

# **Canh Dưỡng Sinh**

**Phát minh mới nhất của người Nhật về bí quyết phòng ngừa  
và tự chữa bệnh nan y hiệu nghiệm thần kỳ**

**Nguyên tác Nhật ngữ Lập Thạch Hòa**

**Phiên Dịch Hoa ngữ Thạch Thượng Nghi**

**Phiên Dịch Việt ngữ Trần Anh Kiệt**

**---o0o---**

**Nguồn**

**[www.quangduc.com](http://www.quangduc.com)**

**Chuyển sang ebook 11 – 8 - 2009**

**Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)**

**[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)**

## **Mục Lục**

Kính Cáo

Lời Dịch Giả

Lời Nói Đầu

Chương Nhập Đề - Thành Tích Kỳ Diệu Của Canh Dưỡng Sinh

Chương Một - Khái Niệm Về Canh Dưỡng Sinh

- 1.- Đời sống quanh ta đầy đầy sự ô nhiễm
- 2.- Thích làm đẹp dễ sanh ra bệnh tật
- 3.- Báo động về sự nguy hiểm của thực phẩm chế biến
- 4.- Phòng ngừa tốt hơn trị liệu
- 5.- Canh dưỡng sinh kích thích sự hoạt động của tế bào
- 6.- Sự gia tăng bệnh tật trong xã hội ngày nay
- 7.- Những trường hợp dùng canh dưỡng sinh không công hiệu
- 8.- Canh dưỡng sinh và nước tiểu chữa được bệnh Aids
- 9.- Những điều thần bí của canh dưỡng sinh
- 10.- Canh dưỡng sinh có khả năng duy trì sự quân bình các yếu tố căn bản của cơ thể
- 11.- Canh dưỡng sinh giúp tế bào sinh sản khỏe mạnh.
- 12.- Những điều lưu ý khi dùng canh dưỡng sinh
- 13.- Phương pháp nấu canh dưỡng sinh
- 14.- Canh dưỡng sinh làm cho cơ thể biến cải tốt
- 15.- Cách pha chế nước gạo lứt, thuốc ho và suyễn

Chương Hai - Những Thành Kiến Sai Lầm Của Y Học Hiện Đại

- 1.- Trị liệu là gì?
- 2.- Không nên cấp tốc làm giảm thân Nhiệt
- 3.- Chữa bệnh bằng quang tuyến liệu pháp có hại cho sức khỏe
- 4.- Khả năng dung nạp phóng xạ tuyến của cơ thể con người
- 5.- Dùng sinh tố C và E quá liều có hại cho sức khỏe

- 6.- Lạm dụng calcium, chất sắt và manganese có hại cho sức khỏe
- 7.- Những quan niệm sai lầm trong vấn đề dinh dưỡng
- 8.- Các phản ứng phụ của thuốc cũng cần lưu ý

#### Chương Ba - Canh Dưỡng Sinh Đã Cải Tử Hoàn Sanh Cho Hai Mươi Lăm Ngàn Bệnh Nhân

- 1.- Chỉ còn 0.5 phần trăm hy vọng, nhưng vẫn sống sót
- 2.- Tôi kinh ngạc trước hiệu quả thần kỳ của canh dưỡng sinh
- 3.- Canh dưỡng sinh không chỉ bồi bổ sức khỏe mà còn là vị thuốc quý
- 4.- Mỗi sáng uống một ly canh dưỡng sinh, cả ngày uống rượu không say
- 5.- Cảm ơn y sĩ Lập Thạch, Cao Đan Cung Kỹ điện hạ và tôi khen ngợi nước canh này
- 6.- Tuy chưa am hiểu canh dưỡng sinh là gì, nhưng tôi cứ uống
- 7.- Bạn bè tôi uống canh dưỡng sinh để trị bệnh tiểu đường và chữa trị tàn nhang trên mặt. Tôi tin tưởng và dùng nó để chữa bệnh loét bao tử
- 8.- Uống canh dưỡng sinh trong vòng hai tháng, bệnh viêm gan C của tôi đã hoàn toàn bình phục
- 9.- Nhờ uống canh dưỡng sinh, con dâu của tôi đã thoát khỏi bệnh ung thư phổi
- 10.- Em dâu của tôi bị ung thư phổi, y sĩ Lập Thạch bảo ngưng dùng thuốc, nhưng nó đã khỏe mạnh
- 11.- Nghẽn mạch máu não, uống canh dưỡng sinh ba tuần lễ đã khỏi bệnh
- 12.- Bị bệnh xơ gan trầm trọng được chữa lành bằng canh dưỡng sinh
- 13.- Tôi là y tá nhưng không tin tưởng vào cách trị liệu hiện hành, nên uống canh dưỡng sinh để duy trì sức khỏe
- 14.- Bị bệnh ung thư gan, chỉ còn sống được một năm. Nhưng nhờ uống canh dưỡng sinh mà mẹ tôi đã bình phục
- 15.- Nhờ uống canh dưỡng sinh, hồng huyết cầu trong cơ thể của tôi đã gia tăng. còn mẹ tôi đã chóng bình phục sau cơn giải phẫu
- 16.- Canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang làm teo ung thư hậu môn, nên không cần lấp hậu môn nhân tạo.
- 17.- Rất tiếc khi nhà tôi đã qua đời vì bệnh ung thư, tôi mới biết hiệu nghiệm của canh dưỡng sinh
- 18.- Bệnh ung thư gan đến thời kỳ không chữa được, nhờ uống canh dưỡng sinh đã khỏi, khiến vị bác sĩ chuyên khoa thán phục
- 19.- Nhạc phụ bị bệnh parkinson, nhờ uống canh dưỡng sinh đã hồi phục sức khỏe
- 20.- Canh dưỡng sinh phục hồi sức khỏe, ban đêm ngủ ngon giấc
- 21.- Uống canh dưỡng sinh để trị bệnh ung thư, chỉ số thuyên giảm ghi chú rõ rệt.
- 22.- Bị bệnh viêm gan c, uống canh dưỡng sinh trong vòng 5 tháng khỏi bệnh

#### Chương Bốn - Bệnh Ung Thư Cần Được Chữa Trị Sớm

- 1.- Bệnh ung thư: Nguyên nhân và hình thành
- 2.- Làm thế nào để phòng ngừa bệnh ung thư?
- 3.- Bệnh ung thư nhũ hoa và ung thư tử cung
- 4.- Giải phẫu là việc chẳng đáng sợ
- 5.- Chữa bệnh bằng quang tuyến liệu pháp bị giảm thọ
- 6.- Chữa trị bằng hóa học liệu pháp cũng nguy hiểm không kém.
- 7.- Miễn dịch và kháng thể.
- 8.- Canh dưỡng sinh công hiệu đối với bệnh bạch huyết và bấp thịt mệт mỗi

9.- Canh dưỡng sinh và niêu liệu pháp là cách thức chữa bệnh ung thư thần hiệu và nhanh chóng

10.- Phương pháp chữa bệnh aids

11.- Những người dễ râu hay bị bệnh ung thư

#### Chương Năm - Làm Thế Nào Để Khắc Phục Bệnh Lấn Của Người Già

1.- Nguyên nhân của bệnh lấn

2.- Sữa và thịt đã được biến chế sẵn có thể gây ra chứng lãng quên

3.- Chất hóa học có thể gây ra chứng lẫn của người già

4.- Canh dưỡng sinh chữa được chứng lú lẫn của người già

5.- Thường xài máy sưởi ấm phòng cũng có thể gây ra chứng lú lẫn

6.- Sử dụng quý kim gia tăng tỷ lệ bệnh lú lẫn và ung thư vú

7.- Canh dưỡng sinh khôi phục bệnh tật của não

#### Chương Sáu - Trị Bệnh Nội Tạng và Đường Tiểu

1.- Phương pháp ngăn ngừa và chữa bệnh tiểu đường

2.- Vận động thân thể liên quan đến sự điều tiết chất hormone E

3.- Phương pháp hồi phục sau khi chữa lành bệnh thận và bệnh suy thận

4.- Phương pháp trục xuất sạn thận, sạn mật, sạn bàng đái và sạn đường tiểu

#### Chương Bảy - Chữa Bệnh Đau Đầu Gối và Phong Thấp

1.- Bệnh đau đầu gối và cách chữa trị

2.- Cách chữa bệnh phong thấp

3.- Phương pháp tập thể dục để chữa bệnh đau lưng.

4.- Phụ nữ mặc đồ chật và bó sát có phương hại đến sức khỏe.

#### Chương Tám - Bệnh Của Da Và Khí Quản

1.- Bệnh viêm da có liên hệ mật thiết đến thận.

2.- Những bệnh nhân viêm da cần thận trọng trong việc ăn uống

3.- Tả lót trẻ con và chứng rôm sảy

4.- Cách tập luyện để chữa trị bệnh suyễn

5.- Phương pháp chữa chứng sỏi đầu và làm mọc tóc

#### Chương Chín - Thời Hạn Tối Thiểu Để Dùng Canh Dưỡng Sinh Chữa Trị Bệnh Tật

1.- Thời hạn tối thiểu để chữa bệnh

2.- Những điều cần lưu ý khi dùng canh dưỡng sinh để cải thiện sức khỏe

#### Chương Mười - Câu Hỏi Và Giải Đáp

#### Chương Mười Một - Thay Lời Kết

#### Chương Mười Hai - Phần Phụ Lục Của Dịch Giả

I.- Kinh nghiệm và ứng dụng

II.- Vấn đề từ ngữ và hội ý

III.- Uống canh dưỡng sinh cũng có nguy hại

IV.- Đài phát thanh sắc tộc Úc Châu SBS phỏng vấn hai vị học giả về canh dưỡng sinh

Ngưu Bàng (*Arctium lappa* L.)

Cà Rốt (*Daucus carota* L.)

Củ Cải Trắng (*Raphanus sativus* L.)

Nấm Đông Cô

V.- Các chuyên gia y tế Việt Nam ở hải ngoại thảo luận về canh dưỡng sinh.

Ngưu bàng: cây rau, vị thuốc

Cà – Rốt

*Cà rốt và Ung thư*

*Cà rốt và Stroke (Tai biến mạch máu não)*  
*Cà rốt và Cholesterol , bệnh Tim mạch*  
*Cà rốt và Bệnh tiêu chảy*  
Củ Cải Trắng  
Nấm Đông Cô

---o0o---

## Kính Cáo

Quyển sách này được dịch thuật và phổ biến đến quý Độc giả với tính cách thông tin quảng bá những phát minh mới mẻ của xứ người. Quý thân hữu và chuyên gia y tế đóng góp ý kiến hay tài liệu trong phần phụ lục của quyển sách chỉ với mục đích giúp quý độc giả am tường thêm đặc tính của từng loại thảo mộc mà tự quyết định, chớ không hề khuyến khích hay ngăn trở quý vị nên hay không nên sử dụng canh dưỡng sinh. Vì vậy, dịch giả và nhóm chủ trương không chịu trách nhiệm về những hậu quả bất lợi, nếu có, xảy ra cho người áp dụng. Đề nghị quý vị nên tham khảo ý kiến của các bác sĩ gia đình trong trường hợp có ý định thực hành phương pháp dưỡng sinh này.

---o0o---

## Lời Dịch Giả

Sau khi xuất bản quyển sách Ăn Chay Và Sức Khỏe do tôi biên soạn cách nay hơn hai năm, một trong số quý vị độc giả đã gọi điện thoại lại nói với tôi rằng: “Quyển sách của ông hữu ích lắm. Ông có cần tham khảo thêm tài liệu để bổ sung thêm cho những lần tái bản sau này không ? Tôi có một số tài liệu liên quan đến dưỡng sinh và sức khỏe”. Rồi một thời gian sau, vị độc giả này đã tìm đến nhà tôi và trao cho tôi một tập giấy photocopy sao bản lại từ một quyển sách bằng Hoa ngữ có nhan đề tạm dịch là Phương Pháp Kiện Thân Bằng Canh Rau Cải mà tôi xin đổi lại một cách đơn giản hơn gọi là Canh Dưỡng Sinh .

Vị độc giả này là ông Lôi Vận Sanh, một người Việt gốc Hoa cư ngụ tại Bonnyrigg, thuộc khu vực ngoại thành miền Tây của thủ phủ Sydney. Từ chỗ sơ giao, nay chúng tôi đã trở thành những người bạn thân thiết.

Quyển sách này là một tập tài liệu nghiên cứu quý giá của khoa học gia Lập Thạch Hòa, Viện Trưởng Viện Nghiên Cứu Y Hóa Học Phòng Ngừa Nhật Bản. Sau nhiều năm nỗ lực tìm tòi, ông đã phát minh ra một loại canh rau cải có khả năng thần kỳ chữa trị được một số bệnh nan y, điển hình là bệnh ung thư và bệnh AIDS mà ngày nay y khoa thế giới chưa tìm ra được phương pháp chữa trị hữu hiệu.

Tuy lúc đầu bị sự đả kích của một số nhà khoa học bảo thủ, nhưng hiện nay đã được Bộ Y Tế Nhật Bản công nhận là một phương pháp chữa bệnh nan y hay nhất và chỉ dùng để cứu chữa các bệnh nhân đã tới thời kỳ tuyệt vọng vì cách chữa trị của khoa học gia Lập Thạch Hòa không có nằm trong kiến thức y khoa quy ước đã được giảng dạy trong các trường đại học. Dù vậy hiện nay tại Nhật Bản đã dấy lên một phong trào rầm rộ uống nước canh rau trị bá bệnh giống như phong trào dùng nấm sữa Tây Tạng Kefir đã có một thời xảy ra rầm rộ trong cộng đồng người Việt ở Hoa Kỳ và tại Úc.

Tập sách này nguyên tác bằng Nhật ngữ của ông Lập Thạch Hòa và đã được phiên dịch sang Hoa ngữ bởi ông Thạch Thượng Nghi (Đài Loan). Nhận thấy tập tài liệu này vô cùng quý giá. Nếu chỉ dùng để tham khảo thôi thì thật là uổng phí. Nên tôi cố gắng lược dịch sang Việt ngữ để chia sẻ lợi ích với quý đồng hương.

Đây là một quyển sách dành cho độc giả đại chúng, ai đọc cũng dễ hiểu. Vì vậy mà tác giả không đề cập sâu rộng đến tính cách chuyên môn. Hơn nữa không phải tất cả những lý luận và quan điểm khoa học nào trong quyển sách này cũng đều hoàn toàn đúng theo quan niệm của chúng ta. Đó là thuộc về phần chủ quan của tác giả. Còn dịch giả chỉ đóng vai trò “thông tin một cách trung thực” đến quý độc giả mà thôi.

Dẫu sao đi nữa, những điều trình bày trong quyển sách này là một công trình nghiên cứu quý giá. Chúng ta có thể khai thác phần lợi ích của nó.

Theo tôi, một bệnh nhân nan y đã tới thời kỳ tuyệt vọng, không khác gì một kẻ bị đắm tàu ngoài biển cả, hễ vớ được vật nổi nào thì cứ cố gắng bám víu lấy mà không cần lưu tâm tới đó là một cái phao được chế tạo theo đúng tiêu chuẩn hàng hoàng hay chỉ là một cái thùng nhựa hoặc một khúc gỗ trôi lênh bênh trên mặt nước.

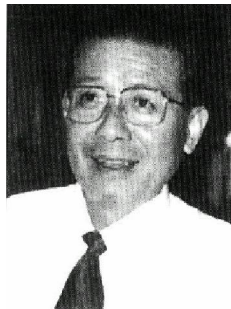
Tuy nhiên, với sự dè dặt, dịch giả và nhóm thân hữu chủ trương không chịu trách nhiệm về những hậu quả bất lợi, nếu có, xảy ra cho người áp dụng. Đề

ngiht quý đợc giả nên tham khảo ý kiến của các y khoa bác sĩ nếu có ý định chữa trị bằng phương pháp canh dưỡng sinh này.

Sydney ngày 24 tháng 7 năm 2002

Trần Anh Kiệt

---o0o---



Khoa học gia Lập Thạch Hòa, sinh ngày 16-6-1934 tại huyện Kỳ Phô, Nhật Bản.

Lập Thạch Hòa tiên sinh, Viện trưởng Viện Nghiên Cứu Y Hóa Học Phòng Ngừa Nhật Bản, là một khoa học gia đại tài, chuyên tâm khảo cứu về tế bào trong cơ thể của con người và sưu tầm các phương pháp mới mẻ để đối phó với một số bệnh nan y hiện đang hoành hành trên thế giới. Trong cuộc đời của ông đã không may chịu đựng hai thảm cảnh đau lòng là chính mắt nhìn thấy chứng bệnh ung thư quái ác đã cướp mất đi mạng sống của hai người thân thương trong gia đình là cha và anh ruột mà với sở học và tài năng của một khoa học gia như ông cũng đành phải bó tay, vô phương cứu chữa.

Bản thân ông cũng không tránh khỏi sự dày vò của hai chứng bệnh loét bao tử và ung thư thập nhị chỉ tràng. Sau khi đã được nhập viện để giải phẫu tạm chữa lành trong một thời gian, bệnh ung thư tái phát và lan dần đến phổi. Ông xoay qua chú tâm nghiên cứu hơn 1500 loại thảo mộc khác nhau, đã phối hợp các chất liệu thiên nhiên và phát minh ra công thức chữa bệnh nan y vô cùng hiệu nghiệm. Nhờ vậy ông đã thoát chết nên nguyện đem hết tâm huyết và kinh nghiệm của mình viết thành sách để phổ biến cho tất cả mọi người.

Phát minh mới mẻ của khoa học gia Lập Thạch Hòa phải chăng là một thành tựu to lớn đã mở màn cho lịch sử tiến bộ của loài người trong những ngày khởi đầu của thiên niên kỷ thứ 21 ?

(Dịch giả)

---o0o---

## Lời Nói Đầu

Vấn đề dùng nước canh rau cải để chữa bệnh đã dấy lên thành một phong trào ngày nay ở Nhật Bản. Tại vì có nhiều người mắc bệnh ung thư vào thời kỳ cuối cùng bị bệnh viện tuyên bố không còn hy vọng sống sót, nhờ uống nước canh này mà đã bình phục. Một số người khác bị bệnh tiểu đường và bị bệnh viêm gan C, những chứng bệnh bị liệt vào loại nan y ngày nay trên thế giới cũng nhờ uống nước canh rau cải mà đã khỏi bệnh.

Quý vị độc giả đã từng nghe qua nước canh rau cải chữa được bá bệnh không? Hoặc ở nơi nào đó quý vị đã nghe qua câu chuyện tương tự như vậy?

Trước đây cũng đã có những tin đồn về những loại thức uống công hiệu này và đã tạo thành một phong trào rầm rộ tại Nhật Bản. Nhưng chúng tôi nghĩ rằng những loại thức uống đó và loại canh rau mà chúng tôi sắp trình bày cho quý vị là hai loại khác biệt nhau. Vì loại canh rau cải của chúng tôi đã được nghiên cứu một cách kỹ càng, đã áp dụng và chữa lành biết bao bệnh nhân mắc phải các chứng bệnh nan y đến thời kỳ tuyệt vọng.

Ngày nay tân y học ở Nhật Bản đã nghiên cứu cận kề về cơ thể của con người để khắc phục các nhận thức sai lầm vì cố chấp của giới y khoa hiện đại.

Canh rau cải tuy là một loại thức ăn uống bình thường, nhưng về phương diện y học, nó đóng một vai trò vô cùng quan trọng vì đã cứu sống biết bao sinh mạng của bệnh nhân trong khi giới Tây y đành thúc thủ. Tôi không phải là một y khoa bác sĩ mà chỉ là một khoa học gia bình thường. Nhưng trải qua nhiều năm sưu tầm và nghiên cứu nên đã phát hiện ra công năng vô bờ bến của loại canh rau cải. Ngoài loại canh này ra, tôi cũng đã khám phá khả năng trị liệu tài tình của nước gạo lứt rang. Và đôi khi tôi đã phối hợp hai loại thức uống này lại với nhau để cho công năng của nó gia tăng thêm phần hiệu

nghiệm. Tuy nhiên những loại nước uống tầm thường này không được giới y khoa xem trọng vì nguyên lý trái ngược với kiến thức y khoa hiện đại.

Sở học của tôi đối với kiến thức y khoa quy ước có phần trái ngược nhau. Cho nên đầu tiên tôi đã gặp phải sự chống đối, nên chỉ áp dụng các phương pháp này để chữa trị cho thân nhân và bằng hữu của tôi trước. Rồi sau đó chính họ, những bệnh nhân đã khỏi bệnh, đã hoằng dương những lợi ích thiết thực này cho quảng đại quần chúng khắp nơi được biết. Trong quá trình nghiên cứu về cơ thể học, tôi đã thu thập được rất nhiều hiểu biết thiết thực và mới mẻ về sự tương quan của tế bào đối với sức khỏe của con người và đã đẩy lên phong trào Tân y học tại Nhật Bản.

Nói đến canh rau cải, thoát tiên mọi người đều nghĩ rằng đó chỉ là loại thực phẩm bình thường nên trước đây ít ai coi nó là quan trọng. Nhưng trong quá trình nghiên cứu, tôi đã lý giải được và chứng minh được sự hữu hiệu của nó.

Tôi nghiên cứu căn bản về sinh hóa học để áp dụng trong y khoa phòng ngừa. Để rõ nghĩa hơn, tôi nghiên cứu về cơ thể được hình thành bởi chất liệu và hợp chất nào, và từ đó tìm ra các hóa chất nào thích ứng với tế bào để duy trì sức khỏe và phòng ngừa được bệnh tật phát sinh. May thay, gần đây, kết quả nghiên cứu về sinh hóa học của tôi đã được giới chức y khoa Nhật Bản thừa nhận.

Tôi biết rằng những lý luận ngược lại với kiến thức y học hiện đại khó mà được mọi người chấp nhận và giới y khoa Nhật Bản đã từng coi sự nghiên cứu của tôi như việc làm của một kẻ bất bình thường. Tôi đã chịu đựng biết bao sự thị phi và chống báng. Rốt cuộc rồi vì sự bất lực trước một số bệnh nhân nan y sắp phải lìa đời, họ bắt buộc phải áp dụng kinh nghiệm thành tựu của tôi mà thôi.

Để quảng bá sự phát minh hữu ích cho công chúng biết, tôi đã đi khắp nước Nhật để tổ chức các buổi diễn thuyết. Nhưng theo quy luật của Bộ Y tế, tôi chỉ được phép thuyết giảng mà không được phép trực tiếp trị bệnh. Trong các buổi thuyết trình đó, rất nhiều người đã lãnh hội được những kinh nghiệm quý báu và chuyển hướng tín dùng nó, nên đã hồi phục lại được sức khỏe sau bao năm bị bệnh tật dày vò. Cũng từ đó phong trào uống nước canh rau chữa bá bệnh được loan truyền khắp nơi trong dân chúng Nhật Bản.



Một số tạp chí y học đã đăng tải những phát minh mới mẻ của tôi, trực tiếp phỏng vấn tôi và dành cho tôi ưu tiên về những trang dưỡng sinh và sức khỏe. Rồi sau đó các đài truyền hình trong nước cũng đã tường thuật minh bạch về các cuộc nghiên cứu này. Tuy nhiên tôi cảm thấy xuất hiện nhiều lần trên đài truyền hình để trình bày về thành quả nghiên cứu của mình không được thuận lợi và có thể tạo ra những điều ngộ nhận. Vì có một số danh y được đài truyền hình phỏng vấn vẫn vẫn bảo thủ kiến thức y học quy ước, đã trả lời và lý giải sai lệch với kết quả nghiên cứu của tôi.

Gần đây một số viện đại học và viện nghiên cứu y dược đã bảo tôi cung cấp các tài liệu nghiên cứu, nhưng vì công việc bề bộn nên tôi đã chưa thỏa mãn cho họ được. Và lại trước kia cũng có một số vị tuy không thích lối lý luận tương phản với kiến thức y học quy ước, nhưng lại lợi dụng tài liệu của tôi để viết thành luận án hầu đỗ đạt được những học vị cao hơn để dễ tiến thân trong chức nghiệp của họ. Tôi không muốn làm kẻ bị lợi dụng một cách không công như vậy nữa. Nguyện vọng thiết thực của tôi là chỉ muốn rao giảng cho mọi người biết làm sao để được sống khỏe mạnh và tự mình có thể phòng chống được các bệnh tật hiểm nghèo.

Tuy nhiên ngày nay tôi lại có một lối suy nghĩ khác. Bởi vì sinh mạng của con người thật là quý báu. Mặc dầu tôi đã trình bày những thành quả thiết thực về công hiệu của nước canh rau cải chữa bá bệnh và cũng đã gây ra một phong trào sử dụng rầm rộ. Nhưng nếu tôi không lý giải một cách cặn kẽ, chứng minh một cách trung thực và hướng dẫn một cách rõ ràng hơn, thì biết đâu, khi không có mặt của mình, một số người không rành mạch sẽ áp dụng sai trái. Sự kiện này có thể làm mất công hiệu của nước canh và biết đâu cũng có thể gây ra những phản ứng bất lợi cho sức khỏe. Đồng thời công trình nghiên cứu của tôi tự bấy lâu nay cũng sẽ bị người ta xuyên tạc và phản bác. Cho nên tôi đã quyết định đem hết toàn bộ tài liệu nghiên cứu của mình công khai hóa, phổ biến cho quảng đại quần chúng biết bằng cách giản lược lại và xuất bản tập sách nhỏ này, thay vì chỉ để nằm trong tay của bản thân tôi và một số các nhà khoa bảng.

Đồng thời, tôi cũng hy vọng các trường đại học, các viện nghiên cứu và quý vị khoa học gia chuyên tâm khai thác thêm những điều mới mẻ để cho mọi người trên thế giới an tâm hơn trong việc duy trì sức khỏe và phòng chống bệnh tật một cách hiệu quả, để ai ai cũng được sống an vui, không lo âu, sợ sệt vì sự đe dọa của các chứng bệnh hiểm nghèo.

Quyển sách do tôi soạn thảo là thành quả bao nhiêu năm dài nghiên cứu và triển khai các lý luận y hóa học. Nội dung bao gồm việc canh dưỡng sinh khác chế được tế bào ung thư và các bệnh nan y với những tin tức cập nhật hóa. Tuy có những điều trái ngược với một số kiến thức y học hiện đại, nhưng những kết quả hữu hiệu thiết thực của nó cũng đã minh chứng cho quý vị vững lòng phần nào. Quan niệm của tôi rất khai phóng, nghĩa là làm sao chữa được bệnh và cứu được người chớ không luôn luôn tuân thủ theo những lý thuyết cũ kỹ sẵn có. Đọc xong quyển sách này, quý vị sẽ nắm vững được phần căn bản để làm thế nào bảo vệ sức khỏe một cách tự nhiên. Phần còn lại chỉ là việc bắt tay để thực hành bởi quý vị mà thôi.

Tôi khẳng định những chi tiết trình bày trong quyển sách này hoàn toàn sự thật. Xin quý vị an tâm để khai thác phần ích lợi của nó.

Ngày 3 tháng 3 năm 1994

LẬP THẠCH HÒA

Viện Trưởng Viện Nghiên Cứu

Y Hóa Học Phòng Ngừa Nhật Bản

---o0o---

## **Chương Nhập Đề - Thành Tích Kỳ Diệu Của Canh Dưỡng Sinh**

Ngày nay tại Nhật Bản, người ta bàn tán rất nhiều về công hiệu của một loại canh rau cải. Bởi vì nó đã đạt được một thành công hy hữu trong việc chữa trị được một số bệnh ung thư mà xưa nay khoa học đành phải bó tay chịu trận.

Theo y học hiện đại, những bệnh nhân mắc chứng ung thư thì sớm hay muộn gì cũng phải thiệt mạng. Hiện nay nhờ kỹ thuật khoa học tân tiến, số bệnh nhân thoát chết bệnh ung thư có chiều hướng gia tăng. Tuy nhiên ung thư vẫn còn là một bệnh đáng sợ và là một chứng bệnh giết người đứng hàng đầu trên thế giới. Dù có chống chọi đến đâu, hầu hết bệnh nhân đều ít có hy vọng sống còn.

Tuy nhiên sau khi uống nước canh rau (canh dưỡng sinh) thì ba tiếng đồng hồ sau, các tế bào ung thư đã bị khống chế, thậm chí đôi khi đã bị tiêu diệt. Trong các cuộc hội thảo về sức khỏe do tôi chủ xướng, một số tham dự viên là những bệnh nhân ung thư đến tham dự. Tôi ân cần trấn tĩnh họ: “Bệnh ung thư không có gì đáng ngại cả”.

Thực tình mà nói, bệnh ung thư không có gì đáng phải lo sợ. Vì nó không phải là một thứ bệnh không thể chữa được.

Trong phòng thí nghiệm, tôi đã dùng kính hiển vi để quan sát. Sau khi nhỏ nước canh dưỡng sinh vào thì tế bào ung thư hung hãn không còn động đậy được. Một số khác thì bị tiêu diệt hoàn toàn. Kết quả thí nghiệm này được tuyên bố ra đã làm cho mọi người nức lòng và kinh ngạc. Sau đó khắp Nhật Bản, những bệnh nhân ung thư đều được báo cáo kết quả tốt sau khi đã được điều trị bằng nước canh rau cải.

Trong các buổi thuyết giảng trên khắp nước Nhật, lắm khi có đến hàng chục bệnh nhân đến nhờ tôi hướng dẫn thêm. Nên lúc nào tôi cũng bận rộn. Nhờ kinh nghiệm nhiều năm nghiên cứu, khi nhìn vào thần sắc của bệnh nhân, cử chỉ, nói năng, đi đứng, màu sắc biểu lộ trên bàn tay v.v..., tôi đã đoán được họ bị bệnh tật gì. Sau đó tôi sử dụng nước canh rau cải, nước gạo lứt rang và đôi khi còn dùng cả nước tiểu nữa, đã làm cho những bệnh nhân thập tử nhất sinh, bị bệnh viện thối thoát, cải tử hoàn sanh. Sau đây tôi xin giới thiệu ba nhân vật nổi tiếng tại Nhật Bản hiện nay đã được thoát chết nhờ sử dụng loại canh rau kỳ diệu này.

---o0o---

1.- Ông Độ Biên Mỹ Tri Hùng, cựu phó thủ tướng Nhật Bản đã chữa lành bệnh bằng Canh Dưỡng Sinh.

Ông Độ Biên Mỹ Tri Hùng, cựu Phó Thủ Tướng Nhật Bản, dưới quyền của Thủ Tướng Cung Trạch Hỷ Nhất. Ông là thượng nghị sĩ đảng Tự Do của Nguyên Lão Nghị Viện, là một người có chính kiến đối lập nhưng lại được rất đông dân chúng thương mến ủng hộ và có hy vọng sẽ trở thành Thủ tướng nước Nhật trong những kỳ tuyển cử sắp tới. Nhưng vào tháng 5 năm 1992, ông phải nhập viện vì bệnh đột xuất trầm trọng. Trên chính trường, một người được toàn đảng tín nhiệm để chọn lựa ra tranh cử chức Thủ Tướng phải là một người có tầm cỡ về khả năng, uy tín và đạo đức. Nay ông phải nhập viện thì là một thiệt hại vô cùng to lớn. Độ Biên tiên sinh được

điều trị tại bệnh viện của trường Đại Học Nữ Sinh Đông Kinh. Đây là bệnh viện nội khoa nổi tiếng của Nhật Bản.

Việc ông nhập viện bất thành linh không được chính thức và công khai tuyên bố vì người ta sợ mất đi uy tín của đảng và làm cho vị thế của đảng bị lung lay. Nên phát ngôn viên của đảng một mực trả lời ông chỉ bị bệnh xoàng mà thôi. Còn phát ngôn viên của bệnh viện thì bảo rằng: “Chúng tôi chưa được phép loan báo điều gì”. Sự phát ngôn ỡm ờ của bệnh viện lại càng làm cho dân chúng hoang mang và tin rằng ông không phải bị bệnh tâm thường.

Được điều trị trong một thời gian ngắn, Độ Biên tiên sinh đã được phép xuất viện và trở lại hoạt động ở chính trường. Nhưng lúc này trông ông xanh xao và sắc mặt có vẻ tiêu tụy. Một thời gian sau đó, ông lại phải tái nhập viện rồi xuất viện nhiều lần như vậy. Tình trạng này đã làm cho nhiều người bi quan và liên tưởng tới sự kiện cựu ứng cử viên Thủ Tướng An Bôi Thái Lang đã đột ngột từ trần khi chưa đến ngày tranh cử.

Mùa hè năm 1993, Độ Biên tiên sinh dần dần khôi phục nguyên khí. Giọng nói hùng hồn và lý luận có vẻ mạch lạc và sắc bén trở lại. Được biết tiên sinh đã được mách bảo và chữa trị bằng nước canh dưỡng sinh. Thấy có vẻ khả quan, Độ Biên tiên sinh tiếp tục dùng nước canh này hàng ngày để chữa bệnh. Rốt cuộc ông đã bình phục và có thể uống rượu trong các buổi tham dự tiệc tiếp tân. Ông bảo với mọi người: “Tôi đã qua cơn nguy hiểm rồi”. Sự kiện này đã được tờ Hiện Đại Tuần San ở Nhật đăng tải trong số phát hành ngày 2 tháng 10 năm 1993, nội dung như sau: “Độ Biên tiên sinh hàng ngày dùng canh dưỡng sinh gồm củ cà rốt, củ cải trắng và củ ngưu bàng để chữa bệnh. Ông đã khôi phục lại nguyên khí và hiện nay đã hoàn toàn khỏi bệnh”.

Tôi tuy không có trực tiếp nhúng tay vào công việc chữa bệnh này. Nhưng được biết tiên sinh đã dùng loại canh rau do tôi nghiên cứu, nên trong lòng cũng cảm thấy phấn khởi. Tôi hy vọng với tiếng tăm của Độ Biên tiên sinh sẽ giúp cho việc truyền bá phương pháp chữa bệnh nan y bằng nước canh rau của tôi không chỉ loan quanh trong phạm vi quốc nội mà còn có thể loan truyền đi khắp thế giới để cho mọi người đều được thụ hưởng lợi ích thiết thực như nhau.

Ngoài ra theo tờ Chiêu Nhật Tuần San cho biết, vị Quan Phòng Trưởng Quan (tức Nội Duyệt Bí Thư Trưởng) Võ Thôn Chánh Nghĩa tiên sinh cũng đã dùng qua nước canh rau này đã phát biểu: “Nước canh vị của nó không ngon lắm. Tuy nhiên Dực Điền tiên sinh uống qua, ông bảo Tề Xuyên tiên

sinh cùng uống và tỏ ý nói hay lắm”. Dù biết các viên chức chánh phủ Nhật Bản hiện nay cũng có phong trào uống nước canh rau chữa bá bệnh này để tăng cường sức khỏe.

---o0o---

## **2.- Một bệnh nhân ung thư vào thời kỳ cuối đã bình phục sau ba tháng chữa trị bằng Canh Dưỡng Sinh**

“Lập Thạch y sĩ đã cứu mạng tôi,. Chỉ có những người ở trong hoàn cảnh chết đi được cứu sống trở lại như tôi mới có lời cảm ơn tha thiết này”. Đây là lời cảm tạ chân thành của nữ sĩ Giang Thủ Đăng Mậu Tử, vợ trước của nhà danh họa Xích Gia Bất Nhị Phu tiên sinh, đã dùng nước canh rau cải chữa khỏi bệnh ung thư đến hồi tuyệt vọng của bà.

Giang Thủ nữ sĩ nói: “Trước đây có lần tôi đã được giải phẫu ruột già tại bệnh viện. Sau đó tôi cảm thấy khỏe mạnh bình thường. Chỉ từ ba năm trở lại đây, tôi thường hay mệt mỏi và có các triệu chứng như mắt hoa, nhiệt độ cao, đau lưng và cơ thể càng ngày càng suy yếu. Bệnh tình càng lúc nghiêm trọng hơn. Thậm chí tôi ngồi dậy và đi đứng rất khó khăn, nói chuyện lắp vấp.

Tôi nghĩ có thể là mình bị chứng rối loạn gì đó trong cơ thể. Tôi đã xin nhập viện nhờ kiểm tra sức khỏe của mình. Nhưng nhận được kết quả thử nghiệm: Không có triệu chứng bất bình thường. Sau khi về nhà, các triệu chứng vừa kể không hề thuyên giảm mà sự đau đớn càng lúc càng gia tăng. Tôi nhờ khám nghiệm nhiều lần như vậy nhưng cũng không tìm ra căn nguyên. Do đó tôi tìm đọc các loại sách y khoa để mong tìm ra một giải đáp nào đó về bệnh trạng của mình. Một số bạn bè mách cho tôi dùng thử các loại thảo dược như lô hội, trà dưỡng sinh và mật ong chúa v.v...Nhưng chẳng thấy có hiệu quả gì.

Một đêm vào tháng 5 năm 1993, tôi bị ngất xỉu bất thành linh. Chồng tôi hốt hoảng gọi xe cứu thương chở tôi vào bệnh viện để cấp cứu. Lúc đó tôi bị bí tiểu tiện. Bệnh viện phải đặt ống dẫn tiểu và chữa cho tôi thông tiểu trở lại. Nhưng sau đó kiểm tra lại tình trạng sức khỏe, bệnh viện cũng không tìm ra triệu chứng khả nghi nào nên đã cho tôi xuất viện lần nữa. Tôi cảm thấy càng ngày càng uê oải và đau đớn nên không còn tin tưởng vào sự khám nghiệm của các bác sĩ nữa.

Sau đó tôi bị nhức đầu liên tục nên xin vào khám bệnh tại bệnh viện chuyên khoa về thần kinh. Họ chẩn đoán và cho tôi uống thuốc. Con đau có phần thuyên giảm nhưng cơ thể vẫn còn tiêu tụy. Vào khoảng tháng 6 năm đó, tôi nghe đồn đãi về một thứ canh rau do y sĩ Lập Thạch Hòa phát minh. Tôi bèn sắc uống với nồng độ khá đậm đặc hòa chung với một ít Calcium. Kết quả tôi bị huyết bực trầm trọng, nên xin vào khám bệnh tại bệnh viện phụ khoa ở địa phương. Sau khi khám nghiệm, họ phát giác ra tôi bị ung thư cổ tử cung ở thời kỳ sơ khởi. Hôm đó là ngày 27 tháng 7 năm 1993.

Để kiểm tra chính xác hơn, họ chuyển tôi qua bệnh viện lớn để thông qua các các thủ tục tái khám và thử nghiệm trở lại. Cuối cùng họ bảo tôi bị bệnh ung thư tử cung tới thời kỳ thứ tư tức giai đoạn chót. Hôm đó là ngày 19 tháng 8 năm 1993, một ngày khó quên trong cuộc đời còn lại của tôi. Bệnh viện khuyên cáo tôi nên lập tức được giải phẫu. Tôi biết tôi còn sống không được bao lâu nữa nên lợi dụng thời gian ngắn ngủi còn lại của cuộc đời mình để an bài mọi việc.

Chồng tôi rất lo lắng cho tôi. Biết tôi không còn sống được bao lâu nữa, nên đã xin nghỉ việc để được ở bên cạnh và săn sóc tôi một cách châu đáo trong những ngày cuối cùng. Anh quyết định gọi đưa con gái của chúng tôi đang du học ở Anh Quốc trở về. Bà vợ sau của chồng cũ của tôi cũng rất tốt bụng. Bà rất quan tâm và khuyên tôi nên uống nước canh rau trở lại. Một người bạn làm việc tại một siêu thị gần bên đã bảo với tôi rằng người bà con của y bị bệnh ung thư. Bệnh viện cho biết chỉ còn sống sót được trong vòng 20 ngày nữa mà thôi, đã uống nước canh rau này chỉ mười ngày sau đã hồi phục nguyên khí và nay đã sống khỏe bình thường. Hiện nay ông ta đã trở ra sân chơi golf trở lại.

Tôi hy vọng biết đâu y sĩ Lập Thạch có thể cứu sống được sinh mạng mình, nên cho mời ông đến chẩn trị. Gặp dịp may ngày 24 tháng 8 năm 1993, ông đến Đông Kinh để tham dự một buổi hội thảo, ông đã nhận lời đến chẩn bệnh cho tôi.

Sau khi xem xét qua bàn tay của tôi, ông bảo tôi bị 9 chứng bệnh cả thầy: Động mạch não xơ cứng, võng mô mắt đục, phế viêm, thập nhị chỉ tràng loét, gan, thận và cuối cùng là ung thư cổ tử cung. Nhưng y sĩ Lập Thạch bảo ung thư không phải là chứng bệnh đáng ngại.

Kể từ ngày hôm đó, tôi bắt đầu uống nước canh rau cải để trị bệnh. Mỗi buổi sáng, tôi phải uống một dung dịch gồm 150 phân khối (150cc) nước canh

rau hòa chung với 30 phân khối (30cc) nước tiểu (của chính tôi). Phần còn lại trong ngày là uống thêm 600 phân khối nước canh rau cải nữa. Tôi không được phép ăn thịt cá và các thực phẩm được điều chế bằng kỹ nghệ. Chỉ ăn toàn rau trái thiên nhiên. Tôi không được đeo đồ trang sức bằng quý kim như vàng bạc. Đồng hồ tay nếu muốn đeo phải dùng bọc nylon trong để quần lại.

Không lâu sau, chứng huyết bạc của tôi bắt đầu chấm dứt. Tôi cảm thấy ăn ngon và ăn nhiều. Các vết thâm trên da dần dần phai nhạt và da trở nên tươi nhuận trở lại. Chứng mất ngủ không còn nữa. Sức khỏe hồi phục một cách nhanh chóng làm cho nhiều người phải ngạc nhiên. Khi bị bệnh, sức nặng của tôi mất đi hết 10 kí lô, nay cũng đã từ từ khôi phục.

Ngày 17 tháng 9 năm 1993, đến ngày hẹn tôi trở lại để được tái khám với y sĩ Lập Thạch. Tuy chứng ung thư chưa hoàn toàn dứt hẳn, nhưng bệnh trạng đã hồi phục khả quan. Đến lần tái khám vào ngày 22 tháng 11 năm 1993. Tôi mới được xác nhận hoàn toàn bình phục. Thật là kỳ diệu, ngoài sức tưởng tượng của rất nhiều người.

Tuy nhiên tay chân tôi vẫn còn đau nhức. Tôi trở lại y sĩ Lập Thạch để tái khám lại nữa. Ông bảo lý do vì xương cốt của tôi đang chuyển hóa để trở lại trạng thái bình thường. Sau khi bình phục, tôi ngạc nhiên không biết vì sao chiều cao của tôi đã tăng thêm 1 phân rưỡi (1.5cm).

Sau 3 tháng uống dung dịch canh dưỡng sinh và nước tiểu phối hợp, hiện nay mỗi ngày tôi chỉ còn uống 200 phân khối nước canh mà thôi. Tôi vẫn ăn các loại thực phẩm bằng rau quả thiên nhiên. Đối với thịt cá, ngày xưa tôi rất thích. Nhưng bây giờ đã trở nên chán ngán, không còn thấy thèm thường nữa.

Lập Thạch tiên sinh không chỉ là vị ân nhân cứu mạng tôi, mà dưới mắt của tôi, ông còn là vị thần y nữa. Tôi nghĩ trên thế giới này, người am hiểu tường tận về cơ thể của con người, chính là y sĩ Lập Thạch vậy.

Thân nhân của tôi đã chứng kiến tình trạng nguy kịch của tôi đã được cứu sống chỉ nhờ một loại thức uống đơn giản, nên họ cũng nấu canh rau này để uống hàng ngày hầu phòng ngừa bệnh tật. Cha tôi trước đây chân cẳng sưng đau, đi đứng khó khăn, nay đã phục hồi tình trạng bình thường như cũ. Đứa con gái 28 tuổi của tôi bị bệnh về sinh lý từ 15 năm nay. Gần đây nó lại bị

viêm tuyến sữa ở vú nữa, cũng nhờ uống nước canh rau này mà hoàn toàn khỏi bệnh.

Chồng tôi vốn không tin tưởng vào các thứ thuốc thảo dược. Tuy nhiên một hôm ông bị viêm cổ họng và đau lưng. Thấy tôi đã bị bệnh thập tử nhất sinh mà cũng qua khỏi, nên ông bèn nhờ y sĩ Lập Thạch chẩn bệnh. Kết quả ông bị sạn thận. Sau khi dùng nước canh rau cải đã bình phục hẳn cả hai chứng bệnh nói trên.

Nước canh rau cải này là một loại thần dược cho sức khỏe, nhưng lại không đắt tiền. Nên tôi cũng cho con mèo mà tôi nuôi từ nhiều năm nay uống nữa. Một số bạn bè của tôi có bệnh bướu tử cung tương tự, thấy tôi khỏi bệnh nhờ loại nước canh rau này, nên họ cũng uống và được lành bệnh mà khỏi phải giải phẫu. Để báo tạ công ơn của Lập Thạch tiên sinh đã dày công nghiên cứu để giúp đời, tôi lấy kinh nghiệm bản thân mà truyền bá cho mọi người về loại thần dược này với ý nguyện mong ước những bệnh nhân khổ sở vì các chứng nan y sẽ thoát cơn nguy hiểm.

---o0o---

3.-Phu nhân một vị giám đốc bị bệnh hoại huyết nhờ uống canh dưỡng sinh đã bình phục

Đây là câu chuyện về vị phu nhân của một giám đốc xí nghiệp danh tiếng tại Nhật Bản đã được chữa khỏi bệnh hoại huyết bằng canh dưỡng sinh và được trình bày trong cuộc hội thảo của Hội Nghiên Cứu Thảo Dược. Nhưng vì tôn trọng đời tư theo yêu cầu của bệnh nhân, nên chúng tôi không tiết lộ danh tánh của người trong cuộc. Sau đây là câu chuyện về vị phu nhân này.

Một hôm vào cuối tháng 11 năm 1991, một nhân viên của xí nghiệp tại địa phương đã tìm đến y sĩ Lập Thạch và bảo rằng: “Ông giám đốc của chúng tôi đã xin từ chức. Lý do vì vợ của ông ấy bị bệnh hoại huyết nghiêm trọng. Ông phải dành thời giờ để chăm sóc vợ của ông ta. Tôi nghe nói tiên sinh có loại thuốc chữa bệnh thần kỳ. Xin tiên sinh vui lòng giúp đỡ gia đình ông ấy”.

Y sĩ Lập Thạch nghe qua câu chuyện, liền theo vị nhân viên ấy đến nhà ông giám đốc. Phu nhân của ông ấy đã nhập viện nhiều lần. Lần sau cùng này,



bác sĩ chẩn đoán và cho biết chỉ còn sống sót trong thời gian nửa năm mà thôi. Trông diện mạo biết ngay bà này bị bệnh ung thư, đã được chữa trị bằng quang tuyến liệu pháp và hóa học liệu pháp. Thân thể yếu ớt. Tóc rụng hoàn toàn. Sức nặng chỉ còn cân được có 35 kí lô. Sau khi chẩn bệnh, y sĩ Lập Thạch hướng dẫn ông giám đốc về cách thức chăm sóc bệnh nhân và cho bà ấy uống thuốc như thế nào. Cũng chính bằng loại nước canh rau ấy, vị phu nhân đã hoàn toàn bình phục trong lần thử máu một tháng sau khi bắt đầu uống thuốc. Cả bệnh viện ai nấy cũng đều ngạc nhiên và vui mừng vì đã biết được hiện nay bệnh ung thư đã có thể chữa lành bằng một phương pháp đơn sơ và không mấy tốn kém.

---o0o---

## **Chương Một - Khái Niệm Về Canh Dưỡng Sinh**

### ***1.- Đời sống quanh ta đầy đầy sự ô nhiễm***

Qua ba thí dụ dẫn chứng trong chương nhập đề, quý vị đã thấy về khả năng chữa bệnh kỳ diệu của canh dưỡng sinh. Cho nên chúng ta có thể đặt thành vấn đề, tại sao một loại nước canh tầm thường như thế lại có khả năng chữa được một số các chứng bệnh nan y. Có sự bí mật tiềm tàng nào trong huyền thoại về nước canh rau chữa bá bệnh đó không ? Trước khi giải đáp vấn đề, tôi xin bỏ tức một vài sự kiện về môi sinh thiên nhiên cần lưu ý.

Trong hoàn cảnh sinh sống hiện tại, chúng ta thấy sự nguy hiểm tràn lan khắp mọi nơi. Tuy nhiên, thử nhìn lại về phương cách sinh sống hàng ngày của mình, khác nào như chúng ta tự nguyện lao đầu vào mọi sự nguy hiểm ấy.

Chỉ nói sơ qua về tình trạng bệnh trĩ mà thôi, Phần đông những bệnh nhân mắc chứng bệnh này đều phải nhập viện để được giải phẫu. Nhưng theo quan niệm của tôi, trĩ không thể được coi là một loại bệnh tật. Để tôi nói sơ qua về một trong những lý do và cách phòng ngừa bệnh trĩ để làm thí dụ. Chỉ cần sau khi tắm xong, hậu môn đã được rửa sạch và lau khô, chỉ cần quý vị trét vào loại kem làm mềm da thì không bao giờ bị mắc phải.

Tây y bảo rằng một trong những nguyên do của chứng trĩ là vì hậu môn bị trầy xước. Bình thường người ta tưởng hậu môn luôn luôn ẩm ướt, nhưng

thực ra nó dễ khô khan nên da hậu môn rất dễ bị nứt. Chắc quý vị đã biết, bảo vệ da của con người là chất nhờn của lớp mỡ trong cơ thể. Nếu chúng ta rửa sạch chất mỡ đó làm cho hậu môn bị khô. Da hậu môn có thể vì đó mà nứt nẻ ra làm cho bị nhiễm khuẩn sau mỗi lần đi đại tiện.

Theo nghiên cứu, ruột của người Nhật Bản rất dài, cho nên phần đông dân Nhật dễ bị chứng trĩ. Vì vậy cần phải lưu ý, mỗi lần chúng ta đi tắm xong nên thoa kem vào hậu môn để phòng ngừa. Đây là một việc làm rất đơn giản nhưng công hiệu rất to lớn.

Kể đến là vấn đề đeo đồ trang sức của phụ nữ. Sự kiện này ít ai chú ý đến, nhưng thực ra nó rất nguy hiểm. Thí dụ như chúng ta chỉ cần đeo một đôi bông tai nhẹ nhàng thôi cũng có thể làm cho hai trái tai bị trĩ xuống bởi sức nặng. Người ta thí nghiệm bằng cách đâm thủng vành tai của con rắn rồi cho đeo khoen tai bằng kim loại. Con rắn ấy không bò được nữa và toàn thân ngậy đơ như khúc cây vậy. Cơ thể của con người tuy lớn hơn nên mạnh mẽ hơn, nhưng lâu ngày chầy tháng, đeo khoen tai cũng ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta rất nhiều. Các mệnh lệnh truyền đi từ não bộ xuống biểu bì, vì sự cản trở của việc đeo bông tai nên truyền đạt không đầy đủ.

Phụ nữ đeo đồ trang sức nhiều chừng nào thì những chứng bệnh như bươu tử cung và ung thư nhũ hoa lại thường thấy xảy ra nhiều chừng nấy. Vì khi người phụ nữ đeo thêm những thứ nữ trang rườm rà ấy, cơ thể sẽ tự nhiên sản sinh ra một thứ phản ứng lực rất vi tế mà chúng ta không cảm giác được. Tuy nhiên lâu ngày chầy tháng cơ thể sẽ ít nhiều bị tác hại bởi ảnh hưởng của những từ trường bất lợi và sẽ tăng tỷ lệ mắc bệnh nhiều hơn.

Con người từ 25 tuổi trở lên, trung bình mỗi ngày mất đi 100 ngàn tế bào não. Mang nhiều nữ trang quá sẽ gây chướng ngại cho việc phát điện (nhân điện) của cơ thể, làm cho sự truyền lệnh từ trung ương não bộ đi khắp nơi cần thiết ít nhiều bị gián đoạn nên phân bố không đầy đủ. Do đó số tế bào não bị hủy hoại hàng ngày tăng gấp ba lần những phụ nữ không đeo đồ trang sức. Số tế bào não mất đi nhiều chừng nào thì trí thông minh kém đi nhiều chừng nấy. Triệu chứng lãng quên trí nhớ, thị lực kém và bệnh lãng tai đến sớm vì tốc độ của tiến trình lão hóa đến nhanh hơn.

---o0o---

## **2.- Thích làm đẹp dễ sanh ra bệnh tật**

Những phụ nữ thích mang giày cao gót, thường hay bị bệnh cao huyết áp. Cứ gót giày cao hơn một phân so với mức bình thường thì huyết áp tăng lên 10 độ. Nếu gót cao 5 phân thì huyết áp tăng thêm 50 độ. Do đó trong sinh hoạt hàng ngày, phụ nữ nên mang giày đế thấp bình thường là an tâm nhất. Phần đông phụ nữ Hoa Kỳ đã biết rõ điều này. Tại Nhật Bản, những phụ nữ thuộc kiều dân Hoa Kỳ không mang giày cao gót khi đi làm mà chỉ thấy họ mang trong những buổi dạ tiệc hay tiếp tân mà thôi.

Tôi đã lược trình qua về những sự nguy hiểm đầy đầy trong thói quen sinh sống và môi trường chung quanh chúng ta. Đặc biệt đối với phụ nữ cần đề cao cảnh giác hơn. Đã có những bà mẹ vì quá thương con nên cho con gái sơ sanh đeo đồ trang sức đầy mình. Đó là một trong những nguyên nhân có những bé gái chỉ mới hai tuổi đã bị bệnh về tử cung rồi. Mặt khác những người đàn ông đeo bông tai thường mất đi một số hay hoàn toàn tinh lực. Người ta đã thí nghiệm trên loài thú đã chứng minh rõ ràng như vậy. Giống đực tính của nó cũng không còn nữa. Khi đeo đồng hồ, chúng ta nên dùng loại dây da hay dây đeo bằng nhựa tốt hơn bằng dây đeo kim loại vì nó cũng ảnh hưởng ở cơ thể loài người giống như đồ nữ trang của phụ nữ.

Ngày nay phụ nữ thường hay mặc quần bó sát và chật lưng cho nên thường hay bị chứng thấp khớp. Vì lưng eo là nơi giao tiếp của các thần kinh ở thân trên với thân dưới, nhất là thần kinh chân bị ảnh hưởng rất nhiều. Nó kềm hãm sự cử động của các cơ và bắp thịt ở chân và đầu gối, làm cho sự hoạt động của khớp xương đầu gối và xương chân không được tự do thoải mái. Do đó 90 phần trăm bệnh nhân thấp khớp tại Nhật Bản là phụ nữ.

Mặc quần chật sẽ làm cho cơ và mô thịt chung quanh xương đầu gối bị hủy hoại, các tín hiệu và mệnh lệnh ở trung khu thần kinh truyền xuống đôi chân bị ngăn trở ít nhiều. Nên sự truyền tin không được trọn vẹn. Hơn nữa những tín hiệu truyền đi không được có thể phản ứng ngược trở lại làm tê liệt thần kinh. Sự hoạt động của các mô thịt chung quanh khớp xương vì đó mà đình trệ. Lưng và tay chân có thể bị biến dạng và uốn khúc. Đây là ảnh hưởng khá nguy hiểm mà giới phụ nữ cần lưu tâm và cẩn trọng, chỉ sử dụng thời trang bó sát trong một vài trường hợp nào đó thôi.

---o0o---

### **3.- Báo động về sự nguy hiểm của thực phẩm chế biến**

Trong hoàn cảnh sinh hoạt hiện nay, các thực phẩm bày bán ngoài thị trường cũng đầy đầy sự nguy hiểm. Chúng ta thử lấy sữa chua (yoghurt) làm thí dụ. Người ta đã thí nghiệm bằng cách cho chuột ăn sữa chua trong nhiều ngày liên tiếp thì thấy đa số võng mô của mắt đều bị kết mạc hoặc đục nhân mắt. Ngày nay tỷ số trẻ em bị bệnh đục nhân mắt càng ngày càng gia tăng nhiều. Đây có phải là nguyên do vì chúng thường hay ăn sữa chua hay không ?

Một thí dụ khác thường thấy xảy ra ở những người thường hay ăn thịt. Chúng ta biết các nhà chăn nuôi hiện nay thường dùng chất hóa học để trộn vào thực phẩm gia súc. Do đó thịt của chúng ít nhiều bị ảnh hưởng và không còn ở trạng thái thiên nhiên và thường hay sinh ra độc tố. Khi ăn thịt vào, những độc tố này có thể gây ảnh hưởng đến hệ thần kinh và gây ra chứng bất bình thường. Ngày nay thần kinh bất bình thường thấy xảy ra rất nhiều. Tại bệnh viện có những bệnh nhân khi ngủ cứ há mồm hoài không khép lại được. Đối với các chứng bệnh này chỉ cần thay đổi thói quen ăn uống bằng cách dùng rau cải, trái cây thay thế thịt cá và ăn cơm gạo thay vì ăn bánh mì.

Bình thường chúng ta đều cho rằng sữa bò chứa rất nhiều chất calcium. Nhưng thực ra không phải vậy. Nếu chúng ta dùng canh rau cải hàng ngày thì lượng calcium hấp thụ vào cơ thể sẽ tăng gấp ba lần.

Có người lại nói ăn cá nhỏ sẽ có nhiều chất calcium hơn. Nhưng thực ra cá nhỏ hay cá lớn đều hàm chứa chất calcium ngang nhau. Cũng có người nói ăn xương có nhiều chất calcium. Nhưng thực ra tế bào cơ thể động vật và tế bào của xương động vật đều chứa lượng calcium bằng nhau. Ngay cả loài cá cũng vậy. Nhận xét này, trước kia tôi cũng đã có sự sai lầm.

Để minh định rõ ràng chúng tôi khuyến khích quý vị hàng ngày nên ăn cơm với canh rau cải, các loại rong biển (sea weeds), thì cơ thể của chúng ta ít khi bị bệnh.

Hàng ngày chúng ta cần phải vận động thân thể như tập thể dục, luyện khí công hoặc đi bộ. Đó là phương pháp giản dị nhất làm cho cơ thể được khỏe mạnh mà còn có thể giữ được chất calcium trong máu. Nếu không vận động, thì calcium hấp thụ vào cơ thể, đại đa số đều bị bài tiết ra ngoài. Cho nên các phi hành gia không gian Hoa Kỳ, mỗi lần ra khỏi phi thuyền khi đáp xuống mặt đất, việc trước tiên không phải cho uống calcium, mà tập trung họ lại và tập chạy chậm chậm để vận động. Chỉ có phương pháp này mới ổn định lượng calcium trong cơ thể. Vì những phi hành gia này sống nhiều ngày trong trạng thái vô trọng lực, nếu khi họ mới vừa đáp xuống mặt đất mà cho

uống calcium ngay lập tức, có thể làm cho họ bị thiệt mạng. Do đó, chúng ta thấy rằng dù có uống bao nhiêu calcium vào mình đi nữa, mà không vận động bản thân thì chẳng qua chỉ là một việc làm vô ích.

Cho nên tôi xin đề nghị quý vị độc giả, nếu không chạy bộ nổi, thì chúng ta trung bình mỗi ngày nên đi bộ tối thiểu khoảng một tiếng đồng hồ. Phần đông những người từ hải ngoại trở về nước, nhận thấy Nhật Bản ngày nay giao thông tiện lợi, nên di chuyển khoảng cách chỉ một cây số đường thôi, họ cũng nhảy lên taxi để đỡ mất thì giờ. Người Đức thường nói: “Đi taxi trên một đoạn đường chỉ 3 cây số, chẳng khác gì bị giam mình trong bốn bức tường vậy”. Nếu có khả năng đi bộ, chúng ta nên đi bộ để di chuyển trên những đoạn đường ngắn thay vì dùng xe.

Nhật Bản là một nước tiên tiến về kỹ nghệ. Nếp sống của người dân luôn luôn chạy theo tốc độ của thời gian một cách mệt mỏi. Sự vội vã và sự nghỉ ngơi không cân bằng nhau. Cho nên chúng ta phải tranh thủ để có thời giờ khôi phục lại sức khỏe của mình, thì mới mong tránh khỏi bệnh tật nguy hiểm sau này.

Về vấn đề ăn uống, chúng ta nên theo thói quen nguyên thủy ăn cơm gạo. Phần đông người Nhật ngày nay vì muốn tiện lợi, nên ăn bánh mì để thay thế cơm gạo trong những bữa ăn hàng ngày. Điều này xét ra cũng có hại cho cơ thể. Ăn bánh mì lâu ngày có thể tổn thương đến não bộ. Vậy muốn duy trì sức khỏe chúng ta phải vận động đúng mức và ăn uống cân trọng. Việc làm này không có khó khăn gì mà lại còn có thể sống khỏe mạnh và trường thọ nữa.

---o0o---

#### **4.- Phòng ngừa tốt hơn trị liệu**

Trong chương này lẽ ra tôi phải trình bày rõ ràng sự bí mật của nước canh rau như thế nào theo như tựa đề của đầu chương. Nhưng tôi vẫn chưa vào đề. Vì còn nhiều nhắn nhủ để nói cùng quý vị. Hiện nay trên thế giới, quý vị có thấy tỷ số đàn ông bị sỏi đầu càng ngày càng gia tăng không? Và nguyên nhân tại sao không? Lý do vì phần đông đàn ông mỗi khi gội đầu, thường hay đổ thuốc gội đầu trực tiếp vào trên da đầu. Trong lúc đó, người phụ nữ mỗi khi gội đầu thì đổ thuốc gội vào tay, rồi sau đó mới vò lên tóc.

Tình trạng quý ông có thói quen đổ thuốc gội đầu trực tiếp lên da đầu đã làm cho da và chân tóc bị ảnh hưởng bởi hóa chất trong thuốc, nên tóc dễ bị rụng. Nếu cứ tiếp tục thói quen như vậy trong hai chục năm sau, người ứng dụng có thể bị mù mắt. Vì thuốc gội đầu, dầu đã được bảo rằng không nguy hại cho mắt, nhưng nó là một hóa chất, cứ tiếp tục vào mắt như vậy nhiều năm sau sẽ trở thành nguy hại.

Xuyên qua những sự trình bày vừa kể, tôi có thể báo động với quý vị rằng, môi trường và hoàn cảnh sinh sống của chúng ta hiện nay rất là nguy hiểm cho sức khỏe. Tuy nhiên phương pháp đối phó lại cũng rất giản dị và ai nấy cũng đều có thể thực hiện được. Chẳng hạn như gội đầu, chúng ta có thể thay đổi phương pháp để tránh rụng tóc. Tôi chủ trương và phục vụ trong ngành y-hóa học phòng ngừa. Nên tôi coi trọng vấn đề phòng bệnh hơn trị bệnh. Trong quá trình nghiên cứu, tôi may mắn khám phá ra công hiệu của canh rau cải và tôi coi đây là phương pháp phòng bệnh hay nhất rồi. Mặc dầu các thuốc gội đầu đã được kiểm chứng là vô hại. Nhưng thực sự dùng lâu năm vẫn có hại. Cách tốt nhất để ngừa rụng tóc là chúng ta nên uống canh rau và gội đầu bằng xà bông thường sẽ ít bị ảnh hưởng của hóa chất hơn. Sau đó tóc cũng sẽ mọc dày hơn.

---o0o---

### ***5.- Canh dưỡng sinh kích thích sự hoạt động của tế bào***

Canh rau cải là phương pháp ngừa bệnh do tôi chủ xướng. Căn cứ vào bối cảnh sinh hoạt hàng ngày, tôi xin lược trình trước rồi ở những chương sau sẽ nói tỉ mỉ hơn. Như quý vị đã biết, đơn vị nhỏ nhất để hình thành cơ thể của con người là tế bào. Càng nhiều tuổi chừng nào, thì tế bào càng bớt sinh sản chừng nấy. Tới một giai đoạn nào đó, tế bào sẽ không còn sinh sản nữa mà chỉ có bắt đầu phân hủy mà thôi. Đó là đến thời kỳ lão hóa của con người. Xưa nay, chưa có loại thuốc nào gọi là trường sinh bất tử cả. Mà chỉ có những loại thuốc hay phương pháp nhằm trì hoãn sự lão hóa mà thôi. Tuy nhiên trong số các loại thuốc mà tôi đã nghiên cứu chỉ có nước canh rau cải mà tôi mệnh danh là canh dưỡng sinh có công hiệu nhất để làm cho một số tế bào tái sinh và trì hoãn tiến trình lão hóa.

Canh dưỡng sinh trước hết tác dụng vào não bộ. Bởi vì não bộ là nơi điều tiết sự tăng trưởng hay giảm chế sự tăng trưởng của tế bào. Phân tích các yếu tố để cấu thành não bộ, người ta được biết Calcium và chất lân chiếm vai trò nòng cốt. Canh dưỡng sinh chẳng những có thể hội đủ các chất liệu cần yếu

đó mà còn làm cho tế bào của cơ thể mà nhất là tế bào cốt giao của xương được tươi trẻ và gia tăng gấp ba lần trong trạng thái sinh hoạt bình thường. Một khi tế bào của cơ thể con người được tiếp tục canh tân, thì sự lão hóa sẽ đương nhiên bị chậm lại. Cho nên năm nay tôi đã trên sáu mươi rồi, mà lưng chưa còm, không đau nhức. Thần sắc vẫn tươi nhuận và sáng khoái. Đó là vì từ mười năm nay, sau khi nghiên cứu thành công, tôi đã sử dụng canh dưỡng sinh này một cách không ngừng nghỉ.

Từ mười năm nay tôi không hề ăn thịt các loại động vật. Hằng ngày tôi chỉ ăn cơm, rau cải và các loại rong biển (sea weeds). Chỉ thỉnh thoảng tôi mới ăn một ít cá mà thôi. Tuy nhiên tôi vẫn thấy thể lực dồi dào. Dầu tôi làm việc vất vả vì ngày đêm phải liên tục để nghiên cứu và sưu tầm những phát minh hữu ích để phục vụ sự phúc lợi của quần chúng. Tôi không khoe khoan, nhưng chân tình mà nói, suốt năm tôi không hề nghỉ phép thường niên hay tham dự khánh tiết linh đình, mà liên tục đi từ hội trường này đến hội trường khác để trình bày những lợi ích thiết thực cho mọi người. Ngày cũng như đêm, tự một mình tôi đã lái xe di chuyển trên những đoạn đường mà đôi khi rất xa. Cho nên tôi rất tự tin vào loại canh rau mà tôi chủ xướng. Tôi hy vọng quý vị cao niên hãy cân trọng trong việc ăn uống và vận động thể lực, đồng thời dùng thêm loại canh dưỡng sinh mà tôi đề nghị, thì có lẽ ít khi bị bệnh như những người già cả khác.

---o0o---

## **6.- Sự gia tăng bệnh tật trong xã hội ngày nay**

Hiện nay, trong hoàn cảnh sinh sống bình thường nếu chúng ta không cẩn trọng, có thể vướng ngay vào một hay nhiều loại bệnh tật bất cứ lúc nào. Ngày xưa, người đàn ông ít khi bị bệnh về tuyến tiền liệt. Nhưng ngày nay, theo thống kê, bệnh nhân sưng tuyến tiền liệt và ung thư tuyến tiền liệt càng lúc càng gia tăng. Ở đây xin quý độc giả cho phép tôi mở một dấu ngoặc. Bệnh này có thể chữa lành bằng canh dưỡng sinh trong một thời gian ít nhất là 8 tháng bằng cách uống liên tục mỗi ngày 600 phân khối. Khi bắt đầu uống canh vài ngày sau là người bệnh sẽ cảm giác được bình tình có ít nhiều thuyên giảm.

Kế đến là bệnh tiểu đường trong dân chúng càng ngày càng gia tăng nhiều. Bệnh này có thể chữa được bằng cách buổi sáng uống 600 phân khối nước gạo lứt. Buổi chiều uống 400 phân khối canh dưỡng sinh.

Mặt khác bệnh viêm xương sống cấp tính hay mãn tính cũng đều gia tăng. Bệnh này cần phải thận trọng. Nếu chúng ta không chạy chữa kịp thời và đúng cách, có thể dẫn đến tình trạng ung thư xương sống. Để chữa trị, mỗi ngày chúng ta uống 600 phân khối canh dưỡng sinh, trong vòng ba tháng có thể lành bệnh. Tháng thứ nhất có công dụng tịnh hóa. Tháng thứ hai và thứ ba là phục hồi chức năng. Sau đó uống thêm nước canh liên tiếp để bồi dưỡng sức khỏe.

Phần đông chúng ta ít khi lưu ý đến nguyên nhân của bệnh cao huyết áp, huyết áp thấp và bệnh tiểu đường. Ba chứng bệnh này đều do sự lười biếng mà ra. Khi ăn no, chúng ta đi ngủ hoặc không có hoạt động về thể lực dễ sinh ra các chứng bệnh này. Nếu không có công việc làm bằng chân tay, tốt nhất mỗi ngày đi bộ một tiếng đồng hồ. Theo thống kê gần đây cho biết, tuổi thọ trung bình của người đàn ông ngắn hơn đàn bà là mười năm. Vì đa số đàn ông sau khi ăn xong là nằm nghỉ. Còn đàn bà thường làm công việc lật vật trong nhà suốt ngày. Nếu không vận động, thì những bệnh như máu mỡ, sạn thận và mật, cao huyết áp, vỡ hay nghẽn các mao huyết quản ở não bộ có thể xảy ra.

Ngày nay sống trong xã hội dân chủ, nam nữ bình quyền. Sau khi ăn xong, chúng ta nên tập thói quen chia phần gánh vác công việc chân tay trong gia đình, vừa hữu ích cho vợ con và vừa hữu ích cho sức khỏe.

Riêng chứng võng mô bị kết mạc và đục nhân mắt, chúng ta có thể chữa trị bằng cách uống canh dưỡng sinh hàng ngày 600 phân khối trong vòng mười tháng trở lên. Nếu uống từ một năm trở lên chẳng những hồi phục được mà còn có thể gia tăng thị lực nữa. Phần đông người ta cho rằng mắt bị kéo mây là phải giải phẫu mới hết. Nhưng thực sự canh dưỡng sinh đủ sức chữa lành mà không cần phẫu thuật chi cả.

---o0o---

## **7.- Những trường hợp dùng canh dưỡng sinh không công hiệu**

Qua những sự việc vừa trình bày, chúng ta thấy hiệu nghiệm của canh dưỡng sinh là phòng ngừa và chữa trị được nhiều loại bệnh tật. Nhưng điều đó chưa hẳn hoàn toàn tuyệt đối. Nếu chúng ta vừa uống canh dưỡng sinh và đồng



thời cũng vừa hấp thụ vào cơ thể các thức ăn uống có hại cho sức khỏe thì khả năng phòng chống của nước canh có thể bị giảm bớt hoặc hoàn toàn vô hiệu quả, mà chúng tôi đã đề cập trong các mục trước đây. Nếu chúng ta coi thường sinh mạng hay cho rằng sự ăn uống không hề ảnh hưởng gì đến bệnh tật, tự ý lao đầu vào các cuộc vui chơi trác tán, rượu chè be bét thì chúng ta phải can đảm chấp nhận những sự nguy hiểm có thể xảy ra cho chính bản thân và xin đừng thán oán.

Có người cho rằng có thuốc hay rồi đừng sợ, cứ việc ăn uống thả ga. Chừng nào bệnh thì uống thuốc vào. Nhưng họ quên rằng khi bị bệnh, cơ thể bị kiệt sức có thể tạo cơ hội tốt cho các vi trùng khác xâm nhập và gây ra những chứng bệnh độc hại khác. Bệnh tái đi tái lại cũng là một cách rèn luyện cho vi khuẩn quen lờn với thuốc, cơ thể sẽ mất hết đặc tính miễn nhiễm nên nguy hiểm đến tính mạng.

Ăn thịt ngày nay cũng là một trong những nguyên nhân dễ gây ra các chứng bệnh như ung thư và tai biến mạch máu não. Qua nhiều năm nghiên cứu cẩn thận, tôi phát hiện thịt động vật có hơn bốn mươi nguyên tố và hợp chất hóa học độc hại. Những thứ thuốc ướp cho thịt có vẻ đỏ thắm và tươi mới là nguyên nhân gây ra cho khách hàng dễ lầm lẫn trong lúc chọn lựa phẩm chất của thịt. Cho nên tôi khẩn thiết đề nghị quý vị không nên ăn thịt.

Tôi cũng xin nói thêm, ăn thịt cũng thường làm cho mạch máu bị nghẽn vì các chất cholesterol. Ở những mạch máu to thì không sao. Nhưng vào các mạch máu nhỏ, chất mỡ ấy dễ làm chướng ngại sự tuần hoàn huyết, gây nghẽn các mao huyết quản hoặc làm vỡ động mạch ở não bộ mà người ta thường gọi là chứng tai biến mạch máu não. Ăn thịt cũng có thể làm cho lớp màng bao bọc chung quanh trái tim đóng mỡ dày lên hoặc mạch máu ở tim bị nghẽn nên dễ bị xiêu vì tim bị kích ngặt. Uống sữa nhiều cũng gây các triệu chứng tương tự như ăn thịt động vật.

Tóm lại, chúng ta nên đề phòng thịt, sữa bò và các thực phẩm biến chế bằng kỹ nghệ. Tránh ăn các loại thực phẩm này nhiều chừng nào tốt chừng nấy. Ngoài ra người ta cũng còn dùng điện từ hoặc siêu âm để tầm bệnh và trị bệnh. Đây cũng không phải là những phương pháp tự nhiên được cơ thể của con người chấp nhận. Theo quan niệm của tôi, chỉ nên dùng canh dưỡng sinh là tốt nhất. Nó có thể làm cho tế bào não tái sinh trở lại, đẩy lùi sự lão hóa, phục hồi và làm linh hoạt một số chức năng của não bộ.

## **8.- Canh dưỡng sinh và nước tiểu chữa được bệnh Aids**

Canh dưỡng sinh rất có công hiệu để chữa lành các chứng bệnh nan y hiện nay là AIDS và ung thư tuyến tiền liệt v.v... mà không cần đến giải phẫu. Hai mươi chín năm trước đây, tôi đã đề nghị phương pháp chữa trị bệnh AIDS rồi. Thời đó, người ta chưa biết bệnh AIDS là gì. Tôi đề nghị lối chữa trị phải có phối hợp nước tiểu và thảo dược. Nhưng lúc đó, mọi người đều nghĩ rằng nước tiểu là loại phế thải, ô ứ, thối mà được dùng để trị bệnh gọi là niệu liệu pháp thì ai nấy cũng phì cười và từ khước. Bây giờ tôi xin nhắc lại phương pháp ấy. Chúng ta dùng một cái ly bằng thủy tinh, rồi đổ vào 1/3 nước tiểu (của chính bệnh nhân). Còn lại 2/3 ly chúng ta đổ canh dưỡng sinh vào cho đầy. Sau khi uống thuốc này rồi, khoảng 3 tiếng đồng hồ sau là bắt đầu có hiệu nghiệm. Nếu bị bệnh ung thư, chúng ta phải gia tăng thêm số lượng của canh.

Tôi đã hướng dẫn cho hơn bốn mươi bệnh nhân nan y loại này chữa trị theo phương pháp của tôi. Tất cả đều khỏi bệnh nên chưa có người nào thiệt mạng cả. Bệnh nhân bệnh AIDS và ung thư được chữa trị bằng niệu liệu pháp đều bình phục một cách thần kỳ. Nó là một thứ thần dược. Mỗi ngày uống thuốc ba lần, sáng trưa và chiều. Nước tiểu lấy vào buổi sáng là tốt nhất. Cũng có thể dùng nước tiểu buổi trưa hay chiều, nhưng buổi sáng được khuyến khích hơn. Nước tiểu của bệnh nhân vừa mới tiểu ra vào buổi sáng thì bỏ đi, chỉ lấy ở giai đoạn giữa chừng. Chữa trị bệnh AIDS, phải lấy 30 phân khối (30cc) nước tiểu hòa chung với 60 phân khối (60cc) nước canh dưỡng sinh. Còn chữa trị bệnh ung thư, công thức là 30 phân khối nước tiểu và 150 phân khối canh dưỡng sinh. Thời gian trị liệu tối thiểu là 3 tháng và phải uống liên tục mỗi ngày.

Tôi cũng muốn nhắc thêm riêng những bệnh nhân ung thư, mỗi ngày chỉ cần uống một lần là đủ rồi. Vì lối chữa trị bằng niệu liệu pháp có tính cách đặc biệt, nên phải tránh những loại thuốc khác và tránh dùng hóa học liệu pháp (chemotherapy).

Theo tài liệu y học, hóa học liệu pháp có thể kéo dài mạng sống của bệnh nhân ung thư thêm 3 tháng, mà không có nói chữa lành được bệnh. Như vậy cách chữa trị này chỉ có công hiệu kéo dài thêm mạng sống mà thôi.

Tôi đề nghị những bệnh nhân ung thư trước khi phải giải phẫu, nên sử dụng niệu liệu pháp liên tục mỗi ngày trong một thời gian 3 tháng trước đã. Sau đó sẽ áp dụng phương pháp phẫu thuật. Trước khi bắt tay để giải phẫu một

bệnh nhân, các bác sĩ và chuyên gia y tế thế nào cũng kiểm tra lại lần nữa tình trạng sức khỏe và bệnh tình. Một khi họ phát hiện các tế bào ung thư đã bị tiêu diệt, thì họ sẽ hủy bỏ cuộc giải phẫu đó mà thôi..

Đừng nghĩ rằng tôi là “người bán dưa thì luôn miệng rao hàng dưa của mình ngọt”. Sự thật niệu liệu pháp không ngoa là một phương pháp trị bệnh thần kỳ như đã nói ở trên vậy.

---o0o---

### **9.- Những điều thần bí của canh dưỡng sinh**

Như quý vị đã biết, trong một nắm đất có vô vàn vi sinh vật. Trong những vi tổ xanh um đó, khoa học gia Alexander Fleming đã phát hiện ra chất Penicillin, một loại trụ sinh hữu hiệu mở màn một bước tiến vượt bậc của nền y học. Bây giờ, cũng trong đất đai trồng trọt, những vi sinh vật cũng sống đầy dẫy làm cho đất càng thêm màu mỡ, chúng ta trồng rau cải trên đó. Dĩ nhiên những loại rau cải được vun trồng một cách thiên nhiên cũng hấp thụ cùng một thứ dinh dưỡng như nấm Penicillin. Hơn nữa, ánh sáng mặt trời chiếu rọi vào rau cải, làm cho rau cải tự biến chất ra những nguyên tố thiên nhiên rất cần thiết cho cơ thể của con người như diệp lục tố, chất sắt, chất lân (phosphorus) và những loại chất khoáng khác.

Cho nên những người không ăn rau cải là những người đã thiếu mất đi những thành phần dinh dưỡng thiên nhiên và tối cần yếu cho cơ thể, nên rất dễ bị bệnh. Chính vì rau cải hàm chứa các chất kháng sinh và sinh tố, nên chúng ta cần ăn nhiều loại rau cải khác nhau. Nếu vì lý do gì không ăn rau được, chúng ta có thể nấu thành canh rau để uống nước.

Tôi đã phát minh ra canh dưỡng sinh cũng chính từ rau cải. Vì các rễ và củ của rau cải tiếp nhận dinh dưỡng từ các chất màu mỡ trong đất đai trồng trọt, nên bản thân nó mang nhiều yếu tố cần thiết để cải tiến sức khỏe của chúng ta. Thông qua các cuộc thực nghiệm, tôi không ngờ nó có công hiệu để chữa bệnh một cách kỳ lạ.

Tuy nhiên trong nhiều năm gần đây, người trồng rẫy đã lạm dụng nhiều loại phân bón hóa học và tưới chất hóa học lên rau cải. Tuy nó xanh tươi, nhưng hàm chứa các loại sinh tố và khoáng chất cần thiết rất ít, không như các loại rau cải được vun bón bởi các chất màu mỡ thiên nhiên. Nếu chúng ta sử

dụng lâu ngày sẽ có nhiều ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe. Ngày nay, người ta rất sợ bệnh ung thư và bệnh Aids. Nhưng canh dưỡng sinh có khả năng để phòng ngừa và chữa trị các bệnh tật đó.

Nhiều người bi quan rằng hệ vương phải bệnh ung thư là chỉ có con đường chết. Nhưng canh dưỡng sinh chỉ trong một thời gian ngắn có thể chữa lành hơn phân nửa tổng số bệnh nhân vương phải chứng bệnh nan y này. Nếu kiên trì thì số bệnh nhân thoát chết sẽ gia tăng nhiều hơn.

Ung thư là do những tế bào trong cơ thể đột biến phát triển một cách vô trật tự và nhanh chóng lạ thường. Có những chất liệu hấp thụ vào cơ thể thì hỗ trợ mạnh mẽ sự phát triển của các tế bào ung thư. Nhưng cũng có những chất liệu khi gặp phải tế bào ung thư thì bao bọc lại chặt chẽ và kìm hãm sự phát triển của chúng. Canh dưỡng sinh có khuynh hướng kìm hãm sự hoạt động của các tế bào ung thư, mà còn có khả năng tiêu diệt chúng nữa. Đó là chất liệu thiên nhiên, không qua giai đoạn biến chế nhưng lại có công hiệu thần kỳ làm cho mọi người kinh ngạc. Phải chăng đó là một ân huệ do Thượng Đế và thiên nhiên ưu đãi nhân loại chúng ta.

---o0o---

### ***10.- Canh dưỡng sinh có khả năng duy trì sự quân bình các yếu tố căn bản của cơ thể***

Các yếu tố căn bản cần yếu để cấu tạo thành cơ thể của con người là tế bào, calcium và nhiều nhất là chất đạm (protein) chiếm 1/3 số lượng các yếu tố tổng hợp đó. Nếu 3 thành phần này lúc nào cũng được duy trì ở trạng thái quân bình, thì chúng ta không bao giờ bị bệnh. Nếu bất chợt mà lượng calcium gia tăng hay giảm thiểu thì sức khỏe của chúng ta đã thấy bất ổn rồi. Cho nên tế bào và calcium lúc nào cũng có mối quan hệ mật thiết với nhau.

Thân thể của chúng ta dưới cái nhìn từ sinh lý, bệnh lý, lâm sàng học vân vân đều giống nhau ở một tựu điểm là não bộ. Nhưng chất liệu nào duy trì sự khỏe mạnh của não bộ, đó là điều mà chúng ta cần phải lý giải một cách giản lược như sau.

Qua sự phân tích trong các cuộc khảo nghiệm về tế bào não của cơ thể động vật, chất lân (phosphorus) là chất liệu cần thiết trước nhất. Nếu không có chất lân thì sinh vật không thể hình thành được. Cho nên tôi nghĩ nếu chúng ta hấp thụ vào cơ thể nhiều chất lân chừng nào thì giúp ích cho sự phát triển

và biến hóa (metabolism) của tế bào tốt chừng nấy. Vì thế tôi đã thực hiện cuộc thí nghiệm trên cơ thể loài vật để chứng minh.

Kết quả tôi đã sai lầm. Chất lân và calcium là hai nguyên tố rất dễ kết hợp nhanh chóng với nhau trong cơ thể. Cho nên khi tiêm hai chất này vào cơ thể động vật, tôi thấy các tế bào vẫn ở nguyên trạng và không có sự biến cải tốt đẹp nào. Từ đó tôi hiểu thêm, trẻ con cũng như người lớn, hằng ngày nên phơi nắng hay sinh hoạt ở ngoài trời vài tiếng đồng hồ. Cơ thể vì đó có thể tự biến cải và bổ sung sinh tố D. Sinh tố này rất quan trọng mà con người không thể thiếu. Tôi lại thí nghiệm trên cơ thể của loài thú bằng cách tiêm sinh tố D vào cùng lúc với chất lân và calcium, thì quả thấy có sự biến cải rõ rệt. Da và lông của chúng óng mượt hơn và các động tác của chúng cũng nhanh nhẹn hơn. Điều quan trọng nhất là tế bào cũng phát triển mạnh mẽ hơn.

Tuy nhiên các chất lân và sinh tố D không có khả năng quân bình thành phần của máu trong cơ thể. Cho nên chúng ta phải hấp thụ thêm vào cơ thể các chất diệp toan, chất sắt và một số các khoáng chất khác để thôi thúc tế bào sinh sản nhanh hơn và mạnh khỏe hơn hầu lấn áp các tế bào ung thư trên đường gia tăng phát triển. Từ đó tế bào ung thư sẽ bị yếu thế, trong khi các tế bào khỏe của cơ thể càng lúc càng gia tăng. Các tế bào tốt sẽ chiếm ưu thế, vậy lấy các tế bào ung thư, áp chế chúng và vô hình chung dần dần khiến các tế bào ung thư cải thiện thành những tế bào bình thường và hữu ích.

Từ cơ thể cho đến não bộ của loài vật, tôi đã nghiên cứu hàng trăm lần về cách thức di thực của tế bào ung thư, đều chứng minh sự yếu thế của chúng trước sự lấn áp mạnh mẽ của các tế bào mạnh. Đồng thời các tế bào mạnh của cơ thể sẽ phát triển mạnh mẽ hơn lúc bình thường sau khi đã tiêu diệt hoàn toàn các tế bào bệnh.

Từ đó tôi hiểu rằng, chỉ cần bổ sung đầy đủ cho cơ thể các chất cần yếu như calcium, chất lân và sinh tố D là có thể kích thích tế bào lành hoạt động mạnh khỏe và có khả năng dập tắt các cuộc nổi dậy của tế bào ung thư. Nếu hấp thụ các chất này không đồng đều hoặc chỉ hấp thụ một chất này và thiếu hai chất kia thì đó là một việc làm vô ích. Cho nên khi cơ thể yếu đuối thì tế bào lành cũng yếu đuối và là một cơ hội thuận tiện để cho các tế bào bệnh tấn công.

Canh dưỡng sinh có khả năng bổ sung và điều hòa các chất lân, calcium và sinh tố D đồng thời cũng duy trì sức mạnh và sự tăng trưởng của tế bào, trì hoãn sự lão hóa và đề phòng các cuộc tấn công của vi trùng bệnh tật. Ngoài ra, trong các cuộc nghiên cứu, tôi cũng phát hiện nước gạo lứt rang cũng có công hiệu duy trì huyết dịch lưu thông điều hòa, bồi bổ tạng phủ và có tính cách lợi tiểu. Hai chất liệu thiên nhiên mà tôi đã khám phá có thể duy trì sức khỏe của con người bất cứ ở lớp tuổi nào. Chúng ta có thể nói không ngoa đó là những vị linh dược có khả năng cải lão hoàn đồng vậy.

---o0o---

### **11.- Canh dưỡng sinh giúp tế bào sinh sản khỏe mạnh.**

Canh dưỡng sinh có hiệu nghiệm bổ sung chất đạm cho cơ thể, làm cho cốt giao đầy đủ. Đó là hai chất tối cần thiết cho trẻ con trong suốt thời kỳ tăng trưởng. Khi uống canh dưỡng sinh vào, nó sẽ làm cho cơ thể có sự biến cải hóa học, tạo ra hơn ba mươi chất có hoạt tính kháng sinh. Trong số đó có chất Amityrosine hoặc Azatyrosine có khả năng vây hãm và tiêu diệt tế bào ung thư rất tài tình. Chỉ trong vòng ba ngày sau khi sử dụng, các tế bào ung thư sẽ hoàn toàn bị không chế. Đồng thời các tế bào lành vừa mới tái sinh đã mang tính miễn dịch, nên cơ thể sẽ không bị bệnh ung thư tấn công lần thứ hai nữa.

Khi một bệnh nhân ung thư đã đến thời kỳ tuyệt vọng cũng còn một tia sáng mỏng manh để cứu sống. Trong khi tiếp tục cho bệnh nhân hô hấp dưỡng khí, vị y sĩ dùng ống dẫn nước uống hỗn hợp gồm 200cc nước gạo lứt và 200cc nước canh dưỡng sinh trực tiếp truyền vào bao tử. Cứ 45 phút cho vào một lần. Lập tức tế bào lành sẽ sinh sôi nảy nở nhanh chóng và lấn áp tế bào ung thư. Sau khi bệnh nhân đã khôi phục lại nguyên khí rồi, thì mỗi ngày tiếp tục cho uống một hợp chất nước canh dưỡng sinh và nước gạo lứt 600cc là đủ. Uống cho đến khi nào được bệnh viện xét nghiệm thấy hoàn toàn bình phục mới chắc chắn. Trong thời gian điều trị bằng nước canh dưỡng sinh, tuyệt đối không nên cho bệnh nhân uống hay chích thêm một loại thuốc nào khác. Vì các loại thuốc đó có thể ngăn trở công hiệu của canh dưỡng sinh hoặc làm cho canh dưỡng sinh bị biến chất, không còn tác dụng được nữa.

Như chúng tôi đã đề cập ở những chương trước, mục đích của canh dưỡng sinh là có tác dụng kích động sự tăng trưởng của tế bào lành, gia tăng bạch huyết cầu và hồng huyết cầu. Tốc độ tăng trưởng nhanh gấp ba lần lúc bình

thường không có uống thuốc. Cho nên cơ thể sẽ được khỏe mạnh và tính miễn dịch sẽ có sức đề kháng bệnh tật một cách cao độ. Một số bệnh nan y kể cả bệnh ung thư và Aids cũng khó tấn công được.

Nước gạo lứt rang có công hiệu chữa bệnh tiểu đường rất hay. Bản thân nó đã làm cho con người lợi tiểu và phân giải chất đường trong máu nên không còn mang đặc tính của đường nữa. Đối với bệnh sạn mật, uống nước gạo lứt kiên trì nhiều ngày có thể làm cho nó tan mà không cần giải phẫu. Đồng thời canh dưỡng sinh cũng còn làm bài tiết các chất bẩn của nước tích tụ trong phúc mô và có khả năng làm trong sạch mạch máu. Thật ra những người bị bệnh tim chỉ cần mỗi ngày uống ít nhất 600cc hợp chất canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang trong vòng 20 ngày là khỏi bệnh. Những người bị bệnh ung thư cũng áp dụng phương pháp như vậy sẽ thấy công hiệu vô cùng và còn rút ngắn được thời gian bình phục.

Qua nhiều lần nghiên cứu và thử nghiệm, tôi thấy đa số bệnh nhân nan y tin dùng nước gạo lứt và canh dưỡng sinh đều khỏi bệnh trong một thời gian kỷ lục. Canh dưỡng sinh có công hiệu chữa bệnh. Còn nước gạo lứt có nhiệm vụ hỗ trợ cho canh dưỡng sinh càng thêm hiệu lực hơn. Đây là một thứ thần dược, xin quý vị độc giả chớ nên coi thường.

---o0o---

## **12.- Những điều lưu ý khi dùng canh dưỡng sinh**

Vì canh dưỡng sinh có những hiệu nghiệm thần kỳ trong việc chữa bệnh, cho nên sau khi uống vào, cơ thể sẽ có một vài biến chuyển.

a) Một người khỏe mạnh bình thường mà dùng canh dưỡng sinh thì tửu lượng của họ gia tăng. Nên trong các bữa tiệc tùng có thể uống nhiều rượu mà không thấy say. Tuy nhiên không phải vì thế mà chúng ta uống canh dưỡng sinh để thách thức đấu rượu với mọi người.

b) Điều hòa chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ.

c) Khi uống canh dưỡng sinh được trên bốn tháng, thì đến thời kỳ thay đổi cũ và mới trong bản chất của cơ thể. Nên mỗi tháng người phụ nữ có thể có kinh đến hai lần. Tuy nhiên đừng có quan ngại, vì tình trạng sẽ phục hồi bình thường trong vài tháng sau.

---o0o---

### **13.- Phương pháp nấu canh dưỡng sinh**

Thành phần của canh dưỡng sinh gồm có:

- \* Củ cải trắng cỡ trung bình: một phần tư củ
- \* Lá củ cải trắng (phần trên của củ cải): một phần tư chùm lá, bỏ dọc xuống để có lá có cọng
- \* Củ cà rốt cỡ trung bình: nửa củ
- \* Nấm đông cô Nhật Bản (thứ có các lần nứt nẻ màu trắng (Đừng lộn thứ trơn của Trung Quốc): một cái
- \* Củ Ngưu Báng hay Ngưu Bàng (Burdock ): củ lớn một phần tư, củ nhỏ phân nửa. ( Ghi chú của dịch giả: Đây là một loại củ giống như củ cà rốt. Nhưng vỏ ngoài của nó có màu xám xậm. Ruột màu trắng. Vòng tròn của củ lớn hơn ngón tay cái. Chiều dài trung bình của nó khoảng 9 tấc. Ở Úc hiện nay cũng có củ Ngưu Báng tươi nhưng sản lượng rất ít vì chưa thông dụng. Loại Ngưu Báng trồng tại Úc thuộc loại củ nhỏ, có màu trắng ngà và chiều dài mỗi củ khoảng 5 tấc. Hiện thời loại ngưu báng bày bán tại Úc phần lớn nhập cảng từ nước ngoài dưới hình thức được xắt lát mỏng phơi hay sấy khô như thảo dược. Nên khi sử dụng, chúng ta phải nhắm chừng bao nhiêu lát mỏng tương đương với một phần tư củ còn tươi thì rất khó, vì có khi họ xắt lát lớn, có khi họ xắt lát nhỏ. Cho nên trung bình sử dụng 30 gram củ khô là đủ. Ở Mỹ người ta có thể tìm mua được củ Ngưu báng tươi ở trong các siêu thị của người Đại Hàn hay người Nhật).

Phương pháp nấu:

Tất cả vật liệu đều còn trong trạng thái bình thường, chưa hề luộc qua lần nào.

Đồ nấu phải sử dụng bằng thủy tinh có nắp đậy, loại chịu đựng được lửa nóng.



Đừng gọt sạch vỏ và không nên xắt quá nhỏ

Phải đổ thêm nước gấp 3 lần phần vật liệu hợp lại

Sau khi sôi phải vặn lửa thật nhỏ để nấu tiếp trong một tiếng đồng hồ mà không cạn nước.

Dùng nước canh dưỡng sinh này thay thế nước trà để uống.

Phần xác (cái) còn lại dùng để nấu canh ăn tùy thích, đừng bỏ uống.

Cây Bonsai bị úa lá có thể tưới nước canh này sẽ hồi sinh tươi tốt.

Hoa kiểng hay cây ăn trái ở ngoài vườn nên dùng xác canh dưỡng sinh này để bón sẽ tăng trưởng rất tốt.

### **Phần lưu ý:**

Đừng nghĩ rằng để thêm nhiều vật liệu chừng nào thì hiệu quả của canh dưỡng sinh càng hay chừng ấy. Nên tuân theo lượng chỉ dẫn.

Không nên cho thêm bất cứ một chất liệu nào khác vào thành phần của canh dưỡng sinh. Vì nó có thể làm cho canh biến chất và phản tác dụng.

Bất cứ bệnh tật nào được chữa trị bằng canh dưỡng sinh, thì nhiệt độ của cơ thể bệnh nhân đều giảm xuống 1 độ.

Bệnh thận và bệnh tiểu đường sẽ được đề cập ở chương sau.

Sau khi canh dưỡng sinh được hấp thụ vào cơ thể rồi, thì sẽ xảy ra sự biến hóa về hóa học trong cơ thể và sẽ sản sinh ra trên ba chục nguyên tố kháng sinh để phòng chống bệnh tật.

---o0o---

## **14.- Canh dưỡng sinh làm cho cơ thể biến cải tốt**

a)- Những người thường dùng thuốc men để chữa bệnh, lâu ngày cũng có thể làm cho cơ thể bị một vài phản ứng như đôi khi da bị sần sùi hay nổi mụn

đỏ. Chúng ta có thể dùng canh dưỡng sinh uống với một liều lượng nhỏ mỗi ngày sẽ làm cho da hết bị phản ứng.

b)- Những người đã từng bị thương tích ở đầu hoặc từng bị nghẽn mạch máu não đã được chữa khỏi, sau khi uống canh dưỡng sinh này vào sẽ thấy nhức đầu trong một hai ngày. Nhưng đừng lo ngại, vì sau đó chứng nhức đầu sẽ hết.

c)- Một số người sau khi uống canh dưỡng sinh vào, sẽ cảm thấy đôi mắt bị mấp mờ. Chung quanh mắt bị ngứa trong hai hay ba ngày. Nhưng sau đó đôi mắt đã trở lại trạng thái bình thường. Những người đeo kính lão hoặc cận thị, đôi khi thấy thị lực tiến bộ. Độ cận thị hay viễn thị giảm. Hoặc trở lại tình trạng tốt hơn như không có bệnh.

d)- Những người từng bị bệnh lao phổi, nay đã lành nhưng còn dấu vết hoặc ung thư phổi, uống thuốc ho bổ phổi được điều chế bằng củ cải trắng và mật ong trong vòng 48 tiếng đồng hồ. Sau đó uống canh dưỡng sinh thì thấy cơn ho xuất hiện trở lại, nhưng đừng quan tâm, vì ho sẽ dứt và bệnh phổi cũng sẽ dần dần dứt luôn.

e)- Những phụ nữ bị bệnh về phụ khoa, sau khi uống thuốc này vào, lưng đau quặn thắt. Nhưng đừng có lo sợ, vì bệnh sẽ giảm và chứng đau lưng cũng sẽ giảm theo.

f)- Những bệnh nhân cao huyết áp, bắt đầu uống canh dưỡng sinh, một tháng sau sẽ thấy dứt bệnh. Khi bắt đầu uống canh đến ngày thứ ba, chúng ta mới giảm lượng thuốc trị cao huyết áp xuống từ từ cho đến đúng một tháng thì dứt thuốc luôn. Chỉ còn uống canh dưỡng sinh thôi. Vì giảm thuốc đột ngột sợ bệnh tái phát. Nếu thấy có những phản ứng nào thì đó không phải là phản ứng xấu. Nó chỉ có tính cách tạm thời và sẽ chấm dứt trong vài ngày sau.

---o0o---

### **15.- Cách pha chế nước gạo lứt, thuốc ho và suyễn**

a)- Cách nấu nước gạo lứt rang:

Vật liệu: 180g gạo lứt và 1.5 lít nước.

Rang gạo lứt trong chảo cho tới vàng nâu. Nấu 1.5 lít nước cho thật sôi. Rồi đổ toàn bộ gạo lứt đã rang vào nước đang sôi. Lập tức tắt lửa, rồi để vậy trong vòng 5 phút. Sau đó lượt lấy nước trong để riêng.

Kế đó cũng nấu 1.5 lít nước khác cho sôi, rồi đổ toàn bộ xác gạo lứt đã được lượt ra vừa rồi. Sau đó vặn lửa riu riu và tiếp tục cho sôi thêm trong vòng 5 phút nữa mới tắt lửa. Xong lượt lấy nước trong. Hòa nước gạo lứt đã nấu lần trước và lần này lại với nhau cho đều rồi uống như nước trà vậy.

Xin lưu ý: Tùy theo bệnh trạng mà thay đổi cách dùng. Không nên uống nước gạo lứt chung với sữa bò hoặc chung với những thức ăn có chất đạm (protein). Không nên hòa canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang chung với nhau để dùng. Uống hai thứ nước này cách nhau tối thiểu 15 phút.

b) Cách chế thuốc ho và bổ phổi:

Vật liệu gồm có mật ong nguyên chất và củ cải trắng.

Củ cải trắng rửa thật sạch xắt nhỏ hơn hột bắp. Lường 500cc mật ong và 500cc củ cải trắng xắt nhỏ đổ chung vào nhau trộn đều. Khoảng 2 tiếng đồng hồ sau, củ cải trắng sẽ tan ra trong dung dịch. Mỗi lần uống một muỗng canh thuốc ho hòa tan trong nước sôi ấm. Mỗi ngày uống bốn tới năm lần. Uống tới ngày thứ hai thì ho sẽ dứt. Thuốc này cũng có công hiệu chữa trị bệnh suyễn rất hay.

---o0o---

## **Chương Hai - Những Thành Kiến Sai Lầm Của Y Học Hiện Đại**

### **1.- Trị liệu là gì?**

Theo định nghĩa y học, trị liệu có nghĩa là chữa bệnh hoặc điều trị thương tích. Tuy nhiên có một số bệnh tật mà vị y sĩ đã bảo với bệnh nhân rằng phải uống thuốc suốt cả đời. Nếu không nghe lời mà chấm dứt ngang giữa chừng thì sẽ có nhiều bất trắc. Qua câu nói này, chúng ta hiểu rằng vị y sĩ đó không thể chữa lành bệnh cho bệnh nhân bằng chính những phương pháp và loại

thuốc mà ông đã dùng. Vậy mục đích của trị liệu là gì? Theo tôi trên thế giới này chả có bệnh gì mà gọi là không thể chữa khỏi. Đã gọi là bệnh thì chỉ có tính cách tạm thời. Chớ không có bệnh nào kéo dài suốt cuộc đời cả.

Theo Đông y, bệnh là do khí bất ổn mà sanh ra. Đôi khi tâm tình buồn vui của người bệnh cũng ảnh hưởng rất nhiều đến bệnh trạng của họ. Do đó người y sĩ trị bệnh phải biết tâm lý, làm cho bệnh nhân lạc quan và tin tưởng vào vị y sĩ đang săn sóc sức khỏe cho mình thì bệnh mới chóng lành hoặc có chiều hướng tiến triển thuận lợi. Nếu gây cho họ cái ám ảnh phải uống thuốc suốt đời hoặc bệnh này không chữa khỏi, chẳng qua chỉ làm cho bệnh trạng của họ thực sự không chữa được hoặc càng ngày càng trầm trọng hơn.

Theo nguyên tắc, đúng ra vị y sĩ phải trấn an bệnh nhân rằng sức đề kháng trong cơ thể của bạn mạnh lắm. Có bệnh nào mà lại chữa không khỏi. Vị y sĩ không nên một mình chỉ dùng thuốc để chữa cho bệnh nhân gọi là xong, mà phải tìm rõ căn nguyên của bệnh, hướng dẫn và khuyến khích bệnh nhân hợp tác với mình trong việc chữa trị. Cũng như không bao giờ coi thường bệnh nhân là kẻ không biết gì vì không có kiến thức y học. Thí dụ như một bệnh nhân bị cao huyết áp, vị y sĩ không nên chỉ giải thích là tại vì huyết áp của bệnh nhân cao. Theo tôi đề nghị, phải tối thiểu giải thích căn nguyên tại sao bị bệnh để bệnh nhân có ý thức tự tránh những điều bất lợi có thể gây cản trở cho việc điều trị. Đôi khi huyết áp cao, chúng ta thử nước tiểu của bệnh nhân cũng không thấy có chất đạm. Thì 90% nguyên nhân là vì chức năng của thận hoạt động yếu.

Bây giờ trở lại vấn đề canh dưỡng sinh, đối với những chứng bệnh như thế, chỉ cần điều trị trong vòng ba tháng là cả hai huyết áp và thận đều khôi phục trạng thái bình thường. Nếu có phải uống thuốc thêm thì chỉ cần dùng thuốc với liều lượng nhẹ dần rồi từ từ dứt hẳn, chỉ còn uống canh dưỡng sinh mà thôi. Không cần mỗi tháng mỗi thử nghiệm máu. Nên cách khoảng 3 tháng, 6 tháng hay một năm sẽ thử luôn cả máu lẫn nước tiểu một lần thì tốt hơn.

Trừ phi bệnh tình thật trầm trọng, nếu không, chúng ta không nên chụp hình quang tuyến X thường xuyên. Vì phương pháp kiểm tra bằng quang tuyến đôi khi phản ứng gây ra chứng bệnh hoại huyết cấp tính, làm giảm huyết cầu nên bị thiếu máu và dễ gây ra nhiều chứng bệnh khác. Cho nên phương pháp kiểm tra tâm bệnh ung thư ngày nay chỉ có hại chớ không có lợi.

## **2.- Không nên cấp tốc làm giảm thân Nhiệt**

Một khi thân thể phát nhiệt cao hơn mức bình thường là chúng ta trong cơ thể của mình có sự trục trặc nào đó. Cơ thể của con người giống như được bố trí bởi một mạng lưới hay hệ thống radar. Hễ chỗ nào bất ổn hay bị vi khuẩn xâm nhập thì nó báo động bằng cách phát nhiệt. Một số người rất nhạy cảm đối với cơ thể một khi bị nóng sốt, chạy đi lấy thuốc giải nhiệt uống liền hay vội tìm bác sĩ để chữa trị mà không cần biết tại sao mình bị nóng sốt. Sự thật dùng thuốc để giải nhiệt ngay lập tức cũng đôi khi có phương hại đến sức khỏe của con người. Nhưng nếu không dùng thuốc để khống chế thân nhiệt tăng cao, thì chúng ta phải làm sao ?

Một khi thân nhiệt tăng từ 37.5 độ đến 38.5 độ là có cảm giác nhiệt độ tăng cao. Điều ấy chứng minh trong cơ thể của mình đã có vi khuẩn hoành hành. Nhưng những loại vi khuẩn này khi đến 39 độ trở lên là không chịu nổi nên bị tiêu diệt. Cho nên một khi mình bị sốt, không cần phải uống thuốc liền. Đợi từ hai tới ba tiếng đồng hồ sau là thân nhiệt tự nhiên giảm xuống từ từ. Nếu nhiệt độ không giảm hoặc tiếp tục tăng cao hơn thì chúng ta mới nghĩ cách đối phó.

Thông thường thì trẻ con hay bị sốt hơn người lớn. Chẳng hạn như sốt trí tuệ, có nghĩa là khôn thêm một chút cũng bị sốt. Sốt phát dục tức cơ thể tăng trưởng thêm một chút cũng bị sốt. Sốt mọc răng vân vân. Và khi tới tuổi thanh xuân chuyển qua giai đoạn trưởng thành cũng bị sốt. Đây là sự đánh dấu những giai đoạn chuyển hóa về sinh lý của con người. Cho nên những cái sốt này rất là quan trọng. Nếu chúng ta khống chế nhiệt độ ngay lập tức có khi làm cho sự phát dục của cơ thể bị ngưng tăng trưởng. Do đó con người thường hay bị nhức đầu hoặc kích thích tố phái tính hormone phân bố không điều hòa. Cho nên một số thiếu nữ kinh nguyệt không đều hoặc không có kinh và đôi khi có những triệu chứng yếu ớt về mặt sinh lý. Phái nam thì cơ thể yếu đuối, tinh lực kém, không linh hoạt và thường hay bệnh hoạn. Ngoài ra nó cũng làm cho con người bị đau thần kinh, bị bệnh thấp khớp v.v... Cho nên, khi đứa bé bị nóng sốt, khoan vội vã chận đứng cơn sốt mà phải bình tĩnh theo dõi bệnh trạng để khi sử dụng thuốc được hợp lý và hợp thời.

Khi nhiệt độ trong người lên đến từ 37.5 độ tới 38.5 độ mà dùng thuốc để giải nhiệt ngay. Những vi khuẩn tồn tại trong cơ thể sẽ tạm thời ngưng hoạt động như bị chết giả chớ chưa bị tiêu diệt thực sự. Khi vi khuẩn hồi phục lại

sức sống, tiếp tục sinh sôi nảy nở, sẽ tấn công bệnh nhân mãnh liệt hơn vì chúng đã quen lờn với thuốc nên có sức đề kháng lại thuốc.

Những người bị bệnh cảm mạo cũng vậy, không nên giải nhiệt ngay bằng thuốc mà dùng phương pháp ngoại khoa để làm giảm nhiệt độ xuống. Đừng mỗi chút mỗi vào bệnh viện. Vì đôi khi bệnh nhân đã nhập viện cũng có thể cảm nhiễm một vài loại vi khuẩn khác ở trong bệnh viện độc hại hơn và làm cho bệnh trạng bị biến chứng trầm trọng hơn. Tốt hơn hết bệnh nhân nên ở nhà và thường xuyên báo cáo bệnh tình cho bác sĩ gia đình theo dõi để sẵn sàng quyết định trong việc điều trị. Tuy nhiên bệnh nhân không nên hoàn toàn giao phó sinh mạng của mình cho vị y sĩ chữa trị mà phải hiểu và hợp tác với vị y sĩ đó để theo dõi tình trạng sức khỏe của mình. Vị y sĩ điều trị phải kiên nhẫn để hỏi và nghe bệnh nhân báo cáo về bệnh tình rồi quyết định việc trị liệu mới chính xác hơn.

---o0o---

### ***3.- Chữa bệnh bằng quang tuyến liệu pháp có hại cho sức khỏe***

Tôi phản đối việc dùng phóng xạ tuyến để chữa bệnh hay định bệnh cho con người vì những lý do sau:

- Phóng xạ tuyến ảnh hưởng đến đặc tính di truyền của con người.
- Phóng xạ tuyến gây ra bệnh ung thư, bệnh hoại huyết, ảnh hưởng đến bộ phận sinh thực khí của con người, làm cho triệt sản hoặc có con dị hình và thay đổi đặc tính di truyền sang thế hệ sau.
- Phóng xạ tuyến tiêu diệt được tế bào ung thư nhưng đồng thời cũng tiêu diệt luôn tế bào lành.
- Phóng xạ tuyến có được là do sự phân hủy hạt nhân nguyên tử để sanh ra năng lượng, nên nguy hiểm đến sức khỏe của con người nhiều hơn là hữu ích.

---o0o---

### ***4.- Khả năng dung nạp phóng xạ tuyến của cơ thể con người***

Khoa học ngày nay bảo rằng cơ thể của con người có khả năng chịu đựng sự dung nạp tối thiểu chất phóng xạ ở mức độ nào đó được gọi là an toàn. Nhưng thực ra dù được coi là an toàn đến đâu, một khi phóng xạ tuyến xâm nhập vào cơ thể của con người thì dù ít thế nào cũng đều có hại. Tuy nhiên nếu lượng phóng xạ ít thì sự tác hại đối với cơ thể của con người không có phát hiện một cách nhãn tiền mà sự phương hại chỉ có tính cách tiềm ẩn và kéo dài trong nhiều năm tháng. Trong thời gian đó, nếu có lượng phóng xạ nào được cho vào cơ thể nữa thì nó sẽ hợp lại với nhau và làm cho mức tác hại gia tăng thêm cường độ.

Phóng xạ năng là hiện tượng xảy ra khi một hạt nhân nguyên tử bị vỡ và sanh ra năng lượng. Tại một huyện nọ ở Đông Hải có lò phản ứng nguyên tử phụng sự hòa bình được cấu trúc và bảo vệ thật an toàn không khi nào bị rò rỉ. Nhưng thật ra tại khu vực chung quanh đó, dân cư cũng ít nhiều bị ảnh hưởng và tỷ số bị sung tuyến giáp trạng cao hơn ở những địa phương khác.

Năm 1960, các khoa học gia Hoa Kỳ và Đức Quốc hợp tác với nhau nghiên cứu về ảnh hưởng của phóng xạ tuyến đối với cơ thể của con người đã phát giác ra phóng xạ nguyên tử có ký hiệu 129 tích tụ nhiều nhất trong tuyến giáp trạng của những người sử dụng các kỹ thuật nguyên tử và cư dân tại vùng có lò phản ứng nguyên tử. Nhưng sau đó tin tức này đã được ém nệm và không còn nghe nhắc nhở đến nữa.

Bây giờ những tài liệu nghiên cứu của các khoa học gia Hoa Kỳ và Đức Quốc liên quan đến đề tài đó không biết ở đâu. Nhưng dầu sao chúng ta cũng hiểu rằng phóng xạ tuyến ảnh hưởng không tốt đến cơ thể của con người. Cho nên (theo lời tác giả) không nên sử dụng quang tuyến liệu pháp trong ngành y học. Tại bệnh viện của trường đại học Đông Kinh, trong số các phế liệu của bệnh viện được thải ra ngoài, người ta tìm thấy có phóng xạ tuyến ký hiệu 137. Như vậy chúng ta có nên xét lại vấn đề sử dụng nguyên tử liệu pháp và quang tuyến liệu pháp trong y khoa hiện đại không ?

Các chuyên viên quang tuyến tuy nói rằng đã được bảo vệ an toàn đúng mức. Nhưng thực ra mức độ nhiễm xạ của họ cao gấp 10 lần những người bình thường. Sự kiện này làm cho họ có thể bị nguy hại đến sức khỏe và di truyền đến thế hệ con cái về sau. Cho nên tránh tiếp xúc với những trường hợp dễ nhiễm phóng xạ chừng nào thì càng tốt chừng này.

## **5.- Dùng sinh tố C và E quá liều có hại cho sức khỏe**

Cơ thể của con người rất cần các chất liệu để tiêu hóa và hấp thụ các chất dinh dưỡng. Cho nên ở trong ruột cũng có những vi khuẩn hữu ích cho sự tiêu hóa. Loại vi khuẩn này làm cho các thực phẩm đến giai đoạn thông qua đường ruột sẽ được biến hóa thành chất dinh dưỡng và được hấp thụ vào máu bởi các mao trạng ruột. Nhưng nếu chúng ta dùng sinh tố C và E để bổ dưỡng quá liều lượng thì sẽ làm cho các vi khuẩn hữu ích này bị tiêu diệt nên không còn giúp cho sự tiêu hóa được bình thường nữa. Cho nên chúng ta phải tạo sự quân bình trở lại.

Thực ra sinh tố C và E có khả năng tiêu diệt một số vi khuẩn và là những sinh tố cần thiết giúp cơ thể đề kháng lại sự suy thoái tế bào nên phòng ngừa được một số bệnh ung thư phát khởi. Song có người đã sai lầm, nghĩ rằng càng sử dụng nhiều thì càng có công hiệu mạnh mẽ để phòng chống bệnh tật. Điều đó không đúng và đã dẫn đến sự nguy hại hơn là có ích lợi cho sức khỏe.

---o0o---

## **6.- Lạm dụng calcium, chất sắt và manganese có hại cho sức khỏe**

Trong dân gian Trung Quốc có câu “Hữu bách hại nhi vô nhất lợi” có nghĩa là trăm điều hại mà cũng chẳng có một điều lợi nào. Câu nói này có thể dùng để so sánh với sự lạm dụng thuốc men của một số người không am hiểu. Cơ thể của con người mà Tạo Hóa đã sinh ra vô cùng tinh vi và phức tạp. Do đó mọi nhu cầu để dinh dưỡng cơ thể đều phải ở mức độ trung bình. Một số người đã lạm dụng calcium để đào luyện thân thể mạnh khỏe, bắp thịt và xương cốt rắn chắc để trở thành các tuyển thủ vận động. Trải qua thời gian lâu dài, tâm cơ bị chướng ngại, lớn tim, hen suyễn, gãy xương và đôi khi xảy ra bất đắc kỳ tử. Sau khi khám nghiệm tử thi của những người này, người ta mới phát hiện họ đã dùng quá nhiều sữa bò và tăng lượng calcium bồi dưỡng.

Ngoài ra chúng ta thường thấy một số quảng cáo nước uống có hàm lượng chất sắt và manganese cao rất tốt cho cơ thể. Nhưng nếu cơ thể không thiếu hụt mà chúng ta uống thêm các chất này vào thì có hại hơn là có lợi.



Trong các chương trước, tôi có đề cập qua việc sử dụng nhiều nữ trang bằng kim loại gây ảnh hưởng không tốt cho từ trường của cơ thể. Cho nên một khi cơ thể đã đầy đủ kim loại và khoáng chất rồi mà chúng ta vẫn uống vào thêm, làm ảnh hưởng đến sự chuyển vận làn sóng nhân điện và không điều hòa được nhiệt độ của con người, khiến tay chân thường hay bị lạnh và họ rất sợ lạnh. Có khi họ mặc đồ lót bằng nylon thì cảm thấy thoải mái, nhưng nếu mặc đồ bằng bông sợi thì cảm thấy nặng trĩu. Nguyên do vì sự dẫn điện của hai chất nylon và bông vải đối với cơ thể của con người khác nhau. Sự kiện này rất tinh vi và rất khó giải thích.

---o0o---

### **7.- Những quan niệm sai lầm trong vấn đề dinh dưỡng**

Sau khi Thế Giới Đại Chiến lần thứ hai kết thúc, đa số các quốc gia lâm chiến bị thiếu thốn thực phẩm nên bệnh suy dinh dưỡng trong dân chúng càng lúc càng đông. Để đối phó với tình trạng này, một y khoa bác sĩ nổi danh ở Nhật Bản thời đó đã kêu gọi dân chúng hãy uống sữa bò. Vì sữa có nhiều chất bổ dưỡng hơn những loại thức ăn và thức uống khác. Cho nên người Nhật đã bắt đầu dùng sữa bò và thói quen này chỉ mới xảy ra trong xứ khoảng chừng năm mươi năm nay. Vào thời kỳ hậu chiến đó, sữa và các sản phẩm của sữa được dân Nhật coi như là một loại thực phẩm thần kỳ. Tuy nhiên không bao lâu sau, trong dân chúng Nhật Bản lại thấy phát sinh ra nhiều loại bệnh tật hơn như viêm da, phì mập, cao huyết áp, cao cholesterol, nghẽn mạch máu, trụ tim, tai biến mạch máu não, bệnh tiểu đường và bệnh ung thư vùn vùn. Tại Nhật Bản ngày nay, theo tỷ lệ, ung thư là chứng bệnh đã giết người nhiều nhất. Thứ đến là bệnh tim mạch và thứ ba là bệnh xuất huyết não. Nguyên do là vì trong sữa bò hàm chứa rất nhiều lượng calcium. Nó là thủ phạm chính đã gây ra các bệnh tật này. Theo tôi nghiên cứu, sữa bò là một con dao hai lưỡi. Nó vừa bổ dưỡng mà cũng vừa ảnh hưởng nguy hại đến sức khỏe của con người. Nguyên do sẽ được kê khai như sau:

Tế bào của cơ thể con người sẽ có phản ứng mãnh liệt đối với sữa bò hoặc các sản phẩm biến chế từ sữa bò.

Đối với tạng phủ của người Nhật nói riêng, thì ruột của người Nhật không có chất xúc tác để tiêu hóa sữa bò. Nên nó gây phản ứng hóa học làm trở ngại cho sự tiêu hóa và từ đó phát xuất ra nhiều loại bệnh tật khác nhau.

Trong sữa bò, hàm lượng chất lân rất ít. Một khi hấp thụ calcium vào, hai chất lân và calcium sẽ kết hợp với nhau thành một hợp chất có khuynh hướng làm suy thoái độ đặc của xương. Nên trong một thời gian lâu dài, xương sẽ bị giòn và có thể bị gãy mỗi khi đụng chạm đến một lực mạnh. Ngoài ra chất calcium dư thừa trong cơ thể có thể lưu thông trong huyết dịch, hỗ trợ cho cơ tim hình thành chất mỡ bao bọc dày thêm và cứng hơn, làm cho tim lớn, rối loạn nhịp tim và gây ra các chứng bệnh tim nguy hiểm. Một số lượng Calcium thừa thải cô đọng tại các huyết quản ở não bộ, có thể tạo ra các chứng nghẽn động mạch hay xuất huyết não.

---o0o---

### **8.- Các phản ứng phụ của thuốc cũng cần lưu ý**

Ngày nay tại Nhật Bản đã có trên 31 ngàn loại dược phẩm bày bán tại các nhà thuốc và trên thị trường. Những loại được bán tự do cho khách hàng mà không cần toa của bác sĩ đã lên tới trên 16 ngàn danh mục khác nhau. Trong số các loại thuốc được sản xuất hiện nay có từ 24 ngàn đến 25 ngàn đều có những tác dụng phụ không nhiều thì ít. Đôi khi thuốc mới vừa điều chế chưa phát giác kịp những phản ứng bất lợi của nó, nên sau khi tung ra thị trường một thời gian sau lại có lệnh thu hồi.

Gần đây để kiểm nghiệm lại mức độ an toàn của các loại dược phẩm được bày bán cho công chúng trên thị trường, hầu khắc chế những phản ứng bất lợi để tránh gây ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe của con người, giới chức y tế tại tỉnh Nguyên Sinh đã tổ chức một đợt kiểm soát, nhưng cũng không đạt được những kết quả khả quan mong muốn.

---o0o---

### **Chương Ba - Canh Dưỡng Sinh Đã Cải Tử Hoàn Sanh Cho Hai Mươi Lăm Ngàn Bệnh Nhân**

“Tôi là nhân chứng của một người bạn mắc phải bệnh ung thư trầm trọng đã nhờ canh dưỡng sinh của khoa học gia Lập Thạch Hòa mà bình phục và sinh hoạt bình thường hàng ngày trong tình trạng khỏe mạnh. Tôi xin tự nguyện dẫn chứng về trường hợp của bạn tôi đã thoát chết một cách thần kỳ hầu cho mọi người biết rõ kết quả về phương pháp trị liệu chưa từng thấy trong lịch sử y học trước đây.” Đây là lời của Ngũ Đảo Chiêu Thọ Tiên Sinh, giám

đốc công ty Đào Mạc của Nhật Bản. Kính mời quý độc giả nghe tiếp bài nói chuyện của Ngũ Đảo tiên sinh như sau:

---o0o---

### **1.- Chỉ còn 0.5 phần trăm hy vọng, nhưng vẫn sống sót**

Ba năm trước đây, một người bạn của tôi đã nhập viện để giải phẫu bệnh bao tử. Độ nửa năm sau, anh đã bình phục và trở lại công ty làm việc. Vì vấn đề điều hành nội bộ, cho nên công ty hàng tháng thường họp mặt toàn bộ nhân viên lại một lần. Tôi đã gặp lại người bạn nhưng thấy anh có vẻ tiêu tụy khác xưa. Tôi bèn hỏi phu nhân của anh thì được biết anh bị bệnh ung thư và bệnh viện cho biết sẽ sống không qua khỏi năm nay.

Bây giờ là tháng 6 dương lịch. Vậy anh ta chỉ còn sống được có nửa năm nữa mà thôi. Nghe vậy, tôi rất buồn và tội nghiệp cho người bạn cùng sở của mình quá. Một hôm, tôi vào câu lạc bộ để nhấm nháp một lon bia, có nghe một cô khách hàng trò chuyện, được biết hiện nay có một loại nước canh rau cải có khả năng trị bệnh ung thư đại tài và đã cứu sống được rất nhiều người. Tôi hỏi thì cô ấy bảo chỉ nghe đồn vậy thôi chứ cô không biết rõ chi tiết và cũng không biết loại canh dưỡng sinh đó xuất xứ từ đâu. Tôi nghĩ bây giờ mình có một cách có thể biết được tin tức về loại nước canh thần diệu này. Tôi bèn đến vài tiệm uốn tóc và sửa sắc đẹp đàn bà trong vùng và xin họ cho phép tôi dán một thông cáo với lời thỉnh cầu ai biết thì mách dùm cho. Vì tôi biết các bà đi sửa sắc đẹp thường hay chuyện vãn với nhau, nên trước sau gì mình cũng tìm ra manh mối. Quả đúng như sự tiên đoán của tôi. Hai mươi ngày sau khi dán thông cáo, tôi được một bà nọ gọi điện thoại đến và cung cấp cho tôi đầy đủ chi tiết về nơi xuất xứ của loại canh dưỡng sinh này. Nên tôi lấy hẹn với y sĩ Lập Thạch và đưa ông bạn của tôi đến khám bệnh. Sau khi chẩn bệnh, y sĩ Lập Thạch cho biết bệnh trầm trọng lắm và chỉ có 0.5% hy vọng sống còn. Tôi bèn hỏi y sĩ vậy có cứu được bạn tôi không. Ông trả lời nếu dùng canh dưỡng sinh đúng theo phương pháp của ông chỉ dẫn thì hy vọng nhiều lắm, không có chết đâu.

Sau đó bạn tôi uống canh dưỡng sinh hàng ngày thì thấy bệnh càng lúc càng thuyên giảm và cuối cùng đã hoàn toàn bình phục. Ba năm sau, sức khỏe của ông hoàn toàn sung mãn. Nên ông vui vẻ chấp nhận sự bổ nhiệm vào chức vụ quản lý công ty.

Qua sự kiện bạn tôi chỉ nhờ một loại nước canh rau cải tầm thường mà khỏi bệnh một cách kỳ lạ, tôi bắt đầu tin tưởng hơn nên thường đem chuyện này để phổ biến rộng rãi mỗi khi có dịp gặp gỡ bạn bè. Mục đích của tôi muốn cho nhiều người biết để phòng khi có ai gặp hoạn nạn có dịp cứu giúp. Tôi cũng đề nghị với y sĩ Lập Thạch sử dụng hội trường của công ty chúng tôi mỗi tháng một lần để tổ chức các buổi hướng dẫn công cộng để quảng bá cho nhiều người biết và hân hạnh được ông ấy chấp nhận. Trong thời gian ba năm, có hơn 25 ngàn bệnh nhân đến công ty chúng tôi để nghe hướng dẫn và xin chữa bệnh. Trong số đó có hai chục vị bị bệnh ung thư trầm trọng, đều bình phục.

Không riêng gì bệnh ung thư, bất cứ bệnh nào trầm trọng cũng đều chữa khỏi bởi nước canh dưỡng sinh này. Mới đây Y sĩ Lập Thạch đã từ Cửu Châu đến Bắc Hải Đạo. Hầu như ngày nào ông cũng đều có tổ chức các buổi thuyết giảng và cứu giúp bệnh nhân.

Tiên sinh là một người có tấm lòng vị tha và bác ái, xả thân cứu người mà không mong một chút báo đáp nào. Gần đây trong các tiệm sách báo người ta có bày bán các sách dưỡng sinh nói về đặc tính chữa bệnh thần kỳ của loại nước canh rau cải. Nhưng tôi đề nghị nên đọc tác phẩm của Lập Thạch tiên sinh vì nó chính xác và đầy đủ hơn. Bởi vì chính ông là người đã nghiên cứu thành công và đích thân cho xuất bản tập sách này.

Tôi (y sĩ Lập Thạch) rất cảm động và phấn khởi trước nghĩa cử của Ngũ Đảo tiên sinh đã giúp phương tiện tiếp tay với tôi phổ biến loại nước canh dưỡng sinh cho công chúng một cách vô vị lợi. Tôi ngưỡng mộ tấm lòng của ông ấy đã dang tay cứu vớt biết bao con người cùng khổ trong xã hội vật chất này thoát cảnh lâm than và bệnh hoạn nguy khốn.

---o0o---

## ***2.- Tôi kinh ngạc trước hiệu quả thần kỳ của canh dưỡng sinh***

(Bài của bình luận gia Mạc Liễu Đại Tạng tiên sinh)

Tôi được biết về lai lịch của canh dưỡng sinh từ ba năm nay. Lúc đó tôi luyện tập thân thể bằng cách đi bộ hàng ngày đã được mười năm rồi. Tôi thấy sức khỏe dồi dào và tin tưởng vào môn luyện tập này lắm. Mỗi tháng tôi đi bộ tổng cộng trên 100 cây số và ít khi bị bệnh hoạn.. Tuy nhiên một hôm sau khi hoàn tất một buổi thuyết giảng khoảng nửa tiếng đồng hồ, tôi

cảm thấy thân thể ẻo lả bất thường. Tôi có ông bạn già quen nhau từ 15 năm nay là Ngũ Đảo Chiêu Thọ tiên sinh. Ông trông cách thức đi đứng của tôi lúc này mà bảo rằng: “Tôi thấy sức khỏe của bạn lúc này bết lắm. Trông cách đi đứng của bạn cũng khác xưa”.

Sau đó ông bạn già khuyên tôi nên uống canh dưỡng sinh do Lập Thạch tiên sinh phát minh. Được biết loại canh dưỡng sinh này đã cứu sống sinh mạng của một bệnh nhân ung thư cùng sở với ông Ngũ Đảo, nên tôi tin tưởng vào công hiệu của nó lắm.

Tôi biết các loại thực vật như củ cải trắng, củ cà rốt và củ ngưu bàng đều sinh trưởng từ đất và hấp thụ các dưỡng chất thiên nhiên của đất đai mà tăng trưởng, nên có hiệu nghiệm lắm. Và lại tôi cũng thấy hứng thú và muốn uống thử một phen.

Một hôm, ông bạn tôi đã giới thiệu tôi cho y sĩ Lập Thạch khám bệnh. Sau khi xem qua bàn tay và đầu gối của tôi, ông bảo tôi hiện mắc phải các chứng bệnh cùng lúc: nặng tai bên phải, mắt trái có cườm nhỏ, gan yếu và bị bệnh tiểu đường. Tôi nghĩ tôi cũng đã già rồi, thì những chứng bệnh lật vật như vậy xảy ra cũng là điều tất nhiên thôi. Tuy nhiên lúc này môn đi bộ không còn giúp tôi quân bình lại sức khỏe nên tôi chấp nhận phải uống canh dưỡng sinh để điều trị. Một ngày tôi uống 5 lần. Buổi sáng uống 2 lần. Buổi chiều và tối uống 3 lần. Mỗi khi đi giảng bài tại các trường, tôi thường mang theo cái bình thủy đựng nước canh dưỡng sinh để uống cho đầy đủ các lần trong ngày. Theo lời dặn của y sĩ, tôi kiêng ăn thịt, cá, bơ, sữa và dầu mỡ động vật. Ban đầu tôi tiểu tiện hơi gắt. Nhưng sau đó một tuần lễ thì tình trạng đã trở lại bình thường.

Kết quả sau khi uống canh dưỡng sinh được một tháng, tôi cảm thấy khỏe mạnh và sáng khoái. Trọng lượng giảm hết 2kg. Da dẻ ở mặt và tay tươi nhuận trở lại. Thân thể rắn chắc như xưa. Những người có kinh nghiệm qua, trông vào tôi, họ biết ngay tôi đã dùng canh dưỡng sinh và vừa khỏi bệnh.

Ba tháng sau, tôi trở lại để được Lập Thạch tiên sinh tái khám. Nhìn đầu gối và chân của tôi, ông bảo: “Mạc Liễu tiên sinh, ông đã khỏe mạnh rồi. Các chứng bệnh của ông trước đây không còn nữa. Từ đây ông không cần thiết phải uống tiếp và có thể đi bộ hàng ngày để rèn luyện sức khỏe.” Tôi vô cùng mừng rỡ và cảm thấy y sĩ Lập Thạch là một người có nhiều bản lĩnh.

Hiện nay trên thế giới, người ta đã phát minh ra nhiều phương pháp khác nhau để duy trì sức khỏe. Việc này được quảng cáo và được nhiều người hưởng ứng như một phong trào. Có những người cảm thấy tự hào vì tuổi đã trên 60, nhưng những cơ quan trong cơ thể được kiểm nghiệm thấy như còn ở tuổi 30. Đây là một lối suy nghĩ có phần sai trái. Tôi năm nay đã bảy mươi tuổi. Tôi công nhận tôi đã 70 nhưng còn sức khỏe chứ không phải còn trẻ. Nếu uống canh dưỡng sinh mỗi ngày cũng không thể nào chạy bộ nổi 100 mét trong vòng 12 phút. Nhưng tôi có khả năng chạy được 100 mét trong vòng 20 phút theo lứa tuổi của người già.

Bảo dưỡng thân thể chính là duy trì cơ thể ở lứa tuổi nào thì có tình trạng sức khỏe tốt ở lứa tuổi đó. Đây là một sự khoái cảm của bản thân, giống như sau khi đi bộ, chúng ta sẽ cảm thấy sáng khoái hơn là ngồi co ro một góc nào đó ở trong nhà. Từ khi tôi rời khỏi Đông Kinh đến nay, tôi thường hay đi tản bộ dọc theo bờ sông hay bãi biển mỗi lần khoảng 20 phút. Tôi được dịp hít thở không khí trong lành và phảng phất đâu đây hương vị đặc thù của nước sông hay nước biển. Tôi cảm thấy máu huyết lưu thông điều hòa, các giác quan trong cơ thể cảm thấy nhẹ nhàng khoan khoái. Tôi nghĩ có lẽ đây là kết quả cụ thể về việc tôi đã dùng canh dưỡng sinh trong một thời gian khá lâu.

Vì công hiệu tuyệt vời của canh dưỡng sinh, nên tôi cảm thấy cần khuyến khích các bằng hữu của tôi sử dụng. Một số người thì dùng liền. Một số người thì dè dặt uống thử một thời gian thôi. Một số người không tin tưởng đã từ chối khéo là họ đang dùng thuốc dưỡng sinh khác cũng thấy hữu hiệu lắm. Tuy nhiên tôi vẫn không nản lòng vì làm được những gì ích lợi cho đồng bào mình để tránh những bệnh tật hiểm nghèo có thể xảy ra trong thời đại tân tiến này là tôi vui rồi.

Một hôm tôi được biết thân phụ của một nữ sĩ quen thuộc bị nhiễm trùng ở đường tiểu khá nguy hiểm. Tôi bèn hướng dẫn cho cô biết về hiệu nghiệm của canh dưỡng sinh để cô có thể cho thân phụ của cô uống thử. Nghe qua cô mừng rỡ vô cùng. Cô vào các siêu thị ở Đông Kinh tìm mua cho được Củ Cải trắng và nấm Đông cô loại tốt, đem về nấu cho cha của cô uống. Một hôm tôi gặp lại vị nữ sĩ này. Nàng vui vẻ chào hỏi rồi bảo với tôi rằng: “Thưa Thảo Liễu tiên sinh ! Nhờ ơn ông mà cha tôi đã khỏi bệnh rồi. Hiện mỗi ngày ông đi tản bộ để rèn luyện cho cơ thể khỏe mạnh mà còn thích thú săn sóc hoa kiểng ở ngoài vườn nữa”. Nghe qua tôi vô cùng mừng rỡ vì đã giúp thêm một người thoát khỏi bệnh hoạn trầm kha.

Hiện nay tôi thường đến khu Lộc Giác của huyện Thu Điền để mua canh dưỡng sinh về uống. Vì tại nơi đây người ta trồng rau cải tốt lắm. Đất đai phì nhiêu mà lại thường có ánh nắng mặt trời ấm áp, nên rau cải hấp thụ được nhiều dinh dưỡng thiên nhiên hơn trồng ở nơi khác. Cho nên người ta lập một xưởng chế tạo canh dưỡng sinh tại đây rồi vô chai đóng nút đàng hoàng như sữa bò vậy. Mua từ mười chai trở lên người ta sẽ giao hàng đến tận nhà. Mình khỏi phải nhọc công nấu nướng, nên rất tiện lợi.

Từ ngày uống canh dưỡng sinh đến nay, tôi đã bỏ rượu. Và lại nếu có uống rượu thì tửu lượng của tôi trở nên mạnh lắm. Vợ tôi cũng uống canh dưỡng sinh như tôi. Cả hai chúng tôi cảm thấy có nhiều biến đổi tốt trong cơ thể. Chúng tôi ít khi nào bị bệnh cảm mạo, thường khi có cái cảm giác như phổi ở trong lòng và rất an vui tự tại.

---o0o---

### ***3.- Canh dưỡng sinh không chỉ bồi bổ sức khỏe mà còn là vị thuốc quý***

(Bài của Họa sĩ Xích Thổ Bất Nhị Phu tiên sinh)

Tôi vốn mang nhiều chứng bệnh. Nào là bệnh gan, suy thận và sưng tuyến tiền liệt vân vân. Tuy nhiên bệnh gan là trầm trọng và đáng lo ngại nhất. Trong vòng sáu năm nay tôi đã nhập viện đến bảy lần. Gần đây gan của tôi bị xơ cứng. Tôi phải vào bệnh viện của trường đại học để chữa trị đến 3 lần. Tổng cộng thời gian nằm bệnh viện này là 5 tháng tất cả. May nhờ bạn bè giới thiệu một loại canh dưỡng sinh mà họ cho là hay lắm. Tôi theo lời họ dặn là uống một ngày ba lần sáng, trưa và tối. Thấy bệnh trạng dần dần thuyên giảm. Được biết loại canh dưỡng sinh này là do y sĩ Lập Thạch phát minh, nên một hôm tôi lấy hẹn và tìm đến vị y sĩ này để khám bệnh. Vừa trông thấy diện mạo của tôi, tiên sinh đã đoán trúng phong phúc tôi đang mang những chứng bệnh gì khiến tôi kinh ngạc vô cùng. Sau đó tiên sinh bèn chỉ dẫn tôi về cách thức uống canh dưỡng sinh và dặn dò tôi một số kiêng cử.

Canh dưỡng sinh do chính tôi nấu lấy theo công thức của y sĩ Lập Thạch. Mỗi ngày tôi uống 600 phân khối. Có khi tôi mua củ cải ở ngoài siêu thị địa phương hoặc đặt hàng tại các nông trại do người sản xuất mang tới. Mỗi lần tôi nấu nhiều hơn để có đủ số lượng uống trong ba ngày, rồi dùng một cái thố bằng thủy tinh có nắp đậy mà cất giữ.

Ba ngày sau khi uống canh dưỡng sinh này, tôi có cảm giác khoan khoái hơn và cơn đau ở bụng dường như không còn hoành hành dữ dội như xưa nữa. Tôi cảm thấy thèm ăn và ăn biết ngon hơn. Một tháng sau tôi hoàn toàn bình phục. Da dẻ hồng hào. Buổi sáng tôi có thể thức sớm tập một số cử động thể dục mà không thấy uể oải. Tôi không cần phải ngủ nhiều như xưa nữa. Bây giờ tôi có thể uống rượu. Nhưng tửu lượng của tôi mạnh hơn hồi đó. Đôi khi tôi đi uống rượu, mãi vui chơi với bạn bè nên về nhà trễ và quên uống canh dưỡng sinh nhiều lần. Thân thể tôi bắt đầu có cảm giác không thoải mái trở lại.

Bây giờ tôi không vui chơi quá độ nữa mà răm rắp theo sự hướng dẫn của Lập Thạch tiên sinh. Tôi từ bỏ thịt cá và một số thực phẩm biến chế theo phương pháp khoa học. Chỉ ăn cơm mà không ăn bánh mì. Không bao lâu sau, tôi quen dần và không còn thèm muốn các thức ăn có nguồn gốc động vật nữa. Nhưng thuốc lá và rượu tôi khó bỏ được. Nên Lập Thạch tiên sinh bảo tôi phải tiết chế, chỉ sử dụng ở một mức độ vừa phải.

Điều mà tôi muốn nói lên cho tất cả mọi người được biết là canh dưỡng sinh không chỉ bồi bổ sức khỏe mà thôi. Nó còn là một môn thuốc quý có hiệu nghiệm thần kỳ. Tôi không hiểu sao luật pháp quy định không cho nó được liệt vào một thứ thuốc chánh thức, mặc dầu công năng của nó vượt trội hẳn các loại thuốc đã được sử dụng từ trước tới nay.

Như tôi đã kể, bản thân tôi đã mang rất nhiều thứ bệnh. Hàng ngày tôi phải uống gần hai chục thứ thuốc khác nhau. Từ ngày dùng canh dưỡng sinh đến giờ, các thứ thuốc trước kia tôi không dùng tới nữa, kể cả sinh tố tôi cũng không đụng tới. Theo chỉ dẫn của y sĩ Lập Thạch, tôi không những uống canh dưỡng sinh, mà còn uống nước gạo lứt rang và nước tiểu gọi là niệu liệu pháp. Nhưng chỉ trong một thời gian ngắn. Sau khi bệnh thuyên giảm thì chỉ còn uống canh dưỡng sinh thôi.

Trước kia tôi không hề tin hoàn toàn vào lối chữa bệnh kỳ dị của y sĩ Lập Thạch. Nhưng bây giờ đã khỏi bệnh, thú thật tôi tin tưởng một trăm phần trăm vào phương pháp chữa bệnh đơn sơ nhưng thần hiệu này. Hàng ngày tôi theo đúng quy thức được hướng dẫn có kỷ cương của Lập Thạch tiên sinh, không sống bê tha và không rượu chè be bét. Trước đây tôi đã tiêu rất nhiều tiền bạc cho việc chữa bệnh của mình. Nhưng không có hiệu quả khả quan. Bệnh tình không chấm dứt. Bây giờ chỉ với một loại canh đơn sơ đã có khả năng cứu vớt mạng sống của chính mình. Cho nên tôi đề nghị mọi người



chớ khinh thường canh dưỡng sinh. Nó là một cái phao để cứu những ai bị bệnh nan y đã đến thời kỳ tuyệt vọng.

Trong phạm vi tôi biết xác thực, một phụ nữ đã đến thời kỳ tắt kinh, đã dùng canh dưỡng sinh hàng ngày, nên kinh nguyệt đã có trở lại. Ngoài ra người vợ cũ của một nhân sĩ tại địa phương bị ung thư tử cung đến giai đoạn cuối cùng, nhờ dùng canh dưỡng sinh cũng được sống sót. Riêng tôi khi vừa mới xuất viện, bác sĩ bảo đúng sáu tháng sau phải trở lại bệnh viện để tái khám. Nhưng tôi không có trở lại vì y sĩ Lập Thạch bảo tôi chụp quang tuyến X nhiều không tốt cho sức khỏe. Từ hai năm nay tôi không có nhập viện lần nào. Tôi hy vọng với loại nước canh dưỡng sinh thiên nhiên này sẽ giúp tôi không bao giờ vào bệnh viện nữa.

---o0o---

#### ***4.- Mỗi sáng uống một ly canh dưỡng sinh, cả ngày uống rượu không say***

(Bài của Tiền Điền Võ Khánh tiên sinh, chủ nhiệm tiết mục của đài truyền hình).

Tôi là một người khỏe mạnh. Nhưng bây giờ niên kỷ đã cao, nên cũng chú ý đến làm thế nào để duy trì sức khỏe. Một khi đã suy yếu rồi, mình mới thấy hối tiếc những năm tháng đã qua và mới biết quý trọng sức khỏe của thời niên thiếu.

Từ 5 năm nay, tôi bị bệnh tiểu đường, nhưng không nghiêm trọng lắm. Bác sĩ không có bảo tôi kiêng cử ăn uống. Nhưng hàng tháng tôi phải trở lại bệnh viện để kiểm tra sức khỏe. Đồng thời từ hai năm trở lại đây, tôi lại mang thêm chứng viêm gan nữa. Bác sĩ bảo vì tôi dùng thuốc quá liều nên gan bị phương hại. Tôi mới hiểu rằng mình không nên y lại vào thuốc men nhiều quá.

Tôi đã thử qua nhiều phương pháp khác nhau để hồi phục sức khỏe mà hiện nay rất phổ biến trong dân chúng. Nhưng không thấy có gì tiến bộ lắm. Tôi bèn xoay qua áp dụng cách ăn uống để bồi dưỡng. Tôi uống rất nhiều sữa bò. Mỗi tối tôi uống khoảng hai ly trước khi đi ngủ. Đồng thời hàng ngày tôi đều đi bộ để rèn luyện thân thể.

Gần đây trong một buổi đi coi hát bóng, tôi có gặp một người quen là Tam Quốc Liên Thái Lang tiên sinh. Ông ca tụng về loại canh dưỡng sinh này lắm. Tôi biết Tam Quốc tiên sinh là một người đàn ông mẫu mực đáng hoàng và không bao giờ đùa giỡn hay nói chuyện sai trái. Cho nên tôi nghe lọt tai và cố gắng uống thử một phen cho biết.

Kể từ giờ phút đó, mỗi sáng thức dậy, tôi uống một ly canh dưỡng sinh trước bữa ăn sáng chừng một lát. Khi đi ra khỏi nhà, tôi đựng nước canh dưỡng sinh trong một cái bình thủy để giữ độ ấm và mang theo. Nước canh dưỡng sinh tuy không ngon, nhưng cũng không phải là một thứ khó uống.

Hàng tuần, đến thứ bảy tôi nấu canh thật nhiều một lần, bằng cách rửa thật sạch rau củ rồi nấu nước canh này theo phương pháp đã chỉ dẫn. Xóc canh sử dụng cách nào tùy thích. Còn nước thì cho vào chai thủy tinh và cất giữ trong tủ lạnh. Hiện nay tôi không rõ nước canh dưỡng sinh đã chữa tôi khỏi bệnh tật gì. Nhưng có điều tôi cảm giác thấy khỏe mạnh hơn xưa. Mỗi lần uống rượu thì thấy tử lượng gia tăng nhiều lắm. Bây giờ ngày nào tôi cũng uống canh dưỡng sinh. Thét rồi thành một thói quen. Tuy mất nhiều thời gian nhưng nhờ có nhà tôi phụ giúp và lo toan dùm.

Trên đài truyền hình Đông Kinh, tôi đã phụ trách mục Dưỡng sinh, có giới thiệu qua về công hiệu của canh dưỡng sinh với quý khán thính giả. Sau đó tôi nhận được rất nhiều thư từ gửi tới để cảm ơn và khen tặng. Tôi cũng thấy trên tạp chí, người ta cũng giới thiệu về công dụng của nước canh dưỡng sinh này. Tận hàng cùng ngõ hẻm, đâu đâu người ta cũng bàn tán và ca tụng nó. Thét rồi đã nổi lên một phong trào uống canh dưỡng sinh rầm rộ tại Nhật Bản.

---o0o---

### **5.- Cảm ơn y sĩ Lập Thạch, Cao Đan Cung Kỹ điện hạ và tôi khen ngợi nước canh này**

(Bài của Cửu Bảo Điền Nhất Trúc tiên sinh, Kỹ nghệ Nhuộm, Nhật Bản)

Tôi cũng đã có lần đi khám sức khỏe với một bác sĩ ở đầu phố. Theo tôi, thuốc men có thể chữa bệnh tới một mức độ nào, nhưng đối với cơ thể không hẳn là một chất liệu tốt. Cho nên thủa giờ, tôi chưa hề dùng qua thuốc bổ, sinh tố hay thực phẩm bồi dưỡng.

Cách nay hai năm, có lần tôi bị cảm mạo. Bởi vì bình thường tôi rất khỏe mạnh, ít khi bệnh hoạn, cho nên khi bị nóng sốt, tôi cảm thấy khó chịu vô cùng. Vì vậy tôi xin nhập viện điều trị. Gặp được cô y tá quen biết. Nàng rất quan tâm cho tôi và khuyên tôi nên nhân cơ hội này để xin được khám sức khỏe tổng quát. Tôi bằng lòng và nhờ nàng lo toan việc ấy. Kết quả thử nghiệm, bệnh viện đã phát hiện ra tôi bị bệnh tim mạch ở thời kỳ mới phát và bệnh tiểu đường. Tuy chưa có những triệu chứng bệnh tật nào xuất hiện. Nhưng tôi nghĩ đã đến từng tuổi này rồi, chắc chắn sức khỏe cũng sẽ “có vấn đề” như những người già cả khác.

Bà con của tôi bảo tôi nên tìm một vị bác sĩ gia đình để chuyên theo dõi về sức khỏe của mình. Không nên nay đi ông này mai đi ông khác khó cho người ta làm việc lắm. Tôi có một cô học trò. Chồng của cô có lần đến thăm tôi và đề nghị tôi nên gặp y sĩ Lập Thạch, một thầy thuốc nổi danh về săn sóc sức khỏe và cũng là người thân quen của anh ấy. Bình thường anh ta là một người rất được tôi tin cậy, nên tôi nhờ anh sắp xếp và hướng dẫn đến gặp Lập Thạch tiên sinh.

Một hôm, nhà tôi và tôi đã được người học trò chở đến gặp y sĩ Lập Thạch. Ông xem sơ qua bàn tay của tôi thì đã biết tôi hiện nay đang mắc phải các bệnh tật gì. Ông nói tôi bị bệnh tim mạch, bệnh tiểu đường và bảy loại bệnh khác ở mức độ nhẹ chưa xuất hiện hoành hành. Nhà tôi trước đây có lần nhập viện để chữa bệnh lở tai, thế mà ông cũng đoán ra được, làm cho tôi kinh ngạc và khâm phục vô cùng. Từ lần khám bệnh đó đến nay đã hai năm. Nhưng tôi vẫn tiếp tục uống canh dưỡng sinh do y sĩ Lập Thạch hướng dẫn.

Mỗi lần tôi nấu canh với một dung lượng uống được 15 lần. Sau đó để nguội, cho vào chai và đóng nút kỹ rồi cho vào tủ lạnh cất giữ. Mỗi ngày tôi uống 5 lần. Như vậy mỗi lần nấu tôi có thể uống được trong 3 ngày, cũng không mất công lắm. Người học trò của tôi cũng dùng canh dưỡng sinh này. Nhưng anh hăng hái hơn tôi. Mỗi lần uống hết, anh nấu tiếp liền, không hề chậm trễ.

Từ khi tôi uống canh dưỡng sinh mỗi ngày đến giờ, tôi không những đã hết bệnh mà còn không bao giờ bị mắc phải chứng bệnh nào khác. Tôi cảm thấy sức khỏe chuyển biến một cách lạ lùng. Tôi phục vụ trong công nghệ nhuộm. Có lẽ vì ảnh hưởng hóa chất nên da tôi bị nổi đồi mồi nhiều. Nhưng sau khi đã uống canh dưỡng sinh được sáu tháng sau, thì đồi mồi đã biến mất. Da mặt cũng trở nên mịn màng tươi nhuận khác xưa. Mỗi lần gội đầu,

tóc của tôi không còn rụng nhiều như hồi đó. Nước tiểu trong. Tôi thấy ăn ngon, thèm ăn và ăn uống nhiều hơn. Mặc dầu kiêng cử cá thịt, nhưng bây giờ trông thấy các món ăn đó được dọn lên, tôi không còn thèm thường nữa.

Có người bảo rằng họ dùng nước canh này thỉnh thoảng tưới vào hoa kiểng, qua mùa xuân nó sẽ trở bông tươi đẹp và trở nhiều hơn.

Gần đây tôi có xem người ta quảng cáo trên truyền hình và chỉ dẫn phương pháp để nấu canh dưỡng sinh. Nhưng tôi nghĩ rằng nếu mình không thực hành đúng theo phương pháp của Lập Thạch tiên sinh thì sẽ không công hiệu bằng, vì chính tiên sinh là người phát minh ra loại canh dưỡng sinh này và đã tận tay cứu sống biết bao sinh mạng của những bệnh nhân đã đến thời kỳ tuyệt vọng.

Trong khi nấu canh dưỡng sinh, một số người đã gạt bỏ lớp bột nổi trên mặt của nó. Làm như vậy không đúng. Những vị bô lão sinh sống trong Trường Thọ Thôn của Nhật Bản đều ăn gạo lứt và rau trái nguyên vẹn. Cách thức này mới có thể hấp thụ toàn vẹn tinh chất của rau trái được nuôi sống bằng dưỡng chất màu mỡ của đất đai. Lớp bột đó cũng hàm chứa rất nhiều tính chất bổ dưỡng. Nếu bỏ nó đi, thì thật là lãng phí. Thật ra trong đất đai để trồng trọt có sức dinh dưỡng rất mạnh. Lúc còn bé, tôi bị bệnh đau chân. Mẹ tôi bảo hãy đi chân trần lên trên đất thì quả nhiên một thời gian sau, bệnh hoàn toàn dứt hẳn. Có người bảo rằng, những con chim mới sanh còn non yếu. Mình dùng đất phủ lên lòng, khoảng 2 tiếng đồng hồ sau. Chim sẽ khỏe mạnh.

Công hiệu của canh dưỡng sinh thật linh nghiệm đối với sức khỏe và mọi loại bệnh tật. Cho nên ở Nhật Bản ngày nay đâu đâu cũng nghe người ta phổ biến trong công chúng loại nước canh rau này. Tôi cũng thế, mỗi lần tham gia các buổi hội thảo, trong lúc mạn đàm, tôi cũng thường đem đề tài của canh dưỡng sinh để nói cho mọi người cùng biết. Tôi chuẩn bị sẵn các tài liệu nói về sự hữu ích của canh dưỡng sinh và phương pháp chế biến như thế nào để phân phát cho mọi người. Trong vòng nửa tiếng đồng hồ, tôi đã làm cho người ta thông hiểu. Ở nhà tôi cũng có mua sẵn một số nồi thủy tinh dùng để nấu canh dưỡng sinh. Tôi cũng thường hay biếu tặng một số bạn bè quen biết. Trong xe của tôi lúc nào cũng có sẵn tài liệu về canh dưỡng sinh và nồi nấu để sẵn sàng biếu tặng cho những người thực sự cần thiết.

Tôi cũng khuyến khích Hắc Liễu Tán Tử nữ sĩ và Cao Đan Cung Kỷ Điện Hạ sử dụng canh dưỡng sinh. Hai vị này uống qua và chịu lắm. Ngày nay tại

Nhật Bản, canh dưỡng sinh thật sự được phổ biến rộng rãi. Số lượng củ cải trắng, củ cà rốt và củ ngưu bàng được các nhà trồng rẫy sản xuất gia tăng. Tại một số siêu thị, người ta đã chế biến canh dưỡng sinh sẵn và vô chai để bày bán cho công chúng, rất tiện lợi.

---o0o---

## **6.- Tuy chưa am hiểu canh dưỡng sinh là gì, nhưng tôi cứ uống**

(Bài của Căn Thượng Đình tiên sinh, diễn viên điện ảnh)

Khoảng hai chục năm về trước, tôi đã bị bệnh thống phong (gout) và sạn mật. Mỗi lần bệnh hoành hành, tôi cảm thấy đau đớn vô cùng. Trông hình ảnh xuất hiện trên màn bạc, khán giả nghĩ rằng tôi là một người đi bộ khỏe lắm. Nhưng thật ra mỗi lần diễn xuất xong tôi thấy khổ sở vô cùng.

Tôi nghĩ nếu để tình trạng này kéo dài mà không chữa trị đàng hoàng, thì có ngày bệnh sẽ nghiêm trọng hơn. Cho nên tôi đã xin nhập viện để điều trị. Vị y sĩ săn sóc cho tôi bảo tôi phải sửa đổi thói quen ăn uống thì mới có thể cải thiện được sức khỏe. Hồi đó tôi không lưu tâm tới tình trạng sức khỏe của chính mình mà mãi lao đầu chạy theo nghệ thuật. Đến bây giờ tôi mới hiểu nên sử dụng rau trái làm thành phần chính yếu trong các bữa ăn hàng ngày của tôi. Từ đó đến nay, bệnh thống phong không còn hành hạ tôi nữa. Điều đó đủ để chứng minh, ăn uống đóng một vai trò vô cùng quan trọng trong sức khỏe của con người. Hiện nay mỗi tháng tôi đi kiểm tra sức khỏe một lần. Ngoài huyết áp hơi tăng cao một chút, tôi không có bệnh tật gì cả. Từ mười năm nay, mỗi ngày tôi chạy bộ chậm chậm khoảng năm hay sáu cây số. Tôi cảm nhận điều này rất tốt cho sức khỏe.

Đến năm 1993, một người bạn đã tặng tôi một chai canh dưỡng sinh. Cho nên tôi mới bắt đầu biết sử dụng thứ nước uống này. Mỗi tuần lễ tôi chỉ uống có một lần và mỗi lần là một tách. Tuy canh không ngon nhưng tôi vẫn uống. Thái độ của tôi đối với loại canh rau này cũng không tích cực lắm.

Canh dưỡng sinh không phải là một loại dược phẩm. Cho nên tôi không khẩn trương lắm. Tôi cũng không cho nó là một loại thực phẩm bồi dưỡng. Tuy nhiên ngày nay người ta quảng cáo công hiệu của nước canh dưỡng sinh rầm rộ quá. Đâu đâu người ta cũng đề cập đến loại thức uống này. Cho nên tôi cũng uống theo để bồi dưỡng sức khỏe như một phong trào.

---o0o---

## **7.- BẠN BÈ TÔI UỐNG CANH DƯỠNG SINH ĐỂ TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ CHỮA TRỊ TÀN NHANG TRÊN MẶT. TÔI TIN TƯỞNG VÀ DÙNG NÓ ĐỂ CHỮA BỆNH LOÉT BAO TỬ**

(Bài của Đặng Thôn Chí Bảo nữ sĩ, diễn viên điện ảnh)

Cách nay không lâu, tôi có nghe Thảo Liễu Đại Tạng tiên sinh nói qua về loại canh dưỡng sinh rất hữu ích cho sức khỏe của con người. Nhưng vì lá củ cải trắng khó mua quá, nên tôi chưa có cơ hội để sử dụng.

Hồi đó có lần tôi phải nhập viện để giải phẫu bệnh bao tử. Sau này mỗi năm tôi phải đi tái khám một lần. Bác sĩ bảo tôi hãy thận trọng, lưu ý đến cái bao tử của mình, nếu có động tịnh gì hãy báo cáo cho biết. Để cải thiện tình trạng sức khỏe của mình, tôi và chồng tôi cùng nhau bắt đầu uống canh dưỡng sinh. Thấy nó quả có hiệu nghiệm, nên cũng khuyến khích bà mẹ 77 tuổi của tôi cùng nhau sử dụng.

Kinh nghiệm đầu tiên của tôi sau khi uống canh dưỡng sinh là nhuận trường, nên mỗi khi đi đại tiện rất dễ dàng. Mẹ tôi đã già. Trên mặt của bà xuất hiện rất nhiều đồi mồi. Sau khi uống nước canh này một thời gian, các đốm đồi mồi đó đã dần dần phai lợt. Sau lưng của chồng tôi có xuất hiện những nốt đen trên da. Sau khi uống nước canh này cũng bớt đi rất nhiều.

Nghe nói nước canh dưỡng sinh có đặc tính lọc máu và cũng có khả năng cải lão hoàn đồng. Ít lâu sau khi uống canh, tôi lần lần có những thể nghiệm đúng như vậy. Ở trong văn phòng làm việc của Thảo Liễu tiên sinh, tôi được hướng dẫn kỹ càng về cách sử dụng canh dưỡng sinh. Ông cũng cho biết chính ông đã sử dụng canh này được 6 tháng nay rồi, nên không còn bận tâm về những chứng bệnh lật vạt xảy đến cho ông nữa. Nghe vậy tôi cũng bắt chước uống canh dưỡng sinh được sáu tháng. Bây giờ tôi rất tự tin vào tình trạng sức khỏe của tôi.

Đối với nghề diễn viên điện ảnh như chúng tôi, thể lực rất là quan trọng. Sau khi uống nước canh một thời gian, tôi có cảm giác linh hoạt và rất khỏe. Những gia nhân của tôi thấy nước canh hiệu nghiệm phi thường như vậy, cũng khuyên bà con của họ uống. Những người bị bệnh tiểu đường, uống nước canh trong vòng hai tháng đã thấy khả quan nhiều. Họ tiếp tục uống

thêm, bây giờ đã khỏi hẳn. Chính những vị bác sĩ điều trị cũng lấy làm ngạc nhiên.

Ở nhà, mẹ tôi thường nấu canh dưỡng sinh cho chúng tôi uống. Bà dùng cái nồi lớn mới đủ số lượng cho cả nhà sử dụng. Thấy bà cũng cực nhọc lắm. Sau khi nấu canh dưỡng sinh xong, phần xác còn lại, mẹ tôi dùng để nấu canh chung trong những bữa ăn thông thường.

Điều khó khăn cho chúng tôi là rất khó mua được lá củ cải trắng. Vì tại các siêu thị trong thành phố, người ta bán củ cải đều cắt bỏ lá. Cho nên chúng tôi, một số người hùn lại với nhau, đặt hàng thẳng từ nơi sản xuất và dặn họ chừa lá cho mình.

Hiện nay mỗi buổi sáng tôi uống một ly canh dưỡng sinh. Ban đầu tôi uống 550 phân khối, bây giờ chỉ còn 400 phân khối mà thôi. Thực ra cả gia đình chúng tôi thích dùng rau củ cải trong những bữa ăn hàng ngày. Nhưng từ khi biết loại canh dưỡng sinh này rất hiệu nghiệm, nên chú trọng về loại canh hữu ích này hơn và đã dùng được sáu tháng nay rồi. Mấy hôm trước, tôi có đến vị bác sĩ chuyên khoa để tái khám về bệnh bao tử. Ông bảo tôi đã hoàn toàn bình phục. Hình ảnh xét nghiệm không còn dấu vết gì nữa.

---o0o---

### ***8.- Uống canh dưỡng sinh trong vòng hai tháng, bệnh viêm gan C của tôi đã hoàn toàn bình phục***

(Bài của Tiêu Lâm Dũng Nhị tiên sinh ở Bắc Hải Đạo)

Tháng 10 năm 1993, tôi nghe nói Lập Thạch tiên sinh có tổ chức một buổi diễn thuyết tại địa phương chúng tôi, nhằm phổ biến sự hữu ích của canh dưỡng sinh. Lúc đó tôi bị bệnh viêm gan C và đang chữa trị theo phương pháp của bệnh viện. Mỗi tuần lễ họ chích cho tôi 3 mũi thuốc và đã chích được 30 lần rồi. Sau khi tham dự buổi nói chuyện của Lập Thạch tiên sinh, tôi dùng canh dưỡng sinh để chữa trị và báo cáo việc này cho bệnh viện biết. Tôi xin không chích thuốc nữa, nhưng xin được kiểm tra định kỳ để xem có kết quả thật sự hay không. Bệnh viện bằng lòng theo lời yêu cầu của tôi và dặn tôi mỗi tháng phải trở lại bệnh viện thử máu một lần để xem bệnh trạng biến chuyển như thế nào. Tháng 11 thử nghiệm một lần. Tháng 12 thử nghiệm lần thứ hai và đến tháng giêng thử nghiệm lần thứ ba thì bệnh viêm gan C của tôi đã hồi phục hoàn toàn. Chính vị bác sĩ đã điều trị cho tôi hồi

trước đã thốt lời khen ngợi: “Canh dưỡng sinh quả thật hiệu nghiệm vô cùng!”.

Nhà tôi từ lúc còn nhỏ đã bị bệnh viêm mũi, nghẹt mũi thường xuyên nên ban đêm khó ngủ. Sau khi lập gia đình rồi, bệnh ấy vẫn còn. Mặc dầu đã được điều trị nhiều nơi, nhưng bệnh vẫn không dứt tuyệt. Tuy nhiên sau khi uống canh dưỡng sinh được một thời gian thì bệnh trạng có chiều hướng thuyên giảm. Nhưng Lập Thạch tiên sinh bảo: “Bệnh này tôi không bảo đảm chữa dứt. Thử uống canh dưỡng sinh trong vòng một năm để xem thế nào”. Không ngờ chỉ trong vòng 3 tháng, chứng viêm mũi của vợ tôi đã bớt được 90 phần trăm. Tôi thật là vui mừng và không biết nói lời nào xứng đáng để cảm ơn Lập Thạch tiên sinh.

Hiện nay tôi uống canh dưỡng sinh mỗi ngày từ 600cc đến 1000cc, và uống thêm nước gạo lứt rang 600cc nữa. Buổi sáng tôi dùng 30cc nước tiểu hòa chung với 150cc nước canh dưỡng sinh. Còn nhà tôi chỉ uống canh dưỡng sinh từ 600cc đến 800cc mỗi ngày.

Đã bao nhiêu năm nay, những thuốc men mà chúng tôi đã sử dụng không có kết quả hữu hiệu nhiều. Nhưng từ khi uống canh dưỡng sinh đến nay, sức khỏe đã hoàn toàn hồi phục. Nói ra đây, những ai chưa có chứng kiến hay chưa có kinh nghiệm qua, khó mà tin được.

Nhìn quanh quần bên tôi, những vị hoàn toàn đầy đủ sức khỏe ở tuổi cao niên rất hiếm. Tôi muốn đem cái kinh nghiệm quý báu này để nói ra cho mọi người cùng biết để chúng ta có thể san sẻ với nhau mà hưởng thụ cuộc sống vui vẻ này. Đó cũng là một hành động để tôi cảm ơn vị khoa học gia đã dày công nghiên cứu để giúp đời.

---o0o---

### **9.- Nhờ uống canh dưỡng sinh, con dâu của tôi đã thoát khỏi bệnh ung thư phổi**

(Bài của Thôn Lăng nữ sĩ ở Chi Khố Huyện)

Tôi có đọc qua tài liệu Thiên Nhiên Ưu Đãi được phân phát tại hội trường trong một buổi thuyết trình của khoa học gia Lập Thạch Hòa. Thật là vô



cùng cảm kích vị ân nhân đã đem lại niềm hy vọng cho cuộc sống vui vẻ của gia đình chúng tôi.

Khi bác sĩ bảo con dâu của tôi bị bệnh ung thư phổi, tôi kinh hãi và buồn bã vô cùng. Vì từ xưa tới giờ, hễ ai chẳng may vướng phải chứng bệnh nan y này, thì khó mà sống sót được. Cũng may có một vị hòa thượng đã chỉ cho tôi tập sách nhỏ của Lập Thạch tiên sinh và bảo tôi y theo đó mà làm. Từ đó tôi bắt đầu nấu canh dưỡng sinh theo sách hướng dẫn cho dâu của tôi uống.

Từ khi bị khám phá thấy chứng bệnh này, con dâu của tôi đã được nhập viện từ một tháng nay để được săn sóc. Trước khi áp dụng hóa học liệu pháp (chemotherapy) để chữa trị, bác sĩ bảo nó sẽ bị rụng tóc và có thể bị nôn mửa. Nhưng trong thời gian đó, ngày nào tôi cũng nấu canh dưỡng sinh cho con dâu của tôi uống. Bác sĩ ngạc nhiên thấy những phản ứng tất nhiên đó không xảy đến cho con dâu của tôi. Sau khi chụp hình để kiểm tra lại, bác sĩ bảo bộ phận bị nhiễm ung thư trong phổi đã thu nhỏ. Tôi nghe nói tự nhiên vui mừng và bật khóc.

Đợt chữa trị bằng chemotherapy lần thứ hai, những phản ứng xuất hiện mạnh hơn kỳ đầu. Nhưng rồi sau đó cũng êm. Bác sĩ cho phép xuất viện và hẹn ngày trở lại tái khám. Ở nhà, mỗi ngày tôi nấu canh dưỡng sinh cho con dâu của tôi uống và đồng thời tôi cũng uống theo như nó. Lúc trước, công việc bếp núc và dọn dẹp nhà cửa đều do một tay con dâu của tôi phụ trách. Nhưng từ ngày nó bị bệnh và nằm viện tới giờ đều do tôi đảm nhiệm. Tuy quần quật suốt ngày nhưng bây giờ sao tôi không thấy gì mệt mỏi. Tôi mới hiểu rằng tôi đã khỏe hơn lúc xưa nhiều.

Tôi muốn nhân cơ hội này để tỏ lời cảm ơn Lập Thạch tiên sinh và xin trân trọng giới thiệu cùng mọi người loại thần dược thiên nhiên hữu hiệu này.

---o0o---

### ***10.- Em dâu của tôi bị ung thư phổi, y sĩ Lập Thạch bảo ngưng dùng thuốc, nhưng nó đã khỏe mạnh***

(Bài của Tiêu Điền Yếu nữ sĩ)

Tôi có một đứa em dâu, nó bị ung thư phổi đến thời kỳ thứ tư và đã trải qua một lần giải phẫu. Nó cũng đã được điều trị bằng hóa học liệu pháp và các

phương pháp tối tân nhất trong kỹ thuật y khoa hiện đại. Nhưng chỉ có hiệu quả tạm thời. Tôi khuyên em nó nên uống canh dưỡng sinh của y sĩ Lập Thạch vì tôi đã bị bệnh thấp khớp và đã có kinh nghiệm qua về việc dùng canh dưỡng sinh này. Nghe vậy, em dâu tôi đọc kỹ càng tài liệu về canh dưỡng sinh mà tôi đã trao cho nó. Sau đó nó quyết định uống canh dưỡng sinh theo một kỷ luật và thời biểu đàng hoàng.

Ngày 1 tháng 11 em tôi bắt đầu uống canh dưỡng sinh mỗi ngày 700 phân khối và có uống thêm nước gạo lứt rang nữa. Tiếp theo ngày 3 tháng 11 bác sĩ cho nó xuất viện. Rồi từ đó nó không dùng thuốc nào do bệnh viện cung cấp. Trước khi em dâu tôi xuất viện, từ chân đến lưng của nó bị đau nhức khác thường. Bác sĩ bảo rễ ung thư đã di chuyển vị trí. Tại bệnh viện người ta cho uống thuốc giảm đau để cầm chừng. Nhưng sau khi về nhà, nó nhất định không uống thuốc nữa mà chỉ dùng canh dưỡng sinh và gạo lứt rang mà thôi. Độ một tuần lễ sau, các chứng đau nhức không còn nữa.

Khi được điều trị bằng hóa học liệu pháp tại bệnh viện, em dâu tôi nghĩ nó sẽ chết ở trong đó chớ không được về nhà sum họp với chồng con như ngày hôm nay. Nó hiểu bệnh tình của nó hơn ai hết và nó bảo sao càng ngày càng trầm trọng thêm. Nhưng bây giờ nó được khỏe lại, giống như một giấc mộng.

Ngày 2 tháng 12 dương lịch, em dâu tôi đi thử máu, kết quả bình thường. Trong khi uống canh dưỡng sinh, em dâu tôi có liên lạc với phòng thí nghiệm tại địa phương để được thuận tiện hơn. Nên khi vị y sĩ của phòng thí nghiệm này thấy nó không còn đau nhức nữa, rất đỗi ngạc nhiên. Bây giờ thấy nó được khỏe mạnh, mọi người lại càng ngạc nhiên hơn nữa. Cả nhà ai nấy cũng đều vui mừng.

Chúng tôi trang trọng quyển sách do Lập Thạch tiên sinh nghiên cứu và sáng tác như một bảo vật và không biết dùng lời lẽ nào để cảm ơn ông. Và lại trong gia đình chúng tôi có bà mẹ già đã bị viêm gan từ mười năm nay. Bà cũng có nhập viện mấy lần để chữa trị. Sau khi đọc xong quyển sách và thấy kết quả điều trị của em dâu tôi, nên cũng uống canh dưỡng sinh để tự chữa bệnh cho bà.

Trước đây chúng tôi cũng đã có lần khuyên mẹ nên uống canh dưỡng sinh. Nhưng bà từ chối vì cho rằng canh này không công hiệu. Nay bà đã hiểu và chấp nhận dùng nước canh đơn sơ này. Trước đó khi chụp hình quang tuyến, gan của bà có một vết đen. Bây giờ tái nhập viện để kiểm tra sức khỏe trước

khi lên bàn mổ. Họ siêu âm thấy vết đen đó đã biến mất đâu rồi. Các bác sĩ họp nhau xem lại kỹ đã quyết định hủy bỏ cuộc giải phẫu này.

Trong sách của Lập Thạch tiên sinh có nói canh dưỡng sinh có công hiệu thần kỳ. Đây là một lời nói không ngoa vậy. Chúng tôi cảm ơn tác giả đã dày công nghiên cứu và viết ra quyển sách này. Hy vọng mọi người đều có cơ hội đọc qua vì đó là một điều hữu ích thiết thực.

---o0o---

### **11.- Nghẽn mạch máu não, uống canh dưỡng sinh ba tuần lễ đã khỏi bệnh**

(Bài của Thôn Thượng Văn Tử nữ sĩ)

Gần đây tôi đã sanh tật thường hay quên lãng. Biết rằng trong cơ thể của mình có lẽ xảy ra một sự bất ổn nào đó, nên tôi xin vào khu chuyên khoa não để chẩn bệnh. Họ khám nghiệm vi tế bằng phương pháp MRI, cộng thêm siêu âm và chụp hình quang tuyến vân vân. Rốt cuộc họ đã phát giác ra tôi bị nghẽn mạch máu não ở cấp độ nhẹ. Bác sĩ cho rằng triệu chứng này rất nguy hiểm và có thể xảy ra trầm trọng bất cứ lúc nào. Nên họ báo cho biết tôi phải chụp lại quang tuyến riêng chỗ bị nghẽn đó để tái xét nghiệm. Tôi thấy trong sách của Lập Thạch tiên sinh có nói chụp quang tuyến nhiều quá có hại cho sức khỏe.

Phương pháp chữa bệnh ở não bộ của Lập Thạch tiên sinh không có đề cập tới niệu liệu pháp. Nhưng tôi cương quyết áp dụng. Ban đầu tôi gớm cái mùi khai khai của nước tiểu. Nhưng khi hòa hợp với canh dưỡng sinh rồi thì nó cũng dễ uống. Khi chụp hình ở mạch máu não, người ta phải tiêm vào một hóa chất gì đó để dễ trông thấy. Tôi không có chuyên môn về y tế nên không hiểu. Nhưng được bác sĩ bảo rằng có một ít tỷ lệ nguy hiểm. Tôi nghĩ khoa học ngày nay tiến bộ lắm. Và lại tỷ lệ nguy hiểm xác suất rất nhỏ. Nhưng là bác sĩ phụ trách, người ta phải nói rõ cho bệnh nhân biết vậy thôi. Nên tôi chấp nhận cuộc kiểm tra mạch máu ở não bộ này.

Tuy nhiên vì cuộc kiểm tra mạch máu não được thực hiện ba tuần lễ sau khi tôi đã áp dụng canh dưỡng sinh và niệu liệu pháp. Cho nên sau khi khám nghiệm kỹ lưỡng, hình ảnh chỗ nghẽn ở mạch máu không còn nữa. Tất cả đều trở lại trạng thái bình thường. Tôi tin tưởng niệu liệu pháp đã có công

hiệu thần kỳ đối với chứng bệnh của tôi. Sau đó tôi không còn áp dụng liệu pháp nữa, mà chỉ còn dùng canh dưỡng sinh mà thôi.

Đối với vấn đề dùng các dụng cụ điện tử để chữa bệnh như bệnh đau nhức chẳng hạn, y sĩ Lập Thạch bảo không tốt. Nên tôi cũng từ bỏ luôn. Bây giờ tôi cảm thấy thân thể rất khỏe mạnh. Bệnh cao huyết áp, từ ngày dùng canh dưỡng sinh đến nay, cũng không còn nữa.

---o0o---

## **12.- Bị bệnh xơ gan trầm trọng được chữa lành bằng canh dưỡng sinh**

(Bài của Hoàn Điền Nam Quang tiên sinh ở Chi Khố Huyện)

Từ năm 1987, tôi bị bệnh viêm gan phải nhập viện nhiều lần để chữa trị. Kết quả thử nghiệm cho tôi biết gan bị xơ cứng, mất chức năng hoạt động. Nhưng nhờ có người bạn đã có kinh nghiệm dùng canh dưỡng sinh từ hai năm nay khuyên tôi áp dụng thử. Nên tôi đã bắt đầu tập uống canh dưỡng sinh để chữa bệnh. Năm tháng sau đó, tôi trở lại bệnh viện để kiểm tra bệnh trạng của mình thì thấy gan của tôi đã trở lại trạng thái bình thường. Từ bác sĩ cho tới y tá đã từng chữa bệnh cho tôi trước đây, ai nấy cũng đều ngạc nhiên và mừng rỡ. Tuy nhiên người vui mừng nhất chính là tôi và thân nhân của tôi.

Tôi không có báo cáo với bệnh viện về việc tôi đã tự ý bỏ uống thuốc của bệnh viện cung cấp và chỉ dùng toàn canh dưỡng sinh. Từ đó đến nay, không ngày nào mà tôi không uống canh thần kỳ đó, thết rồi đã trở thành một thói quen.

Một hôm trong một cuộc họp mặt các bệnh nhân bị viêm gan tại địa phương, tôi đã phát biểu bằng cách trình bày về trường hợp lành bệnh của mình và đề nghị mọi người hãy uống canh dưỡng sinh.

---o0o---

## **13.- Tôi là y tá nhưng không tin tưởng vào cách trị liệu hiện hành, nên uống canh dưỡng sinh để duy trì sức khỏe**

(Bài của Xuyên Trung Trí Tử nữ sĩ, Thần Tần Xuyên huyện)

Tôi đã hành nghề y tá từ tám năm nay, nhưng đối với phương pháp trị liệu của y học hiện đại không tin tưởng lắm. Cho nên tôi luôn luôn lo âu về bệnh tật. Sở dĩ tôi có cái thành kiến này là vì từ năm 45 tuổi, thân thể tôi cảm thấy đã có sự bất ổn rồi. Tình trạng này càng ngày càng tệ hại hơn.

Tôi không khi nào nhờ bác sĩ chữa trị bất cứ bệnh gì mà tự mình cải thiện sức khỏe bằng phương pháp ăn uống và vận động thân thể. Kết quả tôi chưa có trở thành là cái thùng đựng thuốc. Nhưng cũng không chữa hết chứng mệt mỏi triền miên tự bấy lâu nay. Một hôm, tôi may mắn đọc được quyển sách nói về hiệu nghiệm của canh dưỡng sinh do y sĩ Lập Thạch trước tác. Tôi mới phát hiện đây đúng là phương pháp mà tôi đã tìm kiếm từ bấy lâu nay. Thật là may mắn cho tôi vô cùng.

Tôi bắt đầu uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang được một tháng. Tôi không thấy có phản ứng phụ nào mà chứng mệt mỏi triền miên nay đã chấm dứt. Tôi cảm thấy toàn thân đều khỏe mạnh và thoải mái giống như mình được cải lão hoàn đồng vậy. Trước đây tôi có kiểm tra sức khỏe và được biết gan, bao tử và thận của tôi đều hoạt động bất túc. Bây giờ thì không còn cảm giác gì là không khỏe.

Đây là phương pháp dưỡng sinh vô cùng kỳ diệu. Tôi không biết nói thế nào để diễn tả nỗi vui mừng của tôi. Tôi ước mong sao mọi người đều am hiểu phương pháp dưỡng sinh này để không còn lo âu trước sự hăm dọa của nhiều loại bệnh tật nguy hiểm đang lan tràn trên thế giới.

---o0o---

#### ***14.- Bị bệnh ung thư gan, chỉ còn sống được một năm. Nhưng nhờ uống canh dưỡng sinh mà mẹ tôi đã bình phục***

(Bài của Phú Sơn Quận Tử nữ sĩ ở Bắc Hải Đạo)

Mẹ tôi bị bệnh ung thư gan trầm trọng, chỉ nằm một chỗ, nên phải nội trú trong bệnh viện để điều trị. Vị bác sĩ điều trị bệnh cho mẹ tôi bảo không biết bà có thể sống được một năm nữa không. Cho nên mọi người trong gia đình đều buồn và vô cùng tuyệt vọng. Do bởi chích thuốc kháng ung tồ, nó hành hạ mẹ tôi không ăn uống gì được hết. Cho nên cũng không thể uống canh dưỡng sinh được.

Vào cuối tháng ba dương lịch, mẹ tôi được di chuyển về bệnh viện địa phương. Không hiểu có phải vì được trở về quê nhà mà mẹ tôi có cảm giác thay đổi nên bắt đầu uống được canh dưỡng sinh do tôi nấu hòa chung với phương pháp niệu liệu pháp. Khoảng một tháng sau, một hôm khi tôi còn đang ở nhà. Mẹ gọi điện thoại về và vui mừng bảo: “Con ơi ! Mẹ đã khỏe nhiều lắm rồi”. Nghe mẹ tôi nói, tôi vui mừng vô cùng mà rơi nước mắt. Tuy nhiên da của mẹ tôi vẫn còn vàng vọt. Bác sĩ bảo hiện tượng này phải ba tháng nữa mới hoàn toàn hồi phục bình thường.

Mẹ tôi được cứu sống nhờ canh dưỡng sinh. Không có niềm vui nào bằng. Tôi cảm ơn vị khoa học gia đã phát minh ra loại canh thần diệu này và trân trọng giới thiệu cho mọi người được biết.

---o0o---

***15.- Nhờ uống canh dưỡng sinh, hồng huyết cầu trong cơ thể của tôi đã gia tăng. còn mẹ tôi đã chóng bình phục sau cơn giải phẫu***

(Bài của Thành Điền Hoạt Nhất tiên sinh , Chi Khố huyện)

Năm ngoái, tôi có nghe một người bạn nói qua về canh dưỡng sinh chữa bá bệnh. Tôi cũng đã đọc qua tài liệu về loại canh này nên thấy thích và bắt đầu sử dụng. Hiệu nghiệm của nó hay chưa từng thấy. Khi tôi còn nằm trong bệnh viện Danh Cổ Ốc của viện đại học, huyết cầu của tôi chỉ đếm được có 42 ngàn. Sau khi uống canh dưỡng sinh một thời gian, đã tăng lên đến 98 ngàn.

Nhà tôi mỗi khi đến bữa ăn thường hay dọn canh dưỡng sinh lên cho mọi người cùng uống. Lúc trước tôi không thấy khoái khẩu chút nào. Nhưng bây giờ thiếu nó, tôi cảm thấy như có cái gì không đầy đủ.

Tháng Ba năm nay, cha tôi đã qua đời vì bệnh viêm khí quản. Nhưng mẹ tôi may mắn hơn, đã qua khỏi sự nguy hiểm trong lúc giải phẫu vì bệnh ung thư trực tràng. Tôi hối tiếc phải chi mình biết công dụng của canh dưỡng sinh sớm hơn chút nữa, thì biết đâu thân phụ mình có lẽ sẽ sống lâu thêm được vài năm nữa.

Sau khi uống canh dưỡng sinh một thời gian, thân thể tôi cảm thấy khỏe mạnh và luôn luôn sáng khoái. Mẹ tôi từ ngày uống canh dưỡng sinh đến

giờ, chẳng những đã khỏi bệnh mà sức khỏe càng lúc càng gia tăng. Bây giờ bà có thể ra rẫy trồng trọt. Con cháu thấy vậy đều ngạc nhiên và vui mừng. Cả nhà như hồi sinh trở lại vì đã thoát khỏi cảnh âm đạm khi xưa.

Trong việc ăn uống, chúng tôi cũng cẩn trọng hơn xưa. Chúng tôi không ăn thịt cá như hồi đó. Miễn sao mình sống khỏe mạnh và an vui là được rồi.

---o0o---

### **16.- Canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang làm teo ung thư hậu môn, nên không cần lắp hậu môn nhân tạo.**

(Bài của Điều Đồng Huệ Mỹ Tử nữ sĩ, Sơn Khẩu Huyện)

Trong hậu môn của tôi xuất hiện một bướu ung thư khoản 3 phân (3cm). Nó cứ ra huyết hoài nên bác sĩ định mổ. Khi vào bệnh viện để khám nghiệm để lên danh sách chờ đợi tới lượt của mình, tôi ngày nào cũng uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang. Hai tháng sau đã tới ngày tôi nhập viện trở lại để được chữa trị, thì bướu ung thư đã teo nhỏ lại. Và chỉ cần cắt đi khoảng 25cm ruột là xong.

Tôi vốn rất sợ mổ xẻ và gấn hậu môn nhân tạo. Nhưng bây giờ bác sĩ cho hay là không cần thiết. Tôi nghĩ là nhờ tác dụng của canh dưỡng sinh đã giảm bớt bệnh trạng của tôi. Nên tôi xin ngỏ lời cảm ơn vô cùng đến vị khoa học gia đã phát minh ra phương pháp đó.

---o0o---

### **17.- Rất tiếc khi nhà tôi đã qua đời vì bệnh ung thư, tôi mới biết hiệu nghiệm của canh dưỡng sinh**

(Bài của Dã Thôn Hữu Cường tiên sinh)

Vào năm tôi được 48 tuổi, nhà tôi chẳng may qua đời vì bạo bệnh ung thư. Mới nửa đời người mà tôi phải cuu mang một mình hai đứa con côai mất mẹ. Đạo đó là tháng 6 năm 1992. Ngày đau buồn nhất trong cuộc đời của tôi.

Khi nhà tôi đang khổ sở để chống chọi hơn một năm trời với cơn bệnh quái ác này, tôi đau lòng mà xin nghỉ việc để được ở bên cạnh nàng hầu săn sóc

và an ủi nàng trong những ngày cuối cùng. Tôi ao ước cầu xin một phép lạ nào đó để cứu sống vợ tôi. Nhưng tất cả đều trở thành vô vọng.

Sau khi vợ tôi qua đời, mỗi khi tôi đọc báo thấy có quảng cáo gì liên quan đến bệnh ung thư là tôi rùng mình nhưng cũng quyết lòng tìm hiểu. Một hôm bạn bè rủ tôi đi nghe một buổi hội thảo về canh dưỡng sinh do Lập Thạch tiên sinh diễn thuyết. Đề tài hôm đó là “Canh Dưỡng Sinh và Bệnh Ung Thư”. Biết rằng buổi hội thảo đó được kết thúc vào giờ khuya lắm, nhưng tôi vẫn cứ đi nghe. Lúc đó tôi mới biết về sức mạnh vô biên của canh dưỡng sinh khắc chế được bệnh ung thư như thế nào. Phải chi lúc vợ tôi đang chống chọi với tử thần trên giường bệnh mà tôi biết được tin tức này thì biết đâu nàng vẫn còn ở bên cạnh tôi để sống đến mãn đời hết kiếp chó đâu có bỏ tôi mà đi vội vã như vậy. Bây giờ biết được thì đã quá muộn rồi. Tôi nghĩ mà buồn và vô cùng hối tiếc.

Tôi biết hiện nay loại canh dưỡng sinh này đã được phổ biến khắp nơi. Đã có những bệnh nhân ung thư vào thời kỳ cuối nhờ dùng canh dưỡng sinh mà sống sót. Người thì phải trị lâu dài, người thì chỉ trị có vài chục bữa. Tôi nghe qua rất nhiều về công hiệu của nó, nên giờ đây cũng tin và áp dụng cho chính bản thân mình để có sức khỏe sống nốt cuộc đời còn lại với hai đứa con. Vào năm 1993, tôi bị áp huyết cao và có lần đã nhập viện để chữa trị bệnh viêm gan.

Bây giờ sau khi uống canh dưỡng sinh được vài ngày, tôi cảm thấy cơ thể của mình có sự thay đổi. Tôi tiếp tục uống thêm hai tuần lễ nữa, quả thật nó có công hiệu phi thường. Huyết áp của tôi đã giảm xuống mức độ bình thường và gan của tôi sau khi siêu âm để bác sĩ tái khám đã hồi phục lại tình trạng tốt như xưa. Thấy vậy, tôi càng tin tưởng và khuyến khích bà con cùng bạn bè thân thuộc của tôi cùng uống. Có người rất tin vì một số bệnh tật của họ đã được chữa lành.

Để tưởng niệm người vợ chẳng may đã qua đời, tôi lại càng khuyến khích những người thân quen phổ biến rộng rãi loại canh rau thần diệu này

---o0o---

**18.- Bệnh ung thư gan đến thời kỳ không chữa được, nhờ uống canh dưỡng sinh đã khỏi, khiến vị bác sĩ chuyên khoa thán phục**

(Bài của Bạch Thạch Cửu Mỹ Tử nữ sĩ ở Trường Dã Huyện)



Tôi trước đây làm quản lý cho một nhà hàng ăn uống tại huyện Trường Dã, do các hội viên của Hội Hưu Dưỡng thành lập. Trong vài năm trở lại đây, tôi thấy số người bị xơ gan chuyển biến thành ung thư, bệnh tiểu đường chuyển biến thành đục nhân mắt càng lúc càng đông. Thông thường thì sau lớp tuổi sáu mươi, nhiều người hay mắc phải các chứng bệnh này lắm. Cho nên tôi hy vọng những tin tức thu nhặt được về canh dưỡng sinh sẽ giúp ích cho bạn bè của tôi để phòng chống lại những bệnh tật này.

Mùa thu năm 1992, một nam hội viên 65 tuổi báo cáo với tôi rằng: “Tôi không muốn bị bệnh ung thư đánh bại. Nhưng có lẽ tôi sẽ không có dịp trở lại đây nữa”. Ông là một người rất thích sưu tập xe hơi. Nhưng trong thời gian gần đây ông không còn lái xe được nữa, vì hai bàn tay của ông rất đau đớn mỗi khi phải cử động để điều khiển tay lái. Được biết vị hội viên này mắc chứng viêm gan. Bác sĩ bảo không biết ông có thể sống đến mùa xuân năm tới hay không. Ông suốt đời lao碌 vất vả và đã tạo nên sự nghiệp. Tánh ông rất khiêm tốn và không khi nào tỏ ra một chút tự hào về sự nghiệp thành tựu đặc ý của mình. Tôi rất khâm phục tính chịu đựng và ngưỡng mộ tư cách đứng đắn của ông, nên lúc nào cũng muốn cho ông được khỏi bệnh.

Một hôm tôi nhận được điện thoại. Bên kia đầu dây là giọng nói của một người quen thuộc: “Tôi khỏe lắm rồi. Tôi muốn trở lại nhà hàng Hưu Dưỡng ăn cơm một bữa...”. Thì ra chính ông hội viên già mà bác sĩ bảo khó có thể sống tới mùa xuân năm sau đã gọi điện thoại đến đặt bàn. Tôi dặn nhân viên nhà hàng chuẩn bị một bữa ăn theo ý muốn của ông. Khi thấy ông tươi cười bước ra khỏi xe một cách bình thường, cũng như được biết ông đã tự lái xe từ Danh Cổ Ốc đến đây rất xa, tôi kinh ngạc vô cùng. Khi tôi hỏi thăm, ông chỉ cười và trả lời một câu ngắn gọn: “Nhờ uống canh dưỡng sinh đó”.

---o0o---

### **19.- Nhạc phụ bị bệnh parkinson, nhờ uống canh dưỡng sinh đã hồi phục sức khỏe**

(Bài của Đại Đảo Võ tiên sinh ở Đại Cô thôn).

Nhạc phụ của tôi bị bệnh Parkinson từ nhiều năm nay, không thuốc gì chữa hết. Thờ may nghe người ta nói canh dưỡng sinh do y sĩ Lập Thạch phát minh có thể chữa được. Tôi bèn cho nhạc phụ của tôi sử dụng.

Sau khi uống canh dưỡng sinh được hai tuần lễ, chân của ông đi đứng nhẹ nhàng và giọng nói bớt đờ lười và dễ nghe hơn. Tuy nhiên điều làm cho mọi người kinh ngạc nhất là trông thấy ông đứng dậy được. Mọi người ở trong nhà ai nấy đều vui mừng. Sở dĩ nhạc phụ tôi hồi phục lại sức khỏe được như ngày hôm nay, cũng nhờ công đức của Lập Thạch tiên sinh.

Hy vọng tiên sinh khỏe mạnh mãi để phát minh thêm những điều hữu cho nhân loại.

---o0o---

## **20.- Canh dưỡng sinh phục hồi sức khỏe, ban đêm ngủ ngon giấc**

(Bài của Mễ Sơn Đạo Tử nữ sĩ, Quận Mã Huyện)

Tôi uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt chưa đầy hai tháng, nhưng kết quả hiệu nghiệm thần kỳ. Sức khỏe của tôi trước đây suy yếu. Lười thường hay đóng trắng, bụng sinh đầy hơi. Quanh năm thường bị cảm mạo. Vì vậy tôi bắt đầu uống canh dưỡng sinh để điều trị thử. Kết quả khả quan vô cùng. Những chứng không thoải mái khi xưa, nay đã hoàn toàn biến mất. Trước đây tôi có dùng qua rất nhiều thuốc men để trị liệu nhưng không dứt. Nay thì mùa đông đến không còn bị cảm mạo nữa. Lười không còn đóng trắng và bụng nhẹ nhàng không đầy hơi như lúc trước.

Hồi đó tôi có vào bệnh viện để kiểm tra sức khỏe. Nhưng không tìm thấy triệu chứng gì khác thường. Tuy nhiên thân thể dường như càng ngày càng không thoải mái. Bây giờ thì sức khỏe đã hồi phục rồi. Tôi vui mừng vô cùng. Ban đêm tôi có thể ngủ ngon giấc. Tôi sẽ tiếp tục uống canh dưỡng để bồi dưỡng sức khỏe và ngăn ngừa bệnh tật. Tôi xin gửi lời cảm tạ đến y sĩ Lập Thạch đã phát minh ra loại canh dưỡng sinh này.

---o0o---

## **21.- Uống canh dưỡng sinh để trị bệnh ung thư, chỉ số thuyên giảm ghi chú rõ rệt.**

(Bài của Lăng Xuyên Dương Tử nữ sĩ, Thần Khúc Xuyên huyện).

Tôi bắt đầu uống canh dưỡng sinh để chữa bệnh ung thư trong 11 tháng. Theo lời dặn của y sĩ Lập Thạch, cứ 5 tháng thử máu một lần để xem có chiều hướng giảm bệnh hay không. Kết quả thử nghiệm máu như sau:

Kết quả ngày 2 tháng 3 là:

CEA (EIA) 1.9u/ml 5.0>

CA125 25u/ml 50>

Kết quả ngày 23 tháng 8 là: CA125 11u/ml 35>

Những người bạn bị bệnh ung thư nhập viện cũng không phải là ít. Riêng tôi sau khi giải phẫu được một năm sức khỏe vẫn tốt. Những người bạn nghe theo tôi dùng canh dưỡng sinh mỗi ngày, ai nấy cũng đều vui mừng vì đã khỏi bệnh.

---o0o---

## **22.- Bị bệnh viêm gan c, uống canh dưỡng sinh trong vòng 5 tháng khỏi bệnh**

(Bài của Hoang Điền Giai Tử Nữ sĩ, Tá Hồ huyện)

Tôi rất quan tâm về bệnh gan của tôi. Khi được bác sĩ cho biết tôi bị viêm gan C trầm trọng. Vì sợ phản ứng phụ trong khi dùng thuốc như những bệnh nhân khác, tôi tránh không nhập viện để chữa trị. Sau đó tôi nghe nói canh dưỡng sinh rất hay và đã cứu sống rất nhiều người nên chuyển hướng sang uống canh dưỡng sinh. Năm tháng sau, tôi xin nhập viện tái khám, kết quả tôi đã hoàn toàn hồi phục.

Tôi coi y sĩ Lập Thạch như vị ân nhân cứu mạng. Nên tiếp tục nghe lời uống canh dưỡng sinh để củng cố thêm sức khỏe. Tôi đã ghi tên vào nhóm liên lạc giữa những người dùng canh dưỡng sinh với nhau. Hy vọng trong 3 tháng tới đây, chúng tôi sẽ có một cuộc họp mặt và gặp gỡ Lập Thạch tiên sinh. Tôi ngưỡng mộ và ngỏ lời cảm tạ tiên sinh.

---o0o---

## **Chương Bốn - Bệnh Ung Thư Cần Được Chữa Trị Sớm**

### ***1.- Bệnh ung thư: Nguyên nhân và hình thành***

Trong môn cơ thể học, người ta dạy rằng đơn vị nhỏ nhất để cấu tạo thành cơ thể của con người là tế bào. Nguyên lý căn bản là nó có thể tăng trưởng, giảm thiểu, chết đi hay tái sinh trở lại. Bệnh ung thư từ đâu phát khởi. So sánh ra thì nó có liên hệ mật thiết với nguyên lý sinh trưởng của tế bào. Làm sao chúng ta có thể phòng ngừa và chữa trị bệnh ung thư ? Để trả lời câu hỏi này của quý vị, người ta có vô số tài liệu chuyên môn để giải đáp vấn đề một cách rành mạch.

Nói đến ung thư là phải đề cập tới tế bào của cơ thể con người. Bởi vì thuốc men và chất hóa học họp lại trong cơ thể dẫn đến sự biến hóa hóa học mà đôi khi trở thành đột biến. Sự biến hóa hóa học này đã làm cho các tế bào bị tiêu diệt, hoặc bị phân vỡ. Ở khoảng trống giữa các tế bào bị phân hóa, một số các tế bào mới đã xuất hiện để thay thế. Những tế bào đặc biệt này, trong quá trình phát triển, có khả năng tự chuyển hóa thành tế bào ung thư. Nếu chúng ta giải phẫu cắt bỏ nó đi, nó vẫn phát triển trở lại. Chúng tập trung nhanh hơn và nhiều hơn ở một chỗ để tạo thành một khối u gọi là ung bướu.

Ung bướu là các tế bào bị phân hóa tập họp lại với nhau. Có khi chúng phân hóa tới một lúc nào đó rồi ngưng. Thành ra cục bướu vẫn trơ trơ nhưng không phát triển hoặc phát triển rất chậm. Trường hợp này gọi là bướu lành hay bướu lương tính. Đối với sức khỏe của con người không có gì đáng ngại. Ngược lại, nếu các tế bào phân hóa đó tập trung lại rồi, nhưng vẫn tiếp tục gia tăng tốc độ phân hóa không ngừng, làm cho cục bướu lớn nhanh thì những bướu đó gọi là bướu độc, bướu ác tính hay bướu ung thư.

Như vậy cũng đồng thời là tế bào trong cơ thể, tại sao chỉ có tế bào ung thư là “phản phúc”, dám gia tăng tốc độ phân hóa một mình và bất chấp quy tắc ? Nguyên do là vì những tế bào đó tuy cũng là tế bào của cơ thể trong một bộ phận của con người nhưng lại là những tế bào không cần thiết (phi tất yếu). Cho nên nó có khả năng tách rời đồng bọn mà tự hành động một cách đơn phương. Theo nguyên tắc thì những tế bào của con người không thể tách rời nhau mà phải cùng nhau kết hợp để tạo thành bộ phận trong cơ thể. Nếu một hay nhiều tế bào bị hủy diệt thì lập tức những tế bào khác tự sản sinh ra

bằng cách trực phân để bù đắp cho đủ số lượng trở lại rồi ngừng nghỉ. Đó là những tế bào khỏe, những tế bào bình thường trong một cơ thể khỏe mạnh.

Ngoài ra protein có hàm chứa một nguyên tố khác gọi là chất “giao nguyên”. Chất này có liên quan mật thiết với sự phát triển của tế bào ung thư. Giao nguyên là chất protein chủ yếu để cấu tạo thành cơ thể của động vật. Nó có ở trong da, xương dẻo, gân (tendon), lông và tóc..., và đóng một vai trò chủ yếu. Nó chiếm 1/3 thành phần của chất protein. Người ta có thể quan sát nó bằng kính hiển vi điện tử. Chiều dài của mỗi nguyên tử đo được 700 angstrom.

Chất giao nguyên lại được tổng hợp bởi nhiều nguyên tố khác. Khi bị đun nóng, giao nguyên sẽ bị nóng chảy và khi nguội thì đông lại thành một chất trong suốt và dẻo.

Các tế bào giao nguyên thường hay phân hủy nhất. Có hai trường hợp phân hóa dị thường:

Thứ nhất là khi người ta hấp thụ quá độ vào cơ thể chất béo động vật và chất vôi. Các chất này thường hàm chứa trong sữa bò, phó mát và thịt động vật.

Thứ hai là các nguyên liệu hóa học phụ gia trong thực phẩm và nước uống được biến chế bằng kỹ nghệ. Nếu dùng quá độ các thực phẩm gia công biến chế hay nước uống hóa học này rất có hại. Các chất này phần lớn là chất lạ đối với tế bào, nên thường gây ra các phản ứng dị thường. Các tế bào cũng bị kích động và bị lôi cuốn phân hủy theo nên thường xảy ra bệnh tật mà điển hình là bệnh ung thư.

Khi thử nghiệm tế bào của những bệnh nhân chết vì bệnh ung thư phổi, người ta đã phát giác ra chất calcium dày đặc trong các phế bào nhiều gấp 15 đến 23 lần đối với người bình thường. Đồng thời bên cạnh chất vôi đã bao bọc cứng các phế bào, chính là tế bào ung thư vây quanh hàng hàng lớp lớp. Trong số 10 người chết vì bệnh ung thư phổi, đã có tới 9 người có tình trạng giống như vậy. Tóm lại tế bào ung thư là nguyên nhân đã gây ra cái chết cho bệnh nhân hay chính chất vôi kết hợp tế bào lại thành khối cứng đã gây ra cái chết. Giờ đây các khoa học gia còn phân vân chưa giải thích được.

Ngoài ra khi quan sát tim của những bệnh nhân chết vì bệnh tim mạch, người ta cũng phát hiện 90 phần trăm chất vôi đóng đầy trong các cơ tim, làm cho trái tim cứng giống như “đá” vậy.

Ngày nay vì lý do sức khỏe, người ta thường hay chọn lựa thực phẩm chứa nhiều calcium hay uống thuốc calcium để bồi bổ. Nhưng nếu sử dụng quá tải thì sao ? Đây là một câu hỏi để dành cho quý độc giả suy nghĩ và tự trả lời.

---o0o---

## **2.- Làm thế nào để phòng ngừa bệnh ung thư?**

Sau đây tôi đề nghị cho quý vị độc giả phương pháp kiện thân để phòng ngừa bệnh ung thư hữu hiệu nhất. Hằng ngày quý vị nên dùng 600 phân khối canh dưỡng sinh và 600 phân khối nước gạo lứt rang. Đây là liều lượng vừa phải, quý vị không nên dùng quá liều. Ngoài ra tôi đề nghị quý vị dùng thêm Hoàn Sơn Dịch Miêu hoặc Liên Kiến Dịch Miêu. Hoàn Sơn Dịch miêu là vị thuốc giảm đau khi cơ thể bị đau nhức.

Trong khi chữa bệnh ung thư đã phát khởi, tôi đề nghị quý vị tuyệt đối không dùng chất béo và chất calcium.

Phương pháp phòng ngừa này hữu hiệu cho các chứng ung thư kể cả bướu não. Ngoài ra nó còn phòng chống được các chứng máu đông, cao huyết áp, viêm gan, viêm thận chỉ tràng, bệnh tim mạch, bệnh đục nhân mắt, đau khớp xương đầu gối và bệnh thấp khớp.

Khi bắt đầu uống đến 15 ngày sau, thị lực sẽ gia tăng, có người già không cần đeo kính. Uống từ bốn tháng trở lên, sức khỏe của chúng ta cảm thấy sung mãn.

---o0o---

## **3.- Bệnh ung thư nhũ hoa và ung thư tử cung**

Những người bị bệnh ung thư nhũ hoa, cần kiên trì sử dụng canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang mỗi ngày trong vòng hai tháng trở lên thì bệnh sẽ khỏi, không cần phải giải phẫu.

Những phụ nữ bị bướu tử cung và ung thư tử cung, mỗi ngày uống canh dưỡng sinh 600 phân khối và nước gạo lứt rang 600 phân khối. Bệnh sẽ dần dần thuyên giảm. Bướu ung thư sẽ mềm và teo nhỏ dần đến khi hoàn toàn

mất dạng. Nhưng đề nghị quý vị cần đi bác sĩ để kiểm tra sức khỏe hầu xác minh thật sự bệnh vẫn còn hay đã dứt.

Tuy nhiên đối với những bệnh nhân ung thư đến thời kỳ trầm trọng, tôi đề nghị áp dụng thêm liệu pháp.

---o0o---

#### **4.- Giải phẫu là việc chẳng đáng đùng**

Trong các loại thịt và sữa bò sản xuất trong thời gian gần đây, người ta phát hiện ra một loại mầm ung thư bao tử mà trước đây không có. Ngày nay trong giới trẻ tuổi tỷ lệ mắc phải chứng bệnh này có chiều hướng gia tăng. Chính nữ tài tử điện ảnh nổi tiếng của Nhật Bản là Shinobu cũng mắc phải chứng bệnh này mà qua đời. Chứng bệnh này không phải phát khởi do các tế bào ung thư tự phân hủy từ bên trong nội tạng mà do sự xâm nhập từ bên ngoài. Bệnh phát triển nhanh hơn và khó chữa trị hơn. Khi giải phẫu tử thi của người bệnh, người ta thấy cả thành bao tử bị tế bào ung thư xâm lấn chớ không chỉ là một phần bao tử như loại ung thư thường thấy. Người bệnh lúc ban đầu cảm thấy sự tiêu hóa bị rối loạn. Sau đó chứng đau bao tử dữ dội xuất hiện. Tiếp theo là đau nhức phía sau lưng và sau cùng là đau nhức khắp toàn thân. Bệnh lan rộng nhanh chóng và tàn phá tất cả bộ phận trong cơ thể, kể cả hệ thống bạch huyết cầu. Khi giải phẫu, bác sĩ mới thấy các bạch huyết cầu kết lại như những hạt chuỗi. Theo y học ngày nay, bệnh này thuộc loại không chữa được.

Tuy nhiên dầu khó trị đến đâu, phần đông các bác sĩ đều cố gắng giải phẫu để cứu chữa. Theo tôi đề nghị nên cho họ uống canh dưỡng sinh mỗi ngày 600 phân khối từ một tới ba tháng. Khi đi tái khám bệnh có thể lành. Còn nếu phải giải phẫu thì vùng ung thư đã gom lại một chỗ nên rất dễ áp dụng phẫu thuật.

---o0o---

#### **5.- Chữa bệnh bằng quang tuyến liệu pháp bị giảm thọ**

Ngày nay người ta chữa bệnh ung thư gồm có ba phương pháp: giải phẫu, hóa học liệu pháp và quang tuyến liệu pháp. Tuy nhiên một số chuyên gia y học nhận xét rằng áp dụng quang tuyến liệu pháp về phương diện tâm lý chỉ có tính cách an ủi bệnh nhân về mặt kỹ thuật, chớ thật ra nó có hại cho cơ

thể rất nhiều. Do đó tôi đề nghị bệnh nhân không nên cho áp dụng phương pháp trị liệu này. Tuy sự nguy hiểm khi dùng quang tuyến để tằm bệnh rất nhỏ. Như phần trước tôi đã trình bày, phóng xạ tuyến có thể tiêu diệt được tế bào ung thư nhưng đồng thời nó cũng tiêu diệt luôn tế bào lành chung quanh vùng ung thư đó cùng một lúc. Trường hợp này đã có xảy ra tại Nhật Bản rồi. Một bệnh nhân ung thư não bộ được chữa trị bằng quang tuyến liệu pháp nhiều lần. Đến ngày thứ 29 thì bệnh nhân đã chết. Do đó tôi nghĩ quang tuyến liệu pháp chỉ rút ngắn mạng sống của bệnh nhân ung thư hơn là chữa trị bằng những phương pháp khác.

---o0o---

### **6.- Chữa trị bằng hóa học liệu pháp cũng nguy hiểm không kém.**

Chất hóa học dùng để chữa trị bệnh nhân ung thư ngày nay được coi là có công hiệu để kéo dài thêm mạng sống của họ. Nhưng thực ra nó có tác dụng nguy hiểm vô cùng. Nếu áp dụng lâu ngày để chữa trị sẽ tổn hại đến các bộ phận còn tốt lành trong cơ thể. Tôi đề nghị không nên tin tưởng tuyệt đối vào kỹ thuật chữa bệnh ung thư ngày nay.

---o0o---

### **7.- Miễn dịch và kháng thể.**

Phần đông chúng ta, nhất là những người không phục vụ trong ngành y học, thường hay có sự lầm lẫn về hai từ ngữ miễn dịch và kháng thể.

Miễn dịch là cơ thể của một con người hay động vật có đặc tính đề kháng lại với một hay nhiều loại bệnh tật. Có hai loại miễn dịch, tiên thiên miễn dịch và hậu sinh miễn dịch. Tiên thiên miễn dịch là tự nhiên cơ thể của người nào đó có sức chống cự lại sự tấn công của vi khuẩn hay bệnh tật một cách tự nhiên. Tính miễn dịch này có tính cách bẩm sinh. Hậu sinh miễn dịch gồm có hai loại: nhân tạo miễn dịch có nghĩa người ta cố ý tạo cho cơ thể có đặc tính chống lại vi khuẩn và bệnh tật. Hậu bệnh miễn dịch là khi một người bị bệnh tật nào đó. Sau khi được chữa lành rồi sinh ra tính miễn dịch, sau này cơ thể sẽ không bị nhiễm loại bệnh tương tự như vậy nữa.

Kháng thể là sức đề kháng của cơ thể có khả năng chống lại bệnh tật. Chủ lực của kháng thể là bạch huyết cầu hay một kháng tố đủ sức tiêu diệt được vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể để gây bệnh.



---o0o---

### **8.- Canh dưỡng sinh công hiệu đối với bệnh bạch huyết và bấp thị mật mỗi**

Canh dưỡng sinh có công hiệu chữa được bệnh bạch huyết và đã từng cứu sống biết bao bệnh nhân. Mỗi ngày chúng ta chỉ cần uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang mỗi thứ từ 600 phân khối trở lên. Bệnh tình sẽ thuyên giảm dần dần và sau cùng sẽ chấm dứt. Đối với bệnh bạch huyết, người bệnh nên giảm thuốc từ từ. Chỉ cần mười ngày sau khi dùng thuốc, bạch huyết cầu gia tăng trở lại số lượng bình thường. Nhưng vẫn chưa ngưng uống thuốc hẳn. Uống canh dưỡng sinh thêm ba tháng nữa, bệnh nhân có thể hồi phục bình thường. Tuy nhiên chúng ta phải kiên trì uống canh dưỡng sinh thêm một năm nữa thì sự bình phục mới chắc chắn, không sợ bệnh tái phát.

Những bệnh nhân bị bệnh hoại huyết vì lý do đã sử dụng quang tuyến liệu pháp hay quang tuyến tầm bịch. Hàng ngày uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang mỗi thứ 600 phân khối. Mỗi ngày hồng huyết cầu tăng thêm được 12 ngàn, bạch huyết cầu tăng từ 700 đến 1100. Độ chùng một tháng sau có thể hồi phục số lượng đầy đủ. Những người bị bệnh hoại huyết đột xuất, chỉ cần uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang theo liều lượng vừa kể, trong thời gian hai tuần lễ, hồng huyết cầu có thể tăng trở lại từ 130 ngàn đến 160 ngàn, bạch huyết cầu tăng từ 3700 đến 4000. Ngoài ra để có kết quả hữu hiệu nhanh chóng hơn, bệnh nhân có thể áp dụng thêm niệu liệu pháp để chữa trị.

---o0o---

### **9.- Canh dưỡng sinh và niệu liệu pháp là cách thức chữa bệnh ung thư thận hiệu và nhanh chóng**

Tôi đã có kinh nghiệm áp dụng niệu liệu pháp chữa bệnh nan y từ 29 năm nay rồi. Ban đầu khi tôi mới đề xương, thì phần đông nói rằng lối chữa trị đó có tính cách hoang đường, ác ý và dơ bẩn. Tuy nhiên tôi không hề nản chí nên vẫn tiếp tục nghiên cứu và áp dụng để cứu chữa bệnh nhân. Bởi vì tôi muốn dùng những vi khuẩn đã có tính phản kháng lại bệnh, hòa chung với canh dưỡng sinh thành một loại thuốc có sức đề kháng rất cao đối với bệnh

tật. Nguyên nhân vì canh dưỡng sinh có đặc tính chữa bệnh, còn niệu liệu pháp là bổ sung kháng thể để hiệu năng chữa bệnh đạt được năng suất cao.

Phương pháp phối hợp canh dưỡng sinh và niệu liệu pháp như sau: Buổi sáng khi tiểu tiện lần đầu tiên, phần nước tiểu mới tiểu ra thì bỏ đi, chỉ hứng lấy ở giai đoạn giữa chừng 30cc. Cho nước tiểu vào ly thủy tinh rồi pha thêm 150cc canh dưỡng sinh cho bệnh nhân uống. Phải dùng nước tiểu của chính bệnh nhân mới có công hiệu. Vì trong nước tiểu đó đã chứa sẵn kháng thể với nồng độ mạnh. Khi hòa chung với canh dưỡng sinh, hiệu nghiệm của cách trị liệu này nhanh chóng và có hiệu năng gấp ba lần so sánh với cách dùng canh dưỡng sinh một mình.

Tôi rất lạc quan với phương pháp trị liệu này vì có kinh nghiệm đã cứu sống được rất nhiều người.

---o0o---

### **10.- Phương pháp chữa bệnh aids**

Áp dụng niệu liệu pháp và canh dưỡng sinh hòa hợp để chữa trị bệnh liệt kháng (AIDS) là một phương pháp thần hiệu. Tuy nhiên cách sử dụng phải gia tăng niệu liệu pháp gấp ba lần so với phương pháp chữa bệnh ung thư. Nghĩa là mỗi ngày phải uống hỗn hợp nước tiểu và canh dưỡng sinh tới ba lần sáng, trưa và tối.

Buổi sáng thức dậy đi tiểu lần đầu tiên. Phần đầu bỏ, chỉ lấy nước tiểu ở khoảng giữa chừng, đổ vào ly thủy tinh đúng 180cc. Chia nước tiểu ra làm ba phần, mỗi phần là 60cc. Một ngày uống ba lần sáng, trưa và tối. Mỗi lần uống một hỗn hợp nước tiểu và canh dưỡng sinh (gồm 60cc nước tiểu + 120cc canh dưỡng sinh).

Ngoài ba lần điều trị bằng niệu liệu pháp trong ngày, người bệnh rán uống thêm canh dưỡng sinh ở giữa khoảng cách của các lần điều trị chủ yếu đó.

Phương pháp niệu liệu chữa bệnh liệt kháng này có thể áp dụng để chữa bệnh ung thư lại càng có hiệu nghiệm hơn. Bất cứ ung thư loại nào và bệnh nặng đến cỡ nào, cũng có thể chữa khỏi. Tuy nhiên bệnh nhân bệnh AIDS và bệnh nhân ung thư ở thời kỳ cuối cần lưu ý như sau:

a) Bệnh nhân ung thư nặng khi áp dụng niệu liệu pháp để chữa trị trong những ngày đầu tiên có thể bị đau nhức nhiều hơn. Trong trường hợp đó, chúng ta có thể dùng thuốc chỉ thống (giảm đau) nhét hậu môn (suppository) hoặc dùng bình cao su đựng nước ấm đắp lên chỗ đau nhức.

b) Trong lúc điều trị mà bệnh nhân bị bí tiểu, bụng sưng to, chúng ta có thể dùng thuốc lợi tiểu bán ở các nhà thuốc để áp dụng. Nếu vẫn không tiểu được thì gia tăng liều lượng hơn mức bình thường.

c) Nếu bệnh nhân không đi đại tiện được, chúng ta có thể dùng thuốc hay phương pháp trợ tiện áp dụng theo lối bình thường như ở bệnh viện.

d) Nếu bao tử của bệnh nhân vẫn còn trong tình trạng bình thường, chúng ta có thể cho uống thêm nước gạo lứt rang để thúc đẩy niệu liệu pháp (hay niệu liệu pháp) công hiệu nhanh chóng hơn.

Để biết thận của bệnh nhân có bị suy thoái không, chúng ta có thể quan sát mắt, tay và chân xem có bị sưng không. Nếu không có triệu chứng gì xuất hiện thì thận vẫn còn bình thường. Chúng ta có thể cho bệnh nhân uống nước gạo lứt rang. Trong trường hợp uống nước gạo lứt rang mà bệnh nhân bị sưng phù thì ngưng ngay lập tức, rồi dùng canh dưỡng sinh cho bệnh nhân uống thay thế.

---o0o---

### **11.- Những người dễ râu hay bị bệnh ung thư**

Đẻ râu là một một của nam giới dễ xứng với câu nam tu nữ nhũ mà người Á Đông mình thường nói. Tuy nhiên xét về mặt y học thì vấn đề đẻ râu không được khuyến khích lắm. Người ta đã dùng kính hiển vi điện tử để quan sát những gì tích tụ ở bên trong và bên ngoài sợi râu, đã phát hiện ra vô số các loại vi khuẩn sinh sôi nảy nở. Râu là cái nôi ấm áp và là nơi ẩn náu an toàn cho vi khuẩn.

Gần đây giới trẻ thường có thói quen đẻ râu. Song quan sát trong nội tạng của họ, từ thịt, thực quản cho đến thập nhị chỉ tràng đều ít hay nhiều có dấu hiệu tổn thương. Để so sánh, những người đẻ râu có tỷ lệ bị bệnh ung thư cao hơn những người không đẻ râu rất nhiều. Do đó theo nhận xét của tôi người đàn ông không nên đẻ râu hầu cho dung mạo được sạch sẽ và ít bị bệnh tật hiểm nghèo.

---o0o---

## **Chương Năm - Làm Thế Nào Để Khắc Phục Bệnh Lẫn Của Người Già**

### ***1.- Nguyên nhân của bệnh lẫn***

Trí năng khi phát triển tới một giới hạn nào đó thì vì bệnh hoạn hay tuổi tác có thể bị suy thoái. Không phải chỉ riêng lý trí, mà tình cảm và cảm giác cũng đồng thời suy thoái theo.

Phần đông chúng ta khi đến tuổi già, về mặt sinh lý, thì dù nhiều dù ít cơ thể và tinh thần cũng đều thoái hóa. Cho nên người già thường hay mau quên và lẫn lộn. Nhưng nếu sự suy thoái này có cường độ mạnh hơn thì người ta bảo là lẫn hay chứng lú lẫn của người già. Chừng đó trí nhớ không còn. Tính phán đoán và mọi lý giải sai biệt. Ngần ấy sự kiện đã làm cho người già trông có vẻ khờ khờ hơn trạng thái bình thường lúc còn trẻ.

Ngoài ra chứng lẫn của người già còn do bởi những nguyên nhân xuất phát từ bên ngoài như uống rượu nhiều, sử dụng thuốc men lâu ngày mà không có sự hướng dẫn chín chắn của bác sĩ và dược sĩ, hoặc do ảnh hưởng bởi hậu chứng của bệnh xuất huyết não

Gần đây chứng alzheimer là chứng lẫn trầm trọng của người già càng ngày càng gia tăng trong dân chúng là một vấn nạn lớn cho thế giới. Tuy nhiên các phương pháp và thuốc men để chữa trị hầu đối phó với bệnh tật này cũng gia tăng không ít.

Chứng bệnh này thường xảy ra cho con người trong khoảng tuổi từ ngoài hai mươi cho đến năm mươi. Đôi khi con người khỏe mạnh nhưng một ngày nào đó tế bào não đột xuất phân hủy. Lý trí bất toàn và chứng lãng quên trầm trọng xuất hiện. Người bệnh không phân biệt được phải trái và có khi đi bộ ra ngoài không nhớ đường trở về nhà.

Tại sao con người về già thường hay mắc phải bệnh tật này? Y khoa thế giới hiện nay vẫn chưa giải đáp nguyên do một cách thỏa đáng. Mà phương thức chữa trị vẫn chưa rõ ràng. Theo tôi thì vấn đề này có thể được giải thích một

cách đơn giản như sau. Tế bào thần kinh liên lạc giữa não bộ và tiểu não nửa chùng bị gián đoạn hoặc không còn ăn nhịp với nhau nữa. Khi giải phẫu não bộ, người ta thấy những đường dẫn vi điện trên não bộ cũng vận hành một cách bình thường. Nhưng tại sao con người lại bị bệnh tật bất thường như vậy ? Nguyên do vì tế bào não và tế bào thần kinh hấp thụ nhiều lượng calcium và chất béo động vật. Những chất này cô đọng lại làm cản trở sự truyền sóng. Cho nên chúng sẽ phản ứng lại nên sinh ra bệnh lú lẫn., Trường hợp nặng hơn thì được gọi là bệnh alzheimer.

Thực ra bệnh alzheimer là do hậu quả của việc dùng thuốc men lâu dài. Một số thuốc tuy được bảo là không có hại. Nhưng sử dụng lâu ngày ít nhiều cũng có ảnh hưởng đến sức khỏe. Nhất là những loại thuốc vượng tim và những loại thuốc trị bệnh cao huyết áp. Đồng thời chúng ta cũng cần lưu ý không nên lạm dụng thuốc hoặc thực phẩm chứa nhiều chất calcium và những loại thực phẩm đặc chế để bồi bổ sức khỏe. Vì vậy khi mua thực phẩm hoặc thuốc men, chúng ta nên đọc kỹ công thức chế biến.

Ngoài ra, nguyên do quan trọng đã gây ra chứng alzheimers là vì có thành kiến sai lầm trong vấn đề dinh dưỡng. Khi cơ thể của người mẹ hấp thụ chất đạm beta khá nhiều thì có khuynh hướng hạn chế sự phát triển của các tế bào não. Cho nên khi còn ở trong bụng mẹ, mặc dầu bào thai vẫn tiếp tục hình thành về mặt cơ thể và tiếp tục tạo ra các cơ quan ngũ tạng. Nhưng tế bào não ít nhiều vẫn bị tổn thương. Khi ra đời, não bộ của thai nhi vốn đã bị kềm kẹp từ trước, vẫn còn bị ảnh hưởng tai hại. Người ta đã lưu ý khá nhiều bệnh nhân khi mắc bệnh alzheimer thì chất đạm beta gia tăng nhiều và làm phân hủy các tế bào thần kinh não bộ. Nguyên do chỉ vì sự ăn uống và lạm dụng thuốc men như đã nói ở trên mà ra.

---o0o---

## **2.- Sữa và thịt đã được biến chế sẵn có thể gây ra chứng lãng quên**

Phần lớn những chất đạm trong thịt động vật, sữa bò và các sản phẩm của sữa bò biến chế có thể làm sai lệch tính miễn dịch của cơ thể và tuổi thọ của con người. Những người chuyên ăn thịt gia súc có thể so sánh tuổi thọ của chúng một năm thì tương đương với tuổi thọ của con người là 5 năm. Tuổi thọ của gia súc 10 năm thì tương đương với tuổi thọ của con người là 50 năm. Hai chục năm thì tương đương với một trăm năm.

Ngày nay có những thiếu niên mới mười mấy tuổi mà tóc đã bạc, bị bệnh cao huyết áp, tiểu đường, thập nhị chỉ tràng và bao tử bị hư loét. Những chứng bệnh trước đây chỉ xuất hiện trong giới cao niên thì ngày nay đa số lại xuất hiện trong giới trẻ tuổi. Có người chỉ mới hai mươi ngoài tuổi đã bị chứng lẫn của người già rồi. Theo tôi chỉ vì những người này ăn quá nhiều thịt động vật và sữa bò trong quá trình phát triển cơ thể và trí não của họ mà thôi.

---o0o---

### **3.- Chất hóa học có thể gây ra chứng lẫn của người già**

Những người sử dụng trường kỳ các thực phẩm hay thức uống bằng chất hóa học có nguy cơ sớm bị bệnh lú lẫn. Qua các cuộc thí nghiệm trên cơ thể thú vật và trên tử thi của con người, người ta đã phát giác ra thuốc men và hóa phẩm có sự quan hệ mật thiết với trí nhớ. Khi quan sát não bộ của một tử thi, gồm cả mạch máu não và tế bào não thì thấy có các sắc tố của các hợp chất hóa học. Những chất liệu này có nguy cơ làm gián đoạn hay che khuất cơ năng của não, khiến cho sự truyền đạt tin tức bị trở ngại.

Những người nghiện rượu và sử dụng thuốc men lâu dài thường hay có sự phản ứng khi về già là tay chân run rẩy. Thậm chí nó cũng có thể gây ra chứng lú lẫn vì tế bào não đã bị tổn thương bởi những yếu tố ngoại nhập này.

Giải phẫu tử thi của những bệnh nhân chết vì bệnh Alzheimer, sau khi kiểm tra, người ta phát hiện nguyên do đưa đến sự chết chóc phần nhiều do bởi các tế bào não bị tê liệt nên không còn chức năng điều hợp mọi sự vận hành của cơ thể.

Để đề phòng chứng lú lẫn và chứng tê liệt thần kinh não bộ, một khi mình có bệnh tật gì chỉ nên dùng thuốc chữa trị bệnh đó mà thôi. Còn những bệnh không phải chủ yếu khác, chúng ta không nên dùng thuốc ngay lập tức và cùng một lúc. Vì thuốc men thường hay có những tác dụng phụ của nó. Cho nên các nước ngoài, họ không xài thuốc một cách dồn dập như cách thức xài thuốc chữa bệnh ở Nhật Bản.

---o0o---

#### **4.- Canh dưỡng sinh chữa được chứng lú lẫn của người già**

Chứng lú lẫn của người già là một loại ác hóa, cho nên người ta phải dùng đến thuốc chữa trị bệnh tinh thần. Điều cần nhất không phải chỉ dùng thuốc men, mà phải tận tâm theo dõi bệnh trạng của họ tiến triển như thế nào để giúp họ tiến bộ.

Ngoài ra chúng ta có thể chữa bệnh lú lẫn bằng canh dưỡng sinh. Mỗi ngày bệnh nhân phải uống từ 600 phân khối trở lên. Canh dưỡng sinh hàm chứa một số lượng chất lân khá lớn giúp ích cho tế bào não tăng trưởng, cho nên đối với sự phòng ngừa bệnh lú lẫn và hồi phục chức năng của não bộ rất công hiệu.

Thêm vào đó, thân nhân của bệnh nhân nên úp bàn tay mạnh khỏe của mình lên bàn tay hoặc thân thể của bệnh nhân và trò chuyện với người này mỗi ngày nhiều lần, có thể đến hàng chục lần. Trong khi nói chuyện, mình có thể làm cho bệnh nhân hồi tưởng lại những sự kiện xảy ra trước kia mà ngày nay ký ức không còn ghi nhớ đầy đủ. Tuyệt đối không nên giận dữ với bệnh nhân, không dùng bạo lực và không bao giờ xỉ vả bệnh nhân là đồ ngu ngốc. Chúng ta có thể dắt tay bệnh nhân đi tản bộ, hoặc tự mình rửa tay cho bệnh nhân rồi dùng bàn tay của mình nắm lấy bàn tay phải của họ (giống như nắm tay trong lúc khiêu vũ vậy). Trước khi bệnh nhân cất bước đi bộ, chúng ta bước vội lên trước mặt và quay mình một vòng.

Phương pháp quan trọng để phòng ngừa bệnh lú lẫn là mỗi ngày cho ăn ba bữa đầy đủ với cơm gạo thay vì bánh mì, rồi tập luyện bằng cách đi bộ và cố gắng không nên xài thuốc.

---o0o---

#### **5.- Thường xài máy sưởi ấm phòng cũng có thể gây ra chứng lú lẫn**

Ngày nay phần đông gia đình nào cũng sử dụng máy điều hòa không khí. Đây là một trong những nguyên do gây ra chứng phong thấp và bệnh lú lẫn. Tại vì cơ thể của con người không thích ứng tự nhiên đối với việc sưởi ấm. Trường hợp này cũng giống như thức ăn sẽ mau bị thiêu khi để ngoài không khí ấm. Không chỉ riêng phần trên đầu, mà toàn thân của con người mỗi ngày cho sống trong phòng lạnh từ -30 đến -40 độ C trong vòng hai hay ba phút thì chứng lú lẫn của người già và chứng phong thấp sẽ không còn tồn

tại nữa. Trên thực tế phương pháp trị liệu này đã đạt được nhiều kết quả hữu hiệu. Bất luận thế nào chúng ta cũng phải để cho bộ phận đầu của mình lạnh một chút tốt hơn lúc nào cũng bị tiếp xúc với nhiệt độ nóng.

---o0o---

## **6.- Sử dụng quý kim gia tăng tỷ lệ bệnh lú lẫn và ung thư vú**

Theo tài liệu kiểm tra từ bệnh viện và cơ quan y tế của chính phủ Nhật Bản, trong những năm gần đây, tỷ lệ số phụ nữ lớn tuổi bị bệnh lú lẫn gia tăng một cách đáng kể. Cho nên tôi đã làm một cuộc kiểm chứng như sau. Tôi đã chọn ra 140 bệnh nhân, để điều tra về lý lịch bệnh tật quá khứ, thành phần gia tộc và thói quen trong nếp sống hàng ngày. Kết quả tôi được biết phần lớn những bệnh nhân này có quá trình gia tộc như tổ tông, cha mẹ, anh em không có liên hệ gì tới chứng lú lẫn cả. Do đó bệnh lú lẫn của họ không có tánh cách di truyền. Sau một năm trời nghiên cứu, tôi được biết những phụ nữ nào lúc còn thanh xuân hay đeo đồ trang sức, có tỷ lệ làm cho tế bào não bộ bị thoái hóa nhiều hơn. Ở thời kỳ cuối đời, họ thường hay gánh chịu hậu quả bi thương là bệnh lú lẫn.

Những phụ nữ đeo nhiều đồ trang sức so với những người không đeo thường bị những hậu quả như sau:

- a) Đôi vai đau nhức vì thấp khớp.
- b) Rối loạn thính giác: ù tai, nặng tai hay không nghe được âm thanh nhỏ.
- c) Thị giác bị chướng ngại: thị lực của mắt phải và mắt trái giảm cường độ, đôi khi sanh ra chứng loạn thị, viễn thị hay cận thị. Đôi khi còn trẻ tuổi nhưng có người đã bị mắt cườm trời.
- d) Có những người còn trẻ chỉ mới hai mươi ngoài tuổi nhưng đã bị bệnh về sinh lý, mất ngủ, đau lưng, nhức mỏi gân cốt và điều đáng ngại nhất là chứng ung thư vú trong giới phụ nữ tại Nhật Bản gần đây đã gia tăng 70 phần trăm.
- e) Phản ứng và suy nghĩ chậm chạp, trí nhớ kém.
- f) Tính phản xạ của thần kinh kém.



- g) Bệnh mất ngủ, táo bón. cơ thể mất tính đàn hồi, bắp thịt không rắn rỏi.
- h) Tinh thần nhu nhược, không ổn định.

Người đeo nhiều vòng vàng, thân thể thường hay bệnh hoạn, nhưng không rõ bệnh tật gì. Tôi đã từng thực hiện các thí nghiệm sau đây:

Thí nghiệm 1: Đeo khoen với vàng 3 ca ra vào hai tai của con dơi, nó không thể bay lên được.

Thí nghiệm 2: Đeo khoen vào tai con chuột, nó chạy vòng vòng chớ không biết phương hướng khác.

Thí nghiệm 3: Đeo khoen vào con rắn (như đã nói ở các chương trước), con rắn không thể bò thẳng tới, giống như khúc gỗ vậy.

Thí nghiệm 4: Đeo khoen vào tai hoặc dây chuyền vào cổ con chó hoặc mèo, không bao lâu con vật sẽ chết.

Do những thí nghiệm trên đây, chúng ta thấy rằng các loài động vật sinh sống trong trạng thái thiên nhiên rất nhạy cảm đối với các chất kim loại nên sanh ra các phản ứng tác hại. Cho nên đeo nhiều vòng vàng vào cơ thể không có ích lợi gì cho sức khỏe cả.

Nguyên do vì cơ thể của con người thường phát sinh ra một loại dòng điện rất thấp. Dòng điện này xuyên qua lớp da truyền đạt qua thần kinh, mang những mệnh lệnh phát ra từ não bộ phân phối đi khắp các bộ phận trong cơ thể. Vì thế lớp da đóng vai trò truyền đạt điện từ của thần kinh rất quan trọng. Đeo nhiều đồ nữ trang sẽ gây cản trở con đường chuyển vận dòng điện nên có thể xảy ra các trường hợp phát điện bất thành linh và tùy thích lúc nào cũng được.

Một khi các tế bào ác tính đang hình thành bướu ung thư, não bộ phát mệnh lệnh cho các bạch huyết cầu và tế bào lành hình chữ T tấn công các tế bào độc đó. Nhưng vì cổ đeo nhiều vòng vàng quá, làm gián đoạn sự truyền lệnh phản công nên thua trận và sinh bệnh. Vì thế những bệnh tật nan y như ung thư vú, ung thư tử cung rất dễ xảy ra cho những phụ nữ thường đeo nhiều đồ trang sức bằng kim loại. Tỷ số các bệnh nhân mắc phải bệnh tật này hàng năm gia tăng gấp hai lần nhiều hơn. Mặt khác những phụ nữ mắc bệnh lú lẫn cũng càng ngày càng gia tăng tỷ số.

Con người thông thường khi quá 25 tuổi, tế bào não mỗi ngày mất đi một trăm ngàn. Khi đeo nhiều nữ trang kim loại, số tế bào não bị hủy hoại tăng gấp 3 lần, có nghĩa là ba trăm ngàn. Đây cũng là nguyên do dễ dẫn đến chứng lú lẫn của người lớn tuổi.

---o0o---

## **7.- Canh dưỡng sinh khôi phục bệnh tật của não**

Bệnh tật ở não bộ có rất nhiều loại bao gồm các hậu chứng của chứng xuất huyết não, bứu não, chứng cứng động mạch, nghẽn mạch máu, bệnh tiểu đường gây ra xuất huyết não. Bệnh ở não bộ thường hay sinh ra các tật chứng như nói năng khó khăn, không kèm chế được đại hay tiểu tiện, không kèm chế được sự phát biểu tình cảm như khóc hay cười bất chợt. Trong các trường hợp này, chúng ta sử dụng canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang để điều trị rất có hiệu quả. Bởi vì canh dưỡng sinh có khả năng hình thành và tu sửa các khiếm khuyết của tế bào ở não bộ.

Trước hết mỗi ngày chúng ta uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang mỗi thứ từ 600 phân khối trở lên. Uống được ba ngày thì liều lượng có thể bớt xuống. Uống canh dưỡng sinh được một tháng, chúng ta có thể tập bỏ dần các thuốc chữa trị từ từ. Nếu không có phản ứng bất lợi, chúng ta mới bỏ hẳn thuốc uống.

Nếu bệnh ở não bộ gây tê liệt phần nào đó của cơ thể, chúng ta có thể dùng thêm nước gạo lứt rang 600cc mỗi ngày. Sau khi uống được ba ngày thì có thể thử nghiệm xem có nên bớt hay từ bỏ liều lượng của thuốc uống được không. Nếu không có gì phản ứng hay bệnh tái phát thì chúng ta chỉ dùng canh dưỡng sinh không là đủ. Trên thực tế, chưa có loại thuốc nào có khả năng hồi phục bệnh tật của não bộ một cách toàn vẹn.

Đối với bệnh cao huyết áp, sau khi dùng canh dưỡng sinh, chúng ta có thể giảm dần liều lượng thuốc từ từ chớ không nên ngưng hẳn một cách đột ngột. Tối thiểu uống kèm canh dưỡng sinh được ba tháng mới nên dứt hẳn thuốc chữa bệnh. Đối với các máy đo huyết áp tự động tân thời sử dụng một cách phổ thông trong gia đình, chúng ta giảm bớt 20 độ ở điểm huyết áp cao và gia tăng thêm 10 độ ở điểm huyết áp thấp mới chính xác.

Các cơ quan tối trọng yếu của cơ thể là não bộ và cột xương sống. Trong trường hợp cột xương sống bị gãy hay vì lý do bệnh tật có thể làm cho bán thân ở phần dưới cơ thể bị tê liệt. Gặp phải như vậy, chúng ta lại càng không nên chữa trị bằng làn sóng điện, châm cứu hay điện từ. Kế đến là chúng ta không nên dùng các loại thuốc vô nghĩa. Thuốc mà trị bệnh nhiều năm không hết bệnh không kể là thuốc đợc. Nếu dùng thuốc lâu ngày có thể ngăn cản tiến trình hồi phục sức khỏe hơn là chữa lành bệnh. Trong quá trình kinh nghiệm, một bệnh nhân bị thương ở não bộ, bị tê liệt bốn năm liên tiếp, uống canh dưỡng sinh sáu tháng sau có thể đi đứng đợc. Tiếp tục uống thêm một năm nữa, người bệnh này nói chuyện lại bình thường và có thể tự mặc áo quần một mình, không cần ai trợ giúp. Trong trường hợp này, nếu tiếp tục uống thuốc mà không thay đổi qua cách chữa trị bằng canh dưỡng sinh, tôi nghĩ rằng đương sự sẽ không bao giờ lành bệnh đợc hoàn toàn và mau chóng như vậy. Theo ý tôi những loại thuốc trị bệnh quá lâu năm không bình phục đợc thì không nên tiếp tục dùng mãi.

Những bệnh nhân ở não bộ, sau khi giải phẫu xong đợc đặt ống dẫn bằng chất liệu nhân tạo. Uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang đợc ba ngày, tế bào não sinh sôi nảy nở có thể xâm nhập vào ống dẫn này. Tốt hơn hết nên lấy nó ra trước. Uống canh dưỡng sinh đợc sáu tháng, não bộ sẽ khôi phục bình thường. Ngoài ra những người bị bại liệt vì lý do ở não bộ, điều cần nhất là làm sao cho họ hồi phục lại cử động. Cho nên trong tiến trình lành bệnh, phải tập cho họ có lòng tự tin và cố gắng. Cho nên nếu họ có té mà đứng dậy không nổi thì để cho họ tự phân đầu gối dậy mà không cần đỡ họ. Một khi họ đã tự mình đứng hay ngồi dậy đợc rồi thì họ lại càng tự tin và tự chủ hơn nên bệnh sẽ mau bình phục hơn. Sự nâng đỡ hoài hoài cho bệnh nhân tê liệt xét ra không phải là một phương pháp tốt. Hãy để cho họ tự phân đầu trước rồi mới phụ giúp sau thì công hiệu sẽ tiến bộ một cách thực tế và rõ rệt. Chúng ta không nên hấp tấp vì dục tốc bất đạt mà phải tuân thủ theo các hướng dẫn sau:

Bệnh nhân muốn gì không nên chịu theo nấy.

Không nên giận dữ với bệnh nhân.

Phải theo dõi bệnh trạng của bệnh nhân mỗi ngày để coi có sự thay đổi gì không ?

Dùng trái banh nhỏ cho bệnh nhân luyện tập cử động của bàn tay.

Tập cử động chân, cổ chân và đầu gối.

Ngoài giấc ngủ cần thiết ra, không nên cho bệnh nhân ngủ và nghỉ ngơi nhiều. Khuyến khích họ hoạt động về thể lực nhiều hơn.

Những người bị xuất huyết não, nếu cần phải giải phẫu, nên thực hiện trong vòng 8 tiếng đồng hồ thì sự thành công có tỷ suất cao và những dị tật của hậu giải phẫu thấp. Vì thế tôi đề nghị trong ngày chủ nhật hay trong các ngày nghỉ lễ, các bệnh viện nên có y sĩ chuyên khoa trực nhật để giải quyết những trường hợp khẩn cấp được kịp thời và nhanh chóng.

---o0o---

## **Chương Sáu - Trị Bệnh Nội Tạng và Đường Tiểu**

### ***1.- Phương pháp ngăn ngừa và chữa bệnh tiểu đường***

Thông thường trong nước tiểu bài tiết ra ngoài có lượng đường, người ta bảo người đó bị bệnh tiểu đường. Tuy nhiên bệnh tiểu đường không phải chỉ biểu hiện ở bên ngoài mà còn ở trong nội tạng của con người nữa. Sự kiện này đối với sự phát hiện lượng đường trong nước tiểu không giống nhau. Trong trường hợp này cần phải lưu ý tới triệu chứng của nó. Có những bệnh nhân bất thành linh bị ngất xỉu hay toàn thân run bầy bầy, được đưa vào bệnh viện để khám nghiệm mới hay là mình bị mắc bệnh tiểu đường.

Để đề phòng bệnh trạng này phát sinh, con người từ bốn mươi tuổi trở lên, mỗi hai năm cần phải đi thử nghiệm máu và nước tiểu một lần để kịp thời phát hiện. Những người mắc bệnh tiểu đường không phải chỉ cần uống thuốc mà còn cần phải hoạt động về thân thể nữa. Mỗi ngày cần phải đi bộ một tiếng đồng hồ. Sau khi ăn xong không nên nằm nghỉ mà cần phải tập thành thói quen làm những việc lao động chân tay vừa phải. Mỗi ngày chúng ta chỉ cần uống 600cc canh dưỡng sinh và 600 cc nước gạo lứt rang. Sau một năm trị liệu bằng phương pháp tự nhiên này, số người hoàn toàn bình phục lên tới 87 phần trăm.

Thường ngày đi làm việc, chúng ta có thể mang theo nước gạo lứt rang để thay trà uống. Còn sáng và tối thì uống canh dưỡng sinh hai lần trong ngày là đầy đủ. Bình thường trong sự ăn uống chúng ta không nên kiêng cử quá khắt khe. Như ăn đường và uống rượu chẳng hạn, chỉ sử dụng ở một mức độ vừa phải. Tuy nhiên chúng ta nên ăn cơm thay vì ăn bánh mì và cũng nên

kiêng cỡ sữa bò, các sản phẩm có hợp chất sữa bò, bơ, thịt các loại. Nhưng thỉnh thoảng chúng ta có thể ăn cá.

Để nói rõ lý do tại sao chúng ta cử thịt. Vì máu huyết của thịt động vật hàm chứa rất nhiều chất mỡ cảm đối với nhiều loại bệnh tật. Cho nên nếu chúng ta càng ăn thịt thú vật để “bồi bổ” nhiều chừng nào thì càng gần gũi với bệnh tật nhiều chừng nấy. So với thịt, cá chứa từ 3 tới 7 lần chất dinh dưỡng thiên nhiên nhiều hơn như calcium, chất sắt và sinh tố B2 mà lại chứa rất ít chất mỡ cảm đối với bệnh tật. Những người không tuân thủ theo quy tắc ăn uống này, thì tôi bảo đảm tỷ lệ mắc phải nhiều loại bệnh tật sẽ có xác suất rất cao.

Để chữa bệnh tiểu đường, buổi sáng chúng ta nên cho bệnh nhân uống thuốc là tốt hơn. Vì thuốc chữa bệnh này có liên quan đến khả năng tuột giảm huyết áp. Sau khi dùng canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang để chữa trị, khoảng mười ngày sau bệnh nhân tiểu đường đã có kết quả khả quan hơn. Khoảng 63 phần trăm bệnh nhân được kiểm tra thấy không có đường trong nước tiểu của họ nữa. Sau một năm điều trị bằng canh dưỡng sinh, bệnh nhân tiểu đường hoàn toàn bình phục và khỏe mạnh. Tôi cũng lưu ý những bệnh nhân dùng thuốc chữa bệnh tiểu đường cần đề phòng lượng đường trong máu xuống quá thấp.

Phần đông chúng ta thường có tư tưởng sai lầm cho rằng số đường của những bệnh nhân tiểu đường đã bài tiết ra ngoài trong nước tiểu là những lượng đường ở trong máu bị thất thoát. Cho nên chúng ta phải ăn thêm đường để bù đắp vào chỗ thiếu hụt đó. Trong bệnh viện người ta đo nhiệt độ để điều chỉnh sự ăn uống. Do đó cho thấy sự dinh dưỡng rất là quan trọng. Đôi khi vì ăn uống sai lầm mà đưa đến bệnh tật như bệnh đục nhân mắt chẳng hạn.

---o0o---

## **2.- Vận động thân thể liên quan đến sự điều tiết chất hormone E**

Sự vận động thân thể liên quan đến việc khống chế lượng đường gia tăng trong máu. Cho nên người bị tiểu đường nên chú ý tới hoạt động thể lực để cho việc phân bố chất hormone được điều hòa. Có hai loại hormone: Loại hormone tâm phòng tính (ANP) và hormone não tính (BNP). Người ta đã thí nghiệm trên cơ thể của chuột thấy hormone ANP làm giảm lượng đường

trong máu. Còn loại hormone BNP thì điều tiết sự hoạt động của thận và huyết áp.

Ngoài ra những trạng thái tinh thần của con người cũng ảnh hưởng rất nhiều đến chính bản thân của họ. Chẳng hạn như lo lắng, suy tư, giận dữ sẽ làm cho chất hormone và betacarotene phân phối rối loạn và không đầy đủ. Tình trạng này có thể ảnh hưởng đến sự bài tiết, lợi tiểu, điều hòa huyết áp.

Những người năng làm việc, hoạt động chân tay, khiêu vũ, ca hát và cười lớn tiếng vân vân là những người luôn luôn được khỏe mạnh nên ít khi bệnh hoạn. Những người lười biếng, không hăng hái hoạt động thể lực, ăn no rồi ngủ là những kẻ dễ mắc phải bệnh tiểu đường và những bệnh tật khác. Do đó trong cuộc sống hằng ngày chúng ta phải luôn luôn giữ vẻ lạc quan và lúc nào cũng ở trong trạng thái hăng hái, không có tinh thần miễn cưỡng, không làm việc khả ố và sinh hoạt một cách tự nhiên thoải mái. Chúng ta cũng cần kích động cơ thể bằng cách vận động bản thân như đi bộ, chạy chậm chậm, lên xuống thang lầu nhiều lần trong ngày.

---o0o---

### ***3.- Phương pháp hồi phục sau khi chữa lành bệnh thận và bệnh suy thận***

Bệnh thận và bệnh suy thận được chữa lành không phải bằng canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang như những bệnh tật khác. Tôi đã từng chữa trị và theo dõi kết quả để thí nghiệm với một ngàn bệnh nhân kể cả cá nhân tôi và thân nhân của tôi trong vòng bảy năm và đến tháng 7 năm 1989 là hoàn tất. Kết quả đạt được khả quan và số người lành bệnh là 96 phần trăm. Nếu áp dụng theo phương pháp chữa trị của tôi thì xin quý vị độc giả đừng áp dụng song hành thêm một phương pháp khác.

Toa thuốc hồi phục chức năng của thận:

- Mộc thiên sâm .....5 gram
- Cam thảo .....5 gram

Cho Mộc thiên sâm (5g) và Cam thảo (5g) với một thể tích nước 400 phân khối (400cc) vào trong một cái siêu sắc thuốc hay một cái nồi rồi nấu cho

sôi. Sau khi nước sôi thì vặn lửa thật nhỏ để trong vòng 15 phút rồi tắt lửa. Để nguyên như vậy cho nguội. Đến khi thật nguội rồi thì lượt lấy nước thuốc, chia làm 3 phần bằng nhau. Mỗi ngày uống 3 lần. Mỗi lần một phần.

Xin lưu ý:

- a) Cần làm đúng theo chỉ dẫn. Không nên tự ý gia giảm phân lượng.
- b) Mộc thiên sâm có nhiều loại. Loại nhỏ và dài không công hiệu. Loại tròn và nhỏ thì rất tốt.
- c) Để bổ thận hầu gia tăng khả năng làm việc của nó, chúng ta nên uống thuốc này trong một thời gian từ một tới hai tháng là đủ. Không nên sử dụng lâu dài. Thận viêm mãn tính ở thời kỳ sơ phát chỉ cần uống thuốc này khoảng một tháng mà thôi.
- d) Xác của Mộc Thiên Sâm và Cam Thảo đã sắc lần thứ nhất rồi xin đừng bỏ. Ngày hôm sau cho vào nồi nấu thêm 400 phân khối nước nữa để sắc lần thứ nhì, lấy nước uống.
- e) Mộc Thiên Sâm 100g và Cam Thảo 100g là tiêu chuẩn của một quá trình trị liệu. Nếu vật liệu được nấu làm hai lần, thì một quá trình trị liệu là 40 ngày.
- f) Sau khi kết thúc một quá trình trị liệu, bệnh nhân nên thử máu và thử nước tiểu thì thấy thận đã trở lại trạng thái bình thường.
- g) Sau khi áp dụng phương pháp thanh lọc thận rồi, mỗi ngày cho bệnh nhân uống 100cc canh dưỡng sinh vào buổi sáng và 100cc vào buổi chiều. Không nên uống thêm nước gạo lứt rang.
- h) Phần đông chúng ta đều nghĩ một cách đơn thuần là các bệnh nhân của bệnh thận và bệnh cao huyết không nên ăn muối. Nhưng đây là một thành kiến sai lầm. Ăn bình thường thì bữa ăn mới ngon miệng, rồi sau đó mới trực xuất chất muối ra ngoài. Thí dụ ăn một trái xíu muối có 5g muối thì chỉ cần ăn vào 5g rong biển là sẽ bài tiết hoàn toàn số lượng muối đó trong cơ thể.

Những người bị bệnh tiểu đường, bệnh gan, ty tạng, bệnh bao tử vân vân nếu đã trị liệu bằng canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang thì không cần kiêng cử ăn uống lắm. Như hút thuốc và thỉnh thoảng nhấp nháp chút ít rượu cũng

không có gì ảnh hưởng quá đáng. Tuy nhiên nếu kiêng cử được thì càng tốt, càng giúp cho tiến trình lành bệnh được bảo đảm và nhanh chóng hơn.

---o0o---

#### **4.- Phương pháp trực xuất sạn thận, sạn mật, sạn bọng đái và sạn đường tiểu**

Khi bị các loại sạn kể trên, chúng ta cần áp dụng theo phương pháp chữa trị sau đây:

Phương pháp 1: Thành phần gồm có 10 gram Bút Đầu Thái và 400 phân khối nước lã. Trước hết chúng ta đun sôi 400cc nước trong một cái siêu sắc thuốc hay một cái nồi bình thường có nắp thủy tinh để trong thấy. Cho 10g Bút Đầu Thái vào trong nước đang sôi rồi lập tức tắt lửa. Để vậy cho đến khi nó thật nguội. Rồi chắt nước ra chia làm nhiều lần uống trong ngày.

Phương pháp 2: Thành phần gồm có Hải La hay Hải Đới (một loại rong biển) và 550 phân khối nước. Cách nấu là cho nửa miếng Hải La vào thành phần 550cc nước vào trong một cái nồi rồi mở lửa nhỏ nấu từ từ cho sôi. Đến khi Hải Đới tan ra sền sệt trông giống như một chất keo thì tắt lửa. Sau đó cho bệnh nhân uống thành phần chất keo này.

Khi bệnh sạn hành đau nhức

Toa thuốc gồm có:

Hùng Liểu (cũng gọi là Tử La Hoa hay Xà Tật).....8 gram

Liên tiền thảo (cũng gọi là Tích Tuyết thảo).....4 gram

Nước.....72cc

Cho thuốc và nước vào một cái siêu, sắc lửa riu riu đến khi còn phân nửa thì chắt thuốc ra uống. Nhớ uống lúc thuốc còn ấm. Đây là phương thuốc cổ truyền, kết quả thử nghiệm rất công hiệu và đã chữa lành được 90 phần trăm bệnh nhân.



## **Chương Bảy - Chữa Bệnh Đau Đầu Gối và Phong Thấp**

### ***1.- Bệnh đau đầu gối và cách chữa trị***

Đầu gối là nơi giao tiếp giữa đùi trên và đùi dưới, là nơi chịu đựng áp lực của sức nặng toàn thân. Tuy không bị thương tật gì cả, nhưng đôi khi vì bệnh thấp khớp hay viêm đầu gối, chất sụn của xương bị mòn nên hai khớp xương ma sát vào nhau làm cho chúng ta bị đau nhức.

Theo y khoa hiện đại, người ta chỉ chữa cho bớt sự đau nhức chứ không có phương pháp chữa cho khớp xương lành lặn như xưa. Một khi bệnh nghiêm trọng hơn, người ta áp dụng giải phẫu để tra vào đó những chất liệu nhân tạo làm cho việc đi đứng được dễ dàng. Tuy nhiên phương pháp chữa trị này không thể nào hồi phục được nguyên khí của bệnh nhân, mà chỉ một thời gian sau, bệnh sẽ tái phát và đôi khi trầm trọng hơn nhiều.

Thực ra xương cốt của con người rất cần các thành phần dinh dưỡng chủ yếu như calcium, chất lân, sinh tố D, chất sắt và các khoáng chất khác nhưng phải là những chất liệu thiên nhiên mới phù hợp với khả năng hấp thụ bởi cơ thể của con người.

Phần đông những người lớn tuổi, chất giao nguyên giữa hai khớp xương thuyên giảm hoặc không còn, nên cử động rất khó khăn và đau nhức. Chỉ cần cho bệnh nhân uống canh dưỡng sinh thì sẽ dần dần cảm thấy hiệu quả. Các tế bào và chất giao nguyên dần dần tái sinh trở lại mà khả năng phát triển sẽ nhanh gấp 3 lần trong thời kỳ bị bệnh. Trong trường hợp này xương cốt sẽ hồi phục năng lực một cách tự nhiên mà không cần đến sự trợ lực của một chất liệu nhân tạo nào.

Gần đây phần nhiều các nghiên cứu của tôi đã bị một số khoa học gia phê bình là “Phi khoa học”. Nhưng thử hỏi nếu khoa học có tiến bộ hơn nữa thì người ta có tạo ra được tế bào xương và làm cho xương mọc trở lại một cách tự nhiên hay không ? Hay vẫn còn phải áp dụng các chất liệu nhân tạo ?

Tuy canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang không phải là thứ thuốc được điều chế bằng kỹ thuật khoa học, nhưng đã chữa lành được bệnh. Thì quý vị thử nghĩ mình nên theo phương pháp nào ?

---o0o---

## **2.- Cách chữa bệnh phong thấp**

Trong số các chứng bệnh ngày nay vô phương chữa dứt có cả bệnh phong thấp. Tuy nhiên nếu chúng ta dùng thuốc thảo dược thì việc hồi phục sức khỏe sẽ khả quan hơn và sẽ không gây ra phản ứng phụ bất lợi.

Thành phần dược liệu gồm có:

Bút đầu thái .....10 gram

Nước .....720cc

Phương pháp I.- Nấu sôi 720cc nước rồi cho vào toàn bộ thành phần 10 gram Bút Đầu Thái. Xong lập tức tắt lửa. Để cho thật nguội, chắt nước ra chia làm 3 phần. Mỗi ngày uống 3 lần và mỗi lần uống một phần.

Phương pháp II- Dùng tay bụm một bụm Bút Đầu Thái, đem thấm nước rồi chùng cách thủy trong 2 phút. Xong chà sát lên chỗ bị đau nhức. Ngoài ra nếu toàn thân đều đau nhức, trước khi đi ngủ, chà sát lên chân thì bớt đau và sẽ ngủ được thoải mái.

---o0o---

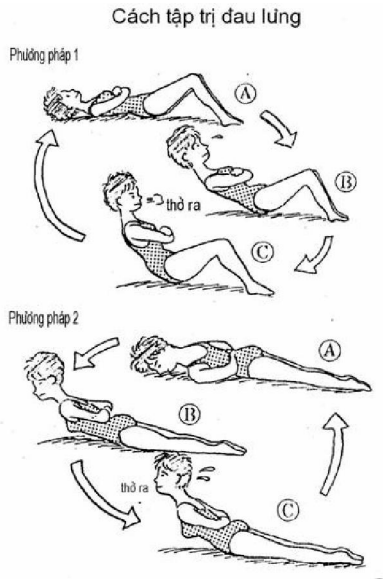
## **3.- Phương pháp tập thể dục để chữa bệnh đau lưng.**

Bệnh đau lưng là một chứng bệnh ngày nay xảy ra rất nhiều trong dân chúng Nhật Bản. Nguyên do vì bắp thịt và xương cốt không duy trì được trạng thái quân bình của âm và dương trong cơ thể. Để chữa trị chứng đau lưng một cách hữu hiệu, chúng ta có thể áp dụng theo phương pháp tập thể dục dưỡng sinh như sau:

Phương pháp 1: Nằm ngửa, hai tay giao nhau và để một cách bình thường lên trên bụng. Hai chân co lên thành hình chữ L (xem hình A). Từ từ góc lên và hít vô. Hai chân vẫn để nguyên trạng (xem hình B). Đoạn từ từ nằm xuống và thở ra (hình C) theo vị thế lúc ban đầu.

Phương pháp 2: Thân mình nằm sấp. Hai tay giao nhau và để trên chính giữa lưng chỗ xương sống. (xem hình A). Từ từ cố gắng góc đầu lên (xem hình B). Sau đó từ từ thở ra và nằm xuống (xem hình C).

Để cho có kết quả tốt, cách luyện tập này cần phải thực hành mỗi ngày. Tốt nhất là sau khi tắm xong.



---o0o---

#### **4.- Phụ nữ mặc đồ chật và bó sát có phương hại đến sức khỏe.**

Thông thường người phụ nữ nào cũng thích làm đẹp. Trong số những cách làm đẹp có việc mặc quần áo chật và bó sát. Tuy nhiên cách ăn mặc này ít nhiều đã làm tổn thương đến cơ thể, phần lớn ở nơi thắt lưng. Nơi đó là bộ phận có rất nhiều dây thần kinh chằng chịt nối liền giữa thân trên và thân dưới. Một khi thần kinh bị gò bó, không thể phát huy hết công năng của mình. Cho nên thường làm cho đùi và khớp xương đầu gối ít nhiều bị tổn hại. Hai khớp xương ma sát vào nhau, làm cho đau nhức và đôi khi bệnh thấp khớp chuyển biến đến một mức độ trầm trọng và nguy hiểm vô cùng. Đi đứng khó khăn và đôi khi bị liệt cả toàn thân.

Những phụ nữ thường mặc đồ bó sát nhưng mặc ủng (váy) ngắn cũng bó sát luôn để lộ hai chân ra đến bắp vế, thường sinh ra bệnh viêm bàng quang (bọng đái) và bệnh lạnh cảm. Càng ăn mặc cầu kỳ không tự nhiên là càng sinh ra nhiều chứng bệnh phức tạp. Nam giới hay phụ nữ có một thân hình

khỏe mạnh cường tráng đều có cái vẻ đẹp tự nhiên chắc chắn nên không hay bị bệnh tật. Hiện nay theo thống kê, số phụ nữ Nhật Bản bị bệnh thấp khớp là 90 phần trăm, trong khi nam giới bị chứng bệnh này chỉ có 10 phần trăm mà thôi.

---o0o---

## **Chương Tám - Bệnh Của Da Và Khí Quản**

### ***1.- Bệnh viêm da có liên hệ mật thiết đến thận.***

Ngày nay có nhiều người bị chứng viêm da. Tuy nó không làm cho chết người, nhưng lại là một thứ bệnh khó trị nhất. Chẳng hạn như bệnh Psoriasis và bệnh hắc lào. Thuốc men hiện thời chỉ có thể làm giảm thiểu hoặc làm cho bệnh lặn đi một thời gian rồi cũng xuất hiện trở lại.

Hiện nay trên thế giới, người ta đã sáng chế ra nhiều loại thuốc để chữa trị những chứng bệnh này. Nhưng thuốc hữu hiệu thì lại có nhiều phản ứng phụ. Nên không thể sử dụng lâu dài.

Các chứng bệnh này không phải là những chứng viêm da thông thường. Nó xuất phát từ bên trong và ra đến bên ngoài của cơ thể. Nguyên do vì tế bào da biến dạng dị hình, không phân hóa theo một nguyên lý nhất định. Sự tổ chức của da cũng vì đó mà rối loạn không theo quy củ. Máu huyết tuần hoàn trong những bộ phận nhiễm bệnh cũng không tự nhiên và đầy đủ.

Những bệnh nhân mang phải chứng bệnh này thường được các bác sĩ khuyên giải nên cải thiện thể chất của mình. Họ cho thuốc năm này qua năm nọ, nhưng cũng không thể nào trị dứt. Theo tôi, một khi áp dụng các phương pháp trị liệu theo quy ước không hiệu quả, chúng ta phải thay đổi cách thức trị bệnh của mình. Tôi đã quan sát các tử thi của những bệnh nhân viêm da khi họ qua đời. Sau khi giải phẫu, tôi thấy thận của họ không giống như thận của những bệnh nhân chết vì bệnh thận mà tích tụ rất nhiều chất calcium và các hợp chất hóa học khác. Kiểm kê cho biết 99 phần trăm bệnh nhân viêm da đều thiếu sinh tố B2 (Riboflavin). Quý vị nào bị những chứng bệnh về da thuộc loại nan y nên tuân thủ theo những hướng dẫn sau đây:

Trong tuần lễ thứ nhất, mỗi ngày uống 10 phân khối canh dưỡng sinh được sắc cẩn thận theo đúng sự hướng dẫn. Không nên uống quá liều lượng vì sẽ làm cho da bị mẩn đỏ và ngứa ngái thêm. Ba ngày sau có thể làm cho

chỗ da bị bình khô đi và nứt nẻ, đôi khi bị chảy máu và phát sốt. Xin quý vị từ từ chữa trị, tế bào da sẽ có đủ thời giờ để tăng trưởng và dần dần sẽ trở lại bình thường hóa. Hơn nữa, tóc và râu, móng tay và móng chân, xương cốt của toàn thân sẽ được cường tráng.

Sang tuần lễ thứ hai, nếu không có gì phản ứng, chúng ta nên tăng liều lượng lên 20cc mỗi ngày. Cứ thế, mỗi tuần kế tiếp, chúng ta tăng liều lượng liên tục đến mức áp dụng trung bình. Trong thời gian điều trị, nếu có phản ứng xảy ra, chúng ta nên giảm liều lượng trở lại hoặc ngưng hai ngày rồi lại uống tiếp.

Bệnh nhẹ uống một tháng có thể hết. Còn bệnh nặng có thể uống tới một năm trở lên. Trong thời gian uống canh dưỡng sinh để chữa bệnh viêm da, không nên uống thêm loại thuốc nào khác liên quan đến việc chữa trị chứng bệnh này.

---o0o---

## **2.- Những bệnh nhân viêm da cần thận trọng trong việc ăn uống**

a) Những bệnh nhân viêm da đa số đều thiếu sinh tố B2, cho nên thường hay bị đau họng. Tôi đề nghị nên uống sinh tố B2 trong một tuần lễ, mỗi ngày uống một lần theo liều lượng bình thường. Canh dưỡng sinh uống từ 30cc và tăng dần theo như chỉ dẫn ở phần trước. Nếu da khô, nổi mẩn đỏ và ngứa ngái nhiều thì nghỉ uống canh dưỡng sinh đôi ba ngày. Nếu ban đêm ngủ bị ngứa ngái. Dùng vải sạch thấm nước canh dưỡng sinh đắp lên chỗ ngứa đến sáng mới gỡ ra.

b) Tuyệt đối không nên cho bệnh nhân uống sữa bò hoặc dùng những thực phẩm có hàm lượng sữa bò. Kiêng cử thịt đỏ và thịt trắng. Nên ăn cơm với cá, trứng và rau cải các loại. Lời chỉ dẫn này phù hợp với các chứng bệnh về da một cách tổng quát.

Một khi chúng ta áp dụng theo phương pháp chữa trị và kiêng cử này, một thời gian sau, các tế bào được trẻ trung hóa và tăng trưởng nhanh gấp ba lần thuở trước. Đồng thời râu tóc, da dẻ, móng tay và móng chân cùng gân cốt trở thành khỏe mạnh giống như thuở thanh xuân.

Mặc khác, những trẻ con bị viêm da, phía sau lưng nổi lên nhiều hình tròn màu đỏ. Chứng này rất khó chữa. Nó sẽ tái đi tái lại hoài. Trong trường hợp này nên cho trẻ con ngưng uống sữa bò một tuần lễ thì bệnh sẽ hết. Điều

ấy chứng minh cho chúng ta thấy chất béo xuất phát từ động vật nguy hại như thế nào.

---o0o---

### **3.- Tả lót trẻ con và chứng rôm sảy**

Mỗi lần thay tả cho trẻ con, đặc biệt đối với những đứa trẻ bị rôm sảy, chúng ta nên thận trọng kéo làm cho da của chúng bị phồng rộp. Có người cứ dùng vải hay tả lót mà chùi mạnh vào da trẻ con cho khô. Điều ấy có thể làm cho da bị trầy xước, nên dễ bị nhiễm trùng rồi sanh ra nhiều chứng lở loét khác, đôi khi rất khó trị.

Mỗi lần muốn lau chùi đờ bẩn nơi da của đứa trẻ, chúng ta nên dùng giấy vệ sinh hay vải thấm một ít dầu ăn thì sẽ lau chùi dễ dàng mà cũng không hại gì tới da. Thực ra ở ngoài lớp da của mỗi người có một lớp thật mỏng chất nhờn như dầu. Khi lau khô lớp da bao bọc này, phải mất hai tiếng rười đồng hồ sau, lớp khác mới tái sinh ra được. Cho nên trong thời gian này là cơ hội thuận lợi cho vi khuẩn xâm nhập và sinh sôi nảy nở. Trong dầu ăn chứa rất nhiều chất tạo thành xương cốt rất cần thiết như sinh tố D, sinh tố B. Các sinh tố được hấp thụ qua làn da và thâm nhập máu huyết lưu thông trong cơ thể. Đồng thời nó cũng bảo vệ da nên không làm cho da bị rôm sảy.

---o0o---

### **4.- Cách tập luyện để chữa trị bệnh suyễn**

Bệnh suyễn là do nguyên nhân trong khi hô hấp hít thở những vật thể vi tế như phấn hoa, bụi bặm, than khói và không khí ô nhiễm bị dị ứng sinh ra. Ngày nay chứng bệnh này cũng là một thứ bệnh tật khó trị.

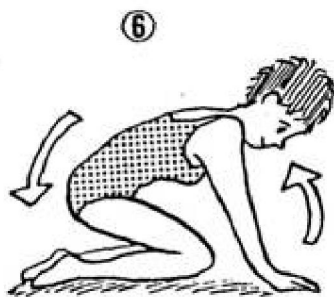
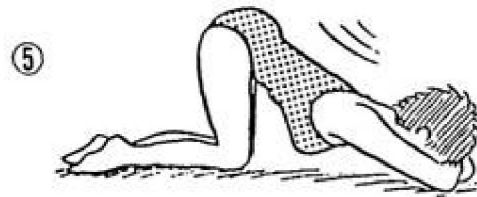
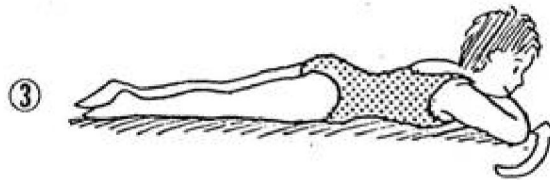
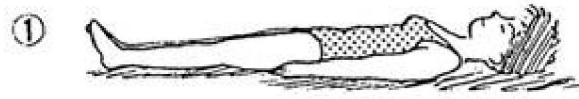
Quan sát khí quản và phổi của một bệnh nhân bị suyễn đang ngủ, chúng ta sẽ thấy có một chất nước giống như mồ hôi kết thành những hạt châu nhỏ li ti dọc trong khí quản. Những hạt châu nước này không thể bị tống xuất ra ngoài mà thâm nhập vào phổi, làm cho bệnh nhân bị ho và khò khè khi hô hấp. Để chữa trị chứng bệnh này được hữu hiệu, người bệnh mỗi khi thức dậy, nên bắt chước tư thế của một con mèo ngủ và thức dậy như thế nào. Tôi cam đoan sẽ cải thiện bệnh suyễn giảm bớt 90 phần trăm. Sau đây là những động tác luyện tập để chữa trị bệnh suyễn.

- a) Nằm ngửa, hai tay duỗi dọc và ép sát hai bên thân người. (Hình 1)

- b) Giữ nguyên tư thế, quay mình qua bên phải. (Hình 2)
- c) Tiếp tục quay qua luôn để được nằm sấp và hai bàn tay để tựa dưới cằm phía trước cổ. (Hình 3)
- d) Giữ nguyên tư thế, co đầu gối chân phải đến ngang vị trí của lưng eo, rồi tiếp tục co rút chân trái, giống như tư thế đang chống mong. (Hình 4)
- e) Thụt người ra phía sau để cho lòng ngực gần chạm xuống giường. (Hình 5)
- f) Hai tay chống thẳng để đưa thân trên lên và mong thì ngồi xuống trên hai gót chân. (Hình 6)
- g) Sau cùng ngồi thẳng người dậy. (Hình 7)

Như phần trước đã trình bày, khi bệnh nhân bệnh suyễn đang ngủ, những hạt châu nước thâm nhập vào phổi, gây ra phản ứng tự động bằng cách ho để tống xuất các hạt nước ra ngoài. Muốn cho những hạt nước không xâm nhập được vào phổi, hãy bắt chước theo tư thế của con mèo hít và thở mạnh ba lần. Mỗi buổi sáng khi thức dậy, từ tư thế nằm ngửa chúng ta quay sang nằm sấp, rồi duỗi thẳng đầu gối nằm theo tư thế của hình (3). Hai tay để dưới cằm. Ngực áp sát mặt giường và ngấn đầu lên để hít thở. Sau đó uống vào một ngụm nước.

## Cách tập chữa trị bệnh suyễn



Đối với trẻ con bị bệnh suyễn, mỗi sáng thức dậy, nắm hai chân nó đưa lên, dọng đầu xuống dưới khoảng 15 giây. Như vậy những hạt nước tồn đọng trong khí quản sẽ chảy vào cô họng, theo đường thực quản chảy xuống



bao tử. Những hạt nước chảy vào phổi thì bị phản ứng bằng cách ho để tống xuất ra ngoài. Nếu ta dùng thuốc để chế ngự không cho nó ra ngoài, thì phế bào sẽ bị viêm, vi trùng sẽ có cơ phát triển. Sự kiện này có thể làm cho phế bào bị hủy hoại và đôi khi nguy hiểm đến tính mạng.

Chúng ta nên nhớ rằng cơ thể của con người được tăng trưởng một cách tự nhiên và tự nhiên sinh tồn. Dầu cho y học ngày nay có tiến bộ đến mức độ nào cũng không thể thắng nổi sức mạnh của thiên nhiên. Một khi cơ thể bị bệnh, nó có khả năng tự hồi phục. Riêng đối với bệnh suyễn, chúng ta có thể áp dụng theo phương thức sau đây:

a) Khi bắt đầu dùng canh dưỡng sinh để chữa bệnh, chúng ta nên cho bệnh nhân uống thuốc ho được điều chế bằng mật ong và củ cà rốt như đã nói trong các chương trước trong thời gian hai ngày. Mỗi ngày uống 4 đến 5 lần. Sang ngày thứ ba mới cho bệnh nhân dùng canh dưỡng sinh để chữa trị. Mỗi ngày uống 600 phân khối. Trong thời gian này vẫn cho bệnh nhân uống kèm thêm thuốc ho trong 4 hay 5 ngày nữa mới ngưng.

b) Những thuốc chữa bệnh suyễn mà bệnh nhân đã dùng từ bấy lâu nay, có người sẽ cảm thấy ngăn ngực hoặc ở cổ như thức ăn không thông qua được. Sau khi được điều trị bằng phương pháp này, nếu bệnh nhân bị ho hay khạc ra máu đen cũng đừng lo sợ, vì nó tống xuất các máu bẩn ở trong phổi ra ngoài. Trong trường hợp bị ung thư phổi, uống canh dưỡng sinh vào cũng xuất hiện sự kiện giống như vậy, có khi máu ói ra ngoài đến khoảng hai ly. Đây là một hiện tượng tốt, mong quý độc giả chớ có lo âu. Vì sau đó cơ thể sẽ có cảm giác nhẹ nhàng. Đây là một phương pháp rất tốt để làm cho những hạt nước không xâm nhập vào phổi được, không những chỉ ích lợi cho bệnh nhân bệnh suyễn mà còn cho cả những bệnh nhân ung thư phổi nữa.

---o0o---

### ***5.- Phương pháp chữa chứng sỏi đầu và làm mọc tóc***

Bị rụng tóc hay sỏi đầu là một điều phiền muộn không ít đối với nam giới. Ngày nay phái nữ bị chứng rụng tóc và sỏi đầu đã có tỷ lệ gia tăng. Sau khi kiểm tra bằng cách phỏng vấn về thói quen ăn uống của một ngàn người bị sỏi đầu, chúng tôi đã thu đạt được kết quả như sau:

a) Những đứa trẻ từ lúc sơ sinh đã cho bú sữa bò, ăn các sản phẩm của sữa bò và chuyên ăn thịt động vật, thì bắt đầu từ mười tuổi trở lên đã sinh ra chứng rụng tóc nên tóc càng ngày càng thưa.

b) Những trẻ em khi lên trung học mới bắt đầu uống sữa bò, ăn các sản phẩm của sữa bò và chuyên ăn thịt động vật, thì từ hai mươi tuổi trở lên đã bị rụng tóc và tóc bị thưa thớt.

c) Những người hoàn toàn không ăn rau cải và cá từ ba mươi tuổi trở lên đã sỏi đầu và từ bốn mươi tuổi trở lên hoàn toàn như không có tóc.

d) Những người xài thuốc gội đầu đổ thẳng vào tóc mà không cho vào tay rồi vò lên tóc sau hoặc gội đầu một cách vội vã cũng thường hay bị sỏi trên đỉnh đầu.

Sở dĩ người chuyên ăn thịt động vật thường bị sỏi đầu là vì trong hệ thống tuần hoàn huyết đã tích lũy rất nhiều chất mỡ, làm cho các huyết quản bị hẹp. Nên một số mao huyết quản ở dưới biểu bì nơi chân tóc không dẫn đủ lượng máu đến nơi để nuôi dưỡng nên tóc bị rụng.

Muốn chữa chứng rụng tóc và sỏi đầu, trước hết chúng ta uống canh dưỡng sinh để thanh lọc máu huyết ở bên trong cơ thể. Bên ngoài cơ thể thì lớp biểu bì đã láng và cứng trên đầu sẽ mềm mại trở lại và làm cho các mao huyết quản hồi sinh và dẫn máu đến nuôi chân tóc. Chúng ta cũng cần phải uống thêm nước gạo lứt để bổ sung thêm sinh tố và chỉ có phương pháp này mới làm cho tóc mọc trở lại nhưng phải kiên trì, đừng bỏ cuộc. Trong quá trình nghiên cứu từ ba chục năm nay, tôi đã làm cho nhiều người ngạc nhiên khi phát hiện thấy gạo lứt đã cung ứng sinh tố và các chất dinh dưỡng rất dồi dào lên đến 1200 loại khác nhau. Gạo lứt là nguồn dinh dưỡng vô biên mà rất tiếc trên thế giới rất ít người biết tới. Hay biết mà không xem đó là quan trọng vì nó rất tầm thường và rất dễ kiếm.

---o0o---

## **Chương Chín - Thời Hạn Tối Thiểu Để Dùng Canh Dưỡng Sinh Chữa Trị Bệnh Tật**

### ***1.- Thời hạn tối thiểu để chữa bệnh***

- a) Khi uống canh dưỡng sinh đúng cách, chỉ trong vòng 3 ngày là tế bào ung thư sẽ ngưng hoạt động. Nhưng để hoàn toàn lành bệnh và hồi phục nguyên khí thì phải cần một thời gian tối thiểu là ba tháng.
- b) Bệnh ung thư tỳ tạng, sau khi chữa trị bằng canh dưỡng sinh, thấy có những đốm vàng xuất hiện ở da, ngày hôm sau chúng ta có thể đi làm bình thường. Nhưng phải cần thời gian một tháng mới hoàn toàn bình phục.
- c) Bệnh loét bao tử và thập nhị chỉ tràng chữa trị từ 3 tới 10 ngày sẽ khỏi. Nhưng hoàn toàn bình phục phải cần thời gian điều trị tới một tháng.
- d) Bệnh chai gan phải cần thời gian chữa trị từ 3 tới 10 tháng.
- e) Bệnh cao huyết áp và bệnh đau khớp xương đầu gối phải cần thời gian chữa trị tối thiểu là một tháng.
- f) Bệnh đục nhân mắt phải chữa trị tới 4 tháng. Những chứng bệnh khác về mắt phải cần thời gian chữa trị từ một tháng tới 12 tháng.
- g) Chứng mất ngủ, mỏi xương bả vai, cơ thể mệt mỏi phải chữa trị tới hai mươi ngày mới thấy có hiệu quả.
- h) Người già có da nổi đồi mồi phải uống canh dưỡng sinh từ ba tới mười tháng mới khỏi.
- i) Bệnh viêm da đại loại phải trị từ 4 tháng tới một năm.
- j) Râu, tóc, móng tay và móng chân tăng trưởng gấp ba lần lúc bình thường và bất cứ ở tuổi tác nào.
- k) Đau thần kinh, phong thấp và đau khớp xương đầu gối nghiêm trọng phải cần thời gian điều trị từ sáu tháng tới một năm.
- l) Bệnh sỏi lở uống canh dưỡng sinh trong vòng ba ngày, đến ngày thứ tư thì không còn phát triển thêm nữa. Nhưng tùy theo bệnh trạng, phải từ một tháng đến sáu tháng mới hoàn toàn khỏi bệnh.
- m) Chứng nghẽn mạch máu não phải uống canh dưỡng sinh từ hai tháng trở lên. Trường hợp không đi đứng được và nói năng bị lấp vấp phải cần thời

gian từ hai tháng đến một năm mới bình phục. Những người bị bệnh bươu não, phải cần thời gian từ hai đến ba tháng mới chữa lành.

n) Bệnh về tim mạch, nhịp tim không đều phải cần chữa trị từ hai chục ngày trở lên. Bệnh về động mạch và tĩnh mạch cần thời hạn từ một tháng. Riêng đối với những người bị bệnh cao huyết áp đang uống thuốc điều trị, trong thời gian dùng canh dưỡng sinh, không nên dứt thuốc liền mà phải giảm từ từ tới một hoặc hai tháng trở lên mới dứt hẳn.

o) Một số người trong thời gian uống canh dưỡng sinh thấy chân bị sưng vì phù thũng nước. Trong trường hợp này phải đi thử nghiệm nước tiểu xem coi có chất muối lẫn lộn trong đó không. Nếu không có chất muối thì hãy xin thuốc của bệnh viện để điều trị. Tuyệt đối không nên dùng canh dưỡng sinh trong thời gian uống thuốc. Sau khi chân hết sưng và thôi uống thuốc rồi, mới cho bệnh nhân uống canh dưỡng sinh trở lại.

p) Có người khi uống canh dưỡng sinh vào rồi thì cảm thấy bị đau vai, đau lưng, đau đầu gối, đau lồng ngực vân vân. Trong trường hợp này, xin quý độc giả vui lòng ngưng dùng canh dưỡng sinh trong vòng một tháng. Sự kiện này không có ảnh hưởng và liên quan tới tuổi tác. Có những người từ sáu mươi đến bảy mươi tuổi khi bắt đầu uống canh dưỡng sinh vào cũng thấy có những phản ứng như vậy. Có người sau khi bị phản ứng thì chiều cao tăng vọt lên thêm 10cm.

Trên đây tôi đã kể khái quát về thời gian tối thiểu và cần thiết để điều trị một số bệnh tật. Vì bản năng thích ứng của cơ thể mỗi người có khác biệt nhau, nên thời gian điều trị cũng phải gia giảm khác nhau. Tuy nhiên nếu muốn chắc chắn các tế bào bị hủy diệt đã tái sinh đầy đủ thì thời gian trị liệu tối thiểu phải là sáu tháng.

---o0o---

## ***2.- Những điều cần lưu ý khi dùng canh dưỡng sinh để cải thiện sức khỏe***

Đây là một số nghiên cứu liên quan đến y hóa học phòng ngừa mà chúng tôi đã trình bày và xin tóm lược các trọng điểm như sau:

- a) Ngoại trừ những bệnh nhân ở giai đoạn cuối cùng của bệnh ung thư và bệnh tiểu đường, bệnh nhân của các bệnh tật khác không cần thiết phải dùng thêm nước gạo lứt rang. Tuy nhiên những bệnh nhân viêm gan thì nên dùng thêm nước gạo lứt rang từ 3 tới 5 tháng. Sau đó chỉ dùng toàn canh dưỡng sinh mà thôi.
- b) Những bệnh nhân về thận thì áp dụng nguyên một quá trình điều trị đã kể ở phần sáu.
- c) Để thanh tẩy thận, uống 10cc canh dưỡng sinh mỗi lần vào buổi sáng và tối. Khi tiểu tiện được thông thì thêm nước tiểu vào, số lượng bằng 1/3 lượng canh dưỡng sinh.
- d) Những người bị bệnh thống phong (gout), uống canh dưỡng sinh mỗi ngày 600 phân khối. Nếu bị phản ứng thì ngưng uống hai tuần lễ. Trong hai tuần lễ này, bệnh nhân phải uống thuốc của bác sĩ điều trị đã cho. Rồi sau đó mới uống canh dưỡng sinh trở lại. Phương pháp này đã chữa lành được rất nhiều bệnh nhân thống phong bất cứ ở mức độ nghiêm trọng nào.
- e) Thuốc chữa bệnh ung thư, thuốc Bắc, thuốc sinh tố, đồ ăn dinh dưỡng có thể tiếp tục dùng trong thời gian hai ba tháng đầu rồi dần dần ngưng hẳn, chỉ uống canh dưỡng sinh mà thôi.
- f) Những chất liệu có liên quan đến tính mẫn cảm, gây béo phì, gây dị ứng mũi như phấn hoa, khi phát bệnh có thể dùng canh dưỡng sinh nhỏ vào hốc mũi, nhưng chỉ thỉnh thoảng, không nên chữa trị bằng cách này mỗi ngày.
- g) Những bệnh nhân về tinh thần, hoặc đau thần kinh, phong thấp, mỗi ngày uống canh dưỡng sinh 600 phân khối.
- h) Gia tăng kích thích tố Hormon chỉ cần uống canh dưỡng sinh hai hoặc ba tháng, sau đó không cần uống nữa.
- i) Trong thời gian uống canh dưỡng sinh, những bệnh nhân cao huyết áp và bệnh viêm thận có thể tiếp tục dùng thuốc chữa bệnh trong thời gian một tháng, rồi sau đó mới ngưng từ từ.
- j) Bệnh sỏi lờ, có thể tiếp tục uống thuốc thêm ba tháng rồi sau đó mới ngưng dần.

k) Ngưng dùng thuốc giọt để trị bệnh tim và gan khi uống canh dưỡng sinh.

l) Có thể cho thêm một ít mật ong vào canh dưỡng sinh để tăng khẩu vị, nếu muốn.

m) Bệnh nhân ung thư đến thời kỳ chót và những bệnh nhân nhiễm phải các chứng nan y đến giai đoạn nghiêm trọng, có thể dùng niếu liệu pháp (cũng có thể đọc là niếu liệu pháp) để chữa trị. Phương pháp lấy nước tiểu tôi đã nói rõ, tuy nhiên cũng cần nhắc lại. Buổi sáng sớm khi thức dậy vào khoảng 6 tới 7 giờ, lấy nước tiểu khi đi tiểu lần đầu tiên là tốt nhất. Cách lấy là khi đã tiểu ra một chút đến giai đoạn giữa chừng thì ngừng lại, lấy 30cc nước tiểu hòa chung với 150cc canh dưỡng sinh, uống một lần vào mỗi buổi sáng. Tiếp tục uống trong vòng ba tháng, sau thời gian đó, chỉ cần uống một thứ canh dưỡng sinh mà thôi.

n) Sáu tháng hay một năm, phải nhớ thử máu và nước tiểu định kỳ để xem sức khỏe tiến triển như thế nào.

o) Ngoại trừ chứng đau bụng và các chứng xuất huyết khác, chúng ta không nên dùng quang tuyến X để kiểm tra sức khỏe.

p) Bệnh ung thư nhũ hoa, ung thư tử cung, ruột già, trực tràng, không cần phải giải phẫu. Chỉ cần uống canh dưỡng sinh mỗi ngày 600cc từ ba tháng trở lên thì sẽ hoàn toàn khôi phục.

---o0o---

## **Chương Mười - Câu Hỏi Và Giải Đáp**

*Câu hỏi (1): Tại sao đeo nhiều đồ nữ trang bằng kim loại và chữa bệnh bằng từ trường dòng điện có hại cho sức khỏe ?*

Đáp: Nếu chiếu điện vào cơ thể của con người để chữa bệnh, thì bắp thịt và cơ quan trong con người sẽ quen và ỷ lại vào tầng số thấp của dòng điện đó mà không tự hoạt động một cách tự nhiên để phát huy năng lực của mình. Lâu ngày rồi nó sẽ lười biếng làm cho bắp thịt bất động, khớp xương biến dạng, bị tê nên không còn nhạy cảm. Tình trạng này sẽ làm cho toàn thân suy nhược và rất khó bình phục.

*Câu hỏi (2): Những người bị bệnh thận phải dùng bao nhiêu Mộc Thiên Sâm và Cam Thảo để chữa trị mới có kết quả?*

Đáp: Những bệnh nhân bệnh thận dùng Mộc Thiên Sâm và Cam Thảo để chữa trị thông thường từ 20 đến 40 ngày. Ngoài ra còn phải uống thêm canh dưỡng sinh mỗi ngày là 180 phân khối. Hiện nay số người dùng thuốc chữa bệnh cao huyết áp có chiều hướng gia tăng. Tuy nhiên trong khi dùng thuốc Mộc Thiên Sâm và Cam Thảo để chữa bệnh thận khoảng chừng một tháng sau, thì huyết áp sẽ trở lại trạng thái bình thường. Điều ấy cho chúng ta thấy chứng cao huyết áp cũng có liên quan mật thiết với bệnh thận.

Những người thường ăn cơm tiệm và uống nước giải khát đã điều chế sẵn, thường hay bị bệnh thận. Hiện nay người ta có thói quen thích dùng trà Ô Long đóng hộp để giải khát. Họ nghĩ rằng trà có ích cho sức khỏe. Nhưng thực ra trà Ô Long có đến 150 loại. Trong số đó có từ 15 đến 18 loại là có lợi cho sức khỏe mà thôi. Pha trà chỉ nên pha nước nóng chừng 60 độ là tốt hơn. Tuy nhiên trà pha sẵn cho vào hộp hoàn toàn không có được tánh, mà lại có chất độc tannin ở trong đó. Người Trung Quốc có câu: “*Dùng uống trà để qua đêm*”, vì trà để qua đêm, độc tố tannin gia tăng nhiều hơn. Loại độc tố này sẽ làm cho bắp thịt và xương cốt bị mẫn cảm với nhiều loại bệnh tật khác nhau. Xin quý vị độc giả nên cẩn trọng trong khi dùng trà.

*Câu hỏi (3): Người bị bệnh thống phong có thể chữa trị bằng canh dưỡng sinh không ?*

Đáp: Người bị bệnh thống phong có thể chữa trị bằng canh dưỡng sinh. Nhưng nếu bệnh nhân bị phản ứng thì ngưng uống, và chỉ dùng thuốc của bác sĩ cho toa mà thôi. Sau hai tuần lễ, quý vị có thể dùng canh dưỡng sinh trở lại.

*Câu hỏi (4): Người ta bảo ăn muối thiên nhiên tốt hơn. Nhưng có phải là không nên dùng quá nhiều không ?*

Đáp: Muối thiên nhiên hay muối đã được thanh lọc bằng phương pháp kỹ nghệ cũng đều là muối. Cho nên ăn muối nhiều đều có hại cho sức khỏe như nhau. Tuy nhiên, nếu chúng ta lo ngại, thì sau khi ăn quá nhiều chất mặn, chúng ta nên ăn thêm rong biển (hải thái), thì nó sẽ trực xuất muối ra ngoài. Thí dụ như khi chúng ta ăn một trái xiu muội có 5g muối, thì chúng ta phải ăn khoảng 5g rong biển để có đủ khả năng trực xuất chất muối ra ngoài bằng đường bài tiết.

*Câu hỏi (5): Củ cải được bày bán tại các chợ thường bị người ta cắt lá cho ngắn lại, còn cọng nhiều hơn. Vậy chúng ta có thể dùng cọng nhiều và lá ít có được không ?*

Đáp: Phần trên của củ cải đều thuộc về lá. Nên chúng ta có thể sử dụng loại lá củ cải bị cắt ngắn này. nếu không tìm được thứ còn nguyên vẹn.

*Câu hỏi (6): Tôi thường hay bị táo bón luôn. Xin ông vui lòng hướng dẫn cách chữa trị.*

Đáp: Những người thường hay bị táo bón, nên tập luyện cơ thể bằng cách đi bộ mỗi ngày. Vì ruột của người Á Châu rất dài, nên ít vận động sẽ dễ bị chứng bệnh táo bón. Ngoài ra thuốc Bắc có tên là Phan Tả Diệp có đặc tính trị bệnh táo bón rất hay.

*Câu hỏi (7): Lá củ cải trắng rất khó kiếm. Vậy chúng ta có thể dùng lá cải bẹ xanh được không ?*

Đáp: Phải dùng lá củ cải trắng mới được vì lá cải bẹ xanh chứa chất đường nhiều quá. Nên tôn trọng tuyệt đối công thức. Thay đổi công thức và thay đổi phương pháp nấu thuốc sẽ làm cho công hiệu bị sai lệch. Nếu lá củ cải trắng khó kiếm, khi nào kiếm được nhiều, chúng ta có thể phơi khô để dành. Gần đây đã có một số tiệm bán rau cải đã chừa luôn lá củ cải trắng để bán cho khách hàng.

*Câu hỏi (8): Canh dưỡng sinh có thể uống chung với nước gạo lứt rang được không ?*

Đáp: Không. Uống cùng một lúc, hai thứ sẽ phản ứng với nhau trong bao tử, làm mất công hiệu của thuốc. Nên uống hai thứ này cách nhau tối thiểu khoảng 15 phút.

*Câu hỏi (9): Theo công thức thì củ cải trắng là 1/4, còn củ cà rốt thì 1/2. Đây là con số ước lượng. Tuy nhiên củ cải thì có thứ lớn thứ nhỏ. Vậy xin ông vui lòng cho biết công thức chính xác hơn.*

Đáp: Vì củ cải có thứ lớn và thứ nhỏ. Nên chúng ta phải tự chọn theo tiêu chuẩn riêng của mình, như củ cỡ vừa vừa chẳng hạn. Hơn nữa thành phần thể tích nước thì gấp ba lần thể tích vật liệu, có tỷ lệ đàng hoàng. Nên cũng chẳng sao.



*Câu hỏi (10): Củ cải có cần gọt vỏ không ? Nếu để vỏ thì thuốc diệt côn trùng bám vào vỏ của củ cải có hại cho sức khỏe không ?*

Đáp: Củ cải không cần gọt vỏ, vì vỏ của nó chứa rất nhiều yếu tố quan trọng. Quý vị có thể rửa thật sạch để đất và thuốc diệt côn trùng không còn bám vào vỏ nữa. Nếu còn lo ngại, quý vị có thể mua loại rau cải được trồng bằng phân hữu cơ thì tốt hơn. Thật ra trong đất chứa rất nhiều thành phần hữu ích. Chúng ta không nên xem thường. Nên chọn loại rau cải trồng bằng phân hữu cơ rất tốt. Tuy nhiên cũng không nên quá thận trọng. Dùng rau cải bán ngoài thị trường và rửa thật sạch cũng được rồi.

*Câu hỏi (11): Khi nấu canh dưỡng sinh, dùng son nhôm hay nồi bằng thủy tinh, thứ nào tốt hơn ?*

Đáp: Dùng son nhôm hay nồi bằng thủy tinh đều được. Những nồi nấu làm bằng chất liệu khác không nên dùng. Vì nó sẽ bị nước canh ăn mòn, tác dụng và sinh ra một chất khác dung hòa vào canh làm sai lệch hay mất đi ít nhiều hiệu năng của nó. Nếu nấu bằng son nhôm, khi tồn trữ vẫn phải dùng thố (đồ đựng) bằng thủy tinh.

*Câu hỏi thứ (12): Khi nấu canh dưỡng sinh xong, phần xác còn lại dùng để ăn được không ?*

Đáp: Dùng được. Vì khi nấu canh dưỡng sinh xong, những chất bổ dưỡng trong xác của rau cải vẫn còn tồn đọng ít nhiều. Chúng ta có thể dùng nó để nấu canh như thường ngày ăn rất tốt.

*Câu hỏi thứ (13): Canh dưỡng sinh dùng để uống. Ngoài ra nó còn có công dụng khác không ?*

Đáp: Cây bonsai trồng trong nhà nếu bị úa vàng, tăng trưởng không tốt, chúng ta có thể tưới bằng canh dưỡng sinh sẽ hồi phục nhanh chóng.

*Câu hỏi thứ (14): Củ cải và cà rốt xắt thành miếng bao lớn để nấu ?*

Đáp: Không nên xắt nhỏ lắm. Mỗi phần củ có thể xắt thành 3 miếng là vừa, như xắt nấu canh vậy. Tôi đã có thử và kinh nghiệm qua.

*Câu hỏi thứ (15): Nấu canh dưỡng sinh có cần đậy nắp không ? Có thể cất giữ trong tủ lạnh được không ?*

Đáp: Khi nấu phải đậy nắp. Canh nguội rồi cất giữ trong tủ lạnh rất tốt. Nhưng không được đông đá.

---o0o---

## **Chương Mười Một - Thay Lời Kết**

Tôi phục vụ trong ngành nghiên cứu y hóa học đã hơn ba mươi lăm năm. Trong thời gian đó, cha và anh của tôi đều đã qua đời vì bệnh ung thư. Riêng cá nhân tôi thì bị loét bao tử và ung thư thập nhị chỉ tràng. Sau khi được giải phẫu một thời gian, bệnh tái phát và di chuyển lên tận phổi. Đến giai đoạn này, tôi đã bỏ mặc các công trình nghiên cứu quy mô mà cố sức chống chọi với tử thần.

Tôi cố gắng xoay qua miệt mài với việc nghiên cứu các loại dược thảo và đã phân tích cùng thí nghiệm trên 1500 loại thảo mộc khác nhau. Tôi cũng không quên và rất lấy làm tiếc vì đã sát hại biết bao sinh mạng của các loài cầm thú để thực hiện các công trình nghiên cứu đó. Tuy nhiên sử dụng cầm thú để làm vật thí nghiệm cũng có một giới hạn nào. Sau cùng tôi đã áp dụng cho chính bản thân tôi và thân nhân của tôi để thí nghiệm. Rốt cuộc rồi, tôi đã gạt hái được kết quả mỹ mãn là chỉ có canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang nấu bằng công thức như đã đề cập trong phần trước là hữu hiệu mà thôi.

Hai loại sản phẩm mới được phát minh này không ngờ ngày nay lại là những phương thuốc công hiệu ngoài sức tưởng tượng và đã cứu sống biết bao sinh mạng của những bệnh nhân đã tới thời kỳ tuyệt vọng khiến tôi vô cùng mừng rỡ. Tôi không biết nói gì hơn là xin tất cả quý vị nào đã hỗ trợ tôi trong suốt thời gian thực hiện công trình nghiên cứu đến ngày thành tựu hãy nhận nơi đây lòng chân thành cảm ơn tha thiết của tôi.

Ngày nay chúng ta đã biết canh dưỡng sinh có công hiệu phòng ngừa và chữa trị được bệnh ung thư nhưng còn có những hiệu nghiệm sau đây:

Có khả năng phục hồi các khớp xương bị ma sát hao mòn vì bệnh thấp khớp hay viêm khớp xương.

Có khả năng làm cho tế bào xương được tái sinh trở lại.

Trì hoãn sự lão hóa, hồi phục thanh xuân và năng lực hoạt động.

Chữa lành chứng đục nhân mắt.

Chữa lành bệnh hoại huyết cấp tính và mạn tính.

Chữa lành bệnh viêm gan, cao huyết áp, bệnh tim mạch, bứu não và các chứng ung thư não bộ. Đặc biệt phục hồi các chức năng của não.

Tôi hy vọng quý độc giả tiếp tay phổ biến sự lợi ích thiết thực này đến tất cả mọi người. Những ai đã bị các chứng bệnh về não khiến cho sự phát biểu tình cảm thất điều, nói năng lẫn lộn, đi đứng không vững, mất ngủ, nhức đầu, thị lực kém, khi dùng canh dưỡng sinh liên tục sẽ mau hồi phục và sinh hoạt bình thường. Nhưng tôi chủ trương khi dùng canh dưỡng sinh thì không dùng các loại Tây hay Đông y dược khác để cho hiệu nghiệm của nó được vẹn toàn hơn.

Hắn quý vị còn nhớ, hơn một trăm năm trước, nhà bác học đại tài Atkinson đã nói: *“Các bác sĩ trong tương lai sẽ không cần dùng thuốc, chỉ cần quan sát xương cốt của bệnh nhân về phương diện cấu tạo, dinh dưỡng ...là họ sẽ hiểu ngay nguyên nhân của bệnh tật và phương cách để phòng ngừa”*.

Lời nói trên đây có thể coi như lời tiên đoán về sự tiến bộ và canh tân của y học trị liệu trong thế kỷ thứ 21. Tôi hy vọng các cơ quan có thẩm quyền về y tế hãy ghi nhớ ý nghĩa lời nhắn nhủ của tiền nhân hơn một trăm năm trước mà cố gắng truy cầu sự hạnh phúc cho mọi người bằng cách tạo cho họ có được sức khỏe dồi dào và xa lánh bệnh tật.

Sách viết đến đây đã kết thúc. Trong cuộc đời còn lại, tôi sẽ cố gắng nghiên cứu không ngừng nghỉ và hy vọng sẽ được cống hiến thêm cho đời những thành tựu khác về lãnh vực y hóa học hữu ích cho nhân loại.

Lập Thạch Hòa

---o0o---

## **Chương Mười Hai - Phần Phụ Lục Của Dịch Giả**

### ***I.- Kinh nghiệm và ứng dụng***

#### **a) Dịch giả tự truyện**

Tôi có một người bạn cùng quê Trà Vinh tên Tăng Tam Dương cư ngụ tại vùng Bonnyrigg. Phu nhân của anh đã bị bệnh thấp khớp từ hồi còn trẻ tuổi ở Việt Nam. Khi vượt biên qua Úc từ năm 1985 đến nay, chị đã nhập viện hai lần để giải phẫu bệnh bướu cổ. Riêng bệnh thấp khớp của chị không thể nào chữa dứt. Chị đã đi nhiều bác sĩ kể cả các bác sĩ chuyên khoa và châm cứu nhưng bệnh chỉ tạm thời thuyên giảm mà thôi. Mỗi tháng một lần, chị phải đi bác sĩ tái khám để chích lấy nước ra khỏi xương đầu gối. Việc đi đứng thật khó khăn vì vô cùng đau nhức.

Gần đây, với tuổi sáu mươi lăm, chị Dương lại mang thêm chứng tiểu đường. Riêng bệnh thấp khớp thì từ đầu năm nay đã chuyển hướng trầm trọng. Sự đau nhức càng lúc càng gia tăng và hầu như thuốc giảm đau nào cũng đều vô hiệu quả đối với căn bệnh của chị. Đi chụp quang tuyến, các đốt xương sống của chị đã mòn, không còn chất sụn. Chị không thể đi đứng một mình mà phải cần thân nhân dìu đỡ. Vào trung tuần tháng sáu năm 2002, bệnh của chị Dương đã đến thời kỳ không chữa được theo như lời bác sĩ chuyên khoa đã nói. Chị nằm một chỗ và chịu đựng sự đau đớn vô cùng khổ sở.

May mắn thay, một hôm tôi được ông Sanh, một ông bạn trẻ tuổi người Việt gốc Hoa tặng cho tôi một quyển sách bằng tiếng Hoa (tức quyển sách này mà tôi đã dịch ra Việt ngữ). Sau khi đọc kỹ, tôi thấy bệnh tình của chị Tăng Tam Dương vẫn còn hy vọng. Tôi bèn sao bản lại phần liên hệ với bệnh trạng của chị Dương để cho anh Dương tham khảo. Còn phần tôi thì vội vàng chuyển dịch sang Việt ngữ để phổ biến đến quý đồng hương chúng ta sớm chừng nào hay chừng nấy vì tôi tự cảm thấy đây là một tập tài liệu vô cùng quý giá cần phải chia sẻ với quý vị.

Sau khi đọc xong phần tài liệu mà tôi đã trích sao, anh Tăng Tam Dương đặc ý bảo với tôi rằng: *“Biết đâu bệnh của bà vẫn còn chữa được. Vậy mình hãy thử một phen coi. Còn nước còn tát. May ra ông Trời còn ngó lại...”*

Tuy nhiên trong thành phần canh dưỡng sinh thì củ cải trắng, củ cà rốt và nấm đông cô Nhật rất dễ tìm. Còn củ “Ngưu bàng” là cái gì, nó ra sao và ở đâu bán thứ đó ? Anh Tăng Tam Dương bèn vào các tiệm thuốc Bắc ở Cabramatta để hỏi mua thì được họ bảo rằng: *“Mấy thằng Nhật và Đài Loan nó kiếm chuyện viết sách để bán. Thuốc Ngưu Bàng này người ta xài bằng hột chó ai xài bằng củ bao giờ!”* Thế là anh Tăng Tam Dương đã trở về với niềm thất vọng ê chề và buồn bã. Bỗng ngày hôm sau, anh điện thoại lại bảo với tôi rằng: *“Tôi có cách tìm mua được thuốc Ngưu Bàng này. Chú Sanh là*

người tặng chú quyển sách này, vậy chú có số điện thoại của chú Sanh không? Tôi nghĩ chú Sanh đã có xì qua và biết chỗ mua loại thuốc này ở đâu”. Tôi bèn liên lạc điện thoại với chú Sanh và hẹn sáng ngày hôm sau lúc 9 giờ, tôi sẽ chờ anh Dương đến gặp chú Sanh tại tư gia của chú ở đường Brown, Bonnyrigg, vì chú bận phải đi làm ca chiều. May mắn thay, sau khi trao đổi một vài câu chuyện, chú Sanh biết rõ tình hình và vui vẻ buột miệng bảo với chúng tôi rằng: “Hai chú may lắm. Cậu của cháu ở Đài Loan mới vừa gửi qua cháu một thùng giấy 10 kg. Hàng mới nhận được ngày hôm qua. Mỗi gói là 1 kg. Cháu biếu chú Dương một gói và chú Kiệt một gói để xì thử”. Sở dĩ chú Sanh nhỏ tuổi hơn chúng tôi nên mới xưng hô một cách khiêm nhường với chúng tôi bằng “chú cháu” như vậy. Chúng tôi ngại ngùng. Anh Tăng Tam Dương năn nỉ trả tiền nhưng chú Sanh một mực chối từ. Cuối cùng chúng tôi đành phải từ giã với lời chân thành cảm ơn riu rít. Được biết chú Sanh là một Phật tử ăn chay trường. Trước khi ra về, chú còn vui vẻ hướng dẫn chúng tôi chiêm ngưỡng phòng thờ Phật tại nhà chú được trưng bày một cách trang nghiêm và kính cẩn.

Hai hôm sau, anh Tăng Tam Dương điện thoại bảo với tôi là sau khi uống canh, bệnh của chị trầm trọng hơn. Ở bắp tay của chị sưng lên một cục bầm tím. Anh hỏi tôi sao vậy. Tôi hơi hồi hộp, nhưng cũng rần rần tỉnh và gượng khôi hài với anh Dương rằng: “Đó là xác của quân địch và quân ta chiến đấu với nhau đã chết và chồng chất lên đó”. Tra cứu kỹ trong sách, được biết khi uống canh dưỡng sinh trong ba bốn ngày đầu sẽ có phản ứng trầm trọng hơn. Song đó là điều tốt, không đáng ngại. Anh Tăng Tam Dương bèn cho chị uống thêm thuốc Panadeine forte để không chế sự đau nhức nhưng vẫn cho chị uống canh dưỡng sinh theo liều lượng đã được chỉ dẫn. Đến ngày thứ năm, anh Dương bảo với tôi là bệnh tình của chị có chiều hướng thuyên giảm. Ban ngày không cần cho chị uống thuốc giảm đau. Chỉ ban đêm trước khi đi ngủ là cho chị uống một viên để ngăn chặn cơn đau nhức hành hạ khó ngủ mà thôi. Bắt đầu từ hôm đó, bệnh tình của chị Dương càng ngày càng thuyên giảm thấy rõ. Đến nay chị đã đi đứng trở lại gần như bình thường, chỉ cần chống gậy khi đi ra khỏi nhà mà thôi. Tuy nhiên theo quyển sách này cho biết, bệnh như chị Dương phải cần uống canh dưỡng sinh tới sáu tháng trở lên mới hoàn toàn bình phục.

Về phần tôi thì có một người chị dâu năm nay đã tám mươi rồi. Chị sống với anh tôi và các cháu tại Santa Ana thuộc tiểu bang California ở Hoa Kỳ. Ba năm trước đây chị đã có lần bị ngất xỉu và sau đó được nhập viện để thông động mạch tim vì bị nghẽn bởi chất cholesterol. Chị đã nhập viện đôi

ba lần nữa. Nhưng gần đây sức khỏe của chị càng ngày càng suy yếu. Chân chị sưng phù và không còn đi bộ ra khỏi nhà được.

Sau khi thấy bệnh tình của chị Tăng Tam Dương nhờ dùng canh dưỡng sinh mà thuyên giảm, tôi bèn gói gói ngưu bàng mà chú Sanh đã tặng tôi bằng đường hàng không qua Hoa Kỳ để tặng chị và điện thoại hướng dẫn cháu tôi cách thức sắc nấu như thế nào. Sau đó tôi thường liên lạc điện thoại với anh chị tôi ở Mỹ để theo dõi. Được biết hiện nay chị tôi đã khỏe lại một ít và có thể đi bộ ra khỏi nhà để chuyện vãn với những bà bạn thuộc nhóm đi bộ với chị ở ngoài công viên để luyện tập cơ thể mà chị tôi đã tham gia trước kia khi còn khỏe mạnh.

Hiện nay chị Tăng Tam Dương và chị dâu của tôi dùng canh dưỡng sinh để tự chữa bệnh đang có chiều hướng hồi phục khả quan. Sức khỏe càng ngày càng tiến bộ nhiều. Mong rằng trong thời gian sắp tới, hai bà sẽ hoàn toàn bình phục để con cháu và mọi người thân đều được an vui trong cảnh sum vầy hạnh phúc.

Từ ngày phát hành quyển sách canh dưỡng sinh đến nay, một số đồng hương Việt Nam mình đến các tiệm thuốc Bắc và tiệm buôn Á Châu để tìm kiếm hỏi mua thuốc Ngưu Báng. Cho nên một số nhà thương mại đã nhập cảng khá nhiều nên bây giờ không còn khan hiếm nữa. Trên thị trường Sydney hiện nay đã có bày bán Ngưu Báng với nhiều hình thức khác nhau. Chẳng hạn như ngưu bàng được xắt lát mỏng sấy khô, phơi khô hoặc đông đá còn nguyên củ. Có nơi còn bào chế thành bột ngưu bàng và bột gạo lứt rang rồi vô túi nhỏ bằng giấy bạc, nhưng cân lượng rất ít và không đúng tiêu chuẩn. Chỉ có điều là tiện lợi, khi nào muốn xài thì pha vào nước sôi có thể dùng ngay. Tôi không biết các loại đã được biến chế có công hiệu như thế nào vì chưa có kinh nghiệm qua. Nhưng điều chắc chắn mà tôi được biết thì cách sắc nấu canh dưỡng sinh theo công thức và phương pháp của khoa học gia Lập Thạch Hòa, viện trưởng Viện Nghiên Cứu Y Hóa Học Phòng Ngừa Nhật Bản, như đã chỉ dẫn trong quyển sách này là có cơ bản. Tuy hơi mất công nhưng có hiệu nghiệm thật sự vì tôi đã chứng kiến được vài bằng chứng lành bệnh khả quan và cụ thể. Hiện nay Ngưu Báng tươi đã được trồng thử có kết quả tại nông trường của Sở Nghiên Cứu Nông Học Úc Đại Lợi ở Gosford, thuộc khu vực ngoại ô vùng Bắc Sydney, tạm đủ cung ứng cho giới tiêu thụ thuộc khách hàng Nhật kiều tại Úc. Hy vọng trong tương lai gần, nông trường này sẽ khuếch trương và tăng thêm sản lượng để đáp ứng cho nhu cầu của đồng hương Việt Nam mình thì quý hóa biết chừng nào.

---o0o---

### **b) Bài của ông Võ Văn Hoàn (Cabramatta)**

Anh T. là một gương mặt quen thuộc trong cộng đồng người Việt tại Sydney và là một trong những người bạn thân thiết của tôi từ khi mới qua Úc đến giờ. Hồi đó anh và tôi cùng làm chung với nhau trong một xưởng chế tạo bình điện xe hơi. Sau đó chúng tôi đã thôi việc và mỗi người đều có một công ăn việc làm riêng của mình. Anh thì phục vụ cho một công ty bảo hiểm ở Sydney, còn tôi thì mở một nhà hàng ăn uống. Vì mãi bận rộn với sinh kế hàng ngày nên bằng đi một thời gian khá lâu, tôi không gặp anh mà cũng không để ý. Sau này tôi được biết anh bị bệnh xơ gan nghiêm trọng lắm. Anh không thể đi đứng một mình mà phải cần thân nhân dìu đỡ. Một hôm, phu nhân của anh gặp chúng tôi và khoe rằng chị mới vừa đọc được cuốn sách *Canh Dưỡng Sinh*. Nội dung nói có thể chữa được một số bệnh nan y bằng một công thức thảo dược. Chị hỏi tôi có tin được hay không? Thực ra tôi đã biết quyển sách này rồi, vừa do anh Kiệt, một người bạn thân thiết của tôi phiên dịch ra Việt ngữ và mới phát hành. Thú thật ban đầu tôi cũng rất hoài nghi loại thảo dược này. Vì trong thế giới văn minh, khoa học kỹ thuật tiên bộ ngày nay mà còn nói đến dùng rau cỏ, gạo lứt rang và nước tiểu để làm thuốc thì biết có “ngược dòng lịch sử” chăng? Tuy nhiên nhìn thấy học vị của tác giả nguyên bản Nhật ngữ của quyển sách cũng làm cho tôi có đôi chút suy nghĩ và ngó ý muốn cho chị T. áp dụng thử phương pháp này để chữa bệnh cho anh T. xem sao vì tây y coi như đã bó tay rồi.

Sau đó vài tuần lễ, chị T. cho chúng tôi biết bệnh tình của anh T. đã thuyên giảm nhiều, không cần mỗi tuần phải vào bệnh viện để chích lấy nước ra khỏi bụng nữa. Rồi anh dần dần hồi phục sức khỏe, đi đứng không cần thân nhân đỡ lên đỡ xuống như trước.

Một hôm, anh T. điện thoại lại báo với chúng tôi: “*Hôm nào thuận tiện, vợ chồng chúng tôi sẽ đến thăm anh chị*”.

Ngoài ra còn có chị Minh, một người thân của tôi đã tâm sự: “*Tôi bị đau nhức nơi hai đầu gối, đi đứng thật là khó khăn. Bác sĩ cho biết lớp chất lỏng đệm giữa hai khớp xương đầu gối quá ít. Nên khi cử động cọ sát vào nhau làm cho đau đớn. Chẳng những thế, mỗi lần đứng lên hay ngồi xuống, nó còn phát ra tiếng kêu lụp cụp nữa. Vậy mà khi đã dùng canh dưỡng sinh được hai tháng sau thì kết quả rất là tốt đẹp. Tôi có thể nói bệnh tình của tôi*

*đã bớt được 50 phần trăm. Hiện giờ tôi vẫn uống canh dưỡng sinh để tiếp tục chữa trị bệnh viêm khớp của mình”.*

---o0o---

### **c) Bài của ông Lương Trung Hưng (Bonnyrigg)**

Gần trước Giáng Sinh năm 2002, khoảng chừng 15/12/2002 thì phải, ông Nguyễn Phú Hữu, một người bạn thân, có đến thăm tôi tại nhà ở vùng Bonnyrigg. Ông có biểu tôi quyển sách *Canh Dưỡng Sinh* của dịch giả Trần Anh Kiệt.

Vốn là người đã từng nghiên cứu, thực hành và truyền bá phương pháp Thực Dưỡng (Macrobiotic), cho nên sau khi đọc xong, tôi rất vui mừng, phấn khởi vì đây quả là một phép lạ giúp cho bệnh nhân nan y tự chữa lành bệnh (nhất là bệnh ung thư và tiểu đường) có kết quả nhanh chóng. Sau đó tôi bèn liên lạc với ông Trần Anh Kiệt để tìm mua 40 quyển rồi ghé qua tiệm cơm chay Tây Hồ để mua thêm 60 quyển nữa. Thực ra số lượng tôi cần nhiều hơn, nhưng vì dịch giả bảo sách in có hạn và muốn tôi nên nhường lại cho những đồng hương cần thiết khác. Số sách này tôi đã biểu tặng hầu hết cho những bằng hữu và một số người thân quen cần thiết.

Vài hôm sau, trong một buổi nhóm họp tại nhà thờ Tin Lành Cabramatta ở đường Edensor Road, St. John Park, Mục Sư Tiến sĩ Lê Đức Hồng có trình bày trong giờ cầu nguyện: “Xin Hội Thánh hãy cầu nguyện cho Mục sư Tiến sĩ G.D. James vì sức khỏe của ông rất yếu kém và ông đang bị đau nhức rất nặng ở trong bụng.”

Mục sư Tiến sĩ G.D. James là người Ấn Độ, năm nay khoảng 80 tuổi. Ông là người sáng lập ra Hội Thông Công Tin Lành Á Châu, có trụ sở ở vùng Epping, New South Wales, Úc Đại Lợi. Sau buổi nhóm họp, tôi đến gặp Mục sư Tiến sĩ Lê Đức Hồng để trình bày về vấn đề canh dưỡng sinh, một phát minh mới mẻ của người Nhật có khả năng chữa được nhiều loại bệnh tật hiểm nghèo. Ông cho tôi biết Mục sư James đang chờ kết quả xét nghiệm y khoa tại bệnh viện vào giữa tháng Giêng năm 2003. Cuối tháng Giêng năm 2003, kết quả thử nghiệm của bệnh viện cho biết ông bị bệnh ung thư gan rất nặng, không thể giải phẫu hoặc áp dụng phương pháp chữa trị nào khác: Medical Terminal (xin tạm dịch là hết thuốc chữa). Mục sư James được đưa về nhà, được cho uống thuốc giảm đau cực mạnh có chứa thành phần Morphin. Mỗi ngày uống 4 lần và mỗi lần uống 1 viên. Hàng ngày bệnh viện có cử y tá đến nhà để đỡ đàn và săn sóc.



Khoảng đầu tháng hai năm 2003, Mục sư Lê Đức Hồng có thuyết phục gia đình của Mục sư James nên cho ông dùng thử canh dưỡng sinh với liều lượng nhẹ, vì lúc này trông đôi mắt của ông đã hết thần và màu da đã tái nhợt. Sau một tuần lễ thì Mục sư James khôi phục nguyên khí trở lại. Sau đó vài hôm, ông tự đi đứng trở lại một mình. Rồi một tuần sau nữa thì ông tự tắm rửa được mà không cần ai phụ giúp. Thuốc giảm đau đã được giảm xuống còn một nửa, nghĩa là mỗi ngày ông chỉ còn uống có 2 viên thay vì phải uống 4 viên như lúc trước.

Ngày 18 tháng 2 năm 2003, Mục sư tiến sĩ Lê Đức Hồng và tôi có tới thăm Mục sư James tại tư gia của ông ở vùng Epping. Mục sư James đã tâm tình với tôi rằng ông cảm nhận như có một phép lạ. Có lẽ Đức Chúa Trời đã dùng qua bản thân tôi để giúp ông chữa lành bệnh.

Trong khi trò chuyện với gia đình của Mục sư James, tôi được biết thêm bà James cũng đang mắc phải chứng tiểu đường. Mức đường trong máu được thử nghiệm lên đến 18 và 19 độ. Sau 2 tuần lễ dùng canh dưỡng sinh với liều lượng nhẹ, mức đường đã tuyệt giảm còn 9 độ.

Tôi viết lại câu chuyện này trong khi gia đình của Mục sư tiến sĩ G.D. James đang tiếp tục chữa bệnh cho ông bằng canh dưỡng sinh. Nhưng vì nhu cầu tái bản quyển sách sớm nên dịch giả đã thôi thúc tôi gấp rút viết lại câu chuyện để chứng minh cho công chúng biết về hiệu nghiệm của canh dưỡng sinh khắc chế được bệnh tật như thế nào. Theo tôi trên cõi đời này, không có bệnh nào mà không chữa được. Chỉ có bệnh thành kiến và bệnh cố chấp đã cản trở để rồi đến phút lâm chung gần kề mới hối hận thì đã quá muộn rồi.

Ngày 26 tháng 2 năm 2003, tôi có nhận điện thoại của con trai của Mục sư James là luật sư Davidson James cho biết ngày hôm qua tức 25/2/2003, gia đình có đưa Mục sư vào bệnh viện để được khám cận kỹ (C.T. scan) tại bệnh viện, cho biết gan vẫn còn sưng. Tôi có trình bày rằng còn quá sớm để nhìn thấy kết quả tốt đẹp và làm như vậy quang tuyến X có thể ngăn trở tiến trình lành bệnh phần nào. Ông Davidson James bảo, vì thấy bệnh tình của Mục sư James đã thuyên giảm và sức khỏe đã khả quan, nên bác sĩ đề nghị áp dụng thêm hóa học liệu pháp (chemotherapy) để cho Mục sư chóng lành bệnh. Tôi nói rằng ông và gia đình có toàn quyền quyết định để chữa trị cho Mục sư bằng phương pháp nào tùy thích. Tôi không có ý kiến. Nhưng nếu muốn tiếp tục áp dụng canh dưỡng sinh thì không nên dùng hóa học liệu pháp. Phương pháp này có thể tiêu diệt tế bào ung thư, nhưng cũng hủy hoại luôn một số tế bào lành. Tốt hơn hết chúng ta nên nghe theo lời chỉ dẫn của

khoa học gia Lập Thạch Hòa, viện trưởng Viện Nghiên Cứu Y Hóa Học Phòng Ngừa Nhật Bản, vì chính ông là người đã thoát chết bệnh ung thư và đã viết ra quyển sách này.

---o0o---

**d) Bài của ông Nguyễn Kim Dân (Trích bản tin của Tổng Hội Cựu Sinh viên Quốc Gia Hành Chánh tháng 7 năm 2003).**

1. Bệnh Ung Thư

Trong đại gia đình của tôi có tất cả 6 người đã chết vì bệnh ung thư. Trừ người cha của tôi đã chết năm 1967 tại Việt Nam, còn tất cả năm người còn lại đều chết trong khoảng 5 năm trở lại đây. Tại Canada có 4 người bị chết vì ung thư phổi.

Tóm lại, đối với tôi thì bệnh ung thư là một bệnh mà tôi cho là nguy hiểm nhất và cũng là bệnh mà các người khác sợ nhất vì nó quá phổ thông và chưa có một loại thuốc nào có thể chữa được.

2. Kinh nghiệm về ung thư

Tôi có một người em trai ruột hiện đang sống cùng một thành phố với tôi. Tháng 9 vừa qua, nó cảm thấy khó thở nên đi chiếu điện phổi. Kết quả bác sĩ thấy có những đốm nên gọi nó đi scan. Kết quả cho thấy cả hai lá phổi đều bị các “đốm” nên bác sĩ gọi đi biopsy. Sau đó bác sĩ kết luận là ung thư cả hai lá phổi. Tất cả hồ sơ của em tôi đều được chuyển tới bệnh viện ung thư để điều trị. Khi tới viện ung thư, bác sĩ chuyên khoa có trình bày cho em tôi rằng:

- Em tôi chỉ có thể sống được từ 4 tới 6 tháng nữa mà thôi.
- Nếu làm radiation và chemotherapy thì kéo dài thêm độ 2 tháng nữa nhưng thân hình sẽ tiêu tụy và rụng tóc....

Em tôi đã khước từ không điều trị. Trở về nhà, em tôi dùng loại health food nhưng rất tốn tiền, mỗi tháng tốn từ 2000 đến 3000 đô nhưng không cải thiện được bao nhiêu.

Về tình trạng sức khỏe, khi mới phát giác ra bệnh, em tôi vẫn đi làm, lái xe, nhưng chỉ được khoảng một tháng, bệnh làm cho em tôi càng ngày càng

mệt đi nên nó đã nghỉ làm và xin ăn thất nghiệp. Cách vài ngày tôi lại đến thăm em tôi, nhưng trong gia đình, mấy anh em tôi đều thất vọng và chỉ đợi ngày em tôi “ra đi” mà thôi, vì sức khỏe của em tôi mỗi ngày càng sa sút (mệt nhiều).

---o0o---

### **3. Một Trường Hợp Điển Hình: Tài liệu chữa bệnh nan y.**

Trong lúc em tôi và cả gia đình đã tuyệt vọng thì em tôi được một người bạn tặng một tài liệu trong đó có nói trị được các bệnh. Tôi tạm kể một số bệnh như sau: Bệnh ung thư, bệnh aids, bệnh tiểu đường, bệnh viêm gan (Hepatitis C), bệnh Parkinson, bệnh lú lẫn (alzheimers), bệnh suyễn, sạn thận, bệnh cao máu, bệnh sưng khớp xương (arthritis), bệnh loét bao tử v.v...

Người viết tài liệu này là một khoa học gia người Nhật Bản. Ông ta viết tài liệu này vì ông ta có người cha và một người anh chết vì bệnh ung thư. Ông ta đã nghiên cứu 1500 loại cây cỏ và đã tìm ra mà tôi tạm gọi là *canh rau cải* để chữa các bệnh nêu trên....

Như trên đã nói, em tôi chỉ đợi ngày “ra đi”, nhưng khi nhận được tài liệu kể trên, em tôi đã áp dụng liền ngày đầu, em tôi cảm thấy hơi mệt thêm và ngày thứ hai cũng vậy. Đến ngày thứ ba, em tôi cảm thấy một hiện tượng lạ thường vì thấy khỏe hẳn ra. Đến ngày thứ tư, em tôi cảm thấy rất khỏe và lái xe đi chơi được. Đến nay là ngày 3/6/03, trên một tháng chữa trị rồi. Trong khi dùng canh rau cải này, chúng ta không được ăn thịt, cá, sữa và các sản phẩm biến chế từ sữa.

Trên đây là điều tôi đã thấy. Tôi chỉ thuật lại một cách vô tư, trình bày một sự thật. Tôi không có thẩm quyền chỉ dẫn, khuyên bảo và khuyến khích mọi người phải dùng cách chữa trị này. Vì thế tôi không chịu trách nhiệm gì về bài đã đăng trong bản tin này, nếu chẳng may gây tai hại cho ai. Tuy nhiên nếu ai có thắc mắc, tôi xin sẵn sàng góp ý kiến.....

---o0o---

#### **e) Thư của ông Tăng văn Ngô ở Brisbane, Queensland (Úc Đại Lợi).**

Kính gửi ông Trần Anh Kiệt,

Tôi là Tăng Văn Ngô ở Brisbane. Tôi có đọc quyển sách Canh Dưỡng Sinh do ông phiên dịch và xuất bản lần đầu vào năm 2002.

Nhiều năm trước đây, tôi và nhà tôi đều bị bệnh viêm gan C và đến nay đã tới thời kỳ nghiêm trọng. Mặc dầu chúng tôi đã điều trị theo phương pháp hiện hành của bác sĩ và bệnh viện, nhưng bệnh chỉ tạm thời ổn định chứ không hoàn toàn dứt hẳn. Lại nữa hiện nay tôi thường mỗi mệt, đau lưng, nhức khớp xương, thử nghiệm máu thì thấy thiếu chất sắt và thiếu hồng huyết cầu. Còn nhà tôi thì bị bệnh tiểu đường, ăn uống khó tiêu, bụng thường bị đầy hơi, sinh bụng từ nhiều năm nay. Thêm vào đó thì bà thường hay nhức đầu, mất ngủ và táo bón.

Thấy chữa theo Tây y đã lâu rồi nhưng bệnh tình của nhà tôi vẫn không có gì tiến bộ khả quan, nên vào ngày 30-4-2003 tôi đã đưa nhà tôi đi Sydney để chạy chữa theo Đông y bằng cách uống thuốc Bắc và châm cứu. Mười lăm ngày sau, có đứa em của tôi đến thăm. Nó bảo vợ chồng nó và hai đứa con đều bị bệnh tiểu đường. Nhưng nhờ uống canh dưỡng sinh mà nay cả nhà đều khỏi bệnh, Nó nói còn quá sớm để biết vợ chồng nó và hai cháu đã thật sự hết bệnh hay chưa, hay chỉ lắng dịu trong một thời gian rồi tái phát. Tuy nhiên nó cảm thấy phương pháp uống Canh dưỡng sinh này rất hay nên khuyên vợ chồng chúng tôi dùng thử.

Ban đầu nhà tôi không tin. Nhưng sau khi đọc sách rồi, nhà tôi quyết định uống thử để xem có kết quả hay không. Bảy ngày sau khi uống canh dưỡng sinh, nhà tôi thấy trong mình khỏe hẳn ra. Tôi và nhà tôi cùng nhau uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang đến nay đã hơn nửa năm rồi. Cả hai đều đã khỏi bệnh, nên cảm thấy vui mừng lắm. Hiện nay tôi rất tráng kiện mặc dầu tôi đã trên sáu mươi tuổi.

Ngoài ra, tôi có một người anh ở bên Mỹ, năm nay đã bảy mươi ngoài rồi. Anh tôi bị bệnh cao máu. Còn chị dâu của tôi thì cũng đau rề rề hoài. Sau khi uống canh dưỡng sinh độ mười ngày thì huyết áp thấy giảm một cách rõ rệt. Còn chị dâu của tôi cũng thấy mạnh khỏe hơn lúc xưa. Cả hai anh chị tôi đều khen ngợi quả thật canh dưỡng sinh đã biến đổi sức khỏe của anh chị làm cho ăn thấy ngon, dễ tiêu và ngủ được, không còn bị ma bệnh hoàn hành nữa.

Đồng thời tôi cũng có một bà mẹ già tại An Giang năm nay đã 94 tuổi. Mười năm trước đây mẹ tôi có lần bị bệnh tai biến mạch máu não, chỉ ăn cháo và uống canh, không tự chủ được vấn đề tiêu tiểu. Huyết áp cao. Tôi

bền gửi sách và ngưi bằg khô về cho em tôi và bảo nó nấu canh dưỡng sinh cho mẹ tôi uống. Không bao lâu mẹ tôi cảm thấy khỏe trở lại nhiều, ăn biết ngon, ngủ được và nhất là đã tự chủ được sự tiểu tiện và đại tiện. Rồi sau đó mẹ tôi đã bắt đầu tập đi đứng trở lại và bớt lãng quên hơn. Cả nhà con cháu đều vui mừng và coi canh dưỡng sinh như là một phép lạ khiến ai cũng đều trân quý.

Sau đó gia đình chúng tôi đã phổ biến sách canh dưỡng sinh ra cho bà con lối xóm được biết. Những người có bị bệnh nan y sau khi dùng qua loại canh này đều tấm tắc khen ngợi và bảo là thần dược.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn ông đã bỏ thời giờ ra để chuyên dịch quyển sách này sang Việt ngữ để bà con người Việt mình ai nấy cũng lãnh hội được cái hay và cái ích lợi của người nước ngoài.

Kính chúc ông luôn khỏe mạnh để phụng sự lợi ích cho Đồng hương của mình.

Tặng văn Ngô.

---o0o---

**f) Uống canh dưỡng sinh đã chữa hết bệnh ung thư bao tử (Thư của bà Lê Thị N.L. Montréal, Canada)**

Thưa ông,

Tôi xin phép được tự giới thiệu, tôi tên Lê thị N.L., 50 tuổi, cư ngụ tại Montréal, Canada. Tôi là một bệnh nhân ung thư bao tử đã di căn xuống buồng trứng.

Cách nay 4 tháng, bác tôi ở Úc có gửi cho tôi một quyển sách Canh dưỡng Sinh của ngài Lập Thạch Hòa và do ông dịch ra tiếng Việt. Khi đó bệnh của tôi rất nặng. Gia đình tôi quyết định cho tôi dùng thêm phương pháp trị liệu này song song với các đợt hóa trị của bệnh viện. Chỉ trong vài tuần, tình trạng của tôi đã cải thiện một cách đáng ngạc nhiên. Nay thì sinh hoạt của tôi hàng ngày gần như đã bình thường.

Bạn bè quen biết rất vui mừng cho tôi, đồng thời họ cũng dùng Canh Dưỡng sinh để điều trị những bệnh khác nhau của họ. Ai cũng cho biết Canh

Dưỡng Sinh có hiệu quả lạ thường. Và càng ngày càng có nhiều người muốn biết rõ thêm về Canh Dưỡng Sinh để áp dụng.

Hôm nay, tôi viết thư này trước là để cảm ơn dịch giả, sau là để xin ý kiến của ông về một số đề nghị như sau:

1) Thưa Ông có thể nào ông cho phép tôi được in lại một số bản và nhượng lại không lợi nhuận cho những người cần sách.

2) Ở Montréal có rất nhiều người không biết tiếng Việt, chỉ biết tiếng Anh hoặc tiếng Pháp. Nếu các bản dịch Anh và Pháp đã được thực hiện, xin ông vui lòng cho biết ông có thể mua dùm tôi mỗi thứ một bản được không. Tôi nghe nói có bản tiếng Anh nhưng không biết mua ở đâu.

3) Trong trường hợp chưa có bản dịch bằng tiếng Pháp, ông có thể cho phép tôi được tạm dịch từ bản tiếng Việt của ông sang tiếng Pháp được không.

Thưa ông, chắc ông cũng hiểu tất cả những đề nghị của tôi chỉ có một mục đích duy nhất là giúp cho nhiều người bệnh được biết đến phương pháp điều trị đơn giản mà kỳ diệu của ngài Lập Thạch Hòa một cách hoàn toàn phi lợi nhuận.

Tôi rất mong được sự đồng ý của ông.

Lê Thị N.L.

---o0o---

**g) Sự công hiệu của canh dưỡng sinh (Nam Úc Tuần Báo số 412 ngày 26-9-2003)**

*Lời giới thiệu: Dưới đây là bài viết có tánh cách tham khảo phương thuốc hay, rẻ tiền, dễ sử dụng của một khoa học gia Nhựt Bản, để đồng hương khi cần. Quý vị nào có ý muốn áp dụng Canh dưỡng sinh thì nên tham khảo ý kiến của Bác sĩ y khoa hoặc Đông y sĩ. Chúng tôi hoàn toàn không chịu trách nhiệm về hậu quả bất lợi nào xảy ra cho người áp dụng.*

Cách nay không lâu, vào khoảng hạ tuần tháng Hai năm 2003, trên Nam Úc Tuần Báo có đăng bài “Diệu dược, Canh Dưỡng sinh do tôi trích lược trong quyển sách Canh dưỡng sinh của khoa học gia Lập Thạch Hòa, viện

trưởng Viện Nghiên Cứu Y Hóa Học Phòng Ngừa Nhật Bản và đã được ông Trần Anh Kiệt ở Sydney chuyển ngữ ra tiếng Việt. Quyển sách này do bà Lâm thị Ngọc Anh, pháp danh Tịnh Hóa, ở Nam Úc, trao cho tôi.

Đọc xong quyển sách, tôi cảm thấy cần phải phổ biến rộng rãi để quý đồng hương có thể tiện dụng khi lâm cơn bệnh ngặt mà Tây y vô phương cứu chữa.

Sau khi bài “Điều Dược, Canh Dưỡng Sinh” được tuần báo Nam Úc đăng tải, bà Tịnh Hóa có lòng từ ái, sợ đồng hương không biết tìm ngu ru bàng ở đâu, nên ngỏ lời khuyến khích tiệm tàu hủ Misa số 3 Hooking Terrace, Woodville, Gardens, đặt mua ngu ru bàng sẵn để mọi người khi cần khỏi tìm kiếm tận Sydney. Từ dạo đó, tiệm tàu hủ Misa bắt đầu có mua Ngu ru Bàng và sách Canh Dưỡng Sinh về bán với giá vốn, cộng thêm chút ít tồn phí. Nhờ vậy, một số không ít đồng hương ở đây đã bắt đầu uống Canh Dưỡng Sinh để trị bệnh. Đồng thời, trong lúc đó bà Tịnh Hóa cũng gửi quyển Canh Dưỡng Sinh về Việt Nam tặng cho Tịnh xá Ngọc Tường ở Mỹ Tho để quý sư trị bệnh vì quý sư đang bị bệnh bấu cổ, cao máu, tiêu chảy v.v....Hiện nay quý sư đang dùng Canh Dưỡng Sinh có kết quả tốt nên đã ân tống thêm sách cho đồng bào ở Việt Nam khá nhiều.

Tuy nhiên có người dùng canh dưỡng sinh không hợp nên bị phản ứng. Quý vị chắc đã rõ là Tây y hay Đông y đều có những trường hợp bị phản ứng xảy ra. Do đó khi dùng canh dưỡng sinh phải kiểm soát tình hình bệnh trạng biến chuyển như thế nào và nên theo dõi áp suất máu tăng hay giảm ra sao. Nếu cao hơn bình thường thì bị phản ứng bất lợi, phải ngưng uống canh dưỡng sinh ngay. Mặc dầu trong sách có nói canh dưỡng sinh trị được chứng cao huyết áp, nhưng tôi thấy thật sự có một vài người khi uống canh dưỡng sinh sau một thời gian thì áp suất máu cao hơn mức bình thường chút ít. Và có một số khác khi uống Canh dưỡng sinh thì huyết áp hạ xuống, không còn dùng thuốc Tây nữa. Đó cũng do sự khác biệt của cơ thể từng người, không ai có thể giải thích được tại sao. Người xưa có câu “Phước chủ may thầy”, mình đành chịu vậy thôi, không làm gì khác hơn, vì phần phước của mỗi người đều do nghiệp báo tạo ra, tôi nghĩ mình cố gắng lo tu sửa, sẽ có sự đổi thay theo định mệnh nhân quả.

Tiện đây tôi xin kể lại vài kết quả của người Việt tại Nam Úc và tại Việt Nam đang trị bệnh nan y bằng Canh dưỡng sinh đã mang lại kết quả khả quan để quý đồng hương có dịp hiểu rõ thêm và tin tưởng sâu về một loại thuốc tuy đơn giản, rẻ tiền, nhưng vô cùng hiệu nghiệm thần kỳ này.

Ông Nguyễn Thành Đại, 70 tuổi, ngụ tại Nam Úc, bị chứng ung thư bọng đái. Sau một thời gian chạy chữa bằng Tây y, bác sĩ quyết định mổ để cắt bỏ bọng đái và niếp hộ tuyến vì sợ tế bào ung thư lây lan sang thận, xương v.v... Bác sĩ cho biết sau khi mổ, ông phải mang cái bọc ở bên ngoài suốt đời. Lúc ấy ông trực nhớ Nam Úc Tuần Báo có đăng bài “Điều Dược Canh Dưỡng Sinh”, ông liền yêu cầu bác sĩ cho hoãn lại ba tháng để dùng thuốc Nam thử xem sao. Nghe vậy bác sĩ cười cười tỏ vẻ không tin và nói là khi ông trở lại thì cho giải phẫu ngay, không còn chần chờ được nữa. Tuy nghe thế, ông Đại vẫn cứng rắn quyết định uống Canh Dưỡng Sinh. Từ đó ông bắt đầu uống Canh Dưỡng Sinh và nước gạo lứt rang với niềm hy vọng sẽ được khỏi bệnh, vì ông nghĩ rằng chính khoa học gia Lập thạch Hòa đã nghiên cứu ra Canh Dưỡng Sinh và tự chữa khỏi bệnh bằng phương thuốc này. Không ngờ thật là may mắn, thuốc quá hiệu nghiệm. Sáu tuần lễ sau khi uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang, ông không bị đi tiểu liên liên như trước, không còn ra máu và đau rát nữa. Nước tiểu trắng lợt dần, chỉ hơi vàng giống nước chanh, trước đó thì tiểu ra màu đỏ như nước trà. Song song theo đó bệnh tăng huyết áp của ông Đại cũng thuyên giảm luôn, không còn dùng thuốc Tây nữa.. Ông nghe thấy cơ thể khỏe khoắn, ăn ngủ được hơn trước khá nhiều. Thật phước đức vô cùng !

Ngày 12-9-03, ông Đại mừng rỡ gọi điện thoại báo tin cho vợ chồng chúng tôi hay và có lời cảm ơn. Ông ấy bảo tôi là cứu tinh của ông, vì nhờ bài viết của tôi đăng lên báo đạo nọ mà ông mới thuyên giảm được bệnh hiểm nghèo.

Nghe ông nói vậy, tôi chợt nghĩ, đúng ra chúng ta nên trân trọng cảm ơn ông Trần Anh Kiệt vì nhờ ông bỏ công phiên dịch sách Canh Dưỡng Sinh ra Việt ngữ, nên bà con mình mới có tài liệu để tham khảo. Kế đến cảm ơn bà Tịnh Hóa đã có nhã ý trao cho tôi quyển sách Canh Dưỡng Sinh, nhờ đó tôi mới có thể trích lược những phần quan trọng và thiết yếu về cách trị bệnh nan y để quý đồng hương tiện sử dụng khi cần. Bà con tại Nam Úc cũng nên cảm ơn ông Nguyễn Văn Lộc, chủ nhiệm tuần báo Nam Úc đã vui vẻ, sốt sắng đăng ngay bài “Điều Dược Canh Dưỡng Sinh” để phổ biến rộng rãi cho quý đồng hương.

Ngày 16 tháng 9 năm 2003 vừa qua, vợ chồng chúng tôi đã đến nhà ông bà Đại để thăm hỏi. Chúng tôi ngồi nghe ông kể tỉ mỉ về bệnh tình. Hiện tại ông Đại vẫn uống Canh Dưỡng Sinh và nước gạo lứt rang đến tháng 11 năm 2003 là đủ hạn 3 tháng, ông sẽ đi scan, thử nghiệm lại và hứa thế nào cũng cho tôi biết kết quả. Ông Đại đồng ý cho phép tôi nêu rõ tên tuổi của ông lên



báo để quý đồng hương tăng thêm niềm tin tưởng trong sự điều trị bệnh nan y bằng Canh Dưỡng Sinh.

Kể đến ông Đại còn kể tiếp lúc đầu người con trai của ông không tin tưởng vào loại thuốc đơn sơ này, mà còn có ý nói mê tín. Nhưng khi thấy ông Đại uống có kết quả quá tốt, nên cậu ấy cũng bắt đầu uống Canh Dưỡng Sinh với nước gạo lứt rang để trị bệnh bướu trong ruột già đã hơn mười năm qua. Thường ngày cậu hay bị mắc đi cầu cấp bách, không kèm chế lâu được, phải tìm chỗ giải quyết ngay. Bác sĩ khuyên nên mổ để cắt bỏ khúc ruột bị bướu. Vậy mà bây giờ sau khi uống canh dưỡng sinh và nước gạo lứt rang chỉ có mấy tuần lễ, triệu chứng mắc đi cầu gấp đã biến mất. Và bây giờ cậu cảm thấy trong ruột mát mẻ, không còn nóng khó chịu như trước.

Ông Đại và cậu con hiện đang dùng Canh Dưỡng Sinh với kết quả thuận lợi. Ông rất hân hoan và ước nguyện hai cha con sẽ được lành hẳn bệnh. Mong thay !

Theo lời yêu cầu của ông Đại, tiệm Lợi Phát thực phẩm, Hanson rd. bằng lòng đặt mua ngư bàng về bán để có thêm chỗ cho đồng hương mua được dễ dàng.

Tại Việt Nam, Sư Giác Hảo, trụ trì chùa Tịnh xá Ngọc Tường ở Mỹ Tho bị bệnh cao máu và bệnh bướu cổ, sau thời gian khoảng 4 tháng dùng Canh Dưỡng Sinh, bướu dần dần teo lại và bệnh cao máu cũng thuyên giảm, không còn dùng thuốc Tây nữa.

Sư Giác Đăng trụ trì Tịnh xá Ngọc Trung ở Thốt Nốt, mang chứng bệnh tiêu chảy kinh niên nhiều năm đã chạy chữa thuốc Tây không khỏi, sau khi uống Canh Dưỡng Sinh độ ba bốn tháng, Sư đã dứt hẳn bệnh tiêu chảy.

Trên đây chỉ là vài ba kết quả hữu hiệu của sự trị liệu bằng Canh Dưỡng Sinh, nếu có tin tức gì thêm, tôi sẽ thông báo quý vị rõ.

Mến chúc quý đồng hương đạt được kết quả mỹ mãn trong việc chữa bệnh bằng Canh Dưỡng Sinh. Nếu Đồng hương nào chưa có công thức của Canh Dưỡng Sinh và nước gạo lứt rang, vui lòng đến tiệm tàu hủ Misa hoặc Lợi Phát Thực Phẩm để xin ít bản.

*Bà Nguyễn Văn Tý*

---o0o---

## **h) Thư của ông Lê Văn Công.**

Chuyển ngữ một quyển sách nguyên tác từ tiếng Nhật sang tiếng Hoa rồi đến tiếng Việt là một công việc không phải dễ làm đối với các nhà phiên dịch. Dịch giả Trần Anh Kiệt, đã chuyển ngữ rất thành công quyển sách ‘Canh Dưỡng Sinh’ của Ông Lập Thạch Hòa, Viện Trưởng Viện Nghiên Cứu Y Hóa Học Phòng Ngừa Nhật Bản. Ông đã ‘phiên dịch như viết nguyên tác’ với lối hành văn đơn giản, thích hợp với trình độ phổ thông của độc giả nhưng đã diễn tả chính xác được từ ngữ Y khoa. Do đó, chỉ trong một thời gian ngắn, quyển sách ‘Canh Dưỡng Sinh’ đã được phổ biến rộng rãi trong cộng đồng Việt Nam ở Úc, Mỹ và Âu Châu và ngay cả ở Việt Nam nữa. Điều này chúng ta cũng không lấy gì làm ngạc nhiên!

Hiển nhiên, những ai muốn được sống lâu (trường thọ), thì cần phải thỏa mãn được 3 điều kiện chính yếu: di truyền tốt từ gia đình, có cách ăn uống lành mạnh và biết tổ chức cuộc sống an lạc, thanh thản...

Nước Canh Dưỡng Sinh có công hiệu khác nhau tùy theo bản chất cơ thể của từng người. Riêng, cá nhân tôi chỉ mới thử dùng Canh Dưỡng Sinh như là phần phụ thêm vào bữa ăn chính trong một thời gian ngắn nhưng có kết quả rất là khả quan, như là: ngủ ngon, có năng lực làm việc nhiều hơn, ít cảm thấy mệt, lợi tiểu và đặc biệt là rất nhuận trường.

Do đó, canh dưỡng sinh có hiệu quả trong việc trị bệnh táo bón thường xảy ra ở người già và sẽ ngăn ngừa được chứng ung thư ruột già ở người cao niên.

Lê Văn Công,

MA (Translation & Linguistics).

---o0o---

## **i) Tại sao canh dưỡng sinh chữa lành hầu hết bệnh tật ?**

Bài này của ông Lương Trùng Hưng, một người đã nhiều năm nghiên cứu và thực hành phương pháp Thực Dưỡng (Macrobiotic) tại Sydney. Ông đã có nhiều kinh nghiệm về vấn đề ăn uống đối với sự dinh dưỡng và sức khỏe của con người. Ông đã có nhận xét tại sao Canh Dưỡng Sinh có khả năng chữa trị được nhiều loại bệnh tật một cách kỳ diệu, và sau đây là lời trình bày của ông:

Để trả lời câu hỏi này, xin quý độc giả hãy đọc bài thứ 13, *Chữa lành ung thư chưa đủ* trong Kính Vạn Hoa của tác giả Herman Aihara từ trang 49 đến trang 56.

Sau khi đọc xong, có lẽ hầu hết độc giả đều nhận xét là triết lý thực dưỡng dựa trên căn bản thực phẩm tạo ra máu, máu tạo ra tế bào, mô và ngược lại. Để chữa lành bệnh từ gốc, phương pháp thực dưỡng chủ trương chọn lựa thực phẩm tốt, môi trường sống trong lành và hoạt động thể lực một cách tương đối. Tất cả đều nhằm mục đích là tạo ra và giúp cho cơ thể duy trì kiểm tính thật tốt của thể dịch máu. Nhà khoa học Lập Thạch Hòa đã tìm ra Canh Dưỡng Sinh là một con đường tắt (short cut) để mau chóng giúp cơ thể duy trì kiểm tính của máu trong điều kiện tốt nhất và vì vậy cơ thể tự chữa lành mọi bệnh tật.

Nhà khoa học Lập Thạch Hòa cũng nhắc nhở chúng ta nên ăn chay và tập thể dục.

Có một số người dùng Canh Dưỡng Sinh không hiệu quả vì họ vẫn tiếp tục ăn uống quá nhiều thịt cá, trứng, đường, sữa, cà phê, ca cao, bột ngọt, bia, rượu mạnh..... Với cách sống buông thả, bất chấp một số cử kiêng như vậy thì Canh Dưỡng Sinh không đủ sức giúp cơ thể duy trì kiểm tính của dịch thể máu trong con người.

Đối với những người bị bệnh ung thư, sau khi dùng canh dưỡng sinh đã thuyên giảm, thì nên tiếp tục sử dụng đến khi nào hoàn toàn bình phục mới thôi. Nếu bệnh lâu dài, suốt đời nên cứ ăn những loại thực phẩm giàu acid như tác giả Herman Aihara đã nói ở trên và đừng quên lời dạy của khoa học gia Lập Thạch Hòa là ăn chay và năng tập thể dục.

Sau đây là trích đoạn về bài *Chữa lành bệnh ung thư chưa đủ* trong Kính Vạn Hoa để quý vị tham khảo và thận trọng trong khi dùng Canh Dưỡng Sinh:

Nhìn vào bảng thống kê, ta thấy nguyên nhân tử vong của dân chúng Mỹ đã chuyển từ bệnh tim mạch sang bệnh ung thư, và tỷ lệ tử vong vì bệnh ung thư đang tăng vọt. Điều này có ý nghĩa gì?

Bệnh tim và bệnh về tim mạch giết người đột ngột gần như không báo hiệu trước. Đó là triệu chứng Dương quá thịnh do việc dùng quá nhiều loại thực phẩm *duong* như thịt bò, thịt gà, cá, thịt lợn, pho mát vân vân.

Trái lại ung thư phát hiện rất chậm. Bệnh nhân không biết bệnh chứng ở giai đoạn đầu. Hầu hết đều nhận biết quá trễ. Vì thế ung thư là bệnh thuộc âm tính (bàn trưởng) hay âm thịnh do lạm dụng các chất cực âm như đường, rượu và hóa chất.

Giữa bệnh tim và ung thư còn có một sai biệt nữa. Bệnh tim là bệnh của máu và của bắp thịt, còn bệnh ung thư là bệnh của tế bào. Đó là một trong những nguyên nhân khiến cho ung thư khó chữa. Y khoa hiện đại không hiểu sự phát triển của tế bào nên không thể nào biết chữa trị sự tăng trưởng bất thường của nó. Arthur Guyton phát biểu trong cuốn *Chức năng cơ thể của con người*: “*Trong cơ thể của một người bình thường, nguyên tố làm tăng trưởng tế bào và làm cho tế bào sinh nở, hiện hãy còn là điều bí ẩn. Chúng ta gần như không biết gì về công năng điều chỉnh số lượng thích ứng của các loại tế bào khác nhau trong cơ thể*”.

Tại sao y học hiện đại không hiểu nổi sự sắp xếp và cơ cấu phát triển của tế bào ? Theo tôi, vì họ hiểu sai nguồn gốc của tế bào bình thường và các tế bào ung thư.

Bác sĩ Morishita có nói trong cuốn *Sự thật tiềm ẩn trong bệnh ung thư*: “*Sự tin tưởng rằng một tế bào chỉ sinh ra từ một tế bào khác là trở ngại khắt khe nhất (theo quan niệm của Virchow) trên đường tìm hiểu ung thư. Hậu quả của sự nhận định này đưa đến luận thuyết*:

1. *Tế bào ung thư xâm nhập từ ngoài vào.*
2. *Tế bào ung thư đã hiện diện trong cơ thể lúc còn phôi thai.*
3. *Sự đột biến của tế bào lành mạnh sang tế bào ung thư.*

*Y khoa hiện đại ít tán thưởng hai luận thuyết đầu, luận thuyết thứ ba được ủng hộ nhiều nhất. Do đó các khoa học gia đang tìm tòi nhân tạo ra sự biến thể thành tế bào ung thư. Kết quả họ đã tìm ra hàng ngàn chất sinh ung thư và nhiều nguyên nhân có thể gây ra ung thư. Theo y khoa hiện đại, các nguyên nhân chính là:*

- *Các chất gây ung thư: Nhựa dầu hắc, các chất dùng để nhuộm màu, kích thích tố nữ (oestrogen). thạch cao thạch tín (arsenic), abestos....*
- *Phóng xạ*

- *Hút thuốc*
- *Vi khuẩn*
- *Học thuyết của Warbury: Tế bào lành mạnh biến thành tế bào ung thư do thiếu oxy.*
- *Trầm uất (stress): Tế bào lành trở thành tế bào ung thư do cảm xúc tiêu cực.*

*Nguyên nhân sau cùng: trầm uất không phải luôn luôn được xác nhận: Đôi khi các người sống trong gia đình đầm ấm vẫn bị ung thư. Cách đây vài năm, ông Rev. Suzukiroshi, người sáng lập trung tâm Zen ở San Francisco đã chết vì ung thư. Ông ta có tinh thần an định và chan chứa tình thương trong suốt cuộc đời. Tạp chí Bungei Shunju trong năm 1979 có viết một bài về thái độ của 50 bệnh nhân đã chết vì ung thư: “Họ đã tỏ ra rất an tâm, đầy lòng nhân ái đến độ làm cho nhiều người phải ngạc nhiên”.*

Ngược lại với ý kiến của y học hiện đại, các bác sĩ K. Chishima và K. Morishita xác nhận là máu tạo ra tế bào: *“Các tế bào được hình thành từ chất hữu cơ, mà chất này thì không hội đủ điều kiện để tạo ra tế bào. Protein tạo ra nhân tế bào và DNA”.* (Theo cuốn *Nguyên nhân, ngăn ngừa và trị liệu bệnh ung thư* của K. Chishima của Hội Tân Huyết học Nhật Bản, trang 8).

Theo tôi tế bào ung thư có thể được tạo ra do các tế bào lành mạnh hoặc do máu. Dĩ nhiên máu và tế bào được hình thành từ thức ăn. Thực phẩm là nguồn gốc của tế bào. Không thực phẩm thì không có tế bào. Không có thực phẩm thì không có mầm tế bào và chất thể của tế bào (Germ cells and Soma cells). Thực phẩm tạo ra tế bào ung thư ? Thực phẩm gây ra sự biến thái từ tế bào lành sang tế bào ung thư. Không hiểu như vậy, đừng mong chữa lành bệnh ung thư.....

---o0o---

## **II.- Vấn đề từ ngữ và hội ý**

Khi khởi sự phiên dịch quyển sách *Canh Dưỡng Sinh* này, trong tay tôi chỉ vụn vụn có bốn quyển từ điển: Hán Việt Từ Điển của Đào Duy Anh, Hán Anh Tinh Tuyển Từ Điển của nhà xuất bản Oxford University Press, Vương

Vân Ngũ Tiểu Từ Điển (phiên âm tiếng Phổ Thông) và Anh Việt Từ Điển của Nguyễn văn Khôn.

Chữ *Ngưu Báng* ( ) trong từ điển Hán Việt của Đào Duy Anh không có. Tuy nhiên tên tiếng Anh của nó là Burdock, nên tôi tra trong Anh Việt Từ Điển của Nguyễn văn Khôn để xem ông dịch ra tiếng Việt là gì thì thấy ông dùng chữ *Ngưu Bàng*. Cho nên tôi cũng dùng chữ *Ngưu Bàng* trong bản dịch sơ thảo. Rồi sau đó tôi bèn tham khảo với một số bằng hữu am tường tiếng Hán để xin ý kiến. Quý vị đó bảo theo đúng tự điển tiếng Phổ Thông phát âm chữ này là *Niú Páng* ( ). Chữ *Páng* này đồng dạng và đồng âm với chữ *Páng* trong từ kép *phỉ báng* ( ) của tiếng Việt, chỉ khác nhau có bộ *ngôn* ( ) và bộ *thảo* ( ) mà thôi. Khi nào tiếng Phổ Thông phát âm là *Niú Páng* ( ), thì tiếng Việt mới phát âm là *Ngưu Bàng*. Trong trường hợp tiếng Phổ Thông phát âm là *Niú Pàng* ( ) thì tiếng Việt phát âm là *Ngưu Bàng*.

Tóm lại ba cách phát âm này có ba ý nghĩa khác nhau:

Chữ **BÁNG** ( ): tên của một loại thảo mộc.

Chữ **BÀNG** ( ): Gàn, bên cạnh. Như bàng cận, bàng thính.

Chữ **BẮNG** ( ): Cây chèo để chèo xuống hoặc Bàng nhãn là một học vị thời xưa ở nước ta.

Cho nên, quý vị đó đề nghị tôi nên dùng chữ *NGƯU BÁNG* chính xác hơn.

Mặc dầu theo cách phát âm giữa tiếng Hoa và tiếng Hán Việt thì chữ đó nên đọc là *Ngưu Báng*. Nhưng hiện nay phần đông người đồng hương mình thì đọc là *Ngưu Bàng*. Thậm chí có một số bằng hữu khác bảo tôi nên sửa lại là *Ngưu Bàng* mới đúng. Tôi cảm thấy phân vân không biết nên dùng chữ nào mới phải. Vì hiện thời chưa có cơ quan thẩm quyền nào để thống nhất và tiêu chuẩn hóa tiếng Việt. Kính mong quý độc giả vui lòng thông cảm cho sự sai biệt này và tùy ý muốn đọc làm sao cũng được, miễn chất liệu của thuốc vẫn là một thứ. Đồng thời dịch giả cũng xin chân thành cảm ơn quý vị đồng hương đã quan tâm xây dựng, bổ sung những khuyết điểm, có lời ưu ái sửa sai và chỉ giáo.

Tuy nhiên, theo đề nghị của Tiến sĩ Nguyễn Quốc Vọng, mặc dầu ngu bàng (ngu bàng) rất mới mẻ đối với người Việt Nam mình, nhưng chữ này đã xuất hiện trong sách thuốc của nước ta cũng khá lâu dưới danh xưng là ngu bàng và coi như người mình đã Việt Nam hóa chữ này rồi (giống như áo sơ mi, cái cà vạt, bơ, phó mát...) dù nó không phù hợp với cách phát âm theo Hoa ngữ. Do đó, theo ý ông, chúng ta nên dùng danh từ Ngu Bàng để gọi củ Gobo (của Nhật) hay Burdock (của Anh) một cách thống nhất với từ ngữ đã quen dùng xưa nay trong Đông y ở nước ta. Dịch giả đề nghị quý vị nên chấp nhận sử dụng thống nhất từ “Ngu Bàng” kể từ quyển sách được tái bản lần thứ ba này để đồng loạt giống nhau với các sách Đông y khác phát hành ở trong và ngoài nước.

Trong mục 4, chương sáu, dịch giả có phạm một lỗi lầm về tiếng Hán Việt. Dịch giả đã dùng chữ Thái Liễu, một trong hai vị thuốc trị bệnh sạn thận. Chữ đó sai, phải đọc là Hùng Liễu mới đúng. “Thái” có nghĩa hình thái, còn “hùng” có nghĩa là con gấu. Xin cảm ơn Tiến sĩ Đỗ Thông Minh đã chỉ giáo và xin cáo lỗi với quý vị độc giả của hai ấn bản lần thứ nhất là lần thứ hai.

Sau hết dịch giả cũng xin cảm ơn Bác sĩ Khôi Nguyễn ở California (Hoa Kỳ) đã điện thoại cho dịch giả biết ông đã tra cứu ra vị thuốc Bút Đầu Thái của Nhật tức là Mộc Tặc trong thuốc Bắc. Còn Liên Tiên Thảo hay Tích Tuyết Thảo tức rau má. Hải đới (rong biển) tức Côn Bó. Ông còn hứa sẽ tiếp tục tra cứu thêm trong các tài liệu Đông Y và ngoại quốc, khi nào có phát hiện gì mới sẽ cho dịch giả biết.

Kính xin quý vị độc giả tiếp tay để quyển sách này càng ngày càng hoàn chỉnh hơn trong những lần tái bản sắp tới.

Ngoài ra trong sách Canh dưỡng sinh đã xuất bản lần thứ nhất và lần thứ hai, dịch giả có dùng chữ Cimicifuga Foetida để chỉ chữ ngu bàng. Nhưng sau này do một vị đồng hương nhắc nhở, tra cứu lại thì chữ này dùng để chỉ vị thuốc Thăng Ma trong Đông Y. Lý do có sự lầm lẫn là vì trong nhãn hiệu (Công ty xuất khẩu Hằng Phát ở Hồng Kong) đã dùng chữ Cimicifuga foetida đi đôi với chữ Ngu Bàng trong tiếng Hoa. Cho nên dịch giả ngỡ là tiếng La tinh để chỉ chữ Burdock vì không lẽ một công ty xuất khẩu lớn lao như vậy lại dùng sai chữ hay sao. Cho nên một số đồng hương và dịch giả có điện thoại bảo công ty Hằng Phát xác nhận lại thuốc mà họ bán cho chúng tôi (những khách hàng sử dụng tại Úc), là Thăng Ma hay Ngu Bàng vì chúng tôi nghi ngờ trong lúc khan hiếm trên thị trường vì nhu cầu gia tăng

quá nhiều tại Úc, họ có thể tráo trở để lừa gạt, nhưng mãi đến tháng 6 dương lịch 2003, họ mới chịu sửa sai trên nhãn hiệu là Burdock mà không có một lời thanh minh nào hết. Tóm lại Cimicifuga Foetida là sai. Chữ Burdock (Arctium Lappa) mới là đúng để chỉ chữ Ngưu Bàng trong tiếng Hoa và Gobo trong tiếng Nhật.

---o0o---

### **III.- Uống canh dưỡng sinh cũng có nguy hại**

Một thời gian sau khi xuất bản quyển sách này, dịch giả đã nhận được rất nhiều điện thoại, fax và thư từ của độc giả khắp nơi gửi về vừa để phê bình, góp ý, ngợi khen và báo cáo kết quả sử dụng. Có người thì bảo rằng canh dưỡng sinh rất hay, rất hiệu nghiệm, Nhưng cũng có vài người báo cáo sau khi uống canh dưỡng sinh một thời gian thì bệnh tình của họ trầm trọng hơn. Sau khi thăm hỏi, quý vị đó cho biết, nấu canh dưỡng sinh tốn nhiều thời giờ quá nên họ sử dụng thứ biến chế sẵn tiện lợi hơn.

Một nữ độc giả bảo có lần bà vào một tiệm buôn Á Châu để mua ngưu bàng nhưng đã hết hàng. Người bán hàng bảo rằng canh dưỡng sinh nấu theo kiểu của ông Lập Thạch Hòa đã xưa và lỗi thời rồi. Hiện nay người ta đã chế biến lại dưới hình thức gói nhỏ, chỉ cân nặng có 15 gram thôi nhưng công hiệu phi thường. Khi sử dụng, chúng ta không cần sắc nấu, chỉ để gói vật liệu đó vào một bình thủy rồi chế nước sôi vào. Một lát sau ta có thể dùng ngay như trà vậy, rất là tiện lợi. Tuy nói vậy nhưng họ vẫn dùng quyển sách của tôi đã phiên dịch để làm tài liệu quảng cáo khuyến mãi với hình thức “treo đầu dê, bán thịt chó”, mua một thùng 100 gói, họ biểu miễn phí một quyển sách. Hiện thời loại canh dưỡng sinh biến chế này được rất nhiều người sử dụng vì khỏi phải mất công sắc nấu. Một bệnh nhân ung thư phổi ở Melbourne cũng báo cáo cho tôi biết, sau khi uống canh dưỡng sinh loại bỏ túi này rồi, hai bữa sau bà cảm thấy khó thở nên đã được chồng bà lập tức đưa vào bệnh viện cấp cứu. Hai vị độc giả khác một người là bệnh nhân bệnh tiểu đường, người kia thì bị cao máu, đang chữa trị theo phương pháp Tây y, báo cáo rằng sau khi uống canh dưỡng sinh loại gói nhỏ này thì lượng đường và áp huyết tăng cao hơn lúc chưa uống canh dưỡng sinh.

Trên đây là những lời than phiền của một số bệnh nhân sau khi dùng canh dưỡng sinh không đúng cách. Điều chắc chắn là nấu canh dưỡng sinh đúng theo tài liệu hướng dẫn cho đến bây giờ cũng chưa có ai bảo đảm có công hiệu một trăm phần trăm, huống hồ là sử dụng loại biến chế không đúng tiêu chuẩn. Một vài độc giả ở Melbourne báo cáo cho biết có một nhà sách họ đã



bán sách Canh Dưỡng Sinh với giá 15 Úc kim, trong khi chúng tôi chủ trương ấn tống quyển sách này. Ngoài ra họ còn lợi dụng danh nghĩa của dịch giả và đã bảo với khách hàng rằng: “Nguu Bàng này do ông Trần Anh Kiệt ở Sydney gửi bán”. Tôi xin xác minh cùng quý độc giả hiện nay tôi cũng như gia đình tôi không có lợi dụng cơ hội để hành nghề buôn bán và trục lợi một cách bất nhân theo kiểu này.

---o0o---

#### **IV.- Đài phát thanh sắc tộc Úc Châu SBS phỏng vấn hai vị học giả về canh dưỡng sinh**

Trong hai buổi phát thanh thường lệ vào ngày 6 và 13 tháng 8 năm 2003, đài phát thanh SBS Úc Châu đã có phỏng vấn hai vị học giả người Việt tại Úc về vấn đề canh dưỡng sinh và đã được hai vị này hưởng ứng đáp lời. Nhận thấy quan điểm của hai vị học giả này tuy đối nghịch nhau nhưng rất là hữu ích, nên dịch giả đã tiếp xúc với đài SBS và nhị vị học giả nói trên để xin phép được đăng lại cuộc phỏng vấn đó vào phần phụ lục của quyển sách để quý đồng hương nào không nghe được hai buổi phát thanh đó có cơ hội biết qua một cách trung thực về canh dưỡng sinh hơn.

Vị học giả thứ nhất là Tiên sĩ Nguyễn Quốc Vọng, một đồng hương Việt Nam du học tại Nhật Bản, đã đỗ tiến sĩ nông học vào năm 1977 tại Đông Kinh. Sau đó ông được định cư tại Úc và hiện phục vụ tại Trung Tâm Nghiên Cứu và Cố Vấn của Bộ Nông Nghiệp tiểu bang New South Wales tại Gosford thuộc khu vực miền Bắc ngoại ô Sydney. Ông đã viết và soạn thảo rất nhiều tài liệu nghiên cứu rất có giá trị về nông học bằng Anh ngữ rất nổi tiếng. Chúng tôi xin thành thật cảm ơn tiến sĩ Nguyễn Quốc Vọng đã cho phép đăng phần tài liệu này và hân hạnh giới thiệu với quý độc giả bài nói chuyện đó như sau:

\* \* \* \* \*

Cuối năm 2002, tôi nhận được cuốn sách 'Canh Dưỡng Sinh' do Nhóm Thân Hữu Úc Châu tặng. Sách do Trần Anh Kiệt dịch từ một cuốn sách bằng tiếng Trung Hoa. Cuốn sách bằng tiếng Trung Hoa này cũng dịch từ một cuốn sách bằng tiếng Nhật, mà tác giả là Tate-Ishi Kazu, viết vào năm 1994. Tôi liên lạc với bạn bè ở Nhật để xin một cuốn nguyên bản nhưng chờ mãi vẫn không nhận được cho nên chỉ đọc được những gì mà Trần Anh Kiệt dịch lại từ bản dịch Trung Hoa mà thôi. Theo dịch giả Trần Anh Kiệt, bản nguyên gốc có tựa đề 'Ganso yasai supu kyo-kenkoho'. Vì tựa đề viết bằng

chữ abc chứ không phải chữ Nhật cho nên tôi đoán chừng tựa đề theo âm Hán Việt có thể là *'Nguyên tố đã thái súp cường kiện kháng pháp'*. Dịch nôm na sang tiếng Việt là ***'Phương pháp tăng cường sức khoẻ bằng canh rau cải tầm thường'***. Trong phần *'Lời nói đầu'* tác giả nói rõ ông *'không phải là một y khoa bác sỹ mà chỉ là một khoa học gia bình thường'*. Tôi không biết Tate-Ishi là một khoa học gia về ngành gì nhưng chính cái tựa đề và lời tự bạch của Tate-Ishi đã cho ta thấy rằng ông đã chú ý đến những cái bình thường trong đời sống để giới thiệu một món canh rau cải mà ông cho là tầm thường nhưng hiệu quả đã không tầm thường chút nào. Tuy nhiên vì *'không phải là một y khoa bác sỹ'* nên Tate-Ishi đã diễn giải sự kiện về mặt y dược một cách khá tự do, không hề bị khẹp chặt trong quy ước của bài bản y khoa nào. Chính vì thế mà khi ông *'phát hiện ra công năng vô bờ bến của loại canh rau cải'* mà bây giờ Trần Anh Kiệt đặt cho cái tên là *'canh dưỡng sinh'* thì *'loại nước uống tầm thường này không được giới y khoa xem trọng'*. Tôi nghĩ rằng Tate-Ishi dùng từ *'phát hiện'* để nói lên một sự thật ít ai để ý: món canh dưỡng sinh của ông rất giống món *'tonjiru'* truyền thống của người Nhật. Món tonjiru này gồm ngru bằg, củ cải, (có hoặc không có cà rốt), nấm đông cô và thịt heo hầm như với tương đậu nành *'miso'*. Tate-Ishi đã trải qua *'nhiều năm suru tầm và nghiên cứu'* để phát hiện (chứ không phải phát minh) trong kho tàng thức ăn quý giá của quê hương ông, đã có những món rau cải có hiệu quả cao, như món tonjiru, trong việc tăng cường sức khỏe cho con người. Những món rau cải ta thấy mỗi ngày ở chợ đã không được nhiều người quan tâm vì nó tầm thường, quê mùa quá. Nhưng Tate-Ishi đã tìm thấy, nghiên cứu, áp dụng và xướng lên một phong trào dùng canh dưỡng sinh để trị bệnh, vì vậy nên *'loại nước uống tầm thường này không được giới y khoa xem trọng vì nguyên lý trái ngược với kiến thức y khoa hiện đại'* là điều dễ hiểu.

Thật ra không có gì trái ngược với kiến thức y khoa hiện đại cả. Bởi vì các loại rau cải trong *'canh dưỡng sinh'* chính là các loại rau cải quan trọng có khả năng *'điều hòa thân thể'* cho con người (Morishita Kei-Ichi, 1986). Chúng mang đầy đủ những Vitamin cần thiết như Vitamin A (lá củ cải, cà rốt), Vitamin B1, B2 (cà rốt, ngru bằg), Vitamin C (củ cải, cà rốt, ngru bằg), Vitamin D (nấm đông cô), Vitamin E (cà rốt). Ví dụ như trong củ ngru bằg có đến 45% chất Inulin; một protein dưới dạng đường nhưng không phải đường glucose, cho nên không lạ khi người Nhật dùng ngru bằg để trị bệnh tiểu đường. Chất chất trong củ và lá ngru bằg chính là polyphenol; một chất chống oxyt hóa (antioxidant) như catechins ở trà xanh, nên ngru bằg cũng ngăn ngừa được chứng ung thư, hạ thấp cholesterol trong máu và sát trùng, diệt khuẩn như trà xanh. Hoặc như các hoạt chất

trong năm đông cô còn có thể tăng cường tính miễn nhiễm, điều hòa đường ruột và ngăn ngừa sự phát sinh tế bào ung thư cũng như cảm cúm do virus gây ra. Cho nên sự kết hợp ngưu bàng, lá củ cải và củ cải, cà rốt và nấm đông cô là sự kết hợp nhiều vitamin và các hoạt chất cần thiết cho sức khoẻ con người.

Tuy nhiên có lẽ vì Tate-Ishi cho rằng ngưu bàng, cà rốt, củ cải và nấm đông cô là những thứ rau cải tầm thường, không xa lạ gì đối với người Nhật nên ông đã không nói rõ thành phần dược liệu của từng món trong canh dưỡng sinh mà ông giới thiệu. Điều này trở nên một thiếu sót lớn khi sách được dịch sang tiếng Việt vì độc giả người Việt chỉ theo dõi được những kết quả thần kỳ do canh dưỡng sinh mang lại nhưng vẫn không hiểu tại sao, nhờ gì mà canh dưỡng sinh có hiệu quả như vậy?

Chúng tôi nghĩ cách hay nhất là cung cấp cho các độc giả Việt Nam thành phần dược liệu của các loại rau cải trong món canh dưỡng sinh, đặc biệt chú trọng về ngưu bàng vì đây là món rau khá lạ đối với dân ta, để quý vị thấy hiệu quả thần kỳ kia có tính khoa học chứ không phải chỉ dựa trên những tin tưởng vắn vơ, vô căn cứ.

---o0o---

### **Ngưu Bàng (*Arctium lappa* L.)**

Tiếng Nhật: Gobo

Tiếng Anh: Burdock

Tiếng Việt-Hán: Ngưu Bàng, Ngưu Bàng hoặc Ngưu Báng

Ngưu Bàng thuộc họ Cúc (*Asteraceae*)

Người Việt Nam tại Úc châu đặt tên Gobo là Ngưu Báng (Canh dưỡng sinh, Trần Anh Kiệt, 2003), nhưng ở Việt Nam, dân ta đã dùng nó từ lâu và gọi là Ngưu Bàng (Bộ Y Tế, 1978; Võ Văn Chi & Trần Hợp, 1999). Mặc dù có rất nhiều từ Hán Việt trong tiếng Việt Nam, nhưng chúng tôi thiên nghĩ hễ từ nào ông cha ta đã Việt Nam hoá thì nên dùng từ đó cho thống nhất với người trong nước. Do vậy chúng tôi xin được dùng từ Ngưu Bàng thay vì Ngưu Báng.

#### **1. Thành phần dược liệu:**

Trong củ nnguru bng có chứa nhiều chất Inulin và Chất sợi. Inulin là một protein dưới dạng đường có công dụng cung cấp năng lượng và chỉnh lý cơ năng của ruột và thận. Chất sợi giúp sự tiêu hoá được bình thường nên trị được bệnh táo bón. Củ nnguru bng có chứa Calcium, Sodium, Anti-allergy và đặc biệt nhất là củ và lá nnguru bng có chứa chất chất antioxydant được dùng làm thuốc ngăn ngừa ung thư, hạ cholesterol, trị tiêu đm, cầm máu. Hạt nnguru bng chứa tinh dầu có thể giải độc, lợi tiểu. Nnguru bng còn có chứa chất Aruginin là một sex-hormone có công dụng thúc đẩy và tăng cường hoạt động về sinh dục (Morishita, 1986).

Vỏ của củ nnguru bng chứa nhiều hoạt chất kể cả hoạt chất có mùi thơm như Akutin acid cho nên không nên gọt bỏ vỏ mà chỉ rửa nhẹ cho sạch đất cát thôi.

## **2. Công dụng:**

Ở Nhật Bản, củ nnguru bng được sử dụng như rau ăn mỗi ngày. Đây là một loại rau thuộc nhóm 'rau thuốc' vì nnguru bng được dùng để giúp trị bệnh táo bón, bí tiểu tiện, tẩy máu, giải độc, thoát mồ hôi, cường tinh, giúp ngăn ngừa bệnh ung thư tử cung, ung thư gan, thận và ruột.

Ở Việt Nam, dân ta tuy không dùng nnguru bng để làm rau ăn như người Nhật nhưng cũng đã biết sử dụng cây này để làm thuốc từ lâu (Võ Văn Chi & Trần Hợp, 1999). Lá nnguru bng tươi giã đắp trị nọc độc rắn cắn, đắp trị bệnh về phổi mạn tính, cúm kéo dài. Hạt nnguru bng chữa phong lở, mày đay, bụng sinh, lợi tiểu, giải nhiệt, phù thũng, đau họng, sung họng, phế viêm, cảm cúm, tinh hồng nhiệt. Đối với mụn nhọt đã có mủ và viêm tuyến lâm ba, nnguru bng có tác dụng thúc mủ nhanh, với đậu mùa cũng làm cho chóng mọc. Củ nnguru bng dùng làm thuốc thông tiểu tiện, ra mồ hôi, tẩy máu, chữa tê thấp, đau và sưng khớp, mụn nhọt, áp xe, bệnh nấm da, hắc bào, eczema, viêm hạch, vết thương có mủ.

## **3. Cách trồng:**

Ở Nhật, giống nnguru bng làm rau ăn phải được trồng ở đất xốp có độ dày sâu khoảng 1m để củ phát triển tốt, không chia nhánh. Tùy theo mùa, củ nnguru bng được thu hoạch sau 3-5 tháng trồng. Vào khoảng tuổi này, củ có đường kính khoảng 1.5-2.5cm, dài khoảng 60-100cm, có mùi thơm như sâm, củ tuy cứng nhưng vẫn còn dễ cắt gọt, xào nấu.

Ngưu bàng làm thuốc thường ở dạng khô. Trong trường hợp này, cây ngưu bàng thường được trồng lâu hơn, có khi cả năm nên củ hóa mọc, cứng như gỗ, lõi củ phát triển phần xốp (phythiness) hoặc nứt dọc thành khoảng hồng ở trung tâm củ. Củ ngưu bàng ở độ tuổi này thường ít có mùi thơm và không sử dụng như thức ăn vì quá cứng, chỉ dùng làm thuốc. Thành phần dược liệu trong củ non (3-5 tháng tuổi) và già (1 năm tuổi) không rõ có khác nhau hay không, nhưng năng suất của củ già bao giờ cũng cao hơn củ non.

Chi tiết về phương pháp sản xuất đại trà củ ngưu bàng làm thức ăn có thể tham khảo thêm ở tài liệu 4 & 5 (Nguyen Q.V., 1992 và Nguyen Vong Q., 1998).

#### **4. Cách dùng:**

##### **4.1. Dùng như rau:**

Chỉ dùng củ ngưu bàng để làm rau ăn. Củ ngưu bàng khi xắt lát hoặc xắt thành sợi mỏng, gặp không khí sẽ bị hoá màu từ trắng nõn sang nâu đen. Nguyên nhân của sự hoá màu này là do tanin và chất chát trong củ gặp không khí bị oxy hoá mà ra. Sự oxy hoá này không gây độc. Tuy nhiên để lát hoặc sợi ngưu bàng được trắng trẻo đẹp đẽ, ngay sau khi xắt phải ngâm ngưu bàng ngay trong nước cho đến lúc xào nấu. Người Nhật dùng ngưu bàng để nấu nhiều món ăn, chủ yếu có những món sau:

a) Món Tonjiru: Ngưu bàng, củ cải, nấm đông cô (có hoặc không cà rốt) hầm nhừ thịt heo với tương đậu nành 'miso'.

b) Món Kenjiru: Như món 'tonjiru' nhưng dùng thịt gà thay vì thịt heo nên mới gọi là 'kenjiru'.

c) Món Kimpira gobo: Ngưu bàng xắt sợi như 'chip' của khoai tây chiên nhưng chỉ nhỏ bằng 1/4, xào chung với cà rốt cũng xắt nhỏ như vậy bằng soysauce. Trước khi ăn có thể rắc một ít mè.

d) Món Tataki gobo: Ngưu bàng xắt sợi nhỏ, chần nhẹ xong trộn với xì lách, tưới dầu dấm trước khi ăn.

e) Món Cơm gobo: Ngưu bàng xắt lát mỏng, trộn đều với nấm đông cô, cà rốt và gạo xong nêm xì dầu... xong nấu thành cơm gobo.

##### **4.2. Dùng như thuốc:**

a) Ghè ngứa: Xắt lá tươi hoặc lá khô để vào trong bồn nước xông ngâm toàn thân trong bồn như tắm.

b) Sung nướu răng, đau cổ họng: 5-10g rễ hoặc lá, 1 ly nước (200ml) nấu còn nửa ly, để nguội súc miệng.

c) Phong ngứa, côn trùng cắn chích, cầm máu lúc bị thương: vò lá tươi đắp vào vết thương hoặc cũng dùng dung dịch (a) ở trên mà thoa. Có cách dùng khác là ngâm lá tươi trong rượu (10g lá, 100ml rượu) trong một tuần lễ, sau đó thoa lên chỗ ngứa.

d) Bệnh trĩ, ra máu hậu môn: Nấu lá và rễ ở độ đậm hơn trên, để nguội khoảng 39-40 độ, ngâm mình vào dung dịch 3-5 phút.

e) Táo bón: Dùng củ ngru bàng làm thực phẩm như nấu canh, muối dưa, nấu chín với dạng kho lạt, lăn bột chiên. (Cách nấu nướng giống như củ cải, carrot v.v..).

## **5. Thị trường:**

Ở Nhật Bản, ngru bàng rất phổ biến, được sử dụng như một loại rau đầy dinh dưỡng. Vào năm 1999, Nhật Bản sản xuất 203,800 tấn củ Gobo trên 11,400 mẫu tây. Cùng năm, Nhật nhập khẩu 80,000 tấn Gobo chủ yếu từ Trung Quốc.

Từ năm 1990 Việt Nam có trồng thử Gobo ở đồng bằng sông Hồng để xuất khẩu sang Nhật nhưng chưa thấy sử dụng một cách phổ biến trong dân gian.

Ở Sydney, Úc châu, củ ngru bàng có bán dưới dạng tươi, đông lạnh hoặc khô. Có thể thưởng thức các món ăn ngru bàng như món Kimpera-Gobo, món xúp Tonjiru, Gobo-Tempura ở các tiệm ăn Nhật Bản.

Gần đây củ ngru bàng còn được người Việt Nam ở Úc châu sử dụng như thuốc (gồm ngru bàng, củ cải, lá củ cải, nấm đông cô và cà rốt gọi là canh dưỡng sinh, Trần Anh Kiệt, 2003). Canh dưỡng sinh này do một nhà nghiên cứu Nhật Bản; ông Tate-Ishi Kazu giới thiệu và phổ biến vào năm 1994.

## **Cà Rốt (*Daucus carota* L.)**

Tiếng Nhật: Ninjin

Tiếng Anh: Carrot

Tiếng Việt: Cà rốt.

Cà rốt thuộc họ Hoa tán (*Apiaceae*)

### **1. Thành phần dược liệu:**

Cà rốt là một trong những loại rau quý được các thầy thuốc đánh giá cao về giá trị dinh dưỡng và chữa bệnh đối với con người. Cà rốt giàu về đường và năng lượng. Cà rốt chứa nhiều Vitamin C, D, E và nhóm B gồm B1, B2. Nhưng đặc biệt hơn hết là cà rốt chứa chất Beta Carotene; chất tiền Vitamin A, nhiều nhất trong các loại rau. Thiếu Vitamin A sẽ dẫn đến bệnh quáng gà hoặc tệ hơn sẽ bị mù mắt. Chất Beta Carotene trong máu thấp có nguy cơ bị ung thư. Chất sợi trong củ cà rốt cũng giúp cho sự điều hòa đường tiêu hoá. Vì lẽ đó nên cà rốt trị được bệnh táo bón, trị chứng suy nhược, thiếu máu, bệnh đường ruột, bệnh phổi, ho hen, khản tiếng, bệnh ngoài da, bệnh ung thư. Hạt cà rốt chứa 30-40% dầu béo mà thành phần chủ yếu là hợp chất sulfur. Ngoài ra trong hạt cà rốt còn có chất kháng khuẩn raphanin là một chất kháng được nhiều loại vi khuẩn. Hạt cà rốt dùng trị bệnh sỏi sỏi, đau bụng, chữa chứng phong đờm, suyễn, kiết lỵ, mụn nhọt, táo bón.

---o0o---

## **Củ Cải Trắng (*Raphanus sativus* L.)**

Tiếng Nhật: Daikon

Tiếng Anh: Long white radish

Củ cải trắng thuộc họ Cải (*Brassicaceae*)

### **1. Thành phần dược liệu:**

Lá củ cải chứa nhiều chất sợi, tinh dầu và một lượng rất nhiều Vitamin A và C dùng để chữa bệnh táo bón, khản tiếng, xuất huyết đường ruột, suyễn. Củ cải chứa glucose, adenin, histidin và một số Vitamin A, B, C đặc biệt trong lá lượng Vitamin nhiều gấp nhiều lần so với củ. Củ cải trắng có mang

một số hoạt chất kích thích sự ăn ngon miệng. Củ cải thường được dùng để trị bệnh hoại huyết, còi xương, thiếu khoáng, đau gan mạn tính, vàng da, sỏi mật, viêm khớp, và các bệnh về đường hô hấp như ho hen, suyễn.

---o0o---

## **Nấm Đông Cô**

**(*Lentinus edodes* (BERK.) SING.)**

Tiếng Nhật: Shiitake

Tiếng Anh: Shiitake mushroom

Tiếng Việt: Nấm đông cô, nấm hương

Nấm đông cô thuộc nhóm nấm

Nấm đông cô Nhật Bản có tên khoa học là *Lentinus edodes* (BERK.) SING. (Hoshikawa K. & Chihara M., 1970). Người Việt Nam thường cho rằng nấm đông cô của Nhật là nấm hương của Việt Nam. Tra cứu các loại tự điển thực vật, chúng tôi thấy tên khoa học của nấm hương Việt Nam là *Agaricus rhinozerotis* (Nguyen Van Truong & Trinh Van Thinh, 1991) khác với tên khoa học của nấm đông cô Nhật Bản. Vì không phải là một người nghiên cứu về thực vật học, nhất là phân loại học nên chúng tôi không biết hai loại nấm này giống hay khác nhau. Tuy thế chúng tôi vẫn đưa vấn đề khác tên khoa học giữa hai loại nấm để hy vọng sẽ có vị chuyên gia trong ngành nấm lên tiếng, phân biệt cho biết hai loại nấm này là giống hay khác nhau, để độc giả Việt nam chọn đúng loại nấm thích hợp. Trong bài này chúng tôi chỉ bàn đến thành phần dược liệu của nấm đông cô Nhật bản, là loại nấm có hoa ở mặt trên của tai nấm, mà thôi.

### **1. Thành phần dược liệu:**

Nấm đông cô là một loại thức ăn mang ít calory nên trước hết thích hợp cho những ai bị béo phì. Nấm đông cô tươi chứa chất sợi, potassium, calcium, sắt, Vitamin A, B1, B2, C và D nhưng nấm đông cô khô lại chứa nhiều gấp bội các chất trên, đặc biệt Vitamin D. Chất eritadenin trong nấm đông cô có khả năng đẩy cholesterol ra ngoài thân thể. Chất phitosterin giúp giảm chứng cứng động mạch. Vitamin D không những chỉ giúp trẻ con phát triển xương chống bệnh còi mà còn giúp não bộ và thần kinh phát triển tốt. Nhiều loại đường và hoạt chất trong nấm đông cô còn có thể tăng cường tính miễn nhiễm, điều hòa đường ruột, trị chứng hepatitis và ngăn ngừa sự phát sinh tế bào ung thư cũng như cảm cúm do virus gây ra.



---o0o---

### **Kết luận:**

Dân Việt Nam ta vốn tự hào ăn rau nhiều, thế mới có những câu 'ăn cơm không rau như đánh nhau không có người gỡ' hoặc 'ăn cơm không rau như nhà giàu chết không kèn trống'. Tuy nhiên theo thống kê, dân ta chỉ mới ăn có 75kg rau/người/năm trong khi dân Nhật sử dụng đến 120kg và Đại Hàn 150kg/người/năm. Cuốn sách do Trần Anh Kiệt bỏ công dịch thuật tác phẩm của Tate-Ishi để giới thiệu cho độc giả Việt Nam một món canh dưỡng sinh độc đáo, khuyến khích việc sử dụng gừng, củ cải, cà rốt và nấm đông cô trong cộng đồng người Việt Nam, theo tôi là một đóng góp đáng kể.

Tuy nhiên, canh dưỡng sinh chỉ mới dùng có bốn món rau trong kho tàng 'rau thuốc' đa dạng và phong phú của loài người. Cho nên chúng tôi nghĩ đây chỉ là khởi đầu cho một thời kỳ người Việt Nam sử dụng lại 'rau thuốc'; vốn là nguồn dinh dưỡng dồi dào của tổ tiên ta, mà gần đây dân ta đã không chú ý đúng mức, nếu không nói có khi còn tỏ ra coi thường.

Hy vọng rằng sau cuốn sách này, sẽ còn có nhiều cuốn sách khác giới thiệu với bạn đọc Việt Nam cái kho tàng vô tận 'rau thuốc' kia một cách khoa học để chúng ta có thể an tâm vừa thưởng thức những món ăn uống độc đáo vừa tăng cường sức khỏe, sống vui sống mạnh đến trăm tuổi mới thôi.

Người Nhật Bản sống thọ nhất thế giới một phần cũng vì họ biết 'ăn rau làm thuốc'. Người Việt Nam ta cũng nên như vậy, có phải không?

October 2003

Dr. Nguyễn Quốc Vọng, Special Research Scientist

Gosford Horticultural Institute

NSW Agriculture

Australia

---o0o---

**Tài liệu tham khảo**

1. Bộ Y Tế, 1978. Dược liệu Việt Nam. NXB Y Học. Hà Nội. Việt Nam.
2. Hoshikawa K. & Chihara M., 1970. Shokuyo Shokubutsu (Các loại thực vật dùng làm thức ăn). NXB Yoshi Eiyo Daigaku Suppansha, Tokyo, Japan.
3. Iwao Hiroyuki and Kobayashi Masao, 1980 . Yasai wa Yaku da (Rau quả chính là thuốc !). NXB Nosangyoson Bunka Kyokai, Tokyo, Japan.
4. Izawa Bonjin and Izawa Kazumitsu, 1987. Yasai. Kabutsu no Koyo (Hiệu quả của rau quả và trái cây). NXB Seibundo Shinko Sha. Tokyo, Japan.
5. Morishita Kei-ichi, 1986. Yakukoshoku (Thức ăn làm thuốc). NXB HakuJuSha, Tokyo, Japan.
6. Nguyen Q.V., 1992. Growing Asian vegetables. Agfact H8.1.37. NSW Agriculture, Australia.
7. Nguyen Q. Vong, 1998. 'Burdock' in 'The new rural industry. A Handbook for farmers and investors'. Edited by KW Hyde. RIRDC, Canberra, Australia
8. Nguyen Van Truong & Trinh Van Thinh, 1991. Từ điển bách khoa nông nghiệp. Trung tâm quốc gia biên soạn từ điển bách khoa Việt Nam, Hanoi, Vietnam.
9. Ochi Hiroto, 1991. Bishoku Shoku no susume (Một kiểu ăn mới: ăn ít nhưng chất lượng). NXB Hitto Kiga Kyokai, Tokyo, Japan.
10. Tateishi Kasu, 1994. Ganso Yasai suppu Kyokenkoho (Phương pháp tăng sức khoẻ bằng súp rau cải tầm thường)
11. Trần Anh Kiệt, 2003. Canh dưỡng sinh. NXB All-Villa Printing. Sydney, Australia.
12. Võ Văn Chi & Trần Hợp, 1999. Cây cỏ có ích ở Việt Nam. Tập 1. NXB Giáo Dục. TP HCM, Vietnam.

13. Viện Đông Y, 1976. Thuốc Nam và Châm cứu, Phần Dược. NXB Y học. TP HCM, Vietnam.

Vị học giả thứ hai là một bác sĩ trọng tuổi và nổi tiếng tại Sydney. Ông không cho đăng lại bài nói chuyện của ông một cách đầy đủ vì đây không phải là một quyển sách y khoa hàng hoàng nhưng chấp thuận cho tôi được trả lời về những quan điểm riêng của mình nếu có trái ngược đối với những phê bình của ông về canh dưỡng sinh.

Như đã minh định rõ trong lời dịch giả: *“không phải tất cả những lý luận và quan điểm khoa học nào trong quyển sách này cũng đều hoàn toàn đúng theo quan niệm của chúng ta, Đó là thuộc về phần chủ quan của tác giả. Còn dịch giả chỉ đóng vai trò thông tin một cách trung thực mà thôi”*. Dầu rằng dịch giả không được huấn luyện chuyên môn về y học, nhưng cũng xin quý độc giả cho phép tôi đóng góp một vài ý kiến thô thiển để rộng đường dư luận. Chắc chắn rằng ý kiến của tôi không có mục đích khuyến khích quý vị nên hay không nên dùng canh dưỡng sinh vì nó không phải là phương pháp trị liệu theo y khoa quy ước và chưa được công nhận bởi nhà chức trách y tế Úc Đại Lợi. Việc sử dụng là do quyền quyết định của quý vị và người dịch hoàn toàn không chịu trách nhiệm.

a) Vị Bác sĩ đó bảo rằng *“Canh dưỡng sinh không có hiệu nghiệm, vì nếu nó chữa lành được rất nhiều bệnh nan y như bệnh ung thư chẳng hạn thì ông Lập Thạch Hòa đã được đề nghị để nhận giải Nobel rồi, các nhà tư bản ở Mỹ đã nhào vô khai thác rồi”*.

Thực ra khi đã phát hiện công thức của canh dưỡng sinh rất hiệu nghiệm đối với việc chữa trị nhiều loại bệnh tật, khoa học gia Lập Thạch Hòa đã bị các học giả kỳ thị, chống đối ngay từ trong nước Nhật, chẳng qua chỉ vì nó không phải là một loại y khoa quy ước, nó là một phương pháp “phi khoa học”, và việc chữa trị có tánh cách kỳ quặc, thì thử hỏi có một tổ chức nào có can đảm đứng ra để đề nghị cho ông được nhận giải thưởng đó. Và lại một chén canh dưỡng sinh không đáng giá bao nhiêu tiền, ai cũng có thể nấu được thì thử hỏi khi chế biến thành thuốc bán giá thật đắt như noni, aloe vera hay linh chi vân vân thì liệu có được bao nhiêu người bỏ tiền ra mua ?

b) *Người phụ nữ nào cũng thích làm đẹp. Không đeo đồ nữ trang không phải là phụ nữ. Vậy hễ ai đeo đồ nữ trang là bị bệnh ung thư hết rồi sao ? Nhận xét này rất vô lý.*

Khoa học gia Lập Thạch Hòa chỉ làm một cuộc so sánh, số phụ nữ đeo đồ nữ trang nhiều có tỷ lệ bị mắc bệnh ung thư cao hơn những phụ nữ không đeo đồ nữ trang. Đó là việc làm thông thường của một nhà nghiên cứu. Ngoài ra ông cũng còn dùng các loài vật như rắn, dơi, chó và mèo để thí nghiệm. Tuy nhiên, nếu không đồng ý, chúng ta có thể phê bình một cách nhẹ nhàng hơn rằng: “Kết quả của thí nghiệm trên cơ thể loài vật chưa hẳn trùng hợp với thí nghiệm trên cơ thể của loài người”.

c) *Uống canh dưỡng sinh có thể làm giả thuốc tây như ăn chè đậu xanh vậy.*

Tôi không hiểu nó có thực sự làm giả hay làm mất công hiệu của thuốc tây hay không vì trong quyển Herb drug interaction guide hiện hành tại Úc không có đề cập tới. Tuy nhiên quý độc giả cũng cần lưu ý về điểm này. Một bác sĩ ở Hoa Kỳ đã bảo với tôi qua đường điện thoại, nếu sợ vậy thì chúng ta uống cách xa thuốc tây từ hai tiếng đồng hồ trở lên. Tuy nhiên một dược sĩ ở Úc thì bảo có những loại thuốc tây có công hiệu kéo dài tới 24 tiếng đồng hồ, vậy thì phải làm sao ! Xin quý vị thuộc ngành y tế cho biết ý kiến. Nếu thật sự Canh Dưỡng Sinh và chè đậu xanh giả thuốc tây thì xin quý vị nên nhắc nhở bệnh nhân khi đến khám bệnh vì ít có ai biết đến phản ứng bất lợi này.

d) *Niệu liệu pháp là ô uế, là dơ bẩn, là phản khoa học, có ai can đảm sử dụng không và chắc rằng nó có công hiệu gì không ?*

Những vị lớn tuổi ở Việt Nam qua đây vẫn còn nhớ, hồi đó ở bên mình, khi một người đàn bà sanh nở thường bị các cụ cho uống đồng tiền (nước tiểu của trẻ con). Nó như một thói quen, một phương pháp chữa trị theo lối gia truyền, nên không có ai phản đối và ghê tởm. Nó có công hiệu hay không thì mình phải căn cứ vào kết quả của việc áp dụng. Tôi có một người bạn là anh Nguyễn Văn Trung, cũng ở Sydney. Trước kia anh làm chủ nhân công ty sửa chữa xe hơi Tek-Nik Smash Repair tại vùng Carramar. Trong thời gian sau này, vì lý do sức khỏe, nên anh đã sang dịch vụ làm ăn này lại cho người khác rồi dọn nhà về sinh sống tại West Hoxton gần khu vực ngoại ô. Anh bảo ở đây không khí trong lành hơn và biết đâu anh có thể sống thọ thêm một thời gian lâu hơn nữa. Tưởng cuộc đời của anh như vậy đã an bài rồi. Bỗng một hôm anh điện thoại cho tôi một cách mừng rỡ: “*Anh Kiệt ơi, tôi cảm ơn anh quá chừng*”. Tôi ngạc nhiên hỏi: “*Tôi có làm gì đâu mà anh cảm ơn ?*” Anh trả lời: “*Canh dưỡng sinh của anh đã chữa tôi hết bệnh rồi*”. Thì ra anh đã bị bệnh viêm gan C và ung thư tuyến tiền liệt, hai thứ bệnh

cùng một lúc. Bác sĩ gia đình đã giới thiệu anh qua Bác sĩ chuyên khoa để chữa trị ở cấp cao hơn. Trong thời gian chờ đợi giải phẫu, anh đã uống canh dưỡng sinh và niêu liệu pháp. Bác sĩ chuyên khoa cho chụp hình lại thấy bướu ung thư đã biến mất nên đã hủy bỏ cuộc giải phẫu và báo cáo sự việc cho bác sĩ gia đình của anh biết. Hiện anh đã khỏe và đã làm việc trở lại. Bây giờ anh cộng tác với một xưởng làm đồng và sửa chữa xe hơi khác tại Cabramatta. Tôi hỏi anh: “*Bộ anh không gớm sao mà dám uống nước tiểu bệnh hoạn của chính mình?*” Anh bảo: “*Chết đến nơi rồi, cái gì tôi cũng làm tuốt hết. Còn thời giờ đâu mà ở đó gớm với ghê !*”

Đây là chuyện thật, thấy sao tôi nói vậy. Lời anh bạn tôi kể sao tôi cũng lặp lại y như vậy. Tôi không có ý quảng cáo theo kiểu Sơn Đông mãi võ để khuyến khích quý vị dùng canh dưỡng sinh hay niêu liệu pháp để thay thế các phương pháp chữa bệnh hiện hành mà chỉ để chứng minh cho thấy có người đã dùng và đã có kết quả. Nếu quý vị áp dụng hay không, là quyền tự quyết của quý vị mà thôi.

e) *Canh dưỡng sinh cũng như rau cải không chứa đầy đủ chất calcium. Quý vị mà tin theo, nữa về già bị còm lưng cho mà coi.*

Theo sách Food For Life của Bác sĩ Neal Barnard, sách The Nature Doctor của Bác sĩ H.C.A. Vogel (sách này được tái bản 50 lần và đến thập niên 1990 đã phát hành trên hai triệu ấn bản) thì bảo là những loại rau cải có lá xanh đậm chứa calcium gấp 3 lần các loại thịt cá và là những thứ calcium dễ hấp thụ vào cơ thể của con người nhất. Ngoài ra trong cuốn Diet For A New America, tác giả John Robbins đã dẫn chứng: Dân Eskimo sống ở vùng Alaska và Tây Bá Lợi Á ăn nhiều thịt cá nhất trong khẩu phần hàng ngày. Lượng calcium mà họ hấp thụ vào gấp hai lần nhu cầu cần thiết cho cơ thể. Thế mà dân Eskimo lại là một giống dân có tỷ lệ người bị bệnh xương xốp cao nhất thế giới. Còn dân Bantu ở Phi Châu ăn toàn rau quả (ăn chay), nhưng lại có tỷ số dân chúng mắc bệnh xương xốp thấp nhất trên thế giới. Vậy xin hỏi chúng ta nên tin theo ai bây giờ ?

f) *Quyển sách này dùng toàn những từ ngữ khó hiểu và lời văn mê hoặc để hấp dẫn và lôi cuốn độc giả hăng hái dùng Canh Dưỡng Sinh.*

Quan điểm này xin dành cho quý độc giả phán xét. Dịch giả không có ý kiến.

Trên đây chỉ là trích đoạn một vài điểm trong bài nói chuyện của vị Bác sĩ vừa kể, trên hệ thống đài phát thanh SBS Úc Châu. Bài này xét ra có tính

cách đả kích hơn là phê bình xây dựng. Tuy nhiên chúng ta cũng cần biết qua để so sánh hầu có cái nhìn trung thực và vô tư hơn trong “con sốt canh dưỡng sinh” hiện nay tại Hoa Kỳ và Úc Đại Lợi và một số nơi khác trên thế giới. Dịch giả mong rằng nếu canh dưỡng sinh không có chữa lành được các bệnh tật hiểm nghèo như ý muốn, thì ít ra nó cũng là một món ăn uống bình thường không gây phương hại đến sức khỏe của người sử dụng vì trong thành phần của canh đều toàn là rau củ tầm thường.

---o0o---

### ***V.- Các chuyên gia y tế Việt Nam ở hải ngoại thảo luận về canh dưỡng sinh.***

Hiện nay phong trào dùng Canh Dưỡng Sinh “để chữa bá bệnh” đang được người Việt mình ở nhiều nơi phổ biến một cách rộng rãi. Cho nên vật liệu dùng để nấu canh như ngưi bàng, củ cà rốt, củ cải trắng, nấm Đông cô đã trở thành là những món hàng được nhiều người chiếu cố một cách nồng nhiệt nên giá thị trường càng lúc càng gia tăng. Tình trạng này đã được báo chí ở Hoa Kỳ gọi là “con sốt Canh Dưỡng Sinh”. Để tìm hiểu xem Canh Dưỡng Sinh có phải là một thứ “thuốc tiên” có khả năng chữa được các bệnh nan y một cách thần kỳ, hay chỉ là một trò lừa đảo tinh vi do một bàn tay lông lá nào đó sắp xếp mà người Việt chúng ta đã vô tình vướng phải, giống như phong trào nuôi chim cú đã xảy ra tại miền Nam Việt Nam trước năm 1975? Nó rộn ràng một thời gian rồi phụt tắt khiến bao nhiêu người Việt đã bỏ vốn đầu tư phải dở khóc dở cười vì chịu đựng biết bao sự lỗ lã. Hoặc là Canh Dưỡng Sinh tuy là loại canh rau tầm thường nhưng hàm chứa biết bao độc tố có thể gây phương hại đến sức khỏe của người sử dụng. Vì lẽ đó, các bác sĩ, dược sĩ và những chuyên gia khác thuộc ngành y tế có tinh thần phóng khoáng và cầu tiến, đã tích cực tham gia cuộc thảo luận trên mạng lưới điện toán của Diễn đàn Y khoa & Dược Khoa hầu tìm cho ra một giải đáp thích hợp, để nếu có gì nguy hại đến sức khỏe của con người thì sẽ kịp thời khuyến cáo để đối phó. Mặc dầu đây không phải là y khoa “chánh quy”, nhưng họ không đổ kỵ mà vẫn nghiên cứu một cách tận tình, kỹ lưỡng, không võ đoán và nhìn sự kiện một cách không phiến diện và chủ quan như một số người đã làm. Với phương châm “luong y như từ mẫu”, họ làm việc rất đàng hoàng chín chắn và bằng một tấm lòng hăng say. Họ sưu khảo đặc tính của các loại thực vật được sử dụng trong thành phần Canh Dưỡng sinh căn cứ vào những tài liệu đáng tin cậy, rồi sau đó phỏng vấn những bệnh nhân nan y đã sử dụng có kết quả về cả hai phương diện có lợi và bất lợi rồi mới đi đến một kết luận thống nhất. Họ còn liên hệ với nhiều

người để truy tầm tông tích của tác giả, dịch giả và lai lịch của quyển sách. Dĩ nhiên trong bất cứ các cuộc tranh luận nào cũng đều có những ý kiến dị đồng và va chạm về quan điểm, nhưng những sự va chạm đó chỉ có tính cách nhất thời, trong phạm vi nghề nghiệp với một tinh thần khoan nhượng và thái độ tương kính lẫn nhau thật đáng quý. Việc làm này tuy có tính cách bất vụ lợi nhưng hàm súc biết bao ý nghĩa tốt đẹp. Mặc dầu Canh Dưỡng Sinh và các chất liệu làm thành Canh Dưỡng Sinh đã được Tiến sĩ Nguyễn Quốc Vọng trình bày một cách rõ ràng trong bài phỏng vấn của đài phát thanh SBS đã được đăng tải ở phần trên. Nhưng để phong phú hóa tài liệu và với chủ trương “nhiều tay vỗ nên bộp”, dịch giả đã đề nghị và đã được bác sĩ Nguyễn Phước Bảo Quý, dược sĩ Lê Văn Nhân và dược sĩ Trần Việt Hưng cho phép sử dụng một số tài liệu nghiên cứu riêng để đăng tải vào quyển sách này, hầu quý độc giả có thể tham khảo thêm một cách tiện lợi.

---o0o---

### **Ngưu bàng: cây rau, vị thuốc**

(Dược sĩ Trần Việt Hưng)

*Ngưu bàng hay Burdock là một cây rau thông thường tại Nhật và Triều Tiên hiện đang được chú ý vì có những tin đồn là nấu chung với Củ cải trắng trong món Canh Dinh dưỡng (phát xuất từ Nhật) có khả năng chữa được nhiều bệnh kể cả ung thư(?)..*

*Tên Khoa học: Arctium lappa (đồng nghĩa với A. majus) thuộc Họ thực vật Asteraceae (hay Compositae) . Tại Âu châu, cũng dùng A. minus và A. tormentosum làm dược liệu. A. majus được gọi là Great burdock, A. minus là Lesser burdock và A. tomentosum là Woolly burdock.*

Những tên gọi thông thường:

- Anh- Mỹ: Bardana, Beggar's buttons, Clotbur, Edible burdock, Great bur, Great burdock, Lappa.
- Đức: Klettenwurz, Dollenkrautwursel, Kleberwursel.
- Pháp: Racine de bardane.
- Nhật: Gobo

Tên *Arctium* do tiếng Hy Lạp *Arktos* , nghĩa là con gấu, có lẽ do dạng thô của nùi lông của cây. *Lappa* có thể từ một chữ có nghĩa là nắm lấy hay từ chữ Celt *Ilap* , nghĩa là bàn tay. Tên Anh Burdock là phối hợp của bur (từ tiếng latin burra= nùi lông cừu) và dock, tiếng Anh cổ, có nghĩa là cây.

## 1. Đặc tính thực vật:

Burdock hay Nguru bàng được xem là phát xuất từ Âu châu và Bắc Á. Burdock được trồng rất phổ biến tại Đông Âu nhất là tại Nam Tư, Ba lan, Bulgaria và Hungary. Tại Á châu cây được trồng nhiều ở Siberia, Nhật. tại Việt Nam cây được du nhập từ khoảng 1959 và trồng tại các vùng thượng du Bắc Việt như Lai châu, Lào Kai.

Burdock thuộc loại cây thân thảo lớn, lưỡng niên, thân thẳng có khía và phân nhánh, cao 1-2 m. Lá hình trái xoan, mọc ở gốc theo hình hoa thị, nhưng mọc so le ở thân; phiến lá rất lớn rộng đến 50 cm, hình tim ở gốc và tù hay nhọn ở đầu; mép lá có răng cưa, có lông trắng ở mặt dưới. Hoa màu đỏ hay tím nhạt hợp thành đầu lớn 3-4 cm. Quả thuộc loại bế quả, màu nâu xám có chám hồng, phía trên có một mào lông ngắn màu vàng lợt.

Cây trổ hoa trong các tháng 6-7 và ra quả trong tháng 8-9 của năm thứ hai.

### 1.1 Nguru bàng: Cây rau

Nguru bàng hay Gobo là một cây thực phẩm rất thông dụng tại Nhật, Triều tiên, Taiwan và Hawaii. Tại Hoa Kỳ và Âu châu ( có lẽ ngoại trừ Scotland), cây không được ưa chuộng mấy, và được xem là một cây rau hoang, không được trồng trên quy mô lớn. Củ Burdock thường dài từ 33-66 cm, lớn cỡ củ cà rốt: sau khi cạo hay gọt vỏ có màu beige mốc như củ parsnip , thịt bên trong màu xám nhạt và đổi nhanh sang màu nâu khi tiếp xúc với không khí. Burdock hoang tại Hoa Kỳ có vị đắng hơn Gobo trồng tại Nhật và Trung Hoa.

Tại Nhật, Gobo được phân biệt thành 2 loại: loại có cọng màu xanh và loại màu tím. Những giống được ưa chuộng nhất là *Ouragobo* (trồng trong vùng Oura, gần Tokyo) và *Horikawagobo* (vùng Horikawa, gần Kyoto).

Tại Hoa Kỳ, giống được xem là tốt nhất, bán tại các chợ Nhật là Takinogawa Long.



· ***Thành phần dinh dưỡng:***

a- Củ Ngưu bàng: 100 g chứa

	<i>Củ sống</i>	<i>Củ nấu chín</i>
- Calories	72	88
- Chất đạm	1.53 g	2.09 g
- Chất béo	0.15 g	0.14 g
- Chất xơ	1.94 g	1.83 g
- Calcium	41 mg	49 mg
- Sắt	0.80 mg	0.77 mg
- Magnesium	38 mg	39 mg
- Phosphorus	51 mg	93 mg
- Potassium	308 mg	360 mg
- Sodium	5 mg	4 mg
- Thiamine (B1)	0.010 mg	0.039 mg
- Riboflavine (B2)	0.030 mg	0.058 mg
- Niacin (B3)	0.300 mg	0.320 mg
- Vitamin C	3 mg	N/A

b- Lá non (khô): 100 gram chứa

- Calories	205
- Protein	10.6 g
- Chất béo	0.70 g

- Chất xơ	7.2 g
- Calcium	733 mg
- Sắt	147 mg
- Magnesium	537 mg
- Phosphorus	437 mg
- Potassium	1680 mg
- Sodium	152 mg
- Kẽm	2.20 mg
- Manganese	6.00 mg
- Beta Carotene	7500 IU
- Thiamine (B1)	1.100 mg
- Riboflavine	0.340 mg
- Niacin	1.300 mg
- Vitamin C	8.5 mg

· ***Vài phương thức sử dụng Nguu bàng***

Trong sách Uncommon Fruits &Vegetables, tác giả Elizabeth Sneider có ghi một phương thức dùng Nguu bàng nấu với gạo lứt và Nấm Đông cô như sau:

Dùng cho 4 người:

- 4 tai nấm Đông cô (cỡ trung bình)
- 2 cups nước nóng
- 1 thìa canh dầu ăn (tốt nhất nên dùng dầu Canola)

- 1 củ Burdock cỡ trung bình (120 gram), cạo sạch vỏ)
- 2 cup nước lạnh có pha 1 thìa cà phê muối
- 1 cup gạo lứt (hay gạo đỏ)
- 1 củ cà rốt nhỏ, cắt thành hình khối vuông nhỏ

Cách nấu:

- Trộn chung Nấm, nước nóng, dầu; ngâm ít nhất 30 phút, thỉnh thoảng trộn đều. Gạn giữ lấy nước, Cắt Nấm thành dây mỏng.
- Cạo vỏ Burdock, sắt lát mỏng, ngâm ngay trong nước muối khi vừa sắt lát. Ngâm trong 5 phút.
- Gạn Burdock (bỏ nước muối): Đun chung Nấm, Gạo, Cà rốt (dùng nước giữ lại ở trên) trong nồi cỡ 1 quart 1/2 , Nấu đến sôi (thỉnh thoảng quấy đều).
- Đậy nồi và đút lò (350 độ F/ 45 phút). Lấy ra , để ngoài 15-30 phút. Dùng trên đĩa nóng.

## 1.2 Nguu bàng: vị thuốc

Burdock đã được dùng làm thuốc tại các quốc gia Phương Tây từ nhiều thế kỷ . Tại Âu châu, từ thế kỷ 14, lá Nguu bàng đã được nghiền trong rượu chát để trị bệnh cùi. Tại Anh , Nhà thực vật Nicholas Culpeper (thế kỷ 17).. đã dùng burdock để trị ‘sa tử cung’ bằng một phương pháp kỳ lạ: đặt lá burdock trên đỉnh đầu để ‘kéo’ tử cung lên (!). Sau đó các ‘thầy’ dược thảo tại Âu châu đã dùng rễ (củ) burdock để trị nóng sốt, ung thư, eczema, psoriasis, trứng cá, gàu tóc, gout, nấm ngoài da, giang mai, lậu mủ.. Tại Hoa Kỳ, các Y sĩ trường phái Eclectic(dùng các phương pháp thiên nhiên) trong thế kỷ 19, đã dùng burdock làm thuốc lợi tiểu để trị các trường hợp nhiễm trùng đường tiểu, bệnh thận, đi tiểu rát/buồn và trong các bệnh ngoài da.

Tại Đức, trong thời Trung cổ, Y sĩ Hildegard đã dùng burdock để trị bướu ung thư. cách sử dụng này đã được truyền sang Nga, Trung Hoa, Ấn độ và Hoa Kỳ.

Tại Hoa Kỳ, trong những thập niên từ 30 đến 50, burdock đã được dùng làm một thành phần trong môn thuốc chữa ung thư do Harry Hoxsey sáng chế. Hoxsey một tay thợ mỏ than, đã đưa ra một công thức thuốc gia truyền, cho rằng chữa được ung thư, và trong thập niên 50, ông tạo ra một đường đường tư tại Dallas chuyên trị ung thư..có chi nhánh tại 17 Tiểu bang Hoa Kỳ ! Cách trị bệnh của Hoxsey gây chấn động Y giới Texas, và trong thập niên 30, một công tố viên đã bắt giữ Hoxsey đến hơn 100 lần ! Tuy công thức của Hoxsey không phải là hiệu nghiệm cho mọi người nhưng Công tố viên cũng không tìm được các bằng chứng lường gạt! Và Hoxsey đã đưa ra trước Tòa hàng trăm bệnh nhân tuyên thệ xác nhận là họ được chữa khỏi ung thư bằng công thức của Hoxsey. Cơ quan FDA sau đó đóng cửa Trung tâm điều trị của Hoxsey với lý do vi phạm luật lệ nhãn thuốc? và không chấp nhận công thức Hoxsey để trị ung thư..Điểm trớ trêu là Hoxsey..chết vì ung thư nhiếp hộ tuyến..và công thức của Ông không cứu được Ông. Công thức Hoxsey hiện vẫn còn được dùng tại Trung Tâm Bio-Medical tại Tijuana (Mexico). Các nghiên cứu mới cho thấy 9 trong số 10 dược thảo trong công thức..có khả năng chống ung bướu: barberry, bucthorn, burdock, cascara sagrada, red clover, cam thảo, poke, pricy ash và bloodroot.

### **Thành phần hóa học:**

Củ (Rễ) chứa các hợp chất:

Tinh dầu dễ bay hơi có thành phần phức tạp (0.06-0.18%) trong đó có phenylacetaldehyde, benzaldehyde, 2-alkyl-3-methoxy pyrazines và 32 hợp chất acids khác

Các sesquiterpenes lactones.

Chất kích thích tố thực vật gamma-guanidino-n-butyric acid

Các polyynes: gồm đến 14 loại trong đó chất chính là trideca-1,11-dien-3,5,7,9-tetraen

Các chất chuyển hóa từ caffeic acid: như Chlorogenic acid, isochlorogenic acid..

Các polysaccharides: Inulin (fructosan) (27-45%), Chất nhày (Xyloglucans, acidic xylans).

Chất đắng: nhóm *guaianolides dehydrocostuslactone* và *11, 13-dihydrodehydrocostuslactone*..

Hạt cung cấp 15-30 % chất dầu béo: Một glycosid đắng: Arc tiin), 2 lignans (lappaol A và B), chlorogenic acid, một germacra nolide. Các nghiên cứu mới ly trích được 6 hợp chất: daucosterol Arctigenin, Arctiin, Matairesinol, Lappaol và một lignan mới là Neoarctin.

Quả: chứa 11 % protein, 19% lipid và 34% inulin..

---o0o---

## 2. Đặc tính dược học:

Rất nhiều nghiên cứu về Burdock đã ghi nhận những hoạt tính sinh học chính như:  hạ nhiệt, kháng sinh, chống u bướu, lợi tiểu và gây đổ mồ hôi (diaphoretic). Ngoài ra trích tinh từ quả cho thấy có tác dụng làm hạ đường trong máu nơi chuột thử nghiệm; nước cốt ép từ củ có tác dụng chống đột biến, có lẽ do ở các lignan. Một số các mỹ phẩm cùng dùng burdock để trị gàu tóc, giúp mượt và mọc tóc, làm sạch da..

Các nghiên cứu mới nhất ghi nhận:

- tác dụng làm tan sỏi thận (Int Urol Nephrol Số 26-1994)
- tiềm năng ức chế nhiễm HIV-1 (in vitro) (Virology Số 187-1992).
- đối kháng với Yếu tố kích khởi tiểu cầu (Platelet activating factor=PAF) (Chem Phar Bull Số 40-1992)
- có hoạt tính trong tiến trình tiêu hóa các chất xơ
- tác dụng chống đột biến (Mutation Reasearch Số 129-1984 ; Tumori Số 52-1966).
- Tác dụng chống u-bướu (PubMed-xem Lê văn Nhân).

---o0o---

## 3. Độc tính:

Burdock được xem là không có độc tính, tương đối an toàn và được dùng như một thực phẩm. tuy nhiên có vài báo cáo ghi nhận *có trường hợp ngộ độc khi uống trà làm bằng burdock vì bị lẫn với củ cây atropa belladonna có chứa atropin.*

Không dùng cho phụ nữ có thai, nhất là trong giai đoạn đầu khi có thai vì tác dụng của các glycosides loại anthraquinones có trong củ.

---o0o---

#### **4. Burdock tại Anh và Đức:**

Tại Anh, Củ burdock được ghi trong British Herbal Pharmacopea *BHP 1/1990*, lấy từ *Arctium lappa (A.major)* và *A. minus*; trong khi đó tại Đức có thể dùng cả Củ của *Arctium tomentosum*. Vị thuốc được ghi dưới tên *Bardanae radix.*

Theo German Kommission E (BANZ no 22a, ngày 01.02.1990) thì Củ Burdock được dùng để trị các khó chịu và rối loạn đường tiêu hóa, trị sưng xương khớp, phong thấp, dùng giúp đỡ mồ hôi và ‘để thanh lọc máu’, dùng thoa ngoài da trị psoriasis..

Tại Anh, Burdock có trong thành phần của nhiều dược phẩm *homeopathic* để trị phong thấp như Seven Sea Rheumatic Pain Tablets, Potter’s Rheumatic Pain tablets.

---o0o---

#### **5. Burdock trong Đông Y:**

Đông Y cổ truyền dùng quả Burdock làm thuốc. Vị thuốc có tên là Ngu bãng tử (Niu bang zi). Tên Ngu bãng, có tác giả giải thích là do cây xấu xí, sần sùi, sắc sạm như da trâu (Đỗ Tất Lợi trong Những Cây thuốc và Vị Thuốc Việt Nam); có tác giả cho là Ngu bãng (?) tuy nhiên tên đúng nhất lại là. Ngu bãng (trong Chữ bãng này có chữ phương, với ý nghĩa là phương thuốc để chữa bệnh (?). Ngu bãng tử là quả thu hái vào đầu mùa thu khi vừa chín, phơi khô. Cây ngu bãng mọc và trồng tại Quế lâm, Lao Ninh, Hắc Long giang. Nhật dược gọi vị thuốc là *goboshi.* Triều Tiên gọi là *ubanja.*

Ngưu bàng tử có vị cay/đắng, tính hàn; tác động vào các kinh mạch thuộc Phế và Vị, có những đặc tính trị liệu:

Phân tán Phong-Nhiệt, giúp ích cho cổ họng: giúp trị các bệnh chứng do phong nhiệt từ ngoài xâm nhập có các triệu chứng như nóng sốt, ho, sung, đau cổ họng ( dùng chung với Bạc hà, Kiết cánh).

Thanh nhiệt, Giải độc: trị các chứng sưng đỏ, mụn nhọt (dùng chung với Kiết cánh, Kim ngân hoa.. đắp khi nhọt chưa vỡ, chưa mở miệng..)

Ngừa do Phong: giai đoạn đầu của bệnh sởi khi chưa trở hết.

Làm trơn ruột: trị táo bón do Phong-nhiệt.

*( Theo Đỗ Tất Lợi, Ngưu bàng chỉ mới được du nhập vào Việt Nam từ 1959, nhưng theo Võ văn Chi trong Từ Điển Cây thuốc Việt Nam thì Ngưu bàng đã được sử dụng tại VN từ lâu: Trong Bản thảo Nam Dược, cụ Nguyễn Hoàn đã ghi việc dùng lá Ngưu bàng non gọi là Rau Cẩm bình để nấu canh và quả dùng chữa phong lở, mè đay..)*

Trong các sách thuốc cổ truyền có toa: ‘Ngưu bàng Giải cơ Thang (trong Sang Khoa Tâm đắc tập) dùng để ‘Sơ phong thanh nhiệt, lương huyết tiêu sưng. Chủ trị: đau răng, đau đầu do phong nhiệt ; Nhọt ở ngoài sưng nóng đỏ đau. Công thức gồm Ngưu bàng tử (10g), Liên kiều (10g), Thạch học (12g), Bạc hà (6g), Kinh giới (6g), Sơn Chi (10g), Đơn bì (10g), Huyền sâm (10g) và Hạ khô thảo (12g)

Các Đông Y sĩ tại Trung Hoa hiện nay có nhiều phương thức sử dụng Ngưu bàng khá đặc biệt và hữu hiệu như:

- Trị tóc có gàu: Dùng lá tươi, tán nhỏ, nấu sôi nhẹ với 1 chút nước đến khi có một khối nhão, thoa bánh nhão trên tóc và để qua đêm ; ngày hôm sau gội đầu bằng nước nấu bồ kết, có thể thoa và gội liên tục trong 1 tuần (công hiệu không kém so với dùng selenium sulfate 1%).

- Giúp mau phục hồi chức năng sau khi bị stroke: Tán mịn rễ Ngưu bàng với một chút nước, sau đó vắt lấy nước cốt. Trộn với mật ong, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 thìa cà phê khi bụng đói.

Tài liệu sử dụng:

- Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals (N.G Bisset)
- The Review of Natural Products (Facts and Comparison)
- Professional's Handbook of Complementary & Alternative Medicines (C.Fetrow & J. Avila).
- A Handbook of Chinese Healing Herbs (D.Reid)
- Chinese Herbal Medicine Materia Medica (Bensky/ Gamble)
- The Food Companion (Chelsea Green)
- Từ điển Cây thuốc Việt Nam (Võ văn Chi)
- Handbook of Medicinal Herbs (J Dukes)

---o0o---

## Cà – Rốt

*Cây rau..ngoại hạng*

(Dược Sĩ Trần Việt Hưng 2/2000)

Hình ảnh của Củ Cà-rốt thường liên hệ đến những chú thỏ xinh xắn, dễ thương, và thỏ..được xem là mắt tinh và sáng nhờ ở ăn Cà-rốt.. Nhưng mặt khác Cà-rốt được ghi-nhận trong Chính trị nhờ Chính-sách: ‘Cây Gậy và Củ Cà-rốt’ rất nổi tiếng ! Nhưng về phương-diện dinh-dưỡng thì Cà-rốt được công nhận là một thực-phẩm siêu hạng (super food), vô địch về khả năng cung cấp beta-caroten.. chỉ một nửa cup ( 15 g) cà-rốt thái mỏng đã cho đến 6 mg beta-caroten, một chất kháng-oxyhóa rất mạnh...giúp cơ thể chống được nhiều bệnh tim-mạch, bệnh kéo màng mắt..ung thư..v.v..

**Tên Khoa Học:**

*Daucus carota sativa* thuộc Họ thực vật *Umbelliferae*.



Anh-Mỹ gọi dưới tên Carrot, hoặc những tên thông thường khác như Queen Anne's lace, Bird's nest ; Pháp gọi là Carotte, Đức là Mohre, Gelgrube.

Đông Y cũng ghi nhận Cà-rốt như một vị thuốc dưới tên **Hồ la bạc** hay Hồng-lô-bạc.

Tên *Daucus* do ở tên cỏ Hy-lạp để gọi giống Cà rốt hoang thủy tổ của cà-rốt ngày nay ( giống ca-rốt hoang vẫn còn được tìm thấy tại Âu châu). *Carota* tên La-tinh của cây, có lẽ do ở một động-từ Hy-lạp có nghĩa là 'cháy' , có thể để chỉ màu hồng đỏ của củ cà-rốt ; *Sativa* để ghi nhận sự kiện cây đã được trồng từ lâu đời.

#### Lịch-Sử và Đặc Tính Thực-Vật:

Cà rốt có lẽ có nguồn gốc từ Afghanistan, tại đây ngày nay chúng ta vẫn tìm được khá nhiều giống Cà rốt khác nhau, và không phải là mọi giống Cà-rốt đều có màu cam, vị ngọt Những giống Cà rốt đầu tiên cho củ màu tím: màu của sắc tố anthocyanins.

Cà rốt đã được người Hy-Lạp và La Mã nhắc đến trong những sách vở viết từ 500 năm trước Tây Lịch . Tên cổ của Cà-rốt trong Hy-ngữ là *philon* có nghĩa là tình yêu, vì củ cà-rốt được người Hy-lạp xem như là một phương thuốc bổ dưỡng tình dục. Hoàng đế Caligula của La-Mã đã tính chơi khăm ..các dân biểu trong Thượng Viện bằng cách cho họ ăn thật nhiều cà rốt với hy vọng rằng các dân biểu sẽ..điên cuồng vì bị kích dục!

Trong những Thế kỷ thứ 9 và thứ 10, Cà-rốt phát triển trong Thế-giới Hồi giáo và được đưa đến Hòa Lan vào Thế kỷ 14. Người Hòa Lan đã thuần-hóa Cà-rốt thành cây rau trồng trong vườn và sau đó đưa sang Anh quốc trong thời triều đại Elizabeth. Các công nương trong Hoàng cung Anh đã từng xem Lá và Hoa cây Cà rốt như những vật trang trí hấp dẫn nên đã cài hoa trên tóc và gắn lá trên mũ !

Qua hàng chục năm nuôi trồng, màu sắc của Cà-rốt đã biến đổi từ tím sang trắng nhạt ..và sau đó thành màu cam sáng như ngày nay. Màu cam sáng được ưa chuộng hơn màu tím vì không gây sự trộn màu khi nấu nướng.Sắc tố Cam trong Cà-rốt (Carotene) tương đối bền, nếu so với sắc tố xanh chlorophyll, sẽ chuyển sang màu olive đậm khi nấu. Cà rốt được du-nhập vào Hoa-Kỳ do những di-dân đầu tiên đến từ Âu châu: tại Virginia, thế

kỷ 16. Các Tiểu bang sản xuất nhiều Cà rốt nhất là Texas, Florida và New York.

Cà rốt là một cây lưỡng niên, cao từ 30cm đến 1m , được nuôi trồng để cho củ thuôn, màu đỏ cam và phần mọc trên mặt đất có lá phân nhánh, màu xanh có lông.. Đến năm thứ nhì cây phát triển cho cọng có góc cạnh , với lá mọc cách và một tán hoa vươn cao.

Tùy giống, Cà rốt rất dễ trồng , mọc khá nhanh và có thể thu hoạch trong vòng từ 70 đến 120 ngày.

Có khoảng 100 giống Cà rốt, củ lớn, nhỏ tùy giống có thể dài từ 5cm (2 inches) đến 90cm (3 feet) , đường kính từ 1,2 cm đến 55 cm. Màu sắc cũng thay đổi: Cam, Vàng, Tím, Trắng..Đen ! Những giống Cà rốt thông dụng nhất hiện nay tại trên thị trường:

- **Giống French Horn** hay *Early Short Horn Carrot (Carotte Rouge très courte à Chassis)*: Củ gần như tròn, hơi thuôn về phía đầu, màu cam tươi, củ nhỏ thường được xem là baby carrot, rất được ưa chuộng tại Hoa Kỳ.

- **Giống English Horn** hay *Early Half Long Scarlet Carrot (Carotte rouge demi-longue, pointue)* Củ thuôn dài màu cam đỏ, thông dụng tại Hoa Kỳ.

- **Giống Long Surrey** hay *Long Red Carrot (Carotte rouge, longue)* Củ dài trên 30cm, thuôn dài nhọn về phía đầu, màu đỏ tươi , rất thông dụng.

- **Giống Early Nantes** (*Carotte demi-longue Nantaise*). Giống này được cải thiện từ giống Horn và do Pháp trồng tại vùng Nantes, được trồng khắp Âu châu: Củ hình trụ, da mỏng dài từ 15-25 cm, màu cam tươi.

### **THÀNH-PHÂN HÓA-HOC:**

Củ Cà-rốt chứa:

- Các *Carotinoids*: như alpha, beta, gamma và zeta Caro -tene, Lycopene.

- Các tinh dầu dễ bốc hơi (rất ít): như p-cymene, limonene, dipentene, geraniol, alpha và beta caryophyllene.

- Các *Poly-yenes* như Falcarinol (Carotatoxin)
- Glucose: Saccharose.

***Thành phần dinh dưỡng:***

100g Cà-rốt (phần ăn được) chứa ;

	<i>tươi</i>	<i>nấu chín</i>
- Calories	43	45
- Chất đạm	1.03 g	1.09 g
- Chất béo	0.19 g	0.18 g
- Chất xơ	1.04 g	1.47 g
- Calcium	27 mg	31 mg
- Sắt	0.50 mg	0.62 mg
- Magnesium	15 mg	13 mg
- Phosphorus	44 mg	30 mg
- Potassium	323 mg	227 mg
- Sodium	35 mg	66 mg
- Kẽm	0.2 mg	0.3 mg
- Đồng	0.047 mg	0.134 mg
- Manganese	0.142 mg	0.752 mg
- <b><i>Beta-Carotene (A)</i></b>	<b><i>28,129 IU</i></b>	<b><i>24, 554 IU</i></b>
- Thiamine (B1)	0.097 mg	0.034 mg
- Riboflavine (B2)	0.059 mg	0.056 mg

- Niacin (B3)	0.928 mg	0.506 mg
- Pantothenic acid (B5)	0.197 mg	0.304 mg
- Pyridoxine	0.147 mg	0.246 mg
- Folic acid	14 mcg	13.9 mcg
- Vitamin C	9.3 mg	2.3 mg
- Tocopherol (E)	0.44 mg	0.42 mg

### **DƯỢC TÍNH CỦA CÀ-RỐT:**

Theo dược học dân gian, Cà rốt đã được dùng từ lâu đời để trị sỏi lã, trợ tiêu hóa, lợi tiểu.. Nước cốt ép tươi từ Cà rốt được dùng để giải độc cho cơ thể, nhờ tác dụng kiềm hóa, bổ dưỡng và kích khởi hoạt động cho rất nhiều bộ phận của cơ thể. Cà rốt cung cấp cho cơ thể nhiều Vitamins ở dạng dễ hấp thu, khoáng chất và phân hóa tố giúp cho hoạt động của các tế bào.. Cà rốt là thực phẩm rất tốt cho gan và đường tiêu hóa, cà rốt giúp hoạt động của thận.. giúp ngừa và trị ung thư, giúp tạo quân bình cho hệ thống nội tiết, làm giảm cholesterol trong máu.. Cà rốt chứa nhiều beta-carotene, một tiền chất của Vitamin A giúp sáng mắt..Cà rốt chứa nhiều silicon, giúp tăng sự bền chắc cho các mô liên kết và giúp sự biến dưỡng Calcium..

#### *Cà rốt và Bệnh đục nhân mắt (cataract)*

Cà rốt từ lâu đã được xem là một thực phẩm cho thị giác Trong thời Thế chiến, các phi-công đã được khuyến cáo nên ăn thật nhiều cà rốt để giúp thấy rõ hơn trong bóng tối Công ty Dược phẩm Hoffman La Roche trong một bản tổng hợp hơn 30 công trình nghiên cứu khoa học đã ghi nhận các Carotenoid trong Cà rốt giúp ngừa được Bệnh Cataract. Một phúc trình của Đại Học Y-Khoa Harvard cho thấy muốn ngừa Cataract nên dùng cách nhật 50 mg carotenoids ( chỉ cần 7 củ cà rốt cỡ trung là có thể cung cấp đủ 50 mg carotenoids).

Các carotenoids hay chính xác hơn Beta-carotene trong Cà rốt khi vào cơ thể sẽ được chuyển thành VitaminA và Vitamin A giúp thị giác bằng cách tạo thành một sắc tố đặc biệt là Rhodopsin, giúp mắt có thể nhìn rõ hơn

trong vùng ánh sáng mờ ; Rhodopsin tập trung trong khu vực mẫn cảm với ánh sáng nơi võng mạc.

Cà rốt cũng có tác dụng ngăn ngừa sự suy biến macula của võng mạc (khoảng 10 triệu người Mỹ trên 50 tuổi bị bệnh này và 30 % là những cao niên trên 75 tuổi): Các nghiên cứu tại Đại Học Chicago(1988): kết quả ghi nhận nơi 3000 vị cao niên cho thấy những vị dùng 1 củ Cà rốt mỗi ngày giảm được suy thoái võng mạc đến 40%.

---o0o---

### **Cà rốt và Ung thư**

Beta carotene trong Cà rốt là một chất chống-oxy hóa rất mạnh đã được nghiên cứu khá nhiều về tác dụng phòng chống ung thư:

Trong một cuộc nghiên cứu thử nghiệm trên 1156 người ở lứa tuổi trung-niên, các Nhà khoa-học tại Trường Y-Tế Công cộng (School of Public health) Đại học Texas, Houston ; Trung Tâm Y-Khoa Rush-Presbyterian-St Luke và Đại học Y Khoa NorthWestern ở Chicago đã đi tới kết luận, những người dùng thực phẩm chứa nhiều Beta-carotene và Vitamin C giảm được nguy cơ bị ung thư đến 37 %.

Mặt khác Tiến-sĩ Marilyn Menkes tại Đại Học John Hopkins, Baltimore , khi phân tích mức độ beta-carotene trong máu của những người hiến máu trong năm 1974, đến 1983 đã khám phá ra một vấn đề lý thú là 99 người trong số này đã bị ung thư phổi.. và khi so-sánh nồng độ beta-caroten trong máu thì tất cả 99 người này đều là những người có độ beta-carotene thấp ! Những người có ít beta-carotene trong máu có nguy cơ bị ung thư phổi cao gấp đôi những người có độ beta-carotene cao.. và đặc biệt hơn nữa sự thiếu beta-carotene đã giúp tiên đoán được tiến trình ung thư phổi sẽ phát triển trong khoảng thời gian..10 năm sau đó ( *Cancer Research No 52 (Suppl.)-1992*)

Viện Ung Thư Quốc gia HK đã thử nghiệm ‘viên cà rốt’ trên hàng ngàn người trong 14 nghiên cứu trên thế giới, và 4 nghiên cứu đã ghi nhận sự liên hệ đáng chú ý giữa cà rốt và ung thư phổi.

Các nhà khoa-học Anh tại Imperial Cancer Research Fund ở Oxford đã khai triển thêm các kết quả trên, thử nghiệm trên 193 bệnh nhân, để tìm thấy rằng ..chỉ cần ăn thêm beta carotene hàng ngày từ 1,7 lên 2,7 mg.. thì

giảm được ung thư phổi đến 40% ( một củ cà rốt..chứa khoảng 3 mg beta carotene!) (*European J. of Cancer No 28-1992*)

Theo các kết quả thử nghiệm với những chứng cứ rất có tính thuyết phục, Trung tâm Kiểm Soát và Phòng ngừa Bệnh Hoa Kỳ (Centers for Disease Control and Prevention) đã khuyên những người hút thuốc hoặc đã bỏ hút nên dùng mỗi ngày.. một củ cà rốt hoặc uống nước cốt ép từ cà rốt để giúp ngừa sự phát triển, có thể xảy ra , của ung thư phổi. (*American Journal of Epidemiology No134 1991*).

Cà rốt, không chỉ hiệu quả trong việc ngừa ung thư phổi, mà theo nghiên cứu chung của Đại Học Athenes (Hy Lạp) và Trường Public Health Harvard thì phụ nữ ăn cà rốt có thể *ít bị ung thư ngực từ 5 đến 8 lần..ít hơn* những người không dùng cà rốt. Tác dụng giúp giảm nguy cơ ung thư ruột già của cà rốt cũng được ghi nhận tại Bỉ sau khi theo dõi cách ăn uống của 3669 người.

---o0o---

### **Cà rốt và Stroke (Tai biến mạch máu não)**

Tai biến mạch máu não hay Stroke là một bệnh rất nguy hiểm, đưa đến tử vong và gây ra những biến chứng tai hại như tê-liệt.. Khoảng 80 % những trường hợp stroke xảy ra tại HK là do ở máu đông cục trong mạch máu não, trong đầu..do đó những thực phẩm giúp máu không đông cục, giúp mạch máu bền chắc và giúp giữ áp huyết ở mức bình thường sẽ giúp ngừa được stroke và.. Cà rốt là một trong những thực phẩm này..

Một cuộc nghiên cứu do Trường Y-Khoa Harvard thực hiện,theo dõi cách ăn uống của 90 ngàn nữ y-tá trong suốt 8 năm, cho thấy ăn cà rốt 5 ngày mỗi tuần giúp làm giảm nguy cơ stroke đến 68%..so với ăn cà rốt mỗi tháng.. một lần. Mặt khác cũng trong một cuộc nghiên cứu tại Harvard các nhà khoa học đã tìm thấy..là ăn thêm beta-carotene, với lượng tương đương một củ rươi cà rốt mỗi ngày , có thể giúp giảm nguy cơ stroke đến 40 %.

Khả năng chống stroke của cà rốt được chứng minh là do ở tác dụng kháng-oxyhóa của beta-carotene: BS JoAnn Manson tại BV Brigham và Trường Y-Khoa Harvard cho rằng carotene ngăn chặn được khả năng gây hại của cholesterol, ngừa được sự tạo plaque trong mạch máu. Các nhà khoa học tại Viện Đại Học Bruxelles (Bỉ), khi phân tách máu của 80 những người, 1 giờ sau khi bị stroke ..đã tìm thấy rằng những người có nồng độ beta-

carotene hay vitamin A trong máu cao hơn mức trung bình, có khả năng sống sót nhiều hơn, ít bị hư hại về thần kinh hơn và khả năng phục hồi cũng cao hơn. Lý do được giải thích là vì khi óc bị thiếu oxygen, như khi bị stroke, các tế bào bị hư hại.. nhưng nếu máu có nhiều beta-carotene, sự hư hại tế bào chậm lại và nhờ đó khả năng sinh tồn cao hơn. (*Lancet, 1983: 1191-93*).

(*Muốn tìm hiểu rõ hơn về Stroke, xin đọc: Trị bệnh bằng Phương pháp tự nhiên: Ngừa và trị Stroke , của cùng tác giả viết chung với BS Trần Quang Tuấn Anh*)

---o0o---

### **Cà rốt và Cholesterol , bệnh Tim mạch**

Trong số những nghiên cứu về giá trị chữa bệnh của Cà rốt các nhà khoa học tại Viện Wolfson Gastrointestinal Laboratory ở Edinburg (Scotland) đã đo tỷ lệ cholesterol trong máu của các nhân viên làm việc tại 5 bệnh viện , trong lứa tuổi 25 đến 41, trước và sau khi cho ăn mỗi ngày 210g Cà rốt tươi trong 3 tuần lễ: kết quả ghi nhận được là tỷ lệ cholesterol giảm xuống 11 %. Vì Cholesterol liên hệ đến các bệnh tắc nghẽn tim-mạch, nên Cà rốt đáng là một thực phẩm nên ăn hàng ngày ( Xem Cholesterol và Bệnh Tim Mạch). Tác dụng giúp hạ Cholesterol của Cà rốt được xem là do ở lượng pectin khá cao trong Cà rốt.

Nhưng các nhà nghiên-cứu Thụy Điển còn tìm thêm được là Cà rốt có thể giúp ngừa nghẽn tim do ở một cơ chế tác dụng..khác hơn là ảnh hưởng trên Cholesterol: Theo họ , có 2 tác nhân quan trọng trong tiến trình tạo cục máu di động trong tĩnh mạch: một là *yếu tố ngăn-chặn kích-khởi plasminogen tạo đông máu (plasminogen activator inhibitor= PAI-1)* và hai là *yếu tố kích khởi plasminogen nơi mô tế bào chống-đông máu (tissue plasminogen activator = tPA)* . Nơi cơ thể bình thường, 2 yếu tố này kiểm soát lẫn nhau, tạo sự quân bình cần thiết..

Và các nhà nghiên cứu đã tìm thấy là nơi người có nồng độ PAI-1 cao trong máu..khả năng bị nghẽn tim..cao hơn ;

Các nhà nghiên cứu tại BV thuộc ĐH Umea, Norsjo (Thụy Điển) khi theo dõi cách ăn uống của 260 người, lứa tuổi 30 đến 60, thử nghiệm nồng độ PAI-1 và tPA trong máu.. và kết quả cho thấy rất lý thú là nơi những

người ăn cà rốt, nồng độ tPA trong máu cao hơn là PAI-1 nên khả năng bị máu đông cục và nghẽn tim thấp hơn..

Bên cạnh đó, các nhà nghiên cứu tại Mario Negri Institute of Pharmacological Research tại Ý, khi theo dõi và so sánh, trong thời gian 5 năm, cách ăn uống của 287 phụ nữ, từ 22 đến 69 tuổi, đã bị nghẽn tim, so với người bình thường thì thấy nơi những người ăn cà rốt hàng ngày tỷ lệ nghẽn tim giảm bớt được đến 1/3.

---o0o---

### ***Cà rốt và Bệnh tiêu chảy***

Có nhiều nguyên do gây ra tiêu chảy, và tiêu chảy được đề cập ở đây là những trường hợp bình thường, không do nhiễm trùng..Một số các chất thiên nhiên được dùng để cầm tiêu chảy như tannins (trong lá ổi, vỏ măng cụt..), chất nhầy mucilage, pectin.. Pectin là chất xơ tan được có thể giúp tạo thành dạng cục của phân.. Dược phẩm bán trên thị trường để trị tiêu chảy ‘Kaopectate’ có thành phần chính là..Pectin. Và cà rốt chứa khá nhiều pectin..nên là thực phẩm lý tưởng khi bị tiêu chảy, nhất là ở trẻ em. cháo nấu với cà rốt rất hữu hiệu để cầm tiêu chảy.

*Những khả năng trị liệu khác của Cà rốt:*

#### ***· Khả năng kích ứng hoạt động của Hệ Miễn nhiễm:***

Cà rốt và những Rau quả có chứa nhiều Beta-carotene có thể kích thích hoạt động của Hệ Miễn nhiễm, chống lại sự nhiễm trùng do vi-khuẩn và siêu vi-khuẩn.. Trong một cuộc nghiên cứu trên 60 vị cao niên, tuổi trung bình của nhóm là 56: TS Ronald Watson của ĐH Arizona, Tucson đã tìm thấy là beta carotene gia tăng được tỷ lệ của các tế bào miễn nhiễm chống lại nhiễm trùng như các tế bào natural killers, tế bào lympho tăng hoạt, tế bào T-helper..Lượng beta carotene đưa vào cơ thể càng cao thì con số các tế bào phòng vệ càng gia tăng, lượng lý tưởng nhất, theo TS Watson là 60mg beta carotene mỗi ngày.

#### ***· Cà rốt và những vấn đề của DA:***

Cũng do ở Beta-carotene, tiền chất của Vitamin A: Cà rốt có thể giúp bảo vệ da, sửa chữa được những hư hại nơi da.Dược-phẩm Retin-A dùng để trị mụn trứng cá, chính là một dược phẩm..chứa carotenoids. Một số chuyên



gia thẩm mỹ đã khuyên quý vị phụ nữ nên xay cà rốt chung với cà chua để đắp lên da khi bị nám da do ánh mặt trời và khi muốn nuôi da.

Vitamin A có khả năng giúp da.. chậm lão hóa, chậm tạo nếp nhăn..do đó rất nên ăn cà rốt hàng ngày, đồng thời nên xay cà rốt thành khối nhuyễn, đắp lên mặt mỗi ngày từ 15 đến 30 phút để giúp làm mất những nếp nhăn ( *Natural Organic Hair and Skin Care của Aubrey Hampton*).

### ***Cà rốt và Bệnh sán lãi:***

Tinh dầu trong Cà rốt có khả năng diệt sán lãi nhẹ, khởi đầu có tính kích thích và sau đó gây tê liệt sán lãi.

Tại Đức, dầu Cà rốt được dùng làm thuốc trị giun kim.

### ***Hiện tượng dư thừa Cà rốt:***

Làm cách nào để biết..mình đã ăn quá thừa cà rốt ? Theo TS Paul Lachance, Trưởng Khoa Thực Phẩm tại ĐH Rutgers, New Brunswick, New Jersey thì cứ nhìn vào lòng bàn tay.. khi lòng bàn tay đổi thành màu vàng-cam thì đó là biểu hiện đã ăn thừa cà rốt mà cơ thể có thể chấp nhận.. sự kiện đổi màu này xảy ra do ở tác dụng của các sắc tố carotenoids. Cũng theo TS Lachance thì đa số chúng ta chỉ cần khoảng 5 đến 6 mg beta-carotene mỗi ngày nghĩa là 1 củ cà-rốt cỡ trung bình , là đủ cho các nhu cầu và các lợi điểm bảo vệ sức khoẻ của carotenoids , và nếu ăn nhiều hơn nữa ..vài củ cà rốt mỗi ngày..thì sau vài tháng lòng bàn tay sẽ có thể chuyển màu.. và nếu tiếp tục nữa sẽ đến lòng bàn chân.. nhưng tất cả hiện tượng đổi màu này lại không có hại gì cho sức khoẻ cả !

### ***Cà rốt trong Đông-Y:***

- Tuy Cà rốt không được chính thức xem là một vị thuốc trong Đông Y cổ truyền: Tên ‘Hồng la-bạc’ để gọi Cà rốt có lẽ đúng hơn là để gọi củ cải có màu hồng và được ghi chép là chủ trị hạ khí, bổ trung-tiêu, thông được lòng ngực, khai thông trường vị , làm yên ngũ tạng..

- Theo Y-dược Trung Hoa ngày nay thì Cà rốt có vị ngọt, tính Bình, tác dụng vào các kinh mạch thuộc Tỳ, Can và Phế với khả năng bổ Tỳ, trợ

giúp tiêu hóa; bổ Can giúp sáng mắt, giải trừ được nghịch ‘Khí’, trị ho , giải ‘Nhiệt’ và trừ độc.

- Để trị khó tiêu, đầy bụng, bón uất: dùng cháo cà rốt nấu với đường, hoặc thêm vào củ cải trắng.

- Để trị mất mồi do yếu gan, quáng gà, trẻ kém ăn..nấu cháo cà rốt chung với gan heo.

- Để trị ho do phế ‘nhiệt’, uống nước cốt cà rốt xay chung với táo tàu ( bỏ hạt).

- Để trị trẻ em lên sỏi , cho uống nước sắc cà rốt, củ năng và ngò ta

Dược Sĩ Trần Việt Hưng 2/2000

### **Tài liệu sử dụng:**

§ PDR for Herbal Medicines.

§ The Green Pharmacy ( James Duke)

§ The Healing Foods (P. Hausman & J B Hurley)

§ Editors of Prevention:

- The Complete Book of Natural & Medicinal Cures

- Food and You

- New Foods for Healing.

§ Nature’s Cures

§ Food your Miracle Medicine (Jean Carper)

§ Chinese Dietary Therapy ( Liu Jilin)

---o0o---

## Củ Cải Trắng

(Trích Thuộc Nam Trên Đất Mỹ, tập 2)

Củ cải trắng là một gia đình thực vật bao gồm nhiều loại rau có củ khác nhau, có thể tạm chia thành 2 nhóm: Nhóm củ cải trắng Âu-Mỹ với củ thường nhỏ và tròn trịa màu từ trắng đến hồng nhạt, có khi tím, được gọi chung là Radish và nhóm Á châu, thường gọi là Oriental (Chinese hay Japanese) Radish hoặc khác hơn là Daikon: củ thường lớn, thuôn dài màu trắng. Trong phạm vi bài này xin bàn đến Daikon là loại Củ cải trắng mà người Việt thường dùng kho chung với thịt hay cá hoặc để muối chua.

### · Tên Khoa học:

Raphanus sativus thuộc Họ thực vật Cruciferae. Người Mỹ thường gọi nhất dưới tên Daikon.

Đông Y gọi là *Lai bặc*, Hạt dùng làm thuốc, nên vị thuốc được gọi là Lai bặc tử (*Lai-fu-zhi*). Y-Dược Nhật gọi là *Raifukushi*.

Tên thực vật: *Raphanus* phát xuất từ tiếng Hy Lạp ‘Raphanos’ nghĩa là ‘dễ trồng’, và ‘sativus’ là do ở đặc tính đã được trồng từ lâu đời..

### · Lịch sử và Đặc tính thực vật:

Cây củ cải trắng được xem là có nguồn gốc từ Trung Hoa và sau đó được du nhập sang vùng Trung Á từ thời Tiền sử. Củ cải trắng có mặt tại Ai Cập trước cả thời Kim tự tháp và được ghi chép trong sách vở như những cây rau thông dụng. Các Vua Pharaon Ai Cập đã xếp Củ cải trắng chung với dưa leo, tỏi, hành .. vào thực đơn hàng ngày; những người nô lệ xây dựng kim tự tháp cũng được nuôi bằng củ cải trắng mà họ gọi là *gurmaia*. Những cây củ cải trắng đầu tiên trồng tại Ai Cập có lẽ là để ép hạt lấy dầu

Người Hy Lạp đã đúc hình củ cải trắng bằng vàng để dâng cúng Thần Apollo. Một Y sĩ thời cổ Hy Lạp đã viết cả một quyển sách để mô tả những đặc tính dược dụng của củ cải trắng. Sách vở tại Anh quốc đã ghi nhận vào năm 1548, dân Anh đã biết ăn củ cải trắng sống với bánh mì hoặc nghiền nát củ cải để làm nước sốt dùng chung với thịt, và có lẽ Columbus chính là người đã đưa củ cải trắng đến Mỹ châu. Những ghi nhận đầu tiên cho thấy củ cải trắng xuất hiện tại Mexico vào năm 1500 và tại Haiti vào 1565..

Tại Oaxaca (Mexico) hàng năm đến ngày 23 tháng 12 có Đêm Củ cải (Night of the Radishes): trong ngày này có phong tục khắc hình trên củ cải, hình càng lớn càng tốt..

Củ cải trắng thuộc loại cây rau thu hoạch vào mùa lạnh, và cây cũng cần nhiệt độ cao để có thể nảy mầm.

Nhóm củ cải trắng bao gồm nhiều loại khác nhau: Tại Á đông, củ cải thường được dùng sau khi nấu chín ; tại Ai cập và vùng Cận Đông, có những loài chỉ trồng để lấy lá. Loại trồng tại Hoa Kỳ có thể dùng cả củ lẫn lá để ăn như salad trộn hoặc nấu chín. Tại Nhật là nơi ăn nhiều củ cải trắng nhất thế giới (loại Daikon): sản lượng daikon chiếm trên 25% thu hoạch của tổng số các loại rau.

Củ cải trắng tương đối dễ trồng, cần đất thông thoát nước và sộp để rễ dễ phát triển thành củ: cây cũng cần được tưới nhiều nước và tốt nhất là được bón bằng phân tro.

Củ cải trắng thuộc loại cây hằng niên, nhưng cũng có giống dài ngày, lại được xem là lưỡng niên. Cây có lá dài, hoa có cuống màu trắng hoặc tím lợt nhưng không bao giờ có màu vàng. Hạt nhỏ màu đỏ xậm: 1 gram chứa khoảng 120 hạt. Có thể giữ khả năng nảy mầm đến 5 năm.

· *Những loại Củ cải trắng đáng chú ý:*

- *Nhóm củ cải thông thường:* Pháp gọi chung dưới tên Radish de tous les mois; Nhóm này cho củ tròn nhỏ, ngắn ngày, thời gian thu hoạch kể từ khi gieo hạt là khoảng 5-6 tuần. Các tên thường gặp như *White turnip radish*, *Scarlet French turnip radish*..

- *Nhóm củ cải dài:* Nhóm này cho củ dài khoảng 10-15 cm, hình như củ cà rốt với các tên như *Long Scarlet*, *Long white radish*..

- *Nhóm củ cải Á châu hay Daikon:* còn gọi là ‘Chinese Radish’ hay Lobok. Nhóm này cho củ rất lớn, dài đến 30 cm, hình trụ với trọng lượng trung bình từ 250 gram đến 1 kg, nhưng cá biệt có củ nặng đến 25 kg, gặp tại Nhật. Nhóm này được trồng rất phổ biến tại các nước Á châu (Nhật, Trung hoa, Triều tiên, Việt Nam).. Riêng tại Nhật ngoài củ cải còn có một loại giá làm từ hạt củ cải trắng gọi là Radish sprouts hay Kaiware, Tsumamina. Nam Hàn cũng lai tạo riêng một giống củ cải trắng đặc biệt để làm Kim chi.

- *Củ cải đen Nga Sô*: Tại Nga sô có trồng một loại củ cải đen đặc biệt, gọi là *Zakuski*, loại củ cải này có vị khá cay và rất được ưa chuộng tại các quốc gia Đông Âu, và cũng được xem là món rau của lưu dân Do thái (với món mứt độc đáo tên là *Einge-machts* làm bằng củ cải đen thái nhỏ, chưng đường hay mật, rồi trộn với gừng tán mịn và hạnh nhân.

### **Thành phần hóa học:**

*Thành phần dinh dưỡng*: 100 gram phần ăn được chứa:

	<i>Daikon</i> <i>tươi</i>	<i>Daikon</i> <i>khô</i>	<i>Giá</i> <i>Daikon</i>
- Calories	18	271	41
- Chất đạm	0.60g	7.90 g	3.81 g
- Chất béo	.10 g	0.72 g	2.53 g
- Chất xơ	0.64 g	8.37 g	n/a
- Calcium	27 mg	629 mg	51 mg
- Sắt	0.40 mg	6.73 mg	0.86 mg
- Magnesium	16 mg	170 mg	44 mg
- Phosphorus	23 mg	204 mg	113 mg
- Potassium	227 mg	3494 mg	86 mg
- Sodium	21 mg	278 mg	6 mg
- Kẽm	n/a	N/a	0.56 mg
- Đồng	n/a	N/a	0.12 mg
- Manganese	n/a	N/a	0.26 mg
- Beta-Carotene	0	0	391 IU
- Thiamine(B1)	0.020 mg	0.27 mg	0.102 mg
-	0.020	0.68 mg	0.103

Riboflavine(B2)	mg		mg
- Niacin (B3)	0.2 mg	3.4 mg	2.853 mg
- Pantothenic Acid	n/a	N/a	0.733 mg
- Pyridoxine	n/a	N/a	0.285 mg
- Folic acid	n/a	N/a	94.7 mcg
- Ascorbic Acid	22 mg	0	28.9 mg

Trong Củ cải trắng còn có các enzyme như Diastase, Beta fructosidase Phospholipase D và các chất ức chế Protease; các hợp chất chứa Sulfur như Methanethiol.; các flavonoids như Kaempferol.

#### *Thành phần hóa học của Hạt:*

Hạt củ cải trắng chứa:

- Dầu béo (35%) trong có các Acid erucic, linoleic và oleic, *Glycerol sinapate, Raphanin, Sinapin*.
- Tinh dầu có *Methylmercaptan, Hexanal phenol*.
- Alkaloids phức tạp và Flavonoids.
- Proteins có tác dụng kháng nấm: Rs-AFP1 và Rs-AFP2 ( là những protein loại oligomeric gồm các polypeptides phân tử lượng thấp khoảng 5-kDa ) (*J. Biol Chem Số 267-1992*)

(Riêng trong Rễ có *Ferulic acid* và nhiều (6) *Isoperoxidases* thuộc nhóm *glycoproteins* với một dây *polypeptide* đơn độc: 2 *isoperoxidases* thuộc loại *cationic* (C1 và C2) , 4 thuộc loại *anionic* (A1 đến A4)

#### *Dược tính và Cách dùng:*

1. Củ cải trắng trong Y-Dược Đông Phương:

*Đông Y, nhất là Trung Hoa, chỉ dùng hạt làm thuốc: Dược liệu được thu hoạch khi chín vào đầu mùa hè, phơi khô dưới nắng. Vị thuốc được gọi là La bạch tử (Nhật dược là Raifukushi, và Hàn quốc là Naebokcha).*

- La bạch tử được xem là có vị ngọt, tính bình và tác dụng vào các kinh mạch thuộc Phế, Tỳ và Vị.

- La bạch tử có khả năng làm thông thoát sự ứ tắc của thực phẩm và biến cải sự tồn đọng của thực phẩm, do đó được dùng để giải thoát sự trì trệ của đồ ăn nơi ‘Trung tiêu’ gây ra những cảm giác tức ách, khó chịu, ợ chua với hơi thở hôi, đau bụng cùng tiêu chảy. Trong các trường hợp này La bạch tử được dùng chung với Sơn tra (Fructus Crataegi=Shan-zha) và Vỏ quít chín đã phơi khô (Trần bì), và Thần khúc.

- La bạch tử cũng có tác dụng làm ‘giáng’ Khí, trừ Đờm giúp trị các trường hợp Ho và thở khò khè. Dùng chung với Hạt táo, hạt Tía tô.

- Theo Trung-dược hiện đại:

- Hạt, do tác dụng của *Raphanin*, có khả năng diệt được các vi khuẩn *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pneumoniae*, *E. coli* và cũng ức chế được sự phát triển của một số nấm gây bệnh. Do đó *Hạt tươi* được dùng để trị nhiễm *Trichomonas* nơi Phụ nữ, trị ho ra máu. Nước sắc từ hạt tươi dùng để bơm rửa (enema) trị sưng ruột do nhiễm trùng loại ulcerative colitis.

- Lá, phơi khô hay La bạch diệp (Luo-bo Ye) dùng để trị tiêu chảy và kiết lỵ.

- Rễ tươi hay La bản (Luo-po) dùng trị ăn không tiêu, tức ách khó chịu; khát nước, chảy máu cam.

## 2. Dược tính theo Y học Tây Phương:

- Khả năng giúp tiêu thực: Củ cải trắng có thể dùng để giúp tiêu hóa các chất bột trong bữa ăn, tác dụng này là do ở Diastase trong củ cải, nhất là Daikon. Người Nhật thường dùng daikon trong những bữa ăn có nhiều chất bột.

- Khả năng loại các chất béo thừa trong cơ thể: Các Bác sĩ Nhật tại BV Kyoto đã dùng củ cải trắng để giúp làm tan các lớp mỡ tồn đọng trong cơ thể bằng cách cho dùng 1 dung dịch làm bằng Củ cải trắng và cà rốt theo phương thức sau: *Nấu 15gram cà rốt đã cắt nhỏ với 15 gram Daikon đã cắt nhỏ trong 250 ml nước, thêm vào 1 thìa cà phê nước cốt chanh, 5 gram hải táo. Đun sôi trong 5 phút. Lọc và uống mỗi ngày 2 lần (sáng và chiều) trong 3-4 tháng.*

- Khả năng ngừa Sạn thận và sạn mật: Thử nghiệm tại Universidad Autonoma Metropolitana Xochimilco, Mexico ghi nhận tác dụng làm tan sạn thận của nước trích từ vỏ ngoài Củ cải trắng nơi chuột (chuột được cấy đĩa bằng kẽm vào bàng quang): trọng lượng của khối sạn giảm rõ rệt so với nhóm đối chứng, tác dụng này kèm theo với tác dụng lợi tiểu (*J. Ethnopharmacology Số 68-1999*).

- Một phương thức khá phổ biến để ngừa sạn thận tại Anh là uống mỗi ngày 20-30 gram nước cốt củ cải trắng (xay bằng blender) với 100 ml rượu nho.

- Củ cải trắng và Ung thư: Củ cải trắng có thể ngừa và trị vài dạng ung thư:

(a) Trong Agricultural & Biological Chemistry Số tháng 9-1978, các nhà nghiên cứu tại National Cancer Institute đã ghi nhận các hợp chất có chứa Sulfur trong củ cải trắng như *Methanethiol* có tác dụng diệt trùng rất mạnh đồng thời ngăn cản được sự phát triển của các tế bào ung thư. Hợp chất này chính là chất đã tạo mùi hôi của củ cải khi bị thối.

(b) Trong Journal of Food Science, GS Barbara Klein thuộc ĐH Illinois tại Urbana đã cho rằng các hợp chất loại *Isothiocyanates* trong củ cải giúp ngừa ung thư bằng hai cách: ngăn cản sự xâm nhập của các tác nhân gây ung thư (carcinogen) vào các tế bào còn nguyên vẹn và giúp tiêu diệt các tế bào đã bị ung thư. Hơn nữa các protease inhibitor trong củ cải có thêm tác dụng ngăn chặn sự phát triển của các bướu độc và các flavonoids như kaempferol cũng giúp thêm vào sự bảo vệ các tế bào chống lại các hóa chất độc hại.

(c) Nghiên cứu tại ĐH Kyoto, Nhật (PubMed PMID 11743759 / J Agric Food Chem Dec 2001) chứng minh tác dụng chống đột biến của 4-(Methylthio)-3-butyl isothiocyanate trong Củ cải trắng, trên E. coli B/r WP2, và ghi nhận các loài daikon mọc hoang chứa nhiều hoạt chất hơn là



những loài nuôi trồng, ăn sống giữ được hoạt chất cao gấp 7 lần khi nấu chín..

*Ghi chú: Có lẽ dựa trên những nghiên cứu về sulforaphane tại ĐH John Hopkins, Council of Scientific and Industrial Research (Hoa Kỳ) đã cho rằng Hạt Củ cải trắng có chứa các dầu béo liên kết với glycosides trong đó chứa allyl-, isopropyl-, và methyl-isothiocyanates và sulphoraphene và 4-methylsulfinyl-3-butenyl-cyanide..*

· **Vài phương thức sử dụng trong dân gian:**

- Trong Heineman's Encyclopedia có ghi một phương thức dân gian để khử mùi hôi của cơ thể như hôi nách, hôi chân như sau: Dùng nước cốt ép từ 4-5 củ cải trắng cỡ trung bình, thêm vào 1/4 thìa glycerine chứa trong chai kín hay giữ trong tủ lạnh: thoa nơi nách hay kẽ chân mỗi buổi sáng sau khi tắm.

- Trị Nấc cục (Hiccup): Lấy 1 củ cải trắng tươi và 2 lát gừng tươi, nghiền nát chung, lấy nước cốt thêm mật ong, đổ vào 1 ly nước nóng ấm và uống.

---o0o---

## **Nấm Đông Cô**

### **Món ăn rất ngon chữa được nhiều bệnh**

Nấm Đông-cô, hay Nấm Hương tại Việt Nam là một loại nấm rất thông dụng trong các món ăn tại các Nhà hàng Trung Hoa khi đãi tiệc. Những món ăn được cho là 'đặc sản' như 'Bào ngư xào nấm Đông cô' đều xem nấm Đông cô là một thành phần không thể thiếu ! Nấm Đông cô cũng rất được ưa chuộng tại các nước Á châu khác như Việt Nam, Nhật, Đại Hàn, Singapore..Nhưng bên cạnh phương diện dùng làm thực phẩm..Nấm Đông cô đang được nghiên cứu rất kỹ lưỡng về dược tính và khả năng trị bệnh nhất là ngừa và chống một số loại ung thư.

### **LỊCH SỬ và ĐẶC TÍNH THỰC-VẬT:**

Tên Khoa-học của Nấm *Lentinula Edodes* (*lent*=có thể xếp lại được, *inus*=giống như ; *edodes*=có thể ăn được), thuộc họ Nấm Pleurotaceae. Nấm còn có tên đồng nghĩa khác *Tricholomopsis edodes*. Việt Nam gọi là Nấm hương, tên Đông cô là do ở phiên âm tiếng Tàu: **Dong-gu**. Tại Nhật, nấm được gọi là **Shiitake** ( do Nấm thu hoạch từ cây Shiia= Pasania). Ngoài tên Đông cô (Dong gu), người Hoa còn gọi nấm là *fa-goo*, *Xiang gu* (*Hương cô*).

Tại Hoa Kỳ, nấm được bán trên thị trường dưới tên **Chi nese Dried Black Mushroom** hay dưới tên Nhật **Shiitake**.

Nấm Đông cô có mũ nấm màu nâu nhạt, sau trở thành màu nâu sậm. Mặt mũ có những vẩy trắng nhỏ, có khi nâu nhạt, đường kính từ 4-10 cm. Thịt nấm màu trắng, cuống hình trụ hay hơi hẹp..

Nấm mọc ký sinh trên các cây có lá lớn và thay lá mỗi mùa, nấm mọc tốt nhất trên các cây Dẻ, Sồi, Phong.. Nấm không mọc hoang tại Hoa-Kỳ nhưng được nuôi trồng tại những nông trại. Nấm mọc tự nhiên tại Nhật, Trung-Hoa và các nước Á châu khác như Đại hàn , Việt Nam (vùng núi cao Bắc Việt như Cao bằng, Lạng sơn Yên Bái..) , những nơi khí hậu mát lạnh, tương đối ôn-hòa. Tại Châu Mỹ , nấm mọc nhiều nhất tại Costa Rica.

Tại Trung Hoa và Nhật, nấm Đông-cô đã được xem là một vị thuốc từ hàng ngàn năm trước. Theo sách vở của Nhật thì vào năm 199 trước Tây lịch, bộ tộc Kyusuyu đã đem cống nạp Nấm cho Hoàng đế Chuai. Tại Trung Hoa, Đông cô đã được ghi chép như một thực phẩm bổ dưỡng từ thế kỷ 14, Đông Y sĩ Ngô Quế đã chép “Nấm Đông cô tăng cường Khí-lực, làm mất cảm giác đói, chữa được ‘hàn khí’, giúp máu-huyết lưu thông điều-hòa.”

Nấm Đông cô ngày nay được xem là loại nấm dùng làm thực-phẩm, được sản xuất với số lượng vào hàng thứ nhì trong tất cả những loại nấm trên thị trường tiêu-thụ, chỉ thua loài nấm trắng *Agaricus bisporus* .

Vì nấm thu nhật trong thiên nhiên không đủ cung cấp cho thị trường nên nấm Đông cô đã được nuôi trồng trên các môi trường ‘bán nhân tạo’ tại nhiều quốc gia trên thế giới.

Trung Hoa cung cấp gần 50% nhu cầu tiêu thụ của thế giới

Kỹ thuật trồng nấm theo phương pháp của các ĐH Sơn Tây và Hongkong dùng môi trường cấy ty-khuẩn gồm agar, khoai tây, glucose..pH từ 4-6, ủ ở

25-27 độ C trong 14 đến 21 ngày. Sau khi sợi ty-khuẩn mọc đều , sẽ được chuyển sang môi trường tăng trưởng làm bằng mật cưa có trộn cám gạo , đường.. giữ ở nhiệt độ 25-27 trong 1-2 tháng.. Sau cùng sẽ được chuyển sang giai đoạn phát triển quả thể bằng cây trên những khúc gỗ của các cây loại chestnut, phong, sồi.. v.v.. Tỷ lệ thu-hoạch từ 16-25 % tính theo trọng lượng của khúc gỗ cây nấm.

Quả thể được thu hoạch từ đầu mùa Đông đến cuối tháng 3 năm kế tiếp, và cây ngưng phát triển khi nhiệt độ bắt đầu tăng. Mỗi khúc gỗ có khả năng cung cấp nấm trong từ 3 đến 7 năm.

Thành phẩm được xếp thành 4 hạng:

- Nấm thượng hạng (Rimose mushroom): Mũ nấm lớn, dày, với những vùng màu trắng nở đều rõ rệt.
- Nấm hạng nhất: (Thick mushroom): Mũ nấm dày vừa, nguyên vẹn.
- Nấm hạng nhì (Scariose mushroom): Mũ nấm tuy dày nhưng những vùng trắng trên mặt mũ không phân chia rõ rệt.
- Nấm tạp: Mũ nấm đường kính nhỏ hơn 2 cm.

---o0o---

## THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG và HÓA HỌC

Nấm Đông cô được xem là có một thành phần dinh dưỡng rất tốt, vì khá cân bằng, chứa nhiều yếu tố vi lượng.

### *Thành phần dinh dưỡng:*

100 gram phần ăn được chứa:

- |                           |           |
|---------------------------|-----------|
| - Calories                | 296-375   |
| - Chất đạm                | 9.6-17 %  |
| - Carbohydrates tổng cộng | 54- 82 %  |
| - Chất xơ (thô)           | 6.5-8.5 % |

- Chất béo tổng cộng	0.6-8 %
- Các Vitamins (mg/100 g nấm)	
- Vitamin C	40- 60
- Tiền Vitamin D (Ergosterol)	0.06-0.27 %
- Vitamin B1	0.07-0.4
- Riboflavin	0.2-1.3
- Niacin	11.9-18.9
- Các khoáng chất (mg/100g)	
- Aluminium	182
- Calcium	11-126
- Chlorine	73
- Sắt	1.7-30
- Magnesium	130-247
- Phosphorus	171-650
- Potassium	380-1530
- Silicon	262
- Sulfur	237

· ***Thành phần hóa học:***

Trong thành phần dinh dưỡng của Nấm còn có những hoá chất có những tác dụng đặc biệt:

- Quả thể nấm chứa khoảng 30 enzymes và *tất cả những acid amin cần thiết cho cơ thể.*

- Những alcohol hữu cơ như 1-octen-3-ol, ethyl acetate, 2-octenol và octyl alcohol tạo mùi vị cho nấm tươi, và khi nấu chín các alcohol này chuyển thành những hợp chất loại tetrathiane, tạo mùi vị Sulfur đặc biệt cho nấm.

- Nấm Đông cô là nguồn cung cấp 2 nhóm thành phẩm có những tác dụng dược lực đã được nghiên cứu kỹ lưỡng: Lentinan và Trích tinh sợi Nấm (*Lentinula edodes mycelium extract=LEM*).

(a) Lentinan: Lentinan là chất ly trích từ vách tế bào quả thể hai sợi nấm. Đây là một chất phức tạp, tinh khiết hóa, phân tử lượng khá cao (khoảng 1 triệu), cơ cấu xoắn ốc chứa những phân tử glucose có những nối (đa số) là (1-3)-b-D-glucans trong dây chính, và hai dây nhánh b(1,6)-D-glucopyranoside. Cơ cấu xoắn ốc rất quan trọng cho tác động sinh học. Lentinan hoàn toàn không chứa Nitrogen, Phosphorus hoặc Sulfur.

(b) Lentinula edodes mycelium extract=LEM cũng là hợp chất phức tạp loại polysaccharides kết nối với Protein: chứa khoảng 24.6 % protein và 44 % chất đường, đa số là pentose xylose và arabinose. Trong LEM còn có những chuyển hóa chất loại nucleic acid, nhóm Vitamin B, Ergosterol, Eritadenine..

## DƯỢC TÍNH và CÁCH DÙNG:

Những tác dụng dược học của Nấm Đông cô là do ở 2 nhóm hoạt chất chính LEM và Lentinan.. Trong những năm vừa qua đã có đến hàng ngàn nghiên cứu về 2 chất này: tuy nhiên những nghiên cứu đáng chú ý nhất tập trung trong các lãnh vực Ung thư, Tim-mạch và Kháng nhiễm.

### **1. Tác dụng chống u-bướu:**

Ngay từ 1969, các nhà nghiên cứu tại Viện Ung thư Quốc Gia Nhật đã ly trích được Lentinan và ghi nhận khi cho chuột dùng từ 0.5 đến 1 mg lentinan/ mỗi kg trọng lượng cơ thể thì các bướu ung thư co-rút lại và biến mất trong 80 % các trường hợp. (*Experimentia No 25 ; Nature No 222-1969, Cancer Research No 30-1970*).

Lentinan đã được chứng minh là có khả năng kích thích các tế bào của Hệ thống miễn nhiễm trong cơ thể loại trừ được các tế bào ung thư.

Khi thử nghiệm tại các Bệnh viện Nhật: khi cho các bệnh nhân ung thư đang được trị liệu bằng hoá chất (Chemo therapy), dùng thêm Lentinan, đời sống bệnh nhân có khả năng được kéo dài thêm, tác dụng chemotherapy được gia tăng, giảm được sự phát triển của các bướu ung thư..(Mashiko trong *Gan To Kagaku Ryoho No 19-1992*). Tại Nhật, Lentinan được chấp nhận để sử dụng như một chất ‘trợ lực’ trong tiến trình chemotherapy cho các bệnh nhân bị ung thư bao tử.

Các nghiên cứu bổ túc cho thấy: khi cho chuột bị ung thư ăn một chế độ ăn-uống có thành phần 10% lentinan thì sự phát triển của bướu bị ngăn chặn lại khoảng 40% và khi lentinan tăng lên 30% thì bướu ung thư giảm gần 78 % . Các nhà nghiên cứu đã kết luận là Nấm đông cô có tác dụng kích thích hoạt động của các tế bào miễn nhiễm như ‘Thực bào’ , Tế bào T và ‘Natural killer cell’; đồng thời Nấm Đông cô cũng chứa các hợp chất ngăn chặn sự tạo thành các chất gây ung thư từ các chất Nitrate có nhiều trong thịt động vật.

Những nghiên cứu của Nanba (1987) (*Chem.Pharm.Bull No 35-1987*) so sánh vấn đề dùng Lentinan với Nấm Đông cô trong vấn đề chữa u-bướu cho thấy dùng nấm trực tiếp bằng cách ăn nấm trong các món ăn cũng có những tác dụng trị liệu tương tự như uống lentinan tinh khiết: Bột quả thể Đông cô (10% tổng số lượng thực phẩm) cho chuột bị gây ung thư , ăn giảm được Sarcoma 180 và u MM-46 đến 40%, nhưng nếu tỷ lệ tăng lên 20%, sự giảm u-bướu tăng đến 72% !

## **2. Tác dụng trên Hệ Miễn-nhiễm:**

Như phần trên, Lentinan không tấn công trực tiếp vào tế bào ung thư, nhưng *tạo ra tác dụng chống u-bướu bằng cách kích thích sự khởi động hoặc tăng cường tác dụng của Hệ miễn nhiễm..*

Lentinan có thể kích khởi các tế bào ‘Natural killer=NK’ để các tế bào này tạo tác dụng ức chế u-bướu. Lentinan cũng kích thích các tế bào lympho nơi mạch máu ngoại vi để làm tăng tác dụng của ‘lymphokine-activated killer=LAK) qua sự trung gian của Interleukins.

Lentinan còn kích thích sự sản xuất các Immunoglobulin trong cơ thể và làm tăng lượng Interleukin1, nên cũng giúp chống đỡ được ung thư.

## **3. Tác dụng trên Bệnh Tim-mạch:**

Theo những kết quả do Yamanura nghiên cứu tại Nhật năm 1974, Nấm Đông cô chứa ***Eritadenine*** ( hay Lentinasin, Len tysine), một acid-amin loại purine-9-butanoic acid có tác dụng làm hạ cholesterol bằng cách gia tăng sự biến dưỡng cholesterol trong gan. Khi cho 40 vị cao niên và 420 Phụ nữ trẻ dùng 9 gram nấm khô mỗi ngày trong 7 ngày liên tiếp: lượng cholesterol tổng cộng nơi các cụ cao-niên giảm 7-15%, và nơi phụ nữ giảm 6-12%.

Ngoài ra khi thử nghiệm trên những người dùng khẩu-phần có nấm (90 gram nấm tươi) chung với bơ (40g).. cho thấy Nấm có khả năng trung hoà được tác dụng của bơ trong vấn đề điều hòa cholesterol trong máu (*Suzuki & Oshima trong Mushroom Science IX-Proceedings of the 9<sup>th</sup> International Scientific Congress on Edible Fungi*)

Đến 1987, hai hợp chất khác trong Nấm có tác dụng hạ cholesterol, được xác định và *Tyrosinase* trong nấm có thêm tác dụng hạ huyết áp (*Icones of Medicinal Fungi from China -Beijing Science Press 1987*)

Các thí nghiệm khác (Kabir &Kimoto, 1987) đều cho thấy nấm Đông cô có khả năng vừa hạ huyết áp lẫn loại Cholesterol khỏi máu.

#### ***4. Khả năng chống lại Siêu vi trùng:***

Các bệnh do Siêu vi trùng gây ra là những bệnh khó trị nhất Tại Nhật, Trích tinh LEM đã được nghiên cứu để điều trị Sung gan do siêu vi B (Hepatitis B) và AIDS.

##### ***· Bệnh sung Gan do Siêu vi B (Hepatitis B):***

Các thí nghiệm dùng LEM để trị Hepatitis B đã được thực hiện tại 16 Trung tâm Y tế Nhật Bản trong những năm 1980 trên một số người bị Sung Gan loại B kinh niên: kết quả cho thấy LEM giúp cơ thể tạo ra những kháng thể để bảo vệ gan. Trong số 40 người uống 6 gram / ngày LEM trong 4 tháng: triệu chứng sung gan thuyên giảm nơi cả 40 người và đặc biệt hơn cả là 15 người loại được ..hết siêu vi trùng (*Proceedings of the XII International Congress of Gastro enterology, Lisbon 1987*).

Ngoài ra LEM còn làm chậm được sự phát triển của u ung thư tại gan, bảo vệ được tế bào gan, có lẽ do ở Adenine và Choline trong nấm.(*Abstracts of Chinese Medicines No 2 -1987*), Tác dụng bồi bổ Gan của nấm Đông cô khiến nấm rất hữu dụng trong các bệnh phong-ngừa xuất phát do ở yếu gan.

· *Bệnh AIDS:*

Các nghiên cứu trong ống nghiệm tại Nhật cho thấy LEM không độc hại cho tế bào bình thường nhưng lại có độc tính mạnh hơn là AZT trên các tế bào bị nhiễm HIV. Các nhà nghiên cứu cũng tìm thấy trong LEM những chất làm tăng gia sự sản xuất tế bào trong tủy sống nơi mà đa số các tế bào của Hệ miễn nhiễm được sản xuất (tác dụng này có lẽ do ở Lignin trong LEM).

Trong ống-nghiệm: Lignins của LEM cho thấy ngăn ngừa được sự sinh sản của HIV, và ngăn chặn được hư hại của tế bào gây ra bởi các Siêu vi Herpes loại 1 và 2.

Cũng như Lentinan, Nấm Đông cô nếu dùng đơn độc *không có tác dụng gì trên Siêu vi HIV, nhưng sự phối hợp giữa Lentinan và AZT lại cho thấy tác dụng ngăn chặn HIV tăng lên 24 lần*, so với dùng AZT riêng lẻ.

Từ 1980, Lentinan đã được chính thức cho dùng chung với AZT để trị AIDS tại Nhật. Các nghiên cứu về vấn đề này đang được tiếp tục thực hiện tại Hoa-Kỳ.

· *Nấm Đông cô và Lao phổi:*

Cũng từ những nghiên cứu của Aoki tại Nhật năm 1984, Lentinan cho thấy có khả năng giúp người lao phổi chống đỡ được những độc tố của vi trùng lao Mycobacterium tuberculosis. Khi tiêm mỗi ngày 1 gram lentinan, mỗi tuần 2 lần, tỷ lệ opsonin trong người bệnh tăng lên đến mức độ các độc tố lao trong cơ thể bị ngăn chặn hoàn toàn.

**\* *Nấm Đông cô trong Y Dược cổ truyền Trung Hoa:***

Đông Y cổ truyền dùng nấm Đông cô để trị bí tiểu, thủy thũng, trị ngộ độc vì các nấm khác (Nấu và ăn 90 gram nấm khô), trị trẻ em lên sởi và đậu mùa (Nấu 6 gram nấm khô, uống ngày hai lần), vầng đầu-chóng mặt, đau dạ dày-ruột.

---o0o---

**CÁCH DÙNG NẤM ĐÔNG CÔ và Các Chế phẩm từ Đông cô:**

Nấm Đông cô được dùng làm thực phẩm và thuốc rất phổ biến tại Nhật.



*Nấm có thể dùng trong các trường hợp bệnh liên-quan đến Hệ Miễn nhiễm như Ung thư, AIDS, Dị ứng do môi trường, Nhiễm nấm Candida albicans, Dễ bị cảm cúm. Nấm Đông cô cũng rất hữu hiệu để trị sưng phổi và hạ cholesterol.*

Theo Y-học Nhật, Nấm giúp *cải lão* tế bào nơi người cao niên, và giúp giải trừ mệt mỏi nơi người lao lực, làm việc quá sức.

Tại Nhật *Lentinan* được xem là dược phẩm trong khi đó **LEM** là một sản phẩm hỗ trợ dinh dưỡng. Liều tốt nhất khi dùng Đông cô là từ 6 đến 16 gram nấm khô hoặc 90 gram nấm tươi. Nếu muốn dùng LEM để bảo vệ gan và chống bệnh thì nên dùng 2-6 gram/ ngày chia làm 2-3 lần.

***Tham khảo:***

*Medicinal Mushrooms (C. Hobbs)*

*The Healing Mushrooms (K.Jones)*

*Fungi Pharmacopeia (Sinica)*

*Các tạp chí và tài liệu:*

- *HerbalGram No 30*

- *Herbs for Health Jan/Feb 1997*

- *Cancer Research No 30-1970*

- *Mushroom Research Institute (Japan 1976)*

### **Xin Lưu ý:**

Để hiểu rõ thêm về Canh Dưỡng Sinh, quý vị Độc giả có thể tham khảo các tài liệu sau đây:

VIỆT NGỮ: Mạng lưới điện toán [www.vnfa.com](http://www.vnfa.com) của Hội Thân Hữu Việt Nam, dưới đề mục: Canh Dưỡng Sinh.

Diễn đàn canh dưỡng sinh : [www.canhduongsinh.com](http://www.canhduongsinh.com)

ANH NGỮ: Các mạng điện toán:

<http://www.healingspirit.com>

<http://www.annieappleseedproject.org>

<http://www.healfoods.com>

Sách Canh Dưỡng Sinh toàn tập cũng có trên mạng internet:

[www.canhduongsinh.co.nr](http://www.canhduongsinh.co.nr) hoặc

[www.cds.official.ws](http://www.cds.official.ws)

---o0o---

### **Phụ Bản Cập Nhật**

Thành phần vật liệu để nấu canh dưỡng sinh theo trong sách hướng dẫn chỉ có tính cách ước lượng (nhắm chừng). Cho nên một số người sử dụng đã gặp phải sự khó khăn. Tuy nhiên theo kinh nghiệm của quý đồng hương và tham khảo trên mạng internet, chúng tôi đề nghị nên áp dụng theo công thức bằng trọng lượng như sau:

- 1/4 củ cải trắng hoặc 250g
- 1/4 lá củ cải trắng hoặc 50g
- 1/2 củ cà rốt hoặc 150g

- 1/4 củ gobo (nguru bàng) hoặc 80g củ tươi, nếu dùng củ khô xắt lát thì khoảng 30g.
- 1 tới 2 tai nấm Đông cô Nhật (tùy theo nấm lớn hay nhỏ)

Nước bằng 3 lần thể tích rau củ nhập lại, hoặc 3 lần trọng lượng của rau củ cũng không sai biệt bao nhiêu.

Công thức này được trích dẫn trong mạng internet [www.vnfa.com](http://www.vnfa.com)

---o0o---

Hết