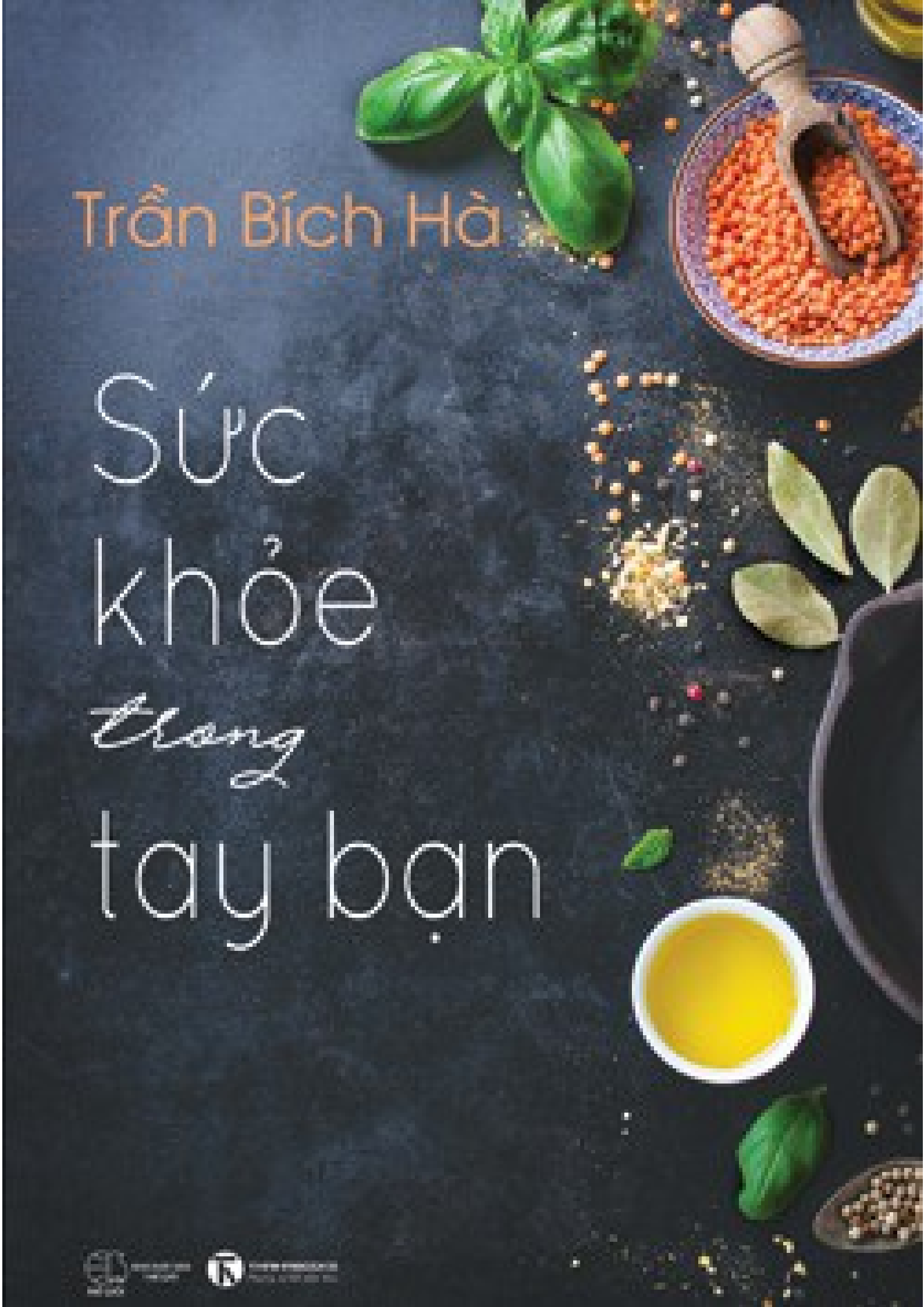
Trần Bích Hà

Sức khỏe trong tay bạn



Lời giới thiệu

Để viết được một cuốn sách về chăm sóc sức khỏe, phải có nhiều yếu tố quyện vào nhau.

Như nhiều ngành, y tế là lĩnh vực rất đòi hỏi kinh nghiệm thực tế. Khi bệnh tật phát sinh thì y học mới tìm cách chữa trị. Các bác sỹ ngoại khoa rất giỏi trong chiến tranh vì họ phải thực hành liên tục. Một anh bạn tôi là bác sỹ người Úc bảo bác sỹ Việt Nam giỏi hơn nhiều so với đồng nghiệp Úc về bệnh nhiệt đới vì bên họ không phổ biến những ca bệnh này. Với tác giả của cuốn sách này cũng vậy, gần 10 năm trước chị Bích Hà thực sự đụng trận với vấn đề sức khỏe của bản thân cũng như người thân trong gia đình. Vật lộn hơn bốn năm trời, khi le lói hy vọng, lúc mệt mỏi chán chường trong thời gian chăm sóc hai người thân yêu nhất mắc bệnh hiểm nghèo, để cuối cùng chị bó tay chứng kiến y học hiện đại chẳng thể làm gì hơn ngoài việc đếm số ngày còn lại của bệnh nhân. Rồi đến những triệu chứng bệnh tật trước kia của chính chị như dị ứng, viêm gan B, thiếu thừa hóc môn,... khi còn trẻ thì cơ thể "lướt" qua dễ dàng, nhưng đến lúc chạm ngưỡng tuổi 50, cùng với gánh nặng cuộc sống chồng lên, chúng ồ ạt rủ nhau tràn tới.

Sự bất lực của những viên thuốc Tây y càng làm tác giả quyết tìm đường tự cứu mình khỏi những chứng bệnh rất phổ biến của nhiều người, đặc biệt là phụ nữ, mà không cần đưa hóa chất vào người, cho dù bằng con đường nào: uống qua miệng, nhỏ qua mũi hay mắt, bôi qua da, tiêm qua ven hay thậm chí nhét qua đường hậu môn. Rất ái ngại khi đọc kết quả xét nghiệm máu của chị bởi có lúc lượng virus viêm gan siêu vi B lên đến hơn 5 triệu copies/ml, dù lúc đầu có phần hoài nghi, tôi ngạc nhiên và mừng rỡ thấy chỉ số này được kiểm soát ổn định ở mức vài nghìn, sau thời gian chị kiên trì tẩy sỏi gan, thải độc định kỳ và dùng thực phẩm chức năng.

Chẳng bao lâu sau, trong bạn bè hễ ai có người nhà bị bệnh mãn tính hay hiểm nghèo thì bảo nhau hỏi chị Bích Hà. Vài năm gần đây, mỗi ngày chị trả lời không dưới 30 người về những tình huống bệnh tật qua Facebook, qua điện thoại hay gặp gỡ trực tiếp. Bộ Y Tế đang dự thảo quy định một bác sỹ không được thăm khám quá 35 bệnh nhân một ngày[1]. Còn theo *The Washington Post*, một nghiên cứu của Viện Hàn lâm Bác sỹ Gia đình Hoa Kỳ (*American Academy of Family Physicians*) cho thấy một bác sỹ gia đình tại Mỹ thăm khám cho khoảng 19 bệnh nhân mỗi ngày[2]. Như vậy tính về số lượng "con bệnh" chị Hà có một nền tảng thực hành không kém các bác sỹ chuyên nghiệp.

Bị bắt buộc phải quan tâm và bắt đầu một cách tình cờ, nhưng chăm sóc sức khỏe đã trở thành niềm đam mê, chị Hà say sưa với hàng trăm quyển sách, vô số tài liệu trên mạng về các phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc Tây y (còn gọi là y học thay thế). Sau vài năm ròng rã tìm hiểu, một ngày nọ chị Hà lôi về lỉnh kỉnh nhiều chai lọ, dụng cụ đong đếm, biến cả nhà thành phòng thí nghiệm, còn mọi người trong nhà mặc nhiên thành thỏ thí nghiệm. Vốn ghét máy tính, bỗng dưng chị Hà nhờ dựng bảng Excel để theo theo dõi các phương pháp chữa bệnh cũng như tiến trình và kết quả điều trị. Thế là kinh nghiệm được đúc kết một cách có hệ thống và chị bắt đầu tham gia vào các diễn đàn quốc tế về y học thay thế, bàn luận tích cực với những đóng góp bổ ích cho các diễn đàn.

Trong khi chưa có những nghiên cứu tổng thể về y học thay thế, chị Hà mày mò kết hợp các nguồn tài liệu khác nhau và tự kiểm chứng và nhiều khi đã tạo nên "trường phái" riêng của mình. Tra Google cụm từ "tẩy sỏi gan CT1" sẽ thấy nhiều kết quả của mọi người truyền nhau về các công thức tẩy sỏi gan do chị Hà giới thiệu. Các công thức đó là kết quả của hai năm tìm hiểu từ các phương pháp thải độc gan khác nhau và thử nghiệm cho chính lá gan của mình trong phòng thí nghiệm tại gia. Hình như các nhà nghiên cứu, từ Marie Curie đều thấy bản thân mình là vật thí nghiệm sẵn sàng và dễ bảo nhất.

Nếu không có Facebook, những hiểu biết về y học thay thế và phương pháp chăm sóc sức khỏe

của chị Hà có lẽ chỉ dừng lại ở những lời khuyên và giúp đỡ cho người thân, bạn bè. Số lượng đông đảo người theo dõi trang FB (tới giờ đã trên 25 nghìn) là nguồn động viên rất lớn để chị Hà hàng đêm lại "lọ mọ" trả lời cặn kẽ từng câu hỏi. Chị hân hoan mỗi khi có bạn nhờ tẩy sỏi gan mà có thai sau nhiều năm mong mỏi và chữa chạy, cười vui khi có bạn báo "con em đã hết mụn rồi" – những tin mừng này tiếp sức cho chị tiếp tục hì hụi tìm hiểu, thử nghiệm và truyền bá những thông tin và kinh nghiệm có được.

Với những ai quan tâm đến điều trị các căn bệnh mãn tính phổ biến cho bản thân hay gia đình bằng phương pháp tự nhiên, thì hơn 200 trang cuốn sánh này là nguồn kiến thức rất bổ ích. Chỉ lật qua mục lục, bạn có thể tìm ngay đến chứng bệnh mình quan tâm với giải thích về các phương pháp chữa trị không dùng Tây y cũng như công dụng của nhiều nhiều loại thực phẩm có tác dụng chữa và phòng bệnh. Có những liệu pháp có thể không dễ thực hiện với nhiều bạn, nhưng khó khăn đó giảm đi rất nhiều khi có thể tin tưởng rằng đã có nhiều người thực hiện thành công, ta không cô độc mà luôn luôn có thể chia sẻ với người cùng cảnh ngộ, và "bà lang Hà" sẵn sàng trả lời, động viên, cùng tìm liệu pháp thích hợp nhất với tình trạng sức khỏe, trạng thái tâm lý lẫn lẫn khả năng tài chính của bạn và gia đình bạn.

Nhưng thông điệp quan trọng nhất của cuốn sách này có lẽ không phải là những công thức hay phương pháp cụ thể, bởi mỗi phương pháp có thể có tác dụng tốt với một số người, nhưng chưa chắc đã phù hợp với người khác. Điều thu nhận quý giá từ những trang sách của tác giả là niềm tin vào khả năng của mỗi con người làm chủ sức khỏe của mình. Nếu ta có lòng tin và quyết tâm tìm tòi thì những bệnh mãn tính sẽ được chế ngự ở mức độ này hay mức độ khác. Ưu điểm tuyệt đối của những biện pháp tự nhiên là nếu không lạm dụng thì chúng không gây hại thêm cho cơ thể bạn. Nếu muốn cải thiện tình trạng sức khỏe của mình, bạn hãy lên đường thử nghiệm y học thay thế. Cuốn sách sẽ khơi gợi ý tưởng và tạo động lực, hãy dùng nó như hướng dẫn khởi hành. Nhưng để đến đích hay không hoàn toàn phụ thuộc vào độ kiên trì của ý chí và sức dẻo dai của đôi chân bạn. Và như tôi vẫn thường làm – nếu băn khoăn hay thắc mắc, hãy hỏi tác giả Trần Bích Hà.

Nguyễn Hải
Chủ tịch Hội đồng Quản trị
Công ty Du lịch TransViet

Lời nói đầu

Bố tôi phát hiện bị ung thư phổi giai đoạn 4 vào tháng 12/2008. Nó như một quả bom đối với đại gia đình tôi, vì bố tôi tuy đã hơn 90 tuổi, nhưng còn rất khỏe mạnh, có thể tự đi xe máy khắp nơi trong thành phố, thậm chí đi xuống tận Cần Giờ. Cụ không bao giờ hút thuốc hoặc uống rượu. Cho đến thời điểm đó, từ ung thư đối với tôi thật xa lạ, nhà tôi chưa ai bị ung thư. Và cũng cho đến lúc đó, tôi chưa hề có khái niệm gì về bất cứ phương pháp chữa bệnh ung thư nào, ngoài mổ để cắt, hóa trị và xạ trị. Khi tìm trên mạng Google hai từ ung thư, thì duy nhất chỉ có các phương pháp hóa trị, xạ trị, hormones. Mặc dù đã hơn 90 tuổi, bố tôi đã phải trải qua sáu đợt hóa trị tại Singapore, từ tháng 12/2008 đến hết tháng 3/2009, tại Bệnh viện Mount Elizabeth – trung tâm ung thư của bác sĩ Ang. Khi kết thúc hóa trị, cứ nhìn cụ là tôi lại cố nuốt nước mắt vào trong. Vậy mà có ăn thua gì đâu, sau khi hóa trị, cụ bị di căn lên não, với 8 khối u trên đầu. Bác sĩ Ang đề nghị xạ trị tiếp, cả nhà tôi đều phản đối. Từ một người khỏe mạnh, hoạt động không ngừng nghỉ, hàng ngày còn tự phóng xe máy đi khắp nơi trong thành phố, cụ nằm liệt giường suốt ngày, hầu như không ăn uống gì. Tháng 4/2009, tôi tình cờ sa vào trang web www.cancertutor.com. Hàng núi thông tin về các phương pháp chữa trị ung thư thay thế Tây y, không độc hại ập về, tôi miệt mài đọc, rồi loay hoay tìm mọi cách nhờ bạn bè mua đủ các loại thuốc và thực phẩm chức năng theo hướng dẫn trên mạng. Thật đau đớn là cụ không thể nuốt nổi thuốc nữa. Muốn truyền Vitamin C thì chẳng thể tìm mua được ở đâu. Cụ ra đi vào tháng 4/2010, sau hơn một năm chịu đủ sự hành hạ của căn bệnh quái ác, và quằn quại vì những tác dụng phụ của hóa trị, để lại trong gia đình nỗi tiếc thương cùng sự ám ảnh kinh hoàng về ung thư... Và cho riêng tôi, nỗi đau bị nhân lên bởi cảm giác bất lực của sự thất bại. Trong một năm đó, tôi ngày đêm miệt mài trước màn hình máy tính, mua một đống sách qua mạng, vào hàng loạt trang web về các phương pháp chữa ung thư thay thế Tây y không độc hại. Tôi thấy mình sao nhỏ nhoi và vô giá trị. Phương pháp thì có, nhưng cụ không thể ăn uống được nữa, thì làm sao có thể chữa trị? Xoáy trong đầu tôi là câu hỏi to tướng: GIÁ NHƯ... Phải, giá như hệ thống miễn dịch của cụ chưa bị hủy hoại bởi hóa trị, giá như... Đến khi cụ mất rồi, qua tìm hiểu thêm tôi mới biết hóa trị và xạ trị hầu như không có tác dụng gì với ung thư phổi, và tỉ lệ thành công của phương pháp này là rất thấp.

Đúng tám tháng sau khi cụ ra đi, giữa tháng 12 (lại là tháng 12), chị tôi bị phát hiện ung thư phổi. Để giữ cho tâm lý chị được ổn định, tôi lập tức dùng biện pháp cách ly, hầu như không cho chị tôi thông báo với bất cứ bạn bè, người quen nào. Tôi cố gắng tạo nên không khí càng bình thường càng tốt trong gia đình, không ai được khóc. Kinh nghiệm của tôi: Khóc và chia sẻ sự thương cảm chỉ càng làm người bệnh mất tinh thần và suy sụp nhanh hơn. Động viên để người bệnh quyết tâm tìm hiểu, ra quyết định một cách có lý trí sau khi phân tích, so sánh các thông tin nhận được, mới là điều quan trọng. Sau khi sinh thiết, chỉ một tuần sau, cổ chị tôi đã xuất hiện khối u to hơn quả táo ta, cứng ngắc. Đêm ngủ, chị bắt đầu cảm thấy khó thở. Với những kiến thức còn nguyên vẹn trong đầu, chỉ sau vài ngày, tôi đã lập xong kế hoạch chữa bệnh cho chị tôi. Tất nhiên là cả chị tôi và tôi đều kiên quyết từ chối hóa trị và xạ trị. Hình ảnh một năm trời vật vã của bố tôi còn ám ảnh chị hơn là chính khối u quái ác. Tôi thương chị xót xa, nhưng không để rơi một giọt nước mắt nào trước mặt chị. Trái lại, tôi cố gắng giữ bình tĩnh, nói với chị bằng thái độ rất tự tin (tuy trong lòng thì cũng lo và sợ gần chết): "Ung thư thì chữa, sợ quái gì. Em đọc nhiều lắm rồi, để em mua thuốc chữa cho". Lúc đầu chị rất tin tưởng vào tôi. Ngay lập tức, tôi cho chị nhịn ăn 10 ngày (từ 19–28/12/2010) theo công thức Master Cleanse (một phương pháp nhịn ăn sẽ được trình bày kỹ hơn trong phần sau), để giúp cơ thể thải độc và tăng cường hệ thống miễn dịch. Hồi đó, tôi chưa hề biết về phương pháp tẩy sỏi gan. Khi đã ăn uống trở lại bình thường sau đợt nhịn ăn, ngày 2/1, tôi bắt đầu cho chị uống các loại Vitamin và thực phẩm chức năng liều cao kết hợp với chế độ ăn nhiều rau củ sống, hoa quả tươi, và ngừng ăn thịt, cá. Tôi theo dõi sức khỏe của chị và tăng dần liều dùng. Thật kỳ diệu, chỉ sau hai ngày uống thuốc, khối u di căn trên cổ chị tôi nhỏ và mềm dần, rồi biến mất hẳn sau hơn một tuần. Niềm vui và sự tin tưởng được nâng lên: vậy là có thể ngăn chặn hoặc đẩy lùi khối u mà chưa cần dùng đến biện pháp độc hại là hóa trị và xạ trị. Ngày 12/1/2011, để có thể khẳng định là mình đang đi đúng hướng, tôi cùng chị tôi bay sang bệnh viện Hufeland tại Đức để tiếp tục được chữa theo phương pháp này một cách bài bản hơn. Sau 6 tuần

được chữa trị tại Đức, kết quả thử máu cho biết căn bệnh ung thư của chị tôi đã được kiểm soát. Chị tôi khỏe mạnh, ăn uống bình thường, không còn chút dấu hiệu gì của bệnh tật. Chị tôi cũng thấy tự tin hơn nhiều khi tiếp xúc với các bệnh nhân ung thư không hề chữa trị theo phương pháp Tây y, mà khỏi bệnh, vẫn khỏe mạnh sau 5 – 10 năm.

Nhưng..., lại một chữ NHƯNG quái ác. Tuy đã được tôi giải thích đi giải thích lại về cơ chế chữa bệnh theo phương pháp này: trước khi bị phá hủy, tế bào ung thư sẽ bị sưng lên – dẫn tới việc làm cho khối u to lên. Vì vậy, bác sĩ tại Đức đều khuyên không nên chụp X quang vội. Bác sĩ ở Đức cũng giải thích rõ, đến khi nào xung quanh tế bào ung thư có một màng trắng bao bọc, thì đó là lúc sắp thành công. Sao vậy? Vì tế bào miễn dịch đã được báo động và kéo nhau đến để quây chặt khối u lại, làm cho nó không thể di căn được nữa. Mặt khác, hệ miễn dịch sẽ tấn công và diệt dần tế bào ung thư. Tháng 6/2011, chị tôi nằng nặc đòi đi chụp X quang. Tôi không ngăn được, đành đem chị đi chụp. Khi phim được đưa ra, ông bác sĩ người Nhật há hốc mồm, thắc mắc là sao có một lớp màng trắng bọc quanh khối u thế này? Nhưng một bác sĩ khác nhảy ngay vào, rối rít tính toán và kêu ầm lên là: "khối u to hơn hồi đầu, nghĩa là ung thư đang phát triển mạnh". Tôi cố giải thích, nhưng tất nhiên là chẳng ai chấp nhận, vì họ toàn là bác sĩ Tây y. Tôi như điên lên khi thấy mặt chị tôi biến sắc, tuy không hiểu gì vì bọn tôi trao đổi bằng tiếng Anh, nhưng nhìn khuôn mặt các bác sĩ, chắc chị tôi đoán ra câu chuyện.

Vậy là hỏng rồi. Chỉ trong vòng một tuần, chị tôi suy sụp hẳn. Rồi chị ngừng uống thực phẩm chức năng, và khi bị tôi ép – thì bằng mọi cách ói ra để không uống nữa. Rồi chị nói muốn tôi đưa đi mổ lạnh ở Quảng Châu – Trung Quốc. Biết là mình không thể làm gì được nữa, nếu chính người bệnh không tin tưởng và bất hợp tác, tôi đồng ý đưa chị đi mổ lạnh – mà kết quả là chỉ 2 tháng sau khi mổ lạnh ở Quảng Châu, chị bị di căn lên não. Chỉ đến lúc đó, tôi mới chợt nhận ra một CHÂN LÝ: chỉ có người bệnh, và chính người bệnh phải nắm trong tay số phận mình. Nếu người bệnh không thực sự tin, không lạc quan, và không quyết tâm chiến đấu, thì mọi tác động từ bên ngoài là vô nghĩa.

Gần bốn năm, hai người thân trong nhà bị bệnh nặng. Là người duy nhất trực tiếp lo mọi khâu về việc chữa bệnh, tổ chức chăm sóc, và cả tang lễ cho bố và chị – tôi suy sụp hẳn. Tôi bị ám ảnh từng ngày, từng giờ về căn bệnh ung thư. Cả bố và chị tôi đều là người chú ý giữ gìn sức khỏe, ăn uống rất cẩn thận: ăn gì cũng phải nấu thật kỹ để đảm bảo vi trùng chết hết. Chị tôi còn cẩn thận đến mức hầu như không dám ăn gì, ngoài cơm và rau được nấu rất kỹ. Trái cây và rau chị lo là chứa nhiều hóa chất độc hại. Ăn dầu mỡ thì sợ béo, ăn thịt sợ khó tiêu... Cho đến giờ, khi nghĩ về chị, tôi vẫn không nhớ nổi là chị ăn gì hàng ngày nữa.

Chắc các bạn cũng đoán biết, tôi bắt đầu thấy lo lắng, bất an về cái sự "di truyền" ung thư trong gia đình. Tôi biết, anh em tôi đều bị đường hô hấp yếu giống bố: chưa ai cảm, tôi đã cảm. Mỗi năm, tôi cảm quãng 10 lần, nhất là về mùa mưa. Tôi gần như thường xuyên ở trong tình trạng ho sù sụ, dù thời tiết bên ngoài nóng chảy mỡ. Tôi biết, hệ thống miễn dịch của tôi yếu, mà chưa biết phải làm gì. Dù đã thay đổi chế độ ăn uống, dù nhịn ăn thải độc thường xuyên, áp huyết tôi vẫn thấp ở mức 90/60, bệnh bướu cổ từ bé vẫn làm tôi cảm thấy rõ sự biến đổi của hormone trong cơ thể. Tệ hơn nữa, tôi thường xuyên bị viêm tiết niệu, bị các cơn choáng nhẹ một cách bất thần, mà chẳng thể hiểu lý do. Lại còn bệnh viêm gan siêu vi B chết tiệt nữa chứ. Vậy là nếu "tính sổ", ít nhất tôi thuộc đối tượng có nguy cơ cao bị các bệnh ung thư phổi (di truyền), bệnh xơ hoặc ung thư gan (do virus viêm gan B) và ung thư tuyến giáp.

Năm 2013, đọc được mấy tài liệu về tác dụng của tẩy sỏi gan, tôi đoán là chắc nó sẽ giúp tôi kiểm soát bệnh viêm gan B, tháng 9 tôi bắt đầu làm thử.

Tôi cũng tích cực hơn với niềm đam mê tìm hiểu các phương pháp chữa bệnh thay thế Tây y (alternative) của nhiều nước trên thế giới.

Cuốn sách này bao gồm hai phần: Phần một là tập hợp những chia sẻ do tôi tham khảo được, đã "thử nghiệm" cho bản thân, bạn bè và gia đình để áp dụng các phương pháp tự nhiên trong chăm sóc, bảo vệ sức khỏe cũng như chữa các bệnh mãn tính. Phần hai là các kiến thức sưu tầm của tôi về các phương pháp chữa ung thư, được viết từ năm 2011 và 2012, vừa được tôi chỉnh sửa lại.

Xin gửi đến các bạn, những ai muốn bản thân và gia đình luôn khỏe mạnh, những ai cùng chung suy nghĩ với tôi là hệ thống y học hiện đại không giải quyết được triệt để các vấn đề về sức khỏe, không chữa được các căn bệnh mãn tính. Mong cuốn sách sẽ cung cấp cho bạn đọc những thông tin cần thiết, để có thể ra quyết định một cách đúng đắn nhất khi có bạn bè hoặc người thân bị bất cứ căn bệnh mãn tính nào.

Tôi không học ngành y, không phải là bác sĩ. Tôi chỉ là một người bình thường, có tính tò mò và có ý thích áp dụng thử những điều mới lạ. Tôi không hề coi nhẹ vai trò của Tây y, mà chỉ có mong ước là nếu Tây y và các phương pháp khác được kết hợp nhuần nhuyễn với nhau trong một tổng thể hòa hợp, thì sẽ tốt biết bao cho xã hội. Giá mà Tây y đừng có bài bác, lên án tất cả các phương pháp thay thế khác là thiếu cơ sở khoa học. Cuộc sống với sự hài hòa của nó – không thể nói là đều thiếu cơ sở khoa học. Cũng vì vậy, sẽ có rất nhiều điều tôi tập hợp và viết ra trong cuốn sách này bị nhận xét là "thiếu cơ sở khoa học", thậm chí vô căn cứ. Sẽ có nhiều lời phê phán nhằm vào bản thân tôi, cho là tôi đi tuyên truyền những phương pháp chữa bệnh chưa được chứng minh tính hiệu quả. Mục đích của tôi khi đồng ý để Thái Hà Books in cuốn sách này, chỉ để chia sẻ cho bạn đọc một cái nhìn khác về những phương pháp chữa bệnh thay thế Tây y. Tôi đã áp dụng, đã thành công nhưng không phải ai cũng có thể thành công tương tự tôi. Để áp dụng được những phương pháp này, hoàn toàn không dễ dàng. Bạn phải có nghị lực, có hiểu biết để áp dụng đúng cách. Nếu làm sai, hậu quả sẽ có thể rất nặng nề.

Các bài được viết trong gần 7 năm tìm hiểu nhiều tài liệu và sách báo, rồi thử cho bản thân, gia đình và bạn bè. Bằng các phương pháp thải độc, sử dụng Vitamin và các loại thực phẩm chức năng, tôi đã tự chữa thành công bệnh viêm loét dạ dày do virus H-pylori gây ra (trong 6 tháng – từ tháng 4/2010 đến tháng 11/2010), tự chữa viêm gan siêu vi B mãn tính cho bản thân (lượng virus của tôi giảm từ 5,2 triệu/ml máu vào tháng 5/2009 xuống còn gần 1,2 triệu/ml vào cuối tháng 11/2010). Cho đến nay, lượng virus của tôi được kiểm soát ở mức quãng 5.000 – 6.000/ml.

Mục đích của cuốn sách là cung cấp thông tin đã được tôi tổng hợp từ nhiều nguồn, rồi viết lại theo bố cục tôi cho là dễ hiểu với người Việt Nam. Rải rác đây đó, tôi có thể xen vào vài nhận xét cá nhân, dựa trên những kinh nghiệm của mình. Những phương pháp trình bày ở đây hiện khá thịnh hành tại các nước phương Tây, đặc biệt là Mỹ và Đức. Theo tôi biết, số lượng người sử dụng thành công những phương pháp này ngày càng nhiều, và các loại thực phẩm chức năng được cung ứng ra thị trường cũng ngày càng đa dạng hơn. Tôi không có ý định nêu các ví dụ cụ thể về các bệnh nhân đã được chữa khỏi bệnh bằng từng phương pháp tại nước ngoài để chứng minh tính hiệu quả. Bạn đọc nào muốn có các ví dụ đó, internet hoặc các cuốn sách viết về chữa bệnh bằng các phương pháp thay thế Tây y, không độc hại, sẽ là nguồn thông tin đầy đủ nhất. Trong quá trình tìm thông tin, ai có được những cập nhật mới hơn, xin chia sẻ để nhiều người cùng biết.

Phần 1:
SỨC KHỎE TRONG TAY BẠN

Chương 1
Để có một hệ thống tiêu hóa luôn sạch sẽ và khỏe mạnh

Chắc chúng ta đều biết, khoảng 80% tế bào miễn dịch "trú ngụ" tại đường ruột. Vì vậy, nói rằng: "Điều quan trọng nhất quyết định sức khỏe một con người, là từ những gì anh ta cho vào mồm" – rất chính xác.

Muốn có hệ thống miễn dịch đủ mạnh để bảo vệ cơ thể, trước tiên, bạn phải có hệ thống tiêu hóa sạch và khỏe. Muốn được như vậy, cách hiệu quả nhất là thường xuyên súc rửa và giúp nó thải độc một cách hiệu quả. Khi thải độc, nên làm theo thứ tự sau:

- Súc rửa toàn bộ hệ thống tiêu hóa bằng nước muối biển
- Tẩy nấm candida
- Tẩy sỏi gan
- Nhịn ăn vài ngày để giúp các cơ quan trong cơ thể có kỳ nghỉ, nhằm tập trung vào việc thải độc toàn cơ thể.

I. RỬA SẠCH ĐƯỜNG TIÊU HÓA BẰNG NƯỚC MUỐI BIỂN TRONG 7 NGÀY

Buổi sáng vừa ngủ dậy, dùng 1,1 lít nước ấm, pha vào 2 thìa café đầy muối biển (nhớ là phải muối biển – sea salt). Riêng ngày đầu tiên nên cho nhiều muối hơn (2,5 – 3 thìa café đầy), để đảm bảo sẽ xả ra được (lý do: đường tiêu hóa chưa được rửa bao giờ, nên lần đầu sẽ khó đẩy ra, vì vậy cần nhiều muối hơn). Uống hết số nước đó trong vòng 15 phút. Nếu khó uống quá; có thể chia lượng nước ra 3 cốc, cho muối vào 1 cốc, vắt thêm vào cốc đó một quả chanh (1/2 quả nếu chanh to). Vậy là có 2 cốc nước trắng và 1 cốc nước chanh + muối. Uống theo thứ tự: trắng – muối, chanh – trắng. Uống xong đi lại và xoa bụng dưới, chờ quãng 30 phút, nếu chưa thấy nhu cầu "xả ruột", từ từ uống tiếp nước trắng cho đến lúc đau bụng muốn đi ngoài. Mỗi lần uống như vậy, sẽ đi ngoài quãng 5–6 lần, bạn quan sát để biết "cái cống trong cơ thể" bẩn đến thế nào.

Cố gắng mỗi lần uống đều phải "tháo cống" được, nếu không xả ra, thì không có tác dụng. Trong những ngày đó, phải uống thật nhiều nước để giúp thận thải hết lượng muối thừa.

Sau khi đã xả hết, có thể ăn sáng bình thường. Nên tăng cường ăn các loại rau củ sống và trái cây, gạo lứt, ngô và khoai luộc, cá, các loại đậu. Hạn chế thịt, mỡ và chất béo trong 7 ngày này. Sau 7 ngày, khi đã rửa sạch cơ bản, thì nên làm một lần/tuần, để giữ cho dạ dày, ruột non và ruột già luôn sạch sẽ.

Phương pháp súc rửa ruột rất tốt cho những người đau dạ dày (bao tử), viêm đại tràng, táo bón hoặc tiêu chảy, hôi miệng... Nó cũng giúp tăng cường hệ miễn dịch, phòng ngừa các loại bệnh mãn tính, kể cả ung thư.

LƯU Ý: Người nào có hệ thống tiêu hóa càng bẩn, sẽ càng cảm thấy mệt khi súc rửa. Đó là hiệu ứng của việc thải độc, nên các bạn đừng sợ. Các chất cặn bã, lâu ngày bị thiu thối, bám đầy thành dạ dày, thành ruột non ruột già, làm cho nó bị hẹp lại, nay nước muối tấn công, sẽ từ từ bong, rồi bị đẩy ra theo đường phân. Một phần nhỏ của nó sẽ thấm ngược vào máu, rong ruổi khắp cơ thể, làm bạn thấy bị choáng váng, nhức đầu, thậm chí mắt và môi hơi sưng, nổi dị ứng... Đừng sợ nhé, bạn đang giúp cơ thể (vốn bất lực vì bị nhồi nhét quá nhiều thứ độc hại vào từ lúc ta mới được sinh ra), để nó có thể đẩy bớt độc tố ra ngoài.

Vậy làm sao để dễ xả ra hơn sau khi uống nước muối biển? Nhiều bạn bị rơi vào tình trạng "dở khóc dở cười": uống hết 1,1 lít nước pha 2 thìa café đầy muối biển, chờ mãi vẫn không thể xả ra được. Có mấy kinh nghiệm sau:

- Lần đầu nên pha mặn hơn (dùng 2,5 đến 3 thìa đầy, thay vì 2 thìa), pha ít nước hơn 1 chút, và nước ấm hơn sẽ dễ làm ta đau bụng có nhu cầu xả. Uống thêm nhiều nước ấm.

- Có bạn chia sẻ là tập 4 động tác yoga, hoặc ăn một quả chuối. Cụ thể, sau khi uống nước muối được độ 30 phút, nếu chưa thấy đau bụng, bạn lấy 1 quả chuối chín ăn bằng cách cắn từng miếng vừa phải, dùng lưỡi đè cho dập rồi nuốt, chứ không nhai. Chuối kích thích nhu động ruột co bóp, do vậy sẽ làm ta dễ xả ra được.

- Xịt nước ấm vào hậu môn. Nhờ có bạn nghĩ ra sáng kiến này, tôi bèn nhớ lại hồi con gái còn nhỏ, nếu con táo bón, tôi hay bơm một chút mật ong vào hậu môn, sau độ 5 phút là nàng đi liền. Vậy liệu các bạn bị khó khăn khi xả có nên thử?

Tôi hay mua muối biển Mặt Trời của Thanh Hóa, hoặc muối biển Cà Ná, giá khoảng 23.000VNĐ/kg. Nhớ là mua loại không bổ sung i ốt.

Nếu bạn nào vẫn thấy không thể súc rửa được bằng cách uống nước muối, thì có thể thay thế (hoặc kết hợp) với việc uống trà nhuận tràng (trà thải độc) vào tối hôm trước, hoặc dùng túi súc ruột. Tất nhiên, phương pháp tốt nhất vẫn là súc rửa ruột bằng cách uống, vì nó giúp bạn làm sạch toàn bộ hệ thống tiêu hóa, từ thực quản xuống hậu môn.

II. TẨY NẤM CANDIDA

1. Cách thử đơn giản để biết bạn có bị bệnh nấm candida hay không?

Tôi đã thử theo kiểu này hồi năm 2009. Ngay khi tôi nhổ nước bọt vào cốc nước, thì các tia như đàn kiến bé tí lao thẳng từ đám nước bọt xuống đáy cốc, mà không cần chờ đến 15 phút. Tôi biết là bệnh nấm candida của tôi nặng lắm rồi.

Cách làm như sau:

- Ngay lúc dậy vào buổi sáng
- Vươn người
- Có thể đi tiểu tiện và đại tiện, nhưng hạn chế nói
- Hứng 1 cốc nước sạch từ vòi
- Để lên bàn hoặc kệ
- Không được ăn hay uống gì

- Nhổ một bãi nước bọt vào cốc. Nếu buổi sáng ít nước bọt, thì bạn phải cố góp để đủ một lần nhổ

- Rồi quan sát. Nếu trong vòng 15 phút, có các tia hoặc cặn lảng vảng lặn xuống đáy cốc, thì tức là bạn nhiễm nấm. Cặn và màng lảng vảng càng nhiều, bạn bị nhiễm càng nặng. Nếu toàn bộ nước bọt tan trong nước, và cốc nước vẫn trong, nghĩa là bạn không bị nhiễm nấm, xin chúc mừng bạn.

2. Nấm candida phát triển quá mức tại đường ruột (candida overgrowth) – căn bệnh nguy hiểm

Năm 2009, lần đầu tiên tôi nghe về bệnh nấm phát triển quá mức ở hệ tiêu hóa từ một bác sĩ gốc Ấn Độ, chuyên chữa bệnh bằng các phương pháp tự nhiên ở Singapore. Ông nói tôi bị nhiễm nấm candida nặng, và cho tôi chữa 16 ngày bằng chế độ ăn uống kiêng chất bột, kiêng đường và toàn bộ các loại trái cây kết hợp với uống thực phẩm chức năng. Sau khi tìm hiểu, biết nhiều thông tin về căn bệnh này, tôi "choáng toàn tập", vì nó gần như là nguyên nhân của toàn bộ tình trạng sức khỏe của tôi lúc đó, cũng như những mối nguy hiểm cực kỳ lớn mà căn bệnh có thể mang lại. Bác sĩ cũng nói rõ sau 16 ngày, bệnh sẽ giảm đi, chứ không thể hết hẳn, và rất dễ tái phát. Khi tìm thông tin, tôi tìm luôn được cách thử để biết có bị bệnh hay không? Sau mấy năm thải độc, đặc biệt là từ khi tẩy sỏi gan, các triệu chứng bệnh biến dần, làm tôi cũng quên luôn về nó. Cho đến gần đây, khi tìm được chia sẻ của một cô ở bang Texas, tôi mới dần nhớ lại về căn bệnh này. Tìm thêm thông tin, tóm lại, nó như sau:

Các triệu chứng bị nhiễm nấm candida:

♦ **Triệu chứng về hệ tiêu hóa:**

- Hơi thở có mùi hôi
- Đầy bụng, hay đánh hơi
- Khó tiêu
- Tiêu chảy hoặc táo bón mãn tính
- Đau bụng không có lý do
- Dạ dày hoặc đường ruột hay bị co thắt gây đau đớn (ở mình gọi là hội chứng nhạy cảm, co thắt đường tiêu hóa)
- Áp huyết thấp
- Nghiện đồ ngọt
- Loét phía trong mồm hoặc dạ dày
- Dị ứng
- Nhạy cảm với đồ ăn
- Tim đập nhanh
- Mồm khô

- Ngứa bộ phận sinh dục
- Hội chứng khó chịu khi đi cầu

♦ **Triệu chứng về tâm lý:**

- Có xu hướng chán đời, tiêu cực
- Tâm lý không ổn định, thay đổi đột ngột
- Luôn lo lắng, hồi hộp.
- Đầu óc hay mụ mị
- Khó tập trung
- Hay đau đầu

♦ **Triệu chứng trên da khác:**

- Trẻ em bị loét khi mặc tã
- Mụn, ngứa hoặc dị ứng da, da khô
- Hay bị nấm ở ngón tay, chân và ngón chân
- Có các chấm ở gan da bị ứ nước
- Đau khớp và cơ
- Tê chân tay

♦ **Các vấn đề phiền phức:**

- Tuyến giáp hoạt động không ổn định
- Mạch đập không ổn định
- Các triệu chứng ở phụ nữ: Vô sinh
- Nấm ở bộ phận sinh dục
- Hành kinh không đều, nhiều hoặc ít quá
- Hay viêm tiết niệu
- Lãnh cảm
- Hormone không bình thường, chập chờn cao thấp
- Thiếu chất sắt
- **Các vấn đề ảnh hưởng lên hệ miễn dịch:**

- Vô hiệu hóa dần hệ thống miễn dịch
- Hay đuối sức
- Bệnh hen
- Quầng mắt sưng
- Hệ hô hấp hay bị viêm nhiễm
- Cơ thể hay bị lạnh, run rẩy
- Đau họng mãn tính
- Rụng tóc
- Viêm mũi dị ứng
- Béo hoặc gầy quá
- Tiểu đường
- Ngứa và nóng ở mắt
- Già trước tuổi
- Tự kỷ

Hồi đó, tôi đọc và đếm gần đủ là bản thân có tới hơn 90% các triệu chứng cùng những căn bệnh được nêu ra trong danh sách trên. Nhưng tôi chưa đủ thông tin và hiểu biết như bây giờ để giải thích tại sao chỉ có mỗi bệnh "Nấm candida phát triển quá mức" mà dẫn tới nhiều hậu quả vậy? Giờ thì tôi hiểu rằng đến 80% tế bào hệ thống miễn dịch "đóng quân" ở đường tiêu hóa, thì việc quá nhiều virus, vi khuẩn và nấm có hại phát triển ở đó, thì gây ra đủ thứ bệnh là phải. Hơn nữa, nếu quá nhiều virus, vi khuẩn, nấm, chúng sẽ thấm qua thành ruột theo máu đi khắp nơi, gây bệnh ở các cơ quan bộ phận khác, cũng là điều dễ hiểu. Tôi nhận ra một điều tất cả các triệu chứng đó dần biến mất, chỉ sau khi tôi súc rửa ruột và làm tẩy sỏi gan được quãng 10 lần.

Để rồi một hôm, tôi hì hụi tìm thấy một tài liệu nói về phương pháp chữa căn bệnh này bằng dầu dừa, do bác sĩ Bruce Fife đưa ra, được hướng dẫn kỹ trong cuốn sách *Coconut oil cures*. Tôi đã đặt mua và đọc để rút ra cách chữa mà tôi sẽ viết kỹ như dưới đây.

3. Nấm candiada là nguyên nhân gây ung thư cho 88% bệnh nhân

Vào năm 2009, tôi đã đọc tài liệu về Giáo sư Royal Rife (http://rifevideos.com/dr*rife*and*cancer*a*realistic*view.h...), nêu rõ những nghiên cứu ông đã làm và các kết luận ông đưa ra: "Ung thư xuất hiện khi virus vi khuẩn và nấm phát triển không thể kiểm soát trong cơ thể". Ông cũng đã chế tạo ra các máy dùng các sóng radio tần số khác nhau, diệt từng loại và chữa khỏi cho rất nhiều bệnh nhân, với tỉ lệ thành công 100%.

Vậy thì có gì liên quan với bệnh candida ở đây? Nấm, virus, vi khuẩn biến đổi rất nhanh để tồn tại được trong những môi trường khác nhau. Khi hệ thống vi sinh ở đường tiêu hóa bị mất cân bằng – các loại virus, vi khuẩn và nấm xấu phát triển ồ ạt, sinh ra rất nhiều độc tố. Tệ hơn nữa, chúng thấm qua thành ruột, theo máu đi khắp nơi trong cơ thể, làm ổ và trú ngụ ở những cơ quan bộ phận khác nhau. Chúng bám chặt vào các cơ quan, làm lớp màng nhầy quanh tế bào bị ngộ độc, làm cho tế bào nhiễm độc trầm trọng, không còn đủ khả năng hấp thụ đồ ăn và sử dụng oxy để hô

hấp. Tế bào biến đổi dần thành tế bào ung thư, để có thể tồn tại trong môi trường độc hại đó.

Bài viết gần đây trên *Critical Reviews in Microbiology* đã xác nhận rằng: "Candida gây ung thư bằng một số cơ chế". Giáo sư Milton White viết: "Ung thư không hề là yếu tố di truyền, mà do candida gây ra". Nghiên cứu của ông đã chỉ rõ rằng candida là nguyên nhân chủ yếu gây ra căn bệnh ung thư ở 88% bệnh nhân.

Vậy các cơ chế đó là gì?

- Candida bám chặt vào các bộ phận trong cơ thể, thò các rễ vào tế bào, làm cho tế bào giảm và cuối cùng không có khả năng hấp thụ oxy được nữa.
- Dần dần, chúng làm thay đổi DNA của tế bào – và tế bào khỏe mạnh trở thành tế bào ung thư.
- Chưa hết, chúng còn thải ra 79 loại độc tố rất độc hại, đặc biệt là "mycotoxins" – theo một nghiên cứu đăng trên tạp chí *British Medical Bulletin* – độc tố này gây ung thư.
- Candida sinh ra ethanol – chất này triệt tiêu khả năng hấp thụ oxy của tế bào. Và ta đều biết, tế bào ung thư phát triển không thể kiểm soát trong môi trường kỵ khí (môi trường thiếu hoặc không có oxy).
- Ngoài ra, candida còn là nguyên nhân gây viêm nhiễm, và sưng của các cơ quan trong cơ thể. Hiện tượng viêm và nhiễm trùng sinh ra các phân tử gốc tự do (free radical) – góp phần rất lớn làm tế bào ung thư phát triển nhanh.

4. Chữa bệnh nấm candida đường ruột bằng dầu dừa (coconut oil detox)

(https://www.youtube.com/watch?v=BAi2SD6wO9Q)

Để tiện cho tên gọi từ nay về sau, tôi sẽ đặt tên tiếng Việt cho phương pháp này là: "Tẩy nấm candida bằng dầu dừa". Đây là phương pháp diệt nấm candida do Giáo sư Bruce Fife viết trong cuốn sách *Coconut Oil Cures* – tạm dịch là *Dùng dầu dừa chữa bệnh*.

Hiện nay, nhiều người không còn xa lạ với những tác dụng tuyệt diệu của dầu dừa với sức khỏe con người. Ở đây, tôi chỉ chú trọng dịch phần hướng dẫn cách diệt nấm candida. Để sử dụng phương pháp này, bạn cần có dầu dừa lạnh nguyên chất, không trải qua bất cứ quy trình tẩy, làm mất mùi, hoặc lọc bằng hóa chất nào (gọi là raw virgin coconut oil). Để có quan niệm rõ hơn trong việc phân biệt dầu, có sự khác nhau về khái niệm:

Raw virgin coconut oil: nói là "raw" – tức là đồ ăn sống: nếu nói là ăn "raw food" – tức là ăn đồ ăn sống. Trong dầu dừa, thì tôi hiểu "raw", nghĩa là dầu phải được ép hoặc tách từ nước cốt dừa, chứ không phải từ cơm dừa khô (vì nếu dùng cơm dừa khô thì nghĩa là đã phải sấy ở nhiệt độ cao, nên không còn "raw" – nghĩa là đồ sống nữa).

Dầu dừa lạnh: Nghĩa là có thể ép từ cơm dừa sấy khô ở nhiệt độ bao nhiêu không cần biết (nên dừa đã mất hết Vitamin và một số dưỡng chất quan trọng), sau đó đem cơm dừa khô ép lạnh ở nhiệt độ dưới 500C. Hầu hết các nhà máy sản xuất dầu dừa ở Việt Nam sản xuất bằng phương pháp này, cho ra dầu dừa lạnh, nhưng không "tươi sống".

Cách làm dầu dừa tốt nhất hiện nay là tách hoặc ép dầu dừa từ nước cốt dừa, mà nước cốt phải được ép ngay lập tức khi bổ dừa tươi nhưng lại phải đủ già. Việc tách có thể bằng phương pháp lên men hoặc ép bằng máy ly tâm, ở nhiệt độ dưới 500C.

Vì vậy, DẦU DỪA TƯƠI LẠNH hay "raw coconut oil", là loại dầu được sản xuất từ nước cốt dừa. Vì sản xuất từ nước cốt, nên lượng dầu tách được thấp hơn nhiều so với việc ép dầu từ cơm dừa

khô – dẫn tới giá thành và giá bán đều cao hơn. Nhưng loại DẦU DỪA TƯƠI LẠNH có chất lượng tốt hơn hẳn, và tác dụng với sức khỏe con người cũng cao hơn rất nhiều, nhất là khi được dùng để giải quyết các vấn đề sức khỏe.

Khi đã có dầu dừa "tươi lạnh", bạn thực hiện như sau:

- **BƯỚC 1**: cho cơ thể làm quen với dầu dừa. Ngày đầu bạn uống khoảng ½ đến 1 thìa café dầu (thìa café là thìa 5 ml), 3 lần/ngày. Uống lúc đói sẽ tốt hơn lúc no. Rồi bạn tăng số lượng mỗi lần uống, cho đến khi bạn uống được 2 thìa canh (loại thìa đựng được 15 ml) mỗi lần, ngày 3 lần. Bạn có thể mất độ 2 tuần để mỗi lần uống được 2 thìa canh đấy. Khi đã uống được 2 thìa canh dầu dừa một cách dễ dàng, thì bạn có thể bắt đầu "vào cuộc" tẩy nấm ở bước 2.

- **BƯỚC 2**: dùng dầu dừa thay thế các loại đồ ăn, hay nói cách khác là nhịn ăn hoàn toàn, chỉ uống dầu dừa và nước trắng hoặc nước trắng vắt thêm chanh. Vào buổi sáng, ngay lúc ngủ dậy: bạn uống 2 thìa canh dầu dừa. Sau đó, cứ vài tiếng thì uống 2 thìa. Mỗi ngày bạn cần uống 14 thìa canh dầu dừa (tức là 210 ml/ngày). Uống càng nhiều nước càng tốt, để nấm candida chết được tống ra ngoài thật nhanh. Bạn uống như vậy ít nhất là 3 ngày, nhiều nhất là 5 ngày. Lưu ý là bạn sẽ đi ngoài rất nhiều, đúng nghĩa là "té re". Bạn nhớ quan sát phân nhé, phân sẽ loãng, hầu như toàn nước, màu xanh nhạt, và có rất nhiều mảng màu xanh hoặc vàng chập chờn trong nước – đó chính là nấm chết được thải ra.

LƯU Ý: Không được ăn hoặc uống thêm cái gì khác, không cho mật ong hoặc bất cứ thứ gì ngọt vào nước uống, vì nấm candida sống nhờ đường. Bạn sẽ không thấy đói, vì cứ 1 ml dầu cung cấp 9 calo. Với 210 ml – cơ thể bạn được cung cấp 1890 calo để hoạt động bình thường. Nhưng bạn sẽ cực kỳ mệt, mệt như chưa bao giờ mệt như vậy. Tôi làm được đến hết ngày thứ hai thì buộc phải đầu hàng, vì đau bụng không chịu nổi, và mệt quá không chịu thêm được nữa.

- **BƯỚC 3**: ăn lại. Khi ăn lại, bạn cần quãng 4 ngày để có thể trở lại chế độ ăn bình thường.

– Ngày 1: sáng ngủ dậy uống 2 thìa canh dầu dừa, sau 30 phút mới ăn sáng. Bạn có thể ăn sáng bằng rau củ (tốt nhất là ăn sống): dưa chuột, cà chua, xà lách... Lưu ý chưa ăn trái cây. Trước bữa ăn trưa 30 phút: uống 1 thìa canh dầu dừa. Ăn trưa với quãng ¼ bát cơm (gạo lứt là tốt nhất) + salat hoặc rau củ xào bằng dầu dừa (lưu ý chưa ăn các loại dầu khác trong 3 ngày đầu).

– Ngày 2 và 3: uống dầu và ăn như trên, có thể ăn thêm cá hấp hoặc kho, cơm nhiều hơn ngày đầu.

– Ngày 4: uống dầu như ngày 1. Bạn nên ăn thêm dầu olive extra virgin (trộn salat hoặc cho vào canh), ăn các thứ với lượng nhiều hơn.

– Từ ngày 5: bạn có thể trở về chế độ ăn bình thường, vẫn nên uống 3 thìa dầu dừa mỗi ngày (45 ml/ngày). Uống 2 thìa ngay lúc ngủ dậy sẽ có tác dụng diệt khuẩn tốt, khi bụng rỗng. Nếu bạn uống công thức 1 hàng ngày, nên uống sau khi uống dầu dừa 15 phút, sau đó 30 phút thì ăn sáng. Thìa còn lại có thể uống 30 phút trước khi ăn trưa hoặc tối.

Sau đợt "Tẩy nấm candida bằng dầu dừa" như trên, bạn có thể thực hiện chế độ uống dầu dừa hàng ngày như Keith Chapman hướng dẫn tôi: sáng ngủ dậy uống 2 thìa canh, trước bữa trưa hoặc bữa tối (trước bữa trưa tốt hơn), uống 1 thìa canh để:

- Tiếp tục diệt nấm candida trong đường ruột
- Giúp nhiệt độ cơ thể nóng lên (nhất là với các bạn hay bị lạnh vì áp huyết thấp)
- Cung cấp năng lượng nhanh cho cơ thể
- Tăng cường trao đổi chất của cơ thể

- Giảm béo

Khi làm thải độc, virus, vi khuẩn và nấm sẽ chết hàng loạt, gây nên hiệu ứng thải độc. Bạn có thể bị sốt, đau nhức đầu và mình mẩy, thậm chí cứng khớp. Nếu gặp các hiện tượng bất thường đó, thì bạn nên phấn khởi là tiến trình thải độc đang có kết quả tốt. Sau vài ngày đến một tuần, mọi hiện tượng sẽ hết dần.

Trong mấy ngày này, lưỡi bạn có thể hơi sưng và trắng xóa, cũng là do virus, vi khuẩn và nấm dồn từ hệ tiêu hóa lên. Vì vậy, bạn nên nhai súc dầu vào buổi sáng ngay khi ngủ dậy (oil pulling), nhổ dầu đi, sau đó đánh răng rồi mới uống dầu dừa nhé.

Riêng dầu để nhai và súc (sau đó nhổ đi), bạn có thể dùng dầu olive, dầu mè (vừng) hoặc dầu dừa đều được.

5. Kinh nghiệm từ 2 ngày tẩy nấm candida bằng dầu dừa của bản thân tôi

Ngày 1 (20/4/2016)

Tôi luôn tò mò trước những thông tin và kiến thức mới, tất nhiên nguồn phải từ những sách báo tin cậy về chuyên môn trong vấn đề tôi quan tâm. Lại thêm cái tính liều, cái gì cũng thích thử, nên tôi luôn tự xác định cho bản thân vai trò làm "chuột bạch", để thử nghiệm các quan điểm hiện đại về nuôi dạy con và chăm sóc sức khỏe.

Sau khi đọc sách của Giáo sư Bruce Fife, tìm ra bài thải độc diệt nấm candida của ông, tôi dự đoán phải khoảng hơn 70% phụ nữ nước ta bị bệnh này, căn cứ vào việc quan sát nước da và tìm hiểu về chế độ ăn uống, sinh hoạt của phần đông chị em. Theo tài liệu thống kê, hơn khoảng 90% bệnh nhân ung thư nhiễm bệnh này ở các mức độ khác nhau. Nhiều nghiên cứu chỉ ra sự liên quan mật thiết giữa ung thư và nấm candida, hoặc chỉ rõ candida là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây nên ung thư.

Vậy là tôi quyết định thử nghiệm 3 ngày với công thức: uống 210 ml dầu dừa (14 thìa canh, loại 15 ml/thìa) mỗi ngày, trong vòng 3 ngày. Nấm candida của tôi bị tiêu diệt hết sau mấy năm tẩy sỏi gan và thay đổi chế độ ăn uống rồi. Vì vậy, mục đích lần này đúng là "chuột bạch tình nguyện", để thỏa chí tò mò, có cái mà khoe với bạn bè.

Thế mà cũng hơi thấp thỏm, nên 4 giờ sáng tỉnh dậy. Tôi ra khỏi giường trước tiên là lấy 1 thìa dầu dừa để nhai súc. Sau 20 phút, tôi nhổ đi, rồi đánh răng rửa mặt. Vẫn chưa tới 4 giờ 30 phút sáng, thời gian trôi chậm quá. Tôi ngẫm nghĩ một lúc, rồi thấy bụng hơi đói. Không nén được, tôi lấy lọ dầu của các em Viet Healthy vừa gửi tặng múc 1 thìa sứ 15 ml uống luôn: dầu thơm nhẹ, cho vào mồm có cảm giác ngậy, béo và ngon hơn dầu olive extra virgin nhiều. Nói chung là dễ uống: hay tại tôi đã uống 4, 5 hôm "dầu nhà", nên cũng quen rồi?

Mặt trời mọc tôi dành 15 phút ngắm nhìn mặt trời để luyện mắt. Sau đó là 10 phút với vài động tác yoga cơ bản.

Đo áp huyết. Tuyệt vời: áp huyết 121/75, mạch đập 67. Hồi những năm từ 2005 đến 2013, tôi có nằm mơ cũng không thể có các chỉ số huyết áp đẹp thế này. Lúc đó, áp huyết ngóc lên được 95/60 là đã mừng lắm rồi.

Về các loại thìa, các bạn hãy nhớ thìa café chuẩn là đựng được 5 ml nước, còn thìa canh chuẩn là 15 ml. Đây là khái niệm chung trên thế giới. Nếu bạn đọc ở đâu thấy nói: thìa canh, thì phải hiểu là 15 ml, còn thìa café là 5 ml. Nếu họ nói 1 cup (cốc) nghĩa là 250 ml.

Thấy thật vui vẻ, thoải mái vào những giờ đầu tiên thực hiện việc diệt nấm candida.

Vậy là kết thúc ngày đầu tiên làm "chuột bạch" cho phương pháp "Tẩy nấm candida" của bác sĩ Bruce Fife. Vì hơi cập rập, tôi không đủ thời gian để làm bước 1 (nghĩa là làm quen từ từ với việc uống dầu dừa trong 1–2 tuần). May mà từ mấy hôm trước bắt chước ông Keith uống ba thìa canh (45 ml) mỗi ngày.

Tôi đã xử lý hết 14 thìa canh (210 ml) dầu dừa từ sáng đến 21 giờ trong ngày đầu, cứ cách 1 – 2 tiếng tôi uống 2 thìa. Có các hiện tượng như sau:

- Sau khi uống xong độ 30 phút, bụng bắt đầu hơi đau. Có những lần thì đau một chút rồi khỏi, có lần phải vào toilet xả. Hai lần xả đầu, nước ra trắng tinh, hầu như không có gì. Từ lần thứ ba trở đi, nước chuyển màu xanh nhạt, và có các đám vẩn kích cỡ to nhỏ khác nhau bơi trên bề mặt. Lần cuối cùng tôi định vớt lên, nhưng nó như rong rêu màu xanh bám trôi trong nước, không vớt được. Tôi nghĩ đây là xác nấm bám ở thành ruột. Chắc vì tôi không bị candida, nên lượng nấm khá ít. Không thể là đồ ăn sót lại, vì từ sáng đến giờ xả nhiều lắm rồi, những lần đầu không có gì. Vẫn biết là ai cũng có nấm, virus, vi khuẩn "tá túc" ở đường ruột, ai nhiều quá mức cho phép thì bị candida – vậy mà vẫn thấy hơi hãi hãi. Tôi súc ruột liên tục, tẩy sỏi gan cũng đều đặn từ năm 2013 đến giờ, thử theo kiểu "nhổ nước bọt" không có gì lặn xuống đáy, mà nấm vẫn sống được?

- Uống dầu dừa có khó không? Dễ hơn uống dầu olive nhiều lần. Vì dầu dừa có mùi thơm nhẹ, nên khi uống chỉ có cảm giác hơi ngấy vì chất béo, chứ không bị ghê vì mùi. Tôi thường uống 2 thìa mỗi lần, mà không phải pha chế với gì. Riêng lần cuối, tôi xay một khúc gừng với nước, vắt thêm chanh vào rồi lọc đi, sau đó cho dầu vào quấy đều: uống thấy không bị ngán như uống toàn dầu. Có cái hay là chỉ bị ngán lúc uống, chứ không hề bị ợ mùi dầu như khi uống dầu olive. Tóm lại là "xài" được, không có gì khó khăn.

- Hoàn toàn không đói tí nào.

- Lời khuyên cho ai muốn làm: nên thực hiện bước 1 ít nhất quãng 1 tuần, thì chắc mọi việc sẽ ổn.

Với những ai không cần "tẩy nấm", mà chỉ muốn uống dầu hàng ngày vì sức khỏe, thì lúc đầu chỉ nên uống 1 thìa giữa hoặc sau bữa ăn, chứ đừng uống trước khi ăn.

Bạn Nguyễn Lan Anh vừa chia sẻ về việc dùng dầu dừa tẩy sỏi gan, tôi xin viết lại ở đây. Có ai muốn thử tẩy sỏi bằng dầu dừa không? Sẽ dễ uống hơn dùng dầu olive extra virgin nhiều. Tôi hết sỏi rồi, nên có thử làm cũng không có gì để kết luận được. Theo các tài liệu tôi đọc thì dùng dầu dừa sỏi không ra, nhưng bạn Lan Anh làm và cũng ra sỏi. Ai thử thì nhớ chia sẻ kết quả để chúng ta cùng bàn luận nhé.

CHIA SẺ KINH NGHIỆM TẨY SỎI VÀ THẢI ĐỘC CÓ SỬ DỤNG DẦU DỪA

Chị thân, em thấy chị đang thử nghiệm dùng dầu dừa tẩy nấm, vậy em chia sẻ với chị thêm chút kinh nghiệm của em chị nhé. Sau sinh em lên cân nhiều và ít có thời gian chăm sóc bản thân. Vì vậy, em thấy sức khỏe xuống cấp nhiều. Các triệu chứng dị ứng trở lại nhiều và nặng hơn. Từ năm 2014, em bắt đầu thói quen uống dầu dừa và duy trì uống 2 muỗng dầu dừa mỗi ngày cho đến nay, vì thế nên em đã quen với mùi vị dầu dừa. Cuối năm ngoái em đọc được những chia sẻ của chị về việc tẩy sỏi gan và đã làm theo. Em cũng tìm đọc từ các nguồn tài liệu trên mạng và nhận thấy, ngoài việc khuyên dùng dầu olive để tẩy sỏi gan, thì nhiều tài liệu cũng cho rằng có thể thay bằng các loại dầu khác, trong đó một số tài liệu có đề cập đến dầu dừa. Vì vậy em quyết định thử dùng dầu dừa cho lần tẩy sỏi đầu tiên. Em thực hiện liệu trình 7 ngày nhịn ăn súc ruột bằng nước muối và tẩy sỏi vào ngày thứ 6 của liệu trình. Lần đầu tiên tẩy sỏi bằng dầu dừa em thấy khá hiệu quả, sỏi ra nhiều, khoảng 50 viên nhỏ xấp xỉ 1cm và nhiều viên nhỏ xíu, chủ yếu là màu xanh ngọc nhưng cũng có cả màu vàng nâu. Lần thứ 2 tẩy sỏi, dùng dầu olive, thì cho ra khoảng 50 viên nhỏ xíu. Lượng đạm

thịt cá và chất béo nạp vào người rất ít. Tập gym và yoga hoặc đi bộ 6 lần/tuần. Có lẽ nhờ vậy khi tẩy sỏi mặc dù dùng dầu dừa nhưng vẫn thu được kết quả.

Ngày 2 (21/4/2016)

Ỷ là đã từng nhịn ăn 10 ngày, rồi hơn 40 lần tẩy sỏi gan, tôi "tưởng bở" là nhịn ăn 3 ngày uống dầu dừa, chắc dễ ợt.

Cả ngày hôm qua, đúng là dễ, 10 thìa dầu đầu tiên, tôi tu ngon lành. Nhưng đến tối, nghĩ đến 4 thìa cuối, tôi thấy rùng hết cả mình. Và bắt đầu hơi mệt. Hiệu ứng thải độc phát huy tác dụng.

Hôm nay, buổi sáng còn đỡ, đến khoảng 2 giờ chiều mệt đến lử người, đầu đau nhức, âm u. Người như hụt hơi, xả liên tục ra toàn các vẩn như rong rêu màu xanh.

Tôi vào nằm nghĩ ngợi. Nằm chập chờn vài tiếng, thấy đỡ hẳn. Vừa nằm vừa nghĩ đến 6 cốc dầu còn phải uống, mà ngao ngán. Thức dậy, quả là đỡ mệt.

Vậy là đợt này chỉ nhịn được 2 ngày, mệt quá không thể trụ nổi ngày thứ ba.

Ai đang định làm tẩy nấm, nên chuẩn bị tinh thần nhé, mệt đấy. Ai càng bị nấm candida nặng, hiệu ứng thải độc do nấm chết (die off) càng nhiều. Tôi đã khỏi candida từ 2 năm nay, mà vẫn mệt thế này cơ mà.

Sau khi làm xong, bạn nên đợi độ 2 tuần cho xác nấm, virus và vi khuẩn thải ra hết, rồi thử lại. Nhớ là chụp ảnh và đánh dấu ngày thử, lưu lại để còn so sánh.

Phương pháp này không thay thế được bài tẩy sỏi gan đâu mọi người nhé, vì dầu dừa được đưa thẳng vào gan rồi sinh ra năng lượng, cần rất ít dịch mật để tiêu hóa ở ruột. Do vậy, nếu thực hiện mỗi tháng một bài tẩy (tẩy gan tháng này, tẩy nấm tháng sau...), kết hợp với chế độ ăn uống phù hợp – thì chẳng bệnh tật nào tấn công được mình.

Tôi nhịn ăn, uống mỗi ngày 210 ml dầu dừa trong hai ngày 20 và 21/4. Cũng phải chia sẻ thật với bạn bè là chính tôi cũng không thể làm nổi được hơn 2 ngày. Thà uống một lần 120 ml như tẩy sỏi gan, chứ cứ uống rải rác, lại nhịn ăn, mệt ơi là mệt. Nhưng kinh hơn là đau bụng, như sáng nay tôi đau quá, nằm lặng mất hơn tiếng, mồ hôi túa ra đầm đìa.

Vì vậy, tôi có suy nghĩ là phương pháp này khó thực hiện lắm. Có lẽ quay lại với phương pháp tẩy sỏi gan, nhưng sử dụng dầu dừa để diệt nấm. Vì vậy, lời khuyên của tôi như sau:

- Ai chịu khổ và đau được, có thể thử nhịn ăn uống dầu dừa một đến hai ngày. Ai không chịu được, nên làm như sau:
- Tháng đầu: Súc rửa ruột kết hợp tẩy nấm bằng dầu dừa (thay dầu olive trong công thức tẩy sỏi gan bằng dầu dừa). Sau 1 tuần thì thử lại xem nấm candiada có giảm đi không.
- Tháng thứ hai: tẩy sỏi gan bằng dầu olive.
- Tháng thứ ba: Nếu vẫn còn nấm, tẩy thêm bằng dầu dừa 1 lần nữa.

Mỗi ngày ăn hoặc uống 45 ml dầu dừa, có thể trong hoặc sau bữa ăn, nếu sợ "Tào Tháo đuổi", hoặc trộn salat ăn khá ngon. Ai không bị "Tào Tháo đuổi", thì uống trước bữa ăn, sẽ có tác dụng diệt nấm, virus, vi khuẩn tốt hơn.

III. TẨY SỎI GAN

1. Vì sao phải tẩy sỏi gan và mật?

Gan (liver) là cơ quan giải độc, một trong những bộ phận quan trọng nhất của cơ thể con người. Nhiệm vụ trọng yếu của gan là sản xuất mật và lọc máu. Mỗi ngày gan sản xuất khoảng 1 đến 1,4 lít mật. Lượng mật này được chứa trong túi mật (gallbladder) và được bơm vào ruột non (duodenum) để giúp cơ thể tiêu hoá thức ăn. Mật có nhiệm vụ tiết dịch làm chuyển hóa các thức ăn thức uống thành các chất bổ kết hợp với khí thành hồng cầu đi nuôi cơ thể. Một trong những nhiệm vụ chính của mật là giúp cơ thể tiêu hoá chất béo, mỡ xấu, cholesterol trong thức ăn và trong máu. Gan còn có nhiệm vụ? Khi mật trong túi có vấn đề hoá học thiếu quân bình, thì sẽ vón lại thành chất cứng, lâu ngày thành sạn có thể nhỏ bé tí như hạt cát đến lớn nhất bằng quả banh golf, ngăn cản làm cho gan không đào thải chất độc được, cơ thể chứa nhiều độc tố sẽ sinh ra nhiều bệnh tật. Thêm nữa, những chất mỡ tích tụ trong gan (gan nhiễm mỡ) lâu ngày kết hợp với một số chất dư thừa khác cũng tạo thành sỏi thường có màu xanh, vàng, hoặc đen.

Túi mật có sỏi sạn gây nghẽn ống dẫn mật sinh ra bệnh vàng da (bệnh hoàng đản) nếu ống dẫn mật bị tắc do sỏi di chuyển đôi khi chèn cả vào mạch máu nếu không cấp cúu kịp thời sẽ rất nguy hiểm đến tính mạng. Nhiều trường hợp phải cắt luôn cả túi mật nên sau đó có hiện tượng ăn không tiêu do không có dịch mật tiết vào dạ dày.

Túi mật có thể chứa một viên sạn hay cả trăm viên tùy từng người. Có 2 loại sạn sỏi mật (gallstones):

- Loại sạn mật do cholesterol: Loại này thành hình là do những cholesterol mà mật không tiêu hoá được, cô đọng lại. Khoảng 80% sạn mật tìm thấy trong người là loại này.

- Loại sạn mật có màu sắc: do bệnh nhân có bệnh về máu và gan.

Khi túi mật bóp để tiết mật thì sạn mật cũng ra theo, nếu sạn mật quá lớn thì nó chặn lại tại ống dẫn mật nên gây nên đau đớn khó chịu phải giải phẫu ngay. Đôi khi những viên sạn này trôi xuống làm bít luôn cả ống dẫn Insulin từ tụy vì hai ống này nhập chung trước khi vào ruột. Insulin có nhiệm vụ giúp cơ thể điều hoà lượng đường trong máu. Không đủ Insulin vì bị nghẽn thì bệnh tiểu đường có thể xảy ra.bài trừ các độc tố trong thức ăn giúp cơ thể khoẻ mạnh hơn, tất cả máu trong cơ thể đều phải đi qua gan để lọc trước khi đến các tế bào trong cơ thể.

Túi mật hình trái lê, nằm ngay dưới lá gan để chứa mật từ gan tiết ra. Khi cơ thể cần mật để tiêu hoá thì túi mật co thắt và tiết vào ruột non qua những ống dẫn mật nhỏ li ti (bile duct).

Một khi ống dẫn mật bị nghẽn, túi mật và gan sẽ là ổ nuôi vi trùng và các ký sinh trùng khác, có thể gây ra các chứng bệnh hiểm nghèo khác. Hơn thế nữa, gan không thể hoạt động bình thường để lọc các độc tố trong thức ăn hay trong môi trường gây ra bệnh dị ứng.

Có nhiều yếu tố tác động lên sạn sỏi mật. Một là cholesterol (mỡ) trong mật vì mỡ rất khó tan, nếu trong mật có nhiều mỡ quá thì làm sao mật có thời gian thanh toán mỡ được cho kịp vì vậy nó đóng thành sạn. Thêm nữa là nếu túi mật lúc nào cũng đầy mật mà không chảy vào ruột non thì nó cũng sẽ đông lại và cũng biến thành sạn.

Phụ nữ có nguy cơ bị sạn gấp đôi đàn ông vì kích thích tố nữ (estrogen) gây nhiều mỡ trong mật, thuốc ngừa thai và những người thừa cân cũng gây tăng lượng mỡ trong mật và cản trở việc co bóp túi đẩy mật ra ngoài.

Vì vậy, những viên sạn cần phải được trục xuất ra khỏi ống dẫn mật càng sớm càng tốt hầu làm tăng lượng mật đổ vào trong ruột và giúp gan phục hồi chức năng và làm cho cơ thể khoẻ mạnh hơn.

Các hạt mềm màu xanh ngọc: là vật tiền thân của sỏi được thải ra từ ống mật, cũng được gọi là tiền chất của sỏi.

1. Hạt mềm màu vàng là hạt dầu trong gan, hay còn gọi là vật thể trong gan nhiễm mỡ.
2. Hạt màu vàng hơi cứng là những hạt trên gan nhiễm cồn.
3. Hạt màu đen kích cỡ như hạt mè, hơi cứng: có thể gọi là sỏi mật.
4. Tinh thể màu trắng, trong suốt như mảnh vỡ kính, được gọi là tinh thể sỏi mật.
5. Hạt mềm màu mã não là các tinh thể máu cục do di chứng phẫu thuật gan và các cơ quan khác để lại.
6. Chất giống như thạch màu vàng, đen, trắng, gọi là nhóm dầu và chất béo.
7. Hạt màu vàng kim kích cỡ như đậu tương, đậu Hà Lan, là độc tố trong ruột non, ruột già.
8. Ký sinh trùng bên trong gan (sán lá gan).
9. Tồn dư của các loại thuốc và thuốc trừ sâu bên trong gan.
10. Còn lại là cặn bã thức ăn tích tụ trong đường ruột.

Tùy cơ thể từng người sạn sỏi ra có khác nhau: nhiều hoặc ít, to hoặc nhỏ. Có thể sỏi có màu xanh,vàng hoặc đen. Những cục sỏi này đem vào phòng thí nghiệm ta thấy chất cholesterol chiếm 97% còn lại là hợp chất muối và calcium... nếu thành phần calcium nhiều thì sỏi ra có màu đen và rất cứng. Cứ 100 người thì có tới 95 người có sỏi trong mật to hoặc nhỏ. Có người đi cầu tới 2 hoặc 3 lần mới hết sỏi. Bạn nên thải độc gan mật từ 2 đến 3 lần, mỗi lần cách nhau 3tháng, sau đó mỗi năm bạn nên làm định kì một lần. Thường thì sau 3 lần tẩy bạn sẽ thấy cơ thể mình tươi trẻ khoẻ mạnh hẳn ra, da dẻ sáng sủa hồng hào, một số bệnh tự nhiên tan biến.

2. Đối tượng nên thực hiện tẩy sỏi gan và sỏi mật

– Những người muốn đào thải sỏi mật, tiền chất sỏi mật.

– Người hay uống rượu bia.

– Người mỡ máu cao, men gan cao, gan nhiễm mỡ.

– Những người gan yếu (mụn nhọt, vàng da, mệt mỏi,...).

Tổng hợp từ các trường hợp đã thải độc. Hiệu quả sẽ tăng lên rất nhiều khi kết hợp với phương pháp uống nước muối thanh lọc cơ thể.

3. Tẩy sỏi gan - những điều cần lưu ý

Một số bạn hỏi tôi – phụ nữ đang cho con bú, người bị tiểu đường, hen, thấp khớp, tim mạch, huyết áp và một số bệnh mãn tính khác có làm các biện pháp thải độc được không? Tôi xin trả lời cụ thể cho từng trường hợp:

- Với phụ nữ có thai và cho con bú: tuyệt đối không làm bất cứ biện pháp thải độc nào. Vì sao thế? Trong thời gian thải độc (cũng tương tự như khi ta dọn nhà), các chất độc tích tụ lâu năm, nằm ở các bộ phận khác nhau trong cơ thể (gan, phổi, thần kinh, khớp...), sẽ theo máu, chạy lung tung, rồi thải ra theo phân, nước tiểu, thậm chí là da (hầu như lần nào làm tẩy sỏi tôi cũng bị dị ứng da mất độ 2, 3 ngày), và lưỡi (lưỡi sẽ dày lên và trắng xóa – khi cạo lưỡi, bạn sẽ thấy các lớp lầy nhầy màu trắng và vàng đục tróc ra). Trong thời gian đó, lượng độc tố trong

máu tăng vọt lên so với bình thường (nhiều lúc gây cho bạn cảm giác như mình bị bệnh). Nếu bạn đang cho con bú, độc tố sẽ ngấm vào sữa, có thể gây ngộ độc cho em bé. Nếu đang mang thai, có thể gây ngộ độc thai nhi. Nhưng sẽ rất tốt, nếu trước khi dự định có thai độ 2, 3 tháng, bạn làm thải độc, và phải chờ ít nhất vài tuần sau khi làm, mới được có thai.

- Với những người bị tiểu đường: chỉ riêng thải độc (nhịn ăn 10 ngày, thải độc gan...) kết hợp với chế độ ăn uống có thể giúp bạn chữa khỏi hẳn bệnh tiểu đường. Chỉ lưu ý là: nếu bị tiểu đường, khi nhịn, 2 – 3 ngày đầu bạn vẫn duy trì thuốc, và cho ít Maple syrup hơn (hoặc nếu dùng nước ép trái cây thì pha tỉ lệ 50/50). Hàng ngày phải đo đường huyết. Sau độ 2, 3 ngày, đường huyết sẽ hạ xuống mức bình thường, bạn tạm dừng thuốc trong thời gian nhịn còn lại. Sau khi nhịn, nếu đường huyết lại lên, thì dùng thuốc trở lại.

- Với các căn bệnh mãn tính khác như: hen, mỡ máu, cholesterol cao, đau khớp, áp huyết cao hoặc thấp..., thì thải độc là giải pháp tốt nhất trong các phương pháp điều trị mà tôi biết.

- Chỉ đối với những người bị bệnh tim: tuyệt đối không được tự làm, mà phải có sự theo dõi sát sao của bác sĩ gia đình (nếu quyết định làm).

4. Lợi ích của việc tẩy sỏi gan và sỏi mật

Bạn có các triệu chứng về sức khỏe hoặc tâm lý, mà không thể tìm ra lý do tại sao, thì có thể nói rằng: gan bạn đang hoạt động không tốt do có nhiều sỏi, chủ yếu được tạo nên từ dịch mật đọng lại, xác virus vi khuẩn và giun sán cùng một số thành phần khác. Hầu như tất cả các trạng thái liên quan đến sức khỏe, vẻ đẹp, tuổi già đến sớm..., đều liên quan mật thiết đến việc suy giảm sức khỏe của gan. Việc tắc một phần ống dẫn mật làm cho cơ thể không được cung cấp đầy dủ dịch mật, nên không thể hấp thụ đầy đủ dưỡng chất từ thức ăn. Điều này dẫn đến hàng lô lốc các triệu chứng sức khỏe, sự khó chịu, bao gồm cả sự giận dữ và sợ hãi vô cớ, áp lực tâm lý... Thải độc gan giúp bạn giải quyết vấn đề này.

Vậy thì, khi cơ thể bạn lên tiếng về sức khỏe: giải pháp là tẩy sỏi gan – Liver Flush.

Ai có kết quả siêu âm là gan nhiễm mỡ: đó là do gan bạn có quá nhiều sỏi mà thành phần chủ yếu (80–90%) là cholesterol.

Sau hai năm kể từ lần đầu tôi chia sẻ về cách tẩy sỏi gan, bản thân tôi và rất nhiều bạn bè đã thực hiện và thu được những kết quả đáng khích lệ.

- Nhiều người chữa khỏi hẳn virus HP và bệnh đường tiêu hóa (đau dạ dày, viêm đại tràng...), bệnh viêm, nấm tử cung và virus HPV chỉ sau 3–4 lần tẩy sỏi. Kiểm soát hoàn toàn viêm gan siêu vi B và C.

- Kiểm soát hoàn toàn bệnh tuyến giáp.

- Chữa khỏi bệnh áp huyết thấp.

- Các bạn hay bị dị ứng đều báo rằng dị ứng giảm hẳn và thời gian phải uống thuốc cũng giảm đi nhiều.

- Vài bạn báo đã có bầu sau thời gian dài cố gắng chữa chạy Tây y không có kết quả, sau khi tẩy sỏi gan vài lần thì thụ tinh được.

- Đặc biệt, có một sinh viên đại học ở Hà Nội phát hiện ung thư não vào đầu năm nay, chỉ sau 3 tháng tẩy sỏi gan và đổi chế đổi ăn uống, khối u giảm kích thước tới 50%.

- Ổn định hormone nữ estrogen ngay cả khi cắt bỏ hoàn toàn tử cung và buồng trứng. Tôi xin

kể chi tiết về điều này. Năm 1997, khi mổ sinh con gái, bác sĩ đã phát hiện tôi có cái u lành ở tử cung. Bác sĩ hứa là khi tôi mổ đẻ đứa sau thì sẽ cắt luôn. Vậy rồi tôi không thể có đứa sau như kế hoạch, và mười mấy năm trôi qua. Đến năm 2010 thì nó to lắm rồi, nên bác sĩ khuyên nên mổ cắt đi. Vì là bác sĩ ở Singapore, họ giải thích với tôi rất chi tiết và cụ thể về những vấn đề khó chịu sau khi mổ, đặc biệt là về hormone.

- Vậy là mổ để bác sĩ bê nguyên "bộ đồ lòng" bao gồm tử cung, buồng trứng, ống dẫn trứng..., tóm lại là "cả chùm". Sau khi hồi phục (chỉ mất độ 2–3 ngày là tôi đi lại ngon lành), bác sĩ kê hormone cho tôi uống hàng ngày. Tôi cương quyết từ chối vì sợ ảnh hưởng đến gan (gan tôi lúc đó rất yếu, lượng virus B tăng ầm ầm).

- Quả là bác sĩ nói đúng: vì buồng trứng sản xuất hormone – nên tôi hết nguồn hormone này. Vậy là nó khô không khốc, cứ hơi "tí toáy" là bị viêm đường tiết niệu ngay lập tức, đi tiểu buốt ơi là buốt. Tôi không chịu dùng kháng sinh, mà cứ bài ngâm nước muối cho đỡ đau, và đành cắn răng chịu đựng.

- Từ tháng 9/2013 – tôi làm tẩy sỏi gan. Thực ra, tẩy sỏi là để chữa viêm gan B, chứ tôi đâu ngờ nó mang lại biết bao "hậu quả tốt đẹp" cho tôi đến vậy. Chợt một ngày, tôi thấy nó không "khô không khốc" như trước nữa, và tôi lại có cảm giác như khi còn trẻ. Tôi ngạc nhiên đến sững sờ, nhưng cũng chưa có lý do gì để tìm hiểu thật kỹ nguyên nhân.

- Ra nó thế này: buồng trứng là nơi sản xuất ra nhiều hormone estrogen nhất, nhưng nó còn được sản xuất ở gan, tuyến thượng thận, ngực và tế bào mỡ (fat cells). Khi tôi làm tẩy sỏi gan, thải hết chất độc và sỏi, chức năng gan được phục hồi, nên nó lại sản xuất ra đủ hormone nữ để cơ thể tôi xài. Có buồn cười không?

- Có lẽ đó cũng là một phần nguyên nhân làm da dẻ tôi mịn màng và săn chắc hẳn sau mấy lần tẩy sỏi, hình như trông lại trẻ ra nữa (hy vọng là bạn bè khen thật chứ không nịnh).

- Vậy thì các mợ cùng hoặc ít hơn tuổi tôi, đã tắt kinh – cũng nên thử xem sao. Rồi các em tiền mãn kinh, hoặc có bệnh "lãnh cảm" cũng nên thử. Có mất gì đâu, mà chỉ được, tuy hơi khổ khi uống cái công thức 1 và công thức 2 "trời đánh" ấy, nó kinh thật.

- Và nhiều lắm những lời "khoe" phấn khởi từ hầu hết bạn bè, những người dám và quyết tâm thực hiện.

5. Các công thức tẩy sỏi gan

Cách làm như sau: Tôi kết hợp súc rửa ruột bằng nước muối biển và tẩy sỏi gan, làm xong trong 7 ngày. Để thực hiện, tôi gọi tên 3 công thức như sau:

Công thức 1:

Bao gồm các thứ sau: bưởi ¼ đến ½ quả (nếu quả nhỏ), chanh: 2 quả, gừng: 1 khúc dài quãng 3–5 cm, nghệ: 3–5 cm, tỏi: 2–3 tép, hạt tiêu: 1/8 thìa café, bột quế: ½ thìa café, cayenne peppers: 1/8 thìa café (nếu không mua được cayenne peppers, bạn tăng lượng tiêu lên 1 chút), pha thêm nước trắng cho đủ 400 – 500 ml. Nếu khó uống quá, bạn có thể bớt hoặc không cho tỏi, hoặc bớt bất cứ vị nào làm bạn khó chịu. Mấy thứ phải có là: bưởi, chanh, gừng, nghệ, tiêu. Bạn rửa sạch, bóc hoặc gọt vỏ (kể cả vỏ lụa của bưởi), cho tất cả vào nước xay thật nhỏ, sau đó vắt chanh vào. Nếu khó uống, bạn lọc bỏ bã, chỉ uống nước. Nếu có thể uống cả bã thì tốt hơn. Bạn nên uống công thức 1 hàng ngày, sẽ có nhiều tác dụng rất tốt cho hệ thống tiêu hóa.

Nếu cho thêm dầu olive extra virgin, sẽ gọi là công thức 1 có dầu.

Công thức 2:

Gồm 120 ml dầu olive extra virgin và 120 ml nước cốt chanh (thường là vắt từ quãng 8 – 10 quả chanh, lọc hết tép đi).

Nước muối biển: là nước ấm pha với 2 thìa café đầy muối biển. Ai làm lần đầu, nên pha 2, 5 đến 3 thìa để đảm bảo xả được sau khi uống quãng 30 phút (xả nghĩa là đi cầu theo kiểu "xối xả" , đẩy các chất bẩn ở đường tiêu hóa ra ngoài). Mọi người lưu ý là khi uống xong lượng nước với 2 thìa đầy muối mà không xả được, thì pha thêm 1 cốc và cho tiếp 1 thìa đầy muối, để tống chất bẩn ra bằng được.

Cách làm tẩy sỏi gan lần đầu như sau:

Ngày 1: ngủ dậy pha nước muối biển vào 1 cốc nước ấm 300 ml, vắt vào ½ đến 1 quả chanh, và thêm 2 cốc chứa 800 ml nước trắng hơi ấm, uống theo thứ tự: nước trắng, nước muối, nước trắng. Lưu ý là dùng nước ấm, uống từ từ để đỡ buồn ói. Sau khi uống, nên đi lại và lấy tay xoa bụng dưới, chờ quãng 30 phút bạn sẽ thấy đau bụng buồn đi cầu. Sau đó là đi cầu xối xả quãng 2–5 lần là thành công.

Nếu mua được trà nhuận tràng hoặc trà thải độc (detox tea), trước khi đi ngủ tối hôm trước, pha 1–2 gói uống, sáng hôm sau khi uống nước muối sẽ dễ xả hơn.

Ngày 2, 3, 4: ngủ dậy uống như ngày 1, sau khi xả xong thì uống công thức 1 có dầu (bạn cho từ 30 – 60 ml dầu olive extra virgin).

Ngày 4: riêng ngày 4, sau khi uống công thức 1, nếu bạn nhịn ăn được luôn cả ngày – chỉ uống nước trái cây ép vắt thêm chanh đến 2 giờ chiều, sau đó có thể uống nước trắng đến 6 giờ tối thì ngừng. Nếu không nhịn ăn được, bạn nên ăn nhẹ chỉ bằng rau và trái cây, đến 2 giờ ngừng ăn hoàn toàn, chỉ uống nước. Đến 6 giờ tối thì ngừng luôn uống nước.

Đúng 9 giờ tối ngày thứ 4, bạn uống công thức 2 (dùng ống hút sẽ đỡ ghê hơn, pha sẵn 1 cốc trà gừng thật đặc, nếu buồn nôn thì ngậm trà vào cổ một lúc rồi nhổ đi, không nuốt), sau đó nằm ngay xuống giường, quay về bên phải, co chân ép vào bụng 20 – 30 phút, sau đó có thể duỗi chân ra và nằm tư thế thoải mái để ngủ luôn.

Ngày 5: nếu đêm không đau bụng cần đi cầu, bạn ngủ luôn đến sáng. Ngủ dậy, bạn uống nước muối như ngày 1, và khi đi cầu chú ý quan sát xem có các viên màu xanh, trắng ngà hoặc đen nổi lềnh phềnh trên mặt nước, to quãng bằng hạt gạo – đến hạt đậu trắng loại to – đó là sỏi gan. Các viên sỏi này được tạo thành từ mật tụ trong gan, lâu ngày kết lại với các chất bẩn, cholesterol, mỡ, xác virus vi khuẩn..., nên không cứng như sỏi thận, mà săn như cái kẹo cao su vo lại. Nếu bạn vớt ra, rửa sạch để vài ngày, nó sẽ tan hết, để lại các vệt bẩn trên bề mặt đựng nó.

Ngày 6 và 7: tiếp tục uống nước muối súc rửa ruột.

Trong các ngày này, bạn nên ăn sáng chỉ bằng trái cây, ăn trưa và tối nhẹ nhàng hơn bình thường. Ăn nhiều rau hấp hoặc luộc, rau củ sống, hạn chế ăn thịt và chất béo, không ăn đồ xào hoặc chiên, rán.

Uống thật nhiều nước để giúp cơ thể thải độc.

Sau khi uống công thức 2, trong 5 ngày tuyệt đối không ăn đạm động vật, không ăn dầu mỡ, chất béo. Ăn ít hơn bình thường. Nếu bạn vi phạm điều này, sẽ bị đầy bụng, thậm chí đau bụng dữ dội, vì lúc đó gan chưa kịp sản xuất đủ mật để tiêu hóa đạm và chất béo động vật. NHỚ THẬT KỸ NHÉ.

Lần đầu làm như trên. Nhớ là sau ít nhất 3 tuần mới làm công thức 2 một lần (trừ khi bạn thấy đau nhiều 2–3 ngày sau đó, là hiện tượng vài viên sỏi có thể tắc ở ống mật, thì làm ngay công thức 2 thêm 1 lần nữa để đẩy nó ra). Từ lần hai (nếu mỗi tuần bạn vẫn súc ruột nước muối một lần), thì

lúc làm chỉ cần súc ruột 2 lần – vào sáng ngày làm công thức 2, và buổi sáng hôm sau để đẩy nhanh sỏi ra. Nhưng nếu bạn lại để lâu (6 tháng trở lên không làm gì), thì nên làm lại đúng 7 ngày như lần đầu.

Có một lưu ý: nếu bị đau, phải cố chịu. Thường thì mỗi lần hiện tượng khác nhau: nếu có sỏi to thì đau hơn, có khi đau cả đêm luôn. Cũng có lúc sỏi bị tắc ở ống dẫn mật (tôi bị tất cả 3 lần). Bình thường thì chỉ bị đau 1–2 ngày, nhưng nếu đau âm ỉ phía bụng phải kéo dài, và sau 5 ngày ăn vẫn khó tiêu – thì nên nghĩ đến việc bị tắc. Nếu tắc, thì làm lại công thức 2 một lần, thì gan và ống mật sẽ co bóp để tống mấy viên bị tắc xuống – thế là xong, chẳng có gì nguy hiểm. Tôi đọc nhiều, mà chưa thấy ai bị cái gì nguy hiểm khi làm tẩy sỏi gan. Nếu bạn vào bệnh viện, có thể bị chẩn đoán là đau dạ dày, viêm ruột thừa, sỏi túi mật... Cách tốt nhất là uống lại công thức 2, để đẩy những viên sỏi tắc ra ngoài.

6. Tẩy sỏi gan rút ngắn (Dành cho các bạn bận việc, hoặc không thể uống nổi nước muối biển để súc rửa ruột 7 ngày)

Sau đây là chương trình kết hợp tẩy nấm và tẩy sỏi gan rút gọn, dành cho những bạn quá bận bịu, hoặc không thể uống được nước muối để súc rửa ruột. (Các bạn nên hiểu là nếu có thể, thì làm đầy đủ 7 ngày sẽ cho hiệu quả tốt hơn nhiều)

Các thứ bạn sẽ cần mua:

- Trà nhuận tràng, hoặc trà thải độc (Laxative hoặc Detox Tea). Nếu ai có khả năng, nên mua loại thực phẩm chức năng Ultimate Cleanse:http://www.iherb.com/.../Nature–s–Secret–Ultimate–Clea.../3141/....
- Dầu dừa tươi lạnh và dầu olive extra virgin
- Gừng, nghệ, tỏi, tiêu, bột quế, bưởi, chanh...

Các bạn thực hiện như sau:

Ngày 1 – thứ Sáu: ăn uống nhẹ nhàng, tốt nhất là chỉ ăn rau củ, trái cây + cơm, không ăn thịt cá và chất béo. Tối thứ Sáu trước khi đi ngủ pha 2 gói trà nhuận tràng (hoặc trà thải độc) vào 1 cốc nước sôi 250 ml, chờ nguội bớt, uống xong đi ngủ.

Lúc nào đau bụng thì dậy để đi (trà sẽ giúp ruột co bóp, xả bớt chất độc ở đường ruột ra).

Ngày 2 – thứ Bảy: bạn sẽ phải nhịn ăn ngày này. Sau khi xả do uống trà tối hôm trước, bạn uống công thức 1 có dầu (nhớ lọc bỏ bã). Trong buổi sáng, bạn có thể uống nước bưởi ép hoặc nước cam pha loãng, lọc bỏ bã, vắt thêm chanh. Đúng 12 giờ trưa, bạn uống 2 thìa dầu dừa tươi lạnh (30 ml). Sau đó 3 giờ và 6 giờ uống thêm mỗi lần 2 thìa canh (30 ml) nữa. Bạn cần uống thật nhiều nước trắng vắt chanh. Đến đúng 6 giờ tối thì ngừng mọi thứ.

Đến 21 giờ 30 phút: bạn lấy 120 ml dầu olive extra virgin, 80 ml dầu dừa, 120 ml nước cốt chanh tươi, lắc thật đều và uống, xong nằm ngay xuống quay về bên phải co chân lên như khi tẩy sỏi gan (30 phút ở ví trí này), sau đó ngủ luôn.

Ngày 3 – Chủ nhật: bạn nên uống thêm 1–2 gói trà nhuận tràng, để có thể xả hết trong ngày Chủ nhật. Nhớ quan sát và chụp lại ảnh xem bạn xả ra những gì. Bạn phải ăn uống đúng chỉ dẫn như với tẩy sỏi gan trong 5 ngày kế tiếp.

Bạn nào mua được loại thực phẩm chức năng trên, nên uống độ 15–20 ngày theo đúng chỉ dẫn, để rửa sạch cơ bản hệ thống tiêu hóa. Nếu bạn làm theo kiểu rút ngắn này, thì PHẢI NHỊN ĂN NGÀY 2 NHÉ.

7. Thải độc gan (Liver Flush): bạn phải chuẩn bị tinh thần cho những trường hợp gì?

Bạn quyết định làm thải độc gan, và đang rất hào hứng chuẩn bị thực hiện, vì được nghe nhiều người nói về những tác dụng tốt đẹp của nó. Bạn đang tưởng tượng bạn sẽ trẻ ra, đẹp ra, da dẻ mịn màng..., chỉ sau một lần làm thải độc. Bạn chưa được nghe ai nói về những khó khăn phải vượt qua, những gì bạn phải chuẩn bị tinh thần để đối mặt, khi quyết định làm một việc để thay đổi hẳn nếp sinh hoạt, lối sống quen thuộc, mặc dù nó sẽ đem đến cho bạn nguồn năng lượng mới mẻ cho sức khỏe, về thể chất cũng như tinh thần.

Trước khi quyết định bước vào hành trình "Vì sức khỏe và hạnh phúc", bạn nên biết rõ những gì đang đợi chờ phía trước. Dưới đây, tôi sẽ chia xin những gì tôi đã phải vượt qua, sau hơn 1 năm thực hiện phương pháp này.

Gan là một lưới lọc chất độc, nhưng hầu như nó luôn ở trong tình trạng hoạt động quá tải. Vì sao vậy? Chế độ ăn uống, các hóa chất độc hại được sử dụng tràn lan khắp nơi, căng thẳng và áp lực cuộc sống ngày càng cao..., tất cả gộp lại, làm cho cơ chế sinh hóa của cơ thể phải thay đổi để thích ứng – lại tạo thêm ra độc tố. Cuối cùng thì gan là bộ phận chịu hậu quả nhiều nhất. Các chất độc và chất thải, xác các loài giun, sán, virus, vi khuẩn, nấm độc... không được cơ thể đẩy ra kịp, đọng lạitrong gan. Rồi cholesterol, mật – do chính gan sản xuất ra, cơ thể không sử dụng hết, cũng đọng lại. Chúng dần dần kết với nhau, tạo thành các viên sỏi (ở đây ta tạm gọi là sỏi mềm – vì thành phần của nó chủ yếu là mật, cholesterol, và những thứ linh tinh khác) với kích thước khác nhau. Tôi đã từng thải ra các loại sỏi có màu đỏ, đen, xám nhạt, và nhiều nhất là màu xanh lá cây đậm. Tôi cũng đã thải ra tổng cộng hàng nghìn viên sỏi với kích cỡ nhỏ nhất là li ti như những hạt vừng, và to nhất là bằng quả trứng gà, hoặc vừa vừa là bằng quả trứng cút loại to nhất.

– Ba lần đầu tiên: mọi việc diễn ra bình thường. Tôi chỉ thấy kinh khi uống cái thứ cocktail chua loét, lại đầy mùi dầu olive. Nhắm mắt hút một hơi, tôi cố chặn cơn buồn nôn bằng cách hớp ngay một ngụm trà bạc hà và súc liên hồi, rồi nhổ đi, lòng tự nghĩ, "Sao mà đời khổ thế này, ai dám bảo cứ miếng ăn là miếng ngon?". Nhưng đêm đó tôi ngủ ngon lành, sáng dậy, lại nhắm mắt nhắm mũi tu hết 1,1 lít nước muối biển, càng tự thấy ghét bản thân sao mà lại cứ cố làm tình làm tội cái mồm đến vậy? Cả ba lần đó, lần nào tôi cũng ra được quãng 200 viên sỏi với đủ màu, to nhất bằng hạt lạc.

– Lần thứ tư: uống cái dung dịch "khí gió" đó lúc 22 giờ, ngủ ngon lành đến sáng, thấy ổn. Sau khi uống nước muối được 30 phút, tôi thấy đau bụng dữ dội, chạy vội vào toilet, thì xả ra được 1 cục to bằng quả trứng gà. Lập tức, phía trong bụng bên phải (đúng chỗ gan) đau nhói như có dao rạch vào, và trên đầu bên trái cũng nhói buốt như ai cầm dây thần kinh rút mạnh. Tôi loạng choạng bíu vội vào tường, phải đứng một hồi để trấn tĩnh, sau đó vội vàng tìm anh Google để hỏi. Thì ra thế này: cũng như có cục gì đó đã bị gắn chặt vào một vị trí trên cơ thể, khi mình dứt ra thì chỗ đó sẽ bị trầy xước và có thể chảy máu, gây đau. Cục gắn vào càng to thì càng đau – đơn giản vậy thôi. Thế là tạm yên tâm.

– Lần thứ năm: uống lúc 22 giờ đêm, khoảng 2 giờ sáng thì bị đánh thức dậy bởi cơn đau dội ngay khu vực gan (bên phải bụng). Cái đau tăng dần, dội lên, rồi từng cơn (sao mà giống đau đẻ quá vậy trời?). Đau quằn quại mất độ 15 phút, đột nhiên có cảm giác ục một cái, rồi đau dội ở bụng dưới, chạy như ma đuổi vào toilet, thìxối ra ngay được 6 – 7 cục sỏi to bằng quả trứng cút cỡ lớn. Ghê quá. Nhưng hết đau ngay lập tức như có thuốc tiên. Từ lúc đó tôi không thể ngủ lại, thức trắng đến sáng. Ngày hôm sau người mệt mỏi, luôn có cảm giác buồn nôn, nhưng sỏi vẫn tiếp tục được tống ra. Mệt nhưng hài lòng.

– Sau lần làm vào tháng 3 và tháng 4/2014, tôi bị nổi dị ứng khắp người, các nốt đỏ như sốt phát ban. Tình trạng này kéo dài độ 10 ngày sau mỗi lần tẩy sỏi trong 3 – 4 tháng. Lại hỏi anh Google: được biết là do các chất độc đọng ở gan từ xửa xừa xưa, nay được đẩy xuống đường ruột, thải ra không kịp, ngấm lại vào máu lang thang khắp cơ thể. Các chất độc này làm cho hệ thống miễn dịch tưởng là "vật thể lạ", nên liền tấn công vùng da đó. Vậy thì ổn, khỏi lo.

– Tối 09/5, sau đợt chu du dọc bờ biển miền Trung, tôi lại thực hiện tẩy sỏi: sáng 10/5 tống ra

khoảng 200 viên, mọi việc đều bình thường. Ai ngờ sáng 11/5, xả ra thêm một lô sỏi, rồi bắt đầu bị "Tào Tháo đuổi", ngày hôm đó chạy quãng hơn chục lần, phải uống nước liên tục. Sáng 12/5: vẫn tiếp tục chạy quãng 3–4 lần, rồi đột nhiên may quá, ngừng hẳn. Dị ứng nổi lác đác. Soi gương, thấy da mặt đẹp lên, gò má lại hơi ửng hồng tuy chẳng dùng son phấn gì cả. Nhưng hơi lạ là sao phía bụng bên phải cứ hơi vương vướng, nhói nhói, nhất là khi vừa ăn xong. Chờ vài ngày nữa vẫn không thấy đỡ. Lại thêm hiện tượng bụng thấy hơi trướng lên, theo kiểu đầy hơi, cổ cứ như có một cục thức ăn vướng lại, nhưng ợ được thì hết. Vậy là hệ thống tiêu hóa có vấn đề, không tiêu hóa được đồ ăn rồi. Lại Google, chắc là bị tắc vài viên sỏi đâu đó trong đường ống dẫn mật, nên lượng mật xuống ruột không đủ để giúp tiêu hóa chất béo. Tôi định làm tiếp ngay một lần nữa, rồi lại chần chừ vì ngại, ngày 27/5 phải đi Anh rồi. Chép miệng nghĩ chắc sẽ đỡ dần, lúc về tính. Ai ngờ sang Anh, hễ ăn thịt hoặc chất béo vào, là sau đó "trả giá" ngay lập tức bụng căng lên, sôi ùng ục. Anh Google xui rửa ruột bằng nước muối liên tục, có đỡ thật, nhưng không hết hẳn. Vậy là quyết định nhịn luôn khi bắt đầu lên máy bay về lại Sài Gòn.

– Tối 09/6 về đến nơi, thì sáng 10/6 rửa ruột, sau 2 tiếng uống công thức 1 – 22 giờ tối làm luôn công thức 2. Ngủ một mạch đến 7 giờ sáng, không thấy triệu chứng gì, liền pha nước muối uống để xổ ruột. Uống xong 1,1 lít nước muối, bụng căng lên, giống tình trạng tắc do táo bón. Liền tu thêm gần 1 lít nước trắng – thấy có vẻ mình sắp bị nổ ruột đến nơi, vẫn chăng làm sao tống ra được. Tôi đi đi lại lại nghĩ mưu, rồi lấy tay chà mạnh vào bụng dưới. Sau khoảng 20 phút, may quá, bụng đau quặn rồi xả ra được 4 khối sỏi cứng ngắc, hình thù và kích thước y như cục xúc xích, chỉ tội to và ngắn hơn một chút. Mỗi cục do nhiều viên to bằng đầu ngón tay trỏ dính chặt với nhau. Đây là lần duy nhất tôi xổ ra được loại sỏi cứng như vậy. Các loại sỏi hình thành càng lâu thì càng cứng, và khó ra hơn. Vì cứng nên nó tắc lại đâu đó, mà đáng lẽ khi biết tắc, tôi phải làm tiếp ngay lần nữa (gọi là back to back flush), thì lại ngại. Vậy kinh nghiệm cho các bạn tẩy sỏi nhé: nếu khi ăn lại bình thường (tức là sau 5 ngày), mà thấy cứ đầy bụng khó tiêu, lại đau nhiều phía bên phải, thì nghĩ đến là bị tắc. Đừng lo, cũng khỏi phải đi bác sĩ, vì bác sĩ sẽ chẩn đoán là bạn bị đau ruột thừa hoặc sỏi mật, rồi quyết định mổ là gay đấy. Bạn làm tiếp công thức 2 một lần nữa (chỉ cần nhịn ăn từ 2 giờ chiều, tối uống công thức 2), thì số sỏi tắc ở ống dẫn mật sẽ bị đẩy ra.

Từ hôm qua đến giờ, tôi lại bị nổi dị ứng, tuy không bị ngứa. Mà lạ lắm, mỗi lần dị ứng một kiểu, lần thì như bị nổi mề đay. Lần trước thì cứ từng vệt dài và nhỏ như vẽ con rết đỏ trên người. Còn lần này là nổi lâm thâm chi chít các cục nhỏ nhỏ như bị mụn trứng cá. Tôi tìm hiểu thì biết khi thải độc, các triệu chứng ốm đau từ đời xửa đời xưa có thể trở lại. Ví dụ, nếu hồi nhỏ bạn hay bị dị ứng, các cục sỏi có thể chứa các độc tố tích tụ từ hồi đó, khi nó bị đẩy xuống ruột, một phần thấm ngược lại qua thành ruột, theo máu đi các nơi, gây ra hiện tượng tương tự, làm mình có cảm giác là bị bệnh trở lại. Đúng quá rồi, hồi bé mình bị dị ứng liên tục.

Các triệu chứng khi cơ thể thải độc có thể bao gồm (nhưng không giới hạn): dị ứng, sốt, ho, tức ngực, tiêu chảy, nhức đầu, triệu chứng của viêm hoặc dị ứng mũi, tóm lại là đủ thứ. Các triệu chứng đó chứng tỏ một điều là cơ thể đang thải độc một cách tích cực, chứ không phải là bạn mắc bệnh gì đâu. Sau mỗi lần như thế, bạn sẽ thấy sức khỏe được tăng cường đáng kể. Khi đọc đến đây, nếu các bạn thấy sợ và chùn bước, thì nên biết rằng: kể ra thì thấy sợ, nhưng thực sự những sự khó chịu xảy ra rất nhanh, tương tự như việc bạn tập yoga, có lúc cũng hơi bị đau chỗ này chỗ khác do căng cơ. Việc tôi liệt kê các triệu chứng, mục đích là để khi nó xảy ra, các bạn đừng hoảng hốt nghĩ là do tẩy sỏi làm mình bị bệnh, nguy hiểm đến sức khỏe. Nếu lúc đó bạn đi khám, sẽ bị bác sĩ dọa dữ lắm (Tây y ít khi ủng hộ việc tẩy sỏi), và lại có thể uống thuốc Tây vào, thì không có lợi cho sức khỏe. Tuyệt đối không uống bất cứ loại thuốc Tây gì trong thời gian này, các bạn nhé. Nó sẽ làm rối loạn quá trình thải độc của cơ thể.

Các bạn hãy chuẩn bị cho nhữrng triệu chứng như tôi đã trải qua, bắt đầu từ lần thứ tư hoặc thứ năm nhé. CHÚC CÁC BẠN MAY MẮN.

Bổ sung thêm các triệu chứng khi tôi làm tẩy sỏi từ tháng 7/2014 đến tháng 2/2015.

Ngoài triệu chứng tắc, rồi dị ứng như trên, trong tháng 9 và tháng 10, cứ sau khi làm tẩy sỏi, tôi lại thấy cảm giác như có cục gì vướng vướng ở cổ (nhất là sau khi ăn). Cứ tưởng bị trào ngược, nhưng nghĩ mãi, mới mang máng nhớ ra rằng: hồi bé, tôi bị viêm họng liên tục, sau đó trở thành

hen phế quản. Đến tuổi 20, triệu chứng hen đỡ đi, tuy vậy, lúc nào tôi cũng thấy hơi khó thở và nghẹn ở họng. Rồi nó từ từ biến mất sau tuổi dậy thì. Khi làm tẩy sỏi, nó trở lại (tuy không nặng như hồi xưa), và kéo dài quãng một tháng. Sau lần tôi làm gần nhất (vào ngày 01/11), thì không thấy viên sỏi nào, mọi triệu chứng cũng biến mất. Hy vọng là tôi đã thải hết sỏi và cặn bã tích tụ trong gan từ hơn 50 năm nay.

Từ nay, mỗi quý tôi sẽ làm một lần – duy trì cho lá gan luôn khỏe mạnh, để nó có thể phục vụ tôi ở mức tốt nhất.

Tối ngày 2/2/2015, tôi lại làm tẩy sỏi, không ra viên sỏi nào, cũng không còn bị hành hạ bởi bất cứ triệu chứng gì. Vậy là có thể kết luận tôi đã hết sỏi. Cũng từ tháng 11 đến giờ, tôi không còn bị dị ứng hoặc bất cứ triệu chứng nào khác. Áp huyết của tôi từ mức trung bình 90/55 (trước năm 2014), nay ổn định ở mức 110/70. Vậy là nhờ tẩy sỏi gan, tôi chữa khỏi hết các căn bệnh mãn tính như bướu cổ, hạ lượng virus viêm gan B xuống chỉ còn quãng 5.000/ml, bệnh áp huyết thấp, dị ứng, ho hen, ốm, cảm cúm lặt vặt. Trước đây, tôi đã bắt đầu bị các căn bệnh của tuổi già như: đau nhức vai, tê cứng bàn tay phải (lúc ngủ), đau đầu gối , nay cũng hết luôn rồi.

Một năm nay, tôi luôn có tâm trạng vui vẻ, thoải mái, khỏe mạnh, hầu như không còn bị stress, dù đi lại rất nhiều. Mừng quá, xin chia sẻ với các bạn, mong sẽ có ích cho mọi người

8. Tẩy sỏi gan: điều gì xảy ra khi dùng dầu dừa?

Hóa ra tác dụng sẽ là diệt nấm và virus, vi khuẩn nằm ở đường ruột. Vậy tôi đặt tên công thức này là “Tẩy nấm” cho khỏi bị nhầm.

Đọc comment của một bạn dưới bài post của tôi về tẩy sỏi gan: dùng dầu dừa thay dầu olive extra virgin, tôi chợt thấy cực kỳ tò mò. Tôi đọc tài liệu và vẫn biết là dầu dừa hầu như được gan hấp thụ thẳng, cần rất ít dịch mật. Do đó, nếu dùng dầu dừa tẩy sỏi gan, gan, túi mật và ống dẫn mật sẽ ít bị kích thích co bóp, nên không đủ mạnh để đẩy sỏi ra.

Nhưng dầu dừa vốn diệt khuẩn và nấm rất tốt – vậy nếu dùng nó để diệt bớt virus, vi khuẩn trú ngụ trong hệ thống tiêu hóa thì sao nhỉ? Thế là tôi cặm cụi “suc sạo” trên internet, moi ra được bài chia sẻ của một cô 33 tuổi ở Texas như sau (tôi chỉ lược dịch):

> *“Tôi chia sẻ bài viết tại đây, vì lần tẩy sỏi hôm thứ Bảy của tôi cho ra kết quả thật bất ngờ. Tôi năm nay 33 tuổi, có một đứa con. Tôi bị bệnh candida đã 10 năm (nhiễm nhiều nấm, virus và vi khuẩn xấu tại đường ruột). Tẩy sỏi gan bằng dầu olive và chanh có tác dụng tốt, nhưng sau vài lần, cứ nghĩ đến cái cocktail đó là tôi sợ chết khiếp. Vậy nên tôi đành phải thử với các loại dầu khác.*
>
> *Lần thứ 9 vừa rồi tôi dùng thử dầu dừa (nửa cốc dầu và nửa cốc nước cốt chanh). Tôi uống dễ dàng, sáng hôm sau hy vọng là sỏi sẽ ra. Nhưng không ai có thể ngờ được: khi đi cầu, tôi xả ra hàng đống nấm (Yeast), và nhiều dịch mật màu xanh vàng. Cho đến hôm nay, tôi vẫn còn xả được nấm ra khi đi ngoài. Cả ngày Chủ nhật, người tôi mệt nhoài: hiệu ứng của việc có quá nhiều nấm chết cùng một lúc trong ruột. Tôi biết là acid caprylic trong dầu dừa có tính diệt khuẩn và nấm cao, nhưng không ngờ tác dụng tốt lại đến ngay lập tức như vậy.*
>
> *Tôi thấy triệu chứng candida đã đỡ hơn rất nhiều, và bệnh dị ứng mũi giảm hẳn.*
>
> *Tôi muốn chia sẻ điều này, mong nó giúp được những ai cần”.*

9. Nên thực hiện diệt nấm candida và tẩy sỏi gan với trình tự thế nào?

Một bạn đặt câu hỏi nên tẩy sỏi gan trước hay diệt nấm trước. May quá, câu hỏi này nhắc tôi nhớ lại toàn bộ kiến thức đã đọc được vào năm 2013 khi bắt đầu quyết định làm tẩy sỏi gan.

Theo tài liệu, thì trước khi làm tẩy sỏi gan, nếu có điều kiện chúng ta nên uống một số loại thực phẩm chức năng để diệt bớt virus, vi khuẩn, nấm, giun sán trú ngụ ở gan, đường ruột và các bộ phận khác trong cơ thể. Hồi 2013, trước khi tẩy sỏi gan, tôi uống các loại thực phẩm chức năng sau:

- Colloidal Silver: để diệt virus, vi khuẩn và nấm.
- Parasite Purge: để diệt giun sán.
- Modified Citrus Pectin: giúp cơ thể thải bớt các kim loại nặng tích tụ lâu ngày.

Hồi đó, tôi uống quãng 3 tuần cả ba loại này, sau đó rửa ruột 7 ngày và tẩy sỏi gan. Từ đó đến nay, cứ 1 năm tôi uống quãng hai đợt.

Khi chia sẻ với bạn bè phương pháp tẩy sỏi gan, tôi biết là sẽ rất khó để mua được các loại thực phẩm chức năng trên ở Việt Nam, và nếu có, giá chắc rất đắt. Vì vậy, tôi bèn "chế" ra công thức 1 (made by Tran Bich Ha), với mục đích dùng tỏi, gừng, nghệ, cayenne peppers, quế, tiêu, chanh, bưởi..., để diệt bớt virus, vi khuẩn và nấm trú ngụ ở đường ruột, và giúp cơ thể thải độc nhẹ trước khi tẩy sỏi gan. Đó là ý nghĩa của công thức 1 (không có dầu) mà tôi khuyên các bạn uống hàng ngày. Còn công thức 1 có dầu, ngoài các tác dụng trên, sẽ làm gan, túi mật và ống dẫn mật co bóp nhẹ, giúp các viên sỏi bám chặt đâu đó long bớt ra, khi có công thức 2 vào sẽ dễ bong hẳn và bị tống xuống ruột.

Nay biết thêm phương pháp diệt nấm candida của Bruce Fife thì tiện quá. Các bạn có thể chọn uống dầu dừa lúc chưa ăn sáng (phải tập dần), hoặc uống công thức 1 (không có dầu) hàng ngày. Nếu ai chăm chỉ và không ngại (như tôi), thì "xài" cả hai, càng tốt.

Nếu ai ở nước ngoài, có thể mua được thực phẩm chức năng dễ dàng, thì mua 3 loại trên.

10. Vậy thứ tự thải độc và tẩy sỏi nên tiến hành thế nào?

Bước đầu tiên ai cũng nên làm là diệt nấm, virus, vi khuẩn và giun sán (cái này ai cũng có ít hay nhiều. Nếu nhiều đến mức nào đó thì bị candida rồi).

– Với ai bị candida: thì nên rửa ruột bằng nước muối 7 ngày, sau đó "tẩy nấm candida bằng dầu dừa" 3 – 5 ngày nếu có thể làm được. Sau đó, các bạn nên uống công thức 1 (không cho cam, bưởi mà chỉ có các loại khác và chanh) trong vòng 3 tuần. Nếu ngại uống công thức 1, bạn nên uống 3 thìa canh dầu dừa 30 phút trước lúc ăn sáng, hoặc chia ra làm 2 – 3 lần trước ăn sáng, trưa và tối. Sau đó mới làm tẩy sỏi gan bằng công thức 1 (có dầu) và công thức 2. Tôi tin là sau mấy vòng đó, thì bạn khỏi candida, và tẩy được bớt sỏi ra trong đợt đầu. Chờ mấy hôm, thử lại, nếu candida chưa hết hẳn, những tháng tiếp theo sẽ làm xen kẽ (một tháng tẩy nấm, một tháng tẩy sỏi), cho đến khi hết nấm và hết sỏi. Ai mua được mấy loại thực phẩm chức năng như trên, thì uống trong vòng 3 tuần đến 1 tháng, rồi rửa ruột và tẩy sỏi.

– Với ai không bị candida: có thể lựa chọn tẩy nấm hoặc không. Nếu làm được thì rất tốt, ngại quá thì thôi. Nhưng vẫn nên rửa ruột đủ 7 ngày đợt đầu và kết hợp tẩy sỏi bằng công thức 1 và công thức 2.

Rất khó để mô tả cách làm cho từng trường hợp một cách rõ ràng dễ hiểu. Vì vậy, ai thắc mắc gì cứ inbox cho tôi, tôi sẽ trả lời. Để một số người tiên phong thực hiện độ 1 – 2 tháng, sau đó tôi sẽ

tổng kết và tổ chức hội thảo để ai quan tâm có thể chia sẻ, bàn bạc và rút ra được cách tốt nhất cho bản thân và gia đình. Lúc đó, tôi cũng có cơ hội giải thích rõ hơn về cơ chế thải độc, cách đánh giá khả năng của mỗi người để lựa chọn quy trình phù hợp nhất, và cả cách xử lý khi đang làm dở chừng mà bị trục trặc.

11. Tẩy sỏi gan - tại sao phải đi cấp cứu?

Rất nhiều người gửi cho tôi link bài viết một người đàn ông phải đi cấp cứu vì tẩy sỏi gan và hỏi tôi có ý kiến gì? (http://hanoiiplus.com/ha-noi-mot-nguoi-dan-ong-nguy-kich-v.../)

Ý kiến của tôi như sau: nếu quả thực có một người nào đó bị đi cấp cứu, thì lý do là họ thực hiện không đúng như được hướng dẫn. Vài trăm, vài ngàn, thậm chí hàng triệu người trên thế giới đã làm, đã thành công, đã khỏe mạnh, chắc cũng khá đủ để chứng minh phương pháp này có tác dụng. Còn những ai làm không đúng cách: ăn đạm động vật và chất béo ngay trong 5 ngày sau khi tẩy sỏi, thì không đau, không tiêu chảy mới là chuyện lạ. Cơ sở khoa học của vấn đề này khá đơn giản. Khi tiêu hóa đạm và chất béo, hệ thống tiêu hóa cần dịch mật. Trong khi tẩy sỏi gan, bạn uống 1 lượng dầu nhiều, khiến cho cơ thể cần ngay 1 lượng dịch mật lớn để tiêu hóa dầu, nên nó kích thích gan, túi mật, ống mật co bóp, để đẩy dịch mật xuống đường ruột (nhân thể nó làm long các thứ bám ở những cơ quan đó, đẩy theo xuống đường ruột – là các chất cặn bã và các viên sỏi xanh, đen, xám, đỏ mà bạn nhìn thấy khi đi ngoài vào ngày hôm sau...). Hầu như lượng dịch mật cũ bị đẩy ra hết, mà gan chỉ sản xuất được 1,2 – 1,5 lít dịch mật/ngày – không đủ để tiêu hóa đạm và chất béo. Vì vậy, bạn phải kiêng mấy thứ đó, cho đến khi gan sản xuất đủ lượng dịch mật cần thiết.

Nhiều người nói rằng những viên sỏi đó là do dầu kết hợp với chanh kết tủa dưới phản ứng hóa học, xin hãy công bố rõ ràng: phòng thí nghiệm nào công bố kết quả đó, nơi nào phân tích thành phần của sỏi? Hay sự thực là họ không dám xét nghiệm, hoặc đúng hơn là đã làm rồi nhưng không dám công bố kết luận. Vì nếu đã có kết luận thực sự, thì làm sao có thể "mập mờ" nói theo kiểu: giới khoa học đã phân tích. Giới khoa học ở nước nào, giáo sư nào phân tích, sao họ không dám nói rõ ra?

Cách đây 2 năm, anh trai ruột của tôi bắt đầu tẩy sỏi. Tôi dặn đi dặn lại là phải kiêng toàn bộ thịt cá, dầu mỡ trong 5 ngày, anh ừ ừ ào ào, coi đó là chuyện không quan trọng. Để rồi sau 2 tuần, anh mới ấp úng gọi cho tôi. Hóa ra là ngay sau ngày tẩy sỏi, anh thèm quá, nấu một nồi cháo thịt chén liền 2 bát. Vậy là té re liên tục, canh toilet cả ngày, và cũng vào viện cấp cứu. Anh lại dại dột không gọi cho tôi ngay (vì sợ bị cô em gái ghê gớm mắng). Vào viện, bác sĩ truyền nước, kết luận là đau dạ dày (may quá chưa mổ để cắt mất cái gì). Sau 2 tuần uống thuốc, vẫn không khỏi, anh đành gọi cho tôi để thú nhận. Quả thực, tôi làm cho 1 trận tơi bời, rồi bắt nhịn ăn luôn 2 ngày (chỉ uống nước trái cây ép pha loãng). Sau 2 ngày hệ tiêu hóa được nghỉ ngơi, mọi việc trở lại bình thường. Vậy đấy.

Từ bao giờ, chúng ta cứ có thói quen là cái gì cũng phải có cơ sở khoa học? Tự bản thân cuộc sống, những thành công của người khác – cũng là khoa học của kinh nghiệm và cuộc sống. Tổ tiên con người tồn tại hàng ngàn năm nay, chữa bệnh bằng biết bao bài thuốc y học cổ truyền trên khắp nơi ở trái đất này, mà y học hiện đại vẫn chưa giải thích được. Từ bao giờ, nếu những gì y học hiện đại không giải quyết được, thì ngành y có xu hướng coi lý do là vì di truyền, vì cơ thể của bạn nó thế, và bạn phải chấp nhận chung sống với nó cả đời? Hễ ai làm cái gì khác đi, tự tìm cách để trở nên khỏe mạnh hơn, thì khi có một vài trường hợp trục trặc – là y răng mọi người tuyên truyền um sùm làm như đó là tận cùng của thế giới, và chỉ duy nhất với lý lẽ đanh thép là "không có cơ sở khoa học".

Mỗi ngày, trên trái đất này có bao nhiêu bệnh nhân bị tiêm nhầm thuốc, mổ cắt nhầm bộ phận? Mỗi năm, có bao nhiêu em bé bị chết oan uổng vì tiêm ngừa. Mà tiêm ngừa có cơ sở khoa học rõ ràng đấy chứ? Nhưng lý luận lại được tính trên % rủi ro. Còn ai làm bất cứ cách nào khác, thì sẽ không được chấp nhận bất cứ % nào của sự rủi ro cả? Kể cả sự rủi ro do chính người thực hiện làm sai hướng dẫn. Lạ thế đấy.

Mỗi ngày, có bao nhiêu bệnh nhân ung thư chết vì hiệu ứng và chất độc của hóa trị, xạ trị? Biết bao bệnh nhân nôn ói, tiêu chảy, viêm phổi... do tác dụng phụ của các phương pháp chữa bệnh khoa học? Chỉ vì chúng ta quá tin, nhiều khi tin một cách mù quáng vào khoa học, nên người ra đi cứ ra đi, người bệnh khác cứ xông vào với hy vọng là "mình sẽ may mắn hơn".

Còn việc uống dầu, uống chanh – là những thứ ta ăn hàng ngày, thì bị coi là "đặc biệt nguy hiểm".

Bản thân tôi và gia đình (kể cả người giúp việc), 7 năm nay, mỗi năm chắc tốn tối đa chỉ độ vài chục ngàn đồng tiền thuốc, và không hề phải đi khám bệnh ở bệnh viện Tây y. Ai cũng vậy, gia đình nào cũng vậy – thì xã hội sẽ ít phải chịu các chi phí chữa bệnh, tiết kiệm được không biết bao nhiêu tiền. Bản thân tôi, trước năm 2010, là cái bệnh viện di động với đủ thứ bệnh như: bướu cổ, viêm gan B, đau khớp gối, áp huyết thấp, quanh năm cảm cúm, ho hen, viêm tiết niệu, suốt ngày đuối hơi mệt mỏi – bác sĩ nào cũng khuyên nào là mổ, nào là uống thuốc kìm hãm virus phát triển, mà phải uống cả đời, mà giờ đây hầu như không bao giờ thấy mệt. Tất cả bệnh tật biến hết chỉ sau quãng gần 1 năm áp dụng các phương pháp thải độc và chuyển sang ăn uống, lối sống lành mạnh. Liệu khoa học có nên tìm lý do chứng minh là tại sao, lý do gì làm cho sức khỏe tôi biến đổi theo chiều hướng tốt lên nhanh như vậy, khi tôi thực hiện thải độc và thay đổ chế độ ăn uống? Tôi đã thực hiện, đã chia sẻ, và hàng trăm người làm theo, đã thành công.

Vậy thì mỗi chúng ta phải tự biết nắm vận mệnh và sức khỏe của bản thân và gia đình trong tay. Và ai muốn làm thải độc, tẩy sỏi gan – hãy dành vài phút đọc kỹ "hướng dẫn sử dụng", chứ đừng có cẩu thả nghe qua nghe lại, chưa hiểu rõ cách làm và hậu quả nếu làm không đúng, rồi làm bừa làm ẩu.

12. Hành trình thải độc và tự chữa bệnh của tôi từ năm 2003

Câu chuyện bắt đầu vào tháng 6/2003, khi anh ruột tôi bị một ông bác sĩ tên Đạt – giảng viên cao cấp dạy trường y, tiêm vào cổ. Sau đó vài tiếng, anh tôi bị tai biến, liệt toàn bộ nửa người bên phải và liệt luôn cả 2 chân. Tôi không muốn kể lại quá trình khổ ải khi anh tôi nằm viện Bạch Mai Hà Nội, đến hơn một tuần không ai kết luận được là tại sao. Tôi quyết định đưa anh sang Singapore, để ít nhất là tìm cho được nguyên nhân tại sao anh tôi bị tai biến. Sang bệnh viện Gleneagles, họ chụp phim lại và đưa ra kết luận: kim tiêm vào cổ gây chảy máu trong, các hạt máu nhỏ chảy lên đầu, tụ lại với nhau tại mạch máu phía sau tai, gây tắc. Một phần não không được cung cấp máu, gây tai biến.

Họ cũng nói rõ nếu tập ngay, anh tôi sẽ đi lại được. Còn tay phải bị liệt thì chắc không có khả năng phục hồi. Còn về khả năng nói, nếu anh tôi chịu tập một cách kiên trì, không mặc cảm, thì sẽ nói được gần như bình thường.

Tôi ở lại chăm sóc anh bên đó. Một hôm, khi đưa anh tôi đi châm cứu, tôi vớ được một tạp chí về sức khỏe, đọc được bài báo của một bác sĩ nói về phương pháp nhịn ăn thải độc (Master Cleanse). Tôi bèn đi kiểm tra sức khỏe tổng thể (lần đầu). Ngày hôm sau, tôi thực hiện nhịn ăn 7 ngày theo công thức Master Cleanse.

Sau 7 ngày, khi đi lấy kết quả kiểm tra sức khỏe, vì chỉ số hormone tuyến giáp T4 của tôi chỉ là 9,58 – mà mức bình thường phải là ở khoảng 11,5 – 22,7, nên họ bắt tôi đi thử máu lại. Sau mấy ngày khi đi nhận kết quả, chỉ số đó trở về mức bình thường. Bác sĩ hỏi tôi đã làm gì, khi nghe tôi trả lời là tôi nhịn ăn 7 ngày, mắt bà ta mở to hết cỡ. Bà chúc mừng và cho tôi về, khỏi phải làm gì thêm. Tuy tôi bị virus viêm gan B, nhưng vì men gan bình thường, nên họ không bắt tôi làm gì cả.

Lúc đó, tôi chưa hề nhận ra là mình bắt đầu ngập ngừng bước chân vào hành trình "tự làm khỏe mình", nhiều lúc rất cam go. Chỉ số Canxi của tôi cũng bị thấp, nhưng bác sĩ bên đó nói chưa có gì đáng ngại, và chưa cần bổ sung Canxi.

Từ sau tháng 7/2003, cứ mỗi tuần tôi nhịn ăn một ngày, và mỗi quý nhịn 1 đợt 7 ngày. Trong

3 năm từ 2003 đến giữa năm 2006, tôi thấy sức khỏe cực kỳ ổn định. Kết quả kiểm tra sức khỏe năm 2004, hormone T4 của tôi vẫn còn hơi thấp – ở mức 10,6 (mức bình thường là 11,5 đến 22,7). Nhưng đến năm 2005, mọi thứ trở lại bình thường. Năm 2006, quãng từ giữa năm, tôi bắt đầu thấy có hiện tượng hay hoa mắt, chóng mặt, bốc hỏa, người lúc nào cũng bứt rứt. Lúc đó, tôi lại "dở hơi" đến mức không hề nghĩ đến việc mình có thể bắt đầu bước vào giai đoạn "tiền mãn kinh". Hơi sốt ruột, tháng 8/2006, tôi đi kiểm tra sức khỏe, mọi thứ vẫn bình thường, nhưng men gan bắt đầu tăng lên mức 45 và 51. Bác sĩ ở Singapore yêu cầu phải theo dõi, và động viên tôi là chưa có gì đáng lo ngại. Năm 2007, quá bận rộn với việc con vừa nhập học ở Anh, cứ đi sang đi về, nên tôi bỏ qua mất việc đi kiểm tra sức khỏe. Trong năm 2006, khi ở Anh, tôi bị choáng mấy lần, có lần gần như ngất không biết gì ngay trên đường phố. Tôi nhận thức rõ là sức khỏe mình có vấn đề lớn rồi, nhưng không biết phải làm gì? Tôi vẫn tiếp tục nhịn ăn thải độc 2–3 lần/năm, nhưng riêng biện pháp đó có vẻ không có nhiều tác dụng với tôi tại thời điểm đó nữa. Tôi lo lắng, nhưng không chẳng dám kêu với ai. Năm 2008, men gan vọt lên một chút, ở mức 50 và 65. Hormone tuyến giáp vẫn ổn định, mặc dù cổ tôi to như cổ vịt. Đi đo thì áp lực mắt của tôi bắt đầu tăng cao, đe dọa sự an toàn của đôi mắt với căn bệnh thiên đầu thống, chưa kể áp huyết luôn thấp ở mức 90/50.

Lo lắng về căn bệnh viêm gan siêu vi B, ngày 21/5/2009, tôi đi đếm virus ở Pasteur và kết quả làm tôi "sốc" toàn tập: lượng virus ở mức cao ngất ngưởng là 5.270.000 copies/ml máu. Tôi gặp các bác sĩ ở Singapore và bác sĩ nước ngoài ở phòng mạch gia đình, họ đều khuyên chưa nên dùng thuốc chữa, vì tác dụng phụ của thuốc rất lớn, và có hại cho gan lâu dài.

Cũng bắt đầu thời gian này, tôi "tình cờ" sa vào website www.cancer tutor.com. Đọc các thông tin trên đó, tôi nửa tin nửa ngờ. Tôi bắt đầu tìm kiếm về các cách chữa viêm gan B bằng thực phẩm chức năng, và tìm ra 2 phương pháp:

- Uống Colloida Silver.
- Uống tổng hợp nhiều loại thực phẩm chức năng bao gồm các loại vitamin A, C, E, NAC, Milk Thistle, Dndelion…

Tháng 9/2009, dừng lại ở Singapore mấy ngày trước khi đưa con gái sang Anh nhập học trường Wycombe Abbey, tôi tìm mua bằng được đủ cả 15 loại trong danh sách. Còn Colloidal Silver ở Singapore không có, tôi đã đặt mua qua mạng trên Vitaminlife.com ở Mỹ. Tôi quyết định thử với Colloidal Silver trước: từ ngày 04 đến 25/9/2009, tôi uống hết 6 lọ Colloidal Silver nồng độ 25 ppm, mỗi ngày uống 7 thìa chia 2 lần pha với nước. Tháng 10 tôi đi thử, lượng virus hạ xuống còn hơn 3.800.000 copies/ml. Thời gian đó, có lẽ lượng virus chết nhiều và nhanh quá, làm tôi mệt kinh khủng.

Sau khi thấy kết quả tốt, lại đang chờ đặt tiếp Colloidal Silver, tôi uống 15 loại thực phẩm chức năng như trong phần 2 ở trên. Mệt đuối hơi, nhưng khi hết mất thuốc sau hơn 1 tháng, tôi đi thử lại thì virus xuống còn gần 2.700.000 copies/ml. Tôi tiếp tục uống xen lẫn từng đợt, thì đến tháng 5/2012, trong lần kiểm tra sức khỏe, lượng virus của tôi chỉ còn 6.285 copies/ml. Vì tôi quá chú trọng vào xử lý viêm gan B, nên quên mất bệnh bướu cổ tuyến giáp: tế bào T4 lại hạ xuống một ít ở mức 9,72 (mức bình thường là 10 – 23). Vậy là tôi kiểm soát được hoàn toàn virus viêm gan B ở mức trên dưới 6.000.

Ngoài việc uống các loại thực phẩm chức năng, tôi còn tìm hiểu để đưa ra chế độ ăn uống hợp lý nhất. Tôi loại toàn bộ các loại dầu độc hại ra khỏi tủ bếp, chỉ dùng dầu olive extra virgin và dầu dừa tự nấu (vì lúc đó chưa biết phương pháp làm lạnh nên tự nấu theo cách cổ điển của các cụ). Thỉnh thoảng, tôi cũng mua dầu Flaxseed (hạt lanh) về trộn đều với yogurt ăn hàng ngày theo công thức của Giáo sư Budwig.

Trong năm 2012, tôi đã làm một chuyện rất ngu xuẩn, giờ nghĩ lại còn tự thấy mình vừa dở hơi vừa dốt, nó như sau:

Ngày 15/5/2012, kết quả thử virus viêm gan B của tôi rất khả quan: lượng virus chỉ còn 1.080 IU/ml máu. Vì đọc không kỹ, nên tôi cứ tưởng đó là 1.080 copies. Vậy là tôi hạ quyết tâm phải

chữa để diệt hết virus mới thôi. Tôi uống tiếp một đợt Colloidal Silver, đến ngày 21/8/2012 đi thử lại, chỉ số chỉ còn 1.730 copies/ml. Vì chưa nhận thức rõ sự khác nhau của hai chỉ số, tôi nhầm là lượng virus tăng lên, trong khi trên thực tế, chỉ số IU/ml phải nhân với 5,82 thì mới quy ra thành chỉ số copies/ml.

Số là từ trước đó, vì mỗi đợt chỉ có thể đặt mua đủ uống 3 – 4 tuần, nên thường mỗi đợt tôi uống tối đa 1 tháng. Lúc đó chưa đủ kinh nghiệm, tôi nghĩ một cách đơn giản (và cực kỳ sai lầm) rằng: uống 1 tháng nó xuống vài lần, thì uống liên tục 2–3 tháng chắc khỏi hẳn. Vậy là từ 21/8/2012 đến 18/10/2012, tôi uống liên tục không nghỉ, kết quả thử ngày 18/10 lượng virus lại vọt lên 19.100 copies/ml.

Sau mấy ngày tìm thông tin miệt mài để giải thích hiện tượng này, thì tôi chợt hiểu là mình sai lầm cái gì: nếu uống liên tục không có các đợt nghỉ để thải lượng virus chết và độc tố ra ngoài, thì cơ thể bị nhiễm độc, và lượng virus lại vọt lên. Đơn giản vậy thôi.

Đến tháng 9/2013, sau khi nghiên cứu kỹ về tẩy sỏi gan, tôi quyết định thực hiện tẩy sỏi 3 tuần một lần, cho đến khi hết sỏi. Sau hơn một năm thực hiện tẩy sỏi, lượng virus của tôi luôn ổn định ở mức 5.000 – 6.000, cho đến nay. Một điều tôi không thể ngờ là việc tẩy sỏi gan giúp tôi chữa khỏi hết các căn bệnh mãn tính như: áp huyết thấp, bướu cổ, viêm đường tiết niệu, viêm họng và cảm cúm...

Đến tháng 2/2015, tôi hầu như hết sỏi, mỗi lần tẩy chỉ còn vài viên nhỏ li ti như hạt vừng. Và từ đó, tôi làm thưa hơn, quãng một quý một lần.

Kết quả kiểm tra sức khỏe ngày 25/4/2016 của tôi cực kỳ tốt, với toàn bộ các chỉ số ở mức hoàn hảo.

Bác sĩ trả kết quả kiểm tra sức khỏe, và trao đổi đôi điều, cô ta nói rằng: “Kết quả kiểm tra thật tuyệt diệu. Thậm chí nếu bà đang ở độ tuổi 30, thì kết quả này cũng là mơ ước của hầu hết mọi người. Bà có vòng eo của một cô gái, chỉ 66 cm”. Tôi khoái quá cười toe toét. Cô ta hỏi là tôi đã làm gì, uống những thuốc gì để kiểm soát viêm gan siêu vi B và bệnh suy tuyến giáp, tôi trả lời: “Tôi thải độc và làm tẩy sỏi gan (Liver Flush)”. Mắt cô ta tròn xoe lên: “Cái gì, tẩy sỏi gan là cái gì?”. Thế là tôi mất đến gần 20 phút để giải thích rõ ràng tôi đã làm những gì từ tháng 9/2013 đến nay. Cô bác sĩ nghe tôi nói, mà mắt tròn mắt dẹt.

Kết quả của việc tẩy sỏi gan và sống lành mạnh trong 4 năm mà tôi có được là:

- Tôi khỏi hoàn toàn bệnh tuyến giáp. Tế bào T4 rất thấp năm 2012, nay đã trở về nằm đúng giữa mức bình thường.
- Men gan tốt, lượng virus viêm gan B được kiểm soát an toàn ở mức rất thấp.
- Các chỉ số khác như cholesterol, mỡ máu, đường huyết, tỉ lệ nạc và mỡ trong cơ thể..., đều nằm ở mức lý tưởng (đúng khoảng giữa an toàn nhất).
- Năm 2012, ngực phải tôi có 2 khối u mỡ nhỏ, nay một cái biến mất, chỉ còn lại 1 cái với kích thước nhỏ đi nhiều.
- Bệnh áp lực mắt cao cũng biến mất luôn.
- Áp huyết rất tốt ở mức 126/75.

IV. NHỊN ĂN THẢI ĐỘC (MASTER CLEANSE AND JUICE FASTING)

1. Cách thực hiện

Trong công thức dưới đây, để dễ dàng hơn cho mọi người người thực hiện, tôi kết hợp công thức Master Cleanse (tôi tạm dịch là thải độc toàn diện) với công thức thải độc dùng nước trái cây ép pha loãng.

Nếu bạn thực hiện được trong vòng 10 – 12 ngày, mỗi năm một lần, là tốt nhất. Sau khi nhịn đợt dài, muốn giữ cho đừng lên cân trở lại, mỗi tuần bạn nhịn 1 ngày. Nếu bạn không thể nhịn đủ 10 – 12 ngày, có thể nhịn thành các đợt ngắn hơn (từ 1 – 3 ngày, hoặc 3 – 7 ngày, tùy điều kiện cho phép). Khi thấy cơ thể nặng nề, hoặc sau các đợt lễ, đi nghỉ dài ngày, bạn có thể nhịn vài ngày để vừa thải độc, vừa giảm cân, người sẽ thấy nhẹ nhàng hơn nhiều. Tôi đã thực hiện các đợt nhịn như dưới đây, bắt đầu từ năm 2003 cho đến nay. Kết quả thực sự tốt tôi luôn cảm thấy vui vẻ, khỏe mạnh, rất ít khi bị cảm cúm hoặc ốm đau lặt vặt. Tôi cũng đã chữa khỏi bệnh loét bao tử và gần như khỏi bệnh biếu cổ bằng cách này. Tôi thường kết hợp các đợt nhịn với làm thải độc gan (liver flush), lần nào cũng ra được rất nhiều sỏi gan.

Các thực phẩm cần thiết:

– Maple syrup – xi-rô phong (nếu bị tiểu đường thay thế bằng molasses – tức là mật mía). Nếu không mua được Maple Syrup, bạn có thể dùng nước mía ép (với điều kiện máy ép phải đảm bảo vệ sinh). Tiện lợi nhất là bạn có thể dùng nước trái cây ép (lọc bỏ hết bã). Các loại trái cây sau đều tốt: cam, bưởi, dưa hấu, táo hoặc các loại củ như cà rốt, cà chua ép, pha theo tỉ lệ 2/3 nước trái cây, 1/3 nước trắng. Nếu bạn dùng công thức đường + nước trắng, chỉ nên dùng đường mía nguyên chất, và càng cho ít đường càng tốt.

– Chanh tươi

– Ớt (Cayenne pepper)

– Muối biển

– Trà nhuận tràng

Cách làm như sau: Pha nước tinh khiết hoặc nước suối không ga (nước đun sôi để nguội) theo công thức sau: 1 lít nước, 4 – 6 thìa Maple syrup (hoặc mật mía), 8 thìa canh nước chanh tươi, gần 1 thìa café gạt (ớt cayenne pepper, pha ít hơn nếu thấy cay quá), uống ít nhất 2 – 3 lít/ngày. Có thể uống nhiều hơn nếu thấy mệt. Uống thêm các loại trà thảo dược (trà bạc hà, trà hoa cúc, trà gừng). Nếu thấy ngán quá, có thể uống thêm nước trái cây ép pha thêm 1/3 nước trắng.

– Mỗi tối trước khi đi ngủ: uống 1 – 2 cốc trà nhuận tràng.

– Mỗi sáng thức dậy: pha 1,1 lít nước tinh khiết ấm với 2 thìa café muối biển, uống hết trong vòng 30 phút. Sau 30 phút hoặc 1 tiếng, sẽ bắt đầu đi cầu, sổ các chất độc thải từ các bộ phận trong cơ thể, đang đọng ở hệ thống tiêu hóa.

Lưu ý

1. Nếu đang uống thuốc tiểu đường: tiếp tục uống, đo hàng ngày, khi thấy chỉ số ổn định ở mức 90–100 thì có thể tạm dừng thuốc (thường là ngày thứ 2 hoặc thứ 3 từ khi bắt đầu nhịn).

2. Bắt đầu ăn lại: đây là bước quan trọng nhất của quá trình nhịn, nếu ăn lại không đúng cách, có thể bị bội thực, và sẽ có hại hơn là không nhịn. Với người bị tiểu đường: Đo chỉ số đường huyết hàng ngày, nếu cao thì bắt đầu uống lại thuốc.

    - Ngày 1: ăn các loại trái cây mềm, chia nhỏ bữa, mỗi lần ăn 1 ít (nửa quả cam, 1 lát dưa hấu...).

- Ngày 2: ngoài trái cây, ăn thêm cà chua, dưa leo (các loại rau củ sống).
- Ngày 3: ngoài 2 loại trên, ăn thêm các loại rau hấp sơ.
- Ngày 4: có thể ăn thêm cơm gạo lứt với muối mè (làm muối mè thật nhạt).
- Ngày 5: ăn lại bình thường.

2. Trải nghiệm cho việc nhịn ăn thải độc của tôi vào tháng 1/2016

Ngày 1

Quãng gần 2 năm nay tôi chưa nhịn ăn thải độc: lang thang nhiều quá, chẳng thể nào khoanh được đủ 7 ngày nhịn, rồi 5–6 ngày làm quen lại với đồ ăn.

Tiễn con gái lên sân bay sáng nay, quyết định nhịn ăn luôn, để còn kịp dự liên hoan công ty vào ngày 16/1, sau đó còn ăn Tết ta nữa chứ.

Vì đưa con gái lên sân bay, sáng nay không kịp rửa ruột bằng nước muối biển. Ngủ dậy, uống 1 cốc nước công thức 1, bao gồm bưởi, gừng, nghệ, tỏi xay nhỏ, cho thêm ớt cayenne peppers và tiêu đen, vắt 2 quả chanh nhỏ, chỉ có khác là hôm nay lọc bỏ toàn bộ bã – uống liền một hơi hết 400 ml.

Cả ngày không thấy đói, cũng chẳng thấy mệt – cuộc họp chiều nay tôi phải nói hơi nhiều, mà vẫn đủ hơi thao thao quãng 3–4 tiếng. Chỉ tội tốn nước suối thôi: từ sáng đến giờ, tôi xử lý hết quãng 4–5 chai nước rồi.

Ngày 2

Sáng dậy, nhăn mặt khi nghĩ đến rửa ruột: đi ra đi vào, rồi cuối cùng rót ra 3 cốc nước to đùng, pha 2 thìa café muối biển vào 1 cốc, tu hết cả cốc trong vòng năm phút, tự khen mình giỏi. Sau khi "tháo cống", bèn thưởng thức ngay công thức 1, bao gồm 2 múi bưởi, 1 khúc gừng, 1 khúc nghệ, 3 tép tỏi xay ra, lọc đi, rồi vắt 2 quả chanh, cho bột tiêu đen, bột quế và cayenne peppers, lại tu 1 hơi: ngon ra phết, chắc nhờ không cho dầu olive.

Chiều đi họp: một mình tôi làm "tổn hại" mất 4 chai nước suối của công ty trong 4 tiếng họp. Tốn kém quá.

Về đến nhà: thưởng thức ngay 1 ly 300 ml bao gồm: nước 1 quả chanh, 1 thìa canh maple sirup, 1/8 thìa café cayenne pepers, xong sà ngay vào cái hũ thủy tinh đựng dầu dừa tương lai. Xui quá, mấy hôm nay trời mát mẻ, dầu chưa tách ra khỏi kem được. Trong lúc loay hoay tìm chỗ nào "ấm nhất" trong nhà để ủ, thì được cậu cháu khuyên là cho nó tắm hơi. Sáng kiến vĩ đại: bèn bật máy, tống ngay cả 2 anh chàng bướng bỉnh vào phòng tắm hơi, bật máy lên.

22 giờ 15 phút – uống công thức 2 (120 ml dầu olive extra virgin + 120 ml nước cốt chanh): chẳng thấy có gì ghê cả, vì đã chuẩn bị sẵn 1 ngụm nước muối mặn khà vào cổ họng, mặn quá đến mức chẳng thấy chút mùi vị nào của dầu và chanh nữa. Thế là chui ngay vào giường, nằm co quắp quay về bên phải, ngủ lúc nào không biết. Tỉnh dậy gần 4 giờ sáng, đau bụng, xả ra nước xanh lè, và độ vài viên sỏi bé tí như hạt đậu xanh. Hết sỏi thật rồi, từ đầu năm ngoái đến giờ hầu như không ra sỏi nữa: tôi đang có 1 lá gan thật sự khỏe mạnh.

Còn 5 ngày nữa: không thấy đói, cũng chẳng mệt – tinh thần phấn chấn hơn bao giờ hết.

Ngày 3

Mọi thứ bình thường, chỉ có một điều hơi "bất thường" là được cô bạn thân gửi cho quả mít. Nó bốc mùi thơm ngào ngạt, làm mũi tôi cứ phập phồng. Người ta bảo là "thèm nhỏ dãi", nhưng hình như đang nhịn, chỉ uống nước, nên không "nhỏ dãi", mà cái mũi nó thính quá. Quả mít giấu tận góc nhà, tôi nằm trong phòng ngủ vẫn ngửi thấy mùi thơm. Thế mà đến ngày 11 tôi mới được "nhấm nháp" nó, có bực mình không cơ chứ?

Tham vọng chắt trực tiếp được dầu dừa, không phải qua khâu nấu cách thủy hoặc nấu trực tiếp, tan rã như bọt kem của dừa. Nhiệt độ không đủ nóng và ổn định để dầu tách được ra khỏi kem. Vậy là đành phải nhét nó vào tủ lạnh để dầu và kem đông lại, để nấu. Vẫn biết là dầu lạnh (cold pressed) cho phép hấp hoặc nấu ở nhiệt độ thấp, nhưng tôi cứ bướng bỉnh muốn một lần chắt được trực tiếp dầu mà không phải nấu cơ. Mùa hè ở Hà Nội chắc chắn làm được. Thôi bạn bè cứ sử dụng cách tôi đã chia sẻ, còn cách chắt trực tiếp, tôi vẫn sẽ bướng bỉnh thử nghiệm tiếp, rồi thông báo sau.

Đang nhịn ăn, mai lại được rủ đi Bến Tre và Vĩnh Long: xuống đó uống nước dừa cả ngày cũng khoái chứ bộ. Thì mai đi, sợ gì đâu. Cái kinh nhất là "chúng bạn" được ngồi nhậu nhẹt, chén đặc sản thả giàn – còn mình buộc phải nhâm nhi nước dừa + nước trắng. Mình đã thử nghiệm cảm giác này nhiều lần rồi: ấm ức ra phết. Này nhé: chẳng có cái gì "mua chuộc" được nghị lực trong lúc nhịn ăn của mình đâu nhé: ấy là tôi đang tự "hô khẩu hiệu".

Ngày 4 và 5

Đang ngủ ngon lành, tự nhiên thấy ngứa ngáy khắp người. Gãi một lúc trong mơ, chợt tỉnh giấc, sờ soạng rờ rẫm, mới hay là dị ứng nổi lấm tấm ở hai đùi: à há, lại mấy cái chất "chuyển trí" từ gan xuống ruột sau vụ tẩy sỏi – làm ta đây nổi mẩn. Đã thế thì cứ gãi cho đã ngứa. Thôi thì dậy luôn: mới hơn 3 giờ.

Bèn quyết định uống nước muối rửa ruột, kẻo 2 ngày tới ở Bến Tre không có thời gian mà làm.

Sau khi xả gần xong, chợt thấy ù đặc cả 2 tai, lại hơi hoa mắt, nhức đầu. Ba cái chất độc tích tụ trong người quả là tai hại. Thôi chúng mày ra nhanh lên đi, cho ta đây còn phải xuất phát lúc 6giờ 30.

Chiều 10/1 về đến nơi, sáng 11 bắt đầu ăn trái cây rồi. Hoan hô. Sắp được ăn mít, cái quả mít trêu ngươi làm mình "ngứa mũi" quá.

Ngày cuối cùng

Về đến nhà sau mấy ngày lang thang ba tỉnh miền tây: Bến Tre, Vĩnh Long và Trà Vinh. Chỉ có một cái tiếc duy nhất: chuyến đi rơi vào đúng đợt nhịn, mất cơ hội thưởng thức những món đặc sản miền sông nước, mà lúc bình thường, chỉ cần nghĩ đến đã ứa nước bọt.

Còn nốt đêm nay, sáng mai nàng sẽ được ăn trái cây rồi. Không hiểu tại sao, trong 7 ngày nhịn ăn đợt này, tôi không hề có cảm giác đói hoặc mệt. Từ thứ sáu đến giờ, sáng nào cũng dậy sớm, lang thang khắp nơi, hết ngồi trên xe lại lội bộ trong các khu vườn – không đói, chẳng mệt. Chỉ thấy "Gato" hết cỡ, khi bọn chúng được ăn biết bao "của ngon vật lạ", còn tôi thì chỉ được mút chùn chụt nước dừa tươi.

Đợt nhịn này gần như không xuống cân, hình như chỉ sút nửa cân, lại một điều hơi lạ. Mấy đợt trước, ít ra phải mất gần 2 kg.

Đang ngồi ngẫm nghĩ xem sáng mai sẽ mở màn sau đợt nhịn bằng loại trái cây gì? Nào là bưởi, đu đủ, táo, cam, xoài: cái gì cũng thấy ngon. À, mà còn mít nữa chứ – miếng mít để dành từ 4 hôm trước. Ngon quá đi mất: thật ra, cứ nhịn đi một đợt, mới thấy giá trị thật sự của đồ ăn.

Kết thúc đợt nhịn ăn thải độc

Kết thúc đúng 7 ngày nhịn để thải độc (chỉ uống công thức không cho dầu, nước trắng pha chanh, maple sirup, cayenne peppers và nước dừa), tối qua tôi uống nước muối biển rửa ruột. Sáng nay, thưởng thức 1 ly 400 ml công thức 1, chờ 45 phút thì được thưởng thức trái cây. Sao mà nó ngọt và ngon thế.

3. Thải độc – những điều ai muốn làm cần phải biết

Trong cuộc sống, cái gì cũng có giá của nó. Bạn có thể sống lay lắt, èo uột, càng về già càng phải chịu đựng biết bao căn bệnh hoặc triệu chứng khó chịu: đau xương khớp, mỏi mệt, áp huyết cao, tiểu đường... Nếu bạn lựa chọn cứ tiếp tục mang những căn bệnh đó theo như một gia tài cho đến cuối cuộc đời, phụ thuộc vào những viên thuốc Tây cho đến ngày cuối cùng – đó là lựa chọn của bạn.

Nhưng ai cũng có quyền được khỏe mạnh, vui vẻ cho đến cuối đời. Và sự khỏe mạnh, cũng như biết bao thứ khác, đều có cái giá của nó. Cái giá của sự khỏe mạnh có thể giải quyết bằng tiền, bằng nghị lực và sự kiên trì + sự hiểu biết cơ bản về chế độ ăn uống và sinh hoạt của bản thân.

- Với những ai gia đình có điều kiện kinh tế tốt: bạn có thể chọn đi thải độc và phục hồi sức khỏe ở rất nhiều trung tâm tại Ấn Độ, Thái Lan, Đức, Mexico, Malaysia... Thường thì các trung tâm này thực hiện liệu trình thải độc trong khoảng thời gian từ 1 – 3 tuần, và tùy theo lựa chọn dùng gói nào, bạn sẽ phải trả từ 300 – 800 USD/ngày. Các trung tâm tại châu Á rẻ hơn tại các nước phát triển (như ở Đức) khá nhiều. Theo nhận xét của cá nhân tôi, cái giá của sức khỏe ở mức 3.000 – 15.000 USD làm một lần/năm không hề đắt. Bạn sẽ được phục vụ rất chu đáo, được uống các loại sản phẩm đặc biệt chế từ thiên nhiên, giúp bạn thải độc toàn bộ cơ thể. Bạn còn được hướng dẫn chi tiết về chế độ ăn uống, lối sống lành mạnh, và tập yoga cũng như thiền hàng ngày.

- Với ai không có đủ khoản tiền trên, thì có thể thực hiện thải độc bằng cách sử dụng các loại thực phẩm chức năng có tác dụng thải độc, mỗi năm quãng 2 lần. Trong dòng thực phẩm chức năng thải độc, có loại chuyên thải độc gan, thải độc đường ruột, thải độc toàn bộ cơ thể. Mỗi đợt như vậy, sẽ tốn của bạn vài chục USD cho một đợt uống từ 1 – 4 tuần. Để tăng cường tác dụng, sau khi uống các loại chuyên dùng để thải độc, bạn có thể uống Omega 3, vitamin tổng hợp thường xuyên để bổ sung vitamin và khoáng chất cho cơ thể. Nhưng không phải ai cũng có thể mua được các loại thực phẩm chức năng tốt tại Mỹ, với giá phải chăng. Chưa kể bạn còn có thể mua phải các loại "dỏm" thì sẽ rất nguy hiểm.

- 3. Hai cách trên là đơn giản nhất, nhưng không phải ai ở Việt Nam cũng đủ khả năng tiếp cận và chi trả. Nhưng đừng thất vọng, nếu cái giá của 2 cách trên là tiền, thì bạn có thể trả giá cho sự khỏe mạnh bằng thời gian để có tri thức, bằng sự quyết tâm và kiên trì. Trước tiên, muốn khỏe mạnh thì bạn phải cố gắng sống sao cho lành mạnh: ngủ đêm đủ 8 tiếng/ngày, không dùng quá nhiều rượu bia...Bạn cũng phải chọn chế độ ăn uống sao cho cơ thể có đủ chất dinh dưỡng, đủ calories cho hoạt động. Một chế độ ăn bao gồm các chất béo tốt từ dầu olive extra virgin, dầu dừa, dầu flaxseed (chỉ ăn khi trộn đều với yogurt theo công thức của Giáo sư Budwig) – cung cấp khoảng 50 – 60% calories, nhiều rau sống hoặc hấp + nước ép các loại rau củ sống (vắt thêm chanh uống trước khi ăn 30 phút – bạn đừng sợ là chanh chứa nhiều acid gây đau dạ dày. Trên thực tế, các loại hoa quả thuộc nhóm chanh, cam, bưởi là những thức ăn thuộc nhóm kiềm, làm kiềm hóa cơ thể). Bạn nên đổi sang ăn gạo lứt thay vì gạo trắng, ăn nhiều các loại đậu hạt như đậu đen, đậu xanh, đậu đỏ... Ăn trái cây ở mức hợp lý (chọn những trái cây ít đường như: bơ, thanh long, bưởi, ổi, các loại dâu...). Nên ăn cá nhiều hơn ăn thịt. Nếu ăn thịt, mỗi ngày chỉ nên ăn tối đa 100 – 120 gr (tức là 1 đến 1,2 lạng thịt). Không nên ăn nhiều đồ chiên, rán hoặc xào. Với nhiều người, chỉ riêng việc chuyển sang chế độ ăn uống hợp lý, đã có thể thấy ngay sự thay đổi trong cơ thể chỉ sau vài tháng. Với những ai có nghị lực hơn, và tôi nhắc lại là PHẢI ĐỌC VÀ HIỂU THẬT KỸ VỀ CÁC PHƯƠNG PHÁP THẢI ĐỘC, thì nên làm thải độc với các phương pháp mà tôi đã nêu lên ở trên. HÃY TỰ KIỂM SOÁT SỨC KHỎE CỦA BẢN THÂN MÌNH, ĐƠN GIẢN CHỈ VÌ KHÔNG AI CÓ THỂ LÀM THAY BẠN, KỂ CẢ NGƯỜI YÊU THƯƠNG BẠN ĐẾN MỨC NÀO.

Chương 2
Duy trì phương thức sống lành mạnh

I. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG, SINH HOẠT HỢP LÝ PHÒNG NGỪA BỆNH TẬT

Rất nhiều bạn bè quan tâm đến việc làm sao để cơ thể luôn khỏe mạnh, tinh thần phấn chấn, giữ sắc đẹp và sự trẻ trung một cách lâu dài. Tôi xin chia sẻ kinh nghiệm bản thân, mà tôi đã kiên trì thực hiện nhiều năm qua.

1. Chế độ sinh hoạt

Cố gắng sống điều độ, ngủ từ 7– 8 tiếng mỗi ngày (nhưng không quá 9 tiếng). Đi ngủ được lúc trước 11 giờ đêm là tốt nhất. Giấc ngủ rất quan trọng đối với sức khỏe, vì thiếu ngủ sẽ làm suy giảm hệ thống miễn dịch. Thiếu ngủ triền miên là một trong những nguyên nhân gây ra rất nhiều bệnh tật, kể cả ung thư. Cố gắng xen kẽ các hoạt động khác nhau trong ngày.

2. Chế độ luyện tập

Tôi tập mỗi tuần tối đa 5 lần, mỗi lần khoảng 10 đến 30 phút, tùy hứng với mọi thứ: yoga, suối nguồn tươi trẻ, đi bộ nhanh, bơi, aerobic (theo các bài trên internet)... Có dịp ra biển, tôi tập trò chơi nước.

3. Chế độ ăn uống

Đây là điều khó khăn nhất khi thực hiện, và đòi hỏi nghị lực lâu dài. Chế độ ăn của tôi như sau:

- **Ăn sáng:**

Ta vẫn đọc, nghe đâu đó, và biết rằng bữa ăn sáng rất quan trọng với sức khỏe. Nhưng ăn như thế nào là tốt, có lẽ nhiều người chưa biết. Truyền thống ăn uống của Việt Nam: sáng làm bát phở, hoặc tô hủ tiếu, bún bò..., thêm cốc café, được cho là tốt. Có thật vậy không? Ta hãy xem kỹ thành phần của bữa ăn sáng đó một tô phở chứa: tí tẹo bánh phở (làm từ bột tinh luyện, có thể chứa rất nhiều hóa chất dùng để bảo quản, hoặc làm dai sợi), còn lại là mỡ và thịt. Có vẻ nó chỉ cung cấp những thứ mà cơ thể đã quá thừa thãi: bánh phở sẽ được chuyển hóa ngay thành đường, còn thịt, mỡ... – lại được chất tiếp vào kho mỡ và đạm đã dư thừa của cơ thể.

Vậy bữa sáng của tôi thế nào? Đó là câu hỏi tôi nhận được từ rất nhiều bạn bè, nên tôi xin chia sẻ.

Mục 1: trước tiên, tôi uống 30 – 45 ml dầu dừa tươi lạnh. Sau 15 – 30 phút, uống 1 cốc nước xay, bao gồm 2–3 múi bưởi, 1 khúc nghệ và 1 khúc gừng (dài khoảng 5cm), 3 tép tỏi (không bắt buộc) 200–300 ml nước, lọc đi rồi vắt vào 1–2 quả chanh, cho thêm 1 ít cayenne pepper, uống 30 phút trước khi ăn sáng. Nếu ngại xay, các bạn có thể chỉ dùng nước trắng vắt chanh vào, cho thêm bột gừng, bột nghệ và cayenne pepper, pha thêm chút nước nóng cho nó hơi ấm vừa uống.

Mục 2: một đĩa rau củ sống (10 quả cà chua bi, 1 quả dưa leo, nếu có thêm salat thì càng tốt...) và/hoặc trái cây tươi. Nếu chỉ ăn trái cây thì đĩa trái cây đại khái sẽ bao gồm: nửa quả ổi to, 1/3 quả thanh long hoặc 1 quả táo + 1 quả cam...

Mục 3: một bắp ngô luộc (được thay đổi bằng các loại khoai và sắn).

Mục 4: một cốc sữa chua không đường (nếu mua được các loại hạt như hạt bí, hướng dương, hạt dưa...) thì tôi trộn độ 2 thìa (để sống chứ không rang) vào ăn cùng với sữa chua.

Mục 5: một cốc sữa làm từ đậu (tôi dùng tất cả các loại đậu xanh, đỏ, vàng, trắng..., mỗi ngày một loại), có thể thay thế bằng bột Flaxseed hoặc hạt Chia.

Mục 6: trà thảo dược (sả, gừng, bạc hà). Tôi chỉ uống trà xanh sau khi ăn ít nhất 1 tiếng.

Khi đọc, các bạn có thể thấy phát khiếp, và hỏi rằng: "Làm sao mà ăn được lắm thế". Tôi xin trả lời: với tôi, có lẽ thế mới đủ chất, vì nếu ăn ít hơn, tôi sẽ thấy đói sau chỉ độ 3 tiếng. Khẩu phần ăn như trên đảm bảo cho cơ thể có đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết, lại loại trừ được quá nhiều đạm động vật và chất béo. Khi bắt đầu đổi sang ăn chế độ này, bạn nên tăng dần một cách từ từ, để khỏi bị "bội thực" nhé.

Một lợi ích nữa là nó khá rẻ tiền so với bữa ăn sáng truyền thống.

• **Ăn trưa và tối:** bao giờ tôi cũng bắt đầu bằng món salat trộn dầu olive loại extra virgin (mỗi ngày tôi ăn ít nhất 50 ml dầu này và quãng 60 ml dầu dừa – trong đó uống 45 ml và nấu 15 ml). Tôi ăn sống và trộn salat tất cả các loại rau củ: su hào, bắp cải, bí xanh hoặc đỏ, củ cải, súp lơ, khổ qua, rau má... Khi tự nấu, tôi ăn gạo lứt, rất ít ăn thịt đỏ, ăn nhiều cá (đủ loại), và các loại gà (gà ta, gà tây không bỏ da). Mỗi tuần tôi ăn 5–6 quả trứng: chọn trứng tốt, đun sôi nước rồi tắt lửa, ngâm vào nước đó 3 phút (bằng cách đó, các loại enzyme trong trứng còn nguyên vẹn, giúp cơ thể hấp thụ tốt dưỡng chất). Tất nhiên, mỗi tuần, tôi vẫn tự cho phép mình vài lần ăn bất cứ cái gì mình thích, hoặc ra ngoài ăn với bạn bè. Khi đi chơi, tôi cố gắng thuê những căn hộ có bếp để có thể tự nấu nướng (vừa rẻ lại vừa tiện lợi). Nếu ở khách sạn, thì đành phải ăn bất cứ cái gì có thể. Tôi vẫn cho phép mình thưởng thức của ngon vật lạ ở các nơi (chẳng dại gì mà bỏ qua), nhưng sau mỗi bữa ngon, tôi hay nhịn (hoặc chỉ ăn rau, trái cây) độ 2 – 3 bữa kế tiếp.

- Ăn bữa cuối trong ngày trước khi đi ngủ ít nhất 3 tiếng.
- Tôi uống thường xuyên uống các loại trà thảo dược như: hoa cúc, Atisô, nhầu, râu bắp, tâm sen, hoa hồng...

4. Thải độc:

- Thải độc sâu cơ bản: mỗi năm tôi làm 1–2 lần, mỗi lần khoảng từ 7–10 ngày. Tôi làm theo công thức Master Cleanse xen lẫn với uống nước trái cây pha loãng.
- Thải độc gan (Liver Flush): từ 2013 đến nay, tôi làm mỗi tháng một lần, đến nay tổng cộng đã được khoảng 40 lần.
- Rửa ruột bằng nước muối biển (theo công thức tôi đã làm ở trên).
- Giải quyết nhanh những trục trặc về tiêu hóa: nếu thấy cơ thể có vẻ nặng nề, hoặc bụng dạ có vấn đề, tôi thường nhịn các đợt ngắn từ 1–3 ngày, uống nước trái cây pha loãng (cam, bưởi, chanh, cà chua, cà rốt...). Không nên pha lẫn các loại nước củ với nước trái cây, vì hai loại này có thời gian tiêu hóa khác nhau, dẫn tới hiện tượng trái cây bị kéo dài thời gian tiêu hóa, dễ lên men trong đường ruột. Ai có điều kiện cũng nên ăn trái cây trước các loại khác 1 tiếng, hoặc sau khi ăn các loại khác 2 tiếng.

5. Sử dụng thực phẩm chức năng, tôi thường xuyên uống bổ sung các loại sau:

- Vitamin tổng hợp
- Omega-3 (một ngày 2 gr EPA + DHA)
- Vitam B tổng hợp: loại 50 mg
- Vitamin C: 3.000 mg/ngày
- Vitamin D3: 1.000 IU/ngày
- Vitamin E: 800 IU/ngày

Nếu bác sĩ yêu cầu bạn uống bổ sung Calcium, thì phải nhớ rằng: cơ thể chỉ hấp thụ được calcium khi bạn uống cùng Magnesium (ví dụ 1.000mg Calcium thì phải có 500 mg Magnesium), Vitamin D3, và Vitamin K2. Thiếu Calcium thể hiện ra các trạng thái: sỏi thận, gai cột sống, xơ vữa động mạch (do cơ thể không hấp thụ đượcc Calcium). Vậy trước tiên bạn có thể uống Magnesium và Vitamin D, Vitamin K2 trước, sau 2 – 3 tháng kiểm tra lại, nếu vẫn thiếu Calcium thì mới cần bổ sung. Tốt nhất bạn mua loại có đủ 4 thành phần trên (4 trong 1: Calcium, Magnesium, Vitamin D3, Vitamin K2).

Với các loại Vitamin C, D, E, bạn chỉ uống bổ sung thêm khi thành phần trong loại Vitamin tổng hợp chưa có đủ liều như trên. Cứ uống 1 tháng thì nghỉ độ 2 tuần để cơ thể thải bớt ra (nếu có loại nào không được hấp thụ hết). Ngoài ra, mỗi năm tôi uống thêm 2–3 đợt các loại: Barley hoặc Wheat grass, Chlorella, Spirulina, Essiac hoặc Flor Essence teas. Mỗi quý tôi uống 2 – 3 tuần từ một trong các loại sau để diệt virus, vi khuẩn, nấm, giun sán trong cơ thể: Colloidai Silvver 30PPM, Grapeseeds (viên con nhộng), Olive Leaf (viên con nhộng)...

6. Những thực phẩm tôi không bao giờ dùng: sữa bò và đường trắng tinh luyện

Tôi tuyệt đối không uống sữa bò, nhưng thường xuyên ăn các sản phẩm khác làm từ sữa bò như: yogurt, pho mai... Nếu có cơ hội lựa chọn, thì tôi luôn chọn sản phẩm làm từ sữa dê. Lý do là vì chuỗi gene trong sữa bò dài hơn chuỗi gene của người, nên gây khó tiêu (để tiêu hóa sữa bò, cơ thể tiêu tốn rất nhiều enzyme tiêu hóa, gây quá tải). Các sản phẩm được chế biến từ sữa bò như yogurt, pho mai thì gene đã được biến đổi, phù hợp với hệ tiêu hóa của con người hơn. Mặt khác, trong một quan sát diện rộng của Thụy Điển gần đây, các nhà nghiên cứu nhận thấy: những người đàn bà uống hơn 3 cốc sữa/ngày có tỉ lệ chết (mortality) hầu như gấp đôi những người uống ít hơn 1 cốc/ngày. Thêm nữa, người uống nhiều sữa không hề có bộ xương tốt hơn và cũng chẳng có sức khỏe tốt hơn người uống ít hoặc không uống sữa. Trên thực tế, họ bị gãy xương nhiều hơn, đặc biệt là xương háng. Bên cạnh đó nghiên cứu cũng kết luận: các sản phẩm làm từ sữa được lên men (yogurt và pho mai) giảm tỉ lệ chết một cách đáng kể. Với việc ăn 1 sản phẩm hàng ngày, tỉ lệ chết (mortality) giảm 10–15%. Các nhà nghiên cứu chỉ ra lý do sữa tươi gây hại do chất D-galactose, sản phẩm sinh ra từ lactose – là xúc tác gây sưng và nhiễm trùng. Trong nhiều nghiên cứu tại các nước khác nhau, uống sữa bò có liên quan tới nhiều loại ung thư như: tiền liệt tuyến, tử cung... Ngoài ra, sữa bò còn là nguyên nhân gây liên quan tới tiểu đường, cholesterol, mụn nhọt, táo bón và các bệnh đường tiêu hóa.

Tôi không bao giờ ăn hoặc uống sản phẩm có đường trắng tinh luyện (độc lắm). Nếu thật sự cần đường, tôi chọn đường nâu nguyên chất làm từ mía (không qua tinh luyện), hoặc đường dừa (coconut sugar).

II. MỘT SỐ LỰA CHỌN VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM TỐT CHO SỨC KHỎE

1. Cách chọn thực phẩm có tính kiềm tốt cho sức khỏe

Độ pH lý tưởng của cơ thể con người là 7,365 hơi có tính kiềm. Vì thế, cơ thể con người có rất nhiều cơ chế bên trong luôn hoạt động liên tục để duy trì độ pH trong khoảng từ 7,35 – 7,45 cần thiết để ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng có thể xảy ra. Độ pH cơ thể càng gần với giá trị lý tưởng, thì sức khỏe càng dễ được duy trì trong thời gian dài. Tuy nhiên, nhiều loại thực phẩm có tính axit cao buộc cơ thể phải hoạt động quá tải để trung hòa axit và giữ cho độ pH trong máu ổn định. Nếu máu của chúng ta trở nên dư thừa axit, đồng nghĩa với việc cơ thể sẽ dễ bị bệnh tật tấn công.

Một chế độ ăn uống lành mạnh lý tưởng nhất nên bao gồm 80% thực phẩm có tính kiềm và 20% thực phẩm có tính axit. Một chế độ ăn uống tiêu thụ số lượng lớn các loại thực phẩm tính kiềm sẽ làm giảm gánh nặng của cơ thể trong việc trung hòa axit và giúp hấp thụ các chất dinh dưỡng trong thực phẩm dễ dàng hơn.

Nhưng để phân biệt loại thực phẩm nào có tính kiềm và loại thực phẩm nào có tính axit thì quả thật lại không dễ chút nào. Những loại thực phẩm chúng ta nghĩ có tính axit lại không hề hình thành axit một khi được cơ thể chuyển hóa. Ví dụ như giấm táo và nước cốt chanh. Chúng có tính axit trên lưỡi nhưng lại có tính kiềm bên trong cơ thể.

2. Thực phẩm nào có tính axit?

Thực phẩm có tính axit có thể gây khó khăn cho cơ thể trong việc tiêu hóa và cũng khiến thận làm việc nhiều hơn. Thực phẩm có tính axit được chia thành các nhóm:

- Thịt gia súc, gia cầm
- Trứng
- Bơ sữa (đặc biệt là bơ và pho mát)
- Ngũ cốc
- Thực phẩm tinh chế (đường, gạo trắng và bột mì)

Bạn không cần phải loại bỏ hoàn toàn những loại thực phẩm này khỏi chế độ ăn uống mà chỉ cần duy trì chúng khoảng 20% lượng thực phẩm bạn tiêu thụ mỗi ngày.

- **Thực phẩm nào có tính kiềm?**

Trái cây và rau quả tạo môi trường kiềm cho cơ thể nên chiếm phần lớn trong chế độ ăn uống của bạn. Mục đích là giúp giảm tải cho thận và cơ thể khi bạn ăn ít đi các loại thực phẩm có tính axit. Còn có một nguyên nhân khác là các loại thực phẩm có tính kiềm sẽ dễ tiêu hóa hơn, vitamin, khoáng chất và chất dinh dưỡng cũng dễ dàng được cơ thể hấp thụ hơn.

Có thể bạn sẽ không ngạc nhiên, nhưng thực phẩm có tính kiềm là một trong những loại thực phẩm lành mạnh nhất. Dưới đây là 5 nhóm thực phẩm có tính kiềm dễ dàng thêm vào bữa ăn trong ngày của bạn:

- **Thực phẩm có màu xanh đậm**

Dưa chuột và cần tây có rất nhiều kiềm do hàm lượng nước dồi dào của chúng. Rau lá xanh (cải xoăn, cải xanh collard, rau bina, cải cầu vồng), cỏ lúa mì non (wheat grasses), rau mầm (sprouts) và rau mini (micro–greens) cũng rất tốt do chúng giúp tăng lượng oxy mà máu có thể hấp thụ.

- **Trái cây họ cam quýt**

Các loại trái cây họ cam quýt (chanh, bưởi, quýt) là những loại trái cây có tính kiềm nhiều nhất mà

chúng ta ăn hiện nay. Axit citric có trong trái cây họ cam quýt khi vào cơ thể sẽ chuyển hóa thành nước và các chất kiềm khác, vì vậy bạn nên thêm chanh vào khẩu phần nước mỗi ngày.

- **Rau họ cải**

Một trong số các loại rau có tính kiềm cao nhất là rau họ cải như bông cải xanh, súp lơ, bắp cải và bắp cải con (brussels spout). Rau họ cải có chứa isothiocyanate, một phân tử giúp chống lại sự phát triển của tế bào ung thư bên trong cơ thể con người. Vì thế bạn hãy ăn nhiều rau họ cải để tăng độ kiềm cho cơ thể và chống lại ung thư.

- **Quả mọng**

Đừng bỏ qua những loại quả mọng nước! Những loại quả mọng nước có lượng đường thấp như dưa hấu, đu đủ và dứa đều sáng giá trong danh sách những trái cây có tính kiềm.

- **Nho khô, quả hạch + các loại hạt**

Nho khô và chà là có tính kiềm cao, vì thế đừng quên mang theo một ít cùng với quả hạch và các loại hạt khi bạn đi bên ngoài. Nho khô giúp cơ thể giữ nitơ, cần thiết để máu kiềm tái tạo cơ bắp. Và hạnh nhân rất giàu canxi và magiê, giúp ích cho quá trình kiềm hóa cơ thể.

Những sự lựa chọn khác:

- Quả bơ
- Rau củ (củ cải đường, cà rốt, khoai lang)
- Atisô
- Dưa chuột
- Măng tây
- Ớt chuông
- Các loại thảo mộc và gia vị (rau mùi tây, gừng, ớt bột, bột nghệ)

Tóm lại, mục đích ăn các loại thực phẩm có tính kiềm là để cân bằng với các loại thực phẩm có tính axit. Ví dụ, ăn một phần rau với trứng vào buổi sáng. Ăn salad trộn rau xanh cùng một chút pho mát vào buổi trưa hoặc tối. Một vài điều chỉnh cần thiết sẽ giúp cơ thể bạn khỏe mạnh, tràn đầy năng lượng và ít bị bệnh tật ghé thăm!

3. Gạo lứt chứa asen?

Lại là sự lựa chọn thôi, chẳng có cái gì là tuyệt đối. Trong gạo lứt có chứa asen, nhưng nó cũng chứa rất nhiều vitamin, khoáng chất và dầu, chỉ số GI (lượng đường) của nó chỉ ở mức 50 – 55.

Nếu không ăn gạo lứt, bạn sẽ phải ăn gạo trắng (thực ra chỉ còn là bột gạo và sẽ chuyển hóa thành đường rất nhanh khi ăn), sau khi đã xát hết lớp cám chứa nhiều dưỡng chất, với chỉ số GI ở mức 72. Chỉ số GI cao, tức là khi bạn ăn xong, đường huyết sẽ tăng cao ngay lập tức. Ăn gạo lứt, ngoài việc cung cấp nhiều vitamin, khoáng chất và dầu cho cơ thể, thì còn giảm 16% khả năng bị tiểu đường. Nếu cơ thể được cung cấp đủ dinh dưỡng hơn, nó sẽ có đủ khả năng giúp bạn chống ung thư.

Còn nếu ăn gạo trắng, cơ thể thiếu chất, cũng là mối nguy cơ cho ung thư tấn công.

Chẳng có cái gì là tuyệt đối. Bất cứ loại đồ ăn nào cũng có mặt hại và mặt lợi. Vì vậy hãy đọc kỹ thông tin từ nhiều nguồn, rồi so sánh, và chọn cho mình phương án phù hợp nhất, các bạn nhé.

Mẹ tôi ăn gạo lứt từ năm 50 tuổi, nay cụ đã 93, vẫn tiếp tục "trệu trạo" nhai gạo nếp lức ngày 2 bữa.

Ví dụ trong trường hợp chọn gạo ăn, tôi vẫn chọn gạo lứt, vì với các thông tin tôi thu thập được – thì ăn gạo lứt là phương án ít xấu nhất trong hoàn cảnh hiện nay ở Việt Nam. Còn nếu tốt nhất là ăn lúa yến mạch (oats) hoặc quinoa, hay lúa mạch – mà dân ta gọi là hạt bo bo (bailey) cơ, mà hai loại đó Việt Nam không có.

4. Đừng sợ chất béo

Hãy làm bạn với nguồn chất béo lành mạnh trong các loại hạt, quả bơ và dầu oliu, dầu dừa lạnh. Chất béo giúp cơ thể duy trì hoạt động và nội tiết tố cơ thể ở mức ổn định.

Ai muốn có thân hình cân đối, không bị bụng mỡ, hãy ăn nhiều những loại thực phẩm chứa chất béo sau đây:

- Trứng tươi (ăn nguyên quả).
- Các loại hạt (Nuts và Seeds): hạt hạnh nhân, hạt óc chó, hạt điều, hạt hướng dương, hạt lanh – nhớ là ăn sống nhé.
- Quả bơ.
- Dầu olive (nhớ là loại extra virgin).
- Các loại cá chứa nhiều chất béo tốt như: cá thu, cá hồi, cá tuyết.
- Dầu dừa tươi lạnh.

Khẩu phần ăn hàng ngày của tôi hiện nay như sau:

- Trứng gà tươi: cứ cách một ngày tôi ăn 1 quả luộc lòng đào.
- Các loại hạt: mỗi ngày 2 thìa canh bột hạt lanh (flaxseed) pha với nước và 2 thìa các loại hạt hỗn hợp khác ăn cùng với yogurt không đường.
- Quả bơ: khó tìm mua được bơ tươi ngon, nhưng cứ mua được thì mỗi ngày 1 quả.
- Dầu olive extra virgin: 30 – 40 ml/ngày – trộn salat, cho vào canh sau khi đã bắc ra khỏi bếp
- Dầu dừa tươi lạnh nguyên chất: khoảng 45 – 60 ml/ngày (cả để trộn salat và nấu).

5. Muối biển

Nhiều bạn hỏi tôi muối biển là gì, nó khác muối thường mình hay ăn ra sao? Để dễ hiểu, tôi xin đưa một ví dụ so sánh đường trắng tinh chế và một khúc mía vừa được cắt.

Muối chúng ta hay ăn là muối tinh chế (table salt), cũng có thể có nguồn gốc từ nước biển hoặc từ muối mỏ, nhưng được đưa vào nhà máy, trải qua các quá trình dùng hóa chất để tinh lọc, nên thành phần chủ yếu của nó chỉ còn là sodium chloride – về bản chất là một dạng hóa chất, ăn rất có hại cho sức khỏe.

Còn muối biển là muối nguyên chất thu được từ nước biển, bằng cách phơi nước biển dưới mặt trời, làm nước bốc hơi đi, muối đọng lại. Vì vậy, muối biển còn chứa hơn 80 loại khoáng chất (potassium, magnesium, calcium, sodium...) và chất điện phân, rất cần thiết cho cơ thể con người. Các chất này giữ vai trò đặc biệt quan trọng cho việc sản xuất các enzyme cần thiết của cơ thể, cũng như hoạt động của hệ thống miễn dịch, tuyến giáp và tuyến thượng thận.

Vì vậy khi thải độc, các bạn nhớ là LUÔN PHẢI SỬ DỤNG MUỐI BIỂN. Nếu các bạn quan tâm đến sức khỏe, hãy bỏ thói quen ăn muối tinh, mà đổi sang dùng muối biển.

6. Các loại sữa thay thế sữa bò (non dairy milks)

Vì sao với nhiều người (trừ trẻ con dưới 2 tuổi), việc uống sữa bò thường xuyên có thể mang lại nhiều cái hại (đặc biệt là với người gốc Á, gốc Mỹ Latin hoặc châu Phi...).

Một lít sữa bò chứa 650 calories, và 250 calories là từ lactose. Hầu hết người lớn có khả năng hạn chế, thậm chí nhiều người không thể tiêu hóa lactose. Với những người này, hiện tượng ợ, đầy bụng, đánh hơi, thậm chí bị tiêu chảy sau khi uống sữa rất phổ biến. Hiện tượng này xảy ra do cơ thể không thể sản xuất đủ lượng enzyme có tên gọi là lactase – để giúp cơ thể tiêu hóa lactose. Khả năng sản xuất enzyme lactase giảm dần, và trong nhiều trường hợp gần như mất hẳn, khi trẻ được 2 tuổi. Điều đó giải thích vì sao trẻ con uống sữa bò thì được, còn người lớn không nên. Một số người lớn, mức độ sản xuất gene lactose vẫn duy trì đến độ tuổi 20, một số rất ít nữa cơ thể có thể sản xuất enzyme lactase cả đời. Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng với hầu hết người lớn châu Á, cơ thể không sản xuất được enzyme lactase.

Tiến sĩ Mark Hyman, một chuyên gia nổi tiếng về lĩnh vực dinh dưỡng, đã nói: “Các nhà khoa học của trường Đại học Havard không tìm ra chứng cớ để chứng minh rằng uống sữa hàng ngày tốt cho xương, giúp kiểm soát cân nặng hoặc giúp cải thiện sức khỏe. Ngược lại, họ tìm thấy những nhân tố nguy hiểm cho sức khỏe của con người, dẫn tới nguy cơ béo phì, tăng khả năng bị ung thư, cũng như giảm độ chắc khỏe của xương (hóa ra sữa không giúp ta có bộ xương khỏe, mà ngược lại). Họ cũng khẳng định là sữa có thể là lý do làm ta bị táo bón, rối loạn tiêu hóa, ợ và đầy hơi, tiêu chảy, dị ứng, eczema và mọc mụn.

Vì vậy, bạn có thể uống sữa dê, sữa cừu, hoặc chuyển sang ăn yogurt, pho mai thay vì uống sữa bò.

Ngoài ra bạn có thể tìm hoặc tự làm các loại sữa hạt. Cách đây 8 năm, tìm được một siêu thị bán các loại sữa thay thế sữa bò (non dairy milks) khó kinh khủng. Nhưng chỉ bẵng đi vài tháng, một nước nào đó đã tràn ngập chủng loại này hoặc loại khác. Quãng 4 năm trở lại đây, thì chỉ trừ Việt Nam ta, còn ở tất cả các siêu thị bán đồ ăn ở những nơi tôi đến hoặc đi qua, những dãy hàng bán thực phẩm sạch, thực phẩm hữu cơ, thực phẩm tốt cho sức khỏe (healthy food)..., cứ dài dần, to dần, và tràn ngập những loại đồ ăn thức uống, mà tôi chỉ muốn ôm hết mang về Việt Nam.

Để rồi hôm qua, vừa hạ cánh sân bay, được vợ chồng người bạn đón ngay đi ăn món satay nổi tiếng của Malaysia tại East Coast, về nhà thay xong quần áo, tôi đến ngay cái siêu thị lớn vào cỡ nhất nhì Singapore. Lao ngay vào quầy bán loại thực phẩm tôi quan tâm, giơ máy ảnh chụp được hàng đống.

Trên quầy sữa, chao ôi là các loại sữa được dùng thay thế sữa bò, nào là sữa dừa, sữa gạo lứt, sữa gạo trắng, sữa hạt dẻ, sữa Quinoa, sữa yến mạch (oat milk), sữa almond, sữa kết hợp 5 đến 7 loại ngũ cốc... trông cứ hoa hết cả mắt. Tối cứ nhấc lên đặt xuống, chỉ muốn “ôm” vài chục hộp mang về, cuối cùng sực nhớ chỉ ở đây có 2 ngày, mà bê về Việt Nam thì nặng, “quá tải” cho phép của Airlines là chắc. Thôi thì chọn 2 hộp: 1 hộp Quinoa (là loại ngũ cốc tốt nhất hiện nay, do chứa tới 4% đạm thực vật (ngoài các chất khác). Đây là loại ngũ cốc có hàm lượng đạm cao nhất trong dòng ngũ cốc. Vì vậy, với chế độ ăn ít đạm động vật, thì đây là một thay thế tuyệt vời. Hộp thứ 2 là sữa hạt dẻ, thì quả là ngon tuyệt.

7. Cách khử hóa chất trong rau củ quả

Thường thì ai cũng thấy sợ khi đọc báo, xem ti vi, thấy rất nhiều thông tin về rau củ chứa hóa chất độc hại cho cơ thể. Đúng là đáng sợ thật, nhưng ta vẫn phải lựa chọn thôi.

Nếu không ăn, thì biết ăn gì bây giờ? Và không dám ăn gì, thì bệnh tật sẽ đến nhanh hơn nhiều – vì cơ thể thiếu dinh dưỡng thiết yếu là các loại khoáng chất và vitamin để hoạt động bình thường – thì bản thân quá trình hô hấp và trao đổi chất cũng sinh ra nhiều chất độc hại trong cơ thể. Người lớn hay trẻ con cũng sẽ kiệt quệ vì thiếu chất.

Vì vậy, hãy lựa chọn loại trái cây mà tâm lý bạn cho là tốt nhất trong khả năng có thể. Cọ rửa thật kỹ dưới vòi nước chảy (vì hóa chất bám nhiều nhất ở mặt ngoài của rau củ). Sau khi đã rửa kỹ, hãy pha 300 ml giấm vào 1 lít nước, và ngâm rau của vào đó trong ít nhất là 30 phút, rồi vớt ra rửa lại. Khi làm vậy, bạn đã có thể loại bỏ được tới 95% hóa chất trong rau củ rồi.

Bạn phải chọn loại giấm được cho lên men tự nhiên, chứ không phải là các loại giấm pha chế từ chính hóa chất độc hại đang bán đầy thị trường nhé. Tôi toàn dùng giấm được làm từ nước lên men còn lại sau khi dầu dừa được tách ra.

Chúng ta hãy có lựa chọn tốt nhất cho sức khỏe. Còn khi không thể có lựa chọn tốt nhất – thì buộc phải dùng phương án ít xấu nhất để tồn tại.

8. Cách xào rau có lợi cho sức khỏe

Nhiều bạn lo lắng về sức khỏe, nhất là khi dùng dầu để rán hoặc xào đồ ăn. Tôi chia sẻ một cách xào rau, ăn vẫn ngon mà không sợ dầu bị cháy ở nhiệt độ cao nhé.

Bạn nên mua loại chảo hai mặt (loại chảo áp suất có thể quay qua quay lại nấu cả 2 mặt). Rau sau khi rửa sạch, cho vào chảo, rắc vào 1 chút xíu nước, đậy lại đun độ 2 phút, quay qua mặt kia đun thêm 2 phút (với các rau ăn lá). Các loại củ đun lâu hơn một chút. Sau đó, bạn mở ra, cho dầu dừa vào, nêm mắm muối, cho hành, tỏi nếu cần. Vì đó là chảo áp suất cao nên khi bạn mở ra, rau củ còn rất nóng, cho dầu dừa vào nó vẫn tạo mùi thơm, nhưng dầu không bị đốt ở nhiệt độ cao nên không sinh ra chất có hại.

Mấy năm nay, tôi đều ăn rau xào theo kiểu như vậy, mọi người thử mà xem.

Một cách khác, các bạn có thể hấp cách thủy rau, rồi sau khi bắc ra, trộn ngay dầu, mắm muối hành tỏi vào. Cách này hơi phiền phức hơn một chút, và không ngon bằng.

9. Nồi chiên không dầu và cách lựa chọn dầu sao cho đỡ có hại nhất

Một số bạn hỏi tôi về việc sử dụng nồi chiên không dầu. Sau khi đọc kỹ cơ chế hoạt động, cách làm chín đồ ăn... – thì tôi thấy nó hình như chính là cái lò nướng điện nhỏ sử dụng trong gia đình. Lò dùng điện để nung thanh nhiệt nóng lên, sau đó quạt sẽ tỏa đều nhiệt độ nhằm làm đồ ăn chín đều.

Nói về đồ ăn chiên (rán) và nướng, tôi đã đọc nhiều tài liệu và xin chia sẻ như sau: nói chung, đã phải chiên (rán) hoặc nướng, thì đều có hại – cái hại không chỉ vì dầu bị đốt cháy ở nhiệt độ cao sẽ sinh ra transfat – là loại mỡ độc hại gây ung thư. Cái hại còn nằm ở chỗ mọi thức ăn khi bị cháy sém (hoặc trở màu nâu do chiên, nướng, xào, nấu...) đều chứa chất gây ung thư. Vì vậy, nên cắt bỏ hết phần cháy sém hoặc nâu đậm. Trước tiên, tôi so sánh các cách chiên và nướng, và sự độc hại:

- Có hại nhất là nướng trực tiếp bằng than hoặc ga: thức ăn bị tiếp xúc trực tiếp với lửa, và ai cũng biết cả hai vật liệu đó đều sinh ra các chất độc hại bám vào đồ ăn. Thường đồ ăn bị nướng theo kiểu này đều bị cháy táp hết bề mặt (thì phía trong mới đủ chín), mà những gì

cháy đều chứa chất gây ung thư.

- Nướng bằng lò hoặc nồi điện: đỡ hại hơn, vì không có tác động của gas hoặc than.
- Nướng nhiệt độ thấp (dưới 150 độ) sẽ ít hại hơn, nhưng đồ ăn không ngon như nướng ở nhiệt độ trên 200 độ.

Hầu hết các loại dầu thực vật khi cháy đều có hại. Nhiệt độ càng cao (nhất là khi nhiệt độ cao bằng hoặc hơn điểm bốc khói (smoke point) của loại dầu đó, thì chất béo trong dầu sẽ chuyển hóa và sinh ra transfat – cực kỳ độc hại với cơ thể – nguyên nhân gây rất nhiều bệnh như ung thư, nghẽn mạch máu, tiểu đường... Nếu buộc phải ướp với dầu để rán hoặc nướng, bạn nên dùng dầu dừa, vì hai lý do:

- Dầu dừa chứa saturated fat, nên khi bị đốt ở nhiệt độ cao (quá với điểm bốc khói), nó không chuyển hóa thành transfat. Còn nếu không quen dùng dầu dừa, bạn có thể dùng mỡ lợn để ướp hoặc rán.
- Điểm bốc khói (smoke point) của dầu dừa khá cao (157 độ C), tuy nhiên vẫn thấp hơn một số loại dầu khác như dầu olive.

Vậy tại sao không nên dùng các loại dầu thực vật khác để chiên, rán, nướng? Ngoài yếu tố điểm bốc khói, ta phải ngăn ngừa sự chuyển hóa của chất béo trong các loại dầu thực vật khác thành transfat. Tất cả các loại dầu thực vật đều chuyển hóa thành transfat khi ở nhiệt độ cao, kể cả dầu olive.

Kết luận lại, lời khuyên của tôi là:

1. Thỉnh thoảng ăn đồ chiên, rán, nướng thì được, nhưng không nên ăn thường xuyên.
2. Khi buộc phải chiên, rán, nướng, thì dùng dầu dừa – vì nó không sinh ra transfat. Nếu không có dầu dừa, thì dùng mỡ lợn ở mức độ hạn chế. Tuyệt đối không dùng các loại dầu thực vật khác.
3. Hạn chế tối đa việc phi hành, tỏi trước khi xào, kho. Không cho các loại hành và tỏi phi vào đồ ăn (như khi ăn xôi, ăn nộm, gỏi...). Khi cần xào, nên cho rau vào cùng lúc hoặc trước khi cho dầu, để dầu không bị bốc khói do bị đun trực tiếp.
4. Chỉ dùng dầu olive khi trộn salat và cho vào canh, súp (nhớ là nấu xong bắc nồi ra khỏi bếp rồi mới cho dầu).

10. Lựa chọn các loại dầu

Tôi đã đọc được ở đâu đó, có người viết rằng: muốn biết sức khỏe gia đình bạn, hãy mở tủ bếp xem ở đó có những loại dầu ăn gì. Hồi ấy, tôi chưa thật sự hiểu. Chỉ đến hai ba năm gần đây, khi đã khá tự tin với những gì mình hiểu về chế độ ăn uống – thì tôi mới "tâm đắc" là nhận xét trên quá đúng. Vì sao vậy, trước tiên, xin nói sơ qua về các loại chất béo.

Có 2 loại acids béo: saturated (chất béo bão hòa) và unsaturated (chất béo chưa bão hòa) fatty acids.

- Chất béo bão hòa (saturated fatty acids) rất bền vững, được chia thành 3 loại do độ dài các phân tử (atom) khác nhau (ngắn, trung bình và dài). Loại chất béo bão hòa có phân tử trung bình (medium chain), có tác dụng tốt với sức khỏe con người. Dầu dừa chứa 64% loại chất béo có chuỗi trung bình (medium chain).

- Chất béo chưa bão hòa: do cấu tạo phân tử, nên thiếu độ bền vững. Các loại dầu chứa nhiều acid béo chưa bão hòa rất nhạy cảm với nhiệt độ cao. Dầu đậu nành (soybean oil), và dầu ngô (corn oil) chứa tới 64–86%, và hầu hết các loại dầu thực vật làm từ hạt, được bán ở siêu thị và shop đều có tỉ lệ chất béo chưa bão hòa cao, nên rất dễ bị oxy hóa với sự thay đổi nhiệt độ bên ngoài. Do vậy, để có thể bảo quản lâu, các loại dầu này phải trải qua công đoạn hydro hóa chất béo (hydrogenation), cụ thể là: đây là công đoạn khí hydrogen được thổi qua dầu với sự có mặt của chất xúc tác catalyst và nickel (là hai loại chất rất độc hại cho sức khỏe). Quá trình này sẽ làm biến đổi cấu tạo phân tử của dầu, làm cho một phần của nó trở thành chất béo bão hòa. Các loại dầu thực vật làm từ hạt, khi gặp nhiệt độ cao – sẽ chuyển hóa một phần và sinh ra loại transfat, là loại chất béo không có trong tự nhiên – chỉ được hình thành trong quá trình sản xuất dầu công nghiệp từ các loại hạt. Biết bao công trình nghiên cứu đã chứng minh loại chất béo này là một trong những thủ phạm hàng đầu gây ung thư. Các chất béo chưa bão hòa lại được chia thành 2 loại:

  – Mono – unsaturated: dầu đậu nành và nhiều loại khác thuộc loại này.

  – Poly – unsaturated: dầu olive thuộc loại này.

Bạn sẽ đặt câu hỏi: vậy tai sao các loại dầu bán trên kệ siêu thị với giá khá rẻ, có thời hạn sử dụng 1–3 năm, lại độc hại? Sự độc hại sinh ra chủ yếu trong quá trình sản xuất. Chỉ có dầu olive extra virgin luôn là loại được ép lạnh, không qua xử lý hydro hóa chất béo, nó không chứa hóa chất độc hại và transfat (vì vậy mà dầu olive đắt).

Tôi sẽ không đi sâu vào để phân tích về dinh dưỡng từng loại dầu. Để có lợi hơn cho mọi người, tôi có các kết luận sau:

- Chỉ nên dùng dầu dừa để chiên xào, nấu nướng.

- Nên dùng dầu olive để trộn salat, bỏ vào canh khi đã để nguội một chút. Không dùng dầu olive để chiên, rán.

- Dầu hạt lanh (flaxseed): loại này rất "kỵ" ánh sáng và nhiệt độ, nên phải luôn bảo quản trong tủ lạnh. Nó rất tốt cho sức khỏe, vì chứa nhiều omega-3, nhưng bạn chỉ được ăn nó theo một cách: trộn thật kỹ với cottage cheese hoặc yogurt để ăn. Tuyệt đối không dùng nó cho mục đích khác.

Và vì vậy trong tủ bếp của nhà tôi chỉ có 2 loại dầu: dầu olive extra virgin và dầu dừa cũng virgin tự làm. Còn trong tủ lạnh thỉnh thoảng có dầu hạt lanh.

Và đó là một trong nhiều bí quyết để giữ gìn sức khỏe của tôi. Không bao giờ nên mua các loại dầu rẻ tiền. Khi mua nên đọc kỹ cách sản xuất: nếu có mấy chữ refined, bleached, hydrogenated... thì tránh xa nhé. Thực ra cũng khó: vì không chỉ ở nước mình, các nhà sản xuất hay "nói một đàng, làm một nẻo". Nhìn chung đã là dầu thực vật sản xuất công nghiệp từ các loại hạt thì quy trình sản xuất đều giống nhau.

- Chất lượng của dầu phụ thuộc vào ba yếu tố:

  – Phương pháp sản xuất (nghĩa là cách tách dầu từ quả, hạt...).

  – Các chất có trong nguyên liệu đầu vào như: dừa, quả olive, lạc, vừng, đậu nành, hạt cải...

  – Chai lọ và điều kiện bảo quản.

Tại sao tôi lại đặt yếu tố đầu tiên là phương pháp sản xuất? Câu trả lời vì đây là yếu tố quan trọng nhất quyết định chất lượng của dầu. Bất kể nguyên liệu đầu vào thế nào, nhưng nếu quy trình sản xuất sử dụng nhiệt độ cao, sử dụng hóa chất (solvent) để ép được nhiều dầu hơn, rồi tinh chế để

khử mùi, khử màu... (refined, bleached và deodozized), xử lý bằng cách hydro hóa (hydrogenated) nhằm kéo dài tuổi thọ trên kệ hàng siêu thị..., thì loại dầu đó KHÔNG CHỈ KHÔNG CÓ LỢI, MÀ RẤT CÓ HẠI cho sức khỏe con người. Vì sao: vì khi bị xử lý ở nhiệt độ cao, không những các chất dinh dưỡng có lợi bị mất hết, mà các loại dầu không bão hòa (monosaturated và polysaturated) còn bị chuyển hóa thành loại chất béo cực kỳ độc hại là transfat (loại chất béo không tồn tại trong thiên nhiên, cơ thể con người không hấp thụ được) – là một kẻ thù "không đội trời chung" với sức khỏe của muôn loài (kể cả động vật và người), là nguyên nhân gây nên các bệnh ung thư, tiểu đường, tim mạch...

Nhưng có lẽ cũng nhờ phương pháp sản xuất công nghiệp + sử dụng hóa chất như vậy, các loại dầu đang tràn ngập trên kệ hàng siêu thị mới có được mức giá rẻ thế (chỉ từ vài chục ngàn đến dưới 100.000/lít). Từ 8 năm nay, tôi không bao giờ mua các loại dầu này: dù đó là dầu đậu nành, dầu lạc, dầu vừng hay dầu gì khác, mà giá bán rẻ, trên nhãn mác ghi là "refined and hydrogenated". Nếu bạn nào muốn hỏi tôi là dầu nào đó có tốt cho sức khỏe không, hãy chụp ảnh rõ ràng tất cả ghi chú về phương pháp sản xuất (và lại đảm bảo là họ ghi trung thực với sự thật), thì may ra tôi mới có thể cho lời khuyên có ích.

Thông tin chính thức của các nhà khoa học Mỹ khuyên: chế độ ăn tốt phải đảm bảo ít nhất 25–30% năng lượng từ chất béo, và phải là chất béo tốt. Còn theo một tài liệu tôi mới đọc, thì các chuyên gia còn khuyên là tỉ lệ này nên đạt tới mức 60–70%. Bản thân tôi: mỗi ngày tôi ăn quãng 15–30 ml dầu olive extra virgin và quãng 30– 40 ml dầu dừa.

TÓM LẠI không nên ăn các loại dầu xuất xứ từ hạt khi chúng "bị" sản xuất trong dây chuyền công nghiệp.

Vậy còn dầu olive thì sao? Vì toàn bộ dầu olive đều được sản xuất theo phương pháp truyền thống ở châu Âu: nghĩa là ép lạnh (cold pressed). Còn tại sao lại phải EXTRA VIRGIN? Vì đây là dầu nguyên chất lấy từ lần ép đầu tiên, không bị pha chế thêm các loại dầu khác. Đi siêu thị, bạn có thể thấy extra virgin olive oil, olive oil hoặc light olive oil. CHỈ NÊN MUA LOẠI EXTRA VIRGIN OLIVE OIL, dù nó đắt hơn. Đắt hơn là vì dầu ép lạnh bao giờ cũng cho ít dầu hơn (không cho hóa chất để ép kiệt được dầu), tốn kém hơn, và khó bảo quản hơn – dẫn đến giá thành cao là đương nhiên.

- Một số loại dầu ép lạnh có lợi cho sức khỏe

Vì đằng nào thì các loại dầu thực vật được làm theo dây chuyền sản xuất công nghiệp, dùng nhiệt độ cao và các phương pháp tẩy, khử, hydro hóa cũng đã bị mất hết vitamin và các chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe, cũng như chứa rất nhiều transfat và chất độc hại – nên tôi sẽ không nhắc lại về dinh dưỡng của các loại dầu này nữa. Ở đây, tôi chỉ phân tích và so sánh về các loại dầu ép lạnh phổ biến nhất hiện nay. Vì hầu hết các loại dầu phổ biến như dầu đậu nành, dầu hướng dương, dầu ngô..., đều được sản xuất theo dây chuyền như đã nói, nên tôi sẽ không nhắc đến nữa.

♦ Dầu lạc ép lạnh (cold pressed)

MẶT CÓ LỢI:

- Về chất béo: dầu lạc chứa 50% chất béo, 20% chất bột (trong đó có 6% chất xơ), 25% chất đạm.

- Tỉ lệ các loại chất béo trong dầu lạc như sau: 50% chất béo chưa bão hòa (monounsayurated) và 20% chất béo bão hòa, phần còn lại là Omega-6 (linoleic acid).

- Dầu lạc chứa nhiều vitamin E, B3, B6, Folate và các loại kháng chất như: Magnesium, Copper, Manganese. Ngoài ra, dầu lạc chứa p–Coumaric, resveratrol, Q10, Beta–sitosterol – là những chất có tính chất ngăn cản quá trình oxy hóa trong cơ thể.

MẶT CÓ HẠI:

Tuy dầu lạc chứa nhiều dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe, nó cũng chứa nhiều chất gây hại cho con người:

- Chất gây hại nhất là Aflatoxins: nhiều nghiên cứu đã chỉ rõ chất này gây ra ung thư gan, và là nguyên nhân gây nên sự chậm phát triển ở trẻ em (stunted grow), cũng như là nguyên nhân gây nên sự chậm phát triển trí tuệ. Lạc chứa nhiều nấm có tên gọi là Aspergillus – là nguồn sản sinh ra aflatoxins.

- 30% chất béo từ dầu lạc là Omega-6, mà nhiều Omega-6 kích ứng hiện tượng sưng tấy và viêm nhiễm của các cơ quan trong cơ thể và kích thích sự phát triển của khối u, là nguyên nhân của bệnh tim mạch. Hầu hết chế độ ăn của chúng ta đã chứa quá nhiều Omega-6 và quá ít Omega-3, mà tỉ lệ tốt nhất cho cơ thể giữa Omega-3 và Omega-6 nên là 1:2, cùng lắm là 1:4. Vì vậy, ăn dầu lạc thường xuyên sẽ giảm tỉ lệ này xuống, gây nhiều tác hại. Các bệnh nhân ung thư được khuyên là không nên ăn bất cứ sản phẩm gì có thành phần là lạc.

Vì những lý do trên, dầu lạc vẫn là thứ thực phẩm gây tranh cãi và nghi ngờ khi ăn thường xuyên. Với tôi, khi đã có nghi ngờ, và nếu tìm được phương án tốt hơn, thì tôi không dùng. Vì vậy, tôi không ăn dầu lạc (dù là ép lạnh), và cũng ít khi ăn lạc (dù là rang hay luộc).

♦ Dầu vừng ép lạnh (cold pressed):

- Dầu vừng hầu như không chứa loại vitamin nào. Trái lại, nó chứa khá nhiều khoáng chất như calcium, magnesium, potassium và folate.

- Về chất béo: dầu vừng chứa hầu hết là chất béo chưa bão hòa, chủ yếu là monounsaturated và một ít polyunsaturated.

- Nếu là dầu vừng ép lạnh, bạn có thể ăn ở mức hợp lý sẽ có ích cho sức khỏe. Điểm yếu của dầu vừng là nó chứa rất ít vitamins.

♦ Dầu olive (extra virgin):

Hầu như tôi chưa tìm được nhiều thông tin nói về mặt hại của dầu olive. Dầu olive chứa nhiều vitamin E và K. Thành phần nó gồm 13,8% chất béo bão hòa và 73% chất béo chưa bão hòa (monounsaturated). Nhưng cái làm cho dầu olive hơn hẳn các loại dầu ép từ hạt khác, là các chất chống oxy hóa của nó. Dầu olive có khả năng giúp cơ thể ngăn cản hiện tượng sưng và viêm (là nguyên nhân hàng đầu gây ra các bệnh nguy hiểm như tim mạch, ung thư, tiểu đường, thấp khớp...) Và vì vậy, tôi luôn dùng dầu olive để trộn salat ăn hàng ngày.

11. Dầu dừa: Tôi xin tách ra thành mục riêng và nói kỹ về loại dầu này

Dầu dừa là loại dầu được chiết xuất từ cơm dừa. Đã có thời gian người ta hiểu lầm rằng dầu dừa là nguyên nhân gây ra bệnh tim và một số vấn đề sức khỏe khác. Thế nhưng hiện nay, các chuyên gia sức khỏe đã công nhận rằng dầu dừa là một trong những loại thực phẩm "lành mạnh nhất".

Dầu dừa tinh chất được đặc biệt khuyên dùng cho nấu ăn vì tính chất ổn định có khả năng chịu được nhiệt độ cao mà không bị thay đổi đặc tính. Trong khi dầu ô liu tinh chất nhất là loại dầu tuyệt vời cho các món salad vẫn không chịu được nhiệt độ cao thì dầu dừa lại hoàn toàn khắc phục được nhược điểm đó. Sở dĩ có hiện tượng này là vì cấu trúc hóa học của dầu ô liu rất nhạy cảm khi bị oxy hóa.

Trong dầu dừa có chứa các acid béo chuỗi trung bình (MCFAs), cũng được gọi là triglycerides chuỗi trung bình (MCTs). MCTs nhỏ hơn và được tiêu hoá dễ dàng hơn, vì thế chúng không gây ra

tình trạng mỡ thừa.

Trong khi đó, các loại dầu ăn thực vật khác lại chứa các acid béo chuỗi dài, còn gọi là triglycerides chuỗi dài (LCTs). LCTs lớn hơn và khó bị đứt gãy sẽ thêm vào cơ thể bạn rất nhiều chất độc.

Gần 50% chất béo trong dầu dừa có nguồn gốc từ acid lauric, một hợp chất có tính kháng khuẩn cao. Acid lauric biến đổi trong cơ thể của bạn trở thành monolaurin, có tác dụng chống vi khuẩn, chống virus, và các đặc tính antiprotozoal.

Dầu dừa chứa nhiều chất béo bão hòa (90%) với chuỗi phân tử trung bình (saturated medium chain). Các chất béo này kết hợp với nhau, tạo cho dầu dừa có những đặc tính của thực phẩm chức năng, giúp cơ thể nâng cao hệ thống miễn dịch. Nhiều năm qua, chất béo bão hòa bị coi là có hại cho sức khỏe, nhưng gần đây khoa học đã chứng minh ngược lại: loại chất béo bão hòa với chuỗi phân tử trung bình không hề có hại, mà rất có lợi cho sức khỏe. Trong các loại dầu thực vật, chỉ có dầu cọ và dầu dừa chứa loại chất béo này. Đây là loại chất béo có thành phần tương tự với sữa mẹ, có thể truyền cho trẻ khả năng miễn dịch tốt hơn. Loại chất béo này được cơ thể hấp thụ theo cơ chế khác hẳn với chất béo động vật: từ đường tiêu hóa, nó đi thẳng vào gan, cần đến rất ít dịch mật trợ giúp. Ở gan, năng lượng từ dầu dừa được sử dụng ngay lập tức.

Dầu dừa giúp cơ thể tiêu hao năng lượng nhanh hơn quãng 5% trong 24 giờ – vì vậy, nó giúp ta kiểm soát cân nặng rất tốt.

Dầu dừa chứa 45–52% acid lauric – là loại chất có thể diệt virus, vi khuẩn và nấm trong cơ thể, do đó tăng cường khả năng miễn dịch.

Dầu dừa giúp cơ thể kiểm soát cholesterol – do đó làm giảm rủi ro của bệnh tim mạch.

Dầu dừa được dùng để dưỡng tóc, dưỡng da, và được sử dụng để thay thế kem chống nắng. Các bước dùng dầu dừa thay thế kem chống nắng mà tôi thực hiện như sau: Ngày 1: bôi một lớp dầu dừa mỏng lên da, ra ngoài nắng quãng 20 phút. Từ ngày thứ 2 đến ngày thứ 14: bôi dầu, rồi tăng dần thời gian ở ngoài nắng (tăng quãng 10 phút/ngày). Sau quãng 2 tuần, bạn có thể yên tâm đi ngoài nắng vài tiếng sau khi đã bôi dầu dừa, mà không sợ bị cháy da.

Do chứa hầu hết là chất béo bão hòa, nên dầu dừa rất ổn định, không sinh ra transfat dưới nhiệt độ cao. Vì tính chất đó, dầu dừa là loại DẦU DUY NHẤT tôi dùng để chiên, xào, rán khi cần. Nó ít có hại nhất khi được sử dụng với mục đích này, vì không sinh ra transfat.

Theo các nhà nghiên cứu tại Đại học Adelaide (Mỹ), axit lauric chiếm khoảng 50% lượng dầu dừa và có thể tiêu diệt hơn 90% các tế bào ung thư ruột kết chỉ sau hai ngày điều trị.

Theo Davidwolfe, dầu dừa không chỉ là một siêu thực phẩm, mà còn là một thứ thuốc quý giá. Axit lauric – thành phần trong dầu dừa, cũng được tìm thấy trong sữa mẹ, được cho là có đặc tính chống ung thư. Đây là một axit béo chuỗi trung bình giúp hỗ trợ hệ thống miễn dịch, cung cấp nhiều đặc tính kháng khuẩn cho cơ thể.

♦ Cách chọn dầu chất lượng cao.

Nếu là dầu được tách lạnh từ nước cốt dừa với nhiệt độ dưới 50 độ C thì tác dụng sẽ cao hơn được ép từ cơm dừa đã sấy khô, vì dầu vẫn giữ được toàn bộ dưỡng chất và vitamin (đặc biệt là vitamin E và vitamin K) có trong cơm dừa tươi. Dầu dừa ép theo phương pháp lạnh phải trong vắt như nước trắng, có mùi thơm nhẹ của cơm dừa tươi, chứ không thơm gắt như mùi kẹo. Những loại dầu có màu ngả vàng, đều là dầu phải qua xử lý ở nhiệt độ cao. Nhưng cũng hết sức cẩn thận khi chọn dầu, vì các nhà sản xuất vô lương tâm có thể dùng hóa chất để tẩy trắng dầu, đánh lừa người tiêu dùng rằng đó là dầu lạnh. Nếu bạn mua phải loại dầu đó, thì sẽ độc hại lắm đấy.

Một lời khuyên nữa: dầu dừa giá không thể rẻ như các loại dầu khác, vì bản thân cơm dừa có chất lượng giá đã khá cao (nghĩa là quả dừa phải được đủ già, có trọng lượng ít nhất là 1,2 kg/quả sau khi đã bỏ hết lớp vỏ xơ). Các loại dầu dừa có giá thành rẻ đều được sản xuất từ các loại cơm dừa "dạt", nghĩa là:

- Cơm dừa được phơi khô dưới nắng, không thể đảm bảo vệ sinh (bán ở Bến Tre chỉ quãng 13.000 đồng/kg).

- Cơm dừa gọi là tươi nhưng lẫn lộn các loại trái hỏng và nhỏ dưới 0,9 kg, được rửa bằng nước clo đậm đặc (bán với giá quãng 16.000 đồng/kg cơm – sau đó nhà máy sẽ sấy khô để ép dầu).

Chỉ như vậy giá thành mới có thể rẻ được, như các loại đang được bán ở siêu thị.

Sau khi tìm hiểu kỹ về các phương pháp làm dầu dừa, và thị trường cung cấp dừa già để làm dầu, tôi mới "ngộ" ra một điều: dừa chất lượng cao được chọn để bán sang Trung Quốc, xuất khẩu hoặc chở về thành phố, dành lại cho các vùng dừa toàn loại trái nhỏ xíu dưới 0,9 kg – có giá rẻ chỉ bằng 50% dừa trên 1,2 kg.

Vì vậy khi làm dầu, tôi không bao giờ mua dừa đã nạo sẵn, mà phải ra tận chợ chọn từng trái, yêu cầu người bán cân cả trái – thường là loại cân nặng quãng 1,5 kg/trái trở lên – rồi nạo ngay tại chỗ và ép luôn nước cốt để mang về. Tôi không bao giờ mua loại đã được nạo sẵn, sẽ lẫn cơm của các trái hỏng.

Từ hơn 4 năm nay, mỗi ngày tôi ăn quãng 30 – 40 ml dầu dừa. Mỗi tháng cả nhà tôi (4 người) – "chén" hết quãng 2 – 3 lít dầu dừa và 1 lít dầu olive extra virgin.

Tôi cũng dùng dầu dừa để dưỡng da, dưỡng tóc, làm kem chống nắng..., nên không còn phải mua bất kỳ mỹ phẩm dưỡng da nào khác, vừa tiết kiệm được khá nhiều tiền (vì mỹ phẩm dưỡng da có chất lượng đảm bảo đắt lắm), vừa "tuyệt giao" với các loại hóa chất độc hại chứa trong tất cả các loại mỹ phẩm và kem chống nắng.

Hãy trở về với cuộc sống xanh, để đảm bảo sức khỏe cho bản thân và gia đình.

♦ Cách làm dầu dừa:

Cơ bản, ta có thể chia các cách làm dầu dừa ra thành 2 cách:

Cách 1: Ép dầu từ dừa nạo sấy khô:

Trước những năm 2005, hầu như chưa có khái niệm về dầu dừa nguyên chất tinh khiết (virgin coconut oil – viết tắt là VCO). Dầu dừa hầu hết được làm từ cơm dừa phơi khô dưới nắng, hoặc sấy bằng củi, than... Tất nhiên, các loại cơm dừa này sẽ cho ra dừa nạo chất lượng rất thấp và mất vệ sinh, tiếng Anh gọi là copra. Loại dầu này chỉ phù hợp cho các mục đích công nghiệp. Để có thể ăn (các loại bán ở siêu thị đề là coconut cooking oil), dầu sẽ phải qua những công đoạn tinh chế để lọc mùi, làm sạch..., và dầu lúc đó chẳng còn chút dưỡng chất nào, mà ăn vào chỉ có hại. Vì cơm dừa loại này được bán với giá chỉ trên dưới 10.000 – 13.000/kg, nên giá thành của dầu dừa làm theo cách này rất rẻ, có thể bán chỉ quãng trên dưới 100.000 VND/lít. ĐỪNG BAO GIỜ ĂN LOẠI DẦU NÀY CÁC BẠN NHÉ.

Dầu dừa làm từ dừa nạo tươi (Fresh – Dry method), có 2 cách cơ bản:

– Ép ở áp suất cao: ép ở áp suất cao cho nhiều dầu hơn, nên giá thành dầu rẻ hơn các cách khác.

– Ép ở áp suất thấp.

Dù ép bằng cách nào, thì cơm dừa cũng phải được sấy khô bằng phương pháp hiện đại ở nhiệt độ từ 60 đến 100 độ C. Việc sấy cơm dừa trước, làm mất khá nhiều dinh dưỡng (nhất là khi sấy ở nhiệt độ từ 80 độ C trở lên). Trong quá trình ép, nhiệt độ cũng có thể lên rất cao. Vì vậy, dầu dừa tinh khiết (VCO) sản xuất bằng phương pháp này bị mất rất nhiều vitamin và dưỡng chất. Công nghệ mới có máy sấy khô với nhiệt độ thấp hơn (ở mức 40 độ C), nhưng công suất máy thường thấp, không thể cung cấp đủ dừa nạo khô cho dây chuyền sản xuất lớn.

Vì vậy, quá trình ép thì có thể "lạnh – cold pressed", nhưng dừa nạo bị sấy ở nhiệt độ cao vẫn làm cho dầu dừa tinh khiết được sản xuất theo phương pháp này không tốt bằng phương pháp tách dầu từ nước cốt dừa. Nhưng nói về hiệu quả kinh doanh, ép khô cho nhiều dầu hơn, quá trình sản xuất đơn giản và ổn định hơn.

Cách 2: Dầu dừa tách từ nước cốt dừa, có các cách như sau:

+ Cách cổ điển là nấu 3 – 4 tiếng: với cách này, nước cốt được nấu ở nhiệt độ từ 100 độ C trong vài tiếng để tách dầu. Nấu như nấu kẹo, nên dầu có mùi thơm ngào ngạt của kẹo dừa, và dầu có màu vàng nhạt đến sẫm. Xin nói rõ là nếu quá trình nấu không làm cháy đáy nồi, thì dầu loại này KHÔNG CÓ HẠI, mà chỉ mất hết vitamin và dinh dưỡng, nên cũng không có lợi nhiều nữa. Tuy vậy, thà ăn dầu này còn hơn là dầu khác bán ở siêu thị (vì dầu khác không những KHÔNG CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE, MÀ CÒN CÓ HẠI). Hồi trước, khi chưa "học lỏm" được cách lên men, tôi cũng nấu kiểu này để dùng. Dầu nấu kiểu này giá vốn cao lắm, cơm dừa giá đã cao, thêm công và năng lượng (điện, gas, củi...) để nấu trong 4 tiếng nữa. Tóm lại vì vậy, tôi mới tò mò bỏ ra hàng năm trời để tìm hiểu về dầu dừa và các cách làm.

+ Cách nữa là cho lên men nước cốt dừa để dầu tự tách. Nếu vì sao đó (chủ yếu là vì nhiệt độ ủ), dầu không tách được, thì bạn có thể hấp cách thủy chỉ quãng 20 – 30 phút ở nhiệt độ 60 độ C, hoặc nấu độ 40 phút, là đã tách được dầu. Dầu làm kiểu này, tỉ lệ nước chứa trong dầu thường cao hơn, và lúc đầu có mùi hơi chua (do ám mùi của nước lên men từ phần dưới). Do vậy, dầu sẽ được để ở nhiệt độ phù hợp trong 1 tuần để cho nước và mùi bốc hơi hết. Dầu sản xuất thủ công theo kiểu này rất tốt, dễ kiểm soát chất lượng (nhất là trong tình hình Việt Nam bây giờ, rồi có thể có ruồi, dán, hoặc các tạp chất khác lẫn vào, mà sợ nhất là họ cho hóa chất vào để tách được nhiều dầu hơn).

+ Ép ly tâm: với cách này, nước cốt dừa được cho vào máy ép ly tâm. Điều quan trọng là phải kiểm soát được để nhiệt độ trong máy không vượt quá 50 độ C thì mới được gọi là dầu ép lạnh, và mới giữ được vitamin và dưỡng chất. Cách này cho lượng dầu khá ít so với cách ép từ cơm dừa khô, vì vậy hiệu quả kinh doanh khá thấp.

Xin nhắc lại: dầu dừa được tách từ nước cốt dừa có chất lượng tốt hơn dầu ép từ dừa nạo sấy khô.

Nhưng có một điều mà người dùng không biết: cả hai loại này đều được gọi là dầu nguyên chất, do vậy, bạn không thể phân biệt nếu người sản xuất không "khoe" quy trình và phương pháp làm. Hầu hết các nhà máy ở Việt Nam không cho khách vào tham quan máy móc và nơi sản xuất, hoặc chỉ cho xem phần văn phòng và gặp nhân viên bán. Có một nhà máy khá lớn ở Bến Tre, khi tôi "táy máy" hỏi về quy trình sản xuất, thì các em liếc nhau có vẻ rất khó chịu, cứ như là mình "tọc mạch". Các em nhốt cứng bọn tôi ở khu văn phòng rất đẹp, chẳng cho đi đâu nữa. Thế là tôi tự nhủ: chẳng bao giờ mình mua dầu của họ, chắc họ "nói khác với làm", nên mới phải giấu chứ.

Cũng có một điều phải lưu ý: ở Việt Nam hiện nay, hình như chưa có ai quản lý việc dầu thế nào thì được dán nhãn là nguyên chất, tinh khiết hoặc ép lạnh, và hình như cũng chưa hề có tiêu chuẩn cho mấy khái niệm này. Vì vậy, tôi không tin các nhãn dán trên bao bì, khi họ ghi là nguyên chất và ép lạnh (Virgin coconut oil của Việt Nam).

Vậy thì hãy là người tiêu dùng thông minh: dầu ăn là loại thực phẩm quan trọng nhất trong các đồ ăn (vì bạn ăn hàng ngày, với lượng đáng kể, và vì nó có thể RẤT CÓ HẠI cho sức khỏe của cả gia đình bạn). Hãy biết rõ nó được sản xuất thế nào, có đảm bảo quy trình vệ sinh không? Hãy

nhìn những gì người ta làm, rồi hãy tin cái người ta nói, bạn nhé.

Không tìm mua được sản phẩm đúng với chất lượng tôi cần, nên chúng tôi quyết tâm làm dầu dừa.

Tìm lùng sục các loại tài liệu để đọc. Đọc xong, so sánh với những gì mình "mục sở thị" ở vùng dừa, tôi mới giật mình... Tôi hiểu ra một điều rằng ở Việt Nam chưa có, và chẳng biết bao giờ mới có dầu dừa tươi lạnh tinh khiết, với chất lượng đảm bảo vệ sinh như trong các tài liệu tôi đọc.

Vậy thì nếu muốn có dầu dừa tươi lạnh đúng tiêu chuẩn, trước tiên là để "tự sản tự tiêu", chỉ có cách là tôi đọc, anh bạn thân của tôi liên lạc với các chuyên gia viết tài liệu đó, rồi học và hướng dẫn các em TransViet (là những người đã gắn bó với tôi 16 năm trời, đủ hiểu nhau về đạo đức kinh doanh), để các em tổ chức cùng nhau làm.

Bao nhiêu tháng mày mò, hỏng, làm lại, lúc được lúc hỏng – để rồi những mẻ dầu thử nghiệm đầu tiên thành công (mà nhà tôi trở thành xưởng sản xuất thử), cả mấy anh chị em reo hò ầm ĩ. Dầu không chỉ trong vắt, mà khi ngửi mùi thơm dịu như ngửi chính cơm dừa tươi, ai cũng thốt lên: "À, ra cái mùi dầu tươi lạnh nó phải thế này, chứ không khen khét hoặc bốc mùi thơm lừng như mùi kẹo của các loại dầu bán trên thị trường mà mình vẫn biết, vẫn quen thuộc".

Chỉ đến lúc đó tôi mới hiểu tại sao những chai dầu dừa tinh khiết lạnh tôi mua ở nước ngoài cũng không có mùi thơm dịu nhẹ như vậy? Đó là do công nghệ sản xuất. Hầu hết các loại dầu lạnh tinh khiết được bán trên thị trường thế giới (chưa nói đến ở Việt Nam), vẫn chủ yếu được sản xuất bằng cách ép dầu từ cơm dừa nạo sấy khô, riêng khâu ép dầu được kiểm soát ở nhiệt độ dưới 50 độ C. Tất nhiên, họ có những yêu cầu ngặt nghèo về chất lượng cơm dừa sấy để cho ra dầu dừa lạnh tinh khiết. Việc sấy khô cơm dừa (coi là đã được rang chín), ngoài việc làm mất đi các vitamin và enzyme, thì còn làm mất luôn vị thơm dịu nhẹ của cơm dừa thực sự tươi sống. Nhưng ép theo công nghệ này thì được nhiều dầu hơn một cách đáng kể, máy móc giá cũng rẻ, nên giá thành của dầu rẻ hơn nhiều so với chiết và tách từ sữa dừa tươi. Mấy tháng nay, khi có dịp đi nhiều siêu thị ở nước ngoài, tôi đều cố tìm loại dầu dừa làm bằng phương pháp lên men thủ công, hoặc ép ly tâm (centrifuge) từ sữa dừa, mà không hề có.

Sau khi gặp và được ông Keith Chapman "giáo huấn" 3 – 4 ngày, chúng tôi có thể tự hào khi nghĩ rằng: trong những người quan tâm đến dầu dừa, vì hiểu những tác dụng tuyệt vời của nó với sức khỏe con người – chúng tôi có hiểu biết khá rõ về các phương pháp sản xuất dầu dừa, cũng như chất lượng dầu.

Vì vậy, từ nay, khi nào bạn bè muốn hỏi tôi là dầu của hãng A, xưởng sản xuất B..., chất lượng có tốt không, thì tôi cần làm như sau, mới có thể có nhận xét chính xác về chất lượng dầu:

- Tận mắt xem và ngửi sản phẩm.
- Biết rõ về phương pháp tách ép dầu, cũng như công nghệ họ áp dụng.
- Chất lượng đầu vào của cơm dừa hoặc sữa dừa.

Tôi xin tóm tắt lại quy trình làm dầu dừa mà tôi đã thực hiện. Đây là phương pháp làm dầu dừa ít dùng nhiệt, vừa nhanh vừa đỡ tốn kém, được nhiều dầu, lại vừa cho dầu tốt hơn kiểu dùng nhiệt.

Mua dừa nạo về (nhớ là dừa phải thật già), cho nước lấp xấp (nước đun sôi để nguội), bóp kỹ, rồi lọc lấy nước. Cho nước đó vào nồi thủy tinh hoặc nồi inox, đậy vung kín lại, để 24 tiếng ở nhiệt độ bình thường. Sau đó, nhẹ nhàng bê nồi để vào tủ lạnh (để ngăn mát, KHÔNG để ngăn đá nhé), giữ trong tủ lạnh 24 tiếng. Khi lấy ra, bạn sẽ được một tảng đông cứng trên bề mặt, đó là dầu. Phần dưới là nước, đã có vị chua vì lên men.

Với tảng đông cứng này: bạn dùng dao gọt hết lớp màng bám bên trên, cắt những phần xốp ở hai bên và phía dưới (tiếp giáp với nước). Phần ở giữa (cứng như cục xà phòng), bạn cắt nhỏ ra, cho vào nồi hấp cách thủy (đun thật nhỏ lửa, cố giữ nhiệt độ dầu ở mức trên dưới 90 độ C). Dầu sẽ nổi lên sau độ 20–30 phút, bạn bắc ra và từ từ múc dầu. Dầu sẽ nổi lên gần hết sau độ 1–2 tiếng. Phần bã còn lại bạn trộn với phần gọt ra ở trên và dưới, cho vào nấu trực tiếp, dùng bếp ga nhỏ nhất, lửa ở mức tối thiểu, sau độ 30 – 40 phút dầu sẽ ra hết (nhớ là cứ có dầu nổi lên thì múc ra ngay). Bạn đã có 2 loại dầu dừa: lọc qua lưới inox, để nguội, cho vào thẩu cất ăn dần. Nhớ là phải để vào thẩu thủy tinh, không dùng thẩu nhựa nhé. Phần bã đọng dưới đáy nồi, bạn có thể dùng để massage da trước khi tắm, da sẽ mịn và săn hơn.

Hồi đầu, khi làm theo phương pháp truyền thống, để có 1 kg dầu dừa, phải đun tới 2–3 tiếng, tốn mất hơn nửa bình ga. 4 kg dừa nạo mới được 750ml dầu. Giá thành 1 lít dầu nấu theo kiểu này phải quãng hơn 350.000 – 400.000 VND. Tôi hy hoay tìm trên mạng để lấy công thức làm theo kiểu "lạnh" – và kết quả là kiểu này, cứ 4,5 kg dừa nạo được quãng 1 lít dầu, lại chỉ phải đun trong quãng 30 phút. Giá thành hạ được một ít.

12. Thực phẩm chức năng

Những năm gần đây, thực phẩm chức năng đã trở thành cụm từ quen thuộc của mỗi người, trong mỗi gia đình. Tại Việt Nam, khi có sự việc một công ty đa cấp nào đó lừa đảo về tiền nong, thì cái tên dính đến lừa đảo lập tức được gắn với chất lượng xấu của sản phẩm họ bán.

Vì vậy, để rõ ràng hơn về các khái niệm khác nhau, tôi muốn làm rõ các khái niệm:

- Hình thức bán hàng đa cấp: nói ngay là tôi không thích và không tán thành hình thức bán hàng này. Tôi nghĩ nhà nước cần phải cấm luôn hình thức phân phối hàng đa cấp. Nó dạy cho mọi người lừa đảo lẫn nhau – con cái lừa bố mẹ, anh chị em và bạn bè lừa nhau, chỉ vì cái từ "tiền". Mà có vẻ họ đào tạo rất bài bản, nấp sau hai chữ "lừa đảo" – là cái triết lý sống chỉ biết đến tiền, kiếm tiền bằng mọi giá. Chính tôi đã chứng kiến những em ở lứa tuổi mười tám đôi mươi bị dạy dỗ để về lừa bố mẹ và gia đình mua những sản phẩm mà các cháu là kênh phấn phối, để được chia lời.

- Còn chất lượng hàng các kênh đa cấp phân phối, thì có thể tốt, có thể dở. Trong mọi trường hợp, giá bán của họ là "trên trời". Sở dĩ giá cao như vậy, vì các tầng lớp phân phối đã đội giá lên phải tới hàng vài trăm phần trăm. Ví dụ, chồng của cô bạn tôi, mua một lọ vitamin tổng hợp từ một công ty đa cấp đang rất nổi tiếng ở Việt Nam, giá đâu "chỉ" quãng gần 1,5 triệu/lọ vitamin tổng hợp, uống được 1 tháng. Chai dầu gội đầu cũng quãng xấp xỉ 1 triệu, dùng chắc quãng 1 tháng. Tôi bèn tìm ngay sản phẩm này trên mạng (http://www.vitaminlife.com/), giá loại vitamin tổng hợp với đầy đủ các thành phần vitamin và khoáng chất ở tỉ lệ cao so với các loại khác, lại còn có bao nhiêu loại rau và trái cây tốt được bổ sung, giá chỉ 25USD – tức là gần 600.000 VND, uống được 2 tháng (lọ 180 viên, ngày uống 3 viên). So thẳng thừng thì giá của công ty đa cấp bán đắt hơn gấp 5 lần. Nếu bạn đặt dùng cho gia đình, thêm tiền vận chuyển và tiền thuế 10%, giá cũng còn rẻ hơn độ 3 – 4 lần.

- Không phải cứ mua online là an toàn: tôi cũng đã từng bị "lừa một nửa". Từ 2009, tôi mua của Vitaminlife được quãng 1–2 năm, nhưng vì lúc đó họ chưa có dịch vụ vận chuyển về Việt Nam, nên cứ phải nhờ bạn bè nhận hộ rồi mang về. Tôi bèn tìm được một địa chỉ bán hàng online khác là http://www.herbalremedies.com/. Tôi khoái lắm vì giá của lọ vitamin tương tự họ chỉ bán 12,95USD/lọ (http://www.herbalremedies.com/multivitamin.html). Nhưng lần nào nhận hàng cũng thiếu mất vài lọ, email họ không thèm trả lời. Mất thời gian, mất tiền, thấy mình như bị lừa, tôi quay lại mua của Vitaminlife cho an toàn. Mới ngẫm ra là một lọ vitamin tốt thế, uống được 2 tháng mà giá có chưa đến 300.000 VND thì chắc phải có khuất tất. Nhưng đắt quá như các công ty đa cấp bán ở Việt Nam thì "thậm vô lý". Với các bạn sống ở Mỹ, thì mua của Herbalremedies sẽ ổn, vì nếu họ gửi thiếu, có thể kiện um thì họ phải trả. Nhiều lúc bạn bè hỏi, tôi khuyên mua online ai cũng ngại, lại còn thủ tục nhận hàng ra sao. Tôi đành khuyên là nếu có ai quen thì nhờ họ nhận, rồi gửi về. Hoặc thuê các công ty đang

làm dịch vụ đặt thực phẩm chức năng hộ, họ có lấy thêm 10% giá dịch vụ thì cũng còn rẻ được tới 3–4 lần là mua ở Việt Nam.

- Còn về chất lượng: tôi hay xem nhận xét của các bác sĩ hoặc những người mua trên các mạng độc lập. Ví dụ: bác sĩ Steven Masley (tác giả cuốn Smart Fat) thì nhận xét các hãng sau có chất lượng tốt: Design for Health, Metagenics, ProThera, Barlean's, Reserveage, Ocean Blue, Garden of Life.

- Bản thân tôi, ngoài các hãng trên, tôi còn hay mua của Nuture's Way, Solaray, New Chapter, Jarrow Formular, Now Foods...

♦ Cách chọn sản phẩm đúng với giá trị đồng tiền bỏ ra

– Lấy ví dụ là loại vitamin tổng hợp 180 viên không có bổ sung sắt (Alive Whole Food Energizer Multi-Vitamin), khi xem kỹ nhãn mác, thì trong đó có 15.000 IU vitamin A, 67% là beta carotene, Vitamin C là 1.000 mg (tức 1 gam), Vitamin D–1.000 IU... Ngoài các vitamin và khoáng chất cơ bản, nó còn có đầy đủ thành phần của các loại tảo biển, các thảo dược thải độc gan và các bộ phận khác, rồi chiết xuất của các loại trái cây tốt. Kể cả khi so sánh thành phần của các sản phẩm khác nhau của hãng này, thì sản phẩm 180 viên là loại nhiều thành phần đa dạng, mỗi loại thành phần lại cao, và suy ra giá là rẻ nhất.

– Khi mua loại nào, bạn nên chọn loại có thành phần cao nhất của thứ mình cần, chứ không so theo số viên trong lọ. Điều nữa, là bạn mua lọ càng to, thì số tiền trên 1 viên cùng thành phần càng rẻ (tiết kiệm công đóng gói và tiền lọ).

– Và nhớ xem thật kỹ thời hạn sử dụng. Khi đặt online cũng nhớ ghi chú là họ phải chọn cho mình sản phẩm có thời hạn sử dụng dài nhất. Còn nhớ vào năm 2011, tôi mua mấy lọ trà Essiac Tea, giá quãng 30USD/lọ một lít (thực ra tại hồi đó "ngu lâu", chưa biết là mua gói trà khô về nấu rẻ hơn gấp 6 – 7 lần). Nhận hàng xong, tôi thấy cả mấy lọ chỉ còn thời hạn 6 tháng, thế là tôi email kêu ầm ĩ. Họ nói tôi đọc số sản xuất, rồi gửi ngay cho tôi hàng mới. Tôi bảo họ là tôi có thể gửi trả hàng cũ, nhưng họ phải trả tiền vận chuyển. Họ nói là không cần, còn khuyên tôi dùng hết số chai hạn 6 tháng đi, rồi hãy dùng mấy chai mới. Thế là "tự nhiên" được lời ra hơn 100USD.

Thường tôi hay nghe bạn bè nói: "*Chị ơi, có loại thực phẩm chức năng này tốt lắm, em cho chị một lọ*". Thường thì tôi phải xem thật kỹ những gì ghi trên bao bì (tôi chỉ đọc được tiếng Anh hoặc tiếng Việt). Vì vậy, ai cho tôi cái gì mà tiếng "sù sì" là tôi không dùng. Tốt lắm theo tôi là phải tốt cho cái gì, bộ phận nào của cơ thể, và cho ai. Chứ cứ đồn nhau, ví dụ là "cái này, cái kia" tốt lắm, rồi uống quanh năm suốt tháng, thì tốt bao nhiêu cũng thành có hại.

Tôi chẳng biết tí gì về tình hình buôn bán thực phẩm chức năng ở Việt Nam, nên ở đây chỉ có thể cung cấp thông tin về từng loại, rồi mọi người tự tìm mua theo các tiêu chí trên. Nếu ai hỏi là mua ở đâu, thì nói thật là tôi "chỉ ngay" vào mạng online tôi hay mua để dùng là Vitaminlife, vì tôi mua ở đó từ năm 2009 đến giờ.

♦ Các loại thực phẩm chức năng

Tiếng Việt, ta gọi là thực phẩm chức năng (tức là Functional Food – đồ ăn có mục đích hỗ trợ chữa bệnh). Còn thông dụng trong tiếng Anh, họ gọi là "bổ sung" – supplements. Các bạn nên hiểu, bổ sung nghĩa là không phải để chữa bệnh hoặc thay thế thực phẩm chính, mà chỉ là để bổ sung cho những gì cơ thể thiếu từ nguồn cung cấp chính là thực phẩm. Vì vậy, xin mọi người đừng nghĩ hễ cứ uống thực phẩm chức năng đều đặn, thì ăn uống thế nào cũng được. Muốn khỏe mạnh, thì chế độ ăn uống phải lành mạnh, đủ chất. Điều tôi muốn nhấn mạnh là: cơ thể như một bộ máy, cái ô tô đi vài ngàn cây số còn phải bảo dưỡng làm sạch, cho dầu nhớt..., vậy mà hầu hết chúng ta cứ coi cơ thể mình là một cỗ máy có thể hoạt động 24/24, ngày này qua tháng khác, chẳng cần làm gì để "bảo dưỡng, đại tu" nó cả? Vì vậy để khỏe mạnh, thì các đợt thải độc và bổ trợ thêm những dinh dưỡng cơ thể hay bị thiếu, là cực kỳ cần thiết để bạn có thể trẻ, khỏe, xinh đẹp (đàn bà) và lực

lưỡng (đàn ông).

Có một số thực phẩm chức năng mà ai cũng cần, bạn có thể uống thường xuyên, nhưng cứ sau độ 3–4 tuần, cũng nên nghỉ một tuần để cơ thể có thời gian thải hết những thứ thừa, không hấp thụ hết. Từ xưa đến nay, chúng ta hay lấy tiêu chuẩn RDA (Recommended Dietary Allowance) – nghĩa là lời khuyên về dinh dưỡng con người. Theo quan điểm của Giáo sư Steven Masley và Jonny Bowden (tác giả cuốn Smart fat) – thì đó là những tiêu chuẩn tối thiểu một con người cần có để tránh các rủi ro xấu nhất đối với sức khỏe. Còn nếu bạn muốn cơ thể luôn đủ chất và khỏe mạnh, thì liều lượng tối thiểu ít nhất phải gấp 3 lần lời khuyên của RDA. Các loại cơ thể con người cần nhất là:

- Vitamin tổng hợp: nên mua loại vitamin tổng hợp thuộc dạng thực phẩm chức năng, chứ không phải loại synthetic (http://www.globalhealingcenter.com/.../synthetic–vs–natural–.../), tức là loại dùng hóa chất để tổng hợp. Khi mua vitamin tổng hợp, bạn nên tìm loại có các thành phần cơ bản là vitamin (A, B, C, D, E) cao nhất, là loại vitamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể, thì sẽ ít phải uống bổ sung thêm từng loại. Khi bị ốm, cơ thể bạn sẽ cần lượng vitamin C cao hơn để nâng cao khả năng miễn dịch.

- Vitamin C và D3 rất quan trọng với sức khỏe. Thường thì cơ thể con người cần lượng vitamin C và D cao hơn thành phần trong vitamin tổng hợp. Nếu bạn cần 2 gr/ngày, mà trong liều vitamin tổng hợp chỉ có 1 gr, nghĩa là bạn nên mua thêm 1 gr loại vitamin đó. Theo một số tài liệu tôi tham khảo, thì trung bình, cơ thể cần quãng 3.000 mg vitamin C và quãng 2.000 – 3.000 IU vitamin D/ngày. Bạn cần quãng 250 – 1.000 mcg vitamin K/ngày. Magnesium là loại khoáng chất quan trọng, bạn cần 400 – 800 mg/ngày.

- Omega-3: lưu ý là ban cần Omega-3 chứa trong viên dầu cá, nên khi xem trên nhãn, bạn phải chọn loại có lượng EPA và DHA cao nhất. Thường thì mỗi viên chứa tổng số Omega-3 (EPA + DHA) quãng 300 mg. Cơ thể con người cần 1.000 – 2.000 mg Omega-3, nên nếu mua loại chứa 300 mg, bạn cần 5 – 6 viên/ngày. Do vậy, nên mua loại chứa lượng EPA + DHA quãng 1000 mg, thì bạn chỉ phải uống 2 viên/ngày.

- Thỉnh thoảng, bạn cần bổ sung men tiêu hóa (probiotic).

- EGCG là chiết xuất từ lá trà xanh, có khả năng trung hòa sự oxy hóa trong cơ thể. Trà xanh còn giúp cơ thể đốt calorie nhanh hơn.

- Curcumin (chiết xuất từ nghệ), cũng nên là lựa chọn để bổ sung quãng 500 mg/ngày.

- Một số loại khác cũng rất cần cho cơ thể như: Coenzyme Q10, 60 – 200 mg/ngày, resveratrol: 120 – 250 mg/ngày.

- Nếu thấy hay mệt mỏi, uống rong biển (Chlorella và Spirulina).

- Mỗi năm, bạn có thể uống thêm một hai đợt các loại sau:

- Modiefied Citrus Pectin để giúp cơ thể thải độc kim loại nặng.

- Astaxanthin: có khả năng chống oxy hóa gấp 600 lần Vitamin C.

- Ginkgo Biloba: Ai bị bệnh tim mạch hoặc tiền đình, nên thường xuyên dùng loại này.

- Các loại chế từ tảo biển như: Chlorella và Spirulina có tác dụng rất tốt cho sức khỏe.

Thực ra, danh sách thực phẩm chức năng có ích cho cơ thể có thể rất dài, nếu bạn quan tâm. Ngoài vitamin tổng hợp, Omega-3, vitamin C và D, magnesium, các loại khác bạn nên uống vài đợt mỗi năm, chứ không uống thường xuyên.

13. Những lưu ý khi uống các loại thực phẩm chức năng chế từ nấm

Một số bạn hỏi về tác dụng của Đông trùng hạ thảo và các loại nấm khác, tôi có lời khuyên như sau:

- Khi uống bất cứ cái gì, phải biết là uống bao nhiêu, vào lúc nào, sẽ có những tác dụng phụ gì, cần có những lưu ý gì về chế độ ăn uống, phối hợp các loại... Tôi chưa bao giờ dám uống các loại còn nguyên dạng củ, không phải vì nghĩ nó không tốt, mà vì không đọc được hướng dẫn sử dụng (toàn bằng Tiếng tàu – có muốn cũng khó tìm ra người để nhờ dịch). Ở mình, hay xảy ra tình trạng; thấy ai ca ngợi cái gì tốt, là nhờ mua, rồi cứ thế uống, ngày nào cũng uống rất nhiều. Ví dụ một trong những tác dụng của Đông trùng hạ thảo là giúp người bệnh kiệt sức tăng cân. Vậy thì nếu uống đúng liều, sẽ cung cấp năng lượng rất tốt cho cơ thể. Nhưng nếu quá liều: sẽ gây béo phì và tăng huyết áp. Tôi đã chứng kiến việc một anh sau 1 năm uống Đông trùng hạ thảo liên tục (với hy vọng cải thiện sinh lý), thì lên cân vù vù, và bị áp huyết cao (chắc tịt luôn thay vì được cải thiện). Thế là quay ra chữa mấy chục năm nay, bệnh áp huyết vẫn cao ngất ngưởng. Vậy thì: chỉ nên uống những gì mình hiểu rõ tác dụng, đọc được hướng dẫn sử dụng (hoặc có người tin cậy, đủ kiến thức và hiểu biết đọc hộ).

- Tại sao tôi dùng viên thực phẩm chức năng, thay vì uống "nguyên dạng". Hiện nay, tất cả các loại "thần dược" được truyền bá từ Trung Quốc và Nhật Bản, đều đã được các hãng sản xuất thực phẩm chức năng của Mỹ làm thành dạng viên, với liều lượng và hướng dẫn sử dụng rất chi tiết. Do vậy, tôi thấy tự tin khi có trong tay đầy đủ thông tin trước khi dùng. Tôi thật sự không quen kiểu cứ làm bừa, vì "nghe người ta nói là tốt lắm". "Người ta" đó sẽ phải đưa tôi đủ tài liệu để chứng minh tác dụng, cách sử dụng, các tương tác thuốc và tác dụng phụ để chính tôi đọc, rồi tìm tiếp các nguồn tài liệu khác nhau nhằm so sánh thông tin. Ví dụ, mọi người hay nói Omega tốt. Nhưng thực sự, mình chỉ nên uống Omega–3, không nên uống Omega-6 và 9. Vì sao vậy? Tỉ lệ Omega-3 và Omega-6 , 9 trong cơ thể tốt nhất là 1:1:1, hoặc cùng lắm là 1: 2: 2. Trong thức ăn hàng ngày bình thường của chúng ta, đã cung cấp lượng Omega-6 và 9 nhiều gấp mấy lần so với mức cơ thể cần. Ví dụ một nghiên cứu của Mỹ công bố chế độ ăn của một người Mỹ bình thường làm cho tỉ lệ hiện nay trở thành: 1 (Omega-3) : 20 (Omega-6): 20 (Omega-9). Omega-6 và 9 kích thích khối u phát triển (cả u lành tính và u ác tính). Vậy nên chỉ cần bổ sung Omega-3. Bổ sung Omega-6 và 9 sẽ có hại, càng làm lệch thêm tỉ lệ cần có.

  Mong thông tin trên có ích cho các bạn.

14. Astaxanthin – nữ hoàng chống lão hóa

♦ Astaxanthin là gì và hoạt động của nó ra sao?

Astaxanthin là một carotenoid, họ hàng với beta–carotene, lutein và canthaxanthin, nhưng nó có một cấu trúc độc đáo, và hoạt động theo những cách độc đáo. Khi vô hiệu hóa các gốc tự do, hầu hết các chất chống oxy hóa bị cạn kiệt sau khi chuyển hóa thành các electron tự do nhưng astaxanthin với mật độ lớn sẽ tiếp tục "hoạt động" lâu hơn hoặc với cường độ mạnh hơn so với các chất chống oxy hóa khác. Trong quá trình hoạt động, Astaxanthin loại bỏ những nguồn năng lượng dư thừa dưới dạng nhiệt nhưng không bị phá huỷ bởi bất cứ phản ứng hoá học nào – điều mà không thể xảy ra ở những chất chống oxy hóa khác.

Điểm khác biệt lớn nữa là số lượng gốc tự do mà Astaxanthin có thể vô hiệu hóa tại bất kỳ thời điểm nào. Hầu hết các chất chống oxy hóa như vitamin C, E và những chất khác chỉ có thể xử lý một loại gốc tự do tại một thời điểm nhưng Astaxanthin có thể xử lý nhiều loại gốc tự do cùng một lúc (đôi khi lên tới 19 loại). Nó làm được việc này bằng cách tạo ra một đám mây electron xung quanh phân tử. Khi các gốc tự do cố gắng lấy electron từ phân tử Astaxanthin, chúng sẽ bị kéo vào và bị vô hiệu hóa cùng một lúc bởi đám mây electron.

Astaxanthin cũng có thể vượt qua hàng rào máu trong não và hàng rào máu võng mạc, và cung cấp tác dụng chống oxy hóa và chống viêm cho cả não và mắt.

Về tác dụng chống lão hóa, astaxanthin mạnh gấp 550 lần so với Vitamin E, gấp 6000 lần so với vitamin C.

♦ Astaxanthin có lợi gì cho sức khoẻ?

Nghiên cứu của Tiến sĩ Gerald Cysewsky tại trường Đại học Santa Barbara, Mỹ cho thấy:

– Astaxanthin có thể tích tụ trong võng mạc và bảo vệ võng mạc, chống lại sự thoái hóa điểm vàng do tuổi tác – nguyên nhân gây mù lòa (nghiên cứu của Tiến sĩ Tso tại trường Đại học Illinois – Mỹ).

– Astaxanthin bảo vệ nơ ron thần kinh, và có thể làm chậm lại tác động của tuổi tác (giảm các triệu chứng như giảm trí nhớ, suy giảm chức năng thần kinh). Người sử dụng Astaxanthin thường xuyên sẽ giảm đáng kể sự tích tụ hydroperoxide phospholipid, một hợp chất được chứng minh là được tích tụ ở những người bị bệnh mất trí nhớ, hay quên ở người lớn tuổi. Do đó, nó có thể chống lại bệnh Alzheimer.

– Astaxanthin giúp cải thiện tuần hoàn máu và giảm huyết áp. Nó rất có lợi cho màng tim, có tác động tốt lên máu, tăng lượng HDL (cholesterol có lợi), và giảm triglycerides.

– Một số nghiên cứu của Nhật đã chứng minh rằng Astaxanthin có tác dụng tích cực đối với da như: giảm nếp nhăn, tăng độ ẩm, độ đàn hồi... Astaxanthin có thể bảo vệ da khỏi tác hại của tia cực tím bằng cách vô hiệu hóa hoặc phá hủy các gốc tự do do tia cực tím sản sinh ra và ngăn chặn những tác hại như cháy nắng hoặc viêm da. Tuy nhiên điểm khác biệt quan trọng so với các chất chống tia cực tím khác là Astaxanthin không khóa tia cực tím, vì vậy nó không ngăn cản tia cực tím chuyển hóa thành Vitamin D trong da.

– Là một chất chống oxy hóa, Astaxanthin đem lại những lợi ích chống viêm cực mạnh, điều này rất có ích cho một loạt những bệnh liên quan đến viêm nhiễm. Astaxanthin hoạt động ít nhất theo năm cách chống viêm khác nhau.

– Astaxanthin hỗ trợ việc hồi phục thể lực, đặc biệt là sau khi lao động hoặc tập luyện nặng nhọc.

♦ Astaxanthin có tác dụng phụ nào không?

Không giống như những chất chống oxy hóa khác, đặc biệt là những carotenoids tổng hợp, Astaxanthin không có khả năng chuyển hóa thành chất tiền oxy hóa, kể cả ở mức độ cao (quá liều). Nguyên nhân chính là do cấu trúc phân tử của Astaxanthin không bị biến đổi bởi bất kỳ phản ứng hoá học nào trong cơ thể con người.

Nghiên cứu về độc tính của Tiến sĩ Cysewski đã được tiến hành với hàm lượng Astaxanthin lên đến 50 – 70mg mỗi ngày (gấp 5 – 7 lần liều tối đa khuyến nghị) nhưng vẫn không thấy có tác dụng phụ nào.

Điều người tiêu dùng phải đặc biệt lưu ý là độc tính của sản phẩm còn phụ thuộc vào việc nguồn cung cấp Astaxanthin có sạch, tinh khiết hay không. Tất cả các nghiên cứu về độc tính kể trên đều được thực hiện với Astaxanthin tự nhiên, hay nói cách khác là Astaxanthin được chiết xuất từ các nguồn cung là động, thực vật hoang dã sống trong môi trường sạch, không bị ảnh hưởng bởi hoá chất hay chất thải công nghiệp.

♦ Astaxanthin có ở đâu?

Cơ thể con người không thể tự sản sinh ra Astaxanthin. Tuy vậy chúng ta có thể tìm nguồn Astaxanthin trong tự nhiên từ các loài tôm, cua và tảo biển.

Những nghiên cứu đầu tiên về tác dụng của Astaxanthin tự nhiên chiết xuất từ Dầu tôm (krill oil) đối với cơ thể con người đã được Cyanotech – công ty đi tiên phong trong lĩnh vực sản xuất Astaxanthin từ tự nhiên tìm kiếm và chú ý. Sự kết hợp của tính chống lão hóa và chống viêm của nó cho phép nó giải quyết một loạt các vấn đề liên quan đến sức khỏe.

Tôm trắng Bắc Cực (Krill) được coi là nguồn Astaxanthin tự nhiên chất lượng cao.

Vi tảo Haematococcus pluvialis cũng là nguồn cung cấp Astaxanthin tự nhiên được nhiều người biết đến và đã trở thành nguồn nguyên liệu sản xuất thực phẩm chức năng chứa Astaxanthin tại Mỹ.

♦ Dùng Astaxanthin như thế nào?

Với tính chất chống lão hoá cực mạnh của mình, Astaxanthin sẽ giúp bạn cảm nhận được sự cải thiện đáng kể từ sức khỏe bên trong đến dáng vẻ bên ngoài. Tuy nhiên, thông thường người dùng phải mất khoảng 2 tuần đến 2 tháng mới thấy được sự cải thiện đó.

Để duy trì sức khỏe và sự dẻo dai của cơ thể, một người trưởng thành nên sử dụng liều tối thiểu là 2mg Astaxanthin/ngày (tương đương với 113 gram cá hồi tươi). Đối với vận động viên, người mắc các chứng bệnh viêm mãn tính, giảm trí nhớ và thị lực, người làm việc trong môi trường độc hại, người có nguy cơ mắc bệnh tim mạch, huyết áp cao, ung thư..., liều khuyên dùng là 8 – 12 mg/ngày.

Một yếu tố khác nên lưu ý đó là Astaxanthin là dưỡng chất tan trong chất béo. Vì vậy cùng với việc bổ sung Astaxanthin, người sử dụng nên ăn một ít chất béo để cơ thể hấp thu dưỡng chất này một cách tốt nhất. Bơ, dầu dừa, dầu olive extra virgin hoặc trứng là những thực phẩm lý tưởng đối với việc hấp thụ Astaxanthin

15. Vitamin và khoáng chất. Vai trò quan trọng của Vitamin D3 và Vitamin K2 đối với cơ thể

Canxi là loại khoáng chất cơ thể rất khó hấp thụ. Canxi chỉ được hấp thụ và đến được nơi cơ thể cần khi:

- Cơ thể được cung cấp đủ Vitamin D3. Đó là điều kiện cần nhưng chưa đủ. Cơ thể có thể hấp thụ canxi, nhưng rồi nó được đưa đến những nơi không cần thiết, thậm chí gây nguy hiểm cho bạn như: thận (gây sỏi thận), cột sống (gây vôi hóa đốt sống, hoặc nguy hiểm hơn – gây xơ vữa động mạch. Vì thế, những người bị các bệnh này thường là thiếu canxi ở những nơi cần, do canxi "đi nhầm đường" đến nơi không cần thiết.

- Để canxi đến được đúng nơi cần thiết, cơ thể cần Vitamin D3 làm vật dẫn. Để dễ hiểu hơn, bạn hãy tưởng tượng Vitamin D3 là người gác cổng, cho phép canxi vào cơ thể. Còn Vitamin K2 là cảnh sát dẫn đường, dẫn canxi đến đúng vị trí cần thiết.

Do vậy, khi bác sĩ nói bạn thiếu canxi – hãy nghĩ đến là bạn có thể thiếu Vitamin D3 và Vitamin K2. Chỉ uống bổ sung canxi cùng với hai loại vitamin đó, KHÔNG BAO GIỜ nên uống canxi một mình. Hiện nay, rất nhiều thực phẩm chức năng có đủ thành phần cả 3 loại, nếu cần, bạn nên mua các loại đó.

16. Một số thảo dược

Củ gừng

Một số bạn hỏi tôi gừng có tác dụng ra sao, tại sao trong các công thức thải độc, tôi hay khuyên cho gừng. Tôi xin trả lời câu hỏi đó – gừng có các tác dụng như sau:

- Gừng chứa chất gingerol – có tác dụng rất tốt giúp cho hệ thống tiêu hóa, giảm buồn nôn, giúp chống chọi với cảm, cúm... Gingerol cũng có tác dụng cao trong việc chống nhiễm trùng, cũng như trung hòa các phân tử tự do trong cơ thể

- Gừng có tác dụng chữa các chứng buồn nôn, đặc biệt là những người bị bệnh mệt mỏi vào buổi sáng. Đã từ lâu, gừng được sử dụng để chống say sóng, những người bị buồn nôn do có thai, sau khi mổ, hoặc dưới tác dụng của hóa trị và xạ trị.

- Gừng làm giảm đau cơ đối với những người bị đau cơ.

- Gừng có tác dụng chống viêm và chống sưng, đặc biệt là đối với những người bị đau khớp: trộn gừng giã nhỏ, bột quế và dầu mè rồi bôi vào khớp bị đau, sẽ có tác dụng giảm đau và giảm sưng.

- Gừng giúp giảm lượng đường trong máu (với người bị tiểu đường), và làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch.

- Gừng giúp chữa các bệnh mãn tính về đường tiêu hóa, đặc biệt là chứng khó tiêu. Gừng giúp tăng nhanh sự chuyển hóa chất của cơ thể.

- Gừng làm giảm đau với những phụ nữ hay bị đau bụng trong kỳ kinh nguyệt.

- Gừng giúp giảm lượng cholesterol xấu trong cơ thể.

- Chất gingerol trong gừng có tác dụng chữa và phòng ngừa ung thư, đặc biệt là ung thư tụy, ung thư vú và tử cung.

- Gừng bảo vệ hoạt động của hệ thần kinh, và giúp ngăn ngừa bệnh Alzheimer.

- Chất gingerol trong gừng có tác dụng diệt virus, vi khuẩn trong cơ thể.

Phối hợp tất cả các tác dụng trên, củ gừng quả thật là một loại thực phẩm rất đáng quý, và vì nó rất rẻ – chúng ta nên dùng hàng ngày.

Lưu ý nếu gừng bị hỏng ở một chỗ, thì bạn phải vứt hết củ đó đi. Gừng hỏng sinh ra một chất rất độc cho cơ thể, và chất đó lan ra khắp củ gừng, kể cả ở những vị trí mà ta tưởng nó không hề bị ảnh hưởng.

Tác dụng và cách làm giấm táo

Giấm táo có cực kỳ nhiều tác dụng với sức khỏe. Tôi vẫn tự làm giấm táo để pha với nước uống vào buổi sáng hàng ngày. Để đảm bảo không dùng phải "giấm độc" pha chế bằng hóa chất và hương táo, chị em có thể tự làm tại nhà, sử dụng táo mèo. Giấm táo có rất nhiều tác dụng:

- Giấm táo chứa nhiều axit axetic, và các loại vitamin, khoáng chất của táo, và các enzyme có lợi cho hoạt động của hệ thống tiêu hóa.

- Axit axetic tiêu diệt một số virus, vi khuẩn có hại cho cơ thể.

- Giấm tao giúp giảm lượng đường trong máu, và rất có ích cho những người bị tiểu đường.

- Giấm táo giúp giảm cân rất hiệu quả.

- Giấm táo có tác dụng trong việc duy trì một hệ thống tim mạch khỏe mạnh.

- Giấm táo có thể có tác dụng giúp phòng ngừa bệnh ung thư: do tác dụng giúp cơ thể diệt trừ virus, vi khuẩn, và thải độc.

Giấm táo có tác dụng rất tốt với sức khỏe. Trước bữa ăn độ 30 – 60 phút, bạn hãy uống một cốc nước pha với 2 thìa canh giấm táo, hệ thống tiêu hóa sẽ được trợ giúp để làm việc tốt hơn. Ai đau dạ dày hoặc hay bị trào ngược, có thể thấy ngay tác dụng của cốc nước này.

Sau gần 2 tháng thử nghiệm, tôi đã làm được 1 lít giấm táo ngon lắm. Cách làm như sau:

DỤNG CỤ: Bạn sẽ cần mấy cái thẩu thủy tinh (càng to càng tốt, loại 2 lít là tốt nhất), cái lọc bằng inox, cùng với nhiều vải màn sạch. Bạn cần thêm các loại chai thủy tinh 1 lít để đựng giấm thành phẩm

NGUYÊN LIỆU: – Táo Tây đủ loại (có người hỏi táo mèo có được không, nhưng tôi không biết quả táo mèo nó thế nào). Sẽ chỉ cần vỏ và toàn bộ phần bỏ đi trong ruột quả táo (kể cả hạt). Nếu làm cả phần thịt, bạn nên tách riêng thành 2 lọ, vì phần thịt sẽ cần nhiều thời gian hơn để thành giấm.

– Nước đun sôi để nguội (nếu dùng nước tinh khiết thì khỏi cần đun).

– Đường mía.

CÁCH LÀM: Để làm 2 lít giấm, bạn cần vỏ và ruột của 8 – 10 quả táo to, nếu táo nhỏ cần nhiều hơn. Bạn nên mua 2 đến 3 loại khác nhau, để giấm có nhiều chất, và mùi thơm đậm đà, vị cũng thanh hơn. Rửa táo thật sạch, gọt vỏ táo (nhớ để lại phần vỏ hơi dày hơn khi bạn gọt bình thường), lấy toàn bộ phần vỏ và phần ruột (bạn vẫn hay bỏ đi), cho vào cái thẩu 2 lít (đến khi vỏ và ruột táo chiếm độ 2/3 thẩu). Lấy nước đã đun sôi để nguội, mỗi cốc 250ml pha vào độ 1 thìa canh đườngmía, khuấy tan đường, cho vào thẩu, cho đến khi nước gần đầy (nhớ đừng cho nước đầy quá, khi lên men sẽ bị tràn). Lấy đũa ấn cho vỏ và ruột táo ngập hết xuống nước. Chập 2 lớp vải màn trùm lên để đậy, buộc dây thun giữ cho vải cố định (không được đậy nắp kín nhé). Để thẩu vào chỗ tối (không có mặt trời chiếu vào), lưu ý làm sao để kiến không vào được. Sau độ 1 tháng, lấy vải màn (2 – 3 lớp) lọc lấy phần nước, còn xác bỏ đi. Nếm thử, nếu thấy chua vừa với vị của bạn, lọc kỹ lại, cho vào chai để tủ lạnh dùng dần. Nếu thấy chưa đủ chua, bọc vải màn để thêm độ 2 – 4 tuần. Còn phần thịt táo thì cả nhà phải xúm nhau ăn cho hết thôi, nếu làm bằng phần thịt, vị giấm sẽ không ngon.

Sáng nay, tôi đã cho thêm vào cốc nước thải độc hàng ngày 2 thìa giấm táo, thơm và ngon lắm. Tự làm, vừa đảm bảo vệ sinh, lại ngon, bổ, rẻ, chịu khó nhé các bạn.

Tác dụng của cây nha đam

- Nha đam phát huy tác dụng tốt nhất khi bạn dùng tươi. Cách sử dụng rất đơn giản:
    - Cắt 1 khúc quãng 5 – 10 cm (tùy là miếng ở đầu nào của lá), liều đủ cho một lần uống là quãng 30 ml (2 thìa canh – loại thìa sứ).
    - Gọt sâu lớp vỏ xanh bên ngoài (phải dùng dao thật sắc, tránh làm nát lớp gel).
    - Dùng dao cạo hết lớp gel màu hơi vàng (nếu bạn gọt sâu lớp vỏ, thì có thể lớp gel vàng không còn), sau đó có thể rửa lại bằng nước sạch pha vào chút chanh.
    - Vậy là bạn đã có lượng nha đam đủ cho 30 ml nước cốt: bạn bỏ chỗ nha đam đó vào 1 cốc nước trắng, hoặc bất cứ loại nước trái cây nào (dưa hấu, cam, quýt, bưởi…), hoặc rau ép, rau xay (su hào, rau lá xanh, cà rốt, dưa leo…), cho vào máy xay sinh tố xay đều. Uống ngay sau khi xay (nhớ là uống trước khi ăn 30 phút sẽ có tác dụng tốt nhất).

    - Mỗi ngày bạn uống tối đa 2 lần nha đam thôi nhé. Mỗi lần không quá 30 ml. Uống 10 ngày phải dừng 10 ngày, chứ không được uống liên tục

- Tác dụng của nha đam:

    - Chứa rất nhiều Vitamin và khoáng chất, bao gồm Vitamin A, C, E, axit folic, B1, B2, B3, B6, và đặc biệt là B12. Có quãng 20 loại khoáng chất chứa trong nha đam, bao gồm: calcium, magnesium, zinc, chromium, selenium, sodium, iron, potassium, copper, manganese.

    - Nha đam chứa hàm lượng cao của Amino Acids & Fatty Acids Amino. Cơ thể cần 22 loại Amino Acid, trong đó có 8 loại không thể thiếu. Nha đam chứa 18 – 20 loại (tức chỉ thiếu 2 loại), và có đầy đủ cả 8 loại tối thiểu cần thiết không thể thiếu. Nha đam cũng chứa nhiều loại axid béo Fatty Acids cần thiết. Vì vậy, nha đam có tác dụng rất tốt cho hệ thống tiêu hóa, giúp điều hòa đường huyết, giảm cholesterol...

    - Nha đam giúp cho cơ thể cân bằng khi có tác động của môi trường (bên ngoài và trong cơ thể). Nó giúp bạn giảm stress (cả stress về vật lý, tâm lý và môi trường).

    - Nếu bạn có vấn đề về tiêu hóa, dù nguyên nhân là gì, thì nha đam cũng có tác dụng tốt. Làm sao cho hệ thống tiêu hóa làm việt tốt nhất trong khả năng của nó, là vấn đề tối quan trọng cho sức khỏe mỗi người. Nha đam giúp làm sạch và dịu hệ thống tiêu hóa, cải thiện việc tiêu hóa đồ ăn. Nó giúp cho những người bị táo bón hoặc tiêu chảy. Đặc biệt, nó có tác dụng rất tốt để cải thiện tình trạng trào ngược. Nó cũng diệt các loại virus, vi khuẩn độc hại, và một số loại giun sán trong đường ruột.

    - Nha đam là loại thảo dược giúp cơ thể thải độc rất tốt (tác dụng tương tự rong biển hoặc hạt Chia). Các loại gel này chuyển động quanh đường tiêu hóa, như một cái chổi quét sạch các chất độc hại bám lâu ngày ở đó.

    - Nha đam có tính kiềm rất cao, nên sẽ tạo môi trường kiềm hóa cho cơ thể. Hầu hết các thức ăn ta ăn hàng ngày đều có tính axid cao, bạn cần phải tiêu thụ ít nhất 80% thức ăn có tính kiềm, và 20% thức ăn có tính axid, thì cơ thể mới khỏe mạnh. Hầu hết các loại bệnh tật đều phát triển ở môi trường acid cao trong cơ thể.

    - Nhiều nghiên cứu đã chỉ rằng: nha đam có khả năng thấm vào máu, giúp cho máu vận chuyển nhiều oxy hơn. Nó cũng giúp giảm cholesterol, điều hòa áp huyết, Và làm cho máu đỡ đặc – giảm tai biến.

    - Nha đam giúp tăng cường hệ thống miễn dịch của cơ thể.

    - Nha đam cải thiện tình trạng của da: giúp cho da căng, hồng hào, giảm mụn nhọt.

    - Nha đam là loại kháng sinh tự nhiên, diệt được nhiều loại virus, vi khuẩn, nấm, sống ký sinh trong cơ thể.

    - Nha đam làm giúp giảm nhiễm trùng và sưng tấy.

    - Nha đam giúp bạn giảm cân.

Nước bồ kết gội đầu, nước bồ hòn giặt quần áo và dọn vệ sinh.

Nước bồ kết: Nhờ chia sẻ của mấy bạn trên Facebook, tôi thực hiện luôn việc nấu nước bồ kết để gội đầu, tắm, rửa tay. Sau một tháng dùng, tôi nhận thấy:

- Tóc rất mượt, nhưng không hề bị bết, cũng không bung xù ra, không khô như khi dùng dầu

gội và dầu xả. Lúc nào tóc cũng có mùi thơm thoang thoảng của vỏ bưởi, bồ kết và hương nhu. Tóc có vẻ mọc nhanh và dày hơn, đặc biệt là "tốc độ bạc" chậm hơn nhiều.

- Từ khi dùng nước này tắm và rửa tay, tôi gần như hết hẳn hiện tượng bị khô da, nhất là mấy đầu ngón tay.

- Mỗi mẻ tôi nấu vào cái nồi to nhất có thể (khoảng 5, 6 lít), thu được trên dưới 5 lít nước, đủ cho cả nhà dùng quãng 2 tuần.

- Tôi nấu như sau: Mỗi mẻ, tôi cho độ 15 quả bồ kết, vỏ xanh của bưởi, vỏ cam, chanh (tươi hoặc khô đều được). Lần vừa rồi tiện tay, tôi hái thêm ít lá bưởi, lá tắc, lá hương nhu. Tất cả rửa sạch, cho vào nồi, đổ nước ngập hết cái, rồi đun. Sau khi sôi, hạ lửa đun tiếp độ 40 phút, sau đó bắc ra đậy vung để nguội (nhớ đậy vung để cho các chất trong bồ kết và vỏ ra tiếp). Tiện nhất là nấu buổi tối, rồi để qua đêm. Khi đã nguội, lọc nước để riêng, dùng tay bóp kỹ phần bã (sẽ ra nhiều nước đặc sánh, càng tốt). Cho nước 1 vào để lọc lại, hoặc nếu đặc quá thì bạn cho thêm ít nước đun sôi lại, lọc và trộn 2 nước vào nhau. Nếu bạn muốn nước sánh hơn cho dễ sử dụng, có thể ngâm quãng 10 miếng mủ trôm qua đêm, sáng hôm sau đun sôi lên trộn với nước kia (mỗi miếng bằng nửa đốt trên đầu ngón tay út). Trộn cả nước lá và nước mủ trôm, tôi thu được 5 – 6 lít sản phẩm. Mẻ đầu tôi nấu ngày 20/1, để thử đến ngay trước tết (quãng 7/2) vẫn thấy không bị hỏng. Vậy là yên chí có thể để được 2 tuần, với điều kiện mọi thứ đều phải nấu ít nhất là sôi.

Nước bồ hòn: tôi mới nấu một lần. Tôi dùng 30 vỏ quả, nấu với 3 lít nước trong khoảng 40 phút. Sau khi lọc và để nguội, tôi cũng bóp vỏ ra và lọc lại, rồi cho vào nước cốt của 1 quả chanh (đã lọc hết bã). Nếu muốn thơm, có thể cho thêm vài cọng sả chặt nhỏ. Tôi dùng nước này giặt quần áo, lau sàn, cọ toilet, cọ kính, lau bàn ghế, giặt thảm...(tóm lại là làm sạch tất tần tật mọi thứ trong nhà).

Và từ đó đến nay, tôi thực sự yên tâm là trong nhà mình không còn bóng dáng của bất cứ loại hóa chất tẩy rửa nào, dù đó là sữa tắm, sữa gội đầu, xà bông giặt hoặc nước rửa bát, nước rửa tay. Tôi cũng tuyệt đối yên tâm khi không còn bị tâm lý lo lắng là bát phải cọ đi cọ lại cho hết hóa chất nằm trong nước rửa bát. Rửa bát với loại nước này, chỉ 2 nước rửa là sạch bong.

Vậy thì sao chúng ta không cùng nhau trở lại với "cuộc sống xanh", không những tự bảo vệ mình khỏi các hóa chất độc hại trong các loại xà bông và nước tẩy rửa độc hại, mà còn tham gia bảo vệ môi trường, giúp đỡ cho bà con nông dân có thêm thu nhập từ bồ hòn, bồ kết, bưởi, cam, chanh... Thêm nữa, tăng cường ăn các loại trái cây này để có vỏ, cũng là cách ta bảo vệ sức khỏe đấy.

Chương 3
Tự chữa bệnh có khó?

Với những nghiên cứu mới nhất, hầu như bất cứ căn bệnh mãn tính nào cũng đều có thể chữa hoặc kiểm soát được bằng các phương pháp tự nhiên như thải độc, dùng thực phẩm chức năng hoặc các loại thảo dược. Chịu khó đọc và tìm tòi, sẽ biết rất nhiều điều hay. Rất nhiều loại thảo dược quý mọc đâu đó ngoài cánh đồng, bên hàng rào, dưới gốc cây... lại có tác dụng chữa bệnh cực kỳ tốt.

I. CÁC BỆNH MÃN TÍNH

1. Nguyên tắc cơ bản trong việc chữa các bệnh mãn tính

Thời gian qua, tôi nhận được rất nhiều tin vui. Nào là có bạn sau khi tẩy sỏi gan, thì sỏi thận tồn tại đã 3–4 năm nay, biến mất luôn. Có bạn sau mấy đợt tẩy sỏi, tuy đã khá lớn tuổi vẫn có bầu được. Có một cháu sinh viên bị phát hiện ung thư não không thể mổ được từ hồi tháng 1, nên bác sĩ cho thuốc uống. Tôi khuyên là nên về quê ở cùng bố mẹ, ăn uống theo đúng chế độ nhiều rau củ, uống nước củ ép mỗi ngày mấy cốc, đổi sang ăn gạo lứt, và làm tẩy sỏi gan 3 tuần một lần... Cách đây 4 hôm, tôi nhận được tin báo là cháu vừa đi kiểm tra lại, kích thước khối u đã giảm được một nửa.

Mấy hôm nay, tôi liên tục nhận được các câu hỏi về từng trường hợp bệnh cụ thể, nhờ tôi tư vấn về cách chữa. Nhiều nhất là chị em bị các bệnh phụ nữ, nhiễm virus HP và HPV, viêm gan siêu vi B, các bệnh đường hô hấp và phế quản, rồi anh em bị tiểu đường, u tuyến tiền liệt...

Ở đây tôi sẽ nêu quan điểm cá nhân của mình, đã được chứng minh bằng sức khỏe của bản thân hiện tại, sức khỏe của những người tôi đã có lời khuyên và họ thực hiện theo một cách kiên trì.

Như ai cũng biết mọi bệnh tật đều bắt nguồn từ sự suy yếu của hệ thống miễn dịch. Và hệ thống tiêu hóa (dạ dày, đường ruột), giữ vai trò quan trọng bậc nhất trong việc bảo vệ hoặc hủy hoại hệ thống miễn dịch. Chắc ít người biết là một lượng lớn của tế bào hệ thống miễn dịch "trú ngụ" tại hệ thống tiêu hóa: 70% tế bào hệ thống miễn dịch và 80% tế bào plasma nằm ở dạ dày và đường ruột. Như vậy: ta có thể suy ra rằng: mọi thứ được cho vào mồm, sẽ có tác dụng tốt hoặc xấu gần như ngay lập tức lên hoạt động của hệ thống miễn dịch.

Bây giờ, ta bàn về các loại bệnh mãn tính. Mỗi người được sinh ra có bộ phận này khỏe, bộ phận kia yếu, mà lý do có thể là di truyền gene, hoặc di truyền cách sống. Theo nhiều tài liệu tôi đọc, thì di truyền gene chiếm tỉ lệ không lớn (quãng 5–10 %), còn chủ yếu là di truyền lối sống. Ví dụ nhé:

– Trong gia đình Việt Nam, người vợ giữ vai trò "trụ cột" về ăn uống. Nếu vợ (mẹ) hay cho gia đình ăn rất ngon miệng, với thực đơn toàn đồ chiên, rán, xào (bữa nào cũng có), rồi buổi sáng thì phở, mì ăn liền, bánh mì kẹp thịt nguội... – thì cả gia đình sẽ có tiềm năng bị chung một vài loại bệnh.

– Nếu ông bố luôn say sưa với ti vi hoặc màn hình máy tính, thức rất khuya, thì con cái cũng sẽ sinh hoạt giống như vậy – và kết quả trước mắt là căn bệnh tiền đình, hoặc những căn bệnh khác liên quan đến giấc ngủ.

Kể cả khi bị bệnh do di truyền, thì việc bệnh có phát hay không, phụ thuộc gần như hoàn toàn

vào chế độ ăn uống và sinh hoạt. Tại sao cứ khi ta cảm thấy cơ thể khỏe mạnh, tinh thần vui vẻ – thì bệnh tật lui bớt. Khi ta căng thẳng, buồn bực, lo lắng – thì mọi căn bệnh đua nhau "nở rộ"?

Hệ thống miễn dịch (nằm chủ yếu ở đường tiêu hóa), luôn bị tình trạng quá tải do ta có xu hướng nhồi nhét quá nhiều đồ ăn thức uống, vượt qua mức nó có thể xử lý được. Đó là chưa kể biết bao chất độc hại được đưa vào cùng với đồ ăn uống.

Cái "gốc" là hệ thống miễn dịch, mà ta cứ đi chữa cái "ngọn" là triệu chứng bệnh. Tôi công nhận bệnh mãn tính nhiều khi gây ra những triệu chứng vượt ra khỏi sức chịu đựng của cơ thể, nên ta cần tác động để giảm hoặc chấm dứt triệu chứng đau, ngứa, khó thở... Nhưng sau khi đã qua lúc khẩn cấp, ta nên trở lại với những gì thiên nhiên tạo nên và tác động vào nó đúng với quy luật của thiên nhiên ban cho ta.

Vì vậy, các bạn đừng ngạc nhiên và cũng đừng nghĩ "bà này chỉ biết mỗi bài thải độc", khi lời khuyên đầu tiên của tôi cho bất cứ ai bao giờ cũng là thải độc, thải độc và tiếp tục thải độc. Bạn có thể chọn cách nhịn ăn (uống nước pha chanh, cayenne pepers và maple sirup), bạn có thể uống nước củ sống ép hoặc làm thải độc và tẩy sỏi gan theo công thức tôi nêu. Hãy làm bất cứ cái gì để đẩy bớt độc tố ra khỏi cơ thể, để hệ thống miễn dịch được phục hồi, có thể bắt tay vào xử lý bệnh tật. Nếu xếp theo thứ tự các phương pháp thải độc, thì tôi xếp hạng súc rửa đường tiêu hóa và tẩy sỏi gan là quan trọng và hiệu quả nhất, thứ hai là phương pháp nhịn ăn 7– 10 ngày. Nếu bạn nào lại kết hợp được cả hai phương pháp vào làm một, thì cực kỳ tốt. Trong nhiều trường hợp, chỉ cần thực hiện thải độc xong, bệnh đã biến mất rồi, khỏi cần chữa. Nhưng nếu bạn lại ăn uống và sinh hoạt theo nếp cũ, thì nó sẽ trở lại.

Sau khi thải độc, tùy theo từng loại bệnh, tôi có thể khuyên các bạn sử dụng một số loại thực phẩm chức năng hoặc thảo dược có tác dụng tốt với bộ phận đó, trong đó hầu như bao giờ cũng có vitamin tổng hợp, vitamin C và D liều cao, và Omega-3. Các loại trên giúp bổ sung vitamin và khoáng chất, chất béo tốt mà hầu hết ai cũng bị thiếu. Sau đó là các loại đặc biệt dành cho từng bộ phận, ví dụ bệnh liên quan đến gan thì uống Milk Thistle, Dandelion, Atiso. Tôi cũng sẽ khuyên chế độ ăn uống bao gồm nhiều chất béo tốt (dầu olive extra virgin, dầu dừa và dầu hạt lanh).

Tôi luôn cố gắng ăn uống và sinh hoạt điều độ, nhưng ví dụ như mấy tháng vừa rồi (từ tháng 8 năm 2016 đến giờ), đi lại quá nhiều, lại hơi căng thẳng với nhiều chương trình cùng thực hiện một lúc, ăn bên ngoài hơi nhiều – là cơ thể tôi bắt đầu phản ứng bằng cách nổi dị ứng ở da. Vì vậy vừa từ Nha Trang về đến Sài Gòn, tôi đã nhịn ăn để tối làm tẩy sỏi gan. Tôi cũng sẽ nhịn vài ngày để cho hệ thống tiêu hóa được một kỳ nghỉ, thì hệ thống miễn dịch sẽ mạnh lên. Tôi cũng đã buộc phải chấp nhận uống vài viên thuốc dị ứng là Zyrtec, để chữa triệu chứng ngay lập tức. Chứ diện đồ vào đi dám cưới mà dị ứng nổi lên thì gay go. Về đến nơi là tôi ngừng ngay để thải độc, nhằm tiêu diệt tận gốc nguyên nhân gây dị ứng. Nói thật đêm qua là lần đầu tiên tôi bị cảm giác buồn nôn sau khi uống cái công thức 2 "chết tiệt". Sáng nay vẫn chưa dám uống nước muối biển rửa ruột, và vẫn có cảm giác lợm giọng. Thôi thì để chiều uống vì đàng nào bụng cũng rỗng vài ngày nữa cơ mà.

Tôi sẽ có một tháng để phục hồi sức khỏe, trước kỳ chu du vào tháng 5 tới. Lúc nào cứ thấy tôi viết và chia sẻ nhiều, tức là dịp đó tôi đang "tu" đấy.

Vậy đấy, cái gì cũng có nguyên nhân và hậu quả. Miễn là sao ta cân bằng được cuộc sống, để vẫn còn có cơ hội thực hiện những hoạt động mà ta thích, trong khi phải đảm bảo là luôn khỏe mạnh, vui vẻ và yêu đời.

2. Cách chữa các bệnh mãn tính

Các căn bệnh đó bao gồm (nhưng không giới hạn): virus HP, đau dạ dày, viêm hoặc dị ứng mũi mãn tính, viêm họng mãn tính (tóm lại là các bệnh viêm nhiễm bị lặp đi lặp lại gây khó chịu và suy yếu sức khỏe con người).

Có thể chúng ta ít để ý đến một điều: các loại bệnh tật chỉ tấn công được chúng ta, khi hệ

thống miễn dịch bị suy yếu. Một người có hệ thống miễn dịch khỏe mạnh, sẽ khó "có cơ hội" nhiễm bệnh, và rất ít khi bị các bệnh mãn tính.

Và điều rất vô lý chúng ta hay làm là khi bị bệnh gì đó như viêm mũi, viêm họng, cảm cúm, virus HP trong dạ dày..., việc đầu tiên chúng ta nghĩ đến là uống kháng sinh. Có những loại thuốc mà chỉ sau 1–2 ngày uống, cơn ho vì cảm cúm của ta lập tức được chặn đứng, hoặc sau 30 ngày uống, ta đi nội soi lại, và được thông báo là virus HP đã biến mất. Rồi một vài tháng sau, ta có thể bị đau bụng, đi nội soi – virus HP lại xuất hiện.

Vậy tại sao mỗi chúng ta không tự đi vào nguyên nhân gây ra cho ta những căn bệnh đó: sự suy yếu trầm trọng của hệ thống miễn dịch, mà triệu chứng của nó là:

- Áp huyết thấp, hay bị mệt mỏi không rõ lý do, có thể bị ngất xỉu vài phút mà chính ta không hiểu rõ tại sao. Da dẻ xanh xao, hoặc vàng vọt, mắt có quầng rất to phía trên và dưới mi.
- Hay bị cảm cúm, và mỗi lần bị thì bệnh kéo dài (ho hen, chảy mũi nước).
- Hay bị các bệnh nhiễm trùng như viêm đường tiết niệu, chị em bị viêm vùng kín..., hoặc khi bị nhiễm trùng, bệnh thường kéo dài rất lâu khỏi.
- Hay bị các loại dị ứng trên da như: ngứa, nổi mẩn đỏ, nổi mề đay các kiểu...
- Hay bị "Tào Tháo đuổi" (tiêu chảy thường xuyên).

...

Nếu bị các triệu chứng trên, thì các bạn nên nhận thức một vấn đề NGUY HIỂM hơn đang xảy ra với cơ thể mình – hệ thống miễn dịch đang bị suy giảm chức năng trầm trọng. Nó thể hiện ở việc không làm nổi chức năng "tấm bình phong" che đỡ được các cuộc tấn công và nổi dậy của đủ loại virus, vi khuẩn trong cơ thể, chỉ đợi thời cơ là phát triển rất nhanh, gây bệnh cho bạn.

Từ thuở còn thơ cho đến trước năm 2010 tôi đã từng bị tất các triệu chứng trên. Trước 18 tuổi, tôi "thường trực" bị viêm họng các kiểu, lúc nào không ho mới là điều đáng ngạc nhiên. Cơ thể tôi chắc "chất đống" toàn là Tetraxilin và Penicilin, là những loại kháng sinh phổ biến lúc bấy giờ. Cứ trung bình một tháng, tôi bị dị ứng quãng vài lần, mề đay nổi từ đầu tới chân, làm tôi ngứa phát điên phát dại. Chưa ai cảm, thì đã thấy tôi sụt sịt. Mỗi năm (đặc biệt là về mùa lạnh ở ngoài Bắc, hoặc mùa mưa trong Nam), tôi ho triền miên hàng tháng.

Tháng 9/2003, tôi tình cờ đọc được một bài trên tạp chí sức khỏe về việc nhịn ăn 10 ngày thải độc (mà tiếng Anh gọi là Master Cleanse). Tôi khoái lắm, bèn thực hiện ngay lập tức. Sau đợt nhịn, kết quả cũng đến ngay lập tức: tuy không cần giảm cân, tôi vẫn giảm 2 – 3 kg, da dẻ mịn màng và hồng hào hơn. Tôi lại tìm đọc tiếp sách của ông Bragg, và vì chưa biết đủ về dinh dưỡng, tôi coi nhịn ăn thải độc là cứu cánh cho mọi loại bệnh. Cứ 1 tuần: tôi nhịn 1 ngày, 1 tháng nhịn 3 ngày và 1 quý nhịn 7 ngày – mà không hề biết mình đang tự làm suy kiệt cơ thể khi nhịn quá nhiều, nhưng lại không thay đổi chế độ ăn uống để cung cấp đầy đủ dưỡng chất cần thiết cho cơ thể. Lúc đó, tôi vẫn ăn uống theo đúng cách trên sách báo chính thống và bác sĩ khuyên: cái gì cũng nấu sôi, chín kỹ, kiêng thịt mỡ, kiêng chất béo, vẫn ăn cơm trắng hàng ngày. Vào quãng giữa năm 2005, đột nhiên sức khỏe tôi bắt đầu giảm sút nghiêm trọng. Virus viêm gan B nhân lên nhanh chóng tới con số hơn 5,2 triệu. Men gan tăng vùn vụt, áp huyết cũng tụt vùn vụt. Người tôi lúc nào cũng như hụt hơi, nói to một chút là thấy mệt. Đi khám, thử đủ kiểu, bác sĩ kết luận tôi chẳng có bệnh gì (ngoài cái virus B). Sang Singapore khám, bác sĩ khuyên tôi uống loại thuốc Tây gì đó để chữa viêm gan B, tôi lắc đầu quầy quậy (may quá, tôi vốn sợ thuốc Tây, bị ám ảnh kinh hồn cái vị tanh lòm và đắng ngắt của Tetraxilin). Hồi bé mẹ bắt thì phải uống, chứ từ khi đi Liên Xô cho đến sau này, đố ai bắt được tôi uống thuốc Tây, nếu không vì phải mổ.

Cứ vậy, tôi tự nhận biết sức khỏe suy kiệt dần, mà chẳng biết tại sao? Bên ngoài, tôi cứ cố tỏ ra

khỏe mạnh, vì sợ bị người thân nghĩ là "ốm giả vờ" để bắt mọi người để ý. Trong thâm tâm, tôi sợ lắm, tôi linh cảm là cơ thể mình có vấn đề lớn.

Như tôi đã nói, chính trong quá trình đưa bố tôi sang Singapore chữa bệnh cuối năm 2008 khi ông bị phát hiện ung thư phổi, tôi đã tình cờ tìm được nguồn thông tin về chữa ung thư bằng các phương pháp không độc hại.

Vậy thì lời khuyên cụ thể của tôi cho các bạn hay bị bệnh mãn tính do virus, vi khuẩn gây ra:

1. Kết hợp thải độc hàng ngày và định kỳ bằng các phương pháp khác nhau, để tăng cường hoạt động của hệ thống miễn dịch. Bạn có biết là 70–80% tế bào miễn dịch nằm ở hệ thống tiêu hóa, mà bình thường, ta chỉ tắm bên ngoài, chứ ít người biết rằng tắm bên trong là rất quan trọng. Hệ thống tiêu hóa bị các chất cặn bã, chất độc, các thứ thức ăn thiu thối lưu cữu hàng vài chục năm, thì làm sao tế bào miễn dịch đủ sức "đấu tranh" với cái lũ "đông như quân Nguyên, bẩn như Chí Phèo" ấy. Chúng tạo thành những ổ trú ngụ tuyệt vời để các loại virus, vi khuẩn hoành hành. Chúng không chỉ đọng ở ruột, mà còn đọng trong gan, làm cho gan không thể hoạt động hết công suất như là cái màng lọc của cơ thể. Vậy thì chỉ có cách thải độc mới là bước cơ bản đầu tiên giúp ta giải quyết vấn đề.

2. Rửa ruột bằng nước muối một đợt đầu liền 7 buổi sáng, để làm sạch cơ bản toàn bộ hệ thống tiêu hóa lần đầu. Sau đó mỗi tuần nhắc lại một lần.

3. Uống công thức 1 đều đặn vào mỗi buổi sáng. Nếu có điều kiện uống thêm nước ép các loại rau củ sống trước bữa ăn 30 phút.

4. Làm công thức 2 (tẩy sỏi gan – liver flush) ba đến bốn tuần 1 lần, sau khi hết sỏi thì làm mỗi quý 1 lần.

5. Nhịn mỗi năm tối đa 2 lần (7– 10 ngày/lần), nhưng sau khi nhịn và ăn lại xong, phải trở lại ngay chế độ ăn uống lành mạnh để cung cấp đủ dưỡng chất cho cơ thể.

6. Ăn uống hợp lý với gạo lứt và các loại đậu. Ăn các loại hạt sống (trừ lạc và hạt điều – vì chứa nhiều nấm có hại), ăn nhiều rau sống và trái cây.

7. Ngừng hoặc ăn rất ít thịt đỏ, ăn ít đường (nếu cần thiết, nên ăn đường mía nguyên chất, tuyệt đối không ăn đường trắng).

8. Ngừng hoặc hạn chế ăn các món rán, chiên, xào kỹ.

9. Với các bệnh cụ thể:

Virus HP: nếu mua được, bạn có thể uống Colloidal Silver trong vòng 2 – 3 tuần để nó tham gia diệt virus vi khuẩn cùng với hệ thống miễn dịch. Nếu không mua được, bạn đừng lo – nước công thức 1 bạn uống có tác dụng diệt virus, vi khuẩn rất tốt: tỏi, gừng, nghệ, tiêu đen, cayenne peppers...). Chanh sẽ làm cho dạ dày có tính kiềm cao hơn, tạo môi trường khó tồn tại cho virus (virus chỉ tồn tại được trong môi trường axit).

Bệnh đường hô hấp: một người bạn vừa hỏi tôi cách chữa các bệnh đường hô hấp trên như: viêm mũi, viêm họng hoặc sưng amidan. Tôi từng bị căn bệnh này hành hạ mấy chục năm. Từ khi còn bé tí, chẳng nhớ là mấy tuổi, cứ vào mùa đông, hầu như tuần nào tôi cũng phải tiêm Penicilin. Có đợt tiêm nhiều quá, tay không cử động nổi nữa. Ở Sài Gòn, cứ đến mùa mưa là tôi cảm, rồi ho ròng rã hàng tháng trời. Thật khổ sở. Rồi làm sao chữa khỏi. Tôi làm các bước sau:

Hàng ngày, sau khi ngủ dậy buổi sáng, và trước khi ngủ buổi tối, tôi pha quãng 100 ml nước muối biển (nếm thấy như nước canh là được), làm ấm lên một chút (nhớ là phải tự pha, chứ không dùng nước muối sinh lý nhé). Tôi dùng cái thìa canh, múc nước cho lên mũi, hít thật mạnh vào

từng mũi, rồi nhổ ra đường miệng. Để lại một ngụm sau cùng súc miệng, ngửa cổ khà kỹ vào họng, rồi nhổ đi. Cứ làm vậy cho hết số nước. Các bạn sẽ thấy xả ra được khá nhiều mủ và các chất bẩn từ mũi và họng. Chỉ sau quãng 1 tuần, bạn sẽ thấy đỡ. Khi đã ổn hơn, bạn chỉ cần rửa 1 lần mỗi ngày vào buổi tối trước khi đi ngủ. Sau quãng 1 tháng sẽ khỏi. Khi đã khỏi, bạn chỉ cần rửa độ 3–4 lần/tuần là được.

Các bạn hãy nhớ bị viêm họng, đừng uống kháng sinh vội. Pha nước muối thật mặn (tức là muối không thể tan thêm nữa – và nhớ dùng muối biển), súc thả giàn hàng ngày (7–8 lần/ngày càng tốt). Còn tại sao nước muối bão hòa lại tốt khi ta khà vào họng: nó không diệt trực tiếp virus, vi khuẩn gây viêm, nhưng nó hút nước trong tế bào, tạo nên môi trường thiếu nước (dehydrated) làm cho virus, vi khuẩn chết dần. Trong những ngày này, nhớ uống thật nhiều nước, giúp cơ thể chống chọi với tình trạng viêm nhiễm.

Để tăng thêm hiệu quả, các bạn có thể:

- Mua loại thảo dược xô thơm (sage). Dùng loại khô sẽ tốt hơn loại tươi.

Lá xô thơm (sage), có đặc tính diệt virus và vi khuẩn rất tốt (đặc biệt là các loại gây viêm đường hô hấp). Bạn có thể sử dụng lá xô thơm như sau (cho cả trẻ con và người lớn – với trẻ con, chỉ các cháu đã biết ngậm, súc miệng, khà vào họng rồi nhổ ra). Bạn lấy quãng ½ thìa café lá khô, chế nước sôi (quãng 50 ml nước) rồi đậy kín quãng 15 phút (như pha trà). Lọc nước để gạn bỏ bã đi, dùng nước đó súc miệng, khà vào họng quãng 5–10 phút, rồi nhổ đi. Mỗi ngày làm quãng 3–4 lần, hoặc lúc nào bị ho thì làm. Lá tươi tôi thấy có bán ở siêu thị Metro, bạn có thể mua về phơi hoặc sấy khô (sấy rất nhỏ lửa). Bạn cũng co thể mua lọ lá khô ở các siêu thị hay bán hàng cho người nước ngoài (họ hay bán lọ như lọ đựng muối, ở quầy gia vị).

Nếu muốn uống, bạn nên đun sôi nước, hạ bớt lửa cho sôi liu riu, cho lá khô vào đun trong 3 phút, sau đó bắc ra ngâm thêm chừng 10 phút nữa. Việc đun lá lên mới nên uống, vì trong cây xô chứa rất nhiều dầu, việc đun sôi 3 phút sẽ làm phần lớn lượng dầu bốc hơi đi, uống sẽ tốt hơn. Lưu ý bạn chỉ nên uống tối đa mỗi ngày 1 cốc (200 ml nước đun với ½ thìa café lá khô), và uống mỗi đợt tối đa 2–3 tuần. Uống kéo dài, có thể làm các loại virus vi khuẩn có lợi trong đường ruột bị chết nhiều.

- Mua Colloidal Silver loại từ 10 đến 30 ppm, uống ngày hai lần. Khi uống nên ngậm trong miệng quãng vài phút, cố gắng khà sâu vào họng. Nếu viêm mũi, có thể uống bằng cách đổ qua đường mũi rồi nuốt (sau khi rửa mũi). Colloidal silver là loại thực phẩm chức năng có tác dụng diệt vi khuẩn, virus cực mạnh. Chúng có thể diệt được hơn 600 loại virus, vi khuẩn và nấm. Trong thời gian uống Colloidal Silver, bạn có thể uống thêm Vitamin C liều cao (2.000 – 3.000mg/ngày), để giúp cơ thể tăng cường hệ thống miễn dịch. Hai năm nay tôi không bị cảm lần nào, và chứng ho cũng dứt hẳn luôn.

Viêm tai

Một người bạn vừa inbox nhờ tôi giúp. Chồng của cô bé bị viêm tai giữa gây thủng màng nhĩ. Sau đây là phương pháp chữa viêm tai tôi vừa tìm được:

Cách 1: bạn sẽ cần Colloidal Silver, tee tree oil, dầu olive extra virgin và giấm táo. Trộn 3 giọt tea tree oil với 2 thìa ăn (30ml) dầu olive extra virgin, 1 thìa café colloidal silver (5ml), 1 thìa café giấm táo. Ngâm vào nước nóng cho hỗn hợp hơi ấm lên. Nằm nghiêng bên tai đau về phía trên. Dùng cái ống nhỏ quấy đều hỗn hợp, rồi nhỏ vào tai đau cho đến lúc đầy. Tiếp tục nằm vậy quãng 5 phút, sau đó quay tai có hỗn hợp xuống phía dưới để hỗn hợp chảy xuống khăn. Sau đó làm với tai còn lại. Bạn phải làm như vậy 3 – 4 lần/ngày, cho đến khi khỏi hẳn. Cho dung dịch vào lọ thủy tinh, đậy kín để dùng cho các lần kế tiếp. Bạn có thể thay thế tea tree oil bằng organo oil.

Còn tỏi tươi, bạn làm như sau: cắt nhỏ quãng 2 – 3 củ tỏi (càng nhỏ càng tốt), tưới dầu olive vừa ngập tỏi, đậy kín bát lại bằng vung hoặc đĩa trùm ra ngoài thành để hơi nước không nhỏ vào bát khi hấp cách thủy. Đun nhỏ lửa khi hấp cách thủy chừng 1 tiếng. Sau 1 tiếng, dùng vải màn sạch

lọc lấy nước và cho lọ thủy tinh đậy kín để tủ lạnh. Trước khi dùng, lấy ra một ít ngâm nước nóng cho ấm lên, dùng cái nhỏ thuốc hút hỗn hợp nhỏ vào tai vài giọt mỗi tiếng 1 lần (sau khi nhỏ dùng bông bịt tai lại để giữ hỗn hợp không bị chảy ra). Sau 5 phút, nghiêng tai cho hỗn hợp chảy ra.

Cách 2: tỏi tươi, giấm táo, mật ong nguyên chất. Cắt nhỏ 2 – 3 tép tỏi (càng nhỏ càng tốt), cho vào bát. Cho vào đó 1,5 thìa café giấm táo và một chút mật ong. Ngâm nước nóng cho hỗn hợp hơi ấm lên. Quấy thật đều, sau đó lọc nước nhỏ vào tai. Để trong tai chừng 3 phút rồi nghiêng bên kia để hỗn hợp chảy ra.

Bị viêm tiết niệu hoặc vùng kín: dùng chậu inox, cho vào 1 lít nước ấm, hòa vào 1,5 thìa café muối biển, rồi ngồi vào đó ngâm và rửa. Đảm bảo chỉ vài hôm là đỡ. Nếu có Colloidal Silver – bạn có thể vừa uống, vừa nhỏ trực tiếp vào khu vực bị viêm hoặc nấm.

II. CÁCH CHỮA ĐAU SƯNG, U (LÀNH) TUYẾN VÚ (FIBROCYSTIC BREAST)

Hôm qua, có một cô bé hỏi tôi về căn bệnh này. Cháu đang ngồi trong bệnh viện, vừa bị hút dịch từ các khối u, và tâm sự "Cháu vừa mới chích xong cô ạ. Chọc 2 bên ngực là 4 lần. Đau quá cháu bị tê hết 2 ngực và 2 tay luôn". Tôi xót xa nên lật đật tìm thông tin qua mạng, vì nói thật, tôi chưa bao giờ biết gì về bệnh này.

Đọc lướt thông tin từ nhiều website khác nhau, tôi thấy thông tin khá là thống nhất khi nói về các biện pháp chữa trị tự nhiên, nên quyết định chọn tóm tắt lại, cộng thêm với kiến thức cá nhân về gan để đưa ra những lời khuyên cụ thể. Xin chia sẻ để những ai cần có thể tham khảo luôn.

1. Nguyên nhân gây bệnh

Rất nhiều chị em bị hiện tượng ngực sưng to và đau trước kỳ hành kinh. Lý do của hiện tượng này là: trong thời kỳ đó, cơ thể tiết ra lượng estrogen nhiều hơn bình thường, so với progesterone. Cũng có trường hợp, lượng progesterone được sản xuất ra bị giảm do hiện tượng rụng trứng. Sau thời kỳ này, với hầu hết mọi người, ngực sẽ trở lại bình thường, nên không gây ảnh hưởng gì đến chất lượng cuộc sống. Nhưng với một số người, ngực bị sưng và đau thường xuyên, thậm chí bị rất nhiều khối u nang phát triển liên tục, to lên nhanh – làm ảnh hưởng đến cuộc sống rất nhiều. Những người bị sưng đột xuất một vài lần, không có tính chất thường xuyên – thì không phải vì lý do hormone . Với các trường hợp này, có thể do nhiễm trùng hoặc bị chấn thương. Cũng làm rõ để mọi người yên tâm: trong cả hai trường hợp này, việc sưng và đau ở ngực, hoặc khối u lành tính phát triển, không hề liên quan đến bệnh ung thư vú, cũng không làm cho nguy cơ ung thư vú của người đó bị tăng cao hơn.

2. Chữa hoặc làm giảm triệu chứng của bệnh sưng hoặc u (lành tính) ở ngực

Các phương pháp chữa này đề dựa trên sự hiểu biết cơ bản rằng: gan là bộ phận quan trọng nhất của cơ thể để điều hòa việc sản xuất các hormone, cũng như thải hoặc giúp hormone đó chuyển hóa. Gan chứa nhiều độc tố hoặc sỏi không thải ra được, dẫn đến hiện tượng cơ thể sản xuất ra quá nhiều hormone estrogen, sinh ra hiện tượng sưng hoặc khối u lành tính ở ngực, gây đau đớn. Chiếu vào nguyên nhân sâu xa trên, thì việc thải độc, tẩy sỏi gan + bổ sung các chất dinh dưỡng và thảo dược nhằm tăng cường chức năng gan, sẽ là cách hữu hiệu nhất để chữa căn bệnh này. Hoạt động của hệ thống tiêu hóa, cụ thể là việc tiêu hóa đồ ăn và đi cầu cũng là những nhân tố cực kỳ quan trọng trong việc giải quyết các căn bệnh về hormone. Các bạn nữ đi cầu ít hơn 3 lần/tuần có nguy cơ bị u vú cao hơn người đi cầu hàng ngày gấp 5 lần. Thời gian chất thải đọng lại trong cơ thể càng lâu, thì càng nhiều độc tố bị thấm vào máu, tạo ra môi trường bị nhiễm độc trong đường ruột. Vậy các biện pháp cụ thể là gì?

– Trước tiên, lại là súc rửa đường tiêu hóa bằng nước muối biển và tẩy sỏi gan. Đó là cách nhanh và hiệu quả nhất để giải quyết vấn đề.

– Về chế độ dinh dưỡng: nên loại café và tất cả các sản phẩm có cafeine ra khỏi chế độ ăn uống hàng ngày, bao gồm: café, trà, các loại nước ngọt như coca cola, pepsi...

– Bổ sung thực phẩm chức năng:

- Vitamin E: 400 – 800 IU/ngày
- Omega-3: 1 đến 2 gr (1.000 – 2.000 mg) EPA + DHA /ngày
- Iodine: 3 – 6 mg/ngày
- Vitamin B–12: 1.000 mg/ngày
- Các thảo dược giúp thải độc gan như: Milk Thistle, Dandelion, Artichoke.
- Dùng kem progesterone xoa lên ngực: từ ngày 15 đến ngày 27 của kỳ kinh, dùng ¼ thìa café (một thìa café là 5 ml) kem xoa lên ngực, ngày 2 lần.

Bạn có thể nhận biết hiệu quả trong vòng 1–2 tháng. Nếu tẩy sỏi gan thường xuyên 3 tuần một lần, tác dụng có thể đến nhanh hơn.

III. CÁCH CHỮA MỤN

Con gái tôi bị mụn từ năm 7 tuổi, chắc tại hiệu ứng của việc thụ tinh trong ống nghiệm, gây ảnh hưởng đến hormone. Năm con 16 tuổi, tôi "dỗ ngon dỗ ngọt" để nàng tẩy sỏi gan được 3 lần, rồi vì khiếp quá, sau đó nàng từ chối thẳng thừng.

Mẹ đành bày mưu kế khác. Cứ khi nàng sắp về, hoặc cùng đi đâu, mà có được độ 10 ngày trở lên, là tôi chuẩn bị sẵn thực phẩm chức năng bắt nàng uống để thải độc.

Tôi làm như sau:

1. Uống loại thực phẩm chức năng thải độc (Ultimate Cleanse: https://www.amazon.com/Natures–Secret–Detoxifi.../.../B0000533I2) trong có 2 lọ và Fungal Defence (diệt nấm candida).
2. Sau đó 30 phút, uống cốc công thức 1 (độ hơn 300 ml), không có dầu (cho dầu vào nàng dứt khoát từ chối).
3. Chờ thêm 30 phút thì ăn sáng.
4. Sau khi ăn sáng, uống Vitamin C (2000 mg), Vitamin D3 (2000 IU), Vitamin E (400 IU), Omega-3 (1000 mg EPA + DHA). Ngày uống 2 lần. Tùy từng đợt, tôi có thể bổ sung thêm loại Modified Citrus Pectin (thải kim loại nặng).
5. Trước ăn trưa và ăn tối 30 phút, uống 1 cốc nước ép rau củ sống, cho 15 ml giấm táo và vắt vào nửa quả chanh.

Mỗi ngày hai lần, tôi dùng giấm táo bôi rửa mặt cho nàng, sau khi khô bôi dầu dừa pha vào vài giọt mật ong nguyên chất. Sau độ 1 tiếng thì rửa sạch mặt. Sau vài ngày, da khô hết dầu và săn lại, mẹ bèn đè nàng ra để nặn hết những cái mụn đã chín, và trứng cá đã già. Phải nặn hết nhân, thì mới khỏi được. Nếu không, nó sẽ cứ bị đi bị lại hoài, rồi nhiễm trùng thành mụn bọc.

Với cách làm như trên, sau 10 ngày là đảm bảo nàng hết mụn, da dẻ săn chắc, khỏe hẳn lên. Rồi lại đi, sau vài tháng ăn uống lung tung, hoặc học hành căng thẳng, mụn lại nổi, về mẹ lại chữa.

Nhờ vậy, nàng mê tín cách thải độc và chữa mụn của mẹ lắm.

Bạn Trinh Tmaibebe có lời khuyên: Chị ơi, ngoài việc thải độc từ bên trong thì có thể chữa mụn trứng cá hiệu quả bằng tae tree oil bôi vào chỗ mụn trứng cá vài lần trong ngày, rửa mặt bằng chanh. Em đã từng thử có kết quả tốt. Đặc biệt tae tree oil còn rất tốt cho vết thương bị hoại tử, em biết đến tae tree oil từ một người bạn đã từng bị bác sĩ đề nghị cắt chân vì vết thương bác sĩ chữa mãi không lành, bà về chỉ hàng ngày đổ dầu chè vào vết thương mà khỏi, em dùng cho bố bị nằm một chỗ lâu cũng tốt. Mong thông tin này giúp cho mọi người cần.

Trong các loại kem làm từ dầu dừa, thì tôi thấy kem tôi tự chế từ dầu dừa + nha đam + vitamin E + bột sắn dây có tác dụng rất tốt. Lúc đầu, tôi chỉ nghĩ là bột sắn dây khi nấu lên với nước, nó sẽ sánh lại làm cho dầu kết với các loại khác, dễ sử dụng hơn. Sau thấy tác dụng tốt quá, thì mới nghĩ là bột sắn dây có tính mát, nên rất tốt cho da. Hồi tháng 3, tôi dùng kem này thay thế kem dưỡng da, kem chống nắng cho cả nhà đợt đi Hawaii, ai cũng thích. Đợt đó, mụn của con gái cũng khỏi luôn sau 2 tuần. Loại kem này hơi phiền phức là khi để ra khỏi tủ lanh thì bị tách nước.

Những loại kem có cho sáp ong, người bị mụn và trứng cá nhiều không nên dùng. Sáp ong là thứ chỉ có tác dụng làm dầu dừa sánh lại, nên thuận tiện là kem đó không cần để tủ lạnh. Sáp ong bít lỗ chân lông, làm những người da dầu dễ bị mụn. Ai bị mụn và trứng cá, chỉ bôi vài lần là tình trạng sẽ nặng lên thấy rõ. Đợt này, chỉ hai ngày dùng kem có sáp ong cho con gái, mụn mọc lên nhiều và da xỉn hẳn đi. Vì gấp quá chưa kịp làm lại loại kem trên, tôi đổi sang dùng trực tiếp dầu dừa trộn mật ong, tác dụng cũng cực kỳ tốt.

IV. MỘT CÁCH CHỮA TRÀO NGƯỢC ĐƠN GIẢN VÀ HIỆU QUẢ

Đi lung tung, ăn uống cũng lung tung luôn – về đến Sài Gòn, thấy bụng lúc nào cũng anh ách, cổ thì ấm ức vì đầy hơi hay sao đấy. Ái chà, gay rồi. Ai bảo ham chơi cho lắm vào, mình làm thì mình chịu thôi. Nghĩ đến nhịn vài ngày, lại ngán ngẩm. Suốt ngày nhịn, ớn quá rồi. Chợt nhớ lại một bài thải độc nhẹ nhàng hơn: uống nước trái cây và rau củ xay. Chưa bao giờ thử, vì mình vốn thích nước ép, nhưng ghét nước xay (đặc biệt là rau xay chắc khó uống). Và thực đơn mấy ngày vừa rồi như sau:

1. Sáng: sau khi uốn éo vai động tác Suối nguồi Tươi trẻ (10 phút), mình cho trái cây (tạm hạn chế các loại chua như chanh, cam, bưởi – mà dùng đu đủ, dưa hấu, chuối, mít, thanh long...), cho thêm một hũ yogurt không đường, một mẩu khoai hoặc sắn, ngô... luộc, xay tuốt ra. Hóa ra uống khá ngon, mà lại giải quyết bữa sáng đủ dinh dưỡng mất có 5 – 10 phút. Đến quãng 11 giờ, mình làm tiếp 1 cốc (xay loãng thôi nhé) gồm: 1 mẩu cà rốt sống (hoặc bí, bầu, bí đỏ, dưa chuột sống), vài cọng rau (rau muống, rau cải, cải cúc... mỗi ngày 2–3 loại cũng sống luôn), lại cho thêm 1 mẩu gừng, cho nước vào xay ra – nhắm mắt tu một hơi. Hóa ra nó chỉ ngai ngái, chứ cũng không khó uống lắm. Bạn nào có hạt Chia, Falxseed hoặc các loại hạt khác (để sống tốt hơn, đừng có rang): hạt dưa, hạt hạnh nhân, hạt óc chó..., cho vào xay chung luôn.

2. Trưa: ăn bình thường, nhưng cái không bình thường là không thể ăn nhiều (vì lúc 11 giờ có cốc rau sống xay rồi, đố ai ăn nhiều được). Và hình như uống nước các loại rau để sống xay, nó làm mình giảm ngon miệng, nên cũng không có nhu cầu ăn nhiều nữa.

3. Chiều: mình uống thêm cốc trái cây xay với yogurt lúc độ 3 giờ, lúc 5–6 giờ nhắm mắt tu thêm một cốc rau xay (trước khi ăn tối 1 tiếng).

4. Tối: ăn bình thường lúc 7 giờ. Tất nhiên là đâu có đói mà ăn nhiều được.

Chỉ sau 2 ngày, mình thấy người khỏe khoắn hẳn, hết luôn mục đầy bụng, cũng không thấy cái gì vướng cổ họng nữa.

Đọc lại tài liệu "bị bụi bám" từ lâu, thì mới biết đây chính là chế độ ăn uống để thải độc nhẹ nhàng, chữa đau bao tử, đầy hơi, trào ngược rất hiệu quả. Nên làm liền trong một tuần thì kết quả

sẽ rất tốt. Với những ai bị bệnh mãn tính đường tiêu hóa, chế độ ăn tương tự sẽ là "cứu cánh". Bèn trân trọng tự hứa với bản thân từ nay, cứ 1 tháng mình sẽ ăn kiểu này ít nhất 3 ngày, nếu thấy không ngán quá, sẽ kéo dài ra 7 ngày. Lưu ý: nếu dùng các trái cây chua, không nên cho yogurt, sẽ bị kết tủa. Và nhớ là nước rau xay phải thật loãng thì mới dễ uống, bạn mà xay đặc sền sệt, thì nuốt bị nghẹn đấy. Nhớ nữa rửa rau thật sạch, cẩn thận thì ngâm tí nước muối loãng cho yên tâm hơn.

Ngày thường bận bịu, bạn có thể thực hiện vào ngày thứ Bảy và Chủ nhật.

V. CHỮA CHỨNG MẤT NGỦ

Có một bạn vừa hỏi tôi về việc trị chứng mất ngủ. Đã có những thời gian tôi vật vã vì mất ngủ và tự chữa khỏi. Xin chia sẻ cách chữa như sau:

1. Để ngủ được, bạn cần cơ thể phải hơi mệt một chút. Do vậy, nên tập thể dục vào trước giờ ăn tối (tôi hay tập aerobic vào lúc này, trong những giai đoạn bị mất ngủ).

2. Đi ngủ muộn nhất lúc 10 giờ đêm.

3. Trước khi ngủ 1 tiếng tắt hết ti vi, máy tính, điện thoại cầm tay, nghe nhạc nhẹ.

4. Sau khi làm vệ sinh thân thể (tôi hay tắm nước hơi ấm trước khi đánh răng rửa mặt), thì thiền với các bài nhạc phù hợp. Cố gắng không suy nghĩ linh tinh, tập trung vào thở.

5. Đúng 10 giờ thì bật nhạc có sóng Delta (rất nhỏ, chỉ đủ nghe tiếng rì rầm của nhạc): https://www.youtube.com/watch?v=txQ6t4yPIM0

6. Bạn có thể search các loại nhạc thiền và nhạc giúp ngủ say (Mediatation hoặc Deep Sleep music trên Google. Nhiều lắm. Chọn nhạc nào bạn thích nhất).

Chúc mọi người luôn có giấc ngủ ngon vào mỗi đêm.

VI. CÁCH CHỮA DỊ ỨNG

1. Nguyên nhân dị ứng

Tôi vốn có "cơ địa" dị ứng từ hồi còn bé tí. Toàn bộ những năm học phổ thông của tôi, là vài ngày khỏe mạnh, xen kẽ với các đợt dị ứng nổi mề đay triền miên. Đến quãng năm 18 tuổi, thì tự nhiên khỏi được vài chục năm, đến năm 2005, nó bắt đầu ồ ạt trở lại. Trong mấy năm trời, tôi đành phải dùng thuốc Tây mỗi khi dị ứng tấn công. Từ khi thải độc thường xuyên bằng cách nhịn ăn 7 ngày, tình trạng có đỡ nhưng vẫn không khỏi hẳn.

Đến tháng 9/2013, tôi bắt đầu thực hiện việc tẩy sỏi gan, mục đích chính là để chữa viêm gan siêu vi B. Chỉ sau quãng chục lần tẩy sỏi, tôi khỏi hẳn dị ứng, nên rất tò mò tìm hiểu lý do. Đọc khá nhiều tài liệu về các loại dị ứng, tôi hiểu ra rằng:

Lý do đầu tiên của dị ứng da (nổi mề đay, ngứa) là do hệ thống miễn dịch suy yếu, nhầm lẫn, nên báo động, mà lý do để nó báo động rất nhiều: do cơ thể chứa quá nhiều độc tố, bệnh tuyến giáp khiến hormone rối loạn... Khi đó, cơ thể tiết ra histamine, gây ứ nước dưới lớp tế bào của da, dẫn tới gây nổi mẩn và ngứa. Hệ thống miễn dịch chỉ có thể khỏe mạnh, khi ta có buồng gan khỏe mạnh. Sức khỏe của làn da luôn thể hiện tình trạng lá gan.

Và đó chính là lý do tôi luôn có lời khuyên khi mọi người hỏi: để giải quyết dứt điểm, hoặc ít nhất là làm giảm triệu chứng của dị ứng, việc đầu tiên cần làm là TẨY SỎI GAN. Khi gan được thải bớt độc tố thông qua việc tẩy sỏi, chắc chắn dị ứng sẽ khỏi hoặc giảm đáng kể.

Tôi đã khá chủ quan khi tin là mình chẳng bao giờ bị dị ứng nữa, cho đến đúng ngày mồng 1 Tết vừa rồi: khi dị ứng xuất hiện trở lại. Lần này, nó khác hẳn hồi xưa, cứ khi hơi bị căng thẳng thần kinh, hơi mệt mỏi hoặc mất ngủ, là nó vùng dậy dữ dội. Không chỉ nổi mẩn ngứa, mà tôi còn bị cảm giác là có làn điện chạy dưới da, gây cảm giác như bị điện giật nhẹ. Tôi cứ tưởng mình lại bị nhiễm độc do ăn phải cái gì, nhưng làm tiếp tẩy sỏi gan, rồi nhịn ăn – không xi nhê gì. Vậy là lý do không nằm ở lá gan hoặc hệ thống tiêu hóa rồi.

Sau khi mày mò đủ kiểu, thì tôi "tóm" được rất nhiều bài viết về sự liên quan giữa thần kinh và dị ứng da. Thì ra, tế bào thần kinh và tế bào da được tạo thành từ cùng một tế bào gốc. Quả là dịp từ quãng tháng 8/2015 cho đến trước tết, tôi đi lại quá nhiều, lại tham vọng thực hiện nhiều đề án cùng lúc. Bản thân tôi cũng thấy mình hơi căng thẳng quá.

Tình trạng cứ phập phù, cho đến cách đây quãng 3 tuần, tôi tìm được quyển sách online, nhan đề là: "Urticaria No More" – tạm dịch "Kết thúc dị ứng da". Tôi như vớ được vàng, bèn đọc ngay. Sách cũng khẳng định rằng căng thẳng thần kinh, quá bận rộn, là một trong những nguyên nhân lớn gây ra hoặc tăng nặng dị ứng. Ngoài các lời khuyên về thư giãn, tập tành, tác giả đưa ra chế độ ăn và nhịn xen kẽ như sau: mỗi ngày nhịn 20 tiếng, chỉ ăn trong 4 tiếng. Vậy là tôi bèn thực hiện ngay lập tức, bằng cách bỏ ăn sáng, ăn trưa vào lúc 16 giờ, và ăn tối lúc 19.30 – 20.00. Tôi thực hiện từ ngày 6 đến 13/6. Thật ra, lúc đầu tôi không hề tin, nhưng chỉ đến ngày 7/6 (tức sau 2 ngày), dị ứng giảm hẳn quãng 80%. Tôi không còn phải uống thuốc Tây nữa, mừng húm. Sau ngày 13/6, khi ăn lại bình thường, thì ngay lập tức, dị ứng lốm đốm trở lại. Ngày 14/6 thì trở lại nhiều hơn. Tôi tò mò quá, bèn một mặt là lại tìm thông tin xen chế độ ăn "kỳ cục", có những tác dụng gì? Mặt khác, tôi trở lại ăn lúc 4 – 8 giờ chiều. Cứ như thần dược, dị ứng giảm ngay lập tức, và gần như khỏi hẳn sau 3 ngày. Cho đến giờ, tôi vẫn ăn chế độ này, với hy vọng là nó sẽ giúp trị dứt điểm căn bệnh. Hóa ra chế độ ăn, được gọi là "Intermitten fasting" – nghĩa là ăn và nhịn xem kẽ, được biết đến như một cách chữa bệnh đã hàng ngàn năm nay. Nó giúp chữa được khá nhiều căn bệnh, đặc biệt là tiểu đường, tim mạch, và với tôi thì dị ứng da. Có vẻ cách ăn này giúp cơ thể có 20 tiếng nghỉ, nên nó tập trung tiêu hóa đồ ăn khá tốt chỉ trong 2–3 tiếng. Tuy ăn trưa lúc 4 giờ, nhưng độ 7 giờ tối là tôi đói điên lên rồi. Ăn tối xong, chỉ độ 1 tiếng sau thấy bụng ngót hẳn, đi ngủ khá thoải mái. Lạ thế cơ chứ?

Tác giả cuốn sách cũng lưu ý: nên ăn nhiều chất béo tốt (tôi vẫn cứ cái bài dầu dừa lạnh và dầu olive extra virgin), độ 100 gr đạm/ngày, nhiều rau, trái cây, hạn chế tối đa ăn chất bột tinh và đường. Vì vậy, tôi thường ăn như sau:

– Bữa lúc 16 giờ chiều: uống 45 ml dầu dừa lạnh, sau 15 – 30 phút thì ăn rau trộn (salat), rau hấp hoặc xào, trứng luộc hoặc rán bằng dầu dừa, yogurt không đường hoặc pho mai, một thìa hạt (vừng đen hoặc trắng, hạt bí, hạt chia...), có thể thêm ít thịt hoặc cá (nếu tiện). Bữa này tôi không ăn chất bột.

– Bữa tối: tôi ăn bình thường, cũng rau trộn, canh, thịt hoặc cá, hạn chế chất bột, nên chỉ ăn quãng 2–3 thìa canh cơm gạo lứt trộn với đậu các loại.

Về thực chất, lượng đồ ăn tôi nạp vào cơ thể không hề kém nhiều so với lượng bình thường tôi vẫn ăn trước đây, với chế độ ngày ăn 3 bữa.

Kỳ diệu là dị ứng bớt rất nhanh, mấy hôm nay gần khỏi hẳn. Lúc xế chiều, thỉnh thoảng có cảm giác hơi ngứa ở hai bên gáy, nhưng không thấy nổi mề đay nữa. Cảm giác như có điện chạy dưới da cũng hết dần, nên tôi mừng quá.

Tôi xác định sẽ tiếp tục ăn như thế này thêm quãng một tháng nữa, để chữa cho dứt điểm hẳn, rồi mới trở lại ăn ngày ba bữa như bình thường. Thực ra, chế độ ăn này chỉ hơi gây phiền phức một chút, vì phải chuẩn bị cho bữa ăn lúc 4 giờ chiều, chứ rất dễ thực hiện.

Các bạn thấy có lạ không?

À, bạn có thể nhịn 16 đến 18 tiếng, ăn trong 6 – 8 tiếng. Ví dụ: ăn bữa trưa lúc 2 giờ, tối lúc 8 giờ (chế độ nhịn 18 tiếng). Hoặc ăn trưa lúc 2 giờ, ăn tối lúc 8 giờ (chế độ nhịn 16 tiếng). Riêng chữa dị ứng, thì nên thực hiện nhịn 20 tiếng, ăn trong 4 tiếng, như cách tôi làm.

2. Tôi đi chữa dị ứng

Sục sạo đủ loại tài liệu, tôi vẫn không thể tự chữa khỏi căn bệnh dị ứng chết tiệt. Đành phải thực hiện chế độ ăn 4 tiếng, nhịn 20 tiếng mỗi ngày (suốt một tháng rưỡi, tôi ăn vào giờ không giống ai: 4 giờ chiều ăn trưa, 8 giờ tối ăn tối. Cứ ăn vậy, thì nó không nổi, hễ ăn lại bình thường – hai ba hôm nó bắt đầu nổi lại.

Nghĩ tới việc cả đời không được ăn sáng, tôi buồn ủ ê. Nhưng tôi nghiến răng không uống thuốc Tây, vì biết là các loại thuốc dị ứng đều hại gan và thận, uống lâu dài dễ bị suy thận.

Vậy là sục sạo tiếp, lò mò thế nào "rơi" vào website của một bệnh viện chuyên chữa các bệnh mãn tính bằng cách kết hợp tất tật các phương pháp cổ truyền của thế giới. Cẩn thận xem đi xem lại, thấy vợ chồng hoàng tử Anh (Charles) cũng đến đây thải độc.

Soukya cũng lọt vào danh sách spa tốt nhất thế giới năm 2015.

Vậy là quyết phải đi thôi, đi chữa khỏi bệnh để còn tung tăng ít ra là vài chục năm nữa chứ.

Chuyến bay hơi cực, vì từ Bangkok bay đi Bangalore phải bay đêm cả 2 chiều, mà có cái khổ là chỉ có gần 4 tiếng bay, nên không được ngủ đủ giấc.

Về đến Soukya gần 1 giờ đêm. Hai mẹ con nằm vật ra ngủ, tận 10 giờ hôm sau mới tỉnh dậy. Đang mắt nhắm mắt mở, thì được bác sĩ mời lên gặp. Cô bác sĩ chuyên về "Naturopathy", tên là Shuba, nói chuyện với tôi gần 3 tiếng đồng hồ. Cô ta hỏi tất cả mọi điều về "tổ tông lông cánh" các thứ bệnh tôi bị từ nhỏ đến giờ. Khi biết tôi tự chữa khỏi nào là bướu cổ, lệch đĩa đệm, virus HP, rồi kiểm soát viêm gan siêu vi B, cũng chỉ bằng thải độc, tẩy sỏi gan và chế độ ăn uống – cô ta có vẻ nể lắm. Kết cục, tôi than phiền: "Chỉ riêng căn bệnh dị ứng mấy tháng nay là tôi không thể kiểm soát nổi. Tôi nghĩ do thần kinh căng thẳng, ở đây có chữa được không?". Cô ta khẳng định: "Nếu chị hợp tác tốt, chúng tôi sẽ chữa khỏi".

Vậy là họ "lôi cổ" tôi vào cái phòng nhỏ, có 2–3 em gái. Họ tưới dầu ấm gì đó (hơi thơm nhưng cũng hoi hoi) lên cái trán tội nghiệp của tôi trong vòng 15 phút. Sau đó là mát xa rồi uống những cốc thuốc đắng ngắt. Không biết cái dầu gì, mà gội hoài gội hủy, tóc cứ bết bệt lại. Sau chỉ 2 ngày dội dầu, tự nhiên đêm đến, tôi cứ nửa thức nửa ngủ, trong đầu cứ như có cuộn phim quay lại những kỷ niệm đau buồn trong quá khứ, kể cả có lần bị đánh oan lúc mới 5–6 tuổi. Vào ngày thứ ba, đang nằm trên bàn cho mấy cô bé tưới dầu vào trán, đột nhiên nước mắt tôi trào ra, mà chẳng biết tại sao. Có ít đâu, cứ nằm như vậy khóc đến mấy tiếng mới lạ chứ.

Họ tưới dầu tất cả 4 ngày, từ ngày thứ 5 thì họ chuyển sang tưới cái gì đó mát lạnh (họ nói là buttermilk – làm từ sữa bò tươi). Có cái tuyệt diệu là ngay sau lúc được tưới cái này, thì tự nhiên tâm trạng tôi thấy rất phấn khởi, mọi điều u ám dường như biến sạch. Khi kể với bác sĩ, thì cô ta cười rất phấn khởi: "Đó chính là hiệu ứng mà chúng tôi chờ đợi ở bà đấy. Tưới dầu lên đầu là liệu pháp xả stress cực kỳ hiệu nghiệm, được áp dụng mấy ngàn năm nay rồi". À ra vậy, dùng dầu thay bác sĩ tâm lý.

Cũng từ ngày này, tôi bị cấm ăn tất cả các loại đồ sống, kể cả rau củ sống và trái cây. Mỗi buổi sáng, họ khua tôi dậy, bắt uống quãng vài chục ml cái thứ nước "kinh tởm", gọi là "ghee". Cũng từ hôm đó, họ xối xả bắt tôi uống một lũ thuốc, toàn là do bác sĩ Mathai tự chế, mà thuốc gì tôi cũng thấy kinh.

Ở Ấn Độ 2 tuần, ngoài việc chữa khỏi dị ứng, tôi học được biết bao điều mới mẻ.

Tôi học được cách thiền mở 7 luân xa (gọi là Chakra), và đang thực hiện hàng ngày. Qua đó, tôi học được rằng cuộc sống của tôi hơi bận rộn quá, với những chuyến đi. Vì vậy, mỗi ngày tôi phải dành lấy ít nhất 2 tiếng để thư giãn.

Tôi học được cách sống chậm lại, để tận hưởng những phút giây êm đềm, chứ không phải lúc nào cũng lật đật vội vã.

Và tôi học được một điều nền y học cổ truyền của mỗi đất nước đều chứa đựng biết bao điều thú vị, mà Tây y chưa muốn và chưa đủ cởi mở để nghiên cứu và chấp nhận sự kết hợp.

Tôi cũng kiếm được quyển sách quý báu của Giáo sư Atkins: *Dr. Atkins Health Revolution – How Complementary Medicine Can Extend Your Life.*

Tôi cũng học được những điều rõ ràng về các khái niệm: y học cổ truyền, y học thay thế và y học kết hợp. Trong các bài viết, để cho dễ hiểu, tôi hay gọi chung là "y học cổ truyền thế giới", tạo nên cái cớ cho nhiều người lên án là tôi không hiểu "y học cổ truyền" là gì. Cũng nói rõ là khi nói đến y học cổ truyền, người Việt Nam ta hay nghĩ đó là nền y học cổ truyền của Việt Nam. Và vì vậy cái từ đúng nhất để gọi nền y học khác với Tây y, sẽ là y học thay thế (alternative medicine).

Và tôi học được rằng, ở Ấn Độ, Chính phủ và Bộ Y tế khuyến khích và tạo điều kiện cho sự phát triển của mọi quan điểm về chữa bệnh một cách có kiểm soát, nhằm mục đích phục vụ cho sức khỏe cộng đồng. Vì vậy, họ có rất nhiều trung tâm chữa bệnh kết hợp tất cả mọi phương pháp tốt nhất của y học cổ truyền thế giới. Và kết quả chữa các căn bệnh mãn tính của họ thật đáng khâm phục.

Chỉ riêng ở trung tâm tôi đến chữa dị ứng, mỗi năm có biết bao bệnh nhân với các căn bệnh mãn tính mà Tây y đã đầu hàng, được chữa khỏi tại đây. Cũng có biết bao nhân vật nổi tiếng (kể cả Hoàng tử Anh và vợ ông), đã đến đây thải độc.

Tôi xác định, từ nay cứ mỗi năm tôi sẽ trở lại đó một đợt chỉ để thư giãn và được thải độc theo phương pháp y học cổ truyền Ấn Độ Ayurveda.

Dưới đây, tôi xin tóm tắt các cách không độc hại để kiểm soát dị ứng. Tôi sẽ nêu thứ tự từng phương pháp, để mọi người dễ thực hiện:

A. Chữa nguyên nhân

1. Nếu bị dị ứng, điều đầu tiên bạn phải nghĩ đến là hệ thống miễn dịch bị suy yếu do các bộ phận (đặc biệt là gan) chứa quá nhiều độc tố. Vì vậy, hãy ngay lập tức súc rửa ruột bằng nước muối biển và tẩy sỏi gan. Trong qua trình tẩy sỏi, dị ứng có thể xuất hiện – vì các độc tố từ gan bị tống ồ ạt xuống ruột, chưa kịp thải ra hết, nên làm hệ thống miễn dịch báo động đỏ, tấn công những vùng mà nó cho là bị nhiễm độc. Nhớ là đừng uống thuốc Tây, mà hãy sử dụng một số biện pháp làm dịu triệu chứng ngứa (như sẽ nêu phần dưới). Các loại thuốc Tây chữa triệu chứng dị ứng thường gây rất nhiều tác dụng phụ, không nên uống lâu dài: nó có thể làm bạn buồn ngủ, nhức đầu, và lâu dài gây suy thận. Nếu lại dùng loại có chứa cortizol, thì đó là một trong những nguyên nhân gây ung thư, nếu dùng liên tục nhiều năm.

2. Sau quãng vài lần tẩy sỏi, bạn có thể khỏi hẳn, hoặc dị ứng giảm nhẹ đi rất nhiều

3. Nếu dị ứng vẫn xuất hiện nhiều: lý do rất lớn là bạn bị căng thẳng thần kinh. Khi căng thẳng do stress, thần kinh tiết ra mấy loại hormone stress, trong đó nguy hiểm nhất là cortizol. Các loại hormone này sẽ "đánh thẳng" vào hệ thống tiêu hóa, nơi tập trung 80% tế bào miễn dịch, và dị ứng xuất hiện – cực kỳ khó kiểm soát trong trường hợp này. Bạn hãy thử chế độ ăn như sau:

   – Mỗi ngày ăn 2 bữa trong 4 giờ, nhịn 20 giờ. Ví dụ: trong tháng vừa qua, tôi ăn bữa trưa vào

lúc 16giờ, bữa tối vào lúc 19giờ 30 đến 20giờ. Sáng dậy, tôi uống công thức 1 không có dầu, lọc bỏ hết bã. Khoảng 12 giờ trưa, tôi uống 1 cốc nước bưởi hoặc cam ép vắt vào 2 quả chanh và cho thêm 20 ml giấm táo, xay vào một khúc nha đam. Kỳ diệu là chỉ sau 1 ngày thực hiện chế độ ăn này, tôi bỏ hẳn được thuốc Tây (tính đến nay đã được tròn một tháng).

– Hiện nay, tôi đang chuyển dần lên ăn bữa trưa vào lúc 14giờ, bữa tối vào lúc 19giờ – và thấy dị ứng vẫn hầu như không xuất hiện nữa.

– Vì vậy hễ dị ứng xuất hiện, thay vì uống thuốc Tây, bạn hãy thử ngay chế độ ăn như trên, tôi tin là hiệu quả sẽ đến chỉ sau 1 – 2 ngày.

1. Nếu có điều kiện, bạn nên tắm hơi 3–4 lần/tuần. Tắm hơi rất có tác dụng làm dịu dị ứng thậm chí ngày nào có điều kiện tắm hơi, dị ứng có thể biến luôn. Nhưng mỗi lần bạn phải ngồi quãng 10 – 15 phút, và chạy ra chạy vào độ 3 lần (tổng cộng ngồi trong phòng tắm hơi 30 – 40 phút).

B. Chữa triệu chứng

Để đỡ ngứa ngáy, bạn có thể dùng những cách sau:

– Giấm táo: rửa sạch vùng bị dị ứng, bôi giấm táo vào rồi để một lúc cho nó tự khô. Sau độ 20 – 30 phút, rửa sạch đi và bôi vào một chút dầu dừa, bạn sẽ thấy dịu bớt ngứa ngáy.

– Bạn cũng có thể dùng đá bọc vào tấm vải màn sạch, rồi chườm vào khu vực bị ngứa, dị ứng cũng sẽ dịu bớt.

– Có lúc tôi dùng kem nha đam, hoặc nha đam tươi gọt vỏ, rửa sạch, bóp ra rồi bôi vào, cũng có tác dụng khá tốt.

– Uống dầu dừa: nếu dị ứng xuất hiện nhẹ, uống ngay quãng 30 ml dầu dừa vào, nó có thể lặn sau khoảng 15 phút.

Bạn nào đang bị dị ứng hành hạ, hãy thử rồi chia sẻ kết quả cho mọi người cùng biết nhé. Bản thân tôi đã kiểm soát gần như hoàn toàn dị ứng trong một tháng vừa qua, chủ yếu bằng chế độ ăn như trên.

VII. VIÊM GAN SIÊU VI B

Hôm qua, sau buổi hội thảo về thải độc, thấy một bạn lặng lẽ chờ để gặp riêng tôi. Bạn bị viêm gan B, uống thuốc bác sĩ kê toa đã 6 năm nay – phải uống hàng ngày. Hệ quả của nó là bạn bị đau khớp, và gan đã bị xơ ở mức trung bình.

Từ trước đến nay, rất nhiều bạn cũng inbox báo với tôi là bị xơ gan sau vài năm dùng thuốc. Tôi không biết đó là loại thuốc gì, nhưng xin có chia sẻ như sau: các thuốc diệt virus viêm gan đều rất độc hại. Nếu uống một đợt để giải quyết cấp thời, thì còn đỡ, chứ uống hàng ngày sẽ dẫn tới xơ gan. Mà nếu bạn ngừng uống, virus sẽ vọt trở lại cực kỳ nhanh. Đó là chưa kể đến việc một số bác sĩ vô lương tâm sửa kết quả để "gắn" bệnh nhân lâu dài với họ.

1. Viêm gan B là căn bệnh mãn tính, nhưng không quá nguy hiểm theo kiểu "cháy nhà chết người". Nếu lượng virus dưới 10.000 – chưa có gì nguy hiểm, và đừng có hốt hoảng.

2. Nếu lượng virus lên tới vài triệu, thì là "hơi nguy hiểm", nhưng cứ phải bình tĩnh.

Trong tất cả các trường hợp, thì TẨY SỎI GAN là tốt nhất, sẽ có tác dụng tức thời luôn, làm giảm lượng virus, vi khuẩn một cách đáng kể chỉ sau một vài lần. Bạn cứ giữ chế độ ăn uống cẩn thận, uống nhiều nước, thỉnh thoảng thải độc và tẩy sỏi, chắc chắn bạn sẽ sống chung an bình với

loại virus này. Năm 2009, lượng virus của tôi trên 5,2 triệu. Chỉ sau một năm uống thực phẩm chức năng, nó tụt xuống còn quãng 6.000 (hồi đó tôi chưa biết bài tẩy sỏi gan). Cũng có người khỏi hẳn sau vài đợt uống thực phẩm chức năng hoặc tẩy sỏi.

Nếu bạn không thể tiến hành tẩy sỏi gan, thì các loại thực phẩm chức năng sau đây rất tốt cho gan, nếu bạn có điều kiện mua:

1. Milk Thistle
2. Dandelion
3. Artichor
4. Colloidal Silver
5. Essiac Teas
6. Vitamin C (liều cao)
7. Vitamin D
8. Vitamin E
9. NAC
10. Vitamin B tổng hợp
11. Dùng nhiều dầu dừa (có tính diệt khuẩn, phòng chống ung thư) và dầu olive extra virgin (giúp thải độc gan).

Các bạn cứ uống thực phẩm chức năng theo chỉ dẫn trên lọ, nhớ là uống quãng 3 tuần thì phải ngừng một tuần đến 10 ngày, để cơ thể có thời gian tống xác virus, vi khuẩn ra ngoài.

Tôi nhiễm viêm gan B từ bao giờ không biết. Chỉ đến khi có bầu thì mới phát hiện ra. Vậy mà bác sĩ ở Singapore lúc đó rất điềm nhiên khuyên tôi là không hoảng hốt, không cần uống thuốc gì, theo dõi lượng virus và men gan 6 tháng một lần.

Những năm tiền mãn kinh, virus của tôi tăng vọt lên hơn 5 triệu, một bác sĩ trẻ ở Singapore giới thiệu với tôi loại thuốc mới uống mỗi ngày 1 viên, tôi cương quyết từ chối. May quá.

Và hiện nay, tôi cực kỳ khỏe mạnh, chung sống "vui vẻ" với chỉ số dưới 5.000. Men gan luôn ở trong khoảng tốt. Tẩy sỏi gan và một số loại thực phẩm chức năng thật sự đã làm nên điều kỳ diệu cho tôi.

Bình tĩnh, không hoảng hốt, hãy tìm hiểu đủ thông tin trước khi quyết định "gắn bó" cả đời với thuốc Tây, các bạn nhé.

Tôi kêu gọi các bạn đã thực hiện tẩy sỏi gan và đang sống lành mạnh hãy tích cực chia sẻ kinh nghiệm, nhằm tạo niềm tin và động viên mọi người hướng tới cuộc sống khỏe mạnh với những loại thực phẩm vẫn dùng hàng ngày, không phụ thuộc lâu dài vào thuốc.

Dưới đây tôi xin chia sẻ quá trình chữa viêm gan siêu vi B

Tôi biết mình bị viêm gan B mãn tính từ lâu, nhưng chỉ đến năm 2005, khi tuổi tiền mãn kinh đến, men gan vọt lên mức gần 100, tôi mới thấy lo lắng. Bác sĩ khuyên chữa bằng thuốc Tây, tôi

ngại ngần từ chối. Từ 2005 đến năm 2009, sức khỏe cứ tụt dốc dần, mà chẳng biết phải làm gì.

Đi đếm virus: chỉ số 5.200.000 – là cao lắm rồi, đã ở mức báo động. Khi mua Colloidal Silver để chữa ung thư cho bố, tôi biết tác dụng của nó là diệt được hơn 600 loại virus và vi khuẩn. Thế là tôi liều uống thử trong độ 20 ngày – mỗi ngày 2 lần sáng sớm (trước khi ăn sáng 1 tiếng, và tối trước khi đi ngủ – mỗi lần 40 – 60 ml loại 10 – 30ppm). Khi đi thử lại, lượng virus giảm chỉ còn hơn 3.800.000 – mừng hết lớn. Vốn bướng bỉnh lại tò mò, tôi tìm kiếm tiếp xem còn cách nào khác không, lại tìm được cách uống các loại thực phẩm chức năng khác, như sau (may mà còn giữ được tờ giấy cũ mèm hồi đó ghi lại, chứ không tôi cũng không nhớ nổi):

1. Lecithin: 10.000 – 25.000 mg/ngày
2. Licorice: 2.500 – 5.000 mg/ngày
3. Milk Thistle: 250 – 1.000 mg/ngày
4. Vitamin C: 1.000 – 3.000/ngày
5. Selenium: 200 – 400 mcg/ngày
6. Saint John's Wort: 900 – 1.050 mg/ngày
7. Shitaike Mushroom: 1.000 – 4.000 mg/ngày
8. Vitamin B12: 1.000 – 2.000 mcg/ngày
9. Vitamin E: 800 – 1.200 IU/ngày
10. NAC (N-acetylcysteine): 600 – 1.200 mg/ngày
11. Dandelion: 1.000 – 2.000 mg/ngày
12. Schizandra: 1.000 – 3.500 mg/ngày
13. Green tea (trà xanh): 240 – 320 mg/ngày.

Thế là tôi sang Singapore, mua đủ các loại trên, uống đúng liều trong vòng 1 tháng. Đi thử lại: virus xuống tiếp còn 2.700.000. Từ đó, tôi uống xen kẽ 2 cách trên, đến năm 2012, virus xuống chỉ còn 6.000.

Từ tháng 9/2013, tôi làm thải độc và tẩy sỏi gan liên tục, thấy sức khỏe rất tốt, nên lười không đi thử nữa.

Tháng 12 năm ngoái, tôi chữa cho con của người bạn: lượng virus của cháu vào tháng 4/2014 là gần 10.000. Đến tháng 11, nó tăng vọt lên 1.570.000. Tôi cho cháu làm Liver Flush, sau đó uống Colloidal Silver trong vòng 3 tuần, làm tiếp 1 lần Liver Flush nữa. Đi thử lại, virus của cháu "ngủ rất ngon" rồi, vậy là yên tâm.

Nếu bạn nào áp dụng 1 trong 2 cách trên, lưu ý: uống liên tục tối đa là 3 tuần, nghỉ một tuần (làm Liver Flush trong tuần đó), rồi uống lại 3 tuần. Liều lượng các loại thực phẩm chức năng trên là cho 1 ngày: bạn có thể chia ra uống 2 hoặc 3 lần, thường là sau khi ăn. Riêng với Colloidal Silver – uống quãng 60 – 90 ml/lần, vào lúc đói, trước khi ăn 1 tiếng (thường là buổi sáng lúc ngủ dậy, và tối trước khi đi ngủ). Nên thường xuyên đi đếm virus (định lượng) để biết tác dụng của từng cách chữa. Khi uống, men gan có thể lên – vì virus chết nhiều chưa thải ra kịp, đừng lo lắng. Một vài tháng nó sẽ trở lại bình thường. Điều quan trọng là phải giảm được lượng virus trong gan.

Trong thời gian uống, sẽ hơi mệt, người cứ ngây ngất như uống rượu, mọi người đừng sợ. Các loại này không chỉ chữa viêm gan siêu vi B và C, mà có tác dụng rất tốt với sức khỏe.

Gần đây con của người bạn lại phát hiện ra bị nhiễm, cũng viêm gan B luôn (lây từ mẹ khi mới ra đời).

Tự chữa cho mình để lượng virus từ hơn 5.300.000 giảm xuống chỉ còn gần 6.000 – tôi vẫn chưa đủ tự tin để công bố kết quả. Hai tháng trước, thuyết phục cháu để tôi chữa (lúc đó lượng virus của cháu là 1.580.000), hôm qua vừa có kết quả thử máu: virus ngủ đông hết rồi.

Một ngày có tới hai niềm vui.

Xin chia sẻ cách chữa cùng những ai có bệnh:

1. Uống nước muối biển (1,1 lít nước ấm pha vào 2 thìa muối biển): uống liền bảy buổi sáng (khi vừa ngủ dậy) để làm sạch đường tiêu hóa, sau 1 tiếng (khi đã tháo cống rồi) mới được ăn sáng.

2. Làm Liver Flush lần đầu: uống công thức 1 liền 3 buổi sáng, ngày cuối uống công thức 2 (nhớ đọc kỹ hướng dẫn về làm Liver Flush)

3. Uống Colloidal Silver hoặc Essiac Tea liền 3 tuần, sau đó dừng 1 tuần. Nếu không thể mua được hai loại này, bạn có thể dùng thử loại thực phẩm chức năng do Việt Nam sản xuất, được chế từ lá cây "chó đẻ răng cưa".

4. Làm Liver Flush, và thường xuyên lặp lại sau 3 tuần.

5. Cứ làm vậy, chỉ sau 2–3 tháng đi thử lại, sẽ thấy lượng virus giảm nhiều lắm. Ai may mắn có thể khỏi luôn (nghĩa là trở về âm tính) đấy.

6. Nhớ ăn uống lành mạnh, giảm rượu bia, ăn nhiều rau và trái cây.

Cũng chẳng tốn kém gì nhiều, các bạn thử xem nhé.

VIII. CÁCH CHỮA BỆNH TUYẾN GIÁP

Lời khuyên của tôi, hãy suy nghĩ thật kỹ trước khi quyết định mổ. Cắt tuyến giáp sẽ để lại những hậu quả khôn lường cho cả cuộc đời còn lại, bạn nhớ nhé. Bác sĩ ở Singapore hầu như không chỉ định mổ, trừ trường hợp bị ung thư tuyến giáp.

Từ sáng nay đến giờ, tôi bị "tấn công" dồn dập bởi các câu hỏi và đề nghị chia sẻ về bệnh bướu cổ. Lý do là vì tôi khoe răng đang tiến hành thải độc cho một anh bạn vừa bị cắt tuyến giáp một cách khá vô duyên. Anh chàng có cái u mỡ ở chân, đi khám. Bác sĩ tiện thể nhìn lên cổ, rồi nói: "Bướu cổ to rồi, mổ cắt đi". Thế là 2 ngày sau hắn đi mổ, cắt toàn bộ tuyến giáp. Từ đó đến nay (đã vài tháng), cuộc sống của hắn thành "dở hơi" luôn. Ai bị cắt mất tuyến giáp rồi, chắc sẽ hiểu rõ cái từ "dở hơi" tôi dùng ở đây. Lý do tại sao tôi xin giải thích rõ ngay bây giờ.

Tuyến giáp giữ vai trò "cực kỳ quan trọng" đối với cơ thể. Nó sản xuất ra hormone T4 và T3, là những hormone quan trọng bậc nhất trong việc giúp cơ thể chuyển hóa các chất (metabolism). Nó điều hòa chức năng hoạt động của nhiều bộ phận trong cơ thể, bằng cách tiết hormone đưa vào máu: khi cơ thể cần nhiều năng lượng hơn cho hoạt động, nó tiết nhiều hơn. Khi cơ thể cần ít, nó tiết ít. Ngoài ra, nó cũng sản xuất hormone calcitonin, cần thiết cho cơ chế hấp thụ canxi, cũng như sự trao đổi chất của xương trong cơ thể. Tuyến giáp còn là bộ phận duy nhất trong cơ thể con người có thể hấp thụ iốt.

Vậy đấy, tuyến giáp quan trọng như vậy, mà nhiều người có xu hướng "nghe lời" để cắt béng

nó đi một cách rất nhanh chóng, mà không chịu tìm hiểu bất cứ thông tin nào (anh bạn tôi là một ví dụ điển hình).

Vậy thì nếu bị bất cứ dạng bướu cổ nào, bạn nên làm gì? Tôi xin chia sẻ kinh nghiệm của chính bản thân tôi. Tôi vốn bị bướu cổ nặng từ năm 9 hay 10 tuổi gì đó. Từ đó cho đến khi trưởng thành, viên thuốc iốt luôn là bạn đồng hành cùng tôi. Các bạn thử tưởng tượng là khi tôi học ở Liên Xô cũ, mà bố mẹ tôi phải tích trữ đủ cho tôi dùng trong 5 năm (hồi đó hình như không có khái niệm về hết hạn thuốc).

Nói chung là cái cổ tôi phía trước nó phồng lên như con vịt bầu và nó to như vậy cho đến năm 1998. Năm 1998, bị lệch đĩa đệm, tôi bắt đầu tập *Suối nguồn tươi trẻ*. Cái tôi không ngờ là chỉ sau 2 – 3 tuần, cái "cổ vịt" của tôi bé hẳn đi.

Tháng 6/2003 – lần đầu tiên tôi kiểm tra sức khỏe tại Singapore. Tất nhiên là họ phát hiện tôi bị tuyến giáp, hormone T4 thấp, họ cho tôi đi thử máu lại. Cũng đúng dịp đó, tình cờ tìm được bài viết về nhịn ăn thải độc, thế là tôi nhịn luôn một đợt 7 ngày trước khi thử máu lại. Mắt bác sĩ cứ tròn xoe khi T4 của tôi đã trở lại bình thường. Họ hỏi tôi làm gì, tôi trả lời: "Tôi nhịn ăn thải độc". Bà ấy nghe và mỉm cười rất lịch sự. Tất nhiên, T4 của tôi không ổn định mãi mãi chỉ nhờ một đợt nhịn.

Và mọi việc chỉ ổn sau mấy tháng tôi tẩy sỏi gan (từ tháng 9/2013). Trước đó, mỗi năm tôi cảm cúm quãng hơn chục lần. Rồi áp huyết thấp, lúc nào cũng mệt mỏi như người hụt hơi, suốt ngày viêm đường tiết niệu, viêm họng, rồi viêm gan siêu vi B (virus tăng ầm ầm). Có lúc oải quá, tôi cứ nghĩ là chắc mình chẳng sống được bao lâu nữa, nhất là mấy năm tiền mãn kinh. Cái "dở hơi" nhất là chẳng biết mình bị bệnh gì, nên cứ phải cố lên gân làm ra vẻ khỏe mạnh, vì sợ mọi người nghĩ là mình "bệnh giả vờ" để được chú ý.

Vậy mà nhờ tẩy sỏi gan và giữ chế độ ăn uống hợp lý, từ giữa năm 2014 đến nay, tôi quên mất cảm giác ốm là thế nào. Tôi hoạt động ầm ầm, đi chu du liên tục – ít khi thấy cảm giác mệt mỏi. Cái cổ vịt trước đây của tôi hầu như biến mất.

Vì vậy, lời khuyên của tôi cho những ai bị bệnh tuyến giáp (dù đã cắt hay chưa cắt) hãy lập tức thải độc (súc rửa ruột bằng nước muối biển và tẩy sỏi gan). Ai có can đảm thì kết hợp nhịn ăn uống nước trái cây ép 7 – 10 ngày, chắc chắn sẽ thấy tốt hẳn. Nếu bác sĩ cho bạn uống thuốc Tây (tức là cung cấp hormone T4), nó làm bạn suốt ngày mỏi mệt, cáu kỉnh, bạn có thể thử thay thế bằng loại thực phẩm chức năng chứa cả hormone T4 và T3. Tên gọi chung của nó là: Raw Natural Desicated Thyroid Powder. Cụ thể có các loại với tên gọi như sau:

1. Armour
2. Nature – thyroid
3. Westthroid
4. Thyroid made by Erfa
5. Acella
6. WP Thyroid

Các bạn nên mua thử 2 loại, uống xem loại nào hợp thì dùng loại đó. Uống thực phẩm chức năng thay thế, tôi tin là sẽ có ít tác dụng phụ hơn là dùng thuốc Tây.

Và điều cơ bản: tẩy sỏi gan 3 tuần một lần. Gan sản xuất nhiều loại hormone. Do vậy, nếu có bị cắt mất tuyến giáp rồi, việc gan không bị tắc do chất độc và sỏi sẽ giúp cơ chế kiểm soát hormone của cơ thể hoạt động tốt hơn.

IX. CÁCH CHỮA HUYẾT ÁP THẤP

Chúng ta biết nhiều về bệnh áp huyết cao: nguyên nhân, thuốc chữa... Nhưng còn áp huyết thấp, chúng ta biết những gì? Có chăng, bác sĩ sẽ nói với ta rằng: áp huyết thấp không nguy hiểm, thậm chí còn an toàn, vì bạn không có nguy cơ bị tai biến? Có thật vậy không?

Nếu ta chịu khó quan sát: đi ngoài đường, đến cơ quan, vào siêu thị..., ta sẽ bắt gặp khá nhiều các cô gái mình dây cũng như mình tròn, xanh xao hoặc trắng bủng, yếu ớt. Thỉnh thoảng, ta nghe nói có em nào đó bị choáng váng, hoặc ngất xỉu, mọi người nói em bị hạ đường huyết, hoặc hạ calcium, rồi bác sĩ sẽ truyền đạm, hoặc muối biển, hoặc chất bổ gì đó. Vậy những cô gái căng tràn nhựa sống, với nước da mịn màng, gò má hồng hào không cần son phấn. Những cô gái mà nhìn vào, ta thấy rạo rực sức sống mùa xuân, sự quyến rũ của tuổi trẻ – các em biến đi đâu hết rồi? Với những cô gái, những người đàn bà hiện đại thời nay, thì căn bệnh nguy hiểm chính là áp huyết thấp. Sao thế nhỉ?

Tôi cũng từng là một nạn nhân của bệnh áp huyết thấp, thậm chí bệnh đã đến mức cực kỳ nguy hiểm. Không nhớ từ bao giờ, áp huyết tối đa của tôi chỉ quãng 90/55. Tôi thường xuyên bị cảm giác choáng váng, hoa mắt, tối sầm không nhìn thấy gì, rồi nhức đầu, tức thở, đau ngực..., và đã có hai lần ngất xỉu mất vài phút. Có những lúc, áp huyết tôi chỉ ở mức 78/42. Cũng vì đọc nhiều tài liệu Tây y về huyết áp thấp – tôi yên tâm lắm vì nghĩ áp huyết thấp không nguy hiểm.

Cho đến một ngày, đưa bố tôi đi khám ở một phòng khám của ông bác sĩ Ấn Độ (chữa bằng phương pháp thiên nhiên) tại Singapore, tôi mới té ngửa. Ngồi chờ rỗi việc, thấy loại máy lạ, dùng đo mức độ năng lượng của cơ thể (energy level), thì chỉ số của tôi không đo được, nghĩa là dưới mức tối thiểu. Trao đổi với ông về nguyên nhân, ông phân tích:

1. Chắc tôi là loại người ăn uống, kiêng cữ theo đúng những trường phái hay được truyền cho nhau từ vài chục năm trước đây: ăn ít chất bột, ít đạm, nhiều rau, trái cây, nhưng lại tuyệt đối kiêng dầu, mỡ, các chất béo. Rau và trái cây rất tốt, nhưng thiếu các loại chất béo cần thiết cho sự chuyển hóa, thì làm sao hòa tan được các chất để cơ thể hấp thụ được. Thêm nữa, cơ thể lấy năng lượng từ chất bột (được chuyển hóa thành đường), và chất đạm, chất béo để tạo thành năng lượng. Ăn quá ít các loại này, sẽ làm cơ thể suy dinh dưỡng – dẫn đến suy kiệt sức khỏe. Nhân đây, tôi muốn khuyên các bạn trẻ: chế độ ăn không có tinh bột (low carb) có thể giúp bạn giảm cân rất nhanh trong vòng 2 – 3 tuần, nhưng nếu bạn áp dụng lâu dài, sẽ làm rối loạn cơ chế chuyển hóa của cơ thể – và hậu quả rất xấu. Tôi đã đọc một tài liệu nói đến nguy cơ bị ung thư các cơ quan của hệ thống tiêu hóa, nếu bạn ăn theo chế độ ít chất bột lâu dài. Tôi còn chứng kiến một loạt các cô sau hai năm áp dụng chế độ ăn này, ai cũng bị đau dạ dày, hoặc may hơn thì vẫn là đường tiêu hóa có vấn đề.

2. Lý do áp huyết quá thấp

Vì ăn uống như vậy trong thời gian kéo dài, nên tôi bị thiếu dinh dưỡng trầm trọng. Thêm nữa, mỗi năm tôi lại nhịn một kỳ để thải độc, mà không ăn đủ chất sau khi nhịn, nên càng làm cho tình hình tệ thêm. Tuy thải độc thường xuyên, vì không đủ chất dinh dưỡng phục vụ cho sự chuyển hóa, nên cơ thể tôi vẫn bị nhiễm độc ở mức tế bào: lớp màng nhầy bọc quanh mỗi tế bào (membrant), ngăn chặn tế bào hô hấp và hấp thụ chất. Nghe ông phân tích, tôi thấy rất hợp lý, bèn về tìm mọi nguồn thông tin để đọc, rồi đưa ra chế độ ăn uống hợp lý cho cả nhà. Đồng thời, tôi uống thêm các thực phẩm chức năng bổ sung như: Vitamin tổng hợp, Omega-3, và rất chịu khó ăn salat trộn dầu olive extra virgin. Từ đó cho đến tháng 9/2013 – sức khỏe tôi ngày càng tốt hơn, nhưng bệnh huyết áp thấp chỉ được cải thiện một phần, nghĩa là tăng lên được đến mức 95/60 là tối đa. Không thường xuyên như trước, nhưng thỉnh thoảng, tôi vẫn bị những cơn đau đầu và khi đo thì thấy ngay là áp huyết lại hạ.

Tôi vốn bị viêm gan siêu vi B, khi áp dụng những biện pháp trên, lượng virus hạ xuống ở mức rất thấp. Tuy vậy, tôi tham vọng làm sao để nó phải trở về mức âm tính. Mua được một quyển sách về phương pháp chữa viêm gan B không độc hại, thấy tác giả nhấn mạnh tầm quan trọng của thải độc gan, tôi bèn đặt kế hoạch thực hiện 3 tuần 1 lần. Trước đó, tôi đã làm vài lần theo kiểu "được

chăng hay chớ", vì nghĩ là mỗi năm mình nhịn ăn 1 – 2 đợt, lại còn ăn uống rất lành mạnh, thì lấy đâu ra sỏi. Vậy mà sỏi vẫn ra hàng trăm viên mỗi lần. Tôi cũng quên béng mất là từ bao giờ, mình không thấy chóng mặt, nhức đầu, cũng chẳng mệt mỏi gì nữa, nên quên luôn việc đo áp huyết. Cho đến tháng 8 vừa rồi, đưa con đi khám để làm hồ sơ đi Mỹ, tôi nhờ y tá đo luôn áp huyết cho mình, thì giật mình thấy chỉ số 120/65. Từ hôm đó, ngày nào tôi cũng đo, có ngày đo 2 – 3 lần, thì thấy áp huyết mình luôn ổn định ở mức 110 – 120 và 65 – 75. Mừng quá. Làm thải độc gan để đẩy sỏi ra, chữa viêm gan B, lại thêm được "hậu quả" tốt là chữa xong bệnh áp huyết thấp.

Và bây giờ: nếu ai hỏi tôi "*cơ quan nào trong cơ thể là quan trọng nhất?*", tôi sẽ trả lời ngay không hề chần chừ: "*là lá Gan*".

Nếu bạn hỏi tiếp: "*biện pháp thải độc nào công hiệu nhất với sức khỏe*?", tôi sẽ nói: "*THẢI ĐỘC GAN (Liver Flush), kèm với chế độ ăn uống*".

X. ĐAU TIM VÀ NƯỚC

Một bác sĩ tim mạch nói rằng, nếu mỗi người đọc được thông tin này mà chia sẻ cho 10 người biết thì chúng ta sẽ cứu được ít nhất 1 người.

Khi bạn đứng, cơ thể giữ nước ở phần dưới của cơ thể, khiến chân bạn sưng lên. Khi bạn nằm xuống, cơ thể hạ xuống thấp hơn, do đó, thận thải nước dễ dàng hơn, độc tố cũng dễ dàng loại bỏ hơn. RẤT QUAN TRỌNG, xin hãy ghi nhớ:

– 2 ly nước sau khi thức dậy – giúp kích hoạt các cơ quan nội tạng.

– 1 ly nước 30 phút trước bữa ăn – giúp tiêu hóa.

– 1 ly nước trước khi tắm – giúp giảm huyết áp.

– 1 ly nước trước khi đi ngủ – tránh đột quỵ hoặc đau tim.

Kết quả một số công trình nghiên cứu cho thấy trước khi đi ngủ, uống một cốc nước có thể giúp phòng ngừa chứng tai biến mạch máu não.

Trong thực tế, những trường hợp tai biến mạch máu não thường xảy ra vào sáng sớm. Sau một đêm dài cơ thể không được cung cấp nước, máu trở nên đặc hơn, và đây là một trong những nguyên nhân dễ dẫn đến tai biến mạch máu não.

Trong một ngày, máu có lúc đặc lúc loãng, đồng thời có một quy luật nhất định. Buổi sáng, từ 4 giờ đến 8 giờ, là lúc máu đông đặc nhất, sau đó dần dần loãng ra, đến khoảng 12 giờ đêm là thời điểm loãng nhất, rồi dần dần đặc lại, và đến buổi sáng hôm sau lại lên đến đỉnh cao.

Vì vậy, mỗi chúng ta, nhất là những người lớn tuổi, buổi tối trước khi đi ngủ nên uống khoảng 200 ml nước (chừng một cốc), thì sáng ngủ dậy, không những máu không bị đặc mà còn loãng ra.

Các chuyên gia y học cũng khuyên rằng, buổi tối trước khi đi ngủ uống nước khiến cho máu loãng ra, có lợi cho sự tuần hoàn của mạch máu, giúp phòng chống tai biến mạch máu não.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tai biến mạch máu não, sự đông đặc của máu tăng lên chỉ là một trong những nguyên nhân gây bệnh. Tuy nhiên, có thể khẳng định thói quen uống nước trước khi đi ngủ có tác dụng nhất định đối với việc phòng chống tai biến mạch máu não.

Làm sao để sống qua cơn đau tim khi bạn ở một mình?

Người bệnh khi lên cơn đau tim thì tim họ sẽ đập loạn nhịp, yếu. Sau đó, họ cảm thấy choáng,

uể oải.

Khi bắt đầu cảm thấy như thế, thì chỉ còn 10 giây nữa họ sẽ ngất.

Tuy nhiên người bệnh có thể tự giúp mình bằng cách ngay lập tức ho rất mạnh, rất dài và rất sâu (như khạc đờm từ sâu trong ngực). Đồng thời, trước và xen kẽ mỗi cơn ho người bệnh hít 1 hơi thật sâu.

Người bệnh cần lặp lại hít thở sâu và cơn ho như trên 2 giây một lần, chỉ dừng lại cho đến khi cảm thấy tim đập trở lại bình thường và người có thể giúp đỡ đến.

Hít thở sâu giúp cho oxy vào phổi nhiều hơn bình thường và mỗi cơn ho dài, mạnh, sâu giúp bóp mạnh quả tim làm cho máu lưu thông.

XI. BỆNH SẸO HAY XƠ HÓA PHỔI (PULMONARY FIBROSIS)

Mấy hôm trước, có một em bị bệnh sẹo phổi nhờ tôi tư vấn. Nếu bị bệnh sẹo phổi, việc đầu tiên phải làm là thải độc. Khi thải độc, là bạn giúp hệ thống miễn dịch trở nên khỏe mạnh hơn, để nó không vì nhầm lẫn mà tấn công phổi của bạn nữa (cũng tương tự như việc tôi đang bị dị ứng da, nên lập tức nhịn ăn thải độc và làm tẩy sỏi gan vậy).

Các thực phẩm chức năng sau sẽ rất có ích cho người bị bệnh sẹo phổi:

1. Liquorice
2. Dầu hạt lanh (flaxsedd oil)
3. Vitamin C tăng cường hệ thống miễn dịch
4. Vitamin D
5. Imunocomplex
6. Colloidal Silver
7. Omega-3

biến mạch máu não thường xảy ra vào sáng sớm. Sau một đêm dài cơ thể không được cung cấp nước, máu trở nên đặc hơn, và đây là một trong những nguyên nhân dễ dẫn đến tai biến mạch máu não.

Phần 2:
CHỮA UNG THƯ BẰNG CÁC PHƯƠNG PHÁP KHÔNG ĐỘC HẠI

Chương 1
Nguyên nhân gây ung thư

Ngày cứ đến và qua đi, mỗi người trong chúng ta thỉnh thoảng lại nghe người thân, họ hàng, bạn bè thông báo rằng, ai đó vừa phát hiện bị ung thư. Nhiều trường hợp, cũng như tôi, bạn sẽ thấy ngạc nhiên lắm, vì biết rằng: người được bác sĩ xác định bị ung thư không uống rượu, không hút thuốc, rất cẩn thận và kỹ càng, giữ vệ sinh tuyệt đối trong ăn uống và sống điều độ. Vậy thì cái gì đang xảy ra, khi căn bệnh ung thư cứ từng ngày từng giờ tấn công rất nhiều người thuộc đối tượng "không có nguy cơ ung thư cao"? Cho đến bây giờ, Tây y chưa trả lời được một cách rõ ràng câu hỏi: vậy nguyên nhân gây ung thư là gì? Ở đây, tôi chỉ xin liệt kê lại các quan điểm khác nhau về nguyên nhân gây ung thư. Tôi không có ý định ủng hộ hoặc phản đối quan điểm nào. Mục đích của tôi là cung cấp thông tin càng đầy đủ càng tốt cho bạn đọc, còn việc chứng minh quan điểm nào đúng, xin nhờ các nhà các nhà khoa học nghiên cứu.

I. THEO QUAN ĐIỂM CHÍNH THỐNG CỦA TÂY Y

Nguyên nhân chính dẫn đến ung thư là do di truyền. Tuy nhiên, cũng chưa ai chứng minh được một cách chính thức quan điểm này. Gần đây nhất, người ta đã chứng minh được rằng: một trong những nguyên nhân gây ung thư dạ dày là do loại virus H-Pylori, vì nó làm cho môi trường dạ dày bị axit hóa cao, gây loét mãn tính, dẫn đến việc biến đổi tế bào thường thành tế bào ung thư. Khoa học cũng đã chứng minh được khoảng 70% nguyên nhân gây ung thư tử cung là do virus gây ra, và hệ thống y học chính thống đã chấp nhận loại vắc xin phòng ngừa ung thư tử cung (vắc xin HBV) để tiêm cho các bé gái độ tuổi 12 – 13. Vậy phải chăng do bị nhiễm virus mãn tính, nên các tế bào của những khu vực đó (dạ dày, tử cung...) bị tổn thương lâu dài, gây nên đột biến gen tế bào, để rồi nó nhân lên nhanh một cách không thể kiểm soát?

II. CÁC QUAN ĐIỂM CHƯA CHÍNH THỐNG VỀ NGUYÊN NHÂN GÂY UNG THƯ

Điểm khác nhau cơ bản giữa quan điểm chính thống và các quan điểm tôi tham khảo dưới đây (alternative – nghĩa là quan điểm của những phương pháp chữa bệnh thay thế Tây y) là: theo quan điểm chính thống, mỗi dạng ung thư (ví dụ: ung thư phổi, dạ dày, tử cung...) được coi là những dạng bệnh riêng biệt. Còn theo quan điểm dưới đây do tôi tham khảo và tập hợp, một khi ung thư đã phát triển trong bất cứ bộ phận nào của cơ thể, thì nó đều có chung những cơ chế, cũng như những đặc tính điển hình của tế bào ung thư. Xin bạn đọc kiên trì, đừng sốt ruột mà bỏ qua phần này. Một khi hiểu được từng quan điểm về nguyên nhân gây ung thư, thì bạn mới có thể áp dụng đúng những phương pháp chữa bệnh dựa trên quan điểm đó, giúp bạn tự tin về cơ sở của phương pháp mà mình lựa chọn.

1. Quan điểm tế bào nhau thai giai đoạn đầu của thai sản (TROPHOBLAST)

Giáo sư John Beard (Scotland) là người đầu tiên nêu ra quan điểm này vào năm 1902. Ông chứng minh rằng các tế bào ung thư giống hệt với cách tạo thành nhau thai ở tử cung người phụ nữ trong những tuần đầu khi có thai. Khi người phụ nữ bắt đầu có thai, các tế bào này (trophoblast) phát triển rất nhanh để tạo thành nhau thai (imbilical cord and placenta). Đặc tính chung của tế bào

ung thư và tế bào tạo thành bào thai trong mấy tuần đầu là: cả hai loại tế bào này đều sản xuất ra hormone CGH (chorionic gonadotrophic hormone), loại hormone có thể tìm thấy ở nước tiểu. Không một loại tế bào nào khác trong cơ thể (ngoài tế bào ung thư và tế bào tạo thành bào thai giai đoạn sớm) có thể sản sinh ra loại hormone CGH này. Điều này có nghĩa là: nếu thử CGH của nước tiểu, và bị dương tính, thì hoặc người đó có thai, hoặc bị ung thư. Đây chính là cơ sở của phương pháp thử Navarro (Navarro test) sẽ được nói đến ở phần sau.

Tế bào nhau để nuôi thai (trophoblast) của mấy tuần đầu khi người phụ nữ mang thai được nhân lên rất nhanh, tạo thành môi trường bảo vệ và nuôi bào thai (nhau và cuống thai). Vậy tại sao những tế bào này không bị hệ thống miễn dịch tiêu diệt, như là những tế bào lạ (foreign cells)? Đó là vì mỗi tế bào này được bao bọc bởi một lớp đạm đặc biệt (protein coating). Lớp đạm này mang tĩnh điện học âm tính (negative electrostatic charge), tương tự như tĩnh điện học của tế bào bạch cầu (white blood cells), bởi vậy nó thoát khỏi sự tấn công của các tế bào bạch cầu của hệ thống miễn dịch.

Điều đặc biệt là mỗi tế bào ung thư (và chỉ tế bào ung thư) cũng được bao bọc bởi lớp đạm (protein coating) này. Và đây cũng là lý do vì sao tế bào ung thư lại khó bị hệ thống miễn dịch của cơ thể tiêu diệt đến vậy. Thế tại sao tế bào tạo thành nhau thai không phát triển mãi (như tế bào ung thư)? Giáo sư Beard đã phát hiện ra là nhau thai ngừng xâm lấn tử cung đúng vào thời điểm khi tuyến tụy của bào thai trong tử cung bắt đầu hoạt động và sản xuất ra enzyme tụy (vào quãng tuần thứ tám của qua trình mang thai). Nếu không có enzyme tụy, nhau thai sẽ phát triển như khối u ung thư biểu mô màng đệm và giết chết bà mẹ cũng như bào thai rất nhanh.

Năm 1911, giáo sư Beard đã viết cuốn sách về việc chữa ung thư bằng phương pháp Enzyme (Enzyme treatment of cancer and it's scientific basis). Độc giả có thể tìm thấy thông tin về quan điểm này tại trang web:

http://alternative-doctor.com/cancer/beard.htm

Giáo sư Beard tiếp tục nghiên cứu để chứng minh liệu có thể làm cho tế bào ung thư (về tính chất giống hệt tế bào nhau thai) ngừng phát triển hoặc tự chết, bằng cách sử dụng enzyme tụy? Ông còn đi xa hơn trong nghiên cứu bằng lý luận rằng: tế bào ung thư thực ra chính là tế bào nhau thai giấu mặt còn sót lại đâu đó trong cơ thể, được hoạt hóa lại khi cơ thể bị căng thẳng kéo dài và tích chất độc (toxin) quá nhiều. Thuyết enzyme của ông đã được chứng minh bằng thực tế: trong vòng nhiều năm sau đó, rất nhiều bệnh viện đã sử dụng enzyme tụy để chữa cho bệnh nhân ung thư, và đạt những kết quả rất đáng khích lệ. Vào những năm 1960, William Dolly Kelley (nha sĩ bang Texas) đã tự chữa khỏi ung thư tuyến tụy giai đoạn 4 bằng thuyết của Giáo sư Beard, sau đó phát triển thành phương pháp tự chữa ung thư theo chế độ dinh dưỡng cộng với sử dụng liều cao emzyme tụy. Phương pháp này đạt mức thành công tới hơn 90% đối với những bệnh nhân mà hệ thống miễn dịch và các bộ phận khác của cơ thể (gan, thận, thần kinh...) chưa bị hủy hoại bởi hóa trị và xạ trị với liều quá cao. Độc giả có thể tham khảo phương pháp tự chữa ung thư của Kelly trên những websites sau:

http://educate–yourself.org/cancer/kellysmetabolictherapy.shtml

http://www.quackwatch.com/01QuackeryRelatedTopics/Cancer/kg.html

http://lindung.com/metabolic–cancer–therapies/

Tiếp tục quan điểm của giáo sư John Beard, Edward Griffin khẳng định trong cuốn sách *World without cancer* rằng: trong cơ thể mỗi người đều có các tế bào bình thường khỏe mạnh giống tế bào nhau thai (trophoblast like). Các tế bào này có thể bị kích thích để hoạt động, một khi bất cứ bộ phận nào của cơ thể bị thương tổn, cần quá trình phục hồi (ví dụ: làm lành vết thương). Trong điều kiện bình thường, các tế bào này có cơ chế tuyệt vời để giúp cơ thể phục hồi các chấn thương, vì là những tế bào phát triển nhanh, và vì chúng có khả năng phát triển thành mọi dạng tế bào khác. Cơ chế hoạt động của cơ thể trong trường hợp bị thương tổn là: kích hoạt các tế bào này (trophoblast like) tới những bộ phận cần có sự phục hồi (với sự trợ giúp của các loại hormones

khác nhau). Khi vết thương lành, và cơ thể khỏe mạnh, hệ thống miễn dịch sẽ chặn đứng sự nhân lên nhanh chóng của tế bào "trophoblast like". Nói cách khác, theo Griffin, ung thư bắt đầu bằng một cơ chế hoàn toàn bình thường của cơ thể (quá trình phục hồi), nhưng nếu vết thương là mãn tính cộng với một hệ thống miễn dịch bị suy yếu, thì cơ thể không còn kiểm soát được quá trình đó một cách hiệu quả. Mỗi một chấn động hoặc vết thương đều gây nên tổn thương cho tế bào khu vực đó một cách tạm thời (ví dụ: gãy xương, vết bầm...), và các tế bào giống tế bào nhau thai lập tức được điều tới để làm lành vết thương một cách có kiểm soát. Nhưng khi bộ phận nào đó của cơ thể liên tục đòi hỏi phải được phục hồi (trong trường hợp bệnh mãn tính), thì quá trình phục hồi xảy ra liên tục. Và khi đó, các tế bào giống tế bào nhau thai (trophoblast like) sẽ liên tục bị kích hoạt để cố gắng thay thế các tế bào bị thương tổn một cách liên tục, nhằm chữa lành vết thương mãn tính. Các tế bào bị tổn thương dạng mãn tính xảy ra vì nhiều lý do: dưới tác dụng của nhiều loại hóa chất, phóng xạ, các chất độc, hoặc còn do kết quả của chế độ dinh dưỡng kém – không cung cấp đủ chất cho sự phát triển bình thường của tế bào. Trong những trường hợp này, các tế bào giống nhau thai sẽ phải nhân lên rất nhanh, và trở lại cơ chế phát triển của nhau thai khi chưa xuất hiện enzyme tụy của bào thai, có lớp đạm bao bọc bên ngoài để bảo vệ chúng khỏi sự tấn công của hệ thống miễn dịch.

Vậy các enzyme tụy là gì? Đây là những enzyme được tuyến tụy sản xuất ra, với các chức năng :

– Một số loại sẽ đi vào hệ thống tiêu hóa, phân hủy đạm và các loại chất khác giúp cơ thể hấp thụ được dinh dưỡng.

– Một số loại enzyme khác sẽ theo máu đi khắp nơi trong cơ thể, khi gặp tế bào giống tế bào nhau thai (trophblast like), nó sẽ tiêu hủy lớp màng đạm bảo vệ (mang tĩnh điện học âm tính) của tế bào đó. Và khi đó, các tế bào máu trắng của hệ thống miễn dịch có thể tiêu diệt nó. Vì vậy, khi tuyến tụy không cung cấp đủ enzyme vì một lý do nào đó (các căng thẳng hoặc bệnh mãn tính đòi hỏi lượng lớn enzyme mà tụy không thể sản xuất kịp), hoặc hệ thống miễn dịch hoạt động không tốt, các tế bào giống nhau thai có thể liên tục phát triển một cách không thể kiểm soát – thành tế bào ung thư. Hai enzyme quan trọng nhất để phân hủy lớp đạm bảo vệ tế bào ung thư là Trypsin và Chymotrypsin.

Thuyết này cũng nêu ra các đặc điểm chung của tế bào ung thư (bất kể loại ung thư gì):

– Tất cả các tế bào ung thư đều có lớp màng bảo vệ bằng chất đạm, giúp chúng khó bị sự tấn công của hệ thống miễn dịch.

– Tất cả các tế bào ung thư đều tiết ra hormone CGH.

– Việc cung cấp đủ enzyme tụy cho cơ thể là một trong những yếu tố quan trọng nhất để chặn đứng sự phát triển của mọi loại ung thư.

2. Giáo sư Otto Warburg và quan điểm tế bào kị khí (ANAEROBIC CANCER CELLS):

Giáo sư Warburg (người Đức) hai lần được giải Nobel, một lần vào năm 1931 về nghiên cứu cơ chế hô hấp của tế bào. Theo ông, sự phát triển của tế bào ung thư bắt đầu bằng việc thiếu oxy.

Ung thư không thể sống trong môi trường giàu oxy. Ung thư có một lý do cơ bản nhất: đó là sự thay thế việc hô hấp oxy bình thường của tế bào khỏe mạnh bằng việc hô hấp thiếu oxy. Trong điều kiện bình thường, tế bào hô hấp oxy để sinh ra năng lượng. Khi thiếu oxy, để có thể tồn tại, tế bào biến đổi dần thành tế bào kị khí (anaerobic cells). Để sinh ra năng lượng, tế bào ung thư thay thế việc hấp thụ oxy (một cách bình thường của tế bào khỏe mạnh) bằng quá trình lên men của đường. Với ông, ung thư không còn là điều bí ẩn. Nó xuất hiện khi tế bào chỉ nhận được 60% lượng oxy mà nó cần. Tất cả tế bào bình thường sinh ra năng lượng bằng quá trình hấp thụ oxy, còn tế bào ung thư đáp ứng năng lượng chủ yếu bằng quá trình lên men của đường. Tất cả các tế bào bình thường đều ưa khí (aerobic cells), còn tế bào ung thư luôn luôn yếm khí (anaerobic cells). Tóm lại, giáo sư Warburg cho rằng ung thư bắt đầu khi tế bào bình thường biến đổi từ ưa khí thành yếm khí. Lý do

thật sự của sự biến đổi này chưa được ai chứng minh, nhưng có quan điểm cho rằng: môi trường bên trong cơ thể có thể bị axit hóa do nhiều tác động khác nhau, mà chủ yếu là chế độ dinh dưỡng và môi trường cũng như cách sống, tạo thành điều kiện thuận lợi cho ung thư phát triển. Ở mức độ tế bào, nếu bị axit hóa cao, sẽ là môi trường thiếu oxy. Để có thể tồn tại, tế bào khỏe mạnh phải dần biến đổi để có thể thích hợp với sự yếm khí – thành tế bào ung thư.

3. Quan điểm việc thiếu hụt chất béo cần thiết của Giáo sư Johanna Budwig

Giáo sư Johanna Budwig – bảy lần được đề nghị giải Nobel, nhà dược học, hóa học, vật lý học, với bằng tiến sĩ về vật lý. Bà từng phụ trách nhóm chuyên gia nghiên cứu về thuốc và chất béo ở Viện nghiên cứu chất béo tại Đức. Bà được giới chuyên môn công nhận là chuyên gia hàng đầu thế giới về dầu và chất béo. Bà nghiên cứu rất sâu về tác động độc hại lên cơ thể của sự hydro hóa và các chất béo đã bị làm biến chất, đồng thời cũng kết luận về khả năng kỳ diệu của các axit béo thiên nhiên thiết yếu trong việc chữa bệnh mãn tính, kể cả ung thư. Bà đã viết một loạt sách, bao gồm: *Ung thư – Vấn đề và giải pháp; Dầu Flaxseed – Sự cứu giúp trong việc chữa các bệnh Viêm khớp, Nhồi máu cơ tim, Ung thư và các bệnh mãn tính khác; Thực đơn chế độ ăn đạm và dầu...*

Năm 1952, Giáo sư Budwig đã viết nhiều tài liệu về một kết luận quan trọng: các chất béo không bão hòa là nhân tố quyết định trong việc đảm bảo kích thích hô hấp của tế bào. Kết hợp với chất đạm (amino axit – protein), chất béo không bão hòa giữ vai trò quan trọng, thậm chí là vai trò quyết định – là cái cầu nối giữa chất béo và đạm – trong việc hấp thụ oxy của tế bào. Chất béo có vị trí quan trọng trong tất cả các quá trình lớn lên và phát triển, trong việc tạo máu và nhiều quá trình khác của cơ thể. Do đó, nếu cơ thể thiếu các chất béo thiết yếu, ung thư sẽ xuất hiện. Trên cơ sở của nghiên cứu này, Giáo sư Budwig đã chữa cho rất nhiều bệnh nhân ung thư bằng chế độ ăn kết hợp dầu và đạm (gọi là Budwig diet hoặc protocol), sử dụng Flaxseed oils (dầu hạt lanh – chứa rất nhiều Omage-3 ALA) và Cottage Cheese (một loại phomai), làm cho tế bào ung thư tăng cường hấp thụ oxy. Như bạn đã biết từ phần trên về quan điểm của Giáo sư Otto Warburg, ung thư xuất hiện trong môi trường thiếu oxy. Hay nói cách khác, ung thư không thể sống trong môi trường giàu oxy. Giáo sư Budwig đã đưa ra một cách giải thích lý do vì sao tế bào khỏe mạnh (aerobic cells) lại biến thành tế bào ung thư (anaerobic cells), và thực hiện tiếp phần mà Giáo sư Otto Warburg không làm được đó là tìm ra phương pháp giúp tế bào hô hấp bình thường, tạo môi trường giàu oxy làm cho tế bào ung thư không thể phát triển và sẽ bị tiêu diệt. Xin tham khảo các website sau nếu bạn muốn có thêm thông tin:

http://www.budwigcenter.com/

http://www.healingcancernaturally.com/budwig_protocol.html

http://www.healingcancernaturally.com/lothar–hirneise–johanna–budwig.html

4. Quan điểm về thiếu hụt Vitamin B-17 của bác sĩ Ernst T. Krebs

Theo một số tài liệu cổ được tìm thấy tại Ai Cập trên giấy cói (vào thời Pharaon) cách đây 5.000 năm, cũng như tại Trung Quốc cách đây 2.500 năm, đã nói đến việc sử dụng chiết xuất từ hạt quả hạnh nhân đắng – hạt mơ (bitter almond) để chữa một số khối u trên da. Năm 1802, nhà hóa học Bohn, trong khi chiết xuất nước từ quả hạnh nhân đắng, đã phát hiện ra là có acid hydrocyanic thoát ra. Ngay sau đó, rất nhiều nhà khoa học đã quan tâm phân tích chiết xuất này, và đặt tên nó là “Amygdalin” (Amigdala – nghĩa là almond). Người đầu tiên chính thức nêu lên quan điểm về sự liên quan giữa thiếu hụt Vitamin B–17 (còn được gọi là Amigdalin hoặc Laetrile) là bác sĩ Ernest T. Krebs, vào đầu những năm 1950. Vào năm 1952, ông cùng con trai (là một nhà hóa học) đã chứng minh được rằng: sự thiếu hụt Vitamin B-17 là một trong những nguyên nhân gây ung thư. Hai bố con ông cũng nêu lên sự liên quan giữa quan điểm “Tế bào nhau thai giai đoạn sớm – trophoblast” và quan điểm thiếu hụt Vitamin B-17. Họ nêu rõ rằng các enzyme tụy là hàng rào phòng thủ đầu tiên chống ung thư, bằng cách phá hủy lớp đạm bảo vệ bao bọc tế bào ung thư. Và nguồn Vitamin B-17 từ các loại thức ăn sẽ kết hợp cùng với tế bào máu trắng (white cells) tấn công tế bào ung thư

và tiêu diệt nó. Người ta gọi Vitamin B–17 là "quả bom thông minh". Ở mức độ phân tử, khi Vitamin B–17 tiếp xúc với enzyme beta-glucosidase, sẽ xảy ra phản ứng hóa học tạo ra hai phân tử glucose, một phân tử benzaldehyde và một phân tử hydrogen cyanide (HCN). Phân tử benzaldehyde là độc tố với tế bào ung thư, và HCN cũng vậy. Trong sự kết hợp với nhau, hai loại phân tử này tạo ra độc tố mạnh gấp hơn một trăm lần đối với tế bào ung thư, so với từng loại riêng lẻ. Nó ngay lập tức phá hủy tế bào ung thư như một quả bom nhỏ. Điều kỳ diệu là: HCN chỉ được tạo ra khi có sự xuất hiện của enzyme beta–glucosidase, mà loại enzyme này có mặt và chỉ có mặt trong tế bào ung thư. Mặt khác, trong tế bào khỏe mạnh luôn có enzyme rhodanese. Khi tiếp xúc, enzyme này trung hòa cyanide. Kỳ lạ là enzyme rhodanese có mặt ở khắp nơi trong cơ thể, trừ những nơi có ung thư. Vì vậy, bất cứ nơi nào có ung thư, Vitamin B-17 tiêu diệt tế bào ung thư. Nơi nào không có ung thư, nó được trung hòa và không hề gây độc với tế bào thường.

5. Quan điểm về virus, vi khuẩn, nấm của Royal Rife

Quan điểm này cho rằng một số loại virus, vi khuẩn và nấm là nguyên nhân chính gây nên căn bệnh ung thư. Một số nhà nghiên cứu như Royal Rife, Virginia Livingston, Gaston Naessens đã chứng minh được mối liên quan của một số loài này với căn bệnh ung thư. Đặc biệt có giá trị là những phát minh và nghiên cứu của Royal Rife.

Năm 1913, khi 25 tuổi, Royal Raymond Rife rời New York đến San Diego. Rife say mê nghiên cứu vi khuẩn, kính hiển vi và điện tử. Vào cuối những năm 1920, ông đã hoàn thiện giai đoạn đầu của quá trình nghiên cứu: ông chế tạo được loại kính hiển vi đầu tiên, vượt qua mọi nguyên lý đương thời, đồng thời tạo ra được loại máy cho phép dùng sóng điện tử (radio và video waves) diệt các vi sinh vật (micro–organism). Ông tìm ra phương pháp nhuộm màu virus bằng sóng ánh sáng, và bắt đầu chế tạo kính hiển vi có thể kết hợp sóng ánh sáng và một số thành phần hóa chất để quan sát vi sinh vật. Năm 1929, việc chế tạo chiếc kính hiển vi thứ hai của ông hoàn thành. Trong bài báo ra ngày 27/12/1931 phương pháp nhuộm màu bằng ánh sáng của ông được giới thiệu với công chúng: "Khuẩn hình que được nghiên cứu bằng ánh sáng nó phát ra, giống hệt như các nhà thiên văn học nghiên cứu mặt trăng, mặt trời và các vì sao từ ánh sáng chúng phát ra bằng kính thiên văn. Chỉ khác nhau do khuẩn hình que là sinh vật sống (không phải là tinh thể chết), nên có thể bị giết chết trong quá trình nghiên cứu".

Rife bỏ ra hàng năm trời để quan sát sự phát triển và biến dạng của các loại virus, vi khuẩn, nấm... trong khối u ung thư của chuột. Sau đó, ông cấy các loài đó để gây ung thư trên chuột. Ông tập trung sức lực để tìm cách định dạng và tiêu diệt các vi sinh vật (micro–organism) gây nên bệnh ung thư. Ông bắt đầu nghiên cứu về ung thư từ năm 1922. Ông mất 10 năm để phân lập loại vi sinh vật gây ra ung thư, và đặt tên chúng một cách đơn giản là "BX virus".

Từ năm 1931, ông được Giáo sư Arthur I. Kendall, Giám đốc Viện nghiên cứu y học của trường Đại học Y Northweston ở Illinois và Giáo sư Milbank Johnson, thành viên ban quản trị Bệnh viện Pasadena ở Califonia hết lòng ủng hộ và giúp đỡ. Vào ngày 20/11/1931, Giáo sư Johnson tổ chức bữa ăn tối (có khoảng 30 giáo sư và bác sĩ hàng đầu về y học Mỹ tham dự) để ông Rife công bố kết quả nghiên cứu: lần đầu tiên trong lịch sử, loại vi sinh vật gây bệnh ung thư giết người có kích thước bằng virus được quan sát ở dạng sống (các kính hiển vi điện tử sau này đều giết chết virus trong quá trình quan sát). Ngày 22/11/1931, báo *Los Angeles Times* đăng tin về phát minh quan trọng này: Sử dụng kính hiển vi siêu mạnh của Rife (phóng đại 17.000 lần), có thể quan sát được khuẩn thương hàn hình cây ở dạng virus. Trong bữa ăn tối, tất cả khách dự đều thể hiện sự kính trọng và thống nhất là ông Rife xứng đáng được lọt vào danh sách những nhà khoa học hàng đầu trên thế giới. Năm ngày sau, *Los Angeles Times* đăng ảnh của Rife và Kendall cùng kính hiển vi với tiêu đề "Kính hiển vi mạnh nhất thế giới". Ngày 27/12/1931, *Los Angeles Times* đưa tiếp tin về việc ông Rife chứng minh trước 250 nhà khoa học về khả năng quan sát virus của kính hiển vi siêu mạnh: "Dụng cụ mà Rife phát minh đã cách mạng hóa phương pháp nghiên cứu vi khuẩn và virus trong phòng thí nghiệm". Ngày 03 và 04 tháng 5 năm 1932 đã được chọn để Kendall và Rife trình bày trước "Hiệp hội các bác sĩ của Mỹ" tại trường Đại học Johns Hopkins ở Baltimore. Tuy nhiên, có hai giáo sư là Thomas Rivers và Hans Zinsser đã dùng ảnh hưởng cá nhân để ngừng hội nghị này. Thomas Rivers và Hans Zinssers là hai giáo sư có thế lực và rất có ảnh hưởng trong việc vận

động hành lang. Các giáo sư vi khuẩn học hầu hết đều e ngại họ. Và vì vậy, phát minh của Rife và Kendall, đáng ra đã mở màn một cuộc cách mạng mới trong nền y học thế giới của thế kỷ 20, đã bị chặn đứng. Nhưng cũng có một số người không sợ thế lực đe doạ từ Rivers và Zinssers, trong số họ có hai giáo sư là William H. Welch và Edward C. Rosenow. Chỉ 2 tháng sau sự kiện đáng xấu hổ của Rivers và Zinssers, tháng 7/1932, Giáo sư Edward của Bệnh viện Mayo đã gặp Rife và Kendall tại phòng thí nghiệm trong 3 ngày để trực tiếp quan sát các virus biến thể trên kính hiển vi do Rife chế tạo. Ông cũng khuyên Rife nên dành thời gian để viết lại cụ thể những gì đã đạt được.

Ngày 20/11/1932 lần đầu tiên đặc điểm của virus ung thư được viết và mô tả lại rõ ràng. Theo cách mô tả đặc biệt của Rife: khi sử dụng kính hiển vi của ông để quan sát: khúc xạ góc: 12-3/10 degrees, màu theo khúc xạ hóa chất: tía đỏ. Kích thước của virus ung thư rất nhỏ: dài 1/15 micron, rộng 1/20 micron. Rife và trợ lý đã thực hiện thí nghiệm này 104 lần và chuẩn bị đầy đủ cơ sở để công bố phát minh này. Ông cũng đã chứng minh được virus ung thư có 4 dạng :

1) BX (ung thư biểu mô)

2) BY (bướu thịt, u – lớn hơn BX)

3) Monococcoid (dạng lá mầm), có trong máu của hơn 90% bệnh nhân ung thư

4) Crytomyces pleomorphia fungi (nấm nhiều hình) có hình dạng tương tự như hoa phong lan hoặc nấm. Rife đã viết trong sách vào năm 1953: “Cả ba dạng sau đều có thể biến đổi trở lại dạng BX trong vòng 36 tiếng”. Quá trình biến đổi này đã được thực hiện hoàn thiện trong phòng thí nghiệm 300 lần với kết quả tốt. Ông cũng đã chứng minh được là virus biến thể khi thay đổi môi trường, và chứng minh các lý thuyết của Becchamp, Kendall, Rosenow và Welch, những người ủng hộ Rife và đã cùng ông tranh luận với trường phái chính thống của Rivers để tìm ra lẽ phải. Ông cũng viết: “Trong thực tế, không phải virus hoặc vi khuẩn gây nên ung thư hoặc bệnh mãn tính, mà là phần tử hóa học (độc tố) do các vi sinh vật tiết ra, tác động lên tế bào đang bị mất cân bằng về chuyển hóa chất (metabolise) , sinh ra bệnh tật. Chúng tôi cũng tin chắc chắn rằng: nếu sự chuyển hóa chất của cơ thể con người cân bằng thì sẽ không có bệnh mãn tính.” Rife đã không có thời gian để tranh luận tiếp, ông bắt tay ngay vào việc chế tạo một chiếc máy sử dụng sóng tần số để diệt các vi sinh vật gây ung thư. Năm 1933, ông viết: “Thí nghiệm này đã thành công 400 lần khi diệt virus ung thư thử nghiệm với động vật, trước khi thử nghiệm trên người bị ung thư biểu bì và khối u.” Vào hè năm 1934, 16 bệnh nhân ung thư giai đoạn nguy cấp, một số người đã mê man bất tỉnh, được đưa tới một nông trại ở Ellen Scripps. Tại đó, Rife và các bác sĩ lần đầu tiên sử dụng phương pháp máy tạo tần số (frequency generator) để chữa cho người. Mỗi bệnh nhân được chữa bằng máy với tần số phù hợp, 3 phút một lần, với khoảng cách 3 ngày/lần. Sau 3 tháng, 14 trường hợp đã được 5 bác sĩ ký giấy xác nhận khỏi bệnh. Vào năm 1936, bác sĩ James Couch đã tuyên bố: “Tôi rất vui sướng thông báo sự kiện kỳ diệu của khoa học về chiếc máy tần số của ông Rife”.

Tôi xin không đi sâu thêm vào chi tiết là tại sao sau đó những phát minh của ông Rife không được chấp nhận, và toàn bộ kính hiển vi cũng như máy tạo sóng (Frequency Generator) bị tịch thu và phá hủy. Chỉ tóm lại là: lịch sử của sự việc này kéo dài và đau thương, cũng chứng minh cho một điều: sự thật, dù đã được chứng minh, không phải bao giờ cũng được công nhận. Thật đáng tiếc, chữa ung thư bằng máy tạo sóng Rife có thể đã trở thành phương pháp đơn giản, hiệu quả và rẻ tiền nhất, nhưng các máy móc do ông chế tạo ra bị hủy diệt hoàn toàn, phòng thí nghiệm bị đốt. Hiện nay, không ai dám chắc chắn là những máy tạo sóng được rao bán qua mạng, được quảng cáo là theo phương pháp của Rife, có thực sự hiệu quả không. Vì vậy, thường hiện nay, nó được sử dụng để hỗ trợ cho các phương pháp khác. Sẽ rất rủi ro nếu bạn chỉ dùng phương pháp này.

6. Quan điểm chung của các giáo sư và bác sĩ đang thực hiện việc chữa trị ung thư bằng các phương pháp thay thế Tây y không độc hại (alternative cancer treatments)

Trong những năm gần đây, rất nhiều nhà khoa học và bác sĩ đã và đang tiến hành đánh giá lại bản chất cũng như nguyên nhân gây ung thư.

Quan điểm cũ coi ung thư là căn bệnh riêng biệt của một bộ phận, mà đặc điểm là khối u ác tính xuất hiện tại cơ quan nào đó trong cơ thể. Với quan điểm này, khối u xuất hiện có thể do các nguyên nhân: di truyền, sự tấn công của virus từ bên ngoài, các chất sinh ung thư, hoặc các chấn thương nặng.

Ngày nay, các nhà nghiên cứu và bác sĩ ngày càng khẳng định rằng: ung thư là kết quả cuối cùng của sự hỗn loạn về chuyển hóa chất (metabolise of body chemistry) trong cơ thể. Nó diễn ra âm thầm trong toàn bộ cơ thể, với sự rối loạn từ từ của tất cả các bộ phận: thần kinh, tiêu hóa, tụy, phổi, bài tiết, nội tiết, và hệ thống phòng thủ (miễn dịch) của cơ thể. Sự xuất hiện trở lại nhanh chóng của các khối u di căn, sau khi mổ, hóa trị hoặc xạ trị, là do nguyên nhân chính gây ung thư (rối loạn chuyển hóa), không được tính đến và không được chữa, trong khi bộ phận phòng thủ của cơ thể là hệ thống miễn dịch thì bị suy yếu trầm trọng do tác dụng phụ của hóa/xạ trị, và ít khi được hỗ trợ để vực dậy.

Tổng hợp lại, các nguyên nhân chính gây ung thư có thể được liệt kê như sau:

Nguyên nhân 1: hệ thống miễn dịch yếu. Hệ thống miễn dịch (immune system) thường bị suy yếu do các cú sốc lớn về tâm lý như: người thân chết, ly dị, các vấn đề trong gia đình (tài chính, con cái, mâu thuẫn...), làm việc quá tải trong thời gian kéo dài, cách nghĩ bi quan triền miên, thiếu sự nghỉ ngơi cần thiết hoặc chế độ dinh dưỡng không đúng. Ed Sopcak, nhà nghiên cứu về ung thư, đã tư vấn cho hơn 30.000 bệnh nhân ung thư tại Mỹ cho biết là hầu hết các bệnh nhân của ông có các khủng hoảng lớn trước khi bị phát hiện ung thư trong khoảng từ ba tháng đến ba năm.

Nguyên nhân 2: độc tố. Hóa chất độc hại (trong đồ ăn, thức uống, đồ dùng gia đình, tại nơi làm việc, thức ăn gia súc công nghiệp và phân bón, thuốc trừ sâu) , virus, vi khuẩn, giun sán và nấm mốc... được gộp vào trong yếu tố này.

Nguyên nhân 3: chế độ dinh dưỡng không đúng. Các đồ ăn uống nhanh, chế độ ăn quá nhiều chất đạm động vật và các loại mỡ có hại như chất béo chưa bão hòa bị biến đổi sinh ra do dầu có nguồn gốc thực vật bị xử lý ở nhiệt độ cao sinh ra transfats – là chất gây ung thư, nhưng lại thiếu trầm trọng rau củ và hoa quả tươi sống (rau bị nấu chín kỹ hoặc xào làm mất đi hầu hết dinh dưỡng tốt), cũng như thiếu các chất béo tốt chất béo bão hòa tốt như dầu dừa, dầu cọ, chất béo chưa bão hòa (unsaturated fats), chất béo đơn tính (monosaturated fats) đều là những nguyên nhân lớn gây nên căn bệnh ung thư.

Nguyên nhân 4: sự thiếu oxy ở mức tế bào. Chất béo bị biến đổi (transfats), có nhiều trong các thức ăn nhanh (rán, chiên kỹ) và các đồ ăn làm sẵn (processed foods), làm cho mức hấp thụ oxy của tế bào giảm sút nghiêm trọng.

Trên thực tế, ung thư có thể do tổng hợp của toàn bộ các nguyên nhân trên, hoặc một nguyên nhân chính mà bệnh nhân có thể tự nhận biết, sau khi đã tìm hiểu về quan điểm mới này. Chế độ dinh dưỡng (ăn uống), lối sống và trạng thái tâm lý – tinh thần đóng vai trò tối quan trọng trong việc phòng ngừa và quá trình chữa trị ung thư. Tất nhiên, mỗi bệnh nhân phải xác định là muốn khỏi bệnh, phải loại bỏ được càng nhiều càng tốt cả bốn nguyên nhân trên. Nhấn mạnh về chế độ ăn uống: lối sống hiện đại làm chúng ta coi chuyện ăn uống không còn là quan trọng. Những bữa ăn thiếu hầu hết các dinh dưỡng cơ bản như: vitamin và khoáng chất cần thiết, các loại chất béo tốt..., ngày càng phổ biến. Do vậy, bổ sung dinh dưỡng bằng vitamin, khoáng chất (supplements) và thực phẩm chức năng ngày càng đa dạng (functional foods) đang là xu hướng hiện nay tại các nước tiên tiến, đặc biệt là Mỹ.

III. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỊ UNG THƯ

Trước khi đi sâu vào từng phương pháp chữa ung thư thay thế Tây y, không độc hại, tôi xin giới thiệu về chế độ ăn uống dành cho bệnh nhân ung thư. Nói về ăn uống với bệnh nhân ung thư, tồn tại nhiều quan điểm. Tuy vậy, điểm chung giữa các quan điểm là: hạn chế hoặc ngừng hẳn ăn thịt đỏ (bò, lợn, cừu...).

Thay đổi chế độ ăn là yếu tố quan trọng nhất trong việc áp dụng các phương pháp thay thế không độc hại để chữa bệnh ung thư. Nhiều bệnh nhân khỏi bệnh chỉ đơn giản bằng cách thay đổi chế độ ăn uống. Do vậy chế độ ăn để chữa bệnh quan trọng ngang với chính việc chữa. Trong quá trình này, nếu không thay đổi chế độ ăn, thì thuốc sẽ hầu như không có tác dụng, hoặc tác dụng bị giảm đi rất nhiều. Thậm chí khi bệnh đã khỏi, nếu chúng ta trở lại chế độ ăn như cũ (tức là lại tạo ra môi trường cho tế bào ung thư phát triển), bệnh có thể trở lại bất cứ lúc nào.

Chế độ ăn uống là nguyên nhân chủ yếu gây nên căn bệnh ung thư (và hầu hết các bệnh mãn tính khác). Do vậy, để chữa nó, chế độ ăn là điều kiện tiên quyết giúp người bệnh có thể chiến thắng bệnh ung thư một cách lâu dài.

Trong việc chữa bệnh bằng các phương pháp này, ngoài nguyên tắc chung sẽ được nêu trong phần này, mỗi cách chữa có thể yêu cầu một chế độ ăn khác nhau, tùy thuộc vào mục đích mà các phương pháp đó muốn nhằm tới. Ví dụ theo phương pháp của Giáo sư O. Young (phương pháp InnerLight – "Áng sáng nội tạng") không cho phép người bệnh ăn bất cứ loại trái cây nào. Sở dĩ như vậy là vì phương pháp này nhằm vào việc nâng cao độ pH của cơ thể, làm cho các vi sinh vật chuyển sang trạng thái ngủ đông và tế bào ung thư chuyển thành tế bào thường. Nhưng trong các phương pháp khác, như phương pháp nhằm vào việc diệt tế bào ung thư thì khuyến khích bệnh nhân ăn trái cây. Trong nhiều loại trái cây có chứa một số lượng lớn các chất diệt tế bào ung thư (như các loại dâu).

Ngoài ra còn có các chế độ ăn khác như Gerson, Kelly Metabolic, Moerman... Tuy nhiên, theo tôi, chế độ ăn của Gerson và Moerman tương đối khó thực hiện và không còn thật phù hợp với hiện tại. Điều quan trọng là mỗi bệnh nhân phải xác định, mình phù hợp và chịu đựng được chế độ ăn thế nào, trước khi bắt tay vào thực hiện việc chữa bệnh.

1. Thế nào là chế độ ăn chống ung thư?

Theo quan điểm về chữa ung thư bằng các phương pháp không độc hại, đồ ăn uống được phân thành các loại sau:

Các loại đồ ăn có hại (không được ăn)

- Các loại đồ ăn nuôi dưỡng và làm cho các tế bào ung thư phát triển hoặc tạo môi trường cho nó phát triển. Ví dụ đường và bột tinh chế, nước soda... Vì vậy, tuyệt đối không ăn đường và các sản phẩm chứa đường. Không ăn các loại mật, kể cả mật ong.

- Các loại đồ ăn là nguyên nhân gây nên ung thư như bơ thực vật độc hại, khoai tây chiên, các thực phẩm và đồ uống chế biến sẵn. Không ăn các loại dầu thực vật đã được xử lý bằng nhiệt độ cao.

- Các loại đồ ăn cản trở các phương pháp chữa bệnh (chlorine, fluoride, các hóa chất độc hại, các chất có cồn, café...): kiểm tra kỹ để không ăn phải những thức ăn có chứa các hóa chất trên. Không nên sử dụng nước máy, mà dùng nước suối hoặc nước tinh khiết. Nếu buộc phải sử dụng nước máy thì nên đun sôi trong 10 phút cho chlorine bay bớt, đồng thời nên dùng đầu lọc tại vòi để lọc bớt fluoride.

- Các loại đồ ăn làm cản trở hoạt động của hệ thống miễn dịch, làm nó không tập trung vào diệt tế bào ung thư (thịt đỏ, thịt gà tây...)

- Tuyệt đối không ăn lạc và hạt điều (vì chứa nhiều nấm).

- Không ăn ngũ cốc đã xát hết cám (gạo trắng, bột mì tinh chế...). Tuyệt đối không ăn khoai tây chiên. Không ăn bánh mì trắng hoặc bất cứ loại bánh nào làm từ bột tinh chế.

- Hạn chế hoặc tốt nhất là không ăn các loại muối tinh chế. Chỉ ăn muối biển tự nhiên, chưa tinh chế (unrefined sea salt).

Các loại đồ ăn tốt cho việc phòng và chữa ung thư

- Các loại rau xanh (bao gồm lá lúa mì non, lá lúa mạch non), các loại rau củ tươi, nhất là rau mầm nên là loại thức ăn cơ bản quan trọng nhất cho bệnh nhân ung thư. Nước ép rau và củ giúp cho cơ thể hấp thụ nhiều dinh dưỡng hơn. Nước rau củ ép phải được uống ngay khi vừa ép xong. Ăn rau cũng quan trọng không kém, vì nó cung cấp chất xơ cho bệnh nhân. Phải ăn và uống nước rau xanh (ép sống) 30 phút trước cả 3 bữa ăn trong ngày. Danh sách các loại rau bệnh nhân ung thư cần ăn như sau: súp lơ (xanh và trắng), măng tây, bắp cải, cà rốt, cần tây, dưa chuột, cà tím (không ăn cà muối), bí (rau và quả), các loại đậu (rau), ớt (xanh, đỏ, vàng), cải xoăn, rau diếp, mướp tây, mùi tây, hành, củ cải, cải xoong, các loại rong và tảo biển, cây lúa mì và cây lúa mạch non, mầm đậu và ngũ cốc. Ăn nhiều hành, tỏi, gừng, sả và các loại gia vị (sống).

- Hạt: ăn nguyên hạt (sống) hạnh nhân, hạt bí, hạt dưa, hạt lanh (flaxseed).

- Ăn dầu dừa ép lạnh và dầu olive extra virgin để cung cấp đủ chất béo tốt cho cơ thể.

- Các loại bột chế từ cây lúa mì, lúa mạch non hoặc từ mầm hạt là thức ăn rất quan trọng với bệnh nhân ung thư.

- Ăn các loại đậu để cung cấp đạm và chống giảm cân, nhưng không nên ăn nhiều quá.

- Tảo Chlorella và Spirulina chứa nhiều chất tăng cường hệ thống miễn dịch và thúc đẩy tác dụng của các chất chống ung thư.

- Dược thảo: nên sử dụng các loại trà hoặc lá dược thảo (gừng tươi, bạc hà, sả, lá chanh...).

2. Cách chế biến đồ ăn cho bệnh nhân ung thư

Đối với người còn có thể ăn uống bình thường: với rau củ tốt nhất là rửa thật sạch và ăn sống. Nếu không thể ăn sống thì chỉ nên hấp sơ. Nấu chín sẽ làm mất toàn bộ các enzyme, nhiều vitamin và muối khoáng. Với điều kiện Việt Nam, vì sợ giun sán, nếu bạn không thể tìm được nguồn rau sạch, thì chỉ nên ăn sống các loại củ sau khi gọt vỏ. Su hào, cà rốt, dưa chuột, củ cải đỏ, củ cải thường, ớt Đà lạt, rau mầm... đều nên ăn sống. Nếu ai may mắn có vườn, nên tự trồng các loại rau xanh để ăn sống cho đảm bảo. Có thể ăn hầu hết các loại trái cây, rau, củ, uống các loại nước củ, rau ép (tuyệt đối không cho đường). Không uống nước trái cây ép, mà chỉ ăn nguyên quả.

Hầu hết các chế độ ăn chữa ung thư đều khuyên không nên ăn thịt, cá, trứng (toàn bộ các loại thịt đỏ). Vì vậy ngoài các thực phẩm chữa bệnh, người bệnh có thể ăn cháo hoặc cơm (luôn sử dụng các loại gạo lứt hoặc gạo còn nguyên cám) với các loại rau (tốt nhất là ăn sống hoặc hấp).

Với những người đã quá yếu: có thể xay cháo gạo lứt hoặc rau hấp sơ, và các loại trái cây để ăn, đồng thời uống các loại nước củ ép (xin nhắc lại – tuyệt đối không cho đường).

Không sử dụng nước máy để làm đồ ăn (vì nước máy có chlorine và fluoride). Có thể sử dụng nước tinh khiết, nước suối (không có gas). Nếu buộc phải sử dụng nước máy thì phải đun sôi trong 10 phút để chlorine bay hết, đồng thời nên dùng đầu lọc tại vòi để lọc bớt fluoride.

Các quan điểm khác nhau về chế độ ăn cho người bệnh ung thư

Vì thời gian chữa bệnh có thể kéo dài hàng năm, thậm chí kể cả khi đã khỏi bệnh vẫn nên áp dụng chế độ đó, nên việc quyết định chế độ ăn uống quan trọng không kém việc chọn phương pháp

chữa bệnh. Tất cả các chế độ ăn đều bao gồm rau, củ, hoa quả, hạt và ngũ cốc nguyên cám. Khuyến khích uống sữa ngũ cốc (rice, oat, quinoa, almond milks) hoặc sữa dê thay cho sữa bò. Ở đây, tồn tại ba quan điểm chính về chế độ ăn: lưu ý với cả 3 chế độ ăn dưới đây, người bệnh cần ăn nhiều chất béo để cung cấp đủ năng lượng và giúp cơ thể chuyển hóa và hấp thụ các chất trong cơ thể. Chỉ nên ăn chất béo bão hòa từ dầu dừa hoặc dầu cọ, và chất béo chưa bão hòa (dầu olive extra virgin), để cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể. Nếu dùng dầu hạt lanh (flaxseed oil), phải kết hợp với pho mai (cottage chesse hoặc yogurt), thì cơ thể mới hấp thụ được.

– Chế độ ăn hoàn toàn không có sản phẩm động vật: đây là chế độ ăn tốt nhất, nếu bệnh nhân có thể thực hiện được: chỉ ăn rau củ, hạt, hoa quả và ngũ cốc còn nguyên cám. Chế độ ăn này rất khắc nghiệt, khó thực hiện lâu dài. Cách ăn chay này hoàn toàn không giống với cách ăn chay của người Việt Nam, vì không cho phép chiên hoặc xào, mà hầu hết chỉ toàn ăn sống và hấp. Nếu ai quyết định chọn chế độ ăn này, nên biết trước là sẽ khó thực hiện, nhất là với những người đã quen ăn nhiều đạm động vật.

– Chế độ ăn theo kiểu Nam Âu: không ăn thịt đỏ. Ngoài ăn rau củ, hoa quả, ngũ cốc nguyên cám, có thể ăn thêm một ít cá và thịt gà (không chiên, rán mà chỉ nên hấp hoặc luộc).

– Chế độ ăn theo quan điểm các bệnh viện tại Đức: một tuần có thể ăn thịt hoặc cá một lần, thời gian còn lại: ngoài rau, củ, quả, ngũ cốc..., có thể ăn các sản phẩm sữa như: sữa tươi, yogurt, phomai (tỉ lệ chất béo từ nguồn gốc động vật càng ít càng tốt).

Chương 2
Các phương pháp chữa ung thư không độc hại

Sự khác biệt cơ bản giữa hai phương pháp điều trị ung thư hiện nay (phương pháp Tây y chính thống, là hóa trị và xạ trị) và phương pháp không độc hại:

– Phương pháp chính thống (phẫu thuật, hóa trị, xạ trị): coi khối u là nguyên nhân gây bệnh, sử dụng các biện pháp phẫu thuật, hóa trị, xạ trị để trực tiếp loại trừ, tiêu diệt khối u.

– Phương pháp không độc hại: coi khối u chỉ là biểu hiện của sự mất cân bằng trong cơ thể, gây ra do những nguyên nhân đã được nói ở chương 1. Với quan điểm này, khối u chỉ là triệu chứng khi cơ thể bị suy yếu toàn diện. Do đó, chữa ung thư bằng những phương pháp này không chỉ coi khối u là mục đích của việc chữa bệnh, mà dựa vào từng quan điểm về nguyên nhân gây ung thư, đưa ra các mục tiêu sau:

1. Tăng cường hệ thống miễn dịch, bao gồm:

- Thải độc toàn bộ cơ thể, trong đó việc thải độc gan giữ vai trò cực kỳ quan trọng.
- Trung hòa phân tử tự do.
- Diệt virus, vi khuẩn, nấm, giun, sán và các sinh vật ký sinh trong cơ thể.
- Cuộc sống tinh thần: thay đổi lối sống, tạo quan điểm lạc quan về cuộc sống, tìm sự yên tĩnh cho tâm hồn.
- Tạo nếp sinh hoạt điều độ, tập yoga, khí công, thiền...

2. Diệt tế bào ung thư: để diệt tế bào ung thư, các phương pháp này phân tích sự khác nhau cơ bản giữa tế bào ung thư và tế bào thường, rồi tìm cách tấn công tế bào ung thư (tiêu diệt hoặc khống chế – không để chúng phát triển) mà không làm ảnh hưởng đến tế bào thường và hệ thống miễn dịch của cơ thể. Vì vậy, không như hóa trị và xạ trị, các sản phẩm này có thể sử dụng lâu dài mà không có hại. Trong trường hợp này, bệnh ung thư được coi như các căn bệnh mãn tính khác.

3. Tạo môi trường làm cho tế bào ung thư không phát triển được và sẽ chết dần, hoặc trở lại thành tế bào thường.

4. Hỗ trợ tối đa hệ thống tiêu hóa, để thông qua đó, thực hiện các biện pháp trên.

Các phương pháp chữa ung thư sẽ được giới thiệu dưới đây đều sử dụng cách tiếp cận vấn đề như trên.

I. CÁC PHƯƠNG PHÁP DỰA TRÊN VIỆC TĂNG CƯỜNG HỆ THỐNG MIỄN DỊCH HOẶC TĂNG CƯỜNG TRAO ĐỔI CHẤT TRONG CƠ THỂ

1. Phương pháp Hoxsey

Phương pháp Hoxsey (sử dụng thảo dược) được biết đến rộng rãi tại Mỹ vào những năm 1950.

Harry Hoxsey (sinh năm 1901 tại Mỹ), là người đã sử dụng phương pháp này chữa khỏi cho hàng ngàn bệnh nhân ung thư, và có công truyền bá rộng rãi công thức này cho công chúng. Quay ngược lại với lịch sử, ông nội của Harry (John Hoxsey) có một con ngựa bị khối u ung thư ở chân. Vì đó là con ngựa ông quý mến, nên rất chú ý chăm sóc nó. John để ý thấy rằng, con ngựa hay ăn lá, hoa và quả tại một bụi cây, mà trước khi bị bệnh nó không bao giờ ăn. Sau vài tháng, bệnh ung thư của nó khỏi hẳn. Rất tò mò, John bắt đầu chiết xuất nước của loại cây đó để chữa bệnh ung thư cho ngựa cũng như các loài vật khác, và rất thành công. John đã truyền lại công thức này cho con trai (là bố của Harry). Ngoài việc dùng công thức này chữa cho súc vật, bố Harry bắt đầu lặng lẽ chữa ung thư cho người. Vào năm 8 tuổi, Harry thường giúp đỡ bố chữa ung thư cho những người dân địa phương (thường là đã hết hy vọng), và rất thành công. Trước khi chết, bố Harry đã giao lại công thức và trách nhiệm giữ bí quyết của công thức chữa ung thư này cho ông. Để có thể có giấy phép chữa bệnh cho bệnh nhân một cách đúng luật, Harry quyết định góp tiền để thi vào trường y. Trong thời gian đó, rất nhiều bệnh nhân ung thư nặng tìm đến, van xin, năn nỉ ông chữa bệnh, và ông không thể từ chối. Ông đâu biết chính việc làm nhân đạo là chữa bệnh không có giấy phép cho vài bệnh nhân không còn hy vọng, đưa họ trở lại với cuộc sống khỏe mạnh – lại khóa chặt cánh cửa vào đại học y của ông – ông bị cấm thi vào ngành y. Ông đành phải tiến hành chữa bệnh dưới sự hướng dẫn nghề nghiệp của những bác sĩ khác, và giành được nhiều thành công rất lớn. Vào năm 1924 (23 tuổi), ông mở bệnh viện chữa ung thư chính thức bằng phương pháp thảo dược Hoxsey đầu tiên tại Dallas, Mỹ. Vào những năm 1950, nó trở thành bệnh viện tư nhân chữa ung thư lớn nhất thế giới. Phương pháp Hoxsey rất thành công với các loại ung thư bên ngoài, với phương pháp sau:

- Dùng một hỗn hợp bột bôi vào ngay chỗ khối u.
- Uống dung dịch chiết xuất từ thảo dược.
- Ngòai ra, bệnh nhân được khuyên thay đổi chế độ ăn uống, và dùng thêm một số loại thực phẩm bổ trợ hoặc Vitamin.

Thành phần của hỗn hợp bôi và dung dịch uống không còn là điều bí ẩn. Các nhà nghiên cứu đã tìm ra là chúng bao gồm các chiết xuất gây độc hại hoặc giết tế bào ung thư. Thành phần của dung dịch chiết xuất bao gồm: rễ cây burdock, rễ cây berberis, buckthorn bark, cascara, licorice, pokeroot, red clover, rễ cây stillingia, prickly ash bark và potassium iodide. Còn thành phần chính của loại bôi gồm bloodroot, loại thảo được đã được người da đỏ sử dụng để chữa ung thư hàng vài thế kỷ nay.

Với các loại ung thư không thể hiện ra ngoài, bệnh nhân chỉ uống dung dịch, cùng với các loại bổ sung như trên.

Vì không có giấy phép hành nghề, Harry liên tục bị bắt với cáo buộc chữa bệnh không có giấy phép. Trên thực tế, bệnh viện chữa ung thư của Harry hoạt động đúng pháp luật, luôn có một bác sĩ có giấy phép được gọi là “hướng dẫn hành nghề” đứng tên. Nhưng đôi khi các trục trặc xảy ra, và Harry là người được thống kê có số lần bị bắt nhiều nhất trong lịch sử y học. Mỗi khi Harry bị bắt, hàng ngàn bệnh nhân đã được ông cứu sống lại tụ tập trước cửa nhà tù để kêu gọi ủng hộ ông. Trong các phiên tòa, mà toàn bộ là Harry trắng án, chủ tọa hoặc bồi thẩm đoàn hoặc là trực tiếp, hoặc là có người thân, bạn bè đã được Harry cứu sống – đều bảo vệ ông. Chưa có một bệnh nhân nào do Harry chữa ra phản biện ông trước tòa. Lý do của những lần bị bắt và ra tòa này được giải thích như sau: vào thời gian đó, AMA (tên viết tắt của Hiệp hội y học Mỹ) vừa ra đời. Chủ tịch hiệp hội, tên là Morris Fishbein, muốn mua lại bản quyền của phương pháp chữa bệnh này, nhưng bị Harry từ chối. Morris luôn theo dõi và quấy rối, tìm mọi cách dọa nạt các bác sĩ làm việc cùng Harry, và tận dụng mọi cơ hội sử dụng pháp luật đối với bệnh viện của Harry. AMA có tạp chí riêng, cũng do Morris làm Tổng biên tập. Morris đã dùng tạp chí này để tấn công chính Harry và các bác sĩ sử dụng phương pháp của ông nhiều lần, khiến các bác sĩ rất ngại ngùng khi hợp tác với Harry.

Vào năm 1954, một nhóm độc lập gồm 10 bác sĩ từ nhiều vùng của nước Mỹ đã đến khảo sát bệnh viện của Harry. Sau hai ngày làm việc, gặp gỡ hàng trăm bệnh nhân đã được Harry chữa

khỏi, nhóm bác sĩ đã đưa ra kết luận là phương pháp Hoxsey có tỉ lệ thành công cao, với nhiều bệnh nhân được chữa khỏi hoàn toàn, vẫn sống khỏe mạnh vài chục năm sau khi được Harry chữa trị.

Khi Harry buộc phải đóng cửa bệnh viện tại Dallas, Mildred Nelson – một hộ lý làm việc lâu năm tại bệnh viện (mẹ của bà được Harry chữa khỏi ung thư tiết niệu trong tình trạng không còn hy vọng), được phép của Harry Hoxsey, mở bệnh viện tại Tijuana –Mexico. Sau khi Harry mất năm 1974, bà điều hành bệnh viện này 25 năm cho đến khi qua đời năm 1999. Hiện nay, bệnh viện vẫn hoạt động, do chị gái bà điều hành.

Chi tiết về bệnh viện như sau:

Bio – Medical Center

P.O. Box727

615 General Ferreira

Colonial Juarez

Tijuana, Mexico 22000

Phone: (011) 52 66 84 9011

2. Phương pháp Essiac

Tương tự như Hoxsey, phương pháp Essiac sử dụng chiết xuất của một số loại thảo dược có thành phần diệt tế bào ung thư. Lịch sử của phương pháp này như sau: Vào những năm 1800, một phụ nữ Canada bị ung thư vú giai đoạn cuối. Trong một lần tình cờ gặp một người đàn ông da đỏ, bà được ông này hướng dẫn cách sử dụng một số loại dược thảo pha uống hàng ngày. Người phụ nữ này thực hiện và khỏi ung thư sau vài tháng. Ba mươi năm sau (1922), khi đã già, trong thời gian nằm viện tại Ontario, bà đã hướng dẫn lại công thức này cho người hộ lý trưởng tên là Rene Caisse. Cô hộ lý cũng tìm gặp người đàn ông da đỏ, và xin lại công thức từ chính ông. Bốn loại thảo dược tạo nên công thức này là: rễ cây burdock (loại này có thành phần trong công thức Hoxsey), slippery elm bark, sheep sorrel và turkey rhubarb. Theo Caisse, khi được trộn theo tỉ lệ nhất định, xay và pha uống, tác dụng diệt tế bào ung thư sẽ được nhân lên gấp bội so với uống riêng từng loại. Quãng một năm sau đó, cô của Caisse phát hiện bị ung thư dạ dày đã di căn vào gan. Các bác sĩ đành bó tay và nói bà chỉ còn sống nhiều nhất là vài tháng. Caisse dùng loại trà này cho cô của bà uống hàng ngày, cho đến khi bà khỏi hoàn toàn và sống 21 năm nữa. Từ năm 1934 đến 1942, Caisse bắt đầu dùng công thức này chữa ung thư không lấy tiền cho hàng ngàn bệnh nhân ung thư không còn hy vọng sống sót – khi các bác sĩ đã tuyên bố bó tay, trong đó có chính mẹ đẻ của bà, đã được chữa khỏi ung thư gan. Bà đặt tên công thức này bằng cách đọc ngược tên riêng của bà (Caisse – Essiac).

Với sự giúp đỡ của một số bác sĩ, bà mở bệnh viện chữa ung thư tại Bracebridge, Canada. Bệnh viện hoạt động theo phương thức từ thiện, kinh phí hoạt động chỉ lấy từ nguồn tự nguyện đóng góp.

Từ năm 1959 – 1962, bác sĩ Charles Brusch, người rất nổi tiếng trong giới y học tại Mỹ, đồng thời là bác sĩ riêng của Tổng thống John Kennedy, đã rất quan tâm và phối hợp với Caisse để chữa cho hàng ngàn bệnh nhân tại bệnh viện của ông ở Massachusettts.

Cuối cùng, vào năm 1977, ngay trước khi chết, bà đã trao lại công thức này cho hãng thuốc Resperin Corporation of Toronto với giá 1 USD.

Vào năm 1984 một phóng viên phát thanh, bà Elain Alexander, tiến hành loạt phỏng vấn bác sĩ Charles Brusch qua radio. Ngay lập tức, chương trình dấy lên sự quan tâm của hàng triệu người.

Cũng bắt đầu từ đó, các bệnh nhân ung thư từ khắp nơi tìm mọi cách liên lạc với bà và bác sĩ Brusch, kể cả chầu chực trước của văn phòng và nhà riêng của họ để nhờ giúp đỡ. Trong thời gian bốn năm từ 1984, hai người đã làm mọi cách để có thể giúp đỡ bệnh nhân càng nhiều càng tốt. Cuối cùng, vào năm 1988, họ kết hợp để cho ra công thức trà Essiac, đặt tên là "Flor– Essence".

Công thức đầu tiên của Essiac: bao gồm 4 loại thảo dược, với các tác dụng của từng loại như sau:

1. Sheep Sorrel: là loại thảo dược được dùng để chữa ung thư ở châu Âu và Mỹ từ nhiều thế kỷ. Thảo dược này chứa các loại vitamin A, B tổng hợp, C, D, E, K, P và U với hàm lương rất cao. Nó cũng rất giàu các loại khoáng chất như calcium, chlorine, sắt, magnesium, silicon, sodium, sulphur và một lượng vừa đủ các loại copper, iodine, manganese và zinc. Sự kết hợp của các loại vitamin và khoáng chất trong thảo dược này kích thích hoạt động của các tuyến trong cơ thể. Ngoài ra, Sheep Sorrel còn chứa carotenoids, chlorophyll, citric, malic, oxalic, tannic và tartaric acids.

2. Rễ cây Burdock: cũng đã nhiều thế kỷ, Burdock được biết đến là loại thảo dược chữa được rất nhiều bệnh, với tác dụng làm sạch máu. Thảo dược này làm thông các hệ hô hấp, bạch huyết, tiết niệu, tuần hoàn. Nó cũng làm thông các ống mật, giúp cơ thể thải nước thừa và các loại chất độc. Burdock chứa nhiều vitamin A, B tổng hợp, C, E và P, cùng các loại khoáng chất quan trọng khác. Burdock giúp làm tăng sức khỏe của các cơ quan quan trọng như gan, tụy và mật…

3. Slipperry Elm Inner Bark: loại thảo dược này nổi tiếng với khả năng tăng cường sức khỏe các bộ phận quan trọng của cơ thể, đặc biệt là phổi và dạ dày, đem lại sức sống cho toàn bộ cơ thể.

4. Rhubarb: thảo dược này được sử dụng từ những năm 220 TCN như là thuốc chữa bệnh. Nó giúp cơ thể thải độc bằng cách kích thích mật chảy xuống đường ruột, nhờ vậy có tác dụng rất tốt chữa các bệnh mãn tính về gan.

Các tác dụng được biết đến của Essiac: chữa ung thư. Ngoài ra, nó còn được sử dụng để chữa các bệnh mãn tính như gan, tiểu đường, dạ dày …, và có tác dụng chữa HIV (trong một thử nghiệm của bác sĩ Gary Glum năm 1993).

Sự khác nhau giữa trà Essiac và trà Flor Essence: sau khi bà Rene qua đời, bác sĩ Charles Brusch cùng với đồng nghiệp là bà Elaine Alexander đã bổ sung thêm bốn loại thảo dược vào công thức trà Essiac, và đặt tên mới là trà Flor Essence. Hiện nay, Flor Essence được biết đến với tác dụng chữa ung thư, thấp khớp, các bệnh gan và những bệnh mãn tính khác. Bốn loại thảo dược mới được bổ sung vào là:

1. Blessed Thistle: thảo dược này có tác dụng hỗ trợ tiêu hóa, giúp người bệnh có cảm giác thèm ăn.

2. Red Clover: được sử dụng từ lâu với tác dụng chữa ung thư.

3. Kelp: thảo dược này chứa nhiều iodine và các loại khoáng chất khác, giúp cơ thể thải độc một cách hiệu quả.

4. Watercress: chứa nhiều acid folic, sắt, calcium vài odine, và đã từ lâu đời được sử dụng để chữa ung thư.

Ngoài ra, công thức này còn được một số nhà sản xuất khác đặt tên là: "Ojibwa tea" hoặc "Ojibwa Tea of Life".

3. Phương pháp Gerson

Max Gerson – người Đức, là người đầu tiên áp dụng chế độ ăn uống và bổ sung thực phẩm trong

điều trị ung thư. Phương pháp của ông dựa trên các yếu tố cơ bản: chế độ ăn uống nghiêm ngặt (không muối, rất ít đạm và chất béo), uống nước cà rốt và rau củ ép, thải độc gan bằng cách dùng café rửa ruột... Gerson là người đầu tiên chính thức nói ra quan điểm về nguyên nhân gây nên các bệnh mãn tính nguy hiểm là sự mất cân bằng trong chế độ dinh dưỡng. Ông cũng nhấn mạnh về vai trò quan trọng hàng đầu trong việc duy trì chức năng thải độc của gan trong việc chữa ung thư. Phương pháp của ông được tóm tắt như sau:

1. 13 cốc nước rau củ và trái cây ép tươi mỗi ngày (một cốc/tiếng). Ông lý luận rằng nước rau củ, trái cây ép cung cấp rất nhiều enzyme, potassium và các loại vitamin cũng như khoáng chất cần thiết cho cơ thể bệnh nhân (vốn đang bị mất cân bằng dinh dưỡng trầm trọng).

2. Rửa ruột bằng cách dùng café nguyên chất cho vào đường hậu môn (5–6 lần/ngày). Café được giữ trong ruột 15 phút, chất caffeine và các thành phần hóa học của café sẽ theo thành ruột và các mạch máu đi tới gan, kích thích các ống dẫn mật bị tắc mở ra để tống chất độc xuống ruột. Bằng cách đó, gan sẽ được trợ giúp để thải độc một cách rất hiệu quả.

3. Chế độ ăn uống rất nghiêm ngặt: không muối, không đường, rất ít chất béo và chất đạm.

4. Uống bổ sung các loại: potassium (dung dịch), potassium iodide, vitamin C, các loại men tiêu hóa, các chất hỗ trợ tuyến giáp, dầu hạt lanh (flaxseed oil), niacin, vitamin B–12, CoQ10, caster oil. Học viện Gerson cũng khuyên nên bổ sung vitamin B–17 hàng ngày.

Vì sự phức tạp của chế độ ăn uống, phương pháp này rất khó thực hiện, vì nó đòi hỏi chế độ sinh hoạt, ăn uống rất nghiêm ngặt. Chỉ riêng việc một ngày phải chuẩn bị đủ 13 cốc nước rau, củ, quả tươi – uống ngay sau khi ép đã là việc đau đầu cho tất cả bệnh nhân. Do vậy, khi bệnh nhân và gia đình quyết định chọn phương pháp này, nên lường trước mức độ khó khăn trong việc thực hiện, để chuẩn bị cho sự thay đổi cơ bản về lối sống, sinh hoạt, có thể kéo dài vài năm.

4. Phương pháp Vitamin B-17

Vitamin B–17, thường được gọi là “Amygdalin” hoặc “Laetrile”, là một chất chứa trong rất nhiều loại hoa quả thiên nhiên, đặc biệt có nhiều trong hạt mơ và các loại hạt có vị đắng khác. Trong một số tài liệu được tìm thấy tại Ai Cập, vào thời Pharaon và tại Trung Hoa vào những năm 2.500 TCN đều nhắc đến việc sử dụng hạt hạnh nhân đắng để chữa bệnh. Nhưng việc sử dụng Vitamin B-17 chỉ được biết đến một cách chính thức từ nửa đầu thế kỷ 20, khi vào năm 1802, một nhà hóa học tên Bohn, trong quá trình chiết xuất nước tinh khiết từ hạt hạnh nhân đắng, đã phát hiện có hydrocyanic acid được giải thoát ra. Ngay sau đó, rất nhiều nhà khoa học quan tâm đã tìm cách chiết xuất loại acid này. Tuy vậy, chỉ trong vòng 35 năm trở lại đây, việc sử dụng Vitamin-B17 để chữa ung thư mới chính thức được thử nghiệm tại bệnh viện “Oasis of Hope” của bác sĩ Ernesto Contreras Rodriguez. Cơ chế hoạt động của Vitamin-B17 như sau:

Khi Vitamin B–17 kết hợp với một loại enzyme tên là ‘betaglucosidase’, nó tạo thành hai phân tử glucose, một phân tử benzaldehyde và một phân tử hydrogen cyanide (HCN). Trong cơ thể, các tế bào ung thư (và chỉ tế bào ung thư) chứa loại enzyme betaglucosidase. Khi HCN được tạo ra, chính nó trở thành một quả bom nhỏ diệt tế bào ung thư. Khi HCN gặp các tế bào thường, nó sẽ lập tức được loại enzyme rhodanese trung hòa, và do vậy không gây hại các tế bào khỏe mạnh.

Vitamin-B17 thường được sử dụng kết hợp với các loại khác như sau:

1. Vitamin B-17 viên 500mg: 6 viên/ngày chia 3 lần (một ngày sáu viên). Lưu ý: phải uống sau khi ăn. Trong thời gian đầu, có thể có cảm giác buồn nôn, do vậy nên uống với liều tăng dần, sau độ hai tuần mới uống đến liều tối đa là 6 viên/ngày. Khi có cảm giác buồn nôn, nên ăn một ít hoa quả, hoặc ngậm lát gừng tươi sẽ đỡ bị nôn.

2. Vitamin B-15: uống theo liều chỉ định trên lọ.

3. Vitamin C: 3-4 gr/ngày.
4. Vitamin A: 10.000 – 15.000 IU/ngày.
5. Vitamin A: 10.000 – 15.000 IU/ngày.
6. Vitamin A: 10.000 – 15.000 IU/ngày.
7. Shark cartilage (sụn cá mập).
8. Vitamin tổng hợp.
9. Nên ăn thêm hạt mơ (apricot kernels): tối đa 35 viên/ngày, chia đều, không ăn quá 6 hạt trong một tiếng.

Xin tham khảo thêm thông tin trên website sau:

http://worldwithoutcancer.org.uk/

5. Phương pháp Kelley

Phương pháp này dựa trên quan điểm tế bào nhau thai của Giáo sư John Beard.

Vào năm 1964, William Kelley (nha sĩ) phát hiện bị ung thư tụy đã di căn. Vì đây là dạng ung thư rất nguy hiểm, bác sĩ chẩn đoán ông chỉ sống được vài tuần nữa. Chẳng còn gì để mất, Kelley quyết định tự chữa bệnh cho mình bằng phương pháp dinh dưỡng, và thay đổi lối sống. Ông cho rằng: nguyên nhân chính của ung thư là do cơ thể không có khả năng hấp thụ và tiêu hóa chất đạm (protein). Khi chế độ ăn quá nhiều chất đạm, tụy sẽ không còn khả năng để sản xuất đủ các enzyme giúp cho chúng ta tiêu hóa. Ông lý luận rằng, các loại enzyme do tụy sản xuất ra (đặc biệt là enzyme giúp cơ thể tiêu hóa đạm), quan trọng hàng đầu trong việc phòng và chữa ung thư. Ông cho rằng các loại enzyme này theo máu đi khắp cơ thể, tiêu hủy lớp đạm đặc biệt bảo vệ tế bào ung thư, giúp cho hệ thống miễn dịch của cơ thể tiêu diệt chúng. Sau khi khỏi bệnh, ông tự mày mò nghiên cứu thêm, và đã chữa khỏi cho hàng chục ngàn bệnh nhân khác. Ngạc nhiên trước kết quả của các bệnh nhân được chữa theo phương pháp Kelley, bác sĩ Gonzaleze – đại học Cornell (Cornell University of Medical School) đã tiến hành theo dõi các bệnh nhân của Kelley trong 5 năm, và kết luận rằng: Chế độ ăn uống và lối sống đem lại những kết quả lâu dài và đáng kinh ngạc cho các bệnh nhân bị ung thư của mọi giai đoạn. Phương pháp chữa của ông bao gồm:

1. Bổ sung liều rất cao các loại men tụy (pancreatic enzymes), cùng với các loại thực phẩm chức năng bổ sung dinh dưỡng.
2. Chế độ ăn uống nghiêm ngặt.
3. Thải độc bằng café.
4. Cải thiện đời sống tinh thần.
5. Châm cứu và bấm huyệt.

Chúng ta sẽ đi vào từng phần trong phương pháp chữa bệnh của Kelley.

1. Bổ sung liều cao các loại men tụy (pancreatic enzymes): bệnh nhân phải uống quãng 30 – 40 viên enzyme tụy, cùng với các loại vitamin, khoáng chất và thực phẩm chức năng khác (tổng cộng quãng 150–200 viên/ngày).

2. Chế độ dinh dưỡng: theo các tài liệu khác nhau, có 2 quan điểm

– Chế độ ăn tốt nhất: không ăn bất cứ loại sản phẩm động vật nào (không thịt, cá, trứng sữa…). Ăn nhiều các loại gạo nguyên cám, rau củ sống, cà rốt, su hào, rau có lá… Với các loại rau buộc phải nấu, chỉ nên hấp sơ rồi ăn, không nấu kỹ. Ăn nhiều hoa quả tươi, các loại hạt (hạt đậu – nấu chín), hạt dưa, hạt bí, vừng (đen, trắng) – ăn sống. Ăn nhiều dầu oliu (loại extra virgin), và chỉ dùng để trộn sống, tuyệt đối không dùng dầu để chiên, rán hoặc xào. Trong thời gian chữa bệnh, không nên ăn các loại dầu thực vật khác.

– Với các bệnh nhân không thể tuân thủ chế độ ăn như trên, có thể ăn thêm các sản phẩm sữa ít béo (sữa chua, pho mai, sữa tươi). Lưu ý luôn phải chọn các loại không có hoặc có rất ít chất béo, ăn rất vừa phải, chủ yếu bổ sung các loại đạm này vào các bữa ăn sáng. Tuyệt đối không ăn đạm động vật sau 13 giờ hàng ngày. Một tuần ăn cá một lần, hoặc ăn một quả trứng.

3. Thải độc bằng café: tế bào ung thư chết thải ra phải được đưa ra khỏi cơ thế càng nhanh càng tốt. Do vậy, định kỳ, bệnh nhân sẽ dừng thuốc vài ngày để cơ thể kịp thải độc ra. Kelley cũng khuyên bệnh nhân thực hiện chế độ rửa ruột bằng café (coffee enema) ít nhất 1 lần/ngày.

4. Cải thiện đời sống tinh thần: Kelley coi việc cải thiện đời sống tinh thần giữ vai trò rất quan trọng trong việc chữa ung thư. Ông khuyến khích bệnh nhân chấp nhận thực tế là mình bị bệnh, và tin tưởng là với quyết tâm cao, bệnh có thể được chữa khỏi hoàn toàn. Họ cũng được khuyến khích hướng tới cuộc sống nội tâm, hạn chế tối đa những suy nghĩ và hành vi tiêu cực.

5. Châm cứu và bấm huyệt.

Để thực hiện chữa bệnh theo phương pháp Kelley không hề đơn giản. Nó đòi hỏi bệnh nhân phải có nghị lực, lòng quyết tâm và ý thức kỷ luật cao độ. Bệnh nhân phải tuân thủ chế độ ăn và uống thuốc nghiêm ngặt trong thời gian dài. Khó nhất là tâm lý thèm ăn, mà bị hạn chế hầu hết các loại thịt động vật. Uống một ngày từ 150 – 200 viên thuốc (chia làm 9 lần) không phải là điều dễ dàng, dù đó đơn giản chỉ là vitamin, khoáng chất và các loại thực phẩm chức năng. Chỉ vài phút sau khi uống thuốc, cơ thể có thể có những phản ứng như chóng mặt, buồn nôn, xây xẩm mặt mày…, và điều đó diễn ra nhiều lần mỗi ngày. Chị tôi nói rằng: “Rùng hết cả mình khi nhìn thấy nắm thuốc mà mình sắp phải nuốt”. Hầu hết bệnh nhân đều trải qua “khủng hoảng lành bệnh”, có thể kéo dài hàng tháng, thể hiện ở các triệu chứng: sưng và đau hạch, sốt, nổi dị ứng kèm với ngứa khắp người…

Để giúp người đọc có thêm khái niệm về các loại vitamin, khoáng chất và thực phẩm chức năng cần uống, tôi xin liệt kê các loại bổ sung dinh dưỡng và enzyme tụy đang được chị tôi dùng hàng ngày.

Phương pháp Kelley có nhiều điểm giống nhau. Tuy vậy, hai phuong pháp này dựa trên hai quan điểm khác nhau về nguyên nhân gây ung thư, do vậy, khi đi cụ thể vào các sản phẩm được sử dụng, sẽ thấy có rất nhiều sự khác biệt.

6. Phương pháp Budwig

Giáo sư Johanna Budwig, bảy lần được đề nghị giải Nobel, nhà dược học, hóa học, vật lý học, với bằng tiến sĩ về vật lý. Bà từng phụ trách nhóm chuyên gia nghiên cứu về thuốc và chất béo ở Viện nghiên cứu chất béo tại Đức (Federal Institite for Fats Research). Bà được giới chuyên môn công nhận là chuyên gia hàng đầu thế giới về dầu và chất béo (world’s leading authority on fats and oils). Bà nghiên cứu rất sâu về tác động độc hại của sự hydro hóa và các chất béo đã bị làm biến chất lên sức khỏe, đồng thời cũng kết luận về khả năng kỳ diệu của các axit béo thiên nhiên thiết yếu trong việc chữa bệnh mãn tính, kể cả ung thư. Bà đã viết một loạt sách, bao gồm: Ung thư– Vấn đề và giải pháp; Dầu Flaxseed – Sự cứu giúp trong việc chữa các bệnh Viêm khớp, Nhồi máu cơ tim, Ung thư và các bệnh mãn tính khác; Thực đơn chế độ ăn đạm và dầu…

Năm 1952, Giáo sư Budwig đã viết nhiều tài liệu về một kết luận quan trọng: các chất béo không bão hòa là nhân tố quyết định trong việc đảm bảo kích thích hô hấp của tế bào. Kết hợp với chất đạm (amino axit – protein), chất béo không bão hòa giữ vai trò quan trong, thậm chí là vai trò quyết định, là cầu nối giữa chất béo và đạm, trong việc hấp thụ ô xy của tế bào, có vị trí trong tất cả các quá trình lớn lên và phát triển, trong việc tạo máu và nhiều quá trình khác. Trên cơ sở của nghiên cứu này, Giáo sư Budwig đã chữa cho rất nhiều bệnh nhân ung thư bằng chế độ ăn kết hợp dầu và đạm (gọi là Budwig diet hoặc protocol), sử dụng Flaxseed oils và cottage cheese, giúp cho tế bào ung thư dần trở lại hấp thụ ô xy một cách bình thường. Như Giáo sư Otto Warburg, người hai lần được giải Nobel, năm 1931 được giải Nobel về nghiên cứu cơ chế hô hấp của tế bào, đã giải thích: "Sự phát triển của tế bào ung thư bắt đầu bằng việc thiếu oxy. Ung thư không thể sống trong môi trường giàu oxy. Ung thư chỉ có một lý do cơ bản nhất: đó là sự thay thế việc hô hấp ô xy bình thường của tế bào cơ thể bằng việc hô hấp thiếu oxy (tế bào trở thành anaerobic). Giáo sư Budwig đã thực hiện tiếp phần mà Giáo sư Otto Warburg không làm được: đó là tìm ra phương pháp giúp tế bào hô hấp bình thường, tạo môi trường giàu oxy, tại đó tế bào ung thư không thể phát triển và sẽ tự bị tiêu diệt.

1.2. Nguyên liệu chính:

– Dầu flaxseed (flaxseed oils) – loại được chiết xuất lạnh (cold pressed). Tốt nhất là dùng loại dầu hữu cơ (organic). Dầu này phải được bảo quản trong tủ lạnh.

– Cottage cheese (tiếng Anh) ít béo (tối đa là 2% béo) hoặc quark (tiếng Đức). Có thể sử dụng yogurt không đường, ít béo thay thế nếu không thể tìm được cottage cheese. Bảo quản trong tủ lạnh.

1.3. Nguyên liệu bổ sung:

– Bột flaxseed (flaxseed powder).

– Sữa không béo (hoặc 1% béo trở xuống).

– Các loại hạt sống như hạt bí, hạt hướng dương…(trừ lạc và hạt điều).

– Các loại trái cây.

1.4. Cách pha chế và liều lượng: Trộn 4 thìa canh cottage cheese với 2 thìa canh dầu flaxseed (tỉ lệ 2/1), dùng thìa trộn thật kỹ, sao cho dầu và cheese quyện vào nhau, không còn nhìn thấy vệt dầu nổi lên. Sau đó nếu thích có thể trộn thêm các loại (từ danh sách nguyên liệu bổ sung trong phần 1.3) như: 30 – 40ml sữa, trái cây cắt nhỏ, bột flaxseed, các loại hạt theo lựa chọn. Phải ăn ngay sau khi trộn sẽ có tác dụng tốt nhất. Giáo sư Budwig khuyên với những người bị bệnh mãn tính, 4 – 8 thìa ăn dầu (cùng với 8 – 16 thìa cheese) là liều lượng thích hợp. Liều từ 6 thìa dầu trở lên là chế độ dùng cho bệnh nhân ung thư. Đối với người bình thường, chế độ ăn 6 thìa cheese và 3 thìa dầu có thể giúp phòng các bệnh mãn tính, kể cả ung thư. Không uống bất cứ loại thuốc gì trong vòng 1,5 tiếng trước và sau khi ăn món này.

II. CÁC PHƯƠNG PHÁP DỰA VÀO ĐẶC TÍNH CỦA TẾ BÀO UNG THƯ, VÀ TẠO MÔI TRƯỜNG ĐỂ TẾ BÀO UNG THƯ CHẾT HOẶC KHÔNG PHÁT TRIỂN ĐƯỢC

1. Phương pháp Protocel

Protocel là một chất lỏng (không được chế từ thảo dược), nhằm vào cơ chế hô hấp của tế bào ung thư, không hề gây bất cứ ảnh hưởng nào cho tế bào khỏe mạnh. Công thức của Protocel do Jim Sheridan chế ra, với tên đầu tiên là Entelev, sau đó được đổi lại thành Cancell. Sheridan sinh năm 1912 tại Pennsylvania. Ông bắt đầu nghiên cứu về công thức hóa học chữa ung thư từ năm 1936

một cách độc lập, trong khi vẫn làm việc cho công ty hóa chất Dow Chemistry. Cùng trong thời gian đó, ông học luật và đã có giấy phép hành nghề công chứng viên. Năm 1946, ông rời công ty Dow Chemistry để hành nghề luật. Trong lúc đó, ông cũng đã tự mày mò để lập nên một phòng thí nghiệm cá nhân tại nhà, để tiếp tục phát minh công thức hóa học chữa ung thư. Vào năm 1950, ông được học bổng của trung tâm nghiên cứu ung thư Detroit, nơi ông có thể tiếp tục nghiên cứu hóa học chữa ung thư với điều kiện đầy đủ hơn. Một thời gian sau, ông đã đạt được kết quả chữa khỏi 70 – 80% trên chuột thí nghiệm. Vào năm 1983, ông đạt kết quả 80% trên số chuột được chữa. Để hiểu công thức do Sheridan tìm ra, ta nhớ lại quan điểm về tế bào kị khí (anaerobic) của Giáo sư Otto Warburg. Trong cơ thể, có thể có các loại tế bào kị khí, không phải là tế bào ung thư. Nhưng bất cứ loại tế bào kị khí nào cũng là kết quả của sự biến đổi tế bào một cách không lành mạnh, dị dạng, và chính chúng là nguyên nhân gây ra nhiều loại bệnh tật. Chúng ta cũng biết tại mỗi tế bào đều tồn tại dòng điện (điện dung), nếu dòng điện quá yếu, tế bào sẽ dần dần bị biến đổi thành tế bào kị khí. Tế bào kị khí tồn tại ở mức điện dung nhỏ hơn tế bào thường rất nhiều quãng – 0.2 volt so với +0.4 volt). Protocell có tác dụng làm giảm điện dung của toàn bộ tế bào trong cơ thể quãng 15–20% so với mức thường. Với sự giảm này của điện dung, tế bào bình thường không bị ảnh hưởng. Nhưng tế bào kị khí (do không có cơ chế hô hấp oxy bình thường), đang tồn tại với mức điện dung tối thiểu là –0.2 volt, khi bị đẩy xuống 15–20%, (tức là xuống dưới ngưỡng tối thiểu để tồn tại). Lúc đó chúng (bao gồm cả tế bào ung thư) bị phá vỡ cấu trúc, trở thành các protein vô hại và bị cơ thể thải ra ngoài.

Quan điểm của Sheridan tương tự như quan điểm của Otto Warburg, nhưng được thể hiện ở việc đánh giá mức độ năng lượng của tế bào (cell energy level). Tế bào khỏe mạnh phải có mức năng lượng cao, để có thể hoàn thành các chức năng của nó. Khi mức độ năng lượng không được đáp ứng đầy đủ trong thời gian dài, tế bào buộc phải biến đổi để có thể tồn tại. Nó sẽ biến đổi thành tế bào kị khí, khi mức năng lượng được cung cấp ở mức tối thiểu (ta có thể gọi là điểm ngưỡng). Tại mức ngưỡng, tế bào kị khí trở nên rất bền vững và khó tiêu diệt. Sheridan cho rằng sẽ rất khó để làm cho tế bào ung thư trở lại thành tế bào thường. Vì vậy, ông đã đi theo hướng tìm ra điểm ngưỡng điện năng của tế bào kị khí, mà khi xuống dưới điểm đó, tế bào ung thư bị phá hủy: Protcell đẩy điện năng của tế bào xuống dưới điểm ngưỡng để tế bào kị khí có thể liên tồn tại.

2. Phương pháp 714X

Vào đầu những năm 60, Gaston Naessens, nhà sinh học người Pháp, chế ra hai loại thuốc chữa ung thư, gây xôn xao trên thị trường. Ông đặt tên hai loại thuốc này là “Ana–Blast” và GN–24”. Năm 1964, ông sang Canada sinh sống. Năm 1970, ông giới thiệu loại thuốc mới, thay thế cho Ana–Blast và GN–24, đặt tên là 714X.

Naessens được biết đến khi còn bé như một đứa trẻ “thần đồng”. Năm tuổi, ông đã chế tạo được một chiếc xe có động cơ nhỏ chạy được. Tiếp đó, ông chế tạo chiếc xe máy dùng tại nhà. Năm 12 tuổi, ông chế tạo được một cái máy bay, và nó bay được.

Những năm đại học, ông học vật lý, hóa học, sinh học, sau đó đi chuyên sâu nghiên cứu về máu. Cùng một suy nghĩ và phương pháp như Royal Rife, ông chế tạo ra một loại kính hiển vi đặc biệt, đặt tên là “Somatoscope”, kết hợp giữa tia laser và tia cực tím, có thể phóng đại 30.000 lần và quan sát được các vi sinh vật còn sống trong máu. Ông quan sát thấy các vi sinh vật sống và biến đổi trong máu, đặt tên chúng là “somatid”. Ông tin rằng somatid chính là các loại virus và vi khuẩn sống ký sinh trong cơ thể, và ông có thể quan sát sự biến đổi qua các giai đoạn trong cuộc sống của chúng. Ông cũng thấy rõ sự khác nhau của chúng trong máu người khỏe mạnh và người bệnh. Trong máu của người khỏe mạnh, somatid trải qua 3 dạng trong vòng đời, nhưng với người bệnh, chúng trải qua tới 16 dạng trong vòng đời. Kết luận của ông là: somatid có mặt trong máu của mỗi người và giữ vai trò rất quan trọng (đặc biệt là trong sự phân chia tế bào), nhưng khi chúng bị ảnh hưởng của các yếu tố ngoại cảnh như: ô nhiễm, chấn thương hoặc căng thẳng, phóng xạ..., vòng đời của somatid sẽ biến đổi, trở thành không kiểm soát được – và gây nên bệnh ung thư. Theo lý thuyết của ông, tế bào không thể phân chia bình thường, nếu thiếu vai trò của Somatid: chúng tiết ra loại hormone Trefons, kích thích tế bào sinh trưởng và phân chia. Trong cơ thể của người khỏe mạnh, vòng đời của somatid trải qua 3 giai đoạn phát triển, và chúng tiết ra vừa đủ

hormone Trefons. Khi cơ thể bị yếu đi do các lý do khác nhau, vòng đời của somatid sẽ kéo dài hơn rất nhiều và trải qua 16 dạng (trong đó bao gồm nhiều dạng của vi khuẩn, virus, nấm) – và chúng tiết ra rất nhiều hormone Trefons (so với mức cơ thể cần). Chính hormone này kích thích tế bào sinh sản, phân chia nhanh hơn, đến mức không thể kiểm soát nổi, gây nên bệnh ung thư. Ông cũng lý luận rằng một cơ thể khỏe mạnh sẽ chứa trong máu các chất ức chế bao gồm một số loại enzyme, hormone, vitamin và khoáng chất. Chế độ ăn uống thiếu dinh dưỡng và sự căng thẳng lâu dài làm giảm các chất ức chế trong máu, do vậy kích thích các somatid biến đổi sang cuộc sống có vòng đời dài hơn.

3. Phương pháp Cesium (High pH therapy)

Phương pháp này dựa trên quan điểm của Giáo sư Otto Warburg về tế bào kỵ khí (anaerobic cancer cells) đã được nói trong chương 1. Tế bào thường chuyển thành tế bào ung thư trong môi trường thiếu oxy, mà sự thiếu oxy xảy ra do môi trường tế bào có tính axit cao.

Người đầu tiên sử dụng cesium trong việc chữa ung thư là Giáo sư Keith Brewer, sinh năm 1893. Ông tập trung nghiên cứu về màng tế bào, và kết luận rằng: tế bào ung thư hấp thụ cesium rất nhanh và dễ dàng. Ông phát triển phương pháp chữa ung thư bằng cesium – vì đây là loại khoáng chất hiện tồn tại có tính kiềm cao nhất. Vào cuối những năm 1970, ông bắt đầu thử nghiệm chữa ung thư cho động vật, đầu tiên là bằng rubidium (có tinh kiềm cao thứ nhì – chỉ sau cesium), sau đó thì sử dụng muối cesium. Các đợt thử nghiệm đều chứng minh rằng việc sử dụng khoáng chất có tính kiềm cao (rubidium và cesium) rất hiệu quả trong việc chữa ung thư của chuột, khối u giảm rõ rệt chỉ trong vòng 2 tuần. Vào năm 1981, ông bắt đầu thử nghiệm việc dùng rubilium và cesium để chữa cho nhưng bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối, khi tất cả các bác sĩ đã xác định là không còn làm gì được nữa. Trong một lần thử nghiệm với 50 bệnh nhân giai đoạn cuối, kéo dài trong 3 năm, trong đó 47 bệnh nhân đã qua liều tối đa của hóa trị và xạ trị, 3 bệnh nhân đã hôn mê. Ba ngày sau khi bắt đầu với cesium, 47 bệnh nhân còn tỉnh đều xác nhận là hết đau (sau 1 đến 3 ngày), 3 bệnh nhân chết trong vòng 2 tuần (vì ung thư đã quá nặng và di căn khắp nơi trong cơ thể). Sau 3 năm, 25 bệnh nhân vẫn sống, và đây quả là một điều kỳ diệu: cả 50 bệnh nhân đều được đoán là chỉ còn sống vài tuần, trước khi bắt đầu chữa với cesium. Đối với những bệnh nhân chết trong vòng ba năm, các khối u đều nhỏ đi rõ rệt.

Phương pháp này thường phải thực hiện với sự theo dõi của bác sĩ, vì khi sử dụng liều cao cesium, cơ thể sẽ thiếu hụt potassium. Sự thiếu hụt trầm trọng potassium rất nguy hiểm và có thể dẫn tới tử vong do trụy tim. Tỉ lệ bình thường giữa potassium/cesium khi dùng phương pháp này là 3:1, nhưng với những bệnh nhân có bệnh về tim mạch, nên tăng tỉ lệ lên đến 5–6/1. Trước đây, cesium thường được dùng dưới dạng bột và viên. Hiện nay, cesium dưới dạng dung dịch ion hóa được sử dụng thông dụng hơn, vì mức độ an toàn cao do cơ thể dễ hấp thụ, nên có thể sử dụng với tỉ lệ thấp hơn để có được tác dụng tương tự. Potassium cũng luôn được bán kèm với cesium. Khi dùng phương pháp này, bệnh nhân được khuyến cáo phải thử máu thường xuyên để đo mức độ potassium trong máu. Ngay cả sau khi đã ngừng uống cesium, bệnh nhân nên tiếp tục dùng potassium và thử máu trong vòng 2–3 tháng, vì cesium cần thời gian để được thải ra khỏi cơ thể.

Phương pháp cesium rất an toàn với hiệu quả cao, nhưng có một số phản ứng phụ: nó có thể gây khó chịu dạ dày, buồn nôn và tiêu chảy. Do vậy, luôn phải uống sau khi ăn. Bệnh nhân cũng có thể bị cảm giác tê môi và sống mũi trong khoảng 20 phút sau khi uống.

4. Phương pháp Rife (Rife Machine)

Nguyên lý của phương pháp này đã được trình bày rõ trong phần trên. Ở đây, tôi chỉ xin lưu ý thêm một điều: Toàn bộ máy móc do Rife chế tạo và sử dụng để chữa ung thư từ những năm 1930 đã bị tịch thu và phá hủy. Không ai có thể khẳng định chất lượng và tác dụng của các máy được chế tạo lại sau này, dựa trên nguyên lý của Rife. Do vậy, chỉ nên sử dụng phương pháp này để hỗ trợ cho các phương pháp khác, chứ tuyệt đối không sử dụng nó như phương pháp chữa chính.

5. Phương pháp nâng nhiệt độ cơ thể (Hyperthermia)

Phương pháp này được sử dụng tại các bệnh viện ở Đức, Mexico và Mỹ – tác dụng rất tốt. Liên quan đến điều này, cần lưu ý: khi chúng ta bị sốt, tức là cơ thể đang phản ứng để chống bệnh tật (virus, vi khuẩn, tế bào ung thư..., đều bị tiêu diệt ở nhiệt độ cao). Vì vậy, chỉ nên dùng thuốc hạ sốt khi sốt quá cao (có dấu hiệu bị co giật), không nên dùng thuốc giảm sốt một cách tràn lan – vì như vậy, tự ta đã tước mất cơ chế tự nhiên để chống chọi với bệnh tật của cơ thể

Các điểm chính cần lưu ý:

– Hyperthermia là nâng thân nhiệt của cơ thể lên cao (đến quãng 113 độ F) để tiêu diệt tế bào ung thư

– Hyperthemia được sử dụng kết hợp với hầu hết các phương pháp không độc hại khác

– Có một số cách để nâng nhiệt độ cơ thể (nâng tại chỗ, nâng vùng hoặc nâng toàn bộ cơ thể)

– Nhiều cơ sở vẫn đang tiến hành nghiên cứu để đánh giá hiệu quả của phương pháp này.

1. Hyperthermia là gì? Hyperthermia còn được gọi là Thermal therapy hoặc Thermotherapy: các tế bào của cơ thể được nâng lên ở mức cao đến 113 độ F. Các nghiên cứu đã chứng minh là với nhiệt độ này, tế bào ung thư bị tiêu diệt, nhưng không ảnh hưởng đến tế bào thường.

2. Hyperthermia được sử dụng thế nào để chữa ung thư: phương pháp này thường được kết hợp với một hoặc nhiều phương pháp khác, có thể là các phương pháp không độc hại, hoặc thậm chí với hóa trị hoặc xạ trị.

3. Các dạng của phương pháp Hyperthermia:

3.1. Tại chỗ (local hyperthermia): sử dụng năng lượng sưởi tại chỗ cho một khu vực nhỏ (tại chỗ khối u).

3.2. Tại khu vực (regional hyperthermia): sưởi một khu vực lớn.

3.3. Sưởi toàn bộ cơ thể (whole body hyperthermia): phương pháp này được dùng khi ung thư đã di căn.

Qua phần phân tích ở trên, đến đây các bạn có thể hiểu rõ bản chất của từng phương pháp được sử dụng, và có lựa chọn cho bản thân một cách có cơ sở, có kiến thức thực sự. Vì vậy, những lời khuyên của tôi: khi gia đình hoặc chính bản thân bạn bị ung thư, đừng có cuống quýt chạy hỏi tất cả mọi người, rồi nhận được những lời khuyên đủ kiểu, có thể trái ngược nhau hoàn toàn. Cái tệ hơn là cứ nghĩ "làm càng nhiều thứ càng tốt", rồi ai nói gì cũng nghe, làm được vài ngày thấy khó quá lại bỏ. Bạn nên tỉnh táo đọc về từng phương pháp, rồi hãy tự có những đánh giá sau đây:

Về nghị lực bản thân: liệu bản thân có đủ nghị lực để thay đổi hoàn toàn lối sống, cách ăn uống, sinh hoạt trong ít nhất là một vài năm, thậm chí cả cuộc đời?

Về hoàn cảnh: kinh tế gia đình bạn có đủ để sử dụng một số phương pháp đắt tiền?

Thậm chí kể cả khi có tiền, liệu bạn có thể được cung cấp một cách đều đặn những thứ cần thiết nhất cho việc chữa trị?

Sau đó, hãy chọn cho mình những phương pháp KHÔNG KỊ NHAU, phù hợp với nghị lực bản thân, với khả năng và điều kiện của gia đình (không chỉ về kinh tế, mà còn về công sức, thời gian, sự giúp đỡ tối đa của từng người trong gia đình).

4. Các nhà khoa học đã khá thống nhất về những nguyên nhân cơ bản gây ung thư, cụ thể: cơ thể chất chứa quá nhiều chất độc do chế độ ăn uống không cân bằng kéo dài (nhiều chất bột, nhiều đường, nhiều chất béo xấu, quá ít chất béo tốt, ô nhiễm môi trường, sử dụng quá nhiều sản phẩm có hóa chất độc hại...). Do vậy, theo tôi, các việc nên làm ngay lập tức khi phát hiện ai đó trong gia đình bị ung thư là:

Sử dụng các biện pháp thải độc hợp lý để đẩy bớt độc tố ra khỏi cơ thể. Thậm chí nếu bạn quyết định hóa trị hoặc xạ trị, thì cũng nên có một đợt thải độc trước để nâng sức đề kháng của cơ thể. Sau các đợt hóa hoặc xạ trị, cũng nên bổ sung thêm các thảo dược, thực phẩm có tác dụng diệt ung thư và cải thiện hệ thống miễn dịch – và lại thải độc để đẩy các tồn dư của hóa chất và phóng xạ trong cơ thể.

Thay đổi chế độ ăn sao cho cân bằng, hiệu quả và hợp với hoàn cảnh kinh tế: uống nhiều nước ép các loại rau củ, ăn rau củ sống, ăn nhiều chất béo tốt (dầu dừa lạnh, dầu olive extra virgin), tuyệt đối tránh đồ ăn nhanh, không ăn các loại dầu được ép ở nhiệt độ cao, được dùng hóa chất nhằm ép được nhiều dầu, được tẩy hoặc khử mùi bằng hóa chất.

Và cái quan trọng nhất: hãy cố gắng sống lạc quan, dù bạn đang rất lo lắng và bi quan. Sự lạc quan, thái độ sống tích cực là những điều kiện TIÊN QUYẾT giúp ta đẩy lùi mọi bệnh tật.

III. CHỮA UNG THƯ BẰNG CHẾ ĐỘ ĂN KETOGENIC (KETOGENIC DIET) KẾT HỢP VỚI KHOẢNG NHỊN ĂN NGẮN

1. Chế độ ăn Ketogenic là gì? Đây là chế độ ăn rất nhiều chất béo tốt cung cấp khoảng 75% calories, 20% từ đạm động vật, chỉ có 5% là calories từ chất bột và đường. Chế độ ăn này được bác sĩ Atkins sử dụng rất thành công để chữa bệnh cho vài chục ngàn bệnh nhân tim mạch, béo phì tại Mỹ (https://authoritynutrition.com/atkins–diet–101/). Khi được lan truyền về Việt Nam, thì nó bị "tam sao thất bản", nên mọi người chỉ còn nhớ đó là chế độ ăn "Low Carb". Và với lý luận là ăn nhiều chất béo không tốt, mà nếu ăn ít chất bột thì phải có cái bù vào, không thì đói và suy dinh dưỡng, nên người ta đổi thành chế độ ăn nhiều đạm (high protein, low carb), cực kỳ có hại cho sức khỏe.

2. Tại sao chế độ ăn này lại chữa được ung thư: Giáo sư Otto Warburg, người được giải Nobel năm 1931 do đã tìm ra nguyên nhân gây ung thư (https://sites.google.com/.../ganoder.../the–root–cause–of–cancer), và ông kết luận là: tế bào ung thư chỉ phát triển được trong môi trường mà đường được lên men (glucose fermentation). Nó sẽ bị tiêu diệt trong môi trường kiềm, khi tế bào được cung cấp và có thể hấp thụ đủ oxy. Giáo sư Thomas Seyfried và những giáo sư khác đồng ý với quan điểm này, nghiên cứu tiếp và rút ra kết luận là: tế bào ung thư được nuôi dưỡng bằng amino acid và glutamine. Nói cách khác, chất bột sẽ chuyển hóa thành đường trong cơ thể, làm thức ăn cho tế bào ung thư. Nếu ta không ăn chất bột và đường nữa, ăn ít chất đạm, thì tế bào ung thư sẽ chết đói. Nhưng chỉ có 3 nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể, đó là: đạm, chất béo và chất bột (đường). Vậy nếu ta ngừng ăn chất bột và đường, lại ăn ít đạm, thì phải có cái thay thế, câu trả lời là: các chất béo tốt từ dầu dừa, dầu olive extra virgin, quả bơ, các loại hạt tươi (và phải ăn sống) như: vừng, hạt bí, hạt dưa, hạt lanh, hạt chia, hạnh nhân... Tế bào ung thư không thể hô hấp và hấp thụ năng lượng sinh ra từ chất béo, mà chỉ có thể hấp thụ đường (glucose) và amino acid để sinh sản và phát triển. Hạn chế tuyệt đối chất bột và đường là cách hiệu quả tiêu diệt tế bào ung thư.

3. Kết hợp với nhịn ăn các khoảng ngắn (intermitten fasting) (https://thetruthaboutcancer.com/video–benefits–of–intermit.../). Đây là chế độ ăn mà việc ăn chỉ được giới hạn trong khoảng từ 4–8 tiếng một ngày, 16 đến 20 tiếng còn lại sẽ nhịn. Có thể ăn từ 3 đến 7 giờ tối hoặc 4 đến 8 giờ tối. Chế độ ăn này cho phép cơ thể sản xuất nhiều ketone cung cấp năng lượng cho cơ thể. Có thể nhịn 16–18tiếng /một ngày, nhưng nhịn ăn 20 tiếng một ngày được đánh giá là tốt nhất cho việc chữa ung thư. Rất tình cờ là trong khi loay hoay chữa dị ứng, tôi tìm được quyển sách "Urticaria No More – Không còn dị ứng" do tác giả Yasin Madwin viết. Ông ta khuyên là chỉ ăn từ 4 đến 8 giờ chiều và tối hàng ngày trong một tuần. Tôi thực hiện chế độ ăn đó

từ ngày 7/6 đến hết ngày 13/6, kết hợp với bôi và uống giấm táo và dầu dừa. Nhờ giấm đó, dị ứng của tôi giảm được quãng 90%. Thực ra, chỉ ăn trong khoảng 3 đến 7 giờ hoặc 4 đến 8 giờ chiều, cũng bình thường. Trong một tuần qua, tôi không thấy bị giảm cân tí nào, vẫn mạnh khỏe bình thường, chỉ tội hơi bất tiện cái bữa ăn lúc 4 giờ chiều, chẳng giống ai.

4. Vậy thì ăn thế nào theo chế độ Ketogenic:

4.1. 75% lượng calories được cung cấp từ chất béo. Cứ coi là cơ thể cần trung bình 2.000 calories mỗi ngày, tức bạn cần 1.500 calories từ chất béo. Có thể định lượng như sau:

– 1.200 calories từ dầu dừa nguyên chất và dầu olive extra virgin – tương đương quãng 120 ml/ngày (60 ml dầu dừa và 60 ml dầu olive).

– Phần 300 calories còn lại từ chất béo là từ quả bơ và các loại hạt. Ví dụ: 100 gr thịt quả bơ cung cấp 160 calories, cứ 10 gr các loại hạt cung cấp quãng 40 – 60 calories, một quả trứng luộc cung cấp 147 calories.

4.2. 20% lượng calories là từ đạm động vật: mỗi ngày, ăn tối đa quãng 50 –70 gr thịt động vật, ăn thêm các loại sản phẩm lên men từ sữa như: yogurt, pho mai

4.3. Bạn có thể ăn các loại rau củ ít chất bột một cách thoải mái: rau xanh có lá, các loại giá, cần và tỏi tây.

4.4. Không ăn chất bột như gạo, bánh mì... trực tiếp. Lượng chất bột từ các loại đồ ăn trên đã đảm bảo cung cấp ít nhất 5% calories cho cơ thể.

Có bệnh thì vái tứ phương, tôi hy vọng các thông tin trong bài này có thể giúp ích cho những ai đang bị ung thư, hoặc gia đình, bạn bè của họ.