

Y HỌC + SỨC KHỎE  
NHIỀU TÁC GIẢ

# Bác sĩ tốt nhất là chính mình

NHỮNG LỜI KHUYÊN BỔ ÍCH CHO SỨC KHỎE

Đừng quá lo lắng,  
sợ hãi, sẽ sanh  
bệnh đó!



4

Tái bản  
lần thứ 9

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

*Bác sĩ  
tốt nhất  
là chính mình*

---

*Tập 4*

**BIỂU GHI BIÊN MỤC TRƯỚC XUẤT BẢN DO THƯ VIỆN KHTH TP.HCM THỰC HIỆN**  
General Sciences Library Cataloging-in-Publication Data

Bác sĩ tốt nhất là chính mình. T.4: Những lời khuyên bổ ích cho sức khỏe / Nhiều tác giả  
- Tái bản lần thứ 9. - T.P. Hồ Chí Minh : Trẻ, 2016

140tr. : hình vẽ ; 20cm

1. Sức khỏe. 2. Sức khỏe và an toàn cá nhân.

613 — dc 22  
B116

Bác sĩ tốt nhất chính mình 4



9 34974 116561

Y HỌC + SỨC KHỎE  
*Nhiều tác giả*

*Bác sĩ  
tốt nhất  
là chính mình*

---

*Tập 4*

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

# LỜI KHUYÊN DÀNH CHO MỌI NGƯỜI

*Trân trọng sức khỏe!*

*Tận hưởng sức khỏe!*

*Sáng tạo sức khỏe!*

*Nếu bạn còn trẻ, và mong muốn được sống vui vẻ và khỏe mạnh, hãy đọc quyển sách này!*

*Nếu bạn đã già, và mong muốn sống khỏe sống lâu, hãy đọc quyển sách này!*

*Nếu bạn nghèo khó, không đủ sức mua thuốc men giá đắt, hãy đọc quyển sách này!*

*Nếu bạn giàu có, nhưng lại kém sức khỏe và kém vui, hãy đọc quyển sách này!*

*Chỉ cần trích 4 giờ ít ỏi đọc kỹ quyển sách này, nó sẽ mang lại 36.000 ngày thu hoạch quý giá cho cả cuộc đời bạn!*

## BỮA ĂN HỢP LÝ

*Một chế độ dinh dưỡng cân đối và hợp lý nên giảm ăn thịt, thay bằng cá và các loại đậu đỗ, đặc biệt là các món ăn được chế biến từ đậu nành như đậu phụ (có hàm lượng chất đạm và calcium cao).*

---

Chất béo là nguồn cung cấp năng lượng cao nhất trong các loại thực phẩm. Vì thế, ta không sử dụng quá nhiều cũng không nên kiêng khem quá mức, vì nó ảnh hưởng đến sức khỏe.

Hạn chế sử dụng đường (dưới 20g/ngày, khoảng bốn thìa cà phê), muối (dưới 5g/ngày, khoảng một thìa cà phê).

Tăng cường sử dụng các loại rau củ và hoa quả tươi vì đây là nguồn thực phẩm cung cấp vitamin A, B, C..., giúp cơ thể tăng sức đề kháng, giàu chất xơ chống táo bón, ngăn ngừa các bệnh lý ung thư đường tiêu hóa, đặc biệt là chứa nhiều chất chống oxy hóa sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh, da dẻ hồng hào và duy trì được tuổi thanh xuân.

Để cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể không phải ăn thật nhiều là đủ vì ăn uống



không chừng mực, ăn quá nhiều so với nhu cầu cơ thể dẫn đến các bệnh lý mãn tính có liên quan đến dinh dưỡng như thừa cân béo phì, bệnh lý tim mạch, đái tháo đường...

Các bà mẹ trong gia đình cần cân đối giữa thực phẩm động vật và thực vật để chế biến bữa ăn hàng ngày (từ 15–20 loại thực phẩm). Tránh quan niệm sai lầm cho rằng cái gì đắt tiền thì mới bổ.

Để góp phần nâng cao sức khỏe và giúp cho bữa ăn ngon hơn, hấp dẫn hơn, cần chú ý đến vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường và cả vệ sinh an toàn thực phẩm.

## HẠN CHẾ TĂNG CÂN TUỔI TRUNG NIÊN

*Phụ nữ U40, U50 thường có xu hướng ngày càng béo lên. Cùng với những thay đổi về sức khỏe và tinh thần khi bước vào tuổi mãn kinh, hầu hết phụ nữ đều thay đổi về vóc dáng, kể cả người mảnh mai, hay những người luôn duy trì trọng lượng ổn định trong suốt 30 năm trước. Thậm chí, với nhiều người để duy trì cân nặng ở mức trung bình cũng rất khó khăn. Theo các nghiên cứu khoa học, nếu việc tầm soát cân nặng không tốt ngay từ khi còn trẻ, thì đến tuổi mãn kinh, chị em rất dễ rơi vào vòng luẩn quẩn bệnh lý khi thừa cân.*

---

Có hai nguyên nhân chính khiến phụ nữ bị tăng cân khi mãn kinh. Nguyên nhân hàng đầu chính là sự suy giảm nội tiết tố oestrogen. Do nội tiết tố này có tác dụng làm tăng khối cơ bắp, nên khi lượng nội tiết này giảm sẽ làm khối lượng cơ giảm, đồng thời làm khối lượng mỡ tăng lên. Nguyên nhân thứ hai, do khối lượng cơ giảm nên nhu cầu về năng lượng ở tuổi mãn kinh cũng giảm đi đáng kể so với thời thanh xuân, trong khi đó thói quen ăn uống vẫn duy trì như trước, vì thế





*Thật hạnh phúc khi vẫn giữ  
được số đo lý tưởng ở lứa tuổi  
trung niên.*

phần năng lượng không tiêu hao hết sẽ tích thành mỡ. Ngoài hai nguyên nhân trên thì việc ngại vận động cũng khiến chị em tăng cân nhanh chóng.

Quá trình tăng cân này bắt đầu trước thời kỳ mãn kinh khoảng 1-2 năm. Mỡ không phân bố đều trên toàn cơ thể mà tập trung nhiều quanh vùng bụng, hông và đùi, do đó khiến cơ thể mất cân đối nặng nề. Tăng cân có thể gây ra rất nhiều vấn đề rắc rối cho cơ thể như máu nhiễm mỡ, tăng huyết áp, tiểu đường, các bệnh về

tim mạch và đặc biệt có thể dẫn đến nhồi máu cơ tim, đột quỵ. Hơn nữa, tăng cân trong thời kỳ mãn kinh còn làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư vú. Phụ nữ tăng quá 9kg sau thời kỳ mãn kinh thì nguy cơ bị ung thư vú của họ tăng lên 20%.

# LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIỮ VÓC DÁNG THON THẢ KHI MÃN KINH?

*Các kinh nghiệm sau đây sẽ giúp bạn:*

---

## **Kiểm soát tốt cân nặng ngay từ khi còn trẻ**

20 tuổi, bạn có thể ăn uống vô tư mà không sợ bị tăng cân. Nhưng nếu sự vô tư ấy kéo dài trong suốt 20 năm tiếp theo, bạn sẽ nhận được hậu quả khi lượng nội tiết tố oestrogen bắt đầu suy giảm. Vì vậy, ngay từ khi còn trẻ, bạn đã phải rèn luyện để có những thói quen tốt trong ăn uống như không ăn nhiều mỡ, đường, bỏ thói quen ăn vặt, ăn nhiều rau và trái cây, chế độ ăn cân bằng dưỡng chất. Việc rèn luyện ấy sẽ giúp bạn dễ dàng vượt qua những biến động do xáo trộn nội tiết gây ra khi mãn kinh.

## **Rèn luyện thân thể hằng ngày**

Ngay từ khi còn trẻ, bạn cần phải tích cực tập thể dục thể thao để duy trì vóc dáng cân đối và nâng cao sức khỏe, thói quen tập thể dục thể thao từ khi còn trẻ sẽ giúp bạn dễ dàng kiểm soát trọng lượng cơ thể khi bước vào tuổi trung niên.



*Thật khổ khi cân nặng ngày càng... “leo thang”.*

Theo thống kê, những người thời trẻ ít vận động sẽ khó điều chỉnh cân nặng khi mãn kinh, và đến một tuổi nào đó, cân nặng chỉ có leo thang. Tập luyện trong thời gian dài cũng sẽ giúp tăng khối lượng và chất lượng cơ, giảm lượng mỡ thừa, nên khi mãn kinh, dù lượng cơ có giảm cũng không đáng ngại.

Loại vận động thích hợp nhất dành cho chị em khi mãn kinh là đi bộ. Khi đi bộ cần duy trì đều đặn tốc độ 4-5km/giờ. Mỗi ngày bạn nên đi bộ tối thiểu 30 phút. Ngoài tác dụng

làm phát triển cơ, đi bộ đều đặn với bước nhanh còn bảo vệ cột sống thắt lưng, giảm nguy cơ gãy. Đi bộ cũng cải thiện hệ tim mạch, giảm nguy cơ bị đái tháo đường.

Ngoài đi bộ, chị em có thể chơi cầu lông, bóng bàn, bơi lội, đạp xe, khiêu vũ... Tuy nhiên, do có nhiều biến động ở các cơ quan trong cơ thể khi mãn kinh, trước khi tập thể dục thể thao, những người mắc các bệnh về tim mạch, tăng huyết áp, tiểu không tự chủ... nên tham khảo ý kiến của bác sĩ để tránh các rủi ro có thể xảy ra.

# DINH DƯỠNG TÙY THEO BỆNH

*Trong ăn uống, đồ ăn, thức uống có thể tốt với người này nhưng lại nguy hiểm đối với người khác. Để đảm bảo sức khỏe, những người bị cao huyết áp, suy thận, viêm cầu thận, mỡ máu cao, thừa cân béo phì và đái tháo đường cần đặc biệt chú trọng đến việc ăn uống.*

---

## **Người đái tháo đường không nên ăn sinh tố hoa quả.**

Để kiểm soát tốt glucose máu, giảm thiểu các biến chứng của bệnh đái tháo đường, ngoài việc phải kiểm soát cân nặng, vận động thể lực thường xuyên và theo dõi diễn biến hàm lượng glucose trong máu, người bị bệnh này cần có một chế độ ăn sao cho chỉ số đường huyết thấp (GI).

Theo đó, những thực phẩm mà người đái tháo đường nên dùng là hoa quả gồm: xoài, mận, chuối, táo, anh đào, nho và nước táo không đường. Nhóm rau củ gồm: khoai lang, cà rốt, khoai sọ, củ từ và sắn.

Người đái tháo đường không nên ăn nhiều đường ngọt, tinh bột vì những chất này dễ làm tăng glucose trong máu; không

nên ăn các loại bánh kẹo ngọt, chocolate, quả ngọt khô, quả ngọt ngâm đường, mứt hoa quả, các loại nước uống có đường mật, nước uống đóng lon, chai.

Người bị đái tháo đường có thể ăn hoa quả chín (80-100g/lần x 2-3 lần/ngày), nhưng phải giảm lượng cơm đi. Nên ăn quả chín ở dạng miếng, không nên ăn ở dạng xay sinh tố vì làm cho đường hấp thụ nhanh hơn.

### **Các bệnh về thận không nên ăn chuối tiêu**

Với những người bị suy thận, viêm cầu thận nếu xét nghiệm có kali (potassium) trong máu cao, thì không nên ăn chuối tiêu và các loại rau quả nói chung vì các loại thực phẩm này chứa nhiều muối kali. Nếu ăn nhiều chuối tiêu, nhiều rau quả sẽ làm nồng độ kali trong máu tăng, dẫn đến tình trạng bệnh càng nặng hơn.

Theo bảng thành phần dinh dưỡng Việt Nam năm 2000, hàm lượng kali (trong 100g thực phẩm ăn được) của đậu tương (đậu nành) là cao nhất. Tiếp theo, hàm lượng kali có trong thực phẩm theo chiều giảm dần gồm đậu xanh, sấu riêng, lá lốt, cơm dừa già, cá ngừ, vừng (mè), rau khoai lang, măng chua, cá thu, rau dền đỏ, rau ngót, khoai sọ, gan lợn, lạc (đậu phộng), rau đay, củ cải, cá chép, khoai tây, rau mồng tơi, rau bí, bầu dục (cật) lợn, thịt bò, bí ngô (bí đỏ).

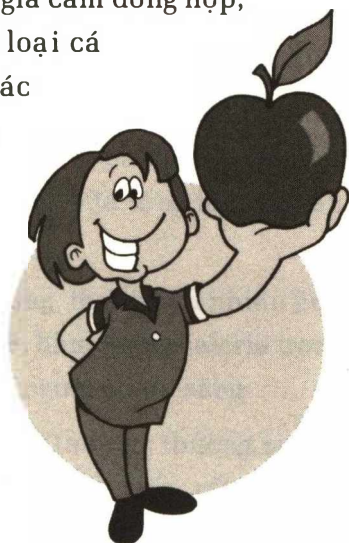
Vì vậy, người bị suy thận, viêm cầu thận có kali trong máu cao nên chiếu theo bảng thành phần dinh dưỡng này để lựa chọn loại thức ăn an toàn cho sức khỏe.

## Người bị cao huyết áp nên ăn nhạt

Theo nhiều nghiên cứu trên thế giới cho thấy, người dân vùng bắc Nhật Bản trước đây có tập quán ăn rất mặn; trung bình từ 25-30g muối/người/ngày nên có tỉ lệ cao huyết áp đến 40%. Ngược lại ở miền nam Nhật Bản, người dân chỉ ăn khoảng 10g muối/ngày, thì tỉ lệ cao huyết áp chỉ khoảng 20%.

Người dân Eskimo và vài bộ lạc ở châu Phi ăn rất ít muối, thì hầu như không có người bị cao huyết áp. Ở Việt Nam, kết quả điều tra của Viện Dinh dưỡng cho thấy ở Nghệ An, Thừa Thiên - Huế, người dân trung bình ăn 13-14g muối/ngày, thì tỉ lệ cao huyết áp gần 18%, nhưng ở Hà Nội tỉ lệ này chỉ có gần 11% vì người Hà Nội ăn trung bình 9g muối/ngày.

Như vậy, chế độ ăn điều trị cao huyết áp là chế độ ăn nhạt, giàu rau và quả. Những thực phẩm mà người cao huyết áp nên hạn chế ăn là: tất cả các loại thịt gia cầm đóng hộp, hun khói, sấy khô và muối; các loại cá hun khói, đóng hộp, patê cá và các món ăn từ cá chế biến sẵn; các sản phẩm chế biến từ sữa như phomat, bơ và các loại mắm dạng đóng chai, viên xúp, thức ăn phụ, mì ăn liền, bánh mặn.



*Chế độ ăn nhạt, nhiều rau quả giúp ích rất nhiều cho người bị cao huyết áp.*

## **Người mỡ máu cao không nên ăn nội tạng động vật**

Phủ tạng động vật rất nguy hiểm đối với những người mắc chứng bệnh mỡ máu cao, người thừa cân - béo phì, vì thực phẩm này có chứa rất nhiều cholesterol.

Cholesterol là chất gây nên tình trạng rối loạn lipid máu, xơ vữa động mạch, hoặc nhồi máu cơ tim. Hàm lượng cholesterol trong 100g thực phẩm ăn được nhiều nhất là lòng đỏ trứng gà; tiếp theo là trứng gà (cả lòng trắng, lòng đỏ), gan gà, phomát, bầu dục lợn, gan lợn, bơ, tôm đồng, tim lợn, dạ dày bò, thịt vịt, thịt ngựa, cá chép, mỡ lợn, thịt bò hộp, cá trích hộp. Hàm lượng cholesterol thấp nhất có ở kẹo cam chanh, sữa chua và sữa bò tươi.

# KHỎE NHỜ BIẾT CÁCH ĂN SÁNG

*Các chuyên gia dinh dưỡng khuyên chúng ta nên có thói quen ăn sáng để nâng cao sức khỏe và tinh thần minh mẫn trong suốt một ngày. Bạn đã biết phải ăn sáng như thế nào?*

---

Mặc dù bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày, nhưng theo nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng Quốc tế, hơn một phần tư người trên thế giới thường xuyên bỏ bữa ăn sáng.

Nhiều nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng, thói quen ăn sáng hình thành từ khi còn nhỏ tuổi và thói quen này sẽ kéo dài cho đến cuối đời. Trẻ thường xuyên bỏ bữa sáng thì sau này lớn lên cũng thường xuyên bỏ bữa.

Hầu hết những người không ăn sáng, thường ăn nhiều hơn vào những bữa sau trong ngày. Vì thế, hàm lượng calorie trong thức ăn cao hơn nhiều so với những người có ăn sáng.

Chuyên gia dinh dưỡng lưu ý chúng ta rằng, thường xuyên không ăn sáng hoặc ăn uống không có giờ giấc, rất dễ mắc bệnh đường tiêu hóa, sỏi mật và đặc biệt là bệnh béo phì.



Ngoài ra, thiếu bữa ăn sáng, sẽ khiến lượng vitamin và khoáng chất bị thiếu trầm trọng, đặc biệt là chất sắt và calcium, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe.

Một bữa ăn sáng giàu chất dinh dưỡng phải gồm có bánh mì, cháo... và các thức ăn như: thịt, trứng gà, sữa, ngoài ra còn cần có rau xanh và hoa quả. Các chuyên gia cho rằng, nên ăn hoa quả buổi sáng để việc bổ sung vitamin đạt hiệu quả tốt nhất.

Vào bữa sáng, không cần phải ăn rau quá nhiều, nhưng cũng không thể thiếu được. Buổi sáng đi làm, không kịp xào nấu thì tối hôm trước nấu sẵn, để trong tủ lạnh sáng hôm sau ăn.

Một số người tuy cũng ăn sáng, nhưng thường là chỉ có số lượng, mà không có chất lượng. Nhưng việc ăn gì vào buổi sáng cũng có nhiều tác động đến sức khỏe và tinh thần của một ngày làm việc. Chẳng hạn như bữa sáng ăn những thức ăn nhiều chất đường và nhiều mỡ, sẽ khiến chúng ta cảm thấy tinh thần mệt mỏi.

Bữa ăn sáng của những người làm văn phòng ít nhất phải cung cấp được một nửa nhu cầu vitamin và acid folic của cơ thể trong ngày, đặc biệt là vitamin C và chất sắt.

Các loại thức ăn như thịt, tim gan, mộc nhĩ (nấm mèo), rau cải có thể cung cấp đủ nhu cầu cho cơ thể trong mỗi ngày, chẳng hạn cung cấp 20mg chất sắt cho những phụ nữ dưới 50 tuổi. Có thể ăn thịt nạc, cá, gan, bánh mì làm bằng bột lúa mạch, khoai tây, lạc... để bổ sung vitamin B.

# PHÒNG TRÁNH CHỨNG ĐAU LƯNG

*Càng lớn tuổi, bạn càng gặp nhiều cơn đau thắt ở cột sống. Triệu chứng bệnh lý này sẽ trở nên nguy hiểm nếu không được chữa trị đúng cách.*

---

Cột sống thắt lưng là nơi chịu áp lực cao, giúp chúng ta thực hiện các động tác xoay trở và đi lại uyển chuyển. Vì vậy, vùng này rất dễ bị tổn thương. Đau thắt lưng cấp hay mạn là chứng bệnh rất thường gặp, ảnh hưởng không nhỏ đến sinh hoạt và cuộc sống hàng ngày của bạn.

Triệu chứng khởi phát của căn bệnh này thường là mỏi cơ, co cứng cơ quanh thắt lưng, đau tê vùng thắt lưng, đôi lúc lan xuống vùng cùi chày. Mức độ đau có thể nhẹ, thoáng qua nhưng cũng có khi dữ dội, làm bạn không thể cử động được. Đôi khi, cơn đau kéo dài dai dẳng và trở thành căn bệnh mãn tính.

Có nhiều nguyên nhân gây đau thắt lưng như cột sống, đĩa đệm, cơ, thần kinh, nội tạng... Vậy làm thế nào để phòng tránh và điều trị đúng khi gặp phải chứng bệnh đau lưng?

- Nên chú ý tư thế khi làm việc: Nếu làm các công việc tay chân nặng nhọc, đòi hỏi phải vận động nhiều, bạn nên chia đều sức nặng cho toàn thân. Khi thực hiện động tác nâng vật nặng, phải đảm bảo lưng luôn ở tư thế thẳng. Nếu công việc yêu cầu đứng lâu, nên gác một chân cao hơn và thay đổi tư thế liên tục.

- Nếu là nhân viên văn phòng, thường xuyên làm việc với máy vi tính, bạn hãy ngồi ở tư thế cột sống thẳng. Ngoài ra, cần chọn loại ghế mềm giúp nâng đỡ vùng lưng. Giải lao giữa giờ bằng các bài tập thể dục với những động tác như xoay, gập lưng, xoa bóp, massage lưng... cũng giúp phòng tránh đau lưng hiệu quả.

- Khi phải di chuyển xa trong nhiều giờ liên tục, nên chọn giường nằm hay ghế mềm. Đồng thời, đừng ngồi yên một chỗ mà hãy đi lại, xoay mình để giúp thư giãn cơ lưng.

- Thực hiện vật lý trị liệu cho cơ lưng, chườm nóng, ấn huyệt, dùng ghế nâng đỡ vùng lưng, kéo giãn cột sống, massage bằng máy điện, dùng băng dán có thuốc giảm đau và giãn cơ.

- Giày cao gót giúp phụ nữ tăng thêm vẻ duyên dáng và uyển chuyển. Tuy nhiên, nếu chọn giày không đúng kích cỡ, không đủ mềm cho chân, bạn sẽ dễ bị đau cơ vùng cột sống thắt lưng. Chấn thương có thể gây trượt đốt sống chèn ép thần kinh gây đau. Điều quan trọng nhất là phải tập đi đúng cách: thả lỏng đầu gối, lắc đều phần hông.

- Tập thể dục toàn thân và thể dục cho cơ lưng: Luyện tập nhẹ nhàng và đều đặn sẽ giúp cơ săn chắc và tăng sức chịu

đựng cho thất lưng. Nên tập các bài tập về lưng, bụng để giúp cột sống thất lưng chắc khỏe. Đối với các vận động viên, phải khởi động cơ - khớp trước khi vận động tích cực.

- Để tránh chấn thương cột sống ở người lớn tuổi, hãy thận trọng khi lên cầu thang, không cố gắng nâng vật nặng. Nền nhà tắm phải luôn khô ráo.

- Người béo phì đang trong giai đoạn giảm cân, phụ nữ khi mang thai cần thận trọng lúc di chuyển để không làm tổn thương vùng thất lưng.

- Khi bị đau lưng ở mức độ vừa phải, bạn nên giúp cơ lưng nghỉ ngơi và thư giãn. Hãy thay đổi tư thế khi làm việc, không vận động quá mức, cẩn thận khi thực hiện động tác xoa bóp cơ lưng...

- Đối với những người có bệnh lý về xương hay cột sống, cần đeo đai lưng và nghỉ ngơi, thư giãn tuyệt đối. Khi đau lưng nặng, kéo dài, nên đi khám để xác định nguyên nhân và có hướng điều trị tích cực.

# UỐNG NƯỚC NHƯ THẾ NÀO ĐỂ TỐT CHO SỨC KHỎE?

*Nhiều gia đình có thói quen đun nước sôi để nguội đổ vào bình lọc và lưu trữ từ ngày này qua ngày khác. Thói quen này đã vô tình biến sự cẩn thận của họ trở thành vô ích.*

---

## **Sau 2 giờ, nước đun sôi đã có vi khuẩn**

Nghiên cứu của các chuyên gia thuộc Viện Dinh dưỡng Quốc gia cho thấy, nước đun sôi ở 100 độ C đã diệt được vi khuẩn, nhưng để nguội trên 2 giờ đồng hồ vi khuẩn sẽ xuất hiện trở lại; và sau 24 giờ, lượng vi khuẩn đã tăng lên rất nhiều. Giải thích về hiện tượng này, các chuyên gia cho rằng: Phần lớn những vi khuẩn này bị tiêu diệt ở nhiệt độ 60 độ C trong 10 phút hoặc 100 độ C trong 5 phút.

Tuy nhiên, vi sinh vật có ở khắp mọi nơi, trong không khí, trong nước, đất, các đồ vật trong nhà, trên áo quần và thậm chí cả trên da người, vì vậy chúng có thể xâm nhập vào nước sôi để nguội. Do vậy, ta không nên dùng nước đun sôi để nguội để tráng bát, đĩa hoặc dụng cụ vì chúng không có tác dụng diệt khuẩn.

Tốt nhất là dùng nước đun sôi để nguội trong ngày và không nên sử dụng khi nước đã quá 3 ngày.

### **Uống nhiều nước sau khi lao động nặng có hại cho tim**

Lao động mệt nhọc rất có hại cho tim mạch. Vì sau khi lao động mệt, cơ thể thường cảm thấy rất khát nước do trước đó cơ thể đã bài tiết ra một lượng nước lớn qua tuyến mồ hôi.

Sau khi lao động mệt nhọc, những mao mạch máu trong đường ruột và dạ dày ở trạng thái co lại. Nếu ngay lúc đó mà đưa một lượng nước lớn vào cơ thể thì dạ dày sẽ không hấp thụ và chuyển hóa ngay được. Nước dễ bị tích tụ trong dạ dày và đường ruột gây cảm giác khó chịu, buồn nôn và ảnh hưởng đến việc tiêu hóa.



*Uống nhiều nước sau khi lao động nặng rất có hại cho tim.*

Hơn nữa, tim đã rất vất vả trong khi ta lao động, nếu nạp đột ngột một lượng nước lớn trong cơ thể sẽ khiến tim phải tiếp tục làm việc nhiều hơn để điều hoà lượng nước này. Vậy chỉ nên uống từ từ từng lượng nước nhỏ sau khi lao động nặng nhọc.

Tương tự, cũng không nên để quá khát rồi mới uống nước ừng ực. Vì lúc đầu lượng nước bị thiếu chưa nhiều, các tế bào của cơ thể sẽ tự điều chỉnh được bằng số nước dự trữ trong cơ thể. Nếu cơ thể thiếu nước thì niêm mạc miệng bị se lại tạo cảm giác khát.

Khi đó, nếu chỉ cần bổ sung một lượng nước nhỏ có thể giải tỏa được cơn khát. Nhưng nếu cứ tiếp tục nhịn uống, nhất là những lúc cơ thể đang ra nhiều mồ hôi, nước trong cơ thể sẽ cạn khiến các tế bào lâm vào tình trạng thiếu nước.

Trong tình huống này, dù uống bao nhiêu nước cũng vẫn thấy khát vì nước chưa kịp tới các tế bào. Và theo thói quen chưa thấy “đã” khát, lại càng uống nhiều nước. Trường hợp này cũng có hại cho sức khỏe tương tự như uống nhiều nước sau khi lao động nặng nhọc.

Tương tự, trước và sau khi ăn cũng không nên uống nhiều nước vì trong khi ăn, dạ dày và ruột sẽ tiết dịch theo phản xạ có điều kiện. Uống nhiều nước sẽ làm loãng dịch tiêu hóa, ảnh hưởng tới sự hấp thụ và tiêu hóa thức ăn.

# PHƯƠNG CÁCH GIÚP BẢO VỆ GAN

*Gan đóng một vai trò vô cùng to lớn và cực kỳ quan trọng trong cơ thể. Bảo vệ gan là điều rất cần thiết, đó cũng chính là cách bảo vệ sức khỏe cho bản thân. Những lưu ý dưới đây sẽ giúp bạn có lá gan luôn khỏe mạnh.*

---

## **Cảnh báo**

Gan có nhiệm vụ lọc thải các độc tố trong cơ thể. Nó cũng hỗ trợ hoạt động của túi mật; ngoài ra gan còn chứa các tế bào có khả năng miễn dịch - chống lại những vi khuẩn xâm nhập gây hại cơ thể con người.

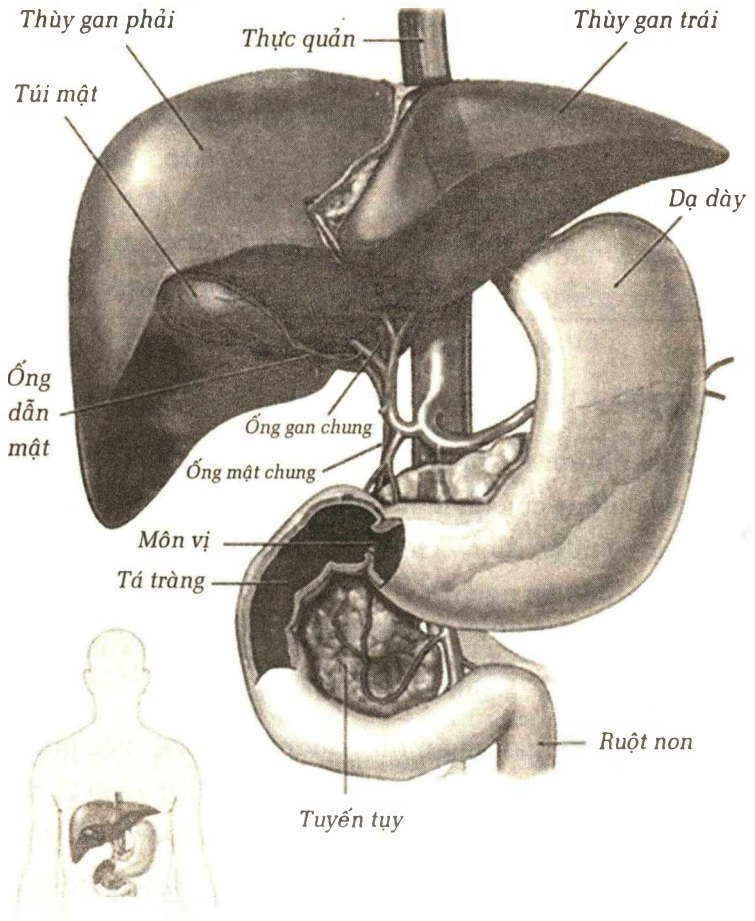
Theo kết quả điều tra tại Hàn Quốc, số ca tử vong do mắc phải chứng bệnh về gan chiếm tỉ lệ cao nhất.

Bệnh ung thư gan phần lớn thường “gõ cửa” các quý ông. Cũng theo số liệu thống kê tại Hàn Quốc, tỉ lệ nam giới mắc ung thư gan tại nước này nhiều gấp 7,9 lần so với nữ giới.

Nguyên nhân chính được nhận định là do các đấng mày



râu có thói quen xấu thường xuyên sử dụng nhiều chất kích thích có nồng độ cồn cao hơn so với nữ giới. Thêm vào đó, đa số đấng mày râu luôn “tuân thủ” một chế độ ăn uống kém khoa học và thiếu sự cân bằng dinh dưỡng.



Ngoài ra, các chuyên gia cũng khuyến cáo bạn rằng những căn bệnh liên quan đến gan thường ít có những biểu hiện sớm và rõ ràng, mà chỉ khi bệnh đã trở nên trầm trọng mới có những biểu hiện ra bên ngoài. Chính vì thế nếu bạn thấy xuất hiện những dấu hiệu bất thường về gan, hãy nhanh chóng đến các bác sĩ để được thăm khám.

Tuy nhiên, ngay từ bây giờ bạn hãy tuân thủ những nguyên tắc dưới đây để gan luôn đảm trách được vai trò vốn có và loại trừ nguy cơ mắc các loại bệnh.

## **Bảo vệ gan**

*- Thận trọng với các loại thuốc hỗ trợ chức năng gan*

Nhiều người thường cho rằng bổ sung đa dạng các loại thuốc hay dưỡng chất có lợi cho gan từ những thực phẩm thường ngày sẽ có tác dụng bảo vệ, giúp gan luôn khỏe mạnh. Tuy nhiên, các bác sĩ cảnh báo trong nhiều trường hợp những thói quen này gây nên những mặt trái, đặc biệt đối với những người đã từng bị viêm gan.

*- Hạn chế sử dụng đồ uống có cồn và caffeine*

Tất cả đồ uống có cồn đều được xem là “kẻ thù” của gan. Uống rượu nhiều và thường xuyên chính là nguyên nhân gây suy giảm chức năng gan, gây cho gan phải chịu những áp lực lớn. Nguy hiểm hơn, có thể dẫn đến viêm gan, xơ gan và ung thư gan.

Thay vì sử dụng các loại đồ uống có chứa nhiều cồn hay caffeine, bạn nên dùng các loại trà thảo dược như những đồ uống thông thường.

Một nghiên cứu mới đây đã chỉ ra chất tannin và các amino acid được tìm thấy trong trà xanh có hiệu quả cao trong việc bảo vệ gan.

*- Áp dụng chế độ ăn uống cân bằng và tránh ăn quá no*

Chế độ ăn uống cân bằng và khoa học không chỉ có lợi cho sức khỏe nói chung mà còn đem lại những hữu ích cho gan nói riêng. Một chế độ ăn uống được gọi là cân bằng phải bao gồm việc đa dạng hóa các loại rau xanh, trái cây, hạn chế các chất béo gây hại, giảm thiểu chất ngọt.

Sở dĩ bạn nên tăng cường rau xanh và trái cây vào chế độ ăn uống của mình là bởi chúng có chứa một lượng lớn chất chống oxy hóa, chất xơ có khả năng loại trừ các độc tố trong cơ thể, giảm nguy cơ phá hủy các tế bào (trong đó bao gồm cả các tế bào gan).

Khi lựa chọn rau củ quả, bạn nên ưu tiên lựa chọn các loại có màu xanh và đỏ, vì các công trình nghiên cứu đã chỉ ra rằng đó là những loại rau quả có khả năng loại trừ độc tố trong cơ thể mạnh hơn các loại khác.

Các chuyên gia cũng khuyên không nên ăn quá nhiều các đồ ăn nhanh và những món rán.

Ngoài ra, chỉ nên ăn lấp đầy khoảng 80% bụng rỗng của bạn, không nên ăn quá no. Ăn no sẽ gây cho bạn cảm giác khó chịu và tăng áp lực cho gan trong quá trình tiêu hóa thức ăn.

Cũng cần lưu ý, nên cắt giảm hay nên tránh thu nạp quá nhiều protein có nguồn gốc từ động vật, đặc biệt những bệnh nhân viêm gan B càng cần phải lưu ý điều này.

### - Uống đủ lượng nước

Gan cần rất nhiều nước để thực hiện quá trình đào thải. Thiếu nước, các loại độc tố gây hại sẽ không được bài tiết và đào thải ra bên ngoài cơ thể mà ngược lại chúng sẽ tích tụ trong gan, lâu dần sẽ gây ảnh hưởng tiêu cực đến chức năng của gan.

Vì thế, bạn đừng quên uống đủ lượng nước cơ thể cần là khoảng 1,5 lít - 2 lít mỗi ngày.

### - Không giảm cân “siêu tốc”

Giảm cân sẽ giúp bạn lấy lại thân hình chuẩn và có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, khi giảm cân bạn cũng cần phải tuân thủ theo đúng quy trình của nó. Không nên giảm cân đột ngột, sẽ rất hại cho gan, đi ngược lại ích lợi của việc giảm cân.

### - Luyện tập đều đặn

Luyện tập là liều thuốc quý đối với sức khỏe của mỗi chúng ta. Nhưng bạn cũng cần hiểu tập luyện chỉ đem lại những ích lợi cho sức khỏe nếu biết duy trì thói quen luyện tập đều đặn.

Nếu việc tập luyện bị đứt quãng, bạn sẽ dễ phải đối mặt với những hệ lụy của nó, đặc biệt khiến bạn tăng nguy cơ béo phì.

Khi bắt đầu bước qua tuổi 40, bạn sẽ gặp nhiều vấn đề về sức khỏe. Do đó, tốt nhất bạn nên có sẵn một kế hoạch cho riêng mình để càng lớn tuổi càng đỡ phải bận tâm về sức khỏe. Về vấn đề này, bác sĩ Mireille Moise - Đại học Harvard - đã đưa ra một số lời khuyên như sau:

+ Kiểm tra mắt định kỳ: Tuổi tác là một trong những nguyên

nhân làm giảm thị lực. Kiểm tra mắt định kỳ để đeo kính cho phù hợp và luôn tiện kiểm tra một số bệnh lý khác ở mắt.

+ Khám răng hằng năm để đánh giá tình trạng răng miệng và tầm soát ung thư trong khoang miệng.

+ Tìm một bác sĩ gia đình mà bạn cảm thấy tin cậy để có thể tư vấn sức khỏe của mình sau này.

+ Nếu không may bạn đổ bệnh hoặc tệ hơn thì thật nguy. Do đó lúc còn khỏe hãy nghĩ hay viết ra trước những điều bạn muốn làm, người muốn bỏ nhiệm hay người kế thừa. Đảm bảo tính pháp lý để tránh những rắc rối sau này.

+ Cân nhắc việc mua bảo hiểm y tế lâu dài nhằm giảm bớt một phần chi phí khi bạn lâm bệnh.

+ Lập hồ sơ sức khỏe cho bản thân: Nó cho biết tình trạng bệnh tật, những loại thuốc đang dùng, những tai biến đã gặp... Chính những thông tin này giúp bác sĩ và người thân nắm được diễn tiến của bạn.

+ Nếu chưa có kế hoạch cai thuốc lá, hãy bắt đầu từ bây giờ.

+ Có chế độ ăn kiêng và tập thể dục để tổng khứ những kí lô dư thừa ra khỏi cơ thể.

+ Đi bộ: Đây là một bài tập nhẹ nhàng và đơn giản, không những cải thiện về thể lực mà còn làm tinh thần thoải mái hơn.

# 5 LÝ DO BẤT NGỜ KHIẾN BẠN TĂNG CÂN

*Béo phì hay dư thừa cân không chỉ ảnh hưởng đến hình dáng chuẩn của bạn mà còn là “đầu mối” gây nên nhiều căn bệnh nguy hiểm đối với sức khỏe. Vậy mà có tới 5 nguy cơ ít ngờ là thủ phạm gây ra tình trạng đáng lo ngại này.*

---

## 1. Thiếu ngủ

Việc thiếu ngủ không những ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của bạn mà còn chính là “thủ phạm” hàng đầu khiến bạn bị tăng cân.

Bởi lẽ khi thiếu ngủ, cơ thể bạn sẽ rơi vào trạng thái mệt mỏi, căng thẳng, các cơ quan không đảm trách được chức năng vốn có của cơ thể, khiến cho lượng calorie không thể tiêu hao, tăng lượng mỡ tích tụ.

Hơn thế nữa, nhiều người thật sai lầm khi cho rằng, nếu không ngủ được nên dậy và ăn món gì đó sẽ giúp bạn dễ dàng đi vào giấc ngủ hơn nhưng đồng nghĩa với đó là bạn cũng dễ tăng cân hơn.

Chính vì thế, nếu không muốn lên cân bất thường, nên ngủ đủ giấc và duy trì một giấc ngủ đạt chất lượng: ngủ sâu và ngủ ngon.

## 2. Stress

Stress không chỉ là trạng thái tiêu cực bất ổn về mặt tâm lý mà khi nó kéo dài, bạn còn phải đối mặt với việc tăng cân không mong muốn.

Lý giải cho điều này là do stress làm chậm quá trình trao đổi chất - một trong những lý do gây tăng cân.

Một nghiên cứu do Trung tâm Dinh dưỡng Sức khỏe tiến hành đã cho kết quả rằng, những người rơi vào trạng thái tâm lý bất ổn thường có xu hướng thích ăn những loại thực phẩm có hàm lượng lớn carbohydrate. Những thực phẩm chứa nhiều carbohydrate cũng là một trong số những “kẻ thù” gây nên chứng béo phì.

## 3. Thuốc

Ít ai có thể nghĩ rằng việc dùng thuốc lại có thể khiến cơ thể lên cân không kiểm soát nhưng đó lại là sự thực. Đặc biệt một số loại thuốc điển hình dùng để điều trị các căn bệnh như suy nhược, tai biến, tăng huyết áp, đau đầu, tiểu đường.

Ngoài ra, một số liệu pháp điều trị bệnh bằng hormone, các biện pháp phòng tránh thai cũng có thể làm bạn tăng cân.

Cần lưu ý, nếu như việc uống thuốc khiến bạn tăng lên

khoảng trên 2kg so với khi chưa uống thuốc thì có thể kết luận việc tăng cân đột ngột chính là do thuốc gây nên.

Các chuyên gia nghiên cứu cũng đã khuyến cáo rằng, các loại thuốc có tác động đến việc tăng cân nhiều ít khác nhau. Tuy nhiên một điều chắc chắn rằng chúng sẽ khiến bạn tăng kích thích vị giác, kết quả là bạn ăn nhiều hơn, tăng lượng mỡ và lượng insulin trong cơ thể.

Đối với các thuốc đặc trị các bệnh như tiểu đường, huyết áp cao, uống thuốc có thể gây tăng cân nhưng thay vì ngừng uống thuốc hãy áp dụng chế độ ăn uống hợp lý và luyện tập thường xuyên để lấy lại hình dáng ban đầu.

Trong trường hợp bạn quá lo lắng về vấn đề tăng cân, bạn có thể nói với bác sĩ để đổi loại thuốc khác. Nhưng nên nhớ hãy hỏi ý kiến bác sĩ chứ không được tự ý thay đổi.

#### **4. Trong giai đoạn tiền mãn kinh**

Giai đoạn tiền mãn kinh là một bước chuyển lớn trong cuộc đời của chị em. Vào thời kỳ này, phụ nữ thường gặp phải những rắc rối về mặt sức khỏe như ngủ kém, hay đói, sức ép tâm lý, giảm mặn nồng trong chăn gối.

Mãn kinh đồng nghĩa với việc sụt giảm hàm lượng hormone oestrogen, gây nên chứng bệnh loãng xương, tích tụ mỡ.

Phụ nữ trong độ tuổi mãn kinh thường có nguy cơ cao bị béo phì, nhất là dư thừa lượng mỡ ở vùng bụng.

Chính vì thế, phụ nữ trong độ tuổi mãn kinh cần có một



chế độ dinh dưỡng và luyện tập cực kỳ khoa học. Đó là nên bổ sung thêm nhiều calcium và vitamin D, hạn chế những loại thực phẩm giàu calorie và chất béo.

## **5. Do mắc bệnh**

Một số căn bệnh khiến bạn sụt giảm cân nhanh chóng nhưng trái lại cũng có những căn bệnh làm bạn tăng cân nhanh. Ví như các căn bệnh liên quan đến sự hoạt động của tuyến giáp.

Sự thiếu hụt hormone ở tuyến giáp chính là “thủ phạm” làm giảm quá trình trao đổi chất, đồng nghĩa với việc tăng cân ngoài ý muốn.

Khi thấy những triệu chứng như mệt mỏi, ngủ li bì, khản giọng, đau đầu... bạn nên đi khám xem liệu có phải bạn đang mắc phải căn bệnh nào đó liên quan đến tuyến giáp hay không.

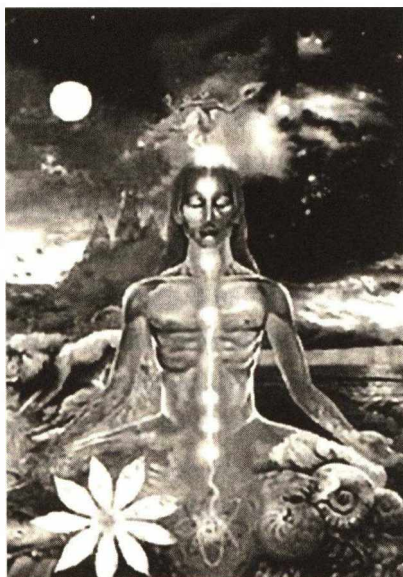
## GIẢI ĐỘC CƠ THỂ

*Bài này như lời gọi thức tỉnh về sự độc hại của các độc tố thâm nhập vào cơ thể và khuyến khích bạn quan tâm nhiều hơn đến tình trạng sức khỏe hiện tại của mình và để quyết định cách bạn có thể điều chỉnh vấn đề này được tốt hơn. Bạn sẽ biết cách thực hiện một chương trình giải độc đem lại lợi ích toàn diện.*

---

Cơ thể của bạn luôn luôn muốn được khỏe mạnh và hoạt động ở mức tối ưu nhất. Nếu bạn muốn được như thế thay vì tiếp tục vương phải lối sống khiến cho sức khỏe bị hủy hoại dần, thì cách tiến hành giải độc này sẽ mang lại cho bạn sức khỏe tốt.

Đây chỉ là gợi ý dưỡng sinh “Giải độc để sống khỏe”, không phải là cấm



nang vạn năng. Việc thực hành các kiến thức này sẽ giới hạn trong nhóm và nếu bạn có nhu cầu tự làm ở nhà, nên tham khảo các chuyên gia y tế có kinh nghiệm.

## **1. Tại sao phải giải độc?**

Chưa bao giờ loài người phải tiếp cận với quá nhiều hợp chất độc hại phát sinh từ thuốc trừ sâu, hóa chất, phụ gia thực phẩm (hàn the, formaldehyde, M3PCD và vô số chất độc hại khác...), hơi độc, khói xe, dược phẩm, các kim loại nặng và bức xạ ở nhiều nơi trên thế giới như ngày nay. Bắt tay vào một chương trình giải độc là bước đầu tiên để giảm bớt các tác hại của những độc tố này cho sức khỏe của chúng ta.

## **2. Quy trình giải độc tự nhiên?**

Cơ thể người cấu tạo từ nhiều cơ quan, trong đó bao gồm cơ quan bài tiết, tất cả chúng đều cùng nhau hoạt động gần giống như một đội chạy tiếp sức theo một thứ tự liên tiếp tự nhiên. Phương pháp giải độc cân bằng này hoạt động hài hòa với cơ thể thông qua việc giải độc lần lượt cho các cơ quan trong cơ thể. Ở giai đoạn đầu, việc giải độc dạ dày và hệ tiêu hóa giúp tăng cường và hỗ trợ khả năng tiêu hóa. Giai đoạn kế tiếp liên quan đến sự hô hấp và bài tiết. Ở giai đoạn hai này, phổi, ruột kết, hệ bạch huyết và da sẽ được xử lý. Giai đoạn cuối cùng, thận và gan sẽ kiểm soát để hoàn tất chu kỳ giải độc. Kết quả là các độc tố được phóng thích dần theo cách cơ thể có thể điều khiển.

### 3. Giải thích về giải độc cơ thể

Mức độ căng thẳng và lượng độc tố thâm nhập cơ thể càng nhiều, thì việc giải độc càng phải tiến hành sâu hơn. Chương trình gồm ba giai đoạn tác dụng hài hòa với cơ thể để khôi phục sự cân bằng của cơ thể và sức khỏe.

- *Giai đoạn I:*

Giai đoạn I có hai mục đích chính:

- Hỗ trợ hệ tiêu hóa để nó có thể tiêu hóa thức ăn hiệu quả.
- Giảm tiếp cận với các hợp chất, chất gây dị ứng thực phẩm.

Các bác sĩ theo liệu pháp tự nhiên tin rằng khả năng tiêu hóa kém và mức không chịu được thực phẩm liên kết với nhau thành sự cộng hưởng bất lợi. Họ cho rằng khả năng tiêu hóa kém là dấu hiệu báo trước về mức không chịu được thực phẩm và mức độ này sẽ tiếp tục tạo ra các vấn đề về khả năng hấp thu các chất dinh dưỡng của cơ thể.

Khoảng một nửa số tế bào miễn dịch của cơ thể có nhiệm vụ ngăn chặn và tiêu hủy các chất có hại nằm ở ruột. Nếu chức năng tiêu hóa kém và mức không chịu được thực phẩm vẫn không thể điều chỉnh – điều này có thể dẫn tới sự suy yếu ở thành ruột, góp phần làm việc hấp thu kém đi.

- *Giai đoạn II:*

Giải độc ở giai đoạn II có ba mục đích chính:

- Hạn chế cơ thể tiếp xúc với các chất độc hại “bên ngoài”.

- Phóng thích các độc tố nằm ở ruột.

- Cải thiện và điều chỉnh chức năng hoạt động của ruột trước khi phóng thích số lượng lớn độc tố ở giai đoạn tiếp theo.

Ở giai đoạn này, chương trình giải độc tập trung vào các cơ quan hô hấp và bài tiết bên ngoài. Các cơ quan này gồm da, ruột, phổi và mạch bạch huyết. Việc hỗ trợ các cơ quan này làm cho cơ thể giải tỏa các độc tố tích tụ ở các mức bên ngoài. Nó còn tăng cường khả năng miễn dịch và sức chống lại bệnh tật.

Ở giai đoạn II cần thiết phải tuân theo toàn bộ chương trình này để cơ thể thanh tẩy các độc tố bên ngoài, chẳng hạn như các chất hóa học gây ô nhiễm lẫn các độc tố ở ruột kết (ruột già). Tây y phân biệt hai “kênh giải độc” được gọi là pha A và pha B. Ruột kết bị nhiễm độc tạo ra sự mất cân bằng giữa hai pha này và gây áp lực lên các kênh giải độc. Gan và thận cố giải tỏa các hợp chất độc hại sẽ không thể đối phó với lượng độc chất quá mức phát xuất từ ruột kết. Vì lý do này, quan trọng là phải giải độc ruột kết thích đáng trước khi chuyển sang giải độc gan và thận ở giai đoạn sau.

Khả năng tiêu hóa kém có thể kích thích vi khuẩn và các men gây bệnh tăng lên gấp bội dẫn đến việc sản xuất ra các sản phẩm phụ có hại làm viêm niêm mạc ruột. Điều này có thể dẫn tới ruột dễ thấm thấu khiến cho các chất có hại này thâm nhập vào cơ thể, một tình trạng được coi là “hội chứng ruột có lỗ thủng”. Do đó rất cần phải tăng cường cho ruột ngăn chặn mức độ gia tăng vi khuẩn có hại.

• *Giai đoạn III:*

Ở giai đoạn III, tập trung hỗ trợ gan, thận và các cơ quan bài tiết sâu bên trong khác.

Gan là một cơ quan giải độc và phục hồi thể chất mạnh. Nó cũng là thành phần cần thiết trong quá trình tiêu hóa, sản xuất chất gây nhuận tràng tự nhiên. Mật cũng sẽ góp phần vào khả năng tiêu hóa và hấp thu các chất béo. Trong y học cổ truyền Trung Quốc, gan được tin là giúp ích cho việc lọc máu và giải độc cơ thể. Thận thuộc hành Thủy có chức năng loại bỏ các độc tố khỏi gan và thải các chất cặn bã của cơ thể.

Điều cần thiết là bạn phải tiến hành giai đoạn I và II đầy đủ trước khi chuyển sang giai đoạn III. Ở giai đoạn này, cơ thể được thanh tẩy sâu hơn nhiều, bằng cách này nó tác động đến thận và gan, các cơ quan quan trọng nhất của việc giải độc. Nếu bạn tiến hành quá nhanh để chuyển sang giai đoạn III, các độc tố được phóng thích nhanh hơn sẽ chưa đủ sẵn sàng để thận và gan có thể xử lý chúng.

**\* Các chất dinh dưỡng cần thiết ở giai đoạn III:**

Cốt lõi của giai đoạn III là kết hợp với hành Mộc trong y học cổ truyền Trung Quốc, dựa vào việc ăn uống các thực phẩm giàu các chất dinh dưỡng thực vật, các acid béo cần thiết cho sức khỏe. Cơ thể không thể tạo ra các chất béo này mà phải hấp thu chúng từ thực phẩm. Chất béo omega-3 (alpha linolenic acid) được tìm thấy trong loại cá có dầu và hạt lanh; các chất béo omega-6 (linoleic acid) có trong các quả hạch và các loại hạt và các chất chống lão hóa khác được y học hiện

dại công nhận có giá trị là các chất cần thiết cho sức khỏe và sự giải độc (xem bài Dinh dưỡng phục vụ giải độc, tr.109).

Các thực phẩm nên được bổ sung vào chế độ ăn uống hợp lý, gồm rau, các loại hạt, các chất đạm thực vật, rau đậu, các loại quả hạch và trái cây. Bạn cũng cần giảm việc hấp thu các thực phẩm tinh luyện, chiên dầu mỡ và các thực phẩm dùng đường hóa học.

Sau khi thực hiện xong giai đoạn III, cơ thể sẽ đủ tráng kiện để chống lại các ảnh hưởng tiêu cực của stress và tiếp xúc môi trường có các độc chất. Bạn có thể theo nguyên tắc của chế độ ăn uống ở giai đoạn III trong suốt cuộc sống.

#### **4. Tìm ra chương trình giải độc thích hợp cho lối sống của bạn**

Việc giải độc hài hòa với thiên nhiên sẽ đi vào chiều sâu và tăng cường tác dụng thanh tẩy. Điều quan trọng là bạn phải giải độc thích hợp với sự nhịp nhàng của cơ thể mình, việc thực hiện chương trình với nhịp độ tiến triển làm cho bạn cảm thấy dễ chịu. Bạn là một chủ thể cá biệt và đó là yếu tố quan trọng phải tìm ra những gì tạo được sự cân bằng và sự hài hòa cho cá nhân mình.

Nếu bạn là người mới thực hiện kiểu chương trình giải độc này, bạn nên bắt đầu vào một ngày cuối tuần, phòng khi bạn có thể cần nghỉ ít ngày ở nhà. Một vài ngày đầu của mỗi giai đoạn thường khó nhất và cơ thể có thể có các triệu chứng,

chẳng hạn như nhức đầu hoặc mệt mỗi khi bạn giảm bớt các thực phẩm nhất định nào đó.

Nếu bạn có lối sống bận rộn hay phải tiếp khách, bia rượu, cà phê, cần tạo ra một môi trường tập luyện phù hợp. Do đó, nên bắt đầu tiến hành giải độc bằng cách tham gia một khóa học để giảm sự lười cuốn khác.

### \* **Khuyến cáo:**

Trong giai đoạn đầu của bất kỳ chế độ thải độc nào, có người thường cảm thấy mệt hơn, có người thấy dễ chịu hơn. Lý do là khi cơ thể có cơ hội, nó sẽ loại bỏ mọi độc tố đã tích tụ từ trước tới giờ. Tuy nhiên, sự thải loại quá lớn các chất độc từ các tế bào cơ thể sẽ khiến gan phải làm việc nhiều và gây ra các triệu chứng: đau đầu, uể oải, đau nhức và các triệu chứng của cảm cúm nhẹ. Những phản ứng thải độc này của cơ thể thường chỉ kéo dài một ngày, nếu cơ thể tích tụ quá nhiều độc tố hoặc chức năng gan suy yếu thì những triệu chứng này sẽ kéo dài cỡ 1 tuần. Để giúp hạn chế tối đa tác động tiêu cực của chế độ ăn ít chất đạm và điều trị này thì quan trọng là phải đảm bảo nhiều chất lỏng cho cơ thể (nó sẽ giúp cơ thể đẩy các độc tố ra ngoài theo đường nước tiểu) và uống một số dưỡng chất hỗ trợ gan (ví dụ như artichoke).



# GIẢI ĐỘC DA VÀ PHỔI

## 1. Làm sạch da

Da có tổng diện tích khoảng 2 - 2,5m<sup>2</sup>, với một hệ thống các đầu môi dây thần kinh rất lớn. Trong điều kiện không khí ô nhiễm hiện nay, nhiễm độc da là chuyện dễ hình dung.

### *Các phương pháp thải độc*

Có một số cách tăng tốc quá trình giải độc da mà chúng ta đã quen biết như tắm hơi, xông hơi, xoa bóp. Những phương pháp này đều có những ưu điểm riêng của nó.

- *Phương pháp xoa bóp* được rất nhiều tài liệu dưỡng sinh khuyến cáo và nhiều người đã thực hành mỗi ngày.

- *Phương pháp xông hơi* thường chỉ được dùng khi cảm cúm. Ngày nay người ta thường làm việc trong môi trường máy lạnh, da ít có điều kiện đổ mồ hôi, nên giải độc qua da kém đi. Nên tăng cường tắm hơi, xông hơi hay đi tập thể thao cho ra mồ hôi để bù lại.

### *Phương pháp chà da*

Về già hệ bạch huyết hoạt động chậm chạp; việc chà da có

thể giúp cải thiện khả năng tuần hoàn máu và nâng đỡ cấu trúc da. Sử dụng bàn chải bằng lông thiên nhiên có cán dài, hay dùng khăn lông chà lên da 2-3 phút trước khi tắm, theo hướng dẫn tuần tự như sau:

- Chà cả hai bên bàn chân và lên phía chân trên.
- Quét lên phần tim và ngực, tập trung vào nách để giúp dẫn lưu bạch huyết.
- Giơ cánh tay lên rồi chà từ bàn tay tới nách.
- Quét từ hông lên lưng và lên tới cổ.
- Chà mé trong của xương hông phải, ngang qua bên dưới các xương sườn và xuống mé dưới xương hông trái thành một vòng theo hướng ruột kết.

Các chất độc có xu hướng tích tụ tại các tế bào chứa nhiều chất béo và hệ bạch huyết. Chà da giúp điều hòa dịch bạch huyết và chất độc tại đó đồng thời tăng cường thải độc.

Da báo hiệu về sự quá tải chất xỉ trong cơ thể bằng mùi hôi, mụn trứng cá, phát ban, mụn nhọt và các kiểu eczema khác nhau. Cần nói thêm rằng, tùy người ta ăn uống thiên về thứ gì mà sẽ xuất hiện các triệu chứng khác nhau, chẳng hạn, ăn nhiều thịt thì bàn chân sẽ bốc mùi hôi; ăn nhiều bột, đường và mỡ sẽ xuất hiện phát ban, mụn trứng cá ở các khu vực rất khác nhau trên cơ thể, như ở mặt, ở lưng, ở ngực, hông, chân, vai. Thức ăn kết hợp không tốt, ngoài các hiện tượng kể trên, có thể còn sinh ra nhọt.

## 2. Làm sạch phổi

Phổi có diện tích bề mặt hơn 400m<sup>2</sup>, nên việc tích tụ các loại khói xe, khói thuốc lá trong phổi là khó tránh khỏi.

Theo y học cổ truyền Trung Quốc và theo các lương y, da nhợt nhạt là biểu hiện các vấn đề ở phổi. Luyện tập hô hấp sẽ giúp phổi hoạt động ở mức tốt nhất. Hô hấp là một trong các cách chủ yếu để cơ thể và mức sinh lực cơ thể được bổ sung thêm. Vì khả năng hô hấp rất đơn giản và căn bản cho cuộc sống, nên giá trị của nó thường không được quan tâm mấy cho tới khi có các triệu chứng rõ rệt; thí dụ: thở dốc và các bệnh như suyễn bắt đầu gây trở ngại cho việc hô hấp.

Các lương y Trung Quốc tin rằng, chức năng cao nhất của phổi là “bộ phận tiếp nhận sinh lực” mang sinh khí từ khí trời được hít vào cơ thể.

Phổi kiểm soát khả năng hô hấp và có chức năng sản xuất sinh khí dự phòng mà người ta tin rằng để bảo vệ cơ thể chống lại sự xâm lấn của các thay đổi môi trường bất lợi và các vi khuẩn có hại. Nếu phổi yếu, cơ thể sẽ có chiều hướng dễ bị nhiễm bệnh hơn vì sức đề kháng kém đi. Do đó, điều quan trọng là cần phải củng cố phổi ở giai đoạn II của chương trình giải độc.

Giải độc cho phổi sẽ gồm:

- Chọn nơi không khí trong lành (xem phần 4);
- Luyện tập phương pháp thở dưỡng sinh.

### 3. Làm sạch xoang trán và xoang hàm khỏi chất nhầy

Hai xoang này là nơi khó làm sạch nhất. Mỗi lần cảm cúm lại xuất hiện một dòng chất nhầy đi qua xoang trán và xoang hàm. Một phần chất nhầy đi ra khỏi cơ thể, nhưng khi sắp khỏi cảm cúm thì còn một phần chất nhầy đọng lại và dần dần biến thành một lớp cứng. Trong cả cuộc đời chúng ta, số lớp cứng kiểu đó nhiều vô kể. Rốt cục là hai xoang kia chứa đầy chất giống như thịt đông mà ở đó các vi khuẩn gây bệnh tha hồ sinh sôi.

Cuối cùng, chất nhầy hình thành ngay trong phổi. Các chất thải dưới dạng chất nhầy là thức ăn ngon lành của các loại vi khuẩn gây bệnh. Các vi khuẩn đó theo không khí đi vào phổi, tìm thấy ở đây điều kiện lý tưởng cho sự sinh sôi của mình là độ ẩm, sự ấm áp và thức ăn. Và thế là sản phẩm do vi khuẩn chế biến, chất nhầy, bây giờ dưới dạng mũ sẽ chảy qua phế quản, khoang mũi – họng; chất độc có trong mũ sẽ kích thích, gây viêm màng phổi, mũi – họng với các hậu quả kèm theo. Cơ chế viêm tai giữa và tai trong chính là như vậy.

Để làm sạch xoang hàm và xoang trán khỏi lớp chất nhầy đóng cứng trong đó, cần thực hiện các giai đoạn làm sạch như sau:

1) Làm mềm – làm ấm đầu bằng mọi cách nhiều lần. Tốt hơn cả là xông hơi và gội đầu. Gội đầu nước nóng kéo dài 5 phút, sau đó gội qua nước mát. Làm như thế 3-5 lần.

2) Khi khối “đông” kia từ trạng thái cứng đã chuyển sang trạng thái sệt (dù chỉ phần nào), bạn cần tống nó ra qua xương

mắt cáo nằm ở hốc mũi trên và ngăn cách khoang mũi với đại não.

Muốn thế, phải rửa mũi – hầu bằng một chất lỏng có khả năng hút theo chất bẩn – chất nhầy; chất lỏng ấy tự nó cũng dễ dàng đi qua xương mắt cáo và hòa tan khối “đông”. Tốt nhất và dễ kiếm nhất đó là nước muối ấm.

Động tác rửa như sau: Bịt một bên cánh mũi, rót nước qua bên kia và trong khoang mũi rồi nhỏ ra đằng miệng. Sau đó đổi lỗ mũi.

Quy trình này thực hiện cho đến khi hai xoang sạch hẳn, thị giác, thính giác và đặc biệt khứu giác trở lại bình thường.

Thực hiện lúc đói càng hỗ trợ cho quá trình làm sạch này.

#### **4. Liệu pháp không khí trong lành**

*Không khí trong lành có nhiều ion âm*

Các nghiên cứu cho thấy hiện tượng thiếu điện tích âm trong không khí đã phá hủy quá trình trao đổi khí. Khi tăng ion âm thì sẽ tăng sự trao đổi khí. Không thể có được sự sống trong một môi trường không ion hóa.

Song nếu thiếu ion âm trong không khí dù chỉ trong vòng vài tiếng đồng hồ, thì cũng gây nên ảnh hưởng xấu đối với sức khỏe con người.

*Tăng cường ion hóa trong không khí*

Tính chất chữa bệnh của vi khí hậu như ở vùng Abkhazia

(phía Bắc Âu) là nơi có nhiều người sống thọ, được giải thích bởi sự có mặt trong không khí một lượng ion âm loại nhẹ tối ưu (từ 500 đến 5.000 trong  $1\text{cm}^3$  không khí).

Trong nhiều bệnh viện và nhà nghỉ dưỡng, hiện nay đã có đặt những thiết bị điều trị bằng ion hóa khí quyển. Cũng đã có nhiều công bố về kết quả điều trị thành công những bệnh nhân bị cao huyết áp, bị hen phế quản... họ được bố trí ở trong những buồng chứa không khí đã ion hóa.

Như vậy để thực hiện việc ion hóa bổ sung bằng phương pháp nhân tạo cho không khí chạy qua những máy điều hòa, trong thời gian đầu một  $\text{cm}^3$  cần khoảng 1.000 ion âm loại nhẹ. Không khí có thành phần như thế sẽ góp phần giữ gìn sức khỏe và nâng cao năng suất lao động.

Ngay trong phòng ở cũng nên có ion hóa không khí với mức 1.000 ion trong  $1\text{cm}^2$ .

## 5. Liệu pháp rừng cây

Mượn tác dụng của ion âm trong không khí để nâng cao sức miễn dịch cho cơ thể làm cho tâm tình của con người dễ chịu thoải mái. Các chuyên gia y học Nhật Bản căn cứ vào nguyên lý sát khuẩn của một số loại hương hoa để xây dựng một Y viện rừng cây giúp cho rất nhiều người bệnh được hồi phục sức khỏe nhanh chóng. Phương pháp trị liệu chủ yếu là để cho người bệnh tĩnh dưỡng trong môi trường thiên nhiên, với sự theo dõi của bác sĩ. Họ có thể đọc sách báo, tập luyện thể dục thể thao. Liệu pháp rừng cây bao gồm các hoạt động leo núi ngắm cảnh, đi dạo trong rừng, đi tản bộ dưới bóng cây

và thưởng thức các bữa ăn thôn dã. Hiện nay, rừng trở thành những địa điểm du lịch tham quan nghỉ mát và điều dưỡng cho con người.

Sở dĩ rừng cây có tác dụng tốt với sức khỏe con người là vì rừng cây giúp:

- Làm sạch không khí. Mỗi ha rừng cây mỗi năm có thể hấp thu và xử lý khoảng 36 tấn tro bụi.

- Hấp thu chất độc trong không khí. 1 ha rừng cây mỗi ngày có thể hấp thu được khoảng từ 150.000g – 1.000.000g carbon monoxide và cung cấp 730.000g oxy.

- Có tác dụng sát khuẩn rất mạnh. 1 ha rừng bách mỗi ngày có thể tiết ra 30.000g chất sát khuẩn có thể tiêu diệt vi khuẩn lao, vi khuẩn lỵ.

- Giảm bớt tiếng ồn. Tiếng ồn trong khu vực có rừng cây so với nơi không có rừng cây thấp hơn 10 lần.

- Có chứa số lượng lớn phân tử mang điện âm. Theo thống kê cho thấy số lượng phân tử này trong không khí đô thị là 40-50/cm<sup>2</sup>, ở trong không gian là 100-200/cm<sup>2</sup> nhưng ở trong rừng là 100.000/cm<sup>2</sup> như vậy có thể phát huy tác dụng phòng và trị bệnh.

- Khi điều dưỡng trong rừng, độ ẩm của da giảm 1-2°C, mỗi phút mạch đập giảm 4-8 lần làm cho hô hấp cân bằng, giảm nhẹ gánh nặng cho tim, một số bệnh như viêm mũi, viêm khí quản giảm rõ rệt.

## **6. Liệu pháp nước mưa**

Sau một trận mưa, bạn sẽ thấy không khí mát mẻ dễ chịu,

tinh thần phấn chấn thoải mái. Thật ra các phân tử khí có trong không khí dưới tác dụng của sấm và chớp sẽ tách ra thành ion âm và ion dương. Sau khi mưa, các ion âm trong không khí ở công viên có đến hơn 100.000/cm<sup>2</sup>, trong khi ở các khu dân cư đông đúc trong thành phố chỉ có 40-50 phân tử mang điện âm/cm<sup>2</sup>. Ngoài ra các vi khuẩn, bụi bặm trong không khí cũng trôi đi theo nước mưa, không khí được làm sạch, lọc sạch qua nước mưa. Đây là nguyên nhân sau khi mưa con người cảm thấy dễ chịu thoải mái, tinh lực dồi dào.

Khi các hạt mưa rơi xuống, các phân tử mang điện âm sản sinh ra trong không khí có quan hệ mật thiết với sức khỏe con người. Nó thông qua da và đường hô hấp đi vào cơ thể, cải thiện chức năng của vỏ não, kích thích cảm nhận của các dây thần kinh, tăng khả năng của thị giác. Theo nghiên cứu của các nhà khoa học, khi lượng phân tử mang điện âm dưới 100/cm<sup>2</sup> thì con người cảm thấy chán nản mệt mỏi, đau đầu. Khi lượng phân tử mang điện âm đạt đến 5.000-10.000/cm<sup>2</sup> thì con người cảm thấy tâm bình khí hòa, khi đạt trên 10.000/cm<sup>2</sup>, chúng ta sẽ thấy tinh thần sáng khoái dễ chịu. Và khi lượng này đạt trên 100.000/cm<sup>2</sup> thì có thể trị bệnh. Khi các phân tử mang điện âm này qua đường hô hấp vào phổi và từ phổi vào máu thì toàn thân sẽ rất thoải mái. Do các phân tử này có thể điều tiết trạng thái hưng phấn và ức chế hệ thần kinh, cải thiện chức năng của vỏ não nên nó có thể kích thích chức năng tạo máu trong cơ thể, làm hồng cầu tăng rõ rệt, đường máu giảm thấp có lợi cho sự hấp thu oxy trong máu.



# GIẢI ĐỘC ĐƯỜNG TIÊU HÓA

## 1. Làm sạch dạ dày bằng nước

### *Sự cung cấp nước cho cơ thể:*

Cơ thể con người có 70% là nước. Chỉ riêng thông số đó đã cho thấy nước là một thành phần quan trọng trong việc tạo nên sức khỏe và sự thoải mái. Tuy nhiên, trong khi nước đóng vai trò quan trọng trong rất nhiều hoạt động của cơ thể, nó lại không nhận được sự quan tâm thích đáng. Uống nhiều nước là một cách đơn giản nhất và rẻ nhất để nâng cao sức khỏe và sức sống. Uống 1 cốc nước buổi sáng khi ngủ dậy đã là nhu cầu và thói quen của nhiều người.

### *\* Nước có tác dụng gì đối với cơ thể?*

Mỗi giây có vô số những phản ứng và quá trình xử lý cần thiết cho sự sống diễn ra trong cơ thể. Xung thần kinh từ bộ não đưa ra các cử động và điều khiển các hoạt động vô thức ví dụ như nhịp tim. Acid và enzyme tiêu hóa được tiết vào khoang ruột để chuyển hóa thức ăn, sẵn sàng cho hấp thụ. Các loại hormone khác nhau được tiết vào các cơ quan khắp

cơ thể và trong mạch máu, đến các mô, nơi chúng hoạt động. Hệ tuần hoàn đẩy máu đi khắp cơ thể, phân phối oxy và dưỡng chất cho các tế bào. Máu được lọc trong thận, nhờ đó các chất bẩn được tống ra khỏi cơ thể. Điểm chung của tất cả các hoạt động trên cũng như các hoạt động khác trong cơ thể là đều cần có nước.

Nước là thành phần vô cùng cần thiết để có được sức khỏe tốt và sự hoạt động hiệu quả của các hệ thống trong cơ thể. Hệ thần kinh sẽ không thể phát tín hiệu dễ dàng nếu không có đủ nước. Nếu thiếu nước, hệ tuần hoàn cũng không thể chuyển oxy và các dưỡng chất tới các bộ phận một cách tốt nhất. Hệ tuần hoàn hoạt động kém hiệu quả cũng có nghĩa là ở thận chất bẩn được lọc ra ít hơn. Sự mất nước gây nguy hại cho hầu hết các hệ thống trong cơ thể.

#### ***\* Tác hại của sự mất nước:***

Không cần phải mất nhiều nước thì mới gây hại cho cơ thể. Bằng chứng cho thấy chỉ cần mất 1% nước (chừng 500ml đối với một người lớn nặng 70kg) đã có thể ảnh hưởng tới các quá trình sinh hóa trong cơ thể. Nói một cách đơn giản, chỉ cần mất nước nhẹ cũng có thể gây ra trạng thái không tốt với hàng loạt các biểu hiện như đau đầu, mệt mỏi, ăn uống mất ngon, không chịu được nóng, đắng trí, khô miệng và mắt.

Sự mất nước làm cho nước tiểu đặc hơn. Có những nghiên cứu cho thấy nước tiểu đậm đặc có thể gây ra sỏi thận. Lượng nước tiểu hàng ngày càng ít thì càng dễ bị nhiễm sỏi thận. Những nghiên cứu chỉ ra rằng, nếu tăng lượng nước tiểu lên

đến 2 lít một ngày thì sẽ giảm hẳn khả năng mắc sỏi thận. Vì thế, bất cứ ai muốn phòng tránh sỏi thận phải chắc chắn mình uống đủ lượng nước cần thiết hàng ngày. Điều này đặc biệt có ý nghĩa đối với những người có tiền sử bệnh sỏi thận.

Có chứng cứ xác đáng cho thấy lượng nước đưa vào cơ thể càng ít sẽ càng làm tăng nguy cơ mắc một số loại bệnh ung thư. Một nghiên cứu chỉ ra rằng, những người uống ít nước có khả năng bị ung thư ở các bộ phận như thận, tiền liệt tuyến, tinh hoàn. Những nghiên cứu khác cho thấy có mối liên hệ giữa lượng nước uống và bệnh ung thư ruột kết. Phụ nữ uống hơn 1,5 lít nước mỗi ngày hoặc hơn có nguy cơ bị ung thư ruột kết chỉ bằng một nửa so với những người mỗi ngày chỉ uống dưới 1 lít nước. Có cả những chứng cứ cho thấy nước có thể làm giảm nguy cơ bị ung thư vú. Một nghiên cứu ban đầu cho thấy, uống nhiều nước có thể giảm được 80% nguy cơ bị ung thư vú ở phụ nữ sau khi mãn kinh. Tỷ lệ này ở giai đoạn tiền mãn kinh là 1/3.

Ung thư là căn bệnh ngày càng phổ biến ở phương Tây. Có vẻ như khó tin rằng, chỉ một việc đơn giản là uống nhiều nước có thể làm giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh. Nước làm loãng bớt và làm tăng tốc độ loại bỏ những chất độc, chất gây ung thư ra khỏi cơ thể. Sự mất nước cũng ảnh hưởng tới hoạt động của các enzyme cần thiết trong cơ chế loại bỏ chất độc và trong hệ miễn dịch. Mặc dù chưa biết chính xác làm thế nào nước có thể giảm được nguy cơ mắc bệnh ung thư, nhưng những nghiên cứu cho thấy điều đó là chắc chắn.

## ***Giải pháp uống nhiều nước***

Con người muốn khỏe mạnh mỗi ngày đều phải uống nước. Liệu pháp uống nước là thông qua lượng nước nhất định mỗi ngày để đạt đến mục đích phòng trị bệnh.

Theo các bác sĩ thì nước có thể là một liều thuốc tăng cường, thuốc trấn tĩnh, thuốc hưng phấn, liều thuốc thúc đẩy sự trao đổi chất... Các bác sĩ còn nhấn mạnh: Nước tuy là một loại thuốc hiệu nghiệm, nhưng nó lại không hề có tác dụng phụ như các loại thuốc khác. Đây là ưu điểm lớn nhất của nước. Cũng theo lời khuyên của các bác sĩ người Nga, nếu bạn thường xuyên uống nước đun sôi để nguội từ 25-30°C có thể phòng trị cảm mạo, viêm họng và một số bệnh về da.

Hàng ngày, nếu ta uống nước không đủ có thể dẫn đến việc tích tụ mỡ trong cơ thể, cơ bắp thiếu tính đàn hồi, chức năng tiêu hóa và hấp thu của dạ dày suy giảm, các chất cặn bã bị ứ tích lại trong cơ thể, gây trở ngại cho quá trình trao đổi chất.

### ***\* Phương pháp***

#### ***a) Uống nước để nguội***

Nước uống lý tưởng nhất là nước sôi để nguội hoặc nước trà (nước chè) nhạt. Nước sôi để nguội tự nhiên khoảng 20-25°C, khi đó các nguyên tố vi lượng có ích với cơ thể không giảm mà các chất độc hòa tan trong nước giảm đi một nửa. Khi đó, những đặc tính lý hóa như khối lượng riêng, sức căng bề mặt và đặc tính hóa học của tế bào sinh vật trong nước dễ được cơ thể hấp thu, dễ thẩm thấu vào da và các tổ chức dưới da,

làm cho da có tính đàn hồi. Các nhà khoa học nước ngoài còn cho biết, hoạt tính sinh vật đặc thù có trong nước ấm dễ thẩm thấu vào mô tế bào, có thể gia tăng lượng protein huyết và cải thiện chức năng miễn dịch. Thường xuyên uống nước có thể nâng cao hoạt tính của dung môi khử oxy, đồng thời làm cơ thể ít bị mệt mỏi.

Nước dẩy kín với phương pháp làm là: đun nước sôi từ 3-5 phút sau đó cho vào cốc, chai, bình dẩy kín lại. Do nước này không có không khí, các phân tử nước được sắp xếp ngay ngắn, nước trong tế bào cơ thể cũng là nước này, nên tế bào dễ hấp thu. Nên chú ý loại nước này sau khi mở nắp ra nên uống ngay, nếu sau khi mở nắp 1 giờ sẽ thay đổi chất lượng. Trước khi đi ngủ, người ta rửa mắt bằng nước này có thể nâng cao thị lực. Sáng sớm mới ngủ dậy bụng còn đói uống 1 cốc nước này sẽ trợ giúp cho việc trị liệu cao huyết áp và suy nhược thần kinh, đồng thời cũng làm sạch dạ dày, nâng cao chức năng tiêu hóa và bài tiết.

#### *b) Thời gian uống nước*

Uống nước vào lúc sáng sớm, trước bữa ăn và trước lúc đi ngủ là tốt nhất. Khi uống nước vào buổi sáng sớm, nước sẽ được hấp thu rất nhanh, giúp ích cho việc làm sạch đường ruột và dạ dày, gia tăng tuần hoàn máu, đảm bảo cân bằng dịch thể, có ích đối với dự phòng cảm mạo, viêm hầu họng, ứ huyết não và xơ cứng cơ tim. Trước bữa ăn từ nửa giờ đến 1 giờ nên uống nước, vì nước sau khi vào dạ dày sẽ đi vào máu rất nhanh để đảm bảo nhu cầu của cơ thể. Đồng thời trước bữa ăn uống nước làm cho cơ thể tiết nhiều dịch tiêu hóa giúp bạn muốn

ăn và ăn ngon hơn. Uống nước trước khi đi ngủ có thể phòng chống được hiện tượng máu cô đặc dẫn đến tắc động mạch.

### *c) Lượng nước uống*

Uống nước mỗi lần khoảng 200ml là đủ, nên uống chậm, từ từ. Lượng nước uống mỗi ngày không nên thấp dưới 1.500ml. Với người trung - cao tuổi không nên để khát mới uống, không khát cũng cần uống, tốt nhất là uống nước khoáng, để nước có thể kịp thời đi vào máu huyết. Sau khi ra mồ hôi, không nên uống liền một lúc nhiều nước, tốt nhất nên uống từng ít một để cho niêm mạc miệng, khoang miệng, họng, đường hô hấp và thực quản được tươi ướt, sau đó lại uống tiếp.

- Liệu pháp này thích hợp với người bị chứng mất ngủ, mệt mỏi, tiện bí, ho.

## **2. Làm sạch ruột già**

### ***Chức năng của ruột già***

Ruột già có nhiều chức năng, nhưng ở đây ta chỉ xét 2 chức năng chính:

#### *a) Chức năng hấp thụ*

Trong ruột già chủ yếu diễn ra các quá trình hấp thụ lại đường glucose, các vitamin và acid amino do vi khuẩn trong khoang ruột tạo ra. Từ ruột non, mỗi ngày có chừng 2.000 gram hỗn hợp thức ăn được nghiền nát đi xuống ruột già, sau khi được ruột già hấp thụ, chỉ còn lại 200-300g bài tiết ra ngoài thành phân.

### *b) Chức năng chuyển vận*

Hỗn hợp thức ăn đưa vào cơ thể sẽ được ruột non tiêu hóa và chuyển xuống ruột già, tuy nhiên tốc độ rất chậm. Tốc độ xê dịch trong 5 mét ruột non hết 4-5 giờ, trong 2 mét ruột già hết 12-18 giờ. Quá trình này nhưng không hề dừng lại ở bất kỳ đoạn nào.

Trước khi đề cập đến chức năng khác của ruột già, ta hãy xét trường hợp chức năng chuyển vận bị trục trặc. Trường hợp không có hoặc quá ít phân trong vòng 24-32 giờ bị coi như táo bón.

Không khí không trong lành, cơn nhức đầu bất ngờ, buồn ngủ, đau bụng, sôi bụng, nặng ở bụng dưới, ăn không ngon miệng, bực dọc, buồn phiền, đại tiện ít... là những dấu hiệu của chứng táo bón.

Nguyên nhân phổ biến nhất dẫn đến táo bón là ăn thực phẩm giàu năng lượng. Một số người có thói quen xấu, lúc đói chỉ ăn một lát bánh mì kẹp thịt, uống với trà hoặc cà phê, khiến trong ruột già hầu như không có phân, không gây cảm giác muốn đại tiện, kết quả là mấy ngày liền không đại tiện. Đó là trường hợp táo bón rõ ràng. Nhưng ngay cả trong trường hợp đại tiện đều đặn, rất nhiều người vẫn bị chứng táo bón hành hạ.

Do ăn uống bất hợp lý, chủ yếu chất bột và thức ăn nấu chín, mất vitamin và các chất khoáng (khoai tây, bột tinh chế, bơ, đường), lại kèm với thức ăn giàu chất đạm (thịt, giò, pho mát, trứng, sữa), các thức ăn đó đi qua ruột già để lại trên thành ruột một lớp "váng" phân. Thứ "váng" ấy tích tụ trong

các nếp gấp của ruột già, bị mất nước (vì ruột hấp thụ 95% nước) sẽ biến thành các cục phân cứng như sỏi, gọi là u phân.

Một chế độ ăn uống bất hợp lý sẽ làm tắc và biến dạng ruột già.

Một bác sĩ ở London, khi mổ ruột già của một người chết, đã lôi ra từ trong ruột già rất nhiều phân đóng cứng như đá. Một số bác sĩ phẫu thuật nói rằng tới 70% số đại tràng mà họ mổ có chứa các dị thể, giun sán, cùng chất phân đã đóng cứng lâu năm trong ruột như sỏi đá. Như vậy là thành ruột bị phủ một lớp chất, nhiều khi cứng như đá, nằm ở đó không biết từ bao giờ. Nó giống như cặn đáy của ấm đun nước cần được làm tổng vệ sinh.

Trong ruột già diễn ra quá trình vữa nát và lên men. Chất độc do các quá trình ấy tạo ra sẽ theo nước đi vào máu và gây ra hiện tượng “tự nhiễm độc ruột”.

Tình trạng tự nhiễm độc ruột sẽ tiến triển mạnh khi có 3 điều kiện: lối sống ít vận động; ăn uống thiếu hẳn rau và trái cây; stress thường xuyên.

Yếu tố quan trọng tiếp theo là độ dày của thành ruột già chỉ vào khoảng 1-2mm; do đó các chất độc dễ thấm qua bức thành mỏng manh đó mà đầu độc các cơ quan bên cạnh như gan, thận, bộ phận sinh dục...

Bạn hãy uống thử từ 1 đến 3 muống canh nước ép củ dền đỏ. Nếu sau đó nước tiểu của bạn có màu nâu hồng, thì điều đó chứng tỏ các màng nhầy ruột của bạn đã không thực hiện tốt chức năng của chúng nữa. Nước ép rau dền đỏ làm đổi



màu nước tiểu như thế, thì các chất độc cũng dễ dàng thấm qua thành ruột mà tuần hoàn khắp cơ thể.

Thông thường, bước sang tuổi bốn mươi, ruột già bị tích tụ các cục u phân; ruột giãn ra, biến dạng, chèn ép và đẩy các cơ quan khác khỏi vị trí của chúng trong khoang bụng. Các cơ quan ấy tựa hồ bị lũng nhùng trong một túi phân, khiến chúng không thể hoạt động bình thường được.

Tình trạng chèn ép thành ruột già, cũng như sự tiếp xúc lâu dài của cục u phân với thành ruột (có nhiều cục u phân bám cứng ở một chỗ hàng chục năm) làm cho chỗ đó không được máu nuôi dưỡng bình thường, gây ra tình trạng máu ứ và nhiễm độc. Kết quả dẫn tới các chứng bệnh khác nhau. Màng nhầy bị rách, gây các chứng viêm kết tràng; máu bị dồn ép trong thành ruột già, gây chứng xuất huyết và giãn tĩnh mạch; một vị trí bị nhiễm độc lâu dài sẽ dẫn tới polyp và ung thư.

Bệnh mất trương lực ruột già phát triển từ từ ngay từ thuở nhỏ. Do thành ruột già bị nhiễm độc, do các dây thần kinh và cơ của thành ruột già bị cục u phân đẩy, kéo mà chúng bị tê liệt đến mức không còn phản xạ bình thường, ruột bị mất nhu động. Từ đó dẫn tới trong một thời gian dài không muốn đại tiện.

### ***Làm sạch ruột già***

#### ***a) Làm sạch bằng cách thụt***

Sau khi “làm dịu” cơ thể dăm ba lần bằng uống nước và chế độ ăn nhẹ để làm sạch dạ dày, đã có thể chuyển sang

làm sạch ruột già. Chữa mọi thứ bệnh nên bắt đầu chính từ việc làm sạch ruột già.

Cách làm sạch ruột già đơn giản nhất, dễ dàng nhất và hiệu quả nhất là thụt tháo. Theo các tài liệu y học Ấn Độ cổ xưa nhất, thì thụt tháo giúp cơ thể con người giải thoát khỏi 80% bệnh tật. Bạn hãy có thái độ thật nghiêm túc đối với công việc đó. Mỗi người nên thử thực hiện nhiều kiểu thụt tháo khác nhau và từ đó rút ra kinh nghiệm riêng cho mình.

Để hiểu đầy đủ, chi tiết, tường tận, ta hãy phân tích cách thụt tháo. Nước thường được lấy làm chất cơ bản để rửa các thứ trong ruột già; nhưng như thế vẫn chưa đủ để xử lý các u phân đã “bám chết” vào thành ruột. Người ta pha thêm nước chanh hoặc dung dịch acid nitric thật loãng, giấm ăn, hoặc chất khử trùng vào nước. Các chất đó một phần trung tính hóa môi trường chua trong ruột già, tác động tổng hợp tới toàn bộ hệ sinh vật, “bơm ra” các vi sinh vật cần thiết và không cần thiết.

\* Kết luận:

- 1) Phải tìm được chất gì cho phép tách các u phân ra.
- 2) Thành phần dung dịch bơm vào ruột phải làm trung tính hóa độ pH trong ruột, đồng thời biết lựa chọn tấn công trúng đích các vi khuẩn gây bệnh, không tấn công các vi khuẩn có ích.
- 3) Thành phần ấy không được kích thích màng nhầy của ruột.

Chất lý tưởng đó có sẵn trong tự nhiên, hơn thế nữa, được

chính cơ thể tạo ra, đó chính là nước tiểu của con người. Nước tiểu đáp ứng tuyệt đối mọi thông số.

1. Nước tiểu không chỉ làm sạch ruột già, mà nhờ nồng độ muối đậm hơn trong máu (có khi cao gấp 150 lần), nước tiểu xối vào thành ruột già, thậm chí cả không gian bao quanh, do đó sẽ tách các u phân khối khoang bụng.

2. Nước tiểu hoàn toàn thích hợp với cơ thể. Do đó sẽ không có nguy cơ quá liều lượng, bởi vì mỗi người cần một liều lượng không giống nhau. Do nước tiểu là sản phẩm của chính cơ thể, nó sẽ tấn công một cách có lựa chọn mọi yếu tố bệnh lý trong cơ thể.

#### *b) Quy trình sử dụng bình thụt*

Rót nước vào bình thụt rồi treo nó lên ở độ cao khoảng 1,5 mét so với sàn nhà. Nằm ngửa, hai đầu gối ở trên cao, khung chậu phải cao hơn vai, đưa ống thụt vào sâu trong hậu môn chừng 15-30cm. Bơm nước từ từ vào ruột già. Chú ý đề phòng. Nếu ruột già bị tắc bệnh lý hoặc bị phân đóng cứng, thì chất lỏng bơm nhanh vào sẽ chảy trở ra hoặc dồn lại trong khoang trống nhỏ, gây cảm giác đau. Để tránh điều đó, bạn hãy kiểm soát việc bơm, dùng các ngón tay bóp ống bơm đúng lúc. Đợi cho chất lỏng qua khỏi chỗ tắc nghẽn rồi hãy bơm tiếp. Khi đó hãy thở chậm, đều và sâu bằng bụng. Khi ruột già đã được làm sạch, thì có thể bơm hai lít chất lỏng vào đó một cách dễ dàng thông suốt trong vòng 30-40 giây.

Sau khi chất lỏng đã vào, hãy nằm ngửa, hơi nâng cao khung chậu lên. Sẽ tốt hơn hẳn, nếu bạn thực hiện tư thế trổng

cây chuối hoặc tư thế vắt hai chân lên đầu. Giữ tư thế đó trong thời gian 30-60 giây. Có thể phụ thêm bằng việc thót bụng. Nhờ đó, chất lỏng sẽ qua trực tràng xuống lọt vào đại tràng ngang. Tiếp đó bạn hãy từ từ nằm ngửa và nghiêng sang bên phải. Chất lỏng từ ngăn đại tràng ngang sẽ đổ vào chỗ khó tới là ngăn đại tràng lên rồi đổ tiếp vào manh tràng. Chính kỹ thuật này cho phép rửa sạch toàn bộ ruột già. Bạn hãy làm theo đúng như thế, nếu không bạn sẽ chỉ rửa sạch được một phần ruột già mà thôi, còn chừa lại manh tràng, một ổ cho nhiều căn bệnh phát triển sau này.

Việc thụt tháo ruột già có thể thực hiện vào bất cứ lúc nào thuận tiện, nhưng các thầy thuốc thời cổ khuyên nên làm vào lúc mặt trời lặn.

Giữ chất lỏng trong bụng bao lâu? Các thầy thuốc thời xưa khuyên là từ lúc mặt trời lặn đến chập choạng tối. Tuy vậy, bạn hãy cứ nằm ngửa hoặc nằm nghiêng bên phải trong khoảng 5-15 phút, nếu bạn chưa buồn đại tiện lắm. Sau đó có thể đứng dậy và đi lại, chờ lúc thật mát hãy vào toilet.

Tuy nhiên, cố làm sạch ruột già bằng các phương pháp tự thụt tháo hay tự dùng các thuốc nhuận tràng, các chế phẩm sinh học... có thể phá vỡ sự cân bằng điện giải, gây mất nước và suy giảm lượng muối. Nếu thường xuyên làm như vậy có thể dẫn đến suy dinh dưỡng, thiếu máu, và suy tim, vì thế trước khi áp dụng phương pháp nào nên tư vấn bác sĩ trước.

### *c) Ăn uống làm sạch*

Bác sĩ Paul Bragg đã nghĩ ra một cách làm sạch ruột già hữu hiệu là nhịn đói. Nhịn đói một lần trong tuần, kéo dài

trong vòng 24-36 giờ, sẽ cho phép cơ thể khai thác năng lượng bổ sung mà trước đó bị tiêu tốn vào việc chế biến và hấp thụ thức ăn, còn bây giờ thì được sử dụng cho nhu cầu khác của cơ thể. Trong thời gian nhịn đói, các u phân phần nào bị tách ra khỏi thành ruột già. Bữa ăn đầu tiên sau khi nhịn đói – gồm món salad làm bằng cà rốt và bắp cải, không có gia vị và bơ, sẽ như một cái chổi “quét” các u phân đi.

### **3. Phục hồi thành ruột và các dây thần kinh ruột già**

Bác sĩ Woker viết về việc phục hồi thành ruột và các dây thần kinh ruột già như sau: “Trên cơ sở thực nghiệm, chúng tôi xác định rằng ruột già không thể phát triển và hoạt động bình thường, nếu con người về căn bản chỉ sử dụng thực phẩm nấu chín hoặc đã chế biến kỹ. Bởi vậy hầu như không sao tìm được một ai có bộ ruột già lành mạnh thật sự. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi khó chịu, thì việc đầu tiên cần làm là hãy rửa sạch ruột già hoặc thụt tháo. Sau đó, nước ép rau tươi sẽ thực hiện quá trình tái tạo hiệu quả hơn. Đã xác định được rằng thức ăn tốt nhất là hỗn hợp nước ép cà rốt với nước rau cải xoong. Hỗn hợp này nuôi dưỡng dây thần kinh và các cơ của ruột non ruột già”.

Dưới đây là bài thuốc nước ép lấy từ sách *Chữa bệnh bằng nước rau tươi*. Đơn vị số lượng nước ép tính bằng 100g.

Cà rốt – 250g; cải xoong – 150g; kém hơn một chút là: cà rốt – 300g; củ cải – 100g; dưa leo – 100g; và nếu không có đủ, thì bạn hãy uống nước ép cà rốt, mỗi ngày không dưới 500g.

Nhu động của ruột già được bình thường hóa và được cải

thiện khi ta đưa vào thức ăn đủ số lượng các sản phẩm giàu chất xơ như rau và trái cây. Thức ăn như thế còn tạo nên sự nhuận tràng vì nó làm tăng chức năng chuyển động của ruột già. Chất cellulose hấp thụ mật khá mạnh, mà mật sẽ kích thích thành ruột, do đó tăng nhu động.

Trong số trái cây, thì vải, mận, nho, trái cây khô có tác động đặc biệt mạnh tới nhu động ruột. Ở trong ruột, chúng nở ra, tăng khối lượng cellulose đáng kể.

Trong các loại rau, thì cà rốt, củ cải và món salad bắp cải tươi có tác dụng nhuận tràng tốt. Bắp cải có nhiều cellulose, chống táo bón. Nhưng nếu bị bệnh viêm kết tràng thì không nên dùng.

Ngoài mấy loại rau đặc biệt kể trên, các món khác như dưa hấu, dưa bở, mật ong, dầu thực vật, bánh mì đen cũng rất tốt.

Nên uống thêm 300-500g nước ép rau tươi và nước trái cây.

Một số người khi ăn nhiều rau và trái cây bắt đầu phàn nàn về chuyện nặng bụng, tạo hơi và trung tiện nhiều.

Tạo hơi nhiều nhất là đậu cove, đậu hạt, hành, bắp cải, củ cải, nhưng chúng có tác dụng làm trống ruột, sạch ruột. Tạo hơi ít hơn thì có khoai tây, dưa leo, cà rốt, nấm, hầu hết các thứ hạt và trái cây, bánh mì đen và sữa.

Sở dĩ hơi tạo ra trong ruột là vì những chất có hoạt tính sống nằm trong thành phần rau quả, đặc biệt là lưu huỳnh và chlorine, sẽ phân hủy các sản phẩm thối, "các u phân" có trong ruột. Đặc biệt có giá trị về mặt này là nước ép bắp cải sống, có hàm lượng lưu huỳnh và chlorine khá cao, làm sạch màng nhầy của dạ dày và ruột.

# GIẢI ĐỘC TẾ BÀO VÀ THỂ DỤC RUNG ĐỘNG

*Ung thư là trường hợp nhiễm độc nặng ở cấp độ tế bào.  
Các nước trên thế giới đều có nhiều người mắc bệnh  
ung thư, nhưng tỉ lệ mắc bệnh có khác nhau,  
tùy theo từng vùng.*

---

Ở Mỹ, hàng năm có tới một triệu trường hợp chẩn đoán bị mắc căn bệnh khủng khiếp này và dựa trên cơ sở đó, các chuyên gia của Hội chống Ung thư Quốc gia đã cảnh báo rằng, trong những năm gần đây, gần 30% người Mỹ đã mắc bệnh ung thư

## **1. Chất chống oxy hóa và sự phòng ngừa ung thư**

Đây quả là một thống kê đáng sợ, có thật vậy không? Bệnh này do nguyên nhân gì? Câu trả lời cho vấn đề bức xúc này rất rõ ràng: do môi trường sống. Nguyên nhân này chiếm tới gần 80%, và cứ hai trường hợp thì một là do chất lượng thức ăn mà chúng ta sử dụng. Tất nhiên có cả yếu tố di truyền, khi hệ thống miễn dịch không có khả năng tiêu diệt các tế bào bệnh lý.

Bệnh ung thư đã gây tổn thương cho nhiều người khắp thế giới, cả ở những đất nước giàu có, thức ăn nhiều chất đường và chất béo (châu Âu và Mỹ) và ở những nơi thiếu thốn thực phẩm và ngay cả những nơi mà dân ở đó sử dụng nhiều cá (vùng Scandinavia, Nhật và châu Á). Thí nghiệm trên các tế bào cây trồng, vật nuôi cho thấy các gốc tự do đã làm phát sinh và phát triển nhiều căn bệnh ung thư. Nếu vậy thì cơ thể chúng ta cũng cần các chất chống oxy hóa, tăng cường hệ thống bảo vệ tế bào mà thiên nhiên đã ban tặng (bảo vệ người, vật nuôi hoặc cây trồng thí nghiệm).

Nhiều người không am hiểu hoặc có thái độ hoài nghi vai trò chống oxy hóa trong việc phòng chống ung thư. Đã có hàng loạt thí nghiệm được tiến hành để phòng ngừa ung thư và công việc đó vẫn tiếp tục với nhiều thí nghiệm khác nhau. Năm 1987, Viện Nghiên cứu Ung thư Quốc gia ở Mỹ đã liệt kê những nghiên cứu về các cơ quan nội tạng của cơ thể và chất chống oxy hóa – ức chế là loại có vai trò quan trọng trong hóa trị liệu cho ung thư:

- Ung thư màng ruột và trực tràng: dùng vitamin C và E, beta-carotene, selenium, cám lúa mạch.

- Ung thư thực quản dùng chất khoáng, các vitamin, beta-carotene.

- Ung thư phổi: dùng vitamin E, selenium, beta-carotene, retinol.

- Ung thư da: dùng beta-carotene, retinol, acid – retinonic



- Ung thư vú (phụ nữ): dùng selenium.

- Ung thư các bộ phận khác còn lại: dùng beta-carotene, selenium, vitamin A, aspirin...

Danh sách trên đây có thể còn dài hơn. Những nghiên cứu dịch tễ học đã chỉ ra quan hệ trực tiếp giữa các tần số phát sinh bệnh ung thư và sự thiếu hụt chất chống oxy hóa trong thức ăn. Sự thiếu hụt này được biểu hiện bằng sự thay đổi các thông số sinh học (tức là tỉ lệ hàm lượng vitamin E và A, selenium, v.v... trong máu). Phân tích những dữ kiện dịch tễ học cho thấy, một mặt là những vitamin chống oxy hóa E, A, C, mặt khác là beta-carotene và selenium đều có thể làm giảm bớt nguy cơ phát sinh rất nhiều loại bệnh ung thư.

Có thể khẳng định rằng những thức ăn giàu chất chống oxy hóa (vitamin E, A và C, đồng thời cả beta-carotene và selenium) không chỉ được dùng để phòng ngừa ung thư, mà còn rất có lợi trong việc chống lão hóa và kéo dài tuổi thọ.

Điều này cho thấy sự cần thiết phải đưa chất chống oxy hóa vào khẩu phần ăn của mỗi người. Tất nhiên, liều lượng sử dụng có thể thay đổi tùy theo mức thiếu hụt của cơ thể, nhưng trong một số trường hợp, liều lượng ấy phải đạt được mức đáng kể đặc biệt là trong trường hợp sử dụng quá nhiều chất béo không no, hút thuốc, căng thẳng tinh thần, dùng thuốc tránh thai, sự ô nhiễm môi trường, và tuổi cao, sức yếu.

## **2. Chống lại các gốc tự do, bảo vệ màng tế bào**

Cùng với “tuyến phòng vệ” chính chống oxy hóa của

enzyme hoạt động trong dịch tế bào (tương bào), còn có thêm một hệ thống tương tự nằm ở màng tế bào. Thật ra cũng có sự khác nhau rất rõ giữa hai hệ thống đó. Nếu hệ thống phòng vệ enzyme biến các gốc tự do hoặc sản phẩm phụ peroxide thành chất vô hại, thì hệ thống màng “tóm được” các gốc tự do nhờ các chất thích hợp – chủ yếu là các vitamin có thể hòa tan trong béo như vitamin E và A.

#### \* Vitamin E

Ta cần biết khả năng chống oxy hóa rất mạnh của vitamin E và thường xuyên bổ sung lượng dự trữ của nó trong cơ thể. Nếu chúng ta ăn quá nhiều dầu thực vật thì các acid béo không no sẽ lắng đọng ở màng tế bào. Kết quả là tế bào không được bảo vệ do các phản ứng oxy hóa mang lại.

Chỉ cần một lượng vừa đủ vitamin E là có thể tránh được hiện tượng oxy hóa tế bào.

#### \* Vitamin A và carotenoid

Vitamin A được phát hiện vào năm 1909, còn cấu trúc hóa học của nó được biết vào năm 1931. Tổng hợp vitamin lần đầu tiên được thực hiện vào năm 1947. Vai trò của vitamin A về cơ bản là bảo vệ màng tế bào khỏi bị oxy hóa.

Cần phải phân biệt chính xác và rõ ràng vitamin A và tiền vitamin A. Vitamin A có trong mỡ động vật (gan cá morue và gan động vật) và có cả trong trứng, dầu olive, phomat v.v... Còn tiền vitamin A thì chỉ có ở thực vật giàu sắc tố carotenoid: trong cà rốt, cần tây, rau chân vịt, dưa bở ngọt, mơ, bắp cải, v.v...

Nhu cầu hàng ngày của người lớn vào khoảng 800-1000 microgram vitamin A.

Gan là “mặt kho” độc đáo có gần 90% vitamin A của cơ thể người. Vitamin A từ gan đi tới những nơi có nhu cầu cần thiết. Theo thống kê dịch tễ học, thì bệnh ung thư tỉ lệ nghịch với hàm lượng tính bằng phần trăm của retinol có trong máu hoặc nói cách khác là tỉ lệ nghịch với chất beta-carotene đi vào trong máu. Các nhà khoa học đã tiến hành thí nghiệm và thấy tốc độ oxy hóa của tế bào thay đổi tùy theo tuổi và nó cho thấy phần trăm hàm lượng của retinol có trong máu giảm xuống đáng kể theo thời gian.

Vì với lượng tương đối lớn beta-carotene cũng không gây độc hại (thời gian sử dụng dài cũng không sao) nên có thể dùng dư ra, tùy thích trong thức ăn.

Khác với tiền vitamin A (tác dụng của nó là kích thích gan tạo ra vitamin A), việc sử dụng quá mức vitamin A có thể trở thành nguyên nhân sinh ra nhiễm độc.

### **3. Tăng cường khả năng hấp thu chất chống oxy hóa (antioxidant)**

Theo giả thiết của các chuyên gia về siêu vi trùng thì siêu vi trùng có khả năng tự phục hồi thông qua việc sử dụng khác trong hệ thống phục chế gen (DNA) trong cơ thể người bệnh. Những tế bào miễn dịch trong cơ thể nhanh chóng tiêu diệt các siêu vi trùng gây bệnh này. Khả năng miễn dịch của cơ thể càng cao thì nguy cơ bị siêu vi trùng xâm nhập càng ít.

Các chuyên gia cho rằng, con người có thể điều chỉnh hệ thống miễn dịch trong cơ thể của mình để đảm bảo cơ thể luôn trong trạng thái “vô cùng khỏe mạnh”. Nếu khả năng miễn dịch cao, thì cho dù có bị nhiễm khuẩn cũng sẽ làm giảm sự xâm hại của nó xuống mức thấp nhất. Bởi vậy, các chuyên gia đã giả định một số phương pháp để làm tăng chức năng miễn dịch trong thời gian ngắn nhất.

a) Tăng khả năng hấp thu antioxidant. Antioxidant có trong thức ăn, giúp tăng cường hệ thống miễn dịch. Bạn có thể uống một số chất có chứa antioxidant, hàng ngày uống vitamin E và D; vitamin E là vitamin tự nhiên được cơ thể nhanh chóng hấp thu.

Mỗi ngày cần uống 1.000mg vitamin C. Cũng có thể ăn hoa quả như cam, quýt để bổ sung vitamin C.

b) Hàng ngày uống trà xanh vào buổi sáng, vì trong trà xanh có chứa một lượng lớn antioxidant.

c) Theo giả định này, không nên vận động quá mạnh vì sẽ hạn chế tác dụng của hệ miễn dịch liên quan đến lây nhiễm tuyến hô hấp trên. Nếu đã có thói quen tập luyện định kỳ thì trong thời gian này cơ thể vận động nhẹ hoặc vừa.

d) Đảm bảo đủ các thức ăn có chứa đường như gạo và các chất bột khác. Bởi vì chất đường là chất chứa tế bào miễn dịch quan trọng nhất.

e) Hàng ngày ngủ đủ tiếng, không nên để bản thân quá căng thẳng hoặc bị áp lực.

#### **4. Thể dục rung động (phương pháp Mikulin):**

Không phải là vô cơ mà người ta gọi bài tập thể dục buổi sáng là sự nạp thể lực. Thật vậy, đó là sự nạp cái sáng khoái, cái tươi mát, cái tích cực cho cả một ngày đang tới. Thậm chí những người có thể lực tốt làm công việc lao động trí óc căng thẳng sau vài giờ làm việc đã bắt đầu cảm thấy nặng đầu, mệt óc.

Nếu ta nhảy trên đầu bàn chân cho đế giày rời khỏi sàn chỉ một centimet thôi và “ném” mình cho đến khi đế giày hoặc gót chân chạm vào sàn thì cơ thể sẽ thấy một sự rung động nào đó. Cũng như khi chạy và đi bộ, máu trong các tĩnh mạch nhận được một rung động bổ sung cho chuyển động về phía tim. Động tác này được gọi là “thể dục rung động”. Một rung động như vậy không làm vội vã, không quá một lần trong một giây. Sau ba mươi lần, cần phải nghỉ 5-10 giây. Không nên nâng đế giày lên cao quá 1cm trên sàn.

Mỗi động tác không nên làm quá sáu mươi lần. Thực hiện động tác dứt khoát. Vì thế “thể dục rung động” không hề gây ra một sự nguy hiểm nào cho cột sống cũng như những đĩa đệm của nó.

# GIẢI ĐỘC GAN

*Đối với người đến tuổi trung niên, các loại bệnh gan đều sẵn có như: viêm gan cấp tính, viêm gan mạn tính, xơ cứng gan, viêm gan B, gan nhiễm mỡ. Gan đã trở thành bộ phận rất yếu ớt của con người thời hiện đại.*

---

## 1. Các nguy cơ mắc bệnh gan

Gan là cơ quan lớn nhất của cơ thể. Nói chung, gan của người lớn nặng 1.200 - 1.500g. Chức năng chủ yếu của gan là giải độc và chuyển hóa các chất dinh dưỡng. Vì vậy, nếu chức năng gan không kiện toàn sẽ dồn tích độc tố của cơ thể, khiến cho cơ thể sớm bị suy thoái. Vì vậy, gan là cơ quan mà người ở độ tuổi trung niên cần coi trọng nhất.

Những năm gần đây, cơ quan quan trọng như vậy lại ngày càng bị phá hoại. Một trong các nguyên nhân là do truyền máu không cẩn thận nên lan truyền mầm bệnh. Nguyên nhân chủ yếu nữa là do độc tố thực phẩm và uống rượu quá nhiều khiến cho gan không chịu đựng nổi. Bởi vậy, lượng cồn lớn chính là kẻ địch nguy hiểm nhất cho sức khỏe của gan.

Rượu vào gan được phân giải thành nước và khí carbonic

nên áp lực đối với gan tăng lên theo với lượng rượu. Nếu uống nửa chai whisky trở lên, thì ngày hôm sau mỡ trong máu sẽ tăng lên. Mỡ này sẽ đọng lại trong gan, dẫn đến gan nhiễm mỡ, làm giảm chức năng gan.

Ngoài ra, dầu ăn bị oxy hóa, nếu cơ thể hấp thu, sẽ phá hoại màng tế bào gan, dẫn đến các chứng bệnh về gan. Thức ăn chứa chất béo bị oxy hóa nhiều như: cá khô, đồ hộp, thức ăn rán bằng dầu v.v... Khi ăn các loại này cần phải chú ý, tốt nhất không nên ăn quá nhiều.

Bình thường, thành phần phân giải mỡ quan trọng là 5% lecithin trong gan. Nhưng khi tích độc tố thực phẩm hay uống rượu quá nhiều, chất béo trung tính tích lại trong gan nên lecithin cũng vì vậy giảm đi. Nếu cứ như vậy, thì tỉ lệ mỡ sẽ không ngừng tăng lên, cuối cùng dẫn đến gan nhiễm mỡ, chức năng gan sẽ vì vậy mà suy yếu rõ rệt.

Bởi vậy, người thích uống rượu và thích ăn thức ăn rán mỡ hoặc đồ hộp, muốn đề phòng bệnh gan, trước tiên cần phải bổ sung lecithin cho đủ (lecithin có rất nhiều trong đậu nành). Ngoài uống rượu ra, người bị bệnh tiểu đường và béo phì cũng rất dễ bị gan nhiễm mỡ. Cho nên cần có đủ lecithin để bảo vệ gan, để tránh biến chứng xơ gan.

Chất béo bị oxy hóa chứa trong nhiều loại dầu ăn không tốt, đã trở thành hung thủ gây nên bệnh gan. Thức ăn Trung Quốc chứa khá nhiều dầu mỡ, nhưng người bị viêm gan lại không nhiều. Một nguyên nhân là sử dụng rất phổ biến chế phẩm đồ tương, mà đồ tương lại là khác tinh của mỡ oxy hóa.

Trong đó tương có thành phần saponin, chất này có thể ngăn ngừa phát sinh các bệnh về gan.

## **2. Gan hoạt động như thế nào?**

Gan giải độc các chất bằng hai bước riêng biệt. Thận loại thải các độc tố sau khi gan đã chuyển hóa chúng. Bước 1, trong giai đoạn này, một nhóm các chất được gọi là cytochrome P450 trong gan làm mất tác dụng của một số độc tố và biến đổi các độc tố khác thành các dạng hòa tan trong nước để sau đó thận có thể loại thải ra ngoài. Tuy nhiên, một số độc tố chỉ được xử lý một phần ở giai đoạn này và biến thành các dạng gọi là “các chất trung gian phản ứng lại”. Bước 2, ở giai đoạn này, các enzyme ở gan liên kết các hóa chất với các chất phản ứng lại này để làm mất tác dụng của chúng hoặc làm cho chúng dễ bài tiết trong nước tiểu hoặc mật. Nếu giai đoạn 2 không hoạt động thích đáng và các chất phản ứng lại không được loại thải, thì chúng vẫn còn trong cơ thể và có thể gây hại cho cơ thể.

Bất kỳ sự mất cân bằng nào giữa giai đoạn 1 và 2 đều có thể dẫn tới việc tích tụ các chất phản ứng lại. Các chất tích tụ này tăng tác hại của các gốc tự do đồng thời gây ra các triệu chứng như buồn nôn, mệt mỏi, nhức đầu, rối loạn, trầm cảm và lo lắng.

## **3. Cơ thể tự điều chỉnh**

Các độc tố thường tích tụ ở mô mỡ. Khi mô mỡ bắt đầu phân



hủy trong giai đoạn 3 của chương trình giải độc, các độc tố được phóng thích sẽ làm ta khó chịu – đó là tình trạng “cơ thể tự điều chỉnh”. Ở giai đoạn này, bạn thường không cảm thấy việc ăn uống có bất ổn gì. Sở dĩ như vậy vì cơ chế bảo vệ của cơ thể can thiệp vào và cố tích tụ hoặc “cô đọng” các độc tố trở lại trong các tế bào mỡ. Điều này có thể làm giảm bớt các triệu chứng trong thời gian ngắn, nhưng nó cũng tăng tích tụ mỡ và chịu độc tố. Thay vì dùng sôcôla, bạn nên ăn các thực phẩm giúp các enzyme của gan ở giai đoạn 2 này hoạt động để loại thải các chất trung gian phản ứng lại. Những thực phẩm như thế bao gồm các chất đạm (để gắn kết các độc tố), trái cây, rau củ và nước ép trái cây chứa các chất cần thiết cho gan sản xuất glutathione, một chất chống oxy hóa quan trọng. Thực phẩm cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết thích hợp được trình bày ở mục Dinh dưỡng phục vụ giải độc (tr.109).

Với chế độ ăn uống hiện nay chủ yếu sử dụng thực phẩm tinh chế, gan nhanh chóng bị tắc nghẽn. Thêm vào đó là độc tố liên tục đi từ ruột già tới gan. Đã xác định được rằng trong khoảng 30-40 năm, 50-60% các tế bào gan được loại bỏ và thay thế. Con người nhìn bề ngoài có vẻ mạnh khỏe, nhưng bệnh tật tiềm ẩn đã và đang hoàn tất công việc đen tối của chúng – con người nhanh chóng mệt mỏi, dễ đau ốm, xuất hiện các bệnh mãn tính, sức sống cạn kiệt dần. Việc dùng thuốc chạy chữa các căn bệnh khác nhau (về tuần hoàn, hô hấp, tiêu hóa và thần kinh, bệnh ngoài da, rối loạn hormone, ung thư, v.v...) xuất phát từ cùng một gốc (là sự ô nhiễm máu và sự ứ đọng chất bẩn trong hệ tĩnh mạch) là không đem lại hiệu quả. Bạn

uống đủ thứ thuốc đắt tiền, nhưng gan vẫn không thực hiện tốt các chức năng (tiêu hóa, tuần hoàn và trao đổi chất) của nó, máu vẫn cứ nhiễm bẩn và lưu thông kém. Nếu máu bị trì trệ, thì chắc chắn là năng lượng đã bị trì trệ trước đó lâu rồi. Rốt cuộc, các tế bào của cơ thể luôn luôn bị đói (không được cung cấp kịp thời chất dinh dưỡng), bị ngộp thở (không được cung cấp kịp thời dưỡng khí và thải hồi thán khí), bị “chìm ngập” trong rác rưởi của chính mình (các chất cặn bã, chất xỉ, chất độc, các tế bào chết đều tích tụ bên trong tế bào vì máu bị nhiễm bẩn và lưu thông kém) và cuối cùng, thiếu vắng sự điều hòa dịch thể (và các tiến trình điều hòa khác) của cơ thể đối với tế bào, sự đột biến trong tế bào... sẽ đẩy tế bào tới một sự phát triển hoàn toàn khác lạ – đó là dẫn tới ung thư. Vậy ở đây chúng ta cũng lại bị thiệt hại vì sự ít hiểu biết của chính mình. Phải hành động nhanh chóng và triệt để – phải làm sạch gan, phục hồi chức năng của gan, khi đó hàng loạt căn bệnh mãn tính và đáng sợ sẽ tự biến mất.

Bởi vậy tiếp theo việc làm sạch ruột già là làm sạch gan. Bằng việc làm sạch gan và phục hồi nó, chúng ta sẽ đổi mới toàn bộ cơ thể.

#### **4. Tăng cường quá trình thải độc cho gan**

Đôi lúc chức năng của gan bị suy giảm, nhưng nó có khả năng tự tái tạo. Nền tảng cơ bản của quá trình này là một chế độ ăn hợp lý. Sau đây là những điều lưu ý về một chế độ ăn hỗ trợ cho gan.

a) Nên ăn nhiều hoa quả tươi, vì những thức ăn này không

những không bắt gan làm việc quá nhiều mà chúng còn có các chất dinh dưỡng hỗ trợ cho gan như vitamin C và carotene (như beta-carotene).

b) Nên giảm bớt thức ăn có nhiều chất béo hoặc đạm vì chúng đòi hỏi những quá trình hóa học phức tạp trong gan. Các loại thịt nhiều chất béo nên tránh là thịt bò, thịt cừu, thịt vịt, các sản phẩm từ sữa và các chất có hại cho sức khỏe có trong dầu thực vật, các loại thức ăn nhanh và đã được chế biến.

c) Nên giảm bớt các loại thức ăn có chứa nhiều gia vị như chất làm ngọt, chất tạo mùi, chất tạo màu và chất bảo quản (nhất là nước ngọt, cà phê pha chế, đồ hộp, đồ nguội, lạp xưởng...).

d) Ai cũng đã từng biết tới tác hại của rượu đối với gan, nên uống rượu ở mức vừa phải.

e) Uống các chất caffeine với lượng vừa phải vì nó gây áp lực cho gan.

f) Nước giúp thải độc. Đối với hầu hết mọi người thì từ 1,5 đến 2 lít nước (tốt nhất là nước khoáng) là thích hợp nhất.

## **5. Táo bón và độc tố ở gan**

Một trong những chức năng chính của ruột già là đưa chất thải rắn ra khỏi ruột. Đôi lúc chức năng này bị suy giảm sẽ dẫn đến hiện tượng táo bón. Táo bón làm tăng nguy cơ chất độc trong chất thải rắn tại ruột sẽ thấm ngược trở lại cơ thể khiến gan phải làm việc nhiều hơn. Tránh được táo bón thì cơ thể mới giảm nguy cơ bị nhiễm độc.

# GIẢI ĐỘC THẬN

## 1. Vai trò và chức năng của thận

- Theo Tây y, thận là cơ quan thuộc hệ bài tiết của con người, có cấu trúc tuyến. Về cơ bản, chức năng của thận là làm sạch cơ thể khỏi các sản phẩm nitrogen. Ở người lớn, thận có hình hạt đậu, màu nâu nhạt.

Chiều dài quả thận ở người lớn là 10 - 12cm, chiều rộng 5 - 6cm, độ dày 3 - 4cm. Mép lồi của thận hướng ra phía ngoài và hơi chéch ra đằng sau. Mép lõm của thận thì đối diện với quả thận bên kia. Mỗi quả thận có hai cực: trên và dưới. Cực trên tròn hơn, một phần bị che bởi tuyến thượng thận.

Quả thận bên phải thường nằm ở vị trí thấp hơn quả thận bên trái 2 - 3cm. Cho nên sỏi thận thường gặp ở quả thận bên phải. Ở phụ nữ, thận nằm thấp hơn ở nam giới.

Trong vòng 24 giờ, chừng 150 lít máu được lọc qua thận. Việc lọc máu và thẩm ngược trở lại được thực hiện qua lớp biểu mô. Do đó chất lượng hoạt động của thận tùy thuộc rất nhiều vào đặc điểm chức năng của biểu mô. Hoạt động chức năng của biểu mô phụ thuộc vào vitamin A trong cơ thể.

Từ 100 lít chất lỏng đi qua tiểu cầu thận, chỉ có 1 lít biến thành nước tiểu, 270g natri được lọc thì có 263g trở lại máu.

Sự hình thành nước tiểu là kết quả tổng hòa của nhiều quá trình nhằm bảo đảm tính ổn định môi trường bên trong. Thận có các chức năng sau:

a) Bài thải các chất khác lạ và các sản phẩm không bay hơi của sự trao đổi, chủ yếu là sản phẩm nitrogen.

b) Điều hòa sự ổn định của nồng độ natri.

c) Điều hòa khối lượng nước ngoài tế bào của cơ thể.

d) Điều hòa sự ổn định của mật độ ion trong máu.

e) Điều hòa sự cân bằng acid – kiềm của cơ thể.

Niệu đạo có chiều dài 22 - 25cm ở nam giới, 2,4 - 4cm ở nữ giới. Chỗ rộng nhất là trong niệu đạo: 1,25cm.

Niệu quản có chiều dài 28 - 34cm. Nước tiểu chảy trong niệu quản nhờ nhu động cơ tích cực đẩy nó đi. Đường kính của niệu quản có thể tăng hẳn lên nhờ tính đàn hồi cao và trong trường hợp bí tiểu, nó có thể phình rộng ra đến 8cm.

• Theo Đông y, thận có nhiều vai trò hơn Tây y hình dung. Với vai trò điều hòa nội môi và tác động lên hệ thần kinh, thận được coi là cơ quan chủ đạo trong việc duy trì cân bằng trong cơ thể (thậm chí còn quan trọng hơn cả tim, gan, phổi...). Theo Hải Thượng Lãn Ông, giữa 2 quả thận là Mệnh môn, có vai trò hàng đầu trong duy trì sinh mệnh con người. Khi chức năng điều hòa nội môi (điều hòa khí huyết) của thận suy giảm, hàng loạt triệu chứng sẽ diễn ra (cao huyết áp, mệt mỏi toàn thân, nhức xương khớp, yếu sinh lý, mất ngủ...).

Dù quan niệm Đông hay Tây y, việc làm sạch thận và tăng cường chức năng thận luôn là vấn đề quan tâm lớn.

## 2. Sỏi thận – một loại xỉ lắng cặn

### *Cơ chế tích sỏi*

Một loại nhiễm độc thận tiêu biểu là bệnh sỏi thận. Hippocrates, Galen, các thầy thuốc Ba Tư và Arab từng xác định rằng, nguồn gốc bệnh sỏi thận phụ thuộc vào đặc điểm địa lý của địa phương, vào điều kiện khí hậu, vào nước uống.

Tư liệu hiện đại như sau: Bệnh sỏi thận là do phá vỡ hoặc thay đổi tỉ lệ giữa acid uric và các loại muối khác, các chất keo của nước tiểu; calcium oxalate có thể lắng đọng thành tinh thể. Nước tiểu của người khỏe mạnh và của người bị sỏi thận chứa các mucoprotein khác nhau mang điện tích âm. Trong bệnh sỏi thận, calcium liên kết chặt chẽ với các mucopolysaccharide âm, thành phức hệ không hòa tan. Nước tiểu bình thường chứa khoảng 90mg chất keo sinh vật, trong khi nước tiểu của người bị bệnh sỏi thận chứa trung bình đến 500mg. Khi thiếu vitamin A, sỏi sẽ hình thành. Thực nghiệm đã xác định rằng vitamin A (beta-carotene) cản trở việc hình thành sỏi và làm tan các viên sỏi đã hình thành.

Tính chất dinh dưỡng có ý nghĩa nhất định gây ra bệnh sỏi thận, nhất là ở lứa tuổi trẻ em. Việc cho trẻ sơ sinh ăn cháo, ăn bột quá sớm và chỉ cho ăn thứ đó dẫn đến tỉ lệ tử vong và mắc bệnh khá cao. Loại bỏ thiếu sót lệch lạc trong chế độ dinh dưỡng sẽ hạ thấp tỉ lệ đó. Lưu ý rằng, cháo và bột giàu

calcium, nhưng thứ calcium ấy đã bị xử lý nhiệt, không được cơ thể chúng ta hấp thụ, mà trở thành nguồn tạo ra sỏi thận. Đó là nguyên nhân chính giải thích vì sao sau khi lấy hết sỏi ra, sỏi mới lại tiếp tục phát triển. Nguyên nhân chủ yếu là do chế độ ăn uống không đúng.

Virus, bằng cách nào đó đột nhập vào thận, có thể gây ra bệnh sỏi thận. Tụ cầu khuẩn ở ngay trong thận có ảnh hưởng đến phản ứng của nước tiểu, chuyển phản ứng có tính acid thành phản ứng kiềm, kết quả là trong nước tiểu có cặn lắng đọng.

Các vi khuẩn trong ruột cũng có ý nghĩa nhất định trong việc tạo sỏi. Chẳng hạn trong ruột người có loại vi khuẩn sản sinh ra vôi calcium oxalate. Việc nhân rộng số vi khuẩn này (do chế độ ăn uống) sẽ xuất hiện oxalate-niêu ở người khỏe mạnh do trong ruột có quá nhiều oxalate.

Gan cũng có ý nghĩa lớn đối với việc tạo thành sỏi thận, bởi một trong các chức năng của gan là tạo urea. Urea chỉ được tạo ra ở gan, nó chính là sản phẩm cuối cùng của sự trao đổi chất đạm, urea được thận thải ra ngoài.

Nước tiểu là dung dịch các muối (các chất kết tinh) hữu cơ và vô cơ, được duy trì ở trạng thái hòa tan, bởi điều kiện thuận lợi về nhiệt độ, bởi tỉ lệ muối acid và chủ yếu nhờ sự hiện diện của các chất keo bảo vệ. Chúng giữ muối ở trạng thái hòa tan, không để muối lắng đọng. Về tầm quan trọng của chất keo đối với việc hòa tan muối, ta có thể thấy rõ qua ví dụ acid uric hòa tan trong nước với tỉ lệ thích hợp. Chất keo

bảo vệ là những hạt hữu cơ nhỏ nhất lơ lửng trong nước tiểu và gồm các chất nhộm của nước tiểu. Lượng nước tiểu thải ra một ngày đêm có khoảng 1g chất keo bảo vệ. Quyết định hiệu quả bảo vệ là tính đặc thù của chúng. Một phần chúng nằm trong máu, một phần khác hình thành trong thận dưới tác động của các tế bào thận. Do đó, quá trình tạo sỏi trong thận có thể một phần được coi như là hậu quả của sự hình thành chưa đủ về số lượng cũng như về chất lượng các chất keo bảo vệ, như là một thứ bệnh của tế bào thận. Một nhân tố quan trọng làm thay đổi hoạt động chức năng của thận là phá vỡ sự điều tiết hoạt động đó bởi hệ thần kinh trung ương.

Khối lượng sỏi thận trung bình chừng 20 - 50g. Nhưng cũng có khi nhiều tới vài kilogram. Sỏi thường gặp nhất trong quả thận bên phải, bởi vì ruột già ở bên phải có thành ruột mỏng, các chất độc ngấm qua đó tác động xấu tới quả thận bên phải. Ngoài ra quả thận bên phải có khuynh hướng dễ bị trì trệ. Sỏi ở cả hai quả thận chiếm 10-17% trường hợp.

### ***Có thể sử dụng gì khi bị sỏi thận?***

Các thầy thuốc thời cổ cũng như thời nay đều khuyên uống nhiều nước và tắm nước nóng để chống bệnh sỏi thận.

Phải uống nhiều nước để rửa sạch hai bể thận, đồng thời giảm nồng độ các chất trong nước tiểu.

Có thể sử dụng các loại thuốc lợi tiểu khác nhau. Chúng ta thử tìm hiểu những loại hiệu quả nhất và an toàn nhất.

Các muối kali – potassium nitrate là có hoạt tính cao nhất, nhưng lại độc.



Nước ép mới vắt từ các loại rau tươi thì rất giàu kali. Nên uống hỗn hợp nước ép sau đây: nước cà rốt – 7 phần, nước cần tây – 4 phần, nước rau mùi – 2 phần và nước rau cải xoong 3 phần.

Những thứ lợi tiểu như trà chanh, trà lá nho, trà cỏ tháp bút, trà lá gia, có tác dụng đẩy nhanh hoạt động của hai bể thận và niệu quản, tựa hồ đẩy muối và sỏi xuống bàng quang.

Dân gian từ xa xưa đã tìm ra được một thứ lợi tiểu đáp ứng mọi điều kiện kể trên, đó là dưa hấu. Dưa hấu có tác dụng lợi tiểu rất mạnh mà không kích thích thận và niệu quản, niệu đạo. Sự kiềm hóa nước tiểu tạo điều kiện hòa tan muối và ngăn chặn hình thành sỏi và cát (ăn từ 2kg đến 2,4kg dưa hấu trong vòng một ngày đêm).

Tắm nước nóng góp phần bình thường hóa tuần hoàn mao mạch, chống co thắt, cải thiện hoạt động của thận. Sự mở rộng niệu quản và niệu đạo tạo điều kiện cho cát và các viên sỏi nhỏ đi qua mà không gây đau đớn.

Những chất có nhiều tinh dầu vị đắng – mát sẽ có tác dụng trực tiếp làm tan sỏi, chẳng hạn các chất đó có nhiều trong ngải cứu và ngải cứu. Các thầy thuốc thời xưa khuyên uống nước ngải cứu để làm tan sỏi trong thận và bàng quang.

Nước củ cải, râu ngô, vỏ bí đao, mề gà, đậu đen, kim tiền thảo cũng làm tan sỏi.

Acid nitric và các acid khác góp phần hòa tan sỏi phosphate và sỏi carbonate.

Thì là chứa 4% tinh dầu, làm dịu cơn đau sỏi thận. Cần tây và hồi hương cũng có tính chất đó. Rất nên dùng các thứ đó để phòng bệnh sỏi thận, hơn nữa chúng còn cải thiện tiêu hóa.

Người ta còn xác định được rằng các sắc tố thực vật (có rất nhiều trong nước rau quả tươi) có tác dụng oxy hóa nước tiểu, dẫn tới kết quả hòa tan một vài loại sỏi thận. Sắc tố thực vật có rất nhiều trong rễ cỏ kim tuyến và tầm xuân, trong trái tầm xuân, nước cà rốt và củ cải vừa ép.

### **3. Phương pháp làm sạch thận**

a) Muốn loại trừ những nguyên nhân tạo thành sỏi, hãy thay đổi chế độ ăn uống và lối sống, nhằm mục đích bình thường hóa sự trao đổi chất, nhờ đó sẽ loại trừ các nguyên nhân tạo thành sỏi.

b) Sử dụng những chất thích hợp và sẵn có để chia cắt, bằm nhỏ, biến sỏi thành cát. Hãy chọn hoặc nước ngải cứu, hoặc nước củ cải hoặc nước chanh, hoặc râu ngô..., hoặc nước sắc rễ cỏ kim tuyến, hoặc nước tiểu của chính mình.

c) Tiến hành làm vụn các viên sỏi và nhẹ nhàng từ từ tống chúng ra khỏi cơ thể. Đồng thời với việc thực hiện điều b), hãy bắt đầu tích cực sử dụng các chất lợi tiểu, như uống nước tiểu của mình, uống trà chanh, trà làm từ lá nho hoặc ăn dưa hấu.

Khi cảm thấy bắt đầu đi tiểu ra cát (sỏi nhỏ), thì hãy tắm ngâm mình trong nước nóng để hỗ trợ cho việc sỏi đi ra dễ dàng không đau.

### ***Làm sạch thận bằng dưa hấu***

Việc này được tiến hành vào mùa dưa hấu. Muốn vậy, cần để dưa hấu và bánh mì đen đủ dùng trong 1 tuần. Đói thì ăn dưa hấu, khát thì cũng ăn dưa hấu, quá đói thì ăn dưa hấu với bánh mì đen. Trong thời gian làm sạch thận, nên có người nhà ở bên cạnh. Bởi vì khi sỏi bắt đầu đi ra, rất có thể yếu tim. Hãy chuẩn bị sẵn corvalon, validol, amoniac. Nếu trong thận và bàng quang có sỏi, thì thời gian thích hợp nhất để tổng chúng ra là từ 17 đến 21 giờ. Chính lúc đó là lúc thể hiện nhịp sinh học của bàng quang và thận. Khi đó nên ngâm mình trong nước nóng và ăn nhiều dưa hấu. Độ ấm nóng sẽ nở rộng niệu đạo, giải tỏa sự đau và co giật (nhất là lúc sỏi đi ra); dưa hấu sẽ phát huy tác dụng lợi tiểu, còn nhịp điệu sinh học thì tăng lực và hỗ trợ việc đẩy cát sỏi ra khỏi cơ thể.

### ***Làm sạch thận bằng nước (rễ hoặc quả) tầm xuân***

Để làm nát vụn các viên sỏi trong cơ thể, người ta sắc rễ hoặc quả tầm xuân lấy nước mà uống.

Thái rễ hoặc quả tầm xuân, lấy 2 muống canh cho vào ấm, đổ 1 cốc nước, đun sôi 15 phút, để nguội, lọc. Uống 3 lần, mỗi lần 1/3 cốc, trong vòng 1-2 tuần. Nước sắc càng sậm màu càng nhiều sắc tố thực vật trong đó.

### ***Làm sạch thận bằng nước rau tươi***

Bác sĩ Worker, cha đẻ của liệu pháp nước rau tươi hiện đại, đưa ra phương pháp trong đó lợi dụng hai cơ chế tác động: sắc tố thực vật và tinh dầu.

Theo khẳng định của Worker, các chất vô cơ, chủ yếu là calcium, có trong bánh mì và sản phẩm nhiều tinh bột khác, tạo nên các hạt trong thận. Để làm sạch, làm khỏe thận, Worker khuyên dùng thứ nước ép với tỉ lệ như sau: cà rốt – 300g, củ cải – 100g; dưa leo – 100g, hoặc cà rốt – 300g, cần tây – 150g, mùi – 80g.

Nước ép rau mùi là thứ thuốc hiệu nghiệm chữa bệnh niệu – sinh dục và rất có tác dụng (nhờ có vị đắng – mát đặc biệt) với bệnh sỏi thận, bệnh có protid trong nước tiểu và các bệnh khác của thận. Dùng cả thân lá cũng như rễ. Thứ nước ép này rất mạnh, cho nên khi dùng riêng một mình nó thì không dùng quá 30-60g.

# NGÂM VÀ GIẢI ĐỘC KHỚP

*Viêm khớp là một nhóm bệnh phổ biến (nhất là với người Việt Nam), hiện nay Tây y chưa có một giải thích rõ ràng về bản chất. Chúng ta thử tìm hiểu các quan niệm dân gian về chứng đau khớp.*

---

## 1. Quan niệm của Đông y về khớp

### *Các vòng xoắn năng lượng*

Khớp là những vùng phân chia một quỹ đạo liên tiếp của sự hình thành các vòng xoắn ốc năng lượng. Quỹ đạo đầu tiên của vòng xoắn cánh tay gồm có xương vai và hốc cánh tay. Quỹ đạo thứ nhì gồm vùng trái dài từ vai đến cùi chỏ. Thứ ba, vùng từ cùi chỏ đến cổ tay. Thứ tư, vùng từ cổ tay đến các xương bàn tay. Thứ năm là vùng đầu tiên của các ngón tay. Thứ sáu là vùng giữa các ngón tay. Và thứ bảy, là vùng cuối cùng của các ngón tay.

Tương tự sự phát triển như thế ở chân, bàn chân và ngón chân. Vòng xoắn ốc kiểu này chứa bảy giai đoạn hoàn thành, tương ứng với mô hình quỹ đạo của tạo hóa trong vũ trụ. Ở mọi

nơi, chúng ta đều thấy sự hiện diện của những vòng xoắn ốc.

Chúng ta hình dung là tay và chân được hình thành do những vòng xoắn năng lượng. Giờ đây chúng ta thử xem các đường kinh mạch được hình thành thế nào trong vòng xoắn ốc và mô hình này liên quan thế nào đến các khớp. Chúng ta lấy “kinh tâm” là ví dụ điển hình.

Kinh tâm bắt đầu từ vùng của luân xa tim. Trên thực tế, nó nối với các đốt của cột sống phía sau luân xa. Nơi đây năng lượng môi trường liên kết với “kinh tâm” xuyên vào cơ thể trong thời kỳ thai nhi. Từ đó, kinh mạch phân chia như sau:

a) Từ luân xa tim tiếp tục đi đến vai. Tại vai có một khớp nối.

b) Từ vai, nó chạy xuống tay đến khuỷu tay và phát triển một khớp khác.

c) Từ khuỷu tay, đường kinh mạch tiếp tục xuống tay trước đến cổ tay làm thành một khớp nữa: khớp xương cổ tay.

d) Từ cổ tay tiếp tục đến chỗ xương bàn tay, nền của ngón út, thêm một khớp được hình thành.

e) Từ chỗ xương nền ngón tay út tiếp tục đi lên khớp đầu tiên của ngón út, tạo một khớp nữa.

f) Đường kinh mạch lại tiếp tục từ khớp nối thứ nhì của ngón tay út, lại một phần nữa, một khớp nữa.

g) Cuối cùng đường kinh mạch đến đầu mút ngón tay út.

Kinh tâm chia làm bảy phần, gần như là toàn bộ ở cánh tay. Vòng xoắn ốc này bắt đầu từ vòng lớn nhất gốc ở trung

tâm cơ thể và tiếp tục nhỏ dần vào, cuối cùng là vòng nhỏ nhất, ở mút ngón tay.

Vòng xoắn kinh mạch bắt đầu từ một khớp nối đốt cột sống và mỗi khi thay đổi thành một vòng nhỏ hơn thì nơi đó cũng là một khớp nối. Khi vòng xoắn kinh mạch đổi từ vòng này qua vòng kế tiếp, các điểm được nạp năng lượng cao nhất phát triển và hình thành các khớp. Những đường kinh mạch khác bao gồm dòng đi xuống chân và bàn chân cũng có một mô hình tổng quát giống như vậy.

### ***Ách tắc năng lượng trong bệnh viêm khớp***

Vậy chúng ta có thể dùng sự hiểu biết nói trên để áp dụng chữa trị bệnh viêm khớp như thế nào? Cơ bản của bệnh viêm khớp là ở các khớp nối nằm khắp các vùng của cơ thể. Viêm khớp chỉ cho thấy là dòng năng lượng qua các kinh mạch đã bị mất quân bình và ở các phần khác của cơ thể cũng thế, đặc biệt nơi các cơ quan nội tạng cũng bị ảnh hưởng. Như trên, chúng ta đã thấy, các khớp là những vùng phân chia của những quỹ đạo vòng xoắn ốc của tay và chân. Chúng là những nơi tập trung năng lượng. Bình thường mỗi khớp có khả năng hoạt động rất rộng.

Trong bệnh viêm khớp, các khớp mất đi sự uyển chuyển tự nhiên và phạm vi hoạt động bị hạn hẹp. Sự cứng nhắc, khô chặt chứng tỏ các dòng năng lượng dọc theo kinh mạch bị nút chặt hoặc đã ứ đọng lại.

Lý do thông thường gây nên tình trạng này là người ta đã ăn quá nhiều thực phẩm có năng lượng dương tính như thịt

đỏ, thịt gia cầm, phó mát cứng, trứng, muối và các sản phẩm nướng. Do vậy, các gân và dây chằng trở nên cứng nhắc, năng lượng không thể chảy êm ả qua các khớp được. Viêm và sưng đỏ cho thấy năng lượng trong các kinh mạch đã quá tải và tụ lại ngay ở các khớp. Việc dùng quá nhiều đường, sôcôla, cũng như dùng quá nhiều mỡ có thể tạo ra tình trạng này. Các sợi gân và dây chằng sưng lên, đau nhức khớp, phạm vi cử động thu hẹp lại và không còn khả năng mang nặng nữa.

### ***Các biểu hiện thông thường***

#### ***\* Hư khớp (osteoarthritis)***

Sự hình thành các mấu xương nơi các ngón tay trong bệnh viêm khớp này cho biết dòng năng lượng chảy qua các kinh mạch đã bị nghẽn tắc. Sự tích lũy protein và các khoáng chất ở các khớp là kết quả dùng quá nhiều thực phẩm động vật. Nơi ứ đọng được xác định bằng cách xem vị trí các ngón tay bị bệnh, chẳng hạn, mấu xuất hiện ở ngón thứ năm (ngón út) cho biết tim và ruột non đóng nhiều mỡ và cholesterol; nếu mấu nằm ở ngón giữa thì sự ứ đọng hình thành trong hệ tuần hoàn.

Bệnh hư khớp (osteoarthritis) nơi cột sống là biểu hiện dòng năng lượng qua kênh trung tâm và luân xa đã bị ứ đọng. Nếu phần trên cột sống đau thì chức năng tim và phổi rối loạn; nếu phần giữa đau, kéo theo sự tệ hại của dạ dày, lá lách, tụy tạng, gan mật và thận; trong khi nếu phần cuối cột sống mắc bệnh ứng cho sự rối loạn ở đại, tiểu tràng, bàng quang và cơ quan sinh dục.

Nơi đầu gối và hông đau viêm khớp, sự tù đọng được xác



định tại kinh can và bàng quang kinh và các cơ quan tương ứng đã bị nhiễm mỡ với nhiều khả năng hình thành sỏi sạn. Lá lách, tụy tạng, thận, bàng quang đều nhiễm mỡ và có thể có cả sạn, khối u, túi nang trong các cơ quan này.

*\* Bệnh viêm khớp cột sống (Ankylosing Spondylitis):*

Sự hóa cứng ở cột sống trong bệnh viêm khớp này chứng tỏ năng lượng chảy qua kênh chính và các luân xa không thuận lợi. Vùng nối cột sống bị vôi hóa cứng liên quan với sự tắc nghẽn dòng năng lượng (thường do sự ứ đọng của mỡ và cholesterol) trong bàng quang, cơ quan sinh dục gồm tuyến tiền liệt, dạ con, cả đại và tiểu tràng.

Tiến trình hóa cứng dần lên phía trên cột sống, năng lượng trong các luân xa và các cơ quan liên hệ trở nên tù đọng. Kết quả là năng lượng từ trời và đất vào cơ thể ngày càng giảm đi và rồi không đủ để cung cấp cho hoạt động vận hành cơ thể nữa.

*\* Viêm khớp thống phong (Gout):*

Vùng bị tấn công của loại viêm khớp này là gốc ngón chân cái, nơi có ba luồng kinh mạch giao nhau. Kinh thận khởi đầu gần gốc ngón cái dưới lòng bàn chân và từ đó chạy dọc lên theo phần trong chân. Triệu chứng bệnh thống phong cho thấy có sự rối loạn kinh thận và trong quả thận. Dùng protein động vật quá nhiều là nguyên nhân chủ yếu gây bệnh thống phong, tạo acid làm mệt thận, trong khi đó phần mỡ động vật thường tích tụ làm giảm chức năng của thận.

Ngoài ra, việc liên tục dùng các loại nước uống lạnh, đá

lạnh cũng là nguyên nhân của bệnh này, nó tạo sự tích tụ calcium và thành sạn sau đó.

Sự tích tụ mỡ và chất nhầy trong thận do ăn quá nhiều đường, mật ong, các chất ngọt cô đặc, kem lạnh và các thức tráng miệng ngọt, các thức có dầu, mỡ.

Các kinh mạch của gan và lá lách giao nhau ở vùng ngoài chân cái, do vậy bệnh thống phong ảnh hưởng đến hai cơ quan này. Chẳng hạn nếu uống quá nhiều rượu, gan sẽ yếu đi và gây nên thống phong, trong khi đó mỡ động vật, kể cả chế phẩm từ sữa tạo nên sự ứ đọng ở lá lách và hệ bạch huyết, tình trạng này là nền tảng gây nên bệnh viêm khớp thống phong.

### ***Sự cân bằng năng lượng kinh mạch***

Chế độ thực dưỡng cân bằng là nền tảng quan trọng để tránh dẫn đến sự mất cân bằng trong các cơ quan, kinh mạch và các khớp. Viêm khớp là một bệnh có thể ngăn ngừa được. Hơn thế nữa, trở lại dùng thực phẩm quân bình phối hợp với hoạt động và cách sống lành mạnh đem lại tình trạng tốt lành cho các khớp và các kinh mạch dù sau khi bệnh viêm khớp đã bộc phát.

Như chúng ta đã thấy trong phần trước, bệnh viêm khớp được xem như là một loại bệnh không chữa trị được, y học hiện đại chỉ cốt làm giảm đau, nhưng nguồn gốc gây bệnh vẫn không giải quyết được. Để thay đổi cơ bản tình trạng bệnh, đem lại sự cân bằng sức khỏe, chủ yếu là cần phải thay đổi cách ăn uống và cách sống.

Theo lối chữa trị cơ bản này, có nhiều phương pháp bổ sung cho nhau, giúp tái lập lại sự cân bằng trong dòng năng lượng qua các kinh mạch và các khớp, đem lại cho cơ thể một mức độ dẻo dai bình thường.

Người bệnh viêm khớp và các bệnh khác đều được khuyên nên luyện tập thêm tùy thuộc vào tình trạng cá nhân và khả năng có được. Trong trường hợp bệnh quá trầm trọng, nên tìm thầy thuốc hoặc chuyên gia về sức khỏe trước khi bắt đầu các phương pháp này.

## **2. Liệu pháp vẩy tay (Dịch Cân Kinh)**

Vẩy tay là liệu pháp tự dùng hai tay phủi toàn thân, làm cho thần trí tỉnh táo, động tác linh hoạt, tinh thần vui vẻ, nhẹ nhàng. Liệu pháp này rất thích hợp với những người trung niên, cao tuổi, không hay vận động nhiều và những người lao động trí óc.

Các nhà nghiên cứu y học cho rằng, dùng 2 tay vẩy từ trên xuống dưới, từ trái sang phải, từ nhẹ đến mạnh, từ chậm đến nhanh sẽ giúp cải thiện sự tuần hoàn máu huyết cho cơ thể, thúc đẩy sự thay cũ đổi mới của cơ thể, làm cho các cơ bắp vốn mệt mỏi được thả lỏng, toàn thân có cảm giác nhẹ nhàng.

Bình thường trên da người có tồn tại một tổ chức tế bào đặc thù, những tế bào này ngày thường ở trạng thái ngủ yên, khi có lực tác động bằng hình thức vẩy tay thì các tế bào đó sẽ được kích thích hoạt động làm hệ tuần hoàn làm việc tốt hơn, máu huyết được lưu thông, chức năng miễn dịch của cơ thể được tăng cường và đồng thời năng lực kháng bệnh của cơ

thể cũng được tăng cường. Phương pháp vẩy tay không những làm cường gân hoạt huyết, tiêu trừ mệt mỏi mà còn nâng cao sức đề kháng của cơ thể.

### **\* Cách tiến hành**

- Tư thế đứng thẳng, hai chân dang rộng dùng 2 tay phủ lên các bộ phận cơ thể, bắt đầu dùng lực nhẹ sau đó mạnh dần lên, cánh tay, ngón và bàn tay tiếp xúc với cơ thể có tính đàn hồi, khi vẩy làm cơ thể phát sinh cảm ứng.

- Phần cổ: Tư thế đứng hoặc ngồi, hai mắt nhìn bình thường, toàn thân thả lỏng, đưa 2 cánh tay lên, đồng thời dùng 2 tay vẩy từ sau ra trước, từ trước ra sau, làm đi làm lại từ 5-8 lần.

- Phần vai: Tư thế ngồi hoặc đứng, dùng tay phải vỗ vai trái, tay trái vỗ lên vai phải, làm 100 cái.

- Phần ngực và lưng: Dùng tay trái phủ ngực phải, dùng tay phải phủ ngực trái từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên, 100 lần. Sau đó lại đến lưng, trước tiên dùng tay trái thò ra sau phủ phần lưng phải, tiếp đến tay phải phủ lưng trái, làm 100 lần.

- Phần eo – bụng: Đứng thẳng, toàn thân thả lỏng, phần eo chuyển động trái phải tự nhiên, hai tay cũng chuyển động theo và phủ tự nhiên lên phần eo và bụng rồi chuyển động theo chiều ngược lại, làm 200 lần.

- Tứ chi: Tay trái phủ cánh tay phải, tay phải phủ cánh tay trái, ngồi xuống phủ chân, trái trước phải sau, từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên, từ 100-200 lần.

- Toàn thân: Hai chân bấm xuống sàn, người hơi chùng xuống (thả lỏng đầu gối), lưỡi để vào vòm miệng, hất 2 tay ra phía sau rồi để 2 tay tự theo quán tính đánh về phía trước, sau đó hất lại ra phía sau. Kết hợp nhịp thở, làm độ 20-30 phút (cỡ 800-1000 lần vẩy tay).

Khi tiến hành áp dụng liệu pháp này cần chú ý mấy điểm sau:

- Tiến hành động tác không quá vội vàng, khẩn trương, đầu óc phải thư giãn, không suy nghĩ lung tung, thở bình thường.

- Khi phui, vẩy tay dùng lực trung bình, dần dần mạnh lên, số lượng tùy theo tình trạng cơ thể mà định liệu, thấy mệt thì nghỉ.

- Khi làm phải tuân tự đều đặn thường xuyên, không nên đông 1 lần, hạ 1 lần sẽ không phát huy được tác dụng.

- Kiên trì, khi tiến hành động tác chậm chậm từ từ tốt nhất là buổi sớm khi mặt trời lên là thời điểm thích hợp.

- Liệu pháp này phù hợp với chứng cao huyết áp, mất ngủ, tiện bí, viêm khớp, viêm nha chu.

\* Phương pháp thường dùng

- Trị viêm khớp: Đứng thẳng, dùng hai tay phui hai đầu gối, có thể hai chân thay nhau gác lên bục để vẩy từ 50-100 cái, mỗi ngày 3 lần.

- Giảm căng thẳng: Ngồi trên ghế, nhón gót chân, tỳ lên đầu bàn chân, rung chân 10-15 phút.

### 3. Giải độc khớp bằng hồng ngoại và bùn khoáng

a) Bùn khoáng có cấu trúc tinh thể đặc biệt. Khi ngâm nước, tinh thể giãn nở nhiều lần nên tích một lượng điện âm đủ mạnh. Khi xoa vào da và làm cho bùn se lại, các điện tích âm sẽ hút các điện tích dương tích trong khớp, thải độc khỏi khớp. Khi dùng đèn hồng ngoại chiếu vào, ánh sáng màu đỏ có năng lượng với bước sóng thích hợp sẽ kích hoạt lưu thông khí huyết, góp phần giải độc khớp.

#### b) Tiến hành điều trị

Xoa bùn khoáng lên chỗ đau một lớp dày 1-3mm, dùng đèn chiếu thẳng góc với mặt da, khoảng cách thường là 50cm, thời gian trung bình từ 15-20 phút, diện tích vùng chiếu một lần không quá  $\frac{1}{6}$  diện tích cơ thể (hồng ngoại chỉ điều trị cục bộ).

Liều điều trị bức xạ hồng ngoại phụ thuộc vào:

- Công suất đèn càng cao thì càng nóng, ban đầu dùng loại 150W.

- Có loa đèn để ánh sáng càng tập trung càng lớn.

- Khoảng cách từ đèn đến da càng gần thì năng lượng càng lớn. Khoảng cách giảm  $\frac{1}{2}$  thì năng lượng tăng bốn lần.

- Khi chiếu thẳng góc, năng lượng đạt tối đa.

- Nên dựa vào cảm giác của mỗi bệnh nhân ở giới hạn ẩm chịu được.

#### c) Chỉ định

- Viêm khớp mãn tính.

- Đau nông cơ khớp (chú ý liều vừa hoặc nhẹ, nếu tăng nhiệt quá cao gây co mạch thứ phát, tăng hoạt tính men collagenase phá hủy tổ chức sụn), đau do thần kinh ngoại vi.

- Tổ chức da, sẹo xơ (mềm dãn).

- Thiếu dưỡng do tuần hoàn kém (dãn mạch).

- Co cơ, tăng trương lực (dãn và giảm trương lực, chuẩn bị cho vận động thuận lợi).

- Vết thương chậm liền.

d) Chống chỉ định

- Đang sốt cao.

- Đang chảy máu hoặc đe dọa chảy máu.

- Nhiễm trùng cấp, có mủ.

- Chấn thương mới đang chảy máu trong khớp hoặc dưới da đang tiết dịch nhiều (có thể điều trị hồng ngoại khi đã ổn định để tiêu dịch và máu tụ).

- Vùng có u ác tính.

- Lao đang tiến triển.

- Có cảm ứng đặc biệt với bức xạ sáng.

#### **4. Tắm biển và giải độc khớp**

Trong nước biển có chứa hơn 60 nguyên tố, trong đó có các nguyên tố không thể thiếu với cơ thể chúng ta, thông qua việc thẩm thấu vào da và khớp, tác dụng đến các cơ quan của cơ thể đạt đến mục đích phòng trị bệnh. Đây là một phương pháp

truyền thông. Trong nước biển có chứa nhiều loại nguyên tố đặc biệt là calcium, iodine, magnesium. Khi nước biển trên  $25^{\circ}\text{C}$ , nếu ta tắm trong 20 phút, các nguyên tố này có thể thông qua da thấm thấu vào cơ thể, bổ sung nhu cầu của cơ thể. Khi nước biển nóng trên  $37^{\circ}\text{C}$ , hiệu quả còn mạnh hơn. Vận động trong nước biển, dưới tác dụng của áp lực và năng lượng của nước biển, cơ thể hấp thụ được nhiều dưỡng khí, thúc đẩy chức năng hô hấp. Tận dụng sự chênh lệch nhiệt độ của nước biển với cơ thể để tăng cường chức năng điều tiết nhiệt độ của cơ thể. Nước biển còn có thể trị liệu một số bệnh về da và khớp. Tắm biển có lợi cho sự trao đổi chất của cơ thể và sự tuần hoàn máu, thúc đẩy sự hấp thụ calcium.

#### **\* Phương pháp thực hiện**

- Trước khi tắm nên vận động cơ thể khoảng 5 phút, sau đó mới tắm dần từ mặt, ngực để cơ thể thích ứng dần.

- Trong khi tắm biển có thể tiến hành vận động hoặc tập thể thao mỗi lần 30-60 phút, tốt nhất nên cách ngày 1 lần. Sau khi tắm nên nghỉ ngơi.

- Trong khi tắm biển có thể tiến hành đồng thời biện pháp xoa bóp trực tiếp các bộ phận để thúc đẩy sự tuần hoàn máu, đạt đến mục đích trị liệu.

Liệu pháp này thích ứng với chứng mất ngủ, căng thẳng thần kinh, bệnh phong thấp, viêm khớp, đau lưng.



## 5. Tắm ngâm nước nóng và giải độc khớp

Tắm ngâm cục bộ hoặc toàn thân bằng nước ấm hoặc nóng, nước thường hoặc có thêm hóa chất và hương liệu...

Cục bộ thường sử dụng chậu, thùng để ngâm tay, chân, vùng hông, xương chậu.

Toàn thân sử dụng bồn 150-250 lít, ngâm toàn thân trừ đầu, mặt.

### ***Tính chất quyết định tác dụng của tắm ngâm***

*a) Tắm ngâm nước ấm hoặc nóng cục bộ và toàn thân:*

Nước mát 25-30°C, trung bình 33-34°C, ấm 35-36°C, nóng 37-40°C, rất nóng >40°C. Chủ yếu do tác dụng nhiệt của nước có thể thời gian 15-30 phút hoặc 1-2 giờ tùy mục đích và khả năng chịu đựng.

- *Tắm ngâm cục bộ:* Chủ yếu tăng tuần hoàn cục bộ, thường ngâm tay, chân, xương chậu - hông (ngồi trong chậu nước), thường thời gian ngâm 15-20 phút.

- *Tắm ngâm toàn thân:* Bề mặt da chịu tác động trong thời gian lâu, tác dụng cơ học của nước lên cơ thể nhiều hơn, nên có ảnh hưởng mạnh đến toàn thân (tim mạch, tuần hoàn, chuyển hóa, thân nhiệt, thần kinh).

- *Nhiệt độ nước trung hòa và ấm:* Mỗi lần 15-30 phút, sau khi ngâm lau khô người và nằm nghỉ 15-20 phút.

+ Tác dụng chính: Giảm đau khớp, giảm hưng phấn, giảm co thắt cơ, an thần, tăng bài tiết của da, tăng hoạt động thận.

- Nhiệt độ mát hoặc lạnh: Mỗi lần 3-5 phút, chỉ áp dụng ở người tương đối khỏe không bị bệnh tim mạch.

+ Tác dụng chính: Tăng chuyển hóa, tăng kích thích.

- Nhiệt độ nóng 40-42°C: Gây kích thích hệ thần kinh và tim mạch, đỏ da, tăng chuyển hóa, ra mồ hôi. Thường chỉ ngâm 5-10 phút, kéo dài gây ảnh hưởng tim mạch và giảm trương lực thần kinh.

Chỉ định: Giảm béo, kích thích chuyển hóa.

*b) Tắm ngâm nước có thêm hóa chất*

Sử dụng hóa chất có thể hòa tan trong nước, thường dùng nước ấm.

- Muối ăn: 10-40 g/lít, tùy độ mặn có tác dụng như nước biển.

- Các tinh dầu (thông, bạc hà, sả...) đủ gây mùi thơm. Dầu bốc hơi kích thích hô hấp, da và thần kinh, làm tăng cường chuyển hóa, chống mệt mỏi, chữa suy nhược cơ thể và ổn định thần kinh.

- Radon phóng xạ: 40-200 microcurie → 100-500 đ/v Ma xe (nguồn nước tự nhiên) vào cơ thể kèm theo bức xạ ảnh hưởng chuyển hóa tế bào, phân tử, làm tăng quá trình chuyển hóa oxy. Có tác dụng chống viêm khớp, đau và viêm thần kinh mạn, viêm đa thần kinh, xơ vữa động mạch, thiếu năng tuần hoàn.

\* **Chú ý:** Khi tắm ngâm toàn thân có thể gây nên các phản ứng tiêu cực như mệt mỏi, căng thẳng, mất ngủ, choáng váng...

phải chú ý theo dõi để điều chỉnh nhiệt độ, lượng chất cho thêm và thời gian vì từng người thích ứng khác nhau. Sau mỗi lần tắm ngâm toàn thân cần thiết phải lau khô và nằm nghỉ 10-20 phút.

*c) Tắm vòi tia (douche)*

Vòi tia vừa có tác dụng của nước, vừa có tác dụng cơ học. Thường dùng nước lạnh, ấm nóng với áp lực 2-3 atmosphere (atm), ngoài tác dụng của nhiệt độ, tác dụng cơ học của tia nước như một dạng xoa bóp đặc biệt, có thể gây kích thích hoặc an thần. Hiện nay có rất nhiều loại douche, sau đây là một số kỹ thuật thông dụng:

\* Tắm vòi tia với tia nước lớn 5-10mm áp suất 2-4atm, nóng và lạnh:

- Douche Charcot: Nước ấm bắn vào người ở cách xa 3m, tạo nên các vùng chịu áp lực như xoa day lên cơ thể.

- Douche Shotlander: Dùng 2 tia nước ấm (36°C) và lạnh (20°C) thay nhau 5-10 giây bắn vào người ở cách xa 3m, vừa có tác dụng xoa day, vừa rèn luyện khả năng thích nghi (nóng – lạnh), tăng cường sức khỏe.

Tắm vòi với tia nước lớn thường có tác dụng tăng tuần hoàn, giảm mệt mỏi, kích thích và dinh dưỡng cơ, phục hồi teo cơ, rèn luyện khả năng thích nghi. Cần chú ý không bắn tia nước vào vùng ngực, bụng, mặt và hạ bộ. Mỗi lần điều trị 5-10 phút.

Khi sử dụng loại tắm vòi tia này tiêu thụ nước lớn, cần chú ý nguồn cung cấp và thoát nước tốt.

\* Xoa bóp bằng tia nước trong bồn tắm (Under Water Massage – UWM): Bồn tắm được thiết kế đặc biệt, làm nóng nước, có hệ thống bơm hút nước từ bồn ra rồi tăng áp lực thành các tia nước nhỏ (60-90 tia) bắn vào từng vùng cơ thể từ thành bồn, hoặc tạo ra tia nước lớn 5 - 10mm, sử dụng như vòi tia lớn. Ngày nay, đã có những bồn tắm UWM đa chức năng rất hiện đại, kết hợp tắm ngâm và điện phân.

Tùy cách sử dụng mà có thể gây kích thích hoặc an thần, phục hồi sức khỏe, chống mệt mỏi.

#### *d) Tập luyện trong nước*

Trong nước, người có khó khăn về vận động tập luyện sẽ dễ dàng hơn nhờ lực đẩy của nước làm giảm trọng lượng cơ thể lúc vận động; nhiệt độ ấm, giúp tăng tuần hoàn, mềm dãn cơ và tổ chức xơ; đặc biệt trong tăng trương lực, liệt cứng, hạn chế vận động sau chấn thương, phòng loét do nằm. Có thể thiết kế dạng bể bơi nhỏ với mức nước hợp lý tùy trẻ con hay người lớn.

Ngày nay, ở các nước y tế phát triển đã có hệ thống thủy trị liệu hoàn chỉnh bao gồm bể tập luyện trong nước, bộ tập đi và các loại bồn tắm vòi tia đồng bộ, góp phần nâng cao hiệu quả điều trị – phục hồi.

# DINH DƯỠNG PHỤC VỤ GIẢI ĐỘC

## 1. Chế độ ăn uống giải độc

Chế độ ăn uống giải độc của bạn phần nào phụ thuộc vào vấn đề cá nhân. Các bữa ăn này sẽ tùy theo lối sống, cân nặng, tình trạng thể chất và các yếu tố khác của bạn. Các đề nghị ở đây lưu ý bạn bắt đầu theo hướng hợp lý nhất.

### *a) Bữa sáng:*

Vào lúc thức dậy, uống một ly nước ấm có pha vài giọt chanh (khoảng 250 - 300ml), nếu muốn. Chọn bữa sáng gồm 1 trong các món như sau:

- Cháo gạo lức đặc (tốt nhất từ nguyên liệu sạch – không được canh tác bằng phân hóa học hoặc thuốc trừ sâu). Uống nước táo ép, nước lọc hoặc sữa đậu nành.

- Ăn cháo đặc hoặc bữa điểm tâm với hai thìa hạt mè đen.

- Sữa chua rắc thêm các loại hạt lên trên mặt và một loại trái cây giàu enzyme tươi nào đó như đu đủ, dứa hoặc quả mọng như táo, lê. Bạn cũng có thể trộn lẫn các thành phần này với nhau để làm hỗn hợp sữa chua trái cây.

- Hai quả trứng luộc với bánh gạo, bánh yến mạch hoặc các loại bánh tương tự.

### *b) Bữa trưa và bữa tối*

Đối với các bữa chính này, có nhiều chọn lựa:

- Cá có dầu hoặc thịt gia cầm với nhiều rau.

- Kết hợp món chay với đậu hũ, đậu Hà Lan.

- Canh rau hoặc rau luộc như.

- Gạo lức với rau xào hoặc luộc như. Chọn các loại rau củ có màu giàu chất dinh dưỡng như cà chua, bông cải xanh, cà rốt, hành tỏi.

- Một ly nước rau ép như cà rốt, cần tây, gừng với các loại trái cây.

- Sữa chua.

### *c) Đồ uống:*

- Trà thảo dược, trà xanh hoặc thay cà phê bằng một ly sữa bò.

## **2. Thực phẩm thông thường có chức năng giải độc**

### • *Artichoke (Atisô)*

Artichoke là một thuốc bổ gan nổi tiếng, nó tăng khả năng giải độc và sản xuất mật. Nhờ tác dụng lọc và bảo vệ nên artichoke thường được chọn để giải độc gan và giảm bớt bệnh gan. Nước artichoke là phương thuốc quan trọng cho gan khi cần được khôi phục. Chất cynarine thực vật giúp tiết mật

và nhiều nghiên cứu cho thấy các thành phần khác trong artichoke hạ thấp mức cholesterol và cải thiện khả năng chuyển hóa chất béo. Hoạt tính lợi tiểu của artichoke có tác dụng giải độc trên thận.

*\* Lợi ích giải độc:*

- Lọc và bảo vệ gan;
- Có tác dụng lợi tiểu trên thận.

### • **Bông cải xanh**

Viện Ung thư Quốc gia Anh đánh giá bông cải xanh rất giàu nguồn indole-3 carbinol, một hợp chất biến đổi các hormone thành các hợp chất chống ung thư. Bông cải xanh tăng mức glutathione, một chất chống oxy hóa quan trọng để giúp gan bài tiết các độc tố. Nó còn chứa sulforaphane, một chất dinh dưỡng thực vật có khả năng kích thích các enzyme của gan ở bước giải độc II và khử hoạt tính của các tế bào ung thư. Hạt bông cải xanh nảy mầm cũng có gấp 50 tới 100 lần lượng hợp chất chống ung thư so với bông cải xanh.

*\* Lợi ích giải độc:*

- Tăng mức enzyme giải độc;
- Có thể khử hoạt tính của các tế bào ung thư.

### • **Cải bắp**

Cải bắp là chất giải độc mạnh ở giai đoạn III. Nó là nguồn các chất hóa học lấy được từ glucosinolate, được gọi là indole giúp chống ung thư. Nhiều cuộc nghiên cứu liên quan đến các

chế độ ăn nhiều cải bắp và các rau họ cải cho thấy ít có rủi ro bị ung thư. Các chất indole, flavonoid và carbinol trong cải bắp ngăn chặn các tác nhân gây ung thư bằng cách kích thích các enzyme của gan ở bước 1 và 2. Cải bắp cũng giúp tăng sự sản xuất glutathione của cơ thể mà gan cần để bài tiết các độc tố như khói xe và thuốc lá.

*\* Lợi ích giải độc*

- Giúp gan giải độc cơ thể;
- Có các chất chống ung thư rất có ích.

**• Cải xoong**

Vị cay của cải xoong là do chất dầu mù tạc benzyl (cũng có ở lá sen cạn), một chất kháng sinh mạnh có lợi cho ruột kết và hệ vi sinh đường ruột. Cải xoong lọc máu, loại thải các acid chuyển hóa và các chất cặn bã khỏi cơ thể, vì vậy việc ăn nhiều cải xoong sẽ tăng cường sức đề kháng tự nhiên và giúp giải độc cơ thể. Nó đặc biệt giàu khoáng chất, bao gồm calcium và sắt, beta-carotene và vitamin C. Nó cũng chứa isothiocyanate thực vật có thể giải độc các chất gây ung thư.

**• Chanh**

Vỏ chanh và phần ruột của nó có rất nhiều chất hóa học thực vật. Các chất này bao gồm limonene và các limonoid khác mà chúng có khả năng kích thích cả enzyme trong một phần của quá trình giải độc của gan. Vitamin C trong chanh giúp duy trì hệ miễn dịch.

Chanh có vị chua, một mùi vị có liên quan đến hành Mộc



và gan trong y học cổ truyền Trung Quốc. Chúng có thể đem lại lợi ích cho gan ở giai đoạn III của chương trình giải độc: Pha nửa trái chanh với nước, uống vào mỗi buổi sáng giúp giải tỏa “tình trạng xung huyết ở gan”. Khi vắt chanh, dùng toàn bộ trái đều có ích - phần nước (âm) và phần ruột xốp và vỏ (dương) trong y học cổ truyền Trung Quốc.

*\* Lợi ích giải độc*

- Kích thích các enzyme giải độc;
- Giúp giải tỏa “sung huyết ở gan” theo y học cổ truyền Trung Quốc.

• **Gừng (*Zingiber officinale*):**

Đây là thảo mộc có tác dụng kích thích cần thiết cho giai đoạn giải độc I vì nó là một trong các gia vị cải thiện khả năng tiêu hóa tốt nhất: giảm đau bụng, đầy bụng, buồn nôn và tiêu chảy. Trong y học cổ truyền Trung Quốc, gừng kích thích “nhiệt tiêu hóa” và được coi là chất tăng khả năng sản xuất sinh lực và tăng mức chuyển dưỡng. Một tách trà gừng đậm trước bữa ăn nửa giờ có thể giúp kích thích tiết dịch tiêu hóa, vì vậy giúp tiêu hóa hiệu quả.

*\* Lợi ích giải độc*

- Cải thiện quá trình tiêu hóa của cơ thể;
- Làm dịu cơn đau do khó tiêu.

*\* Cách làm trà gừng*

Nghiền một miếng gừng tươi đủ cho 2 muỗng canh gừng.

Cho vào ly có sẵn trà và pha với nước sôi. Đậy lại và để khoảng 10 phút. Lọc trà này trước khi uống và cho thêm mật ong nếu cần.

Để có thêm tác dụng làm nóng, cho thêm một ít gừng vào nước uống này và nhai cả bã gừng.

- ***Khoai lang***

Khoai lang tươi có màu vàng nhạt, có sắc tố của carotenoid beta-carotene, một chất chống oxy hóa mạnh, nó biến thành vitamin A trong gan. Beta-carotene có thể làm cho các gốc tự do thành không độc hại, các chất này là các sản phẩm phụ có hại của quá trình biến dưỡng và ô nhiễm. Nếu để mặc không quan tâm đến các gốc tự do này, thì chúng có thể làm hại các tế bào và bắt đầu biến thành dạng tế bào ung thư. Cả loại khoai lang trắng ngà và vàng nhạt đều rất giàu carbohydrate, potassium và vitamin C và E. Y học cổ truyền Trung Quốc cho rằng khoai lang làm ấm dạ dày, củng cố các cơ quan nội tạng và hỗ trợ sinh khí.

- ***Rau xà lách trộn***

Chứa vitamin C, beta-carotene, flavonoid và folic acid cũng như chất xơ, lá rau xà lách trộn có nhiều tác dụng bảo vệ chống ung thư. Rau diếp chứa zeaxanthin, một chất chống oxy hóa thực vật quan trọng; rau diếp xoăn có nhiều chất quercetin hơn gấp mười lần rau diếp khác, làm cho loại rau này có các đặc tính chống oxy hóa mạnh nhất. Rau diếp xoăn giải độc và thanh tẩy đường tiêu hóa, nó có nhiều fructo-oligosaccharide

(FOS) tăng cường hoạt tính của vi khuẩn có lợi ở ruột.

*\* Lợi ích giải độc*

- Có rất nhiều chất chống oxy hóa;
- Thanh tẩy đường tiêu hóa.

**• Rong biển**

Không nên đánh giá thấp giá trị của rong biển trong việc giải độc giai đoạn II của bạn. Các đặc tính làm lành vết thương và làm dịu đau sẽ củng cố hệ miễn dịch và đường dạ dày – ruột. Chúng là nguồn chất đạm và chất xơ hòa tan được cho là cần thiết, chúng có hàm lượng khoáng chất rất cao. Mức iodine và selenium cao làm cho chúng cũng là chất chống oxy hóa mạnh. Trong y học cổ truyền Trung Quốc, rong biển được dùng để cải thiện khả năng chuyển hóa nước của cơ thể, làm sạch hệ bạch huyết và tạo độ kiềm cho máu. Nori, wakame và kombu là các loài tảo biển có tác dụng rất tốt đã được kiểm chứng.

**• Sữa chua**

Sữa chua đã được biết đến từ lâu về khả năng làm mất hiệu lực của vi khuẩn và diệt khuẩn, nhưng nghiên cứu hiện nay cho thấy vi sinh vật có lợi (bifidobacterium bifidum và lactobacillus acidophilus) trong sữa chua sẽ ngăn chặn sự hình thành các hợp chất gây ung thư và vì vậy chúng tăng khả năng của hệ miễn dịch. Các vi sinh vật có lợi giúp quá trình giải độc bằng cách giảm viêm và tạo thuận lợi cho việc tẩy ký sinh ở ruột gây hại cho thành ruột. Nếu bạn bị rối loạn ruột,

dùng chất bổ sung vi sinh vật có lợi. Ăn sữa chua thời gian dài có thể tăng gamma interfeon, một loại protein tăng cường khả năng miễn dịch để ngăn chặn sự phát triển của siêu vi.

*\* Lợi ích giải độc*

- Hỗ trợ vi khuẩn có lợi ở ruột;
- Chống siêu vi và vi khuẩn;
- Giảm nhiễm nấm.

**• Táo**

Những người áp dụng liệu pháp thiên nhiên coi trọng táo vì các đặc tính giải độc của chúng và khả năng loại thải chất độc khỏi cơ thể bằng cách tác dụng vào thận. Ở giai đoạn III, dùng táo kết hợp với nước ép để có khả năng giải độc mạnh. Táo chứa malic và tartaric acid rất tốt cho khả năng tiêu hóa các loại thực phẩm béo có nguy cơ làm cho gan suy nhược. Táo có nhiều pectin, một chất xơ hòa tan được, có thể liên kết với các kim loại nặng như chì và thủy ngân và bài tiết chúng cùng với cholesterol.

*\* Lợi ích giải độc*

- Giải độc thận và gan;
- Giúp bài tiết các kim loại nặng và cholesterol.

**• Tỏi (*Allium sativum*)**

Khi nghiền nát, tỏi sản sinh ra allicin, hợp chất kháng sinh và chống nấm, ngoài ra nó còn có khả năng chống oxy hóa mạnh, giúp cô lập và tiêu diệt các gốc tự do. Tỏi có tác dụng

chống lại nhiều loại vi khuẩn và siêu vi, ký sinh trùng và nấm có hại. Ngay cả một liều dùng nhỏ, tỏi cũng có tác dụng loại thải các vi sinh vật có hại khỏi ruột. Nó còn là một thảo mộc giải độc quan trọng ở giai đoạn II, vì mối quan hệ với hành Kim trong y học cổ truyền Trung Quốc. Có thể dùng tỏi bất kỳ lúc nào trong suốt giai đoạn giải độc II.

*\* Lợi ích giải độc*

- Chất chống oxy hóa và chống vi khuẩn mạnh;
- Hỗ trợ hành Kim trong y học cổ truyền Trung Quốc.

• **Trứng**

Cũng là nguồn chất đạm rất tốt, trứng rất giàu các sinh tố, nhất là A, B complex, D và E, các khoáng chất (kẽm, sắt trong lòng đỏ) và các amino acid, như methionine và cysteine. Lòng đỏ trứng chứa dưỡng chất lecithin, chất choline có chức năng quan trọng trong nhiều chức năng chuyển hóa, bao gồm chuyển hóa chất béo, điều này làm cho nó rất thích hợp cho việc giải độc giai đoạn I. Lòng đỏ trứng chứa cholesterol, nhưng cuộc nghiên cứu mới đây cho thấy nó không làm tăng cholesterol trong máu. Hướng dẫn của tổ chức y tế thế giới (WHO) nói rõ mỗi tuần ăn 10 quả trứng có thể không có vấn đề gì.

*\* Lợi ích giải độc:*

- Nguồn đạm chất lượng cao;
- Chứa các amino acid hỗ trợ khả năng giải độc.

### 3. Uống trà (chè)

Trà liệu là giải pháp phối hợp trà và thức ăn với mục đích dưỡng sinh, giải độc và phòng trị bệnh. Trà là một loại nước uống thông dụng hàng đầu, giá trị dinh dưỡng và chức năng giữ gìn sức khỏe từ lâu đã được mọi người thừa nhận. Trong trà có chứa rất nhiều thành phần dinh dưỡng và thành phần dược tính như các vitamin, các muối vô cơ, các amino acid.

Giới y học Nhật Bản qua nghiên cứu đã thấy rằng uống trà có 10 điều tốt cho sức khỏe con người:

a) Trà làm hưng phấn tinh thần, nhuận da, tăng cường tư duy và trí nhớ.

b) Trà giúp tiêu trừ mệt mỏi, thúc đẩy trao đổi chất, duy trì chức năng bình thường của tim, huyết quản và dạ dày, ruột.

c) Uống trà rất tốt cho răng lợi.

d) Trong trà có không ít các nguyên tố vi lượng có ích đối với cơ thể.

e) Trà có tác dụng ức chế ung thư, uống trà có thể ức chế sự đột biến của tế bào ung thư.

f) Trà có chứa kẽm là nguyên tố vi lượng không thể thiếu với phụ nữ mang thai.

g) Trà có tác dụng ức chế sự lão hóa của tế bào làm cho con người kéo dài tuổi thọ.

h) Uống trà có tác dụng phòng chống xơ cứng động mạch, cao huyết áp và tắc động mạch.

i) Uống trà có thể làm hưng phấn trung khu thần kinh, nâng cao năng lực vận động và thành tích thi đấu của các vận động viên.

j) Uống trà có hiệu quả làm đẹp và giảm béo.

Mỗi ngày bạn uống 6g trà xanh có thể cung cấp 50% vitamin E cho cơ thể và 20% vitamin A.

### **\* Phương pháp**

Mỗi ngày uống 5 - 8g trà, các loại thực phẩm phối hợp như hoa tươi và hoa khô (cúc, tường vi...) hay các loại quả, có thể dùng mật ong, sữa và các loại gia vị như gừng, muối, hành, giấm chung với trà. Nói chung dùng 1, 2 loại thực phẩm với trà chỉ cần hãm trong ít phút là có thể uống được.

### **\* Điều chú ý tránh khi uống trà**

Lúc bụng đói không nên uống trà, hoặc sau khi ăn cơm no không lập tức uống trà; trước khi đi ngủ không nên uống trà; không uống trà với thuốc; kỵ uống trà quá nóng, không nên uống trà đặc hay uống trà lạnh; không uống trà để quá lâu, hoặc uống nước trà để cách đêm.

### **\* Những người không nên uống trà**

a) Những người thần kinh suy nhược, mất ngủ, lao phổi do chất caffeine trong trà làm con người hưng phấn, làm sự trao đổi chất tăng cao, từ đó làm người bệnh đang cần nghỉ ngơi yên tĩnh lại không thể nghỉ và ngủ được.

b) Những người viêm loét dạ dày không nên uống trà: chất

caffeine trong trà sẽ kích thích dạ dày tiết ra dịch tiêu hóa, từ đó làm bệnh trầm trọng thêm.

c) Những người bị táo bón: Trà làm nhu động ruột hoạt động kém đi, tình trạng táo bón nặng thêm.

d) Phụ nữ cho con bú. Chất caffeine trong trà sẽ qua sữa vào cơ thể trẻ làm cho trẻ phát sinh chứng co thắt ruột và hay khóc về đêm.

e) Phụ nữ mang thai. Phụ nữ mang thai mà uống trà quá nhiều sẽ làm cho đứa trẻ sinh ra nhẹ cân.

### **\* Các bài trà thuốc thường dùng:**

#### **1) Cảm mạo**

- Trà muối: Trà 3g, muối ăn 1g hãm nước sôi sau 5 phút có thể dùng, ngày uống 4-6 lần.

- Trà gừng: Gừng, đường đỏ, hồng trà lượng vừa đủ. Gừng rửa sạch, bỏ vỏ, thêm hồng trà, đường đỏ đun hoặc hãm uống ngày 1-2 lần, liên tục 3-5 ngày.

#### **2) Đau đầu**

Trà gừng hành: Hành củ, gừng già mỗi thứ 15g, trà 10g. Hành đập nhỏ, gừng thái lát mỏng đem đun cùng với nước và trà, uống lúc còn nóng.

#### **3) Ho**

- Trà gừng: Gừng 10g, rửa sạch bỏ vỏ thêm 5g trà đun lấy nước uống sau khi ăn cơm.

- Trà hoa cúc: Hoa cúc khô, trà; mỗi thứ 2g hãm với nước sôi trong 5 phút, mỗi ngày uống 1 cốc sau ăn.



#### 4) Viêm họng

- Trà mật ong: Trà xanh lượng đủ dùng đem hãm trong cốc nước sôi, đợi đến khi nhiệt độ trong cốc xuống còn 60-70°C thì cho thêm 1, 2 thìa mật ong, cứ nửa giờ lại uống 1 lần, ngày vài lần.

- Trà hoa tường vi: Hoa tường vi 2 - 3g rửa sạch, hãm nước sôi làm trà uống.

#### 5) Viêm khí quản

- Trà dứa: Thịt quả dứa 100g, đun với nước cho sôi, để hơi nguội, thêm 20g mật ong rồi uống.

#### 6) Viêm khí quản, khò khè

- Trà gừng: Gừng (bỏ vỏ) 10 lát, trà 8g đun lấy nước uống.

#### 7) Tiêu hóa không tốt

- Trà sữa: Sữa bò tươi nửa cốc, đường trắng 10g, trà 3g. Sữa đun lên cho thêm đường trắng rồi cho trà vào hãm uống.

#### 8) Viêm dạ dày mạn

- Trà vỏ quýt: Vỏ quýt 10g, một ít đường trắng hãm với nước sôi.

# ÂM NHẠC VỚI SỨC KHỎE

*Beethoven có viết: "Âm nhạc phải làm trái tim người nam sôi sục và khỏe mắt người nữ đắm lệ"... Ngày nay, âm nhạc đã được dùng trong y học như một phương thức trị liệu...*

---

## Tác dụng của âm nhạc lên cơ thể

Theo nhiều nghiên cứu, lời ca điệu nhạc có ít nhất hai tác động lòng người nghe:

- Tác dụng lôi cuốn, hòa hợp, đi vào tiềm thức con người. Khi bước vào một căn phòng có âm nhạc, thì bao nhiêu ưu tư chợt như dừng lại và cơ thể như hòa với điệu nhạc, toàn thân như nhún nhảy theo nhịp đàn, miệng ngân nga theo lời hát.

- Làm lạc hướng khiến ta không để ý tới hoàn cảnh hoặc cảm xúc đau đớn, không vui, không ham muốn.

Giáo sư âm nhạc Arthur Harvey, Đại học Hawaii, cho biết não bộ có bốn cách để tiếp nhận và đáp ứng với nhạc điệu:

- Não bộ trái tiếp nhận, phân tích, thưởng thức nhạc điệu.
- Não bộ phải đáp ứng với nhạc điệu bằng các xúc cảm khác nhau.

Cơ thể đáp ứng âm nhạc bằng sự thay đổi các chức năng sinh học như nhịp tim, hơi thở, huyết áp, sức căng cơ bắp, cảm giác đau, sản xuất kích thích tố.

Trong đáp ứng xuyên thân (transpersonal), âm nhạc được dùng để thiền, thư giãn, phản hồi sinh học (biofeedback), học hỏi.

Vài nghiên cứu mới đây còn tìm ra sự liên hệ giữa tần số của vài điệu nhạc với sinh hoạt điện năng của tế bào não. Nếu dùng một tần số nhạc nào đó, ta có thể tăng khả năng học hỏi, thư giãn cơ thể, giúp ngủ ngon giấc. Do đó, theo nhiều nhạc sĩ, để hưởng ích lợi của nhạc điệu không những chỉ nghe mà còn phải để toàn thân rung động theo điệu nhạc.

Fabien Maman, soạn nhạc gia kiêm sinh học gia người Pháp đã quan sát ảnh hưởng của âm thanh lên tế bào ung thư. Dưới tác dụng của các âm điệu khác nhau từ nhạc khí hoặc lời ca, tế bào dường như không chịu đựng được sự dao động và vỡ tung, nhất là với tiếng hát cao vút.

## **Ích lợi của nhạc trị liệu**

Những nghiên cứu xưa nay đều cho thấy, âm nhạc trước hết làm cho con người được phát triển toàn diện ngay từ trong bụng mẹ. Các thai nhi được cho “nghe nhạc” thường khỏe hơn các thai nhi khác.

Các bác sĩ vẫn khuyên các thai phụ nên nghe nhạc êm dịu và cho thai nhi cùng nghe. Em bé được nghe mẹ hát ru từ thuở còn thơ thường thông minh và khi lớn lên ít bị các bệnh về tâm trí.

Kinh nghiệm cũng như quan sát, nghiên cứu cho thấy âm nhạc có nhiều ích lợi cho con người. Nhạc giúp giải quyết một số vấn đề như thương tiếc khi mất người thân yêu, tăng tự tin, diễn tả xúc động hoặc bằng lời nói hoặc cử chỉ, thư giãn, giảm thiểu lo âu, giảm đau đớn, giảm cô lập với xã hội, tăng sự tập trung, chú ý, kích thích cảm xúc và nhận thức, nhìn vào thực tại.

Nhạc cũng giúp cơ thể có nhiều sinh lực, kích động não bộ, làm thức tỉnh các cảm xúc, tháo gỡ các xúc động, phục hồi tâm hồn, làm hứng khởi hành động, giúp ngủ ngon, giúp lý luận tốt cũng như giúp tránh lao tâm suy nghĩ.

Dùng đúng cách, âm nhạc có thể giúp ta khỏe mạnh.

Nhạc trị liệu không chỉ là nghe nhạc mà còn là tham dự các sinh hoạt liên quan tới âm nhạc, mọi người đều có thể tận hưởng các lợi điểm của nhạc miễn là để toàn thân rung động, hòa nhịp theo tiếng hát lời ca.

Ngày nay, nhạc trị liệu là lãnh vực trong đó âm nhạc được sử dụng như một phương thức phục hồi, duy trì và hoàn thiện đời sống của người bệnh về thể chất, tinh thần cũng như cảm xúc.

Nhạc được coi như một nghệ thuật sáng tạo trị liệu tương tự như vũ trị liệu, trị liệu khéo tay (art therapy), và cũng có thể phối hợp với nhiều phương thức trị liệu như thiền, xoa bóp, thôi miên.

Với người khỏe mạnh, âm nhạc được dùng như một phương thức thư giãn, giảm căng thẳng ở phòng cấp cứu, phòng sinh,

phòng trẻ sơ sinh. Ở trẻ em và người lớn có rối loạn về cảm xúc, hành vi, ít khả năng học hỏi, suy giảm các cử động, âm nhạc trị liệu thường được dùng đồng thời với các phương thức trị liệu căn bản để làm bệnh nhân cảm thấy dễ chịu hơn.

Trong phẫu thuật, âm nhạc giúp giảm thiểu cảm giác đau đớn, giúp bớt lo âu sợ hãi trước và sau phẫu thuật, giúp hồi phục sức lực và khả năng diễn đạt tư tưởng. Nhiều phụ nữ đã thư giãn nghe nhạc mà nhẹ nhàng sinh con không cần đến thuốc tê.

Nhiều nghiên cứu cho hay sự kích thích của nhạc điệu đôi khi lấn át được các kích thích tạo ra cảm giác đau, nhờ đó bệnh nhân tập trung vào điệu nhạc và trấn áp được cơn đau.

Bệnh tật có thể khiến cơ thể mệt mỏi, rã rời nhưng khi nghe những điệu nhạc có âm điệu kích lệ, thúc giục, người bệnh có thể quên cả đớn đau, phiền muộn.

Sau cơn tai biến não, nhiều bệnh nhân rơi vào tình trạng mất khả năng vận động, cần tập luyện để phục hồi chức năng. Âm nhạc có vai trò quan trọng giúp bệnh nhân phấn khởi, lần lần mấp máy cử động theo điệu nhạc cũng như giảm thiểu cảm giác buồn chán. Kinh nghiệm cho thấy nhiều người mất tiếng nói lấy lại được phát âm sau khi ằm ừ hát theo nhạc.

Âm nhạc trị liệu được dùng trong các trường hợp giúp: Trẻ em tật nguyền khôi phục sự phối hợp các hoạt động thể chất cũng như sự khéo léo của các cơ bắp chân tay. Người bệnh sa sút trí tuệ, người có rối loạn hành vi lấy lại sự bình thường trong hành động.

Không ngủ được ư? Xin hãy nghe những điệu nhạc chậm, êm dịu, có tác dụng như một chất an thần giúp ngủ mà không cần thuốc, nhất là với người cao niên, đã uống nhiều thuốc cho các bệnh khác nhau.

Vừa đi bộ vừa nghe nhạc thì thật là tuyệt vời: Ta sẽ đi lâu hơn và hăng hái hơn vì âm nhạc giúp ta quên với sự cố gắng cất bước và làm cuộc đi bộ trở nên hào hứng.

Vài loại nhạc giúp hạ huyết áp, nhịp tim, điều hòa hơi thở. Vận động làm tăng máu lưu thông trên não, có ích cho não nếu tai nghe nhạc trong khi vận động làm các chức năng của khối óc ta mạnh hơn.

Âm nhạc cũng được dùng với bệnh nhân ở giai đoạn cuối cuộc đời để tạo ra khung cảnh thương yêu, thanh thản cho người sẽ ra đi cũng như thân nhân của họ. Trong hoàn cảnh này, đôi khi giữa người bệnh và gia đình có một cái gì ngập ngừng, dè dặt, không nói cùng nhau được...

Âm nhạc cũng có thể thay cho lời muốn nói.

# ÂM NHẠC CHỮA LÀNH BỆNH TẬT

*Xưa nay, con người không chỉ coi âm nhạc như là một hình thức để giải trí, làm cho đời sống tinh thần ngày càng thêm phong phú mà âm nhạc còn được xem như là một công cụ trị liệu hữu ích cho sức khỏe con người.*

---

Từ thuở xa xưa, âm nhạc đã được thừa nhận là có giá trị chữa bệnh, trong Kinh thánh có kể lại câu chuyện anh chàng thanh niên David đã dùng âm nhạc chữa bệnh cho nhà vua Saul “Mỗi khi linh hồn quỷ dữ nhập nhà vua thì David thường cầm lấy cây đàn và dạo những bản nhạc. Thế là nỗi khổ của nhà vua dịu bớt, nhà vua cảm thấy dễ chịu hơn và linh hồn quỷ dữ phải rời bỏ nhà vua....”

Nhận thấy rõ tác dụng của âm nhạc đối với sức khỏe con người, vào những năm 50 của thế kỷ 20, tại Mỹ, một nghiệp đoàn của các nhà trị liệu bằng âm nhạc đã ra đời. Cho đến nay, tại Mỹ đã có trên 10.000 thành viên được cấp bằng hành nghề trị liệu bằng âm nhạc. Các nước khác như Đức, Anh, Australia, Brazil... các chuyên viên trị liệu âm nhạc có mặt tại nhiều cơ sở để phục vụ và chăm sóc bệnh nhân, nhất là những người cao tuổi và những người mắc bệnh tâm thần.

Nhiều nước trên thế giới đã cho đa âm nhạc, với tư cách là một loại hình nghệ thuật, vào bệnh viện để giúp đỡ người bệnh cải thiện sức khỏe. Đối với trẻ em đang nằm viện, âm nhạc giúp chúng quên đi những ngày giờ phải sống trong bầu không khí nặng nề, sợ hãi. Bên cạnh những chuyên viên trị liệu bằng âm nhạc, bệnh viện còn đón tiếp nhiều tài năng giấu tên khác. Họ có thể là thân nhân một đứa trẻ mới nhập viện, bản thân nhạc sĩ đó sẽ đến bệnh viện vào cuối giờ chiều, đôi lúc ngay sau khi con vừa nhập viện, chơi một bản vĩ cầm hoặc dùng cây đàn organ tại phòng chơi của bệnh nhi. Cũng có thể khiêm tốn hơn và đơn giản hơn, các cô y tá vừa tiến hành việc chăm sóc trẻ vừa cất lên tiếng hát lời ru khiến trẻ đỡ căng thẳng. Có thể nói âm nhạc được xem như là không gian âm thanh văn hóa hấp dẫn sự chú ý, mang lại không khí thoải mái và phương thức giao lưu mới mẻ. Tác dụng làm dịu là tác dụng trị liệu của âm nhạc được vận dụng tổng thể chương trình chăm sóc trong lĩnh vực nhi khoa. Nhiều bệnh viện ở Paris, người ta cho trẻ em nghe âm nhạc trước khi tiến hành thủ thuật cắt bỏ Amygdale hoặc các hình thức phẫu thuật khác. Làm như vậy sẽ tạo ra bầu không khí an toàn và tin tưởng thân quen “như ở nhà” vậy...

Âm nhạc có tác dụng rất lớn trong trị liệu và phục hồi chức năng, gần đây người ta tổ chức một hội nghị quốc tế về việc ứng dụng liệu pháp âm nhạc trong chữa bệnh và phục hồi sức khỏe. Đã có hàng chục báo cáo về việc đưa một số hình thức âm nhạc vào qui trình điều trị đủ loại bệnh có biểu hiện lâm sàng. Những chủ đề bao gồm liệu pháp âm nhạc trong điều trị



từ rối loạn giao tiếp, những trường hợp suy giảm nhận thức, những di chứng thần kinh kể cả chấn thương sọ não, đột quy và chứng diên loạn đến tác dụng làm giảm căng thẳng, kiểm chế ma túy, điều trị những bệnh nhiễm trùng cơ hội do HIV và AIDS, bệnh phổi tắc nghẽn và viêm khớp dạng thấp giúp các sản phụ nhanh chóng thoát khỏi đau đớn nhanh chóng.

Theo ông Thaut, một chuyên gia trị liệu bằng âm nhạc ở Mỹ, âm nhạc còn có tác dụng rất lớn trong việc kích thích thính giác nhằm phục hồi chức năng cho những người bệnh có di chứng thần kinh, đột quy, bại não, loạn dưỡng cơ và bệnh thoái hóa tiến triển hệ thần kinh ở người cao tuổi. Ông Thaut đánh giá: nhịp điệu là cốt lõi tạo ra các chức năng hấp dẫn tác động lên hệ vận động. Những kiểu dáng đi tạo ra đồng bộ với nhịp điệu thính giác và đã cải thiện được những kiểu hoạt động của cơ bắp về tốc độ và sự đối xứng ở người bệnh có trở ngại trong đi đứng.

# ÂM NHẠC GIÚP ĐIỀU TRỊ BỆNH TÂM THẦN PHÂN LIỆT

*"Việc chơi nhạc cụ thường xuyên có thể làm giảm chứng trầm uất, lo lắng và những biểu hiện tình cảm tiêu cực ở bệnh nhân tâm thần phân liệt",  
các nhà khoa học Anh tuyên bố.*

---

Một nhóm chuyên gia thuộc Đại học Imperial (London) đã theo dõi các bệnh nhân tâm thần phân liệt tại 4 bệnh viện. Bệnh nhân được chia làm 2 nhóm, trong đó một nhóm tình nguyện sử dụng các nhạc cụ bên cạnh liệu pháp điều trị bằng thuốc.

Sau một thời gian theo dõi, tiến sĩ Crawford và cộng sự nhận thấy tình trạng bệnh ở nhóm sử dụng nhạc cụ được cải thiện đáng kể. Mặc dù không thể loại trừ hoàn toàn các yếu tố khác, chẳng hạn như những người mới mắc bệnh dễ hồi phục hơn so với những bệnh nhân lâu năm, song các nhà khoa học khẳng định việc bộc lộ cảm xúc bằng nhạc cụ đã góp phần giúp giảm mức độ của bệnh.

“Các liệu pháp điều trị bằng tâm lý có thể giúp bệnh nhân

tâm thần phân liệt hồi phục, nhưng chúng chỉ được áp dụng khi người bệnh ở trong tình trạng tương đối ổn định”, tiến sĩ Mike Crawford, trưởng nhóm nghiên cứu, cho biết. “Công trình này cho thấy âm nhạc có thể được sử dụng cho tất cả bệnh nhân, kể cả những người ở trong tình trạng nguy kịch.”

Tâm thần phân liệt tấn công khoảng 1% dân Anh và dân Mỹ. Căn bệnh này thường xuất hiện ở những năm cuối trong độ tuổi thiếu niên và những năm đầu độ tuổi đôi mươi. Những người mắc bệnh thường hay bị ảo giác, dễ ảo tưởng và thay đổi hành vi.

Các thuốc điều trị tâm thần phân liệt tập trung vào việc làm giảm các triệu chứng trên, nhưng cũng có thể gây nên một số tác dụng phụ như tăng cân, tăng nguy cơ mắc tiểu đường và rối loạn chức năng tình dục.

Crawford cho rằng nhóm của ông cần tiến hành thêm nhiều thử nghiệm để làm rõ tính phổ biến của kết quả nghiên cứu. Nhưng trong thời gian trước mắt, theo ông, liệu pháp âm nhạc có thể được sử dụng như một biện pháp điều trị hỗ trợ.

“Liệu pháp âm nhạc có thể làm tăng tác dụng của những liệu pháp điều trị bằng thuốc”, ông nói.

# NGHE NHẠC GIÚP NGỦ NGON HƠN

*“Bạn khó ngủ? Đừng mất công uống cacao hay đếm cừ, hãy nằm yên nghe nhạc để có một giấc ngủ bình yên”, các nhà nghiên cứu Đài Loan cho biết.*

---

Nhóm nghiên cứu tại Đại học Tzu Chi (Từ Tế) ở Đài Loan đã tìm hiểu giấc ngủ của 60 người tuổi từ 60 đến 83 thường xuyên bị mất ngủ. Một nửa được nghe nhạc nhẹ trong 45 phút trước khi thiếp đi và một nửa không có sự trợ giúp nào.

Nhóm nghiên cứu phát hiện những ai được nghe các bản nhạc nhẹ, chậm rãi có những thay đổi thể chất giúp ngủ ngon hơn, như nhịp tim và phổi chậm hơn.

“Sự khác biệt giữa nhóm nghe nhạc và không nghe có giá trị y học rõ rệt”, người đứng đầu nghiên cứu, Hui-Ling Lai, nói. “Nhóm nghe nhạc cải thiện được 26% giấc ngủ trong tuần đầu và con số này tiếp tục tăng khi họ nắm vững kỹ thuật thư giãn trong lúc nghe nhạc”.

# ÂM NHẠC ĐIỀU CHỈNH HUYẾT ÁP

*Các nhà khoa học Nhật Bản cho biết,  
nghe một bản nhạc yêu thích giúp những bệnh nhân  
cao huyết áp có thể hạ - giảm huyết áp.*

---

Trong cuộc thử nghiệm, các bệnh nhân ở Bệnh viện Đa khoa Iwamizawa được cho nghe các bài nhạc yêu thích nhất của họ.

Kết quả: huyết áp của những người nghe nhạc đã giảm trung bình 44mmHg.

Trong khi những ai nghe các âm thanh như tiếng chim hót, sóng vỗ có huyết áp giảm 26mmHg.

Tuy nhiên, huyết áp của những người không nghe nhạc hay các âm thanh trên đã tăng lên 6mmHg.

# ÂM NHẠC TRỊ BỆNH LÚ LẤN Ở NGƯỜI GIÀ

*Phòng khám bệnh lú lẫn ở người già thuộc Trung tâm Lão khoa Morse (bang Florida, Mỹ) đã sử dụng phương pháp âm nhạc, khiêu vũ và vỗ tay để chữa bệnh mất trí nhớ cho người già. Kết quả nghiên cứu và điều trị ở đây cho thấy, việc vỗ tay theo nhạc jazz, ca hát... sẽ kích thích thèm ăn và cải thiện giấc ngủ cho những bệnh nhân cao tuổi.*

---

Một nghiên cứu khác cũng phát hiện rằng, việc nghe nhạc trong bữa ăn trưa có thể làm tăng gấp đôi năng lượng mà người bệnh hấp thụ, đồng thời kích thích trí nhớ của họ, giảm tốc độ diễn biến xấu của cơn bệnh.

# HỌC NHẠC TỐT CHO TIM

*Âm nhạc phát huy tác dụng chữa bệnh ở người học nhạc cao hơn so với người không biết chơi một thứ nhạc cụ nào.*

*Khi tìm hiểu những ảnh hưởng khác nhau của hàng loạt thể loại nhạc, từ thính phòng cho tới techno, trên nhạc sĩ và người thường, các nhà khoa học Anh và Italy nhận thấy nhịp điệu là tác nhân giảm stress lớn nhất ở cả hai nhóm, chứ không phải phong cách nhạc. Tuy nhiên, mức độ ảnh hưởng ở nghệ sĩ mạnh hơn so với người thường. Nguyên nhân có thể do người học nhạc được huấn luyện cách điều hòa hô hấp với câu nhạc.*

---

Đại học Pavia (Italy) và Đại học Oxford (Anh) đã nghiên cứu hoạt động hô hấp và tuần hoàn của 24 thanh niên vào các thời điểm trước và trong khi họ nghe các trích đoạn nhạc ngắn. Một nửa số này là nhạc sĩ được đào tạo ít nhất trong 7 năm và có thể chơi được violin, piano, sáo ống, clarinet hoặc bass. Số còn lại không qua bất cứ khóa đào tạo âm nhạc nào.

Trong thử nghiệm, mỗi người được nghe các đoạn nhạc ngắn thuộc các thể loại khác nhau và không theo trật tự trong vòng 2 phút. Tiếp đó là những bản nhạc được lựa chọn, mỗi

bản nghe trong 4 phút. Họ được nghỉ 2 phút xen kẽ sau mỗi lần nghe.

Các phong cách nhạc được thử nghiệm là raga (nhạc cổ điển Ấn Độ), bản giao hưởng số 9 của Beethoven (cổ điển chậm), rap (của ban nhạc Red Hot Chili Peppers), Vivaldi (cổ điển nhanh), techno và Anton Webern (nhạc 12 quãng trưởng chậm).

Quan sát cho thấy loại nhạc nhanh hơn và nhịp điệu phức tạp hơn làm tăng tốc độ thở và tuần hoàn, cho dù nó thuộc phong cách nhạc nào. Nghĩa là kể cả với nhạc techno và cổ điển nhanh cũng có ảnh hưởng tương tự. Trong khi đó, nhạc chậm và sâu lắng lại có tác dụng ngược lại, đặc biệt là nhạc raga làm giảm nhịp tim nhiều nhất. Dấu hiệu của thư giãn được ghi nhận rất rõ trong những phút nghỉ ngơi. Đáng chú ý là tất cả những tác động trên đều thể hiện rất rõ ở những người học nhạc.

Kết quả nghiên cứu cho thấy tác dụng của loại nhịp điệu chậm và quãng ngắt rất hiệu quả trong việc phòng chống và điều trị bệnh tim hay chứng đột quy. “Việc lựa chọn loại nhạc hợp lý với sự thay đổi hài hòa nhịp điệu nhanh, chậm và ngắt có thể dùng để thư giãn và có tiềm năng chữa trị các bệnh tim mạch”, trưởng nhóm nghiên cứu Luciano Bernadi khẳng định.

Con người vốn thư giãn theo nhiều cách khác nhau. Âm nhạc có thể là bí quyết của người này, song với người khác thì thu mình một góc nghiền ngẫm một cuốn sách hoặc đi bộ lại là sở thích. Chỉ riêng trong âm nhạc, đôi khi Mozart của người



này lại là Madonna của người kia, nghĩa là con người tìm kiếm sự thư giãn ở những thể loại nhạc khác nhau.

Một số nghiên cứu trước đây còn thừa nhận âm nhạc giúp giảm stress, cải thiện năng lực thể hiện của vận động viên, nâng cao sự vận động của bệnh nhân suy thần kinh, và thậm chí tăng cường hoạt động tiết sữa ở gia súc.

# LẬP BẢNG TỰ KIỂM TRA

*Điều này cho phép đánh giá cách sống của bạn.*

## **Bảng tự kiểm tra.**

### **Hãy cải thiện cách sống của mình!**

Ai cũng muốn khỏe mạnh. Nhưng nhiều người không biết phải làm sao để khỏe. Các chuyên gia cho rằng lối sống là yếu tố quan trọng nhất đối với sức khỏe. Thực tế, theo một số đánh giá, 7 trong 10 ca tử vong có thể ngăn ngừa được bằng cách thay đổi cách sống. Cơ quan Bảo vệ sức khỏe xã hội đã lập bảng kiểm tra ngắn gọn. Mục đích là cho bạn thấy phải làm gì để khỏe mạnh. Hướng dẫn này được áp dụng cho hầu hết mọi người, trừ những người mắc bệnh mãn tính, phụ nữ có thai và đang cho con bú. Trong những trường hợp như vậy cần hỏi ý kiến bác sĩ.

<b>Hút thuốc</b>	<b>Thường xuyên</b>	<b>Đôi khi</b>	<b>Không bao giờ</b>
Nếu bạn hoàn toàn không hút thuốc thì ghi 10 điểm và chuyển qua phần sau:			
1. Tôi bỏ thuốc	2	1	0
2. Tôi chỉ hút thuốc điếu có lượng nhựa và nicotine thấp hoặc chỉ hút tẩu hoặc xì gà.	2	1	0
Cộng:			

<b>Rượu và chất gây nghiện:</b>			
1. Tôi bỏ uống những nước giải khát có cồn hoặc chỉ uống 2-3 hớp/ngày.	4	1	0
2. Tôi bỏ rượu hoặc chất gây nghiện (đặc biệt những loại cấm) như một phương tiện giải quyết những vấn đề sinh hoạt hoặc để thoát khỏi tình trạng stress.	2	1	0
3. Tôi không dùng rượu sau khi uống một số thuốc quy định (thuốc ngủ, thuốc sổ mũi, dị ứng hoặc giảm đau) hoặc khi có thai.	2	1	0
4. Tôi đọc các hướng dẫn phù hợp và tuân thủ đơn khi uống thuốc.	2	1	0
Cộng:			
<b>Nếp quen ăn uống:</b>			
1. Hằng ngày tôi ăn nhiều thứ: trái cây, rau, bánh mì, cháo gạo, thịt, sữa, các loại đậu.	4	1	0
2. Tôi hạn chế ăn mỡ cholesterol (thịt, mỡ, trứng, bơ, kem, gan).	2	1	0
3. Tôi dùng ít muối.	2	1	0
4. Tôi tránh ăn nhiều thực phẩm có đường, bánh kẹo, nước chanh v.v...	2	1	0
Cộng:			

<b>Tập thể lực:</b>			
1. Tôi giữ trọng lượng tối ưu, không để tăng hoặc giảm.	3	1	0
2. Ít nhất 3 lần/tuần tôi tập các bài tập nặng từ 15–30 phút (chạy, bơi, đi bộ nhanh).	3	1	0
3. Ít nhất 3 lần/tuần tôi tập các bài phát triển cơ bắp từ 15 đến 30 phút (ví dụ: yoga, aerobic).	2	1	0
4. Tôi tham gia vào các buổi tập thể lực cá nhân, gia đình hoặc đội nhóm để nâng cao sức khỏe (chơi golf, bóng ném, làm vườn).	2	1	0
<b>Cộng:</b>			
<b>Kiểm tra stress:</b>			
1. Tôi không thích công việc hoặc các buổi học của mình.	2	1	0
2. Tôi nghỉ ngơi nhẹ nhàng, tự do thể hiện xúc cảm của mình.	2	1	0
3. Tôi có bạn thân, họ hàng và những người mà tôi có thể tâm sự hoặc nhờ vả khi cần thiết.	2	1	0
4. Tôi dễ dàng vượt qua tình trạng stress.	2	1	0
5. Tôi tham gia công tác xã hội (Ví dụ: tổ chức đoàn thể hoặc nhà trường) hoặc tôi có công việc ưa thích.	2	1	0
<b>Cộng:</b>			
<b>An toàn:</b>			
1. Khi chạy xe tôi luôn đội mũ bảo hiểm.	2	1	0
2. Tôi không chạy xe khi đã uống rượu hoặc dùng thuốc an thần.	2	1	0

3. Tôi không vi phạm luật giao thông, không lái xe với tốc độ cao.	2	1	0
4. Tôi cẩn thận khi tiếp xúc với các chất nguy hiểm (chất tẩy, chất độc, thiết bị điện, chất dễ cháy, nổ).	2	1	0
5. Tôi không hút thuốc trên giường.			
Cộng:			

### **Tổng số điểm của bạn có ý nghĩa gì?**

- Từ 9 đến 10 điểm (cho mỗi chủ đề):

Tuyệt hảo! Trả lời của bạn cho thấy bạn đã nhận thức được tầm quan trọng của cách sống đúng có lợi cho sức khỏe của bạn. Nhưng còn quan trọng hơn là bạn đã áp dụng kiến thức vào cuộc sống. Nếu bạn tiếp tục sống như vậy thì không có gì nguy hiểm cho sức khỏe của bạn. Và bạn là tấm gương về sinh hoạt cho mọi người.

- Từ 6 đến 8 điểm:

Nếp quen của bạn có thể chấp nhận được cần cải tiến. Hãy xem lại câu hỏi lần nữa ở cột “Đôi khi” hoặc “Không bao giờ”. Cần làm gì để cải thiện các thói quen của bạn? Ngay cả những thay đổi nhỏ cũng có thể giúp bạn tăng cường sức khỏe.

- Từ 3 đến 5 điểm:

Sức khỏe của bạn đang nguy hiểm! Bạn cần biết nhiều hơn về mối nguy hiểm mà bạn đang gặp, và cần thay đổi cách sống. Có lẽ bạn cần được giúp đỡ để đạt được cách thay đổi kiểu sống và tình trạng sức khỏe.

- Từ 0 đến 2 điểm:

Bạn đã biết về tình trạng sức khỏe của mình mà không cần có bài kiểm tra này. Trả lời của bạn cho thấy sức khỏe của bạn đang gặp nguy hiểm nghiêm trọng. Có thể bạn không biết tác hại tiếp theo. Bạn cần được giúp đỡ, nếu bạn muốn.

Hãy làm tiếp phần sau.

***Bạn có thể bắt đầu sống đúng đắn ngay bây giờ!***

Trong bản kiểm tra trên có nhiều nguyện vọng làm giảm nguy hiểm đối với sức khỏe của bạn và tử vong sớm. Sau đây là những mong muốn quan trọng nhất:

- **Tránh hút thuốc:** Hút thuốc là nguyên nhân quan trọng nhất của nhiều chứng bệnh và tử vong sớm. Đặc biệt có hại cho phụ nữ mang thai và bào thai. Những người bỏ thuốc sẽ giảm được khả năng ung thư phổi và bệnh tim. Vì vậy nếu bạn hút thuốc thì phải suy nghĩ 2 lần khi đốt điếu thuốc tiếp theo. Nếu bạn vẫn tiếp tục hút thì hãy cố gắng giảm số điếu và chuyển qua loại thuốc lá có ít nicotine và nhựa.

- **Thận trọng khi dùng rượu:** Rượu làm thay đổi thói quen và cách sống. Nhiều người có khả năng hạn chế uống rượu và tránh được hậu quả không mong muốn. Tuy nhiên dùng rượu thường xuyên sẽ dẫn đến xơ gan và nguy hiểm cho sức khỏe. Thống kê cho thấy rõ, lái xe trong tình trạng say rượu thường là nguyên nhân của tai nạn và các trường hợp bất hạnh. Do đó nếu bạn vẫn uống rượu thì hãy uống có mức độ để giữ được sự sáng suốt.

- **Cẩn thận khi dùng thuốc tây:** Hiện nay việc dùng thuốc tây (có toa cũng như không có toa bác sĩ) là một trong những nguồn nguy hiểm chính cho sức khỏe. Ngay cả những thuốc theo toa bác sĩ cũng có thể nguy hiểm khi dùng kèm với rượu hoặc trước khi lái xe. Dùng thuốc an thần quá liều hoặc lâu dài có thể gây biến đổi tâm, sinh lý. Những thí nghiệm có chất gây nghiện như cần sa, heroin, cocaine, LSD có thể gây tác dụng nguy hiểm hoặc thậm chí tử vong.

- **Nghiêm khắc trong ăn uống.** Ăn quá nhiều và trọng lượng thừa dễ dẫn đến bệnh tiểu đường, viêm bàng quang, huyết áp cao. Nhưng ăn uống đúng, tức là giảm mỡ (đặc biệt mỡ động vật), ăn ít đường và muối sẽ giảm nguy cơ bị cholesterol trong máu. Cố gắng ăn nhiều rau quả tươi. Bạn sẽ cảm thấy khỏe hơn!

- **Thường xuyên tập thể lực.** Hầu như mọi người đều có thể tăng sức khỏe bằng cách tập thể lực, có những bài tập có thể thực hiện hàng ngày. Thường thì những bài tập mạnh từ 15 đến 30 phút 3 lần/tuần có thể giúp làm khỏe tim, giảm trọng lượng thừa, luyện tập cơ bắp và ngủ ngon. Hãy suy nghĩ: bạn cần thay đổi như thế nào về mặt này để cảm thấy khỏe hơn.

- **Tập làm chủ bản thân.** Stress là một phần bình thường của cuộc sống; ai cũng va chạm với nó ở mức độ nhất định. Nguyên nhân của stress có thể là xấu, mong muốn hoặc không mong muốn (ví dụ: thăng cấp, mất mát người thân). Nếu làm chủ được mình thì stress không là vấn đề quan trọng. Nhưng phản ứng bệnh hoạn đối với tình trạng stress; ví dụ: chạy xe quá nhanh, uống quá nhiều rượu, tức giận liên tục, có thể tạo

nên những vấn đề tâm, sinh lý đa dạng. Ngay cả trong những ngày nặng nề nhất vẫn có thể tìm được vài phút nghỉ ngơi và bình thản. Thảo luận với một người tin cậy cũng giúp tìm được cách giải quyết thỏa đáng, hãy hiểu sự khác biệt giữa những việc “vì nó cần phải đấu tranh” và những việc ít quan trọng hơn.

- Mối quan tâm chính - an toàn. Trước hết cần kiểm tra an toàn trong từng hoàn cảnh: ở nhà, ở chỗ làm việc, ở trường, khi vui chơi, khi đi đường. Thất dây an toàn, đội mũ bảo hiểm khi chạy xe, chấp hành luật giao thông. Để những đồ vật nguy hiểm cách xa trẻ con. Để số điện thoại của công an, cấp cứu, phòng cháy bên cạnh máy điện thoại v.v...

Làm gì tiếp theo?

Bắt đầu từ trả lời thẳng thắn cho câu hỏi: “Tôi thực sự đang làm tất cả để khỏe mạnh nhất?”, “Tôi cần làm gì để mình cảm thấy tốt hơn?”, “Bắt đầu từ đâu?”.

Nếu bài kiểm tra này của bạn bị điểm thấp thì hãy quyết định thay đổi để tốt hơn. Bắt đầu từ cách học của bạn, từ môn mà bạn cảm thấy có cơ hội thành công. Khi điểm đã tốt, bạn chuyển qua học đều các môn khác.

Nếu bạn đã thử thay đổi cách sống (ví dụ bỏ thuốc lá), bạn không được đầu hàng nếu chưa thành công. Những vấn đề mà bạn đang gặp, có thể ảnh hưởng đến bạn mà bạn không nhận thấy; ví dụ: thiếu sự ủng hộ và thông cảm. Cần phát hiện và điều chỉnh điều gì ảnh hưởng đến bạn. Từ đó đến thành công không còn xa.



## MỤC LỤC

<i>Lời khuyên dành cho mọi người</i> .....	5
Bữa ăn hợp lý .....	7
Hạn chế tăng cân tuổi trung niên .....	9
Làm thế nào để giữ vóc dáng thon thả khi mãn kinh? .....	11
Dinh dưỡng tùy theo bệnh .....	13
Khỏe nhờ biết cách ăn sáng .....	17
Phòng tránh chứng đau lưng .....	19
Uống nước như thế nào để tốt cho sức khỏe? .....	22
Phương cách giúp bảo vệ gan.....	25
5 lý do bất ngờ khiến bạn tăng cân.....	31
Giải độc cơ thể .....	35
Giải độc da và phổi .....	42
Giải độc đường tiêu hóa .....	50

Giải độc tế bào và thể dục rung động.....	64
Giải độc gan .....	71
Giải độc thận .....	77
Ngâm và giải độc khớp .....	86
Dinh dưỡng phục vụ giải độc.....	102
Âm nhạc với sức khỏe.....	115
Âm nhạc chữa lành bệnh tật .....	120
Âm nhạc giúp điều trị bệnh tâm thần phân liệt .....	123
Nghe nhạc giúp ngủ ngon hơn .....	125
Âm nhạc điều chỉnh huyết áp.....	126
Âm nhạc trị bệnh lú lẫn ở người già .....	127
Học nhạc tốt cho tim.....	128
Lập bảng tự kiểm tra .....	131

# BÁC SĨ TỐT NHẤT LÀ CHÍNH MÌNH

## TẬP 4

*Nhiều tác giả*

---

Chịu trách nhiệm xuất bản:  
Giám đốc - Tổng biên tập NGUYỄN MINH NHỰT  
Biên tập: LÂM AN  
Biên tập tái bản: VÕ THỊ NGỌC PHƯƠNG  
Biên: BIÊN THÙY  
Sửa bản in: VƯƠNG NGHI  
Trình bày: VŨ PHƯƠNG

---

### NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Địa chỉ: 161B Lý Chính Thắng, Phường 7,  
Quận 3, Thành phố Hồ Chí Minh  
Điện thoại: (08) 39316289 - 39316211 - 39317849 - 38465596  
Fax: (08) 38437450  
E-mail: hophubandoc@nxbtre.com.vn  
Website: www.nxbtre.com.vn

### CHI NHÁNH NHÀ XUẤT BẢN TRẺ TẠI HÀ NỘI

Địa chỉ: Số 21, dãy A11, khu Đầm Trấu, Phường Bạch Đằng,  
Quận Hai Bà Trưng, Thành phố Hà Nội  
Điện thoại: (04) 37734544  
Fax: (04) 35123395  
E-mail: chinhanhhanoi@nxbtre.com.vn

### CÔNG TY TNHH SÁCH ĐIỆN TỬ TRẺ (YBOOK)

161B Lý Chính Thắng, P.7, Q.3, Tp. HCM  
ĐT: 08 35261001 – Fax: 08 38437450  
Email: info@ybook.vn  
Website: www.ybook.vn

---

Khổ: 14 cm x 20 cm, số 464-2015/CXBIPH/77-40/Tre  
Quyết định xuất bản số: 1620A/QĐ-Tre, ngày 31 tháng 12 năm 2015  
In 1500 cuốn, tại Công ty In Văn Hóa Sài Gòn  
Địa chỉ: 754 Hàm Tử, P. 10, Q. 5, Tp. HCM  
In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2016

# Trân trọng sức khỏe! Tận hưởng sức khỏe! Sáng tạo sức khỏe!

Trong cuộc sống hiện đại ngày nay, nhu cầu cơ bản của con người đều đã được đáp ứng, chúng ta nên nghĩ cách chăm sóc cho bản thân và gia đình để có cuộc sống hạnh phúc, hưởng thụ thành quả lao động. Đừng để cho nhà cao cửa rộng, của nả đầy ra đầy mà không có sức khỏe để hưởng. Tiền mua được rất nhiều thứ, nhưng sức khỏe và sinh mạng lại không đổi được bằng tiền.

Bệnh tật già yò là nỗi sợ hãi lớn nhất của tất cả mọi người. Để tránh xa bệnh viện và không phải “nhồi” mấy viên thuốc đắng nghét vào người, hãy tập cho mình thói quen sinh hoạt đúng đắn, lành mạnh từ chế độ ăn uống, ngủ nghỉ đến làm việc điều độ, để sống là niềm vui, chứ không phải là chịu đựng những cơn đau thể xác lẫn tinh thần.



## TEM THÔNG MINH

Cào mã tem phía dưới và nhận theo cú pháp  
**NXBTR MATEM** gửi 6000 (500VNĐ/tin nhắn) để tham gia  
chương trình khuyến mãi và chăm sóc khách hàng từ NXB Trẻ.  
Mọi thông tin chi tiết về chương trình, xin vui lòng liên hệ:  
Hotline: 0932 260 062 - <http://cskh.nxbtre.com.vn>



[www.ybook.vn/ebook](http://www.ybook.vn/ebook)

ISBN 978-604-1-00904-2  
Bác sĩ tốt nhất chính mình 4



Giá: **36.000 đ**

[nxbtre.com.vn](http://nxbtre.com.vn)