnh về mắt:

1. Cận thị.

2. Viễn thị.

3. Loạn thị: Mờ tầm nhìn ở mọi khoảng cách.

4. Lão hoá viễn thị: Khi tuổi cao.

5. Tách võng mạc: Do bị bệnh tiểu đường làm giảm thị lực, có thể dẫn tới mù loà.

6. Tăng nhãn áp: Có thể dẫn đến mù loà.

7. Đục thuỷ tinh thể: Do lão hoá, do dùng thuốc kéo dài và do các bệnh khác.

8. Bệnh có liên quan đến tuyến giáp: Mắt mờ, nhìn một hoá hai, cảm giác có sạn trong mắt.

9. Đau mắt hột: Để lại sẹo ở mi mắt.

10. Đau mắt đỏ.

11. Tắc tuyến lệ.

12. Mỏi mắt.

13. Khô mắt.

14. Viêm kết mạc.

15. Viêm dây thần kinh kết mạc.

16. Viêm mí mắt: Gây thiệt hại lâu dài cho thị lực.

17. Vỡ mạch máu trong mắt.

18. Mộng thịt ở mắt.

19. Mù màu: Không thể phân biệt được sắc thái của màu đỏ và mầu xanh lá cây.

II. Bảo vệ đôi mắt:

1. Luôn giữ vệ sinh cho đôi mắt.

2. Hướng dẫn trẻ em đọc sách, xem tivi tiếp xúc với máy tính đúng cách để tránh bị cận thị (hiện nay trẻ em, học sinh bị cận thị với tỷ lệ quá cao và ngày càng tăng, phải tích cực ngăn ngừa).

3. Khi bị bệnh về mắt phải đến bệnh viện khám và điều trị.

4. Bị cận thị, viễn thị phải đo kiểm tra, mang kính cho phù hợp.

5. Các bệnh tăng huyết áp, đái tháo đường cũng làm giảm thị lực, cần phải đề phòng và chữa trị.

6. Dưỡng mắt: Thường xuyên dùng thuốc nhỏ mắt để rửa sạch mắt và nhỏ thuốc dưỡng mắt (thuốc V.ronto rất tốt).

7. Ăn uống để bảo vệ mắt: Mắt rất cần Vitamin A, C, các axit béo, omega3... Để cung cấp các chất này cần ăn uống như sau:

- Ăn: Gấc, cà rốt, cháo gan lợn - đậu đen, chè đậu đen, cam, quýt, bưởi, xoài, đào, táo, ổi, nho, bơ; các loại rau xanh, rau ngót, rau câu, cà chua; dầu gan cá, tôm, sò, cá trích, lòng đỏ trứng, sữa...

- Uống: Nước chanh, trà hoa hoè, trà hoa cúc.

- Các nhà khoa học đã nghiên cứu thấy rằng uống rượu hợp lý có tác dụng bảo vệ thị lực.

- Không nên ăn nhiều chất ngọt có hại cho mắt.

8. Vận động mắt:

- Hàng ngày hãy dành thời gian thường xuyên đảo mắt: Nhìn vào một điểm ở xa, sau đó đảo sang phải, sang trái, lên trên, xuống dưới, đảo vòng tròn rồi ngược lại, làm nhiều lần.

- Dùng hai cẳng tay áp vào hai mắt, xát mạnh theo chiều ngang từ sống mũi sang hai bên nhiều lần.

9. Giữ cho tâm trạng thanh thản, luôn thoải mái vui cười để cho trẻ người và mắt sáng ra.

* Tôi đã bị viêm võng mạc lúc 40 tuổi, mắt sưng đỏ mờ đi và vô cùng nhức nhối, phải vào bệnh viện 87/QK 5 điều trị 20 ngày, tuy khỏi nhưng thị lực hai mắt giảm đi rất nhiều. Còn bị mộng thịt ở mắt trái, đã tìm đến bác sỹ chuyên khoa giỏi để cắt giấu gốc đi, nhưng sau mấy tháng nó lại mọc ra như cũ, lại làm giảm thị lực. Từ đó tôi luôn quan tâm đến mắt nhiều hơn, chú ý giữ gìn, bồi bổ, luyện tập cho mắt, đến nay vẫn ổn định. Đặc biệt là hướng dẫn, chỉ bảo các con các cháu không để ai bị cận thị. Chúng tôi trồng gấc ở quê, cả gia đình thường xuyên ăn xôi gấc, còn tự chiết xuất ra dầu gấc sử dụng để giữ gìn bảo vệ đôi mắt cho đại gia đình.

10. Xoa bóp bấm huyệt chữa thoái hoá võng mạc:

- Day huyệt Toản trúc: Dùng 2 ngón cái ấn vào huyệt toản trúc trong nửa phút. Huyệt nằm dưới đuôi lông mày gần sống mũi.
- Day huyệt Tình minh: Dùng 2 ngón trỏ ấn vào huyệt tình minh trong nửa phút. Huyệt nằm cạnh khoé mắt sát sốmg mũi.
- Day huyệt Tứ bạch: Dùng 2 ngón tay cái gập lại đặt gồ ngón cái hoặc dùng 2 ngón tay giữa day huyệt tứ bạch trong nửa phút. Huyệt nằm ở giữa mi dưới thẳng xuống chỗ hõm xương.
- Vuốt da mi mắt: Nhắm mắt, dùng ngón tay trỏ vuốt nhẹ lên lớp da mi mắt, từ trong ra ngoài, mi trên trước, mi dưới sau.
- Day huyệt Thái dương: Dùng 2 ngón cái hoặc 2 ngón trỏ day huyệt thái dương trong nửa phút. Huyệt nằm ở giữa đuôi lông mày và đuôi mắt đo ra ngoài khoảng 2cm.
- Day huyệt Phong trì: Hai ngón cái ấn đồng thời trong nửa phút.

Huyệt ở sau gáy đối xứng với hõm gáy qua hai đường cơ gáy sát hộp sọ.

- Xoa quanh mắt: Kẹp ngón trỏ và ngón giữa lại, đặt vào hai cánh mũi đẩy ngược lên theo sống mũi tới trán, sau đó vuốt thuận theo trán xuống huyệt thái dương rồi trở về chỗ cũ.
- Day huyệt Hợp cốc: Dùng ngón tay cái bấm lần lượt hai bên mỗi bên khoảng 10 lần theo nhịp một mạnh một nhẹ. Khi khép ngón trỏ và ngón cái lại điểm chỗ cơ cao nhất nổi lên là vị trí huyệt.
- Day huyệt Can du: Đưa hai tay ra sau lưng, dùng ngón tay cái đồng thời bấm huyệt can du trong khoảng 1 phút. Vị trí huyệt ở dưới gai đốt sống lưng số 9 ra mỗi bên khoảng 6cm.
- Xoa thắt lưng: Dùng hai bàn tay áp vào hai bên thắt lưng xoa vòng tròn cho đến khi nóng lên thì thôi.

Huyệt Phong trì

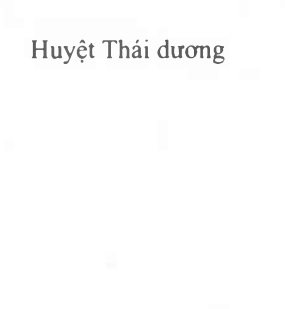
Huyệt Can du

Huyệt Thái bạch

Huyệt Tinh minh

Huyệt Thái dương

Huyệt Toản trúc



Huyệt Hợp cốc

12. Khi làm việc với máy tính khoảng 1 giờ phải cho mắt nghỉ 5 phút, điều chỉnh ánh sáng cho hợp lý.

13. Người cao tuổi thường xuyên đi kiểm tra thị lực để phòng đục thuỷ tinh thể.

14. Dùng năng lượng phục hồi sức khoẻ của mắt

+ Các bệnh về mắt là do các quá trình ứ đọng trong các cơ mắt, dòng chảy giữa các cơ quan thị giác và não bộ bị chặn lại, kết quả dẫn đến các xung động thần kinh được lan truyền và biến dạng.

+ Dùng năng lượng phục hồi:

- Luyện tập tích năng lượng cho cơ thể và làm ấm bàn tay.

- Đặt cả hai bàn tay lên mặt sao cho trung tâm lòng bàn tay áp khít vừa vặn vào mắt, các ngón tay nằm trên trán. Hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng dòng hơi nóng và năng lượng từ tâm lòng bàn tay đi qua mắt lên thẳng não bộ. Việc làm này thực hiện thường xuyên mỗi ngày 10 phút với mục đích phòng bệnh và 15 phút với mục đích chữa bệnh.

ĐÔI MẮT

Đời cho đôi mắt để nhìn
Để yêu để giận để tin lòng người
Mắt nhìn xa tận chân trời
Người cao trí tuệ rạng ngời vinh danh
Mắt nhìn xuống nghiệp chẳng thành
Cuộc đời khép lại sắp đành ra đi
Mắt nhìn bình thản lưu ly
Người hiền lành tốt việc gì cũng chăm
Mắt nhìn soi mói chằm chằm
Trong lòng ghen ghét chỉ nhằm gièm pha
Mắt nhìn ranh mãnh lướt qua
Không là kẻ xấu cũng là người gian

Mắt lờ đờ chẳng khôn ngoan
Người kém trí tuệ đừng ban việc gì
Mắt nhìn yếu ớt chỉ vì
Người hay mắc cỡ nên thì động viên
Mắt nhìn liến láo đảo điên
Là người phản bội phải nghiên kỹ càng
Mắt nhìn liếc dọc liếc ngang
Là người mưu hại nên càng phòng xa
Mắt nhiều lòng trắng, lồi ra
Đua tranh hiếu thắng kêu ca phàn nàn
Còn nhiều kiểu mắt khôn ngoan
Liệt kê chưa hết, thế gian rõ mà

Bầu trời phía trước bao la
Có đôi mắt sáng cho ta nhìn đời
Biết bao căn bệnh hại người
Hãy lo ăn uống dưỡng bồi mắt xinh
Giữ gìn, xoa xát, luyện tinh
Truyền năng lượng cho mắt mình sáng ra
Tâm hồn từ mắt tinh hoa
Hào quang tô thắm bài ca tình đời.

BỆNH CHÍN MÉ

Chín mé là tình trạng nhiễm trùng, tạo mủ hoặc gây áp xe ở đầu múp ngón chân ngón tay.

I. Nguyên nhân và diễn biến:

Thường do bị nhiễm trùng tụ cầu khuẩn vàng. Đây là căn bệnh ngoài da thường xảy ra, có thể lặp lại nhiều ở lần cùng một vị trí,

gây đau đớn cho người bệnh. Nếu không điều trị kịp thời dễ gây biến chứng cũng khá nguy hiểm.

II. Bệnh xảy ra qua 3 giai đoạn:

1. Giai đoạn 1: Xảy ra khoảng 1-3 ngày đầu, đầu ngón tay ngón chân xuất hiện một chỗ sưng phồng, tấy đỏ đau nhức khó chịu, có khi cứng ngón khó cử động, va chạm vào đau tê tái.

2. Giai đoạn 2: Từngày thứ 4-7 thời kỳ viêm lan toả, phát triển rộng ra xung quanh có khi cả ngón. Gây nhức nhối đau giật theo nhịp đập, có khi bị sốt.

3. Giai đoạn 3: Có hiện tượng tụ mủ ở điểm sưng đỏ lúc đầu. Nếu không điều trị kịp thời chín mé có thể biến chứng sang viêm xương, viêm khớp, nhiễm trùng máu, có thể gây tử vong.

III. Đề phòng:

1. Luôn rửa tay sạch sẽ, tránh ngâm chân quá lâu trong nước.

2. Không cắt quá cụt móng tay, móng chân, không cắt phạm vào phần thịt.

3. Không đểxây xước đầu ngón tay ngón chân, không để vật nhọn đâm vào.

IV. Điều trị:

1. Ngâm chỗ đau vào thuốc tím pha loãng, hoặc rửa bằng nước ôxy già.

2. Bôi thuốc mỡ kháng sinh.

3. Nếu bị mưng mủ phải chích nặn mủ ra, sát trùng sau đó dùng kháng sinh điều trị.

V. Các bài thuốc dân gian:

1. Tỏi bóc vỏ giã ra đắp vào khi đang viêm sưng (chưa có mủ) dùng băng buộc lại, ngày thay 2- 3 lần.

2. Lá táo non rửa sạch ngâm nước muối 15 phút, vảy khô cho ít muối trắng giã nát đắp vào buộc lại, ngày thay băng 2-3 lần. Lá táo sẽ hút hết mủ mau lành và hết đau.

3. Dùng lá đu đủ bánh tẻ giã ra đắp vào mấy lần là hết.

4. Củ khoai sọ giã nát cho ít muối đắp vào chỗ sưng đau ngày thay băng 2-3 lần.

5. Lấy quả chanh chích ra nhét muối vào nướng chín, khoét một lỗ đủ đút ngón tay đau vào cứ để như vậy khoảng 30 phút - 1 tiếng, vài ba lần là khỏi.

* Ngoài ra còn nhiều bài thuốc khác nữa...

6. Nếu đã mưng mủ, lấy quả cà muối khoét cái lỗ, đút ngón tay vào buộc lại là sẽ nhanh rút mủ khỏi bệnh.

* Tôi đã nhiều lần bị bệnh chín mé, chỉ do sơ xuất khi cắt móng tay phạm vào thịt, bị xước móng tay chưa kịp cắt mà rứt ra thế là bị chảy máu gây ra bệnh... Tôi đã dùng các bài thuốc dân gian rất hiệu nghiệm, đặc biệt là giã hoặc cắt lát tỏi dán vào buộc lại rất nhanh khỏi. Chú ý là tỏi rất nóng nếu đắp lệch sẽ bị phồng rộp tay.

CHỮA BỆNH CHÍN MÉ

Bệnh chín mé dễ xảy ra
Đó là căn bệnh ngoài da thông thường
Nhiễm trùng tụ cầu khuẩn vàng
Qua ba giai đoạn, sưng mang mủ đầy
Ở đầu ngón chân, ngón tay
Có khi biến chứng cũng gây nổi phiền
Viêm xương, viêm khớp triền miên
Chuyển nhiễm trùng máu tốn tiền, tử vong

Thế nên phải nhớ đề phòng
Vệ sinh, chớ để ngâm trong nước dài
Cắt móng cụt quá là gay
Tránh phạm vào thịt, xước xây mọi chiều
Khi bị bệnh nhớ mấy điều
Pha loãng thuốc tím ngâm đều chỗ đau
Thuốc mỡ kháng sinh bôi mau
Có mủ phải chích dù đau cũng làm
Cùng mấy bài thuốc dân gian
Củ tỏi, lá tảo, quả chanh đã bầy
Dùng lá đu đủ cũng hay
Dùng củ khoai sọ đánh bay bệnh tình
Hãy lo gìn giữ thân mình
Chớ để chín mé nó rình hại ta.

CHỮA BỎNG RÁT HAY

Năm 1970 trên đường hành quân vượt Trường Sơn, một buổi chiều tôi được phân công đun nước cho tiểu đội. Nước đã sôi, bi đông toàn tiểu đội tập trung lại tôi ngồi ruôn nước vào từng bi đông. Do bi đông nước đầy lại đặt lên mép xoong, xoong kê bị lệch thế là bất ngờ đổ ụp nước nóng xuống chân tôi. Cả tiểu đội chạy lại cấp cứu, đổ hết gạo trong bao tượng vào xoong rồi ngâm chân vào gạo, sau đó nhấc ra ngâm vào chậu nước muối, tiếp theo bôi thuốc mỡ toàn bộ hai bàn chân. Suốt đêm nằm trên võng chân rát lắm, tôi vô cùng lo lắng chỉ sợ phòng rộp hai chân bỏ đội hình ở lại phía sau. Thế nhưng sự đau rát giảm dần, tiếp tục bôi thêm thuốc mỡ gần sáng tôi mới ngủ thiếp đi. Khi báo thức tôi từ từ đứng dậy, thật là mừng,

chân hết đau không phồng không rộp, vẫn hành quân cùng đội hình vào đến đường 9 Nam Lào. Đó là kinh nghiệm của những đồng chí cán bộ khung giao quân hướng dẫn cho tôi, xin giới thiệu khi cần có thể áp dụng rất hiệu quả.

KỲ DIỆU ĐÔI CHÂN

Trường Sơn trùng điệp mênh mông
Hành quân vượt dốc bì bồng trèo leo
Một chiều nghỉ giữa đỉnh đèo
Đến phiên đun nước, suối reo múc về
Vài ba hòn đá xếp kê
Nguỵ trang cành lá cây che bếp lò
Xoong mười đang réo ro ro
Bi đông một dẫy, bát to ruôn vào
Bất ngờ nghiêng đổ lật nhào
Nước hơi ngùn ngụt ập vào đôi chân
Hô ngay tiểu đội quây quần
Xoong to tượng gạo xoa vần ấp lên
Rát đau dần cũng giảm êm
Chậu pha nước muối chân đem ngâm vào
Nửa đêm thuốc mỡ bôi bao
Lại ngâm, như cứa như cào canh thâu
Nỗi lòng lo lắng buồn rầu
Ngày mai nằm lại biết đâu hướng nào
Ngẫm mình xúi quẩy làm sao
Hành quân đang tiến, "bổ nhào gẫy chân"
Mơ màng trên võng thương thân
Bình minh lan toả nhấc chân xem nào

Ôi sao kỳ diệu biết bao
Không phồng, chẳng rộp, đứng ào dậy ngay
Lại cùng đội ngũ hăng say
Trường Sơn quyết vượt "chân bay sáng rừng".

LÀN DA

Cuộc sống của con người là một quá trình trao đổi chất, diễn ra chu trình tuần hoàn, trong đó phần qua cơ thể con người là một đoạn trong chu trình tuần hoàn đó. Người khoẻ mạnh thì chu trình diễn ra ổn định, vào thông, ra thoáng và ngược lại.

I. Đầu vào bao gồm:

1. Thở: Nhu cầu hàng đầu của con người là thở, khi ngừng thở chỉ hai phút là chết. Không khí theo miệng, mũi qua họng, khí phế quản vào phổi.

2. Uống: Uống nước là nhu cầu thứ hai, con người không thể nhịn uống được quá hai ngày. Đường vào của nước cũng qua miệng vào họng, dạ dầy.

3. Ăn: Ăn là nhu cầu thứ ba của con người, nhịn ăn quá một tháng là chết. Thức ăn cũng qua miệng qua họng vào dạ dầy.

4. Ngoài ra còn có tia năng lượng mặt trời, tia vũ trụ, không khí, nước, vi khuẩn có thể xâm nhập vào cơ thể qua da.

II. Đầu ra:

1. Thở: Qua họng, qua miệng.

2. Nước: Qua đường tiết niệu, qua da theo tuyến mồ hôi.

3. Các cặn bã chính qua đường ruột, hậu môn, một phần cặn bã được thải qua da.

* Tất cả đầu vào và đầu ra đều phải qua da, da bên ngoài và da tiếp giáp bên trong các đường thở, ăn, bài tiết.

III. Vào thông ra thoáng:

Để cho cơ thể khoẻ mạnh phải giải quyết tốt cả đầu vào và đầu ra. Đầu vào qua họng, phổi, dạ dầy và da. Cần quan tâm giữ gìn chống các bệnh về họng, phổi, dạ dầy và da. Đầu ra cũng qua họng, cơ bản qua hậu môn, qua đường tiết niệu. Cần quan tâm giữ gìn chống bệnh tiền liệt tuyến, niệu đạo liên quan đến đường tiết niệu và bệnh đường ruột liên quan đến chất thải qua hậu môn. Ngoài ra còn phải quan tâm đến da, vì thải cặn bã qua da cũng rất quan trọng. Có giải quyết tốt được vấn đề "vào thông ra thoáng" thì cơ thể mới khoẻ mạnh được. Phải chú ý đến làn da, nó vừa là đầu vào, vừa là đầu ra.

IV. Làn da:

1. Đầu vào: Da tiếp xúc với không khí, ánh sáng mặt trời, các tia phóng xạ, các hoá chất độc hại, nước, không khí, các loại vi khuẩn có thể xâm nhập qua da vào cơ thể, tế bào ung thư cũng có thể xâm nhập qua da (mới là phỏng đoán), côn trùng cắn tiêm chất độc vào da. Như vậy đầu vào có mặt tốt, có mặt xấu. Da của con người được coi như biên cương của quốc gia, phải có lực lượng "biên phòng" bảo vệ.

2. Đầu ra: Là thải cặn bã qua da thông qua tuyến mồ hôi. Mồ hôi tiết ra có 7 tác dụng như sau:

- Thải độc cho cơ thể.
- Điều hoà huyết áp, làm cho huyết áp đang cao hạ xuống.
- Thúc đẩy tiêu hoá.
- Ngăn ngừa loãng xương.
- Tăng cường trí nhớ.
- Làm đẹp da.
- Giảm cân.

3. Các bệnh về da:

- Ghẻ, lở, hắc lào, lang ben.
- Mụn nhọt, trứng cá, mụn cóc (mụn cơm).
- Viêm da, tổ đỉa, eczema, zo na, thuỷ đậu,
- Nấm da, nấm kẽ chân, mề đay, á sừng, vảy nến, chàm.
- Rối loạn sắc tố da (đen xạm, mẩn đỏ, bạch biển), thoái hoá da do tuổi cao (đồi mồi).
- Nấm da đầu, rụng tóc.
- Bệnh chân tay miệng mới phát sinh những năm gần đây.
- Ung thư da.

* Có thể nói rất nhiều loại bệnh phát sinh trên làn da từ bệnh đơn giản cho đến ung thư da, ảnh hưởng đến sức khoẻ va nguy hiểm đến cả tính mạng con người.

- Nguyên nhân rất nhiều yếu tố tác động, từ trong cơ địa sinh ra, do tác động của các tia bức xạ mặt trời, các hoá chất độc hại trong môi trường và trong mỹ phẩm, chất độc do côn trùng tiêm vào, và nguy hiểm hơn cả là do vi trùng xâm nhập gây ra.

- Điều trị có các loại thuốc Tây y, Đông y, Nam y với các bài thuốc dân gian ứng với từng loại bệnh khá phổ biến.

4. Bảo vệ da: Da quan trọng như vậy, cần quan tâm bảo vệ da.

- Thường xuyên tắm làm sạch da. Hãy tắm thay đổi từ nước nóng sang nước lạnh nhiều lần. Có thể tắm trong bồn nước nóng sau đó ra xả nước lạnh rồi lại tiếp tục như vậy, hoặc dùng vòi hoa sen lúc nóng, lúc lạnh luôn phiên, hoặc đun nước nóng mà tắm kết hợp với thùng nước lạnh cũng tốt. Năm 1998 tôi trong đoàn cán bộ của BTL Công binh sang thăm Bê La Rút, được Thiếu tướng Cục trưởng Cục Công Binh bạn mời đi tắm xông hơi. Vào buồng xông hơi rất nóng, dùng lá có tinh dầu đập cho rát đỏ người lên sau đó nhảy xuống bể nước

lạnh trên dưới 10 độ C mà ngâm, rồi lại lên xông, lại nhảy xuống bể tắm, cứ liên tục như vậy ba vòng, ban đầu rất sợ tưởng chừng bị ốm, viêm họng; nhưng không, khi về ai cũng thấy khoẻ ra. Người Nhật họ cũng thường tắm như vậy (đã viết thành tài liệu). Đó là một kiểu tắm để tập thể dục cho da nên áp dụng. Tôi đã thường xuyên tắm nóng lạnh kiểu dân giã của Việt Nam ta. Thời trẻ con đi chăn trâu cắt cỏ, nắng nóng mồ hôi đang đầm đìa nhảy bùm xuống sông tắm luôn, mỗi ngày mấy lần, nước da đen bóng loáng chẳng ốm đau gì. Rồi vào bộ đội mấy chục năm trong quân ngũ, bước chân trải các chiến trường, khắp mọi miền Tổ quốc mà sức khoẻ ít ai theo kịp. Khi làm Tư lệnh Công binh bỗng dưng tôi bị bệnh ngoài da, toàn thân phồng rộp lên mọng nước, chân tay mình mẩy nở phình ra không mặc được quần áo. Vào bệnh viện 108 điều trị 20 ngày mới khỏi, nhưng cũng không tìm ra nguyên nhân tại sao lại như vậy. Từ đó tôi mở ra nghiên cứu để có biện pháp bảo vệ làn da của mình, tắm cho da là một trong những biện pháp thực hiện. Ngày nay có điều kiện thì tắm kiểu ngâm trong bồn nước nóng rồi ra xả nước lạnh, cứ thế làm 2 - 3 lượt; Hoặc dùng vòi sen tắm luôn phiên khi nóng, khi lạnh, mua thuốc tắm của người Dao đỏ về nấu mà ngâm sau đó ra tắm nước lạnh rất khoẻ. Kiểu tắm đó đã làm lỗ chân lông giãn nở dễ dàng, sạch bụi bẩn, rất dễ tiết mồ hôi thải cặn bã, tốt cho da và cơ thể. Khi tắm buổi sáng phải kết thúc bằng nước lạnh cho tinh thần thêm hưng phấn để bước vào một ngày mới với hiệu quả công việc cao hơn; khi tắm vào buổi tối kết thúc bằng nước nóng để có giấc ngủ "thần tiên".

Trên bề mặt làn da có hàng nghìn điểm vị huyệt, khi tắm xoa xát cho làn da toàn thân cũng là một hình thức tác động vào các huyệt rất tốt cho sức khoẻ.

- Mặc thoáng để da tiếp xúc với không khí để cho da thở. Có nghiên cứu cho thấy những vùng bị ung thư không có ôxy, phải mặc thoáng cho da tiếp xúc với không khí lấy ôxy chống lại bệnh tật.

- Tránh để da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời gay gắt, môi trường nước, không khí độc hại, khi tiếp xúc với hoá chất phải có đồ bảo hộ lao động.

- Dùng dầu gội đầu phải chú ý, tránh dầu rơm có hoá chất độc hại gây bệnh cho da, hãy gội đầu bằng nước nấu bồ kết, vỏ bưởi, lá xả, hương nhu..., hoặc các loại tinh dầu đã chiết xuất từ chúng.

- Giữ ẩm cho da trong mùa đông.

- Phải hoạt động để tiết mồ hôi qua da, có ra mồ hôi cơ thể mới khoẻ mạnh, khi không ra được mồ hôi là bị ốm, phải xông hơi như truyền thống từ xưa dân ta đã làm. Tôi hiện nay rất dễ ra mồ hôi và rất nhiều mồ hôi, cũng bất tiện, nhưng không sao vì đó là một biện pháp bài tiết cặn bã làm cho cơ thể khoẻ mạnh.

- Xoa xát cho da chính là mát-xa, tầm quất, có thể nhờ người khác mát-xa, tầm quất, hoặc ta tự làm lấy bằng tay kết hợp các dụng cụ cầm tay có bán sẵn ở các cơ sở Đông y, làm thường xuyên hành ngày rất tốt, đặc biệt với những người cao tuổi.

+ Cần lưu ý:

- Tổ tiên ta đã rút ra là không gội đầu khi no, không tắm khi đói (ăn no tắm mát rủ nhau đi nằm).

- Mồ hôi chưa khô đừng tắm nước lạnh, đi đường đi làm về mệt không nên tắm ngay, không nên tắm khi say rượu. Đánh răng bằng nước ấm chống ê răng, rửa mặt bằng nước lạnh vừa đẹp vừa khoẻ,

- Không nên tắm vào đêm khuya:

Theo Tây y: Ban đêm là lúc cơ thể nghỉ ngơi thư giãn, làn da dãn nở lỗ chân lông mở ra, nếu tắm khuya kể cả nước nóng, hơi nước ngấm vào dễ gây ra các bệnh nguy hiểm như: Ho, sốt kéo dài, nguy cơ viêm nhiễm phổi. Tắm đêm làm mạch máu co lại dễ bị tai biến mạch máu não, đột quỵ. Tắm đêm làm tóc ướt, ẩm da đầu lâu ngày gây nên bệnh đau đầu kinh niên.

Theo Đông y: Trong cơ thể con người có hệ thống kinh lạc, đó là những đường khí huyết vận hành trong cơ thể. Bao gồm 12 đường kinh chính và 15 lạc liên kết dọc ngang khắp cơ thể. Đồng thời có 24 huyệt đạo chính và hàng nghìn huyệt khác tương ứng với các bộ phận nội tạng trong cơ thể. Theo qui luật sinh học của cơ thể khoảng 10 giờ đêm các huyệt mở ra, các đường kinh lạc cũng thông, khi tắm tà khí xâm nhập vào lan truyền đến các tạng phủ sẽ gây nên nhiều bệnh tật cho cơ thể con người, Đông y gọi là bị nhiễm hàn.

- Từ những lý do trên cho thấy không nên tắm sau 10 giờ đêm, nhất là người cao tuổi, người có huyết áp không ổn định, người bị bệnh tim mạch, người say rượu, người sức khoẻ yếu. Cũng không nên tắm lúc no quá hoặc đói quá. Khi tắm bắt đầu từ chân lên đầu, nếu tắm ở sông suối thí lội xuống tiến dần ra chỗ sâu tắm từ chân lên đầu, ở nhà thì dùng vòi sen, gáo dội cũng từ chân lên đầu. Không nên có thói quen cứ dội nước từ đầu xuống chân, tắm cũng phải biết cách chớ coi thường, nhất là người cao tuổi.

DƯỠNG DA

Mỗi ngày tắm một hai lần
Nước nóng, nước lạnh xoay vần rất hay
Về nhà là cởi trần ngay
Quần đùi thoảng mát da dầy nở hoa
Đêm nằm tụt hết cả ra
Hăng say tay bóp tay xoa khắp người
Tập thêm cho toát mồ hôi
Tắm qua nước ấm quên trời đất ngay
Da hồng, trơn mịn mát tay
Ai mà sờ, ngắm cả ngày mấn mê
Tấm thân không để đời chê
Mấy điều trải nghiệm mách nghề xin nêu

Dưỡng cho da dẻ trẻ đều
Tự mình chăm sóc thêm yêu thân mình.

VÀO THÔNG RA THOÁNG

Con người động vật bậc cao
Khi sinh là đã có vào có ra
Khí, nước, thực phẩm nuôi ta
Họng, dạ dầy, phổi tinh hoa giữ gìn

Làn da quý giá vạn nghìn
Vào ra nhiều thứ không nhìn thấy ngay
Chất độc xâm nhập là gay
Vì khuẩn có hại bám vây chui vào...
Đầu ra quan trọng biết bao
Mồ hôi mà tắc lao đao nỗi phiền
Bảy thứ tác dụng lãng quên
Thế là bệnh tật nó liền phát ra

Nhắc rằng phải bảo vệ da
"Đông che hè mở", tắm xoa cho đều
Vào ra thông thoáng mọi chiều
Giữ thân luôn khoẻ thêm nhiều niềm vui

GIẤC NGỦ

Loài người dành 1/3 cuộc đời để ngủ, trẻ em sinh ra là ngủ suốt ngày, lớn lên giảm dần, đến lứa tuổi thanh niên trung niên ngủ 1/3 ngày, tuổi cao ngủ giảm dần, khi tắt thở thì "ngủ mãi mãi". Giấc ngủ rất quan trọng đối với con người, ngủ giúp cơ thể phục hồi thể lực và tinh thần sau một ngày làm việc để bước vào một ngày mới với trạng thái khoẻ mạnh sáng suốt.

Con người thường ngủ từ 5 - 11 giờ, trung bình là 7,75 giờ mỗi ngày. Kỷ lục thế giới hiện nay với 11 ngày không ngủ thuộc về Gardmer năm 1965. Qua các nghiên cứu và qua thực tế cho thấy mất ngủ ảnh hưởng nghiêm trọng đến tinh thần và thể lực của con người. Cần phải nhận biết và điều trị sớm tình trạng rối loạn giấc ngủ nếu mắc phải.

I. Biểu hiện của mất ngủ:

1. Khó vào giấc ngủ, nằm trằn trọc mà không ngủ được.
2. Ngủ chập chờn mơ màng, lúc ngủ lúc thức, ngủ không sâu.
3. Dậy quá sớm.
4. Ngủ dậy vẫn thấy mệt.
5. Tỉnh dậy nhiều lần trong giấc ngủ (mỗi lần khoảng 30 phút).

II. Tác hại của chứng mất ngủ:

1. Mất ngủ ảnh hưởng nghiêm trọng đến hoạt động của bộ não, làm căng thẳng đầu óc, làm thoái hoá não. Nếu ta từng thức đêm trong thời gian dài tính tình trở nên cọc cằn, hay than vãn khó chịu và hay quên, có thể dẫn đến trầm cảm, suy nhược thần kinh

2. Trong hội nghị hàng năm của các chuyên gia về giấc ngủ ở Seattle năm 2009 đã cho thấy người có giấc ngủ kém như: Rối loạn giấc ngủ, ngủ ngắt quãng dễ bị ác mộng làm nguy cơ tăng tử vong. Những người mất ngủ, ngủ ít hơn 6 giờ/ngày có nguy cơ tử vong cao gấp 5 lần người ngủ bình thường. Một nghiên cứu ở Trường Đại Học YWarwick của anh gần đây đã chỉ ra rằng những người ngủ ít hơn 6 giờ và nhiều hơn 9 giờ mỗi ngày có nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đột quỵ cao.

3. Mất ngủ gây ra các bệnh như: Làm tăng huyết áp, khó thở, có thể gây nên triệu chứng ngừng thở khi ngủ.

4. Mất ngủ không những giảm thể lực dẫn tới giảm chất lượng công việc, còn làm giảm mức độ tập trung, thời gian tập trung cũng ngắn hơn, là nguyên nhân gây ra các tai nạn khi điều khiển các phương tiện như xe máy, ô tô, tàu hoả, tàu thuỷ, máy bay...

III. Nguyên nhân gây rối loạn giấc ngủ:

A. Nguyên nhân mất ngủ thoáng qua:

1. Do tâm trạng lo âu, căng thẳng, suy nghĩ quá nhiều về quá khứ, lo lắng cho tương lai, choáng ngợp với trách nhiệm hiện tại (quá sức mình).

2. Do làm việc thay ca, thay đổi múi giờ gây rối loạn lịch thức ngủ trong ngày, thức đêm ham chơi bài bạc...

3. Sử dụng chất kích thích não: Cafe, trà đặc, rượu, thuốc lá.

4. Do ăn nhiều, ăn nặng vào buổi tối, ăn nhiều chất kích thích, ăn trước khi đi ngủ.

5. Do ảnh hưởng của môi trường: ánh sáng, tiếng ồn, nhiệt độ, không khí.

6. Do thói quen làm việc đêm, ngủ buổi chiều.

7. Ngủ khi đói bụng cũng gây mất ngủ.

B. Nguyên nhân gây mất ngủ mãn tính:

1. Do bệnh lý đa khoa: Dị ứng, viêm khớp, bệnh tim, cao huyết áp, hen phế quản, viêm xoang, trào ngược, cường giáp, parkinson, đau lưng, tiểu đường, suy thận.

2. Bệnh tâm thần: Tỷ lệ 35 - 50% liên quan đến bệnh tâm thần như trầm cảm, hưng cảm, rối loạn lo âu lan toả, rối loạn stress sau chấn thương, nghiện rượu, nghiện thuốc phiện, tâm thần phân liệt, bệnh sa sút trí tuệ.

3. Các bệnh liên quan đến giấc ngủ: Chứng ngưng thở khi ngủ, ác mộng, mộng du, hoảng sợ trong giấc ngủ,

4. Một số bệnh lý khác như: Phụ nữ mãn kinh, vào chu kỳ kinh nguyệt, khi có thai.

IV. Điều trị bệnh mất ngủ:

Để chữa bệnh rối loạn giấc ngủ trước hết phải giải quyết các nguyên nhân gây ra chứng mất ngủ. Cần tập trung một số biện pháp sau đây.

1. Điều trị các căn bệnh gây ra mất ngủ.

2. Giải quyết về tâm lý:

- Gạt bỏ mọi lo âu căng thẳng, tránh tranh luận gây ra bực bội trước khi đi ngủ.

- Không làm việc quá khuya, ngừng mọi suy nghĩ tính toán, cần tạo ra tâm trạng thoải mái trước khi ngủ.

- Những người bị xốc tâm lý lâu dài, phải có các biện pháp giải toả để nguôi dần những u uất đó.

- Nằm trên giường nhớ lại những chuyện trong cuộc đời với tạo tâm trạng thanh thản, vui sẽ dễ ngủ.

3. Ăn uống

- Hạn chế, không uống chế cafe, trà đặc, rượu nhất là vào buổi tối.

- Không ăn quá no vào buổi tối, không nên ăn đêm, không ăn cá rán, xúc xích.

- Ăn các chất dễ gây ngủ như: Chuối, sữa ấm, khoai tây, cà chua, lạc, vừng, táo, ổi, xoài, đào, đu đủ, mật ong, hạt sen, ngó sen, rau đay, rau mùng tơi, lá vông,

- Uống trà hoa hoè, uống nước tâm sen.

- Uống nước sắc lá mãng cầu xiêm.

4. Hoạt động:

- Không nên luyện tập nặng trước khi ngủ.

- Hạn chế đọc sách, không sử dụng đồ điện tử, không xem tivi trước khi ngủ.

- Hãy đi bộ, vẫy tay Đạt ma trước khi ngủ.

5. Tạo môi trường ngủ tốt:

- Cởi quần áo dài, nịt, mặc mỏng manh.

- Bỏ các loại điện thoại, đồ trang sức, kính áp tròng...

- Tắt đèn, che không để ánh sáng lọt vào, chắn tiếng động, giữ cho phòng thoáng mát.

- Không nên ngủ vặt, nên chợp mắt vào buổi trưa bù cho thiếu ngủ đêm và thư giãn toàn thân.

Không cố gắng ngủ khi khó ngủ, có thể dậy đi lại, làm việc gì đó nhẹ nhàng đến khi mệt buồn ngủ thì ngủ.

6. Phải luôn tạo cho mình tâm trạng thanh thản, tham gia các hoạt động hoà nhập vào không khí vui tươi. Gạt bỏ những lo lắng buồn bực, đừng lo về chứng mất ngủ, luôn tin tưởng là sẽ chữa khỏi căn bệnh đơn giản này.

V. Một số bài tập chữa mất ngủ, tốt cho giấc ngủ và sức khoẻ:

1. Nằm phản: Người Nhật rút ra là nằm đệm đã làm cho sức khoẻ của họ yếu đi. Tốt nhất là nằm phản, nó có tác dụng chữa giảm đau một số bệnh về xương khớp. Không nên nằm võng vải mà nằm võng gỗ. Tôi đã áp dụng nằm phản và nằm võng gố từ lâu rất tốt, kể cả mùa đông cũng không nằm đệm.

2. Nằm phản dốc về phía đầu: Nằm dốc như vậy máu lưu thông lên não tốt hơn, sẽ làm cho con người khoẻ, trẻ lại (người Nhật đã áp dụng phương pháp này).

3. Bỏ gối: Vừa giúp cho máu lên não tốt hơn, vừa kéo dài cột sống ra. Tôi vào quán cắt tóc, trong khi chờ đợi mượn quyển tạp chí đọc, có bài rất hay do một Giáo sư người Mỹ viết là có thể kéo dài cột sống ra và chữa bệnh hoa mắt chóng mặt. Thế là tôi về bỏ gối liền đã suốt 15 năm nay, thân dài thêm 3cm, lưng thẳng, không còn chóng mặt như trước đây nữa. (người Việt Nam ta quen nằm gối cao nên hay bị gù lưng khi tuổi cao).

4. Khi mất ngủ liên tục trong một thời gian dài, chắc chắn là vai cổ đau dữ dội, vùng gần huyệt "Bách hội" trên đỉnh đầu nhão ra. Điều trị vai cổ và huyệt "bách hội" sẽ ngủ ngon ngay. Đồng thời day ấn một số huyệt khác cũng có tác dụng chống mất ngủ.

a. Day ấn huyệt Bách hội: Dùng ngón tay day ấn vào huyệt có tác dụng gây ngủ. Vị trí nằm trên điểm giao nhau của đường bổ dọc theo đỉnh đầu và đường nối đỉnh hai vành tai, nằm ở giữa đỉnh đầu sờ vào thấy cái hõm đó là vị trí huyệt.

b. Day ấn huyệt Thiên trụ: Hai bàn tay ôm đầu hai ngón cái day ấn huyệt. Hai huyệt nằm ngay mí tóc bên ngoài hai thớ cơ lớn đối xưng nhau qua chỗ lõm sau gáy.

c. Day ấn huyệt Cữu vĩ: Hai bàn tay chồng lên nhau đặt lên huyệt day ấn. Huyệt nằm thẳng dưới xương ức chừng hai đốt ngón tay.

d. Day ấn huyệt Thận du: Dùng hai bàn tay ôm ngang lưng, ngón giữa day ấn huyệt. Vị trí huyệt nằm cách cột sống lưng 6cm sang hai bên ngang đầu mút xương sườn cuối cùng.

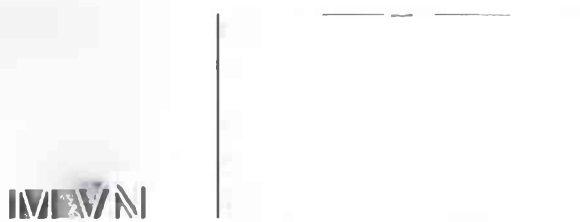
e. Day ấn huyệt Quan nguyên: Hai bàn tay úp lên nhau dùng mũi ngón tay day ấn lên huyệt. Huyệt nằm thẳng dưới rốn khoảng 3 đốt ngón tay.

Huyệt Bách hội

Huyện Thận du

Huyện Thiên trụ

Huyệt Dũng tuyền



Huyệt Cữu vĩ

Huyện Cách du

Huyệt Quan nguyên

g. Day ấn huyệt Cách du: Cắt hai tay qua vai ra sau lưng day ấn hai huyệt. Hai huyệt nằm phía dưới và cả bên trong hai xương bả vai, đối xứng cách đốt sống ngực thứ 7 khoảng 1,5 đốt ngón tay.

h. Day ấn huyệt Dũng tuyền: Xoa bấm gan bàn chân ở huyệt dũng tuyền rất hiệu quả, dùng tay xoa, hoặc dùng bàn con lăn có gai đạp chân lên xoa xát huyệt dũng tuyền cũng tốt (vị trí huyệt từ đầu ngón chân thứ hai tới gót chân chia làm 5 phần thì điểm lõm cách gót chân 3/5 đó là huyệt dũng tuyền).

i. Xoa bóp vùng vai gáy dùng hai bàn tay tự xoa bóp khắp vùng vai gáy.

k. Ứng dụng tự kỷ ám thị: Nằm thư dãn rồi ám thị cho giấc ngủ: "A, a sắp ngủ rồi, a, a, buồn ngủ rồi" cứ như thế sẽ ngáp ngủ rồi buồn ngủ.

l. Cách ngâm chân: Đổ nước ấm vào chậu, ngồi xuống ghế, nhúng cả hai chân vào chậu, rồi từ từ rót nước nóng vào cho đến khi không chịu được nữa thì thôi. Ngâm như vậy từ 10-20 phút trước khi đi ngủ sẽ ngủ được ngay. Hoặc dùng hai chậu nước một nóng, một lạnh; ngâm chân thay đổi trong hai chậu nước đó.

Xoa bóp bấm huyệt cho hai bàn chân làm vào buổi tối trước khi đi ngủ là tốt nhất.

m. Tắm nước ấm trước khi đi ngủ, nên đi ngủ vào lúc 10 giờ đêm, nên có giấc ngủ trưa ngắn khoảng 30 phút.

o. Xoa xát ngực, bụng, chân tay khi nằm trên giường ngủ.

p. Ngồi thiền mỗi ngày một chút.

5. Còn có các hình thức vận động khác như: Diện chẩn, Khí công, Yoga, Năng lượng Sinh học, Dưỡng sinh, Gym, Nhân điện... có thể tìm hiểu thêm tập chữa mất ngủ.

VI Các bài thuốc chữa mất ngủ:

Có lời khuyên là không nên dùng thuốc an thần Tây y để chữa mất ngủ, nó chỉ có tác dụng ban đầu, khi quen thuốc rồi là hại vô cùng, phải dùng liều tăng dần mãi thành nhờn thuốc, mất tác dụng và làm cho bệnh càng trầm trọng thêm.

Nên dùng các loại thuốc Đông y từ thảo dược. Một số bài tự làm như sau.

1. Rau lạc tiên nấu nước hoặc luộc ăn sẽ ngủ ngon. Cái tên "Lạc tiên" do ông cha ta đặt cho cũng đủ biết rồi, lạc vào cõi tiên.

2. Bài hạt sen, long nhãn, tâm sen, lá sim:

- Lấy 30 gam hạt sen, 20 gam long nhãn sắc uống, ăn cả bã.
- Lấy 10 gam tâm sen nấu nước uống.
- Lấy 20 gam lá sim bánh tẻ đổ 3 bát nước sắc còn 1 bát uống.

3. Bài thuốc của Hải Thượng Lãn Ông: Long nhãn 50 gam sắc với nước, cao ban long 40 gam thái mỏng cho vào hoà tan để nguội cho đông lại thái thành miếng mỏng, ngày uống 20 gam chia hai lần vào sáng sớm và trước khi đi ngủ.

4. Pha mật ong vào nước ấm uống trước khi đi ngủ.

5. Dùng lá mãng cầu xiêm đun nước uống.

6. Uống cao hoặc nước nấu Atiso.

VII. DÙNG NĂNG LƯỢNG CHỮA MẤT NGỦ

1. Mất ngủ xảy ra sự tổn thương tính nhịp nhàng và sự cân bằng chuyển động năng lượng trong cơ thể, nó thường đi đôi với sự căng thẳng thần kinh hoặc là những sự rối loạn khác nhau của hệ thần kinh và những nguyên nhân khác như đã nêu ở trên.

2. Dùng năng lượng chữa mất ngủ:

- Luyện tập tích năng lượng cho cơ thể và làm ấm hai bàn tay

- Liên kết 3 ngón tay giữa của bàn tay phải khít chặt vào nhau, đặt phần mềm của của nó vào chỗ giữa mũi và môi trên rồi ấn nhẹ. Đồng thời đặt tay trái lên vùng rốn, hãy liên tưởng cái nóng từ lòng bàn tay trái hướng lên vai và cổ, hướng vào cổ rồi đổ vào các ngón và tác động vào thuỳ phía trên môi. Tác động nhiệt lên vùng này gây ra phản ứng của não bộ cho phép nó được nghỉ ngơi và làm nhanh quá trình ngủ thiếp đi.

Chú ý: Tất cả các bài tập sưởi nóng không được làm với người mắc bệnh tim nặng và các bệnh tim mạch do bị tắc nghẽn.

ĐỂ CÓ GIẤC NGỦ NGON

Con người từ lúc sinh ra
Giấc ngủ chiếm một phần ba cuộc đời
Mất ngủ bao thứ lôi thôi
Làm thoái hoá não, sụt vơi tinh thần
Tính tình bực dọc khó gần
Kêu ca than vãn, nhọc nhằn, hay quên
Nếu mà mất ngủ triền miên
Gây ra trầm cảm, suy liền thần kinh
Huyết áp lên bất thình lình
Khó thở, ngừng thở phát sinh khôn lường
Những cơn ác mộng đêm trường
Tử vong tỷ lệ thông thường gấp năm
Công việc sa sút từng phần
Sự tập trung giảm, kém dần thời gian

Dễ gây tai nạn bất an
Điều khiển phương tiện muôn vàn hiểm nguy

Nguyên nhân hai dạng đã ghi
Thoáng qua mất ngủ là vì lo toan
Thay ca, thay đổi địa bàn
Cafe trà thuốc rượu tàn hại ta
Ăn no bữa tối gây ra
Môi trường không tốt cũng là tác nhân
Đêm làm, chiều ngủ góp phần
Khi ngủ bụng đói là vần dậy ngay

Mất ngủ mãn tính mới gay
Do nhiều bệnh lý nghi gây rõ ràng
Dị ứng, viêm khớp, viêm xoang
Bệnh tim, huyết áp, tiểu đường, đau lưng
Trào ngược, cường giáp, liệt rung
Thêm hen phế quản không ngừng thở than
Đặc biệt mắc bệnh tâm thần
Trầm cảm, hưng cảm, toả lan lo phiền
Sau chấn thương rối loạn liền
Nghiện rượu, nghiện phiện gây nên bệnh tình
Tâm thần phân liệt phát sinh
Sa sút trí tuệ, ảo hình mộng du
Ác mộng, ngưng thở đặc thù
Hoảng sợ khi ngủ bật vù dậy ngay
Mãn kinh, kinh nguyệt, có thai
Đều gây mất ngủ kéo dài triền miên

Biện pháp điều trị nêu lên
Phối hợp đồng bộ kết liên trị cùng
Thực phẩm cần thiết bổ sung
Chuối tiêu, sữa ấm, lạc, vừng, khoai tây
Cà chua, mùng tơi, rau đay
Đu đủ, táo, ổi, mận, xoài, mật ong
Hạt-tâm-ngó Sen, lá vông
Hoa hoè, lá mãng cầu xiêm "dưỡng bồi"

Thêm vài bài tập mở khơi
Đi bộ thư giãn, tránh ngồi đọc xem
Khi ngủ bỏ gối không thèm
Nằm phản đầu dốc dẫu phiền gắng lên
Bấm huyệt Bách hội, Dũng tuyền
Đôi lời ám thị, đi liền ngâm chân
Còn nhiều môn khác thấy cần
Tự mình tìm hiểu từng phần mở ra
Thuốc tây nên nhớ tránh xa
An thần dùng mãi sẽ là hại thân
Đông, Nam dược tốt, rất cần
Nhiều loại chiết xuất uống luôn rẻ tiền
Mấy thang đơn giản mách liền
Atiso luộc, lạc tiên hãy dùng
Hạt sen-long nhãn hoà chung
Tâm sen-sim bánh tẻ cùng rất hay
Hải Thượng Lãn ông đã bày
Cao ban long-long nhãn đầy đủ ghi

Bấm huyệt, năng lượng phát huy
Quyết tâm gắng sức kiên trì vượt lên
Ra tay dẹp hết nỗi phiền
Sợ rằng khéo chữa ngủ quên bục giường.

BỆNH Ở TRONG MƠ

Loài người trong giấc ngủ có giấc mơ. Ngủ là trạng thái nghỉ ngơi cả thân thể và tinh thần. Khi cơ thể khoẻ mạnh thanh thản, giấc ngủ sâu ngon êm đềm. Khi có vấn đề trong cuộc sống hàng ngày như: Căng thẳng, bức xúc, lo lắng, buồn rầu..., trạng thái thần kinh không được nghỉ ngơi hoàn toàn, xen trong giấc ngủ là giấc mơ, có giấc mơ nặng nề, có khi hoang loạn. Đặc biệt khi người mệt mỏi bệnh tật ốm đau, sinh lý tác động đến tâm lý biểu hiện qua giấc mơ; mỗi căn bệnh ứng với một trạng thái mơ. Theo khám phá của các chuyên gia y tế Hoa Kỳ và qua thực tế trải nghiệm của bản thân, tôi kết lại thành bài thơ:

BỆNH Ở TRONG MƠ

"Cuộc đời được mấy giấc mơ
Chàng mơ chinh chiến, Em mơ bóng Chàng"...
Nay anh mãn nhiệm về làng
Cùng Em mơ ruộng lúa vàng thơm hương

Cuộc đời quân ngũ muôn phương
Tuy xa mà vẫn yêu thương "quên mình"
Qua bao năm tháng trường chinh
Nguy nan, bom đạn, bệnh tình kéo theo
Vui vườn chúng vẫn bám đeo
Đêm đêm "sục sạo leo trèo" doạ ta

Các nhà Y học tinh Hoa
Kỳ công nghiên cứu chỉ ra ngọn ngành
Dẫn thân từng trái kết thành
Tô thêm sáng tỏ bức tranh đa mầu

Nằm mơ bị đánh trên đầu
Thần kinh đại não chớm đau hãy phòng
Mơ chìm nước lụt mênh mông
Gan mật lâm bệnh, nhắc không coi thường
Mơ bị đuổi chạy cùng đường
Dấu hiệu tim phổi chấn thương gây sầu
Mơ thấy đâm ở phía sau
Báo rằng lưng thận chớm đau coi chừng
Mơ mưa rơi xuống không ngừng
Bệnh tim chìm nổi xin đừng chủ quan
Mơ rồi tỉnh nhớ vẹn toàn
Thần kinh suy nhược bất an nhạt nhoà
Mơ tiểu mót rặn không ra
Tuyến tiền liệt hỏng lo mà chữa nhanh
Mơ người đuổi, kêu thất thanh
Rõ ràng tắc động mạch vành chứ sao
Mơ gặp lửa cháy lao đao
Báo hiệu huyết áp lên cao tăng dần
Mơ xơi cơm rượu quây quần
Dạ dầy viêm loét tẩm thân bệnh tình
Mơ gặp hung ác hại mình
Tuần hoàn, tiêu hoá không bình thường đâu

Người già mơ kẻ đuổi sau
Mồ hôi toát, nhịp đập mau song hành
Triệu chứng xơ vữa mạch vành
Phòng xuất huyết não, tim lành thành suy
Mỗi giấc mơ một bệnh ghi
Tình hình sức khoẻ bảo nguy, lo phòng
Mấy điều mách bảo tinh thông
Đọc nghe cho tỏ vững lòng sáng tâm
Tuổi cao sức mỏi hao dần
Hãy luôn giữ vững tinh thần vượt lên
Thảnh thơi thoải mái chẳng phiền
Bớt đi mơ xấu bình yên vui đời.

VẬN ĐỘNG ĐỂ PHÒNG, CHỮA BỆNH VÀ GIỮ GÌN SỨC KHOẺ

Một điều kỳ lạ là con người có 365 đốt xương tương ứng với 365 ngày/năm. Trái đất luôn vận động, nó quay quanh mặt trời hết một vòng là 365 ngày và nó còn tự quay quanh mình hết một vòng tròn một ngày đêm, nếu trái đất ngừng vận động nó sẽ không tồn tại. Con người từ khi sinh ra là đã vận động, mức độ vận động phát triển theo lứa tuổi, nhưng khi tuổi cao thì sự vận động giảm dần, cho đến lúc nhắm mắt xuôi tay là hết vận động. Con người muốn tồn tại phải vận động; hoạt động, luyện tập để vận động hết 365 khớp xương trong cơ thể, vận động cho các kinh mạch đều thông, vận động tuần hoàn máu, vận động hô hấp, vận động năng lượng. Vận động chính là để tăng cường thể lực, đẩy lui mọi bệnh tật và kéo dài cuộc sống của con người. Trong cuốn sách này chủ yếu đề cập đến vận động của người trung tuổi trở lên.

Qua việc nghiên cứu, tham khảo khảo các tài liệu, thực nghiệm có hiệu quả, xin giới thiệu một số nội dung vận động, xoa bóp bấm huyệt cơ bản có thể xem để áp dụng. Mỗi một căn bệnh có các bài vận động cụ thể đã nêu ở các loại bệnh. Mục này chỉ nêu lên các bài vận động cơ bản để phòng bệnh và tăng cường sức khoẻ cho cơ thể chúng ta.

VẬN ĐỘNG THỂ LỰC

I. Mặt đầu cổ:

Trên khuôn mặt con người có tới 500 huyệt đều liên quan đến các bộ phận trong cơ thể. Giáo sư-Tiến sỹ khoa học Bùi Quốc Châu đã nghiên cứu tìm ra phương pháp chữa bệnh gọi là "Diện chẩn" tức là đoán bệnh, chữa bệnh qua mặt. Hiện nay có nhiều tài liệu, nhiều cơ sở chữa bệnh theo phương pháp này. Qua nghiên cứu, xem các tài liệu và ứng dụng thực hành của bản thân kết hợp với môn xoa bóp bấm huyệt, xin nêu mấy động tác xoa bóp tổng hợp, đơn giản mà hiệu quả như sau:

1. Áp hai cẳng bàn tay vào sát hai mắt từ giữa sống mũi rồi miết mạnh vuốt ngang sang hai bên nhiều lần. Sau đó chuyển sang đảo con ngươi hai mắt, nhìn về phía trước thật xa đảo con ngươi xoay tròn theo chiều kim đồng hồ sau đó đổi chiều đảo ngược lại.

2. Đặt hai ngón tay trỏ vào hai bên cánh mũi, chũi vuốt thẳng ngược lên tới điểm giữa trán (bên trên huyệt Ấn đường), sau đó vuốt xuôi xuống qua mũi tới cằm nhiều lần.

3. Đặt hai tay lên nhau áp vào miệng xát ngang về hai bên.

4. Đặt hai bàn tay lên nhau áp vào trán vuốt ngang về hai phía.

(Có thể làm đồng thời hai động tác: Một tay đặt lên trán, một tay đặt lên miệng cùng xoa xát).

5. Áp hai bàn tay lên hai má xoay tròn theo chiều kim đồng hồ làm cho má nóng lên.

6. Áp hai bàn tay vào hai tai xoa xát mạnh kết hợp vỗ vào tai.

7. Dùng 10 đầu ngón tay đặt lên trán rồi chải tóc xát mạnh vào da đầu ngược về phía sau.

8. Hai hàm răng vập mạnh vào nhau liên tục (bài của vua Càn Long Trung Quốc để làm chắc răng chống hô khi cao tuổi)

9. Bàn tay vòng qua ngực vắt qua cổ hết cỡ bám vào cổ vuốt mạnh về phía trước vòng quanh cổ, đổi tay kia cũng làm như vậy.

10. Quay cổ: Quay cổ sang hai bên, cúi xuống rồi ngửa lên, ngả sang trái rồi sang phải, quay tròn theo chiều kim đồng hồ và ngược lại.

11. Trồng chuối: Lên giường áp sát tường trồng chuối tăng cường máu lên não. Trường hợp sức yếu có thể nằm sát tường, kê gối vào lưng, nâng cao hai chân chống lên tường cũng có tác dụng tốt.

12. Nuốt nước bọt: Nước bọt rất tốt vừa có men tiêu hoá vừa là thuốc kháng sinh nên nhớ luôn nuốt vào, không nhổ ra.

+ Cần lưu ý với 12 mục nêu trên, mỗi động tác phải làm nhiều lần mới có tác dụng. Tuỳ theo sức khoẻ của từng người mà làm số lần cho vừa sức. Cần xoa nóng hai bàn tay trước khi làm. Làm liên tục hàng ngày khi ngủ dậy là tốt nhất, sẽ thấy mình trẻ khoẻ ra.

II. Bụng ngực:

1. Xoa bụng: Hai bàn tay chồng lên nhau áp vào bụng xoay tròn theo chiều kim đồng hồ liên tục nhiều vòng. Xoa ở bụng dưới và xoa xung quanh rốn (có thể dùng máy mát-xa cũng tốt).

2. Gập bụng: Khi tắm, đi đại tiện có thể ngồi gập bụng ngửng lên rồi cúi gập xuống, nằm trêngiường tập càng tốt, nâng chân lên gập bụng nhiều lần.

3. Thở: Ngồi lên ghế đôn hoặc ngồi xếp bằng hai tay ngửa đặt lên đầu gối. Hít vào thật sâu phình bụng hết cỡ, ngừng lại hết cỡ, thót bụng lại thở ra hết cỡ, ngừng lại hết cỡ. Hoàn thành một chu trình thở có 4 phân đoạn thời gian bằng nhau. Ban đầu ngắn rồi sau tăng dần lên càng lâu càng tốt (bài tập khí công vừa tốt cho phổi vừa tốt cho bụng, các bộ phận trong bụng và cơ bụng)

4. Thót hậu môn: Đứng thẳng mười ngón chân bám chắc xuống đất, 2 tay giơ về phía trước rồi vẫy mạnh về phía sau đồng thời thót hậu môn lại, kiễng chân lên, vung tay ra phía trước hạ chân xống, thả hậu môn ra là hết một chu trình. Cứ làm như thế liên tục, bài tập này có nhiều tác dụng và rất tốt cho bụng, chống bệnh trĩ, chống phì đại Tiền liệt uyến.

III. Lưng

1. Gập lưng: Nằm ngửa trên giường, chân tay duỗi thẳng, lấy sức nâng chân gập lưng về phía trước rồi hạ xuống thẳng chân ra.

2. Vặn lưng: Nằm ngửa trên giường, tay chân duỗi thẳng, nghiêng mình gập chân về một phía cho vặn cột sống, sau đó đổi chiều sang chân kia.

3. Dãn lưng: Hai chân dạng bằng vai, hai tay thẳng, cúi người xuống chống hai tay xuống đất rồi lại đứng thẳng lên, làm lại nhiều lần.

4. Kéo dãn cột sống: Nắm tay vào xà đơn thả lỏng người, hoặc bám vào bậu cửa trên co chân lên, hoặc chống hai tay vào mặt bàn co chân lên, có tác dụng dưỡng khớp, chống thoát vị đĩa đệm tốt.

5. Tập dãn cột sống: Nằm ngửa chống hai tay, hai chân, nâng lưng lên cao dãn thẳng cột sống, cổ ngửa về phía trước hết cỡ.

6. Vặn lưng: Đứng thẳng hai chân rộng bằng vai, vặn người về hai bên ngược chiều nhau, sau đó cúi gập xuống hai tay chạm đất rồi đứng thẳng lên để vận động cột sống.

7. Dẫm lưng: Nằm sấp nhờ người dẫm lên khắp tấm lưng vừa dãn cột sống vừa có tác dụng hạ huyết áp.

+ Chú ý: Mỗi động tác phải làm nhiều lần tuỳ theo thể trạng mới có tác dụng.

IV. Tay:

Bàn tay con người có rất nhiều huyệt, đã có nhiều tài liệu nghiên cứu viết về xoa bóp, bấm huyệt bàn tay để chữa bệnh. Mỗi một huyệt ứng với một bộ phận trong cơ thể, khi tác động vào đó là có tác dụng chữa bệnh. Bàn tay nhất là ngón tay ở xa tim, máu đưa đến nuôi dưỡng cũng chậm hơn, cần phải được xoa bóp để tạo lưu thông máu đến bàn tay tốt hơn. Người có bàn tay ấm thì sức khoẻ tốt, ngược lại bàn tay lạnh là yếu. Nhân gian thường có câu nói "tay lạnh như ma" ám chỉ người đó ốm yếu. Ai bắt tay tôi cũng khen bàn tay ấm, do đó sức khoẻ của tôi khá tốt. Khi không có điều kiện nghiên cứu kỹ các tài liệu, ta có thể làm một số động tác đối với bàn tay.

1. Xoa bóp bàn tay: Hai bàn tay xoa vào nhau thật mạnh khắp cả mọi phía của mỗi bàn. Nắn bóp hết 10 đầu ngón tay: Dùng bàn tay nọ vuốt day xoa bóp hết 5 ngón của bàn tay kia và ngược lại; dùng ngón cái day vào khắp lòng bàn tay cả hai bên. Xát mạnh má thịt hai ngón cái vào nhau, tay nọ nắm cổ tay kia bóp quay thật mạnh, hai bàn tay đan vào nhau xoay về các phía. Làm như vậy tác động vào tất cả các huyệt trên bàn tay rất tốt. Tôi đi công tác ngồi xe ngày nào cũng nhớ xoa bóp bàn tay, ngồi họp cũng làm, đặc biệt mùa đông càng làm nhiều hơn, hai bàn tay lúc nào cũng thấy hồng và ấm.

2. Chống tay: Nằm sấp xuống giường người cứng thẳng, bàn chân vuông góc với cẳng chân, mũi hai bàn chân thẳng, hai tay chống xuống, nâng hạ toàn thân lên xuống liên tục. Khi đã quen ta chống thẳng các ngón tay, ngón chân sẽ có sức khoẻ tuyệt vời.

3. Quay khớp khuỷu tay: Tự quay khớp khuỷu của hai cánh tay, quay xuôi ngược nhiều lần co duỗi cánh tay để vận động cho các khớp cánh tay.

4. Quay khớp vai: Dang hai tay quay thuận chiều rồi ngược chiều kim đồng hồ liên tục nhiều lần.

5. Kéo xà đơn: Kéo xà đơn hàng ngày, tự làm ở nhà hoặc bám vào bậu trên của cửa đi mà kéo.

V. Chân:

Bàn chân con người còn tập trung nhiều huyệt hơn bàn tay, có nhiều tài liệu viết về xoa bóp bấm huyệt bàn chân để chữa bệnh. Môn mát-xa chân cũng chính là phương pháp xoa bóp bấm huyệt chân để tăng cường sức khoẻ cho cơ thể.

1. Dùng hai tay tự xoa bóp bàn chân để tăng cường sức khoẻ, chữa bệnh cho mình, vuốt xoa nắn hết 10 đầu ngón chân. Bàn chân cũng xa tim, cần được xoa bóp, giữ ấm trong mùa đông.

2. Co duỗi chân: Sáng dậy hoặc tối trước khi đi ngủ ngồi lên giường co duỗi hai chân liên tục.

3. Xoa bóp hai chân: Ngồi trên giường duỗi thẳng hai chân, dùng hai bàn tay xoa bóp (mát-xa) hai chân từ đùi xuống đến hết ngón chân, dùng các ngón tay day vê hết 10 đầu ngón chân.

4. Xoa hai bàn chân: Ngồi lên giường úp hai bàn chân vào nhau mà xoa mạnh, liên tục, dùng ngón tay cái day mạnh vào lòng bàn chân cả hai bàn, tác động vào các huyệt trên bàn chân rất tốt.

5. Mát-xa chân: Dùng bàn lăn con lăn bằng gỗ hoặc tre có gai đặt bàn chân lên trà xát mạnh nhiều lần. (Bàn xoa có bán sẵn ở nhiều nơi. Tôi ngồi làm việc ở cơ quan cũng như ở nhà lúc nào cũng đặt hai bàn chân lên bàn xoa mà xoa liên tục, rất tốt) Đi bộ chân không, nếu

có sỏi rải thì càng tốt. Hoặc đi bộ trong sân nhà mình đã quét sạch (Bác Hồ thường cho rải sỏi quanh nhà ở các khu căn cứ trong thời kỳ kháng chiến để tối đến đi bộ).

6. Chống chân: Đưa một chân lên ghế thấp hoặc bậc cầu thang hai bàn tay đặt lên gối, chân kia duỗi thẳng về phía sau, gập đầu gối xuống rồi nâng lên sau đó đổi chân.

7. Gập và xoa bóp đầu gối: Giơ chân lên gập đầu gối nhiều lần, dùng hai bàn tay xoa bóp cho hai đầu gối.

8. Day ấn huyệt Dũng tuyền và huyệt Túc tam lý là hai huyệt quan trọng nhất nhằm tăng cường sức khoẻ cho cơ thể, hãy quan tâm thường xuyên day ấn hai huyệt này rất tốt.

VI. Tập thể dục, thể thao:

1. Buổi sáng dậy tập các bài thể dục thông thường đó là vận động toàn thân. Tôi không ngày nào bỏ thể dục, ở quân ngũ ngày nghỉ không tập thể dục, riêng tôi ngày nào cũng tập, vì cơ thể ta không lúc nào ngừng vận động cả.

2. Chơi bóng bàn, cầu lông, bơi, các môn thể thao khác rất nhiều nội dung tuỳ theo lứa tuổi, theo giới tính và sức khoẻ. Cần chú ý là tuổi cao không nên ham quá sức rất nguy hiểm, nhiều người đã đột tử ngay trên sân tennis.

3. Đạp xe đạp: Tuỳtheo sức khoẻ để thực hành cho phù hợp.

VII. Đi bộ, chạy dài

1. Đi bộ: Thường đi bộ vào buổi chiều hoặc buổi tối, không nên đi vào buổi sáng quá sớm, dễ bị bệnh tim mạch. Đi khoảng 3 - 4km mỗi lần là vừa.

2. Chạy dài: Có thể chạy dài tuỳ theo sức khoẻ, người cao tuổi hạn chế chạy dài hoặc chỉ chạy nhẹ nhàng.

VIII. Các môn tập khác: Ngoài các môn thể dục, thể thao phổ biến, xin giới thiệu một số môn vận động khác để vận dụng.

1. Xoa bóp bấm huyệt: Đây là môn y học cổ truyền chữa được rất nhiều bệnh, có nhiều bệnh y học hiện đại bó tay nhưng xoa bóp bấm huyệt lại chữa được. Ví dụ bệnh câm điếc, bại liệt, liệt do tai biến mạch máu não... Cần tìm hiểu để tự chữa bệnh cho mình.

2. Yoga đã được thế giới công nhận, LHQ đã tổ chức ngày Yoga thế giới. Môn học này đang được phổ biến rộng rãi ở nước ta, và hai năm 2015, 2016 nhà nước đã tổ chức hoạt động hưởng ứng ngày Yoga quốc tế.

3. Tập Khí công cũng là hình thức vận động, đó là tạo nên sự "vận động dòng khí" trong cơ thể để tăng cường sức khoẻ và chữa bệnh. Môn tập này đang phổ biến ở nước ta, (tôi đã theo học chuyên gia Hoàng Lượng Thăng nhiều năm có hiệu quả nhưng do bận, tập không liên tục nên kết quả chưa cao). Hiện nay có môn Pháp Luân Đại Pháp tức là môn Khí công tu luyện được du nhập từ Trung Quốc vào nước ta, trong đó có năm bài Công pháp rèn luyện sức khoẻ và chữa bệnh, đang được lưu truyền và phát triển ở mọi miền. Tuy nhiên môn Pháp Luân Công này đang bị cấm đoán đàn áp ở Trung Quốc, có thể là do vấn đề chính trị.

4. Cảm xạ học hay còn gọi là Năng lượng sinh học, do chuyên gia Cảm xạ học Nguyễn Ngọc Sơn đưa từ Ba Lan về Việt Nam, đã được công nhận và đang phổ biến.

5. Diện chẩn: Do Giáo sư- Tiến sỹ khoa học Bùi Quốc Châu nghiên cứu ra, đã được phổ biến rộng rãi ở nước ta.

6. Vẫy tay "Đạt Ma Dịch Cân Kinh": Năm 917 Đạt Ma tổ sư của Ấn Độ sang Trung Quốc thuyết pháp và truyền giáo; đã lập nên

môn phái "Đạt Ma Dịch Cân Kinh"; đó là phương pháp vẫy tay để rèn luyện thân thể. Phương pháp này đã được đưa vào nước ta và hiện nay khá phổ biến cho lớp người trung tuổi trở lên.

7. Tập dưỡng sinh: Hiện nay có rất nhiều bài tập dưỡng sinh, tùy theo lứa tuổi, tình trạng sức khỏe để tìm hiểu luyện tập cho phù hợp.

8. Nhân điện: Cũng là một môn tăng cường sức khoẻ và chữa bệnh, tuy nhiên hiện nay chưa được nhà nước công nhận chính thức và chưa được BYT cấp giấy phép cho cơ sở nào, có người còn lợi dụng nên cần tìm hiểu thêm.

9. Ngồi thiền: Ngày nay những yếu tố gây stress ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ, nó làm rối loạn tiêu hoá, tim mạch, sinh dục, rối loạn nội tiết tố, làm suy giảm khả năng miễn dịch và dẫn tới nhiều căn bệnh nghiêm trọng. Thiền là một biện pháp đối trị trực tiếp và hữu hiệu. Hành thiền không những giải toả các cảm xúc tính, cải thiện hành vi mà còn giúp tăng cường nội khí, nâng cao sức đề kháng và sự thích nghi của cơ thể với môi trường.

XOA BÓP BẤM HUYỆT

Trong cơ thể con người có rất nhiều huyệt đạo, phương pháp trị liệu Đông y đưa ra 200 huyệt đạo chủ yếu để chữa các căn bệnh khác nhau. Dựa vào các huyệt đạo đó để tác động bằng cách Day ấn, Châm cứu, Diện chẩn điều trị các căn bệnh trong cơ thể con người rất hiệu quả, có những căn bệnh Tây y không chữa được nhưng dùng phương pháp Huyệt đạo có thể chữa khỏi. Qua nghiên cứu tôi thấy có 3 huyệt quan trọng nhất khi tác động vào đó sẽ có ảnh hưởng tích cực đến tinh thần và thể lực của con người. Đó là huyệt Bách hội, huyệt Túc tam lý, huyệt Dũng tuyền, cần tìm hiểu tự day ấn để giữ gìn nâng cao sức khoẻ cho bản thân. Cứ day ấn thường xuyên hàng

ngày, mọi lúc mọi nơi, có tác dụng rất tốt cho sức khoẻ, phòng và chữa mọi căn bệnh rất hiệu quả.

1. HUYỆT BÁCH HỘI:

- Ý nghĩa của huyệt: "Bách" là con số 100, nó biểu thị cho rất nhiều số lượng, rất nhiều kiểu dáng, rất nhiều ý nghĩa, tức là muốn nói đến một huyệt đạo mà vị trí của nó là nơi hội tụ của các kinh lạc có tác động quan trọng đến cơ thể. Phạm vi ứng dụng của huyệt Bách hội rất rộng, nhờ nó mà trị liệu hiệu quả rất nhiều chứng bệnh, vì thế mới có tên là Bách hội.

- Nhận biết vị trí huyệt đạo: Huyệt nằm ở trung tâm đỉnh đầu, là giao điểm của đường nối hai điểm cao nhất của hai vành tai với đường nối từ giữa hai lông mày sang giữa gáy. Sờ vào đỉnh đầu thấy chỗ hơi lõm xuống đấy là huyệt Bách hội.

- Day ấn: Dùng ngón tay day ấn vào huyệt.

- Tác dụng: Phạm vi ứng dụng của huyệt này rất rộng, có hiệu quả với các bệnh như:

- Huyết áp biến đổi thất thường gây đau đầu chóng mặt.
- Cơn đau đầu, hoa mắt, chóng mặt cấp tính do tất cả các bệnh khác gây nên, kể cả ảnh hưởng của bệnh thần kinh.
- Nhức mỏi mắt, ù tai, ngạt mũi.
- Đau nhức cổ, vai, gáy do các căn bệnh khác gây nên
- Bệnh trĩ.
- Rụng tóc.
- Say tầu xe, say rượu.

2. HUYỆT TÚC TAM LÝ:

- Ý nghĩa của huyệt: "Tam" có nghĩa là 3, theo Đông y đó là con số thiêng của trời, là một con số quan trọng của sự may mắn, hạnh phúc. Từ lý ý nói tới "lúa", là khái niệm liên quan tới lương thực, ý

nói liên quan đến dạ dầy và ruột. Còn có ý nữa là nơi hội tụ của ba phu, Đại trường (ở trên), Vị (ở giữa), Tiểu trường (ở dưới). Huyệt này được coi là huyệt Trường sinh, rất tốt cho cơ thể.

- Nhận biết vị trí huyệt đạo: Thẳng phía dưới bên ngoài xương đầu gối có một chỗ lõm đó là vị trí huyệt. Cách xác định: Đặt bàn tay ôm đầu gối chân, ngón tay giữa thẳng xương ống chân, dịch ngón giữa ra phía ngoài bắp chân 1 đốt ngón tay là vị trí huyệt.

- Day ấn: Hai bàn tay ôm hai đầu gối chân dịch xuống nửa đốt ngón tay, hai ngón giữa day ấn huyệt.

- Tác dụng: Đây là huyệt quan trọng được ứng dụng rộng rãi để trị liệu các căn bệnh như:

- Lồng ngực nóng ran, nấc cụt, buồn nôn do các bệnh đau dạ dầy gây ra.
- Thân thể mệt mỏi, kiệt sức, gầy yếu.
- Khô cổ, rát cổ, phù thũng.
- Đái tháo đường.
- Các triệu chứng của bệnh gan, mật gây nên.
- Kiết lỵ mãn tính, táo bón, bệnh của hệ tiêu hoá.
- Các bệnh về chân, đầu gối, eo lưng: Phù chân, đau dây thần kinh bán thân bất toại, tê mỏi, đau thần kinh toạ.
- Các bệnh về đường hô hấp.
- Các bệnh về tim.
- Phục hồi chức năng tiêu hoá.
- Các bệnh I-stêri, liệt dương do nguyên nhân tâm lý.
- Các bệnh về mũi: Viêm mũi do quá béo phì, viêm xoang mũi, mất khả năng khứu giác.
- Các bệnh về mẩn ngứa.

- Các triệu trứng của bệnh trúng gió.
- Tê bại, suy nhược, đái dầm ở trẻ em.
- Bồi bổ về tinh thần làm việc, lao động.
- Nâng cao sức khoẻ, nâng cao tuổi thọ.

3. HUYỆT DŨNG TUYỀN

- Ý nghĩa của huyệt: Do huyệt đạo này như dòng suối mà năng lượng sinh tồn vốn có (nguyên khí thiên nhiên) của con người trước khi sinh ra trào lên nên nó được đặt tên là Dũng tuyền (dũng là dũng mãnh, mạnh mẽ, tuyền là dòng suối). Đông y cho rằng những năng lượng ấy tuôn từ huyệt đạo này mà tuần hoàn khắp cơ thể.

- Xác định vị trí huyệt đạo: Nó nằm ở chỗ lõm của lòng bàn chân, trên đường thẳng nối từ ngón chân giữa đến gót chân, cách đầu ngón chân giữa 2/5 chiều dài bàn chân.

- Day ấn: Đưa chân lên đầu gối, dùng ngón tay cái day ấn.

- Tác dụng: Huyệt đạo này rất hiệu quả trong điều trị các chứng bệnh, đồng thời lại sẵn có khả năng điều chỉnh các chức năng, tăng cường sinh lực và thể lực cho cơ thể.

Khi cơ thể bị mệt mỏi, kiệt sức, xoa bóp tỉ mỉ lên huyệt đạo này sẽ phục hồi sức khoẻ và tạo ra sự sảng khoái cho tinh thần. Khi đầu óc căng thẳng xáo động, tác dụng vào huyệt Dũng tuyền sẽ làm cho tinh thần ổn định lại. Khi tinh thần quá hưng phấn, kích động, stress, mất ngủ, tác động lên huyệt này cũng có tác động tích cực.

Điều trị cao huyết áp.

Có tác dụng điều trị chứng tim đập quá nhanh, quá kích động, I-steri.

Đau cổ họng, các triệu chứng của bệnh phụ khoa, lưng, bụng dưới, chi dưới hư lạnh.

Chữa đau nhức, sung huyết đầu do các loại bệnh tật gây nên.

Điều chỉnh máu lưu thông tuần hoàn, khắc phục tình trạng cơ thể hư lạnh.

ÚNG TUYỀN

Huyệt Túc tam lý Huyệt Dũng tuyền

CÁC DẠNG VẬN ĐỘNG KHÁC

Đó là

Vận động tuần hoàn máu
Vận động hô hấp
Vận động năng lượng

Các loại vận động này đã được trình bày cơ bản ở các mục và đã kết hợp đưa vào vận động để chữa các căn bệnh cụ thể.

Để có sức khoẻ tốt và phòng chống mọi căn bệnh cần phải quan tâm luyện tập và áp dụng thường xuyên ba loại vận động này sẽ đem lại lợi ích lớn lao cho chúng ta.

VẬN ĐỘNG RẤT HAY

Vũ trụ tồn tại đến nay
Là do vận động không giây nào ngừng

Con người cũng có đặc trưng
Là tiểu vũ trụ trong từng cá nhân

Thể nên muốn khoẻ tấm thân
Phải nhớ vận động chuyên cần đừng quên
Thường xuyên liên tục vững bền
Khi ngừng là sắp qui tiên lánh trần
Vận động mình mẩy tay chân
Bộ xương đã đếm toàn phần tinh hoa
Ba trăm sáu lăm đốt mà
Chỗ nào bất động ắt là hỏng ngay
Luôn cho xương khớp chuyển xoay
Những phần tự lực co quay cứ làm
Thế còn nơi khó, quan tâm
Tay, chân giúp sức từng phần đã nêu
Mặt, đầu, cổ phải giúp nhiều
Bụng, ngực, lưng cũng gắng chiều tiếp theo
Từ chi nơi chốn "đơn neo"
Cần giúp bàn, ngón "xứ nghèo" vươn lên

Thể dục, đi bộ luôn phiên
Chăm lo luyện tập nối liền dẻo dai
Tổng hợp đúc kết mấy bài
Khuyên nên áp dụng triển khai cho đều
Mỗi bệnh chỉ dẫn mọi điều
Tuỳ tuổi tuỳ sức sớm chiều phân ra

Xoa bóp bấp huyệt tinh hoa
Diện chẩn, cảm xạ, yoga tài tình

Khí công, nhân điện, dưỡng sinh
Năng lượng, hô hấp, tuần hoàn nối nhau

Để tâm tìm hiểu cho sâu
Lựa chọn học, luyện dài lâu không rời
Giúp ta mạnh khoẻ yêu đời
Ngọc thân gìn giữ của trời ban cho.

BỆNH UNG THƯ

I. Đại cương về bệnh ung thư:

Ung thư là căn bệnh vô cùng nguy hiểm đối với nhân loại, nó gây ra tử vong hàng đầu hiện nay và có xu hướng ngày càng tăng. Trên thế giới mỗi năm có 12 triệu người mới được phát hiện ung thư. Việt Nam hiện nay mỗi năm có 150. 000 người mắc bệnh ung thư trong đó có 75. 000 người bị chết, dự đoán đến năm 2020 khoảng 200. 000 người mắc bệnh ung thư mỗi năm, như vậy kinh tế càng phát triển thì bệnh ung thư cũng phát triển theo. Việt Nam được xếp là nước có tỷ lệ mắc bệnh ung thư nhanh nhất và vào hàng cao nhất thế giới.

Ung thư là tên gọi chung của một nhóm bệnh trên 200 loại khác nhau về nguồn gốc của tế bào, căn nguyên, tiên lượng và cách thức điều trị. Chúng có những đặc điểm chung là sự phân chia không kiểm soát được của tế bào, khả năng tồn tại và phát triển ở các cơ quan, tổ chức lạ. Các ung thư thường phát triển từ một tế bào ban đầu và phải mất nhiều năm cho tới khi nó tạo ra kích thước đủ lớn mới nhận biết được. Quá trình phát triển từ một tế bào duy nhất đến khi thành một khối u trải qua nhiều giai đoạn, nằm ngoài cơ chế kiểm soát của cơ thể. Nó sinh sôi phát triển không ngừng, hình thành một đám tế bào có chung một đặc điểm phát triển vô tổ chức, xâm lấn chèn ép vào các cơ quan tổ chức xung quanh. Các tế bào ung thư có

liên kết lỏng lẻo, dễ dàng bứt ra khỏi khối u mẹ theo mạch máu và mạch bạch huyết di chuyển đến các cơ quan và tổ chức khác bám lại rồi tiếp tục sinh sôi nảy nở, quá trình này gọi là "di căn". Ung thư chính là sự sai hỏng của ADN tạo nên sự đột biến ở các gen thiết yếu không kiểm soát được.

II. Nguyên nhân gây bệnh ung thư:

Hiện nay cũng còn nhiều ý kiến khác nhau về nguyên nhân gây ra bệnh ung thư. Nhiều nội dung được nêu lên từ định nghĩa của ung thư nhưng có hai vấn đề đặt ra là:

- Tại sao những tế bào ung thư được tạo thành?

- Tại sao chúng lại tăng trưởng nhanh như vậy?

Có giả thuyết cho rằng tế bào ung thư từ bên ngoài xâm nhập vào cơ thể, nhưng cũng có nhiều người phản bác. Lại có giả thuyết là tế bào ung thư có sẵn trong cơ thể hoặc bất thình lình sinh ra trong cơ thể, nhưng cũng còn nhiều ý kiến khác nhau... Nếu chúng ta trả lời được hai câu hỏi trên thì chúng ta có thể chữa lành và ngăn ngừa được bệnh ung thư, nửa thế kỷ qua các Giáo sư Y học đã đi tìm câu trả lời nhưng đến nay vẫn chưa được thoả đáng. Các nguyên nhân đã được nghiên cứu và đưa ra chung như sau:

1. Các chất gây ung thư vật lý: Nhưtia cực tím và các bức xạ ion hoá như tia X, các chất phóng xạ dùng trong y học và một số ngành khoa học có thể gây tổn thương gen và sự phát triển của tế bào, tác động của tia phóng xạ gây ung thư còn phụ thuộc vào tuổi, liều lượng tiếp xúc và cơ quan bị tiếp xúc.

Sóng điện thoại có hại cho não bộ, tạp chí Pathophysiolory khuyến cáo những người sử dụng điện thoại di động hơn 25 năm có khả năng gây ung thư não cao gấp 3 lần so với người sử dụng dưới 1 năm.

2. Các chất gây ung thư sinh học: Thuốc lá gây ra 33% các bệnh ung thư như: Phổi, thanh quản, thực quản, tuỵ, dạ dầy, bàng quang và một số bộ phận khác... Trong thuốc lá có hơn 70 chất khác nhau có thể gây ung thư, đặc biệt có 43 chất đã chứng minh được là gây ra bệnh ung thư.

3. Các chất gây ung thư hoá học: Khói bụi công nghiệp nhất là bụi Amian, nhiễm độc thực phẩm do độc tố của nấm, các hoá chất trong đồ ăn, thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ, chất độc màu da cam (Đioxin), nhiễm độc một số loại hoá chất công nghiệp như chì, thạch tín, một số hoá chất bị cấm trong chăn nuôi, chế biến thực phẩm, một số chất ướp thực phẩm như hóc môn... Hoá chất trong mỹ phẩm gây ung thư da và ung thư buồng trứng ở nữ giới. Phụ nữ cũng có nguy cơ ung thư vú cao do dùng áo nịt ngực của Trung Quốc có nhiều hoá chất độc hại.

4. Tác nhân virút, vi khuẩn: Nhiễm trùng do vi trùng (như virút gây viêm gan B sẽ dẫn tới ung thư gan, virút HPV gây 70% ung thư cổ tử cung ở phụ nữ, vi khuẩn HP gây viêm loét dạ dầy dẫn tới ung thư dạ dầy).

5. Do chế độ ăn uống: Ăn nhiều chất gây béo phì, ăn nhiều thực phẩm chế biến sẵn có nhiều hoá chất, ăn gạo mốc, lạc mốc, ít ăn rau cà hoa quả. Phụ nữ ăn nhiều thịt nhất là thịt có màu đỏ dễ bị mắc bệnh ung thư vú.

Uống nước ngọt có thể gây ung thư. Viện Ung thư của Mỹ (NCI) tiết lộ: Phụnữ uống lượng lớn nước giải khát chứa đường dễ xuất hiện khối u nội mạc tử cung cao hơn 78% so với người bình thường.

Bỏ bữa sáng thường xuyên có nguy cơ gây ra bệnh dạ dầy, bỏ bữa ăn sáng thường xuyên kéo dài dễ gây sỏi mật, ung thư túi mật.

6. Uống nhiều rượu cũng có nguy cơ gây nên các bệnh ung thư miệng, họng, vú, gan, dạ dầy.

7. Thức khuya: Các nghiên cứu chỉ ra rằng đàn ông thức khuya gây bệnh ung thư tiền liệt tuyến cao gấp hai lần so với người bình thường, đàn bà dễ bị ung thư vú.

8. Do béo phì: Các nghiên cứu ở Đại học Oxfo Hoa Kỳ kết luận đàn ông béo phì có nguy cơ ung thư tiền liệt tuyến cao hơn người bình thường, tỷ lệ tăng theo vòng bụng

9. Ở gần nhà máy điện nguyên tử dễ mắc bệnh bạch cầu tức là bệnh máu trắng (ung thư máu), qua khảo sát vùng xung quanh 19 nhà máy điện nguyên tử trên thế giới cho kết quả như vậy.

10. Do chế độ vận động: Theo tổ chức Ytế thế giới WHO, ít vận động gây ra 21-25% bệnh ung thư vú và ung thư ruột.

* Đôi điều bàn thêm:

- Đông y cho rằng do khí huyết lưu thông trong cơ thể bị ứ tắc đó là nguyên nhân chính gây ra ung thư.

- Tôi cho rằng ăn uống là nguyên nhân chính gây ra bệnh ung thư. Cứ xem các nước phát triển bệnh ung thư của họ đang từng bước giảm dần, ở nước ta lại tăng với tốc độ quá nhanh. Các nước phát trển hiện nay họ quản lý được chất lượng thực phẩm tốt hơn so vơi trước đây, chúng ta xuất khẩu tôm sang chỉ dư lượng thuốc kháng sinh trong tôm là họ trả về, hoa quả rau xanh họ đều kiểm tra nghiêm ngặt vệ sinh an toàn thực phẩm trước khi đưa vào các siêu thị. Tôi sang Úc tìm hiểu táo bán ở vườn không ai mua, họ mua trong siêu thị vì đã được kiểm tra an toàn vệ sinh, do đó họ khống chế được bệnh ung thư. Với nước ta thì vô tội vạ, cái gì cũng bẩn, càng ngày càng bẩn. Ở nông thôn những người trồng rau bán cũng không dám ăn loại rau họ bán... Làng tôi cách đây hai mươi năm chưa ai bị ung thư, những năm gần đây số người mắc bệnh ung thư, chết vì ung thư khá nhiều, chỉ do ăn uống gây ra là chủ yếu.

+ Vấn đề ăn uống thể hiện ở chỗ:

- Do ăn nhiều thịt, mà hiện nay thịt không sạch do thức ăn có hoá chất tăng trọng, hoá chất tạo nạc. Nguy hiểm hơn là bây giờ con người ăn nhiều thịt chế biến công nghiệp, các món ăn nhanh từ thịt có chất bảo quản, chất tạo mầu, chất tạo mùi, chất béo. Tôi về quê đi dự đám cưới, khi được biết con lợn giết ra do gia đình chú rể nuôi từ 10kg sau ba tháng lên 100kg, thế là tôi không dám ăn miếng nào. Con lợn tăng trọng quá nhanh, nhanh hơn cả sự phát triển của tế bào ung thư trong cơ thể người, thật là sợ. Có loại rau người ta nhúng vào nước hoá chất của Trung Quốc sau một đêm nó dài ra cả gang, tế bào ung thư phải gọi bằng cụ, cũng thật là kinh sợ...

- Do uống nhiều rượu, uống nhiều nước ngọt, nước giải khát có ga có hoá chất công nghiệp là tác nhân gây ung thư.

* Khi mắc bệnh bệnh ung nặng, lại phát hiện chậm coi như đã lĩnh án tử hình. Ung thư là căn bệnh không lây, hầu như không có tính di truyền vì trước đây quê tôi có ai bị đâu, chỉ gần đây mới sinh ra, chính vì vậy mà ta có thể đề phòng chống lại bệnh ung thư có hiệu quả. Khi đã mắc bệnh nếu phát hiện sớm điều trị, giữ gìn tốt sẽkéo dài cuộc sống, và có thể chữa khỏi.

III. Phòng chống bệnh ung thư:

1. Tránh bị tác động của các chất phóng xạ, không để cơ thể bị phơi ra ánh nắng mặt trời gay gắt. Không lạm dụng điện thoại di động, nhất là lớp trẻ, học sinh, sinh viên hiện nay.

2. Phải giữ môi trường sống trong sạch: Không để các loại hoá chất dễ gây ung thư làm ô nhiễm môi trường đất, nước, không khí (các loại khí thải, nước thải các khu công nghiệp, chì từ ắc quy phế thải, dầu từ biến thế điện phế thải, thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ, chất độc đioxin, các bãi rác thải khu đô thị, khu dân sinh, rác thải bệnh viện...). Ở nông thôn những năm vừa qua dùng quá nhiều hoá chất

trong nông nghiệp, trước đây trồng trọt chỉ dùng phân chuồng, phân xanh đều vô hại, ngày nay chuyển sang dùng toàn phân hoá học, thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ..., tác hại rất lớn cho môi trường. Trước đây ruộng trũng rất nhiều đỉa, con đỉa khoẻ sống lắm, chặt đôi ra nó không chết, thế mà đến nay loài đỉa đã biến mất hoàn toàn. Loài ngoé trước đây đầy bờ cỏ nay đã tuyệt chủng, và rất nhiều loài vật, côn trùng khác cũng biến mất, tất cả đều do hoá chất độc gây ra. Môi trường như vậy thì con người bị ung thư cũng là đương nhiên.

3. Hãy sống gần với thiên nhiên càng nhiều càng tốt, là nơi không khí và nước đều trong lành, có ánh sáng mặt trời và màu xanh của cây cỏ, nhưng phải là thiên nhiên trong lành.

4. Mặc thoáng mát, không nên mặc đồ quá dầy, quá chật để cho ôxy tiếp xúc với mọi chỗ trong da của cơ thể. Qua các nghiên cứu cho thấy chỗ ung thư hầu như không có ôxy, do đó nếu đưa được ôxy vào cơ thể nhiều thì phòng được bệnh ung thư (đây là kết quả nghiên cứu của các chuyên gia y tế Nhật Bản - NXB Y học Hà Nội 1994)

5. Thường xuyên tắm rửa giữ cho da sạch sẽ, bài tiết cặn bã và để da tiếp xúc với không khí có ôxy tốt cho cơ thể, để phòng chống bệnh ung thư.

6. Ăn: Cần có bữa ăn cân đối, hợp lý, ăn nhiều chất có nguồn gốc từ thực vật. Qua các kết quả nghiên cứu trên thế giới đều cho thấy các loại thực phẩm tự nhiên chua, cay đều có tác dụng ngăn ngừa, tiêu diệt tế bào ung thư; đường và các loại đồ ngọt gắt lại nuôi dưỡng tế bào ung thư. Để phòng chống ung thư, cần ăn các loại thực phẩm sau đây:

- Chất cay: Tỏi, hành, gừng, ớt, hạt tiêu (một nghiên cứu trên thế giới mới được công bố, ăn các chất cay phòng chống ung thư tốt và còn giảm tỷ lệ tử vong 15% so với những người không ăn cay).

- Chất chua: Chanh, cam, bưởi, quýt, quất, mãng cầu xiêm, dứa, cà chua (mỗi tuần ăn 5-7 quả cà chua phòng bệnh ung thư tiền liệt tuyến rất tốt).

- Ăn nghệ (nhất là tinh nghệ được chiết xuất bao gồm Curcumin, Nona Curcumin).

- Ăn các loại rau xanh, màu xanh thẫm càng tốt, diếp cá, rau sam.

- Ăn các củ quả có tác dụng chống ung thư như: Đậu nành, lạc, cà rốt, gấc, màng hạt gấc, chuối, ổi, nho, táo, đào, xoài, đu đủ, na, bơ, dưa hấu, dưa chuột, sôcôla.

- Không được bỏ bữa ăn sáng.

Dân Việt Nam ta xưa kia chỉ ăn cơm, canh rau, cá tự nhiên, không có dự trữ, dự trữ chỉ là muối vừng lạc tương cà, không có bệnh ung thư. Ngày nay kinh tế phát triển, ăn nhiều chất, đặc biệt là thực phẩm công nghiệp nên bệnh ung thư cũng phát triển theo. Hãy tránh tất cả các thức ăn bán ngoài thị trường, những thức ăn nhân tạo, thức ăn đóng hộp. Hãy ăn những thức ăn mọc tự nhiên.

7. Uống:

- Uống nước chè xanh, sữa đậu nành, rượu vang đỏ, rượu tỏi, hỗn hợp tỏi - dấm - mật ong, cafe.

- Uống vitamin D (trong dầu gan cá).

8. Không hút thuốc lá, hạn chế uống rượu.

9. Dùng nấm linh chi, nấm lim xanh, đông trùng hạ thảo, củ tam thất, giảo cổ lam, xạ đen, xáo tam phân.

10. Hạn chế ăn thịt nhất là mỡ, thịt có mầu đỏ.

11. Hạn chế ăn đường vì tế bào ung thư rất ưa đường, không uống đồ ngọt gắt, Không ăn mặn.

12. Không để cơ thể tăng cân, béo phì.

13. Không được để táo bón, khi táo bón nặng có nguy cơ bị ung thư ruột già. Đại tiện đều đặn là điều rất cần thiết.

14. Không ăn uống quá nóng, người bị ung thư thực quản do thường xuyên húp cháo quá nóng.

15. Nấu chín, không nên ăn đồ chiên rán nhiều, đặc biệt là rán ở nhiệt độ cao, dầu mỡ rán qua nhiều lần.

16. Bảo quản tốt thực phẩm, để lạnh khô, tránh ẩm mốc. Không ăn đồ mốc, đặc biệt là gạo mốc, hạt lạc mốc.

17. Theo kết quả nghiên cứu của bộ phận chống Ung thư thuộc Tổ chức Y tế thế giới WHO đã công bố, các loại thực phẩm chế biến sẵn như xúc xích, thịt xông khói, dăm bông có nguy cơ gây bệnh ung thư, có lời khuyên là không nên hoặc hạn chế ăn.

18. Không dùng dược phẩm hoá học tổng hợp. Xét về tổng quát các dược phẩm hoá học đều độc: Thuốc sát trùng, tẩu trùng, trụ sinh, gia vị hoá học...

19. Thường xuyên vận động chống ngồi lỳ, tập thể dục, luyện tập thể thao, tập khí công, thái cực quyền, tập các bài dưỡng sinh, đi bộ làm cho cơ thể đổ mồ hôi tăng khả năng miễn dịch chống lại bệnh tật trong đó có ung thư (theo nghiên cứu của trường đại học Nebraska ở Mỹ, khi luyện tập cho ra mồ hôi trong 12 tuần tỷ lệ tế bào miễn dịch ung thư tăng lên 15%).

20. Tác động vào các huyệt Bách hội, Túc tam lý, Dũng tuyền: Hơ, day, ấn huyệt, xoa bóp... làm cho khí huyết lưu thông, bạch cầu tăng lên tạo thành thể chất khó sinh ung thư.

Huyệt Bách hội Huyệt Túc tam lý Huyệt Dũng tuyền

21. Hãy cố gắng xoá bỏ sự căng thẳng, vì căng thẳng mãn tính kéo dài làm suy giảm khả năng miễn dịch của cơ thể là tiền đề cho bệnh ung thư tấn công. Luôn luôn giữ cho mình tâm trạng vui tươi thanh thản, xem phim hài, nghe nhạc, tham gia sáng tác văn học nghệ thuật tạo ra hứng thú, hãy cười lên, cười nhiều là liều thuốc chống ung thư rất hiệu quả.

22. Hãy tạo cho mình tâm lý lạc quan, tin tưởng, làm tăng khả năng miễn dịch cũng là biện pháp phòng chống ung thư tốt. Tích cực tham gia các hoạt động xã hội, làm từ thiện, tham quan du lịch, văn hoá văn nghệ vui chơi giải trí, quên đi những lo lắng buồn rầu, luôn nở nụ cười...

Thống kê y khoa cho thấy trong số bệnh nhân tử vong do ung thư có 1/3 do sợ bệnh mà chết. Xin có lời khuyên cho bệnh nhân ung thư đừng nên quá sợ hãi, hãy tự tin là mình sẽ chữa khỏi bệnh. Con người có thể mắc các bệnh huyết áp, tiểu đường, tim mạch là những căn bệnh nguy hiểm và rất khó chữa nhưng cũng thường không lo lắng bằng ung thư, có người chết vì các căn bệnh ấy chứ không phải vì ung thư. Để chữa trị bệnh ung thư người bệnh phải có niềm tin vào tiến bộ của khoa học công nghệ ngày nay, bệnh ung thư kể cả khi bị di căn đều có thể điều trị kéo dài cuộc sống từ 2 đến 20 năm.

* PGS Văn Như Cương Hiệu trưởng trường THPT dân lập Lương Thế Vinh Hà Nội bị ung thư gan khi 79 tuổi, khối u to 7-9cm, không thể phẫu thuật cắt bỏ được. Ông đã được GS.TS Phạm Minh Thông - PGĐ bệnh viện Bạch Mai tiến hành nút mạch và ông cũng tự tìm uống thuốc Nam. Sau một đợt điều trị tiến hành kiểm tra lại ở bệnh viện Việt Đức không thấy khối u đâu cả, nó biến mất hoàn toàn trên màn hình, các giáo sư, bác sỹ không thể tin nổi. Có ý kiến cho rằng thuốc nam do lương y Nguyễn Bá Nho ở Sóc Sơn Hà Nội chữa khỏi cho Thầy Cương, nhưng PGS.TS Nguyễn Văn Hiếu - PGĐ bệnh viện K cho rằng không phải do thuốc Nam mà ngoài nút mạch còn do các yếu tố khác. PGS Văn Như Cương nói bí quyết đó là: Vất gánh nặng bệnh tật đi để vui sống, chủ động chiến đấu với bệnh tật, giữ tinh thần lạc quan và tiếp tục lao động, làm việc hăng say... Chính sự tin tưởng lạc quan hăng say lao động đó đã "tiết ra chất miễn dịch" đánh bại tế bào ung thư.

* PGS.TS Đỗ Quốc Hùng ở bệnh viện Tim mạch TƯ - bệnh viện Bạch Mai bị ung thư phổi phát hiện chậm bệnh đã khá nặng. Ông được chữa theo phương pháp xạ trị, các tế bào ung thư biến mất. Sau 3 năm bệnh tái phát, các tế bào ung thư di căn vào xương rồi lên não, ông tiếp tục điều trị sau một thời gian kiểm tra lại các tế bào ung thư lại biến mất. Ông rút ra kết luận phương pháp chống lại căn bệnh ung thư gồm 4 chữ "T".

- Tâm lý: Tâm trạng thoải mái, không lo lắng, tự tin sẽ khỏi bệnh, "sống chết còn có số".

- Thuốc: Kết hợp cả Tây y và Đông y.

- Ăn uống: Ăn nhiều rau xanh, các loại thực phẩm chống ung thư, ăn nhiều hoa quả có tác dụng chống ung thư như mãng cầu xiêm, cam, quýt chanh, bưởi, bơ...

- Tập thể dục đều đặn thường xuyên.

IV. CÁC BÀI THUỐC CHỮA UNG THƯ:

1. BÀI THUỐC chữa ung thư bằng mãng cầu xiêm - giảo cổ lam - nấm linh chi:

Tôi đến thăm Nhà văn kiêm đạo diễn Minh Chuyên, người đã đạo diễn bộ phim dài tập "Cuộc chiến tranh Việt Nam nhìn từ hai phía" trong đó tôi là một trong những nhân chứng. Anh bị ung thư Tiền liệt tuyến nằm viện cùng với hơn 40 người một đợt, anh được mổ cắt bỏ tiền liệt tuyến, rồi chữa bằng hoá trị, nhưng sau đó khối u vẫn phát triển. Tình cờ nghe được bài thuốc dân gian thế là anh về tìm uống liền, đến nay là 4 năm, đi kiểm tra khối u teo đi, tế bào ung thư biến mất, sức khoẻ anh rất tốt trong khi hơn 40 người cùng nằm viện một đợt với anh đã ra đi gần hết.

ĐT của Đạo diễn Minh Chuyên: 0989064545.

BÀI THUỐC

- Mãng cầu xiêm băm nhỏ cả cành, lá, quả non phơi khô bốc lấy khoảng 2/3 ấm (dùng tươi cũng được).
- Nấm linh chi 1/4 ấm.
- Giảo cổ lam 1 nắm.

Cho vào ấm đổ 2/3 ấm nước, đun 1 giờ uống trong ngày, mỗi ấm uống 3-4 ngày. Uống liên tục trong 6 tháng là thấy hiệu quả. Thực tế mãng cầu xiêm, nấm linh chi, giảo cổ lam đều là những dược phẩm có tác dụng chống ung thư rất tốt như đã nêu ở trên, khi kết hợp cả 3 chất lại thì hiệu quả hợp lại càng cao hơn.

2. BÀI THUỐC chữa ung thư bằng ly nước ép:

Rudolf Breuss đã giành cả cuộc đời để tìm cách chữa bệnh ung thư, cuối cùng vị nhân sỹ người Áo này đã thành công.

Biện pháp ở chế độ ăn uống hàng ngày, chỉ một ly nước ép hỗn hợp dễ làm, ông đã giúp 45.000 người bị ung thư và các bệnh nan y điều trị bệnh hiệu quả, liệu trình trong 42 ngày.

BÀI THUỐC

- Củ cải đường, còn gọi là củ dền 55%: 550g
- Cần tây 20%: 200g
- Khoai tây 3%: 3g
- Cà rốt 20%: 200g
- Củ cải trắng 2%: 2g

Gọt vỏ cho xay sinh tố nhuyễn đỏ ra ly uống, hết một đợt lại làm tiếp, rất hiệu quả. Chỉ uống 5 thành phần này trong 42 ngày các tế bào ung thư sẽ chết đói, sức khoẻ cải thiện triệt để. Đặc biệt củ dền rất tốt trong diệt tế bào ung thư.

3. BÀI THUỐC chữa ung thư bằng hỗn hợp sinh tố:

Theo Giáo sư Hristo Menmorsky nhà khoa học Nga đã giúp hàng nghìn bệnh nhân ung thư khoẻ lại. Phương pháp kết hợp tỏi, chanh, mật ong, quả óc chó và mầm hạt lúa mỳ sẽ tạo ra phương thuốc chữa ung thư mạnh mẽ nhất. Bởi lẽ có hỗn hợp 5 loại thực phẩm giàu chất hữu cơ cung cấp đầy đủ protein, vitamin, muối khoáng, các hoạt chất sinh học, cacbonhydrate và chất béo thực vật để duy trì sức khoẻ.

BÀI THUỐC

- Quả chanh tươi: 15g
- Tỏi tươi: 12 tép
- Mật ong nguyên chất: 1 lít
- Hạt mầm lúa mỳ (hoặc mầm lúa gạo): 400 gam
- Quả óc chó: 400 gam

Cho 400 gam mầm lúa vào một hũ lớn đổ ngập nước để qua đêm, đổ hết nước ra rửa sạch, phân hạt lại cho vào hũ dùng miếng vải bao quanh hũ để yên trong 24 giờ sẽ được phần mầm dài 1-2cm.

Cho tỏi, quả óc chó, mầm lúa mỳ vào cối xay hoặc giã.

Cho 5 trái chanh còn vỏ trộn đều, 10 trái chanh còn lại vắt lấy nước cốt. Đổ vào hỗn hợp xay tiếp, khuấy bằng thìa gỗ, cho vào lọ thuỷ tinh đậy nắp để trong tủ lạnh 72 giờ.

Ngày dùng 2 lần trước bữa ăn 30 phút và trước khi đi ngủ 30 phút. Với bệnh nhân ung thư uống 1-2 muỗng canh cách 2 giờ một lần. Cứ uống hỗn hợp này tế bào ung thư sẽ tự tiêu tan.

4. BÀI THUỐC chữ ung thư bằng cây xáo tam phân và cây thằn lằn bay: Tôi đến thăm kỹ sư Phan Mạnh Khang hiện đang sống ở Vũng Tầu, anh bị ung thư gan (2 khối u ở gan, 6 tháng sau di căn sang thận trái một khối nữa), anh đã nghiên cứu chữa bằng thuốc Nam dùng cây xáo tam phân và cây thằn lằn bay, nay đã gần chục năm, ở tuổi 80 trông anh vẫn khoẻ mạnh nhanh nhẹn. Xin giới thiệu bài thuốc hay này.

BÀI THUỐC

- Rễ xáo tam phân 1kg khô, thái lát mỏng.
- Cây thằn lằn bay 0,2kg khô, thái lát mỏng.
- Cả hai loại chia đều làm 30 phần uống trong 60 ngày, bệnh nặng thì dùng liều lượng cao hơn có thể tới 4kg cho 2 tháng.
- Nấu bằng ấm đất, mỗi lần đổ 1 lít nước sắc còn 0,5 lít, đun 3 lần hoà lẫn uống hai ngày, mỗi ngày 3 lần (sáng trưa tối) trước bữa ăn 30 phút.

Chú ý: Uống liên tục, 2 tháng đi kiểm tra một lần. Kiêng ăn rau muống, giá đỗ, rượu bia, chất tanh, phải bảo quản chống mốc. Cây

xáo tam phân chất lượng chỉ bằng 30-40% rẻ, nên chọn dùng loại rẻ hiệu quả hơn.

Cách thử để nhận biết loại thật: Lấy 5-6 lát khô ngâm vào 1/2 ly nước trắng sau 30 phút nếu thấy có màu vàng nhạt như nước trà, có mùi thơm của thuốc Bắc là đúng. Nhìn mắt thường vỏ có mầu vàng tươi là đúng (cả tươi và khô).

(ĐT của kỹ sư Khang: 0978 396 398)

**** Chú ý:***

+ Để phòng bệnh ung thư phải kết hợp:

- Ăn uống hợp lý, chọn lọc các loại thực phẩm chống ung thư để ăn (như đã trình bày ở trên).

- Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao.

- Bỏ thuốc bớt rượu.

- Tâm trạng luôn vui tươi thoải mái.

+ Để chữa bệnh ung thư:

- Trước hết phải vững vàng tâm lý, không lo lắng buồn rầu, luôn tự tin sẽ chữa khỏi bệnh.

- Tích cực dùng thuốc điều trị, kết hợp cả Tây y và Đông y và Nam y.

- Ăn uống những loại thực phẩm có tác dụng chống ung thư.

- Không hút thuốc lá, không uống rượu bia.

- Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao vừa sức.

+ Hãy kiên trì kết hợp các biện pháp để phòng cũng như chữa bệnh và luôn tin tưởng rằng loài người rất thông minh, không có điều gì là không làm được, ngày mai sẽ tìm ra thuốc hiệu quả để chữa khỏi mọi căn bệnh ung thư. Cứ vui sống, quên đi bệnh tật, lũ ung thư chán rồi sẽ phải chạy xa.

PHÒNG CHỐNG UNG THƯ

Ung thư căn bệnh hiểm nguy
Mắc nặng chậm chữa, án ghi tử hình
Nguyên nhân mười loại phát sinh
Do nhiều ứ tắc trong mình gây oan
Ít di truyền, không lây lan
Nhưng mà chữa trị muôn vàn khó khăn
Tiến bộ khoa học nâng dần
Tuy vậy bệnh khó đa phần bỏ tay
Nhẹ thì cầm cự cũng gay
Quá nặng thần chết lôi ngay đi liền
Để phòng thượng sách chớ quên
Mấy điều thu thập viết nên xin bầy
Lũ thực phẩm bẩn nó vây
Đất, nước, không khí độc gây hàng đầu
Phải lo khắc phục cho mau
Hoặc chuyển chỗ ở tới đâu an toàn
Áo quần mặc mỏng dưỡng thân
Nếu dầy, bó, chật tự xâm hại mình
Không để táo bón phát sinh
Chớ ăn quả nóng bệnh tình xì ra
Xông khói, nướng, rán hại ta
Loại mà đã mốc bỏ qua không dùng
Giảm đường, giảm muối đi cùng
Tăng cân, ham béo là "ung" tung hoành
Hãy uống vang đỏ, trà xanh
Dầu gan cá, sữa đậu nành rất hay

Hoa quả các loại chua, cay
Hạt tiêu, tỏi, ớt, hành, gừng, chanh, nho
Bưởi, táo, cam, quýt, cà chua
Mãng cầu, đu đủ, ổi, đào, chuối, bơ
Dưa chuột, dưa hấu, xoài, mơ
Rau xanh các loại ăn no tha hồ
Tỉnh nghệ, cây atiso
Dầu màng gấc, diếp cá và rau sam
Củ tam thất, giảo cổ lam
Đông trùng hạ thảo Việt Nam song hành
Nấm linh chi, nấm lim xanh
Cà phê góp sức, mát lành ca cao(*)
Các bài thuốc hay biết bao
Dễ làm, hiệu quả đưa vào ngay cho

Thể thao, thể dục chăm lo
Hai huyệt "Dũng, Túc"bấm xoa bấm đều
Vui tươi thanh thản sớm chiều
Hoà trong cuộc sống bao điều yêu thương
Nhớ rằng trời chẳng gây ương
Hãy lo gìn giữ tự thương lấy mình
Những lời thu lượm chắt tinh
Giúp cho mọi bậc thân tình đọc nghe
Đơn giản, ứng phó mọi bề
Tự làm bác sỹ mở nghề diệt "ung".

* Ca cao hay sô cô la có tác dụng chống ung thư.

BÍ QUYẾT MẠNH KHOẺ SỐNG LÂU

Với trải nghiệm của bản thân suốt 65 năm qua được rút ra để viết nên cuốn sách này, những vấn đề đã tổng hợp đưa ra cho thấy: Sức khoẻ con người được tạo nên từ ăn uống, luyện tập thân thể và tác động của trạng thái tâm lý. Ba yếu tố đó phải được kết hợp với nhau một cách hài hoà. Có thể tóm lược lại thành mấy vần thơ như sau:

Ăn uống hợp lý nhớ rằng
Bắp ngô, vừng, lạc gì bằng, quý sao
Huyết áp, đường máu không cao
Xơ vữa động mạch nạo đào vô tư
Khoai lang, khoai tây, khoai từ
Trơn đường ruột, tránh ung thư trực tràng
Kê làm ngon giấc mộng vàng
Đậu nành đứng ở đầu hàng "đậu Vua"
Bổ dưỡng, kháng bệnh không thua
Chống ung thư, năm chất đưa vào người
Sữa đậu nành tốt tuyệt vời
Hàng ngày xay nấu mà xơi đều đều
Cà rốt đỏ cũng thật siêu
Nấu, làm sinh tố dễ tiêu, đậm đà
Dưỡng tóc, da, mắt của ta
Mướp đắng, bí đỏ ví là thuốc tiên
Giúp tuỵ sinh insulin
Không cho đường huyết tăng lên trong người
Mộc nhĩ đen thật tuyệt vời
Phòng đông và chống máu nhồi cơ tim

Phấn hoa khoẻ đẹp tươi bền
Bảo vệ đường ruột, giữ yên cõi lòng
Tỏi là chúa của thuốc phòng
Đuổi ung thư chạy mà không tốn tiền
Nhớ rằng bóc chớ ăn liền
Để mười lăm phút, xài xen từ từ
Cà chua cũng chống ung thư
Chữa tiền liệt tuyến vô tư góp phần
Rong biển quý giá vô ngần
Thật giàu năng lượng, rất cần với ta
Ngoài tim mạch, huyết áp ra
Còn là vị thuốc chống già, trường sinh
Nâng cao tuổi thọ cho mình
Đặc trị nhiều bệnh, thân tình biết bao
Giữ kìm đường huyết không cao
Để phòng tai biến, ước ao ở đời
Sữa chua kháng bệnh tuyệt vời
Canh xương thêm thọ xin mời chớ quên
Trà xanh huyết quản thêm bền
Rượu vang đỏ giúp trợ tim rất nhiều
Nhớ dùng liên tục chuối tiêu
Thơm ngon bổ mát chữa nhiều bệnh hay
Từ ung thư đến dạ dầy(*)
Béo phì, huyết áp... cũng bay khỏi người
Rau sam trị gút không tồi
Thông tiểu, diệt lỵ, đánh trôi giun đũa

* Chữa bệnh dạ dầy phải dùng chuối xanh

Gấc đỏ nhìn thật là ưa
Bổ thân sáng mắt nhớ đưa vào dùng
Đậu đen khen tốt vô cùng
Đại, tiểu tiện ra máu dùng hết ngay
Đậu xanh cũng rất là hay
Ăn vào, ngộ độc, nắng say khỏi liền
Đậu đỏ có chất thần tiên
Bệnh tim dùng mãi lâu bền sẽ yên
Tía tô, diếp cá mọi miền
Thông tiểu, miễn dịch, kháng viêm đã bầy
Gừng là gia vị, thuốc hay
Hạt tiêu, quả ớt hàng ngày đừng quên
Nghệ vàng cũng thật sáng tên
Có tinh chiết xuất hãy nên dùng đều
Hành là vị thuốc độc chiêu
Nhức đầu sổ mũi một liều là bay
Mật ong gặp khuẩn diệt ngay
Dưỡng chất, khoáng chất đủ đầy bổ sung
Nước dừa ngọt mát rất ưng
Uống vào giải độc đặc trưng hàng đầu
Bí đao, dưa chuột họ bầu
Cũng là vị thuốc từ lâu tỏ tường
Béo mập, phù thận, tiểu đường
Huyết áp, động mạch tăng cường ăn ngay
Dứa vàng thơm rất là hay
Có chất axit nạo xoay ống liền

Ổi, xoài, nho, măng cầu xiêm
Chuối, bơ, đu đủ, bưởi, đào, cam, na
Còn nhiều hoa quả quanh ta...
Lương thực, thực phẩm gần xa mọi miền
Nghiên cứu, tìm hiểu sâu thêm
Lưu tâm sử dụng rẻ tiền rất hay

Muốn cho da thắm, sức đầy
Thân thể cường tráng hàng ngày nhớ cho
Cá, tôm con nhỏ hơn to
Cả xương ăn hết khi kho chín mềm
Hấp thụ protein
Càng tăng tuổi thọ và nên rõ là
Tôm hơn cả, cá hơn gà
Gà hơn lợn, lợn hơn là bò trâu...

Thế còn sức khoẻ dài lâu
Xin nêu mấy điểm yêu cầu lưu ghi
Phải vận động không chây ỳ
Tuỳ tuổi, tuỳ sức, tập gì định ra
Khi đã vào lớp người già
Dưỡng sinh, đi bộ đó là điều hay
Mùa đông tập sớm là gay
Bệnh tim, huyết áp có ngày ra đi
Buổi chiều luyện chẳng sợ gì
không ham quá sức, phòng khi "đắm đò"
Xoa bóp bấm huyệt chăm lo
Năng lượng, hô hấp, tuần hoàn, dưỡng sinh

Tìm hiểu nghiên cứu thật tinh
Đưa vào áp dụng bệnh tình biến mau
Trạng thái tâm lý nhớ sâu
Cởi bỏ tất cả lo âu, hận thù
Cơn tức dễ tích thành u
Chỉ do uất ức"Chu Du lìa đời"
Biết bao nhiêu chuyện khắp nơi
Đúc rút bài học không ngơi giữ gìn
Tự mình luôn có niềm tin
Đắp vun cuộc sống thanh bình thảnh thơi
Tâm hồn sảng khoái, vui tươi
Là thang thuốc bổ ông trời cho ta
Mấy câu tóm lược viết ra
Tướng quân thân tặng bài ca thắm tình.

LỜI KẾT

Trong cuộc sống ở thế giới hiện đại ngày nay, muôn vàn bệnh tật sinh ra. Loài người thật thông minh đã không ngừng tìm ra đủ mọi phương pháp để chăm lo giữ gìn sức khoẻ, nâng cao tuổi thọ. Mọi căn bệnh đều có thể phòng và chữa khỏi. Đã có hàng nghìn cuốn sách giới thiệu về các loại bệnh và cách phòng chữa, ngoài ra còn có rất nhiều kinh nghiệm dân gian được đúc kết hàng nghìn năm qua. Tuy vậy bệnh tật ngày nay cũng gia tăng cùng với sự phát triển của nền kinh tế và hãy luôn nhớ rằng phòng bệnh hơn chữa bệnh. Với phương châm kết hợp giữa ăn uống, vận động, cân bằng tâm lý nhất định sẽ đẩy lui bệnh tật. Từ nhu cầu giữ gìn sức khoẻ cho bản thân, tôi đã chọn ra một số vấn đề mà mình quan tâm để giải quyết. Bằng trải nghiệm cuộc đời, đặc biệt suốt 45 năm đời quân ngũ qua các chiến trường, bước chân đã đi khắp mọi miền Tổ quốc, bao căn bệnh đã vượt qua không thể có thực tế nào hơn, cùng với sự nghiên cứu, quan sát đúc rút và rất nhiều cuốn sách, báo, tạp chí, các mục thông tin điện tử đã đọc, xem, nghiên cứu; thư viện Bảo tàng Đồng Quê của chúng tôi có cả một tủ sách về Y học tôi đã đọc, dầy công chọn lọc có chính kiến bổ sung, sửa chữa vì không phải ai viết cũng đúng tất cả, thậm chí có những nội dung nhiều người viết còn trái ngược nhau... Phải tra cứu, nghiên cứu, kiểm nghiệm đối chiếu thực tế, dựa vào năng lực trí tuệ của bản thân để tổng hợp sắp xếp biên tập ra tài liệu này. Đây là cuốn sách nói về sức khoẻ và cuộc sống, làm thế nào để cho con người khoẻ mạnh mới là điều quan trọng, cuốn sách này đã đưa ra được nhiều biện pháp giải quyết. Cuốn sách nhỏ đã hoàn

thành, tôi coi nó là tác phẩm "Y học văn thơ" thật thiết thực. Mỗi loại bệnh, bài thuốc kèm theo một bài thơ, đọc lên đã thấy vui, như khoẻ hơn sắp khỏi bệnh rồi. Viết cuốn sách này cũng tự cảm nhận mình trở thành "Bác sỹ của mình", hiểu biết thêm về giữ gìn sức khoẻ, cách phòng bệnh và chữa bệnh cho bản thân và gia đình. Tôi viết xong vào dịp sinh nhật lần thứ 65 và cũng tròn 45 tuổi quân, với sự miệt mài không quản ngày đêm, quên ăn quên ngủ để hoàn thành tác phẩm đáng quý đầy ý nghĩa này.

Mở mắt thoắt dậy ôm bàn
Ngồi đọc, lọc viết điện tàn chưa thôi
Đêm trường suy ngẫm chẳng rời
Nằm trên giường bệnh không ngơi nghiên tìm
Bừng lên ý chí niềm tin
Rút từ ký ức, tầm nhìn, trí thông
Biết bao căn bệnh chất chồng
Nguy nan toan tính sáng lòng vượt qua
Những điều kỳ diệu tinh hoa
Dầy công đúc kết, dệt ra dâng đời.

Mặc dù dốc hết tâm trí sức lực như vậy, nhưng tôi thấy rất vui và thêm tự tin vào cuộc sống, từng bước đẩy lui bệnh tật, nhất định tuổi thọ của mình sẽ được nâng lên. Tôi hoàn thành tác phẩm vào lúc nằm viện điều trị bệnh viêm - phì đại Tiền liệt tuyến trong gần một tháng, 4 tuần nằm yên trên giường bệnh, có những lúc vô cùng đau đớn, hơn mười ngày đêm liền hầu như không ngủ được, người gầy tọp đi tới bảy ký, càng thấu hiểu ý nghĩa của sức khoẻ và cuộc sống. Thời gian nằm viện điều trị cũng là lúc suy ngẫm bổ sung để cuốn sách được hoàn hảo trọn vẹn hơn. Rất mong cuốn "Y học văn thơ" phần nào giúp ích cho những người quan tâm đọc áp dụng, tạo niềm tin, có cách nhìn khoa học, biện pháp hữu hiệu phòng và chữa bệnh, giữ gìn sức khoẻ rẻ tiền, tiện ích, đích thực cho mình. Xem hết cuốn

sách, người đọc sẽ thấy nhiều điều bổ ích, các vấn đề được trình bầy lô gíc theo tuần tự, có mối liên hệ biện chứng. Hãy nghiên cứu kỹ chúng ta sẽ tự mang lại niềm vui trong cuộc sống của mình và cảm thấy khoẻ hơn, hạnh phúc hơn. Hãy tự chăm lo cho bản thân mình để có được đầy đủ ý nghĩa của sức khoẻ đó là:

Thân thể khoẻ mạnh
Tinh thần khoẻ mạnh
Đạo đức khoẻ mạnh

Ba mặt ấy quyện hoà trong một con người, đạt được như vậy nhất định chúng ta sẽ có cuộc sống trường thọ với niềm vui thanh cao và luôn tràn đầy hạnh phúc.

Viết xong cuốn sách này, rà soát hoàn chỉnh vào ngày 30/11/2015 để chuẩn bị in lần 1, cũng đúng vào lúc nhận được điện báo: Chủ tịch nước đã ký quyết định phong tặng danh hiệu anh hùng LLVTND cho tôi. Vượt qua bệnh tật đã góp phần quan trọng lập nên thành tích ấy, đặc biệt trong 7 năm xây dựng Đường tuần tra biên giới. Việc chịu đựng, khắc phục mọi bệnh tật để lo hoàn thành nhiệm vụ tôi cảm thấy cũng bình thường, nhưng đồng đội, bạn bè người thân đều nói những điều đó cũng rất Anh hùng. Tôi cố gắng vượt qua bệnh tật với mục đích để hoàn thành nhiệm vụ, nhưng chính sự vượt qua bệnh tật nan y, có những lúc vô cùng nguy hiểm đến tính mạng, đã tạo động lực cho tôi viết cuốn sách "Y học văn thơ" này, tác phẩm nghề tay trái có ý nghĩa lớn trong cuộc đời binh nghiệp của tôi, thật bình dị mà cao quý với tính nhân văn trong cuộc sống. Sách viết dài, nhiều nội dung đan xen, nhưng đều là những vấn đề nhẹ nhàng hữu ích, đọc lên thấy vui là khoẻ rồi.

Xin trân trọng cám ơn và mong nhận được ý kiến đóng góp của những người quan tâm cầm đọc "Sức khoẻ và Cuộc sống", tác phẩm tay trái của Tướng quân tuổi sáu mươi lăm vừa được vui vườn.

DỪNG BÚT

Văn Y nhân loại tinh hoa
Tìm hiểu chọn lọc gần xa mọi miền
Nghiên cứu, trải nghiệm viết nên
Tập tài liệu nhỏ sảng tên trình làng
Trong tay đã có "cẩm nang"
Sức khoẻ, cuộc sống vững vàng do ta
Những điều ứng dụng xuất ra
Dầy công chắt lọc đậm đà ước mơ
Xem bài thuốc thuộc bài thơ
Đan vào Y học sợi tơ trường đời
Bao điều chỉ dẫn mở khơi
Mong ai có dịp kịp thời đọc, ngâm
Mỗi từ như viên thuốc TÂM
Bồi bổ sinh lực trí tầm tinh thông
Thu gom lũ bệnh "vào gông"
Dưỡng thân luôn khoẻ da hồng dạ tươi
Tinh thần ý chí sáng ngời
Trào dâng hạnh phúc đất trời thêm xuân
Lòng mừng, dừng bút nâng chân
Giao lưu bầu bạn tình thân chan hoà
Mang điều hay đến mọi nhà
Tự làm Bác sỹ mở ra cứu mình
Đắp bồi triết lý nhân sinh
Giúp đời khơi dậy niềm tin diệu huyền
Toả lan đan dệt lưu truyền
Ngâm thơ, chữa bệnh Hoàng Kiền góp vui.

Quý tặng THIẾU TƯỚNG HOÀNG KIỂN

VỊ TƯỚNG TÀI BA

Giỏi thay thiếu tướng Hoàng Kiển
Việc quân lão luyện thơ biên cũng tài
Đúng là xứng bậc làm trai
Xuống đông đông lặng lên đoài đoài yên
Xông pha dạ ngọc gan bền
Hết vùng biển đảo đến miền biên cương
Một thân trải mấy chiến trường
Gió sương, mưa nắng cung đường gian nan
Sáu mươi chưa được hưởng nhàn
Lắm phen hoạn nạn, lắm lần bệnh oan
Thuốc Đông-Tây, thuốc dân gian
Sưu tầm trải nghiệm luận bàn thiên cơ
Mỗi bài thuốc một bài thơ
Thơ hoà vào thuốc, thuốc hoà thành thơ
Chuyện lạ như ở trong mơ
Thuốc tiên thần dược ươm tơ vườn nhà

Khi cần dễ kiếm quanh ta
Đón đưa Hải Thượng(*) Hoa Đà về đây
Quyền cao, Đức trọng, Phúc dầy
Bảo tàng xây dựng trưng bầy Đồng Quê
Trí tâm nhiệt huyết say mê
Thiên thu đứt đoạn, đồng quê vẫn còn !!!
Rạng ngời một tấm lòng son
Truyền lưu giữ trọn chẳng mòn sử xanh
Đời này ghi nhớ công anh
Bài ca vang mãi xứng danh anh hùng
Hát rằng Giao Thịnh quê hương
Tình yêu đất mẹ hoa dâng tặng người.

Tp. Hồ Chí Minh, tháng 10/2015

Phạm Quang Đạm

Bạn chiến đấu sư đoàn 472/ Bộ đội Trường Sơn

* Hải Thượng Lãn Ông.

MỤC LỤC

ĐÔI NÉT VỀ TÁC GIẢ 5

MẤY LỜI ĐÓNG GÓP 8

LỜI TÁC GIẢ 9

Phần một

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG 15

I. SỨC KHOẺ VÀ HẠNH PHÚC 15

II. CÁC YẾU TỐ TÁC ĐỘNG ĐẾN SỨC KHOẺ CON NGƯỜI 21

Phần hai

ĂN UỐNG HỢP LÝ 25

I. UỐNG 25

II. Ăn 37

NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM TỐT CHO SỨC KHOẺ 39

Phần ba 75

VẬN ĐỘNG TOÀN DIỆN 75

A. VẬN ĐỘNG THÂN THỂ 76

B. VẬN ĐỘNG TRÍ NÃO 113

Phần bốn

BỎ THUỐC, BỚT RƯỢU **115**

1. BỎ THUỐC 115
2. BỚT RƯỢU 117

Phần năm

TÂM TRẠNG THOẢI MÁI **123**

I. XOÁ ĐI TỨC GIẬN, HẬN THÙ 123
II. QUÊN ĐI LO LẮNG 128
III. HÃY GẠT BỎ PHIỀN NÃO, KHÉP LẠI NỖI BUỒN, LUÔN NỞ NỤ CƯỜI 130
IV. TÂM TRẠNG CỦA NGƯỜI CAO TUỔI: 135
V. HÃY TÌM HIỂU, HỌC CÁC BẬC VỸ NHÂN 149
VI. HÃY THƯỞNG THỨC CUỘC SỐNG ĐÚNG NGHĨA 153
VII. HÃY TẠO RA NIỀM VUI, NIỀM TIN 159
VIII. HÃY TẠO RA HẠNH PHÚC TRONG CUỘC SỐNG GIA ĐÌNH 161

Phần sáu

NHỮNG VỊ THUỐC QUÝ QUANH TA **165**

CỦ TỎI 165
TỎI-DẤM-MẬT ONG 168
RƯỢU TỎI BÀI THUỐC TUYỆT VỜI CỦA NHÂN LOẠI 171
CỦ HÀNH 172
CỦ NGHỆ 176
TINH NGHỆ CHỮA BỆNH NAN Y 177
CỦ GỪNG 179
QUẢ ỚT 181

HẠT TIÊU 185
QUẢ CHANH 188
LÁ TÍA TÔ 193
RAU SAM 195
RAU MÁ 199
CÂY HÚNG CHANH 200
CÂY NGẢI CỨU 203
CÂY CỎ MỰC (Cỏ nhọ nồi) 205
CÂY ĐINH LĂNG 210
HẠT GẤC 212
CÂY DÂM ĐẰNG 214
CÂY MÃNG CẦU XIÊM 216
CÂY ATISÔ 219
CÂY TRINH NỮ HOÀNG CUNG 222
CÂY NÁNG HOA TRẮNG 223
CÂY LÔ HỘI 225
CÂY LƯỢC VÀNG 227
GIẢO CỔ LAM 229
NẤM LINH CHI 231
NẤM LIM XANH 234
ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO 237
CỦ TAM THẤT 238
CÂY XẠ ĐEN 240
CÂY XÁO TAM PHÂN 242
CHUỐI CHÍN KỸ (Chuối trứng cuốc) 245
THẦN DƯỢC DỨA, CÀ CHUA, CHUỐI TÂY (DCC) 249
NƯỚC XỐT TRƯỜNG SINH 256

Phần bảy

KẾT HỢP ĂN UỐNG - VẬN ĐỘNG - TÂM TRẠNG ĐỂ PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH **259**

BỆNH BÉO PHÌ 259
BỆNH GOUT (Gút) 273
BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP 279
BỆNH TIM MẠCH 292
BỆNH TUẦN HOÀN NÃO 301
BỆNH ĐỘT QUỴ 308
BỆNH TEO NÃO 315
ALZHEIME (Bệnh mất trí nhớ) 319
BỆNH PAKINSƠN (LIỆT RUNG) 328
BỆNH TIỂU ĐƯỜNG 329
BỆNH GAN 340
BỆNH THẬN 347
BỆNH VIÊM HỌNG 356
BỆNH HEN SUYỄN 361
BỆNH PHỔI 364
BỆNH NGÁY NGỦ 370
BỆNH DẠ DÀY 374
BỆNH ĐƯỜNG RUỘT 380
BỆNH TRĨ 393
BỆNH TIỀN LIỆT TUYẾN 400
BỆNH XƯƠNG KHỚP 425
BỆNH RĂNG 437
ĐAU VAI GÁY 444

BỆNH VỀ MẮT 449
BỆNH CHÍN MÉ 455
CHỮA BỎNG RẤT HAY 458
LÀN DA 460
GIẤC NGỦ 466
BỆNH Ở TRONG MƠ 478
VẬN ĐỘNG ĐỂ PHÒNG, CHỮA BỆNH VÀ GIỮ GÌN SỨC KHOẺ 480
VẬN ĐỘNG THỂ LỰC 481
XOA BÓP BẤM HUYỆT 488
CÁC DẠNG VẬN ĐỘNG KHÁC 492
BỆNH UNG THƯ 494
LỜI KẾT 515

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

64 Bà Triệu - Hà Nội - ĐT: (84.04). 62631718
Fax: 04.39436024. Website:nxbthanhnien.vn;
email: info@nxbthanhnien.vn
Chi nhánh: 27B Nguyễn Đình Chiểu, phường Đa Kao,
Quận 1, TP. Hồ Chí Minh. ĐT: (08) 39305243

SỨC KHOẺ và CUỘC SỐNG

Thiếu tướng HOÀNG KIỀN

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc – Tổng Biên tập: **Nguyễn Xuân Trường**

Biên tập:	**Đoàn Phan Thắng**
Bìa:	**Phạm Anh**
Trình bày:	**Phạm Anh**
Sửa bản in thử:	**Tác giả**

ISBN: 978-604-64-5307-9

In và gia công 5.000 cuốn, khổ 14,5x20,5cm, tại Công ty CP in Tài chính. Địa chỉ: phố Trần Cung, Cầu Giấy, Hà Nội.
Số Xác nhận XB: 2312-2016/CXBIPH/01-82/TN,
Theo QĐXB số 570A/QĐ -NXBTN cấp ngày 29 tháng 8 năm 2016.
In xong và nộp lưu chiểu tháng 9 năm 2016.

CÁC TÁC PHẨM ĐÃ XUẤT BẢN

ISBN: 978-604-64-5307 -9

Gi··: 90.000 d