

BÍ QUYẾT ĐỂ CÓ SỨC KHỎE TỐT

Bạn nghĩ thế nào khi có thể giảm rủi ro bị bệnh tim, tăng sức mạnh, giữ được vẻ trẻ trung lâu dài chỉ trong vòng một thời gian chưa bằng thời gian coi vài quảng cáo truyền hình. Thật vậy muốn có một sức khoẻ tốt thì cần có thời gian, nhưng không đến nỗi lâu như bạn tưởng. Bạn không cần phải làm những điều thường được khuyên như tập thể dục 30 phút mỗi ngày và ngủ đủ 7 tới 8 tiếng mỗi đêm.

Theo các chuyên gia hàng đầu về dinh dưỡng, sức khoẻ tim mạch và phòng chống ung thư thì có những cách tuyệt vời, cực kỳ đơn giản có thể cải thiện hạnh phúc của bạn một cách đáng kinh ngạc. Vậy thì bạn hãy dành một vài phút để thử ... và bảo đảm bạn sẽ có thể tăng cường sức khoẻ của bạn trong khoảng khắc !

1- Chống ung thư (fight cancer)

Ăn trái cây với cả vỏ. Vỏ trái táo đem lại nhiều lợi ích. Theo các thí nghiệm mới đây thì trong vỏ trái táo đỏ (Red Delicious Apple) có hơn chục hoá chất ngăn chặn sự phát triển của ung thư vú, gan, và kết tràng. Giáo sư Rul Hai Liu thuộc Đại học Cornell cho rằng vỏ các loại táo khác cũng rất tốt. Để tránh nhiễm độc của thuốc trừ sâu, nên mua táo hữu cơ.

Dùng những thuốc dinh dưỡng bổ sung cho đúng. Uống đủ liều lượng vitamin D và calcium sẽ giảm rất nhiều rủi ro bị ung thư vì theo giáo sư Joan Lappe thuộc Đại học Creighton “Vitamin D tăng cường hệ miễn nhiễm trong cơ thể và là lực lượng tiền phong chống ung thư “. Da có thể sản xuất vitamin D nhờ ánh nắng mặt trời, nhưng các nhà khoa học cho biết là tốt nhất nên uống thuốc vitamin D bổ sung để đảm bảo có đủ vitamin này trong cơ thể (1,100 IU là đủ và an toàn)

2- Làm chậm lão hoá (slow aging)

Hít dầu thơm lavender hay rosemary. Mùi thơm của lavender (oải hương) giúp bạn ngủ ngon giấc vào ban đêm. Lavender cũng rất tốt cho bạn vào ban ngày. Trong nghiên cứu mới đây, một số phụ nữ tình nguyện hít dầu thơm lavender hoặc rosemary (Oải hương hoặc Hương thảo) nguyên chất trong 5 phút. Kết quả cho thấy là mức hormone cortisol trong nước bọt giảm 24 %. Điều này rất

tốt vì cortisol là hormone gây căng thẳng tâm thần, làm tăng huyết áp và hủy hoại hệ miễn nhiễm.

Hơn nữa, những người hít nước đầu thơm lavender (oải hương) có nồng độ thấp hoặc nước đầu thơm rosemary (hương thảo) có nồng độ cao sẽ thải được dễ dàng hơn các gốc tự do tức là những phân tử làm tiến trình lão hoá và bệnh tật tăng nhanh.

3- Cắt giảm cholesterol (cut cholesterol)

- Rắc pistachios trên sà-lách

Thí nghiệm thực hiện tại Đại học Pennsylvania cho thấy là nếu ăn 1½ ounce (hoặc một nắm) pistachios (hồ trăn) mỗi ngày thì sau 4 tuần cholesterol toàn phần giảm trung bình 6,7 % và cholesterol xấu (LDL) giảm 11,6%. Lợi ích chính của sự suy giảm này là rủi ro bị bệnh tim sẽ giảm theo (nếu mức cholesterol toàn phần giảm được 7 % thì rủi ro bị bệnh tim giảm 14 %).

Theo giáo sư Penny Kris-Etherton trưởng nhóm nghiên cứu thì pistachios là nguồn cung cấp tốt nhất các sterol thực vật tức là những hợp chất có tác dụng hấp thu cholesterol. Cũng nên biết là 1 ounce pistachios chỉ chứa có 100 calori, vì vậy nên bớt dầu dấm (dressing) hoặc nên ít dùng bơ hay dầu và rắc thêm pistachios lên trên sà-lách.

4- Dùng mật lúa mạch thay vì dùng đường (replace buckwheat honey for refined sugar)

Chất ngọt này đã được dùng từ thời cha ông chúng ta để bôi lên vết thương vì có tính sát trùng. Mật lúa mạch (buckwheat honey) cũng có những lợi ích khác, như làm chậm sự oxy hoá của chất LDL (cholesterol xấu) bởi vì khi cholesterol xấu này bị oxy-hoá thì nó sẽ tạo những mảng (plaque) lắng đọng lên thành mạch máu.

5- Làm dịu các cơn bừng nóng (cool hot flashes)

Thở thật sâu. Theo 3 nghiên cứu mới nhất thì thở bằng bụng thật sâu và chậm, có thể giảm nhịp độ bị các cơn bừng nóng xuống phân nửa. Lý do bị các cơn bừng nóng, một phần là vì estrogen giảm, nhưng các nhà nghiên cứu cho rằng tình trạng căng thẳng tâm thần có phần trách nhiệm trong đó vì nó khởi kích hệ thần kinh giao cảm tức là phần mạng lưới thần kinh có trách nhiệm về “phản

ứng đánh hoặc chạy “. Cách giải quyết là thở thật sâu để thúc đẩy hệ thần kinh đối giao cảm tăng hoạt phản ứng thư giãn của cơ thể và nhờ thế mà nhịp tim sẽ chậm lại, cơ bắp sẽ thư giãn, và huyết áp sẽ giảm.

Bạn hãy ngồi thoải mái trên một chiếc ghế, thở thật sâu, hít vào bằng mũi. Thở ra bằng miệng. Nhắm mắt lại để khỏi bị phân tâm... Giữ làm sao cho bụng ấn vào thấy mềm— như vậy bụng có thể lên xuống theo mỗi nhịp thở.

6- Giữ cho mắt được tinh tường (keep your vision sharp)

Ăn một quả trứng. Cà-rốt cũng tốt, nhưng nghiên cứu cho thấy “trứng” là nguồn tốt nhất để cung ứng chất chống oxy hoá carotenoid bổ cho mắt. Lutein và zeaxanthin là hai chất carotenoid chủ yếu đối với mắt vì chỉ có hai chất này là có bổ dưỡng cho phần vàng của võng mô mắt.

Trứng không chứa nhiều lutein và zaxanthin bằng các rau có lá xanh đậm, nhưng theo giáo sư Elizabeth Johnson thì cơ thể hấp thu các chất chống oxy hoá này từ “trứng” dễ dàng hơn.

Bạn đừng e ngại là mức cholesterol sẽ tăng nếu ăn trứng bởi vì ăn một quả trứng mỗi ngày tăng lượng lutein trong máu lên 26 % và zeaxanthine lên 38 %, mà không làm tăng mức cholesterol hay triglycetride.

7-Tránh đừng để bị viêm (reduce dangerous inflammation)

Ăn một tô ngũ cốc nguyên hạt. Nhóm Iowa Women’s Research Group đã quan sát khoảng 42 ngàn phụ nữ ở thời kỳ mãn kinh trong vòng 15 năm và đã báo cáo là những phụ nữ ăn từ 11 khẩu phần ngũ cốc nguyên hạt trở lên mỗi tuần sẽ có ít nguy cơ bị chết vì những xáo trộn do viêm gây ra so với những người ăn ít hơn (xáo trộn do viêm gây ra là những bệnh có liên hệ tới chứng viêm mãn tính kể cả tiểu đường, hen suyễn, và bệnh tim).

Theo giáo sư David R. Jacobs thuộc Đại học Minnesota thì “ngũ cốc nguyên hạt chứa những thành phần có hoạt tính sinh học của cây cối. Những cái gì giúp cho cây cối sống được thì cũng giúp cho người ăn cây cối đó sống được”. Các ngũ cốc nguyên hạt nên dùng, là oatmeal (bột yến mạch), brown rice (gạo lứt), dark bread, whole grain breakfast cereal, bulgur, và popcorn (bắp rang)

8- Rèn luyện sức mạnh cơ bắp (build muscle strength)

Duỗi thẳng chân. Nếu bắp thịt chân bị cứng thì bạn hãy duỗi thẳng chân ra. Làm như vậy bạn sẽ không những cải thiện tính chất mềm dẻo mà còn tăng cường sức mạnh của cơ bắp. Thí nghiệm thực hiện trong 6 tuần lễ với 30 người lớn bị cứng gân hố kheo (hamstrings) chứng tỏ là nếu luyện tập co duỗi chân 5 ngày một tuần thì sẽ làm bắp thịt bớt cứng và gia tăng tầm hoạt động.

9- Tăng chất chống oxy hoá (boost antioxidants)

Thêm trái bơ (avocado) vào sà-lách. Rau (vegetable) đều không có chất béo, nhưng chúng ta lại cần chất béo trong bữa ăn để hấp thu các chất carotenoid chống ung thư.

Trong một thí nghiệm tại Đại Học Ohio, một số người tình nguyện đã ăn sà-lách có avocado lát mỏng hoặc không có avocado. Thử máu cho thấy là những người ăn avocado có một lượng lutein cao gấp 5 lần, alpha carotene gấp 7 lần và beta carotene gấp 15 lần. Ăn trái sung (figs, figues) phơi khô. Các trái cây sấy khô chứa nhiều chất chống oxy hoá — đặc biệt là trái sung và trái mận (plums). Một nhóm trái sung khô (lối 1 ½ ounce, *lối 42 gr*) tăng khả năng chống oxy hoá lên 9 % gần như gấp đôi so với một tách trà xanh.

Ăn sà-lách trái cây. Một hỗn hợp cam, táo, nho, và blueberries có sức mạnh chống oxy hoá gấp 5 lần so với khi chỉ ăn có một trong những thứ trái cây ấy mà thôi.

Các thành phần dùng để **trộn sà-lách trái cây sắp theo thứ tự độ chứa phenol là việt quất (cranberries), táo, nho đỏ, dâu, dứa, chuối, đào, cam và lê.** (Phenol là một loại hoá chất thực vật có thể giảm rủi ro bị bệnh mãn tính).

10- Giữ nụ cười lành mạnh (keep your smile healthy)

Theo bác sĩ nha khoa Anne Murray thuộc Viện Academey of General Dentistry, nụ hôn làm tiết nước bọt trong miệng và như vậy các vi khuẩn làm sâu răng sẽ bị tiêu diệt. Nếu chẳng may bạn chẳng có ai ... để mà hôn thì hãy chịu khó dùng loại kẹo “gôm” (gum) không đường có chứa xylitol.

11- Bảo vệ dạ dày chống vi khuẩn (protect your stomach from bugs)

Vận thấp nhiệt độ tủ lạnh. Nếu nhiệt độ trong tủ lạnh cao hơn 40 độ F (*lối 3,5 °C*) thì thức ăn trong tủ lạnh sẽ bị hư vì các vi khuẩn bắt đầu nhân bội. Tại Hoa Kỳ mỗi năm có trên 75 triệu người bị đau vì thức ăn nhiễm khuẩn và số người

chết lên tới 5000. Vì vậy tủ lạnh phải có bộ phận điều nhiệt để giữ cho nhiệt độ đủ thấp.

12- Ngăn ngừa chứng đau đầu (prevent headache)

Hãy ngẩng đầu lên. Bác sĩ Roger Cady, phó chủ tịch hội National Headache Foundation, nhận định “tư thế của đầu là một trong những yếu tố có liên quan tới đau đầu được ít người biết tới nhất”. Một trong những tư thế có hại là “chúi đầu về phía trước” (forward head posture, FHP).

Nếu cổ bạn cúi về phía trước, bạn sẽ phải ngước đầu lên để nhìn, điều này có thể làm các dây thần kinh và cơ bắp ở phía dưới sọ đầu bị đè ép. Tư thế FHP này thông thường xảy ra khi làm việc với máy điện toán. Bác sĩ Colleen Baker thuộc Headache Care Center, Springfield, MO, đưa ra những khuyến cáo sau đây nhằm giúp bạn giữ cho đầu thẳng mỗi khi sử dụng máy điện toán :

- Tưởng tượng có một sợi dây buộc vào đỉnh đầu và kéo lên trên.
- Kiểm điểm định kỳ xem tai của bạn có ở ngay phía trên vai hay không (?)
- Sắp đặt để máy điện toán nhắc nhở bạn lập lại hai điều trên đây sau mỗi nửa tiếng đồng hồ.

13- Giữ cho trí óc minh mẫn (keep your mind sharp)

Uống 2 tách trà xanh mỗi ngày. Nghiên cứu cho thấy là trà xanh điều hoà mức cholesterol và có thể giảm rủi ro bị ung thư. Các nhà khoa học còn nhận định là trà xanh bảo vệ chức năng nhận thức. Và càng uống nhiều trà xanh thì càng tốt. Một nghiên cứu tại Nhật trên 1000 người ở tuổi trên 70 cho thấy là những người uống 2 tách trà xanh mỗi ngày đạt được thành quả tốt khi làm một số trắc nghiệm về khả năng trí óc (kể cả trí nhớ). Có thể còn có cái gì khác ảnh hưởng lên sự minh mẫn tâm thần, chẳng hạn như sự giao tiếp với bạn bè trong khi nhâm nhi tách trà. Phải chăng chính nhờ vào điều này mà tỷ lệ sa sút trí tuệ (dementia) kể cả Alzheimer thấp hơn tại Nhật so với Hoa Kỳ, vì người Nhật thường hay uống trà xanh.

9 điều người cao tuổi nên tránh

Con người khi về già, các bộ phận trong cơ thể đều lão hóa, yếu đi. Một số điều sau đây luôn ẩn chứa những hiểm họa bất ngờ mà người cao tuổi cần phải lưu tâm đề phòng.

1- Không nên tập luyện vào lúc sáng sớm

Ta vẫn có quan niệm cho rằng tập luyện vào buổi sáng là tốt vì không khí trong lành. Điều đó không đúng. Vì từ 4-6 giờ sáng theo quy luật của đồng hồ sinh học của người già thân nhiệt đang cao, huyết áp tăng, thận thượng tuyến tố cũng cao gấp 4 lần buổi tối, nếu vận động mạnh, chạy hoặc đi bộ nhiều gặp gió lạnh, tim dễ ngừng đập. Đã có không ít cụ đi bộ buổi sáng sớm về ra mồ hôi, tắm xong huyết áp tăng đột ngột, đứt mạch máu não, đột quỵ luôn. Tốt nhất là nên tập vào chiều tối, tuy không khí không được thanh sạch như sáng sớm nhưng an toàn hơn nhiều.

2-Đang ngủ không nên trở dậy vội vàng

Thần kinh người già thường chậm chạp. Lúc ngủ muốn dậy đi tiểu hoặc có ai gọi đang ở tư thế nằm mà trở dậy ngay, đi lại luôn dễ làm huyết áp tăng đột ngột, dễ dẫn đến đứt mạch máu não. Vì vậy, đang ngủ khi có việc cần dậy phải từ từ theo 3 bước, mỗi bước khoảng nửa phút. Bước 1 khi tỉnh giấc hãy nhắm mắt lại nằm thêm nửa phút. Bước 2, ngồi dậy tại giường nửa phút xoa tay, xoa chân. Bước 3, cho hai chân chạm đất hoặc chạm nền nhà nửa phút rồi mới đứng dậy đi.

3-Không nên ngoái đầu một cách đột ngột

Người già mạch máu thường xơ cứng, thành mạch dày hẹp và đàn hồi kém. Nếu đột nhiên quay ngoắt đầu về phía sau, mạch máu ở cổ bị chèn ép, động mạch vốn đã hẹp bị chèn ép lại càng hẹp hơn cộng thêm thần kinh giao cảm bị kích thích mạnh làm mạch máu co lại, máu lưu thông chậm làm não thiếu máu cục bộ, thiếu ôxy nên bị choáng, hoa mắt, chóng mặt, có người đã bị ngã. Vậy đang đứng hoặc đang đi có ai gọi từ phía sau, chớ có quay ngoắt đầu lại ngay mà nên quay chậm chậm. Tốt nhất là xoay cả người lại, tránh chỉ quay đầu.

4-Không nên đứng co một chân để mặc quần

Xương của người già thường bị xốp do thiếu canxi. Nếu không bị xốp thì xương cũng giòn. Khi mặc quần mà đứng co chân để xỏ từng chân vào ống quần dễ bị ngã do mất thăng bằng hoặc do vướng vào quần. Người cao tuổi đã ngã thì dễ gãy xương, dập xương. Khi mặc quần tốt nhất là nên ngồi trên ghế hoặc trên giường. Trong nhà tắm nếu không có chỗ ngồi thì phải dựa hông vào một bên tường để giữ thăng bằng cho khỏi ngã. Nhiều người bị ngã gãy xương ống chân, dập xương chậu vì đứng co chân mặc quần.

5-Không nên quá ngửa cổ về phía sau

Có lần một ông già đã về hưu cạnh nhà tôi, sức khỏe tốt, khi ăn tối xong ngồi nghỉ trên ghế tựa có lẽ do mỏi cổ nên ông đã ngửa cổ về phía sau hơi quá nên

bị xỉu luôn. Khi con cháu biết thì nửa người bên phải của ông đã bị liệt, nước mũi nước dãi chảy ròng ròng và không nói được nữa, phải đưa ngay vào viện. Trường hợp này là do gần mạch máu nơi cổ có nhiều đốt xương, bình thường giữa các đốt có chất nhờn bôi trơn nhưng về già chất bôi trơn kém đi, các đốt xương trở nên sắc cạnh. Khi ngửa cổ ra phía sau quá giới hạn cho phép, phần xương sắc cạnh đó làm tổn thương đến mạch máu, hạn chế lượng máu đưa lên não gây ra thiếu máu não làm ngất xỉu. Vì vậy, người già khi ngồi ghế tựa không nên ngửa cổ quá mức về phía sau.

6-Không nên thắt dây lưng quá chặt

Vùng bụng quanh dây lưng là nơi gần dạ dày, ruột non, ruột già, trực tràng và hậu môn. Dây lưng mà thắt chặt quá sẽ chèn ép các mạch máu bụng, cản trở máu lưu thông, đoạn trực tràng gần hậu môn có thể dễ bị lòi ra ngoài khi đi đại tiện mà ta thường gọi là lòi dom. Dây lưng thắt chặt, dạ dày, ruột non luôn ở trạng thái chịu sức ép ảnh hưởng xấu đến tiêu hóa. Vì vậy, không nên thắt chặt dây lưng và tốt nhất là dùng dây đeo quần qua vai, tiếng Pháp gọi là Bretel (bờ rơ ten). Bình thường ở nhà chỉ nên mặc quần ngủ lỏng chun không nên mặc quần âu cứ phải thắt dây lưng làm bụng luôn bị gò bó.

7-Khi đi đại tiện không nên rặn quá mức

Táo bón là hiện tượng thường gặp ở người già. Tâm lý khi đi đại tiện không ai muốn ở lâu trong nhà vệ sinh nên thường muốn rặn mạnh để đi cho nhanh nhưng nếu rặn quá sức, mặt mũi đỏ gay rất nguy hiểm. Các khảo nghiệm về y học đã cho biết khi rặn mạnh dễ giãn tĩnh mạch ở hậu môn gây chảy máu nhưng điều quan trọng hơn là huyết áp sẽ tăng có thể dẫn tới tai biến mạch máu não và nhồi máu cơ tim. Để đỡ phải rặn khi đi ngoài, người già cần ăn nhiều rau quả, chuối, khoai, uống nhiều nước để chống táo bón.

8-Không nên nói nhanh, nói nhiều

Một số nhà khoa học Mỹ phát hiện khi ta nói chuyện bình thường dù chỉ là chuyện vui nhẹ nhàng, các tế bào trong cơ thể vẫn chịu tác động và ảnh hưởng tới huyết áp. Thử nghiệm khoa học với 100 người mỗi người đọc 2 trang tài liệu với tốc độ nhanh chậm khác nhau. Kết quả cho thấy người đọc tốc độ vừa phải thì huyết áp, nhịp tim bình thường. Người đọc nhanh quá, đọc liền thoảng thì lập tức huyết áp tăng, nhịp tim tăng nhưng khi đọc thông thả trở lại, huyết áp, nhịp tim lại giảm xuống. Qua đó ta thấy người già nên nói ít, nói chậm thì có lợi cho sức khỏe. Những cụ nào bị bệnh tim mạch, bị huyết áp càng phải nói chậm, nói ít.

9-Không nên xúc động

Đối với người già mạch máu đã lão hóa nếu xúc động mạnh, quá giận dữ hoặc quá vui dễ bị nhồi máu cơ tim và đứt mạch máu não. Do đó, người già không nên xúc động tránh mọi sự tức giận, buồn phiền mà cần sống thanh thản, hòa nhã, vui vẻ, bỏ qua hết mọi chuyện, ảnh hưởng đến tâm lý, sức khỏe.

Có một câu nói rất hay: "Đừng để chết vì thiếu hiểu biết". Vì thật ra đã có rất nhiều người chết vì thiếu hiểu biết kể cả những người còn trẻ. Qua sự hiểu biết ít ỏi của bản thân, qua kinh nghiệm cuộc sống và qua tham khảo các tài liệu y học mới nhất của nước ngoài mong rằng với bài viết ngắn này sẽ giúp các bậc cao niên sống lâu, sống khỏe, sống vui tăng thêm nhiều tuổi thọ.

ĐẬU ĐEN XANH LÒNG PHƯƠNG THUỐC KỲ DIỆU

Sách “Lãnh Hải Y Thoại” của La Đình Phổ đời nhà Thanh Trung Quốc có ghi khí của đậu đen xanh lòng làm sang mắt, bổ thận, tim, gan, mắt sáng, thính tai, đen tóc, Mạnh gân cốt, Nhuận trường, không táo bón không rối loạn, giải độc, tiêu thủy, thanh nhiệt, hoạt huyết, giảm đau, không vật

Sách “Dương Tâm Thư” của Huy Thần viết: Mỗi sáng nuốt 49 hạt đậu đen xanh lòng suốt đời sang mắt thính tai, tóc đen, tiêu mụn nhọt

Truyện “Bông Hoa giản dị” của Ngô Doãn Phú có đoạn ghi: Trẻ nhỏ mỗi ngày nuốt một hạt, đến mười tuổi nuốt 49 hạt sẽ ít bị ốm đau, không đau mắt

1. DƯỢC TÍNH: Mát ngọt không độc

- Đậu đen giã nát đắp chỗ sưng tấy
- Ăn đậu đen nấu chín trị mụn nhọt
- Nuốt đậu đen mỗi sáng 49 hạt làm bổ thận, bổ gan, bổ tim, thanh nhiệt hoạt huyết, giải độc tiêu đàm, giảm đau, sáng mắt, đen tóc, đen râu, mạnh gân cốt, tránh táo bón, phòng bệnh
- Khí của đậu là bí quyết mạnh khỏe sống lâu, vì thân khai nhị (lỗ tiêu, lỗ tiểu) thận khí đủ thì đủ tiêu, tiểu thông lợi

Có một thầy giáo 42 tuổi tối đọc sách, chấm bài, biết được bài thuốc này ông dùng liên tục 4 năm, kết quả là đứng giảng bài liên tục 4 giờ liền không thấy mệt, miệng không khô, lưỡi không ráo, tiếng không khàn, ít có cảm giác mệt mỏi, đặc biệt là nhãn lực khỏe hơn hồi trẻ

Một ông tên Lý 20 năm bị táo bón, sau khi dùng đậu đen một tháng đại tiện được thoải mái, ông vui mừng nói sung sướng hơn trúng số độc đắc

Một cô nhân viên bưu điện mặt đầy mụn trứng cá, chỉ uống đậu đen hơn 1 tháng, các mụn nhọt đều không còn nữa

Một cụ già 80 tuổi, dạy chữ nho hàng ngày phải giơ tay viết nhưng không run, mắt không đeo kính, lên lầu cao không thở dốc . Hối bí quyết trường thọ mạnh khỏe, cụ trả lời 50 năm liền, mỗi ngày cụ nuốt 49 hạt đậu đen

2. CÁCH DÙNG

- Sáng thức dậy, sau khi đánh răng rửa mặt, dùng nước sôi để nguội rửa sạch hạt đậu đen, uống với nước đã nấu chín, đừng ngâm lâu đậu đen sẽ bị lên men
- Không nấu, không tán, không nhai, chỉ nuốt trọn như thuốc
- Nuốt xong, ăn điểm tâm
- Ai cũng nuốt được, không kiêng cử
- Với những người không bị bệnh thận, có thể dùng nước rửa đậu

3. LỜI DẶN THÊM

- Đây là phương thuốc kỳ diệu, vì chỉ một loại mà chữa được nhiều chứng bệnh cho mọi lứa tuổi
- Rất kinh tế vì rất rẻ tiền, 1 ký đậu dùng được mấy tháng
- Khả thi vì bất cứ ai dù nghèo đến mấy cũng có thể mua được và ở đâu cũng có bán

TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

1. PHƯƠNG THUỐC

- Buổi sáng trước khi ăn sáng, nuốt sống (nuốt trọn không nhai) 49 hạt đậu đen xanh lòng (chọn lấy hạt to)
- Phạt có 2 con số : 7 và 7 số 49 là bội của 2 số ($7 \times 7 = 49$), con số mang tính khoa học huyền bí

2. TÁC DỤNG

- Bổ tim, gan, thận
- Mắt sáng, thính tai, đen tóc
- Mạnh gân cốt

- Nhuận trường, không táo bón không rối loạn
- Giải độc, tiêu thủy
- Thanh nhiệt, hoạt huyết, giảm đau, không vật

Trên cơ sở phát huy của 6 tác dụng trên, BỆNH TIỂU ĐƯỜNG tự nhiên biến mất, đường trong máu trở về mức thích nghi

TRẺ EM

- Đậu đen ngâm nước sôi 1 đêm sáng uống
- Trẻ con từ 3 tuổi đến 10 tuổi chỉ cần mỗi ngày uống 7 hạt thì:
 - 1- Mắt sáng, không đau mắt, dù học nhiều cũng ít bị cận
 - 2- Tiêu hóa tốt, không táo bón
 - 3- Sức khỏe tốt, ít ốm đau
- Từ 11 đến 16 tuổi uống 21 hạt ($3 \times 7 = 21$), Tuổi 17 trở lên uống 49 hạt như người lớn.

ĐIỀU TRỊ BẰNG RAU TRÁI

| | |
|----------------------|---|
| A di xon | Romaine lettuce,celery,spinach,parsley,cabbage |
| Bạch đới | Beet,cucumber,celery,coconut,dandelion, |
| Bàng quang | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Bất lực | Beet,cucumber,celery,carrot,apple,cucumber,lettuce,parsley |
| Bệnh bạch cầu | Carrot,beet,dandelion,turnip,lettuce,spinach |
| Bệnh gan | Beet,cucumber,celery,coconut,lettuce, |
| Bệnh gút | Beet,cucumber,celery,coconut,parsley,carrot,spinach,turnip,watercress |
| Bệnh thận | Beet,cucumber,celery,coconut,parsley,carrot,spinach,turnip,watercress |
| Bệnh tim | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Bệnh trĩ | Carrot,spinach,turnip,watercress |
| Béo phì | Beet,cucumber,celery,cabbage, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Bướu | Beet,cucumber,celery, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Bướu cổ | Parsley,sea lettuce, kelp, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Cảm lạnh | Beet,cucumber,celery,lemon,carrot,radish,spinach |
| Căng thẳng thần kinh | Beet,cucumber,celery, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Cao máu | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Chàm,vẩy nến | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Chóng mặt | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Chứng ợ nóng | Beet,cucumber,coconut, carrot,spinach,turnip,watercress,parsley |

| | |
|----------------------|--|
| Chứng u sầu | Beet,cucumber,dandelion, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Co thắt | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Cúm | Beet,cucumber,celery,lemon, |
| Cườm mắt | Beet,parsley,cucumber,celery, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Đái albumin | Beet,cucumber, |
| Đái dầm | Beet,cucumber,celery,coconut |
| Đau bụng hơi | Beet,cucumber,carrot,spinach,turnip,watercress |
| Đau đầu thống | Beet,cucumber,celery carrot,spinach,turnip,watercress,dandelion |
| Đau lưng | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Đậu mùa | Beet,cucumber,celery,lettuce,alfalfa |
| Đau thắt ngực | Lettuce,alfalfa,dandelion, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Đầy hơi | Beet,cucumber,celery,carrot,spinach,turnip,watercress |
| Dị ứng | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Điên, tâm thần | Beet,cucumber,celery, carrot,spinach,turnip,watercress,parsley |
| Động kinh | Beet,cucumber,celery, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Dư chất béo | Beet,cucumber,celery ,carrot,spinach,turnip,watercress |
| Giãn tĩnh mạch | Carrot,spinach,turnip,watercress,beet,cucumber,celery |
| Ho | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress,lemon |
| Hôi miệng | Carrot,spinach,turnip,watercress |
| Hư mòn răng | Carrot,dandelion,lettuce,turnip,spinach |
| Khô dịch khớp | Beet,cucumber,parsnip,potato, Carrot,spinach,turnip,watercress |
| Khó tiêu | Beet,cucumber,lemon, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Kiết lỵ | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Kinh nguyệt rối loạn | Beet,cucumber,celery,coconut, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Lao | Beet,cucumber,celery,carrot,radish |
| Loạn thị | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Mất ngủ | Beet,cucumber,grapefruit,celery,carrot,spinach,turnip,watercress |
| Máu nhiễm urea | Beet,celery,coconut,cucumber,carrot,spinach,turnip,watercress |
| Mệt mỏi | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Mụn nhọt | Carrot, lettuce,spinach,turnip,watercress, |
| Mụt nhọt | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress,lettuce |
| Nấm kê chân | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Nghẽn mạch | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Ngứa | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Nhiễm acid | Carrot,beet,cucumber,spinach,turnip |
| Nhiễm độc | Beet,cucumber,celery, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Nhức đầu | Beet,cucumber,lettuce, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Phù thũng | Beet,cucumber,celery,coconut,parsley, |
| Sa dạ con | Beet,cucumber,lemon,celery,parsley, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Sạn thận | Beet,cucumber,celery,lemon,parsley |
| Sởi | Beet,cucumber,dandelion, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Sốt | Grapefruit,lemon,orange |
| Sốt mùa hè | Beet,cucumber,celery,parsley, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Sùi vòm họng | Do sữa,đường,bột-carrot,spinach,turnip,watercress |
| Suy nhược thần kinh | Beet,cucumber,celery,lettuce, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Suyễn | Celery,radish, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Táo bón | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |

| | |
|-------------------|---|
| Tất kinh | Beet,lettuce,pomegranate,celery, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Thấp khớp | Beet,cucumber,celery, carrot,spinach,turnip,watercress,lemon |
| Thấp máu | Beet,cucumber,carrot,beet,coconut,spinach |
| Thiếu máu | Beet,cucumber,pomegranate,carrot,celery,coconut,dandelion,lettuce,sp |
| Thiếu sinh tố C | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Thoát vị | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Thủy đậu | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Tiết dịch nhầy | Radish,celery ,carrot,spinach,turnip,watercress |
| Tiêu chảy | Carrot,celery, ginger, turmeric |
| Tiêu đau | Beet,cucumber,celery,parsley |
| Tiêu đường | Beet,cucumber,celery,carrot,parsley,lettuce,stringbeans,radish,waterc |
| Tóc | Carrot,lettuce, alfalfa juice,apple |
| Túi mật và sạn | Beet,cucumber,celery,lemon,coconut, |
| Tuyến tiền liệt | Beet,cucumber,lemon,radish, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Ung thư | Carrot,spinach,turnip,watercress |
| Ung thư máu | Apple,beet,coconut, carrot,spinach,turnip,watercress,dandelion |
| Vàng da | Beet,cucumber,celery, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Vảy nến | Beet,cucumber,carrot,spinach,turnip,watercress |
| Viêm amidan | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Viêm bàng quang | Beet,cucumber,celery, carrot,spinach,turnip,watercress,green pepper |
| Viêm bề thận | Beet,cucumber,celery ,carrot,spinach,turnip,watercress |
| Viêm cuống phổi | Beet,cucumber,celery, |
| Viêm dạ dày | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Viêm đa thần kinh | Beet,cucumber,celery, carrot,spinach,turnip,watercress,parsley |
| Viêm họng | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Viêm khớp | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress,grapefruit,celery |
| Viêm loét dạ dày | Beet,cucumber,celery, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Viêm màng bụng | Beet,cucumber,celery, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Viêm màng kết mạc | Celery,parsley, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Viêm màng não | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Viêm mũi | Beet,cucumber,celery, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Viêm não | Beet,cucumber,celery, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Viêm nướu răng | Beet,cucumber,carrot,spinach,turnip,watercress |
| Viêm phổi | Beet,cucumber,celery ,carrot,spinach,turnip,watercress |
| Viêm ruột kết | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Viêm thanh quản | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Viêm tĩnh mạch | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Viêm tủy xương | Beet,cucumber,celery,dandelion, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Xơ cứng động mạch | Beet,celery,lettuce, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Xơ cứng thần kinh | Parsley,celery, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Xơ gan | Beet,cucumber, carrot,spinach,turnip,watercress |
| Xương xốp | Lettuce,dandelion, carrot,spinach,turnip,watercress |



Alfalfa plants



Alfalfa sprouts



Apple



Beet root



Bell peppers



Cabbage



Carrots



Celeriac



Celery



Coconut



Cucumber



Dandelion flower



Grapefruits



Kale



Kelp



Lemons



Lettuces



Limes



Oranges



Parsley



Parsnips



Pomegranate



Potato



Romaine lettuce



Rutabaga



Sea lettuce



Spinach



Stringbeans



White skin radish



Red skin radish



Turnip



Watercress



Asparagus



Eggplants



Ginger



Black skin radish



Red Guava



White Guava



Kohlrabi



Winter Pumpkins



Lemongrass



Mangosteen



Mustard Green



Papaya



Pears

RAU TRÁI TRỊ BỆNH Bảng 2

| | | | | | | |
|----------|-----------|-----------|-----------|---------|------------|----------|
| Bao tử | Cabbage | Kale | Tumeric | Papaya | Sweet rice | Spinach |
| Bệnh gan | Artichoke | Dandelion | Celery | Carrots | Tomatos | Parsley |
| Cao máu | Apicots | Avocado | Bananas | Beets | Celery | Cucumber |
| Cao mỡ | Artichoke | Chestnut | Figs | Oats | Mushroom | Yogurt |
| Đàm nhớt | Radish | Cabbage | Asparagus | Lemons | Ginger | Kale |

| | | | | | | |
|-------------|-----------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|
| Ho | Lemon | Orange | Ginger | Radish | Turnip | Parsley |
| Khó tiêu | Vinegar | Ginger | Beets | Cabbage | Radish | Carrots |
| Kinh nguyệt | Asparagus | Beets | Kohlrabi | Mustardgreen | Eggplant | Turnip |
| Miễn dịch | Mushroom | Peppers | Cantaloupe | Flaxseeds | Oranges | Yogurt |
| Nhức đầu | Pumpkin | Celery | Cucumber | Carrots | Grapes | Lemon |
| Táo bón | Apple | Beans | Carrot | Prune | Greens | Yogurt |
| Thiếu máu | Broccoli | Chlorophyll | Seaweeds | Spinach | Pumpkin | Mushroom |
| Tiêu chảy | Apples | Bananas | Pears | Mangosteen | Guava | Teas |
| Tiểu đường | Artichoke | Avocado | Chia seeds | Methi seed | Ladyfinger | Blueberrie |
| Tim mạch | Apples | Bananas | Beets | Brocoli | Cabbage | Flaxseeds |
| Ung thư | Apricots | Beets | Blueberries | Brocoli | Lemons | Carrots |



Chia Seeds



Methi seeds



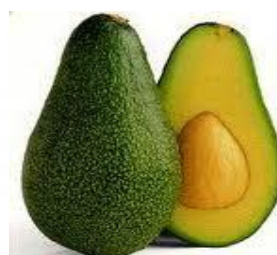
Turmeric



Apricots



Artichoke



Avocado



Bananas



Blue Berries



Broccoli



Cantaloupe



Cauliflower



Cherries



Chestnut



Dates



Ear Mushroom



Figs



Brown Flaxseeds

Yellow Flaxseeds



Garlic



Grapes



Nut Mushrooms



Peach



Pineapple

Bồi Bổ Sức Khỏe Bằng Đậu Đen

Đậu đen là một loại thực vật được trồng rất nhiều tại một số nước Á Châu. Người Trung Hoa không những đã biết dùng đậu đen để chế biến các loại thực phẩm như nước tương, tương khô và bột đậu mà còn dùng để luyện cao và làm thuốc. Có hai loại đậu đen: Loại vỏ đen ruột trắng và loại vỏ đen ruột xanh mà người Việt Nam mình thường gọi là đậu đen xanh lòng. Loại sau này thường được người ta chọn lựa dùng để làm thuốc nhiều hơn.

Theo sách Bản Thảo Bị Yếu của Trung Quốc viết rằng: Đậu đen có đặc tính làm cho người già mắt yếu được sáng trở lại. Nó còn có công hiệu bổ thận và điều hòa hệ thống tim mạch. Ở Trung Hoa có nhiều người đã trên 80 tuổi, nhờ dùng đậu đen thường xuyên, mà không cần đeo kiếng lão, lên xuống thang lầu không biết mệt và khi viết chữ, tay không run. Có người bị táo bón kinh niên cũng nhờ dùng đậu đen mà nay được nhuận trường, đại tiện bình thường trở lại. Những người bị bệnh trái giống (đậu mùa), mặt rỗ hoa mè, sau khi áp dụng phương pháp dưỡng sinh bằng đậu đen một thời gian thì thấy các vết thẹo đã khỏi hẳn, da trơn mịn màng bình thường.

Sách Y Học cổ truyền Trung Quốc có viết: "Ngoài bông cúc ra, đậu đen là loại thực phẩm dưỡng sinh tốt nhất để bổ mắt, đến già vẫn còn đọc chữ được rõ ràng. "

Sách Thọ Thân Dưỡng Lão Tân Thư viết: "Lý Mỗ tiên sinh mỗi sáng thức dậy là nuốt 27 hạt đậu đen tròn lẳng. Đến nay đã già nhưng mắt ông còn tỏ và tai ông vẫn thính như thuở thanh xuân".

Người ta còn mách, nên nuốt 49 hạt đậu đen xanh lòng với nước sôi nguội hay còn ấm vào mỗi buổi sáng thì sẽ công hiệu nhanh chóng hơn trong việc hồi phục thị giác của mắt. Có người lúc còn trẻ, hàng ngày chỉ nuốt một hạt đậu đen, rồi tăng dần liều lượng mỗi năm thêm một hạt. Cho đến già, ông thấy mạnh khỏe hơn những người cùng tuổi. Mắt còn tỏ, không cần phải đeo kiếng lão.

Theo sách Y Học đời Mãn Thanh ghi chép: "Đậu đen tính hàn, vị cam (ngọt), sắc đen, chứa nước, hình dáng giống quả thận, nên có khả năng làm sáng mắt, lợi thủy, bổ thận, nhuận tâm, giải nhiệt, khu phong, hoạt huyết, giải độc, giảm đau và trừ được chứng sưng phù. Dùng đậu đen giã nát hay ngâm vụn rồi đắp lên chỗ sưng đau thì sẽ chóng lành. Những người thường ăn đậu đen nấu chín sẽ phòng ngừa được các chứng ban trái."

An Lão tiên sinh ở tỉnh Hà Nam (Trung Quốc), tuổi trên 80, hàng tuần đều dạy học trò về nghệ thuật thư pháp (viết chữ đẹp bằng bút lông). Tay ông không run và không cần đeo kiếng. Có người hỏi ông nhờ bí quyết nào mà có sức khỏe như vậy. Ông bảo nhờ phương pháp nuốt đậu đen từ 50 năm nay.

Khi mua đậu đen, chúng ta nên chọn lựa thứ hạt đen mướt (bổ thận) và ruột xanh (bổ gan). Loại đậu đen này thường được dùng để làm thuốc rất tốt.

Cách thức dùng đậu đen để bồi dưỡng và trị liệu tùy theo sự tiện lợi hay ý thích của mỗi người. Cách thông thường nhất để thử nghiệm trong một tuần lễ là chúng ta có thể dùng 49 hạt đậu đen xanh lòng thứ tốt (no tròn, đen mướt và còn mới) rửa sạch. Mỗi sáng nuốt 7 hạt với nước chín để nguội hay còn ấm. Nhớ rửa sạch mỗi lần 7 hạt trước khi dùng. Đừng rửa một lượt 49 hạt rồi để dành vì sau khi dùng rồi, phần đậu còn lại sẽ lên mọng. Sau đó số lượng đậu dùng hàng ngày có thể gia tăng tùy thích. Người bị bệnh thận có thể dùng nước sôi nguội pha muối thật loãng để nuốt đậu đen. Còn người bị bệnh phù thũng chỉ nên dùng nước sôi nguội bình thường và không pha muối. Hạt đậu không được rang hay nấu chín. Nên được nuốt trọn, không được cắn bẻ hay nhai nát. Nuốt đậu đen rồi, chốc lát sau có thể dùng điểm tâm và sinh hoạt bình thường, không kiêng cử gì cả. Bất kỳ người lớn hay thiếu niên đều có thể áp dụng phương pháp dưỡng sinh này để kiện thân và bồi dưỡng sức khỏe. Đừng lo ngại đậu đen nguyên hạt sẽ không tiêu hóa được ở trong ruột. Chỉ 3 tiếng đồng hồ sau khi nuốt đậu xong là chúng ta cảm thấy phải đi đại tiện rồi.

Tóm lại đậu đen không chỉ là thực phẩm mà còn là một thứ thuốc để cường thân kiện thể. Nó có công hiệu trong lãnh vực làm sáng mắt, ngăn chặn bệnh đau mắt, giải độc trong cơ thể, bồi bổ gan và thận, điều hòa bộ máy tuần hoàn

huyết và bộ máy tiêu hóa. Một cân đậu đen giá chẳng bao nhiêu tiền nhưng lại là một cân thuốc vô cùng quý báu.

10 loại rau giúp hạ huyết áp

Các nghiên cứu y học cho thấy việc khống chế và điều trị bệnh tăng huyết áp cần bắt đầu bằng các biện pháp điều tiết hệ thần kinh trung ương, cải thiện trao đổi tuần hoàn, phòng và giảm xơ cứng động mạch, giảm mỡ máu. Trong quá trình đó chữa bệnh bằng thực phẩm thường có hiệu quả tương đối rõ rệt. Sau đây xin giới thiệu 10 loại rau thường dùng có tác dụng phòng trị bệnh huyết áp.

Rau rút: tính hàn, vị ngọt có tác dụng thanh nhiệt lợi thủy, tiêu thũng giải độc. Rau rút rất tốt cho các bệnh tăng huyết áp. Y học đã chứng minh rằng chất polysacarid trong rau rút có tác dụng hạ huyết áp và phòng chống ung thư.

Rau cải cúc: tính mát, vị tề, không độc có tác dụng hòa tỳ vị, an tâm khí, lợi tiểu, tiêu đờm... Cải cúc tốt cho các bệnh tăng huyết áp. Trong cải cúc có chứa những chất kiềm mật có tác dụng hạ huyết áp, bổ não, những chất xơ thô tốt cho tiêu hóa, thông tiện và giảm cholesterol

Rau diếp: tính mát, vị đắng có tác dụng lợi ngũ tạng, thông kinh mạch, lợi tiểu... Tốt cho các bệnh tăng huyết áp. Trong thành phần của rau diếp, lượng kali cao gấp 27 lần lượng natri, tỷ lệ này rất có lợi cho sự cân bằng nước trong cơ thể và sự đào thải cặn bã, tăng cường bài tiết nước tiểu, giúp cải thiện tính năng co bóp của người tăng huyết áp. Rau diếp thường dùng ăn sống nên phải chú ý gieo cấy sạch và rửa sạch trước khi ăn để tránh bị tiêu chảy.

Rau cần tây: tính mát vị ngọt đắng có tác dụng tỉnh não kiện thần. Cần tây thích hợp với các bệnh tăng huyết áp, tiểu đường, mất ngủ, đau đầu... Rau cần tây có nhiều vitamin P có tác dụng tăng cường hiệu lực của vitamin C trong việc giảm huyết áp và giảm mỡ máu, có hiệu quả rõ

rệt với các bệnh tăng huyết áp nguyên phát, tăng huyết áp do mang thai, sinh nở, tăng huyết áp thời kỳ mãn kinh. Có thể dùng nước ép rau cần tây hoặc nấu nước uống hằng ngày rất tốt. Rau cần còn chứa nhiều chất khoáng, chất xơ có

tác dụng trấn tĩnh bảo vệ mạch máu, tăng cường phát triển xương, chống thiếu máu thiếu sắt.

Rau cải thìa: tính mát, vị ngọt, có tác dụng tán hàn tiêu thũng, thanh nhiệt giải độc... Cải thìa có tác dụng hỗ trợ điều trị đối với các bệnh tăng huyết áp, hở van tim, viêm thận, chảy máu lợi, hoại huyết và bệnh về huyết quản não.

Mộc nhĩ đen (thường gọi mộc nhĩ): tính mát, vị ngọt, có công năng bổ khí ích trí bồi bổ dưỡng sinh, bổ huyết hoạt huyết... Mộc nhĩ thích hợp cho các bệnh tăng huyết áp, băng huyết, thiếu máu, đau răng, mất ngủ, viêm amidan. Mộc nhĩ chứa nhiều kali nên rất thích hợp cho người bệnh tăng huyết áp. Trong mộc nhĩ chứa chất axit tác dụng hạ cholesterol trong máu. Chất keo trong mộc nhĩ có tính kết dính mạnh, có tác dụng kết hút các chất cặn thừa trong cơ thể, bài thải ra ngoài theo đường tiêu hóa. Glucosid purin trong mộc nhĩ làm giảm khả năng tắc mạch máu não do tăng huyết áp gây nên.

Nấm hương: tính mát, vị ngọt có tác dụng kiện tỳ ích vị, giảm mỡ, giảm huyết áp. Nấm hương rất tốt cho các bệnh tiểu đường, tăng huyết áp, xơ cứng động mạch, thừa mỡ trong máu... Nấm hương chứa nhiều kali, ít natri và chứa chất có tác dụng khống chế lượng cholesterol trong máu và trong gan, ngăn chặn quá trình xơ cứng động mạch. Nấm hương là thực phẩm trị liệu thích hợp với các chứng bệnh như: xơ cứng động mạch, tăng huyết áp, tiểu đường do thừa cholesterol gây nên.

Hành tây: tính ấm, vị cay, rất tốt cho các bệnh tăng huyết áp, thừa mỡ máu, tiểu đường... hành tây có thể làm tan bớt búi tắc mạch máu não, ức chế cholesterol trong máu tăng cao do ăn uống các thực phẩm nhiều chất béo. Hành tây có lượng canxi phong phú nên thường xuyên ăn hành tây sẽ bổ sung lượng canxi trong máu giúp hạ huyết áp. Những chất có trong hành tây có thể giảm bớt sức cản của huyết quản ngoại biên và động mạch vành tim để ổn định huyết áp.

Cà chua: tính mát, vị chua có tác dụng tốt với các bệnh tăng huyết áp, xuất huyết đáy mắt... Chất xeton trong cà chua có tác dụng hạ huyết áp, lợi tiểu. Hàm lượng vitamin C trong cà chua không cao nhưng khó phá hủy, giúp làm mềm huyết quản nên có tác dụng chống xơ cứng động mạch và chống ung thư.

Cà tím: tính hàn lạnh, vị ngọt tác dụng thanh nhiệt, hoạt huyết, lợi tiểu, giải độc... Cà tím hàm chứa nhiều vitamin E và P giúp nâng cao sức đề kháng của vi mạch huyết quản, chống xuất huyết. Các chất kiềm trong cà tím giúp giảm bớt lượng cholesterol trong máu, có tác dụng phòng chống bệnh về van tim rất tốt. Vì vậy cà tím là loại thực phẩm tốt cho người bệnh tăng huyết áp, bệnh mạch não, mạch vành...

MÓN ĂN PHÒNG BỆNH CAO HUYẾT ÁP

THÁI HƯ

(Theo "*Gia đình dược thiện*" và "*Thực dưỡng bổ ích bí dược lương phương*" - TQ)

CÀ CHUA SỐNG TRỘN ĐƯỜNG

- *Cách dùng:* Sáng sớm, khi chưa ăn uống gì, lấy 1-2 quả cà chua, dùng nước sôi rửa sạch, thêm chút đường cho đủ ngọt và ăn sống. 10 ngày là một liệu trình, nghỉ 3 ngày, sau đó lại tiếp tục như vậy.

- *Công hiệu:* Đặc biệt có ích với những người tăng huyết áp kèm theo xuất huyết dưới đáy mắt.

MỘC NHĨ HẤP

Mộc nhĩ là thức ăn có độ dinh dưỡng cao và theo YHCT, mộc nhĩ có vị cam, tính bình, không độc, có tác dụng: tư bổ cường tráng, tư vị ích khí, hòa trung lương huyết, giảm áp lợi tiện.

- *Cách dùng:* Mộc nhĩ khô 3g (mộc nhĩ đen hoặc trắng đều được), ngâm nước một đêm, hôm sau đem hấp chín, thêm chút đường phèn, ăn trước khi đi ngủ. Dùng liên tục 10 ngày, nghỉ 3 ngày lại tiếp tục. Có thể dùng lâu ngày mà không gây tác dụng phụ.

- *Công hiệu:* Hạ huyết áp, phòng trị xơ cứng mạch máu và xuất huyết đáy mắt.

CHÁO RAU CẦN

- *Nguyên liệu:* Rau cần tươi 60g-, gạo tẻ 70-100g.
- *Cách nấu:* Rau cần rửa sạch, thái nhỏ, cùng gạo cho vào nồi, đổ khoảng 600ml nước nấu thành cháo.
- *Cách dùng:* Mỗi ngày ăn 2 lần vào buổi sáng, buổi tối. Ăn khi cháo còn nóng, không nên để lâu. Cháo này tác dụng chậm, phải dùng lâu mới kiến hiệu.
- *Công hiệu:* Lợi tiểu, bổ thận, thanh nhiệt, bình can. Dùng cho người cao huyết áp, đái đường v.v...

CHÁO SẮN DÂY

- *Nguyên liệu:* Bột sắn dây 30g, gạo tẻ 50g.
- *Cách nấu:* Gạo tẻ ngâm nước một đêm. Hôm sau, dùng khoảng 500ml nước, cùng với bột sắn dây, cho vào nồi đất, dùng lửa nhỏ nấu đến khi thấy cháo đặc quánh lại là được.
- *Cách dùng:* Ăn khi cháo âm ấm, lúc nào cũng được.
- *Công hiệu:* Hạ huyết áp, thanh nhiệt trừ phiền, sinh tân chỉ khát, cầm ỉa chảy... Dùng cho người cao huyết áp, bệnh động mạch vành, đái đường ở người già, mùa hạ khát uống nước nhiều.
- *Cấm kỵ:* Người tỳ vị hư hàn không dùng được.

CHÁO HẠT SEN

- *Nguyên liệu:* Hạt sen tán bột 15g, gạo tẻ 30g, đường đỏ tùy thích.
- *Cách nấu:* Ba thứ trên cùng cho vào nồi đất, đổ khoảng 300ml nước, đun cho sôi thì dùng lửa nhỏ nấu cho đến khi đặc quánh lại là được.
- *Cách dùng:* Ăn lúc nào cũng được.
- *Công hiệu:* Bổ tỳ chỉ tả, ích thận cố tinh, dưỡng tâm an thần. Thích hợp cho những người cao huyết áp tiêu hóa kém (tỳ hư), thận yếu, di tinh tiểu tiện nhiều lần, yếu tim, buồn bực mất ngủ v.v...

- *Cấm kỵ*: Khi bị ngoại cảm hoặc có chứng thực nhiệt không nên dùng.

CHÁO SƠN TRA

- *Nguyên liệu*: Sơn tra 30-40g, gạo tẻ 100g, đường cát 10g.

- *Cách nấu*: Cho sơn tra vào nồi đất, sắc lấy nước, bỏ bã. Cho gạo vào nấu thành cháo, khi cháo chín cho thêm đường vào.

- *Cách dùng*: Ăn thêm vào giữa các bữa ăn chính. Lúc đói không nên ăn. Mỗi liệu trình từ 7 đến 10 ngày.

- *Công hiệu*: Làm mạnh tỳ vị, tiêu thực tích, tán huyết ứ. Dùng cho người cao huyết áp, đau thắt tim, xơ vữa động mạch vành. Có thể dùng cả cho trẻ em chán ăn, bụng đầy.

CHÁO CÀ RỐT

- *Nguyên liệu*: Cà rốt, gạo tẻ.

- *Cách nấu*: Cà rốt thái nhỏ, cùng gạo cho vào nồi nấu chín thành cháo.

- *Cách dùng*: Ăn nóng vào buổi sáng và buổi tối. Cháo này dễ bị thiu, chỉ nên nấu bữa nào ăn bữa ấy.

- *Công hiệu*: Kiện tỳ hòa vị, hạ khí hóa trệ, sáng mắt, lợi tiểu, hạ huyết áp. Dùng cho những người cao huyết áp, tiêu hóa kém, quáng gà. Có thể dùng cả cho trẻ em còi xương, suy dinh dưỡng.

THUỐC CHỐNG TAI BIẾN

THUỐC CHỐNG TAI BIẾN, Làm liền kéo trễ

>> Thuốc gồm có: 1- Hạnh nhân10g
>> 2- Chỉ tử10g
>> 3- Đào Nhân 10g

- >> 4- Nếp10 hột
- >> 5- Tiêu 10 hột
- >> 6- Lòng trắng trứng gà 1 quả

Mua tại tiệm thuốc Bắc.

Cách làm:Tất cả đâm nhuyễn trộn đều,để tối trước khi đi ngủ trộn thêm lòng trắng trứng gà rồi đắp vào lòng bàn chân.(lấy vải bó lại cho khỏi rớt)

Nam đắp lòng bàn chân trái

Nữ đắp lòng bàn chân phải

Đắp ngũ qua đêm, nếu ra màu xanh cừu long (xanh biển) là hết bị tai biến từ nay về sau.

Chỉ đắp một lần trong đời

Người cao máu mới dùng được

Lưu ý

-Nếu bị tai biến giật méo miệng, lưỡi co rút không nói được, thì lấy kim châm hai dái tai (dưới lỗ tai) nặn máu ra liền, miệng sẽ trở lại bình thường.

-Nếu bị tai biến xụi chân tay,thì lấy kim châm mười đầu ngón tay nặn máu ra liền, chân tay sẽ trở lại bình thường.

Hạt Chia



Công dụng Hạt Chia

Là loại thực phẩm quý giá nhất trong tương lai mà khoa học đã chứng minh những lợi ích thấy rõ của hạt Chia như sau:

- Làm giảm áp huyết
- Làm loãng máu.
- Giúp cho các bắp thịt và các mô của cơ thể trở nên cứng cáp và mạnh mẽ hơn.
- Làm giảm đau
- Trị bệnh tiểu đường: Ăn hạt Chia người ta đỡ thấy thèm ngọt và nhờ vậy sẽ ổn định được lượng đường trong cơ thể, do đó rất lý tưởng đối với những người bị bệnh tiểu đường.
- Đặc biệt chống ung thư đường ruột: Hạt Chia rất dễ tiêu hoá và hấp thu, do trong hạt có nhiều chất xơ (fibre). Nó giúp cho các hoạt động của ruột được dễ dàng và nhờ đó nó giúp tẩy bớt Cholesterol dính lại ở thành ruột, giúp tránh được nhiều chứng bệnh đường ruột, kể cả ung thư ruột già đồng thời chống được bệnh táo bón.
- Rất tốt trong việc phòng chống các bệnh về tim mạch do hàm lượng omega 3 rất cao.
- Ngoài ra hạt Chia còn có thể giúp cho những ai muốn sụt cân, là trước khi ăn cơm nên uống 1 ly hạt Chia khoảng 2 đến 3 muỗng cà phê, sẽ có cảm giác no và nhờ vậy sẽ ăn ít lại và chẳng bao lâu sẽ đạt được kết quả mong muốn.
- Lọc sạch mọi độc tố trong cơ thể. Khi đó sẽ để lại cho bạn có một cơ thể khỏe mạnh, một làn da tươi đẹp.

Cách dùng hạt Chia

Chỉ cần pha 1 muỗng lớn với nước cam, chanh hay sữa đậu nành rồi để lâu khoảng 30 phút thì hạt sẽ nở ra trông giống như nước hạt é.

Có rất nhiều cách để dùng **hạt Chia** được mô tả như rắc trên sà-lách, rắc trên thực phẩm cho trẻ em, pha với yaourt, sorbet hay với bánh ngọt, bánh mì.

ĐI TÌM THUỐC TRƯỜNG SINH VÀ HẠT CHIA SEEDS

Năm 1994 đánh dấu một biến cố lạ lùng nhất trong lịch sử thể thao đường trường ở Mỹ. Vào năm đó Ban tổ chức giải chạy đua siêu Marathon (Ultramarathon) gian khổ nhất thế giới tức là giải Leadville 100 tại vùng núi cao nhất tại tiểu bang Colorado. Giải này được thành lập vào năm 1982 do nhà thám hiểm Ken Chlouber bày ra để thử thách mức chịu tối đa của con người đến mức độ nào.

Chặng đường kéo dài 100 dặm và ở trên cao độ 10000 bộ và qua nhiều đèo dốc hết sức nguy hiểm, khó khăn.

Chỉ có những thể thao gia có một thể chất cực kỳ dai sức mới có thể tham dự và được yểm trợ bởi một toán chuyên viên đặc biệt nhất với những phương tiện tối tân. Ngay cả những siêu lực sĩ như Dean Karnazes (người thắng giải Ultramarathon 300 dặm tại California) hoặc Lance Armstrong cũng không chịu nổi sau khi thử thách lần đầu tiên.

Nói chung giải Leadville 100 có thể ví như chạy 4 khúc marathon (26 dặm) liên tục trong đó 2 khúc chạy trong đêm tối, leo 26 đèo cao và ở trên một cao độ mà các phi cơ phải được pressurized...

Vì thế chỉ những lực sĩ có một thể chất vô cùng sắt thép mới dám tham dự giải Leadville 100 và phần thưởng chẳng có gì ngoài một chiếc thắt lưng bằng bạc mà thôi. Họ chạy Leadville 100 vì lý do yêu chạy bộ ngoài ra không vì một lý do gì khác !

Vào năm 1994, nhà thám hiểm Rick Fisher có sáng kiến mời 5 người thổ dân da đỏ thuộc bộ lạc Tarahumara tham dự Leadville 100. Những người này sống trong rừng núi Sierra Madre Occidental sau khi đất đai của họ bị người Mễ và Tây Ban Nha chiếm mất.

Ken trước đó đã sang thám hiểm vùng này và thấy tại đây có một bộ lạc da đỏ vẫn còn sống trong thời kỳ sơ khai và có lệ hay chạy đua đường trường mà không hề mệt mỏi. Ken có sáng kiến mời họ tham dự giải Leadville 100 để so sánh họ với những lực sĩ tài giỏi nhất của nước Mỹ.

Từ trước đến nay trong nhiều lần giải nhất đều về tay nữ lực sĩ Ann Treason nhờ được tập luyện vô cùng kỹ lưỡng. Nhưng năm 1994 đã có sự xuất hiện của 5 người da đỏ từ Mexico, ăn mặc lạ lùng với áo choàng trên vai và chân đi đôi dép râu làm bằng vỏ xe như dép Bình Trị Thiên !

Kết quả là trong 5 giải đầu thì nhóm Tarahumara chiếm 3 và người đoạt giải nhất là một người Tarahumara đã 55 tuổi, trong khi Ann Treason chiếm hạng nhì. Sau đó những người Tarahumara không tham dự Leadville 100 nữa và trở về đời sống bình thường của họ...

Ký giả Christopher McDougall của hãng AP và chủ biên của tạp chí Men'Health đã sang tận nơi nghiên cứu bí quyết của người Tarahumara và ông đã viết lại đời sống bí hiểm của những “siêu nhân” này như thế nào và nhờ thế ông đã tìm ra được một loại thực phẩm sẽ làm đảo lộn phép dinh dưỡng tại Mỹ trong những năm tới mà ông viết trong cuốn sách best được bán chạy nhất “Born to run-được sinh ra để chạy”...

Hạt CHIA, thuốc trường sinh bất lão.

Từ hơn 25 năm qua, Y học Mỹ đã đạt nhiều tiến bộ trong việc đi tìm nguyên nhân của những chứng bệnh gây tử vong là bệnh đau tim và ung thư.

Ai cũng biết là tập thể dục đều đặn, tinh thần thoải mái ổn định là tốt nhưng tất cả đều đồng ý là dinh dưỡng đúng phép là quan trọng nhất ! Nhưng hiện nay các thống kê đều không lấy gì khả quan vì 60% dân chúng Mỹ bị mập phì, 30% mập bệnh (morbid obesity), mỗi năm 1 triệu rưỡi người bị một cơn đau tim, người Mỹ dẫn đầu thế giới về ung thư ruột già (colorectal cancer) và cơn khủng hoảng Y tế hiện nay cũng do những nguyên nhân kể trên mà ra. Trong khi đó thì một khảo cứu của Y sĩ đoàn AMA năm 1061 cho biết là 97% các trường hợp xơ cứng động mạch vành có thể tránh được nhờ dinh dưỡng đúng phép. Nước Mỹ tiêu xài nhiều nhất thế giới về Y tế nhưng đứng hàng thứ 37 về chất lượng chỉ vì nạn mập phì quá cao và nan giải.

Những cuộc khảo sát tiếp theo trên người Tarahumara cho thấy là bí quyết của họ là họ hay ăn uống một loại hạt mang tên là CHIA mỗi khi họ chạy đua đường trường.

Lịch sử ghi lại là hạt CHIA trước đây được coi là nòng cốt của nền văn minh Aztec và Maya và là thực phẩm chính của những chiến sĩ khi ra trận. Nhiều người chỉ cần ăn 1 nắm hạt CHIA cũng đủ sức đi bộ hàng chục cây số mà không biết mệt...

Gần đây hạt CHIA cũng được phổ biến trên chương trình Oprah bởi BS tim mạch Mehmet Oz và BS Andrew Weil chuyên về tuổi thọ cũng khen ngợi hạt CHIA là một món thuốc rất tốt để phòng những chứng bệnh nan y hiện nay đang lan tràn ở Mỹ.

CHIA là gì?

CHIA là một loại thảo mộc đã được người Aztec, Maya thuần hóa từ cả ngàn năm về trước và đem trồng làm thực phẩm dành riêng cho các chiến sĩ ra trận hoặc phải đi làm công tác ở xa. Chia có tên khoa học là *Salvia Hisoaniola* thuộc loại *Lamiaceae* tức cùng loại với các loại thảo mộc dùng làm gia vị như loại húng quế (Basil), bạc hà (mint). Hạt CHIA rất nhỏ trông như các hạt mè hoặc hạt é (basil). Loại húng quế (*Ocimum basilicum*) cũng được dùng trong nước uống tại các nước Đông Nam Á tức là nước hạt é (basil seed).

Những thí nghiệm sơ khởi cho thấy là hạt CHIA khi được pha với nước thì có thể nở lớn gấp 12 lần và tạo nên một lớp gel mềm do chất soluble fiber. Nhờ lớp gel nên chất đường trong bao tử được thấm chậm và đều hơn nên có trị số glycemic index thấp, giúp tránh được bệnh tiểu đường. Nhờ chất gel nên việc biến dưỡng của chất đường điều hòa hơn và giúp cho việc điều trị bệnh tiểu đường tốt hơn và tránh được nạn mập phì. Nhiều người sau khi uống một ly nước pha 1 muỗng lớn hạt CHIA thì không bị đói cả nửa ngày.

Nhờ có nhiều chất soluble và insoluble fiber nên hạt CHIA giúp tránh được nhiều chứng bệnh đường ruột, kể cả ung thư ruột già.

Về chất đạm protein thì hạt CHIA có khá nhiều và dễ tiêu hơn là protein từ thịt ra và giúp cơ thể phục hồi mỗi mệt hay sau khi bị thương hoặc giúp cho phụ nữ có nhiều sữa.

Đặc biệt nhất là hạt CHIA có nồng độ lipid rất cao, nhất là loại lipid Omega 3, gấp 3 lần những loại hạt khác như flax seed hay lấy ra từ cá hồi, salmon. CHIA

cũng có nhiều chất linolein acid, rất quan trọng cho việc biến dưỡng của protein và các hormones trong cơ thể.

Ngoài ra còn một số khoáng chất quan trọng như calcium, boron và nhiều loại hóa chất gọi là *long chain triglycerides* chống lại bệnh đau tim nhờ bảo vệ các thành mạch máu, *artery walls*.

Một lợi điểm của hạt CHIA là dễ sử dụng. Chỉ cần pha 1 muỗng lớn với nước cam, chanh hay sữa đậu nành rồi để lâu khoảng 30 phút thì hạt sẽ nở ra trông giống như nước hạt é, cùng giống với CHIA. Hiện nay chưa có khảo cứu về công dụng của nước hạt é nhưng có lẽ cũng có một vài lợi điểm giống như hạt CHIA.

Có rất nhiều cách để dùng hạt CHIA được mô tả như rắc trên salad, rắc trên thực phẩm cho trẻ em, pha với yogurt, sherbet hay với bánh ngọt, bánh mì...

BS William Anderson và Wayne Coates (Đại học Arizona) sau khi nghiên cứu tường tận về lịch sử cũng như công dụng của hạt Chia đều công nhận là loại thực phẩm này sẽ là một trong những thức ăn quý giá nhất trong tương lai.

Hiện nay các hãng chế biến thực phẩm health foods như Akins, GNC cũng đang chế tạo nhiều loại hạt CHIA và các loại energy bar để bán trên thị trường cho những người quan tâm đến sức khỏe bản thân, chống lại những chứng bệnh mãn tính ở Mỹ.

Trong khi đó thì tại những bộ lạc da đỏ như Apache, Navajo, Pima... tại Arizona thì tình trạng mập phì đã lên tới mức khủng khiếp ví dụ như bộ lạc Pima có tỷ lệ bị tiểu đường cao nhất thế giới với 90% bị bệnh ở những người trên 50 tuổi. Nguyên do chỉ vì họ đã bị tiêm nhiễm lối ẩm thực quá dư thừa của nếp sống “văn minh” cơ khí ở Mỹ trong thời đại kỹ nghệ cao.

Bộ lạc Tarahumara nhờ sống biệt lập trong khu vực Copper Canyon trong rặng núi Sierra Madre xa cách với thế giới bên ngoài nên vẫn duy trì nếp sống lành mạnh đã có từ ngàn xưa như chạy bộ đường trường và dinh dưỡng bằng hạt CHIA nên đã tránh được tai họa kể trên... trước khi họ bị tiêm nhiễm bởi những thói xấu do du khách đem lại !



Cây Thuốc Tuyệt Diệu Chữa Nhiều Bệnh Ung Thư

Cây Lô Hội có những chất như sau :

1. 13 chất khác nhau thuộc loại Lignin, Saponin và Antrachinoni chứa các chất trụ sinh chống lại các loại vi khuẩn.
2. Tám loại vitamins cần thiết cho sức lớn mạnh của các tế bào nuôi dưỡng cơ thể, chế tạo ra máu điều hòa cơ thể và chữa lành các vết thương.
3. Cây Lô Hội chứa trên 20 thứ muối đậm cần thiết cho cơ thể.
4. Saccaridi đơn và đa dạng
5. Aminoacidi chính yếu
6. Aminoacidi phụ thuộc
7. Chất men Oxyt của cây Lô Hội hút các yếu tố nòng cốt.

Toa thuốc chữa bệnh gồm hai hoặc ba lá nhỏ cây Lô Hội, nửa kí (500g) mật ong và 3 hay 4 muống canh rượu trắng mạnh. Sau khi rửa sạch và gọt bỏ hai bìa có gai của lá Lô Hội, ba thứ cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn ra thành một loại xi-rô. Trước khi uống phải lắc đều lên. Mỗi ngày uống ba lần. Mỗi lần uống một muống canh xi-rô Lô hội. Phải uống trước mỗi bữa ăn sáng, trưa, chiều từ 15 đến 20 phút mới công hiệu. Xin nói rõ mật ong là loại thực phẩm mà cơ thể con người hấp thụ dễ dàng.

Chất rượu mạnh làm cho mạch máu nở lớn để cho mật ong pha lẫn với xi-rô Lô hội dẫn tới mọi tế bào trong lục phủ ngũ tạng của cơ thể, vừa nuôi dưỡng tế bào, vừa chữa lành mọi vết thương và vừa lọc máu. Bình thường việc chữa bệnh kéo dài khoảng 10 ngày. Uống trên 10 ngày nên đi khám bệnh lại để xem bệnh tình ra sao, và so sánh kết quả trước và sau khi điều trị. Nếu cần thì uống tiếp thêm 10, 20 hoặc 30 ngày nữa cho tới khi hoàn toàn khỏi bệnh. Bình thường bệnh nhân cảm thấy khá ngay sau đó. Vì thuốc Cây Lô Hội này trị được tất cả mọi bệnh ung thư như : Ung thư da, ung thư cổ họng, ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt, ung thư óc, ung thư bao tử, ung thư ruột và cả ung thư máu nữa.....

Có tới 300 loại Lô Hội, nhưng loại tốt nhất để trị bệnh ung thư là loại lá có màu

xanh lá cây tươi và có đốm trắng, Không nên dùng loại lá có màu xám và đốm trắng. Lá Lô hội trung bình dài khoảng 30cm tới 50cm.

Phương pháp chế biến

- * Lấy 2 lá lớn hoặc 3 lá nhỏ rửa sạch (500 g), cắt bỏ hai bìa có gai (để nguyên vỏ), cắt nhỏ ra từng miếng mỏng.
- * Mật ong 500g và rượu trắng mạnh 3 hay 4 muống canh.
- * Ba thứ cho vào máy xay sinh tố để xay nhuyễn. Khi xay xong đổ vào chai thủy tinh có miệng lớn. Sau vài giờ nước bột của Lô hội lắng xuống, đem cất vào tủ lạnh. Mỗi lần uống lấy muống khuấy đều.

Cách dùng:

Mỗi lần uống 1 muống canh, mỗi ngày uống 3 lần: sáng, trưa và chiều. Phải uống trước mỗi bữa ăn từ 15 đến 30 phút, nghĩa là uống khi bụng còn đói. Người khỏe mạnh và để ngăn ngừa bệnh ung thư, nên uống mỗi năm một lần với một loạt trị liệu 10 ngày như cách chỉ dẫn ở trên.

Ngoài ra Lô hội còn có hiệu năng để chữa chứng rụng tóc : Lấy chất nhòn của lá Lô hội thoa lên đầu, cứ hai ngày thoa một lần nơi vùng tóc bị rụng, để cho nhựa khô lối hai hoặc ba giờ đồng hồ rồi mới gội đầu cho sạch. Phải áp dụng từ 6 tháng trở lên tóc mới mọc trở lại khá rậm rạp.

Cây Lô Hội còn có công dụng khác như cầm máu, phỏng da, mụn ngứa, mụn sùng trâu. Ví dụ chỗ phỏng da bị rát, lấy một miếng Lô hội cắt đôi đắp lên chỗ phỏng, lấy băng keo dán lại, qua đêm sẽ hết đau. Về mụn thì phải đắp bốn năm ngày liên tiếp mới có kết quả. Ngoài ra nó còn trị được bệnh nhức đầu và bệnh đau bụng ngầm ngầm cũng uống cách thức như áp dụng để chữa bệnh ung thư cũng có kết quả hữu hiệu.



BẠCH HOA XÀ THIẾT THẢO & UNG THƯ

Chữa ung thư thực quản:

- Bạch Hoa Xà thiệt thảo 2 lạng = 75.0 g
- Bán Chỉ Liên 1 lạng = 37.5 g

Rửa sạch đất cát. Đổ 4 bát nước sắc nhỏ lửa khoảng 2h, còn 1 bát. Mỗi thang sắc 2 lần. Uống nguội, lúc đói bụng .

Chữa ung thư gan:

- Bạch hoa xà thiệt thảo 30 g
- Chó đẻ răng cưa 30 g
- Cam thảo dây 10 g

Sắc uống ngày 1 thang, chia uống 2-3 lần trong ngày.

Chữa ung thư dạ dày:

- Bạch hoa xà thiệt thảo 60 g
- Bạch mao căn (rễ cỏ tranh) 60 g
- Hạt bo bo 40 g
- Đường đỏ 40 g

Sắc uống ngày một thang.

Chữa ung thư:

- Hồng táo: 8 quả lớn (10 quả nhỏ)
- Lá Thiết Phụ 1 lá dài (hơn 50 cm)
- Bán chỉ liên 1 lạng = 37.5 g
- Bạch hoa xà thiệt thảo 2 lạng = 75.0 g
- Bồ công anh 2 lạng – 75.0 g

Cách nấu & liều dùng:

Lần 1: 6 - 7 lít nước, nấu 2 tiếng. Lần 2: 4 – 5 lít nước, nấu 2 tiếng. Trộn đều, uống thay nước hoặc trà.

Kết quả nghiên cứu dược lý và lâm sàng cho thấy kinh nghiệm dùng BCL và BHXTT chữa ung thư có cơ sở nhất định. Tuy nhiên bài thuốc có thể phù hợp với người này mà không phù hợp với người khác, và cũng có một số tác dụng phụ. Trường hợp cần thiết, sử dụng lâu dài, nên tham khảo hướng dẫn và giám sát của các thầy thuốc có kinh nghiệm.

Thần dược trị bách bệnh

Cây Lược vàng còn có tên là cây Lan vôi.

(*Callissia fragrans*/ *Callifolia Fragrans* Commelinace.)

Huyền bí chữa bệnh tuyệt vời

Tám năm trước đây tôi bất thành lành bị đau khủng khiếp ở cánh tay và đốt sống cổ số 1 và số 6, tôi không thể ngoái đầu được, không cử động nâng tay lên được vv... Ở phòng khám đa khoa địa phương, người ta khám và chuẩn đoán vôi hoá đốt sống cổ từ đốt số 1 đến số 6. Xếp tôi vào nhóm thương tật mức thứ hai; phải điều trị tiêm, xoa bóp, chà xát. Nhưng đến cùng không giảm đau chút nào.

Đến cộng tác và giúp đỡ tôi là cô Va-Lentinape-Trop-Katrix-Xina. Ở nhà cô ấy từ đã lâu có cây lược vàng lớn (lúc nào cũng có bình rượu ngâm "lược vàng"). Cô đã dùng rượu "lược vàng" để chà bóp ở đốt sống cổ số 1, số 6 và cánh tay tôi ngày 3 đến 4 lần, nên tôi trút bỏ được căn bệnh đến giờ. Hiện nay tôi không còn chứng bệnh đau ở tay và cổ nữa. Khi đó tôi rất khổ sở vì lớp bông băng tẩm rượu ngâm với hai lớp gạc, tất cả bây giờ đã qua.

Hiệu quả kỳ diệu của loại dược thảo này đã khơi dậy tính tò mò của tôi. Tôi đã biết uống loại rượu ngâm này điều trị các bệnh nội tạng như: bệnh lao, bệnh đái tháo đường, bệnh u bướu... Vì vậy tôi tự đưa ra công thức pha chế: Thân cây "lược vàng" 12 đốt mất (mắc) của thân lược vàng đem cắt mỏng ra dùng với 0,5 lít rượu Vodka (hay rượu trắng), bảo quản đầy kín để trong bóng tối thời gian 10 ngày hay lâu hơn.

Uống một đến hai lần trước bữa ăn. Tôi uống 25 giọt/lần và cứ một đợt 10 ngày thì nghỉ uống 7 ngày.

Bây giờ tôi đã 80 tuổi, trong năm 2001 tôi vẫn làm việc trong trường phổ thông. Tôi bị xe tông, người lái xe bỏ chạy, bỏ tôi lại nằm trong vũng nước lạnh buốt với nhiều vết thương dập nát và chấn thương sọ não. Tôi được cấp cứu trong trường đại học. Họ nói tôi "sinh ra giờ hoạn đạo" rất may mắn và cao số. Họ băng bó và khâu vết thương cho tôi. Sau hai ngày đêm, tôi đã hồi tỉnh với chân trái tháo khớp đến gối và đến hông, không bị xương nhưng bị dập nát. Ngày thứ hai đến thăm tôi là cô Vakimtimneynop với bình rượu ngâm "lược vàng". Lúc này cô ấy ngồi chà bóp nước thuốc và băng buộc cho tôi mấy lần lên chân. Sáng hôm sau, mọi vết thâm tím đều biến mất.

Tôi không cho bác sĩ biết, trong vòng 10 ngày uống rượu thuốc ngâm theo liều lượng 1 thìa trung bình, 1 đến 2 lần trong ngày trước bữa ăn. Nghỉ uống 7 ngày sau đó tiếp tục uống 2 đợt như vậy ở nhà. Sau một tháng, tôi đã ngồi được, một tháng nữa tôi tập đi bằng gậy. Sau 4 tháng tôi đã đi ra phố với cây gậy nhỏ. Bây giờ tôi đã đi không cần gậy nữa, đi được trong mọi phương tiện giao thông của thành phố và tự do làm mọi cử động.

Cách ngâm rượu cây lược vàng

Cắt một đoạn thân cây Lược vàng dài 12 đốt mắc, xắt mỏng rồi ngâm với hai xi rượu trắng. Bảo quản đậy kín trong thời gian 10 ngày. Nhớ để trong bóng tối.

Cách uống rượu cây Lược vàng

- Uống trước bữa ăn 30 phút,
- Mỗi lần uống 25 giọt,
- Mỗi ngày uống từ 1 đến 2 lần,
- Mỗi đợt là 10 ngày,
- Cứ uống mỗi đợt 10 ngày thì ngưng 7 ngày,
- Sau khi ngưng 7 ngày xong thì tiếp tục uống đợt kế tiếp,
- Cứ thế uống cho đến khi hết bệnh.

Cách xoa bóp

Trên cơ thể của chúng ta, vùng nào bị đau bệnh, vết mổ thì dùng rượu lược vàng thoa và xoa bóp (không qui định số lần thoa thuốc và xoa bóp trong ngày, cứ thấy rãnh thì xoa thuốc ở vùng bị đau càng nhiều càng tốt).

Vào tháng 6 năm ngoái, bạn gái tôi đột ngột đau dữ dội ở dạ dày. gọi cấp cứu trong bệnh viện Kuibukopxky, người ta chuẩn đoán bà ấy bị bướu u nang đại tá tràng cấp (ung thư). Họ đã mổ cắt u, cấy ống thoát dịch (cho về nhà thì khó có thể sống) và ghi giấy giới thiệu sau ba tháng nếu còn sống thì quay lại viện tái khám. Suốt thời gian nằm ở nhà, bà ấy uống rượu ngâm này với liều lượng 25 giọt 1 lần, và bôi rượu thuốc vào vết thương mổ khâu. Sau ba tháng, bà ấy quay lại bệnh viện để bác sĩ kiểm tra, khám lại thì ống thoát dịch đã biến mất, vết khâu đã lành hẳn. sau đó, bà ấy vẫn tiếp tục uống rượu thuốc thì chỗ vết mổ khâu chỉ còn là sẹo nhỏ. Nay bà ấy đã 70 tuổi, vẫn tiếp tục làm việc và cảm thấy tuyệt vời.

*Anh trai của bạn gái tôi, sau hai tháng rưỡi điều trị ở khoa ung bướu, họ viết giấy cho về nhà chờ chết (bị ung thư dạ dày). nếu mổ xẻ bây giờ thì quá muộn, nên ông ấy uống thuốc rượu ngâm cây "lược vàng" với liều lượng một thìa trung bình, sau ba tuần huyết áp tăng từ 42 lên 120 cảm thấy sức khỏe tốt, tăng cân, kiểm tra trong bệnh viện cho thấy khối u đã biến mất không còn vết tích ở bụng nữa.

Huyền bí chữa bệnh cây "lược vàng" là như vậy đấy. Tôi đã nhân giống cây này trồng trên 4 chậu trước hai cửa sổ nhà hoặc mọi điều kiện.

Tôi nhắc lại là vì sau khi nhiều lần thực nghiệm bản thân, tôi đã tìm ra phương pháp sử dụng mới, ***không phải để ngâm rượu mà dùng nhai tươi sống "lược vàng" ngay sau khi cắt.***

Dùng như phương pháp này thì tiêu thụ hết công hiệu của nó. Còn cách điều trị như tôi đã biết sử dụng không chỉ chồi, búp mà cả thân lá thậm chí cả rễ. Hiệu quả công dụng nhất theo tôi là sử dụng "lược vàng" đoạn dài 2-3 cm, dùng nó 3 lần/ngày, 30 phút trước bữa ăn, còn phụ thuộc vào sự cảm nhận mà liều lượng có thể tăng giảm 1-2 cm.

Ban đầu, tôi sử dụng thảo dược này 2 lần/ngày theo chu kỳ 15 đến 30 ngày. Bây giờ, tôi dùng hàng ngày như vậy đã được một năm, tôi cảm thấy không có phản ứng gì mà rất tốt. Thứ nhất sức khoẻ cường tráng, thứ hai bệnh ung thư dạ dày của tôi đã khỏi và bệnh giãn thực quản đã biến mất, kể đến là bệnh táo bón và bệnh bí đái tiểu tiện. Bệnh sỏi thận bị đẩy lùi thật bất ngờ đối với bác sĩ.

Trong 15 năm tôi bị bệnh, đi tất cả các bệnh viện điều dưỡng. Trước khi dùng thảo dược "lược vàng", tôi phát bệnh đục nhãn mắt (đục thủy tinh thể) không nhìn thấy được. Sau một tháng dùng quy trình thì dừng và bây giờ mắt tôi đã nhìn rõ và sáng hơn trước. Sử dụng "lược vàng" giảm huyết áp và động mạch vành, bây giờ sử dụng thuốc liều lượng chỉ một nửa. Trong cơ thể tôi bị rối loạn (mất cân bằng nước và muối khoáng). Kết quả là vôi hoá khớp xương và các bệnh khác qua 2 tháng sau khi nhai nuốt thảo dược "lược vàng", các bào tử vôi đã biến mất. Việc uống "lược vàng" chữa bệnh vôi hoá các khớp xương tốt hơn, không rát cổ đau họng, không sổ mũi, răng lợi cũng chắc hơn.

Điều trị bệnh đái tháo đường từ dược liệu "lược vàng", tán nghiền lá lại dài hơn 20 cm, đổ ngập một lít nước sôi đầy kín, ủ kín một ngày, uống nước ủ kín 3 lần/ngày trước bữa ăn 10 phút theo liều lượng 50g dạng ấm nóng. Kết quả đã có phân tích xác nhận rằng lượng đường trong máu giảm. Thực nghiệm một công thức pha chế: cắt hai đoạn thân cây lược vàng, mỗi đoạn dài 7 thân đốt mất, ngâm ủ 10 ngày (rượu vodka) hoặc rượu trắng. Ngâm 250g uống 2 lần/ngày với liều lượng 5 giọt/lần, cần uống năm đợt. Như vậy, giữa các đợt có nghỉ uống sau một đợt và đợt hai mỗi đợt nghỉ 7 ngày, sau đợt 3 và đợt 4 mỗi đợt nghỉ 10 ngày. Tôi đã làm như vậy, bây giờ tôi cảm thấy dễ chịu và làm việc rất thoải mái.

Bài thuốc: Cây lược Vàng trị bệnh tiểu đường

1-Cách ăn lá cây lược vàng

- Một ngày ăn 3 lần
- Mỗi lần ăn từ 1 đến 3 lá (lá dài hơn 20 cm)
- Ăn trước bữa cơm 30 phút.

2-Cách uống nước lá cây lược vàng

- Dùng từ 3 đến 9 lá cây lược vàng (loại lá dài hơn 20 cm)
- Tán hoặc xay nhuyễn lá ra.
- Đổ ngập 1 lít nước sôi, đậy và ủ kín.
- Uống nước ủ kín này 1 ngày 3 lần, trước bữa cơm 10 phút.

3-Cách ngâm rượu cây lược vàng

- Cắt 2 đoạn thân cây lược vàng.
- Mỗi đoạn dài 7 đốt mắc.
- Sắt lát mỏng 2 đoạn thân cây Lược vàng trên, bỏ vào hủ ngâm với một xị rượu trắng.
- Ngâm và ủ kín trong 10 ngày (qua ngày 10 mới uống được).

4-Cách uống rượu cây lược vàng

- Uống trước bữa ăn 30 phút.
- Mỗi ngày uống 2 lần.
- Mỗi lần uống 5 giọt; Cần uống đến 5 đợt (mỗi đợt là 15 ngày).

-Giữa các đợt có nghỉ uống như sau:

- Uống xong đợt 1, nghỉ 7 ngày không uống, rồi uống tiếp đợt 2.
- Uống xong đợt 2, nghỉ 7 ngày không uống, rồi uống tiếp đợt 3.
- Uống xong đợt 3, nghỉ 10 ngày không uống, rồi uống tiếp đợt 4.
- Uống xong đợt 4, nghỉ 10 ngày không uống, rồi uống tiếp đợt 5.

Hình cây Lược vàng



Hình cây lược vàng

CẢI TỬ HOÀN SINH CHO BỆNH NHÂN UNG THƯ MÁU

(Bệnh Bạch Cầu)

Phần1: Sơ lược về Ung thư máu:

Ung thư bạch cầu hay còn có tên gọi ngắn gọn là bệnh ung thư máu (Leukemie, Leukemie) hay bệnh bạch cầu (máu trắng), thuộc loại ung thư ác tính.

Căn bệnh này là hiện tượng khi bạch cầu trong cơ thể người bệnh tăng đột biến. Nguyên nhân của bệnh chưa được xác định nhưng có thể là do các tác động của môi trường như ô nhiễm hóa học hay nhiễm chất phóng xạ hoặc cũng có thể là do di truyền. Bạch cầu trong cơ thể vốn đảm nhận nhiệm vụ bảo vệ cơ

thể nên chúng cũng khá "hung dữ", đặc biệt khi loại tế bào này bị tăng số lượng một cách đột biến sẽ làm chúng thiếu "thức ăn" và có hiện tượng ăn hồng cầu. Hồng cầu sẽ bị phá hủy dần dần, vì vậy người bệnh sẽ có dấu hiệu bị thiếu máu dẫn đến chết.

Chúng ta tạm hiểu nôm na như vậy, do một nguyên nhân gì đó (nhiễm độc kim loại nặng, nhiễm phóng xạ, chất độc màu da cam...hay do di truyền). Tự nhiên số lượng bạch cầu trong cơ thể tăng lên đột ngột. Bạch cầu trong máu có nhiệm vụ như những "lính biên phòng", "đội cận vệ"...luôn luôn túc trực sẵn sàng chờ có những sinh vật lạ như Vi rút, vi khuẩn, xâm nhập vào là lao tới tiêu diệt ngay. Đây là một đội "cảm tử quân" kiên dũng của cơ thể. Nhưng do đội quân này tự nhiên bị đột biến tăng quá nhanh, quá nhiều lần so với số lượng cho phép. Thế là những "ưu binh" này trở thành những "sát thủ", những "lực lượng phản loạn". Chúng đói ăn và quay sang tấn công, và "nhậu luôn", xức hết luôn kẻ đáng lý ra chúng phải bảo vệ, đó là Hồng huyết cầu. Hồng huyết cầu sinh ra được bao nhiêu, thì bị bọn "kiêu binh" nổi loạn bạch cầu xơi tái hết. Vậy là sinh ra chứng bần huyết, Hồng huyết cầu suy giảm, bạch cầu tăng. Máu không còn đỏ, mà thành "sắc áo" bạch của đội quân này. Nên còn gọi là bệnh máu trắng.

Đây cũng là căn bệnh ung thư duy nhất không tạo ra u (ung bướu).

Hiện nay căn bệnh này đã có một số biện pháp điều trị nhưng hiệu quả không cao. Người dân ở các vùng nhiễm phóng xạ thường có tỉ lệ bị bệnh này rất cao (như 2 thành phố Hiroshima và Nagasaki sau thời chiến tranh đệ nhị thế giới ở Nhật).

Gần đây có một số nghiên cứu kết luận rằng, bệnh ung thư bạch cầu hay bạch cầu cấp đều không qua yếu tố di truyền

Ung thư máu được phân loại như sau:

Thể Lymphoid leukemia: Lymphatic, Lymphoblastic, Lymphocytic, Lymphogenous Granulocytic

Thể Myeloid leukemia: Granulocytic, Myeloblastic, Myelocytic, Myelogenous, Myelomonocytic, Myelosclerotic, Myelosis

Thể Monocytic leukemia, Histiocytic, Monoblastic, Monocytoid

Triệu chứng

Khi dạng bạch cầu ung thư phát triển nhanh trong tủy làm đau nhức, đồng thời chiếm chỗ và làm giảm sự phát triển những tế bào máu bình thường khác.

Bệnh nhân có thể có những chứng sau:

do sức công phá trong tủy: sốt, cảm lạnh, đau đầu, khớp.

do thiếu hồng cầu: mệt mỏi, yếu sức, da đổi thành màu trắng nhợt.

do bạch cầu không bình thường: hay bị nhiễm trùng.
do giảm khả năng làm đông máu: chảy máu nướu răng, dễ bầm.
biếng ăn, sút kí.
Nếu bệnh nhân là nữ thì sẽ có hiện tượng ra mồ hôi về ban đêm.

Điều trị

Hiện tại các phương pháp điều trị bệnh ung thư máu chủ yếu vẫn là thay tủy xương của người bệnh với tủy xương của một người hiến có tủy xương phù hợp (thích hợp nhất là người có chung huyết thống với người bệnh) để thay thế phần tủy xương đã bị hư hỏng và kích thích sinh ra hồng cầu cũng như kim hãm sự gia tăng đột biến của bạch cầu. Tuy nhiên, dù có điều trị bằng phương pháp nào thì khả năng thành công cũng rất thấp, chỉ khoảng 10% và dù cho có thành công thì khả năng bệnh tái phát cũng rất lớn (khoảng từ 3 đến 5 năm). Hiện nay ngoài cách ghép tủy (cuống rốn, cấy tế bào gốc....) còn có thể dùng hóa trị liệu, cho tới nay cách dùng hóa trị vẫn có triển vọng rất tốt cho các bệnh nhân. Ngoài ra đối với dòng Lympho còn có thể xạ trị màng não, ngăn ngừa tế bào phát triển lên não. Đối với những bệnh nhân có quá trình điều trị bệnh tốt, sức đề kháng tốt, thích nghi với môi trường tốt và nằm trong khoảng thời gian điều trị từ 3-5 năm có thể bình phục (lược thảo theo bách khoa toàn thư)

Phần2: Ung thư theo quan niệm Y lý cổ truyền:

Ung thư máu, hay là bệnh Ung Thư theo ngôn ngữ Y khoa hiện đại nói chung (cancer, carcinoma). Theo bệnh lý thì hoàn toàn khác với bệnh lý "Ung-Thư" trong ý lý cổ truyền. Có nghĩa là cùng một tên gọi như nhau, nhưng bệnh lý hoàn toàn khác nhau.

Nếu y học hiện đại coi ung thư (cancer, carcinoma) là một căn bệnh ác tính, khó trị liệu và thường dẫn đến tử vong thì y học cổ truyền phương Đông lại quan niệm về căn bệnh được gọi là Ung- Thư với nội dung hoàn toàn khác biệt.

So sánh hai cách gọi, thì đồng âm nhưng hoàn toàn khác nghĩa. Các bạn và ngay cả những người mới nhập môn Đông y cũng cần phải lưu ý việc này. Vì rất dễ nhầm lẫn những phương toa đặc trị Ung-Thư trong các y thư cổ là những toa thuốc "bí truyền" đặc trị bệnh Ung thư hiện đại (cancer, carcinoma)

Việc dùng danh từ ung thư theo âm Hán Việt trong các Y thư vốn được dùng để chỉ những chứng bệnh thông thường trong y học cổ truyền. Nếu dịch các từ cancer hoặc carcinoma của y học hiện đại một cách kém cẩn thận sẽ dẫn đến nhiều sự ngộ nhận và hiểu lầm rất nguy hiểm.

Khái niệm ung thư trong y học cổ truyền phương Đông là một khái niệm bệnh lý hoàn toàn khác, với khái niệm Ung thư mà người ta thường dùng hiện nay. Khái niệm này chỉ để mô tả những căn bệnh về tà khí rất thông thường, thậm chí là khá đơn giản trong hệ thống bệnh lý Á đông.

Có thể nói, danh từ ung thư đã được ghi lại sớm nhất trong Hoàng Đế Nội Kinh Tố Vấn, một bộ sách y cổ nhất của phương Đông, và có thể nói là bộ sách nhập môn cho những người theo học Đông Y.

Trong phần Linh khu Ung thư thiên ở sách này có đoạn chép. Hoàng Đế đã hỏi Kỳ Bá : "Phu tử ngôn ung thư, hà dĩ biệt chi ?" (Lão sư nói về ung với thư, lấy gì để phân biệt ?).

Sau này, nhiều y thư cổ khác như Vệ Tề Bảo Thư, Chư Bệnh Nguyên Hậu Luận, Y Tông Kim Giám, Ngoại Khoa Chính Tông, Dương Y Chuẩn Thẳng, Ung Thư Thần Diệu Chân Kinh. Thái Bảo Thần Phương, và kể cả Hải Thượng Lãn Ông Y Tâm Lĩnh, Thương Hàn Luận cũng đều đã đề cập đến với những kiến giải rất sâu sắc về Ung-Thư.

Gọi chung là Ung- Thư nhưng kỳ thực đó là hai bệnh danh khác nhau, chỉ có chung một số nguyên nhân gây bệnh giống nhau mà thôi. Đó là "ung chứng" và "thư chứng".

Ung là chỉ loại, mụn nhọt (áp-xe , surface sore, internal abscess) phát sinh cấp tính ở giữa da cơ với tốc độ nhanh, sưng nóng đỏ đau, nổi cao lên có giới hạn rõ ràng, dễ làm mủ và dễ vỡ, khi vỡ mủ rồi thì dễ hàn miệng, tùy theo mức độ nặng nhẹ mà có hoặc không có các chứng trạng toàn thân như phát sốt, sợ lạnh, môi khô miệng khát.

Theo các y văn cổ, ung hàm nghĩa là khí huyết không thông vì độc tà ứ tắc.

Sách Nội kinh viết: "Dinh khí khổ lưu vu kinh mạch chi trung, tắc huyết khắp nhi bất hành, bất hành tắc vệ khí tòng chi nhi bất thông, ứ át nhi bất đắc hành, cố nhiệt. Đại nhiệt bất chỉ, nhiệt thắng tắc nhục hủ, nhục hủ tắc vi nùng, nhiên bất năng hãm, cốt tủy bất vi tiêu khô, ngũ tạng bất vi thương, cố mệnh viết ung" (Dinh khí ở trong kinh mạch, khi nó lưu hành không được thông sướng làm cho vệ khí bị ngăn trở nên mới phát sốt. Khi sốt cao không dứt, thể nhiệt quá mạnh làm cho thịt nát hóa thành mủ, nhưng nhiệt độ chỉ ở phần ngoài, không hãm vào trong, nên xương tủy và ngũ tạng không bị tổn thương, thì gọi là ung).

Sách Cảnh Nhạc Toàn Thư thì cho rằng : ung là do dương độc nhiệt tà ủng tắc phần ngoài gây nên, nếu thể nhiệt mạnh thì sưng nề nhiều, sắc da đỏ bóng, đau kịch liệt, dễ hóa mủ mà cũng dễ thu miệng, phát nhanh mà cũng dễ khỏi nhanh.

Theo cổ nhân, ung là do ngoại cảm lục dâm (sáu thứ tà khí bên ngoài), ăn uống quá nhiều đồ cay nóng và bổ béo, thấp nhiệt hỏa độc uất kết ở bên trong khiến cho nhiệt độc tà khí ủng trệ làm dinh vệ bất hòa, kinh lạc trở tắc, khí huyết ngưng trệ mà thành.

Tùy theo vị trí bị bệnh mà tên gọi và cơ chế bệnh sinh cũng có những điểm khác nhau. Nếu bị ở cổ thì gọi là cảnh ung, ở nách gọi là dịch ung, ở rốn gọi là tề ung, ở hông gọi là khoa ung, ở vú gọi là nhũ ung, ở hậu môn gọi là giang ung.

Nếu tổn thương nông thì gọi là ngoại ung, nếu sâu thì gọi là nội ung. Nếu bị ở phần trên cơ thể (đầu, mặt, cổ và tay) thì thường kèm theo phong tà, ở phần giữa cơ thể (ngực, lưng và bụng) thì thường có khí uất và hỏa uất, ở phần dưới cơ thể thì thường kèm theo thấp tà.

Ngoài ra, còn có nhiều tên gọi khác nhau tùy theo đặc điểm và tính chất như : ung thũng là nhọt sưng, ung nùng là nhọt đã hóa mủ, ung lâu là mụn nhọt vỡ lâu không hết mủ thành lỗ dò, ung độc là nhọt độc, ung sang là mụn nhọt ở nông đã vỡ mủ tạo vết loét lâu liền.

Thư là chỉ loại nhọt chìm sâu ở trong (deep-seated sore), phát sinh ở giữa gân cơ và xương, đau âm ỉ, khi chưa thành mủ thì khó tiêu, đã thành mủ rồi thì khó vỡ, khi đã vỡ thì khó liền miệng, mủ thường trong loãng, căn cứ vào lúc khởi phát có đầu hay không có đầu mà chia thành hai loại: đầu thư và vô đầu thư (nhọt độc và áp-xe sâu).

Tuy nhiên, xung quanh khái niệm về thư, các y thư và y gia mỗi thời kỳ cũng có nhiều kiến giải và cách gọi khác nhau.

Sách Nội Kinh viết : " Nhiệt khí thuần thịnh hạ hãm cơ phu, cân tủy khô, nội liên ngũ tạng, khí huyết kiệt, đương kỳ ung hạ, cân cốt lương nhục giai vô dư, cố mệnh viết thư. Thư giả, thượng chi bì yếu dĩ kiên, thượng như ngư lãnh chi bì; ung giả, kỳ bì thượng bạc dĩ trạch, thử kỳ hầu dã " (Uất nhiệt đốt mạnh, mủ độc hãm vào trong da thịt làm cho gân héo tủy khô, lại hướng sâu vào trong ảnh hưởng đến ngũ tạng, khiến khí huyết khô kiệt, khi đã ở tầng sâu thì gân xương cơ nhục đều hủ nát, gọi là thư. Đặc trưng của thư là sắc da tối đen không tươi mà dày, giống như là ở dưới cổ trâu; đặc trưng của ung là da mỏng và sáng

bóng).

Cũng trong Nội Kinh còn có danh từ mẫn thư để chỉ một loại tổn thương viêm ở cảm trùng giống như tổ ong, sau này gọi là tả hầu ung.

Sách Y Tông Kim Giám có khái niệm cầm thư để chỉ một loại tổn thương ở sống lưng gọi là đan độc (một loại bệnh nhiễm khuẩn cấp tính ở ngoài da, có đặc điểm vùng da nổi lên những quầng đỏ tươi và nóng, sau lan dần ra nhiều chỗ, thường kèm theo sốt, sợ lạnh, đau đầu, đau mình mẩy, trẻ em thì quấy khóc, kinh giật không yên), y học hiện đại gọi là viêm quầng (erisipelas).

Sách Ngoại Khoa Đại Thành thì có các bệnh danh như điều thư, đôn thư, tiêu thư để chỉ những đinh thũng ở chi trên (là loại nhọt nhỏ nhưng rể sâu, viêm tấy phát triển nhanh làm mủ ngoài da, tiên lượng nặng, hình như cái đinh nên gọi là đinh thũng), còn những đinh nhọt mọc ở phần dưới má và dưới mũi thì gọi là đinh thư.

Ngoài ra, trong các y thư cổ khác còn ghi lại khá nhiều bệnh danh thuộc loại thư như : dịch thư (lao hạch nách), cổ âm thư (lao hạch đùi) và hiếp lạc thư (lao thành ngực và xương sườn). Những chứng này về sau tùy theo tính chất mà quy vào hai chứng bệnh loa lịch (lao hạch) và lưu đàm (lao xương khớp).

Sách Chư Bệnh Nguyên Hậu Luận có bệnh danh nhũ thư, thực chất là một dạng nhũ ung nhưng thương tổn có đầu, cứng hơn và không dễ vỡ loét.

Sách Lưu Quyên Tử Quỷ Di Phương còn có bệnh danh thoát thư hay thoát cốt thư tức là bệnh viêm tắc động mạch của y học hiện đại do nhiều nguyên nhân gây nên với chứng trạng chung là hoại tử đầu chi do tắc mạch.

Như vậy, có thể thấy bệnh danh ung thư trong y học cổ truyền đã có một lịch sử lâu đời, thường dùng để chỉ các loại mụn nhọt nói chung và sau này còn được sử dụng để chỉ một số bệnh khác như lao hạch, lao xương khớp, viêm tắc động mạch.

Khái niệm này có nội dung hoàn toàn khác so với bệnh danh ung thư của y học hiện đại và nếu có cho là giống nhau thì cũng chỉ trong một phạm vi rất hẹp, cực kỳ hạn hẹp. Xem xét thấu đáo cả về lý thuyết và thực tiễn thì bệnh ung thư của Tây y thuộc phạm vi và có mối liên hệ tương đồng với một số bệnh chứng trong Đông Y là chứng Nham và chứng Thũng Lự, chứng Uất Sạ, chứng Hoại Huyết, chứng Kết Thũng.....

Tương tự vậy Bệnh Ung máu (bệnh Bạch cầu, Máu trắng...) Trong y học cổ truyền không có tên bệnh nào có tên gọi vậy cả. Căn cứ vào biểu hiện lâm sàng, có thể xếp nó vào các loại hư lao, cấp lao, nhiệt lao cho đến huyết chứng, huyết tích, chứng uất kết, bần huyết.

Bên ngoài thì cảm độc tà và nhiệt tà, bên trong thì tổn thương vì làm việc quá mệt mỏi, đói no không điều hòa, phòng sự quá nhiều, bị thất tình tổn hại, tiên thiên bẩm sinh không đủ, tất cả đều có thể gây ra bệnh này.

(Tư liệu sưu tập từ nhiều nguồn tư liệu khác nhau)

Phần3: Phần Chính

Tôi Cãi Tử Hoàn Sinh Cho Bệnh Ung Thư Máu Như Thế Nào?

Vào tháng 10 năm 1997, Gia Cần gọi điện thoại cho tôi hỏi rằng, có vợ một người bạn Đức, bị bệnh Ung thư máu, bệnh viện trả về, sau khi từ mỗi tháng 1 lần truyền 4 lít máu đến mỗi tuần 1 lần, rồi đến mỗi tuần 2 lần, mỗi lần 4 lít máu. Giáo sư chuyên môn trực tiếp điều trị cho bà ta khuyên "nên tìm nhà thờ để cầu nguyện là vừa", còn điều gì chưa thực hiện, còn mong muốn điều gì thì nên làm nhanh, vì có bà ta có thể sống không còn quá 5 tháng nữa. GC hỏi liệu có thể giúp gì được không, có còn nước còn tát không. Tôi trả lời khó có thể trả lời được, vì bệnh ung thư máu Đông Y chẩn trị là bệnh Bần Huyết. Mà bệnh này thì điều trị không khó, hồi theo sư phụ học nghề, tớ thấy ông điều trị còn dễ hơn trị thương hàn, hay cảm cúm nữa. GC nó, tôi có thể sang bên đó coi giúp được không (Gia Cần là người đã từng chứng kiến thủ pháp chữa dứt bệnh Thiên đầu thống (Migräne) cho vợ của luật sư hấn ta chỉ qua 3 lần châm của tôi. Nên hấn rất tin dụng tôi). Tôi trả lời, nếu họ sang chỗ tôi thì được vì tôi không có điều kiện sang bên đó.

Người bạn Đức của Gia Cần là một thương gia đang phát đạt trong nghề đầu tư các hội chợ. Ông ta nghe GC quảng cáo về tôi, nên quyết định đưa vợ sang thử vận may cuối cùng.

Vợ ông ta lúc ấy đã rất yếu, chỉ còn thoi thóp chờ từng ngày.

Khi bắt mạch cho Maria,(người bị bệnh ung thư máu). Đúng như tôi dự đoán, tất cả những triệu chứng, mạch lý, và biểu hiện bệnh lý đúng như bệnh Bần Huyết mà ngày xưa thầy tôi thường trị cho dân nghèo ở các vùng núi chúng tôi thường đi qua. Khi xem bệnh xong, tôi mỉm cười nói với ông Dittmar (bạn Gia Cần): "Rất đơn giản, chữa trị còn dễ hơn chữa bệnh cảm nữa, ông cứ yên tâm, bà nhà sẽ chuyển bệnh trong vòng 2 tuần, hết bệnh trong vòng 1 tháng, sau 3 tháng thì hoàn toàn khỏe mạnh như một người bình thường".

Tôi cũng không biết vì sao lúc đó tôi tự tin đến thế, có lẽ vì tôi muốn lấy lòng tin khát sống và hy vọng sống của người bệnh. Và cũng có thể do một nhân duyên huyền bí nào đó, cho tôi sự tự tin đến ngạo nghễ như vậy. Một căn bệnh nan y của thế kỷ, đã qua biết bao nhiêu bệnh viện, qua bao nhiêu phương pháp điều trị hiện đại, nay bị bệnh viện trả về chờ chết mà tôi lại thản nhiên nói trị để còn hơn trị cảm cúm nữa, thì quả thật là quá hoang tưởng. Tôi tin ông bà Dittmar cũng sẽ nghĩ như vậy.

Đã có sẵn kinh nghiệm chữa trị bệnh Bần Huyết, tôi phác thảo một liệu trình trị bệnh ngay lập tức. Dùng ấn ma pháp đánh dọc hai dãy Du huyết sau lưng để chuyển hóa dinh dưỡng và kích thích sự sinh huyết của tủy sống. Cho uống Hắc Hoàng Kỳ Phương để hoạt huyết và tạo máu từ tủy sống. Vì bệnh nhân quá suy nhược, cho nên bồi bổ thêm Thập Toàn Đại Bổ hàm với khẩu đuôi bò. Xong ông Dittmar chở vợ mỗi tuần 2 lần từ Leipzig sang cho tôi dụng Y, Hắc Hoàng Kỳ Phương thì tôi đã pha chế sẵn, ngày uống 3 lần. Mỗi tuần uống canh Thập Toàn Đại Bổ hàm khẩu đuôi bò 3 lần.

Sau hai tuần, bệnh tình thuyên chuyển rất tốt, bà Maria không còn mệt mỏi hỗn hà hỗn hển nữa. Sau 3 tuần thì ngưng truyền máu. Sau 3 tháng gần như khỏi bệnh. Dùng Hắc Hoàng Kỳ Phương đến tháng thứ 6 thì ngưng. Bà Maria bình phục hoàn toàn như một người bình thường. Và sống đến bây giờ là đã là 13 năm và sức khỏe rất tốt.

Sau vụ này báo chí Sachsen có viết bài nói đến phép lạ của một người Việt chữa bệnh Ung thư máu. Và từ đó danh tiếng của tôi khá "ồn ào" trong cộng đồng người Việt ở khu vực bên đó.

Bệnh nhân thứ 2 là một kỹ sư chế tạo máy, sinh ngày 20.06. 1964 đang làm việc cho hãng Airbus A380 ở Hamburg. Ông này có tình trạng cũng giống hệt như bà bệnh nhân trên kia. Cũng bị ung thư máu, đã qua hóa trị nhiều lần, và cũng đang trong tình trạng mỗi tuần truyền 4 lít máu. Ông này thì còn tệ hơn, là bác sĩ nói may lắm thì chỉ còn sống 2 tháng nữa, và hoàn toàn không còn hy vọng cứu chữa tiếp tục, trừ phi có phép màu nhiệm của Đức Chúa Trời.

Ông này được đưa đến cơ sở nơi tôi đang làm việc. Hồi đó năm, 2007 tôi đang phụ trách chuyên môn ở Viện Châm Cứu Trung Y (Institut für Chinesische Akupunktur). Họ cũng coi như là đẳng nào cũng chết, đến thử một lần xem sao.

Vẫn là phương pháp cũ, đánh dọc sống lưng bằng phép ấn ma (xoa bóp). Cho uống Hắc Hoàng Kỳ Phương. Vì bệnh nhân chưa đến nỗi kiệt sức hoàn toàn,

nên tôi không cho dùng canh Thập Toàn Đại Bổ hầm khấu đuôi bò nữa, mà cho uống thêm trà Linh Chi nguyên chất 100% tự nhiên. Có nghĩa là dùng nấm Linh Chi cả tai khô, xay bột và pha như pha cà phê, pha trà cho bệnh nhân uống. Ông này vì đã qua điều trị hoá trị, nên việc hấp thụ Hắc Hoàng Kỳ Phương hơi khó khăn. Vì vậy phải hơn 6 tuần mới ngưng truyền máu, và đến gần 8 tháng mới bình phục hoàn toàn.

Uống Hắc Hoàng Kỳ Phương do tôi bào chế đến tháng thứ 3 thì ngưng. Vì việc bào chế và nhập nguyên liệu tương đối khó khăn. Và lúc đó hãng Tisso cũng vừa sản xuất ra viên con nhộng Pro Curcumin Komplet và đã tung ra thị trường. Viên Pro Curcumin được sản xuất hoàn toàn đúng như thành phần của Hắc Hoàng Kỳ Phương, không sai một phân lượng nào. Vì vậy tôi cho bệnh nhân này uống viên Procurcumin thay Hắc Hoàng Kỳ Phương.

Ông này là người Nga gốc Đức, vốn sinh trưởng ở nước Kasachstan. Ông ta thấy ở cố hương ông ta có rất nhiều loại nấm giống nấm Linh Chi, nên vội vã về quê hái sang một ít cho tôi thẩm định. Tôi thấy đó đúng là nấm Linh Chi thật, mà lại là loại cực hiếm Huyết Linh Chi. Vì vậy ông ta đã về quê và nhờ một công ty được phẩm ở đó bào chế nguyên chất đóng thành viên con nhộng, và nhập ngược lại Đức bằng đường bán buôn trên Internet.

Đến nay, ông ta đã hoàn toàn bình phục và đã đi làm lại bình thường. Phép màu của Đức Chúa Trời ông ta thường nhắc lại chính là bột nghệ, bột tam thất và nấm linh chi.

Bạn có thể gọi điện thoại, hay gửi thư đến hỏi quá trình ông ta từ cõi chết trở về như thế nào, và qua ông ta có thể biết đặt mua viên con nhộng làm từ nấm huyết linh chi từ địa chỉ nào để bảo đảm an toàn và chất lượng nhất.

Địa chỉ:

Niklaus Waldman

Scheidelharg 3a

21159 Hamburg- Germany

Tele: 0049407026431

(Với người này bạn có thể hỏi bằng 3 thứ tiếng Nga, Đức, Anh)

Bệnh nhân thứ 3 là một phụ nữ bị cũng bị bệnh Ung thư máu, bà này còn có loại Carcinoma khác đã di căn vào xương. Bệnh viện cũng thông báo hết hy vọng. Hầu hết những bệnh nhân tìm đến tôi, đều là những bệnh nhân đã bị bác sĩ "tuyên án tử hình". Đó cũng là một đặc điểm của bệnh nhân Đức, và có lẽ cũng là chung như vậy với những quốc gia châu Âu khác. Có bệnh đầu tiên là

tới Tây Y, hết thuốc chữa, không còn hy vọng gì ở đó nữa, mới tìm đến những phương pháp khác ngoài luồng của hệ thống bảo hiểm y tế chi phí.

Vẫn là Hắc Hoàng Kỳ Phương qua viên con nhộng Pro Curcumin von Tisso, và trà nấm Linh Chi nguyên chất. Sau khi cắt được cơn bệnh nhờ uống thường xuyên hai thứ thuốc trên, thì tôi cho bà này tập theo bộ khí công Thiên Lý Tiêu Dao nữa để phòng chống di chứng sau này. Hiện nay đã sau 3 năm trị liệu, sức khoẻ của bà rất tốt, qua nhiều lần kiểm tra, thấy bệnh bạch cầu hoàn toàn đã biến mất.

Bạn có thể liên lạc với bà Doke để biết thêm kinh nghiệm:

Địa chỉ:

Dobke Claudia

Heirich-Geiek str 39

22549- Pinenberg

Tele:00494101514790

(Bằng tiếng Đức và tiếng Anh)

Một bệnh nữ bệnh nhân khác cũng bị bệnh bạch cầu thể Lymphoid. Thể có kèm theo ung thư hạch, cũng được dùng phương pháp trên để trị liệu, không những đã chấm dứt được tình trạng nguy hiểm bệnh theo hạch lên não, mà cũng đã chấm dứt hoàn toàn triệu chứng của bệnh ung thư máu thể Lymphoid Leukemia.

Bạn cũng có thể liên lạc theo địa chỉ dưới đây để hỏi thêm kinh nghiệm:

Beukenberg Bettina

Flaßbarg 108c

22549 Hamburg-Germany

Tele: 0049408326261

(Bằng tiếng Đức hoặc tiếng Anh)

(Lưu ý, các bạn cứ yên tâm những người này đã đồng ý trả lời và đồng ý cho công khai bệnh lý để nhằm mục đích nghiên cứu y tế, nên trong khi tôi đưa ra tư liệu không bị phạm luật bảo mật tư liệu cá nhân đâu)

Và còn nhiều bệnh nhân khác nữa đến từ nhiều quốc gia khác nhau, cũng được cải tử hoàn sinh bằng phương pháp cực kỳ đơn giản này:

Đánh Cột Sống- Hắc Hoàng Kỳ Phương- Nấm Linh Chi

Một điều lưu ý cực kỳ quan trọng là liệu pháp này chỉ có tác dụng và có tác dụng với xác suất chữa khỏi bệnh rất cao, gần như tuyệt đối với bệnh Ung thư máu (Leukemia) chứ có kết quả không rõ rệt với các loại ung thư khác.

Đây là một liệu pháp mà tôi đã sử dụng và đưa nhiều người từ cõi chết trở về, các bạn có thể đưa liệu pháp này cho những lương y của bạn để dụng y nếu có người nhà mắc bệnh này. Thậm chí các bạn có thể đưa liệu pháp này ra cho những cơ sở Y tế của Việt Nam, kiểm chứng và ứng dụng lâm sàng. Có thể với chức năng và qui mô nghiên cứu của họ, họ có thể hoàn thành được một liệu pháp hữu hiệu cho chứng bệnh nan y này.

ĐÁNH CỘT SỐNG

Hệ thống Du huyết như Tâm du, Phế du, Cách du, Tiểu trường du, Đại trường du, Thận du, Can du....thuộc bàng quang kinh là hệ thống huyết theo y lý cổ có tác dụng bồi bổ, vận chuyển khí huyết và tác dụng kích hoạt các cơ quan nội tạng tương ứng. Nó là chính là các huyết kích thích sự hoạt huyết sinh tinh, và bổ dưỡng cho cơ thể, ngoài ra còn có các tác dụng kích hoạt hoạt động của tủy sống và não bộ. Dùng phép ấn ma day bấm các huyết này có tác dụng sinh tinh bổ huyết hoạt khí rất hữu hiệu. Chính vì vậy mà đây chính là biện pháp đầu tiên cần phải dụng thuật khi điều trị cho người bị bệnh Bần huyết.



Dùng nắm đấm ngón tay quý, đánh dọc hai bên sống lưng như vậy



Có thể

đánh mỗi ngày 3 lần



Đánh lên

đánh xuống thế nào cho da đỏ rực lên là được



Đánh kéo dài
từng chuỗi từ gần cổ xuống thắt lưng



Nên dùng tay,
đừng nên dùng các loại dụng cụ khác, nhất là kim loại

HẮC HOÀNG KỲ PHƯƠNG

Hắc Hoàng Kỳ Phương là toa thuốc có xuất xứ từ Tây tạng. Vào những năm cuối của Thế kỷ 20, đầu thế kỷ 21 Y học cổ truyền của Tây tạng (Tibet Medizin)

du nhập vào các nước Châu Âu rất rộng rãi. Đặc biệt là phương pháp chữa trị ung thư bằng thảo dược. Rất nhiều ca bệnh Ung thư đã được phương pháp đơn giản này chữa trị. Truyền hình, báo chí và các tập san y tế đăng tải thường xuyên về vấn đề này. Và đến nay ngoài Y học cổ truyền Trung hoa, đã được nền Y học hiện đại chấp nhận như một phương thức đặc biệt trong hệ thống Y khoa hiện hành, thì Y học Tây tạng cũng được song song tồn tại hợp pháp với những luật định y tế của Châu Âu. Riêng với nước Đức về các loại thuốc thảo dược có xuất xứ từ Trung hoa, Tây tạng nói riêng và từ nước ngoài nói chung thì không được các hệ thống bảo hiểm y tế thanh toán, đó là luật y tế rất đặc biệt của Đức, nhằm bảo vệ quyền lợi cho các nhà sản xuất thuốc hoá dược. Vì vậy các loại thuốc có nguồn gốc từ thảo dược, chỉ được sản xuất trong các Công ty thuốc phục vụ cho phương pháp trị bệnh tự nhiên. Các loại thuốc này lưu hành mặc dầu được phép sản xuất, nhưng không được các tổ chức bảo hiểm y tế thanh toán. Vì vậy dù có hiệu quả cao, nhưng cũng rất khó đến với người sử dụng. Chỉ khi bệnh nhân không còn hy vọng vào hiệu năng của Y học hiện đại nữa họ mới tìm đến bằng hữu bao của mình. Hắc Hoàng Kỳ Phương là toa thuốc cũng nằm trong tình trạng đó. Hiệu năng của nó có thể phòng ngừa được bệnh ung thư, đối với các khối u phát hiện sớm, không những ngăn chặn được sự phát triển, mà còn có thể co kết khối u nhỏ lại. Đặc biệt rất hữu hiệu cho việc phòng ngừa di căn sau các phương pháp trị liệu của Tây y. Nhưng nó cũng chỉ đến với bệnh nhân, khi họ không còn có thể bám víu vào Bệnh viện nhà nước được nữa.

Nội Dung Của Hắc Hoàng Kỳ Phương:

Hắc Hoàng Kỳ Phương là toa thuốc được thành lập chỉ từ 2 vị thuốc, đó là Củ Tam Thất có màu đen nhánh như sừng (hắc) và Củ Nghệ có màu vàng (hoàng) (ngạn ngữ : Đen như củ tam thất, hoặc mặt vàng như nghệ): Toa thuốc có tác dụng tiêu ung chỉ huyết, thông trệ, trục ứ dùng để hoạt huyết, đả thông các khối ứ, bầm dập, khu trục ung thủng. Tỷ lệ phối toa nguyên thủy là 6 nghệ 4 tam thất, tùy chứng mà định liều dùng.

1) Tam Thất:

Cây tam thất còn có tên là Kim Bất Hoán, Nhân Sâm Tam Thất, Sâm Tam Thất, thuộc họ Ngũ Gia Bì, tên khoa học là *Panax Noto Ginseng*. Tam thất là củ rễ phơi khô của Cây Tam Thất, Là vị thuốc rất quý, vàng cũng không đổi được (Kim Bất Hoán= Vàng không đổi). Tam thất có nhiều cách giải thích về tên gọi, Bản thảo cương mục ghi là cây có 3 lá bên trái và 4 lá bên phải (tam= 3, thất= 7). Có sách lại cho rằng lá tam thất có từ 3 đến 7 chét. Nhưng có lẽ chính xác nhất là do đặc điểm thu lượm của vị thuốc này, Vì cây Tam thất từ khi gieo trồng cho

đến khi ra hoa phải mất 3 năm mới ra hoa, và phải sau 7 năm mới thu lượm được

Tam thất vị ngọt hơi đắng, tính ôn vào hai kinh Can và Vị, đặc biệt có tính dẫn tốt vào các phủ Kỳ hỷ như Dạ con, tuyến vú, Não bộ. Có tác dụng hành ứ, cầm máu, tiêu thũng dùng chữa thổ huyết, chảy máu cam, lỵ ra máu, ung thũng, bị đòn tổn thương v.v..

Chiết xuất hoạt dược Arasapomin A và Arasapomin B từ Tam thất, có tác dụng hoạt huyết, tiêu ung, tan ứ rất tốt. Tam thất có xuất xứ từ Vân nam, Quảng tây, Tứ xuyên, Hồ bắc, Giang tây (Trung quốc). Vân nam là tỉnh trồng nhiều nhất, và tam thất Vân nam, được các Lương y coi là tốt nhất. Ở nước ta cũng có trồng nhưng rất ít, phân bố ở Mường khương, Bát xát, Phà lòng, Hà giang..

Cần lưu ý tránh nhầm lẫn với cây Thổ tam thất thuộc họ Cúc, trồng ở đồng bằng. Và cây Tam Thất Vũ Diệp là một loại cây không có củ khác.

2) Củ Nghệ:

Nghệ còn có tên là Uất Kim, Khương hoàng, thuộc họ Gừng có tên khoa học là Curcuma, Nghệ được trồng khắp nơi ở nước ta, dùng làm gia vị và thuốc. Theo nghiên cứu mới nhất của Y học, chất màu curcumin, được chiết xuất từ nghệ(0,3), có khả năng thẩm thấu qua vách của tế bào, và có tác dụng phục hồi những rối loạn phân huỷ năng lượng của tế bào, nên có khả năng chống lại bệnh ung thư, và bệnh giảm chức năng miễn dịch (HIV)

Theo tài liệu cổ, nghệ có vị cay và đắng, tính ôn vào hai kinh Can và Tỳ, nghệ có tác dụng phá ác huyết, huyết tích kim sang và sinh cơ(lên da), chỉ huyết (Đàn bà có thai, và sau khi sinh mà không có nhiệt kết không nên dùng)

3) Cách dụng toa như sau:

a) Đối với bệnh ung thư đã qua điều trị, xạ liệu, hoá liệu, hay giải phẫu, để ngăn chặn di căn, thì dùng ngay sau khi đã thực hiện liệu pháp. Cách dùng như sau: Ngâm củ Tam thất vào nước cho mềm thái thật mỏng độ 12 gam ,thái nghệ tươi cũng từng lát mỏng độ 18 gam, để chung hai thứ đem chưng cách thủy, hay để vào bát hấp trên nồi cơm, khi chín đem ra ăn khi đang nóng trước bữa ăn độ 2 tiếng đồng hồ, có thể chiêu với nước cơm thì tốt hơn.

Ăn độ 21 ngày đến 1 tháng như vậy thì ngưng. Sau đó dùng toa tán bột cũng với tỷ lệ 4 phần Tam thất 6 phần Nghệ, ngày 1 lần, mỗi lần 7 gam chiêu với một muống cà phê dầu mè (vừng), mà nuốt.

b) Đối với bệnh ung thư giai đoạn 1, được phát hiện sớm thì thành phần có thay đổi 18 gam Tam thất và 18 gam Nghệ, cách dùng như trên. Kết hợp với

luyện tập Tĩnh công (Lục tự Quyết), thì cách này có tác dụng, ngăn chặn sự phát triển và co kết khối u rất tốt (có nhiều trường hợp Ung thư vú, Ung thư dạ con đã dùng toa này mà không cần các phương pháp trị liệu khác, khối u không phát triển nữa, và co kết lại)

c) Toa này được thay đổi thành phần 3 tam thất 7 nghệ , tán thành bột, ngày uống 3 lần mỗi lần 5 gam chiêu với dầu vừng. Đây chính là toa Hắc Hoàng Kỳ Phương dùng trong bệnh Leukemia - Ung thư máu- Bệnh bạch cầu hay là máu trắng

Hãng Dược Liệu Tự Nhiên Tisso có loại thuốc con nhộng cũng được bào chế từ công thức trên, giá thành đắt (40 euro/60 viên dùng cho 1 tháng), mà tác dụng không hiệu quả bằng toa tán bột, nhất là ở Việt nam thì toa này quá dễ và rất rẻ để sử dụng.



Bạn có thể gõ vào google, để đọc thêm về các loại thuốc của hãng này, và cách đặt mua loại thuốc tương đương như Hắc Hoàng Kỳ Phương này

Trà nấm Linh Chi

Rất đơn giản, lấy nấm linh chi phơi khô tán bột nguyên chất, mỗi ngày dùng ba tách, mỗi lần pha độ một thìa canh đầy bột Linh chi, có thể chiết pha nhiều lần nước mà dùng dần.



Nấm cổ linh chi độ

50 năm tuổi thu lượm ở rừng Cúc Phương



Một tai nấm

linh chi 3 năm tuổi nuôi trồng công nghiệp từ Hàn Quốc



Giống của Hàn

Quốc chính là giống Huyết Linh Chi nhưng chất lượng nuôi trồng công nghiệp rất kém. Còn giống của Cúc Phương là Huyền Linh Chi, tuy danh tiếng không bằng Huyết Linh Chi nhưng chất lượng tự nhiên hơn



Tai nấm của Hàn Quốc nhẹ hều, xốp, không có chất lượng

ĐẬU NÀNH VÀ KHẢ NĂNG PHÒNG CHỐNG BỆNH TẬT

Đậu nành là một loại thực vật quen thuộc đối với người Việt Nam mình. Nó là một thứ nguyên liệu dùng để chế biến các loại tương, chao, đậu hủ và một số thực phẩm chay lạt khác. Hiện nay trên thế giới người ta sản xuất rất nhiều đậu nành để làm thực phẩm cho người và cho gia súc. Đối với các loại rau quả, ngũ cốc và thịt động vật, đậu nành chứa một trữ lượng chất Protein dồi dào hơn cả. Theo tự điển bách khoa World Book, đậu nành chứa đến 40 phần trăm chất Protein so với cùng trọng lượng thịt bò và cá chỉ chứa có 18 phần trăm protein mà thôi. Theo sách **"Một trăm Cây Thuốc Vạn Linh Bá chứng"** của Linh mục Vũ Đình Trác, đậu nành có đặc tính giải nhiệt, lợi khí và tăng lực. Chủ trị điều hòa ngũ tạng, bổ nguyên khí và thông lợi 12 kinh mạch. Đặc biệt đậu nành chống được tà khí, trợ ruột, giúp làm ấm tỳ vị, nhất là bồi bổ tim, thận và trị bệnh của thận. Lá đậu nành có đặc tính an thần và giúp dễ ngủ.

Hiện nay trước tình trạng bệnh nan y đang lan tràn trên thế giới, các khoa học gia đã nghiên cứu đủ mọi phương pháp để phòng chống kể cả áp dụng phương pháp dưỡng sinh, y thuật Đông Phương và dược thảo. Trong quá trình nghiên cứu, các khoa học gia đã để ý tới hai nước Trung Hoa và Nhật Bản. Phần đông dân chúng trong hai quốc gia này có thói quen tiêu thụ đậu nành và những sản phẩm của đậu nành trong các bữa ăn thường nhật. Nên tỷ số những người mắc bệnh nan y rất thấp so với các nước Tây Phương và Hoa Kỳ. Vì thế họ đổ xô nhau đi nghiên cứu về đặc tính của đậu nành để xem có thể ứng dụng vào y dược để điều trị một số bệnh tật hay không.

Tháng 9 năm 1996, hội nghị quốc tế lần thứ hai nhằm tổng kết các thành quả nghiên cứu của khoa học gia về công dụng của đậu nành trong lĩnh vực y học đã được diễn ra trong 5 ngày liền tại Brussels. Hơn 80 khoa học gia đến từ khắp nơi trên thế giới đã lần lượt thuyết trình về những kết quả sưu tầm mới nhất mà họ đã thu đạt được trong lĩnh vực y khoa trị liệu. Sau đây chúng tôi xin tóm tắt những thành quả đó và coi như là những tin vui để cống hiến quý vị độc giả.

1/ Đậu nành giúp chữa các bệnh Tim mạch

Hiện nay nhiều bằng chứng cụ thể cho thấy đậu nành có khả năng làm giảm lượng cholesterol của những người bị bệnh cao mỡ. Những bệnh nhân này nếu để lâu sẽ dẫn đến bệnh tim trầm trọng và có nguy cơ bị chết bất đắc kỳ tử vì mạch máu bị nghẽn hay tim bị kích ngất. Thực ra chất Protein trong đậu nành có khả năng làm hạ mức độ hai độc tố LDL Cholesterol và Triglyceride, tác nhân gây ra bệnh cao mỡ. Kết quả này rất khả quan và công hiệu hơn hẳn việc trị liệu bằng phương pháp ăn uống theo qui thức do các chuyên gia y tế ấn định, kể cả việc chữa được các chứng bệnh cao mỡ trầm trọng và bệnh cao mỡ ở trẻ con.

Thêm vào đó, đậu nành còn có khả năng làm tăng lượng HDL cholesterol, một chất hữu ích trong cơ thể có tác dụng đề kháng lại hai chất LDL Cholesterol và Triglyceride độc hại kể trên. Ngoài ra đậu nành cũng còn có công hiệu ngăn chặn sự oxyt hóa của chất LDL Cholesterol, không cho chúng có cơ hội chuyển hóa thành những nguyên tố độc hại khác, và phòng ngừa được chứng nghẽn các mao huyết quản.

Isoflavones là một hợp chất thiên nhiên hàm chứa trong đậu nành có cấu trúc hóa học tương tự như kích thích tố nữ oestrogen. Hiện thời người

ta chưa chứng minh được chính protein trong đậu nành hay chỉ riêng chất Isoflavones trong protein của đậu nành là có công hiệu chữa các chứng bệnh trên. Tuy nhiên các khoa học gia đều đồng quan điểm rằng đậu nành nói chung có khả năng trị được bệnh tim mạch, đặc biệt là chứng cao Cholesterol trong máu.

2/ Đậu nành giúp các bệnh về xương khớp

Xưa nay các chuyên gia y tế đều công nhận calcium có khả năng phòng ngừa được bệnh xương xốp (osteoporosis), thường xảy ra trong giới phụ nữ trọng tuổi. Bệnh này cũng có xảy ra cho nam giới nhưng với một tỷ lệ thấp hơn. Ngoài ra sự ăn uống theo quy thức cũng có khả năng làm cho xương được rắn chắc. Tuy nhiên các nghiên cứu gần đây cho thấy những người thường ăn đậu nành như dân chúng Nhật Bản cũng ít khi mắc phải bệnh xương xốp.

Người ta thí nghiệm trên loài chuột bằng cách cho chúng ăn toàn đậu nành không những ngăn chặn được chứng thoái hóa calcium của xương mà còn làm cho xương được rắn chắc. Isoflavones trong đậu nành là một chất có tính năng động có tác dụng giống như oestrogen ngăn ngừa được chất men tyrosin kinase làm cho xương bị xốp và dễ gãy. Nó cũng còn trợ giúp cho tế bào xương hình thành vững vàng.

Một cuộc thí nghiệm khác được thực hiện bằng cách cắt bỏ noãn sào (buồng trứng) của chuột cái để cho nó không sản xuất ra kích thích tố oestrogen nữa, rồi cho chúng ăn toàn bằng đậu nành. Chất Isoflavones trong đậu nành vẫn ngăn chặn được sự thoái hóa của xương và làm cho xương luôn luôn khỏe mạnh.

Những nghiên cứu gần đây cho biết những phụ nữ sau thời kỳ tắt kinh, mỗi ngày dùng bột hay sữa đậu nành thường xuyên thì mật độ khoáng chất trong xương vẫn duy trì ở mức độ bình thường. Hiện nay tại Úc Châu xưởng bào chế dược phẩm đã sản xuất ra thuốc bằng đậu nành để cho người phụ nữ trong tuổi tắt kinh sử dụng hằng ngày rất tiện lợi.

3/ Đậu nành giúp phòng chống bệnh Ung thư

Qua những nghiên cứu gần đây, các khoa học gia ghi nhận những người thường dùng đậu nành hoặc các sản phẩm của đậu nành trong khẩu phần ăn uống hằng ngày ít có nguy cơ bị bệnh ung thư nhũ hoa, tử cung, ruột già và nhiếp hộ tuyến. Các nghiên cứu khác được thực hiện trên cơ thể súc vật bằng cách gây cho chúng bị nhiễm bệnh ung thư rồi dùng chất genistein hàm chứa trong đậu nành để chữa trị thì thấy nó ngăn chặn được sự phát triển của bệnh ung thư ruột già, gan và vú.

Người ta còn nghiên cứu bằng cách giả tạo một sự sống như thể trạng thật của một con người đang bị nhiễm bệnh ung thư và đặt trong ống nghiệm. Sau đó họ trích các hợp chất từ đậu nành để chữa trị và đạt được kết quả hữu hiệu. Những hợp chất này còn có khả năng ngăn chặn sự cung cấp máu để nuôi dưỡng một loại tế bào đặc biệt có khuynh hướng hình thành các bướu ung thư.

Hiện nay các thí nghiệm được thực hiện trên cơ thể của loài thú về khả năng chống bệnh ung thư của đậu nành đã thành công một cách tốt đẹp. Tuy nhiên đối với con người cần phải thực hiện thêm nhiều cuộc thí nghiệm khác nữa để xác định mức độ hữu hiệu và an toàn rồi mới công bố để sử dụng.

Gần đây khoa học gia Yehudith Birk của trường Đại học Hebrew ở Jerusalem đã thực hiện được một vài phương pháp đáng khích lệ, có thể chữa được bệnh ung thư ở nhiều cấp độ trầm trọng và trong nhiều bộ phận cơ thể khác nhau mà không cần biết bệnh đã phát sinh vì nguyên do gì. Hiện nay Cơ quan Quản Trị Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ đang cho phép áp dụng phương pháp này để điều trị một số bệnh nhân tình nguyện trong bệnh viện để thí nghiệm và kiểm chứng. Saponin và những hợp chất khác của đậu nành cũng đang được nghiên cứu và áp dụng. Mong rằng cuộc thí nghiệm này được sớm thành công và sẽ mang lại một tin vui cho nhân loại trên toàn thế giới.

4/ Đậu nành và Bệnh Thận

Trong lãnh vực này, người ta nghiên cứu một cách lẻ tẻ và hiện chưa có một kết quả thỏa đáng nào. Song vài thí nghiệm cho thấy đậu nành cũng có ích lợi trong việc chữa trị bệnh thận. Các khoa học gia của Ấn Độ đã chứng minh quy thức ăn uống bằng cách tiêu thụ rất ít chất béo và chất protein rồi phối hợp thêm đậu nành trong khẩu phần hằng ngày có công hiệu giảm được chất cholesterol trong máu.

Các cuộc thí nghiệm khác trên loài chuột chứng minh được chất Genistein trong đậu nành có thể làm cho mạch máu được thư giãn và giảm chế được tốc độ lọc máu của thận, nên tránh được bệnh tiểu đường. Người ta đã trích hợp chất trong đậu nành để tiêm cho những con bò đã bị gây bệnh tiểu đường thì thấy tốc độ lọc máu của chúng trở lại mức độ bình thường.

5/ Đậu nành và ảnh hưởng sinh lý đến Phụ nữ

Aedin Cassidy và các khoa học gia của Anh Quốc đã nghiên cứu biết được đậu nành điều hòa chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ và kèm chế được sự phát triển quá mức kích thích tố oestrogen của phụ nữ trẻ tuổi. Vì khi kích thích tố này phát triển quá nhiều, người phụ nữ sẽ có sát suất dễ bị bệnh ung thư nhũ hoa hơn.

Đối với những phụ nữ sau thời kỳ tắt kinh, dùng đến 40% đậu nành trong khẩu phần ăn uống hàng ngày sẽ không cần phải uống thuốc hồi phục kích thích tố mà vẫn có thể phòng ngừa được bệnh xương xốp. Nếu cảm thấy ăn uống bất tiện thì có thể dùng oestrogen thiên nhiên được bào chế thành thuốc viên từ đậu nành hiện có bày bán hợp pháp tại các tiệm dược phẩm.

6/ Đậu nành và ảnh hưởng đến trẻ em

Tại New Zealand, người ta thí nghiệm bằng cách nuôi những con vẹt bằng bột đậu nành theo công thức sữa nuôi trẻ con và báo cáo rằng không có ảnh hưởng gì xấu đối với sự sinh sản và cơ quan sinh thực của chúng. Tuy nhiên thí nghiệm ở loài vật có kết quả chưa hẳn sẽ trùng hợp với thí nghiệm ở loài người.

Trong thập niên qua, ông Kenneth Setchel, chuyên gia nghiên cứu về đậu nành đã báo cáo rằng trẻ con được nuôi dưỡng với sữa đậu nành có công thức Isoflavones cao vẫn được an toàn. Trong nhiều năm nuôi dưỡng như vậy cũng không có ảnh hưởng gì xấu cho đứa bé cả.

Khoa học gia Alercreutz bảo rằng người Á Châu thường ăn uống nhiều đậu nành hơn không có ảnh gì bất lợi cho việc sinh sản của họ cả. Chất

Isoflavones tập trung trong thủy dịch bao bọc chung quanh bào thai tương đồng với mức độ Isoflavones trong máu của một người mẹ bình thường.

Ở Nhật Bản, trẻ con khoảng 4 tháng tuổi là đã cho dứt sữa mẹ và được thay thế bằng sữa đậu nành, được bảo đảm rằng nó sẽ có đầy đủ sức khỏe trong tương lai vào thời kỳ khôn lớn. Lamartinière đã thí nghiệm bằng cách cho chuột ăn chất Genistein của đậu nành sẽ tránh được bệnh ung thư vú về sau. Hiện thời người ta vẫn còn nghiên cứu để xác định rõ ràng vai trò của đậu nành trong việc nuôi dưỡng trẻ con quan trọng như thế nào.

Tóm lại, qua sự trình bày trên đây, chúng ta thấy quả thật đậu nành đã có công hiệu đối với việc phòng ngừa và chữa trị một số bệnh tật. Tuy nhiên vì bản thân nó xuất xứ từ một loại thảo mộc tầm thường nên trong dân gian ít ai để ý tới. Tại Hoa Kỳ, người ta đang nghiên cứu để nắm vững các chứng minh cụ thể về công dụng của đậu nành rồi mới chính thức đưa vào y khoa trị liệu. Tại Úc Châu tầm mức của đậu nành có khả năng y dược chưa được đặt thành đề tài nghiên cứu quan trọng. Tuy nhiên trong thời gian gần đây người ta đã bắt đầu sử dụng đậu nành để sản xuất chất oestrogen nhân tạo và được bày bán trong các nhà thuốc tây một cách hợp pháp để cho các phụ nữ trong tuổi tắt kinh sử dụng hàng ngày rất tiện lợi.

Mong rằng trong tương lai, những công dụng khác của đậu nành trong lãnh vực y dược sẽ còn được quảng bá rộng rãi hơn nữa và sẽ mang lại nhiều hữu ích thiết thực trong việc bảo vệ sức khỏe của con người.

Người Á Châu mình đã biết dùng đậu nành để chế biến nhiều loại thức ăn. Tuy không nghiên cứu rõ ràng, nhưng may mắn ngẫu nhiên trùng hợp về giá trị dinh dưỡng đặc biệt của nó.

Dấm táo mật ong

Mới đây, theo quyển sách đang làm rung động Âu Châu, "Natural Cures" của Bác sĩ Ducarre, thì ai trong chúng ta cũng có thể tự điều chế lấy một loại tiên dược vừa có tác dụng chống lại quá trình lão hóa, vừa trị được bách bệnh. Không cần phải lên núi hái lá thuốc và sau đó mất công sao, sắc rắc rối như các danh y ngày xưa:

Dược liệu dùng để bào chế tiên dược có sẵn bên ta và cách "luyện" tiên dược cũng dễ...

Chỉ cần bỏ ra vài đồng mua lấy một lọ dấm táo (Apple Cider Vinegar) và lọ mật ong là xong ngay.

Theo cách chỉ dẫn của BS Ducarre, sau đây là cách thức "pha chế" tiên dược dấm táo-mật ong để trị bệnh:

Thấp Khớp

Lấy một muỗng canh (tablespoon) dấm táo quậy với một muỗng canh mật ong rồi đổ chung vào tách nước đã nấu sôi để uống ngày hai lần - vào buổi sáng và buổi tối - hầu trị bệnh thấp khớp. Ngoài ra, dùng hỗn hợp dấm táo - mật ong khuấy kỹ để thoa lên chỗ thấp khớp theo phương cách trị liệu trong uống ngoài thoa.

Nhiễm trùng bọt ối.

Vào buổi sáng, trưa và chiều, mỗi lần trộn một muỗng trà (teaspoon) dấm táo cùng một muỗng nhỏ mật ong để uống như một thứ thuốc nhằm diệt vi khuẩn gây nhiễm trong bọt ối. Có thể cho thêm một muỗng nhỏ nước Cranberry vào hỗn hợp nói trên để gia tăng hiệu năng của loại thuốc diệt trùng thiên nhiên này.

Ung Thư

Các cuộc khảo cứu chỉ rằng các bệnh nhân ung thư được chữa trị bằng phương pháp hóa học trị liệu, nếu chịu uống thêm dấm táo trộn mật ong mỗi ngày sẽ

thuyên giảm bệnh nhanh gấp hai lần số bệnh nhân không uống mà chỉ dùng phương pháp hóa học trị liệu không thôi để điều trị.

Sưng loét miệng

Ăn rau xà lách trộn với dấm táo cùng mật ong hai lần một ngày, sẽ trị dứt chứng sưng loét miệng.

Hạ mức Cholesterol

Khuấy 3 muỗng canh mật ong, 3 muỗng canh dấm táo với 2 tách nước trà nóng, uống như thế, ít nhất, ngày 2 lần, sẽ hạ và giữ được mức Cholesterol thấp.

Bị cảm lạnh, đau cổ họng

Uống hỗn hợp gồm một muỗng canh dấm táo và một muỗng nhỏ (teaspoon) mật ong, là sau vài giờ các khó chịu do cảm lạnh và đau cổ họng gây ra sẽ biến mất.

Mệt mỏi

Nửa muỗng nhỏ dấm táo và một muỗng canh mật ong trộn chung là liều thuốc hồi lực xua tan mệt mỏi.

Trị rụng tóc, tăng thính giác

Sáng, trưa, chiều, uống dấm táo trộn mật ong theo một tỉ lệ đồng đều, làm tóc không bị rụng và làm tai thính hơn.

Trị đau tim

Để phòng ngừa đau tim và tránh được những tai biến do mỡ đóng ở thành động mạch, thì mỗi ngày nên uống một tách dấm táo được làm ngọt bằng một muỗng nhỏ mật ong.

Áp huyết cao

Trong vòng một tháng sau khi uống một hỗn hợp gồm 2 phần dấm táo, trộn với 1 phần mật ong, thì các người bị cao máu trong một cuộc thử nghiệm ở Ý đã khỏi bệnh.

Tăng cường khả năng của hệ miễn nhiễm của cơ thể

Hỗn hợp dấm táo - mật ong làm cho các bạch huyết cầu mạnh mẽ hơn, vì vậy gia tăng khả năng tiêu diệt vi trùng, và phòng vệ cơ thể của hệ miễn nhiễm lên gấp 3 lần.

Bao tử

Trộn $\frac{1}{4}$ tách dấm táo với hai muỗng nhỏ mật ong rồi đem cất vào tủ lạnh, là coi như có hủ thuốc trị đau dạ dày, và trị chứng khó tiêu rất công hiệu.

Mỗi lần khó chịu bao tử uống hai muỗng nhỏ hỗn hợp đó.

Trị cúm

Các cuộc khảo cứu của y giới Đan Mạch chỉ rằng mỗi giờ uống một muỗng nhỏ của hai phân lượng mật ong và dấm táo bằng nhau, và trộn chung với nhau, sẽ chữa được bệnh cúm.

Sống lâu trăm tuổi

Không còn là giấc mơ xa vời nếu mỗi ngày uống một tách trà nóng có trộn hai muỗng nhỏ mật ong và hai muỗng nhỏ dấm táo.

Ngoài tất cả các công dụng vừa nói, dùng hỗn hợp dấm táo, mật ong một cách đều đặn và thường xuyên còn làm cho da dễ mịn màng hơn, giúp cơ thể có

thêm năng lực, làm cơ thể thon gọn. Và thoa ngoài da để trị chứng đau nhức bắp thịt, đau bàn chân vì tập thể thao nhiều quá.

Các thức ăn giúp phòng bệnh về mắt

Các thức ăn giàu kẽm như sò biển, cá trích, gan, trứng... rất tốt cho mắt bởi chất này có hàm lượng rất cao ở võng mạc và cả ở mi mắt. Việc thiếu kẽm sẽ ảnh hưởng đến thị lực.

Những thực phẩm cần cho mắt khác:

Thức ăn chứa nhiều vitamin A

Cơ thể thiếu vitamin A sẽ sinh ra chứng quáng gà, có khi nặng đến mức không nhìn rõ được khi trời mờ tối. Thiếu vitamin A cũng dẫn đến bệnh khô mắt. Chất này có nhiều trong gan động vật, sữa bò, sữa cừu, sữa dê, lòng đỏ trứng gà, dầu gan cá...

Thực phẩm chứa nhiều caroten

Caroten có trong các loại rau cải xanh, cải trắng, rau chân vịt (rau sam), cải dầu, đậu xanh, bí đỏ, cà chua, cà rốt, táo, khoai lang, bí, đu đủ, đặc biệt là gấc... Sau khi ăn, cơ thể hấp thu caroten rồi chuyển hóa thành Vitamin A. Hiện nay đã có nang gấc của tân dược trong nước sản xuất.

Thức ăn giàu vitamin B1 và Niacin

Thiếu vitamin B1 sẽ gây viêm dây thần kinh, nhất là thần kinh thị giác, xuất huyết võng mạc, làm giảm thị lực nhanh chóng... Thiếu Niacin sẽ gây ra rung giật nhãn cầu làm yếu thị giác... Thức ăn chứa nhiều vitamin B1 và Niacin là các loại đậu, thịt nạc, lạc, gạo lứt (tức gạo bóc vỏ trấu không giã), các loại rau lá xanh, đậu xanh, táo, ngô...

Thực phẩm giàu vitamin B2

Vitamin B2 đảm bảo cho võng mạc và giác mạc chuyển hóa được bình thường. Việc thiếu chất này sẽ gây chảy nước mắt, mắt đỏ, ngứa, viêm bờ mi, viêm giác mạc, đục thủy tinh thể. Vitamin B2 có nhiều trong nội tạng

động vật như cừu, thịt nạc, sữa bò, trứng các loại, các loại đậu và rau lá xanh...

Thức ăn chứa nhiều chrome

Thiếu crom có liên quan đến sự hình thành chứng cận thị, vì sẽ kích thích làm nhãn cầu lồi ra. Nguồn thức ăn chủ yếu có crom là men bia, rượu, gan động vật, thịt bò, bột mì thô, gạo lứt, đường đỏ, nước nho, nấm các loại...

Thực phẩm chứa nhiều calcium

Thiếu calcium dễ dẫn đến sụt giảm khả năng đàn hồi của củng mạc, làm cho nhãn cầu bị giãn và phát triển thành cận thị. Những thức ăn chứa nhiều canxi là tôm, cua, moi biển, rau câu, tương, vừng, đậu tương, bơ, lòng đỏ trứng và các loại cá...

Thực phẩm giàu selen

Selen có liên quan đến độ nhanh nhạy của thị lực. Các nghiên cứu cho thấy, việc mỗi ngày đưa vào cơ thể một lượng selen nhất định từ ăn uống sẽ làm giảm nguy cơ cận thị và cả các bệnh về mắt khác. Những thực phẩm chứa nhiều selen bao gồm cá, tôm, các loại sò, hến, các món ăn bằng bột mì, gạo lứt, đậu tương, vừng, ớt, tỏi, hành tây, nấm các loại, rau mã thầy, cà rốt...

Thức ăn giàu lân tinh

Phốt-pho đóng vai trò rất quan trọng trong việc duy trì độ dẻo dai của củng mạc. Những thức ăn có chứa nhiều phốt-pho là cá, tôm, sò biển, sữa, táo đỏ, rau câu...

ĐỘT QUY (Tai biến mạch máu não)

Xin nhớ ba chữ cái C. N. Đ.

NHẬN DIỆN CHỨNG ĐỘT QUY

Đôi khi thật khó nhận ra dấu hiệu của sự đột quy. Bất hạnh thay, sự thiếu hiểu biết nhiều khi có nghĩa là tai họa. Nạn nhân đột quy có thể bị tổn

thương nghiêm trọng não nếu như người thân không nhận ra các biểu hiện của chứng đột quỵ.

Ngày nay, các bác sĩ nói rằng những người qua đường bắt gặp cũng có thể phát hiện đột quỵ bằng cách hỏi 3 câu đơn giản sau :

C* (Cười) Yêu cầu người ấy cười

N* (Nói) Yêu cầu người ấy nói một câu đơn giản, ví dụ : Hôm nay trời nắng

Đ* (Đưa tay lên) Yêu cầu người ấy đưa cao hai tay lên.

Nếu người ấy tỏ ra khó khăn với bất cứ một câu yêu cầu nào trên đây thì hãy gọi xe cấp cứu ngay lập tức và mô tả các dấu hiệu này cho người tiếp nhận.

Dấu hiệu Mới để nhận diện Đột quỵ.... Làm ơn Thè Lưỡi Ra.

GHI CHÚ : Yêu cầu người bệnh thè lưỡi ra. Nếu lưỡi bị cong queo hoặc dính vào một bên miệng thì đúng là bị đột quỵ.

NHAI DẦU MÈ

PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH VÀ KIẾN TOÀN SỨC KHỎE

Tài liệu anh ngữ (english):

http://www.earthclinic.com/Remedies/oil_pulling.html#BRANDBUY

Bài sau đây được dịch từ một trong những bài của Youthing Strategies đăng trong website <http://www.youthingstrategies.com/results.htm>

Những báo cáo mới về lợi ích cho sức khỏe qua việc dùng dầu mè.

Youthing Strategies thường xuyên nhận được thông tin về những lợi ích qua việc sử dụng dầu mè do các khách hàng gửi đến.

Maharishi Mahesh Yogi sở hữu một trung tâm y khoa rất lớn ở Lancaster , Massachusetts . Tại đây các bác sĩ Ayurveda (Bác sĩ Y Khoa Truyền Thống Ấn Độ) nói rằng các chi nhánh của trung tâm y khoa này ở Karachi, Ấn Độ, đã dùng dầu mè để **làm tan mỡ trong các mạch máu ở tim**. Các bác sĩ tại đây chỉ đơn giản đặt bệnh nhân nằm trên bàn khám bệnh. Trên ngực bệnh nhân, dùng đậu xanh làm hồ, họ đắp một con đê bao quanh vùng trái tim, rồi đổ dầu mè ấm vào trong. Để yên 20 phút. Làm như vậy trong 10 ngày liên tiếp. Sau 10 ngày này, theo lời các bác sĩ Ayurveda, các mạch máu bị tắc nghẽn ở tim của bệnh nhân đã được thông.

Một nghiên cứu được thực hiện ở Úc năm 1992 đã đưa ra chứng cứ rằng Oleic Acid có thể giảm serum cholesterol. Dầu mè có khoảng 50% Oleic Acid.

Gần đây chúng tôi có nhận được một báo cáo y khoa về việc sử dụng dầu mè .

Bác sĩ Karach đã tường trình bản báo cáo này trước Hội Nghị All-Ukrainian. Tham dự Hội Nghị có các bác sĩ chuyên khoa ung thư, các nhà vi khuẩn học thuộc Hội Khoa Học USSR . Bác sĩ Karach giải thích tiến trình chữa lành đơn giản khác thường bằng cách **dùng dầu mè ép (cold pressed sesame oil)** . Kết quả của phương pháp trị liệu này đã gây ra những kinh ngạc lẫn nghi ngờ về nội dung của bản báo cáo.

Dù thế nào đi nữa, tin hay không, sau khi xem xét kỹ hơn về những tác dụng của phương pháp trị liệu dầu mè, người ta có thể thử nghiệm trên chính mình để chứng minh giá trị và sự hiệu nghiệm của nó.

Thật lạ lùng vì **phương pháp chữa lành chắc chắn vô hại này** lại có thể đem lại những kết quả tốt đẹp như vậy. Phương pháp đơn giản này **có hiệu lực chữa trị nhiều bệnh khác nhau**, trong một số trường hợp có thể giúp bệnh nhân không cần phải giải phẫu hay uống những loại thuốc gây biến chứng có hại.

Điểm độc đáo của phương pháp chữa lành này là tính đơn giản. Phương pháp chỉ gồm việc làm luân chuyển dầu mè trong miệng. **Tiến trình chữa lành được hoàn thành bởi chính cơ quan của con người. Nhờ vậy nó có thể chữa lành**

các tế bào , các mô và tất cả các cơ quan cùng một lúc; cơ thể tự loại trừ các độc tố mà không gây xáo trộn nào cho các vi khuẩn có lợi.

Bác sĩ Karach nói rằng con người chỉ mới sống được nửa cuộc đời của họ. Người ta có thể sống từ 140 đến 150 tuổi. Bác sĩ cho rằng những bệnh sau đây có thể được chữa cách hiệu quả với phương pháp trị liệu dầu mè: **nhức đầu** (headaches), **viêm cuống phổi** (bronchitis) , **phổi và gan** (lung and liver conditions), **nhức răng** (toothache), **nghe mạch máu** (thrombosis) , **các bệnh về máu** (blood diseases), **đau khớp** (arthrosis) , **tê liệt** (paralysis), **nấm chàm** (eczema), **loét dạ dày** (gastric ulcers), **bệnh đường ruột** (intestinal disorders), **các bệnh tim và thận** (heart and kidney ailments), **viêm não** (encephalitis), **thần kinh** (nervous conditions) và **các bệnh phụ nữ** (female disorders).

Liệu pháp dầu mè có tác dụng cả phòng bệnh lẫn chữa bệnh. Bác sĩ Karach nói: "Với liệu pháp dầu, tôi **đã khỏi bệnh nhiễm trùng máu kinh niên 15 năm**. Và trong ba ngày đầu của thời gian dùng liệu pháp này, tôi được **khỏi bệnh đau khớp nặng** đã khiến tôi phải nằm liệt giường."

Thực hành:

Buổi sáng trước bữa điểm tâm, lúc bụng đói hoàn toàn, bạn lấy **gần 1 muống canh dầu mè (= 2 muống cà phê)** đổ vào miệng nhưng đừng nuốt. Dầu được luân chuyển từ từ , kéo qua răng phía trước, đưa vào trong miệng và chạm vào tất cả các phần của màng nhầy bên phải cũng như bên trái trong khoang miệng từ 15 đến 20 phút. Dầu được **luân chuyển (nhai) chậm chậm và hòa kỹ** với nước bọt . Việc nhai kích thích các enzymes và các enzymes này rút các chất độc ra khỏi máu. Vì vậy, **không được nuốt dầu** vì dầu đã thấm chất độc. Khi việc nhai tiến hành, dầu trở nên loãng hơn và chuyển thành màu trắng. Cũng không được xúc cuống họng (gargle). Nhai xong **nhổ dầu ra** vào bồn cầu.

Nếu thấy dầu mè vẫn còn màu vàng, có nghĩa là bạn đã không nhai kỹ hoặc nhai chưa đủ lâu. Sau khi nhổ dầu ra thì xúc miệng vài lần để rửa miệng. Tốt hơn nữa là **dùng một ly nước muối ấm để xúc miệng**, nửa muống cà phê muối, nửa muống cà phê baking soda hoà vào một ly nước ấm. Nếu không có baking soda thì dùng một muống cà phê muối. **Đánh răng, nạo lưỡi cho sạch**. Có thể **đánh răng** bằng muối, hoặc đánh răng bằng kem đánh răng như thường ngày.

Bạn có thể đổ thêm nước lạnh vào phần nước muối còn lại để làm giảm bớt độ mặn, sau đó để nghiêng ly nước này dưới mũi, nhẹ nhàng hít nước muối vào mũi để **rửa đường mũi**, nhẹ nhàng xì mũi ra. **Rửa sạch bồn rửa mặt** vì nước xúc miệng bạn nhỏ ra có chứa vi trùng và chất độc của cơ thể. Nếu để một giọt nước này dưới kính hiển vi có độ phóng đại 600 lần, bạn có thể nhìn thấy những con vi trùng đang phát triển ở giai đoạn đầu. **Điều quan trọng bạn cần chú ý là trong tiến trình nhai dầu, việc chuyển hoá trong cơ thể bạn được nhân thêm lên. Nhờ đó bạn được gia tăng sức khỏe.**

Một trong những kết quả trước mắt của tiến trình chữa lành này là **làm cho những răng bị lung lay chắc lại, chữa khỏi bệnh lợi răng chảy máu , và làm trắng răng**. Tốt nhất là thực hành việc nhai dầu trước bữa ăn sáng. **Để mau khỏi bệnh , bạn có thể làm ngày ba lần**, nhưng luôn luôn trước bữa ăn khi bụng đói hoàn toàn. **Việc thực hành nhiều lần này đẩy nhanh và làm cho tiến trình chữa lành hiệu nghiệm hơn.**

Thực hành bao lâu?

Thực hành cho tới khi bạn có lại sức khỏe ban đầu và ngủ ngon giấc. Ai thực hành phương pháp này cách trung thành sẽ thức dậy tỉnh táo, khoan khoái vào buổi sáng; lại được thêm ăn ngon và tăng trí nhớ.

Những dấu hiệu chữa lành:

Những người mắc bệnh lâu năm có thể có dấu hiệu bệnh như nặng thêm lúc bắt đầu thực hành. Bác sĩ Karach nhấn mạnh rằng tình trạng này là dấu hiệu của bệnh đang trong tiến trình chữa lành. Cũng có thể xảy ra việc thân nhiệt tăng thêm.

Chú ý:

Cho dù phương pháp trị liệu này có thể rất hữu hiệu cho con người, nó vẫn không thay thế việc điều trị hiện tại của bác sĩ. Khi thấy triệu chứng gia tăng cần báo cho bác sĩ biết để xem xét những triệu chứng này xảy ra do nằm trong tiến trình chữa lành hay là do tình trạng nặng hơn thật sự của bệnh nhân cần phải chữa ngay.

Thực hành thường xuyên không?

Câu hỏi về việc thực hành ngày bao nhiêu lần và trong bao lâu chỉ có thể trả lời căn cứ trên bệnh tình của từng người. Bệnh cấp tính thường thấy kết quả khả quan rất nhanh, chỉ trong vòng hai tới ba ngày . Bệnh kinh niên thường đòi thời gian lâu hơn, có khi cả năm. Cho nên đừng bao giờ nản lòng hay bỏ cuộc!!!

http://www.earthclinic.com/Remedies/oil_pulling.html

Masage miệng bằng dầu ăn

Thật là lý thú khi Y Khoa Truyền Thống Ấn Độ cho biết **Nhai Dầu tẩy lọc toàn thể hệ thống các cơ quan của con người**, bác sĩ Deepak Chopra giải thích như vậy trong Sức Khỏe Toàn Hảo (Perfect Health). Theo khoa học về đời sống này, lưỡi bao gồm vị trí của các cơ quan con người, có nghĩa là từng phần của lưỡi có liên hệ đến thận, phổi , lá lách, gan , tim, tuyến thượng thận, ruột non, ruột già, và cột xương sống.

Vì vậy, một massage miệng bằng dầu ăn **làm êm và kích thích tuyệt đỉnh** các cơ quan trọng yếu của cơ thể con người. Đồng thời như bất cứ loại da massage nào, lớp da bên trong và bên ngoài của miệng, vòm miệng và lưỡi trở nên ấm , mềm , trơn bóng phòng ngừa được sự khô da.

Trong khoa ăn uống hiện đại, vấn đề về da khô cũng được đề cập tới. Ví dụ: sự thiếu vitamin A làm cho quầng mắt bị khô và nhăn , ảnh hưởng tới thị giác.

Và như bất cứ nhà chuyên gia ăn uống nào cùng sẽ nói với bạn rằng tất cả các loại dầu ăn chứa 960 microgram vitamin A trong 10gm dầu , mà mỗi ngày một người lớn cần 600 microgram, thì việc nhai 10 gram dầu (2 muỗng cà phê dầu mè) đã cung ứng đủ vitamin A cho quầng mắt và giữ cho chúng có độ co giãn tốt và không bị nhăn.

Cũng cách thức như vậy, theo Y Khoa Truyền Thống Ấn Độ, việc “tẩy lọc nụ vị giác” tương đương với những chất **chống oxy hóa** trong ăn uống. Chất oxy hóa (oxidation) theo nghĩa đen là sự thối rữa của các mô trong cơ thể con người.

Trong dầu có vitamin A,C,D, và E mang tính chống oxy hoá sẽ bảo vệ và phòng ngừa tình trạng lão hoá cùng giúp duy trì nhiệm vụ của các tế bào. Cũng vì lý do này mà nhiều người uống vitamin E để được trẻ lâu.

Thức ăn chính của người Ấn Độ gồm gạo, lúa mì và đậu đã đạt tiêu chuẩn EFA hàng ngày. EFA là những acid béo cần thiết có những nhiệm vụ giống như vitamin trong cơ thể - chúng giúp duy trì cấu trúc và năng suất của các tế bào.

Dùng thức ăn chiên xào chỉ thêm 100% chất béo không cần thiết cho cơ thể. Trong khi đó Nhai Dầu vừa giúp tránh được những chất béo thặng dư giữ dưới dạng mỡ, vừa góp phần tẩy lọc các tế bào với các acid béo như : palmitic, stearic, arachidic, bethenic, lignoseric, palmitoleic, oleic, linoleic and linolenic.

Theo bác sĩ R. Ballantyne, người nghiên cứu về Y Khoa Ấn Độ và Trung Hoa, **lưỡi “ là tín hiệu của những gì đang xảy ra trong cơ thể. ”** Lưỡi đỏ chót báo hiệu hệ thống tiêu hoá bị kích thích quá độ; lưỡi bị tái: tiêu hoá yếu; lưỡi tím: gan bị nhiễm độc nặng.

Bác sĩ Karach khuyên nạo lưỡi để làm sạch lưỡi trước khi Nhai Dầu, phải chăng ông muốn dầu-massage hoàn tất nhiệm vụ tẩy lọc -trong khi- nuôi dưỡng -và- chữa lành qua tiếp xúc với vị giác của chúng ta?

Đang lúc đó, Vijay tường trình rằng cha mẹ vợ trên 80 tuổi đã có được gương mặt sáng bóng, hồng hào và cảm giác khỏe khoắn sau 6 tháng Nhai Dầu. Trong khi Khoa học cần làm những cuộc điều tra về những hiện tượng phi thường này, thì những chuyện được chữa lành bằng Nhai Dầu vẫn đang hấp dẫn, thuyết phục. Ngoài ra , đó cũng là cách rất tốt để thể dục cho những cơ thịt ở má được săn chắc lại.

Những điều cần biết về Nhai Dầu

HỎI VÀ ĐÁP

1-Lúc nào tốt nhất để thực hành Liệu Pháp Nhai dầu (LPND) ?

-Buổi sáng sau khi đánh răng và nạo lưỡi lúc bụng đói hoàn toàn. **Một giờ sau khi uống nước** , trà, cà phê hay nước trái cây nhưng trước bữa điểm tâm.

-Tốt nhất là khi sức khỏe bạn không được tốt vì bất cứ vấn đề gì, hãy thực hành LPND để nhanh chóng lấy lại sức khỏe.

2-Ai có thể thực hành LPND?

Mọi người từ 5 tuổi trở lên có thể thực hành. Đối với trẻ em chỉ dùng một muỗng cà phê (5ml) dầu mè. Người đeo răng giả nên tháo răng giả ra trước khi nhai dầu. Phụ nữ có thể thực hành trong thời gian có kinh nguyệt hay mang thai.

3-Phải chờ bao lâu mới được ăn và uống sau khi dùng LPND?

Sau khi thực hành xong, bạn súc miệng bằng nước muối ấm và có thể ăn hoặc uống ngay.

4-Còn có loại dầu nào khác dùng cho LPND không?

Ngoài dầu mè, có thể dùng dầu hoa hướng dương (refined sunflower oil) . Cả hai loại dầu này đều công hiệu trong việc chữa trị các vấn đề của sức khỏe. Nhiều người nghiệm thấy rằng dầu mè tốt hơn. Những loại dầu khác cũng có người thử nhưng không thấy họ viết bài tường thuật về kết quả khả quan để tôi có thể đề nghị. Vài loại dầu khác có thể thích hợp cho một số bệnh riêng nào đó, nhưng tôi không đề nghị dùng các loại dầu đó cho việc thực hành hàng ngày.

5-Số lượng dầu 10ml (2 muỗng cà phê) thì quá ít cho LPND. Chúng ta có thể dùng 20ml được không?

Khi chúng ta thực hành LPND thì toàn thể số dầu đó sẽ trở nên loãng như nước, không còn cảm giác dầu trong miệng nữa. Khi việc này xảy ra, chúng ta dùng toàn thể lượng dầu cho mục đích của LPND. Việc này xảy ra trong vòng 15 đến 20 phút cho hầu hết người thực hành. Nếu lượng dầu được tăng lên thì sẽ cần nhiều thời gian hơn cho dầu trở nên loãng như nước và có màu trắng. Mà nhiều người lại không muốn tăng thêm thời gian nhai dầu. Nhổ dầu ra khi dầu vẫn chưa loãng thì phí dầu và không cảm được sự tươi mát như yêu cầu. Nếu bạn cảm thấy việc thêm vài ml dầu là cần thiết thì cứ thử, chẳng có gì hại cả. Đây là lý do tại sao chỉ 5ml (1 muỗng cà phê) được đề nghị cho trẻ em.

6-Chúng ta có thể làm việc khác trong khi thực hành việc nhai dầu không?

Không. Chúng tôi khuyên bạn hãy nhai dầu từ từ, chậm chậm, cầm ngược lên trong tư thế ngồi, để thấy rằng dầu được kéo qua răng và chạm vào tất cả các phần của màng nhầy trong khoang miệng.

7-Có gì khác nhau giữa việc nhai dầu cho những bệnh cấp tính và những bệnh lâu năm?

Những bệnh cấp tính sẽ được chữa từ 2 đến 4 ngày bằng cách thực hành nhai dầu 3 lần mỗi ngày khi bụng đói hoàn toàn, trước bữa ăn sáng, ăn trưa và ăn chiều (3- 4 tiếng sau khi ăn, 1 tiếng sau khi uống nước).

Bệnh lâu năm cần nhiều thời gian hơn, có khi lên tới 1 năm hay hơn nữa tùy theo tình trạng của bệnh, tuổi tác , thói quen, tình trạng sức khỏe tổng quát của người bệnh, v.v...

8-Những vấn đề gì xảy ra trong thời gian thực hành nhai dầu?

a-Dầu không trở nên loãng như nước ngay cả sau 30 phút nhai dầu, và nó có vẻ dầu bị ngấm vào miệng và lượng dầu bị giảm đi.

*Dầu không trở nên loãng như nước vì không đủ nước miếng và miệng khô. Trong đa số các trường hợp, điều này xảy ra vào buổi sáng và vài trường hợp vào buổi chiều. Thông thường dầu không ngấm vào miệng. Lý do chính là bạn ít nước miếng vì không đủ nước trong người. Trong các trường hợp này, bạn cần phải uống 2 hay 3 ly nước lọc, đi bộ 30 đến 45 phút rồi thực hành nhai dầu khi trở về.

b-Mũi bị nghẹt vì đờm.

*Để tránh bị nghẹt mũi trong lúc nhai dầu: - Làm sạch mũi và xì mũi trước khi bắt đầu nhai dầu. -Từ từ xì mũi để thông mũi trong khi giữ dầu trong miệng. - Nhổ dầu có đờm ra và làm lại từ đầu nếu cần thiết.

c-Hắt xì và ho.

*Ngứa, mùi vị, cảm giác có thể gây hắt xì hay ho trong khi nhai dầu. Hãy nhai dầu trong thư giãn để tránh tình trạng ngứa xảy ra. Ngừng nhai và thư giãn khi bị ngứa hay có cảm giác khó chịu để cơn muốn hắt xì qua đi. Nếu bạn cần phải hắt xì hay ho, hãy chạy tới bồn rửa hay chỗ tương tự để tránh dầu văng cùng khắp, hoặc lấy khăn giấy bịt miệng rồi hắt xì và ho vào trong đó.

d-Đàm ở cổ họng chạy vào trong miệng.

*Nếu đàm chạy vào trong miệng, làm cho việc nhai dầu không tiện, nhổ ra và làm lại với dầu mới.

e-Mót đi tiểu hay mót đi cầu.

*Việc này chỉ xảy ra nếu bạn không đi qua tiếng gọi tự nhiên trước khi nhai dầu. Trong tất cả những trường hợp mót đi nhà vệ sinh này, tốt nhất là ngồi thư giãn trên bồn cầu rồi đi.

9- Mất bao lâu để chữa một bệnh riêng biệt?

Thật khó để nói vì nó tùy thuộc vào tuổi tác, tình trạng sức khỏe và bệnh, thức ăn cũng như những thói quen của mỗi người. Tuy nhiên bác sĩ Karach nói “ Bệnh kinh niên có thể cần đến một năm trong khi bệnh cấp tính có thể được chữa lành từ 2 đến 4 ngày. Thực hành cho đến lúc trở về sức khỏe ban đầu, tươi tỉnh, ngủ ngon, ăn ngon và trí nhớ tốt lại.

10-Liệu Pháp Nhai Dầu chữa lành bệnh như thế nào?

Không đi vào cách mà việc chữa trị xảy ra như bên y học và các môn khoa học khác diễn tả (Tôi đã viết một chương đầy đủ trong quyển “How Oil Pulling cures Diseases” –“ Làm Cách Nào Nhai Dầu Chữa Các Bệnh”-), tôi đưa ra cho bạn một trường hợp điển hình qua đó bạn có thể suy ra phương cách Nhai Dầu chữa trị và làm lành bệnh.

Bác sĩ Karach (tác giả quyển sách trên) nói: “Liệu Pháp Nhai Dầu chữa lành nhức răng một cách hoàn toàn. Kết quả thấy rõ ràng là làm chắc lại răng lung lay, làm ngừng chảy máu lợi răng và làm cho răng trắng.

Oil Pulling (Nhai Dầu) được gọi là “KAVALA GRAHAM” trong nguyên bản của Ayurveda (Y Khoa Truyền Thống Ấn Độ). Chương Chakara Samhita sutra sthana viết: “ bằng Nhai Dầu Mè răng sẽ không bị sâu và chân răng trở nên chắc. Nhức răng hay răng nhạy cảm với chất chua sẽ được chữa lành và người ta có thể nhai những đồ ăn cứng nhất.”

Những người chia sẻ kinh nghiệm được viết trong những bệnh riêng biệt về răng và trong những chứng từ cho biết kết quả của Nhai Dầu Mè qua hiệu quả giải quyết những vấn đề về răng. Một kết quả nổi bật của Nhai Dầu là làm răng lung lay chắc lại, việc mà khó có nha sĩ nào có thể chữa như vậy được.

Qua những kinh nghiệm đó, bạn có thể thấy rằng Nhai Dầu Mè:

- sẽ làm hết nhức răng,
- hết nhiễm trùng,
- ngừng việc hư răng thêm,
- làm giảm hay loại trừ sự nhạy cảm của răng và làm răng lung lay chắc lại.

Từ những điều ở trên, bạn có thể vẽ một đường song song để thấy phương cách chữa trị của bác sĩ răng :Nhai Dầu Mè

- là thuốc giảm đau trong việc chữa trị nhức*
- là thuốc trụ sinh trong trừ khử nhiễm trùng*
- là đồng hoá trong vững chắc răng lung lay*
- là giảm sự nhạy cảm của răng như sensodant và cũng bảo đảm vệ sinh răng miệng.*

Nhai Dầu có thể làm được điều này bằng ảnh hưởng của nó trên hệ thống thần kinh, tuyến nội tiết và hệ thống miễn nhiễm hướng về tình trạng cân bằng (thì khỏe mạnh) từ tình trạng mất cân bằng (thì bệnh hoạn).

Cách tương tự Nhai Dầu sẽ chữa trị / làm lành: nhức đầu, chứng đau nửa đầu, hắt xì, cảm lạnh và nhiều đau nhức khác trong vài ngày hoặc thực hành Nhai Dầu vài lần liên tiếp. Những cơn đau nhẹ còn lại (hangover) sẽ được khỏi trong vòng 2 hay 3 lần thực hành Nhai Dầu buổi sáng tiếp sau đó. Những điều này cũng có thể kinh nghiệm trong vài ngày. Hãy đánh giá LPND từ những kinh nghiệm của bạn.

Cùng một cách tương tự Nhai Dầu chữa trị tất cả các bệnh khác với thời gian khác nhau cho từng người.

11-Có những phản ứng và thuốc có được uống và / hay tiếp tục?

Bình thường không có phản ứng gì cả và sự chữa bệnh tiến triển trôi chảy, nhẹ nhàng và thú vị. thỉnh thoảng trong vài trường hợp có thể bệnh có vẻ trầm trọng hơn. Lúc đó không có gì phải lo lắng. Sự gia tăng tình trạng của bệnh là dấu hiệu chắc chắn của việc chữa lành. Trong trường hợp sự gia tăng này làm bạn không thể chịu được, bạn có thể ngưng vài ngày hoặc uống thuốc để làm giảm nhẹ đi rồi tiếp tục LPND lại.

Nếu thuốc được dùng, bạn giảm từ từ thuốc uống lại khi thấy có biến chuyển tốt với việc thực hành Nhai Dầu và sau cùng ngưng dùng thuốc chỉ tiếp tục LPND để hoàn toàn trừ tuyệt căn bệnh khỏi cơ thể. Trong trường hợp bệnh kinh niên, nếu bạn uống thuốc đều đặn và không muốn giảm thuốc Tây (chemical medicines) , LPND sẽ không hiệu quả trong việc chữa trị bệnh kinh niên của bạn nhưng chắc chắn giúp làm giảm biến chứng còn lại của thuốc Tây.

Bác sĩ Karach nói: “Những người mang cùng một lúc nhiều bệnh nặng khác nhau, dấu hiệu xấu đi của bệnh có thể xảy ra. Điều này vì cái nhiễm trùng đầu tiên vừa hết, lại là nguyên nhân cho cái nhiễm trùng thứ hai trỗi lên tạm thời. Sau vài ngày, cái nhiễm trùng thứ hai sẽ biến mất nhường cho cái thứ ba chiếm ưu thế. Những triệu chứng này thường xuất hiện nơi người chịu đau đớn từ bệnh kinh niên hay bệnh vào giai đoạn cuối cùng. Trong những trường hợp này,

bác sĩ Karach đề nghị bệnh nhân cứ đều đặn tiếp tục thực hành LPND ngay cả khi bắt đầu bị sốt. Bác sĩ Karach xác nhận rằng khi những triệu chứng này xảy ra thì phương pháp trị liệu nhai dầu mè này làm cho việc chữa lành nên nhanh chóng dễ dàng. Nếu việc trị liệu này bị gián đoạn vì lý do này hay lý do khác thì toàn thể những hiệu quả sẽ bị chậm lại. ***Vì vậy bác sĩ Karach nhấn mạnh rằng triệu chứng xấu đi của sức khỏe là dấu hiệu rất tốt rằng bệnh đang không ngừng được trừ khử đi khỏi cơ thể.***

12-Những ví dụ của phản ứng:

a-Ngứa da trong thời gian nhiễm trùng và viêm chỗ vết thương: cũng cái ngứa này nhưng nhiều hơn trong lúc chữa trị vết thương.

b-Một cái xương gãy vì tai nạn. Đau nhức có thể tăng trong tiến trình chữa lành.

13-Lời khuyên về cách đối phó với những phản ứng trong tiến trình chữa lành.

* Thực hành Nhai Dầu như thường lệ hoặc tăng thêm tới 2 hay 3 lần trong ngày

* Hoặc ngừng Nhai Dầu vài ngày tùy theo tình trạng trầm trọng hay phản ứng của bạn.

* Uống thuốc dưới sự chỉ dẫn của bác sĩ trong một thời gian ngắn để giảm bớt rồi tiếp tục Nhai Dầu sau khi phản ứng qua đi.

* Không nên cho rằng những phản ứng trong tiến trình chữa lành xảy ra cho mọi trường hợp. Những trường hợp xảy ra là do bị bệnh kinh niên và bệnh nhân đã chịu đau đớn trong một thời gian dài và có thể đang trong vòng điều trị. Phản ứng chữa lành có vẻ nặng hơn làm cho bệnh nhân có cảm giác bệnh gia tăng. Lúc đó bệnh nhân có khuynh hướng muốn bỏ LPND. Đừng bỏ, nhưng hãy tiếp tục. Hãy nhận biết rằng ***nó chỉ là phản ứng tạm thời và tiếp tục LPND***, để rồi bạn sẽ được chữa khỏi trong thời gian ngắn, để rồi bạn sẽ biết đến sức khỏe không bệnh tật làm cho bạn thấy hạnh phúc tuyệt vời biết bao.

14-Nên dùng dầu hữu cơ (organic oil) hay dầu chiên xào (cooking oil) ?

Dầu chiên xào (**unrefined**-medium heat-; or **refined**-high heat-) thích hợp hơn cho Nhai Dầu, trong khi dầu hữu cơ tốt hơn cho trộn rau sống . Lý do là dầu chiên xào (unrefined oil, refined oil) tốt hơn trong việc kéo chất độc ra khỏi cơ thể hơn dầu hữu cơ (organic oil). Dầu hữu cơ tốt hơn khi ăn.

15-Đánh răng và Nhai Dầu trước sau như thế nào?

Đánh răng, nạo lưỡi. Nhai Dầu. Đánh răng, nạo lưỡi. Việc này làm giảm thiểu tối đa chất độc được lấy ra qua Nhai Dầu. ***Trong trường hợp cần thiết, nhỏ thêm 1 giọt dầu bạc hà (peppermint oil) vào dầu mè để trung hoà chất độc trong khi Nhai Dầu***

Hỗn hợp tỏi, dấm và mật ong

Các bác sĩ hàng đầu đã phát hiện là sự kết hợp tỏi(garlic), dấm(vinegar) và mật ong(honey) cho ta một liều thuốc kỳ diệu có thể chữa được mọi bệnh tật từ ung thư tới viêm khớp. Nhiều nghiên cứu đáng chú ý tại các đại học nổi tiếng trên thế giới đã chứng tỏ là bài thuốc đơn giản và rẻ tiền này là một phương thức siêu đẳng để chữa trị hầu như mọi tai ách. Các chuyên gia đã kiểm chứng là bộ ba tỏi - dấm- mật ong có thể “quét sạch” các bệnh thông thường lẫn cả các bệnh hiếm xảy ra . Những bệnh đã được chữa thành công gồm có bệnh Alzheimer, viêm khớp, cao huyết áp, vài loại ung thư, cholesterol cao, cảm lạnh, cúm, đầy hơi, chàm tiêu, nhức đầu, tim mạch, trĩ, vô sinh và bất lực, đau răng, mạt phì, loét và nhiều bệnh khác nữa,

Trong một nghiên cứu về viêm khớp, bác sĩ Angus Peters thuộc Đại học Edinburg đã tìm thấy là uống đều đặn mỗi ngày dấm trộn với mật ong làm giảm tới 90 phần trăm các đau đớn.

Bác sĩ Tsao ca tụng hết mình sự hiệu nghiệm của mật ong. Mật ong được miêu tả là một thực phẩm hoàn hảo , chứa ít nhất 31 chất dinh dưỡng, 13 khoáng chất, các thành phần cấu tạo của 9 vitamin, 6 acid và 4 enzym then chốt, Những bệnh nhân uống hàng ngày hỗn hợp dấm và mật ong trông tráng kiện hơn, không bao giờ bị cảm lạnh và bị bệnh nhiễm khuẩn, và nói chung họ khoẻ

mạnh hơn những người khác. Như vậy việc liểu thuốc linh nghiệm này có thể kéo dài tuổi thọ bằng cách bảo vệ chúng ta chống lại các tác nhân giết người là một vấn đề không còn phải bàn cãi.

Mật ong không những giúp cho liểu thuốc dễ uống hơn nhờ vị ngọt của nó mà còn giúp cơ thể có khả năng hấp thu các dược tính của những nguyên liệu trong thuốc. Tỏi là một kho dự trữ vitamin và khoáng chất, nhưng điều làm các nhà khoa học hứng khởi nhất là trong tỏi có chất allicin, một enzyme (amino acid) có tác dụng kích thích hệ miễn dịch.

Cách pha chế liểu thuốc tỏi, dấm và mật ong

Trong một bát trộn đều một cup dấm *cider vinegar* , một cup mật ong và tám củ tỏi đã xắt nhỏ. Cho tất cả vào trong máy xay rồi xay với vận tốc cao trong 60 giây . Đổ hỗn hợp vào trong một hũ, đậy kín và để trong tủ lạnh ít nhất 5 ngày.

Liều lượng bình thường là 2 muỗng nhỏ hỗn hợp trên đây trong một cốc nước hay nước trái cây (nước nho hay cam là tốt nhất), uống trước bữa ăn sáng. Có thể uống thêm một ly nữa vào buổi chiều tối.

CÁCH NGÂM CHÂN TRONG NƯỚC ẤM & NÓNG

- chuẩn bị hai chậu nước 24oC (ấm) & 42oC (nóng)
- ngồi trên ghế và ngâm chân vào trong chậu nước ấm 2' rồi chuyển qua chậu nước nóng 2'
- làm liên tục như thế từ 15-20' (nhớ kiểm tra độ nóng của nước)

CÁCH TẮM TRONG NƯỚC LẠNH & NÓNG

- chuẩn bị hai chậu nước tắm lạnh (20oC) & nóng (34oC)
- ngâm mình trong thùng nước lạnh trước vài ba phút rồi đổi qua thùng nước nóng, cứ thay đổi như thế vài ba lần, bắt đầu và kết thúc ở thùng nước lạnh.

- Da dễ sẽ nhuận tươi & mùa hè không bị đổ mồ hôi, mùa đông thấy ấm áp
- Tắm lạnh có tính acid, tắm nóng có tính kiềm, làm cân bằng cơ thể

LAU NGƯỜI TOÀN THÂN BẰNG NƯỚC CỬ CÁI TRỊ BỆNH PHÙ THÚNG

SƠN ĐÔNG TRẬT ĐÃ THANG

| | |
|--------------------|---------|
| 1. XUYÊN ĐIỀU THẤT | 0.5 CHỈ |
| 2. TAM LĂNG | 0.5 CHỈ |
| 3. TÔ MỘC | 0.5 CHỈ |
| 4. ĐẠI HOÀNG | 0.3 CHỈ |
| 5. HỒNG HOA | 0.3 CHỈ |
| 6. VY VỸ | 0.5 CHỈ |
| 7. ĐỔ TRỌNG | 0.5 CHỈ |
| 8. NHỤC QUẾ | 0.5 CHỈ |
| 9. XUYÊN CAN BÌ | 0.5 CHỈ |
| 10. MỘC HƯƠNG | 0.5 CHỈ |
| 11. TÂM GIAO | 0.3 CHỈ |
| 12. XUYÊN KHUNG | 0.5 CHỈ |
| 13. NGÀ TRUẬT | 0.3 CHỈ |
| 14. LƯU HỘI | 0.3 CHỈ |
| 15. CAM THẢO | 0.3 CHỈ |

16.XẠ HƯƠNG (ĐÀI LOAN) 1 PHÂN

17.ĐƯỜNG PHÈN 2 LẠNG

18.RƯỢU CAO ĐỘ 3 LÍT

Bò tất cả vào một bình thủy tinh lớn có miệng nhỏ đậy nắp kín lại và chôn dưới đất càng lâu càng tốt. Có thể lấy lên sốt ra một ít để dùng trong vài ba tháng, bình còn lại vẫn đem chôn dưới đất;

Trong uống ngoài thoa rất chóng khỏi bệnh; liều uống chừng 5 ML mỗi buổi tối trước khi đi ngủ.

THỰC PHẨM CÓ VỊ NGỌT

| <u>Trái cây</u> | <u>Rau quả</u> | <u>Hạt khô</u> |
|-----------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| Trái Táo-Apples | Củ cải đường-Beets | Hạt hạnh nhân-Almond |
| Trái mơ-Apricots | Nấm nút áo - Mushroom | Hạt điều-Cashew |
| Trái anh đào-Cherries | Bắp cải nồi-Cabbage | Dừa-Coconut |
| Trái Chà là-Dates | Cà rốt-Carrots | Hạt mè, dầu mè-Sesame |
| Trái sung-Figs | Cần tây-Celery | Hạt hướng dương -Sun Flower |
| Nho khô-Raisins | Củ cải đường -Chard | Quả óc khi/Hồ đào- Walnut |
| Bưởi-Grapefruit | Trái dưa chuột- Cucumber | |
| Trái Olive-Olive | Trái cà tím -Egg plant | <u>Chất ngọt - Sweeteners</u> |
| Trái đu đủ-Papaya | Sắn dây -Kudzu | Amasake |
| Đào-Peaches | Rau diếp-Lecture | Mạch nha |
| Trái Lê-Pears | Khoai tây -Potatoes | Mật ong |
| Trái Dâu-Strawberry | | |

| | | |
|---------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Trái Cà chua-Tomato | Nấm hương-Shiitake mushroom | Mật mía |
| | Cây bạc hà-Spearmint | Xi-rô Gạo |
| | Bí/mướp -Squash | Đường nguyên chất |
| | Khoai lang ta-Yam | (chưa tinh chế, nước mía ép) |

Thực phẩm Điều trị Táo bón

| Các loại thực phẩm bôi trơn đường ruột | Sữa tươi Rong biển | Thực phẩm tăng cường nhu động ruột | Cỏ làm giảm đau |
|--|-----------------------|------------------------------------|------------------------|
| | | | Rẻ |
| Rau bina | | Bắp cải | Marshmallow |
| Chuối | | Đu đủ | Hạt lanh |
| Dầu mè | | Đậu Hà Lan | Lá cà ri |
| Mật ong | | Hạt mè đen | Hạt Fenugreek |
| Trái Lê | | Dừa | Hạt Psyllium |
| Mận | | Khoai lang ngọt | Cam thảo |
| Đào | | Măng tây | Cỏ nhuận trường |
| Táo | | Cám từ lúa mạch, lúa mì, gạo | |
| Mơ | | Dầu Castor | |
| Hạt hồ đào | | | Rẻ bồ công anh |
| Hạt thông | | | Rẻ đại hoàng |
| Hạnh nhân | | | Vỏ cây Cascara |
| Alfalfa sprouts | | | Vỏ Barberry |
| Đậu nành | | | |
| Cà rốt | | | |
| Bông cải trắng | | | |
| Củ cải đường | | | |
| Đậu bắp | | | |

| | | |
|---|--|--|
| Thực phẩm tăng cường hệ vi sinh ruột | Rejuvelac Acidophilus Kefir Các loại thực phẩm giàu chất diệp lục, ví dụ như: lúa mì | Rau màu xanh đậm, Vi tảo biển (wild blue-green and spirulina) và alfalfa greens |
| Miso | | |
| Dưa bắp cải* | | |
| Sữa chua | | |

*Raw sauerkraut and unpasteurized pickles are beneficial for improving the intestinal flora. (See “Pickles” in the recipe section)

Thực phẩm thường sử dụng điều trị bệnh tiểu đường

| Ngũ cốc và Rau quả | Rau và trái cây | Herbs |
|---------------------------------|------------------------|--------------------------|
| Hạt Kê | Đậu que | Bồ công anh gốc và lá |
| Gạo lứt | Carrot | Quả Cedar berries |
| Lúa mạch | Củ cải | Hạt CHIA, METHI |
| Lúa mì lứt | Atisô | Lá cây Hồng dòn |
| Ngô tươi | Củ cải trắng tròn | Lá dứa |
| Cám lúa mì | Măng tây | |
| Đậu phụ và sản phẩm đậu nành | Khoai lang trắng | Chất làm ngọt |
| Đậu xanh | Rau bina | trà cam thảo |
| Đậu Garbanzo | Trái bơ | |
| | Trái lê | Sản phẩm động vật |
| | Mận | Sò, Hến |
| Thực phẩm | Chanh vàng | Sữa bò, yogurt |
| Chlorophyll | Bưởi | Lá lách cừu, heo, bò |
| Lúa mì, lúa mạch | Chanh xanh | Thận con cừu |
| Spirulina | Blueberry | Gà, vịt, ngỗng |
| Chlorella | Huckleberry | |
| Liquid chlorophyll | Bí đỏ vỏ xanh | |
| | Đậu bắp | |

Thực phẩm và gia vị phân tán huyết ứ động

| | | |
|----------|-------------|--------------|
| Nghệ | Hành lá | Bột nếp Nhật |
| Lá hẹ | Ba rô | Su hào |
| Tỏi | Gừng | Cà tím |
| Giấm | Hạt điều | Tiêu trắng |
| Rau quế' | Rau Romarin | Aduki đậu |
| Hạt đào | Cayenne | Gạo lức |

42 công dụng từ giấm cho sức khỏe và đời sống

Giấm là gia vị mà các bà nội trợ thường dùng trong nấu nướng. Loại chất lỏng lên men tự nhiên này còn có nhiều công dụng khác ngoài việc chế biến món ăn, có thể khiến bạn bất ngờ.

1. Diệt cỏ dại: xịt giấm nguyên chất vào những nơi cỏ dại mọc. Vài ngày sau cỏ sẽ tự héo rũ và chết.
2. Tăng độ axit của đất: pha khoảng ½ tách giấm vào 4 lít nước để tưới cây cảnh.
3. Ngăn ngừa kiến: xịt giấm vào những khe cửa, đồ dùng hoặc những nơi có kiến bò
4. Đánh bóng xe: dùng vải mềm thấm giấm nguyên chất để lau sạch và đánh bóng lớp sơn xe.
5. Khử mùi hôi ở chó: dùng giấm chà xát lên lông chó, sau đó tắm sạch.

6. Ngăn mề: vẩy giấm lên những nơi mà bạn không muốn con miu miu mon men tới gần.
7. Lau sàn: hòa một tách giấm trắng với 8 lít nước nóng và dùng nước này để lau sàn nhà.
8. Làm tươi rau bị héo: ngâm rau đã héo vào hỗn hợp gồm nước và giấm theo tỷ lệ 2 tách nước / 1 muỗng canh giấm.
9. Làm dịu vết ong hoặc sứa đốt: thoa giấm vào chỗ bị đốt để giảm đau và ngứa.
10. Chữa da bị cháy nắng: dùng giấm trắng chà nhẹ lên vùng da bị bỏng nắng, lặp lại nhiều lần cho đến khi cảm giác đau rát dịu đi.
11. Làm dầu xả cho tóc: thêm một muỗng canh giấm vào nước xả tóc để gội sạch phần dầu gội còn bám trên tóc.
12. Làm da bớt khô và ngứa: cho 2 muỗng canh giấm vào nước tắm.
13. Trị gàu: trộn hỗn hợp gồm giấm táo, nước và dầu ôliu, mỗi thứ hai muỗng canh. Dùng hỗn hợp này mát xa da đầu, để yên từ 15 đến 20 phút rồi gội lại bằng dầu gội.
14. Làm dịu cơn đau họng: Pha 1 muỗng canh giấm táo vào 1 ly nước. Dùng nước này súc miệng và uống.
15. Trị viêm xoang và viêm phế quản: hòa ¼ tách giấm (có thể nhiều hơn) vào máy tạo hơi và hít hơi nước có chứa giấm.
16. Khử mùi cống trong bếp: mỗi tuần 1 lần đổ 1 tách giấm xuống cống, để yên trong khoảng 30 phút sau đó gội sạch lại bằng nước.
17. Khử mùi hành: thoa giấm vào ngón tay trước và sau khi cắt hành.
18. Làm sạch và diệt khuẩn cho thớt gỗ: dùng giấm nguyên chất để rửa thớt.
19. Tẩy sạch mũ trái cây dính ở tay: thoa giấm vào tay có dính mũ.
20. Tẩy dầu mỡ và khử mùi trên chén đĩa: hòa 1 muỗng canh giấm với nước xà phòng ấm rồi rửa chén đĩa.
21. Rửa sạch bình trà: đun sôi hỗn hợp giấm và nước, rót vào bình trà, các vết ố vàng cứng đầu sẽ bị tẩy sạch.
22. Làm sạch hộp đựng thức ăn: dùng bánh mì ngâm vào giấm rồi đặt bánh mì vào hộp đựng thức ăn và để qua đêm.
23. Làm sạch tủ lạnh: chùi rửa tủ lạnh bằng hỗn hợp gồm ½ nước và ½ giấm.

24. Thông cống: đổ 1 nắm bột soda xuống cống, đổ tiếp $\frac{1}{2}$ tách giấm, đậy nắp cống và để yên trong khoảng 20 giây rồi dội sạch bằng nước nóng.
25. Rửa và khử mùi chai lọ: dùng giấm rửa các chai lọ để khử mùi hôi còn vương lại.
26. Làm sạch máy rửa chén: cho 1 tách giấm vào vòng quay cuối để làm sạch xà phòng còn bám trong lòng máy và đồ thủy tinh. Có thể làm mỗi tháng 1 lần.
27. Tẩy sạch đồ dùng bằng thép không gỉ: dùng khăn nhúng giấm để lau chùi đồ dùng bằng kim loại.
28. Tẩy vết bẩn ở ấm, bình, chậu: cho 3 muỗng canh giấm và khoảng $\frac{1}{2}$ lít nước vào ấm, bình có vết bẩn. Đặt lên bếp và đun sôi cho đến khi vết bẩn biến mất.
29. Làm sạch lò vi sóng: đun sôi 1 tách nước có pha thêm $\frac{1}{4}$ tách giấm trong lò vi sóng sẽ giúp khử mùi hôi và tẩy sạch vụn thức ăn còn bám trong lò.
30. Tẩy vết hoen gỉ ở vật bằng kim loại: ngâm vật cần tẩy vào dung dịch giấm nguyên chất.
31. Khử mùi nấu nướng: đặt một xoong nhỏ có hỗn hợp nước và chút xíu giấm đun riu riu trên bếp. Hơi nước tỏa ra sẽ khử được mùi thức ăn còn vương trong bếp.
32. Làm thông bàn ủi hơi nước: cho hỗn hợp gồm $\frac{1}{2}$ giấm và $\frac{1}{2}$ nước vào ngăn chứa nước. Điều chỉnh sang chế độ ủi hơi và để bài ủi dựng đứng trong khoảng 5 phút.
33. Tẩy vết cháy trên bàn ủi: đun nóng hỗn hợp giấm và muối (mỗi thứ một nửa), chà hỗn hợp này lên bề mặt bàn ủi (lúc nguội) để tẩy sạch vết cháy đen.
34. Làm mượt vải: hòa thêm $\frac{1}{2}$ tách giấm vào nước xả cuối để làm vải bớt xơ và giữ màu tốt hơn.
35. Làm sạch máy giặt: cho vào máy 1 tách giấm, khởi động chu trình giặt như bình thường (không có quần áo) để tẩy sạch xà phòng còn sót lại trong máy.
36. Tẩy vết bẩn trên quần áo: cho giấm vào chỗ có vết bẩn, vò nhẹ trước khi giặt.
37. Khử mùi thuốc lá ở quần áo: xả nước nóng vào bồn tắm, cho thêm 1 tách giấm rồi cho quần áo vào.
38. Làm sạch lớp đế can dính trên vải: dùng bàn chải thấm giấm chải vài nơi cần tẩy đế can hoặc ngâm quần áo với giấm trước khi giặt.

39. Chùi mắt kính: Nhỏ vào mỗi tròng mắt kính 1 giọt giấm sau đó lau sạch lại bằng vải.
40. Giữ hoa tươi lâu: hòa 2 muống giấm và 1 muống đường vào mỗi lít nước cắm hoa.
41. Dập lửa: đổ giấm vào ngọn lửa đang cháy bùng để dập tắt lửa
42. Làm sáng khoái tinh thần: cho 1 muống giấm tảo vào ly nước, thêm tí đường. Vậy là bạn đã có một ly nước giải khát có ích cho cơ thể.