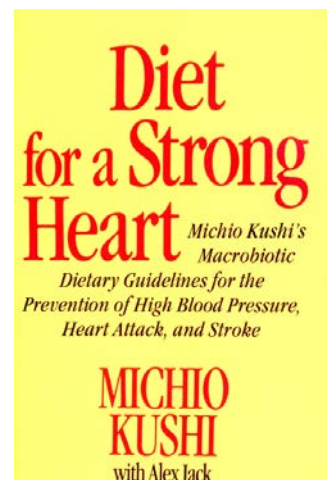


ĂN KIÊNG

ĐỂ CÓ

TRÁI TIM

KHỎE



BIÊN DỊCH: TRẦN NGỌC TÀI

BẢN GỐC: <https://www.dropbox.com/s/a0s4wptcuky9jjl/Diet%20for%20a%20strong%20heart.pdf>

Để chữa trị tình trạng cơ thể quá dương, tim bị co thắt và tuần hoàn máu lưu thông khó khăn. Chúng ta phải giảm hẳn toàn bộ các thức ăn có tính chất thái quá, đặc biệt các loại thức ăn có độ mỡ và cholesterol cao như các loại thịt sắc đỏ, trứng và các chế phẩm từ sữa. Trong phương pháp dưỡng sinh người ta khuyên dùng các loại thực phẩm có chất lượng tốt và có tính âm nhẹ để chữa trị cho trường hợp này. Ví dụ như một người với thể trạng dương sẽ được cho dùng thực phẩm nấu sơ như rau hấp hay trụng. Thỉnh thoảng thêm chút ít trái cây trồng tại địa phương hoặc nước trái cây cũng với một lượng nhỏ. Sau đây là những ví dụ về vài loại thực phẩm âm có chất lượng tốt : Súp có vị nhẹ và nêm chút ít miso hay tamari. Rong biển Wakame và một vài loại rau củ có thể thêm vào trong súp. Đậu, đặc biệt là xich tiểu đậu, đậu chim(chick-peas) và đậu lentil được khuyên dùng. Các loại rau có lá dầy là những nguồn cung cấp chất sợi và giúp cơ thể tổng khử các chất mỡ dư thừa tích tụ xung quanh tim, mạch máu, ruột non cũng như các nơi khác. Đẻ phụ giúp làm tan chất mỡ nên dùng thêm các loại rau trang trí có vị hăng cay như gừng, củ cải, hành và củ hành tây. Tùy theo tình trạng mỗi cá nhân, cá và hải sản được dùng với số lượng thật ít cho đến khi tình trạng cơ thể được cải thiện. Các chất ngọt tráng miệng thỉnh thoảng được dùng với số lượng nhỏ.

Để chữa trị các tình trạng tim quá âm, yếu và sưng phồng, nhịp tim đập không đều

Chúng ta phải áp dụng theo công thức dưỡng sinh cơ bản, tránh dùng các thức ăn như thịt có sắc đỏ, các chế phẩm từ sữa, gạo trắng, các chất hóa học nhân tạo. Và thay vào đó những thực phẩm có tính dương tốt. Việc nấu nướng dùng thời gian lâu hơn và tỷ lệ ngũ cốc được dùng từ 50 đến 60 % trong mỗi bữa ăn, nên thường xuyên dùng nổi áp suất. Các thức ăn rang, nướng nhẹ, hoặc có vị đắng, ngay cả cơm cháy dưới đáy nồi áp suất cũng không nên bỏ qua trong trường hợp này, Miso súp và tamari được dùng nêm hơi mặn và các loại rau củ nên dùng nấu khô một chút, mỗi tuần dùng cá vài lần như một món ăn phụ. Khi dùng cá chỉ nên dùng với số lượng nhỏ, trang trí với chút gừng mài. Gừng được dùng để tiêu hóa chất dầu , tuy nhiên chỉ nên dùng thật ít dầu trong việc nấu nướng. Ngũ cốc lứt và rau củ luôn là thành phần chính trong bữa ăn, ngay cả khi có thêm cá. Tùy theo tình trạng mỗi cá nhân, sa lách tươi sống, nước trái cây, trái cây và các thức tráng miệng ngọt chỉ được dùng tối thiểu nhất là trong buổi ban đầu áp dụng thực dưỡng dưỡng sinh cho đến khi tình trạng đã được cải thiện. Các loại nước uống cây lá cổ truyền không pha mùi thơm có thể uống vừa phải, tuy nhiên nói chung các thức uống nên hạn chế tối thiểu.

Đối với trường hợp bệnh tim gây nên do cả hai yếu tố lệnh cả âm và dương, việc nấu nướng và xử dụng thực phẩm phải thiên về lối dung hòa. Tùy theo tình trạng mỗi cá nhân , việc tiêu thụ thêm các thức ăn như cá, hải sản, trái cây, nước trái cây và thức tráng miệng đều phải nên giảm tối đa cho đến khi tình trạng được cải thiện.

Thêm vào các thức ăn cơ bản dưỡng sinh kể trên, vài thực phẩm đặc biệt được khuyên dùng. Tại Phương Đông từ ngàn xưa, hạt kê đỏ dùng thường sẽ làm tim khỏe. Bắp, đặc biệt là bắp lứt khô thường được khuyên dùng trong khoa tim. Tuy nhiên các loại bắp ngày nay được trồng với phân hóa học và được lai tạo giống không còn cung cấp năng lượng và sinh khí tốt cho cơ thể. Vài loại bắp ở Ấn Độ hạt rất cứng có chất lượng rất tốt trong các loại ngũ cốc cổ truyền. Các bạn có thể xem những thức ăn chế biến với bắp trong phần III.

Trong Y học Đông Phương, các thức có vị đắng có tương quan với tim. Ví dụ như cải xoong, mù tạt xanh, bồ công anh, củ cải turnip xanh và ngưi bâng thì đặc biệt hỗ trợ cho tim mạch và mạch máu. Mè rang sơ và muối mè cũng có vị đắng rất tốt để giữ gìn độ đàn hồi và các bệnh về mạch máu. Một điều thú vị là chất digitaline, loại thuốc viên thường sử dụng cho bệnh nhân đau tim cũng có vị đắng.

Những loại rau củ tròn, và có lá giống hình tim như các loại bí mùa Thu và mùa Đông, củ cải radish, hành tây và củ cải turnip cũng có lợi cho hệ thống tuần hoàn (Xin xem ở Phần III).

Vài trường hợp bệnh tim ngoài việc kiêng ăn còn có thể hỗ trợ thêm đắp gạc bên ngoài hoặc các phương phụ khác. (Xin xem ở Phần II Chương Sản sóc Tại Nhà). Các phương được này rất dễ thực hành và cũng rất an toàn. Tuy nhiên cũng cần tham hỏi những vị hướng dẫn Dưỡng sinh có kinh nghiệm hoặc được sự hướng dẫn của chuyên viên y tế để được hướng dẫn, do nếu thực hành không đúng cách, nó có thể gây vài phản ứng phụ nhẹ (Xin xem Phần III).

Trong trường hợp bệnh nhân cần phải giải phẫu, điều trị bằng thuốc viên và hormon hoặc cần những lời khuyên về thực hành ăn kiêng thì cũng cần có bác sĩ y khoa, chuyên viên dinh dưỡng theo dõi cho từng trường hợp bệnh lý. Cùng với thức ăn và cách nấu nướng riêng biệt, bệnh nhân cần được khám định kỳ để xem diễn tiến bệnh trạng và điều chỉnh cho phù hợp, ví như phải tăng thêm lượng thực phẩm, đặc biệt là lượng protein, tinh bột phức, chất khoáng, vitamins, chất dầu mỡ bảo hòa từ động vật hoặc thực vật chẳng hạn.

*Chú ý:*

*Bạn đọc nên tìm đến sự hướng dẫn của một bác sĩ điều trị và nhà nghiên cứu dinh dưỡng phù hợp trước khi bắt đầu thực hiện việc chăm sóc sức khỏe theo gợi ý của cuốn sách này.*

*Điều quan trọng là nếu bạn có lý do nghi ngờ mình bị các bệnh về tim mạch, huyết áp cao, mỡ thừa trong máu hay bệnh tật nào khác, hãy liên hệ ngay với bác sĩ điều trị.*

*Cuốn sách này hay bất kỳ cuốn sách nào khác không nên được sử dụng như là một sự thay thế cho việc chăm sóc y tế hay điều trị chuyên khoa.*

## NHỮNG TRƯỜNG HỢP BỆNH TIM NGUY KỊCH:

### **Tim hoạt động quá tải (Tình trạng quá dương):**

Những bệnh nhân này thường mắc luôn cả chứng huyết áp cao và viêm khớp, bị các chất mỡ nhầy đọng ở các động mạch vành, mạch máu và xung quanh cơ tim. Nhóm bệnh này dễ trở nên nặng, có thể gây đột quỵ và chết bất cứ lúc nào. Trong lịch sử đã được ghi gồm cái chết của Tổng thống Taft, Winston Churchill và Leonid Brezhnev.

Thông thường nhóm người bệnh loại này thường có thân hình thấp, béo và có mô xương to dày. Họ có bàn tay to lớn, vẽ mặt chắc nịch, ngoài ra tai của họ to và có trái tai tách khỏi má, tay và lưỡi hình hơi vuông, lông tóc nhiều, làn da đỏ hoặc hồng sáng.

Trong xã hội, họ thường là những người hiện thực, nói năng lưu loát, và đôi khi hơi lỗ mãng. Giọng nói của họ thường lớn, có uy lực. Họ thường bày tỏ xúc động ra bên ngoài, có khi bột phát dữ dội, nhưng lại là những người rộng lượng ngay thẳng và không để bụng hận thù. Những người này thường khoe khoang và làm việc không ngừng nghỉ và lại luôn tin rằng họ có thể ăn bất cứ thức ăn gì mà không hề bị hại. Họ có một năng lực bẩm sinh, luôn kiên trì và bất chấp mọi trở ngại. Thể chất thép của họ là nhờ thụ hưởng của ông cha, bà mẹ và tổ tiên trước đây là những người chỉ dùng những thực phẩm ngũ cốc lức và rau củ. Tuy nhiên nếu họ cứ mãi đi lạc đường với cách ăn uống sai lệch và cách sống nhầm lẫn thì rồi sẽ quá muộn, họ sẽ dễ mắc phải các chứng bệnh như ruột thừa, trĩ, sạn thận, cứng hóa các mạch máu và gan, đau bụng kinh hoặc tuyến tiền liệt, ung thư cột sống và cứng cơ lưng.

Thêm vào đó, với sự tiêu thụ thường xuyên đường, các chế phẩm từ sữa, rượu và quá nhiều dầu mỡ và cholesterol, nhất là từ các loại thịt bò, heo và thức ăn nhiều muối họ sẽ không tránh khỏi bệnh tim quá tải này. Thận dần suy yếu, được nhìn thấy qua các túi dưới mắt tích tụ đầy mỡ, chất nhầy và nước. Các đường ngang trên trán cho thấy sự suy yếu của ruột non và đường dọc giữa hai chân mày chứng tỏ gan nhiễm bệnh.

Phương pháp thực dưỡng dưỡng sinh sẽ làm giảm nhẹ tình trạng bệnh ngay trong vài tháng đầu áp dụng với bữa ăn gồm 50 đến 60% ngũ cốc lức, đặc biệt là gạo lức,, đại mạch và bắp lức (tránh dùng kiều mạch), dùng từ 5 đến 10% súp miso nêm nhạt hoặc nước xốt nêm tamari, nấu với rau củ, đậu và đừng quên thêm rong biển. 25 đến 30 % rau củ đúng mùa đặc biệt các loại rau có lá xanh, có thể nấu theo nhiều kiểu và thỉnh thoảng dùng salad sống và 5 đến 10% đậu cùng các sản phẩm của đậu như đậu hũ, tương đậu nành lên men và rong biển. Việc tiêu thụ cá và hải sản phải được hạn chế tối đa cho đến khi tình trạng bệnh được cải thiện, cũng vậy đối với các thực phẩm động vật khác, rượu, đường, bột tinh chế và nhất là thuốc lá phải ngưng hẳn. Có thể dùng thỉnh thoảng các thức tráng miệng ngọt, vài trái cây trong vùng được nấu lên hay phơi khô và đôi khi vài trái cây tươi 2 lần mỗi tuần. Về thức uống nên dùng những loại cây lá cổ truyền, không bỏ hương liệu hóa chất như trà già bancha, đại mạch hoặc ngũ cốc lức rang nấu lấy nước. Mỗi tuần ăn vài lần dưa cải dầm muối. Ngoại khoa đắp thêm gạc gừng lên vùng thận để máu lưu thông

tốt và giúp tổng khứ các chất mỡ và cholesterol dư thừa ra khỏi cơ thể. Không khí trong lành giúp khỏe phổi và cải thiện nguồn oxygen. Thêm vào đó việc du lịch trên núi cao và trong rừng rất có lợi cho bệnh tim quá tải này. Nên tránh nơi không khí nóng, sa mạc, lò rèn cho đến khi bệnh trạng đã được ổn định

### **Tim hoạt động quá yếu (Tình trạng quá âm):**

Nhóm bệnh tim loại hai có khuynh hướng thiên về áp huyết thấp (thường kéo theo sau thời kỳ áp huyết cao) và tim suy yếu toàn bộ và bị sung huyết. Bệnh nhân loại bệnh này cũng có thể bị đột quỵ nhưng khả năng sống sót nhiều hơn là loại bệnh nhóm thứ nhất. Phổi cũng bị nhiễm nên hơi thở rất khó khăn, đau đớn, tình trạng theo sau đó là thiếu máu, bệnh bạch hầu hoặc tinh thần suy nhược, có thể dẫn đến sung phổi và ung thư vú. Ví dụ như căn bệnh của Woodrow Wilson và Jean Paul Sartre trong quá khứ.

Người bệnh loại này thường gầy ốm, nhút nhát, thích yên tĩnh, luôn mệt mỏi và thường thu mình trong vỏ ốc. Ngoại hình gầy, tay và ngón tay dài, cấu trúc xương yếu, lông tóc ít. Khuôn mặt của họ thường dài, mũi dài, lưỡi và bàn tay hình hơi tròn, lỗ tai nhỏ với trái tay sát gò má, làn da tái nhợt, trắng, tím, sung phồng và đầy nước. Giọng nói của họ yếu, thấp pha một chút tâm trạng buồn rầu và thất vọng. Những người này thường hướng về duy tâm, suy gẫm tâm linh.

Bệnh tim hoạt động quá yếu do thường tiêu thụ quá trớn những loại thực phẩm như đường, thức ngọt, nước uống ngọt, các thức vùng nhiệt đới, nước trái cây, trái cây, sữa, yaourt, kem đá, salad, rượu, cà phê, dược phẩm và các loại thuốc viên, viên vitamin, và những loại thuốc làm êm dịu, và tất nhiên kèm theo một ít thức ăn động vật. Để làm giảm tình trạng này, việc kiêng ăn phải gồm trong giai đoạn nhiều tháng đầu áp dụng phải có tỷ lệ 50 đến 60 % ngũ cốc lức, đặc biệt là gạo lức, đại mạch, kiều mạch, và bắp rang, 5 đến 10 % nước xốt, súp có nếm hơi mặn miso và tamari, 25 đến 30 % rau củ đúng mùa, với cả rễ như cà rốt, củ cải daikon, củ cải trắng và các loại rau xanh có lá cứng như cải xoăn(kale) và rau collards, từ 5 đến 10 % đậu, các chế phẩm của đậu và rong biển. Mỗi tuần có thể dùng 2 đến 3 lần cá, tuy nhiên rau xà lách sống, trái cây tươi và những loại thức tráng miệng ngọt có nguồn gốc thiên nhiên cũng phải hạn chế cho đến khi bệnh trạng đã được cải thiện. Nếu còn thèm thức ngọt, trái cây nấu chín và trái cây khô có thể dùng chút ít. Thức uống gồm có trà già bancha, gạo lứt rang nâu nấu lấy nước, và đôi khi trà Mu.

Về vận động thể chất, ca hát, thể dục nhẹ, tập thở sẽ tốt cho tim mạch, phổi cho bệnh tình loại này. Không khí nóng, vùng biển, vùng sa mạc có không khí trong lành sẽ là liều thuốc quý cho bệnh nhân hơn là những vùng núi, vùng lạnh hay vùng có độ cao.

### **Tim loạn nhịp (phối hợp cả hai tình trạng quá âm và quá dương):**

Trong bệnh nhóm thứ ba, tim có tiếng rì rào, loạn nhịp tim hoặc phối hợp bất bình thường giữa bên trái và bên phải của tim. Có thể kèm theo luôn bệnh áp huyết cao và đau khớp, Bệnh nhân loại này thường có làn da dầu hoặc da khô, luôn bị tiêu chảy hoặc táo bón, tiểu đường, bệnh bạch huyết, bệnh vàng da, bệnh về phổi, lá lách, và có thể kèm cả bệnh ung thư thận.

Nói chung, những người trong nhóm bệnh này có dáng vẻ trung bình về cả kích thước chiều cao, cấu trúc xương và về vẻ bên ngoài. Họ thường có vết nứt trên chóp mũi, làn môi sưng phồng, nhất là môi dưới chúng tỏ ruột non bị rối loạn. Làn da thường màu vàng và có khi nâu, tinh thần luôn dễ bị kích động, nói chuyện huyền thiên, không kiên nhẫn, hay bị chóng mặt và giọng cười rộ. Giọng nói của họ liếng thoảng hoặc bị nói lắp. Suy nghĩ lạnh lợi nhưng không tập trung, hay gõ các ngón tay và rung đùi hoặc chớp mắt quá trớn. Ví dụ vào trường hợp của Anwar Sadat và Peter Sellers.

Chứng tim loạn nhịp là kết quả của việc tiêu thụ quá nhiều cả hai loại thức ăn quá âm và quá dương. Gồm như thịt, đường, trứng và mật, gà giò, khoai tây nghiền và nước thịt, khoai tây lát, mứt và rượu vang cùng các loại vitamins và chất khoáng.

Để trở lại sức khỏe bình thường, thực phẩm được sử dụng trong nhiều tháng đầu phải gồm từ 50 đến 60% ngũ cốc lức, đặc biệt là gạo lức, đại mạch, kê, yến mạch và bắp; 5 đến 10% miso xúp nêm vừa và nước xốt nêm tamari (nước tương đậu nành cổ truyền) ; 25 đến 30 % rau củ đúng mùa, gồm những loại rau có củ tròn như bí đông, bắp cải, hành cà rốt và củ cải daikon; từ 5 đến 10 % đậu, chế phẩm từ đậu và rong biển. Các thức ăn phụ như cá có thịt màu trắng, salad, các thức tráng miệng có chất ngọt tự nhiên phải dùng thật hạn chế cho đến khi bệnh tình đã được cải thiện. Thức uống chính gồm các thảo dược không pha mùi nhân tạo, các loại trà thiên nhiên như trà cọng bancha, trà gạo rang, cà phê ngũ cốc.

Để tinh thần và thể chất được cân bằng, các tập luyện nhẹ về thể chất, tập trầm tư rất lợi ích cho tình trạng bệnh, làm dịu đi nhịp đập tim cũng như việc phối hợp giữa hai bên buồng tim. Tất cả các kích thích thái quá từ tinh thần đến thể chất phải được loại trừ cho đến khi bệnh trạng được cải thiện.

### **Một trái tim khỏe mạnh (Tình trạng tim quân bình):**

Trong xã hội hiện đại, thật đáng báo động cho nhiều cá nhân và gia đình nằm trong tình trạng thoái hóa sinh học và phát triển các bệnh về tim mạch, ung thư hoặc các bệnh rối loạn cấp tính khác. Chính họ đã trách nhiệm về sức khỏe của họ, những người này đã thay đổi cách sống của họ, trong đó gồm cả cách dùng thực phẩm hàng ngày.

Nói chung, trong nhóm người có được quả tim tốt có thể chia làm thành hai nhóm nhỏ (1) Những cá nhân luôn có một sức khỏe tổng quát tốt, họ thừa nhận nhanh chóng vấn đề dinh dưỡng, xã hội và sự lợi ích của ngũ cốc lức và sự kiêng ăn lấy rau củ làm căn bản (2) những cá nhân mang những bệnh nặng, họ cố gắng để thay đổi tập quán và không còn tin tưởng vào thuốc men và những cách ăn không đem lại kết quả.

Khi thay đổi cách ăn uống hàng ngày, thể chất và tinh thần được cải thiện rõ rệt dù là bệnh nhân thuộc nhóm (1) hoặc (2) và đời sống của họ ngày càng có trật tự và hài hòa hơn. Đối với những bệnh trạng quá nghiêm trọng, các cơn đau đớn được giảm nhẹ và các triệu chứng bệnh cũng dần biến mất ngay trong

những tuần lễ đầu tiên áp dụng thực dưỡng dưỡng sinh chứng tỏ chất lượng máu đã thay đổi. Trong hầu hết các trường hợp, tim được ổn định, áp huyết máu bình thường và mức cholesterol giảm đến mức thấp nhất so với mức nguy hiểm có thể bị đột quỵ. Thêm vào với tình trạng sức khỏe được cải thiện, chức năng tuần hoàn và hô hấp cũng diễn tiến tốt, ăn ngon hơn và bài tiết tốt hơn.

Ngoài ra diện mạo bên ngoài cũng thay đổi, đầu dần dần tròn hơn hoặc hình trái xoang giống như hình hạt gạo hoặc hạt lúa mì. Trọng lượng dư thừa của cơ thể giảm tư thế vững vàng, cơ thể mềm dẻo và có sức chịu đựng, ít ảnh hưởng với thời tiết nóng hay lạnh. Mắt sáng hơn, mũi thay đổi thành tròn hơn, môi trở lại bình thường không còn sưng phồng hoặc bị lõm như trước. Da sáng hơn, móng tay mọc thẳng và chắc không còn dễ vỡ và hư hỏng nữa. Tóc cũng thay đổi không còn bị chẻ ngọn, mịn hơn và bóng hơn,

Cùng lúc với các cơ quan và dáng vẻ bên ngoài thay đổi, phần tinh thần cũng vậy, sự suy nghĩ của người bệnh sáng suốt hơn, hòa nhã hơn.

Dần dần tầm nhìn của họ bao quát hơn, uyển chuyển hơn và hiểu biết hơn., họ đã khám phá ra được điều bí mật trong việc liên quan giữa thức ăn, sức khỏe và sinh khí của sự sống qua việc chọn lựa thức ăn và cách nấu nướng.

Mỗi người trong chúng ta đều có thể tự mình ngăn ngừa được các bệnh tật hiểm nghèo, duy trì được sức khỏe và hạnh phúc của mình phù hợp với khí hậu và môi trường xung quanh, đủ năng lực để thực hiện mục đích của đời mình và cống hiến lại sự hiểu biết cho mọi người trên hành tinh này đều là anh chị em của nó cho đến cuối hành trình của cuộc đời.

### **Hướng dẫn kiêng ăn cho bệnh tim mạch:**

Khi áp dụng đúng đắn, phương pháp thực dưỡng dưỡng sinh có thể sửa chữa tình trạng quá âm hay dương trở về thể quân bình tự nhiên. Bảng 24 phân loại tổng quát các loại bệnh tim đã bàn đến ở chương II và sắp xếp dưới ba đầu tựa khác nhau: tình trạng quá âm, tình trạng quá dương hoặc cả hai.

Trong bảng này danh từ đều đặn có nghĩa là dùng hàng ngày, thỉnh thoảng có nghĩa là chấp nhận được mỗi tuần dùng từ hai cho đến ba lần và từ tránh dùng, giới hạn hay hạn chế có nghĩa là không nên dùng hoặc rất ít. Để thêm vào bảng hướng dẫn tổng quát nói trên, trong mỗi trường hợp đặc biệt có thể chuẩn bị những món ăn riêng, công thức những món này được trình bày cũng trong phần III.

Cho tất cả các loại bệnh tim mạch, những thực phẩm lệch quân bình trong các thực đơn thời nay cần phải được giảm hẳn. Trong đó có thịt, gia cầm, trứng,sữa,phó mách, yaourt, và các chế phẩm từ sữa., muối tinh chế, đường, mật ong, và các chất ngọt khác, nước uống ngọt, trà đen và các thức uống pha mùi thơm; dầu tinh luyện làm từ động vật hay thực vật, mayonnaise, margarine (bao gồm cả làm từ các loại đậu) và các thức trang trí nhân tạo, tất cả mọi loại thức ăn có mỡ và dầu, các loại gia vị, sâm,bột lọc tinh chế, gạo trắng, ngũ cốc đánh bóng, tất cả những thực phẩm có chứa hóa chất, chất bảo quản, tất cả thực phẩm có

nguồn gốc từ xứ nhiệt đới, trong đó có cà chua, khoai tây, cà tím (ngoài trừ bạn đang sống trong vùng nhiệt đới), tất cả các loại kẹo, thức ăn ướp lạnh, thức ăn tinh lọc, thức ăn nhuộm màu và thức ăn có chiều bức xạ cùng tất cả vitamins trợ lực.

Cho đến khi sức khỏe đã phục hồi (thông thường sau một hay hai tháng tùy từng cá nhân) thực đơn có thể nới rộng như đã nêu trong phần I, trong đó gồm có cá và hải sản, xà lách tươi sống, trái cây, nước trái cây, các thức tráng miệng có vị ngọt thiên nhiên. Việc nới rộng này phải biến cải cho cân bằng theo từng cá nhân và cho từng giai đoạn tiến triển của sức khỏe, và tùy theo từng thời kỳ một.

## **HUYẾT ÁP KHÔNG BÌNH THƯỜNG**

Nguyên nhân gây nên bệnh này đã nêu rõ chi tiết trong Chương 10. Những loại đặc biệt sẽ nêu sau đây. Y khoa tân tiến trị tổng quát cho bệnh này bằng những thực phẩm hạn chế muối, làm giảm cân và vài loại thuốc viên lợi tiểu và loại viên reserpin.... Những dược phẩm được dùng này có hiệu quả trong việc điều khiển được áp huyết máu và ngăn ngừa đột quỵ, Nhưng nó không loại trừ được nguyên nhân cơ bản và thường đem lại các phản ứng phụ đáng tiếc. Áp dụng thực phẩm cân bằng luôn đem lại sự bình thường cho áp huyết máu mà không cần vào những dược phẩm nguy hại.

### **Huyết áp tâm thu cao:**

Tổng quát áp huyết cao có hai hình thức. Loại thứ nhất được gọi là áp huyết tâm thu cao, thường được phát hiện ở những người trên năm mươi tuổi, huyết tâm thu loại này lên cao, lên đến 160,180,200 trong khi huyết áp tâm trương tụt xuống 60,50 hay hơn nữa. Dù thường tình trạng bệnh nhẹ, tuy nhiên bệnh có thể gây sung huyết tim.

Bệnh này thuộc loại quá dương, nguyên do là tiêu thụ quá nhiều thịt động vật, muối tinh chế, các loại bánh nướng. Để bệnh thuyên giảm phải tránh ăn các loại thực phẩm động vật, gia cầm, trứng, và các chế phẩm từ sữa, cũng như ngưng ăn đường, gia vị, bột trắng, thức ăn có nguồn gốc nhiệt đới, cà phê và các chất kích thích, rượu và các thức quá âm khác.

Trong việc nấu nướng cần nấu nhanh với thời gian ngắn, dùng một ít muối biển không tinh chế (Được hướng dẫn ở cột 3 bảng 24).

Dùng một đĩa nhỏ củ cải radish nấu chung với phổ tai, sa lách nấu, hấp, rau cải xanh hấp và trong thời gian vài tuần đầu dùng một chút củ cải daikon nạo, nêm thêm tamari cho có vị để giúp loại trừ chất mỡ và chất độc tích tụ ra khỏi cơ thể.

Không có sẵn sóc gì đặc biệt thêm cho trường hợp này, ngoài trừ chà xát cơ thể bằng khăn tắm nước nóng mỗi tuần một hay hai lần để giúp máu lưu thông tốt. Luyện tập cơ thể với thể dục nhẹ, tránh tập quá sức. Tập thở và trầm tư rất tốt cho bệnh trạng.

Nếu áp dụng đúng đắn những hướng dẫn trên đây, áp huyết sẽ trở về bình thường trong ba hay bốn tháng.

### **Huyết áp tâm trương cao:**

Trong dạng bệnh này, áp huyết cả hai tâm trương và tâm thu đều cao hơn mức bình thường – có lúc đến 200/125. Bệnh trạng rất nguy hiểm, áp lực luôn đè nặng tâm thất trái, nó phải bơm máu lên toàn cơ thể chống lại với áp lực máu tăng. Do luôn làm việc quá tải, các cơ tim sẽ dày lên và suy yếu dẫn đến sung huyết tim. Thành mạch máu cũng bị căng thẳng, dễ vỡ. Thận suy yếu theo sau đó.

Cũng như bệnh huyết tâm thu cao, bệnh này do tiêu thụ quá nhiều thực phẩm động vật, nhiều mỡ và cholesterol, góp phần vào đó là đường, thức ngọt, sữa và những chế phẩm từ sữa, thức ăn nhiều dầu và mỡ, trái cây và nước trái cây, thực phẩm có nguồn gốc từ các vùng nhiệt đới, rượu, gia vị, nói chung là những thực phẩm mang tính âm làm trương giãn. Tất nhiên hầu hết những thực phẩm hiện đại gồm cả hai loại cực âm và cực dương mà những người mang bệnh huyết tâm trương cao thì thường ăn nhiều các loại như đường, chất lỏng, nước trái cây và thức sống hơn.

Để bệnh được giảm, phải dùng thực phẩm quân bình, Trong thời gian đầu trị bệnh áp dụng theo lời hướng dẫn ở cột 2 Bảng 24. Các món đặc biệt gồm các loại rau cải có lá xanh hấp nên dùng thường xuyên, củ cải daikon phơi khô nấu chung với rong biển phổ tai, thỉnh thoảng dùng rau củ hầm Nishime (Xem chương 32). Chà xát cơ thể với khăn tắm nước nóng giúp máu huyết vận chuyển tốt. Tránh tắm quá lâu dưới vòi sen làm mất chất khoáng của cơ thể. Tập luyện nhẹ, tập thở và trầm tư rất tốt cho bệnh trạng. Nếu áp dụng đúng đắn, bệnh trạng sẽ được cải thiện trong từ 3 đến 4 tháng. Sau khi sức khỏe đã trở lại bình thường, cần ăn uống đúng đắn và ngơi nghỉ tĩnh dưỡng để tránh bệnh tái phát.

### **Huyết áp Thận cao :**

Tình trạng áp huyết cao luôn kéo theo sự suy yếu của thận. Máu qua thận giảm có thể do thận có sạn, mạch máu bị cứng hoặc máu đông cục trong thận, nhiễm độc thận mãn tính, hoặc viêm thận mãn tính. Cũng như bệnh huyết tâm trương cao, bệnh áp thận cao do dùng quá nhiều các thức ăn cực âm và cực dương, đặc biệt là phở mát mặn, các loại thực phẩm nhiều mỡ, thức ăn động vật và đường và bột tinh chế. Thức ăn lạnh, như kem lạnh, thức uống lạnh thường là nguyên nhân, nhất là trong bệnh sạn thận và suy thận.

Để làm giảm cơn bệnh, áp dụng lời khuyên ở trang giữa Bảng 24. Thêm vào đó dùng những món đặc biệt : Xích tiểu đậu nấu chung với rong phổ tai, bồ công anh xanh cả rễ, củ sen nấu chung với các loại rau khác. Áp khăn nước nóng lên vùng thận sẽ giảm đau. Nếu có thể dùng gạc gừng càng tốt. Tập luyện nhẹ cơ thể, giữ tinh thần bình thản.

### **Huyết áp cao Nang thượng thận :(Nguyên do có khối u trong nang thượng thận)**

Cũng như bệnh huyết áp thận cao, nguyên nhân chính do tiêu thụ quá nhiều các chế phẩm từ sữa như phó mát cứng và ăn trứng với các loại thịt động vật có mỡ khác.

### **Huyết áp cao Adrenocortical Adenoma :**

Một hình thức khác của bệnh do khối u như trên ảnh hưởng tới thận và đưa đến kết quả làm sự lưu giữ nước và muối trong cơ thể mất bình thường, dẫn đến bệnh máu cao. Cũng vậy những thực phẩm chế biến từ sữa và trứng, mỡ là các nguyên nhân chủ yếu, nhưng trong bệnh này loại thực phẩm chế từ sữa có dạng mềm hơn : như phó mát đã gan kem và ya-ua. Trị liệu giống như huyết áp thận cao.

### **Huyết áp cao ở thai phụ :**

Mỗi năm trung bình có 250.000 phụ nữ người Mỹ bị bệnh huyết áp cao khi có mang, và kết quả là thường bị sẩy thai. Loại thứ nhất, thể dương được gọi là preeclampsia hoặc eclampsia làm chức năng thận rối loạn. Cơ thể giữ lại quá nhiều nước, thận sưng phồng và protein được bài tiết ra trong nước tiểu. Bệnh trạng phải được chăm sóc đặc biệt do có thể dẫn đến rối loạn toàn bộ cơ thể và đi đến cái chết. Nguyên nhân chính của bệnh là do tiêu thụ quá nhiều thức ăn động vật, các chế phẩm từ sữa, cũng như các thức ăn quá mặn, đường và các nhân tố âm khác. Để chữa bệnh áp dụng theo hướng dẫn ở Bảng 24 Cột 3. Thêm vào đó các thức đặc biệt sau : lá rau cải xanh nấu, sả lách nấu, rau cải xanh hấp, nêm nhạt các thức ăn, nấu với ít dầu, và ăn thêm các loại đậu có chất lượng tốt, hoặc các chế phẩm từ đậu để làm nguồn cung cấp protein.

Loại áp huyết cao thứ hai của bệnh này là loại xảy đến cho thai phụ thường vào những tháng cuối thời kỳ mang thai. Nó không nguy hiểm như loại thứ nhất nói trên. Nguyên do chính có nguồn gốc âm, và chữa trị giống như lời khuyên đầu ghi đối với huyết áp cao tâm trương.

### **Hội chứng Cushing :**

Một sự quá tải ở tuyến yên (một tuyến bên dưới đầu não) có thể là kết quả của hoạt động thái quá của tuyến nang thượng thận, dẫn đến bệnh huyết áp cao trầm trọng. Bệnh trạng này được gọi là hội chứng Cushing, chủ yếu do dùng quá nhiều thức gia vị hoặc các chất kích thích mạnh như cà phê, carob, đường, nước giải khát nhân tạo, rượu, chocolat, những loại trái cây và rau cải có nguồn gốc nhiệt đới. Để làm giảm tình trạng quá âm này cần áp dụng thực dưỡng theo Bảng 24 Cột 1. Tổng quát, trong thời kỳ vài tuần lễ đầu nên dùng các thực phẩm có tính khá dương để trung hòa tình trạng quá âm. Món đặc biệt gồm rau củ hầm, gồm có bí, xich tiểu đậu, nấu chung với rong phổ tai, các loại rau củ tròn như bắp cải, củ hành tây, dùng nấu hoặc hấp hơi cũng được, chủ yếu dùng thường xuyên các loại ngũ cốc lúc có chất lượng tốt và chất khoáng thiên nhiên có trong các loại rong biển. Rong phổ tai đặc biệt tốt cho trường hợp này, có thể

nấu chung với các loại rong khác và chỉ dùng với số lượng nhỏ hàng ngày. Cần nói thêm là sau khi bệnh trạng đã được cải thiện, phạm vi thực dưỡng cũng cần được nới rộng ra thêm.

### **Huyết áp thấp :**

Huyết áp thấp tên y học gọi là Hypotension và cũng gồm hai thể loại. Thể loại thông thường là do từ kết quả sau khi bị huyết áp cao, khi tim bị trương nở và sưng phồng thì huyết áp cao đột ngột giảm thấp. Đây là dạng huyết áp thấp âm kết quả do tiêu thụ đủ các loại thực phẩm, nhưng đặc biệt thiếu các chất khoáng và loại muối tốt. Đường,thức ngọt,trái cây,. nước trái cây,soda, và các loại quả âm khác được tiêu thụ thường xuyên với số lượng lớn, làm huyết áp tăng cao trong buổi đầu. Để bệnh thuyên giảm cần áp dụng các thức ăn khá dương tại Bảng 24 Cột 1. Muối biển có chất lượng tốt và khoáng chất cần cho bệnh trạng này và các loại rong biển nhất là rong phổ tai(kombu) cần được quan tâm trong các bữa ăn.

Một loại huyết áp thấp khác là thuật tình trạng dương. Tim bị co thắt thái quá do kết quả tiêu thụ trong thời gian dài các thực phẩm có quá nhiều muối, bánh nướng, thời gian nấu nướng quá lâu và nêm quá mặn. Muối cần được nêm vừa phải, các loại rau cải có lá xanh cần được chú trọng. Áp dụng theo Bảng 24 Cột 3 để khắc phục bệnh trạng.

## **BỆNH ĐỘNG MẠCH VÀNH VÀ NHỒI MÁU CƠ TIM**

Bệnh Atherosclerosis , tồn tại do nguyên nhân bệnh động mạch vành tim, được diễn tả trong chương 10. Trước khi tiến hành, xin xem lại chương nói trên và vai trò của mỡ và cholesterol trong sự hình thành bệnh động mạch vành tim, một bệnh thoái hóa trong xã hội hiện đại và làm chết rất nhiều người ( xem ảnh 19).

Tổng quát mà nói, bệnh động mạch vành gây nên do tiêu thụ trong thời gian dài các thực phẩm quá dương, gồm thịt, trứng, gia cầm, chế phẩm từ sữa và thời gian kéo dài thực phẩm cá, hải sản, đặc biệt các loại thức ăn có nhiều mỡ. Các thực phẩm có nhiều mỡ, dầu và bột tinh chế cũng là nguyên nhân chính, trong khi đường, các đồ ngọt tinh chế , trái cây và nước ép trái cây, thức ăn có nguồn gốc nhiệt đới, cà phê và các chất kích thích, rượu, gia vị, các loại thuốc viên, dược phẩm là nguyên nhân thứ hai làm bệnh trầm trọng thêm.

Tại Mỹ phẫu thuật chủ yếu để chữa bệnh này là để máu đi vòng qua một mạch ghép (lấy từ tay hoặc chân của bệnh nhân) tránh chỗ mạch bị tắt nghẽn. Kết quả cho thấy khoảng trị liệu này không bền vững. Trong vòng 6 tháng kể từ khi phẫu thuật có từ 20 đến 30% chỗ mạch bị ghép lại bị tắt do xuất hiện những mảng hoặc cục máu mới hình thành. Trong khoa tim, giải phẫu để ghép mạch này thật không cần thiết và không đem lại kết quả khả quan nào để bệnh nhân sống sót lâu hơn so với những trị liệu khác.

Trong vài trường hợp, việc giải phẫu động mạch vành là cần thiết, nhưng để trị được bệnh cần thay đổi

khoảng ẩm thực. Một thực đơn quân bình chủ yếu là ngũ cốc lứt làm mềm dẻo các mạch, chất lượng máu được cải thiện và tổng khứ được các chất mỡ và cholesterol dư thừa ra khỏi cơ thể. Để giảm sự phát triển của bệnh động mạch vành, áp dụng theo Bảng 24 Cột 3. Các thức đặc biệt gồm có xúp miso, rau cải xanh hấp, củ cải daikon nấu chung với rong phổ tai và một lượng nhỏ củ cải daikon nạo thành sợi thêm vào bữa ăn để loại trừ mỡ và cholesterol. Chà xát khắp người bằng khăn tắm nước nóng làm máu tuần hoàn tốt. Luôn xoa bóp vòng ngoại vi của tay và chân. Do-in và Shiatsu có tốt cho bệnh. Đi bộ, thể dục nhẹ, tập thở cũng rất tốt. Tránh các cách luyện tập quá căng thẳng.

### **Đau thắt bóp thịt ở Ngực :**

Đau thắt vùng ngực là một hình thức của bệnh động mạch vành tim. Nó thường kết hợp với việc hút hơi thở, đổ mồ hôi nhẹ và cảm thấy bất an, thường xảy ra khi bệnh nhân ráng sức: leo lên cầu thang chẳng hạn . . . Do động mạch vành bị nghẽn, lưu thông máu bị cản trở, oxy thiếu. Bệnh đa phần do mạch bị nghẽn bởi những mảng vữa và thường xảy ra sau những bữa ăn thịnh soạn, báo nguy cho cơn nhồi máu cơ tim theo sau đó. Một trong những trị liệu của y khoa tiên tiến là làm giãn nở các mạch để giảm bớt căng thẳng ở tim.

So với bệnh mạch vành không kèm đau thắt ngực, bệnh này chứng tỏ sự tiêu thụ quá nhiều thức ăn động vật với lượng mỡ bão hòa cao và nhiều cholesterol, theo sau đó là dùng muối tinh chế, các chế phẩm từ sữa, đặc biệt là pho mát còn bệnh mạch vành không đau thắt ngực thì người bệnh lại tiêu thụ các chất mỡ không bão hòa nhiều hơn. Ít muối tinh chế và các chế phẩm từ sữa nhưng ở những loại mềm hơn như sữa và bơ.

Hiếm thấy bệnh mạch vành đau thắt ngực và bị hút hơi thở có triệu chứng xảy ra trong lúc nghỉ ngơi. Bệnh này do sự tiêu thụ quá mức cả hai loại thực phẩm cả âm và dương: Thịt động vật, nhiều gia vị, đường, trái cây, nước trái cây, cà phê, rượu, chất kích thích, sô cô la, và thực phẩm có nguồn gốc nhiệt đới, làm nên một tình trạng hỗn loạn. Bệnh dễ dàng được giảm nhẹ khi áp dụng đúng đắn các thực phẩm được hướng dẫn trong Bảng 24 Cột 2.

### **Bệnh Myocardial Infarction (Mô tim hoại tử):**

Thường mô tim bị hoại tử ở tâm thất trái, buồng tim chính để bơm máu đi khắp cơ thể nguyên nhân thường do nghẽn bởi một cục máu, xuất huyết mạch. Bệnh có thể từ nhẹ, nghiêm trọng hoặc dẫn đến cái chết. Biến chứng gồm rối loạn nhịp tim, tâm thất kết mô sợi, nguyên nhân chính của cái chết bất thành linh. Hầu hết những bệnh nhân bệnh nhồi máu cơ tim được chữa trị tại bệnh viện được nghỉ ngơi, cho dùng thuốc viên và giải phẫu tùy thuộc vào tình trạng nặng nhẹ của bệnh.

Phương pháp dùng thực dưỡng để chữa bệnh bệnh nhồi máu cơ tim, động mạch vành và đau thắt ngực đã nêu ở trên. Luôn xoa bóp ngón tay út của mỗi bàn tay có thể giúp làm kích thích kinh mạch của tim, đó là cách thức từ ngàn xưa ở Đông Phương.

Ngoại trừ các trường hợp bệnh đã quá nghiêm trọng, việc phẫu thuật không được khuyến dùng. Trong trường hợp không cần thiết có sự can thiệp của y khoa, tim có thể được hồi phục bởi việc dùng hằng ngày xúp miso nấu chung với rong phổ tai và các rau củ khác và mỗi ngày dùng thêm hai lần mỗi lần nửa tách sắn dây + ô mai umeboshi + tương, dùng trong ba ngày. Để lấy lại sinh khí, dùng kem gạo lứt mỗi ngày một tách hay hơn. Hai chân và hai tay phải luôn được giữ ấm, trong khi trán cần được mát. Nghỉ ngơi, thực phẩm tốt và thiền là ba chìa khóa làm nhẹ bệnh.

Khi cách sống đã được thay đổi, sức khỏe và sinh khí sẽ dần dần trở lại. Luyện tập cơ thể với các bài tập nhẹ, đặc biệt là đi bộ rất tốt.

## **ĐỘT QUY**

Đột quy hay bệnh máu não là bệnh do lưu lượng máu qua não bị giảm thiểu. Nguyên nhân chính do mạch máu ở não bị cục máu làm nghẽn hoặc xuất huyết do vỡ thành mạch, đột quy cũng có thể bị gây nên do những cục máu đã hình thành ở những nơi khác như tim chẳng hạn bị vỡ ra rồi theo dòng máu đến não. Áp huyết trong hộp sọ đột nhiên tăng lên và có thể xảy đến ngạt máu não. Bệnh có thể từ nhẹ đến nặng hoặc chết người. Trong những bệnh nhân sống sót, chức năng vận động thường bị mất đi hoặc bị liệt.

### **Chứng huyết khối não ( Cerebral thrombosis ):**

Loại đột quy này còn được gọi là chứng huyết khối não. Trong đó mảng máu đóng ở các mạch dẫn lên đầu, bị hẹp và cuối cùng là chặn nghẹt không cho máu mang oxy nuôi não. Tùy theo vị trí mạch bị tắc và mức nghiêm trọng của bệnh mà mức độ tàn tật gây nên cũng khác nhau. Nói chung các chứng đột quy có nguồn gốc âm hơn chứng nhồi máu cơ tim, gây nên do sự tiêu thụ thực phẩm lệch quân bình ở cả hai cực âm và dương. Sự tuần hoàn máu qua đầu trong bệnh nhồi máu cơ tim thì lượng máu tăng nhanh do những bữa ăn thịnh soạn với cả hai loại thực phẩm đối nghịch như đường, đồ ngọt, gia vị, cà phê, chất kích thích, nước ngọt, trái cây, nước ép trái cây, các chất lỏng nói chung, rượu, thuốc viên, vài loại dược phẩm thêm vào đó là thịt gia cầm, thịt, trứng, và thức ăn có nhiều muối.

Trong khi bệnh đột quy gây nên do dùng các loại thực phẩm có tính cực âm và cực dương. Vị trí mạch bị tắc nghẽn trong mỗi trường hợp cho biết loại thực phẩm gây nên bệnh được dùng. Tắc nghẽn tại các mạch máu ở trung tâm não gây bại liệt và mất cảm giác ở phần đối nghịch của cơ thể cũng như thị giác giảm, năng lực phát âm giảm và có thể mất trí, thường gây nên do lệch cả hai thái cực âm và dương. Nếu mạch máu phần trước não bị bệnh thì do nguồn gốc âm hơn, do tiêu thụ nhiều đường, dầu và mỡ, chất lỏng và chất kích thích, trong khi nếu máu nghẽn ở phần sau não thì thuộc tính dương do dùng các loại phó mát cứng, trứng. Nếu bị tại phần cuống não, bệnh nhân khó nuốt, liệt lưỡi, mất cảm giác ở một bên vùng mặt và vùng cơ thể đối nghịch, do tiêu thụ quá nhiều yếu tố cực âm hay cực dương tùy theo vị trí chính xác nơi cuống não bị hình thành huyết khối. Nếu phần trên cuống não bị bệnh thì thường bao gồm

sự tổng hợp của loại thực phẩm ít cực dương hơn là khi bệnh ở phần dưới cuống não. Chúng ta nên ghi nhớ sự khác nhau của tính chất âm dương tùy từng vùng bị bệnh ở não: Bên phải dương hơn bên trái, phía sau đầu thì bệnh có tính dương còn phần trước đầu thuộc tính âm, nếu bệnh nguyên do từ phần trán thì thuộc âm và từ cả hai bên thái dương thì tính bệnh gồm cả cực âm và cực dương.

Đối với bệnh đột quy, phương pháp thực dưỡng căn bản khuyên dùng các thức có tính dương nhẹ, đặc biệt là rong biển thường dùng mỗi ngày với số lượng nhỏ sẽ làm vững chắc thành mạch máu và giúp tổng khứ các chất mỡ và cholesterol tích tụ trong cơ thể. Dầu thực vật không tinh chế cũng giúp làm mềm dẻo mạch, tuy nhiên phải dùng với số lượng thật ít và đừng quên rằng chính sự dùng dầu quá mức là một trong những nguyên nhân chính gây nên bệnh này. Bảng 24 cột 1 áp dụng cho tình trạng bệnh mang tính âm, nếu do nguyên nhân dương áp dụng Cột 2 của bảng. Trong các món đặc biệt sau đây cũng tốt cho bệnh: rau củ hầm, củ cải daikon khô, cà rốt, và luôn nhớ nấu chung với rong phổ tai (kombu), Bột gạo lứt với ô mai umeboshi tekka, tương và phở tai.

Nếu người bệnh bị sốt do đột quy, đắp cao đậu hũ lên đầu nơi vùng nhiễm bệnh. Sự săn sóc tại nhà theo phương pháp cổ truyền Đông phương giúp làm giảm sốt. Tập luyện cơ thể với các bài tập nhẹ và tập thở cũng rất tốt.

### **Xuất huyết não :**

Một loại khác của bệnh đột quy được gọi là bệnh xuất huyết não gây nên do mạch máu bị vỡ ra và máu chảy lan ra trong mô óc và bề mặt của não. Loại bệnh này thường do áp huyết tăng cao nghiêm trọng, làm cho mạch máu bị nổ tung. Xuất huyết trong mô não thường đưa đến tử vong. Nếu chỉ xuất huyết ra trên bề mặt não thì tình hình ít nghiêm trọng hơn, có thể chỉ mất ý thức và bị các cơn đau đầu nhưng ít khi bị tàn tật.

Xuất huyết não cũng có hai hình thức: một loại với triệu chứng đau đầu, nôn mửa, theo sau đó là mất ý thức và rồi thường đi đến cái chết. Loại thứ hai với triệu chứng cơn đau dữ dội nơi đầu và đưa đến tử vong tức khắc, khoảng 50% chết trước khi được đưa đến bệnh viện.

Nguyên nhân bệnh xuất huyết não là do tiêu thụ quá nhiều cả hai loại thực phẩm quá âm và quá dương (nhưng âm hơn so với bệnh huyết khối não) đặc biệt là các loại: rượu, cà phê, nước trái cây, nước ngọt, và các chất lỏng làm tăng lượng máu dồn lên não. Với thời gian dài tiêu thụ thức ăn động vật, các mạch máu hóa cứng, kể đó loại thực phẩm âm tính tạo nên vỡ mạch cũng như hiện tượng tăng áp huyết và tim cố gắng bơm đẩy máu cung cấp oxy cho não và các mô khác. Trong những ca thông thường của bệnh xuất huyết não, nguyên nhân chính gây nên là do sữa và các chế phẩm từ sữa. Trong các bữa ăn trong xã hội hiện nay gồm chủ yếu là thịt mỡ, dầu và cá, loại nhiều chất béo, gia vị, đường, là nguyên nhân dẫn đến bệnh huyết áp cao và dòng máu chảy hỗn loạn. Để ngăn ngừa bệnh này phải tùy theo tính chất của loại bệnh, áp dụng thực dưỡng theo lời khuyên trong Bảng 24 Cột 1 và phụ thêm các thức ăn đặc biệt đã diễn tả trong phần bệnh huyết khối não. Săn sóc tại nhà, luyện tập cơ thể cũng nên áp dụng.

Suy tim, hoặc hư hại chức năng tâm thất, là kết quả của vài loại bệnh tim. Nó không phải là một loại bệnh đặc biệt mà thường là kết quả cuối cùng của sự tuần hoàn mất trật tự, gồm có trong các bệnh huyết áp cao, nhồi máu cơ tim, hoặc đột quỵ. Thường thì do chất dầu đóng trong các buồng bơm, trong ca này làm sung huyết tim và làm suy tim. Bệnh cũng xảy ra từ nhẹ, nghiêm trọng hoặc đưa đến tử vong.

Suy tim được chia làm nhiều thể loại. Loại phổ thông nhất là suy phần bên trái của tim, do thường tiêu thụ quá nhiều chất lỏng, hơi thở sút kém, thở gấp và tim luôn đập thành thịch. Tình trạng này có thể do bệnh đau tim, do ảnh hưởng của bệnh phong thấp, nó tác động làm rối loạn các chức năng của van tim.

Suy tim còn có thể là kết quả nguyên do từ các bệnh khác như lao phổi, huyết áp phổi cao, van tim hư hỏng bên phần phải của tim, hoặc tắc nghẽn mạch ở chân, gan hoặc các vùng hay các cơ quan khác. Khi tâm thất phải suy yếu, máu chảy ngược về các mạch máu. Nước rò ra khỏi các mô, nghiêm trọng nhất là ở các phần bên dưới cơ thể, làm sưng phồng ở mắt cá chân, chân, bắp đùi và ở bụng.

Do bệnh suy tim từ nhiều nguyên nhân khác nhau của nhiều loại vấn đề trong hệ thống tuần hoàn, nên không có một công thức chung nào về thực dưỡng cho bệnh này.

Trong tất cả các ca, nguyên nhân bệnh đều do tiêu thụ quá nhiều cả hai loại thực phẩm cực dương và âm. Việc áp dụng thực dưỡng phải được xem xét riêng cho từng trường hợp cơ bản dựa trên nguyên tắc dưỡng sinh.

Tổng quát, đối với tim suy yếu, trương giãn, nên áp dụng đều đặn bữa ăn dưỡng sinh cơ bản, đặc biệt là món súp cá chép + ngũ bangle làm khỏe tim, gạo lứt rang. Tương trứng (ranshio xem chương 34 “săn sóc tại nhà”) được dùng tại Đông phương từ lâu rất tốt để kích thích và làm mạnh tim. Nên nhớ uống tương trứng (Ranshio) khi dùng phải uống từ từ, mỗi ngày uống một lần và chỉ dùng trong ba ngày mà thôi. Dầu trứng cũng rất tốt, uống với số lượng thật ít trong vài ngày để làm khỏe tim.

### **Đau cơ tim (Cardiomyopathy):**

Đau cơ tim một căn bệnh thoái hóa trong xã hội ngày nay, nó làm một trong những tâm thất trương giãn bất thường, dẫn đến nhiều rắc rối như thở gấp, đau ngực, tim đập không đều, từ đó phát triển bệnh tắc nghẽn mạch và đi đến tử vong. Theo nhận định của nền Y khoa hiện đại thì thuốc viên không đem lại hiệu quả gì cho căn bệnh này, người bệnh chỉ còn trông chờ vào phẫu thuật ghép tim, ví dụ như Bác sĩ Barney Clark là người đầu tiên được ghép tim nhân tạo, các mô tim hóa xơ được thay thế bằng các mô bình thường. Bệnh này được phân làm hai loại đều do tiêu thụ quá nhiều cùng một lúc các thực phẩm cực dương và cực âm, đặc biệt là thức ăn giàu mỡ và cholesterol như thịt, dầu, mỡ và thức ăn quá mặn, phối hợp với các thức chứa mỡ không bão hòa, đường, keo, đồ ngọt, các chế phẩm từ sữa và rượu. Trong cơ thể tất cả các loại này chuyển hóa thành mỡ, tích tụ bên trong mô tim và phát triển thành những lớp mỡ, làm trương nở và suy yếu tim.

Loại đau cơ tim Hypertrophic thì do kết quả dùng thực phẩm quá âm, như khoai tây, thức chiên, đường, sô cô la, và các loại đồ ngọt khác. Trong cả hai loại bệnh cardiomyopathy đều áp dụng thực dưỡng lấy ngũ cốc lứt làm trung tâm và súp miso phải được dùng hàng ngày nấu với những loại rau củ có lá xanh cứng. Thành thạo dùng chút ít dầu thực vật chưa tinh chế để xào thức ăn. Giới hạn dùng trong nhiều tháng những loại như : bánh bột nướng, trái cây, nước trái cây cho đến khi bệnh được cải thiện. Các món đặc biệt được khuyên dùng cho bệnh giống cho bệnh suy tim như cá chép + ngưu bàng, gạo rang, súp miso, củ cải daikon và chóp củ cải daikon nấu nêm với chút miso hay tamari rất tốt. Thức uống gồm: trứng tương (Ranshio) và dầu trứng rất tốt để làm mạnh tim, tuy nhiên chỉ nên dùng trong vài ngày mà thôi. Bệnh đau cơ tim Cardiomyopathy trong hầu hết các trường hợp đều được thuyên giảm khi áp dụng thực dưỡng dưỡng sinh, do đó việc thực hiện ghép tim phải được xác định là cần thiết, và cũng tùy từng trường hợp nghiêm trọng mà tiếp tục sử dụng được phẩm cho đến khi bệnh được ổn định ( Ảnh 22 ).

### **TIM ĐẬP KHÔNG ĐỀU**

Loại thông thường nhất của bệnh này được gọi là Paroxysmal tachycardia, tim bỗng nhiên đập nhanh có khi lên đến 200 hay 300 nhịp trong một phút, dẫn đến sung huyết và suy tim.

Loại thứ hai được gọi là Persistent bradycardia, với loại này nhịp tim bỗng rơi xuống 60 hoặc thấp hơn nữa trong một phút, bệnh nhân có thể ngất và hoa mắt .

Loại thứ ba là Atrial fibrillation, tim đập rất nhanh và hỗn loạn gây suy yếu cho tim .

Loại thứ tư, Ventricular fibrillation, trong bệnh này tâm thất tim bỗng nhiên ngưng đập và bắt đầu co giật bất thường, dẫn đến cái chết lập tức nếu không được can thiệp hiệu quả .

Loại thứ năm , Atrioventricular block , do suy yếu cơ tim làm tim đập chậm hoặc ngưng hoàn toàn .

Trị liệu theo Y khoa hiện nay cho tất cả những trường hợp tim đập không đều là phương pháp cấy một máy điều hòa nhịp tim vào trong tim để điều chỉnh nhịp đập.

Loạn nhịp tim có thể là do bẩm sinh gây nên do thức ăn của bà mẹ lúc mang thai.

Tổng quát, tất cả bệnh loạn nhịp tim do tiêu thụ quá nhiều thực phẩm cực dương và cực âm cùng lúc. Với cách ăn thường xuyên bị mất cân bằng, nhiều chất kích thích như cà phê, trà đen, cola, sô cô la, cũng như đường, trái cây, nước trái cây, thuốc viên, các loại dược phẩm, và rượu, thường gây nên bệnh tim đập không đều, nhất là chứng tim đập nhanh. Các nguyên nhân về xúc cảm, stress cũng góp phần gây nên cơn bệnh này.

Trong nhiều trường hợp bệnh, nhịp đập tim hoàn toàn trở lại bình thường bởi việc điều chỉnh lại cách sống, trong đó gồm có thay đổi khoảng ăn uống. Trong vài ca khác thì bệnh được cải thiện rõ rệt. Tùy

từng bệnh, thời gian điều trị kéo dài từ 6 tháng đến hai năm hoặc hơn nữa. Trong thời kỳ điều trị đầu tiên, theo sự hướng dẫn ẩm thực ở Bảng 24 Cột 2 bệnh sẽ được giảm nhẹ, cần quan tâm các loại thực phẩm khá dương như các loại rễ rau củ, nấu với thời gian lâu hơn, tỷ lệ ngũ cốc cao hơn trong bữa ăn và nêm vừa phải (muối biển, miso, tamari).

Cho những trường hợp tim cao hơn mức bình thường, dùng Ranshio (trứng sống trộn đều với tamari, xem chương 34), mỗi ngày dùng một lần và chỉ dùng trong ba ngày mà thôi, nó sẽ làm tim đập chậm lại. Thông thường dầu trứng dùng cũng tốt cho bệnh này và gạo rang, cá chép nấu ngừ bằm cũng làm mạnh tim (chỉ nên dùng thỉnh thoảng với số lượng nhỏ).

## **BỆNH VAN TIM**

Van tim gồm tất cả có bốn bộ: Bộ thứ nhất, nối tâm nhĩ phải và tâm thất phải; bộ thứ hai nối tâm thất phải và động mạch phổi; bộ thứ ba nối liên tâm nhĩ trái với tâm thất trái; bộ thứ tư nối tâm thất trái với động mạch chủ. Khi các bộ van suy yếu, viêm sưng hoặc bởi lý do nào khác, máu có thể đi ngược trở lại hoặc bị thiếu, sẽ gây nhiều rắc rối như âm thanh tim không bình thường, có tiếng rì rào và tim suy yếu dần. Và tùy từng trường hợp, căn bệnh có thể từ nhẹ đến nghiêm trọng.

Van tim hư hỏng nói chung được chia thành hai thể loại: Van bị hẹp, nhỏ, trong trường hợp này van mở không ra được hết hoàn toàn; và trong loại thứ hai, van tim đóng lại không được bình thường (Ảnh 23).

Phân tích các loại chính, bệnh van tim được chia ra như sau:

Chứng Aortic Regurgitation, trong loại này hơn một nửa số máu được tim bơm đi dội trở lại tâm thất trái trong thời kỳ tâm trương, gây nên sự thiếu máu và tâm thất ngày càng trương giãn và đẩy lên làm tim sung huyết và suy yếu.

Chứng Aortic Stenosis (hẹp động mạch chủ), do tâm thất trái làm việc quá sức để bơm máu thoát qua các van bị hẹp. Áp suất máu dội lại trong phổi, gây nên cơn thở gấp. Tình trạng này thường tệ hại nhất là xảy ra vào tuổi trung niên và phẫu thuật cũng không giúp được để tránh khỏi cái chết.

Chứng Mitral Regurgitation, suy yếu van nối tâm thất và tâm nhĩ trái. Loại này cũng có thể gây nên do gân và cơ tim mất trật tự hoặc xung quanh van tim bị vôi hóa. Trong lượng máu được bơm, một phần lớn máu thay vì thoát vào trong động mạch chủ lại dội ngược lại vào tâm nhĩ trái.

Chứng hẹp van hai lá, máu vào tâm thất trái bị cản trở do van bị hẹp gây máu chảy ngược lại vào phổi và phần bên phải của tim. Trong ca nghiêm trọng sẽ dẫn đến suy tim. Cơn sốt trong bệnh phong thấp thường là nguyên nhân của chứng bệnh này.

Chứng trệ van hai lá (Mitral Valve Prolapse) hoặc Barlow's Syndrome, một số lượng máu bị rò từ tâm thất qua tâm nhĩ, gây nên tiếng lách cách trong tim, nhưng thường thì loại này không cần chữa trị.

Chứng hẹp cuống phổi (Pulmonic Stenosis), van nối phổi bị hẹp làm tâm thất phải trương giãn. Bệnh này thường do bẩm sinh và cần phẫu thuật.

Chứng Tricuspid Malfunctions, rất hiếm thấy, khi máu đi ngược lại từ van vào buồng bên trái của tim.

Từ nhịp đóng và mở các van tim tạo nên những tiếng đập của tim. Tiếng tim rì rào là bất bình thường gây nên bởi những chu kỳ bơm và có thể nhận biết nhờ ống nghe, lớn hay nhỏ, thấp hay cao hoặc các tính chất khác.

Nói chung, tất cả sự mất bình thường của van tim phát triển từ trong bào thai hoặc trong thời kỳ trẻ con là do sự tiêu thụ không thích đáng các loại ngũ cốc hoặc bà mẹ hay trẻ dùng quá nhiều những loại thực phẩm cực dương. Các loại thức ăn đó gồm: thức ăn và thức uống có đường, sô cô la, mật ong, thực phẩm có nguồn gốc nhiệt đới, các loại thực phẩm nhân tạo chứa hóa chất, thuốc viên và các loại dược phẩm nó chung. Cuối cùng là các khoáng chất thiếu hụt gây nên sự lỏng lẻo ở các van tim hoặc van hẹp lại hoặc bị vôi hóa nguyên do từ các cơn sốt hoặc nhiễm bệnh. Tùy thuộc từng trường hợp và từng cá nhân, các bệnh van tim rất khó để phục hồi được hoàn toàn, nhất là bệnh bẩm sinh. Tuy nhiên tình trạng của bệnh nhân sẽ được cải thiện rõ rệt khi ăn uống đúng đắn, và hầu hết đều không cần phải giải phẫu.

Trong thời gian đầu, nên dùng thực phẩm quân bình, hơi dương một chút (Xem Bảng 24 Cột 1). Tránh dùng các loại đường, trái cây, nước trái cây, chất kích thích, và các loại có chứa hương liệu nhân tạo, dùng rau củ xào đặc biệt là bắp cải, hành tây, cà rốt nên dùng thường xuyên. Thường dùng mỗi lần một đĩa nhỏ rong biển Hiziki hoặc rong arame với một chút dầu và nêm chút tamari cho có vị. Súp Miso nên dùng đều, sẽ giúp làm mạnh van tim cũng như đem lại sự cân bằng cho các buồng tim.

### **Bệnh Tim Do Di Chứng Của Bệnh Phong Thấp và Viêm Phổi**

Trước chiến tranh thế giới lần thứ hai, bệnh tim mạch vành lan tràn và được xem như là một bệnh dịch, hầu hết bệnh tim đều là di chứng của bệnh phong thấp có sốt, hoặc bệnh viêm phổi. Trong đó các triệu chứng của bệnh có thể chặn đứng bởi thuốc penicilin và các loại trụ sinh khác, thì ở một vài nơi trên thế giới bệnh tim mạch vành lan tràn ở những nơi mà người ta ăn uống theo kiểu xã hội hiện đại.

### **Bệnh thấp khớp kèm sốt và Di chứng qua Tim:**

Thấp khớp kèm sốt thấp khớp (Rheumatic fever), phát triển bởi nhiễm liên cầu khuẩn ở cổ họng có thể dẫn đến bệnh méo mó van tim, làm rối loạn chu kỳ bơm máu và kết quả là làm suy tim. Bệnh thấp khớp kèm sốt thường tấn công vào các trẻ còn nhỏ tuổi, ở các bé trai hoặc gái trong các trường tiểu học. Triệu chứng gồm có sốt và đau đớn các khớp, viêm sưng nhiều vùng trên cơ thể và nhiều cơ quan nội tạng. Cơ bệnh thường xuất hiện vào lúc cuối mùa Thu hoặc đầu mùa Xuân. Loại thứ hai là thấp khớp viêm tim (Rheumatic carditis), trong đó màng tim và màng bao van tim bị viêm sưng, kết quả là động mạch chủ và

van hai lá trở nên méo mó, làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến dòng máu chảy ra, vào bên buồng trái của tim. Trong trường hợp bệnh cấp tính sẽ dẫn đến tử vong. Tại nước Mỹ, mỗi năm khoảng 14.000 người tử vong do bệnh tim di chứng từ chứng phong thấp này.

Trong cả hai loại nêu trên, nguyên do gây bệnh đều là tiêu thụ quá nhiều thực phẩm cực dương và cực âm. Thêm vào đó là dùng trứng và các thức ăn có trứng như trứng + xà lách. Loại sốt thấp khớp (Rheumatic fever) là kết quả của việc tiêu thụ quá nhiều thức ăn động vật với các loại như đường, sô cô la, các thức có đường, trái cây có nguồn gốc nhiệt đới và nước trái cây, nước ngọt công nghiệp, đặc biệt là thức uống lạnh và các loại thực phẩm mất quân bình khác.

Để làm bệnh sốt thấp khớp thuyên giảm, cần theo lời khuyên ẩm thực của Bảng 24 Cột 2 trong thời kỳ chữa trị đầu tiên. Súp Miso có chất lượng tốt, gạo lứt, hoặc đại mạch lứt nên dùng thường xuyên. Tránh dùng tất cả các loại thịt động vật, kể cả cá và hải sản, trái cây, nước trái cây, thức ăn sống cho đến khi bệnh tình được cải thiện. Trong bệnh Rheumatic carditis cấp tính, sự can thiệp của Y khoa là cần thiết. Trong ca ít nghiêm trọng hơn của bệnh Rheumatic carditis và bệnh Rheumatic fever thông thường, thực phẩm quân bình, săn sóc đặc biệt tại nhà, nghỉ ngơi sẽ giúp giảm nhẹ cơn bệnh. Tại Phương Đông, bệnh thấp khớp (Rheumatic) và các cơn sốt cao được làm giảm bởi áp cao Cá chép (Carp Plaster). Để chuẩn bị, người ta nạo và nghiền nát tất cả các phần của con cá chép sống. Bọc tất cả cá được nghiền vào một cái khăn dầy và áp vào ngực, cả sau lưng nữa. Trong khi áp cao, nhiệt độ sẽ hạ xuống thấp rất nhanh nên phải theo dõi thường xuyên khoảng 5 phút một lần, khi thấy nhiệt độ đã hạ xuống bình thường, phải lấy cao ra ngay. Trong khi đang làm cao cá, có thể cho bệnh nhân uống trước một muỗng trà máu tươi cá chép rồi đắp cao sau đó.

### **Bệnh Tim do di chứng Phổi :**

Bệnh tim do di chứng phổi, gây ra từ di chứng các loại bệnh Phổi dẫn đến làm nghẽn tắc dòng máu từ phần bên phải của tim. Bệnh huyết áp phổi cao thường do nguyên nhân áp huyết trong các mạch phổi và những nhánh của nó từ mức bình thường 10 đột nhiên tăng lên 12, 40, 60, 80, 100 hay hơn nữa. Bệnh nguyên do từ Tim và Phổi suy yếu, hoặc do sự hình thành các cục máu, nghẽn mạch trong mạch máu phổi.

Bệnh tim do di chứng phổi thường do tiêu thụ trong thời gian quá lâu các loại thực phẩm mất cân bằng gồm các thức ăn cực âm. Đại loại như : Kem lạnh, nước uống đá lạnh, đường, sô cô la, đồ ngọt, pho mát, sữa, bơ, thức ăn có nguồn gốc nhiệt đới, trái cây, nước trái cây và tất cả thức để lạnh. Để làm giảm cơn bệnh, trong thời gian điều trị ban đầu, cần ăn các thức hơi dương hơn (Bảng 24 Cột 1), thức ăn đặc biệt gồm có món hầm rau củ (nishime) như cà rốt, chóp cà rốt, củ sen nấu chung với rong kombu, dùng thường xuyên một lượng nhỏ kinpura nguừ bằng hoặc củ sen; súp miso rất tốt cho bệnh; một lượng nhỏ rong phở tai(kombu) nấu với tương tamari; mỗi ngày dùng hai lần (trong ba ngày) mặn muối + tương + sắn dây. Đắp cao mù tạt vào ngực cho đến khi vùng da nơi đó nóng và đỏ lên (mỗi ngày áp một lần và áp trong ba hay bốn ngày). Tập thở nhẹ nhàng cũng giúp làm mạnh phổi và các mạch máu phổi.

