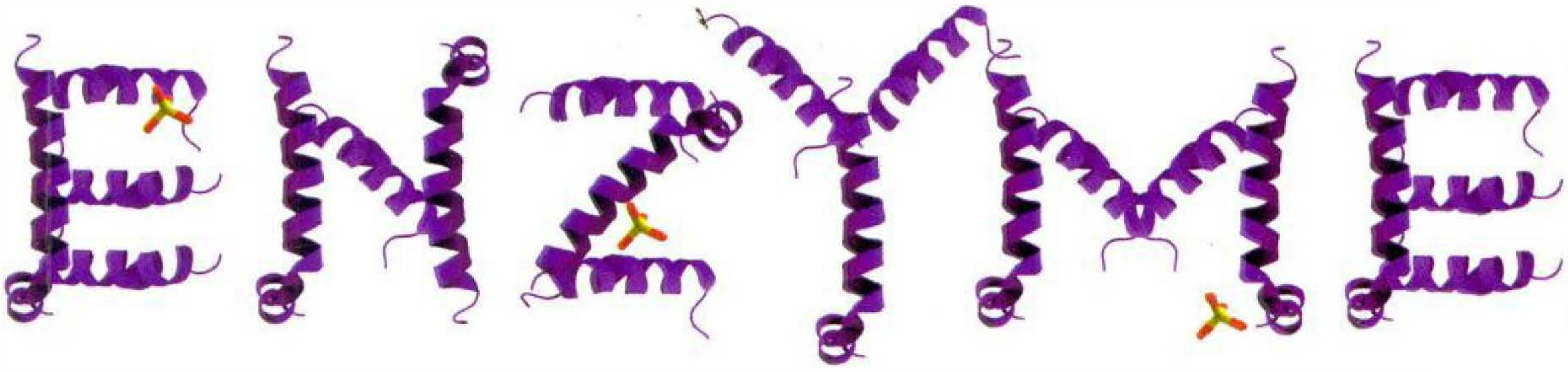
NHÂN TỐ

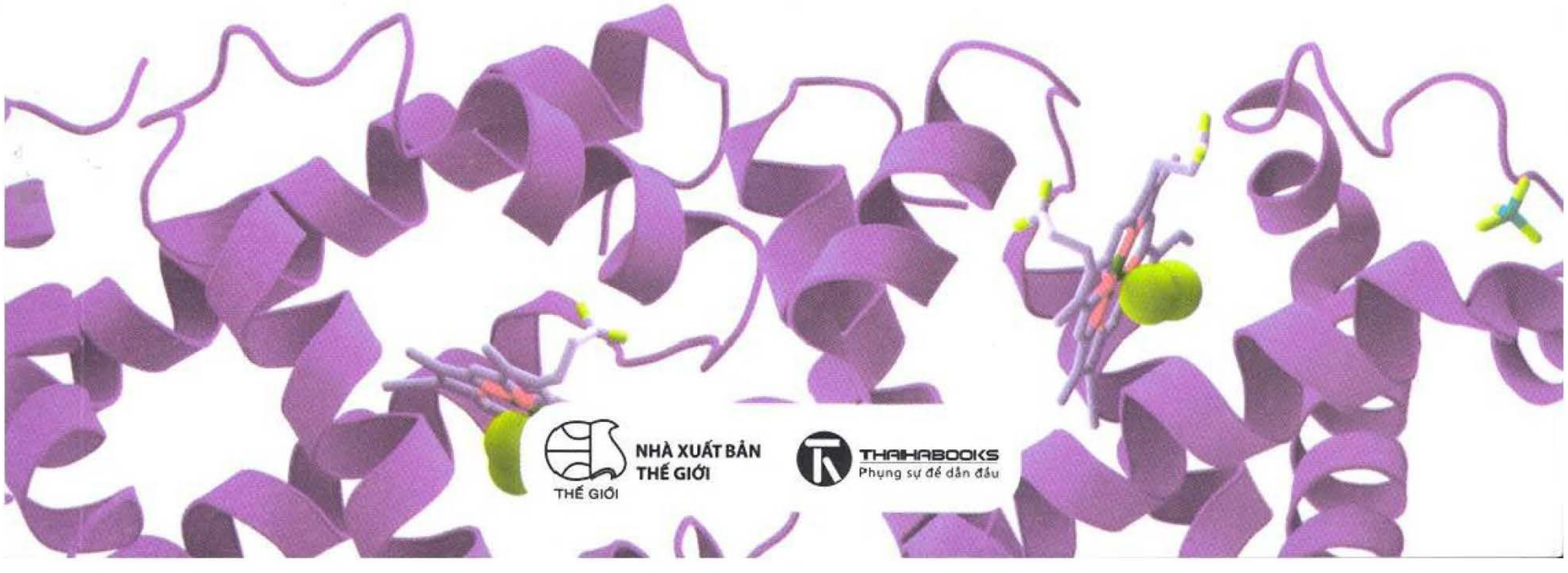


Trẻ hóa

★ ★ ★

HIROMI SHINYA

Như Nữ *dịch*



NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

THAIHABOOKS
Phụng sự để dẫn đầu

NHÂN TỐ ENZYME - TRẺ HÓA

BYOKI NI NARANAI IKIKATA 3 WAKAGAERI-HEN
Copyright©2008 by Hiromi Shinya
Vietnamese Translation copyright © 2017 by ThaiHabooks JSC
All rights reserved.
Original Japanese edition published by
Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan.
Vietnamese translation rights arranged with
Sunmark Publishing, Inc., Tokyo.

NHÂN TỐ ENZYME - TRẺ HOÁ
Bản quyền tiếng Việt © 2017, 2018, 2019 Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Thái Hà.

Biên tập viên Thaihabooks: **Thanh Huyền**
Họa sĩ & Trình bày: **Cẩm Châu - Thu Hiền**

THAIHABOOKS

Công ty Cổ phần Sách Thái Hà
Trụ sở chính: 119 C5 Tô Hiệu -
Nghĩa Tân - Cầu Giấy - Hà Nội
Tel: (024) 3793 0480; Fax: (024) 6287 3238
Chi nhánh TPHCM: 88/28 Đào Duy Anh, Phường 9, Q. Phú Nhuận
Tel: (028) 22532641
Website: www.thaihabooks.com /nhasachthaiha.vn

Thái Hà Books trân trọng cảm ơn mọi ý kiến đóng góp của độc giả.
Mọi thông tin xin gửi về:

- Góp ý về biên tập: publication@thaihabooks.com
- Tư vấn dịch vụ xuất bản: dichvuxuatban@thaihabooks.com

NHÂN TỐ



Trẻ hóa

★ ★ ★

HIROMI SHINYA

Như Nữ *dịch*

Tái bản lần 8

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

THAIHABOOKS
Phụng sự để cân bằng

Chúng tôi tin rằng cuốn sách này cần được xuất bản để tạo điều kiện cho độc giả có cơ hội tiếp cận những thông tin đa chiều trong lĩnh vực sức khỏe. Do mỗi người đều có thể chất và hoàn cảnh khác nhau, Nhà xuất bản Thế Giới và Công ty Cổ phần Sách Thái Hà khuyến nghị quý độc giả tham khảo ý kiến của các chuyên gia y tế trước khi sử dụng những thông tin trong cuốn sách nếu còn vướng mắc. Chúng tôi không chịu trách nhiệm đối với các sai sót hoặc hệ quả từ việc sử dụng những thông tin trong cuốn sách này.

Sức khỏe trong tay bạn. Hãy lựa chọn sáng suốt!

MỤC LỤC

Lời nói đầu 9

Chương 1

SỰ KHÁC NHAU GIỮA "NGƯỜI TRÔNG TRẺ TRUNG" VÀ "NGƯỜI TRÔNG GIÀ CỖI"

Tại sao phụ nữ sau khi chồng mất lại trẻ trung đến vậy? 13

Nhìn vào nước da cũng có thể biết được tuổi của đường ruột 17

Tràng tướng của những người sống lâu hơn trăm tuổi ra sao? 20

Dù là bệnh tật hay lão hóa đều có nguyên nhân liên quan đến tình trạng tràng tướng xấu đi 23

"Thức ăn kích thích quá trình lão hóa" chính là đây 27

Thực phẩm thực vật cho một "làn da mochi", thực phẩm động vật cho một làn da sần sùi 31

Chế độ ăn kiêng atkins làm tràng tướng xấu đi 35

Sự khác biệt giữa béo phì do mỡ nội tạng và béo phì do mỡ dưới da 40

Gan ngỗng vỗ béo thực ra là loại gan nhiễm mỡ quá nhiều dinh dưỡng 48

Hãy nhớ rằng một cốc rượu là một cốc "đánh đổi sự trẻ trung" của bản thân 51

Càng tâm tâm niệm niệm thì bạn lại càng trẻ lâu 57

Chương 2

PHƯƠNG PHÁP LẤY LẠI MỘT CƠ THỂ TƯƠI TRẺ

Điều mà phần lớn các phương pháp chống lão hóa đều bỏ sót 61

Tại sao các dấu hiện lão hóa đầu tiên lại biểu hiện trên da? 65

Không uống nước cũng có thể dẫn đến bệnh ung thư 68

Cơ thể chúng ta luôn cần "nước" 73

Người bị dị ứng phấn hoa hay các loại dị ứng khác hãy uống nước 76

Sau khi uống rượu, sáng hôm sau não sẽ teo lại một cách đáng sợ 80

Cafein trong café làm thúc đẩy quá trình lão hóa 83

Suy nghĩ về việc uống các loại đồ uống thể thao khi vận động 86

Sự khác biệt giữa nước và thành phần nước, giữa muối và thành phần muối 90

Nước tinh khiết và nước cất không phải là nước tự nhiên 95

Chương 3

CÁCH SỐNG GIÚP NÂNG CAO SỨC MẠNH ENZYME

Tại sao khi no bụng ta lại thấy buồn ngủ? 99

Giấc ngủ không chỉ để não được nghỉ ngơi 102

Với người cao tuổi, "ngủ trưa" là thói quen tuyệt vời 106

Thực phẩm tốt cho đường ruột cũng sẽ tốt cho não 109

Hấp thu cafein là làm giảm "tiền tiết kiệm" của não 112

Lão hóa chính là bằng chứng cho việc sức mạnh enzyme đã bị suy yếu 116

Hãy sống sao cho "trái đất được khỏe mạnh" 122

Sống chung với vi sinh vật giúp nâng cao năng lượng enzyme 126

Tại sao các nghệ sĩ piano lại sống lâu đến vậy? 131

Chương 4

NẾU TRÁI TIM TRẺ LẠI, CƠ THỂ CŨNG SẼ TRẺ LẠI

Trùm mafia đã đến trong ngày thứ hai khai trương phòng khám 134

"Ba điều ước" kết thúc trong ảo mộng 137

Người mở lòng, người lại khép chặt lòng mình 141

Kỹ thuật vấn chẩn giúp nâng cao khả năng tự chữa bệnh và khả năng miễn dịch của bệnh nhân 144

Bác sĩ tuyệt đối không được công bố những ngày tháng còn lại của bệnh nhân 148

Tinh thần có một sức mạnh rất lớn 150

Những người suy nghĩ tích cực về việc về hưu sẽ trẻ ra 154

"Quan hệ tình dục có tình yêu" là phương pháp trẻ hóa tuyệt vời nhất 157

Chuẩn đoán "ảnh hưởng thời kỳ mãn kinh" không đáng tin 161

Tính cách dễ mắc bệnh, tính cách khó mắc bệnh 163

Bắt đầu từ bây giờ cũng không muộn 167

Lời kết *172*

LỜI NÓI ĐẦU

Muốn được trẻ trung mãi mãi là nguyện vọng chung của tất cả nhân loại.

Cho dù có những người đàn ông trông có vẻ chẳng quan tâm gì đến mọi chuyện xung quanh hay những người phụ nữ tỏ vẻ không hứng thú vì: "Tôi đã có tuổi rồi nên thế nào cũng được", nhưng thực ra trong thâm tâm họ vẫn luôn mong muốn "được trẻ trung".

Tất nhiên, bản thân tôi cũng luôn mong muốn bản thân mình được trẻ trung mãi.

Tôi sinh năm 1935 (năm Chiêu Hòa thứ 10), đến nay tôi đã 72 tuổi, thật hạnh phúc khi tôi được nhiều người khen ngợi rằng trông tôi trẻ hơn tuổi thật.

Có thể hơi khoe khoang khi nói tôi cũng thường được các cô gái trẻ nhận xét: "Sao trông da dẻ của bác sĩ còn tươi tắn hơn cả tôi thế nhỉ?".

Do đó, trong cuốn sách này tôi sẽ giới thiệu tới các bạn tất cả bí quyết trẻ trung của chính mình.

Trong bí quyết trẻ hóa mà tôi sắp giới thiệu tới các bạn dưới đây hoàn toàn không cần đến bất cứ sự can thiệp nào từ phẫu thuật, thuốc uống hay các dụng cụ chỉnh hình.

Bất cứ ai cũng có thể thực hiện phương pháp này ngay từ bây giờ.

Hơn nữa, phương pháp trẻ hóa này là phương pháp an toàn nhất, hiệu quả nhất mà tôi, một bác sĩ nội soi tiêu hóa, rất tự tin giới thiệu tới các bạn.

Đặc trưng lớn nhất trong phương pháp trẻ hóa mà tôi sẽ giới thiệu tới các bạn trong cuốn sách này chính là tác động cả hai yếu tố của con người là thân thể và tinh thần.

Cho dù cơ thể khỏe mạnh đến đâu nhưng nếu trái tim già yếu thì chắc chắn ta không thể có được "sự tươi trẻ" toát lên từ bên trong con người. Tương tự như vậy, cho dù tâm hồn có tươi trẻ nhưng nếu con người sinh hoạt không điều độ thì cơ thể vẫn sẽ lão hóa đi.

Vậy tại sao con người lại già đi?

Tại sao cùng một độ tuổi mà có người thì trông trẻ trung và có người lại trông già cỗi?

Bản chất lão hóa là gì?

Theo tôi,

"Lão hóa chính là sức mạnh enzyme trong cơ thể chúng ta đang suy yếu."

Có lẽ với những độc giả đã theo dõi bộ sách của tôi thì "enzyme" không còn là một từ xa lạ nữa. Đó chính là tên gọi chung cho các protein được tạo ra trong các tế bào của sinh vật.

Tất cả các hoạt động cần thiết để duy trì sự sống của sinh vật như tổng hợp, phân giải các chất, tiêu hóa, bài tiết, giải độc... đang diễn ra bên trong cơ thể sống đều có sự tham gia của enzyme. Và tôi cho rằng khi sức mạnh của các enzyme này suy yếu thì cơ thể sẽ đi đến lão hóa.

Vậy chúng ta nên làm gì để phòng tránh lão hóa?

Nói một cách đơn giản thì chúng ta cần ăn uống sao cho cơ thể không bị oxy hóa, và sinh hoạt sao cho enzyme không bị tiêu tốn cả về số lượng lẫn chất lượng.

Đồng thời, chúng ta cũng cần tạo thói quen sinh hoạt giúp nâng cao sức mạnh enzyme trong cơ thể.

Nếu nói theo y học thì sự lão hóa của thể xác là chuyện không thể tránh khỏi.

Thế nhưng chúng ta có thể phòng tránh hiện tượng lão hóa hơn mức cần thiết.

Thêm vào đó, chúng ta cũng có thể giúp cơ thể bị lão hóa quá mức trở về trạng thái phù hợp với tuổi thực của bản thân.

Và tuổi "tương ứng với tuổi thực" mà tôi nói ở đây còn trẻ hơn nhiều so với hình dung của mọi người.

Trên thế giới này, không có ai trẻ hơn tuổi thực của mình cả.

Có chăng chỉ là người đúng với tuổi thực và người già hơn tuổi thực mà thôi.

Bạn hiểu điều tôi nói chứ?

Nói cách khác, những người trẻ nhất mà bạn thấy cũng chỉ là những người đang ở trạng thái đúng với tuổi thật của mình.

Sự trẻ trung khiến người khác phải ghen tị thốt lên: "Sao người đó lại trẻ thế nhỉ" thực ra cũng chính là dáng vẻ vốn có đúng với độ tuổi của bạn.

Giữa thân thể và tinh thần của con người có một mối quan hệ khăng khít bền chặt không thể tách rời.

Nếu chỉ làm những việc tốt cho cơ thể hay chỉ làm những việc tốt cho tinh thần thì bạn không thể có được sự trẻ trung thực sự. Con người chỉ có được sự trẻ trung thực sự khi đồng thời thực hiện cả hai việc là trẻ hóa cơ thể và trẻ hóa tâm hồn.

Tôi hi vọng rằng các bạn sẽ thực hiện phương pháp trẻ hóa này và lấy lại được sự trẻ trung, vẻ đẹp và sinh lực vốn có của bản thân.

CHƯƠNG 1

Sự khác nhau giữa "người trông trẻ trung" và "người trông già cỗi"

Tại sao phụ nữ sau khi chồng mất lại trẻ trung đến vậy?

Mong ước được trẻ trung, xinh đẹp của con người thực ra là điều hết sức bình thường đối với một sinh vật sống.

Và cũng chẳng quá lời khi nói đây chính là bản năng của chúng ta.

Vậy, câu hỏi được đặt ra là:

Điểm giống và khác nhau giữa quá trình phụ nữ trở nên trẻ trung và quá trình nam giới trở nên trẻ trung là gì?

Phụ nữ sau khi ly hôn hoặc là đã mất chồng sẽ trở nên trẻ trung hơn. Trong khi đó, đàn ông trẻ trung hơn khi có người yêu trẻ tuổi hay lấy vợ trẻ tuổi.

Tất nhiên, không phải tất cả mọi người đều cho là như vậy, nhưng chắc cũng không phải chỉ có mình tôi có cảm giác chân thực về điều này.

Điều tôi cảm thấy thú vị ở đây là cả hai bên đều có liên quan đến "tình yêu", nhưng nguyên nhân khiến hai bên trẻ trung lại trái ngược nhau. Tất nhiên, cũng có những người do người mình yêu thương mất đi mà rơi vào tình trạng u sầu, trầm uất, khiến enzyme trong cơ thể bị tiêu hao và trở nên già đi trông thấy. Tuy nhiên, việc những phụ nữ sau khi ly hôn hay chồng qua đời đều trẻ trung, tươi tắn là điều mà mọi đàn ông trên thế giới này đều đang nhận thấy.

Vậy tại sao phụ nữ khi mất đi người yêu thương lại trở nên trẻ trung như vậy?

Thực ra điều này là để họ hấp dẫn người yêu mới.

(Có lẽ khi nói như vậy, có người sẽ cảm thấy khó chịu, nhưng đây hoàn toàn là ví dụ thực tế nhìn dưới góc độ sinh vật học, do đó bạn không cần phải khó chịu khi đọc chúng.)

Cơ thể của phụ nữ có cấu tạo để có thể sinh con. Và cơ thể đàn ông có cấu tạo để bảo vệ phụ nữ, người sẽ sinh con cho mình. Chính vì vậy, về mặt bản năng, phụ nữ thường tìm kiếm sự bảo vệ và đàn ông luôn muốn được bảo vệ nửa kia.

Do đó, những người phụ nữ đã mất đi người đàn ông bảo vệ mình tự nhiên sẽ phát huy sức hấp dẫn của bản thân lên mức cao nhất để có thể tìm kiếm được một người đàn ông mới bảo vệ cho mình. Cũng tương tự như vậy, đàn ông khi đã tìm được người phụ nữ để bảo vệ, họ sẽ phát huy sức hấp dẫn của bản thân ở mức cao nhất.

Theo tôi, đó chính là cơ chế khiến phụ nữ sau khi mất chồng lại trở nên xinh đẹp, trẻ trung và đàn ông sau khi cưới được vợ trẻ lại phong độ hơn.

Khi yêu, cả đàn ông và phụ nữ đều trẻ trung, xinh đẹp là do sức mạnh enzyme trong cơ thể được đẩy mạnh nhờ sức mạnh mang tên bản năng.

Chính vì vậy, nếu bạn muốn trẻ trung, xinh đẹp thì tình yêu chính là một phương pháp rất hiệu quả với bạn.

Thế nhưng, cho dù bạn không yêu đương thì trong trái tim của chúng ta vẫn có một sức mạnh có thể nâng cao sức mạnh enzyme trong cơ thể lên giống như khi ta yêu, thậm chí còn lớn hơn thế nữa. Đó chính là "nguồn động lực mạnh mẽ" mong muốn biến giấc mơ thành hiện thực, mong muốn bản thân có ích với một ai đó...

Đây là sức mạnh chỉ có ở con người mà không có ở các loài động vật khác.

Bất cứ ai trong chúng ta đều mong muốn được khỏe mạnh và sống lâu.

Và tương tự như thế, bất cứ ai trong chúng ta cũng mong muốn được trẻ trung mãi mãi.

Đó đều là bản năng của chúng ta. Nhưng tôi hy vọng các bạn có thể suy nghĩ sâu thêm một chút, suy nghĩ xem mình sống lâu để làm gì, hay mình trẻ trung, khỏe mạnh thì có thể làm được điều gì.

Tại sao lại cần suy nghĩ về điều đó? Đó là vì chính những suy nghĩ ấy sẽ tạo cho các bạn một sức mạnh tinh thần giúp nâng cao sức mạnh của enzyme trong cơ thể lên mức cao nhất, hay nói cách khác là tạo cho các bạn nguồn động lực to lớn.

Tại sao bạn lại muốn trẻ trung, xinh đẹp?

Tôi muốn trẻ trung là vì tôi có nguyện vọng muốn đưa y tế dự phòng đi sâu vào xã hội. Nếu có thể thì tôi hy vọng 30 năm sau tôi vẫn có thể cống hiến cho xã hội với vai trò là một bác sĩ như hiện tại.

Dù các phương pháp sống khỏe của tôi có tốt cho sức khỏe đến mấy nhưng với cơ thể già nua, nhăn nheo theo tuổi tác thì chắc chẳng ai có thể ủng hộ và tin tưởng tôi được cả. Bởi thế nên trong việc giúp mọi người nhận thấy sự tuyệt vời của y tế dự phòng, sự trẻ trung đối với tôi là một điều hết sức quan trọng.

Nhìn vào nước da cũng có thể biết được tuổi của đường ruột

Cho dù là lần khám đầu tiên, chỉ cần nhìn vào gương mặt của bệnh nhân là tôi biết tràng tướng của người đó tốt hay xấu.

Bởi dựa theo kinh nghiệm thực tế, tôi biết rằng người trông già hơn tuổi sẽ có tràng tướng xấu.

Người có nhân tướng tốt cũng sẽ có tràng tướng tốt, người có tràng tướng kém thì nhân tướng cũng không tốt.

Để mọi người không hiểu nhầm, "nhân tướng" mà tôi nói ở đây không phải chỉ sự tốt xấu về tài năng, nhân phẩm của con người thông qua các bộ vị thân thể mà là tình trạng của da, sắc mặt, vẻ mặt, độ sáng của con ngươi...

Phần lớn mọi người sau khi có tuổi thì thân thể cũng bắt đầu suy yếu, thế nên mọi người đều cho rằng việc trông già nua là điều không thể tránh khỏi.

Thế nhưng, suy yếu ở mức độ nào mới có thể coi là "không tránh khỏi"?

Tất nhiên, càng lớn tuổi thì cơ thể chúng ta càng suy yếu. Dù có là người trông trẻ trung đến đâu thì cũng chẳng có ai hơn 70 tuổi mà có thể trông như mới 20 được. Mặc dù vậy, chúng ta vẫn thấy có những người "trông trẻ hơn tuổi", như chỉ mới 50, 60 tuổi. Trong khi cũng có những người "trông già hơn tuổi", như thể

đã 80, 90 tuổi vậy. Những cảm giác "đúng với tuổi" mà chúng ta hay mơ hồ cảm giác được cũng không hề đáng tin. Bởi đó chỉ là sự mơ hồ khi so sánh bản thân với những người xung quanh hay đối chiếu theo kinh nghiệm mà thôi. Chẳng hề có tiêu chuẩn nào cho việc "suy yếu theo đúng tuổi" cả.

Vậy giữa "người trông trẻ trung" và "người trông già cỗi" có điểm gì khác nhau?

Đặc điểm lớn nhất khiến ta phán đoán một người là "trẻ" khi nhìn họ chính là "da". Làn da căng bóng, mịn màng sẽ tạo ấn tượng về sự trẻ trung, và điều mà phụ nữ, những người luôn có mong ước được trẻ trung, xinh đẹp mãi mãi, quan tâm nhất cũng chính là sự suy yếu của da như: nếp nhăn, nám, sạm đen...

Và lý do tôi nói tràng tướng và nhân tướng có mối quan hệ mật thiết cũng nằm ở đây. **Khi tràng tướng xấu đi thì bộ phận thay đổi lớn nhất nếu nhìn từ bên ngoài chính là "da".**

Có lẽ các chị em phụ nữ đều đã biết điều này, bởi vì tình trạng táo bón kéo dài, cơ thể sẽ xuất hiện các vấn đề về da như nổi mụn, da khô...

Vậy tại sao táo bón lại dẫn đến các vấn đề về da?

Đường ruột là cơ quan tiêu hóa, hấp thu thức ăn trong cơ thể. Nếu đường ruột khỏe mạnh, các chất dinh dưỡng cần thiết sẽ được hấp thu đầy đủ, còn các chất

cặn bã, thức ăn thừa hay các loại độc tố sinh ra trong ruột sẽ được bài tiết ra ngoài cơ thể theo phân.

Tuy nhiên, khi bị táo bón, những độc tố này không được bài tiết hoàn toàn ra ngoài cơ thể. Kết quả là những độc tố bị tích tụ lại bên trong đường ruột sẽ cần tìm một lối ra cho mình, và chúng sẽ từ thành ruột đi vào huyết quản, thông qua huyết quản di chuyển khắp toàn thân. Đến cuối cùng, chúng sẽ thoát ra ngoài cơ thể thông qua tuyến mồ hôi trên da, nhưng khi đó, chúng cũng đồng thời gây tổn thương cho da. Đó chính là quá trình từ táo bón đến các vấn đề về da.

Nói tóm lại, nguyên nhân sinh ra các vấn đề về da khi bị táo bón chính là các độc tố tích tụ trong đường ruột.

Câu chuyện về mối quan hệ giữa táo bón và vấn đề da khô này rất hay được viện dẫn khi nói về mối quan hệ mật thiết giữa đường ruột và da.

Ngay cả chứng viêm da dị ứng cũng được biết đến phần nhiều là do đồ ăn và khi tăng cường được chức năng miễn dịch ở đường ruột thì chứng viêm da này cũng được trị khỏi.

Làn da của những người có các vấn đề về đường ruột chắc chắn sẽ biểu hiện các tín hiệu nào đó cho vấn đề này. Và ngược lại, người đang gặp các vấn đề về da mà không phải do các nguyên nhân bên ngoài chắc chắn đang gặp vấn đề về đường ruột.

Hiện tượng trông già hơn tuổi thật thực ra chính là biểu hiện cho việc dạ dày bị suy yếu hơn tuổi thật.

Tràng tướng của những người sống lâu hơn trăm tuổi ra sao?

Việc đường ruột của một người suy yếu hơn so với tuổi thật cũng đồng nghĩa với việc tuổi thọ của người đó đang bị rút ngắn lại.

Khi nói tình trạng tốt, xấu của tràng tướng có quan hệ mật thiết với tuổi thọ của con người, có lẽ sẽ có người cho rằng khi tràng tướng của mình xấu đi theo năm tháng và cuối cùng trở nên giòn cứng thì cũng là lúc bản thân đang chờ đợi cái chết đến. Tuy nhiên, sự thực lại không phải như vậy.

Tất nhiên, cũng có những người do tràng tướng xấu đi, cơ thể bị bệnh và dẫn đến cái chết. Tràng tướng của những người đó chắc chắn không tốt một chút nào. Tuy nhiên, với những người sống đến hết tuổi thọ tự nhiên của mình, chết vì già yếu thì tràng tướng của họ lại rất đẹp.

Tôi cũng đã khám dạ dày cho rất nhiều người cao tuổi, và có một điều thú vị là những người có tràng tướng cực kỳ xấu đều trong khoảng 85 tuổi, người cao tuổi nhất cũng chỉ đến 90 tuổi. Cho đến giờ tôi vẫn chưa gặp trường hợp nào sống hơn trăm tuổi mà có tràng tướng cực kỳ xấu cả. **Người lớn tuổi nhất mà tôi**

khám cho đến hiện tại là một người đã 105 tuổi, và đường ruột của người này rất mềm, rất đẹp.

Từ 90 tuổi trở lên, hầu như không có ai có tràng tướng xấu, và theo tôi đây là một thông tin rất đáng để tìm hiểu. Bởi qua đó, ta có thể thấy được giới hạn tuổi thọ của những người có tràng tướng kém.

Theo y học hiện đại ngày nay, giới hạn tuổi thọ của con người được cho là vào khoảng 120 tuổi. Và những người sống lâu trên trăm tuổi về cơ bản đều có một đường ruột rất đẹp. Hay nói cách khác, những người lớn tuổi này chính vì có đường ruột đẹp như thế nên mới có thể sống lâu đến vậy.

Trong cuốn *Nhân tố enzyme – Thực hành*, tôi đã nói về chuyện người thường xuyên hút thuốc lá mà vẫn sống đến 90 tuổi. Và tôi cũng đưa ra giải thích là: "90 tuổi thường được coi là sống thọ, nhưng nếu người đó không hút thuốc thì chắc chắn sẽ sống thọ hơn nữa." Có lẽ đây chính là giới hạn tuổi thọ của những người đang duy trì những thói quen ăn uống, sinh hoạt có hại cho sức khỏe.

Tuy nhiên, bạn đừng hiểu nhầm rằng có thể sống được đến 90 tuổi là quá đủ, nên bạn có thể ăn thỏa thuê các món mình yêu thích hay không cần phải cai rượu, bỏ thuốc lá...

Dù là thói quen ăn uống hay thói quen sinh hoạt, mặc dù cùng làm một điều giống nhau nhưng tổn hại

mà cơ thể nhận được thì lại khác nhau tùy theo thể trạng từng người.

Ví dụ, dựa vào những kinh nghiệm lâm sàng của bản thân và các số liệu về "thói quen ăn uống" của người bệnh, tôi chắc chắn rằng bệnh viêm loét đại tràng hay bệnh Crohn có liên quan đến việc hấp thu quá nhiều các sản phẩm từ sữa, đặc biệt là sữa bò. Tuy nhiên, tôi lại không thể nói chắc chắn được cơ thể người hấp thu bao nhiêu sản phẩm từ sữa thì sẽ phát bệnh. Lý do là sự khác biệt giữa các cá nhân là rất lớn.

Không phải tất cả những người hút thuốc đều sẽ bị ung thư gan, tương tự như thế, có những người mỗi tuần chỉ uống hai, ba ly sữa là đã phát bệnh, nhưng cũng có người uống hẳn một lít mỗi ngày mà vẫn không sao. Sự khác biệt giữa các cá nhân lớn đến mức như vậy đấy.

Mặc dù có sự khác biệt to lớn như vậy, nhưng nếu bạn vẫn cứ duy trì thói quen ăn uống, sinh hoạt làm tiêu hao enzyme thì chắc chắn cơ thể sẽ bị tổn hại.

Dù là người trẻ tuổi nhưng nếu bạn vẫn duy trì thói quen ăn uống khiến đường ruột phải làm việc quá tải, hay sinh hoạt không điều độ khiến tiêu tốn enzyme trong cơ thể thì bạn đang tiến bước trên con đường lão hóa đường ruột. Việc tuổi thực mới có 30 tuổi trong khi tuổi đường ruột đã lên đến 70 tuổi là điều hoàn toàn có thể xảy ra.

Có thể khi còn trẻ, khả năng phục hồi của enzyme diệu kỳ (enzyme nguyên mẫu) khá cao nên các dấu hiệu lão hóa có thể nhìn thấy bằng mắt sẽ không thể hiện ra ngoài.

Nhưng khi đến độ tuổi trung niên, lượng sản sinh enzyme chống lão hóa như SOD (SuperOxide Dismutase) trong cơ thể giảm sút, vấn đề lão hóa ở đường ruột dường như chỉ chờ đến thời điểm này để nhanh chóng phát triển, các hiện tượng lão hóa sẽ nhanh chóng lan rộng ra toàn thân. Để tình trạng ấy không diễn ra, bạn cần phải chú ý đảm bảo dạ dày, đường ruột luôn trong trạng thái khỏe mạnh.

Dù là bệnh tật hay lão hóa đều có nguyên nhân liên quan đến tình trạng tràng tướng xấu đi

Trong thời gian gần đây, các liệu pháp chống lão hóa – anti aging đang được nhiều người chú ý. Trong số đó có không ít liệu pháp chỉ xử lý phần ngọn của những bộ phận đã bị lão hóa như tiêm axit hialuronic vào vùng da có nếp nhăn, tiêm botox khiến da khó bị nhăn...

Cũng giống như các liệu pháp trị bệnh, tôi cho rằng nếu không giải quyết nguyên nhân mà chỉ xử lý phần kết quả biểu hiện ra bên ngoài thì các liệu pháp chống lão hóa này thực sự không có ý nghĩa gì cả.

Và theo tôi, chống lão hóa thực sự phải là loại bỏ nguyên nhân gây lão hóa trong cơ thể.

Tôi cho rằng nguyên nhân lớn nhất khiến tình trạng lão hóa tiến triển chính là "oxy hóa". Hay nói cách khác, tình trạng các tế bào bị tổn thương do oxy hóa, không thể tạo ra các tế bào bình thường chính là lão hóa.

Khi các vật chất oxy hóa tiến vào cơ thể hay khi cơ thể phát bệnh, thứ bảo vệ cho các tế bào không bị tổn thương chính là rất nhiều chất chống oxy hóa, đặc biệt là enzyme SOD. Chính vì vậy, **nếu lượng enzyme trong cơ thể càng nhiều thì cơ thể càng khó bị oxy hóa, hay chính là khó bị lão hóa.**

Và phương pháp tốt nhất để duy trì lượng enzyme trong cơ thể ở mức cao chính là duy trì thói quen sinh hoạt, ăn uống tốt, giúp cải thiện tràng tướng.

Khi tràng tướng xấu đi, cơ thể sẽ phải tiêu tốn một lượng lớn enzyme để phân giải các độc tố trong đường ruột, khiến cho lượng enzyme trong cơ thể giảm sút, dẫn đến khả năng chống oxy hóa của cơ thể cũng bị giảm xuống.

Thêm vào đó, đường ruột còn là nơi sinh sống của rất nhiều các vi khuẩn thường trú trong cơ thể, đây là các vi khuẩn có vai trò quan trọng trong việc giúp đỡ các lợi khuẩn trong đường ruột sản sinh ra enzyme nhiều hơn và giúp cơ thể duy trì sức khỏe. Khi môi trường đường ruột kém đi, các vi khuẩn thường trú vốn có

xu hướng chuyển thành lợi khuẩn nay lại chuyển thành hại khuẩn, khiến cho năng lượng enzyme được sản sinh bị suy giảm mãnh liệt.

Ngoài ra, tràng tướng xấu đi còn tạo ra một nguyên nhân nữa thúc đẩy quá trình lão hóa của cơ thể.

Đó chính là chức năng miễn dịch bị suy giảm.

Đường ruột là cơ quan miễn dịch lớn nhất trong cơ thể con người. Khi có các chất gây hại tiến vào cơ thể, đường ruột là nơi có phản ứng nhanh nhất, hơn hẳn bất cứ cơ quan nào và các thông tin về vật chất gây hại sẽ được đường ruột chuyển đến hệ miễn dịch. Nếu vật chất gây hại này đang ở trong đường ruột, hệ thống miễn dịch sẽ kích thích, tạo hiện tượng tiêu chảy để bài tiết độc tố ra ngoài cơ thể. Nếu vật chất gây hại đang ở bộ phận khác thì hệ miễn dịch sẽ gửi đến các tế bào miễn dịch và loại bỏ dị vật.

Các bạch cầu – có chức năng bảo vệ cơ thể khỏi các dị vật từ môi trường ngoài như vi rút, tế bào NK (tế bào tiêu diệt tự nhiên – natural killer) – được biết đến như là tế bào miễn dịch giúp tiêu diệt cả các tế bào ung thư trong cơ thể, hay những "tế bào bạch huyết" như macrophage, tế bào T, tế bào B... thực ra có đến 60% - 70% tồn tại trong đường ruột.

Như vậy, đường ruột là cơ quan đảm nhiệm vai trò chỉ huy trong hệ thống miễn dịch bao phủ khắp toàn cơ thể.

Đường ruột là cơ quan kỳ diệu, không chịu sự chi phối của não

Khi cơ thể rơi vào trạng thái chết não, nếu không có các cơ quan hô hấp nhân tạo thì tim, phổi sẽ ngừng hoạt động. Tuy nhiên, đường ruột cho dù không nhận được mệnh lệnh từ não vẫn có thể thực hiện tốt chức năng của nó như hấp thu dinh dưỡng nếu có thức ăn đi vào cơ thể và bài tiết các chất không cần thiết ra bên ngoài.

Ngoài ra, cơ thể chúng ta còn có hai phần của hệ thần kinh tự chủ là thần kinh giao cảm và phó giao cảm. Hệ thần kinh tự chủ giữ được cân bằng là nhờ hai loại thần kinh trên luân phiên đảm nhậm vai trò chỉ huy. Trong khi các cơ quan như não, tim, phổi chịu sự chi phối của thần kinh giao cảm – hệ thần kinh có ưu thế khi cơ thể rơi vào trạng thái căng thẳng hay hưng phấn thì dạ dày, đường ruột lại chịu sự chi phối của thần kinh phó giao cảm – hệ thần kinh có ưu thế khi cơ thể ngủ nghỉ, thư giãn.

Khi cơ thể mệt mỏi, chúng ta sẽ muốn nằm xuống và nghỉ ngơi là do khi đó, thần kinh phó giao cảm sẽ hoạt động mạnh và tạo ra môi trường giúp hệ miễn dịch hoạt động tốt.

Tuy nhiên, dù cơ thể chúng ta có tuân theo sự chỉ huy của đường ruột, thì nếu chính bản thân chỉ huy đó bị hỗn loạn thì hệ thống miễn dịch trong cơ thể cũng không thể đảm bảo đầy đủ chức năng của mình.

Đó cũng là lý do vì sao dạ dày không khỏe mạnh sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe của toàn cơ thể.

Tràng tướng chuyển biến xấu không chỉ làm cho lượng enzyme trong cơ thể bị giảm sút mà còn khiến khả năng sản sinh enzyme bị suy giảm, đồng thời cũng làm giảm khả năng miễn dịch.

Chức năng miễn dịch trong cơ thể và sức mạnh enzyme có mối quan hệ tương quan như vậy.

Khi quá trình lão hóa phát triển thì cơ thể dễ bị mắc bệnh là do nguyên nhân của hai vấn đề này đều có nguồn gốc từ việc tràng tướng chuyển biến xấu.

"Thức ăn kích thích quá trình lão hóa" chính là đây

Để giữ cho tràng tướng được tốt, đẹp, lý tưởng nhất là bạn có thể thực hiện và duy trì "Bảy phương pháp sống khỏe" mà tôi đã đề cập trong cuốn *Nhân tố Enzyme - Thực hành*.

Cụ thể, bảy phương pháp đó là "ăn uống đúng cách", "nước tốt", "bài tiết đúng cách", "hít thở đúng cách", "vận động điều độ" và "ngủ nghỉ hợp lý". Các phương pháp này mang lại những hiệu quả bổ trợ cho nhau, nên chúng ta cần phải thực hiện đồng thời tất cả bảy phương pháp. Tuy nhiên, trong số các bệnh nhân cũng có người cảm thấy: "Cùng một lúc không thể thay đổi cả bảy điều này, tôi nên bắt đầu từ đâu thì tốt hơn?"

Khi đó, tôi đã trả lời họ rằng: "Trước hết anh/ chị hãy cải thiện từ việc ăn và uống."

Trong các cuốn sách trước, tôi cũng đã nói nhiều lần về việc **cơ thể chúng ta đang "tái sinh" bằng quá trình trao đổi chất mỗi ngày, mà nguyên liệu cho việc ấy chính là những thực phẩm tiến vào từ miệng chúng ta.**

Chính vì vậy, thật không quá lời khi nói việc chúng ta có thể "tái sinh tốt" hay không có liên quan đến "thức ăn" và "nước uống" mỗi ngày của chúng ta.

Nhiều người chỉ chú ý đến giá trị dinh dưỡng hay lượng calo trong thức ăn, nhưng những yếu tố đó lại không thể ngăn chặn quá trình lão hóa trong cơ thể. Nếu bạn mong muốn được trẻ trung mãi mãi thì điều cần thiết là phải chú ý đến chế độ ăn uống giúp đường ruột được trẻ trung.

Vậy những loại thực phẩm như thế nào làm thúc đẩy quá trình lão hóa? Loại thực phẩm nào giúp ngăn chặn quá trình lão hóa?

Trước hết, chúng ta hãy tìm hiểu từ những loại thực phẩm làm thúc đẩy quá trình lão hóa.

Loại đầu tiên tôi giới thiệu tới các bạn là "thực phẩm đã bị oxy hóa". Thực phẩm đã bị oxy hóa sẽ sản sinh ra một lượng lớn các gốc tự do oxy hóa trong cơ thể, làm tổn thương các tế bào và khiến cơ thể phải tốn một lượng lớn enzyme để giải độc.

Khi bạn gọt vỏ táo hay khoai tây và để một lúc, bạn sẽ thấy bên ngoài quả táo hay củ khoai tây bắt đầu chuyển sang màu nâu. Đó chính là biểu hiện chúng đã bị oxy hóa do bề mặt chúng tiếp xúc với oxy trong không khí.

Thời gian tiếp xúc với không khí càng dài thì thực phẩm lại càng bị oxy hóa. Các loại thực phẩm cũ hay đã nấu được một thời gian đều đang trong quá trình oxy hóa, do đó chúng ta cần tránh xa các loại thực phẩm này. Khi mua nguyên liệu nấu nướng, bạn nên mua các loại rau thịt ít bị cắt, gọt nhất. Cắt, gọt nguyên liệu ngay trước khi ăn sẽ hạn chế quá trình oxy hóa xuống mức tối đa.

Còn một điều tôi muốn các bạn chú ý là các loại nguyên liệu thực phẩm bị oxy hóa ngay từ ban đầu. Tiêu biểu cho loại này chính là dầu ép. Trong quá trình sản xuất, dầu đã bị oxy hóa rồi, do đó các bạn nên sử dụng chúng ở mức tối thiểu.

Loại thực phẩm tiếp theo chính là "thực phẩm động vật".

Các thực phẩm động vật, đặc biệt là "thịt" có thể gọi là loại thực phẩm làm đẩy nhanh quá trình lão hóa.

Có một thời gian dài ở Nhật, người ta cho rằng nếu không ăn thịt thì cơ thể không có sức, và nếu không ăn thịt thì không lớn lên được. Tuy nhiên, liệu đó có phải là sự thực không?

Ăn nhiều thịt giúp vóc dáng người Nhật trở nên to cao, vạm vỡ hơn là sự thực. Nhưng điều này lại liên quan đến nhiều lý do khác nhau. Đó là, hấp thu nhiều protein động vật sẽ thúc đẩy quá trình tăng trưởng của cơ thể.

Hay nói cách khác, bản thân việc ăn thịt không làm cho cơ thể to lớn hơn mà việc hấp thu nhiều protein động vật làm thúc đẩy tốc độ tăng trưởng vốn diễn ra chậm, kết quả là cơ thể trở nên to lớn nhanh chóng.

Mặc dù các bạn thấy hai kết quả này giống nhau, nhưng thực ra những việc đang diễn ra trong cơ thể lại hoàn toàn khác nhau. Tốc độ tăng trưởng diễn ra nhanh hơn không hẳn đã là điều tốt. Bởi **"tốc độ tăng trưởng nhanh" cũng có nghĩa là khi đến một độ tuổi nhất định sẽ kéo theo "tốc độ lão hóa nhanh".**

Trong số các bệnh rối loạn di truyền bẩm sinh khiến con người bị lão hóa với tốc độ cao ngay khi còn trẻ, có một bệnh nan y gọi là "hội chứng progeria". Người mắc bệnh này sẽ bị lão hóa ngay cả khi còn là một đứa trẻ. Bởi tốc độ trưởng thành (tương đương với tốc độ lão hóa) diễn ra quá nhanh, khiến cơ thể bệnh nhân còn chưa tiến vào thời kỳ trưởng thành đã bị lão hóa.

Ngoài ra, chất béo trong thịt không thể tan chảy tốt với điều kiện thân nhiệt của người, dẫn đến hậu quả là máu sẽ bị đông lại.

Thân nhiệt của các loại trâu, bò, lợn, gà... mà chúng ta hay ăn cao hơn thân nhiệt của người và thường ở mức 38,5 – 40 độ. Chất béo của các loại thịt này sẽ ở trạng thái ổn định nhất khi ở mức nhiệt như thế. Do đó, khi tiến vào cơ thể người có thân nhiệt thấp hơn là 37 độ, các chất béo này sẽ đông đặc lại. Và chất béo đông đặc sẽ khiến cho máu bị đông lại.

Khi máu tuần hoàn kém, chúng sẽ không thể vận chuyển các chất dinh dưỡng đến hết các cơ quan trong cơ thể, gây tổn hại đến quá trình trao đổi chất và thúc đẩy quá trình lão hóa.

Bạn hãy nhớ rằng "thực phẩm đã bị oxy hóa" và "thực phẩm động vật" (đặc biệt là các loại thịt) là hai loại thực phẩm làm đẩy nhanh quá trình lão hóa trong cơ thể.

Thực phẩm thực vật cho một "làn da mochi", thực phẩm động vật cho một làn da sần sùi

Trước đây, người Nhật có một làn da đẹp nổi tiếng thế giới. Người ta thường nói da người Nhật mịn màng như đồ gốm, và da người phương Tây không thể nào so bì nổi. Thế nhưng, đó cũng chỉ là một quá khứ huy hoàng mà thôi.

Vậy tại sao người Nhật lại đánh mất làn da đẹp nhường ấy?

Da của người Nhật sớm bị suy yếu là do sự thay đổi trong thói quen ăn uống.

Trong những buổi diễn thuyết của mình, tôi thường để một vài phụ nữ trẻ trong hội trường chạm thử vào da mình và so sánh với làn da của họ. Bởi tôi muốn họ trực tiếp cảm nhận được các phương pháp sống khỏe tôi đang thực hiện giúp ngăn ngừa quá trình lão hóa hiệu quả như thế nào.

Tự mình nói điều này thì hơi xấu hổ, nhưng làn da của tôi vẫn giữ được sự căng mịn và không ai nghĩ đó là làn da của người 70 tuổi. Tôi cũng không có những nếp nhăn hay xuất hiện trên da người già như những người đàn ông cùng tuổi.

Cũng có người hỏi tôi để có được làn da như thế thì "ông đã làm những gì?", hay "ông đã đi thẩm mỹ ở đâu?"... Nhưng thực sự, ngoài những phương pháp sống khỏe của mình thì tôi không có một phương pháp đặc biệt nào khác.

Luôn giữ đường ruột khỏe, đẹp, uống đầy đủ nước là bạn hoàn toàn có khả năng ngăn cản quá trình lão hóa ở da. Người Nhật từng có một làn da đẹp, đặc biệt là "làn da mochi" có độ đàn hồi tốt, căng, mịn màng như bánh mochi, là nhờ văn hóa ẩm thực trước đây của Nhật Bản giúp con người tạo ra một làn da mịn màng như thế. **Ngày nay, phần lớn người Nhật Bản đã mất đi**

làn da mochi là do chúng ta đã đánh mất nền văn hóa ẩm thực cổ truyền.

Vậy nền văn hóa ẩm thực như thế nào mới tạo ra được một làn da mochi mịn màng đến vậy?

Đó chính là "chế độ ăn tập trung vào thực phẩm thực vật với món chính là ngũ cốc".

Bữa ăn truyền thống của người Nhật có món chính là gạo lứt và các ngũ cốc khác, ăn cùng với canh miso, rau củ, tảo biển và một chút cá. Trong thời kỳ phát triển kinh tế cao độ sau chiến tranh, người Nhật bắt đầu chán ghét bữa ăn trông có vẻ đạm bạc như thế và các món ăn Âu Mỹ xa hoa như bít tết, hamburger... đã bắt đầu chiếm mất vị trí của những món ăn truyền thống này.

Tuy nhiên, bữa ăn tập trung vào thực phẩm thực vật và món chính là ngũ cốc mới là bữa ăn lý tưởng đối với đường ruột của con người nói chung, chứ không chỉ người Nhật.

Sự thật này đã được toàn thế giới công nhận khi "Báo cáo McGovern" được công bố ở Mỹ năm 1977. Báo cáo này đã chỉ ra rằng chế độ ăn lý tưởng nhất đối với con người chính là chế độ ăn của người Nhật trước thời kì Genroku (1688 – 1704). Chế độ ăn trước thời kỳ Genroku có món ăn chính là gạo lứt chứ không phải là gạo trắng, hay nói cách khác là gạo chưa chế tinh. Trong gạo lứt có chứa nhiều tinh bột, đường, chất xơ

thực phẩm, vitamin, khoáng chất và nhiều enzyme. Các chất carbohydrate chất lượng tốt này được cơ thể hấp thu, tiêu hóa tốt, và cũng không phải lo lắng về vấn đề sản sinh ra các độc tố dễ hình thành khi hấp thu protein hay chất béo. Thêm vào đó, gạo lứt chứa nhiều chất xơ thực phẩm, giúp cơ thể giải quyết được vấn đề táo bón cũng như giúp cơ thể dễ bài tiết các chất cặn bã và độc tố.

Ngoài ra, trong lớp mầm đã bị tách đi ở gạo trắng còn có thành phần "axit phytic" có tác dụng thúc đẩy quá trình đào thải tàn dư thuốc bảo vệ thực vật. Thật đáng tiếc khi phần lớn ngũ cốc, rau củ hiện nay đều sử dụng thuốc bảo vệ thực vật trong quá trình sản xuất. Và để nhanh chóng bài tiết các chất bảo vệ thực vật trong cơ thể, hy vọng rằng các bạn có thể đưa gạo lứt vào trong món chính của mình.

Giá trị thực sự trong bữa ăn kiểu Nhật đối với người Nhật không chỉ đơn thuần là bữa ăn vì sức khỏe. Các "món ăn truyền thống" được người Nhật kế thừa và phát huy trong hàng nghìn năm chính là những món ăn thích hợp nhất, lý tưởng nhất cho cơ thể người Nhật.

Mỗi người có một năng lực xử lý thực phẩm khác nhau, thêm vào đó, khả năng di truyền của mỗi người cũng không đồng đều. Ví dụ: Một dân tộc đã hình thành thói quen ăn thịt từ hàng nghìn năm như người châu Âu và một dân tộc quen ăn thực phẩm thực vật trong

hơn một nghìn năm như người Nhật có sự khác biệt lớn về khả năng kháng cự với protein và chất béo động vật.

Bản thân các món ăn Âu Mỹ cho đến nay vẫn là loại thực phẩm gây hại cho sức khỏe của chính người Âu Mỹ, những người có khả năng xử lý cao về mặt di truyền đối với các loại thực phẩm động vật. Do đó, nếu người Nhật, vốn có khả năng kháng cự kém về mặt di truyền đối với các loại thực phẩm động vật, tiếp tục ăn các món ăn Âu Mỹ thì người Nhật sẽ phải chịu những tổn hại sức khỏe còn lớn hơn nữa.

Thực phẩm thích hợp nhất đối với người Nhật chính là ẩm thực Nhật Bản.

Khi nào người Nhật có thể quay lại với nền văn hóa ẩm thực tập trung vào thực phẩm thực vật thì khi đó người Nhật sẽ lấy lại được làn da mà cả thế giới phải ghen tỵ.

Chế độ ăn kiêng atkins làm tràng tướng xấu đi

Có người cho rằng các loại thực phẩm có chứa nhiều tinh bột thường dễ gây béo nên để giảm cân cần hạn chế tối đa các chất tinh bột này. Tuy nhiên, nếu liên tục không ăn tinh bột trong hơn sáu tháng thì tràng tướng chắc chắn sẽ xấu đi.

Ở Mỹ từng có một phương pháp ăn kiêng khá nổi tiếng là phương pháp ăn kiêng low-carb (ăn kiêng hạn chế

tối đa tinh bột) tên là Atkins. Tôi đã khám cho rất nhiều người đang trong quá trình thực hiện phương pháp ăn kiêng Atkins này, nhưng tràng tướng của họ đều không tốt. Đặc biệt, trong số những người thực hiện phương pháp này hơn một năm, có những trường hợp nguy hiểm đến mức có đường ruột rất cứng, lòng ruột hẹp và bên trong đã phát triển nhiều túi thừa hai bên trái, phải thành ruột (bề mặt cơ quan bị kéo căng ra, tạo thành các khoảng không dưới dạng bướu nhỏ).

Trước đây có một thời gian tôi đã sống gần văn phòng của tiến sỹ Robert C. Atkins, người đã đề xướng phương pháp ăn kiêng Atkins này. Thế nên, tôi đã từng khuyến cáo ông ấy rằng: "Phương pháp ăn kiêng của ông là sai lầm. Chế độ ăn giảm tinh bột sẽ làm tràng tướng chuyển biến xấu và có nguy cơ gây tổn hại đến sức khỏe. Tôi đã khám đường ruột cho nhiều bệnh nhân của ông. Nếu được thì ông hãy đến chỗ tôi một lần, ít nhất là để xác nhận lại điều đó."

Thế nhưng lúc đó tiến sỹ Robert Atkins đã không chấp thuận: "Không đời nào có chuyện đó". Và sau đó, ông ấy bị một cơn đau tim, khiến cơ thể bị tàn phá và sau cùng ông ấy đã mất năm 2003, khi chỉ mới 72 tuổi. Còn tôi, người phản đối phương pháp của ông ấy vẫn sống khỏe mạnh và đã đón sinh nhật lần thứ 72 vào một năm sau đó.

Như vậy là các bạn cũng đủ hiểu được phương pháp ăn uống của ai giúp cơ thể khỏe mạnh hơn rồi đúng không?

Phương pháp ăn kiêng Atkins cũng có cùng nguyên lý với việc các bệnh nhân tiểu đường bị gầy đi khi cơ thể không thể tự tiết ra insulin.

Thông thường, cơ thể chúng ta hấp thụ carbonhydrate làm lượng đường trong máu tăng lên, từ đó kích thích tuyến tụy tiết ra insulin. Insulin là hoóc môn tác động đến màng tế bào của các tế bào trong cơ thể, thúc đẩy quá trình hấp thu đường trong máu vào các tế bào. Bệnh tiểu đường xảy ra khi hoạt động của tuyến tụy bị kém đi khiến cho quá trình tiết insulin của cơ thể bị suy yếu hoặc cơ thể không thể tự tiết insulin được nữa.

Khi insulin không được tiết ra, lượng đường trong máu không được hấp thu vào các tế bào sẽ khiến cho cơ thể luôn trong trạng thái cảm thấy đói. Cơ thể bị đói sẽ bắt đầu phân giải mỡ trong cơ thể, chuyển hóa thành năng lượng để lấy lại sức lực. Chính vì thế mà những bệnh nhân tiểu đường mới gầy đi.

Vấn đề là quá trình chuyển hóa chất béo ấy cũng làm sản sinh ra một chất là "ketone", một chất oxy hóa cực mạnh. Ketone có thể được bài tiết qua nước tiểu, mồ hôi hay thậm chí là hô hấp. Tuy nhiên, khi lượng ketone nhiều hơn mức cơ thể có thể bài tiết được thì máu trong cơ thể vốn dĩ có tính kiềm nhẹ sẽ bị chuyển sang tính axit. Và trong trường hợp xấu còn dẫn đến

nguy cơ mắc bệnh "toan ceton" (bệnh máu nhiễm axit), chứng bệnh nguy hiểm liên quan đến tính mạng.

Cho dù chưa phát triển đến mức như bệnh toan ceton, nhưng nếu các bạn hiểu được rằng "oxy hóa = lão hóa" thì chắc các bạn cũng hiểu phương pháp giảm cân này tuyệt đối không tốt cho cơ thể chút nào.

Phương pháp ăn kiêng Atkins thay vì kích thích cơ thể đốt cháy mỡ thừa để giảm cân như các phương pháp khác thì lại hấp thu nhiều protein khiến cơ thể bị oxy hóa, gây tổn thương tới chất béo, cơ thịt và thậm chí cả các cơ quan trong cơ thể để có thể giảm được cân.

Trong số những người thực hiện phương pháp ăn kiêng Atkins này, có nhiều người gặp phải các vấn đề như đau nửa đầu, co thắt cơ bắp, tiêu chảy... Đây chính là những tín hiệu SOS khẩn cấp do cơ thể phát ra báo hiệu tình trạng thiếu hụt năng lượng khẩn cấp trong cơ thể.

Một vấn đề khác nữa trong phương pháp ăn kiêng Atkins chính là hoàn toàn không có giới hạn về lượng hấp thu protein và chất béo động vật vào cơ thể.

Những người thực hiện phương pháp này dù ăn rất nhiều protein động vật nhưng lại không béo là do lượng protein dư thừa không được cơ thể hấp thu mà bị bài tiết ra ngoài cơ thể. Có lẽ bạn sẽ cho rằng ăn nhiều mà không béo thì thật tốt. Nhưng đây lại là một quan niệm sai lầm.

Bởi protein dư thừa không được bài tiết nguyên xi như vậy mà sẽ trải qua một lần phân giải thành axit amin, axit amin này lại được phân giải lần nữa và phải được bài tiết ra ngoài theo đường nước tiểu.

Chưa kể đến việc trong quá trình phân giải các chất này, cơ thể sẽ lãng phí lượng lớn enzyme, quá trình phân giải amino axit còn khiến sản sinh ra nhiều axit có hại trong cơ thể như ure, ammoniac, axit pyruvic... làm cho máu bị nhiễm tính axit.

Máu bị nhiễm axit này sẽ cần phải có canxi để trung hòa, do đó cơ thể lại phải lấy canxi từ xương và răng để thực hiện quá trình này. Ngoài ra, những người không hấp thu đủ nước sẽ khiến nước tiểu đặc hơn, gây tổn thương lớn tới thận.

Một vấn đề khác là protein không thải ra theo đường phân. Trong phương pháp ăn kiêng Atkins cũng có hướng dẫn người luyện tập bổ sung nhiều rau củ, nhưng nếu không hấp thu các loại tinh bột tốt giàu chất xơ thực phẩm thì cơ thể không hình thành đủ lượng phân. Khi lượng phân không đủ, quy trình lưu thông trong dạ dày, đường ruột sẽ gặp cản trở khiến tràng tướng xấu đi.

Ngoài ra, phương pháp ăn kiêng này còn khiến máu bị đông do hấp thu quá nhiều chất béo động vật, khiến cho khí oxy và các chất dinh dưỡng không được vận chuyển đầy đủ đến các cơ quan trong cơ thể.

Khi khí oxy và các chất dinh dưỡng không được cung cấp đầy đủ, ty thể trong các tế bào sẽ không hoạt động được, dẫn đến các tế bào không thể thực hiện tốt quá trình trao đổi chất và kéo theo hiện tượng lão hóa tại nhiều nơi trong cơ thể.

Gầy và khỏe mạnh không đồng nghĩa với nhau. Dù thể trọng có giảm được bao nhiêu chăng nữa mà các cơ quan bên trong đã già nua, lão hóa thì cũng chẳng có ý nghĩa gì cả.

Nếu bạn muốn giảm cân một cách khỏe mạnh, bạn cần phải hấp thu đầy đủ các loại thực phẩm thực vật có thành phần carbonhydrate tốt như gạo lứt, ngũ cốc chưa tinh chế... và hấp thu đủ nước cho cơ thể. Tôi không khuyến khích các bạn thực hiện các phương pháp giảm cân kịch liệt như phương pháp Atkins này, các bạn vẫn có thể vừa giảm gánh nặng cho cơ thể, duy trì dạ dày, đường ruột ở trạng thái tốt, vừa giảm cân một cách hiệu quả và khỏe mạnh.

Sự khác biệt giữa béo phì do mỡ nội tạng và béo phì do mỡ dưới da

Trước kia, vấn đề ăn kiêng vốn chỉ có những phụ nữ trẻ mới quan tâm, để ý. Nhưng trong thời gian gần đây, số nam giới trung, cao niên đang nỗ lực giảm cân cũng tăng lên nhanh chóng.

Tình trạng này bắt nguồn từ nỗi sợ hãi mang tên "metabolic syndrome".

Metabolic syndrome nói một cách đơn giản là trạng thái béo phì do mỡ nội tạng, kết hợp thêm hai hay nhiều tình trạng như đường huyết cao, cao huyết áp, mỡ máu cao, dễ dẫn đến tình trạng xơ cứng động mạch.

Đến năm 1998, WHO (Tổ chức Y tế Thế giới) đã đặt tên cho chứng bệnh này là metabolic syndrome (hội chứng chuyển hóa), và khi các tiêu chuẩn chẩn đoán về hội chứng này được công bố thì hội chứng này đã được cả thế giới quan tâm. Hiệp hội Nội khoa Nhật đã công bố các tiêu chuẩn chẩn đoán bệnh ở Nhật Bản vào năm 2005 như sau:

① Béo bụng trung tâm, với vòng eo trên 85cm với nam và trên 90cm với nữ;

② Lượng đường huyết khi đói trên 110mg/dl;

③ Huyết áp tâm thu trên 130mHg, hoặc huyết áp tâm trương trên 85mHg, hoặc đáp ứng cả hai điều kiện trên;

④ Nồng độ chất béo trung tính trong máu đạt trên 150mg/dl hoặc HDL cholesterol trong máu dưới 40mg/dl, hoặc có cả hai điều kiện trên.

Nếu có biểu hiện ① và có thêm hai hay ba biểu hiện từ ② đến ④ tức là bệnh nhân đang mặc chứng rối loạn chuyển hóa.

Đặc trưng lớn nhất của chứng rối loạn chuyển hóa là, mặc dù là chứng bệnh ở người béo phì nhưng lại không thấy xuất hiện ở người béo phì do lớp mỡ dưới da mà lại thấy ở người béo phì do lớp mỡ nội tạng.

Khi lượng calo hấp thu nhiều hơn lượng calo tiêu hao, phần dư thừa sẽ tích trữ trong cơ thể dưới dạng chất béo. Các chất béo này lại chia làm hai loại, một loại tích tụ ngay dưới da gọi là "lớp mỡ dưới da", và một loại tích tụ xung quanh các cơ quan nội tạng gọi là "lớp mỡ nội tạng".

Đặc trưng của người béo phì do lớp mỡ dưới da là khu vực có mỡ tích tụ khá mềm, có thể dùng tay để bóp, véo. Phần lớn những phụ nữ trung niên, những người hay bị gọi là có bụng ba ngấn đều là người béo phì do lớp mỡ dưới da.

Ngược lại, béo phì do lớp mỡ nội tạng là do mỡ tích tụ xung quanh các cơ quan nội tạng đúng như tên gọi. Cụ thể hơn nữa là chất béo dư thừa sẽ tích tụ ở khoảng giữa cơ thịt quanh bụng (cơ bụng) và các cơ quan nên đặc trưng của người bị béo phì dạng này là chỉ có phần bụng bị phì ra. Lớp mỡ nội tạng không thể ấn, véo bằng tay nên khi sờ vào bụng sẽ có cảm giác cứng. Phần lớn đàn ông trung niên khi bị béo phì và bị gọi là "bụng trống" đều thuộc loại béo phì do lớp mỡ nội tạng này.

Tại sao tôi lại chỉ tập trung chú ý vào loại "béo phì do lớp mỡ nội tạng" này? Đó là vì hầu hết những người

đồng thời bị các bệnh đường huyết cao, cao huyết áp và mỡ máu cao, đều ở dạng béo phì do lớp mỡ nội tạng.

Những chứng bệnh này dù chỉ phát bệnh riêng lẻ thì cũng có thể gây nguy hiểm rất cao tới cơ thể con người, một khi chúng cùng xảy ra thì sẽ dẫn đến các chứng bệnh cực kỳ nguy hiểm như xơ cứng động mạch... Chính vì vậy, tôi hy vọng có thể gióng lên hồi chuông cảnh báo đối với hội chứng chuyển hóa này trước khi tình hình trở nên nghiêm trọng hơn.

Tất nhiên, theo những kinh nghiệm lâm sàng của bản thân tôi thì giữa người béo phì do lớp mỡ nội tạng và người béo phì do lớp mỡ dưới da có tràng tướng khác biệt rõ ràng.

Mặc dù không phải là tất cả nhưng trong số những người bị béo phì do lớp mỡ dưới da cũng có khá nhiều người có tràng tướng mềm, đẹp. Hay nói cách khác,trong số những người bị béo phì do lớp mỡ dưới da cũng có nhiều người có sức khỏe tốt. Tuy nhiên, tràng tướng của những người béo phì do lớp mỡ nội tạng lại đặc biệt không tốt. Chứng béo phì do lớp mỡ nội tạng này chắc chắn đã phá hoại sức khỏe của con người.

Đường ruột của người tích tụ nhiều mỡ nội tạng khá cứng và có nhiều túi thừa. Thậm chí cũng có người nhìn từ bên ngoài thì không thấy béo nhưng thực ra trong cơ thể lại tích tụ rất nhiều mỡ nội tạng gọi là "béo phì thể ẩn". Khi nội soi đường ruột có tích tụ nhiều mỡ thừa

như thế, tôi sẽ nhận ra ngay vì có cảm giác rõ rệt về đường ruột rất dày.

Như vậy, mỡ dưới da và mỡ nội tạng có ảnh hưởng hoàn toàn khác nhau tới tràng tướng, và nếu cứ để tình trạng đó kéo dài thì có thể sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe toàn thân.

Hấp thu quá nhiều chất béo động vật sẽ tạo thành mỡ nội tạng

Giờ thì chắc các bạn đã hiểu mỡ nội tạng có ảnh hưởng xấu tới sức khỏe con người chúng ta.

Vậy tại sao có người béo phì do mỡ nội tạng và có người lại béo phì do mỡ dưới da?

Thực ra, y học hiện đại ngày nay vẫn cho rằng cả mỡ nội tạng và mỡ dưới da đều hình thành do hấp thu quá nhiều năng lượng, hay nói cách khác là ăn quá nhiều và thiếu vận động, mà chưa biết được nguyên nhân của sự khác biệt.

Nói cách khác, chúng ta vẫn chưa biết được nguyên nhân tại sao lại hình thành nên mỡ dưới da và tại sao lại hình thành nên mỡ nội tạng.

Chính vì vậy, các chính sách cải thiện hội chứng chuyển hóa cũng rơi vào tình trạng chung chung với các phương pháp khái quát nhất là "hạn chế ăn" và tăng cường "vận động".

Cũng có ý kiến cho rằng mỡ nội tạng dễ chuyển hóa thành nguồn năng lượng khi sử dụng cơ bắp nên thông thường, nam giới với cơ bắp nhiều hơn phụ nữ sẽ dễ tích tụ mỡ dưới da hơn. Tuy nhiên, đây chỉ là sự so sánh tương đối, và cũng có rất nhiều phụ nữ bị béo phì do lớp mỡ nội tạng.

Thêm vào đó, mặc dù không có đủ các biểu hiện hình thành hội chứng chuyển hóa, nhưng phần lớn những người bị béo phì thể ẩn có nhiều mỡ nội tạng là người ít vận động và có ít cơ bắp.

Như vậy, tôi cho rằng không thể khẳng định chắc chắn cứ có nhiều cơ bắp là sẽ dễ bị tích tụ mỡ dưới da.

Vậy thứ gì đã tạo nên lớp mỡ nội tạng này?

Cả mỡ nội tạng và mỡ dưới da đều có nguyên liệu từ bữa ăn hằng ngày của chúng ta, do đó tôi đã làm so sánh về lịch sử, thói quen ăn uống giữa những người tích nhiều mỡ nội tạng với những người tích mỡ dưới da.

Và tôi đã nhận ra một sự khác biệt rõ ràng.

Đó chính là sự khác biệt trong lượng hấp thu chất béo động vật giữa hai nhóm người. **Phần lớn những người tích tụ nhiều chất béo nội tạng đều hấp thu lượng lớn thịt đầy mỡ hoặc các sản phẩm từ sữa có thành phần chất béo cao.**

Cũng có người bị béo phì do lớp mỡ dưới da và vẫn thích các món dầu mỡ, nhưng những người đó lại hấp thu nhiều món sử dụng dầu có nguồn gốc thực vật. Một ví dụ dễ hình dung là những người thích ăn món thịt heo chiên xù tonkatsu chiên bằng mỡ lợn sẽ dễ tích tụ mỡ nội tạng, còn người thích ăn món tempura chiên bằng dầu mè lại dễ tích tụ mỡ dưới da.

Còn về việc tại sao hấp thu nhiều chất béo động vật lại khiến cơ thể tích tụ mỡ nội tạng thì cho đến nay chúng ta vẫn chưa tìm ra được cơ chế này.

Tuy nhiên, mặc dù cùng là chất béo động vật, nhưng những người hấp thu nhiều chất béo trong thịt hay các sản phẩm từ sữa, thay vì dầu cá, có xu hướng tích tụ mỡ nội tạng, từ đó có thể thấy có khả năng cao là chất béo của các loài động vật có thân nhiệt cao hơn thân nhiệt người như trâu, bò, lợn, gà... có quan hệ tới việc hình thành mỡ nội tạng.

Việc cơ thể con người tích tụ calo dư thừa dưới dạng mỡ dưới da chính là một dạng chuẩn bị để chống chọi với lúc đói. Trong trường hợp không thể ăn hay uống ngay lập tức, chính chất béo này sẽ cung cấp năng lượng và nước cho cơ thể.

Có lẽ bạn sẽ ngạc nhiên khi nghe nói chất béo cung cấp nước cho cơ thể, nhưng nếu bạn biết rằng thứ tích trữ trong bướu lạc đà, loài động vật cực giỏi chịu khát và sống trên sa mạc, là chất béo thì chắc bạn cũng có thể

hiểu được rằng chất béo có vai trò quan trọng trong việc cung cấp nước cho cơ thể.

Nếu lớp mỡ dưới da là kho tích trữ năng lượng và nước cho cơ thể thì lớp mỡ nội tạng tích trữ vì cái gì?

Tôi đã nghĩ đến một khả năng cho vấn đề này, đó có thể là "bộ giảm xóc" để bảo vệ đường ruột khỏi các tổn thương do ăn quá nhiều chất béo động vật.

Người hấp thu nhiều chất béo động vật hay protein động vật sẽ hấp thu ít enzyme hơn từ các bữa ăn hằng ngày, đồng thời còn phải tiêu tốn một lượng lớn enzyme để phân giải độc tố sinh ra trong quá trình tiêu hóa và hấp thu, hay các độc tố sản sinh trong cơ thể. Chính vì vậy, lượng enzyme diệu kỳ tích trữ trong cơ thể cũng bị giảm sút. Đồng thời, môi trường bên trong đường ruột cũng chuyển biến xấu, làm gia tăng các vi sinh vật có hại, gây viêm trong đường ruột, niêm mạc ruột khi đó cũng chịu các kích thích này, histamine và các gốc tự do oxy hóa được sản sinh với số lượng lớn, cuối cùng dẫn đến tình trạng dị ứng mẫn cảm.

Nói tóm lại, lớp mỡ nội tạng này tích tụ là để bảo vệ đường ruột – mà do hấp thu thừa protein, chất béo động vật đã trở nên cứng hơn, lòng ruột hẹp hơn, ngắn hơn và mẫn cảm hơn – khỏi các kích thích bên ngoài.

Tuy nhiên, cho đến nay tôi vẫn chưa biết được cơ chế hình thành nên mỡ nội tạng.

Những điều tôi vừa nêu cho đến nay vẫn chỉ là giả thuyết y học, tuy nhiên với hơn 30 năm làm điều tra về thói quen ăn uống của bệnh nhân và những kinh nghiệm thực tiễn của mình, tôi chắn chắn rằng những người hấp thu nhiều chất béo động vật có xu hướng tích tụ nhiều mỡ nội tạng là sự thực.

Tôi cũng hy vọng rằng các nhà nghiên cứu sẽ tìm hiểu sâu hơn về vấn đề này và làm sáng tỏ cơ chế hình thành mỡ nội tạng trong cơ thể con người.

Gan ngỗng vỗ béo thực ra là loại gan nhiễm mỡ quá nhiều dinh dưỡng

Một yếu tố nữa mà tôi cho là nguyên nhân gây ra mỡ nội tạng là "cồn".

Người ta biết rằng hấp thu quá nhiều cồn sẽ khiến gan bị nhiễm mỡ.

"Gan nhiễm mỡ" là tình trạng mỡ tích tụ nhiều trong gan.

Gan là cơ quan quan trọng trong cơ thể, giúp tích trữ các chất dinh dưỡng đã được hấp thu tại đường ruột, chuyển hóa chúng thành dạng mà cơ thể dễ sử dụng và vận chuyển chúng đến các cơ quan trong cơ thể.

Ví dụ: Protein được hấp thu phân giải thành amino axit tại đường ruột, sau đó sẽ được gửi đến gan. Tại đây,

amino axit sẽ được tái tổ hợp thành các protein cần thiết đối với con người và được chuyển đến các cơ quan khác.

Tương tự như vậy, chất béo được phân giải, hấp thu tại đường ruột sẽ được tái tạo thành cholesterol, photpholipid hay chất béo trung tính... tại gan và được gửi đến các cơ quan trong cơ thể.

Để thực hiện được quy trình ấy, dù là gan khỏe mạnh cũng thường xuyên có 3 – 5% chất béo. Tuy nhiên, khi chức năng gan suy giảm, hay lượng dinh dưỡng được vận chuyển đến gan quá nhiều trong thời gian dài, sự cân bằng giữa cung và cầu sẽ bị phá vỡ, dẫn đến mỡ tích tụ nhiều trong gan. Trạng thái gan có mỡ tích tụ nhiều như vậy gọi là gan nhiễm mỡ. Thông thường, khi gan có mỡ chiếm trên 30% sẽ bị coi là gan nhiễm mỡ.

Điển hình cho loại gan nhiễm mỡ quá thừa dinh dưỡng chính là món gan ngỗng vỗ béo, một loại nguyên liệu cao cấp trong ẩm thực Pháp.

Gan ngỗng vỗ béo là gan của ngỗng hay vịt trời được cho ăn thức ăn nhiều quá mức cần thiết. Bạn hãy thử so sánh chúng với gan gà, vịt thông thường là sẽ thấy trong gan ngỗng vỗ béo này có chứa nhiều mỡ đến mức nào.

Nguyên nhân của gan nhiễm mỡ ngoài việc "dư thừa dinh dưỡng", còn có nguyên nhân là do cơ thể hấp thu quá nhiều cồn, tạo thành tình trạng gan nhiễm mỡ "tính cồn".

Cơ chế gan nhiễm mỡ do hấp thu quá nhiều cồn hơi khác với trường hợp ăn quá nhiều.

Cồn cũng được hấp thu trong dạ dày, tuy nhiên 20% trong số đó được hấp thu tại dạ dày. Cồn được chuyển từ dạ dày đến gan sẽ được phân giải thành acetaldehyde, một chất độc mạnh đối với cơ thể. Chất acetaldehyde này còn được phân giải thành axit acetic dưới tác động của enzyme, và cuối cùng là bị phân giải thành nước và khí cacbon dioxit rồi được bài tiết ra ngoài cơ thể.

Tuy nhiên, trong suốt quá trình phân giải ấy, cồn không chỉ phải đi qua gan một lần là đã hoàn thành hết mọi việc. Lượng cồn không được phân giải hết hay acetaldehyde sẽ đi khắp cơ thể nhiều lần cho tới khi chúng được phân giải hoàn toàn. Và trạng thái cồn di chuyển khắp cơ thể như vậy chính là trạng thái "say" rượu. Nếu acetaldehyde không được phân giải hết mà tồn đọng lâu trong cơ thể sẽ sinh ra hiện tượng đau đầu, buồn nôn do độc tính của nó. Đó chính là bản chất của việc "say đến ngày thứ hai".

Việc phân giải cồn cần đến nhiều giai đoạn, và trong mỗi giai đoạn lại cần tiêu tốn enzyme, do đó về tổng thể, cơ thể sẽ bị tiêu tốn lượng lớn enzyme. Không dừng lại ở đó, quá trình phân giải cồn còn sản sinh ra nhiều gốc tự do oxy hóa và việc phân giải các gốc tự do oxy hóa này cũng tốn nhiều enzyme không kém.

Khi đó, nếu cơ thể có đủ enzyme thì không có vấn đề gì. Tuy nhiên, ở những người thường xuyên hấp thu quá nhiều cồn, cơ thể vốn đã rơi vào trạng thái thiếu hụt enzyme nên không thể phòng tránh tác hại của các gốc tự do oxy hóa gây ra cho cơ thể. Kết quả là các tế bào gan sẽ bị các gốc tự do oxy hóa gây tổn thương, hình thành nên các lỗ hở trên gan.

Khi đó, để lấp lại các lỗ hở này, gan sẽ tận dụng "lớp mỡ" ở gần đó nhất. Hay nói cách khác, tình trạng lặp đi lặp lại giữa việc tế bào gan bị tổn thương do độc tố phát sinh trong quá trình phân giải rượu và phục hồi khu vực bị tổn thương bằng chất béo đã gây nên tình trạng gan nhiễm mỡ do cồn. Điều tương tự cũng xảy ra khi sử dụng lượng lớn dược phẩm trong thời gian dài.

Hãy nhớ rằng một cốc rượu là một cốc "đánh đổi sự trẻ trung" của bản thân

Từ những lý do như trên mà tôi cho rằng chính việc hấp thu quá nhiều "thực phẩm động vật" và "cồn" là đầu sỏ làm gia tăng lượng mỡ nội tạng và làm thúc đẩy quá trình lão hóa trong cơ thể.

Hiện nay, phương pháp trị liệu thông thường dành co những người mắc hội chứng chuyển hóa chính là "chế độ ăn uống cân bằng, hạn chế calo" và "vận động". Tất nhiên, lượng mỡ nội tạng trong cơ thể cũng có thể

giảm bớt thông qua vận động, tuy nhiên để cơ thể không tiếp tục tích tụ mỡ nội tạng mới thì cần thêm một chút chú ý trong vấn đề ăn uống.

Tôi cho rằng chúng ta không nên nghĩ đơn giản chỉ là hạn chế lượng calo, thực hiện chế độ ăn cân đối, mà nên chú ý tới các kết quả lâm sàng, chỉ ra những loại thực phẩm như thế nào sẽ có tác động ra sao tới cơ thể và hạn chế hấp thu các loại thực phẩm dễ biến đổi thành chất béo nội tạng.

Nền dinh dưỡng học hiện đại hoàn toàn không chú ý đến "nguồn gốc" của protein dù là protein động vật hay thực vật. Tuy nhiên, dựa theo những số liệu lâm sàng của tôi thì hai loại protein này gây ra những ảnh hưởng hoàn toàn khác nhau tới cơ thể con người.

Chính vì vậy, tôi luôn hướng dẫn các bệnh nhân tích tụ nhiều mỡ nội tạng trong cơ thể trước hết phải giảm thức ăn động vật một cách tối đa. Dù bạn có muốn ăn nhiều thế nào đi nữa thì mỗi tháng cũng chỉ nên ăn thịt 1, 2 lần với lượng nhỏ, còn cá có chất béo khác nên có thể ăn hai lần mỗi tuần. Ngoài ra, bạn nên tăng cường hấp thu protein có nguồn gốc thực vật như các loại đậu...

Tiếp đó, để cải thiện tràng tướng, bạn nên thực hiện chế độ ăn với món chính là gạo lứt kết hợp cùng các loại ngũ cốc khác, và các món phụ là rau củ, tảo biển, hoa quả. Đồng thời, bạn cũng đừng quên uống đủ nước

để cải thiện các quá trình lưu thông trong cơ thể như tuần hoàn máu, bạch huyết hay lưu thông trong dạ dày, đường ruột.

Khi thực hiện phương pháp này, bạn không chỉ làm giảm được lượng mỡ nội tạng trong cơ thể mà sau thời gian ba tháng đến nửa năm, tràng tướng của bạn cũng sẽ được cải thiện rõ rệt.

Cơ thể chúng ta luôn hướng đến một trạng thái tốt nhất và luôn nỗ lực để cải thiện từng chút một. Thứ phá hoại những nỗ lực ấy của cơ thể thực ra lại chính là "những ham muốn" của con người chúng ta.

Mình muốn ăn ngon, mình muốn ăn thật nhiều, mình muốn uống thêm rượu... những ham muốn ấy chỉ làm cơ thể lãng phí nhiều enzyme và khiến các cơ quan phải làm việc quá tải mà thôi.

Thêm vào đó, rượu còn đòi hỏi phải có sự tiết chế nhiều hơn so với thực phẩm động vật.

Có người vẫn hay nói rằng "rượu rất có lợi", nhưng thực ra đây lại là một sai lầm tai hại. Rượu đối với cơ thể có trăm hại mà không có lấy một lợi. Đặc biệt, những người uống rượu kém càng cần chú ý nhiều hơn nữa.

Tôi, người bình thường vốn không uống một giọt rượu, trước đây đã từng bị lả đi ở sân golf ở Florida do uống nhầm một ít đồ uống có cồn.

Hôm đó là một ngày khá nóng nực nên khi hoàn thành được nửa vòng và quay lại câu lạc bộ, tôi đã ở trong trạng thái mất nước. Khi ấy, tôi định kiếm chút gì đó để uống nên đã đến quầy bar. Vợ tôi, người cùng chơi một vòng với tôi, đã gọi một ly nước ép trái cây có cồn tên là "Pina colada", còn tôi do hoàn toàn không uống được rượu nên đã gọi một ly "Virgin pina colada" không có cồn.

Có lẽ do thói quen "lady fist" (ưu tiên phụ nữ) ở Âu Mỹ nên người ta đã pha nước cho vợ tôi trước, sau đó không rửa kỹ dụng cụ và lại làm một ly "Virgin pina colada" cho tôi. Do đó, trong ly nước của tôi có lẫn thêm một chút xíu cồn.

Ngay khi vừa uống một ngụm đầu tiên, tôi đã biết trong ly nước này có cồn nên tôi không tiếp tục uống nữa, thế nhưng như vậy cũng đã là quá trễ rồi. Sau 1, 2 phút, tôi nhận thấy huyết áp của mình bắt đầu tăng cao, nhịp tim cũng tăng lên. Khi đó, tôi cảm thấy may mắn vì mình mới chỉ uống một ngụm nhỏ và chỉ cần nằm nghỉ trên sô pha trong câu lạc bộ một lúc là không có chuyện lớn gì xảy ra. Tuy nhiên, lần đó cũng là lần tôi cảm nhận rõ độc tính mạnh mẽ của cồn.

Tôi vẫn cho rằng lượng cồn trong ly nước của tôi lúc đó thực sự rất nhỏ, bởi sau đó chính vợ tôi và nhân viên pha chế đã tự mình uống thử ly nước đó để xác nhận,

nhưng cả hai người đều hoàn toàn không cảm thấy có cồn trong đó.

Có thể các bạn sẽ thấy trường hợp giống như của tôi là hơi cực đoan, nhưng tôi hy vọng các bạn biết rằng độc tính của rượu đối với mỗi người là khác nhau. Bởi thực ra có đến 50% người Nhật được cho là không có enzyme phân giải rượu trong cơ thể.

Mặc dù vậy, như tôi đã đề cập trong các cuốn sách trước, vẫn có những người uống được kha khá rượu là do enzyme có tính chất có thể dễ được chuyển đến những vùng cần sử dụng.

Ngay cả những người uống rượu kém sau một thời gian luyện tập cũng có thể uống được một lượng rượu nhất định. Thế nhưng nếu tiếp tục uống trong thời gian dài, cơ thể sẽ cảm thấy bất an, bực bội, và enzyme dùng trong giải độc sẽ bị tập trung ưu tiên sử dụng để giải tỏa cảm giác này.

Thêm vào đó, việc phân giải rượu khiến cơ thể tiêu tốn một lượng lớn enzyme nên bạn cũng không cần cảm thấy vui mừng khi mình có thể uống được rượu đâu.

Có lẽ rượu có những lợi ích như giúp con người giải tỏa căng thẳng hay đóng vai trò là chất bôi trơn trong các mối quan hệ. Thế nhưng, nếu muốn hướng đến các mục đích ấy thì ta hoàn toàn có thể nghĩ đến các phương pháp khác ngoài rượu.

Tôi hy vọng rằng các bạn có thể ý thức rõ rằng uống rượu là việc ép buộc quá mức đối với cơ thể.

Đặc biệt với phụ nữ lại càng cần phải chú ý hơn nữa, do cơ thể phụ nữ có tiết ra một loại hoóc môn nữ tính là estrogen nên thời gian cơ thể phụ nữ chuyển hóa cồn còn lâu hơn cơ thể nam giới nên dễ dẫn đến ngộ độc cồn.

Sau kỳ kinh nguyệt, có nhiều phụ nữ dễ bị say cũng là do vào thời điểm này lượng estrogen trong cơ thể đang tăng mạnh. Tốn thời gian chuyển hóa cồn cũng có nghĩa là thời gian độc tố lưu lại trong cơ thể lâu hơn, dẫn đến các nguy cơ lớn hơn do cồn gây ra. **Trong thời gian gần đây, ngày càng có nhiều phụ nữ thích uống rượu, nhưng các bạn nên biết rằng mỗi cốc rượu bạn uống là một cốc bạn đánh đổi sự trẻ trung của chính mình.**

Những người thường xuyên sống tiết kiệm enzyme trong cơ thể thì có thể thỉnh thoảng uống một chút rượu hoặc có thể dùng rượu trong một thời gian ngắn cũng không sao. Nhưng nếu bạn tự ý quyết định liều lượng cho mình và uống liên tục trong nhiều năm thì chắc chắn chính cơ thể bạn sẽ phải gánh chịu hậu quả cho hành động của bạn.

Đó có thể là "lão hóa quá sớm", cũng có thể là "gan nhiễm mỡ"... Thêm vào đó, người thường xuyên uống đồ có cồn còn có nguy cơ cao bị mắc các bệnh tưởng chừng như không có liên quan trực tiếp gì đến cồn cả.

Những người mặc dù hay uống rượu nhưng vẫn có thể sống thọ, nếu họ không uống rượu thì chắc chắn còn có thể sống thọ hơn nữa.

Càng tâm tâm niệm niệm thì bạn lại càng trẻ lâu

Sự khác biệt nữa giữa người trông trẻ trung và người trông già cỗi còn nằm ở vị tướng và tràng tướng của họ. Người có tràng tướng đẹp là người có làn da đẹp, vẻ ngoài tươi trẻ, ngược lại người có tràng tướng xấu có làn da bị lão hóa nhanh và vẻ ngoài già hơn tuổi.

Chính vì vậy, **nếu bạn muốn được trẻ trung mãi mãi thì cần phải thực hiện các nếp sinh hoạt, ăn uống tốt giúp cải thiện vị tướng, trạng tướng của bản thân.** Nếu vị tướng, tràng tướng tốt thì vẻ ngoài của con người cũng tươi trẻ hơn.

Tuy nhiên, đôi khi cũng có trường hợp bên trong không quan tâm, chăm sóc đến dạ dày, đường ruột nhưng bên ngoài vẫn tươi tắn, trẻ trung.

Ngoài ra, có nhiều trường hợp thực hiện chế độ ăn và thói quen sinh hoạt giống nhau và tốt cho đường ruột, nhưng có người trông trẻ hơn và có người không được như vậy.

Vậy những người trông trẻ hơn rốt cuộc có điểm gì khác so với mọi người?

Khám cho nhiều bệnh nhân trong một thời gian dài, tôi nhận ra rằng những người đặc biệt trông trẻ trung, xinh đẹp đều là những người có tâm niệm mạnh mẽ: "Mình muốn được trẻ trung mãi." Hay nói cách khác, họ khác mọi người ở sức mạnh tinh thần.

Tôi sẽ nói rõ hơn về vấn đề này trong Chương 4, nhưng sức ảnh hưởng của tinh thần tới thân thể còn lớn hơn những gì chúng ta tưởng tượng. Các cuốn sách từ trước tới nay vẫn hay đề cập đến sức mạnh chiến thắng bệnh tật tiềm tàng trong "khí" hay trong "những động lực tích cực của con người", nhưng thực ra, sự trẻ trung của mỗi người cũng khác nhau rất lớn tùy thuộc vào tâm niệm của mỗi người đối với sự trẻ trung của bản thân.

Ví dụ, trong số các nữ diễn viên hay những người nổi tiếng, có nhiều người trông rất trẻ trung, xinh đẹp. Nhưng tất cả những người đó chưa hẳn đã thực hiện chế độ ăn uống tốt cho dạ dày và đường ruột.

Sự trẻ trung của họ được hình thành từ những tâm niệm mạnh mẽ của chính họ "muốn trở nên trẻ trung hơn", "muốn được xinh đẹp hơn mọi người"... Cũng có thể sự trẻ trung của họ được củng cố bằng chính tình trạng sức khỏe của bản thân, nhưng chúng ta cũng hoàn toàn có thể nghĩ rằng tâm niệm mạnh mẽ có ảnh hưởng tốt tới cơ thể con người.

Bằng chứng chính là, trong số các nữ diễn viên sau khi giải nghệ hay những vị tổng thống sau khi mãn nhiệm

có không ít người già đi nhanh chóng đến mức đáng kinh ngạc. Đó là do sau khi giải nghệ, họ đã mất đi ý niệm bùng cháy nhất như khi còn hoạt động.

Nếu sự trẻ trung của họ thực sự được củng cố bằng một tình trạng sức khỏe tốt thì dù có mất đi ý niệm mạnh mẽ ban đầu, họ cũng không thể già nhanh đến như vậy được.

Chính vì vậy, phương pháp tốt nhất để trẻ trung bền vững là vừa thực hiện các chế độ ăn uống, sinh hoạt tốt cho dạ dày, đường ruột, vừa giữ vững tâm niệm "muốn được trẻ trung" của bản thân.

Bản thân tôi cũng không đơn thuần chỉ thực hiện những thói quen sinh hoạt tốt cho sức khỏe mà còn luôn giữ vững tâm niệm mong muốn được trẻ trung này.

Trong tiếng Nhật có một cụm từ là "bác sĩ mà sống không điều độ". Ngay cả chính mình còn không quý trọng bản thân thì không thể nào nhận được sự tin tưởng của mọi người. Đặc biệt với người hoạt động trong lĩnh vực "y tế dự phòng" như tôi, nếu lúc nào cũng xuất hiện với vẻ ốm yếu, bệnh tật, nhìn già hơn tuổi thì dù tôi có cố kêu gọi mọi người "nên làm thế này để có thể sống khỏe mạnh và lâu dài" thì chắc chẳng ai có ý định "mình cũng thử làm như thế xem sao".

Đối với tôi, một người đề xướng "lối sống lành mạnh", thì việc giữ cho bản thân trông luôn trẻ trung, khỏe mạnh là điều hết sức cần thiết.

Các bạn cũng thử suy nghĩ thật kỹ xem, liệu "trông bản thân trẻ trung" có ý nghĩa to lớn đến dường nào đối với chính mình. Bởi điều đó càng có ý nghĩa to lớn đối với bạn và bạn càng có tâm niệm mạnh mẽ về điều này thì bạn càng giữ được sự trẻ trung cho chính mình.

CHƯƠNG 2

Phương pháp lấy lại một cơ thể tươi trẻ

Điều mà phần lớn các phương pháp chống lão hóa đều bỏ sót

Chúng ta hay gọi những làn da trẻ đẹp, có độ căng, mịn là "làn da căng mọng", hay với những loại hoa quả tươi mới, chúng ta cũng cảm thấy chúng "mọng nước" hơn. Điều tôi đang nói đến ở đây chính là chuyện các tế bào trẻ, khỏe đều chứa rất nhiều nước.

60% – 70% cơ thể chúng ta là nước. Thông thường, người càng trẻ thì càng có tỷ lệ nước trong cơ thể cao, theo thời gian, các tế bào sẽ mất nước dần dần.

Nước trong cơ thể con người thay đổi theo từng giai đoạn, khi còn là trẻ sơ sinh, tỷ lệ nước chiếm 70% – 80%, khi trưởng thành tỷ lệ này là 60% – 70%, và khi chúng ta già đi thì nước giảm xuống còn 50% – 60%.

Dạ dày, đường ruột của con người đẹp nhất là khi chúng ta còn là trẻ sơ sinh, và tương tự như thế, làn da

của trẻ sơ sinh cũng ở trạng thái đẹp nhất, căng và mịn màng nhất.

Tỷ lệ nước chứa trong lớp mô dưới da của trẻ sơ sinh lên đến 88%. So sánh với tỷ lệ này của một người trong độ tuổi 20, trẻ trung, khỏe mạnh nhưng chỉ có khoảng 68% thì bạn có thể hiểu lượng nước trong da của em bé nhiều đến mức nào.

Tỷ lệ nước trong các tế bào da của chúng ta sẽ giảm dần theo năm tháng và từ 60 tuổi trở đi, tỷ lệ này chỉ còn dưới 40%.

Trong thời gian gần đây, axit hyaluronic và hoóc môn tăng trưởng đang được chú ý trên toàn thế giới, đặc biệt trong lĩnh vực chống lão hóa, nhờ sức mạnh nâng cao khả năng giữ nước cho da. Axit hyaluronic có tác dụng như chất giữ nước cho da và hoóc môn tăng trưởng giúp các phân tử nước bám chặt vào các vật chất giữ nước ấy.

Hiện nay, trong nhiều phương pháp chống lão hóa, người ta cho rằng hoóc môn tăng trưởng trong cơ thể người đạt ngưỡng cao nhất trong độ tuổi 13 – 17, đến những năm 25 tuổi thì chúng bắt đầu suy giảm, và đây cũng là "lý do khiến làn da suy yếu", do đó các phương pháp này đều tập trung lấy lại sự tươi trẻ cho da bằng cách tiêm hoóc môn tăng trưởng nhân tạo vào cơ thể. Tuy nhiên, theo tôi các phương pháp này có những mối nguy hiểm rất đáng lo ngại.

Cho đến nay chúng ta vẫn còn rất nhiều điều chưa biết về kết cấu tổ chức cơ thể của con người.

Đến một thời kỳ nào đó, cơ thể sẽ sinh ra những biến đổi trong việc tiết các hoóc môn và tôi cho rằng những biến đổi đó được sinh ra là do chúng cần thiết cho cơ thể của chúng ta. Trong giai đoạn mười mấy đôi mươi, cơ thể chúng ta tiết ra nhiều hoóc môn tăng trưởng nhất vì cơ thể cần rất nhiều hoóc môn đó trong giai đoạn lớn lên này, đúng theo tên gọi của hooc môn là tăng trưởng, ví dụ như để phát triển chiều cao, tăng cơ bắp...

Hoóc môn tăng trưởng còn có liên quan đến quá trình trao đổi chất và khả năng miễn dịch của cơ thể, nên sau khi trưởng thành, cơ thể vẫn tiết đủ lượng hoóc môn tăng trưởng này mặc dù ít hơn một chút so với giai đoạn phát triển. Cơ thể chúng ta sẽ tiết ra lượng hoóc môn vừa đủ cho những thời kỳ cần thiết. Như vậy, liệu chúng ta bỏ qua quy luật của tự nhiên chỉ vì những lý do như vì bản thân đã là người trung, cao niên, hay vì muốn nâng cao khả năng giữ nước cho da, mà tự ý tiêm loại hoóc môn đặc biệt này thì liệu có tốt hay không?

Đúng là tiêm hoóc môn tăng trưởng có tác dụng lấy lại sự tươi trẻ cho da là một sự thật đã được kiểm chứng. Tuy nhiên, chúng ta còn cần những kiểm tra dài hơi khác về ảnh hưởng của những liệu pháp tiêm hoóc môn tăng trưởng này đối với các bộ phận cơ thể khác ngoài da.

Hoóc môn đóng vai trò quan trọng trong quá trình sống của con người chúng ta, nhưng lượng phân bố hoóc môn trong cơ thể thực ra lại chỉ là một lượng rất nhỏ. Và sự cân bằng trong cơ thể nhờ một lượng nhỏ hoóc môn này sẽ bị phá vỡ nếu chúng ta tự ý tiêm hoóc môn nhân tạo vào cơ thể. Cũng vì lẽ đó nên tôi cho rằng chúng sẽ không có ảnh hưởng tốt tới cơ thể con người. Và phải chăng, đây cũng là một hành vi xúc phạm đối với mẹ tự nhiên của chúng ta.

Để có một cơ thể trẻ trung, khỏe mạnh, điều chúng ta cần không phải là đưa một yếu tố nhân tạo nào đó vào trong cơ thể mà là ổn định môi trường bên trong cơ thể để cơ thể có thể phát huy hết khả năng tự chữa lành thương tổn hay khả năng miễn dịch vốn có của mình. Và những phương pháp ấy cũng cần phải tuân theo những hoạt động tự nhiên của con người như ăn, uống, bài tiết, ngủ nghỉ, hô hấp, vận động, tinh thần.

Từ những quan điểm ấy, tôi cho rằng phần lớn các phương pháp chống lão hóa hiện nay đã bỏ sót mất điều cực kỳ quan trọng.

Đó chính là điều cơ bản nhất: "Bổ sung đầy đủ nước".

Dù bạn có tiêm bao nhiêu vật chất giữ nước hay hoóc môn làm tăng hiệu quả giữ nước vào cơ thể, nhưng lượng nước tuyệt đối trong cơ thể vẫn bị thiếu hụt, có nghĩa là cơ thể bạn vốn dĩ đã không đủ nước từ trước.

Như tôi đã nói nhiều lần, 60% – 70% cơ thể con người là nước. Với tỉ lệ đó, nước có sức ảnh hưởng to lớn đối với cơ thể con người chúng ta, còn hơn cả những bữa ăn.

Trước hết, bạn hãy cung cấp đủ nước cho cơ thể. Bỏ qua điều này mà chỉ nghĩ đến việc tăng hiệu quả giữ nước cho da là một sai lầm.

Tại sao các dấu hiện lão hóa đầu tiên lại biểu hiện trên da?

"Nước" tồn tại khắp mọi nơi trong cơ thể chúng ta. Ngay cả những nơi chúng ta cảm thấy khô ráo nhất như móng tay, móng chân cũng có đến 15% là nước.

Nhiều người cho rằng chúng ta cần nước là để vận chuyển các chất dinh dưỡng và để bài tiết các chất cặn bã ra ngoài cơ thể. Tất nhiên, nước cũng đóng vai trò như "người vận chuyển", thế nhưng vai trò của nước không chỉ dừng lại ở đó.

Trước hết, nhìn từ quan điểm về enzyme, nước có vai trò thiết yếu đối với enzyme cũng tương tự như "coenzyme". Nếu không có nước thì enzyme không thể hoạt động được. Và để phát huy hết sức mạnh của enzyme, chúng cần phải có một lượng nước đầy đủ.

Ngoài ra, hấp thu đủ nước còn giúp hỗ trợ quá trình lưu thông trong dạ dày, đường ruột và giúp quá trình đào thải độc tố diễn ra thuận lợi hơn, do đó nước còn

đóng góp nhiều trong việc duy trì sự cân bằng cho các vi khuẩn trong môi trường đường ruột và quá trình hình thành enzyme.

"Nước" cũng đóng một vai trò trọng yếu ngay cả trong hệ thống miễn dịch của cơ thể.

Ví dụ, nếu khí quản không đủ nước, dẫn đến thiếu độ ẩm thì các tế bào miễn dịch không thể hoạt động được, dẫn đến làm giảm sức đề kháng đối với các vi khuẩn, vi rút. Khi đó, chúng ta dễ mắc các bệnh như: cảm cúm, ho, viêm khí quản, viêm phổi... Ngoài ra, không chỉ có các lớp niêm mạc bên trong cơ thể như khí quản mà ngay cả các bộ phận thường xuyên tiếp xúc với không khí bên ngoài như da, nếu không có đủ nước thì cũng bị giảm sức đề kháng đối với các loại vi khuẩn khác nhau, dẫn đến các vấn đề về da như viêm da... Các loại "da mẫn cảm", loại da chỉ cần một kích thích nhỏ cũng dẫn đến các vấn đề về da, thực ra chính là loại da bị thiếu hụt lượng nước trong lớp sừng ở tầng biểu bì.

"Nước" đang bảo vệ cơ thể chúng ta bằng một rào chắn vô hình.

Như vậy, tất cả các bộ phận trên cơ thể chúng ta đều cần có "nước".

Tuy nhiên, không phải lúc nào chúng ta cũng có thể bổ sung đủ nước cho cơ thể. Vì thế, mỗi khi cơ thể thiếu nước, chính cơ thể sẽ quyết định bộ phận nào cần được ưu tiên cung cấp nước trước.

Nơi được ưu tiên đầu tiên chính là "não bộ".

Não là nơi tập trung một lượng lớn các tế bào thần kinh, và ở đây có đến 85% là nước. Não sẽ xử lý các thông tin thu thập được thông qua các dây thần kinh phủ kín toàn cơ thể, và đưa ra các chỉ thị đáp ứng những nhu cầu cần thiết. Hay có thể nói, não chính là trạm chỉ huy trong cơ thể. Vậy tại sao não lại chứa nhiều nước đến vậy? Đó là do nước được dùng để làm vật trung gian để truyền đạt thông tin. Trong các tế bào thần kinh có những mạch nước siêu nhỏ, các vật chất thần kinh được sinh ra từ não sẽ theo đường thủy này để truyền đạt mệnh lệnh đến cho các thần kinh ngoại biên trong toàn cơ thể.

Chính vì vậy, nếu não bị thiếu nước sẽ phát sinh ra rất nhiều vấn đề, như các chỉ thị từ não sẽ không được truyền đạt một cách đúng đắn hay não không thể xử lý thông tin... Về biểu hiện, nếu nhẹ thì người đó chỉ bị đau đầu, nhưng nếu cấp độ nặng thì có thể dẫn đến các bệnh nghiêm trọng như tổn thương ý thức hay tổn thương trí nhớ, và khi cơ thể mất nước trầm trọng như khi bị sốt thì còn có thể nguy hiểm đến tính mạng bệnh nhân.

Sau não, cơ quan tiếp theo được ưu tiên cung cấp nước là "phổi". Tiếp đến là các cơ quan nội tiết như "gan", "thận" và muộn hơn là cơ thịt và xương. Bộ phận được cung cấp nước muộn nhất thực ra lại là "da".

Thế nên, khi có các dấu hiệu lão hóa thì các dấu hiệu đầu tiên sẽ thể hiện ngay trên da.

Không uống nước cũng có thể dẫn đến bệnh ung thư

Người ta cho rằng lượng nước cần thiết đối với một người trưởng thành có vóc người trung bình là khoảng 1,5 lít nước mỗi ngày.

Như vậy, nếu bạn chỉ uống một lít nước trong một ngày thì đồng nghĩa với cơ thể bạn đang thiếu khoảng 30% – 50% nước.

Điều tôi muốn các bạn biết ở đây là khi thiếu 30% nước thì không phải là tất cả các cơ quan, tổ chức trong cơ thể đều đồng loạt bị giảm 30% lượng nước nhận được.

Như tôi đã đề cập ở trên, cơ thể sẽ phân bổ nước theo thứ tự ưu tiên cho những cơ quan tối quan trọng đối với việc duy trì sinh mệnh. Chính vì vậy, thiếu 30% nước có nghĩa là xét theo độ quan trọng, những tế bào ở cấp dưới 30% sẽ rơi vào trạng thái không nhận được nước.

Nói một cách cực đoan thì nếu các bộ phận không thể thay thế như não, tim có xảy ra vấn đề thì sinh mệnh của chúng ta sẽ trực tiếp bị ảnh hưởng, trong khi đó, các bộ phận phía ngoài như tay, chân có bị mất một cái thì cũng không chết ngay được. Chính vì vậy, khi ở trạng thái mất nước, cơ thể sẽ hạn chế lưu thông máu

đến các mạch máu vùng ngoại biên và tập trung vận chuyển nước đến các bộ phận quan trọng được ưu tiên. Đồng thời, việc này cũng nhằm mục đích duy trì huyết áp ổn định khi mà lượng máu tuyệt đối bị suy giảm do thiếu nước.

Tuần hoàn máu giảm xuống khiến việc cung cấp chất dinh dưỡng và oxy cho các tế bào bị đình trệ, đồng thời việc bài tiết các chất cặn bã, độc tố ra ngoài cơ thể không được thực hiện tốt.

Cơ thể con người có thể chịu được đói, khát ở một mức độ nào đó, thế nên nếu có thiếu nước thì các tế bào ở các bộ phận không được cung cấp nước cũng sẽ không chết ngay. Tuy nhiên, nếu tình trạng thiếu nước kéo dài thì các tế bào chắc chắn không thể thực hiện quá trình trao đổi chất như bình thường và cũng không thể hoạt động tốt được.

Ở các tế bào không thể bài tiết độc tố cũng như không được cung cấp đầy đủ oxy còn có nguy cơ xảy ra các biến đổi dị thường trong cấu trúc gen dẫn đến biến đổi thành tế bào ung thư.

Chắc hẳn cũng có người sẽ không thể tin được chuyện có nguy cơ phát bệnh ung thư do hấp thu thiếu nước. Thế nhưng, đây lại là sự thực.

Trước đây, tôi đã từng trao đổi với một người đàn ông Nhật Bản 23 tuổi đến từ Chicago tại phòng khám

của tôi ở New York. Anh ấy bị ung thư ở vùng giữa thực quản và dạ dày, gây trở ngại cho việc nuốt (tình trạng không thể nuốt được thức ăn) nên rất khổ sở.

Từ kinh nghiệm của bản thân, tôi nghi ngờ là do anh ta không uống đủ nước nên đã hỏi rằng: "Một ngày anh uống khoảng bao nhiêu nước?"

Khi đó, anh ấy trả lời là: "Tôi uống nước nhiều hơn mọi người."

Thế nhưng, làn da của anh ấy lại thô ráp, tuần hoàn máu cũng kém và kiểm tra nội soi thì thấy ở khu vực kiểm tra, các tế bào đều trong tình trạng thiếu nước.

Sau đó, tôi hỏi kỹ hơn xem anh ấy uống bao nhiêu nước một ngày thì lại phát hiện ra một điều đáng kinh ngạc. Người đàn ông này không uống lấy một giọt "nước" nào.

Thứ anh ấy uống là các loại nước ngọt đóng trong chai, các loại đồ uống có chứa cafein có tính chất lấy mất nước trong cơ thể. Và mỗi ngày, anh ấy uống đến 7, 8 chai các loại nước uống này.

Tôi sẽ nói kỹ hơn trong phần sau của cuốn sách, nhưng **bạn cần hiểu "nước" và các loại "đồ uống" là hoàn toàn khác nhau. Và thứ mà cơ thể chúng ta cần không phải là các loại "đồ uống" mà là "nước".**

Tôi biết đến tầm quan trọng của việc hấp thu đủ nước là nhờ các cuộc điều tra về thói quen ăn uống và

bệnh tật của bệnh nhân. Những người bị bệnh ung thư hầu hết đều không hấp thu đủ nước cho cơ thể.

Sau khi làm phẫu thuật cho các bệnh nhân ung thư, để giúp không tái phát bệnh, tôi thường hướng dẫn họ thực hiện "bảy phương pháp sống khỏe", trong đó, tôi đặc biệt nhấn mạnh đến việc hấp thu nhiều nước.

Với người khỏe mạnh, mỗi ngày uống khoảng 1,5 đến 2 lít nước là đủ. Nhưng với bệnh nhân ung thư, chỉ cần thận không có vấn đề gì thì tôi sẽ hướng dẫn họ uống 2 đến 3 lít nước mỗi ngày. Tôi cho rằng, những bệnh nhân được tôi phẫu thuật có tỉ lệ tái phát bệnh thấp chính là phần thưởng cho những nỗ lực hướng dẫn giai đoạn phục hồi ấy.

Hiện nay ở Mỹ đang có rất nhiều phương pháp điều trị thay thế và phương pháp trị liệu enzyme do tôi đề xướng cũng là một trong số đó. Trong các phương pháp điều trị thay thế đang được chú ý hiện nay, cũng có một phương pháp gọi là "uống nước trị liệu", chú ý đến việc hấp thu thiếu nước của con người và chủ trương chữa bệnh bằng cách uống đủ nước.

Người đề xướng phương pháp uống nước trị liệu này là một bác sĩ người Iran từng làm việc ở Mỹ, F. Batmanghelidj. Bác sĩ này đã nghiên cứu về mặt y học, tìm hiểu xem "nước" có vai trò quan trọng như thế nào đối với cơ thể con người và ông cũng đề xuất rằng nguyên nhân gây nên hầu hết các căn bệnh khiến

con người hiện đại gặp nhiều đau khổ chính là "sự trở ngại trong trao đổi chất do thiếu nước mãn tính ở các tế bào trong cơ thể".

Cuốn sách của ông đã trở thành một trong những cuốn sách bán chạy nhất nước Mỹ, và rất đông những người đang mắc phải các căn bệnh mãn tính đã được cứu nhờ phương pháp uống nước trị liệu này.

Tôi cũng đã đọc cuốn sách của bác sĩ F. Batmanghelidj. Tôi rất đồng ý với giả thuyết sự thiếu nước trong tế bào sẽ dẫn đến nhiều vấn đề đối với cơ thể, nhưng tôi cũng không thể đồng ý khi bác sĩ này cho rằng tất cả nguyên nhân của bệnh tật đều nằm ở việc thiếu nước. Bởi tôi cho rằng nguyên nhân gây tổn hại sức khỏe con người, khiến chúng ta mắc phải nhiều bệnh tật không chỉ có một nguyên nhân duy nhất. Cũng chính vì lẽ đó mà trong các phương pháp sống khỏe của tôi mới có đến "bảy phương pháp".

Nhờ mối tương quan giữa các yếu tố ăn, uống, bài tiết, hô hấp, vận động, ngủ nghỉ, tinh thần mà chúng ta duy trì được sức khỏe của bản thân. Nếu cho rằng chỉ vì yếu tố ăn hay uống mà chúng ta bị bệnh hay giữ được sức khỏe tốt thì ở một mức độ nào đó, việc này lại khá nguy hiểm.

Cho dù chúng ta có chế độ ăn cân bằng, hợp lý, thực phẩm tốt đến đâu nhưng nếu không hấp thu đủ nước thì

cũng không thể đạt được hiệu quả đầy đủ nhất. Tương tự như vậy, "bảy phương pháp sống khỏe" chỉ có hiệu quả, có ý nghĩa thực sự khi bạn thực hiện hết cả bảy phương pháp trong đó.

Cơ thể chúng ta luôn cần "nước"

Bạn uống nước khi nào?

Nếu câu trả lời là "khi cảm thấy khát" thì bạn nên biết cơ thể của bạn đang trong tình trạng thiếu nước tương đối.

Cảm giác khát thực ra chính là dấu hiệu cảnh báo cuối cùng cơ thể phát ra báo hiệu tình trạng thiếu nước.

Vậy, những cảnh báo đầu tiên là gì?

Nơi chịu ảnh hưởng nhanh nhất bởi tình trạng thiếu nước trong cơ thể chính là máu và bạch huyết.

Vai trò chủ yếu của máu là vận chuyển oxy và các chất dinh dưỡng đến cho các tế bào, trong khi bạch huyết lại có vai trò vận chuyển các tế bào chết hay các chất thải cặn bã. Do đó, mạch máu và mạch bạch huyết có thể được ví như đường cấp nước và đường nước thải của cơ thể chúng ta.

Máu được hình thành từ phần hữu hình gọi là tế bào máu và phần dịch là huyết tương. Trong đó, 90%

huyết tương – thành phần chiếm 60% máu, chính là nước. Dịch bạch huyết là huyết tương chảy ra từ mao mạch, đi qua các tế bào chảy vào trong tuyến bạch huyết nên thành phần cơ bản của dịch bạch huyết cũng giống huyết tương, có 90% là nước.

Khi cơ thể rơi vào trạng thái thiếu nước, lượng nước trong máu và bạch huyết cũng giảm xuống, dẫn đến làm tăng nồng độ máu. Người ta hay nói tình trạng này là "máu đông" và đây cũng chính là dấu hiệu đầu tiên báo hiệu tình trạng thiếu nước.

Máu bị đông khiến tuần hoàn máu trở nên khó khăn hơn sẽ dẫn đến các hiện tượng như huyết áp tăng cao, nhịp tim tăng cao, mao mạch đóng lại... để có thể đảm bảo máu được chảy đến các bộ phận quan trọng.

Dấu hiệu đầu tiên mà chúng ta có thể thấy bằng mắt thường chính là các dấu hiệu suy yếu trên da. Mát xa giúp da khỏe hơn là do các kích thích làm tăng lượng máu chảy vào các mao mạch.

Các biểu hiện qua huyết áp hay trên da đều là các dấu hiệu của tình trạng thiếu nước mãn tính. Ngoài các cách này ra, chúng ta còn có thể biết được tình trạng thiếu nước qua nhiều phương pháp khác.

Ví dụ: Trong các buổi diễn thuyết tôi thường xuyên phải nói trong thời gian dài khiến giọng bị khản đi. Đó cũng chính là dấu hiệu thiếu nước. Mặc dù bình thường

tôi vẫn thường xuyên chú ý đến việc uống đủ nước, nhưng trong các buổi diễn thuyết, tôi vẫn bị mất một lượng lớn nước theo hơi thở và mồ hôi toát ra trong thời gian ngắn. Phổi và khí quản là những nơi thường xuyên có nhu cầu phải có đủ nước, do đó nước trong cơ thể sẽ được ưu tiên cung cấp cho những nơi này. Nhưng mặt khác, mất một lượng lớn nước cũng khiến tình trạng mất nước diễn ra nhanh hơn.

Với những người hay phải nói chuyện, ca hát, tôi khuyên các bạn nên uống khoảng 1 lít nước trước và sau khi nói chuyện, ca hát, kể cả khi bạn không thấy khát.

Trong thời gian gần đây, ngày càng có nhiều người phải làm việc nhiều với máy tính nên gặp phải tình trạng khô mắt, nhưng bạn đừng nghĩ đây chỉ là vấn đề ở mắt mà đây còn là dấu hiệu thiếu nước trong cơ thể.

Khi bị khô mắt, bạn hãy uống 2, 3 cốc nước, sau đó nhắm mắt lại một lúc. Phương pháp này vừa hiệu quả lại an toàn hơn nhiều so với dùng thuốc nhỏ mắt.

Tuy nhiên, cách tốt nhất vẫn là uống nước định kỳ, thường xuyên cung cấp nước đầy đủ cho cơ thể.

Ngoài ra, trong số các bạn có ai hay bị đau và phải tỉnh giấc do chuột rút chân chưa? Đó cũng là một dấu hiệu thể hiện tình trạng thiếu nước trong cơ thể.

Chân bị chuột rút là do sự co bóp tại các cơ ở bắp chân không diễn ra thuận lợi dẫn đến hiện tượng co giật.

Và tại sao sự co bóp này không diễn ra tốt? Là vì nước trong máu giảm xuống làm phá vỡ sự cân bằng khoáng chất. Hiện tượng chuột rút khi đang vận động mạnh như bơi lội, đá bóng về cơ bản cũng do lý do trên tạo thành.

Trong lúc ngủ, cơ thể không được bổ sung nước, thêm vào đó, để điều hòa thân nhiệt, cơ thể còn đổ mồ hôi và dù là trong mùa đông thì mức độ cũng tương đương một cốc, do đó cơ thể rất dễ rơi vào tình trạng mất nước. Uống nước ngay trước khi đi ngủ có nguy cơ dẫn đến hiện tượng trào ngược từ dạ dày lên thực quản nên bạn cần tránh cách này. Tuy nhiên, bạn có thể uống nước cách 2 tiếng trước khi đi ngủ, và ngay trước khi đi ngủ thì có thể đi tiểu để loại bỏ lượng nước không cần thiết.

Người bị dị ứng phấn hoa hay các loại dị ứng khác hãy uống nước

Trong các đợt kiểm tra sức khỏe cơ bản ở trường học và các công ty đều có một mục là kiểm tra nước tiểu. Và loại nước tiểu dùng để kiểm tra là nước tiểu đầu tiên trong một ngày sau khi thức dậy vào buổi sáng.

Tại sao nước tiểu đầu tiên trong buổi sáng lại được dùng cho kiểm tra này? Bởi đó cũng chính là "nước tiểu đậm đặc" nhất trong một ngày.

Trong nước tiểu bài tiết ra từ cơ thể có rất nhiều thông tin cho ta biết về tình trạng cơ thể đó. Tuy nhiên, trong nước tiểu lại có đến 90% – 95% là nước, còn khi kiểm tra, người ta luôn muốn lấy được nhiều thông tin nhất, nên loại "nước tiểu đậm đặc" nhất trong ngày với lượng nước ít nhất sẽ được sử dụng.

Nước tiểu buổi sáng đậm đặc có thể nhận biết thông qua màu sắc.

Với người khỏe mạnh, thường xuyên hấp thu đủ nước, màu của nước tiểu là vàng nhạt, trong suốt. Và so với nước tiểu tại các thời điểm khác trong ngày thì nước tiểu đầu tiên trong buổi sáng có màu vàng đậm hơn.

Màu của nước tiểu càng đậm nếu lượng nước trong cơ thể càng ít. Chính vì vậy, **nước tiểu đậm màu chính là bằng chứng cho thấy cơ thể đang mất nước, cần phải được bổ sung nước ngay.**

Ngoài ra, những người cao tuổi, với lượng nước tích trữ trong cơ thể giảm xuống, hay các em bé sơ sinh cần rất nhiều nước đều dễ rơi vào tình trạng mất nước hơn người trưởng thành nên cần thường xuyên bổ sung nước.

Ở người trưởng thành, khi lượng nước trong cơ thể giảm xuống, mạch máu sẽ co lại, lượng nước tiểu cũng giảm xuống để điều tiết nước trong cơ thể nên màu của nước tiểu sẽ thay đổi rõ ràng. Tuy nhiên, ở trẻ sơ sinh do các chức năng trong cơ thể còn chưa hoàn thiện nên dù có rơi vào tình trạng mất nước thì màu sắc và

lượng nước tiểu cũng không thay đổi. Và hơn hết là tự bé không thể nói "con muốn uống nước" nên bố mẹ cần chú ý nhiều hơn tới các bé.

Những lúc các bé chắc chắn là đã no bụng nhưng không hiểu sao vẫn thấy khó chịu và cứ khóc mãi thì có khả năng là bé đang bị thiếu nước. Đặc biệt là những em bé không bú sữa mẹ mà sử dụng các loại sữa bột thì càng cần đặc biệt chú ý.

Sữa bột được sản xuất với thành phần gần giống với sữa mẹ, tuy nhiên về cơ bản đó vẫn là sữa bò. Thực phẩm có nguồn gốc từ động vật dù là gì thì cũng có chiều hướng biến cơ thể thành tính axit nên cũng thúc đẩy quá trình mất nước trong cơ thể. Thậm chí còn có nguy cơ làm lượng histamine tiết ra nhiều do những căng thẳng của cơ thể xuất phát từ việc thiếu nước. Và để khắc phục những vấn đề này thì những bé đang dùng sữa bột cần phải được cho uống nước một cách đầy đủ.

Ở đây, tôi vừa đề cập đến histamine, và bên dưới, tôi sẽ nói tiếp về chuyện mất nước còn làm tình trạng dị ứng của cơ thể trở nên xấu hơn cũng liên quan đến chất này.

"Histamine" là vật chất truyền đạt thông tin có liên quan đến hệ miễn dịch và được giải phóng khi các chất gây dị ứng tiến vào cơ thể. Hay nói cách khác, histamine được tiết ra để tống xuất các chất có hại ra ngoài cơ thể,

tuy nhiên khi lượng histamine tiết ra quá nhiều sẽ kéo theo rất nhiều loại dị ứng khác nhau như chảy nước mũi, phát ban, ngứa ngáy, phù nề, đau rát...

Ví dụ, với người bị viêm mũi dị ứng khi bị phấn hoa, chất gây dị ứng, tiến vào niêm mạc mũi, cơ thể sẽ tiết ra một lượng histamine nhiều hơn mức cần thiết, dẫn đến chảy nước mũi, hắt hơi với tần suất cao.

Điều tương tự cũng xảy ra đối với người bị viêm da dị ứng hay hen suyễn.

Chính vì vậy những người đang bị các bệnh dị ứng cũng là những người có lượng histamine nhiều hơn mức cần thiết.

Histamine là chất truyền đạt thông tin cho hệ miễn dịch nên nếu không bị tiết ra quá nhiều thì chúng lại rất có ích cho cơ thể.

Vậy, tại sao histamine lại bị sản sinh một cách dư thừa như vậy?

Y học hiện đại ngày nay vẫn chưa tìm ra được câu trả lời cho vấn đề này. Dị ứng vốn vẫn được cho là vấn đề di truyền, mặc dù hiện tại nhiều nghiên cứu đang được tiến hành nhằm xác định liệu đây có thực sự là vấn đề di truyền hay không nhưng cho đến nay vẫn chưa có câu trả lời chính xác cho vấn đề này.

Tuy nhiên, các thí nghiệm trên động vật đã xác định được rằng khi lượng nước uống tăng lên thì lượng histamine sản sinh giảm xuống.

Và trong cuốn sách của mình, bác sĩ F. Batmanghelidj, người đề xướng "phương pháp uống nước trị liệu", đã nói rằng sau khi ông hướng dẫn những người bệnh đang mắc phải các vấn đề về dị ứng uống nhiều nước hơn mỗi ngày thì bệnh tình của họ đã thuyên giảm một cách đáng kinh ngạc.

Tại sao tăng lượng nước uống vào cơ thể lại có thể ức chế được việc sản sinh histamine thì chính tôi cũng chưa có được câu trả lời chắc chắn, nhưng tôi cho rằng có thể do trong tế bào có một lượng nước đầy đủ nên niêm mạc hay bản thân tế bào có thể hoạt động tốt "chức năng rào chắn" của mình, do đó có thể ức chế phản ứng kháng cự đối với vật chất gây dị ứng.

Với những ai đang gặp các vấn đề như dị ứng phấn hoa, hen suyễn, viêm da dị ứng... các bạn hãy tăng liều lượng nước uống mỗi ngày lên một chút và kiểm tra kết quả thông qua chính phản ứng của thân thể mình.

Sau khi uống rượu, sáng hôm sau não sẽ teo lại một cách đáng sợ

Chắc rằng có nhiều người có cảm giác thấy khát khô cả họng vào sáng ngày thứ hai sau khi uống rượu. Đó là do cơ thể đang rơi vào tình trạng mất nước cực độ do tác dụng của cồn.

Cồn có nhiều cách khác nhau để lấy đi nước trong cơ thể.

Trước hết, cồn cướp nước thể hiện trong tác dụng lợi tiểu. Đặc biệt, các loại bia chứa nhiều kali có tác dụng lợi tiểu mạnh. **Người thường xuyên uống bia có thể uống nhiều bia một cách đáng kinh ngạc. Họ có thể uống được nhiều bia đến như vậy là vì lượng nước mất đi theo nước tiểu nhiều hơn nhiều so với lượng nước hấp thu từ bia.**

Ngoài tác dụng lợi tiểu, nước trong cơ thể còn được dùng để trung hòa, bài tiết các độc tố sinh ra trong quá trình phân giải cồn. Cơ thể hoạt động theo cơ chế nhanh chóng bài tiết độc tố ra ngoài cơ thể nhanh nhất có thể do đó lượng nước tiểu sẽ được gia tăng và lượng nước trong cơ thể cũng sẽ mất đi nhiều hơn.

Thêm vào đó, khi uống rượu, trong hơi thở của người uống có chứa cồn nên mỗi lần hô hấp là một lần lượng lớn nước trong họng hay niêm mạc mũi bị bốc hơi. Đó là do tác dụng cướp nhiệt, làm bay hơi nước của cồn. Đồng thời, ngay sau khi hấp thu cồn, mạch máu trong cơ thể sẽ bị giãn nở và tuần hoàn máu sẽ được kích thích nên nhịp tim cũng tăng lên kèm theo số nhịp hô hấp cũng tăng mạnh. Nếu số nhịp hô hấp tăng lên thì lượng nước mất đi từ khí quản sẽ lại càng nhiều hơn nữa. Và khi tuần hoàn máu được kích thích, thân nhiệt

của cơ thể sẽ tăng lên, khiến cho mồ hôi tiết ra từ da cũng nhiều hơn để có thể điều hòa lại thân nhiệt.

Như vậy, nước trong cơ thể bị mất đi một lượng lớn và khiến cơ thể rơi vào trạng thái mất nước.

Khi trạng thái mất nước diễn ra ở một mức độ nào đó, tình trạng rebound (hiệu ứng tái lại) ở tuần hoàn máu sẽ xuất hiện.

Như thế có nghĩa là để bảo vệ cơ thể khỏi tình trạng mất nước trầm trọng, các mạch máu sẽ đồng loạt co lại, hạn chế máu lưu thông trong cơ thể.

Khi mạch máu co lại, ngưng vận chuyển máu đến các mao mạch, chức năng của nhiều tế bào sẽ bị giảm xuống do thiếu nước. Và tình trạng mất nước do cồn này cũng ảnh hưởng tới não, nơi chứa rất nhiều nước.

Ngày thứ hai sau khi uống rất nhiều rượu, mọi người thường gặp tình trạng "say đến ngày thứ hai" chủ yếu là do acetaldehyde chưa được phân giải hết và còn tồn đọng trong cơ thể. Thế nhưng "cơn đau đầu như búa bổ" kéo dài mãi thực ra lại do não bị teo lại vì thiếu nước.

Nếu chỉ ở mức độ "hiếm khi mới quá chén" thì bạn có thể giải quyết tình trạng teo não bằng cách uống bổ sung đầy đủ nước cho cơ thể. Tuy nhiên, nếu thường xuyên uống nhiều rượu khiến tình trạng này lặp đi lặp lại thì khả năng phục hồi của bản thân sẽ mất dần và

cuối cùng là không thể phục hồi được nữa. Người ta biết rằng não của những người nghiện đồ uống có cồn đều bị teo lại, nhưng thực ra đây là kết quả của tình trạng mất nước do uống rượu thường xuyên.

Cồn khiến cơ thể tiêu tốn một lượng lớn enzyme để phân giải, do đó tôi hy vọng các bạn không nên uống các loại đồ uống này. Tuy nhiên, với những ai rất muốn uống thì trước và sau khi uống rượu cần uống đầy đủ nước để tránh tình trạng mất nước trong cơ thể.

Ngược lại, tình trạng xấu nhất chính là vừa uống rượu vừa hút thuốc.

Bản thân thuốc lá không có tác dụng lợi tiểu hay giúp cơ thể đổ mồ hôi, nhưng chất nicotin có trong thuốc lá lại khiến mạch máu bị co lại, do đó tình trạng mạch máu bị co lại do uống rượu sẽ còn trầm trọng hơn nữa.

Da của những người hút thuốc thường có màu đen đặc trưng, đây chính là biểu hiện da đang bị lão hóa do tình trạng mất nước mãn tính.

Cafein trong café làm thúc đẩy quá trình lão hóa

Nước trong cơ thể chúng ta, hay còn gọi là "thể dịch" gồm hai loại là "dịch nội bào" và "dịch ngoại bào".

Dịch nội bào, đúng như tên gọi, là nước trong các tế bào. Còn dịch ngoại bào là nước tồn tại bên ngoài

tế bào. Cụ thể, đó là các dịch tồn tại giữa các tế bào như máu, bạch huyết.

Như tôi đã nói ở trên, trong cơ thể chúng ta có khoảng 60% – 70% là nước, trong đó 40% là dịch nội bào và chỉ có khoảng 20% còn lại tồn tại dưới dạng dịch ngoại bào.

Chúng ta vẫn hay nói "cơ thể bị mất nước", nhưng thực ra khi lượng nước tiến vào cơ thể bị thiếu hụt hay bị mất một lượng nước lớn thì nơi đầu tiên bị mất chính là dịch ngoại bào như máu, bạch huyết.

Khi dịch ngoại bào giảm xuống, cơ thể sẽ tách nước từ dịch nội bào vốn có lượng nước gấp đôi dịch ngoại bào để ngừng tình trạng suy giảm huyết dịch. Do quá trình tách nước cung cấp cho dịch ngoại bào mà lượng nước trong dịch nội bào giảm xuống còn 65% so với lượng nước thông thường.

Khi dịch nội bào bị giảm xuống, các tế bào sẽ không thể hoạt động như bình thường được. Lượng sản sinh enzyme thông qua tế bào cũng bị suy giảm, mức độ hoạt hóa enzyme vốn rất thấp nay còn bị hạ thấp hơn nữa. Khi số lượng và mức độ hoạt hóa enzyme bị suy giảm sẽ kéo theo việc làm giảm sức mạnh enzyme chống chọi với quá trình lão hóa.

Chính vì vậy, để có thể luôn trẻ trung, khỏe mạnh, điều quan trọng là phải cung cấp đầy đủ nước cho cơ thể để cơ thể không rơi vào tình trạng mất nước,

đồng thời cũng cần phải loại bỏ các nguyên nhân gây mất nước trong cơ thể.

Trong các phần trên, tôi đã nói đến chất cồn và thuốc lá là nguyên nhân gây ra tình trạng mất nước trong cơ thể. Ngoài hai nguyên nhân này vẫn còn một nguyên nhân nữa mà các bạn cần phải tránh xa, đó chính là cafein.

Cafein có tác dụng lợi tiểu rất mạnh nên **khi bạn uống café hay trà có chứa nhiều cafein với mục đích bổ sung nước cho cơ thể, thì thực ra, bạn lại đang khiến tình trạng mất nước diễn ra nghiêm trọng hơn.**

Những người thích uống café thường uống với mục đích tìm kiếm sự tỉnh táo, nhưng điều này cũng hết sức nguy hiểm.

Uống café sẽ làm cơn buồn ngủ bị thổi bay là do cafein có tác dụng gây hưng phấn cho trung khu thần kinh. Tuy nhiên, sự hưng phấn này lại gây ra kích thích nhiều hơn mức cần thiết cho bộ phận sinh năng lượng của cơ thể. Do đó, sau khi uống café, cơ thể sẽ cảm thấy khỏe khoắn trong một thời gian nhưng các cơ quan như tim lại phải làm việc quá tải, dẫn đến chứng loạn nhịp tim. Ngoài ra, năng lượng trong cơ thể cũng được sinh ra dư thừa nên khi sự hưng phấn kết thúc thì cơn mệt mỏi tột độ sẽ ập đến.

Tuy nhiên, vấn đề lớn nhất của việc sản sinh quá nhiều năng lượng lại nằm ở việc bản thân việc sản sinh này gây lãng phí một lượng lớn enzyme.

Sức mạnh enzyme bị suy giảm do thiếu nước và enzyme bị lãng phí cho việc sản sinh dư thừa năng lượng, chỉ cần nghĩ đến hai yếu tố này là bạn có thể hiểu cafein khiến tốc độ lão hóa tăng nhanh như thế nào.

Cách uống thông minh nhất đối với các đồ uống chứa nhiều cafein là không uống quá hai, ba cốc một ngày.

Suy nghĩ về việc uống các loại đồ uống thể thao khi vận động

Mất nước gây những tổn hại nghiêm trọng cho cơ thể chúng ta.

Chính vì vậy, cơ thể luôn luôn có nhu cầu về "nước". Như tôi đã nói ở trên, cảm giác khát không phải là tín hiệu đầu tiên báo hiệu cho bạn biết nước trong cơ thể đang suy giảm mà là tín hiệu khẩn cấp cảnh báo cơ thể đang rơi vào tình trạng nguy hiểm do mất nước.

Có lẽ người trồng cây sẽ hiểu điều này hơn, đó là phải cung cấp nước định kỳ cho cây trước khi cây bị héo. Mặc dù cây bị héo nếu tưới nước vào vẫn sẽ phục hồi, nhưng nếu kéo dài tình trạng cây chưa héo thì chưa tưới nước sẽ khiến cây bị suy yếu, vàng úa.

Cơ thể con người cũng giống như vậy. Những người mắc chứng phụ thuộc vào cồn có não bị teo thì dù có uống bao nhiêu nước cũng không thể phục hồi. Tương tự như thế, nếu tình trạng tách nước trong dịch nội bào để cung cấp cho dịch ngoại bào lặp lại nhiều lần thì

tế bào sẽ không thể trở lại trạng thái khỏe mạnh như trước nữa.

Trong những năm gần đây, ngày càng có nhiều người chết vì chứng đột quỵ do sốc nhiệt vào mùa hè. Tôi cho rằng đây cũng là tín hiệu chứng tỏ ngày càng có nhiều người bị thiếu nước mãn tính.

Nếu cơ thể có đầy đủ nước thì trong giới hạn không vận động kịch liệt như vận động ngay dưới trời nắng, cơ thể sẽ không xảy ra tình trạng mất nước đến mức tử vong.

Để có thể sống thọ, việc phòng bệnh còn quan trọng hơn việc chữa bệnh, tương tự như thế, việc tránh để cổ họng bị khát còn quan trọng hơn nhiều việc để cổ họng khát rồi mới bổ sung nước.

Khi vận động vào mùa hè, nếu uống đầy đủ nước trước khi vận động thì bạn có thể tránh khỏi nguy cơ bị đột quỵ do sốc nhiệt hay tình trạng mất nước nghiêm trọng.

Trong số những người chơi golf nghiệp dư, có những người cho rằng khi nào cảm thấy khát rồi uống bia mới là tuyệt nhất nên họ kiềm chế uống nước trong khi đang chơi, nhưng thói quen này cực kỳ nguy hiểm và cần tuyệt đối loại bỏ. Chờ đến lúc khát rồi mới uống các loại đồ uống có tác dụng lợi tiểu mạnh như bia thì theo tôi đây chính là hành động tự sát. **Nếu cực kỳ muốn uống bia, trước khi uống bạn nên uống khoảng 500ml nước.**

Cũng có người cho rằng đằng nào thì nó cũng vào cơ thể nên uống bia xong rồi mới uống nước cũng được, nhưng như thế thì chẳng có ý nghĩa gì cả. Sau khi uống bia, dù bạn có uống nước thì phần lớn chúng cũng không được hấp thụ mà được bài tiết hết do tác dụng lợi tiểu của bia.

Uống "nước" trước có ý nghĩa rất to lớn.

Vốn dĩ vận động giúp kích thích tuần hoàn trong cơ thể, nhưng đồng thời cũng làm cơ thể mất nước theo một số con đường như mồ hôi. Nếu trước khi vận động mà cơ thể đang thiếu nước, máu đang ở trạng thái đậm đặc, khó lưu thông thì càng vận động lại càng làm cơ thể mất nước và tuần hoàn cũng không được cải thiện.

Ngoài ra, những người vừa vận động đã cảm thấy mệt cũng nên nghĩ đến tình trạng cơ thể đang thiếu nước. Do cơ thể bị thiếu nước nên không thể cung cấp đủ chất dinh dưỡng và khí oxy cho các cơ quan, khiến cho cơ bắp và các tế bào không thể hoạt động tốt và khiến bản thân cảm thấy mệt mỏi ngay lập tức.

Khi cảm thấy mệt mỏi, bạn hãy uống nước và nằm nghỉ một chút.

Nước đi đến các tế bào cũng sẽ làm tăng sức mạnh enzyme, từ đó giúp cơ thể nhanh chóng phục hồi.

Như vậy uống "nước" trước khi vận động, trước khi ăn cơm, trước khi uống đồ có cồn, và quan trọng hơn

là trước khi cơ thể cảm thấy khát, có ý nghĩa hết sức quan trọng.

Có người cho rằng khi vận động, cơ thể sẽ toát mồ hôi nên uống đồ uống thể thao sẽ tốt hơn là chỉ uống nước. Nhưng tôi lại phản đối ý kiến này.

Đúng là khi toát mồ hôi, cơ thể không chỉ mất nước mà còn mất cả các khoáng chất nên việc bổ sung cả các khoáng chất như natri, kali, magie... cũng rất cần thiết.

Nhưng lý do tôi phủ định các loại đồ uống thể thao là vì mặc dù chúng có chứa các khoáng chất nhưng đồng thời cũng chứa một lượng đường nhiều hơn mức cần thiết. Lượng đường có trong một chai nước ngọt 500ml thông thường vào khoảng 30g – 50g, nhưng trong đồ uống thể thao, với mục đích giúp cơ thể khôi phục sau thời gian vận động, nhiều sản phẩm còn chứa lượng đường nhiều hơn nữa.

Với các vận động viên trong quá trình luyện tập cường độ mạnh cần uống các loại đồ uống này với mục đích bổ sung năng lượng thì lại là chuyện khác, còn với những người chỉ vận động nhẹ nhàng như đánh golf, đi bộ, nếu uống chúng chỉ để bổ sung nước cho cơ thể thì rất nguy hiểm.

Người ta biết rằng uống quá nhiều nước ngọt đóng chai là nguyên nhân gây ra bệnh tiểu đường cấp tính hay còn được biết với cái tên "hội chứng chai PET". Đồ uống thể thao có áp suất thẩm thấu gần bằng với

dịch thể để có thể dễ hấp thụ nên lượng đường trong đó cũng được hấp thụ nhanh chóng, làm cho giá trị đường huyết tăng lên đột ngột. Chỉ như vậy thôi đã khiến đồ uống thể thao gây nguy cơ bị bệnh tiểu đường cao hơn hẳn các loại nước ngọt khác.

Cách tốt nhất để bổ sung khoáng chất bị mất đi theo mồ hôi là khi uống nước cho thêm một chút muối tốt vào uống cùng. Và bạn cũng không cần phải hấp thu quá nhiều muối. Khi uống một, hai cốc nước, bạn chỉ cần cho một nhúm muối bằng đầu ngón tay là đủ.

Sự khác biệt giữa nước và thành phần nước, giữa muối và thành phần muối

Mỗi ngày bạn uống bao nhiêu "nước"?

Điều tôi muốn bạn biết ở đây chính là "nước" và các loại "đồ uống" là hai thứ khác nhau.

Các loại đồ uống như café, trà, nước ngọt... mặc dù cũng chứa "thành phần nước" nhưng chúng không phải là "nước". Bạn hãy luôn ghi nhớ điều này trong đầu và thử nghĩ lại một lần nữa:

Mỗi ngày bạn uống bao nhiêu nước?

Bạn thấy thế nào? Chắc hẳn có không ít người sẽ nhận ra rằng mình không uống "nước".

Trong số những bệnh nhân đến khám chỗ tôi, có nhiều người mặc dù uống rất nhiều các loại đồ uống như nước ngọt, nước ép, trà, café... nhưng lại chẳng mấy khi uống nước cả.

Thậm chí có những người hầu như không hoặc hoàn toàn không uống nước. Những người như thế thường sẽ rơi vào tình trạng mất nước nghiêm trọng và lão hóa nhanh. Trong số đó còn có cả trường hợp mắc các bệnh nguy hiểm như ung thư.

Như phần trên tôi đã giới thiệu về các mối nguy hiểm có trong đồ uống thể thao, thực ra ngoài "nước" ra, các loại đồ uống khác bạn có uống nhiều đến đâu thì tế bào trong cơ thể cũng vẫn luôn trong tình trạng chết khát.

Trà hay café mặc dù chứa nhiều nước, nhưng đồng thời chúng cũng chứa nhiều chất hóa học tự nhiên. Trong café có khoảng hai mươi bảy loại khác nhau còn trà cũng có đến hai mươi lăm loại. Chính vì vậy, để có được lượng nước cần thiết, cơ thể phải tinh lọc các chất không tinh khiết và tiến hành giải độc với các độc tố, khiến cho cơ thể tiêu tốn nhiều enzyme.

Các loại café hay trà, nước ngọt đều có chứa cafein với tác dụng lợi tiểu nên dù đã được cơ thể tinh lọc để lấy nước thì dưới tác dụng lợi tiểu của cafein, phần lớn nước trong đó cũng sẽ bị bài tiết ra ngoài.

Các loại nước ép được chế biến theo phương pháp cô đặc ở nhà máy đã trải qua quy trình xử lý nhiệt nên

các enzyme đều bị phá vỡ, phần lớn vitamin cũng đều bị phá hủy và trở thành đồ uống không mấy có lợi cho sức khỏe cơ thể.

Ngoài ra, chúng còn được cho thêm nhiều đường và các chất phụ gia khác như hương liệu... nên nếu uống thường xuyên sẽ dẫn đến tình trạng cao đường huyết hay hạ đường huyết, dẫn đến các bệnh như tiểu đường, đường huyết thấp...

Nếu là các loại nước ép tự chế ở nhà, có người sẽ cho rằng chúng có nhiều vitamin và rất tốt để giải khát, nhưng bản thân chúng cũng có lượng đường quá cao để có thể thay thế nước. Hoa quả tốt nhất nên hấp thu với vai trò là hoa quả, hãy tách biệt chúng với việc hấp thu nước.

Thêm vào đó, trong hoa quả còn chứa một lượng lớn các chất có tác dụng lợi tiểu như kali, axit citric nên uống quá nhiều nước ép lại khiến cơ thể mất nước nhiều hơn.

Hoa quả là loại thực phẩm rất tốt, cung cấp nhiều enzyme cho cơ thể nên cần được hấp thu một cách tích cực. Nhưng dù là như vậy thì chúng ta vẫn cần phải hấp thu nước đầy đủ.

Ngoài ra, trong "bảy phương pháp sống khỏe" do tôi đề xướng, hoa quả không phải dùng để làm món tráng miệng sau khi ăn mà cần được hấp thu trước bữa ăn. Và **nước nhất định phải được uống trước khi ăn hoa quả.**

Như vậy ta sẽ có thứ tự hấp thu là "nước -> hoa quả -> bữa ăn".

Đây cũng là một cách cần thiết để phòng tránh tình trạng mất nước cũng như tiêu tốn enzyme, nên các bạn nhất định phải nhớ kỹ và làm theo nhé.

Để đảm bảo được thứ tự hấp thu như trên, tôi đề thực hiện thói quen uống nước ba lần một ngày trong những giờ cố định.

- Sáng: Ngay sau khi thức dậy: 500 – 750ml nước
- Trưa: Một tiếng trước khi ăn: 500 – 750ml nước
- Tối: Một tiếng trước khi ăn: 500 – 750ml nước

Như vậy, tôi có thể hấp thu được từ 1,5 lít cho đến 2 lít nước mỗi ngày mà không phải cố sức.

Với những người không thể uống một lần nhiều như vậy thì có thể bắt đầu từ mức độ 200ml nước một lần và từ từ nâng lên cho phù hợp với thể trạng cơ thể.

Tất nhiên, ngoài ba lần này, trước và sau khi vận động, trước và sau khi diễn thuyết hay trong những ngày nắng nóng đổ nhiều mồ hôi thì cũng cần uống thêm nhiều nước.

Cũng có người cho rằng hấp thu quá nhiều nước cũng không tốt. Chúng ta cần đặc biệt chú ý việc hấp thu quá nhiều các loại đồ uống chứa "thành phần nước" như nước ép, nước ngọt... Ngoài ra, nếu là "nước", chỉ cần không có vấn đề về thận thì tôi cho rằng có thể

uống được bao nhiều thì cứ uống. Thuốc lợi tiểu tốt nhất cho cơ thể chính là nước.

Tất nhiên, như tôi đã nói qua một chút ở trên, để giữ cân bằng khoáng chất trong cơ thể, bạn cũng cần hấp thu một lượng muối tốt thích hợp.

Với những người không uống được nước thì có thể là do trong cơ thể đang thiếu khoáng chất, do đó bạn hãy thử uống cùng một chút muối xem sao. Khi đó, bạn cần chú ý là tuyệt đối không hấp thu muối tinh.

Nước và thành phần nước có sự khác biệt thì giữa "muối" và "thành phần muối" cũng có một sự khác biệt tương tự.

Loại muối ăn mà chúng ta hay gọi là "muối tinh" có chứa đến 99,5% là "NaCl" tinh khiết, hay nói cách khác là muối natri clorua. Đúng là thành phần chính của muối tự nhiên là natri clorua, nhưng khoáng chất cần cho cơ thể lại không chỉ có mình natri clorua. Xét về điểm này thì muối tự nhiên chất lượng tốt lại chứa khoảng 13,5% một lượng cân bằng các khoáng chất cần thiết cho cơ thể như kali, canxi, magie, iốt, sắt... Đặc biệt, loại muối biển tự nhiên được làm bằng cách chỉ cho bay hơi hơi nước còn là loại muối rất tốt cho cơ thể với hàm lượng khoáng chất phong phú.

Về các loại muối thì tôi đã viết chi tiết trong cuốn *Nhân tố enzyme – Thực hành*, các bạn có thể tham khảo ở đó và hấp thu muối một cách an toàn.

Nước tinh khiết và nước cất không phải là nước tự nhiên

Khi nói các loại đồ uống có "thành phần nước" cùng các thành phần dư thừa khác như trà, café, nước ép... không thích hợp để bổ sung nước cho cơ thể, chắc hẳn sẽ có người cho rằng chắc các loại nước không chứa tạp chất như "nước cất", "nước tinh khiết" sẽ được.

Tuy nhiên, trong thực tế, dù là người Mỹ hay người Nhật Bản, có rất nhiều người dùng các loại nước tinh khiết, nước cất làm nước ăn uống trong nhà.

Người ta thích nước tinh khiết hay nước cất có thể là do chúng không chứa tạp chất hay khoáng chất, thích hợp để bài tiết các khoáng chất dư thừa và độc tố ra ngoài cơ thể. Nhưng tôi lại cảm thấy hơi nghi ngờ với các loại nước này.

Nước trong cơ thể con người có thành phần điện giải (các ion của khoáng chất có tính dẫn điện tan trong nước). Nồng độ của các chất điện giải có trong thể dịch thường được giữ ở một mức nhất định. Khi lượng nước trong cơ thể giảm xuống làm tăng nồng độ chất điện giải trong máu, cơ thể sẽ cảm thấy khát để kích thích hấp thu thêm nước, trong cơ thể hạn chế hình thành nước tiểu để làm tăng lượng nước. Ngược lại, khi nồng độ các chất điện giải trong máu xuống thấp, lượng nước tiểu hay mồ hôi sẽ tăng lên để duy trì nồng độ ở mức nhất định.

Nước tinh khiết hay nước cất tốt trong việc bài tiết các khoáng chất dư thừa và độc tố ra ngoài cơ thể vì chúng không chứa các tạp chất khác, nhưng so với các loại nước khoáng thông thường thì chúng lại kém hơn nhiều trong việc giữ cân bằng khoáng chất trong thể dịch và khiến cơ thể phải gánh vác nhiều hơn.

Thêm vào đó, trong nước cất và nước tinh khiết không có sinh vật nào có thể sống. Vậy tức là đây không phải là nước tự nhiên.

Sinh mệnh trên Trái đất được cho là sinh ra từ biển. Bản thân con người cũng đi theo tiến trình tiến hóa ấy, cũng phát triển từ sinh vật dưới biển mà ra. Như vậy, loại nước mà ngay cả cá cũng không sống được có thực sự tốt cho con người?

Tôi cho rằng loại nước tốt nhất cho cơ thể con người phải là nước sạch từ tự nhiên.

Các dòng nước phụ trào từ mạch nước tự nhiên có chứa "tuổi của nước". Tuổi của nước được tính từ thời điểm nước thấm vào lòng đất cho đến khi nước thông qua các lớp đất đá, đi vào mạch nước ngầm rồi lại một lần nữa phun ra khỏi lòng đất.

Các loại "nước nổi tiếng" được cả thế giới ưu chuộng đều là những loại nước có tuổi đời cao hàng trăm năm.

Nước tự nhiên thông qua một thời gian dài thấm trong lòng đất đã được loại bỏ các chất bẩn, đồng thời

còn được bổ sung thêm các khoáng chất cần thiết cho sinh vật. Trong số các loại nước tồn tại trên Trái đất này, không có loại nước nào không chứa khoáng chất cả.

Con người chúng ta cũng là một phần của tự nhiên, do đó tôi cho rằng chúng ta cũng phải uống nước tự nhiên. Mặc dù nói như vậy nhưng nước tự nhiên mà chúng ta có thể yên tâm uống cũng gần như là con số không. Bởi vậy, tôi luôn dùng các máy lọc nước để có được nguồn nước gần với lý tưởng nhất.

Trong nước máy có chứa clo để diệt khuẩn nên tôi không khuyến khích các bạn uống trực tiếp loại nước này. Tuy nhiên, để loại bỏ bớt thành phần của nước máy thì chỉ cần loại bỏ những phần con người đã thêm vào mà thôi. Nếu loại bỏ cả những khoáng chất mà thiên nhiên ban tặng thì đó có thể coi là cả một hành vi xúc phạm tới thiên nhiên.

Có một câu nói rằng "thân thổ bất nhị" (con người và đất đai, không tách rời), thân thể và nơi sống của chúng ta có một mối quan hệ khăng khít không rời. Chính vì vậy, thứ tốt nhất cho chúng ta chính là những món ăn tươi mới lấy từ đất đai tại nơi mình sinh sống. Và trong số những thứ "lấy từ đất đai" này cũng bao gồm cả "nước". Bởi nước được sinh ra từ chính đất mẹ của chúng ta.

Chính vì vậy, để có thể uống loại nước thực sự tốt cho cơ thể, chúng ta cần giữ cho môi trường nơi mình sống được trong lành.

Câu nói "thân thổ bất nhị" thể hiện đất đai nơi mình sinh sống và thân thể mình đều là một, và nguồn gốc của câu nói này là một giáo lý trong nhà Phật: "**Kết quả của những hành vi của bản thân ta có một mối quan hệ không thể tách rời khỏi môi trường mà ta đang sống**". Mỗi người chúng ta, những người đang gặp rắc rối trong vấn đề ô nhiễm môi trường, cần phải suy ngẫm thật kỹ ý nghĩa của câu nói này.

Sống mà làm cho Trái đất bị suy yếu, bệnh tật liệu có thực sự tốt?

Đây là điều mà mỗi chúng ta cần phải tự hỏi chính bản thân mình.

Chúng ta cần phải sống sao cho "Trái đất được khỏe mạnh", ít nhất là vì con cháu đời sau của chúng ta. Và bạn hãy nhớ rằng loại nước, loại thực phẩm thực sự tốt với chúng ta chính là những thứ lấy từ thiên nhiên tươi đẹp.

CHƯƠNG 3

Cách sống giúp nâng cao sức mạnh enzyme

Tại sao khi no bụng ta lại thấy buồn ngủ?

Sau khi ăn no, chúng ta thường cảm thấy "buồn ngủ".

Khi chúng ta say rượu, chúng ta cũng cảm thấy buồn ngủ. Ngoài ra, sau khi vận động, khi cảm thấy mệt mỏi sau công việc... chúng ta cũng đều cảm thấy "buồn ngủ".

Vậy, tại sao chúng ta lại cảm thấy buồn ngủ?

"Giấc ngủ" là điều không thể thiếu để con người duy trì sự sống. Nhưng tại sao chúng ta lại buồn ngủ hay tại sao nếu không ngủ chúng ta sẽ chết? Lý do thường được cho là để "đại não" được nghỉ ngơi, nhưng cho đến giờ người ta vẫn chưa biết được câu trả lời chính xác.

Lý do sau khi ăn xong, ta cảm thấy buồn ngủ cũng thường được giải thích là khi ăn, máu sẽ tập trung vào dạ dày, đường ruột, thần kinh phó giao cảm sẽ

chiếm ưu thế hoạt động mạnh, làm giải tỏa căng thẳng của não.

Sau khi ăn xong đúng là thần kinh tự chủ trong cơ thể có sự thay đổi ưu tiên hoạt động như vậy, nhưng khi say rượu, sau khi vận động cơ thể lại cảm thấy buồn ngủ thì liệu lí do có phải chỉ đơn thuần là để não được nghỉ ngơi hay không.

Và nếu đứng từ quan điểm enzyme để nhìn nhận xem con người cảm thấy buồn ngủ vào những lúc như thế nào, bạn sẽ nhận ra một điều rất thú vị.

Chúng ta cảm thấy buồn ngủ sau khi ăn no, sau khi uống nhiều rượu, sau khi vận động, sau khi làm việc mệt mỏi và vào buổi tối. Thực ra tất cả thời điểm này đều có một điểm chung, đó là lúc cơ thể "tiêu tốn enzyme".

Khi ăn, enyzme được dùng để tiêu hóa, hấp thu thức ăn. Càng ăn nhiều thì lượng enzyme cần sử dụng lại càng tăng. Nếu chỉ ăn no tám phần thì bạn sẽ không quá buồn ngủ, nhưng khi ăn no, bạn sẽ cảm thấy rất buồn ngủ là do enzyme đã bị tiêu hao.

Khi uống rượu ta cảm thấy buồn ngủ là do rất nhiều enzyme trong cơ thể đã bị dùng để phân giải và giải độc cồn. Người nào càng uống rượu kém thì lại càng buồn ngủ ngay lập tức, đó cũng là do vốn dĩ trong cơ thể có ít enzyme để phân giải cồn nên chúng sẽ nhanh chóng bị cạn kiệt.

Ngoài ra, enzyme còn được dùng để vận động cơ thể trong các bài vận động hay để vận hành não khi làm việc. Sau khi vận động kịch liệt hay làm việc nặng nhọc, chúng ta cảm thấy cực kỳ buồn ngủ là do cơ thể đã tốn rất nhiều enzyme.

Như vậy, **chúng ta buồn ngủ là vì cơ thể cần tái sinh, phục hồi lại enzyme trong cơ thể.**

Khi buồn ngủ, thần kinh tự chủ trong cơ thể chuyển từ sự chi phối của thần kinh giao cảm sang chi phối của thần kinh phó giao cảm. Thần kinh phó giao cảm còn có tên khác là "thần kinh thư giãn", và đúng như tên gọi này, loại thần kinh này chỉ hoạt động khi chúng ta thư giãn. Và khi thân nhiệt giảm từng chút một, lượng tiêu hao enzyme trong cơ thể cũng được giảm xuống.

Trong cách hoạt động sống của cơ thể tuyệt đối không thể thiếu sự tham gia của enzyme. Không nói đến chuyện cử động tay chân, ngay cả trong các hoạt động của các cơ quan trong cơ thể hay hoạt động của não cũng cần sử dụng đến enzyme.

Ví dụ, ngay cả hành động như khi nhìn một vật, enzyme cũng được dùng để xử lý thông tin nhìn được trong não và dùng cho việc suy nghĩ về đồ vật nhìn thấy. Chính vì vậy, **chỉ cần bạn nhắm mắt lại thôi là cũng ức chế được phần nào việc tiêu tốn enzyme rồi.** Theo tôi, những lúc cảm thấy mệt mỏi, dù bản thán không hoàn toàn ngủ được nhưng chỉ cần nhắm mắt và

nằm nghỉ một chút là cơ thể đã cảm thấy khỏe lại, đó là do enzyme trong cơ thể đã được phục hồi.

Thời gian ngủ, khi chúng ta nhắm mắt trong thời gian dài, cơ thể cũng hầu như không vận động, nhịp hô hấp cũng giảm xuống cũng là lúc lượng tiêu hao enzyme trong cơ thể ít hơn hẳn lúc chúng ta thức giấc hay hoạt động. Nói cách khác, giấc ngủ vừa giúp cơ thể hạn chế tiêu hao enzyme, vừa là thời gian để sản sinh ra enzyme mới trong cơ thể.

Giấc ngủ không chỉ để não được nghỉ ngơi

Có thể các bạn sẽ cho rằng lượng enzyme trong cơ thể được phục hồi trong thời gian ngủ tức là enzyme được tạo ra trong cơ thể vào thời gian ngủ vào buổi tối. Thực ra, việc sản sinh enzyme trong cơ thể không giới hạn chỉ trong buổi tối. Enzyme trong cơ thể luôn được tạo ra và luôn được sử dụng.

Tuy nhiên, khi enzyme liên tục bị tiêu hao như khi thức trong thời gian dài, liên tục hoạt động, ăn nhiều uống nhiều... thì lượng sản sinh enzyme sẽ không thể đuổi kịp lượng tiêu hao enzyme trong cơ thể. Và nếu không có enzyme thì sinh vật không thể sống sót, do đó, cơ thể sẽ định kỳ tạo ra một khoảng thời gian đình trệ để ức chế sử dụng enzyme và tập trung cho việc sản xuất enzyme.

Và theo tôi, "giấc ngủ" có vai trò rất lớn trong việc này.

Tất nhiên, dù có hạn chế tiêu hao enzyme đến đâu thì trong lúc ngủ chúng ta cũng không đình chỉ các hoạt động sống, do đó ngay cả khi ngủ chúng ta cũng cần đến enzyme. Thêm vào đó, các cơ quan chịu sự chi phối của thần kinh phó giao cảm như dạ dày, đường ruột lại càng hoạt động mạnh trong thời gian này. Vậy tại sao hoạt động của dạ dày, đường ruột được kích thích mà enzyme trong cơ thể vẫn được phục hồi?

Thực ra dạ dày, đường ruột có quan hệ mật thiết, thậm chí có thể nói là chịu trách nhiệm cho tình trạng sức khỏe và sự trẻ trung của chúng ta.

Nếu dạ dày, đường ruột khỏe mạnh thì hoạt động càng được kích thích, khả năng sản sinh enzyme lại càng được tăng cao. Điều này có liên quan đến hoạt động của các "vi sinh vật" sống trong dạ dày, đường ruột.

Trong cơ thể chúng ta có vô số vi sinh vật đang sinh sống. Nói như vậy nghe có vẻ cơ thể con người chúng ta đang bị kí sinh nhưng thực tế, mối quan hệ giữa cơ thể con người và các vi sinh vật này phải là quan hệ "cộng sinh". Nếu các vi sinh vật này không hoạt động thì cơ thể con người chúng ta không thể phát huy được hết chức năng vốn có của mình.

Số lượng các vi sinh vật có trong cơ thể chúng ta thay đổi từng ngày, nhưng cũng không dưới vài trăm

nghìn tỷ. Nếu so với số lượng tế bào cấu thành nên cơ thể con người, vào khoảng 60 nghìn tế bào, thì bạn có thể thấy đây là một con số khổng lồ đến mức nào.

Nơi sản sinh ra enzyme trong cơ thể chúng ta không chỉ có mình tế bào mà ngay cả các "vi khuẩn đường ruột", các vi sinh vật sống trong đường ruột, cũng tham gia vào quá trình sản xuất enzyme và hỗ trợ cho các hoạt động sống của chúng ta.

Trong cuốn *Nhân tố enzyme – Thực hành,* tôi đã giới thiệu về việc các enzyme cần thiết cho cơ thể được sản sinh như thế nào nhờ mối quan hệ giữa vi sinh vật trong cơ thể và gen di truyền trong tế bào. Hy vọng các bạn còn nhớ điều này.

Nói một cách đơn giản thì các tế bào trong cơ thể nhờ giao tiếp với các vi khuẩn đường ruột mà biết được các thông tin quan trọng trong việc hình thành enzyme như kho nào cần loại enzyme nào, với số lượng bao nhiêu... Và phương tiện trung gian cho mối quan hệ song phương này có khả năng cao chính là "nước" trong cơ thể.

Khi nước trong cơ thể thiếu hụt, tế bào không thể tạo ra chính xác các enzyme cần thiết với số lượng yêu cầu có lẽ cũng vì lý do này.

Nguyên nhân khiến cơ thể chúng ta già hơn so với tuổi thực chính là "oxy hóa". Chất chống oxy hóa có khả năng mạnh nhất để chống chọi với oxy hóa chính là

các enzyme như SOD, catalase... Quá trình hình thành các enzyme là các chất chống oxy hóa mạnh này có liên quan lớn đến các tế bào và các vi khuẩn thường trú trong cơ thể, đặc biệt là các vi khuẩn đường ruột.

Khi bạn hấp thu thực phẩm tốt, nước tốt, môi trường đường ruột sẽ được cải thiện tốt hơn, các tế bào đủ độ ẩm và mối quan hệ ba bên "triangle communication" giữa enzyme, gen (tế bào) và vi sinh vật (bao gồm vi khuẩn đường ruột) cũng trở nên thuận lợi hơn. Điều này không đơn giản chỉ làm tăng lượng sản sinh enzyme trong cơ thể mà chất lượng enzyme được tạo ra cũng cao hơn nhờ các thông tin nhận được chính xác hơn.

Enzyme trong cơ thể được phục hồi trong thời gian ngủ có lẽ là vì trong thời gian này, cơ thể tiết kiệm sử dụng enzyme cho các vị trí khác, và tập trung vào việc sản sinh enzyme diệu kỳ.

Enzyme trong cơ thể được phục hồi trong thời gian ngủ hiện tại mới chỉ là giả thuyết của tôi, nhưng tôi tin rằng cả sự tồn tại của enzyme diệu kỳ và việc enzyme phục hồi trong khi ngủ rồi sẽ được chứng minh với các bằng chứng y học xác đáng.

Trong thời gian gần đây, có những người nếu không có bằng chứng y học, bằng chứng khoa học thì không thể tin tưởng điều gì được. Thế nhưng, tôi cho rằng về cơ thể của chúng ta, về chính vấn đề sinh mệnh của

bản thân thì việc lắng nghe cẩn thận tiếng nói của cơ thể quan trọng hơn bất cứ điều gì.

Ngay cả các loại hoóc môn tăng trưởng, đang được chú ý và được coi là hoóc môn lấy lại tuổi thanh xuân, cũng chỉ gần đây mới được biết đến là được cơ thể tiết ra trong lúc ngủ. Còn trước đó, khi chưa có được chứng minh y học thì người ta cũng chỉ nói rằng "trẻ ngủ là trẻ đang lớn". Đó chính là minh chứng chứng tỏ người xưa đã biết các hoóc môn tăng trưởng được tiết ra trong lúc ngủ dựa trên những kinh nghiệm dân gian.

Khi tình trạng ngủ không đủ giấc kéo dài, cơ thể sẽ bắt đầu suy yếu, già nua... Và chắc ai cũng từng có kinh nghiệm như thế này. Như vậy, phải chăng giấc ngủ không đơn thuần chỉ là thời gian để não nghỉ ngơi.

Hấp thu thực phẩm tốt, nước tốt, và thêm vào đó là ngủ nghỉ đầy đủ, chính là những điều bạn có thể làm để hồi phục, hoạt hóa enzyme trong cơ thể và phòng tránh tình trạng oxy hóa.

Với người cao tuổi, "ngủ trưa" là thói quen tuyệt vời

Gần ba mươi năm nay tôi đều duy trì thói quen ngủ trưa cho chính mình.

Ban đầu, tôi ngủ trưa là do công việc bận rộn nên buổi tối không có thời gian ngủ đủ. Sau khi ăn xong, tôi không kiềm chế cảm giác buồn ngủ mà thực sự thư giãn,

thoải mái chợp mắt trong 15, 20 phút. Mặc dù chỉ chợp mắt một lát như vậy thôi nhưng tôi cảm thấy cơ thể được phục hồi một cách đáng kinh ngạc.

Có lẽ sẽ có người cho rằng chỉ có 20 phút thì làm sao cơ thể hồi phục đầy đủ được. Nhưng nếu bạn thực sự thư giãn, thoải mái thì dù chỉ chợp mắt cũng đủ để cơ thể phục hồi sau mệt mỏi. Thêm vào đó, khi ngủ trưa đã trở thành thói quen thì chỉ cần năm phút ngủ ngon là bạn hoàn toàn có thể bật sang chế độ phục hồi cho cơ thể.

Chính vì vậy, hiện tại nếu cảm thấy buồn ngủ, tôi đều cố gắng nằm nghỉ năm, mười phút.

Ngay cả những lúc có nhiều lịch trình bận rộn, tôi vẫn có thể hoàn thành các bài giảng, diễn thuyết, cũng có thể thưởng thức âm nhạc, chơi thể thao... Đó là do tôi đã có thể sử dụng tốt những giấc ngủ ngắn như vậy.

Khi có tuổi, con người không thể ngủ trong thời gian dài được nữa. Cho đến nay, chúng ta vẫn chưa biết tại sao người lớn tuổi không thể ngủ lâu, và mọi người cũng chỉ biết người lớn tuổi thường thức giấc vào nửa đêm, hay đi vệ sinh, hoặc thức dậy sớm vào buổi sáng. Có lẽ nhịp điệu thay đổi giữa thần kinh giao cảm và phó giao cảm ở người lớn tuổi khá ngắn.

Nếu thực sự như vậy thì thói quen ngủ trưa sẽ là một phương pháp rất hiệu quả để duy trì sức khỏe và kéo dài sự trẻ trung.

Đây cũng là một trong những kinh nghiệm của chính tôi, có lẽ khi ngủ trưa thành thói quen thì các tế bào trong cơ thể sẽ ghi nhớ chúng như một phần trong sinh hoạt hàng ngày của bản thân, và khả năng phục hồi cơ thể bằng một giấc ngủ ngắn cũng được tăng lên. Cùng là một giấc ngủ ngắn khoảng 5 phút, nhưng người có thói quen chợp mắt buổi trưa lại có khả năng phục hồi lớn hơn hẳn.

Người Nhật Bản rất chăm chỉ, và không có nhiều người hình thành thói quen ngủ trưa khi đã có tuổi. Tuy nhiên, ở nước ngoài hiện có rất nhiều người coi ngủ trưa là một phần trong sinh hoạt thường ngày của mình. Đặc biệt, có một thói quen khá nổi tiếng là "Siesta", thói quen ngủ trưa đã được công nhận rộng rãi trong xã hội, ví dụ như ở Tây Ban Nha. Thói quen ngủ trưa này bắt nguồn từ việc nhiệt độ buổi trưa ngoài trời ở đây rất cao và bên ngoài không phải là môi trường phù hợp để làm việc. Thế nên họ không ép buộc bản thân mà để cho cơ thể nghỉ ngơi trong thời gian trì hoãn này, giúp các enzyme trong cơ thể phục hồi và chuẩn bị cho công việc buổi chiều. Đây chính là thói quen được đúc rút từ tự nhiên, cũng là một thói quen rất tốt cho cơ thể.

Trong những năm gần đây, ở Mỹ cũng ngày càng có nhiều công ty khuyến khích nhân viên nghỉ trưa hợp lý, coi những giấc ngủ trưa khoảng 30 phút là phương pháp để tăng hiệu quả công việc.

Những giấc ngủ trưa như vậy đã được James Maas, nhà tâm lý xã hội đại học Cornell, đặt tên là "**giấc ngủ năng lượng" (power nap)**, và khái niệm này đang dần được xã hội công nhận.

Tuy nhiên, giấc ngủ trưa năng lượng này được cho rằng đạt hiệu quả khi thời gian ngủ dài nhất cũng không quá 30 phút. Ngủ trưa không nên quá 30 phút vì nếu quá thời gian này, con người sẽ chuyển sang trạng thái ngủ sâu và khi tình trạng này xảy ra vào thời gian không hợp với chu kỳ giấc ngủ thì nó sẽ khiến người đó lại càng cảm thấy mệt mỏi hơn. Thỉnh thoảng cũng có những người cảm thấy mệt mỏi khi thức dậy, điều đó chứng tỏ thời gian ngủ của người này không hợp với chu kỳ giấc ngủ của bản thân.

Ngủ trưa hay chợp mắt rất hiệu quả trong việc phục hồi lại enzyme trong cơ thể.

Các bạn nhất định phải đưa thói quen ngủ trưa đúng cách vào trong cuộc sống của mình để nâng cao khả năng phục hồi enzyme trong cơ thể.

Thực phẩm tốt cho đường ruột cũng sẽ tốt cho não

Trong thời gian trước ở Nhật, mắt hay đầu của các loại cá chứa nhiều "DHA" (Axit Docosa Hexaenoic) rất được chú trọng và được coi là thực phẩm tốt cho não.

Đúng là việc DHA chứa nhiều trong dầu cá có ảnh hưởng tốt tới não và cơ thể người đã được rất nhiều nghiên cứu chứng minh. Tuy nhiên, chưa chắc chỉ ăn toàn cá đã là tốt cho cơ thể.

Người dân Nhật Bản có thói quen khi nghe thấy một thứ gì đó tốt cho cơ thể là chỉ sử dụng một thứ đó thôi. Thế nhưng đây lại là sai lầm lớn.

Nếu chỉ hấp thu một thứ tốt nào đó thì cơ thể không thể tốt một cách tổng thể được.

Dù có là thực phẩm tốt đến mấy nhưng ăn nhiều tới mức gây mất cân bằng thì thực phẩm ấy chắc chắn sẽ gây tổn hại đến sức khỏe của con người.

Dù cùng là thực phẩm động vật nhưng so với các loại thịt như bò, lợn, gà... cá ít tác động đến dạ dày, đường ruột nhất nên việc ăn cá thay cho thịt là tốt cho cơ thể. Thế nhưng nếu ăn cá vượt quá khung cho phép là "15% tổng bữa ăn" – giới hạn cơ thể hấp thu thực phẩm động vật, thì cũng không mang lại kết quả tốt cho cơ thể.

Lựa chọn thực phẩm tốt cho cơ thể là điều rất quan trọng, nhưng điều quan trọng hơn cả là phải giữ cân bằng trong tổng thể bữa ăn.

Hiện nay, các loại thực phẩm được cho là tốt cho não ngoài dầu cá ra còn rất nhiều loại khác. Ví dụ như các loại cá thịt trắng như cá sòng, cá thu, cá mòi, các loại thực phẩm với nguyên liệu từ đậu nành như nattc

(đậu tương lên men), đậu phụ, miso... Ngoài ra còn có các loại rau củ màu xanh, vàng, các loại tảo biển. Về ngũ cốc có thể kể đến như gạo và lúa mì.

Với người Nhật Bản chúng ta thì đây đều không phải là thực phẩm quý hiếm gì, thậm chí còn được ăn rất nhiều từ ngày xưa. Thế nhưng, người nước ngoài đang thực sự coi đây là các loại thực phẩm tốt cho não. Người Nhật được chú ý trên toàn thế giới vì những bữa ăn của Nhật thường đảm bảo sự cân bằng giữa các loại thực phẩm trên.

Tất cả thực phẩm đều đi vào từ miệng, được hấp thu ở đường ruột và được vận chuyển đến toàn thân. Tất cả dinh dưỡng cho não cũng đều do đường ruột cung cấp.

Đây là yếu tố rất quan trọng khi tính đến các loại thực phẩm tốt cho não. Bởi nếu là thực phẩm có hại cho đường ruột, cơ quan cung cấp dinh dưỡng cho não, thì chắc chắn không phải là thực phẩm có lợi cho não.

Bằng những kinh nghiệm của một bác sĩ nội soi tiêu hóa, tôi đã nghiên cứu các thực phẩm tốt cho tiêu hóa trong nhiều năm. Và tôi biết rằng chúng không chỉ đơn thuần là thực phẩm tốt cho dạ dày, đường ruột mà còn là thực phẩm tốt cho sức khỏe toàn thân.

Và trong cái "toàn thân" mà tôi nói, tất nhiên cũng bao gồm cả não của chúng ta.

Thực phẩm tốt cho đường ruột cũng tốt cho não. Ngược lại, thực phẩm xấu đối với đường ruột cũng sẽ ảnh hưởng xấu đến não. **Tất cả những thứ làm tràng tướng xấu đi như rượu, bia, thuốc lá hay ăn quá nhiều thực phẩm động vật cũng sẽ ảnh hưởng xấu đến não.** Ngay cả việc hấp thu nước để cải thiện quá trình lưu thông trong dạ dày, đường ruột cũng rất quan trọng với não bộ.

Tất cả các cơ quan trong cơ thể con người đều gắn kết với nhau. Về cơ bản, không có thứ gì chỉ tốt cho não, và cũng không có thứ gì chỉ tốt cho dạ dày, đường ruột. Tương tự như vậy, những thứ có hại cho sức khỏe, dù to nhỏ khác nhau tùy theo vị trí nhưng chắc chắn chúng sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe toàn cơ thể.

Hấp thu cafein là làm giảm "tiền tiết kiệm" của não

Trong Chương 2 tôi đã nói về việc cồn gây tổn thương trầm trọng tới não. Thực ra ngay cả cafein chứa nhiều trong café hay trà cũng gây tổn thương lớn tới não và cần phải được chú ý.

Trước hết, cafein cũng có tác dụng lợi tiểu giống như cồn nên nếu uống quá nhiều sẽ khiến cơ thể bị mất nước.

Thêm vào đó, thương tổn do cafein gây ra cho não không chỉ dừng ở việc mất nước. Cafein còn gây trở ngại

cho hoạt động của enzyme "PDE" (phosphodiesterase), enzyme đảm nhậm vai trò nhà truyền tin hai chiều (chất dẫn truyền thông tin hai chiều) trong quá trình truyền đạt thông tin trong tế bào. Nói cách khác, khi hấp thu các chất chứa nhiều cafein, việc truyền đạt thông tin trong cơ thể có nguy cơ bị trở ngại.

Một vấn đề nữa là trong số các quá trình truyền đạt thông tin trong cơ thể, enzyme PDE này đặc biệt có liên quan đến quá trình học tập và ghi nhớ ký ức diễn ra trong não. Nếu ví loại enzyme giúp quá trình truyền đạt thông tin trong não diễn ra thuận lợi này như "tiền tiết kiệm" trong quá trình hoạt động của não thì cafein chính là tác nhân gây suy giảm số tiền tiết kiệm ấy.

Thực tế, các thí nghiệm trong thời gian gần đây đã chỉ ra rằng hấp thu cafein gây tổn thương cho thị giác và trí nhớ của sinh vật. Ngay cả bác sĩ Batmanghelidj, người đề xướng phương pháp uống nước trị liệu cũng tiếp thu kết quả của thí nghiệm này và nhấn mạnh mức độ nguy hiểm của việc để người bị bệnh Alzheimer hay trẻ em gặp trở ngại trong học tập uống những đồ uống có nhiều cafein.

Với cồn, do có sự cách biệt lớn trong sức chịu đựng của từng cá nhân nên cũng có nhiều người hoàn toàn không uống được các loại đồ uống có cồn, còn với trà hay café thì hầu hết người Nhật đều uống chúng mỗi ngày.

Ở Nhật Bản, độc tính của cafein hầu như không được công nhận, nhưng ở các nước khác như Mỹ, tính nguy hiểm của loại chất này đã được biết đến rộng rãi.

Có lẽ những ai đã đi du lịch đến Mỹ sẽ biết điều này, đó là khi gọi café ở đây, bạn sẽ được hỏi lại là: "Regular or decaf?" (Loại thông thường hay loại không có cafein?). Câu hỏi này là người phục vụ đang xác nhận lại bạn muốn dùng café có cafein hay café đã được xử lý khử cafein (decaf).

Bản thân người Nhật cũng biết đến tính gây nghiện của cafein, nhưng dường như không mấy ai biết đến liều lượng gây chết người của cafein. Liều gây chết trung bình của café (một liều cần thiết để giết chết phân nửa số cá thể được dùng làm thí nghiệm trong một thời gian thí nghiệm cho trước) là 200mg/kg. Tức là nếu cho những người trưởng thành với cân nặng 50kg – 60kg hấp thu 10g – 12g cafein thì một nửa số người trong đó có nguy cơ tử vong.

Lượng cafein có trong một cốc café chỉ vào khoảng 100mg, do đó dù có nói là uống nhiều café nhưng chưa chắc đã có nguy hiểm đến tính mạng. Tuy nhiên, việc cafein gây nhiều tổn thương tới cơ thể là điều không thể tránh khỏi.

Người thường xuyên uống café sẽ không còn mẫn cảm với những kích thích này nữa, nhưng những ai hầu như không hấp thu cafein như tôi thì thỉnh thoảng khi

uống sẽ có cảm nhận chân thực nhất về những thay đổi trong cơ thể. Trong trường hợp của tôi, khi hấp thu cafein, cơ thể sẽ xảy ra các tình trạng như huyết áp và nhãn áp sẽ tăng lên, nhịp tim cũng bị đẩy nhanh và thậm chí cơ thể cũng bị rối loạn nhịp tim, ngoài ra cafein còn gây hưng phấn cho trung khu thần kinh (đề cao tinh thần, ngừng cảm giác buồn ngủ/ bất an, mất ngủ), chân tay run rẩy, kích thích tiết dịch vị dạ dày (kích thích tiêu hóa/ làm tình trạng viêm dạ dày xấu đi), làm tăng lượng chorlesterol trong máu (LDL, TC), tăng vận động của nhu động đại tràng (tiêu chảy)...

Hút thuốc lá, hấp thu cồn, cafein là hành vi làm tổn hại đến tính ổn định trong hoạt động của não bộ. Con người khi đã có tuổi, khả năng ghi nhớ sẽ giảm xuống, ngôn ngữ cũng không còn linh hoạt, phản ứng của cơ thể cũng không còn nhanh nhạy nữa. Những điều đó có nghĩa là chức năng truyền đạt thông tin trong cơ thể đã bị giảm xuống, nhưng tôi cũng cho rằng nguyên nhân là do thiếu hụt các vật chất hay còn được gọi là "enzyme trong não" đang hoạt động trong não của chúng ta.

Để không làm tổn hại đến số "tiền tiết kiệm" PDE quan trọng của não, các bạn hãy nhớ kiềm chế hấp thu các loại đồ uống, thức ăn có chứa cafein nhé.

Vậy, nếu nói ngược lại thì có loại đồ uống nào hỗ trợ cho hoạt động của não không?

Câu trả lời là có. Đó chính là loại nước uống mà tôi đã nói rất nhiều lần, "nước". Nước tốt không chỉ giúp não có đủ độ ẩm mà còn trợ giúp, kích thích các hoạt động của "enzyme trong não".

Có nhiều người hay uống café trong giờ nghỉ giải lao, nhưng tôi khuyên các bạn nên cố gắng lựa chọn nước cho chính mình.

Với những người cực kỳ muốn uống café, bạn có thể chọn loại café đã khử cafein hay pha loãng cốc café ra hai, ba lần, như vậy có thể làm giảm mức độ tổn thương của cafein đối với cơ thể.

Lão hóa chính là bằng chứng cho việc sức mạnh enzyme đã bị suy yếu

Khi các dấu hiệu lão hóa trên cơ thể bắt đầu xuất hiện như các nếp nhăn, nám da, tóc bạc... nhiều người thường chỉ chú ý và bỏ công sức chăm sóc cho chính những bộ phận đó. Cụ thể như: Xuất hiện nám thì dùng tia laze để xóa nám, có nếp nhăn thì tiêm axit hyaluronic, tóc bạc thì đi nhuộm...

Thế nhưng, lão hóa lại không tiến triển ở một vài bộ phận như vậy. Dù bạn có chăm sóc từ bên ngoài cho các hiện tượng lão hóa xuất hiện ở những nơi nhìn thấy được thì hiệu quả cũng chỉ tựa như "nước trong sa mạc" mà thôi.

Lão hóa thực ra là quá trình bản thân các tế bào đang bị lão hóa, và quá trình lão hóa của tế bào tiến triển do sự oxy hóa trong cơ thể.

Chính vì vậy, phương pháp chống lão hóa tốt nhất chính là nâng cao sức mạnh cho các enzyme trong cơ thể, phòng chống quá trình oxy hóa trước khi nó xảy ra.

Chất chống oxy hóa mạnh nhất trong cơ thể chúng ta chính là "enzyme". **Những người luôn trẻ trung, xinh đẹp là những người có "sức mạnh enzyme" mạnh mẽ.**

Cho đến lúc này, tôi đã nói rất nhiều về việc nâng cao lượng enzyme trong cơ thể quan trọng cho việc duy trì sức khỏe, cũng như làm thế nào để có thể phòng tránh tiêu hao enzyme.

Tuy nhiên, sức mạnh enzyme không đơn giản là được quyết định bởi mỗi số lượng enzyme. Chất lượng của enzyme, hay "độ hoạt tính" của chúng cũng là một yếu tố rất quan trọng. Có câu nói: "Quý hồ tinh bất quý hồ đa" (cần tinh nhuệ chứ không cần đông đảo), tương tự như vậy, nếu enzyme có thể nâng cao tối đa độ hoạt tính thì có thể hoàn thành được công việc lớn chỉ với số lượng nhỏ. Hay nói cách khác, nếu độ hoạt tính của enzyme được nâng cao thì lượng tiêu hao enzyme trong cơ thể cũng giảm xuống.

Tuy nhiên, có một điều đáng tiếc là phần đông con người trong xã hội hiện đại lại không thể tận dụng được hết 100% sức mạnh của enzyme mình có.

Có nhiều nguyên nhân gây ảnh hưởng đến độ hoạt tính của enzyme, nhưng nguyên nhân lớn nhất vẫn là "tuần hoàn máu kém".

Các coenzyme như vitamin, khoáng chất... là yếu tố không thể thiếu để các enzyme trong cơ thể hoạt động. Và phương tiện vận chuyển các thành phần quan trọng này đến tận các tế bào chính là thể dịch, mà tiêu biểu là máu. Nếu thể dịch lưu thông không thuận lợi thì chức năng của tế bào sẽ bị suy giảm nghiêm trọng, trường hợp xấu còn có thể bị phá hủy.

Vậy, làm thế nào để cải thiện tuần hoàn máu?

Phương pháp hiệu quả nhất là uống đầy đủ lượng "nước".

Khi hấp thu thiếu nước, lượng nước trong thể dịch quan trọng cũng bị giảm xuống, thể dịch dần bị đông lại và lưu thông khó khăn hơn. Thêm vào đó, nếu tình trạng thiếu nước kéo dài, cơ thể sẽ lấy nước trong các tế bào để bổ sung, do đó, các tế bào lại càng khô hạn hơn nữa, và các chức năng của tế bào cũng sẽ mất đi.

Nếu cơ thể hấp thu đầy đủ nước tốt, lượng nước có trong máu sẽ giữ ở mức ổn định, từ đó lưu thông thể dịch tự nhiên sẽ được cải thiện. Những người có tuần hoàn máu kém hay những người bị phù nề thường có xu hướng hạn chế nước, tuy nhiên, các bạn cần nhớ rằng nếu hấp thụ đủ nước thì tuần hoàn máu sẽ tốt hơn và tình trạng sưng phù cũng được cải thiện.

Lý do khiến thuốc lá và cồn không tốt cho cơ thể cũng nằm ở việc chúng làm tuần hoàn máu kém đi. Cồn kích thích tình trạng mất nước trong cơ thể còn thuốc lá thì trực tiếp khiến mạch máu co lại.

"Tóc bạc", một trong các biểu hiện lão hóa cũng có liên quan đến việc tuần hoàn máu ở da đầu kém.

Tóc bạc là do các tế bào gốc sản sinh melanocyte ở phần chân tóc trên da đầu bị chết sinh ra, tuy nhiên nguyên nhân sâu xa hơn lại là do tuần hoàn máu kém mới dẫn đến tình trạng các tế bào gốc bị chết. Theo nghiên cứu của J. G. Moseley được công bố trong tập san y khoa *British Medical Journal* năm 1996, **tỷ lệ tóc bạc sớm ở người hút thuốc cao gấp bốn lần so với người không hút thuốc.**

Một nguyên nhân lớn nữa khiến sức mạnh enzyme giảm sút là thân nhiệt giảm.

Nhiệt độ khiến enzyme được kích thích mạnh nhất là trong khoảng 37 – 40 độ C. Thân nhiệt của chúng ta thường được giữ ổn định nhờ trung khu điều tiết thân nhiệt, khi mắc bệnh, trung khu điều tiết thân nhiệt này sẽ đưa ra tín hiệu phát sốt để kích thích tăng nhiệt độ cơ thể. Đây chính là cách kích thích enzyme và nâng cao khả năng miễn dịch thông qua việc tăng thân nhiệt.

Người ta cho rằng khi thân nhiệt cứ giảm xuống 0,5 độ thì khả năng miễn dịch của cơ thể cũng giảm xuống 35%. Đó là do khi thân nhiệt giảm xuống thì enzyme

cũng mất đi độ hoạt tính của mình. Các nghiên cứu gần đây cho thấy, các tế bào ung thư hoạt động mạnh nhất khi ở nhiệt độ 35 độ C.

Và trong thời gian gần đây, những người mắc chứng thân nhiệt thấp, có nhiệt độ trung bình vào khoảng 35 độ, tập trung ở nữ giới đang tăng lên. Có thể họ không chú ý đến vấn đề thân nhiệt của mình, nhưng **các bạn nên biết rằng thân nhiệt thấp không chỉ làm cơ thể dễ mắc bệnh mà còn đẩy nhanh tốc độ lão hóa của cơ thể.** Bạn nên thường xuyên kiểm tra thân nhiệt của mình và nếu có thân nhiệt thấp thì cần cố gắng để nâng cao thân nhiệt của bản thân.

Chứng thân nhiệt thấp có thể được cải thiện bằng cách thực hiện các phương pháp "ăn đúng cách" và "ngủ nghỉ đầy đủ", "hô hấp đúng cách" và "vận động điều độ". Khi có tuổi, bất cứ yếu tố nào trong bốn điều trên cũng đều giảm liều lượng. Khi lượng ăn của bạn giảm xuống, điều tôi muốn bạn chú ý hơn cả chính là sự cân bằng. Nếu chỉ vì bản thân chỉ ăn được một chút mà ăn toàn những món mình thích thì không tốt chút nào. Chính vì lượng ăn ít đi nên càng phải chú ý ăn thực phẩm thực vật tốt và cân bằng, tập trung vào ngũ cốc.

Những người mất ngủ trong thời gian dài thì khả năng phục hồi enzyme bị giảm sút, do đó cần phải đưa thói quen ngủ trưa vào trong sinh hoạt và chú ý thường xuyên nghỉ ngơi.

Hô hấp đúng cách chính là hô hấp bằng bụng thông qua mũi. Khi hít thở sâu, bạn sẽ cảm thấy thân nhiệt tăng lên, cơ thể ấm từ bên trong. Đó là do nhiều khí oxy được hít vào trong khi hít sâu và khả năng trao đổi chất cũng được tăng lên. Tuy nhiên, cho dù cùng là hô hấp bằng bụng nhưng nếu bạn dùng miệng để làm thì ngược lại sẽ khiến nước trong cơ thể bị bay hơi nhiều hơn, do đó, bình thường bạn cũng cần chú ý phải hít thở bằng mũi.

Về vận động, vận động kịch liệt lại khiến cơ thể tiêu hao nhiều năng lượng, do đó vận động nhẹ sẽ tốt hơn đối với cơ thể. Những người có thể lực không tốt có thể vận động ở mức độ đi dạo và hình thành thói quen mỗi ngày đều vận động.

Và tiếp theo đó chính là tự bản thân cảm nhận hạnh phúc.

Khi bạn cảm thấy bản thân thật hạnh phúc với đầy lòng yêu thương và biết ơn, enzyme trong cơ thể bạn sẽ được kích thích rất mạnh. Về điều này, tôi sẽ nói kỹ hơn trong chương sau, nhưng về cơ bản, nếu bạn muốn được trẻ trung thì cần phải suy nghĩ tích cực về mọi chuyện cũng như không được từ bỏ nỗ lực để bản thân hạnh phúc.

Đúng là lão hóa là do tế bào bị oxy hóa, suy yếu tạo nên. Nhưng nếu chỉ chăn sóc thân thể thôi mà tinh thần không thoải mái, không thấy hạnh phúc thì chúng ta

không thể nào có được "sức khỏe" và "sự tươi trẻ" đúng nghĩa được.

Lão hóa chính là biểu hiện "sức mạnh enzyme" đối kháng với oxy hóa trong cơ thể bị suy yếu. Và phương pháp chống lão hóa tốt nhất chính là chăm sóc cả thân thể và tinh thần, nâng cao sức mạnh enzyme từ bên trong.

Hãy sống sao cho "Trái đất được khỏe mạnh"

Sức khỏe của mỗi một tế bào cấu thành nên cơ thể chúng ta sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe toàn thân, tương tự như thế, sức khỏe của mỗi cá nhân trong số chúng ta đều ảnh hưởng tới môi trường xung quanh. Ô nhiễm môi trường không khí, nước, đất... đều sẽ làm ô nhiễn môi trường bên trong con người chúng ta.

Chúng ta đang nỗ lực rất nhiều để bảo vệ sức khỏe của bản thân khỏi những vấn đề ô nhiễm môi trường như ô nhiễm không khí thì dùng máy lọc khí, ô nhiễm nước thì dùng máy lọc nước... nhưng tất cả những biện pháp đó chỉ dừng lại ở điều trị triệu chứng. Việc này cũng giống như khi xuất hiện nếp nhăn thì tiêm axit hyaluronic vào để xóa mờ vết nhăn vậy. Khi chúng ta chưa tiếp cận được với nguyên nhân gốc rễ của vấn đề thì chúng ta không thể nào giải quyết tận gốc vấn đề đó được.

Chính vì vậy, tôi cho rằng để con người chúng ta được khỏe mạnh thực sự thì việc làm sạch môi trường sống là một điều hết sức cần thiết.

Nhắc đến vấn đề ô nhiễm môi trường thì vấn đề cần bàn đến đầu tiên chính là "ô nhiễm môi trường đất".

Đất là nơi quan trọng giúp nuôi dưỡng các loại thực phẩm thực vật chúng ta ăn hằng ngày. Ô nhiễm môi trường đất sẽ trực tiếp dẫn đến ô nhiễm thực phẩm.

Thêm vào đó, những thứ sinh ra từ đất không chỉ có rau củ. Đất còn là nơi thanh lọc nước rơi từ trên trời xuống, cung cấp thêm cho chúng những khoáng chất thích hợp nữa. Hay nói cách khác thì đất chính là một cỗ máy lọc nước thiên nhiên.

Xét theo nghĩa rộng thì đất cũng là một bộ máy lọc không khí. Bởi cây cối có tác dụng thanh lọc không khí đều lớn lên từ đất cả, ngay cả nước mưa để gột rửa hết bụi bẩn trong không khí cũng được thanh lọc thông qua chu trình tuần hoàn trong đất.

Tất cả đều thực hiện vòng tuần hoàn của mình và được thanh lọc thông qua trung gian là đất.

Ngay cả những sinh vật sống trên Trái đất này vốn dĩ đều nằm trong một vòng tuần hoàn mà trung gian là đất. Động vật ăn thực vật lớn lên từ đất, chất bài tiết của động vật lại quay về đất, nhờ đất phân giải trở thành phân bón giúp thực vật sinh trưởng. Con người

chúng ta dường như đã thoát khỏi vòng tuần hoàn đó, nhưng con người chúng ta rồi cũng sẽ trở về với đất.

Tuần hoàn của sinh vật, tuần hoàn của nước, tuần hoàn của khí, tất cả đều có liên quan đến đất. Và thứ giúp những vòng tuần hoàn ấy có thể diễn ra chính là các vi khuẩn sống trong đất.

Trong cơ thể chúng ta có vô số các vi sinh vật đang sinh sống, và tương tự như thế, trong đất cũng có vô số vi sinh vật cư trú. Nhờ có hoạt động của các vi sinh vật này mà hệ thống tuần hoàn trên Trái đất này mới được hình thành.

Vi sinh vật sinh sống ở khắp mọi nơi trên Trái đất này, và thật không quá lời khi nói rằng Trái đất chính là hành tinh của các vi sinh vật. Vi sinh vật có thể sống trong những môi trường khắc nghiệt nhất mà các loài sinh vật thông thường không thể nào sống sót, từ mười nghìn mét trên không cho đến hàng nghìn mét dưới lòng đất, hay thậm chí là hơn mười nghìn mét sâu dưới đáy đại dương. Thêm vào đó, ngay cả bên trong tất cả những loài động thực vật cũng có các vi sinh vật sinh sống dưới dạng ký sinh hay cộng sinh.

Nói cách khác, chúng ta dường như đang sống trong một đại dương ngập tràn vi sinh vật.

Và chúng ta chịu tác động rất lớn từ chúng. Trong thực tế, chỉ cần sự cân bằng của các vi khuẩn đường

ruột bị phá vỡ một chút thôi cũng có thể dẫn đến các hiện tượng như tiêu chảy, táo bón... Trong trường hợp xấu nhất, khi sự cân bằng của các vi sinh vật bị biến đổi, hàng loạt các căn bệnh khác nhau sẽ xuất hiện.

Trong thực tế, Trái đất cũng giống như cơ thể con người vậy.

Nếu sự cân bằng của các vi sinh vật tồn tại trên Trái đất bị phá vỡ thì hệ thống tuần hoàn trên Trái đất sẽ bị đe dọa, bản thân Trái đất cũng sẽ mắc bệnh. Vấn đề ô nhiễm môi trường thực ra cũng là vấn đề ô nhiễm của các vi sinh vật.

Khi các nền văn minh phát triển, hiển nhiên là y học cũng đã đạt được những bước tiến đáng kinh ngạc. Tuy nhiên, mặt trái của nó chính là ngày càng có nhiều người đang trăn trở vì những căn bệnh nan y hay những căn bệnh kỳ lạ. Theo một điều tra năm 1973, số bệnh nhân đang mắc phải bệnh nan y, bệnh lạ là vào khoảng 10 nghìn người. Trong khi đó, theo điều tra năm 2003, con số này đã tăng lên năm mươi lần, tức là năm trăm nghìn người.

Trong bối cảnh ấy, con người đưa ra rất nhiều nguyên nhân như sóng điện từ, căng thẳng... tuy nhiên, tôi lại cảm thấy e sợ rằng liệu việc gia tăng số ca bệnh nan y, bệnh lạ một cách nhanh chóng có liên quan đến ô nhiễm môi trường và ô nhiễm vi sinh vật hay không?

Chính con người chúng ta đang làm ô nhiễm đất đai trên Trái đất, gây phá vỡ cân bằng vi sinh vật và khiến Trái đất phải hứng chịu các căn bệnh.

Chính con người chúng ta cần phải tự phản tỉnh lại chính mình trước những hành vi dồn ép những vật chất gây ô nhiễm cho đất đai như phun thuốc trừ sâu, rải phân bón hóa học xuống đất trong nông nghiệp, xả nước thải có chứa các chất hóa học ra môi trường hay chôn lấp những rác thải không xử lý được xuống đất...

Con người chúng ta đã học được rất nhiều thứ từ tự nhiên, nhưng chắc chắn vẫn còn nhiều điều mà chúng ta chưa biết đến. Tất cả những thứ mà chúng ta cho rằng có thể giải thích bằng khoa học tự nhiên thực ra cũng chỉ giống như một hạt cát nhỏ bé mà thôi.

Chúng ta cần phải kính trọng tự nhiên hơn nữa và càng phải biết ơn những vi sinh vật trên Trái đất này.

Hãy sống sao cho "Trái đất không bị bệnh". Đó mới chính là "lối sống lành mạnh" cho con người chúng ta.

Sống chung với vi sinh vật giúp nâng cao năng lượng enzyme

Vi sinh vật có vòng đời rất ngắn nên chúng sẽ thay đổi rất nhanh trước các kích thích từ bên ngoài hay do những thay đổi của môi trường.

Lấy ví dụ với các vi khuẩn gây bệnh chẳng hạn. Vi khuẩn có sức chịu đựng đối với các vật chất kháng

sinh như "MRSA" (Methicillin-resistant Staphylococcus aureus – tụ cầu vàng kháng Methicillin), thực ra là kết quả biến đổi sau khi cho tụ cầu vàng tiếp xúc nhiều lần với thuốc kháng sinh, khiến chúng tự biến đổi tính chất của bản thân thành có thể kháng lại thuốc kháng sinh. Hay có thể nói, đây là một loại vi khuẩn quái vật do chính con người tạo ra bằng cách cho chúng tiếp xúc với thuốc kháng sinh.

Có lẽ, nếu con người tiếp tục bắt đất đai thu nhận những thứ có ảnh hưởng xấu tới môi trường hay những thứ có độc tính thì các vi khuẩn trong đất sẽ dần biến đổi tính chất sang hướng đối kháng với chúng. Và các vi khuẩn mới sinh ra này sẽ có ảnh hưởng như thế nào đối với cơ thể chúng ta vẫn còn là một ẩn số. Cũng có thể chúng sẽ biến đổi thành những loài có độc tính còn mạnh hơn cả MRSA nữa.

Trong số những nguyên nhân khiến gia tăng các căn bệnh nan y và bệnh lạ hiện nay có lẽ cũng có ảnh hưởng của những vi khuẩn biến đổi này.

Và tôi cho rằng để giảm tính nguy hiểm của sự biến đổi này dù chỉ là một chút ít, chúng ta cần phải thay đổi ngay từ trong cách suy nghĩ của bản thân, dùng những phương pháp thuận theo triết lý của tự nhiên để xử lý các vật chất gây ô nhiễm và phân giải độc tố.

Vậy, tự nhiên sẽ giải độc theo cách nào?

Thực ra quá trình này cũng giống với quá trình giải độc trong cơ thể chúng ta, dùng enzyme để phân giải chất độc thành một chất không còn độc tính. Với đất, thành phần đảm nhiệm vai trò ấy chính là vô vàn vi khuẩn sống trong đất. Thêm vào đó, thông thường các quá trình giải độc này không được tiến hành bởi một vi sinh vật đơn lẻ mà là cả một quá trình liên kết giữa các vi sinh vật để tạo ra một sức mạnh tập thể to lớn dùng để phân giải độc tố.

Hiện nay, nguồn sức mạnh enzyme do tổ hợp các vi sinh vật tạo ra đang được con người chú ý và chúng ta cũng đã bắt đầu sử dụng các enzyme tự nhiên để tạo ra các sản phẩm vô hại với cả cơ thể con người lẫn giới tự nhiên.

Đó chính là các phương pháp không sử dụng các sản phẩm thuốc hóa học, thay vào đó là nuôi cấy các vi khuẩn có lợi sử dụng sức mạnh do tổ hợp các vi sinh vật tạo ra. Nguồn sức mạnh này có phạm vi sử dụng rất rộng, không chỉ có ích trong việc cải tạo đất đai mà còn hữu dụng trong việc phân giải rất nhiều chất bẩn trong đời sống sinh hoạt của con người.

Hiện nay, nước thải từ hộ gia đình hay các nhà máy sẽ thông qua đường ống thoát nước, đi đến nơi xử lý nước thải, được xử lý bằng các vi sinh vật, bổ sung thêm clo có tác dụng tiêu độc và cuối cùng là được trả về tự nhiên. Khi đó, nếu trong nước thải có chứa nhiều

chất hóa học như các chất hoạt động bề mặt thì chúng sẽ giết chết các vi sinh vật dùng để xử lý nước thải, làm yếu hoạt động của chúng và nước thải sẽ không được xử lý tốt.

Xét về điểm này, các sản phẩm có chứa vi sinh vật thân thiện với môi trường không giết chết các vi sinh vật xử lý nước thải, đồng thời còn liên kết với các vi sinh vật ở khu xử lý và nâng cao hiệu quả giải độc, thanh lọc...

Con người thường có xu hướng quyết định giá trị của một vật theo tiêu chuẩn vật đó có lợi đối với bản thân mình hay không.

Ví dụ, các vi khuẩn đường ruột trong cơ thể chúng ta cũng được phân loại thành "lợi khuẩn" và "hại khuẩn", và hại khuẩn luôn bị cho là kẻ xấu trong cơ thể. Tuy nhiên, trong thực tế ngay cả hại khuẩn cũng là một thành phần không thể thiếu trong cơ thể của chúng ta. Chúng là những vi khuẩn rất hữu dụng trong việc duy trì sự cân bằng trong môi trường đường ruột, nếu có quá nhiều thì không tốt nhưng nếu không có thì cơ thể cũng chuyển biến xấu. Ngay cả những loài sâu trong tự nhiên cũng vậy, những loài không có ích cho con người đều bị gọi là côn trùng có hại, ngay cả những loài thực vật không thể ăn được cũng bị quy là cỏ dại... Con người chúng ta đang quá đề cao cái tôi của chính mình

và khó có thể làm bạn với tự nhiên cũng như chung sống hòa hợp với các vi sinh vật.

Để có thể duy trì sức khỏe của bản thân, chúng ta cần phải có sự tham gia của rất nhiều vi sinh vật. Về bản chất, những vi sinh vật đó đều là những loài sống trong tự nhiên, trong quá trình ăn uống, hít thở mà chúng đi vào và sống trong cơ thể con người. Cho đến nay, chúng ta đã biết rằng có nhiều loài vi khuẩn đang cộng sinh trong cơ thể chúng ta, thế nhưng chúng ta vẫn chưa biết được loại vi khuẩn nào tạo ra loại enzyme nào, loại vi khuẩn nào góp phần nâng đỡ sức khỏe của con người.

Dân tộc Nhật Bản là dân tộc yêu sạch sẽ đến mức đáng kinh ngạc. Sạch sẽ là điều tốt, nhưng diệt khuẩn, tiệt trùng quá mức thì ngược lại, lại giết chết những vi khuẩn cần thiết cho con người. Do đó, việc diệt khuẩn, tiệt trùng quá mức thực ra là một việc hết sức nguy hiểm.

Giết chết các vi khuẩn trong giới tự nhiên một cách không đắn đo, cân nhắc cũng là hành vi gây tổn hại đến sức khỏe của chính bản thân chúng ta.

Chính trong giai đoạn tình trạng phá hoại môi trường đang diễn ra nghiêm trọng như hiện nay thì việc tận dụng nguồn sức mạnh của vi sinh vật, tạo môi trường cho các vi sinh vật trong cơ thể sản sinh ra sức mạnh đầy đủ nhất lại càng cấp thiết hơn bao giờ hết.

Tại sao các nghệ sĩ piano lại sống lâu đến vậy?

Bác sĩ là một công việc vất vả cả về thể xác lẫn tinh thần. Thế nên có lẽ công việc này khiến enzyme trong cơ thể tiêu tốn nhiều hơn các công việc khác. Xung quanh tôi, có không ít bác sĩ mắc bệnh từ khi còn trẻ hay chỉ chăm chăm suy nghĩ những việc khi về hưu và già đi nhanh chóng.

Thực ra so với nghề bác sĩ thì có nhiều nghề giúp con người sống lâu, tiêu biểu như nhạc sĩ. Những nhà chỉ huy dàn nhạc, những nghệ sĩ piano hay violin mặc dù phải đi lại khắp thế giới vì những chuyến công diễn nhưng nhiều người trong số họ lại rất khỏe mạnh, trẻ trung dù tuổi đã cao.

Vậy tại sao lại có nhiều nhạc sĩ sống lâu đến vậy?

Với câu hỏi này, có người từng cho rằng "vì họ phải sử dụng đầu ngón tay". Đúng là vận động đầu ngón tay giúp kích thích não nên có tác dụng kích thích enzyme trong não. Tuy nhiên, tôi không cho rằng chỉ có mình nguyên nhân ấy lại giúp họ sống lâu đến vậy.

Bởi nếu chỉ cần vận động đầu ngón tay cũng có thể giúp con người sống lâu thì dù không phải là nhạc sĩ, chỉ cần là người đánh máy hay làm các công việc tỉ mỉ khác cũng chắc chắn sẽ sống lâu rồi. Trong ngành y, các bác sĩ khoa ngoại cũng đòi hỏi phải có kỹ thuật sử dụng các ngón tay điêu luyện, do đó chắc chắc họ cũng sẽ sống thọ.

Nhưng tại sao các nhạc sĩ lại có thể sống lâu hơn hẳn đến như vậy?

Theo tôi, việc này có liên quan lớn đến vấn đề tinh thần. Phải chăng vì các nhạc sĩ vừa thưởng thức âm nhạc họ yêu thích vừa vận động đầu ngón tay nên độ hoạt tính của enzyme trong cơ thể được nâng cao gấp mấy lần.

Vì sở thích nên tôi cũng am hiểu sáo cũng như một vài nhạc cụ khác, và có thể nói, chơi nhạc là một cách hiệu quả để giải tỏa căng thẳng. Chơi nhạc không thôi đã đủ để con người vui vẻ, nhưng khi ta luyện tập và chơi giỏi thì còn hạnh phúc hơn gấp bội.

Do công việc khá bận rộn nên nếu không luyện tập về khuya thì tôi cũng không có thời gian để tập sáo. Khi đó, cơ thể tôi đã rất mệt mỏi và tôi cũng khá buồn ngủ. Nhưng khi bắt đầu thổi sáo, tôi cảm thấy dần dần thư thái, thoải mái và hạnh phúc hơn. Có lẽ sau khi luyện tập được một tiếng, tôi giữ nguyên cảm giác hạnh phúc và đi ngủ thì sức mạnh enzyme trong cơ thể tôi lại được phát huy hơn nữa, do đó dù thời gian ngủ ngắn nhưng khi tỉnh lại tôi vẫn thấy sảng khoái và khỏe mạnh.

Ngược lại, những hôm nào cảm thấy mệt mỏi quá, không thổi sáo nữa và đi ngủ với cảm giác hôm nay thật mệt mỏi thì ngày hôm sau, khi tỉnh giấc, tinh thần cũng không được tốt.

Y học hiện đại có xu hướng tách bạch thân thể và tinh thần thành hai thứ riêng biệt, nhưng tôi không cho rằng hai yếu tố này tách rời nhau. Dù bạn có thực hiện

các phương pháp tốt cho cơ thể đến mấy mà trong đầu lúc nào cũng suy nghĩ tiêu cực thì sức mạnh enzyme cũng không được phát huy hoàn toàn.

Điều quan trọng là bạn phải cảm thấy thoải mái từ trong chính tâm hồn mình.

Điều này không chỉ giới hạn trong âm nhạc mà còn trong ăn uống và vận động nữa.

Khi ăn những món tốt cho cơ thể, cũng có người "cảm thấy cơ thể đang hạnh phúc", và đó là một cảm giác chính xác. Nếu bạn có thể tự mình cảm thấy món ăn ngon miệng và cảm thấy vui vì món ăn này thì những vi sinh vật hay những tế bào trong cơ thể cũng cùng chia sẻ niềm vui ấy với bạn, từ đó nâng cao sức mạnh enzyme của bản thân.

Vận động nếu được duy trì trong phạm vi tinh thần thấy thoải mái, bản thân cảm thấy vui vẻ thì tác động của vận động tới cơ thể còn được nâng lên gấp nhiều lần.

Nói tóm lại, phương pháp tốt nhất để nâng cao sức mạnh enzyme trong cơ thể chính là vừa thực hiện những điều tốt cho cơ thể, vừa tận hưởng niềm vui trong đó.

Điều cơ bản của những việc tốt cho cơ thể đều đã được tôi cô đọng trong "Bảy phương pháp sống khỏe", thế nên bạn nhất định phải thực hiện và cảm nhận niềm vui trong đó nhé. Đó chính là phương pháp hiệu quả nhất giúp bạn nâng cao sức mạnh enzyme và duy trì sự trẻ trung mãi mãi.

CHƯƠNG 4

Nếu trái tim trẻ lại, cơ thể cũng sẽ trẻ lại

Trùm mafia đã đến trong ngày thứ hai khai trương phòng khám

Tháng 2 năm 1972, người đó đến phòng khám của tôi trong ngày khai trương thứ hai và là bệnh nhân thứ 22.

Đó là một người đến từ Philadenphia, mặc đồ đen, bản thân người đó lúc nào cũng mỉm cười, trong khi người vợ đi cùng lại chẳng có vẻ gì là tươi cười cả. Đằng sau người đó có đến mười người đàn ông vạm vỡ mặc đồ đen đi cùng.

Nhìn người đó như thể vừa bước ra từ phim *Bố già* vậy. Đúng vậy, nhìn bề ngoài thì người đó ắt hẳn là một ông trùm mafia.

Cả mười người đàn ông cùng trong một căn phòng chờ nhỏ khiến cho người khác cảm thấy căng thẳng. Do đó, cuối cùng những người kia đứng chờ ở ngoài và chỉ có người đó cùng với vợ mình đi vào phòng khám bệnh.

"Anh bị làm sao?"

Khi tôi hỏi như vậy, người đàn ông tên là Angelo Bruno bình tĩnh trả lời:

"Trong thời gian ngồi tù, tôi bị chảy máu hậu môn kéo dài đến vài chục lần. Lượng máu chảy ra cũng nhiều, mỗi lần phải đến năm, sáu đơn vị máu, thậm chí tôi còn phải truyền máu nữa."

Một đơn vị máu bằng 500ml, thế nên mỗi lần anh ta sẽ phải truyền từ 2,5 đến 3 lít máu. Đây là một lượng truyền máu khá lớn.

"Tôi cũng đã khám ở bệnh viện trong trường đại học, nhưng họ chỉ biết trong đại tràng của tôi có nhiều túi thừa mà lại không biết chỗ nào bị chảy máu. Bác sĩ nói là tôi chỉ còn cách cắt bỏ toàn bộ đại tràng nhưng tôi không tin lắm.

Và tôi cũng đã nghe nhiều tin đồn về anh. Chẳng phải là anh không cần mổ bụng bệnh nhân mà vẫn khám bên trong bụng cho họ được sao. Thế nên tôi muốn anh kiểm tra cho tôi xem tôi bị chảy máu chỗ nào."

Lần đầu tiên tôi đề xuất sử dụng kính nội soi có gắn dây thép và thành công trong việc phẫu thuật cắt bỏ polyp mà không cần mở ổ bụng là vào tháng 7 năm 1969. Sau đó, tôi đã cố gắng dành nhiều thời gian để truyền lại kinh nghiệm cho các bác sĩ mong muốn được

học kỹ thuật này của tôi. Tuy nhiên, việc khám nội soi trong đường ruột vẫn cần đến một kỹ thuật khá thành thục. Bởi dù sao với một cơ quan dễ hình thành túi thừa như đường ruột thì có nhiều trường hợp bên trong rất cứng, ngắn và thậm chí còn dính chặt với nhau. Thế nên nếu tay nghề không thành thục thì rất khó để có thể kiểm tra toàn bộ đường ruột cho bệnh nhân và thậm chí có nguy cơ còn làm thủng ruột. Thế nên, tại thời điểm đó, dù là kiểm tra phần ruột nào thì khắp nước Mỹ cũng chỉ có mình tôi có kỹ thuật ấy. Chính vì vậy mà ông trùm mafia này mới cất công từ Phialadenphia đến tận chỗ tôi thế này.

Trong số các y tá, cũng có người nói rằng: "Người đó là trùm mafia nên nếu lỡ có chuyện gì thì sẽ rất nguy hiểm, thế nên bác sĩ nên tìm một lý do thích hợp rồi từ chối người ta đi." Thế nhưng, tôi lại cho rằng khi đã trở thành bác sĩ thì có một chuyện tôi không thể quyết định được, đó chính là việc chọn bệnh nhân. Vì vậy, mặc dù lúc đó cũng khá sợ hãi, tôi vẫn kiểm tra cho anh ta.

Sau khi nội soi, tôi cảm thấy ngạc nhiên sau khi thấy đường ruột của người đàn ông này. Đúng là trước đó tôi có nghe chính anh ta nói trong đường ruột có nhiều túi thừa và thậm chí còn chảy máu rất nhiều nên tôi đã tưởng tượng được phần nào tình trạng bên trong. Thế nhưng, khi kiểm tra tôi mới thấy tình trạng thực sự còn xấu hơn những gì tôi nghĩ rất nhiều.

Từ phần kết tràng xích ma hình chữ S cho đến kết tràng xuống, kết tràng lên, kết tràng ngang và đến tận hậu môn có vô số túi thừa. Và nếu không tìm ra được khu vực xuất huyết thì người này sẽ phải cắt bỏ toàn bộ đại tràng.

Tôi đã kiểm tra rất kĩ cho anh ta, và tôi đã tìm thấy những dấu vết chảy máu khá nhỏ nằm cách hậu môn khoảng 1m ở phần kết tràng trên phía bên phải đại tràng.

Sau khi khám, tôi báo lại kết quả với bệnh nhân là đã tìm ra khu vực xuất huyết và khuyên bệnh nhân làm phẫu thuật mở ổ bụng, cắt bỏ khoảng 30cm phần đường ruột phía bên phải, nơi đang chảy máu. Mặc dù cuộc phẫu thuật sẽ gây tổn thương tới thân thể bệnh nhân nhưng tôi cũng giải thích rằng nếu so với việc phải cắt bỏ toàn bộ đại tràng thì đây cũng chỉ là một tổn thất rất nhỏ.

Vợ chồng Bruno yên lặng lắng nghe lời tôi nói, rồi họ né tránh câu trả lời và chỉ nói sẽ quay lại vào hôm sau rồi ra về.

"Ba điều ước" kết thúc trong ảo mộng

Lúc đó, tôi mới có 36 tuổi, mặc dù được y học cả thế giới công nhận trong việc mổ nội soi cắt bỏ polyp nhưng thực tế tôi vẫn còn là một bác sĩ trẻ mới mở phòng khám

của riêng mình. Thêm vào đó, bệnh nhân lại là một trùm mafia nổi tiếng khắp nước Mỹ. Đương nhiên, tôi cũng cho rằng nếu phẫu thuật thì nên nhờ một bác sĩ có tiếng trong ngành, ngày hôm đó tôi cũng chuẩn bị giấy chẩn đoán cần thiết cho phẫu thuật và chờ đến ngày hôm sau.

Thế nhưng, ngày hôm sau, vợ chồng Bruno xuất hiện ở phòng khám và nói một câu: "Chúng tôi xin nhờ bác sĩ Shinya làm phẫu thuật."

Tôi thực sự đã rất ngạc nhiên và hỏi lại: "Anh chị không nghĩ là tôi còn thiếu kinh nghiệm sao? Ở New York còn rất nhiều bác sĩ khác tài giỏi hơn tôi nữa. Anh chị không định đến nhờ những bác sĩ ấy phẫu thuật sao?"

Tuy nhiên, vợ chồng Bruno lại rất bình tĩnh và nói: "Trước khi đến đây, chúng tôi đã tìm hiểu tất cả về bác sĩ Shinya. Từ khi còn là bác sĩ thực tập, bác sĩ đã trực tiếp đứng mổ thay giáo viên hướng dẫn của mình, đúng không? Hơn nữa, tôi cũng đã khám nhiều bác sĩ và đây là lần đầu tiên tôi gặp một bác sĩ nhẹ tay đến vậy. Tôi đã bàn bạc kỹ với vợ tôi và đưa ra quyết định này. Nhất định bác sĩ phải giúp tôi phẫu thuật."

"Nhẹ tay" là cách nói dành cho những bác sĩ điều trị rất nhẹ nhàng, khéo léo. Ngược lại, những bác sĩ vụng về, khám cho bệnh nhân một cách thô lỗ, cục cằn gọi là "nặng tay".

Và như vậy, ngay khi vừa mở phòng khám của riêng mình, tôi đã thực hiện một cuộc phẫu thuật lớn cho một trùm mafia.

Bruno lúc đó đã 65 tuổi và ông ấy không thực sự yên tâm khi tham gia vào ca phẫu thuật này. Nhưng may mắn là mặc dù khó khăn nhưng cuộc phẫu thuật đã thành công, và ông ấy cũng đã dần hồi phục.

Bruno rất có lòng tin với tôi, từ việc chăm sóc cơ thể sau phẫu thuật cho đến việc quản lý sức khỏe cơ thể sau đó, ông ấy đều làm theo những hướng dẫn của một bác sĩ trẻ là tôi.

Mỗi lần ông ấy đến khám, chúng tôi đều nói rất nhiều chuyện và sau một thời gian ra viện, ông ấy thường mời tôi dùng bữa mỗi cuối tuần.

Những lúc chỉ có hai người chúng tôi, ông ấy rất lịch thiệp, ra dáng quý ông và là một người hài hước, có sức lôi cuốn. Khi đó, tôi đã kể giấc mơ học y của mình cho ông ấy và đã được ông ấy ủng hộ.

Chúng tôi cứ duy trì như vậy được một năm. Và có một lần, khi chúng tôi vẫn cùng dùng bữa như mọi khi, ông ấy nói với tôi:

"Nhờ có bác sĩ mà tôi mới nhặt lại được cái mạng này. Cơ thể tôi cũng đã tốt hơn rất nhiều. Và tôi đã quyết định giao lại công việc cho con trai, cùng vợ sống

một cuộc đời thứ hai thật yên bình. Trước đó, tôi cũng đã chấp nhận những lời cáo buộc từ phía cảnh sát, coi như là một dấu chấm hết cho quãng đời trước đây của mình. Tôi có suy nghĩ như vậy cũng là nhờ bác sĩ cả."

Từ trong thâm tâm, tôi cảm thấy vui mừng trước những lời nói của ông ấy. Bệnh nhân của tôi đã biết trân trọng thân thể mình và muốn hướng đến một cuộc sống tốt đẹp hơn.

"Và tôi rất muốn được trả ơn cho bác sĩ. Mọi người trên đời đều hay nhắc đến 'ba điều ước', ba điều duy nhất có thể thành hiện thực. Vậy bác sĩ, nếu bác sĩ có ba điều ước thì bác sĩ muốn điều gì."

Trong một khoảnh khắc khi nhận được câu hỏi này, tôi đã định từ chối ông ấy rằng: "Như hiện tại là đủ rồi", nhưng nhìn người đàn ông ngồi ăn cùng mình, tôi lại định trêu đùa ông ấy một chút.

Tôi chợt nhớ đến viên kim cương to lấp lánh trên ngón tay của vợ ông ấy và nói:

"Vậy thì một viên kim cương 10 cara và một mảnh đất 100 mẫu Anh ở Florida và...".

Tôi không nghĩ ra được thứ gì hoành tráng nữa cả. Thế nên tôi nói:

"Điều thứ ba... tôi sẽ nghĩ cho tới lần gặp sau."

Và rồi cả hai chúng tôi cùng phá lên cười.

Thế nhưng, thật đáng tiếc là "lần gặp sau" ấy lại chẳng bao giờ đến.

Bởi không lâu sau đó, tôi đọc được trên báo rằng ông ấy bị tập kích trước nhà riêng của mình ở Philadenphia và đã mất mạng.

Cuối cùng thì viên kim cương hay mảnh đất 100 mẫu Anh cũng mãi chỉ là những điều ước vui vẻ mà thôi. Nhưng ông ấy đã tặng cho tôi món quà tuyệt vời nhất. Đó chính là ông ấy, người tin tôi bằng cả tấm lòng, đã nói chuyện về tôi với những người quen của mình.

Sau cái chết của ông ấy, vẫn có rất nhiều người tin tưởng và đến khám ở phòng khám của tôi.

Vốn dĩ ông ấy đã rất cố gắng và khỏe mạnh trở lại, sự ra đi của ông ấy khiến tôi cảm thấy vô cùng đau buồn. Nhưng có lẽ, ông ấy cũng đã hạnh phúc khi cuối cùng cũng được lên thiên đàng với một tâm hồn thanh thản.

Người mở lòng, người lại khép chặt lòng mình

Người phụ nữ ấy đến gặp tôi vài năm trước. Cô ấy 42 tuổi, một mình từ Los Angeles đến phòng khám của tôi và tự xưng là một bác sĩ chuyên về nội khoa và dinh dưỡng,

Cô ăn mặc gọn gàng, chỉn chu nhưng lại để cho tôi ấn tượng về một người già hơn so với tuổi thật và một gương mặt lạnh lùng đến mức không cười nổi một cái.

Người phụ nữ ấy đến với tư cách là một bệnh nhân ung thư vú đã không thể làm phẫu thuật và muốn được tôi kê đơn các loại thuốc uống bổ sung cũng như muốn khám đường ruột.

Người phụ nữ đó cũng biết đến những lời khuyên của tôi rằng trong số những bệnh nhân ung thư vú ở nữ và ung thư tuyến tiền liệt ở nam, có nhiều người có tràng tướng xấu và thậm chí có người còn bị ung thư đường ruột nên cần thực hiện kiểm tra càng sớm càng tốt.

Thật may là đường ruột của người phụ nữ đó chưa xảy ra vấn đề nghiêm trọng. Tuy nhiên, với một đại tràng cứng và co thắt mạnh như vậy thì tôi cũng không thể nói người này có một tràng tướng đẹp được. Nếu cứ tiếp tục để mặc thế này thì chắc chắn tràng tướng của cô ấy sẽ chuyển biến xấu hơn nữa.

Tràng tướng của người phụ nữ này khá cứng, hẹp, có phân đóng khối, niêm mạc cũng khô và nhiều nơi còn chuyển màu đen. Theo kinh nghiệm của tôi thì tràng tướng như thế này thường xuất hiện ở những người thường xuyên ăn các sản phẩm từ sữa, ít chất béo như pho mai ricotta trong hơn mười năm.

Tôi nghĩ có lẽ người phụ nữ này cũng có thói quen ăn uống như vậy, nhưng tôi vẫn cứ hỏi một câu như với mọi bệnh nhân khác.

"Bình thường chị hay ăn những món như thế nào?"

Nhưng đột nhiên, người phụ nữ ấy lại nổi giận.

"Tôi khác với các bệnh nhân bình thường khác. Tôi cũng không cần phải trả lời đến cả vấn đề thói quen ăn uống, thêm vào đó, anh nói như vậy là ý gì. Chuyên môn của tôi là dinh dưỡng, thế nên tôi còn học về nó nhiều hơn anh đấy."

Tôi giật mình trước thái độ hùng hổ, đe dọa của người phụ nữ ấy, nhưng tôi vẫn nhẹ nhàng khuyên nhủ:

"Thật xin lỗi. Nhưng đây là câu hỏi mà tôi vẫn hỏi với tất cả bệnh nhân đến chỗ tôi khám bệnh. Thế nên chị cũng cứ coi nó như một câu hỏi bình thường thôi nhé."

Thế nhưng, người phụ nữ ấy đến cuối cùng cũng chẳng trả lời câu hỏi của tôi.

Và cô ấy cũng chẳng cười lấy một lần, mua thuốc uống và đi về.

Sau này, người phụ nữ ấy không quay lại phòng khám của tôi nữa.

Có lẽ, người phụ nữ ấy đã ôm tất cả vào mình, đẩy trách nhiệm cho bản thân mặc dù là bác sĩ nhưng lại mắc bệnh, tự mình cảm thấy bản thân bất hạnh để rồi mắc bệnh nặng và lên thiên đàng rồi cũng nên.

Khi đó, nếu cô ấy có thể hiểu được sự cần thiết trong việc cải thiện thói quen sinh hoạt và ăn uống thì có lẽ căn bệnh nặng sau này của cô ấy đã thay đổi rồi.

Nghĩ đến đây, tôi lại cảm thấy đầy tiếc nuối. Việc trợ giúp cho những người đóng chặt trái tim mình như thế này thì đến cả bác sĩ cũng không làm được.

Nếu một người thực sự muốn chữa bệnh thì việc mở lòng mình là điều tuyệt đối cần thiết.

Thế nhưng, nỗi lòng của một người nếu không do chính người ấy mở thì tuyệt đối không thể mở ra được. Người ngoài cũng không thể bắt ép nó mở ra.

Một ông trùm mafia sẵn sàng trải lòng với tôi và một nữ bác sĩ đóng chặt trái tim mình. Khác biệt không phải là thái độ của tôi đối với họ mà khác biệt nằm ở chính họ.

Kỹ thuật vấn chẩn giúp nâng cao khả năng tự chữa bệnh và khả năng miễn dịch của bệnh nhân

Nhờ có sự giới thiệu của các bác sĩ, các bệnh nhân mà có nhiều bệnh nhân mới đến chỗ tôi khám bệnh trong tình trạng sức khỏe kém.

Khi có kết quả kiểm tra, nếu phát hiện những bệnh nguy hiểm như ung thư, tôi nhất định sẽ hỏi bệnh nhân câu hỏi dưới đây:

"Anh/ Chị nghĩ nguyên nhân mắc bệnh của mình là gì?"

Bác sĩ lại đi hỏi bệnh nhân nguyên nhân gây bệnh, nghe mới buồn cười làm sao.

Thế nhưng, đây lại là một bước rất quan trọng để bệnh nhân có thể đối mặt với căn bệnh của mình.

Bệnh tật nhất định có nguyên nhân. Và trước hết, tôi để họ tự hỏi lại chính mình, để thực sự tiếp nhận về căn bệnh này.

Khi đó, những người cảm thấy nguyên nhân căn bệnh là do uống quá nhiều rượu bia, thuốc lá, sinh hoạt không điều độ hay quá mệt mỏi do công việc nặng nhọc thường sẽ khá thẳng thắn nói nguyên nhân cho tôi.

"Là do mỗi ngày tôi đều uống rượu."

"Cái này, thực ra là do mãi mà tôi cũng không bỏ được thuốc lá."

"Mấy năm gần đây, tôi đều làm công việc vất vả nên có lẽ đã vượt quá giới hạn của bản thân rồi."

...

Trong khi đó, những người cảm thấy có thể do vấn đề tinh thần dẫn đến bệnh tật thì lại không trả lời ngay. Bởi đa phần những vấn đề đó đều liên quan đến đời sống cá nhân, thế nên có lẽ họ không thể nói với một người ngoài như tôi.

Khi đó, tôi lại động viên họ một chút để họ mở lòng ra hơn:

"Anh cứ nói đi, điều gì cũng được. Nếu anh thấy có thể nói với tôi thì chúng ta sẽ dành một chút thời gian để nói chuyện, thế nên anh hãy nói cho tôi biết nhé."

Quan hệ tin tưởng giữa bác sĩ và bệnh nhân và điều quan trọng hơn bất cứ thứ gì. Và để hình thành nên mối quan hệ tin tưởng đó cần phải có sự mở lòng từ cả hai phía.

Chính vì vậy, bình thường tôi đều chú ý bắt chuyện, gợi mở để bệnh nhân nói nhiều hơn. Có nhiều người hay đến khám ở chỗ tôi trong nhiều năm, họ đến chỗ tôi không phải với mục đích chữa bệnh mà chỉ là thăm khám, kiểm tra. Bởi tôi tuyệt đối không dừng lại ở việc chỉ khám nội soi và chỉ thông báo kết quả như: "Không có polyp, cũng không thấy ung thư. Hai năm sau anh hãy quay lại đây khám lại nhé."

Tôi không ủng hộ việc bác sĩ chỉ khám thân thể cho bệnh nhân. Thân thể chỉ chiếm một nửa, và một nửa còn lại phải thông qua những câu hỏi, những lời nói chuyện với bệnh nhân để khám về tinh thần cho họ.

Đó là vì tôi hiểu rằng tinh thần có ảnh hưởng lớn đến thân thể con người.

Dù là kết quả kiểm tra, nếu chỉ đơn giản là thông báo kết quả theo nghĩa vụ thì không thể nào động được tới trái tim của người bệnh. Sau khi khám xong anh cảm thấy đường ruột thế nào? Và so với lần trước tới khám thì anh thấy nó thay đổi ra sao? Nó đã tốt lên hay xấu đi?... Nếu tình trạng tốt, tôi sẽ tiếp tục đưa ra những câu hỏi và khích lệ nỗ lực cải thiện của bệnh nhân. Nếu tình trạng xấu đi tôi sẽ tiếp tục nói chuyện để tìm hiểu xem nguyên nhân nằm ở đâu.

"Về lần khám hôm nay, đường ruột của anh hơi khô một chút đấy. Nhìn mặt của anh thì tôi thấy da cũng hơi khô thì phải. Mỗi ngày anh uống bao nhiêu nước vậy?

Gần đây huyết áp của anh tăng cao hơn một chút phải không? Nếu không đủ nước thì huyết áp cũng tăng lên đấy. Mỗi ngày anh hãy uống ngần này nước nhé."

Trường hợp nguyên nhân có khả năng không phải ở khía cạnh thân thể thì tôi sẽ hỏi về tình trạng gần đây, những thay đổi trong cuộc sống của bệnh nhân. Những lúc như vậy, tôi cũng chú ý tạo không khí thoải mái để bệnh nhân cảm thấy dễ nói chuyện của mình hơn. Ví dụ như với người thích đánh golf, tôi sẽ nói trước về chuyện khóa học đánh golf gần đây...

Làm như vậy thì ngay cả những người ban đầu không nói nhiều thì sau hai, ba lần tới khám cũng bắt đầu tươi cười hơn, họ đã thẳng thắn để chia sẻ những điều trong thâm tâm của họ cho tôi.

Những bệnh nhân sẵn sàng mở lòng không chỉ dễ điều trị mà còn nâng cao hiệu quả trị liệu.

Tôi cho rằng nguyên nhân là vì lòng tin vào một người nào đó, muốn chia sẻ với một người khác giúp kích thích các enzyme trong cơ thể họ, và kết quả là nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể.

Bác sĩ tuyệt đối không được công bố những ngày tháng còn lại của bệnh nhân

Kết quả kiểm tra dù có nghiêm trọng đến đâu, tôi cũng tuyệt đối không nói dối bệnh nhân. Thỉnh thoảng, người nhà bệnh nhân cũng nói với tôi rằng: "Xin đừng nói sự thật với ông ấy."... Nhưng khi đó, tôi sẽ thuyết phục người nhà của họ và để họ hiểu được tầm quan trọng của việc để tất cả mọi người biết được sự thật.

Thêm vào đó, có một điều kỳ lạ là trong những trường hợp bị ung thư, những người biết được tình trạng bệnh của mình, thậm chí biết được bản thân đã đến giai đoạn có thể sẽ chết, và chấp nhận tình trạng của bản thân lại có nhiều người chữa khỏi hơn.

Tôi không tìm được một câu nói tiếng Nhật nào phù hợp với tình huống như thế, nhưng trong tiếng Anh, cảm giác ấy gọi là "accept" (chấp nhận). Chấp nhận không có nghĩa là buông xuôi cho tình trạng và vận mệnh của chính mình mà là tiếp nhận tình trạng của bản thân với quyết tâm tiến về phía trước.

Tôi để bệnh nhân tự nói về nguyên nhân gây bệnh của mình cũng là để họ dễ chấp nhận bệnh tình của mình hơn.

Chính vì vậy, dù là bệnh gì, tôi cũng nhất định "thông báo" cho họ.

Khi thông báo cho bệnh nhân, cũng có những người hỏi tôi rằng: "Bác sĩ, tôi còn sống được bao lâu nữa?". Thế nhưng, lúc đó tôi lại nói với họ thật rõ ràng rằng: "Tôi không biết."

Có lẽ các bạn hay thấy trên phim có cảnh bác sĩ thông báo với bệnh nhân họ chỉ còn sống được ba tháng hay nửa năm... Nhưng tôi cho rằng bác sĩ thực sự mà làm như vậy là một sai lầm to lớn.

"Sinh mệnh của anh do Chúa ban cho. Chính vì vậy, những vấn đề như khi nào Chúa sẽ gọi anh về thiên đường không phải là vấn đề mà tôi sẽ đề cập đến."

Khi được hỏi, lúc nào tôi cũng sẽ trả lời như vậy.

Tôi "thông báo" bệnh tình tới bệnh nhân là vì nó có ích trong việc giúp bệnh nhân sống tốt hơn trong cuộc đời sau này của mình. Tuy nhiên, điều đó không phải là "thông báo những ngày tháng còn lại" của bệnh nhân. Nếu bác sĩ thông báo điều này cho bệnh nhân, thứ bệnh nhân tiếp nhận được không phải là "sự sống" mà là "cái chết". Đây là điều khác biệt lớn giữa hai thông báo.

Người bệnh và bác sĩ càng có mối quan hệ tin tưởng vững chắc thì người bệnh lại càng chịu ảnh hưởng bởi những lời nói của bác sĩ.

Nếu thời gian còn lại của bệnh nhân đúng như lời bác sĩ nói thì đúng là chẩn đoán của bác sĩ rất chính xác, nhưng phải chăng đó là kết quả của việc bệnh nhân đã

tự ám thị cho mình về thời gian "còn ba tháng" mà bác sĩ đã nói hay không.

Con người đến một lúc nào đó nhất định sẽ chết đi.

Bị bệnh chỉ đơn thuần là người đó không biết trân trọng thân thể mình mà thôi. Nếu bạn bị bệnh, bạn đừng than thở về quá khứ hay tự lừa dối chính bản thân mình. Quan trọng là bạn cần chấp nhận sự thực và sống trọn vẹn quãng đời còn lại của mình.

Bruno, ông trùm mafia tôi đã nói ở trên mặc dù đã thực sự đối mặt với bệnh tình của mình và đã hồi phục sức khỏe, thế nhưng chỉ một thời gian ngắn sau ông ấy lại bị bắn chết. Ngay cả như vậy, tôi vẫn cho rằng sự trân trọng thân thể chính mình và quyết tâm muốn sống một cuộc đời mới của ông ấy đã có ý nghĩa rất to lớn đối với chính ông.

Tinh thần có một sức mạnh rất lớn

Chúng ta vẫn thường gọi sức bền, sức chịu đựng của cơ thể là thể lực. Và tôi cho rằng nguồn gốc của thể lực trong cơ thể chính là sức mạnh enzyme. Khi sức mạnh enzyme trong cơ thể suy yếu, thể lực của chúng ta cũng suy giảm. Và nếu sức mạnh enzyme trong cơ thể được hồi phục thì thể lực cũng được phục hồi.

Thể lực là yếu tố rất quan trọng trong sự sống của con người. Vậy phải chăng tinh thần của chúng ta cũng

có một sức mạnh quan trọng là "tâm lực". Phải chăng đó là nguồn sức mạnh giúp con người chúng ta trở nên đúng là con người. Thực sự là tôi đã suy nghĩ rất nhiều về điều này.

Tinh thần có một sức mạnh rất to lớn. Tôi có thể trở thành một bác sĩ là do trong thâm tâm tôi luôn nghĩ mình muốn trở thành một bác sĩ. Tôi muốn viết sách là vì tôi muốn truyền đạt những điều quan trọng tới nhiều người hơn nữa.

Trong Chương 1 tôi có nói về những người trông trẻ trung hơn tuổi thường là những người mong muốn được trẻ trung trong chính thâm tâm của mình. Đó cũng là một biểu hiện của "tâm lực". "Tâm lực" không liên quan đến tình trạng thân thể của con người và có thể bộc phát trong tích tắc. Nếu có thể xác định rõ tâm trạng của bản thân và định được mục tiêu cho mình thì bất cứ ai cũng có thể nắm bắt được nguồn sức mạnh này.

"Tâm lực" mà tôi nói khác một chút với "khí lực". Khí lực vốn dĩ có nguồn gốc từ thân thể của chúng ta, và nó gần với "năng lượng sinh mệnh". Không chỉ có con người mà ngay cả các loài động thực vật khác cũng có yếu tố này.

Và tự chúng ta cũng có thể nuôi dưỡng thể lực cùng khí lực.

Nếu bạn chăm chỉ luyện tập thì thể lực của bạn sẽ tăng lên. Và bằng việc suy ngẫm, củng cố tinh thần,

đưa ra mục tiêu cho bản thân, bạn có thể đánh thức khí lực trong bạn.

Trong khi đó, chúng ta lại không thể nuôi dưỡng "tâm lực" một mình được.

Bởi "tâm lực" là "sức mạnh tình yêu" to lớn có được khi bạn mở rộng lòng mình và dành tặng tình yêu thương của bản thân cho những người xung quanh.

"Tâm lực" có sức mạnh to lớn vì nó bắt nguồn từ "tình yêu".

Và thực ra, nguyện vọng "muốn được trẻ trung" mà tôi nói ở trên cũng không phải chỉ vì một mình bản thân mình. Bằng chứng chính là những người sống một mình trên những đảo không người chẳng bận tâm đến ngoại hình, dáng vẻ của mình.

Còn trong trường hợp của tôi, tôi cần trẻ trung để các bệnh nhân có thể tin tưởng được vào bản thân tôi với vai trò là một bác sĩ trong lĩnh vực y tế sức khỏe, y tế dự phòng. Những nữ diễn viên hay những vị tổng thống hiện nay cũng đều rất coi trọng sự trẻ trung vì bản thân họ biết rằng rất nhiều người mong đợi vào "sự trẻ trung" của họ.

Khi bạn bắt đầu yêu thương, trân trọng một ai đó, như cầu nguyện vì một ai đó, muốn được thấu hiểu ai đó... thì đó cũng là lúc "tâm lực" của bạn được phát huy.

Chắc hẳn ai cũng trải qua kinh nghiệm khi "tâm lực" trong cơ thể bùng phát khiến cho những mệt mỏi bay biến nhờ những lời nói của đứa cháu nhỏ: "Bà ơi, bà phải khỏe mãi đấy nhé", hay những lời nói của bố: "Bố tin tưởng con", hay những lời tỏ tình của người yêu: "Anh yêu em"...

Những cô gái đang yêu trở nên trẻ trung, xinh đẹp hơn cũng là nhờ có "tâm lực" này.

Những người đàn ông trung niên tái hôn cùng những cô gái trẻ cũng trẻ lại một cách đáng kinh ngạc là do họ có một mong muốn mạnh mẽ muốn được trẻ lại vì vợ của mình.

Những bệnh nhân được cho là hoàn toàn hết hy vọng lại có thể hồi phục một cách thần kỳ, chắc chắn trong quá trình đó có tồn tại tình yêu của mọi người xung quanh đối với anh ta và tình yêu của anh ta đáp lại mọi người, giúp "tâm lực" trong cơ thể anh ta bộc phát.

Có lẽ, nhờ có tình yêu mà enzyme trong con người chúng ta được kích thích và khả năng tự chữa bệnh, khả năng phục hồi tiềm tàng trong cơ thể chúng ta được kích phát đến cực hạn. Khả năng tự chữa bệnh, khả năng phục hồi này dù có nhìn từ con mắt của một bác sĩ thì cũng mạnh hơn gấp nhiều lần so với thể lực và sức mạnh của y học.

Bạn có bao nhiêu người để yêu thương, những người mà bạn có thể "vì người đó" ấy? Nếu bạn có càng nhiều

người như thế thì "tâm lực" trong bạn sẽ lại càng được phát huy mạnh mẽ.

Giả sử nếu bạn có ít người để yêu thương, hay bạn không có ai để yêu thương cả, thì điều đó có nghĩa là bạn chưa mở lòng mình với những người xung quanh. Bạn hãy mở lòng mình ra, mỉm cười với mọi người và hãy dành những lời yêu thương cho họ.

Những người suy nghĩ tích cực về việc về hưu sẽ trẻ ra

Cho dù hiện tại, khi đã 72 tuổi, tôi vẫn thường vào bếp mỗi khi muốn chiêu đãi bạn bè hay muốn thể hiện tình yêu với gia đình.

Lần đầu tiên tôi vào bếp là năm tôi vào tiểu học. Tôi thấy mẹ, người vốn có thể trạng không tốt phải dậy sớm mỗi sáng và chuẩn bị cơm hộp cho hai chị em tôi, thế nên mỗi sáng tôi đã thổi cơm với mong muốn được giúp đỡ mẹ phần nào đó.

Bây giờ việc nấu cơm thường dựa vào nồi cơm điện, chỉ cần vo gạo, đổ nước theo vạch chia và ấn nút là xong. Thế nhưng, thời đó chẳng có đến cái bếp điện hay bếp ga nào cả. Mọi người đều phải nhặt củi, nhóm bếp và nấu cơm bằng bếp củi. Tất nhiên trong quá trình nấu cũng phải canh lửa sao cho vừa phải.

Khi đó, tôi mới là học sinh lớp Một, lần đầu nấu cơm bằng bếp củi nên đương nhiên là nó đã thất bại.

Thế nhưng, dù tôi có nấu hỏng nhưng mẹ tôi lại chẳng hề tức giận. Thậm chí mẹ còn dạy tôi cách dùng than khi nhóm lửa, chữa nồi cơm khi ít nước bằng cách cho thêm một cốc rượu vào...

Tôi có mối quan tâm mạnh mẽ đến việc ăn uống cũng là nhờ mẹ đã dạy cho tôi niềm vui trong nấu nướng và sự quan trọng của bữa ăn.

Việc nấu cơm mỗi sáng này được tôi kéo dài cho đến năm lớp Năm, liên tục không thiếu ngày nào. Mẹ tôi cũng rất vui và tôi lại càng cảm thấy vui hơn.

Chính suy nghĩ muốn giúp đỡ mẹ của tôi cuối cùng đã trả lại cho tôi là niềm vui, niềm hạnh phúc. Khi bạn yêu thương những người xung quanh mình, bạn không chỉ xóa tan mệt mỏi, đau đớn cho họ mà còn cho chính bản thân mình nữa.

Ngày tôi còn bé, mẹ tôi thường nói với tôi rằng: "Con hãy trở thành một bác sĩ vĩ đại như Hideyo Noguchi nhé."

Cho đến tận bây giờ, tôi vẫn có thể tập trung vào công việc "vì sức khỏe của nhiều người hơn nữa" là vì suy nghĩ muốn đáp ứng những tâm nguyện ấy của mẹ đã tạo động lực mạnh mẽ cho tôi.

Người ta thường nói đặt mục tiêu cho mình là điều quan trọng để bạn có thể sống trọn vẹn cuộc đời của mình. Tất nhiên, có một mục tiêu tốt là điều rất tuyệt vời. Với tôi, ngay từ ngày bé tôi đã đặt mục tiêu cho

mình "trở thành một bác sĩ giỏi có thể chữa được bất cứ căn bệnh nào".

Thế nhưng, điều thực sự nâng đỡ cho tôi cho đến ngày hôm nay, khi đã đạt được mục tiêu trở thành bác sĩ chính là động lực bắt nguồn từ tình yêu thương "muốn đáp ứng mong mỏi của mẹ".

Động lực cũng có nhiều cấp bậc. Điều gì là động lực của bạn?

Tiền bạc, địa vị, cảm giác trách nhiệm, đôi khi cũng có cả sự tức giận.

Thế nhưng, tôi vẫn cho rằng động lực mạnh mẽ nhất chính là động lực xuất phát từ tấm lòng "yêu thương", "trân trọng" vĩnh viễn không bao giờ suy giảm.

Ví dụ, một vị tổng thống sau khi miễn nhiệm thường già đi trông thấy, đó là do ông ấy đã mất đi động lực sau khi hoàn thành mục tiêu của mình. Chính suy nghĩ muốn được đứng vào vị trí đó trước khi làm tổng thống và muốn hoàn thành trách nhiệm của bản thân sau khi đã trở thành tổng thống đã trở thành nguồn động lực thúc đẩy, hỗ trợ và nâng đỡ cuộc sống của người đó.

Thế nhưng, sau khi hết nhiệm kì, sau khi vị tổng thống cảm thấy đã hoàn thành trách nhiệm của bản thân, động lực trong cuộc sống của ông ấy cũng theo đó mất đi. Có rất nhiều nhân viên sau khi nghỉ hưu cũng già đi với lý do tương tự.

Thế nhưng, nếu động lực nâng đỡ cho vị tổng thống trên là "muốn giúp cho nhiều người hạnh phúc hơn nữa" thì có lẽ dù đã hết nhiệm kỳ, ông ấy vẫn sẽ hoạt động rất tích cực ở một lĩnh vực mới trong phạm vi khả năng của mình. Jimmy Carter, người được truyền thông xưng tụng là "cựu tổng thống mạnh nhất trong lịch sử" và là người đã nhận được giải Nobel hòa bình, có lẽ chính là ví dụ điển hình nhất cho chúng ta.

Chính vì vậy, sau khi nghỉ hưu, bạn đừng nên suy nghĩ tiêu cực về nó mà hãy tiếp nhận một cách tích cực, coi đó là thời điểm cho một bắt đầu mới, vì gia đình, vì bản thân hay vì một ai đó, với sự yêu thương, trân trọng của mình.

Làm như vậy, bạn không chỉ không già đi mà còn có thể trẻ ra.

"Quan hệ tình dục có tình yêu" là phương pháp trẻ hóa tuyệt vời nhất

Người Nhật thường có tư tưởng cấm kỵ rất mạnh với vấn đề tình dục. Nhưng tôi lại cho rằng quan hệ tình dục là điều cần được tận hưởng hơn nữa.

Bởi quan hệ tình dục chính là "hành vi thể hiện tình yêu tột cùng".

Ở Mỹ, quan hệ tình dục được gọi là "make love" hay nói cách khác là "làm tình". Đây là một từ rất đẹp. Từ này

cho thấy người Mỹ đặt quan hệ tình dục ở một vị trí quan trọng trong cuộc sống của chính mình.

Trong khi đó, thật đáng tiếc là trong tiếng Nhật không có từ nào đẹp đẽ như thế khi nói về quan hệ tình dục. Thậm chí giới trẻ còn dùng một chữ khiến tôi cảm thấy đáng tiếc là H. Có nhiều giả thuyết về nguồn gốc của chữ H này nhưng thuyết phục nhất vẫn là giả thuyết cho rằng đây là chữ cái bắt đầu của từ "Hentai – Biến thái". Như vậy, chuyện làm tình và chuyện biến thái đã bị mọi người nhận thức quá sai lầm.

Tôi cảm thấy rất kỳ lạ là ở Nhật, khi có con, người ta sẽ gọi đó là "kết tinh của tình yêu" nhưng tình dục thì lại không được coi là một việc tràn đầy tình yêu thương.

Trong thời gian gần đây, vợ chồng không quan hệ tình dục đang là vấn đề ở Nhật. Một trong số các nguyên nhân của việc này phải chăng chính là do nhận thức tiêu cực đối với tình dục của người Nhật.

Ở Mỹ, hầu như không có những suy nghĩ tiêu cực khi nhắc đến vấn đề quan hệ tình dục này. Tất nhiên là ở đây cũng có chú ý vấn đề TPO (thời gian – địa điểm – trường hợp), nhưng cũng có trường hợp chủ đề quan hệ tình dục được đưa ra một cách nghiêm túc trong chương trình Talk Show ăn khách chiếu vào khung giờ vàng trên ti vi, thậm chí còn có người chia sẻ những lo lắng trong chuyện này cho bạn thân của mình.

Quan hệ tình dục có tình yêu làm phong phú cuộc sống của con người.

Tôi cho rằng một trong những giá trị của con người chính là "cảm nhận hạnh phúc". Và quan hệ tình dục cũng là một yếu tố quan trọng mang lại hạnh phúc cho chúng ta.

Quan hệ tình dục tuyệt đối không phải là một chuyện đáng xấu hổ. Ngoài ra, đó cũng không phải là hành vi chỉ để có con. Bản chất thực sự của quan hệ tình dục là thể hiện sự yêu thương tột cùng vì người mình yêu.

Chính vì vậy, điều này không có quan hệ tới tuổi tác.

Có lẽ các con số sau sẽ khiến người Nhật cảm thấy kinh ngạc. Theo điều tra của tờ báo *Harvard Health Letter* của Mỹ, số nữ giới vẫn quan hệ tình dục ở độ tuổi 60 là 81%, ở độ tuổi 70 là 65%, số nam giới vẫn quan hệ tình dục ở độ tuổi 60 là 91% và ở độ tuổi 70 là 79%.

Và hơn 90% số người trả lời là vẫn đang quan hệ tình dục cũng trả lời rằng tình trạng sức khỏe của họ hiện đang rất tốt.

Quan hệ tình dục không phải là không có quan hệ tới sức khỏe.

Bạn có thể hình dung một cách đơn giản là quan hệ tình dục giúp ổn định cân bằng hoóc môn, kích thích tuần hoàn máu. Nữ nhà văn kiêm nhà dinh dưỡng học người Mỹ Nora Hayden đã viết trong tác phẩm của mình

rằng đời sống tình dục đầy đủ có tác dụng giúp phòng tránh hiện tượng lão hóa ở nữ giới và giữ gìn tuổi xuân.

Mặc dù có vài chỗ khiến tôi cảm thấy không hài lòng lắm là tác giả không đề cập đến một hiệu quả tương tự đối với nam giới trong cuốn sách, nhưng có thể việc này có liên quan đến việc tiêu hao enzyme do xuất tinh.

Trong thuật phòng the của Trung Quốc có một phương châm là "yêu mà không xuất", có nghĩa là quan hệ tình dục nhưng không phóng tinh.

Với những người trẻ tuổi, có đầy đủ enzyme trong cơ thể có thể không để tâm đến lời dạy này, nhưng với những nam giới trung, cao niên thì đây là một lời dạy rất bổ ích.

Tôi cho rằng, nếu nam giới có thể kiềm hãm được việc xuất tinh tùy hứng thì quan hệ tình dục là một cách rất hiệu quả để lấy lại sự trẻ trung cho nam giới.

Các bạn đừng hiểu nhầm, tôi không khuyến khích hành vi quan hệ tình dục bừa bãi với bất kỳ ai.

Tôi chỉ muốn các bạn biết rằng quan hệ tình dục có tình yêu là một cách hiệu quả giúp cho các cặp đôi yêu nhau, các cặp vợ chồng thể hiện tình yêu cho nhau, mở rộng lòng mình hơn và có một cuộc sống khỏe mạnh, phong phú.

Chẩn đoán "ảnh hưởng thời kỳ mãn kinh" không đáng tin

Trước và sau thời kỳ mãn kinh, nữ giới thường xuất hiện nhiều bệnh trạng khó chịu như hoa mắt, chóng mặt, hồi hộp, đổ mồ hôi lạnh, huyết áp thay đổi kịch liệt, ù tai, đau bụng, tiêu chảy, sốt nhẹ... Tuy nhiên, nếu có đi bệnh viện thì nhiều người cũng chỉ nhận được kết luận là "ảnh hưởng của thời kỳ mãn kinh".

Nguyên nhân của những ảnh hưởng này được cho là do sự thay đổi lượng hoóc môn estrogen trong cơ thể.

Đúng là trong thời kỳ mãn kinh, cơ thể sẽ xuất hiện những thay đổi trong cân bằng nội tiết. Tuy nhiên, tôi cho rằng nguyên nhân dẫn đến nhiều chứng bệnh như vậy không chỉ có một điều này.

Dù là chứng bệnh nào cũng chỉ dùng một câu "ảnh hưởng của thời kỳ mãn kinh" để kết luận có lẽ là loại chẩn đoán vô trách nhiệm.

Tôi cho rằng mỗi chứng bệnh đều có nguyên nhân của riêng nó.

Ảnh hưởng của thời kỳ mãn kinh có người có, có người không, và giữa những người phát bệnh thì chứng bệnh của mỗi người cũng rất khác nhau. Nếu chỉ do mỗi nguyên nhân là sự thay đổi nội tiết thì chắc chúng ta không thể thấy nhiều vấn đề thế này.

Thời kỳ mãn kinh này không chỉ là giai đoạn biến đổi về sinh lý mà còn là giai đoạn biến đổi rất nhiều thứ

trong cơ thể người phụ nữ. Ví dụ, đây là thời kỳ đánh dấu sự giảm sút lượng SOD, chất chống oxy hóa trong cơ thể.

Với ý nghĩa đó, thời kỳ này có thể nói là thời kỳ mà các tổn thương do sinh hoạt, ăn uống không điều độ dễ biểu hiện thành các bệnh chứng.

Phần lớn các bệnh được gọi là bệnh liên quan đến lối sống sinh hoạt hiện nay vốn đều được coi là bệnh người lớn với lý do "vì biểu hiện thành bệnh ở người trưởng thành". Sau này, số người trẻ tuổi mắc các bệnh này ngày một nhiều lên, và sau những nghiên cứu tìm hiểu nguyên nhân, người ta mới biết rằng các bệnh này là do thói quen sinh hoạt xấu gây nên và đã sửa lại tên nhóm bệnh là các bệnh liên quan đến lối sống, sinh hoạt.

Tôi cho rằng ảnh hưởng của thời kỳ mãn kinh cũng tương tự như vậy, đây không đơn giản là những chứng bệnh phát ra trong thời kỳ mãn kinh, mà có khả năng cao là những bệnh phát ra do sinh hoạt không điều độ. Trong thực tế, ảnh hưởng thời kỳ mãn kinh trước đây được cho là chỉ phát bệnh ở phụ nữ, nhưng trong thời gian gần đây, các bệnh này cũng thấy xuất hiện ở cả nam giới. Ngoài ra, ngay cả những phụ nữ trẻ tuổi do một vài nguyên nhân như di chứng sau giảm cân đột ngột cũng có các biểu hiện giống với ảnh hưởng thời tiền mãn kinh.

Chính vì vậy, tôi cho rằng chẳng có chẩn đoán nào qua loa bằng chẩn đoán ảnh hưởng thời kỳ mãn kinh cả.

Nguyên nhân gây ra các vấn đề không phải là tuổi tác. Đó chỉ là những biểu hiện kết quả của những thói quen ăn uống, chất lượng bài tiết, thói quen sinh hoạt tốt, xấu từ trước đến giờ của một người mà thôi.

Với những ai đang chuẩn bị đón giai đoạn mãn kinh hay những ai đang khổ sở vì những ảnh hưởng của thời kỳ mãn kinh, ngay từ lúc này, các bạn hãy thực hiện những phương pháp sống khỏe mà tôi giới thiệu trong cuốn sách này và cải thiện sinh hoạt của mình.

Nếu cơ thể bạn có đủ enzyme diệu kỳ và đủ nước, sự thay đổi nội tiết trong cơ thể bạn cũng sẽ diễn ra hết sức thuận lợi. Tôi tin chắc rằng người thực sự khỏe mạnh sẽ không có những vấn đề như ảnh hưởng thời kỳ mãn kinh.

Tính cách dễ mắc bệnh, tính cách khó mắc bệnh

Tôi luôn chú ý kéo dài thời gian thăm khám nhiều nhất có thể để nói chuyện trực tiếp với bệnh nhân. Ngay cả trong điều tra thói quen ăn uống của mọi người, bình thường tôi đều tự mình hỏi các bệnh nhân.

Mặc dù vẫn còn rất nhiều bệnh nhân khác đang chờ đến lượt, nhưng tôi vẫn cười đùa và kéo dài thời gian nói chuyện với bệnh nhân, và thậm chí có lần có y tá

còn nói với tôi rằng: "Bác sĩ, nếu là điều tra thói quen ăn uống thì để chúng tôi làm đi."

Thế nhưng, tôi không đơn giản chỉ là thu thập số liệu, nên tôi nói rằng việc này cũng cần thiết cho việc khám bệnh và tiếp tục tự mình làm.

Vậy tại sao tôi lại làm việc ấy? Đó là vì thông qua các câu chuyện, tôi có thể hiểu được tính cách và thể chất của người bệnh.

Ví dụ, trong trường hợp khám nội soi, do bệnh nhân ít phải chịu những tổn thất về thân thể và tinh thần nên phòng khám của tôi sẽ tiến hành Premedication (tiền mê). Nó khác với gây mê ở chỗ nó chỉ khiến cơ thể thoải mái và tiến vào một giấc ngủ nông.

Sau khi kiểm tra xong, tôi sẽ vừa nói chuyện với bệnh nhân về kết quả kiểm tra vừa hỏi: "Anh cảm thấy thế nào khi tiến hành tiền mê?"

Khi đó, có người sẽ trả lời rằng: "Vâng, tôi cảm thấy rất thoải mái. Tôi thấy cảm giác thư giãn, thoải mái đó rất thích nên hy vọng lần sau lại được tiến hành như thế." Và tôi sẽ đặc biệt chú ý đến nhóm người này. Bởi những người có cảm giác thoải mái khi tiến hành tiền mê là những người dễ bị phụ thuộc vào dược phẩm hay rượu.

Chính vì vậy, với những người đó, tôi sẽ giảm liều lượng thuốc sử dụng trong lần tiền mê sau, và khi họ

mắc bệnh nào đó, tôi cũng sẽ chú ý thật cẩn thận đến đơn thuốc của họ.

Những người dễ phụ thuộc vào thuốc cũng dễ phụ thuộc vào rượu, thế nên khi hỏi về thói quen ăn uống của họ cũng cần phải chú ý dẫn dắt đặt câu hỏi. Vì nếu trực tiếp nói với họ là: "Rượu tuyệt đối không tốt cho cơ thể. Hãy bỏ rượu ngay", thì họ sẽ nói giảm lượng rượu mình uống xuống một chút. Bởi trong thâm tâm của họ cũng biết rượu không tốt cho cơ thể nên khi thấy thái độ và phản ứng của đối phương, họ sẽ thay đổi câu trả lời.

Bởi vậy, dù chỉ là để lấy được số liệu chính xác thì tôi cũng cần phải biết tính cách và thể chất của đối phương.

Trong thời gian tiếp xúc với nhiều người có nhiều tính cách khác nhau, tôi nhận ra rằng tính cách và bệnh tật có liên quan lớn đến nhau.

Theo kinh nghiệm của tôi, những người hoạt bát, tích cực sẽ ít mắc các bệnh nghiêm trọng, ngược lại những người sống tiêu cực, chú ý tiểu tiết thì dễ mắc bệnh hơn.

Dưới đây tôi sẽ giới thiệu tới các bạn tài liệu liên quan đến tính cách và bệnh tật của con người do tiến sỹ người Anh, Hans Eysenck, công bố để các bạn tham khảo. (Tài liệu tham khảo: *Lời khuyên từ chối các loại thuốc chống ung thư của bác sĩ đã bình phục từ bệnh ung thư giai đoạn cuối,* Yoshihiko Hoshino, NXB Ascom)

[Loại A] Loại công kích (Aggressive)

Đây là loại người quyết đoán, táo bạo, mạnh mẽ, đầy nghị lực, ghét bị thua cuộc. Những người loại này thường rất hăng hái trong học tập cũng như công việc, luôn có cảm giác phải chạy đua với thời gian, và không thể rút ra cho mình thời gian thảnh thơi, thư giãn. Trong các mối quan hệ với mọi người, người loại A có tính vị kỉ rất mạnh và dễ mang tâm lý cạnh tranh với người khác.

Dù là chuyện quá sức với mình nhưng những người nhóm này vẫn có xu hướng nỗ lực hết sức, dễ bị căng thẳng, mệt mỏi, do đó những người nhóm này có tỉ lệ tử vong cao do các bệnh như bệnh tim, cao huyết áp, đột quỵ...

[Loại B] Loại cân bằng (Balance)

Đặc trưng của loại người này là có thể giữ được sự ôn hòa trong con người mình. Những người loại này thường không có cảm giác cấp bách về thời gian cũng như không quá tham lam đến mức trở thành tham vọng hay dã tâm. Họ không thích dùng cả 24 tiếng trong ngày cho công việc, họ có tính cách vô tư, lạc quan.

[Loại C] Loại ung thư (Cancer)

Người thuộc loại này có tính nhẫn nhịn cao, có xu hướng ức chế cảm xúc của bản thân. Dù họ có cảm thấy đau khổ, bất an... thì họ cũng ít biểu hiện ra bên ngoài. Đây là kiểu người luôn bó buộc bản thân mình. Nhiều

người thuộc loại này đều là kiểu "người tốt" luôn ưu tiên việc điều hòa, hòa hợp với người xung quanh.

Ức chế cảm xúc của bản thân sẽ khiến cơ thể dễ tích tụ căng thẳng nên người nhóm này dễ bị rơi vào trạng thái trầm cảm, kết quả là khả năng miễn dịch bị suy giảm và tỉ lệ bị ung thư cao.

Tôi khá tán đồng với cách phân loại như thế này của tiến sỹ Hans Eysenck. Và còn bạn, bạn thuộc loại người nào?

Bắt đầu từ bây giờ cũng không muộn

Thỉnh thoảng cũng có người nói: "Tôi đã chú ý đến sức khỏe bản thân như thế mà tại sao tôi lại bị bệnh được chứ?"

Có những người kiểu "nghiện sức khỏe" luôn làm nhiều việc để cơ thể không bị bệnh như: Chú ý vận động, ăn rau hữu cơ, uống nước đã qua máy lọc nước, dùng nhiều loại viên uống bổ sung... nhưng chính họ lại là những người mắc bệnh ung thư.

Trong số những bệnh nhân của tôi, có những người luôn cố gắng, nỗ lực đến mức tôi phải đưa ra lời khuyên là "Anh không cần phải căng thẳng đến thế đâu."

Những người như thế mắc bệnh không phải do thói quen sinh hoạt hay ăn uống thiếu điều độ mà là do "thiếu điều độ trong tinh thần".

Những người lúc nào cũng giữ vấn đề trong lòng thì dù có bảo dưỡng, chăm sóc thân thể kỹ đến đâu thì cũng không thể khỏe mạnh một cách đúng nghĩa được. Bởi những tình cảm tiêu cực như lo lắng, bất an, đau buồn, ghen ghét, tức giận... đều sẽ làm giảm sức mạnh của enzyme trong thân thể.

Cảm nhận "hạnh phúc" là điều rất cần thiết để con người có thể sống khỏe mạnh.

Điều này cũng giống với các phương pháp chống lão hóa. Chăm sóc thân thể là một điều quan trọng, nhưng chăm sóc tinh thần còn quan trọng hơn thế nữa. Chính vì vậy, tôi thường chẳng làm những điều mình ghét, những điều mình không muốn làm, dù là trong công việc hay trong cuộc sống riêng cũng vậy.

"Ông là một bác sĩ nên có thể nói như vậy, nhưng những nhân viên văn phòng làm công ăn lương như tôi thì có những lúc dù là việc mình ghét nhưng vẫn phải làm đấy."

Cũng từng có bệnh nhân nói như thế với tôi. Nhưng thực sự có phải như vậy không?

Nếu bạn làm tốt công việc đó và cho ra những kết quả đúng như yêu cầu, bạn sẽ được đánh giá cao và chắc chắn bạn có thể làm những điều mình thích. Còn nếu bạn không được đánh giá cao, lúc nào cũng bị ép làm những việc không muốn làm thì chuyển việc cũng là một cách cho bạn.

Bản thân tôi ngay từ đầu cũng không đứng ở vị trí như ngày hôm nay. Tôi cũng tích lũy từ những kinh nghiệm nhỏ nhất trong bệnh viện ở trường đại học, thế nhưng ngay cả lúc ấy tôi cũng không làm những việc mình ghét.

Thay vào đó, dù ai có nói gì chăng nữa thì tôi vẫn nỗ lực hết sức mình, nỗ lực hơn cả những người khác vì hạnh phúc của chính tôi, vì sự hài lòng cho chính bản thân mình.

Đó là khi tôi 18 tuổi, khi còn đang đi học với mục tiêu tiến vào trường y. Có một lần tôi đang lơ đễnh nghe một chương trình radio, một đấu sĩ sumo Yokozuna[1] đang nói về chuyện "để trở thành một Yokozuna, bạn phải quật được bằng cả tay phải lẫn tay trái."

Khi đó, tôi đã quyết định sẽ trở thành một bác sĩ ngoại khoa, và khi nghe được câu chuyện này, tôi đã quyết tâm "để trở thành một bác sĩ ngoại khoa giỏi thì phải sử dụng được dao mổ, kéo bằng cả hai tay." Và từ đó, mỗi tôi tôi đều luyện tập cắt theo đúng đường vẽ trên giấy, tập khâu, tập tiêm bằng cả hai tay cho tới lúc thành thạo.

Và sau này, khi làm việc ở bệnh viện của Mỹ với vai trò là bác sĩ thực tập, với kinh nghiệm này, tôi đã

---

[1] Yokozuna là cấp bậc cao nhất của đấu sĩ sumo.

được các bác sĩ ngoại khoa khác tán dương là "bàn tay diệu kỳ".

Ngoài ra, cho đến tận bây giờ, tôi vẫn giữ thói quen nghe băng từ tiếng Anh mỗi tối trước khi đi vào giấc ngủ. Ban đầu, tôi luyện tập như thế với mục đích để không quên những từ khó bình thường không dùng, nhưng cho đến nay, tôi vẫn duy trì nó trong suốt mấy chục năm là vì phát âm trong băng này rất hay, và nghe nó khiến tôi cảm thấy thú vị.

Dù là tập sáo hay đi chơi golf, đọc báo cáo y học mới hay công việc nghiên cứu mỗi ngày, tôi làm tất cả vì tôi thấy chúng thú vị.

Chính vì vậy, dù là trong việc duy trì sức khỏe, hay chống lão hóa, tôi không khuyên bạn làm nó nếu chỉ vì chính mục đích ấy. **Phương pháp sống khỏe hay chống lão hóa đã có sẵn trong những việc bạn làm để sống phong phú hơn, để bạn tận hưởng cuộc sống cùng người mình yêu thương với một cơ thể khỏe mạnh.**

Dù bạn ăn cùng một loại thịt nhưng khi bạn vừa ăn vừa có ác cảm "thực sự là không tốt cho dạ dày tí nào" và khi bạn ăn với cảm giác "ôi, ngon quá, thích quá" thì tổn thương của miếng thịt ấy tới cơ thể cũng khác nhau rất nhiều.

"Tâm lực" xuất phát từ sự yêu thương có sức mạnh vô cùng to lớn. Dù bạn có đang bị bệnh, dù bạn đang có rất nhiều biểu hiện lão hóa, nhưng nếu bạn thức tỉnh

được "tâm lực", duy trì những thói quen tốt cho cơ thể thì nhất định cơ thể của bạn sẽ được cải thiện.

Tuy nhiên, giữ vững tinh thần cho bản thân không phải là việc đơn giản. Chỉ cần một vài lời nói, một vài việc nhỏ là có thể khiến tâm trạng của con người đi xuống. Thế nhưng, cũng giống như việc ăn uống cần phải giữ cân bằng trong cả một thời gian dài, đôi khi tâm trạng đi xuống cũng không sao cả.

Bạn hãy nhớ kỹ những lúc bản thân tốt nhất, hạnh phúc nhất, và vào những ngày vất vả, khó khăn của mình, bạn hãy tự hướng bản thân đến những điều tốt đẹp hơn: "Thỉnh thoảng cũng có những ngày như thế này mà. Nhưng ngày mai chắc chắn sẽ là một ngày tốt đẹp. Mình thật hạnh phúc. Mình sẽ không sao cả."

Bắt đầu từ bây giờ cũng chưa muộn.

Tôi hy vọng rằng các bạn sẽ ghi nhớ thật kỹ rằng chính yêu thương, lòng biết ơn, niềm hạnh phúc, sự vui vẻ mới nâng cao sức mạnh enzyme trong con người và các bạn có thể tận hưởng cuộc sống vui vẻ, hạnh phúc với người mình yêu thương.

Và từ tận đáy lòng mình, tôi mong rằng các bạn sẽ lấy lại được một cơ thể trẻ trung, khỏe mạnh và ngày càng sống tích cực hơn nữa.

Lời kết

Tôi thường mơ thấy một giấc mơ.

Đó là giấc mơ về việc tôi tham dự kì thi đầu vào khoa y.

Trời ạ, chỉ còn ba ngày nữa là đến kỳ thi. Tôi luôn quyết tâm phải thật cố gắng hơn nữa và lao đầu vào học. Thế nhưng trong mơ tôi lại không trở thành một sinh viên.

Khi đó, tôi còn là một chàng thanh niên trẻ hơn rất nhiều so với hiện tại, và tôi cũng đang hoạt động rất tích cực trong vai trò một bác sĩ. Thế nhưng tại sao tôi vẫn nhất quyết phải học cho kỳ thi này.

Trong giấc mơ đó có chứa đựng tâm nguyện của tôi.

Hơn 40 năm tôi làm bác sĩ, y học phát triển từng ngày. Và sự thực là mặc dù tôi đọc rất nhiều luận văn mới, nhiều sách, tự học... nhưng trong những ngày bận rộn, tôi vẫn không có thời gian học tập đủ để mình thấy thỏa mãn.

Chính vì vậy, trong lòng tôi bao giờ cũng chất chứa một tâm niệm mạnh mẽ: "phải học y nhiều hơn nữa", "không những kiến thức y học mà còn phải tiếp thu thêm những kiến thức mới nữa"... Và có lẽ giấc mơ này của tôi là biểu hiện cho tâm niệm đó.

Tất nhiên, tâm niệm muốn học được nhiều hơn nữa của tôi là vì tôi muốn tiếp thu thêm nhiều kiến thức mới và vận dụng vào việc khám chữa bệnh hiện tại. Nhưng hơn hết, tôi cho rằng nếu học thêm nhiều điều nữa, tôi sẽ biết được điều gì mới là quan trọng nhất đối với y học.

Nền y học mà tôi đang hướng đến hơi khác so với y học hiện đại ngày nay.

Y học hiện đại là "y học chữa bệnh", còn mục tiêu tôi hướng đến là "y học bảo vệ sức khỏe cho con người". Tất nhiên, tôi cũng cho rằng chữa bệnh là một việc hết sức quan trọng, nhưng biết được phương pháp phòng tránh để cơ thể không mắc bệnh còn quan trọng hơn nữa. Thêm vào đó, dù không có tôi thì cũng có rất nhiều bác sĩ khác đang cố gắng, nỗ lực cho một nền y học chữa bệnh này rồi.

Trong quá trình điều tra mối quan hệ giữa tràng tướng, vị tướng với thói quen ăn uống, tôi đã học được một điều rằng thói quen sinh hoạt, ăn uống tốt sẽ có ích trong việc duy trì sức khỏe. Và sau khi đã xác nhận tính an toàn của chúng trên chính thân thể mình, tôi đã hướng dẫn cho các bệnh nhân khác.

Ban đầu, khi mới trở thành bác sĩ, tôi không biết nguyên nhân nào dẫn đến bệnh tật, dù là viêm dạ dày hay polyp trong đường ruột. Và khi đó, nhiều bác sĩ mặc dù không hiểu nguyên nhân vì sao nhưng cũng chẳng có nổi suy nghĩ muốn tìm hiểu nguyên nhân của những căn bệnh này.

Còn hiện tại, nhiều bác sĩ đã biết ăn thức ăn này không tốt cho cơ thể hay ăn nhiều thực phẩm động vật sẽ dễn dẫn đến polyp, và họ biết được những điều này là từ việc lập giả thuyết dựa trên các số liệu lâm sàng, và từ quá trình chứng minh giả thuyết ấy.

Y học hay khoa học đều bắt đầu từ những giả thuyết.

Lập giả thuyết, chứng minh giả thuyết là bước đầu giúp con người tiến gần hơn tới sự thật.

Hiện tại, tôi cũng đang bước được nửa đường tới nền y học mà tôi hướng tới. Mặc dù đã qua 40 năm kể từ khi tôi thành bác sĩ, nhưng tôi nghĩ mình vẫn còn hoạt động tiếp trong những năm sau này.

Những điều tôi học được từ các bệnh nhân, những điều mà cơ thể của chính tôi đã chỉ cho tôi, và những giả thuyết của chính tôi đều là những kết quả được tìm ra trong suốt quá trình làm việc trung thực và nghiêm túc. Thế nên tôi rất tự tin viết ra bộ sách *Nhân tố enzyme* này.

Ngoài tôi ra vẫn còn rất nhiều bác sĩ khác cũng cho rằng thực phẩm động vật hay các sản phẩm từ sữa

không tốt cho cơ thể. Và tôi cũng muốn các bạn biết rằng ở Mỹ, nơi tôi đang sống, những bác sĩ có quan điểm như vậy đang dần chiếm đa số. Những người chưa từng đi khám sức khỏe thân thể mình mà lại lên tiếng kêu gọi "sữa bò là thực phẩm an toàn", dưới góc nhìn của một bác sĩ như tôi thì thật là một điều lố bịch.

Chính vì vậy, tôi hy vọng rằng các bác sĩ, các nhà khoa học có liên quan đến ngành này và có quan tâm tới giả thuyết của tôi có thể tiếp tục nghiên cứu, kiểm chứng mối quan hệ giữa thực phẩm và bệnh tật.

Sức mạnh enzyme được nâng cao gấp nhiều lần nhờ sự liên kết giữa các vi sinh vật, tương tự như vậy, y học sẽ phát triển hơn nữa nhờ có sự hợp tác của nhiều bác sĩ.

Ngoài ra, về vấn đề "thực phẩm", để đáp lại nguyện vọng của nhiều người "nên ăn gì mới tốt" sau khi tôi xuất bản bộ *Nhân tố enzyme*, tôi cũng cho xuất bản một cuốn sách khác cùng với cuốn sách này là *Nhân tố enzyme – Công thức* (Shinya Hiromi, Shinya Naoko, NXB Sunmark). Tôi hy vọng rằng cùng với cuốn sách này, đây sẽ là bộ sách giúp bạn khỏe mạnh, hạnh phúc hơn.

"Ăn tạo ra sức khỏe cho con người".

Hy vọng rằng quan điểm này sẽ được nhiều người đón nhận, và việc thực hiện "lối sống lành mạnh" sẽ đưa đến một "lối sống để Trái đất khỏe mạnh".

NHÂN TỐ
ENZYME
Trẻ hóa

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

4t Trần Hưng Đạo - Hoàn Kiếm - Hà Nội
Tel: 0084.4.38253841
Fax: 0084.4.38269578
Imail: marketing@thegioipublishers.vn
Web: www.thegioipublishers.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:
GIÁM ĐỐC – TỔNG BIÊN TẬP: TS. TRẦN ĐOÀN LÂM

Biên tập viên nhà xuất bản: Hoàng Thị Mai Anh

Sửa bản in:	Thaihabooks
Thiết kế bìa:	Cẩm Châu
Trình bày:	Thu Hiền

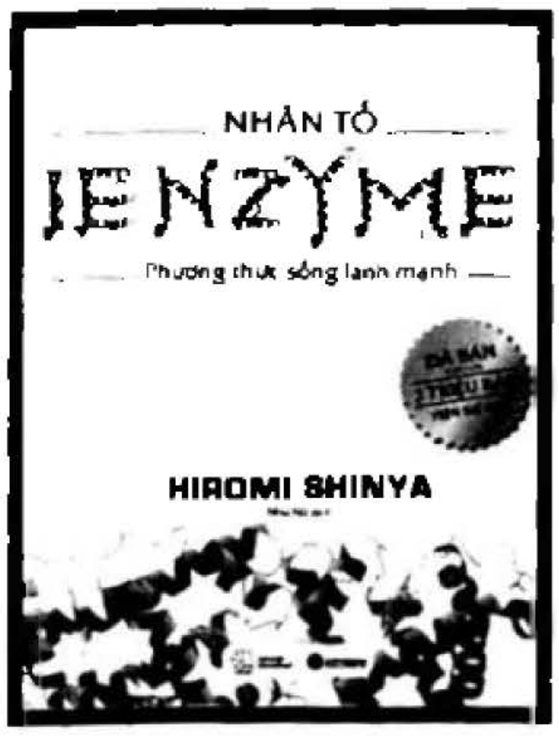
Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

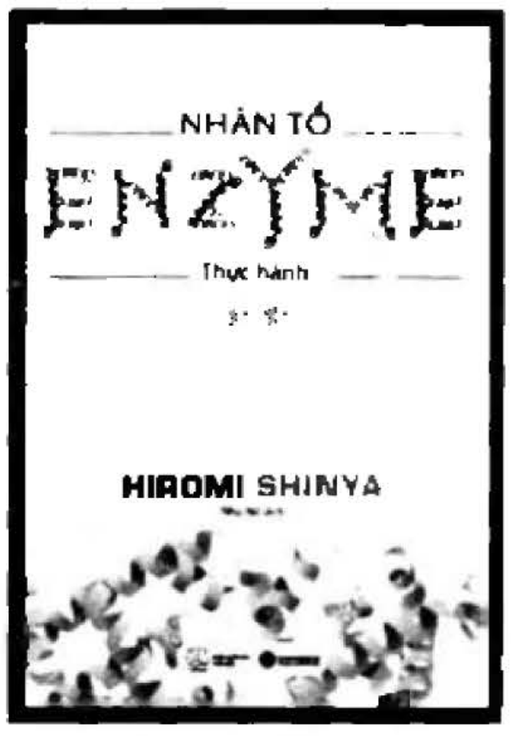
Hiromi Shinya
Nhân tố enzyme / Hiromi Shinya ; Như Nữ dịch. - Tái bản lần 8. - H. : Thế giới ; Công ty Sách Thái Hà. - 21cm
Tên sách tiếng Anh: The enzyme factor
T.3: Tré hoá. - 2019. - 175tr.
ISBN: 978-604-77-5501-1
1. Enzyme 2. Sức khoẻ 3. Dinh dưỡng
612.0151 - dc23

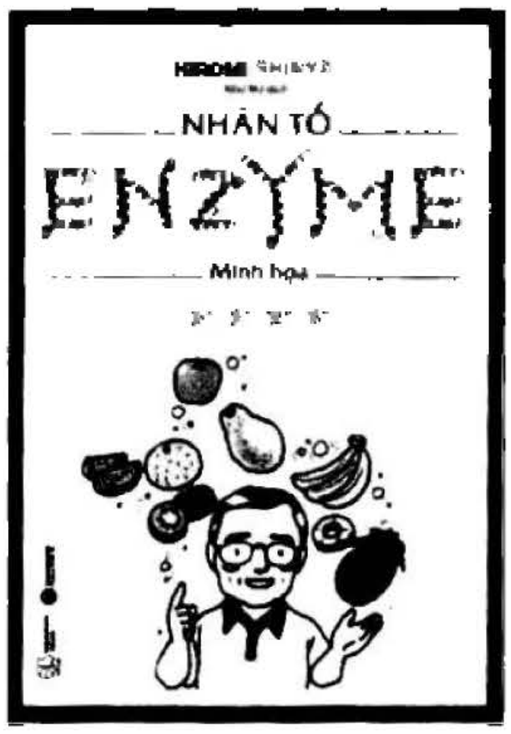
TGM0032p-CIP

In 4.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm tại Công ty Cổ phần In Bắc Sơn, địa chỉ: Số 262 đường Phúc Diễn, P. Xuân Phương, Q. Nam Từ Liêm, TP. Hà Nội. Số đăng ký KHXB: 70-2019/CXBIPH/29-01/ThG. Quyết định xuất bản số: 574/QĐ-ThG, cấp ngày 12/06/2019. In xong và nộp lưu chiểu năm 2019.

SÁCH CÙNG BỘ:


NHÂN TỐ
ENZYME
Phương thức sống lành mạnh
HIROMI SHINYA


NHÂN TỐ
ENZYME
Thực hành
HIROMI SHINYA


NHÂN TỐ
ENZYME
Minh họa

