

Đi cùng

Sống lâu trăm tuổi



ĐI CÙNG SỐNG LÂU TRĂM TUỔI

Bí quyết SỐNG LÂU TRĂM TUỔI

*Bài nói của GS. Tề Quốc Lực - Trung Quốc
(GS Phan Văn Các - Việt Nam dịch)*

GS. Tề Quốc Lực là người Mỹ gốc Hoa. Ông đã từng làm việc cho Tổ chức Y tế thế giới (WTO). Mới đây, ông được Bộ Y tế Trung Quốc mời về nước và đã tới Bắc Kinh, nói chuyện về sức khỏe. Bài nói của ông đã được công chúng hoan nghênh và được đăng tải trên nhiều tờ báo của Trung Quốc

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Tôi ở Mỹ về năm ngoái, trước ở Stan-pho⁽¹⁾ 6 năm. Tôi muốn giới thiệu rất nhiều cái mới. Gần đây, Thành phố Bắc Kinh đã tiến hành tổng điều tra. Thành phố chúng ta được 2 thứ quán quân (về bệnh lý học), một là quán quân huyết áp cao, một nữa là mỡ máu cao, rất đáng tiếc. Thành uỷ hết sức coi trọng, đã có văn kiện gửi xuống, yêu cầu các đơn vị hãy nghe thêm nhiều thông tin mới về giữ gìn sức khỏe. Tôi đến đây cũng vì mục đích ấy.

Giờ đây, tỷ lệ tử vong cao nhất là người 30, 50 tuổi. Với tuổi thọ như thế không phải là quý. Mỡ máu cao rất nguy hiểm. Ai cũng biết, tiêu chuẩn Quốc tế có một chỉ số : con người có tuổi thọ gấp từ 5, 7 lần tuổi thành thực thì trường thọ. Như vậy, tuổi thọ của người ta phải từ 100, 175 tuổi. Thế nhưng tại sao đều không đạt đến được ? Một nguyên nhân chủ yếu nhất là : không coi trọng giữ gìn sức khỏe.

Vấn đề này hết sức nghiêm trọng, đặc biệt nhất là trong lãnh đạo. Cục bảo vệ sức khỏe Nhà nước nhiều lần nhấn mạnh rằng : mỗi một người đều phải coi trọng sức khỏe của mình. Hiện nay, tuyệt đại đa số là chết vì bệnh, rất ít người là chết vì già. Lẽ ra phải là đại đa số chết vì già, còn thiếu số chết bệnh. Hiện tượng cực kỳ bất bình thường này đã đòi hỏi chúng ta phải mau chóng sửa chữa.

Gần đây, Liên hợp quốc biểu dương nước Nhật Bản lảng giềng của chúng ta. Vì sao biểu dương Nhật Bản ? Vì tuổi thọ của họ là quán quân thế giới. Tuổi thọ bình quân của nữ giới ở họ là 87,6 tuổi. Còn ở Trung Quốc chúng ta trong thập kỷ 50 là 55 tuổi, thập kỷ 60 là 57 tuổi. Hiện nay là 67,88 tuổi ; kém Nhật Bản đúng 20 tuổi. Điều này không thể nào tha thứ được. Kinh nghiệm tiêu biểu của Nhật Bản là lấy xã, khu làm đơn vị, mỗi tháng giảng bài một lần về giữ gìn sức khỏe, ai không đến nghe thì phải học bù. Chúng ta không có chế độ đó, ai muốn nghe thì nghe, không nghe thì thôi.

Sau khi về nước, tôi đã hỏi nhiều người rằng nên sống bao lâu ? Có người bảo tôi 50, 60 tuổi là được rồi. Điều này chứng tỏ tiêu chuẩn của chúng ta quá thấp. Đại bộ phận họ không hề biết gì đến giữ gìn sức khỏe, sống được sao hay vậy. Vấn đề rất nghiêm trọng. Tôi đã công tác ở bệnh viện được 40 năm. Tuyệt đại bộ phận người chết bệnh là rất đau khổ. Tôi đến đây mục đích rất rõ ràng. Tôi được sự uỷ thác khoa học, vâng theo chỉ thị của Bộ Y tế. Mong rằng mọi người đều coi trọng công tác giữ gìn sức khỏe.

Liên hợp quốc có nêu một khẩu hiệu : **"Xin đừng để chết vì thiếu hiểu biết"**. Rất nhiều người chết vì thiếu hiểu biết, thật phí quá. Tuổi thọ bình quân của trí thức chúng ta là 58,5 tuổi. Theo con số

đó, tôi nghĩ : "Không tính giáo dục trước tuổi học, tiểu học 6 năm, trung học 6 năm, đại học y khoa 8 năm, thạc sỹ 3 năm, tiến sỹ 3 năm, sau tiến sỹ 3 năm, cộng là 29 năm. Học xong hết thì đã đến lúc không làm gì được nữa. Rất nhiều nhà khoa học không vượt qua được cái tuổi này"

Tôi đã gặp tướng quân Trương Học Lương ở Stan-pho, đã tham gia lễ thọ 100 tuổi của ông ở NEWYORK. Tôi đã học được rất nhiều điều. Vừa vào cửa, nhìn thấy ông, chúng tôi đều hết sức kinh ngạc. Ông mắt không mờ, tai không điếc. Nhiều người hỏi ông : Thừa thiếu soái, thiếu soái làm thế nào mà sống lâu được như thế này ? Ông trả lời rất rõ ràng : *"Không phải tôi sống lâu đâu mà là người ta sống cuộc đời ngắn quá"* ý nghĩa của câu nói đó là : Anh sống ít thì lại bảo tôi sống lâu. Tình cảnh đó đến bây giờ, tôi vẫn nhớ rõ mồn một. Còn chúng ta rất nhiều người lơ mơ, không hiểu biết gì về giữ gìn sức khỏe. Như vậy, công tác của chúng ta cũng không tốt, vì chúng ta hàng ngày sống trong trạng thái không khỏe mạnh. Tôi đã gặp rất nhiều người. Tôi cũng đã gặp Tống Mỹ Linh ở Trường Đảo. Họ đều sống rất lâu, đều trên 100 tuổi. Họ sống được, sao chúng ta lại không sống được ? Tôi rất lấy làm lạ. Rất nhiều người chúng ta sống được sao hay vậy ; Tư tưởng này nguy hại rất lớn.

Các bạn đều biết giữ gìn sức khỏe như thế nào chứ ? Thật ra, trên quốc tế, người ta họp ở Victoria có một tuyên ngôn. Tuyên ngôn này có 3 cái mốc. Mốc thứ nhất gọi là "ăn uống cân bằng", thứ hai gọi là "vận động có ôxy", thứ ba gọi là "trạng thái tâm lý". Ba cái mốc đó, trên quốc tế đều biết nhưng rất nhiều người chúng ta chưa biết. Tiêu đề của 3 cột mốc đó không thay đổi, còn nội dung thì thay đổi luôn luôn. Tuổi thọ bình quân của con người trên trái đất là hơn 70 tuổi, chúng ta 67,88 tuổi, chưa đạt mức tuổi thọ bình quân. Đã có rất nhiều người lập được kỷ lục. Theo chỗ tôi biết, ở Anh quốc, có một người tên là Homan Kamen, năm nay đã 209 tuổi, trải qua 10 đời vua. Nếu không tin, tôi có thể cho các bạn số điện thoại. Lại có một bà Rumanian năm nay 104 tuổi. Điều kỳ lạ hơn là lúc 92 tuổi, bà cụ còn cho ra đời một nhóc con bụ bẫm. Người ta sống được, còn chúng ta thì sống được sao hay vậy. Bạn có chịu sống được sao hay vậy chăng ?

I - Ăn uống cân bằng

Dưới đây xin nói vấn đề thứ nhất : **Ăn uống cân bằng.**

Có lẽ có người từ lâu đã nghĩ rằng giữ gìn sức khỏe thì có gì mà phải nghe, lại chẳng qua "ngu sớm dậy sớm, khỏe người chứ gì". Tôi xin thưa với bạn : ở thời nhà Đường thì có thể nói vậy, chứ ngày nay nói vậy thì cực kỳ thiếu hiểu biết, có nhiều điều đã thay đổi. Nói ăn uống cân bằng có hai chuyện là ăn và uống.

Trước hết nói về uống. Khi ở đại học Bắc Kinh, tôi hỏi sinh viên : Đồ uống nào tốt nhất ? Sinh viên đồng thanh trả lời : Coca Cola. Coca Cola, Mỹ không thừa nhận, quốc tế cũng không thừa nhận, nó chỉ giải khát chứ không có bất kỳ tác dụng nào cho việc giữ gìn sức khỏe. Sản phẩm bảo vệ sức khỏe là gì, mọi người nên biết, nó phải có khả năng chữa bệnh. Cho đến bây giờ, tuyệt đại bộ phận người Trung Quốc chúng ta còn biết thế nào là sản phẩm bảo vệ sức khỏe.

Tại các hội nghị quốc tế, người ta mới định ra 6 loại đồ uống bảo vệ sức khỏe :

- Trà xanh ;
- Rượu vang đỏ ;
- Sữa đậu nành ;
- Sữa chua (*Người ta không nói sữa bò chung chung mà phải nói rõ là sữa chua*) ;

- Canh xương ;

- **Canh nấm.** *Vì sao nói canh nấm ?* Vì canh nấm có thể nâng cao công năng miễn dịch. Một văn phòng có người luôn bị cảm, có người không ốm bao giờ, vì sao vậy ? Vì khả năng miễn dịch khác

nhau. Ăn canh nấm thì nâng cao được sức miễn dịch cho nên đó là sản phẩm giữ gìn sức khỏe.

Vì sao nhắc đến canh xương ? Trong canh xương có chất uyên giao⁽²⁾. Uyên giao kéo dài tuổi thọ cho nên hiện nay trên thế giới, các nước đều có phổ canh xương nhưng Trung Quốc chưa có. Chúng tôi đã điều tra. Gần đây, tại các thành phố : Tô Châu, Nam Kinh có rồi. Bắc Kinh vẫn chưa có. Cho nên, đừng coi thường canh xương. Nó có thể kéo dài tuổi thọ vì có uyên giao.

Vì sao nhắc đến sữa chua ? Vì sữa chua duy trì cân bằng vi khuẩn. Nói cân bằng vi khuẩn được duy trì có nghĩa là vi khuẩn có ích thì sinh trưởng, vi khuẩn có hại thì bị tiêu diệt : Cho nên, ăn sữa chua thì ít mắc bệnh. ở châu Âu, sữa chua rất phổ biến. Nhiều cô gái chúng ta thích ăn sữa chua, nhưng họ không hiểu vì sao ? Chúng tôi rất lấy làm lạ, lượng tiêu thụ sữa chua của Trung Quốc rất thấp, còn lượng tiêu dùng sữa bò lại rất lớn. Bản thân sữa bò, chúng tôi không phủ định tác dụng của nó, nhưng nó kém xa sữa chua⁽³⁾. Còn sữa đậu nành sẽ nói sau.

Bây giờ nói vì sao uống trà xanh ? Ngày nay rất nhiều người biết uống trà nhưng thanh niên không uống. Nhiều người uống chè đen. Chè đen với bánh mì đã từng lưu hành ở châu Âu nhưng bây giờ người ta không uống nữa. Mọi người đều biết : Chè đen với bánh mì không có chút tác dụng bảo vệ sức khỏe nào. Vì sao chè xanh có tác dụng bảo vệ sức khỏe ? Nguyên là do trong chè xanh có chứa chất "trà đa phenol", mà "trà đa phenol" có thể chống ung thư⁽⁴⁾. Còn có người uống trà hoa nhài, tôi hỏi ông ta vì sao uống trà hoa nhài ? Câu trả lời của ông ta rất đơn giản : "Nó rất thơm". Tôi bảo : "Nếu anh chỉ vì thơm thì tôi đề nghị anh uống dầu thơm". Chúng ta không uống không phải vì thơm mà là vì sợ ung thư. Nhật Bản làm tổng điều tra rất tốt. Sau tổng điều tra, họ nói : người trên 40 tuổi chẳng ai không có tế bào ung thư trong cơ thể. Vì sao có người mắc bệnh ung thư, có người không ? Điều này có quan hệ với việc uống chè xanh. Nếu anh uống mỗi ngày 4 chén chè xanh thì tế bào ung thư không chia cắt, mà dù có chia cắt cũng muộn lại ít nhất 9 năm trở lên. Cho nên, ở Nhật Bản, học sinh tiểu học hàng ngày đi học đều uống một chén chè xanh. Chúng ta thì không. Tôi nói với các thầy giáo. Các thầy giáo đều không biết. Thế hệ sau của chúng ta có vấn đề đây. Trong trà xanh có chứa "trà đa phenol", nó chống được ung thư. Trong tất cả các loại đồ uống, trà xanh là nhất. Hôm nay tôi đến là muộn đây. Rất nhiều người đã uống trà hoa nhài hơi nhiều. Nên sửa ngay, trà nhài không có chút tác dụng bảo vệ sức khỏe nào, chỉ thơm mà thôi. Thứ hai xin chú ý : trong trà xanh có chứa fluor. Fluor có tác dụng gì ? Thời xưa, người ta đã biết. Tào Tuyết Cần viết Hồng Lâu Mộng, nói người ở Giả phủ ăn cơm xong súc miệng bằng trà. Tô Đông Pha cũng đã chép : ông mỗi bữa ăn cơm xong đều súc miệng bằng trà, mục đích là để bền răng. Ông không biết đó là tác dụng của fluor.

Người Nhật ngày nay đã làm rõ, nó chẳng những có thể làm bền răng, mà còn chữa được sâu răng, tiêu diệt khuẩn. Sau bữa ăn 3 phút, đốm khuẩn răng đã xuất hiện. Hiện nay, rất nhiều người chúng ta răng không tốt, chẳng những không súc miệng bằng nước trà, mà nước trắng cũng không, vấn đề không biết tại đâu. Bây giờ có người 30 tuổi đã bắt đầu rụng răng, 50 tuổi thì rụng hết. ở bệnh viện, khoa răng là bận rộn nhất. Trong khoa răng thì phòng răng giả bận rộn nhất. Chúng tôi sang châu Âu, răng ai cũng rất tốt. Bạn hãy nghĩ xem, nếu răng tốt, bạn đương nhiên sẽ sống lâu. Rất nhiều người chúng ta không để ý. Thật ra không khó gì, bạn cứ súc miệng nước trà là tiêu diệt được đốm, khuẩn răng, hơn nữa còn làm bền răng ; Đến già răng bạn vẫn khỏe, không sâu răng. Một việc nhỏ như vậy nên kiên trì làm. Thứ ba, bản thân trà xanh chứa chất "trà cam nhin". Chất này nâng cao độ bền huyết quản, khiến huyết quản khó vỡ. Rất nhiều người bị mạch máu não bất ngờ, đến Bắc Kinh chữa. Trong bệnh viện, cứ 4 người chết thì có 1 người là do xuất huyết não. Điều này rất nguy hiểm. Xuất huyết não thì chưa có cách chữa. Xuất huyết lão thì kỳ nhất là tức giận. Hễ tức giận, đập bàn trợn mắt, mạch máu não đứt ngay. Cái này, tôi đã gặp quá nhiều.

Hôm nọ người ta nói đùa là Mai Lan Phương bị con trai trêu tức mà chết. Tôi bảo tại ông ấy không uống trà xanh. Nếu ông ấy uống trà xanh thì không đến nỗi chết. Tôi bây giờ đã sửa rồi, từ lâu đã uống trà xanh. Vì sao ? Vì tôi sợ con trai tôi trêu tức.

Các vị ạ, đến tuổi các vị nên uống sớm đi, đến lúc các vị có đập bàn trợn mắt vài cái thì cũng không lo. ***Trà xanh, thứ nhất chống ung thư, thứ hai giữ bền răng, thứ ba khó vỡ mạch máu não.*** Sao lại không uống cơ chứ ? Nếu bạn không biết uống trà, xin hãy sửa ngay, vì trào lưu quốc tế bây giờ là uống trà xanh. Có người phản đối tôi : Uống trà xanh mất ngủ thì làm thế nào ? Ai bảo anh uống trà trước lúc ngủ ?

Trong các đồ uống, cái thứ hai là rượu vang đỏ. Vì sao nên uống rượu vang đỏ, nhiều người Trung Quốc không biết. Châu Âu thì đã biết từ lâu. Họ, già, trẻ, gái, trai hằng ngày đều uống một chút rượu vang đỏ. Sao vậy ? Vốn dĩ là trên vỏ quả nho đỏ có một thứ gọi là "Nghịch chuyển thuận" (Còn chuyển ngược). Chất này có tác dụng chống suy não. Nói đến chống suy não thì ai cũng thích rồi. Nó còn là thuốc chống ôxy hoá. Người hay uống rượu vang đỏ thì không mắc bệnh tim. Thứ hai, nó có thể giúp ta phòng ngừa tim đột ngột ngừng đập, chúng ta gọi là đột quy. Mọi người biết, trong trường hợp nào thì tim ngừng đập : Một là vốn có bệnh tim, hai là huyết áp cao, ba là có liên quan đến thức ăn.

Thức ăn thế nào ? Quá to, quá cứng, quá dẻo, quá nóng, thức ăn có thể khiến tim ngừng đập. Mỡ máu cao, có thể khiến tim ngừng đập. Mấy hôm trước, tôi đến trường Đại học sư phạm hội chẩn, một vị sau tiến sĩ, mới 35 tuổi, buổi sáng còn chạy nhảy tung tung, trưa đã chết rồi. Vì sao ? Vì mỡ máu quá cao.

Bây giờ, tôi xin báo cáo cho các vị kết quả tổng điều tra của thành phố Bắc Kinh. Cán bộ tại chức cứ 2 người thì có một người mỡ máu cao. Tỷ lệ là 1/2. Mỡ máu cao nguy hiểm ở chỗ nào ? Tim có thể đột nhiên ngừng đập ! Có một chàng trai 20 tuổi, máu của cậu ta lấy ra có dạng bùn, thật hết sức nguy hiểm. Chúng tôi hỏi cậu ta, cậu ta bảo ăn tốt quá. Không phải là cậu ăn tốt quá, mà là ăn quá bất hợp lý.

Chúng tôi có một ca bệnh : Một người mua một chiếc bánh ga tô lớn ở ngoài phố, vừa cứng, vừa dẻo, vừa nóng, chạy về nhà. Vừa đến nhà bà cụ ăn ngay kéo nguội. Bà cụ vừa ăn được mấy miếng thì tắc thở. Anh ta cũng bà cụ chạy đến bệnh viện. Đến nơi, chúng tôi hỏi có chuyện gì. Anh ta kể lại đầu đuôi. Thế chẳng phải chết vì thiếu hiểu biết đó sao ? Không cứu được ! Bà cụ đang ở nhà yên lành, bỗng dưng ăn ga tô làm gì, ăn chưa xong ga tô thì tim ngừng đập. Trên thế giới ngày nay, người ta nhắc đi nhắc lại : Thức ăn to quá, cứng quá, dẻo quá, nóng quá đều có thể khiến cho tim ngừng đập.

Rượu vang đỏ còn có một tác dụng nữa là hạ huyết áp, hạ mỡ máu. Vang đỏ có mấy tác dụng như thế nên ở nước ngoài bán rất chạy. Tôi không quảng cáo, tiếp thị cho rượu vang đỏ đâu. Tôi chỉ truyền đạt tinh thần của hội nghị Quốc tế. Nhiều người có hỏi : Chẳng phải cấm rượu sao ? Tổ chức Y tế thế giới (WHO) tuyên bố rằng : "Cai thuốc lá, hạn chế rượu" chứ có nói cấm rượu đâu. Hơn nữa, còn nói rõ hạn lượng của rượu, rượu vang nho mỗi ngày không quá 50-100cc ; Rượu trắng mỗi ngày không quá 5-10cc ; Bia mỗi ngày không quá 300cc. Nếu anh vượt quá khối lượng đó thì sai lầm, không quá lượng đó thì tốt.

Chúng tôi đã điều tra 818 ông sư ; Trên 30% các ông sư sống trên 90 tuổi, người chết sớm nhất cũng 65 tuổi. Các ông sư thì có quyền lực gì, ăn uống có gì đáng để chúng ta chú ý ? Cho nên tiền và quyền lực đều không phải là chủ yếu. Chủ yếu là giữ gìn sức khỏe. Nếu bạn không biết giữ gìn sức khỏe thì có tiền, có quyền lực cũng không bảo đảm được. Cho nên, Liên hợp quốc mới nói : xin đừng để chết vì thiếu hiểu biết.

Bây giờ nói đến vấn đề thứ hai trong ăn uống : đó là "ăn". Mọi người nên biết : "Kim tự tháp

châu á" là tốt nhất. Kim tự tháp là gì ? Loài cóc, loài đậu, loài rau. Ngũ cốc, đậu và rau là rất tốt. ở hội nghị San Francisco, nhiều bác sỹ nước ngoài đã nêu ra rằng : không đúng, người Trung Quốc bây giờ không ăn ngũ cốc, đậu và rau nữa rồi ; Họ đã bắt đầu ăn bánh Hăm-bơ-gơ (Hamburger) của chúng ta rồi.

Tôi về nước, một lần đến Mắc Đô nan, bị chen bật ra. Anh nói có ghê không ? Đó là việc rất hiếm thấy ở nước ngoài. Thanh niên ta mừng sinh nhật, mở tiệc đều là Mắc Đô-nan. Tôi rất phục Mắc Đô-nan. Mỗi năm, người ta lấy đi của chúng ta hơn 2 tỉ, người ta thật là biết làm ăn. Theo tình hình tôi nắm được, vì sao người ta gọi nó là thực phẩm rác ? Chính là vì nó là một loại thực phẩm kích thích lệch, hậu quả là người bằng đầu bằng đuôi, cứ như một bó hành lý. Người ta không ăn vì xong lại phải đi giảm béo. Chúng mình không biết, ngày nào cũng Mắc Đô-nan, đặc biệt là thế hệ thứ hai. Quả là đến mức không có Mắc Đô-nan, không sống nổi. Chúng ta nên biết đó là thức ăn kích thích lệch, không phù hợp với tập quán ăn uống của chúng ta.

"Cóc", ở các hội nghị quốc tế, người ta xưa nay không nói đến gạo, bột mì trắng, cũng không nói Mắc Đô-nan. Trong loài "cóc", trước tiên nói đến **ngô**, gọi là "**cây vàng**". Lai lịch của ngô, hội y học Mỹ đã có điều tra, phát hiện rằng : người Mỹ nguyên thủy, người Indian không ai cao huyết áp, không ai xơ vữa động mạch. Là do họ ăn ngô. Về sau, phát hiện ra trong ngô già có chứa nhiều noãn lân chi, á dụ toan, cóc vật thuần, Vitamin E cho nên không xảy ra cao huyết áp và xơ vữa động mạch. Từ đó về sau, nước Mỹ đã thay đổi ; Châu Mỹ, châu Phi, châu Âu, Nhật Bản, Hồng Kông, Quảng Châu của Trung Quốc sáng đều ăn bánh ngô. Bây giờ nhiều người ăn noãn lân chi. Để làm gì ? Chính là hy vọng không bị xơ vữa động mạch nhưng họ không biết rằng : trong ngô già có rất nhiều, không phải tốn tiền nhiều.

Tôi đã hiểu ra : ở Mỹ, một bắp ngô 2,5 đô là, còn ở Trung Quốc chỉ 1 đồng bạc, chênh nhau 16 lần nhưng rất nhiều người chúng ta không biết, không ăn. Sau lần điều tra này, tôi lập tức đổi ngay. ở Mỹ, tôi đã kiên trì 6 năm húp cháo ngô hằng ngày. Năm nay tôi đã ngoài 70 tuổi, thể lực sung mãn, tinh thần dồi dào, giọng nói vang vang, đầy khí thế ; Hơn nữa, mặt không có nếp nhăn. Nguyên nhân nào vậy ? Do húp cháo ngô đấy, tin hay không thì tùy bạn. Bạn cứ việc uống sữa bò, tôi cứ việc húp cháo ngô, xem ai sống lâu hơn ai.

Loại "cóc" thứ hai là **kiểu mạch**. Tại sao nhắc đến kiểu mạch ? Người ta hiện nay thường có "ba cao", là : huyết áp cao, mỡ máu cao, đường máu ca. Kiểu mạch là giải pháp "ba hạ" : hạ huyết áp, hạ mỡ máu, hạ đường máu. Tôi hỏi sinh viên Bắc Đại (Đại học Bắc Kinh) kiểu mạch là gì ? Đáp rằng : không biết, chỉ biết Hăm-bơ-gơ. Trong kiểu mạch có chứa 18% xen luy lô. Người ăn kiểu mạch không bị viêm dạ dày đường ruột ; Ung thư trực tràng, ung thư kết tràng đều không mắc. Chúng ta, những người ngồi văn phòng, mắc bệnh thì có 20% là ung thư trực tràng, ung thư kết tràng.

Loại "cóc" thứ ba là các loại **khoai, khoai lang trắng, khoai lang đỏ, củ từ, khoai tây**. Những thứ này, các hội nghị quốc tế đã nhắc đến. Vì sao ? Vì chúng có "ba hấp thụ" : hấp thụ nước, hấp thụ mỡ và đường, hấp thụ độc tố.

Hấp thụ nước, làm trơn đường ruột, không bị ung thư trực tràng, ung thư kết tràng. Hấp thụ mỡ và đường, không mắc bệnh đái tháo đường. Hấp thụ độc tố, không mắc chứng viêm dạ dày đường ruột (?). Tôi cũng đã điều tra : ở Mỹ, người Mỹ ăn khoai bằng cách chế biến khoai thành các loại bánh, ăn cũng không ít. Mong mọi người ăn nhiều khoai vào, trong lương thực chính, nên có các loại khoai.

Trong "cóc" còn có **yến mạch**, nước ngoài đã biết từ lâu. Trung Quốc rất nhiều người chưa biết. Nếu bạn huyết áp cao, nhất định phải ăn yến mạch, cháo yến mạch, yến mạch lát. Nó có thể hạ huyết áp, hạ mỡ máu.

Loại "cốc" cuối cùng là *kê*. Chúng ta đánh thắng giặc là nhờ kê cộng với súng trường mà ! Sau khi về nước, tôi hỏi : "Vì sao chúng ta không ăn kê nữa ?" Nhiều người bảo tôi : "Cái thứ đó chỉ đàn bà đẻ mới ăn". Anh nói thế có khốn không ? Thật ra, "Bản thảo cương mục" ⁽⁵⁾ đã nói rất rõ : Kê có thể trừ thấp, kiện tỳ, trấn tĩnh, an miên (ngủ yên) ; ích lợi lớn như thế mà anh không ăn. Bây giờ, rất nhiều người ngồi văn phòng, đêm mất ngủ, mắc các chứng ức uất, chứng chức năng thần kinh, uống đến 2 viên, 4 viên, 6 viên thuốc an thần. Có người uống đến 8 viên vẫn không ngủ được. Tôi khuyên mọi người đừng uống nữa. Có 2 giáo sư y học nổi tiếng sau khi uống an thần, đầu óc tối tăm, choáng váng rồi ngã.

Cho nên, Bắc Kinh nhật báo đã đăng trên trang nhất "An định định bất, nhất định an định" (Thuốc an thần chưa chắc đã ổn, đừng uống nữa). Tôi làm công tác bảo vệ sức khỏe, họ bảo tôi cho thuốc. Tôi khuyên học đừng uống thuốc an thần nữa ; Tôi bảo các bạn hãy ăn cháo kê đi. Kết quả là thế nào ? Họ ăn một bát cháo kê rồi đến tìm tôi, bảo sao vẫn không ngủ được : Ai bảo anh chỉ ăn một bát, moóc-phin cũng không nhanh đến thế. Tôi đã điều tra ở nông thôn, các ông già, bà già ấy không biết thế nào là mất ngủ, nằm xuống giường là ngáy o o. Tôi đã quan sát kỹ, người ta ngủ được là nhờ ăn cháo kê. Cho nên, giờ đây tôi đã thay đổi, sáng một bát cháo ngô, tinh thần phấn chấn, tối một bát cháo kê, ngủ khò khò. Anh bảo tốt biết bao nhiêu ! Anh nên biết : chữa bệnh bằng ăn tốt hơn chữa bệnh bằng thuốc. Điều đó là do Lý Thời Trân nói vậy. Tất cả những điều Lý Thời Trân viết trong Bản thảo cương mục đều là về thức ăn. Vì sao chúng ta không giải quyết vấn đề bằng cái ăn, mà cứ nhất định phải dùng thuốc ? Mười thứ thuốc thì chín thứ là độc, chưa từng nghe nói dùng thuốc để giữ gìn sức khỏe. Tàn Thủy Hồng không làm được, Hán Vũ Đế không làm được, bạn cũng không làm được. Thế nhưng tôi cũng phải nói rõ : Tôi không hề phản đối dùng thuốc ; Người phản đối dùng thuốc là Lý Hồng Chí ⁽⁶⁾. Tôi phản đối dùng thuốc bừa bãi, tôi chủ trương dùng thuốc "ngắn, êm, nhanh". Uống thuốc trong thời gian ngắn, uống thuốc bình yên, nhanh chóng ngừng thuốc.

Dưới đây xin nói về "đậu". Kết quả điều tra của chúng tôi là : Tất cả dân Trung Quốc thiếu prôtêin ưu chất. Cho nên, chúng ta chơi bóng nhỏ thì luôn thắng, nhưng chơi bóng lớn thì không thắng. Vì sao ? Trên sân bóng, một cú đá, một cú va chạm là ngã lộn nhào. Hiện nay tiền thuốc của chúng ta cao gấp 10 lần của Mỹ, nhưng thể lực không bằng người ta. Người Trung Quốc thiếu prôtêin ưu chất thì làm thế nào ? Hiện nay, Bộ Y tế đã đề ra "Kế hoạch hành động đậu tương", nội dung là "*một nắm rau, một nắm đậu, một quả trứng gà, cộng thêm ít thịt*". Sau khi tôi nói chuyện, sinh viên Bắc Đại lại nói thành "nửa cân trứng gà, hai lạng thịt, thêm ít rau, thêm ít đậu". Họ nói : "Thầy không nói lượng, chúng em thêm lượng vào cho thầy". "Ai cho anh thêm lượng vào ? Một quả trứng gà, 300 miligam đạm cố thuần là vừa, sao lại ăn nửa cân, lại còn bịa ra hai lạng thịt? Không có cái này"

Prôtêin của một lạng **đậu nành** bằng hai lạng thịt nạc, bằng ba lạng trứng gà, bằng bốn lạng gạo.

Vậy nên ăn cái gì hơn ? Bây giờ trên quốc tế ai cũng biết : nước Mỹ quy định hằng năm lấy ngày 15 tháng 8 làm ngày "Tết đậu phụ". Toàn quốc chúng ta không có tết đậu phụ. Họ không thiếu prôtêin ưu chất, họ cho đậu nành là hoa của dinh dưỡng, là vua các loại đậu. Trong đậu nành có ít nhất 5 loại chất chống ung thư, đặc biệt là "dị hoàng đông". Chất này có thể phòng và chữa ung thư tuyến vú, nhưng chỉ trong đậu nành mới có.

Bắc Kinh và Thiên Tân của chúng ta gần nhau như thế nhưng ở Bắc Kinh người ung thư tuyến vú đặc biệt nhiều, còn Thiên Tân rất ít. Anh có biết vì sao không ? Thiên Tân ăn sáng bằng sữa đậu nành và óc đậu. Thức ăn sáng của Bắc Kinh có nhiều vấn đề. Giờ đây Bắc Kinh cần phải sớm nghiên cứu. Bắc Kinh huyết áp cao, mỡ máu cao nhiều như vậy, bữa ăn sáng rất đa dạng nhưng rất không khoa học. Sữa bò tốt hay sữa đậu nành tốt ?

Ở hội nghị quốc tế của Liên hợp quốc, người ta nói : Trong sữa bò có nhiều nhũ đường, mà hai phần ba số người trên thế giới không hấp thụ được nhũ đường. Người da vàng ở Châu á có 70% số người không hấp thụ được nhũ đường. Chúng ta là người da vàng, có người uống sữa bò nhưng không hấp thụ được bao nhiêu. Lượng hấp thụ sữa bò lớn nhất là ở người da trắng. Kết quả điều tra của Thành phố Bắc Kinh là 40% số người không hấp thụ được nhũ đường. Kết quả điều tra toàn quốc : hấp thụ nhũ đường tốt nhất là người Quảng Đông.

Sữa đậu nành có ưu điểm gì ? Trong sữa đậu nành chứa đường quả⁽⁷⁾. Đường quả hấp thụ được 100%, hơn nữa có chứa Kali, Magnesium, Calci, trong đó hàm lượng Calci nhiều hơn trong sữa bò. Trong sữa bò không có chất chống ung thư, còn trong sữa đậu nành có 5 chất chống ung thư, trong đó đặc biệt là "dị hoàn đồng" chuyên dự phòng và chữa ung thư tuyến vú, ung thư trực tràng và ung thư kết tràng.

Cho nên, đối với người da vàng chúng ta thì thích hợp nhất là sữa đậu nành. Tôi không phản đối mọi người uống sữa bò, nhưng để phòng ung thư, nhất thiết phải uống sữa đậu nành. Có người thôi uống sữa bò để uống sữa đậu nành, cách này cũng không chắc đã tốt. Sữa bò có thể tiếp tục uống, nhưng thêm sữa đậu nành.

Bây giờ nói đến "rau". Trên hội nghị Quốc tế, bạn nói đến rau đầu tiên là *cà rốt*. Vì sao nói đến cà rốt ? Sách "Bản thảo cương mục" của Trung Quốc viết : đó là loại rau *dưỡng mắt*. Tôi nhìn không thấy, đặc biệt là chứng quáng gà, ăn là khỏi. Nó bảo vệ niêm mạc. Ăn cà rốt lâu ngày thì ít bị cảm mạo. Người Mỹ cho cà rốt là thứ rau làm đẹp người, dưỡng tóc, dưỡng da, dưỡng niêm mạc ! Người thường xuyên ăn cà rốt quả

là đẹp từ trong ra ngoài. Khái niệm đẹp người này phải là trong ngoài hài hoà. Nhiều cô gái của chúng ta mắc lừa. Các cô ấy son phấn vào cũng dễ coi ; đến khi bỏ son phấn đi còn khó coi hơn ban đầu. Người Mỹ rất chú ý điều này, họ ăn cà rốt đều.

Lúc ở U-rum-si, người ta mời tôi ăn bánh chéo (thứ bánh nhân thịt bọc bột mỳ), nhân cà rốt, họ gọi là bánh chéo Nga. Tôi ăn thấy rất ngon. Thứ nhất, nó dưỡng niêm mạc, ít bị cảm mạo. Thứ hai, con người ta nó đẹp khỏe mạnh. Thứ ba, nó có chút tác dụng chống ung thư. Hơn nữa, rất tốt cho con mắt. Châu Âu đã có bánh ngọt cà rốt. Cà rốt còn không sợ nhiệt độ cao. Nhiệt độ cao bao nhiêu, chất bổ cũng không bị giảm sút.

Loại "rau" thứ hai, phải nói đến là *bí đỏ*. Vì sao phải nhắc bí đỏ ? Vì nó kích thích tế bào tụy, sản sinh ra insulin. Cho nên, người thường xuyên ăn bí đỏ không mắc bệnh đái tháo đường⁽⁸⁾. Trong các loại rau, còn cần nhắc đến *khổ qua* (mướp đắng). Tuy nó đắng nhưng nó tiết ra insulin. Người thường xuyên ăn mướp đắng cũng không bị đái tháo đường. Bí đỏ, khổ qua, ở lứa tuổi chúng ta nhất định phải ăn luôn. ở Hội nghị Quốc tế, người ta còn nhắc đến *cà chua*. ở Mỹ, hầu như gia đình nào cũng trồng cà chua, ăn cà chua, mục đích là để khỏi ung thư. Đó là điều mới được biết đến 5-6 năm nay. Ăn cà chua sẽ không mắc bệnh ung thư, bạn đã biết chưa ? Không bị ung thư tử cung, ung thư buồng trứng, ung thư tuyến tụy, ung thư bàng quang, ung thư tiền liệt tuyến.

Các món cà chua này không phải ăn một cách tùy tiện. Tôi hỏi các vị : "Cà chua ăn thế nào ?". Có người bảo : "Quá đơn giản. Rửa qua, rồi ăn sống". Có người cắt lát, dầm đường, uống với bia. Nếu ăn theo cách đó, tôi xin thưa với bạn rằng : "Ăn cũng vô ích, không chống được ung thư !".

Trong cà chua có một chất, gọi là "chất cà chua". Nó kết hợp với prôtêin làm một, xung quanh có Celulose bao bọc, rất khó ra. Cho nên, phải làm nóng lên, nóng đến một mức độ nhất định, nó mới ra được⁽⁹⁾. Tôi mách bạn : Cà chua xào trứng là đáng giá nhất và canh cà chua hoặc canh trứng gà cà chua cũng rất tốt. Cà chua ăn sống không chống được ung thư, xin mọi người nhớ cho.

Lại còn **tỏi**. Tỏi là vua chống ung thư. Tôi vừa nói : Tôi ăn như thế nào ? Mọi người đã nói ngay : cái đó phải ăn nóng. Sao cái gì bạn cũng muốn ăn nóng ? Tôi xin thưa với bạn : tỏi đun nóng lên thì bằng Zêro ! Người Sơn Đông, người Sơn Đông rất thích ăn, cứ bóc từng nhánh mà ăn, còn nói rằng ăn tỏi không bị ung thư nhưng chẳng mấy hôm anh ta ung thư trước. Nguyên nhân là gì ? Xin thưa các vị : *trước hết phải thái nhánh tỏi thành từng lát ; Để từng lát trong không khí độ 15 phút. Sau khi nó kết hợp với ôxy mới sản sinh ra "chất tỏi" (đại toán tố)*. Bản thân tỏi không chống được ung thư ; Đại toán tố mới chống được ung thư. Hôm nọ tôi thấy có người ăn tỏi, anh ta lấy một bát mỳ rồi nhanh chóng bóc tỏi ra, ăn từng nhánh, không đầy 5 giây đồng hồ đã ăn xong. Thậm chí không đến 5 giây ! Ăn như vậy không có ích gì hết. Nếu sợ mùi tỏi thì ăn một quả sơn tra, nhai nắm lạc rang hoặc ăn chút lá chè là hết ngay. ở nước ngoài tuần nào người ta cũng ăn, sao chúng ta lại không ăn !

Bây giờ xin nói về "**mộc nhĩ đen**". Mộc nhĩ đen có tác dụng gì ? Bây giờ cứ đến Tết, người chết vì nhồi máu cơ tim ngày một nhiều, càng ngày càng nhiều người chết trẻ, thậm chí ở cả tuổi 30 ! Vì sao Tết đến lại chết nhiều ? Trước hết, phải nói đến bệnh máu đặc "cao ngưng thể chất", tức là mỡ máu cao. Các vị nhớ cho : người máu đặc gọi là "cao ngưng thể chất", tức là mỡ máu cao. Các vị nhớ cho : người máu đặc gọi là "cao ngưng thể chất". Người cao ngưng thể chất cộng thêm với thức ăn cao ngưng, tức là những thức ăn có nhiều đạm, nhiều mỡ, là vô cùng nguy hiểm. Cho nên, vào dịp Tết, người chết vì nhồi máu cơ tim thì không có cách gì chữa được, nhưng hoàn toàn có thể đề phòng được. Có bác sỹ khuyên bạn uống Aspirin. Vì sao ? Vì có thể khiến máu không đặc, không bị nhồi máu cơ tim. Thế nhưng hậu quả là gì ? Hậu quả của việc uống nhiều Aspirin là đầy mắt xuất huyết. Bây giờ rất nhiều người xuất huyết đầy mắt.

Tôi khuyên mọi người đừng uống Aspirin nữa. Hiện nay ở châu Âu không uống Aspirin nữa rồi. Vậy thì làm thế nào ? Hãy ăn mộc nhĩ đen. Mộc nhĩ đen có 2 tác dụng, trong đó có một là khiến cho máu không đông đặc lại. Tác dụng này của mộc nhĩ đen là do một chuyên gia bệnh tim của Mỹ phát hiện. Ông ta đã đoạt giải thưởng Nobel. Sau khi ông ta phát hiện, tất cả người châu Âu, người có tiền và người có địa vị đều ăn mộc nhĩ đen chứ không uống Aspirin nữa.

Người như thế nào là "cao ngưng thể chất" ? Xin trả lời là người thấp, to, béo, đặc biệt là phụ nữ ở thời kỳ chuyển đổi tuổi. Hơn nữa, người thuộc nhóm máu AB càng dễ bị đặc máu cao ngưng. Lại nữa, khi cổ càng ngắn, thì càng dễ bị. Thứ nhất là Tết đừng ăn đồ biển nhiều ; Thứ hai nên uống một ít trà ngon, hoàn huyết tiêu ú ; Thứ ba là nhất thiết chớ có tức giận, bởi vì hễ tức giận là máu đặc lại. Uống rượu trắng cũng dễ đặc máu. Muốn uống thì uống vang đỏ nhưng không quá 100cc.

Nếu cho anh ăn lạc, nhất thiết anh đừng ăn, mà có ăn thì bóc vỏ đi. Anh xem lạc Trung Quốc, lạc ngũ hương⁽¹⁰⁾, lạc rang, lạc chiên ... đều nguyên si cả vỏ. Anh sang châu Âu mà xem, tất cả các thứ lạc đều bóc vỏ hết, người ta không ăn vỏ. Có người hỏi : Cái vỏ lạc ấy chẳng phải có dinh dưỡng sao ? Ai nói vậy chứ tôi xin nói với các vị : Vỏ lạc không có dinh dưỡng, nó chỉ có thể trị huyết phiên, nâng cao huyết tiểu bản và dùng để cầm máu. Người trung niên và người già chúng ta không nên ăn.

Khi xem ti vi thì phải chú ý. Ti vi hay thì xem một lát, ti vi dở thì đừng xem. Vì sao ? Ngồi lâu, độ ngưng huyết sẽ lên cao.

Tôi lo nhất là gì ? Là người vốn lùn, to, béo, không có cổ, lại đang thời kỳ chuyển đổi tuổi, lại nhóm máu AB, ăn đồ biển bừa bãi, rồi lại tức giận, lại uống rượu trắng, xong rồi lại ăn lạc không bóc vỏ mà nếu người ấy không chết vì nhồi máu cơ tim thì khá chắc chắn là tôi phải xin giải nghệ nghề bác sĩ.

Tới đây, xin nói một chút về **phấn hoa**. Tổng thống Rigan từng đã một lần bị bắn trọng thương, lại một lần bị u ác tính. Ông ta đã cao tuổi mà bây giờ vẫn sống, chỉ có đều mắc chứng lú lẫn của

người già. Chính là phần hoa đã có tác dụng rất dụng rất lớn cho cơ thể ông ta. Bây giờ ở Châu Âu, Châu Mỹ đều thịnh hành phần hoa. Sau khi về nước, tôi tìm lại lịch sử. Thì ra (Trung Quốc) chúng ta đã có từ lâu. Võ Tắc Thiên đã ăn phần hoa, Từ Hy Thái Hậu cũng đã ăn phần hoa.

Mọi người đều biết : phần hoa là tinh tử của thực vật, nó thai nghén sự sống, dinh dưỡng rất phong phú, là cái tốt nhất trong thực vật. Cổ đại đã có rồi nhưng chúng ta quên mất. Các vị đừng mua phần hoa ở ngoài phố. Phần hoa bán ngoài phố có vỏ cứng, chưa phá vách. Phá vách cần có xử lý khoa học kỹ thuật cao. Thứ hai, phần hoa mọc dại, dễ ô nhiễm, phải sát trùng. Thứ ba, nó là prôtêin, phải thoát miễn để tránh khả năng bị dị ứng. Phần hoa phải có 3 điều kiện này mới dùng được : xử lý, tiêu độc, thoát miễn. Phần hoa ở Nhật Bản được dùng rất phổ biến, ở tuổi nào cũng dùng nó để làm đẹp. Người mẫu ở Pháp không ai là không dùng.

Có một lần, đêm nào tôi cũng phải dậy 3 lần, thấy nguy quá, tôi ăn phần hoa. Một tháng sau, trở lại bình thường. Tài liệu ghi chép cho biết : tỷ lệ chữa bệnh của phần hoa là 97%. Nếu dùng phần hoa mà không khỏi thì thuốc cũng không giải quyết được, cuối cùng công năng thận suy kiệt, đái ra máu, rồi u thận. Cho nên, phải chữa trị sớm chứ đừng chờ khi công năng thận suy kiệt. Lại còn chứng rối loạn đường ruột, phụ nữ mắc nhiều, bí đái có tính chất tập quán. Rất nhiều người uống thuốc đi ngoài mà mắc ung thư trực tràng, ung thư kết tràng. Phần hoa có một tên gọi là "Cảnh sát đường ruột". Sau khi ăn phần hoa, cảnh sát có thể duy trì trật tự đường ruột. Thứ ba là nó làm đẹp, khoẻ mạnh, duy trì thể hình. Ba tác dụng lớn của phần hoa là không thể coi thường. Vấn đề về thực vật, xin nói đến đây.

Tiếp theo, xin nói về vấn đề động vật. Đài phát thanh nói ăn động vật bốn chân không bằng ăn con 2 chân. Khái niệm này ở châu Âu có khác. Nếu anh dự tiệc, nên chú ý : nếu như có cả thịt bò lẫn thịt lợn thì nên ăn thịt lợn. Thịt bò là lắm vấn đề nhất. Thứ nhất là có bệnh bò điên ; Thứ hai là có dịch lở mồm long móng ; Thứ ba, có "đảm cố thuận" độc hại. Hiện nay, ở Mỹ có 3 vạn phụ nữ mắc khối u lâm - ba (lympho) là do ăn Hăm-bơ-gơ. Cho nên, họ tranh luận rất nhiều, đã giết rồi thiêu huỷ mấy vạn con bò.

Chúng ta nên ăn cẩn thận. Nếu có cả thịt lợn và thịt dê thì nên ăn thịt dê ; Có thịt dê và thịt gà thì nên ăn thịt gà ; Có gà và cá thì ăn cá ; Có cá và có tôm thì ăn tôm. Đó không phải là làm khách. Động vật càng nhỏ thì protein càng tốt. Dinh dưỡng học đại chúng thô sơ thì chớ xem con vật to hay nhỏ. Dem công thức phân tử ra thì người ta không hiểu. Tôi còn chưa nói con chuột. Tại hội nghị Quốc tế, người ta nói protein của con bọ chết là tốt nhất. Con bọ chết, đừng thấy nó nhỏ mà coi thường. Nó có thể nhảy cao hơn 1 mét, anh có tin không ? Nếu phóng đại nó lên bằng cơ thể con người thì nó có thể nhảy lên đến mặt trăng ấy chứ ! Cho nên, đã có mấy bác sĩ người Mỹ đang nghiên cứu làm sao có thể ăn được bọ chết.

Bây giờ, tổ chức Y tế thế giới (WHO) Liên hiệp Quốc đề nghị mọi người ăn nhiều gà và cá. Vậy tại sao không khuyến nghị ăn tôm ? Không phải là không khuyến nghị, mà là do tôm đắt quá, khó phổ cập. Nếu có tôm thì ăn tôm là tốt. Giờ đây, tôi nắm một nguyên tắc thế này : Nếu có tôm thì tôi ăn vài miếng tôm. Vài miếng đó đã đủ protein hơn là anh ăn một bụng thịt bò. Cá thì dễ phổ cập hơn. Protein cá thì chỉ sau một giờ là hấp thụ được, với tỷ lệ 100% còn protein thịt bò thì phải 3 tiếng đồng hồ mới hấp thụ được. Cá đặc biệt thích hợp cho người già, nhất là những người cơ thể suy nhược. Tất nhiên là tôm còn tốt hơn cá.

Quốc tế đã điều tra và kết luận : vùng tuổi thọ nổi tiếng nhất của thế giới là Nhật Bản, vùng tuổi thọ cao của Nhật Bản là ven biển, mà trong các vùng ven biển thì tuổi thọ cao nhất chính là các địa phương ăn cá. Đặc biệt là ăn cá bé, tôm bé và đặc biệt là phải ăn cả con cá (ăn cả đầu lẫn đuôi), vì chúng có chất hoạt tính mà chất hoạt tính thì ở đầu và ở bụng cá bé, tôm bé. Anh có biết mua cá hay

không ? Nếu là biết thì phải mua cá bé, tôm bé và phải ăn cả con cá, cả con tôm. Đây là khoa học chứ không phải cứ chọn con to là tốt.

Còn một nguyên tắc ăn nữa là : ăn phải nắm vững lượng, chứ không phải ăn càng nhiều càng tốt. Trên quốc tế có quy định : ăn no 7 phần 10, suốt đời không đau dạ dày ; ăn no 8 phần 10 là tối đa ; Nếu ăn no 10 phần 10 thì 2 phần 10 kia là vô ích, là đồ bỏ. Cho nên, Quốc tế khuyến nghị : *Tỉ lệ hoàng kim⁽¹¹⁾ là 0,618*, trong đó phân bố các tỷ lệ như sau : lương thực phụ là 6, lương thực chính là 4 ; Lương thực thô là 6, lương thực tinh là 4 ; Thực vật : 6 ; động vật : 4. Ngày nay, loài người ăn động vật nhiều quá và tỉ lệ lương thực thô tinh không cân bằng. Một bệnh nhân của tôi ăn 6 cái bánh bao to, 20 tuổi mắc bệnh phình dạ dày. Kết quả chẩn đoán : một là chờ chết, hai là cắt bỏ dạ dày. Kết quả là cắt già nửa dạ dày. Người già đặc biệt chỉ ăn no 7 phần 10. Cân bằng vật chất có một quy luật, tôi xin giới thiệu qua : Trẻ sinh ra cho đến 5 tháng tuổi ăn sữa mẹ là tốt nhất. Ngoài 5 tháng sữa mẹ cũng không đủ, cần ăn thêm 42 loại thức ăn trở lên. Người ta đến tuổi già lại càng khó (?)

May thay có một bác sỹ người Pháp tên Climent khi du lịch sang Châu Phi, thấy người ở Hồ đầm lớn Châu Phi khoẻ mạnh hơn chúng ta. Họ ăn cái gì ? Ăn rong biển, phơi khô rồi làm bánh bao ăn. Sau đó lại ăn canh rong biển. Bác sỹ Climent đem về Paris thí nghiệm. Thì ra đó là rong biển, lại có hình xoắn ốc, bèn đặt tên là **rong xoắn ốc** ⁽¹²⁾. Rong xoắn ốc này được phát hiện năm 1962. Phát hiện làm xôn xao cả thế giới. Vì sao ? Một gram nó bằng 1.000 gram tổng hợp tất cả các loại rau. Bấy giờ chỉ có hoàng đế, hoàng hậu và quán quân Olympic ăn. Người khác không ăn nổi. Nhiều năm sau, phát hiện ra thứ đó rất tốt, dinh dưỡng đặc biệt phong phú, rất toàn diện, phân bố dinh dưỡng rất cân bằng. Hơn nữa, lại là thức ăn kiềm tính. Tôi xin thưa các vị : Nhật Bản vì sao là quán quân thế giới về tuổi thọ ? Mỗi năm họ tiêu thụ 500 tấn rong xoắn ốc. Họ đi du lịch sang Trung Quốc người nào cũng mang theo. Chúng tôi hỏi họ : Vì sao mang rong xoắn ? Họ bảo : 8 gr rong xoắn là duy trì sự sống 40 ngày. Thực phẩm bầu trời bây giờ, không mang bánh bao, bánh ga tô mà đều mang rong xoắn. Rong xoắn trên thế giới rất nổi tiếng. Cho nên, nếu anh dinh dưỡng không tốt thì hãy đừng quên nó. Nó có thể cân bằng ăn uống. Nó rất quan trọng đối với mấy thứ bệnh. Thứ nhất là bệnh tim mạch, nó có thể hạ huyết áp, hạ mỡ máu. Thứ hai là bệnh đái tháo đường. Bệnh này là bệnh thiếu protein và vitamin, rất khó chữa khỏi. Rong xoắn có thể bổ sung vitamin. Hơn nữa, ưu điểm lớn nhất của rong xoắn là khiến cho bệnh nhân đái tháo đường không biến chứng, có thể ăn uống như người bình thường ⁽¹³⁾. Bệnh nhân đái tháo đường thiếu năng lượng lại không được ăn đường. Rong xoắn là đường khô, hấp thụ đường khô vào là có năng lượng. Bệnh nhân đái tháo đường, đường máu không ổn định. Sau khi ăn rong xoắn, có thể dần dần ngừng thuốc, sau đó ngừng rong xoắn. Cuối cùng không chế bằng ăn mềm.

Châu Âu đã hoàn toàn chiến thắng bệnh đái tháo đường. Chúng ta cũng có thể làm được, nhưng phải phối hợp trị liệu. Thứ ba là viêm dạ dày, loét dạ dày, rong xoắn có chất diệt lục, có tác dụng khôi phục đối với niêm mạc dạ dày ⁽¹⁴⁾. Thứ tư là viêm gan. Quốc tế không có viêm gan, vì sao ? Người ta ăn riêng. Viện Y học Thượng Hải đã điều tra : nhà có một người dung môi xúc tác amin cao thì những người khác dung môi xúc tác cũng cao. Chúng ta dùng dưa, gắp một miếng gì đó trong một bát canh thì những người khác trong mâm làm sao mà tránh được ?

Cho nên, kêu gọi mỗi gia đình phải chú ý : tốt nhất là ăn riêng. Chú ý : Nhiều người nhìn qua cứ tưởng là khoẻ mạnh nhưng anh không biết được rằng người ấy đang mang khuẩn : Rong xoắn khiến cho mầm bệnh không phục chế. Hơn nữa, nhiều vitamin có thể khiến tế bào gan hồi phục. Nó có đảm kiềm, có thể khôi phục chức năng gan, nâng cao chức năng miễn dịch ⁽¹⁵⁾.

Rong xoắn còn có tác dụng phòng bức xạ. Khi nhà máy điện nguyên tử Tréc-nô-burn (Tchernobyl - nước Cộng hoà Ukraine) của Liên Xô bị nổ, chuyên gia Nhật Bản đi cứu, đã mang theo rong xoắn.

Tác dụng chống bức xạ của nó rất mạnh ⁽¹⁶⁾. Bây giờ rất nhiều phụ nữ làm công tác y tế, phụ nữ mang thai làm việc trước máy vi tính, có người sau 4 tháng bị sảy thai, có người đẻ con như con ếch. Báo cáo của Bệnh viện phụ sản Bắc Kinh cho biết có trường hợp có đuôi. Bức xạ có ảnh hưởng rất lớn đến con người.

Gần đây, báo chí đăng tin : Cấp Nhĩ Tân năm ngoái phát hiện 1.500 ca máu trắng. Tháng Mười lại phát hiện thêm 36 ca. Sơ bộ xác định nguyên nhân là : sữa chữa nhà, cụ thể hơn nữa là do formaldehyde. Sữa chữa nhà nguy hiểm rất lớn. Quốc tế quy định : Nhà cửa sữa chữa xong, sau nửa năm mới ở được. Trong báo cáo của Cấp Nhĩ Tân, phần nhiều là trẻ 4-5 tuổi. Sữa chữa nhà cửa, phát sinh những nguy hại rất lớn cho người già, bà chữa, trẻ em⁽¹⁷⁾. Các vị đừng đánh giá thấp bức xạ. Rong xoắn sau khi xử lý tốt, một phần rất nhỏ, rất thuần khiết gọi là "Tảo phục khang", nó có thể chống bức xạ. Được Đại học Y khoa, Học viện Y học Quân sự giám định, Bộ Y tế phê chuẩn, bây giờ nó đã được xuất khẩu. Chất duy nhất chống bức xạ là "Tảo phục khang. Cho nên, những người làm việc trước máy vi tính có thể bôi một giọt tảo phục khang hoặc cũng có thể uống tảo phục khang ⁽¹⁸⁾. Nó chống bức xạ, chống khối u, chống mầm bệnh, chống ôxy hoá. Hơn nữa, còn nâng cao chức năng miễn dịch.

Tôi tổng kết một chút : bức xạ ảnh hưởng rất lớn đến chúng ta. Tuy nhiên, có mấy cách có thể dự phòng ; thứ nhất là uống trà xanh ; Thứ hai là ăn rau xanh, cà rốt ; Thứ ba là ăn rong xoắn ; Thứ tư là ăn tảo phục khang. Tảo phục khang là tốt nhất. Tùy theo điều kiện kinh tế của mình mà chọn lấy một. Thực sự không được thì ăn rau xanh, cà rốt. Bức xạ thì ai cũng có thể tiếp xúc. Quốc tế đã từng cảnh báo : Nhất thiết chớ có để đồ điện trong phòng ngủ, nhất là lò vi sóng (Microvave), là nguy hại rất lớn. Trong vòng 7 mét, nó có thể bức xạ khá mạnh đến chúng ta. Hơn nữa, các loại đồ điện không nên mở cùng một lúc. Vừa có tivi, vừa có tủ lạnh, lại vừa có lò vi sóng, bạn đứng làm thức ăn ngay bên cạnh thì mắc bệnh ung thư là không oan uổng gì.

II - Vận động có ô xy

Có một kinh nghiệm thành nguyên tắc, là *nhất thiết đừng tập luyện vào sáng sớm*. Xin khuyến nghị các vị tập luyện vào chiều tối. Quốc tế đã quy định : sau khi *ăn xong 40 phút hãy vận động*. Mà người già thì đi bách bộ 20 phút đã là vận động rồi. Muốn giảm béo, không dùng phương pháp này. Chừng 30 phút đến 1 tiếng trước bữa cơm ăn, ăn 2 đến 4 hạt rong xoắn, sau đó sẽ giảm được cảm giác muốn ăn, mà lại không thiếu dinh dưỡng. Người châu Âu giảm béo toàn dùng rong xoắn. ở trong nước (Trung Quốc), ăn ít, đại tiện nhiều là không đúng cách (?). Thứ hai, là thời gian ngủ dậy, quốc tế quy định là 6 giờ sáng, để bạn tham khảo. Thời gian mở cửa sổ, quốc tế quy định 9 giờ , 11 giờ sáng ; Buổi chiều từ 2 giờ , 4 giờ. Vì sao ? Là vì sau 9 giờ, không khí bị ô nhiễm đã lắng xuống, nồng độ chất ô nhiễm đã giảm bớt, không có hiện tượng phản lưu.

Các vị chú ý cho : sáng dậy mở cửa sổ, đừng có thở nhiều ở hướng đó, vì chất gây ung thư, chất phản lưu sẽ đều chạy hết vào trong phổi bạn, dễ bị ung thư phổi. Quốc tế đã cảnh báo : 6 giờ sáng là lúc dễ gây ung thư nguy hiểm nhất. Không thể nói chung chung rằng ngủ dậy sớm thì khoẻ người. Cả đêm, bạn đã hít đầy bụng khí cac-bô-nic ở trong nhà. Trong đường hô hấp đã có hàng trăm loại độc tố rồi, lại chạy vào rừng cây mà buổi sáng trong rừng thì toàn là cac-bô-nic.

Tập luyện buổi sáng, huyết áp cơ sở cao, thân nhiệt cơ thể cao, hoóc-môn tuyến thượng thận cũng cao gấp 4 lần buổi chiều tối, người có bệnh tim rất dễ sinh chuyện. Trong rừng cây, phải đợi khi mặt trời lên, ánh sáng mặt trời thực hiện quá trình quang học mới sinh ra chất diệt lục cùng với ô-xy. Khi trong rừng cây nhiều cac-bô-nic thì rất dễ trúng độc, rất dễ mắc ung thư. Trong sách "Hoàng đế nội kinh" có viết : "Không có mặt trời thì không tập luyện".

Tôi đề nghị : *các vị mùa hè ngủ sớm dậy sớm ; Mùa đông không nên tập buổi sáng sớm, mà đổi sang tập buổi tối.* Cũng không phải là người thế nào cũng đều "ngủ sớm, dậy sớm khoẻ người" cả. *Người cao tuổi đừng bật dậy mạnh.* Có người bật một cái là bật dậy, thoát một cái sẽ nhồi máu cơ tim, chết luôn. Quốc tế người ta nói : "*người ngoài 70 tuổi nên dậy thông thả, duỗi tay duỗi chân cử động vài cái rồi xoa bóp tim một lúc, ngồi vài phút rồi hẵng đứng lên*"⁽¹⁹⁾. Như vậy thì không ai bị bệnh tim cả. Cho nên, tuổi tác khác nhau, thời tiết mùa vụ khác nhau thì phải ứng xử khác nhau⁽²⁰⁾.

Tiếp theo, xin nói về **ngủ trưa**. Quốc tế quy định rồi : Ngủ trưa hay không ngủ trưa khỏi phải tranh luận. Trước kia, Nhật Bản không chủ trương ngủ trưa, nhưng chúng tôi chủ trương : nếu đêm hôm trước ngủ không tốt thì nên ngủ một tiếng đồng hồ. Ngủ lâu quá không có lợi cho sức khoẻ. Không nên đắp chăn dày. Buổi tối đi ngủ vào lúc nào ? Xưa nay, chúng tôi không đề xướng ngủ sớm dậy sớm. Khái niệm "ngủ sớm, dậy sớm" cần được làm cho rõ. Nếu 7 giờ tối đi ngủ, 12 giờ đêm thức dậy lục súc vớ vẩn thì không ích gì.

Chúng tôi chủ trương : 10 giờ , 10 giờ 30 tối đi ngủ, vì ở hội nghị Quốc tế người ta đã định : 1 giờ , 1 giờ 30 phút sau khi ngủ, nếu đi vào giấc ngủ sâu là khoa học nhất. Như thế thì trong khoảng từ 12 giờ đêm đến 3 giờ sáng, nếu có đến 3 tiếng ấy có sét đánh anh cũng không nhúc nhích, không làm gì hết. 3 tiếng đồng hồ ấy là giấc ngủ sâu. Nếu 3 tiếng ấy ngủ tốt thì hôm sau dậy, tinh thần sẽ thoải mái. Nếu anh ngủ sau 4 giờ thì đó là giấc ngủ nông. Biết cách ngủ và không biết cách ngủ là rất khác nhau. Chúng tôi chủ trương : 12 giờ , 3 giờ sáng, cần phải ngủ say như chết và trước khi ngủ, tắm nước nóng 40 ,50°C, như vậy, chất lượng ngủ sẽ rất cao. Các bạn đánh bài, tôi không phản đối nhưng phản đối đánh bài từ 12 giờ đêm đến 3 giờ sáng. ở Thâm Quyển có 4 thanh niên đánh bài mà chết, báo chí đã đưa tin.

III - Trạng thái tâm lý.

Cột mốc thứ ba giữ gìn sức khoẻ là vấn đề **trạng thái tâm lý**. Nếu trạng thái tâm lý không tốt thì anh ăn uống tập luyện cũng vô ích. Điều này rất quan trọng. Khí chất và máu có liên quan rất mật thiết và trực tiếp đến nhau. Nếu anh tức giận, u uất hay uất ức, âm ức, bực tức, lo nghĩ, day dứt, khó chịu, cáu bẳn, hằn học, buồn bực với việc này việc khác ... thì rất dễ bị khối u. Trong tâm thức mà có u, bất kể là u uất, tức bực, hằn học, cay cú, bực bội ... gì gì thì hãy mau tìm cách giải toả cho sớm, cho nhanh vì nếu không, trong thân thể sẽ cũng phát sinh cái u⁽²¹⁾ là điều chắc chắn.

Cả thế giới đều biết : Trường đại học Stan-pho đã làm một thí nghiệm nổi tiếng : lấy một ông mũi đặt lên mũi cho anh thở vài phút rồi sau đó, lấy ông mũi ra, đặt lên chỗ bãi tuyết 10 phút. Nếu băng tuyết vẫn không đổi màu thì chứng tỏ anh đã bình tĩnh, tự nhiên. Còn nếu như băng tuyết trắng hằn lên, chứng tỏ anh đã có điều gì đó hồ thẹn, day dứt ; Nếu như băng tuyết tím đi, chứng tỏ anh đang có điều gì đó rất tức giận, uất ức hay u uất, âm ức, bực tức, lo nghĩ, day dứt, hằn học, thù hận, khó chịu với việc này việc khác. Rút lấy 1-2 cc chỗ băng tuyết ấy đi tiêm cho chuột con thì 1-2 phút sau, chuột con sẽ chết. Hơn nữa, thành phần của chỗ băng tuyết tím ấy, người ta cũng đã nghiên cứu được.

Cho nên, nếu tức giận, u uất hay uất ức, âm ức, bực tức, lo nghĩ, day dứt, hằn học, thù hận, khó chịu với việc này việc khác ... thì rất dễ bị khối u và đó chính là vấn đề rất nghiêm trọng. "Ai không nói người trước mặt không ai nói sau lưng người ấy" (?). Tôi khuyên các bạn : ai muốn trêu tức bạn thì bạn đừng có tức. Nếu bạn không nhìn được, tôi xin nói với các vị : bạn hãy xem đồng hồ, đừng để quá 5 phút. Quá 5 phút là hồng chuyện, máu sẽ tím đi. Thí nghiệm này đã được giải thưởng Nobel.

Tâm lý học có thể đề xuất **5 phương pháp tránh tức giận** :

1 - Tránh đi.

2 - Chuyển đi. Người ta chửi anh thì anh đánh cò, câu cá, làm như không nghe thấy ;

3 - Thả ra, nhưng phải chú ý : người ta chửi anh, anh lại đi chửi người khác thì không gọi là thả ra, mà phải đi tìm bạn tri âm để nói chuyện, thả bớt (giải toả) đi. Nếu không, cứ để bụng là sẽ sinh bệnh ;

4 - Thăng hoa, tức là người ta càng nói nhiều thì anh càng ra sức làm;

5 - Không chế - là phương pháp chủ yếu nhất, tức là mày chửi thế nào ông cũng đêch sợ. Điểm này rất quan trọng.

Đồng chí Đặng Tiểu Bình của chúng ta thực hiện rất tốt, ba chìm bảy nổi mà không hề đòi bình phản. Một vị tổng thống châu Phi hỏi đồng chí Đặng Tiểu Bình có gì hay, đồng chí ấy chỉ nói một câu : "Nhẫn nại". Nhìn một lúc, gió yên sóng lặng, lùi một bước, biển rộng trời cao. Nhẫn nại không phải là mục đích mà là sách lược. Thế nhưng người thường không làm nổi, mới nói một câu đã lồng lộn lên. "Tiểu bất nhẫn tắc loạn đại mưu" (Không nhẫn điều nhỏ, ắt rối loạn, hỏng mưu lớn)

Châu Âu có một nguyên tắc xử sự kinh điển bác học : *"Cái lý khó giảng thì nên dừng ; Con người khó đối xử thì nên xử hậu; Việc khó xử thì nên làm thông thả; Công việc khó thành thì nên khôn khéo"*. ý đầu tiên trong câu ấy có nghĩa là : Lý lẽ khó thì hãy khoan nói. Triết lý sâu sắc, rất có ích. Trong Tam Quốc diễn nghĩa, Gia Cát Lượng ba lần chọc tức Chu Du, rốt cuộc đã khiến Chu Du tức giận mà chết. Anh nói xem : Tại Chu Du hay tại Gia Cát Lượng ? Kết luận là : Tại Chu Du. Khí lượng ông ta hẹp hòi quá. Cho nên, tức giận, uất ức, u uất, u buồn hay âm ức, bức tức, lo nghĩ, day dứt, khó chịu với việc này việc khác ... sẽ rất nguy hại cho người ta.

Hiện nay, trên thế giới một lý thuyết : tất cả động vật đều không có công năng **cười**. Duy chỉ có loài người là có công năng cười nhưng loài người lại chưa biết sử dụng tốt công năng đó. Có người bảo con khỉ biết cười, con voi biết cười, các vị đã thấy chưa nhưng quả thật, cũng đã thấy nó biết khóc. Lúc mổ thịt con bò, nó chảy nước mắt ⁽²²⁾. Xưa có câu : "Một nụ cười trẻ ra mười tuổi". Câu ấy không phải là để chỉ tuổi tác, mà để chỉ tâm thái. Miệng hay cười, người hay khóc (?). Tác dụng của cười rất lớn. Mỗi người chúng ta đều có bản năng đó, tại sao lại không cười nhỉ ? Các dân tộc phương Đông chúng ta rất nghiêm túc, hơn nữa lại có sự phân biệt quan hệ theo cấp bậc : Trưởng phòng, trưởng ban thì còn biết cười chứ khi lên đến Cục trưởng thì không biết cười nữa ; Giao thiệp với khách nước ngoài thì mặt cứ căng ra. Giờ đây, Lãnh đạo Trung ương cũng đã thay đổi rồi. Bạn xem, Giang chủ tịch cười thoải mái biết mấy ! Mỹ đã thành lập Câu lạc bộ mỉm cười. Cười là dấu hiệu của sức khỏe. Cười khà một tiếng, mất hết nếp nhăn. Cười tránh được rất nhiều bệnh. Thứ nhất, không bị thiên đầu thống ; Thứ hai, không bị đau lưng, vì khi cười, vì tuần hoàn phát triển. "Thông tắc bất thông, bất thông, tắc thông" (*Thông thì không đau, không thông ắt là đau*) Bị thiên đầu thống ư ? Đừng lo, cứ cười ha hả là sẽ khỏe. Không tin, bạn cứ thử xem !

Hơn nữa, công năng sinh lý không yếu đi, công năng sinh dục không giảm sút. Anh xem, bà cụ Rumani đã 92 còn đẻ con, người ta ngày nào cũng cười mà lì.

Chúng ta bây giờ hơn 30 tuổi là không trẻ nữa, hằng ngày mặt cứ căng ra thì tất nhiên không trẻ được. Lại nữa, cười, thường xuyên cười sẽ đặc biệt tốt cho đường hô hấp và đường tiêu hoá.

Có thể làm thí nghiệm : Anh cứ sờ vào bụng, bắt đầu cười. Mỗi ngày cười to 3 lần, bụng lọc sọc 3 lần thì sẽ không táo bón, không bị ung thư dạ dày, đường ruột. Anh tập tay, tập chân nhưng có tập dạ dày hay ruột không ? Không có cơ hội. Chỉ có cười mới tập được dạ dày, đường ruột. Cười trên Quốc tế đã trở thành một tiêu chuẩn của sức khỏe. Tôi đã điều tra nhiều lần : giải Nobel thứ 2 về cười đã được trao. Cười thúc đẩy thủy dưới não sản sinh phôi trong não. Nó là thứ thuốc tê thiên nhiên. Nếu

bạn bị viêm khớp, xin đừng lo, cứ nhìn vào khớp mà cười ha ha, một chốc là không đau nữa. Cười mà có ích như thế, sao chúng ta lại không cười nhỉ ?

Mới đây, thành phố Bắc Kinh đã có tổng điều tra rồi. Tuổi thọ của người ta, bạn có biết là cụ ông thọ hơn hay cụ bà thọ hơn không ? Tôi xin mách các vị : Cụ bà thọ hơn cụ ông, bình quân thọ hơn cụ ông 6 năm rưỡi. Tình cờ gặp một ông cụ, tôi hỏi : sao cụ lại tập luyện một mình ? Ông cụ bảo : "Lão không ghép được đôi. Các bà lão đều tập với nhau, luyện tập từng đôi ở đầu phố". Ưu điểm lớn nhất của rất nhiều bà cụ là từ khi còn trẻ đã thích cười, già rồi vẫn cười. Mỗi lần giảng bài, tôi đều đề ý, thấy toàn các bà cười, các ông không cười. Đã kém người ta 6 năm rưỡi rồi đây, đến bao giờ các ông mới cười ?

Cho nên, từ giờ, mỗi người hãy mau mau cười đi ! Các vị hôm nay đến đây, các vị cười mấy tiếng là sống thêm được mấy năm. Có người nói thế nào cũng chẳng cười. Cấp bậc càng cao, càng không cười. Tôi biết làm thế nào được ? Chẳng những đã không cười, lại còn có một lôgích : "Nam nhi hữu lệ bất khinh đàn" (*Đàn ông có nước mắt nhưng không dễ gì chảy*). **Nước mắt** người ta thường thì mặn nhưng nước mắt bệnh nhân đái tháo đường thì ngọt, nước mắt đau buồn thì cay đắng, trong đó có pep-tít (peptide), có hoóc môn. Nếu lâu ngày không "tiêu thoát" đi thì sẽ bị khối u, bị ung thư đấy. Dù có khối khối u thì cũng bị loét hoặc viêm kết tràng mạn tính. Cho nên, nếu các vị đau buồn thì phải cho chảy nước mắt ra, giữ lại không ích gì đâu.

Tại hội nghị Quốc tế, người ta đã cảnh báo chúng ta. Chúng ta hãy **uống trà xanh, ăn đậu nành, ngủ cho tốt, năng vận động và đừng quên luôn cười vui**. Mong rằng mỗi người đều chú ý cân bằng ẩm thực, vận động có ôxy và chú ý trạng thái tâm lý của mình. Lúc đáng khóc thì khóc, lúc đáng cười thì cười. Tôi tin rằng chúng ta nhất định có thể vượt qua tuổi 73, qua tuổi 84, đến 90, 100 tuổi vẫn còn khoẻ mạnh.

*Ghi theo GS Tề Quốc Lực
GS-TS Phan Văn Các dịch*

Ghi chú :

NĐCS chỉ có được bản đã sao qua nhiều lần, chữ nhoà, cỡ chữ lại nhỏ, khó đọc và có lần nào đó, hộp mực máy photocopy đã hết nên kéo một vệt mờ dài giữa các trang lẻ nữa chứ, bèn đánh máy cho to lên. Đối tượng đọc đa phần là người cao tuổi mà ! Không có nguyên tác và bản dịch gốc nên không thể tự ý sửa đổi mà chỉ dám điều chỉnh đôi chút, khi nào thấy vẫn ở bản dịch gốc không thật rõ ý mà đọc đi đọc lại, thấy có thể điều chỉnh được cho hoàn thiện để chuyển đạt cho rõ hơn, cho thuận với thói quen cũng như cách hiểu của mình thì mới sửa mà thôi.

Lại nữa, trong số những từ y học, tác giả và cả dịch giả đã sử dụng những từ Hán để phiên âm mà không có từ gốc nên NĐCS đã chỉ có thể quy đổi một số rất ít thuật ngữ về quy chuẩn tiếng Anh, tiếng La tinh hoặc tiếng Việt để người đọc dễ tham khảo. Tuy nhiên, không biết do đâu, vẫn còn có những đoạn không thoát câu thoát ý hay hẫng hụt ý thì NĐCS cũng đành chịu và đánh dấu ? bên cạnh)

Một số chỗ chưa rõ hoặc cá biệt, có phần không hoàn toàn chuẩn xác, NĐCS đã cân nhắc và đưa thêm vào phần ghi chú một số thông tin tin cậy, nhằm làm cho thông tin đa cực, đầy đủ hơn :

(1) - Viện Y khoa Stanford - Mỹ.

(2) - Keo Gelatin. Các loại cao xương động vật cũng chính là chất uyên giao.

(3) - Trong sữa chua có các vi khuẩn phụ sinh, có lợi cho các vi khuẩn vốn có trong ruột kết và là

thành phần quan trọng trong các tuyến phòng vệ miễn dịch của cơ thể. Khi uống kháng sinh, các vi khuẩn gây bệnh bị tiêu diệt nhưng đồng thời vi khuẩn có lợi cho việc tiêu hoá thức ăn cũng bị tiêu diệt và lúc này nếu ăn sữa chua sẽ là càng có lợi, vì giúp cho tiêu hoá, tránh được tiêu chảy.

(4) - Trà là một nguồn polyphenols (chất đa phân) dồi dào, có tác dụng kháng oxy-hoá, loại trừ được các gốc tự do (là những mầm mống dẫn đến bệnh hoạn và lão hoá). Với cùng một lượng như nhau thì ở chè, giàu chất kháng oxy hoá hơn ở hoa quả và rau tươi rất nhiều.

(5) - "Bản thảo cương mục" là sách thuốc của Lý Thời Trân (nhà y học cổ đại Trung Quốc) cảm nang đông y của mọi thời.

(6) - Lý Hồng Chí, là người sáng lập ra Pháp Luân công (còn gọi là Pháp luân tu luyện đại pháp)

(7) Nhũ đường - đường có nguồn gốc từ sữa ; quả đường - đường có xuất xứ từ quả, đa số thường chứa glucos và fructoz. Fructoz - $C_6H_{12}O_6$ - một carbohydrat thích hợp nhất cho người lao động trí óc đứng tuổi và người già hoặc những người bị xơ vữa động mạch và các trường hợp rối loạn chuyển hoá lipid và cholestrol.

(8) - Trong mướp đắng có các chất : Alpha và Beta - momorcharin, polypeptid-p và vicin, Charantin ... là những chất có tính chống u bướu và có thể ức chế tổng hợp protein, có tác dụng làm hạ đường huyết và cải thiện dung nạp glucose.

(9) - Trong cà chua chưa nấu chín, có các protopectin, không tan trong nước. Khi đun nóng, dưới tác dụng của nhiệt độ, chúng được phân giải thành pectin (quả trở nên mềm). Pectin có vai trò dinh dưỡng cho con người ở các lứa tuổi, lúc khoẻ mạnh cũng như khi già yếu. Chúng ức chế vi khuẩn gây thối rữa trong ruột và cải thiện các quá trình tiêu hoá. Đối với những người hoạt động lâu năm trong môi trường độc hại (như nhiễm chì chẳng hạn) pectin có thể giúp giải độc.

(10) - Tức là phá sang, lạc rang ướp húng lìu.

(11) - Có điều trùng lặp : các nhà thờ được xây dựng theo phong cách Gaustique (thế kỷ 16 ; ở châu Âu), nếu kích thước chiều rộng so với chiều dài có tỷ lệ $6/10 = 0,60$ thì hình dáng cửa xem ra là đẹp hơn cả và tỷ lệ này cũng được gọi là tỷ lệ hoàng kim.

(12) - Rong còn được gọi là tảo. ở Việt Nam, từ năm 1985, Xí nghiệp dược phẩm TW24 đã kết hợp với một số cán bộ trường ĐHBK Hà Nội trồng rong xoắn ốc (tức là tảo Spirulina), lấy từ Hồ đầm lớn châu Phi, trên cơ sở nước khoáng kiềm của suối Vĩnh Hảo, đã sản xuất được Linavina (viên chứa 400 mg tảo Spirulina). Tảo có chứa lượng protein cao, gồm các loại axit amin cần cho cơ thể, nhiều loại vitamin A, B1, B2, B3, B6, B12, E và các ion quan trọng như Kali (cần cho tim), Kagnesium (cần cho thần kinh trung ương và cơ tim). Trung tâm dinh dưỡng trẻ em TP Hồ Chí Minh cũng đã nuôi tảo Spirulina trong môi trường nhân tạo và sản xuất bột tảo, sử dụng làm thức ăn bổ sung (Sonolac, bánh phồng đậm, bánh tai heo, mì ăn liền Lina, cháo ăn liền, cốm bổ Procalci D)

(13) - Từ 2002, giá trị lý tưởng của hémoglobine glyquée tương ứng với sự cân bằng glucos huyết tốt nhất ở bệnh nhân đái tháo đường trên 60 tuổi là 7% chứ không phải 7,5% như trước đây nữa.

(14) - Thuốc dẹt dạ dày Gaviscon, sản xuất từ Alginat (là chế phẩm của rong biển), tác động như một gel (keo) rất hữu hiệu để phủ màng nhầy, bảo vệ niêm mạc dạ dày - ruột, chống cảm giác đau.

(15) - Từ hàng chục năm nay, nhiều nghiên cứu về Fucoidane, một polysaccharid chiết xuất từ tảo nâu, họ hàng với rong xoắn ốc, có đặc tính kháng virus, chống ung thư, chống đông, chống huyết khối, kháng viêm.

(16) - Khi sử lý sự cố ở Tréc-nô-burn (Ukraine) năm 1986, người ta sử dụng Alginat - sản phẩm tinh chế từ tảo để khử nguyên tố phóng xạ Srontium 90.

(17) - Trong sơn emulsin - nhũ tương các loại hiện nay (thường dùng để sơn, bả ma tít, trông giống như đậu phụ hoặc caseil được kết tủa từ sữa), đều có dùng ormaldehyde làm dung môi nên khi tiếp xúc, thấy bốc nên mùi chua chua. Khi đọc những trang này, bản thân NĐCS cũng nhớ ra rằng : Vì giám đốc một xí nghiệp sản xuất sơn Emulsin ở phía Nam, là anh của người bạn, bị ung thư và đã qua đời năm 1999, sau mấy năm ăn lên làm ra, cũng là vì tiếp xúc với các hoá chất độc hại. Ngành gì đó, tiếp xúc thường xuyên với hoá chất, kể cả những loại dùng trong thực hay dược phẩm, cũng dễ bị lắm. Cho nên, người nhà của NĐCS, vào năm 1988, tuy đã đang học năm thứ nhất Hoá thực phẩm ĐHBK HN, vì không biết sớm nhưng khi biết, NĐCS cũng đã đề nghị bỏ, để năm sau thi vào trường ĐHKQTĐ HN và vẫn đỗ, đành chậm một năm. Những nhà gỗ ván sàn, cốt ép ngâm tẩm các dẫn xuất từ formaldehyde hoặc dùng keo dán có nó trong thành phần dung môi - như khu nhà làm việc của Viện Nghệ thuật - Bộ Văn hoá (gần Nhạc viện Hà Nội - Ô Chợ Dừa), chính do Nhật viện trợ nhưng cũng lại chính các chuyên gia Nhật không bao giờ đến gần hoặc chắc chắn sẽ bỏ hợp nếu biết hội nghị tổ chức trong các phòng đó hay gần đó. Hoá ra là thế)

(18) - Tảo còn có tác dụng như chất lọc. Đó là nhựa Résin được điều chế từ tảo, có khả năng hấp thụ các kim loại nặng gây ô nhiễm môi trường như : thủy ngân, chì, arsen, cadmium ... rất độc hại cho con người ngay cả với liều lượng nhỏ. Résin được dùng để khử ô nhiễm khi môi trường có các kim loại nặng. Chính Fucoidane được điều chế từ tảo Spirulina đã được đăng ký nhiều bản quyền, trong đó có bản quyền điều trị ung thư.

(19) - Giáo sư Hồng Chiêu Quang, chuyên gia về sức khỏe, người Trung Quốc, cũng đã từng có lời khuyên đối với người cao tuổi tại Hội nghị đại biểu người cao tuổi, tổ chức tại Thượng Hải, với tựa đề "Sống 100 tuổi khỏe mạnh không phải là một ước mơ", rằng con người ta cần phải thực hiện nghiêm túc, một cách thường xuyên : **"3 nửa phút và 3 nửa giờ"**.

Ba nửa phút là : người cao tuổi không nên vội vàng hoặc có những động tác đột ngột, vì có thể làm chóng mặt mà bị ngã, làm tim ngừng đập. Khi tỉnh ngủ, không nên hấp tấp bước xuống giường ngay mà cần phải dành :

- Nửa phút nằm lại trên giường cho tỉnh hẳn ; Lúc này có thể vươn vai, xoa mặt, kéo tai, day má, vò đầu, bứt trán ... hoặc xoa bóp tay, chân, đầu gối, bụng, ngực, nắn cổ, vuốt tóc ..., kết hợp với thở sâu cho máu lưu thông.

- Nửa phút từ từ ngồi dậy ; Nếu thực hiện theo YOGA hoặc thực hiện động tác đang nằm nhôm dậy, được giới thiệu trong tập : "Suối nguồn tươi trẻ" thì càng tốt.

- Nửa phút bỏ 2 chân xuống đất rồi mới đứng dậy.

Dành thì giờ như thế, đã không mất tiền nhưng lại có được thời gian chuyển tiếp nhịp độ cơ thể, duy trì được tính cách từ tốn, khoan thai, chín chắn và để tránh được hiện tượng bị thiếu máu ở não, để tim hoạt động bình thường, giảm thiểu các trường hợp ngã hoặc đột quy rất nguy hiểm, thường rất có thể xảy ra.

Ba nửa giờ là :

- Nửa giờ vận động buổi sáng sau khi thức dậy, như tập thể dục (nhẹ), đi bộ vài ba kilômét ;
- Nửa giờ ngủ trưa, để bổ sung giờ ngủ đêm, vì người cao tuổi vốn thức sớm. Có ngủ trưa thì được nghỉ ngơi thư giãn, buổi chiều làm việc tốt hơn ;
- Nửa giờ đi bộ buổi tối, trước khi đi ngủ, thì sẽ ngủ ngon hơn.

(20) - Khi con người đã có tuổi, bất kỳ một việc gì, nếu làm quá sức cũng đều nguy hiểm vì dễ gây đột quy. Có điều là có những việc không thể ngờ nhưng khi lâm nạn thì đã kịp về cõi tiên. Đó là những hiện tượng sau đây, thường kèm theo những cái rùng mình, cần phải đặc biệt chú ý và nhớ rằng không

được thúc ép hoặc giục hay vội vàng, cần nhẩn ... như :

- Ăn cố, nuốt cố cho hết một cái gì đó, dễ bị nghẹn. Ăn khoai lang, củ từ, củ sắn nhưng khô quá, bở quá, ngán quá hoặc to quá nên bị nghẹn.

- Uống nhanh, uống nhiều, uống ừng ực nước, dễ bị sặc. Vừa ăn hoặc uống, vừa nghĩ hay mãi xem, mãi nói chuyện ... dễ bị sặc hay cần phải lười.

- Ăn phải cái gì đó có đặc điểm khác thường : mềm quá, dính quá (ví dụ bánh nếp), cứng quá, rắn quá (ví dụ xương, mía, củ ấu), to quá (bánh chưng to), nóng quá (bát phở, cốc nước vại). Khi ăn bún hay mì mà sợi quá dài thì cũng nên cắt đoạn ra cho ngắn chỉ còn chừng 5-10 phân để tránh cố nuốt, cố hút cho hết sợi, dễ bị sặc.

- Cố làm một cái gì đấy, ví dụ : vớ hoa quả trên cao, treo một dây màn, phơi hay gỡ quần áo ở tầm giới hạn, đứng chênh vênh trên ghế quá cao nên lập cập ... dễ ngã.

- Đi tiểu ở chỗ lạnh hoặc đang nằm ấm, trở dậy đi tiểu, mất nhiệt theo nước tiểu, rùng mình. Rất dễ gặp trường hợp này nếu nhà vệ sinh không khép trong nhà mà phải qua hành lang, qua ngõ, muốn đi phải ra khỏi phòng, bị lạnh. Hiện tượng này không hẳn chỉ xảy ra về mùa đông mà còn có thể xảy ra về mùa hè mà chính NĐCS cũng đôi khi đã cảm nhận thấy.

- Đi tiểu, đi đại tiện mà rặn vội, vừa mất sức, vừa mất nhiệt quá nhanh, dễ rùng mình. Nếu táo bón, dễ gặp hiện tượng này.

- Mùa đông, rửa bằng khăn lạnh, tắm bằng nước lạnh, để nước lạnh bắn lên người, làm cơ thể mất nhiệt, rùng mình.

- Sơ kỳ, bất ý chạm vào vật thể nào đó quá nóng, vội rút tay hoặc chân lại theo phản xạ, gây hốt hoảng, giật mình. Ví dụ : mở vòi nước nóng nhưng vô ý vặn sang vị trí nóng nhiều.

- Nghe chuông gọi cửa, chuông điện thoại quá to, giật mình, quá vội vàng để sao cho nhanh kịp nhắc máy lên thưa.

- Uống nước lạnh, cơ thể mất nhiệt vì phải hâm nóng khối lượng nước đã uống ; Uống cốc nước nóng quá, cơ thể cũng phản ứng lại để điều tiết thân nhiệt.

- Trót lỡ làm một việc gì đó (roi, đổ vỡ ...), ngại con cháu biết lại cần nhẩn, trách móc nên giật mình sợ hãi, vội vàng thu dọn.

Tóm lại, cứ mỗi khi thấy hắt hơi hay ớn lạnh, rùng mình ... thì chắc chắn đó là có gì khác thường, cần xem xét ngay.

⁽²¹⁾ - Trọng Cảnh, thầy thuốc nổi tiếng của nền y học truyền thống Trung Quốc đã viết : "Phế chủ bì mao ; Can chủ tâm thức" nghĩa là : Phổi chủ yếu biểu hiện ở bên ngoài ; Gan phản ánh chủ thể về tâm thức. Vì vậy, Đông y cho rằng : suy nghĩ, buồn bực, u uất, u buồn, cáu giận, bực tức, day dứt, giận hờn, cáu bẳn, bực bội ... thì rất hại gan, dễ sinh ung thư.

⁽²²⁾ - Trong chương trình "Discovery - Khám phá" trên truyền hình VTV.2 (khoảng cuối năm Tân - Ty, trước Tết Nhâm Ngọ, tức là vào khoảng tháng 2-2002), về chủ đề bảo vệ thiên nhiên, NĐCS đã thấy hình ảnh những người Eskimo mặc áo lông thú săn hải cẩu trên Bắc cực. Khi họ dùng móc câu, lôi được chú hải cẩu con từ dưới nước lên khỏi mặt băng và kéo lết nó đi một đoạn rồi xả thịt một cách man rợ ngay trên nền băng trắng xoá, loang lổ những vũng máu đỏ lôm thì hải cẩu mẹ đã quần quai rồi phủ phục cách đấy khoảng vài chục mét, đau xót chứng kiến toàn bộ diễn biến cảnh đau thương bầm gan ruột mà bất lực vì không cứu nổi con rồi ngửa mặt mà rống lên trời xanh tiếng tru thảm thiết, vô vọng, bi ai.

Lúc ông kính lia cận cảnh mặt hải cẩu mẹ, NĐCS đã thấy đôi mắt buồn thảm khôn cùng, không khác gì mắt người, cùng những dòng lệ trào tuôn, lăn dọc sống mũi đang phì phì tức giận thối dạt mấy

sợ râu quanh miệng ... mà sao thấy chạnh lòng, ngậm ngùi thương cảm, xót xa cho một sinh linh đã bị gạt bỏ. NĐCS thương lắm cả 2 mẹ con con hải cẩu, đến rớm nước mắt và từ đó, biết thêm rằng : loài vật cũng thật nồng nàn tình máu mủ.

œ &

NĐCS giới thiệu thêm tư liệu để các vị có thể tham khảo :

PHÓNG HUYẾT CỨU MỆNH

Mùa hè năm 2001, ông Hoàng Châu Kỳ, Tổng thư ký Hội Tem Việt Nam và nguyên là sếp của NĐCS đã gửi cho một số tư liệu quý, trong đó có bài báo "Phóng huyết cứu mệnh - cách chữa hiệu quả khi bị trúng gió" của Đại tá Đoàn Sự, đăng trên báo QĐND. Bài báo hướng dẫn cách cứu chữa cho người bị trúng gió (*còn gọi là trúng phong hay trúng "gió độc"*)

Mùa hè năm 1968, vào một chiều thứ bảy, khi từ nơi sơ tán của cơ quan về nhà, qua phố Nhôn (Hoài Đức - Hà Tây), NĐCS đã tận mắt chứng kiến một thầy lang cứu sống một cháu bé 5 tuổi bị chết đuối, do rơi xuống ao trong làng bằng những gai cành bưởi.

Liên hệ 2 sự kiện cách nhau 23 năm, NĐCS thấy rằng : Cách mà thầy lang đã giảng giải cho mọi người, trong đó có mình lúc xúm xít đứng nghe cách đây 26 năm cũng gần như hoàn toàn giống thế. Thầy lang còn nói : cách ấy (ngoài cấp cứu người chết đuối) còn có thể cấp cứu rất hiệu quả trong những trường hợp do đột ngột mà cận kề cái chết (như : trúng gió, kỵ mã phong, sét đánh nhưng không chết mà chỉ bị ngất, điện giật, vấp ngã đột ngột, người tự tử bằng cách treo cổ vừa được giải thoát khỏi dây thòng lọng, ngất vì sợ hãi, phổi đã ngừng thở, tim đã ngừng đập)

Điều đó có nghĩa là : ngoài khả năng cứu người trúng gió như hướng dẫn trong bài báo, Phương pháp "phóng huyết cứu mạng" còn có thể cấp cứu có hiệu quả nhiều trường hợp khác nữa. Xin trích lại nguyên văn bài báo của Đại tá Đoàn Sự :

"Người bị trúng phong thường ngất ngay tại chỗ. Khi đó, không nên di chuyển nạn nhân (dù cho là ở nhà tắm, nhà xí, hội trường hay ngoài đường) mà phải để nằm hay ngồi nguyên tại chỗ, giữ vững cho khỏi ngã và ỉ ảm. Dùng kim tam lăng, kim tiêm, thậm chí có thể dùng kim khâu, kim băng ... đốt qua lửa để khử trùng rồi châm vào 10 đầu ngón tay, cách móng tay khoảng 0,5 cm và nặn một giọt máu ra. Nếu thấy miệng nạn nhân méo xệch thì day, kéo hai tai cho đến đỏ lên rồi cũng châm vào chỗ 2 bên dái tai, mỗi bên 2 lần và nặn cho máu ra, mỗi bên một giọt. Chỉ cần như thế, vài phút sau, người hôn mê sẽ tỉnh, miệng trở lại bình thường. Chỉ đến lúc này mới được vực họ dậy, cho họ uống chén nước chè nóng rồi mới đưa đến bệnh viện tìm căn nguyên.

Ngược lại, nếu thấy họ ngã, ngất mà cuống quýt đưa đi bệnh viện hoặc bế, vác mạnh thì càng nguy hiểm gấp bội vì máu sẽ tràn vào não. Phương pháp này tuy đơn giản nhưng hiệu quả vô cùng lớn. Nó đã giúp bao người thoát khỏi cái chết chực sẵn hay thoát khỏi di chứng, tàn tật suốt đời ... "

NĐCS thừa thốt thêm xung quanh những lời thầy lang đã dặn đề thêm thắt cho bài báo :

- 1 - Nếu bệnh nhân ngã chỗ gió lùa cần tìm cách quây cho kín gió.
- 2 - Kim càng nhọn (khi châm, càng buốt, càng nhói) thì càng tốt
- 3 - Nếu không có kim, có thể dùng gai bưởi, gai chanh, bồ quân, hoa giấy.
- 4 - Nếu không có lửa hay cồn để sát trùng, có thể mát bằng miệng, để sát trùng bằng nước bọt.

5 - Để xác định vị trí châm cho chính xác, hãy tưởng tượng rằng : khi chụm 5 đầu ngón tay lại rồi dãn 5 đầu ngón tay cho vuông góc với mặt bàn (tựa như so đũa. ở đây là so 5 đầu ngón tay). Nếu đầu các ngón tay chạm mặt bàn ở đâu thì chính những chỗ đó là các vị trí cần châm kim cho từng ngón. Làm như vậy cho cả 2 bàn tay.

6 - Ngoài việc châm và nặn máu cho 10 đầu ngón tay và 2 dải tai, nên châm thêm các huyết sau : nhân trung, hội âm và bách hội.

7 - Huyết bách hội có thể tìm đơn giản bằng cách đứng thẳng, mắt nhìn thẳng ra phía trước chứ không cúi, không ngửa đầu, như khi đo chiều cao khám sức khoẻ. Tưởng tượng rằng lấy một tấm bảng học sinh lên đỉnh đầu, sao cho mặt bảng song song với mặt đất. Chỗ nào bảng tiếp xúc với đầu thì đó chính là huyết bách hội.

8 - Toàn bộ tinh thần và nội dung của phương pháp "phóng huyết cứu mạng" trên đây phải được thường trực trong mỗi thành viên trong nhà, bởi vì khi lâm sự sẽ không thể chờ ai biết thì mới làm hoặc sẽ không thể ngăn cản kịp ai đó sẽ sẵn sàng khiêng, vác, nạn nhân và cũng không thể giải thích hay thuyết phục nếu mọi người không hẳn đều đã biết cả và thống nhất sẵn với nhau từ trước rằng phải sơ cứu tại chỗ chứ tuyệt đối không mang nạn nhân đi đâu khi chưa phóng huyết có hiệu quả, như đã hướng dẫn. Chính bản thân NĐCS đã phạm sai lầm là không phổ biến sẵn cho mọi người trong nhà, vì cứ đinh ninh rằng khi lâm sự thì chính mình sẽ thực hiện nên đến tận bây giờ cũng vẫn ân hận không nguôi, vì đã không cứu được bố mình bị tai biến mạch máu não như lời thầy lang.

Vậy đây, mới viết thêm ít dòng cho phần chú của tư liệu này, những mong chư vị lưu ý đặc biệt cho, qua kinh nghiệm của chính NĐCS ./.

*Hà Nội, Giờ Thân ngày Giáp Tý, 23-Chín-Quý Mùi
(18-10-2003)*

Bài thuốc quý: Cải lão hoàn đồng

Cách đây ít lâu, UNESCO cử một đoàn chuyên gia khảo sát Tây Tạng (*Trung Quốc*) đã phát hiện được một phương thuốc quý khắc trên mảnh gốm cách ta đã 6-7 ngàn năm, được bảo giữ trong một ngôi chùa cổ kính. Bằng những phương pháp khoa học, các chuyên gia đã chuyển dịch được bản cổ văn đó sang ngôn ngữ hiện đại, rồi phổ biến rộng rãi.

Đầu năm 1991, báo Tuần lễ (Liên Xô) đăng lại nội dung phương thuốc đó. Bài thuốc đã được nhiều người áp dụng và rất hiệu nghiệm, giúp ta thải bớt các chất vôi, chất mỡ ra khỏi cơ thể, giúp các cơ mạch khỏi xơ cứng (Một nguyên nhân gây nhiều thứ bệnh như : huyết áp, ung nhọt, bại liệt ...) Đồng thời giúp tăng thị lực, tăng quá trình trao đổi chất, tăng khả năng phục hồi tình dục.

*** Bài thuốc đó như sau :**

Lấy 350 gr tỏi, rửa sạch, bóc vỏ, xắt lát thành từng miếng nhỏ, cho vào bình, dùng thìa gỗ nghiền kỹ, thật nhuyễn, rồi lấy ra 200gr (chú ý lấy ở phần dưới vì có nhiều nhựa, ít xác hơn), rồi đem ngâm với 200gr cồn 90° trong lọ thủy tinh. Lọ đó được nút kín, để nơi râm mát, thoáng gió và chờ đủ 10 ngày sau mới lấy ra, lọc qua một tấm vải dày lấy nước cốt, bỏ xác tỏi. Dung dịch thu được lại phải để ủ 03 ngày nữa rồi mới đem sử dụng.

*** Cách sử dụng :**

Trước bữa ăn từ 15-20 phút, uống với 1/4 cốc sữa lạnh theo liều lượng sau đây :

- Ngày thứ nhất : Sáng : 02 giọt ; Trưa : 02 giọt ; Tối : 03 giọt.
- Ngày thứ hai : Sáng : 04 giọt ; Trưa : 04 giọt ; Tối : 06 giọt
- Ngày thứ ba : Sáng : 07 giọt ; Trưa : 08 giọt ; Tối : 09 giọt
- Ngày thứ tư : Sáng : 10 giọt ; Trưa : 11 giọt ; Tối : 12 giọt
- Ngày thứ năm : Sáng : 13 giọt ; Trưa : 14 giọt ; Tối : 15 giọt
- Ngày thứ sáu : Sáng : 15 giọt ; Trưa : 14 giọt ; Tối : 13 giọt
- Ngày thứ bảy : Sáng : 12 giọt ; Trưa : 11 giọt ; Tối : 10 giọt.
- Ngày thứ tám : Sáng : 09 giọt ; Trưa : 08 giọt ; Tối : 07 giọt
- Ngày thứ chín : Sáng : 06 giọt ; Trưa : 05 giọt ; Tối : 04 giọt
- Ngày thứ mười : Sáng : 03 giọt ; Trưa : 02 giọt ; Tối : 01 giọt
- Ngày thứ mười một : Sáng : 25 giọt ; Trưa : 25 giọt ; Tối : 25 giọt

Sau đợt dùng đầu tiên này phải nghỉ không dưới 06 năm mới bắt đầu dùng đợt 02 cũng theo cách này !

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>