

Bác sĩ MORISHITA

Phạm Thị Ngọc Trâm - Kiều Thị Thu Hương

biên dịch

**SỰ THẬT ĐẲNG SAU
BỆNH UNG THƯ**

(Có Một Cách Chữa Ung Thư)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

LỜI GIỚI THIỆU CỦA NHÓM DỊCH GIẢ



Tại sao ngành Thực dưỡng – Macrobiotic lại ra cả chục đầu sách xoay quanh vấn đề ung thư? Và ra cả sách dạy nấu ăn phòng chống ung thư? Cho tới khi chúng tôi đọc xong tập sách: “Sự thật đằng sau bệnh ung thư” thì mới vỡ lẽ tại sao Thực dưỡng lại nói nhiều và nói dai về đề tài này như vậy?

Sau rất nhiều nghiên cứu tìm tòi, các nhà khoa học đã nhận thấy hầu như cơ thể con người nào cũng có chứa mầm bệnh ung thư, đó là những tế bào có khả năng rối loạn, họ đặt tên là tế bào in-situ. Chỉ có những tế bào In-situ mới có khả năng và khuynh hướng nổi loạn để tạo thành ung thư và điều nguy hiểm là chỉ cần một tế bào in-situ nổi loạn nó có thể lôi kéo theo nhiều tế bào in-situ khác cùng nổi loạn tạo nên di căn và lây lan chúng ung thư đưa đến tử vong theo quy luật gần mực thì đen gần đèn thì rạng...Tuy nhiên, nếu mọi người đều tiềm ẩn có chứa sẵn tế bào in-situ thì tại sao đối với người này nó trở thành tế bào ung thư và đối với người khác nó không biến đổi thành tế bào ung thư? Môi trường nào và tác

nhân thích hợp của nó là gì? Nếu không học hiểu về những quy luật của trật tự vũ trụ con người không thể nào giải quyết được một cách rốt ráo Ung thư hay bất cứ bệnh nan y nào thuộc thân bệnh hay tâm bệnh (stress...) của xã hội hiện đại.

Đề tài nghiên cứu thành công này nên được đưa sớm vào học đường, để ngăn chặn sớm ngay từ đầu nhưng tế bào in-situ có thể nổi loạn khi gặp môi trường thích hợp trong cơ thể của mỗi chúng ta... sự hiểu biết này cần phải được loan truyền rộng rãi và là kiến thức căn bản xây dựng bộ môn "Thiền ăn" cho cộng đồng đúng với điều ông bà mình đã dạy: HOC ĂN .

Quyển sách này là một đề tài nghiên cứu thành công của nhiều bác sĩ, tiến sĩ y khoa về đề tài Thực dưỡng như Bác sĩ Morishita, Tiến sĩ Y khoa Marc Van Cauwenberghe, ... và những nhà Thực dưỡng học hàng đầu thế giới như ông Michio Kushi, Herman Aihara... và những nhà Thực dưỡng học nổi tiếng ở Việt Nam như Đại Đức Thích Tuệ Hải... ở Hải ngoại như ông Lương Trùng Hưng... tại Hà Nội có cô gái trẻ Kiều Thị Thu Hương - một người có nhiều tương lai triển vọng,...

Chúng tôi rất tri ân gia đình ông Ngô Thành Nhân là một gia đình có nhiều công sức nhất đối với phong trào Thực dưỡng tại Việt Nam, có người con trai là anh Ngô Ánh Tuyết đã biên soạn được nhiều

sách quý cho ngành Thực dưỡng nước nhà, cũng xin tri ân bác sĩ Lê Minh là người có nhiều công lao đóng góp với phong trào Thực dưỡng ở Việt Nam. Đặc biệt tri ân một người đã quá cố: ông Nguyễn Văn Sáu là người trực tiếp giúp sức cho tôi rất nhiều trong thời gian đầu khi tôi mới chập chững bước từ nghề giáo viên toán cấp 3 sang nghiệp làm Thực dưỡng... Những lời khuyên của ông luôn nằm trong trái tim tôi và tôi "xài" được nó cho tới mãi mãi với câu nói nổi tiếng của ông: "Cứ mức nước giếng lên nước mạch sẽ chảy về"

Đây là công trình dịch thuật của nhóm bạn: Nguyễn Quốc Khánh, Nguyễn Trường Thu, Lê Hoàng Long, Kiều Thị Thu Hương, Phạm Thị Ngọc Trâm...

Chúng tôi mong ước nhận được nhiều sự góp ý của độc giả.

Thay mặt: **Phạm Thị Ngọc Trâm**



LỜI GIỚI THIỆU



Khoa học đương đại đặc biệt là sinh học và y học đã đi đến điểm vòng - một số nhà khoa học đã nói rằng: "Cuộc cách mạng khoa học về sự sống sẽ xuất hiện vào cuối thế kỷ 20 bằng tiến trình quay trở về khoa học tự nhiên". Tôi đồng ý với quan điểm này.

Y học hiện đại chứa đựng đầy sự nghịch lý và giáo điều trong lý luận của mình. Những nghịch lý đó hầu hết có căn nguyên từ việc chấp nhận cơ sở luận thuyết của nhà vật lý học người Đức Virchow rằng "những tế bào sinh ra từ những tế bào". Ngày nay nó được coi là "khuôn vàng thước ngọc" trong sinh học và y học.

Khoa học là một môn nghiên cứu tương quan nhân quả giữa các hiện tượng trong thiên nhiên. Nhưng khái niệm của Virchow đã ngăn cản mọi suy tưởng sâu xa hơn về nguồn gốc tế bào. Y học sẽ không bao giờ phát triển hay tiến bộ được từ khái niệm này. Nó là thứ lí thuyết bị ung thư. Chính học thuyết phi khoa học này là nguyên nhân của rất nhiều thứ tin điều mù quáng trong giới y khoa.

Bệnh ung thư là một minh họa cho kiểu mê tín

này. Nếu chúng ta biết nguyên nhân và cơ chế của ung thư chúng ta sẽ không còn sợ nó. Khoa học hiện đại sợ hãi ung thư giống như người nguyên thủy sợ đèn néon. Cái đáng gọi là ung thư không nằm trong cơ thể chúng ta mà nằm trong đầu óc của các nhà khoa học cứ khăng khăng cho rằng những tế bào sinh ra từ những tế bào.

Vấn đề ung thư trong nền văn minh của chúng ta là một điều lợi lạc vì từ nó sẽ mang tới một cuộc cách mạng trong y học hiện đại. Nếu y học hiện đại không chịu thay đổi chiều hướng của mình, ung thư sẽ thành một thảm họa không chỉ cho con người mà còn cho cả nền y học hiện đại đang có ảnh hưởng to lớn trong toàn xã hội. Vậy nên ung thư trong thế kỷ này có một sứ mệnh lịch sử, đó là sửa chữa y học hiện đại.

Y khoa hiện đại sẽ không bao giờ đặt được dấu chấm hết cho bệnh ung thư, cái lập tức trở thành bản án tử hình, thành chiếc ngòi nổ khi bị đối trị một cách thô bạo. Dù thế nào chăng nữa, nó là một tên đầy tớ trung thành nếu chúng ta đối đãi nó một cách hòa nhã và hiểu rõ tính tình của nó. Ở đây tôi trình bày sự thật về ung thư theo quan điểm Thực Dưỡng để bạn nhận ra rằng ung thư không phải là kẻ thù mà là một nhân tố có ích giúp bạn biết cách sống khỏe mạnh và hạnh phúc.

Herman Aihara

CHƯƠNG I

VẤN ĐỀ CƠ BẢN CỦA UNG THƯ



Theo y học hiện đại: định nghĩa về ung thư là: những tế bào ác tính, biến đổi đột ngột từ những tế bào bình thường vì một số lí do, được nhận biết bởi hiện tượng suy giảm khả năng kiểm soát sự sinh trưởng và chức năng tế bào, dẫn tới những tác hại nghiêm trọng cho cơ thể do sự phát triển tràn lan và hiện tượng di căn.

Có một vài câu hỏi phát sinh từ định nghĩa này về ung thư. Đầu tiên là tại sao các tế bào lại thành ra thế? Nếu chúng ta trả lời được câu hỏi này, chúng ta sẽ giải quyết được ung thư. Các nhà nghiên cứu y khoa trên toàn thế giới vẫn tìm câu trả lời này suốt nửa thế kỷ qua. Vậy mà chúng ta vẫn chưa nhận được giải thích thoả đáng về nó. Lí do không phải vì sự thiếu nỗ lực của các nhà khoa học, cũng không phải vì ngân sách cấp cho việc nghiên cứu bệnh ung thư có hạn. Nó là vì cái đức tin tồn tại trong tâm trí các nhà khoa học đang chỉ đạo việc nghiên cứu bệnh ung thư. Nói cách khác, quan điểm của họ hay khái niệm của họ về câu hỏi “Sự sống là gì?” “Tế bào là gì?”, “Nguồn gốc của tế bào ra sao?”, “Tế bào phát triển thế nào?” vốn không đúng. Tôi tiếc rằng các nhà khoa học đang tìm nguyên nhân của ung thư theo một hướng đi sai lầm, thế nên nỗ lực của họ là vô ích.

Định nghĩa về ung thư ở trên được đề xuất bởi những môn đệ của Virchow, những người đã chấp nhận thuyết “Tế bào sinh ra từ tế bào”. Vì lí thuyết này hoàn toàn sai nên định nghĩa cũng không đúng với sự thật và thiếu đi tư duy khoa học. Ví dụ, cụm từ “vì một số lí do” trong định nghĩa chỉ là cách diễn đạt khác của sự mù mờ về nguyên nhân gây bệnh. Thế nên, đây không phải định nghĩa về ung thư.

“Đột ngột” cũng là một cách thể hiện khác của sự dốt nát. Nếu chúng ta biết nguyên nhân, chúng ta phải lường trước được kết quả mới đúng. Sử dụng định nghĩa này để giải quyết vấn đề về bệnh ung thư thì chẳng khác nào việc trèo cây bắt cá.

Chúng ta được người ta cho biết, từ 1/3 đến 1/2 người bị bệnh ung thư có thể được chữa khỏi nếu phát hiện ra sớm và điều trị bệnh ở giai đoạn đầu. Nhưng như thế nào là giai đoạn đầu thì chẳng rõ ràng. Đây chính là lối bào chữa của các vị bác sĩ vốn không có khả năng trị khỏi bệnh ung thư chẳng?

Y khoa Tây phương có 3 cách điều trị ung thư sau:

- Phẫu thuật
- Dùng hoá chất
- Xạ tia

Phẫu thuật: Cơ sở của phẫu thuật dựa trên ý tưởng cắt bỏ ổ bệnh là chữa khỏi. Quan điểm này có hai sai lầm. Thứ nhất các tế bào ung thư chỉ là kết quả chứ không phải là nguyên nhân gây bệnh. Thế nên loại bỏ chúng sẽ không trị khỏi ung thư. Thứ hai, là bất kỳ bệnh gì, kể cả bệnh ung thư đều là bệnh tật của toàn bộ cơ thể. Do đó nếu cắt khối u chỗ này thì nó sẽ mọc lại ở chỗ khác. Tôi dám nói rằng, nếu ung thư mà chữa được bằng phẫu thuật thì sẽ còn có cách chữa khác dễ hơn mà không cần dùng dao kéo vì phẫu thuật làm suy yếu khả năng chống ung thư của cơ thể.

Hoá trị: Có vài loại thuốc chống ung thư, nhưng tôi nghi ngờ tính hiệu quả của chúng. Cái ý tưởng “chống lại ung thư” làm tôi khó chịu bởi vì tế bào ung thư là một phần của cơ thể. Dùng thuốc để diệt tế bào ung thư sẽ diệt luôn cả các tế bào khoẻ mạnh bình thường. Do đó nhiệm vụ của y khoa cần tìm ra loại thuốc làm khoẻ tế bào bình thường để chúng có thể điều khiển tế bào ung thư và ngăn chặn được sự sinh trưởng và hoạt động bất thường của chúng. Nói cách khác, không phải là thuốc chống mà phải là thuốc bổ.

Xạ trị: Đây là một cách điều trị nguy hiểm bậc nhất so với hai cách kia. Nó vốn được xác nhận là nguyên nhân gây ung thư từ năm 1902. Tế bào ung thư sẽ bị tia xạ phá huỷ nhưng chính các tế bào lành mạnh cũng bị các tia xạ làm đột biến gen thành các tế bào ung thư. Do đó không thể nói bừa rằng chữa bệnh ung thư ở giai đoạn đầu sẽ cứu sống phần lớn các bệnh nhân. Như vậy, chữa sớm thì càng dễ chết sớm. Có nhiều trường hợp chữa khỏi ung thư nhờ phương pháp tự nhiên mà không cần đến can thiệp nguy hiểm của y khoa.

Các nhà nghiên cứu y khoa tin rằng ung thư là bất trị. Ung thư có nghĩa là chết, ung thư có nghĩa là bản án tử hình. Đây không là gì khác ngoài minh chứng cho sự không hoàn thiện của y học hiện đại. Dù sao đi chăng nữa, ung thư không phải căn bệnh chết chóc bất trị.

Các bác sĩ y khoa thường nói rằng, ngay từ đầu, đó đã không phải là ung thư mỗi khi họ nhìn thấy một bệnh nhân trị khỏi bệnh ung thư sau khi bị các bác sĩ như họ chối từ. Đây là kiểu chống chế của họ. Thực tế, ung thư cũng dễ chữa nếu ngay từ đầu đã tránh xa sự can thiệp sai lầm của y khoa. Ít nhất, chúng ta có thể sống lâu hơn nếu tránh được sự can thiệp sai lầm này. Bác sĩ John Cayle đã chỉ ra nhiều bệnh nhân ung thư còn sống hàng năm trời mà không cần thuốc men chi cả. Trong các con vật bị ung thư, có một số con bị chết, có một số con tự nhiên khỏi bệnh. Những con vật ăn đồ ăn tinh chế bị chết vì khả năng chống ung thư của nó bị suy giảm. Tế bào ung thư tự sinh ra ở chúng chứ không phải do thí nghiệm cấy tế bào ung thư gây nhiễm truyền. Dù sao chúng ta có thể ngăn chặn tỉ lệ ung thư bằng cách thay đổi chất và lượng của thức ăn. Ví dụ, một con chuột đã có 70% tế bào ung thư trong cơ thể vào khoảng 1, 2 năm tuổi có thể tự giảm số tế bào ác tính này về gần mức 0% chỉ đơn giản bằng cách cắt giảm khẩu phần ăn của nó từ 1/3 tới 1/5.

Theo kinh nghiệm của tôi, tôi trộn ngũ cốc với muối cho lữ gà con bị bệnh ung thư máu ăn. Những chú gà hoàn toàn khỏi bệnh nhờ ăn theo cách này, kết quả này là một khám phá về mối quan hệ tồn tại giữa chế độ dinh dưỡng và bệnh ung thư.

Dù sao chẳng nữa, một chế độ dinh dưỡng thật sự không thể bị bó chặt vào ba thành phần chính là

Carbonhydrat, đạm, chất béo, cũng không phải chỉ được tính bằng số calori nhận vào.

Hiện tại, nhiều động vật trong vườn thú bị chết vì bệnh ung thư, thí dụ như Hải cẩu (sư tử biển) chết vì ung thư niệu đạo còn những con khỉ chết vì ung thư thực quản. Việc chúng ăn các thức ăn bán sẵn cho vật nuôi trong nhà phải có liên hệ với sự thật này bởi chúng chưa bao giờ chết vì ung thư khi chúng tự lựa chọn thức ăn trong môi trường tự nhiên của mình.

Để xác nhận cho điều này, còn có một thí nghiệm thú vị được tiến hành bởi bác sĩ Robert McCarrison - Viện trưởng viện nghiên cứu dinh dưỡng quốc gia Ấn Độ. Ông cho 1000 con chuột thí nghiệm khoẻ mạnh ăn theo chế độ ăn của người Hunza và cho 2000 con khoẻ mạnh khác ăn theo chế độ ăn của người Ấn Độ. Sau 27 tháng, ông làm phẫu thuật để so sánh bệnh trạng của hai nhóm. Kết quả thật kì lạ: Những con chuột ăn theo chế độ ăn Hunza hoàn toàn khoẻ mạnh, không có biểu hiện đau ốm gì. Còn phần lớn những con ăn theo bữa ăn Ấn Độ thì bị nhiều loại bệnh như kém mắt, khối u, đau răng, còi cọc, rụng lông, thiếu máu, các bệnh ngoài da, bệnh tim, bệnh thận, dạ dày, bệnh đường ruột.

Cuối cùng, khi ông cấp chế độ ăn kiểu Anh cho 1000 con chuột, chúng không chỉ bị các bệnh kể trên mà còn mắc cả bệnh thần kinh. Chúng trở nên dữ tợn và lông lộn cấn xé nhau.

**Sau đây là các chế độ ăn
cho ba nhóm chuột:**

Ăn theo bộ tộc Hunza: chapati (một loại bánh mì làm từ ngũ cốc lứt), tương làm từ đậu và mạch nha, cà rốt sống, cải bắp sống và sữa tươi (không diệt khuẩn theo phương pháp của Pasteur).

Ăn theo người Ấn Độ: gạo (xát trắng), đậu, rau nấu chín với các đồ gia vị (những loại người Ấn Độ ăn hàng ngày).

Ăn theo người Anh: bánh mì trắng, margarin (một loại bơ chua), trà pha đường, rau nấu chín, thịt hộp, mít và thạch đông.

Thí nghiệm này tìm ra mối tương quan mật thiết tới thức ăn không chỉ đối với động vật mà cả cho con người. Nó chỉ ra rằng nguyên nhân, đặc điểm và thời gian mắc bệnh phụ thuộc vào chế độ ăn. Thức ăn là sự sống. Lý thuyết mới về máu của tôi, được trình bày sau đây sẽ chỉ ra mối quan hệ giữa thức ăn và cuộc sống. Nếu nền văn minh hiện đại cứ tiếp tục theo chiều hướng cố hữu của nó, toàn bộ các xứ sở văn minh sẽ bị huỷ diệt hoàn toàn, không phải bởi chiến tranh mà bởi những bệnh tật như ung thư, đau tim và bệnh thần kinh. Trong thời kì lịch sử đáng chê trách này, chỉ còn sự tồn tại của miền đất Hunza là niềm hy vọng cho tương lai. Mảnh đất của người Hunza đã tồn tại tách biệt với loài người trong

suốt 2000 năm. Nó chưa từng chịu khổ ách vì các đại dịch, như bệnh hủi vào thế kỷ 14, dịch hạch vào thế kỷ 15, giang mai của thế kỉ 16, đậu mùa vào thế kỉ 17, 18 và lao phổi vào thế kỉ 19.

Người Hunza được miễn nhiễm với bệnh ung thư và đau tim của thế kỷ 20. Họ chưa từng chịu khổ vì bất cứ bệnh tật nào, trong thời đại của sự èo uột này, điều đó thật là huyền diệu, phi thường.

Không thể giải quyết bệnh ung thư mà không nghĩ về một câu hỏi trọng yếu: Vì sao người Hunza sống mạnh khoẻ đến thế trong khi phần còn lại của thế giới đang khốn khổ vì bệnh tật?

Nếu chúng ta tìm ra chiếc chìa khoá chính yếu để giải quyết bệnh ung thư, chúng ta có thể áp dụng nó cho tất cả các bệnh khác. Nền y học đối trị triệu chứng đang không nhận ra nguyên nhân của ung thư, cho nên không bao giờ có thể chữa khỏi nó hoàn toàn được.



CHƯƠNG 2

LUẬN THUYẾT VỀ MÁU



Tất cả các sinh vật sống đều chia ra làm 2 loại, thực vật và động vật. Thực vật bất động, rễ của chúng mọc sâu vào lòng đất để hút chất dinh dưỡng. Động vật không thể sống bằng rễ như vậy vì chúng di chuyển liên tục. Vậy chúng nhận chất dinh dưỡng bằng cách nào? Ruột của động vật làm công việc đó. Ruột, chính là rễ của con thú.

Thực vật hấp thu dinh dưỡng từ đất dưới dạng vô cơ rồi sau đó chuyển hoá về dạng hữu cơ. Động vật nhận chất dinh dưỡng từ thực vật phát triển trên mặt đất, như thế cả động vật lẫn thực vật đều nhận chất dinh dưỡng từ đất. Từ quan điểm này ta thấy chúng không khác nhau.

Theo sinh lí học hiện đại thì vai trò của ruột là tiêu hoá và hấp thu thực phẩm. Trong thực tế, công việc của ruột sôi động hơn thế nhiều.

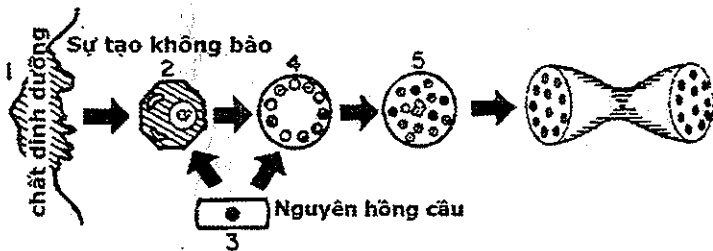
Các lông phủ thành ruột hoạt động giống như những con amíp. Những thức ăn đã bị tiêu hóa thấm vào lông ruột, nhưng không theo một tiến trình vật lý đơn giản mà theo một tiến trình sinh học. Trong tiến trình sinh học này, máu đã được tạo thành. Nói cách khác, các lông ruột hấp thu các chất dinh dưỡng dưới dạng đã tiêu hoá vào trong, đồng hóa rồi biến nó thành tế bào hồng huyết.

Hơn thế nữa, các tế bào hồng huyết này tuần hoàn trong cơ thể và tự biến thành các tế bào cơ thể (như gan, cơ, tế bào não...)

Y khoa và sinh học hiện đại dạy rằng tế bào sinh ra nhờ quá trình phân chia tế bào. Thí dụ một tế bào gan sẽ chia 2 tế bào, từ 2 sinh ra 4 tế bào. Điều này chỉ đúng với một số điều kiện đặc biệt như là trong ống nghiệm thôi. Nó không bao giờ xảy ra trong một cơ thể sống bình thường. Qua nghiên cứu của tôi thì tế bào hồng huyết tập hợp lại và tạo dạng cho mọi cơ quan và mô khác nhau. Như vậy cơ thể chúng ta là một sự chuyển hoá từ thức ăn. Cấu tạo cơ thể và tính cách cá nhân chúng ta tùy thuộc vào thức ăn, cấu trúc cơ thể cũng vậy. Thức ăn là sự sống.

Sơ đồ sau đây cho thấy sự chuyển hoá của tế bào hồng huyết:

Lược đồ đơn giản biểu thị sự chuyển đổi của tế bào hồng huyết



1. Phần tử dinh dưỡng bị bọc vào trong lòng ruột.

2. Tạo ra túi chất lỏng trong tế bào dạng a míp của lòng ruột

3. Túi chất lỏng biến đổi thành tế bào của lòng ruột.

4. Tế bào phát triển và trở thành tế bào hồng huyết mẹ. (nguyên hồng cầu)

5. Cuối cùng, nguyên hồng cầu này chứa rất nhiều tế bào hồng huyết, chúng đi vào mạch máu và tuần hoàn khắp cơ thể. Vậy chức năng của tế bào hồng huyết này là gì?

Theo y học hiện đại, vai trò chính của tế bào hồng huyết là chuyển hoá oxy và cacbondioxid, nói cách khác, nó mang oxy đến tế bào và lấy cacbondioxid (CO2) khỏi tế bào. Dù thế nào, thực tế cũng không đơn giản như vậy.

Vai trò quan trọng nhất của tế bào hồng huyết (mà dường như chưa được nhận ra vào thời điểm này) là nó phát triển thành các cấu trúc tế bào khác nhau như tủy xương, mô mỡ, mô cơ, gan, tụy, thận, óc...Tế bào hồng huyết không gì khác hơn là chất liệu cơ bản tạo nên cơ thể chúng ta.

Khái niệm tế bào hồng huyết chuyển hoá thành tế bào cơ thể và thức ăn chuyển hoá thành tế bào hồng huyết là những khái niệm mới lạ chưa từng được nghĩ tới từ trước đến nay. Do khái niệm này quá mới mẻ trong giới y khoa, sẽ còn nhiều sự chống đối trước khi nó được các nhà khoa học chấp nhận.

Theo ý kiến của tôi, khái niệm này phải được kiểm chứng bằng sự tiến bộ của khoa học, không thể bằng các luận điểm mang tính kinh viện hiện nay.

Tóm lại, trong cơ thể chúng ta, các thức ăn đã tiêu hóa (chính là chất hữu cơ) tự biến đổi thành dạng tế bào sống sơ cấp nhất (là một tế bào hồng huyết) và tế bào sơ cấp này sau đó sẽ chuyển đổi thành dạng cao cấp hơn, đó là những tế bào cơ thể.

Theo luận thuyết tiến hoá của tôi, đã có thời trên trái đất chỉ có các chất vô cơ. Sau đó hợp chất vô cơ biến chuyển thành các chất hữu cơ. Các chất hữu cơ biến chuyển thành protein, và protein thành những sự sống sơ cấp. Sự sắp xếp, tổ chức của những sự sống sơ cấp này phát triển thành những sự sống cao cấp hơn, của động vật và cuối cùng là của con người.

Công cuộc tiến hóa kì diệu này không chỉ là một học thuyết nhân chủng học đơn giản. Nó đang thay đổi cơ thể chúng ta từng giờ, từng phút. Phải mất hàng tỉ năm để từ các chất vô cơ tiến hoá thành con người. Nhưng trong cơ thể chúng ta, chuyện xảy ra chỉ cần 1 - 2 ngày. Điều kỳ diệu đã xảy ra trong ta. Cuộc sống thật diệu kì biết bao. Cơ thể chúng ta thật là kì diệu, là một hiện tượng phi thường.

Trong trường hợp bị đau dạ dày, ỉa chảy hoặc nhịn ăn, ruột sẽ ngừng chức năng sản xuất ra tế bào hồng huyết, lúc đó trong cơ thể xảy ra một quá trình ngược lại. Tế bào cơ thể chuyển hoá ngược lại thành

tế bào hồng huyết. Thí dụ: bệnh ỉa chảy làm người bệnh sụt cân. Lý do là các mô mỡ biến chuyển ngược lại thành tế bào hồng huyết. Về điểm này y khoa hiện đại giải thích như một sự đốt cháy mô mỡ để tạo ra năng lượng.

Vì sao tế bào cơ thể lại chuyển hoá thành các tế bào hồng huyết?

Số lượng tế bào hồng huyết trong cơ thể chúng ta không thể giảm mãi bởi vì cơ thể chúng ta không thể hoạt động bình thường nếu không đủ lượng tế bào hồng huyết tối thiểu.

Ở người, lượng tế bào hồng huyết trong cơ thể trung bình vào khoảng 5 triệu trong 1 cm khối, hiếm khi nó giảm xuống dưới 3 triệu. Các tế bào này cần cung cấp oxy cho não và thậm chí các cơ quan này cần nhiều oxy để hoạt động. Nếu lượng tế bào hồng huyết giảm xuống còn ít hơn 3 triệu/ 1 đơn vị thì lượng oxy cung cấp cho chúng sẽ không đủ và thậm chí những cơ quan quan trọng này sẽ ngưng hoạt động. Thế nên, khi quá trình tạo máu ở ruột ngừng lại vì lí do bị ốm hoặc vì nhịn ăn, tế bào cơ thể bắt đầu biến đổi ngược lại thành tế bào hồng huyết. Hiện tượng này diễn ra đầu tiên với các mô mỡ - do đó làm giảm cân.

Thở 20 5,5 - 6 triệu tế bào hồng huyết. Nếu chúng bị bỏ đói chúng sẽ chết trong 2, 3 tuần. Nhưng các tế bào hồng huyết hiếm khi giảm xuống 3 triệu. Vì sao

thỏ có thể giữ nguyên số tế bào hồng huyết khi mà nó không sản sinh thêm theo phương thức sinh lí học - vấn đề giống như ở người. Cho nên, khi mổ xác con thỏ chúng ta tìm thấy những tế bào cơ thể rỗng. Ví dụ, gan vẫn giữ nguyên hình dạng của nó nhưng lượng tế bào chất bị suy giảm. Các tế bào trong mọi cơ quan của con thỏ (bị chết đói) này bị tổn thất đáng kể. Các tế bào gan, thận, và óc bị xẹp rỗng. Nguyên nhân như tôi đã nói, là do quá trình chuyển hóa ngược. Thông qua sự chuyển hóa ngược này, các cơ quan của cơ thể có thể hoạt động được với một lượng tế bào hồng huyết tối thiểu cho đến khi chết.

Y khoa hiện đại phân biệt tế bào hồng huyết và tế bào cơ thể. Thực ra chúng có liên quan mật thiết với nhau và có thể chuyển hoá sang nhau theo cả hai chiều. Khi con người mạnh khoẻ tế bào hồng huyết biến thành tế bào cơ thể, khi họ ốm thì quá trình xảy ra ngược lại.

Sinh học hiện đại cho rằng tuỷ xương tạo ra máu. Vào năm 1952 bốn nhà sinh học Donn, Caunningham, Sabin và Jordan đã tiến hành thí nghiệm bỏ đói những con gà và bồ câu. Rồi họ thấy các tế bào hồng huyết đã sinh ra từ tuỷ xương. Thí nghiệm này là một cơ sở nền tảng của sinh học hiện đại. Nó có thể được giải thích rõ ràng bằng luận thuyết của tôi. Khi bị bỏ đói, các tế bào tuỷ sống, mô mỡ, mô cơ, gan, thận chuyển thành tế bào hồng huyết theo một trật tự nhất định. Quá trình diễn ra đầu tiên với tuỷ

xương. Như thế, thật mỉa mai cho ý tưởng của 4 nhà sinh học, đây lại không phải quá trình tạo máu bình thường. Nó là một tiến trình bù máu, tiến trình tạo máu bình thường được tiến hành ở ruột.

SỰ NGUY HIỂM CỦA BỨC XẠ QUANG TUYẾN

Hiện tượng đáng quan tâm nhất trong các mối nguy hiểm do bức xạ quang tuyến (X quang) gây ra là bệnh bạch cầu (còn gọi là máu trắng hay ung thư máu) và bệnh thiếu máu ác tính mãn. Ung thư máu không chỉ xảy ra với người bị nhiễm phóng xạ bom nguyên tử ở Hiroshima - Nagasaki mà còn xảy ra với trẻ em mà mẹ chúng từng chịu một lượng bức xạ quang tuyến lớn trong quá trình mang thai.

Ở đây tôi sẽ bàn về ung thư máu và thiếu máu do bức xạ.

Ung thư máu là căn bệnh sinh ra do sự tăng trưởng ác tính của lượng tế bào bạch huyết. Cơ chế của nó còn chưa được y khoa làm rõ.

Do các nhà khoa học tin cậy vào học thuyết cho rằng máu sinh ra từ tuỷ xương nên họ đang tìm nguồn gốc căn bệnh trong tuỷ xương. Do máu thực tế không bao giờ sinh ra trong tuỷ dưới các điều kiện bình thường nên cố gắng của họ không mang lại kết quả khả quan nào.

Dưới điều kiện bình thường, ruột sinh ra máu, nói cách khác các phần tử thức ăn được tiêu hoá chuyển thành tế bào hồng huyết tại các lông ruột - Các tế bào hồng huyết này không chỉ mang oxy đến tế bào cơ thể và lấy CO₂ thải ra khỏi mà nó còn có một chức năng rất quan trọng, là chuyển hoá bản thân chúng thành tế bào cơ thể.

Các tế bào hồng huyết tập hợp chuyển hoá thành dạng tế bào mà chúng tiếp xúc thông qua dạng trung gian là các tế bào bạch huyết.

Bác sĩ Chishima và tôi gọi hiện tượng này là sự phân hóa của các tế bào hồng huyết. Các tế bào của cơ thể chúng ta không phát triển nhờ sự phân bào mà nhờ sự chuyển hoá từ tế bào hồng huyết. Như thế cơ sở vật chất của tất cả các cơ quan, các mô, và chất béo đều là tế bào hồng huyết. Thỉnh thoảng trong quá trình này, vai trò trung gian của sự biến đổi là các tế bào bạch huyết không được nhìn thấy rõ ràng.

Khi chúng ta ốm đau, hay bất bình thường trong phương diện sinh lý, hoặc tâm trí căng thẳng, hoặc vừa mới giải phẫu, nhịn đói, đi ỉa chảy, mắc bệnh thần kinh... thì sự sản sinh tế bào hồng huyết trong thành ruột bị ngừng lại và các tế bào cơ thể chuyển ngược lại thành tế bào hồng huyết để duy trì lượng tế bào hồng huyết không đổi trong máu. Điều này sở dĩ thực hiện được là do tất cả các tế bào cơ thể ban đầu đều được tạo ra từ tế bào máu, như thế giữa tế

bào cơ thể và tế bào hồng huyết có mối quan hệ chuyển đổi 2 chiều qua lại.

Vì sao quá trình chuyển hóa nghịch (từ tế bào cơ thể thành tế bào máu) xảy ra?

Do máu của chúng ta cần duy trì lượng tế bào hồng huyết đủ để đưa oxy cung cấp cho các cơ quan quan trọng như não và thận, là những cơ quan không thể thiếu oxy trong vài phút. Như vậy quá trình chuyển hóa ngược này bù máu trong trường hợp khẩn cấp do sự tạo mới tế bào hồng huyết giảm sút. Khi đó tuỷ xương, mô mỡ, và mô cơ chuyển thành tế bào hồng huyết bởi vì so với các loại tế bào khác, chúng là loại tế bào quan trọng bậc nhất trong cơ thể. Học thuyết hiện đại về sự tạo thành máu từ tuỷ xương là kết quả của sự hiểu lầm về hiện tượng bù máu này.

Bây giờ chúng ta xem xét nguyên nhân của bệnh máu trắng và thiếu máu ác tính mãn theo học thuyết Chishima - Morishita.

Dạ dày và đường ruột là những cơ quan nhạy cảm nhất trong cơ thể chúng ta. Một chút cảm xúc lo âu ủy mị cũng có ảnh hưởng lớn lao tới những cơ quan này, đôi khi trở thành nguyên nhân của một vết loét dạ dày hay thành ruột. Thế nên, thật dễ hình dung về ảnh hưởng mạnh mẽ của bức xạ quang tuyến lên dạ dày hay đường ruột. Có một phát hiện về các bệnh nhân đã chết ở bệnh viện Pierre Curie (một

bệnh viện chuyên môn về bức xạ quang tuyến), đó là các tổn thương trên thành dạ dày và đường ruột họ là các tổn thương rõ ràng nhất.

Ở Nhật Bản, số ca nạn nhân của phóng xạ nguyên tử và các bệnh nhân dùng xạ trị, những tổn thương ở dạ dày và đường ruột của họ được nhận thấy càng lúc càng nhiều. Đây là một khuynh hướng tổng quát.

Bệnh thiếu máu ác tính mãn là hậu quả của sự tổn thương trầm trọng các lông ruột, vì nó mà thành ruột ngừng hoạt động tạo máu lại. Bệnh này thường sinh ra khi bệnh nhân chịu quá nhiều bức xạ quang tuyến. Thuật ngữ “mãn tính” mang nghĩa là sự hồi phục không xảy ra chừng nào các vị bác sĩ còn tìm nguyên nhân gây bệnh ở tủy xương.

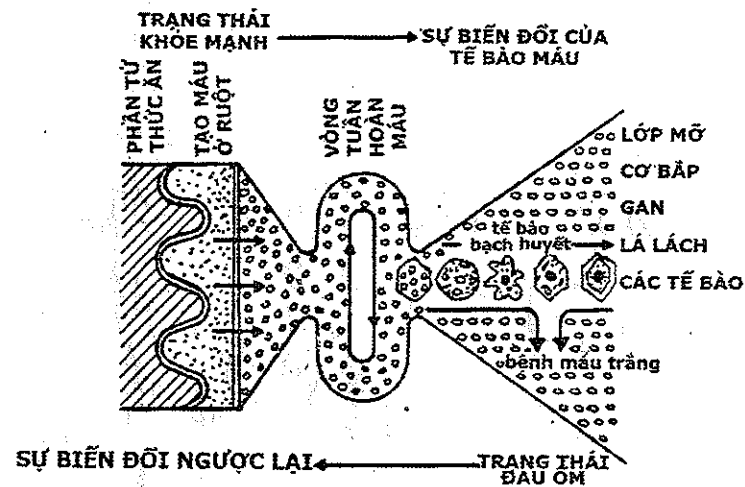
Đâu là nguyên nhân của bệnh máu trắng?

Trong trường hợp xạ trị, bệnh máu trắng không chỉ xảy ra do tổn thương dạ dày và ruột mà còn do các tế bào ở các cơ quan khác cũng bị ức chế hoạt động. Kết quả của nó là các tế bào hồng huyết không thể nào biến chuyển thành các tế bào cơ thể bởi quá trình này cần sự định hướng mạnh mẽ từ các tế bào cơ thể trong tiến trình này. Khi các tế bào cơ thể bị tia xạ phá hủy hoặc ức chế hoạt động, chúng mất khả năng định hướng cần thiết cho các tế bào hồng huyết biến chuyển thành tế bào cơ thể. Thay vào đó, các tế bào hồng huyết còn lại dưới dạng trung gian – những tế bào bạch huyết.

Có một lý do thứ hai để số tế bào bạch huyết tăng lên ở chúng máu trắng do xạ trị. Trong trường hợp giảm tạo máu ở thành ruột, tế bào cơ thể sẽ biến đổi ngược lại thành tế bào hồng huyết một cách bình thường. Thế nhưng các tế bào cơ thể đã bị ức chế không thể hoàn thành việc chuyển đổi của chúng thành tế bào hồng huyết mà ở lại dưới dạng trung gian là tế bào bạch huyết.

(Bạn đọc hãy thử giải thích điểm này theo quan điểm âm dương)

Sự tạo thành máu và tế bào hồng huyết

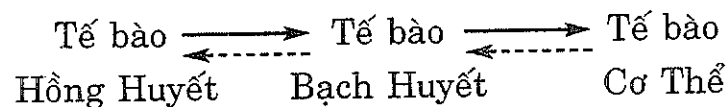


Nói ngắn gọn, có hai nguyên nhân cho tình trạng xuất hiện lượng tế bào bạch huyết quá lớn trong trường hợp tổn thương do bức xạ quang tuyến:

1. Do khả năng biến đổi tế bào hồng huyết thành tế bào cơ thể bị suy yếu và, hoặc do *khả năng định hướng* của các tế bào cơ thể bị suy yếu. Hiện tượng này ảnh hưởng đến năng lực của tế bào cơ thể trong việc đồng hóa và chỉ đạo các tế bào hồng huyết biến đổi thành tế bào đồng dạng với nó khi chúng tiếp xúc với nhau.

2. Khi ruột ngưng chức năng tạo ra tế bào hồng huyết thì các tế bào cơ thể bắt đầu chuyển hoá ngược thành các tế bào hồng huyết dưới điều kiện bình thường. Nhưng nếu các tế bào cơ thể bị thương tổn thì quá trình chuyển hoá này sẽ không diễn ra hoàn hảo làm cho các tế bào sẽ ở lại dạng trung gian (là các tế bào bạch huyết) giữa tế bào cơ thể và tế bào hồng huyết.

Từ hai lý do sinh hoá trên mà số lượng tế bào bạch huyết tăng lên.



Như thế nguyên nhân và cơ chế của bệnh máu trắng có thể hiểu được rõ ràng bởi luận thuyết của chúng tôi. Đó là do sự gia tăng dạng tế bào trung gian giữa tế bào hồng huyết và tế bào cơ thể.

CHƯƠNG III

CĂN NGUYÊN CỦA TẾ BÀO UNG THƯ VÀ CÁC ĐẶC TÍNH CỦA NÓ



Nhiệm tin vào học thuyết của Virchow rằng “những tế bào sinh ra từ những tế bào” là chứng ngại chính trong việc nghiên cứu nguồn gốc đích thực của tế bào ung thư. Nếu lý thuyết này đúng, một tế bào ung thư phải sinh ra từ một tế bào ung thư khác. Kết quả của luận thuyết này đưa đến 3 quan điểm về căn nguyên của tế bào ung thư là:

1. Tế bào ung thư xâm nhập từ bên ngoài. Không có bằng chứng vững chắc cho giả thuyết này, nó thậm chí còn bị những người tin tưởng vào học thuyết của Virchow phản đối.

2. Tế bào ung thư đã hiện hữu trong cơ thể từ giai đoạn bào thai. Theo bác sĩ Cohnhein, nguồn gốc của ung thư là sự xâm nhập của một vài tế bào của phôi thai vào một bộ phận khác của cơ thể, do đó gây ra những tăng trưởng bất thường. Luận thuyết này cũng không nhận được nhiều sự ủng hộ.

3. Sự đột biến của các tế bào mạnh khoẻ thành các tế bào ung thư. Giả thuyết này được sự ủng hộ của số đông trong giới y khoa hiện đại. Nhưng dù sao, nó cũng không giải thích được cơ chế biến đổi từ tế bào khoẻ mạnh thành tế bào ung thư. Thế nên, mới phải dùng từ “đột biến”. Khái niệm “đột biến” là một lối thoát giúp học thuyết tế bào sinh ra từ tế bào của Virchow sống sót. Như tôi đã nói, khoa học là sự đào sâu nghiên cứu các quy luật của môi tương quan nhân quả. Khái niệm đột biến chỉ diễn

tả được một điều là có ai đó đã từ bỏ mục đích khoa học của anh ta, bởi vì đột biến, là cách nói khác của cụm từ “không rõ nguyên nhân”, “ngẫu nhiên”, “không có lí do, mặc định”. Do đó cụm từ “đột biến” phải bị quăng vào sọt rác nếu một người đang cố trung thực với lý thuyết khoa học của mình.

Cơ Chế Của Sự Tăng Trưởng Tế Bào Ung Thư

Nguyên nhân nào gây đột biến tế bào mạnh khoẻ thành tế bào ung thư? Đây chính là vấn đề tiếp theo mà y khoa truyền thống phải đối diện. Nói chung, theo y khoa hiện đại có 3 nhân tố tạo thành các nguyên nhân là:

1. Nhân tố hoá học: nhựa đường, thuốc nhuộm, ...
2. Nhân tố vật lý: tia phóng xạ
3. Nhân tố sinh học: virut ung thư

1. Nhân tố hoá học: Để ý thấy rằng, không có một nghề nghiệp xác định nào tạo thành khuynh hướng gây ung thư. Ví dụ, các nhân viên lao động tiếp xúc với nhựa đường hay bị ung thư ở tay và bộ phận sinh dục. Thế nên, nhựa đường được coi như một chất sinh ung thư. Giáo sư Yamakiwa đã có thí nghiệm về vấn đề này. Ông bôi nhựa đường lên da những con thỏ trong 2 năm, và lũ thỏ bị ung thư.

Ung thư thực ra không phát triển đúng những vùng bị bôi nhựa đường mà nó phát triển ở vùng da xung quanh. Ông ta không giải thích được nguyên nhân. Theo tôi ung thư đã tạo nên bởi nhựa đường và một số điều kiện sinh lý.

“Hút thuốc gây ung thư phổi”, nó cũng tương đồng với câu “chết do ung thư phổi đang tăng lên từng năm”, được WHO (Tổ chức Y tế Thế giới) tuyên bố trong bản báo cáo tháng 9/1965. Tỷ lệ này gia tăng gấp đôi trong vòng 10 năm ở Châu Âu. Tỷ lệ đàn ông chết vì ung thư phổi cao gấp 6 lần phụ nữ. Hút thuốc lá có thể là một nhân tố gây ung thư phổi, nhưng thật phiến diện nếu coi chỉ hút thuốc là nguyên nhân gây ra ung thư.

Trong thí nghiệm với súc vật, con vật có thể bị ung thư da nếu bôi nhựa đường vào da chúng. Nhưng thí nghiệm của tôi cho thấy rằng, khi các con vật thí nghiệm được nuôi bằng mỡ động vật (có hàm lượng cholesterol cao) thì khuynh hướng này gia tăng. Các báo cáo của WHO cũng cần để ý tới vấn đề thực phẩm mới đúng.

Tỷ lệ chết do ung thư phổi tăng lên gấp đôi trong vòng 10 năm. Nhưng có thể lượng tiêu thụ thuốc lá không phải gấp đôi. Nếu con người tăng lượng tiêu thụ đạm và chất béo nguồn gốc động vật trong chế độ ăn hàng ngày, tỉ lệ chết vì ung thư sẽ không chỉ gấp đôi mà thôi... dù lượng người hút thuốc vẫn giữ nguyên như cũ.

Tóm lại, tôi cho rằng tỉ lệ chết gia tăng có quan hệ với lượng thức ăn nguồn gốc động vật. Nhân tố này còn quan trọng hơn là nhân tố do hút thuốc.

Các nhà khoa học thời nay có xu hướng chỉ để ý các nhân tố tồn tại bên ngoài mà lơ là với các nhân tố bên trong cơ thể. Yếu tố quan trọng nhất trong những nhân tố bị ngó lơ này là thực phẩm. Thức ăn trong thương mại thời hiện đại, được chế biến kiểu công nghiệp chứa quá nhiều chất độc và chất sinh ung thư (carcinogens). Xin tìm đọc “Thuốc độc trong thức ăn của bạn”, tác giả William Longood. Thậm chí, cả thuốc tây đôi khi cũng gây ung thư. Ví dụ: mù tạc ni tơ (nitrogen mustard) dùng để chống ung thư cũng chính là tác nhân gây ung thư.

2. Nhân tố phóng xạ: Có báo cáo nói rằng, một bệnh nhân điều trị bằng bức xạ X quang, bị ung thư ngay chính tại nơi được tia X chiếu tới. Ở trường hợp này, ung thư đã xuất hiện ở cả hai chân và chỉ còn cách cắt cụt. Thật là bi thảm. Các ca ung thư và máu trắng ở trẻ sơ sinh ngày càng tăng. Có thể là do mẹ chúng kiểm tra bằng X quang quá thường xuyên khi mang thai.

Có nhiều nhân tố khác như tia cực tím, nhiệt độ cao, sự tổn thương... đều có thể gây nên ung thư. Nhưng dù sao, nhân tố vật lý, điều kiện sống và thức ăn vẫn là những nhân tố quan trọng nhất. Bệnh ung thư hiếm khi xuất hiện ở một người có các chức năng cơ thể hoạt động bình thường.

3. Nhân tố sinh học: Ung thư đã từng được coi là một căn bệnh truyền nhiễm vào giữa thế kỷ 19. Lúc đó, học thuyết vi khuẩn là nguyên nhân của bệnh tật đang được thừa nhận rộng rãi, thế là ung thư cũng được tính là một chứng bệnh gây nên do nhiễm khuẩn. Thực ra, cách nghĩ này cũng là tự nhiên vì nhiều chứng ung thư đã phát triển ở cùng một vùng đất, hay trong cùng một gia đình.

Năm 1910 các bác sĩ Payton và Raus ở viện nghiên cứu Rockefeller đã chứng minh bằng thực nghiệm (trên những con gà) là các khối u có thể phát sinh do virus. Các thí nghiệm tương tự với ngỗng và gà tây cũng cho cùng kết quả ung thư gây ra bởi virus. Một lý thuyết về vi rút như vậy chính là dạng mở rộng của thuyết vi khuẩn gây ung thư đã nêu trên.

Tôi không đồng ý với lý thuyết này. Virus ung thư chỉ có liên hệ với một tế bào thôi rữa. Dù sao, thật quá vội vàng khi tuyên bố ung thư là căn bệnh lây nhiễm chỉ dựa trên việc tìm thấy một con virus trong tế bào ung thư.

Khái niệm bệnh truyền nhiễm là dựa trên cơ sở "Tế bào sinh ra từ tế bào". Ví dụ, ở bệnh lao phổi, giả sử có người tìm thấy vi khuẩn lao trong lá phổi bị bệnh, sẽ có ngay hai cách giải thích nguồn gốc của những con khuẩn hình que này. Một là những con vi khuẩn lao chỉ sinh ra từ những vi khuẩn lao khác. Cái thứ hai có đầu tư nghiên cứu sâu xa hơn, nói

rằng nguyên nhân xuất hiện vi khuẩn lao là do sự lây nhiễm vi khuẩn lao từ môi trường bên ngoài. Đó là cơ sở lý luận của học thuyết về bệnh truyền nhiễm. Dù sao chẳng nữa, chưa có ai chứng tỏ được rằng những vi khuẩn lao trong cơ thể đã xâm nhập qua đường hô hấp, tấn công phổi, sinh sôi và cuối cùng gây ra bệnh lao. Những điều này hoàn toàn không thể chứng minh được.

Quan trọng hơn, chúng tôi phát hiện ra một sự thật là các tế bào (đặc biệt là tế bào hồng huyết) đã biến đổi thành vi khuẩn dưới một điều kiện vô trùng. Như thế, chúng ta có thể chứng minh rằng có một mối quan hệ đảo chiều qua lại giữa virus, vi khuẩn và tế bào:

Virut \longleftrightarrow Vi khuẩn \longleftrightarrow tế bào

Theo quan điểm này, vi khuẩn gây bệnh được coi như là một loại tế bào bị thoái hoá xuất hiện quanh các tế bào bị bệnh. Nói cách khác, sự đau ốm, tình trạng mục ruỗng của các tế bào phổi đã sinh ra vi khuẩn lao hình que. Những con khuẩn que này (nguyên nhân) có thể tạo ảnh hưởng lên các tế bào nhạy cảm khác (kết quả) xúc tiến sự phá huỷ thường thấy của lá phổi. Đây là nguyên nhân bệnh lao phát triển. Như vậy, vi khuẩn lao là kết quả của một căn bệnh nhưng vòng lặp nhân quả này sẽ làm căn bệnh trầm trọng thêm theo thời gian.

Luận thuyết vi rút gây ung thư cần được xem xét dưới quan điểm này. Những vi rút như vậy cũng được tìm thấy trong các cơ thể khoẻ mạnh. Nói tóm lại: vi rút, vi khuẩn và tế bào là một. Thế nên, một tế bào có thể sinh ra các loại vi rút hoặc vi khuẩn khác nhau, và là loại nào đều phụ thuộc vào tình trạng của tế bào.

Tóm lại các nhân tố hoá học, lý học, và sinh học chỉ là những nhân tố thứ yếu gây bệnh ung thư. Nguyên nhân chính yếu gây nên ung thư tồn tại bên trong cơ thể chúng ta, trong các tế bào của cơ thể và tùy thuộc vào điều kiện sinh lý. Các nhân tố bên ngoài (lý, hoá, sinh) cũng sẽ gây ung thư. Dù sao, cũng phải thừa nhận rằng các nhân tố bên ngoài này lại ảnh hưởng lên các nhân tố bên trong cơ thể chúng ta như các tế bào cơ thể và các điều kiện sinh lý. Cuối cùng các tế bào cơ thể và các điều kiện sinh lý này là nguyên nhân tối tậ trong sự phát triển của bệnh ung thư.

Bệnh ung thư phát triển ra sao? Y khoa hiện đại chưa từng tỏ ý nghi ngờ ý niệm ung thư phát triển do phân bào vì họ cho rằng, tế bào chỉ sinh ra từ tế bào. Ý niệm cứng nhắc này là nhân tố cản trở sự tiến triển của việc nghiên cứu và điều trị bệnh ung thư.

Các bác sĩ Shleiden và Schwann đã chứng minh rằng tế bào sinh sôi nhờ sự đâm chồi. Bác sĩ Haeckell chứng minh rằng tế bào sinh trưởng từ một

trạng thái nguyên sinh của vật chất, vớ. là dạng chưa có cấu trúc tế bào, tức là nguyên sinh vật. O.B.Lepeshinskaya chứng minh rằng tế bào sinh ra từ vật chất sống, không phải từ tế bào khác. Bác sĩ Chishima chứng minh được cũng điều này nhưng bằng một thực nghiệm khác.

Tôi vẫn đang kiến nghị rằng, y khoa chính thống cần được sửa đổi bằng học thuyết “tế bào tự sinh” này. Học thuyết “tế bào tự sinh” của chúng ta ngày nay chưa được chấp nhận rộng rãi. Nhưng dù sao, bản thân tự nhiên tự bộc lộ tính đúng đắn của nó.

Nhiều mẫu khối u ác tính hay ung thư đã hiển thị, không chỉ các tế bào đặc trưng của khối u mà còn cả các tế bào hồng huyết tan chảy, cái tạo thành nguyên sinh vật – là giai đoạn tiền đề cho sự hình thành cấu trúc tế bào cơ thể. Điểm nút của một mao mạch đi vào một mô ung thư cũng mở ra giống hệt như ở một mô khoẻ mạnh. Tế bào hồng huyết đi vào khe hở giữa các tế bào khối u, tan vào nhau và tạo thành tế bào nguyên sinh chất đỏ. Dạng nguyên sinh này chuyển đổi thành tế bào cơ thể mới (đồng dạng với tế bào mẹ) theo sự định hướng của các tế bào khối u. Do đó không có sự phân biệt giữa dạng nguyên sinh vật của máu và tế bào khối u. Chỉ có trạng thái tức thời của nguyên sinh vật chuyển thành tế bào mà thôi.

Theo lý thuyết của Morishita và Chishima, một tế bào hồng huyết tạo ra trong thành ruột là một tế

bào cơ thể chưa trưởng thành. Tế bào hồng huyết này biến đổi thành chất hồng huyết nguyên sinh trong các khe giữa các mô và nó cứ thế tiếp tục hình thành nên các mô mỡ, mô cơ, mô gan hoàn thiện.. Nhân tố quan trọng ảnh hưởng đến quá trình chuyển hoá từ nguyên sinh chất thành tế bào cơ thể là khả năng định hướng về sinh học sẵn có ở các tế bào cơ thể xung quanh. Vì tế bào hồng huyết dưới dạng chưa trưởng thành, nó không có một đặc tính riêng. Nó sẽ biến đổi thành bất kỳ dạng tế bào cơ thể nào tùy thuộc vào sự định hướng của các tế bào xung quanh. (giống kiểu “gần mực thì đen gần đèn thì rạng”. Khi chúng ta tu thiền vipassana, cũng được nhắc là phải luôn thân cận với những người có chánh niệm, cũng cùng ý nghĩa này. Như vậy chúng tôi đã phát hiện ra nguyên lý chung của vũ trụ rồi nhé - NTNT)

Sự xuất hiện của hiện tượng phân bào (sự nguyên phân) trong một mẫu xét nghiệm của cơ thể người bệnh ung thư là rất khó nhận ra. Dù sao nó vẫn xảy ra trong ống nghiệm. Điều này có thể giải thích như sau: Trong ống nghiệm tế bào bị đẩy vào nguy cơ thiếu chất dinh dưỡng. Tế bào lúc đó tự phân đôi với mục đích tăng diện tích bề mặt của nó để có thể nhận được nhiều chất dinh dưỡng hơn. Nói cách khác, sự phân bào trong ống nghiệm là kết quả của khả năng thích ứng với môi trường của tế bào. Dưới điều kiện sinh lý bình thường, tế bào ung thư phát triển theo tiến trình hoà tan kết hợp chứ không theo cơ chế phân chia.

Hiện nay, giáo sư Halperm ở Học Viện Y Khoa Pháp đã làm giới nghiên cứu ung thư toàn thế giới choáng váng khi nói rằng tế bào ung thư phát triển không theo cơ chế phân chia mà theo cơ chế hoà tan kết hợp. Học thuyết của ông ấy sẽ khép lại đề mục của chúng ta. Dù sao, nó cũng sẽ hoàn hảo hơn nhiều nếu ông ấy bổ sung vào đó khái niệm về sự chuyển hoá từ tế bào hồng huyết thành tế bào ung thư.

Cuối cùng tôi muốn bổ sung một nhân tố nữa về nguyên nhân của sự chuyển đổi tế bào hồng huyết thành tế bào ung thư - nhân tố này theo học thuyết của Bác sĩ Yanagisawa liên quan tới mức Axit của máu đặc biệt có liên quan đến mức suy giảm ion Canxi (Ca++) và sự gia tăng của ion Mangan (Mg++).

(Lưu ý của biên tập viên: đã không được làm sáng tỏ thêm điều gì)

Aihara lưu ý: Từ “tế bào hồng huyết” dịch từ tiếng Nhật chính xác là “hồng cầu”. Ở đây tôi đã dùng từ tế bào máu, tế bào hồng huyết thay thế cho từ “hồng cầu” để tránh sự ngộ nhận có thể xảy ra cho người đọc.

Bạn đọc cũng được lưu ý rằng, một tế bào máu khác với tế bào cơ thể bình thường trong cả cấu trúc và đặc tính của nó. Tế bào hồng huyết đặc biệt khác tế bào thông thường (của cơ thể hay mô) ở chỗ nó thường không chứa nhân trong khi tế bào bạch huyết thì có nhân.

CHƯƠNG IV

NGĂN CHẶN VÀ ĐIỀU TRỊ UNG THƯ



Nhân tố quan trọng bậc nhất trong điều trị ung thư là sự hiểu biết về cơ chế phát triển bệnh ung thư. Thiếu hiểu biết này, ung thư sẽ trở thành căn bệnh bất trị. Trái ngược với niềm tin của đại chúng, chừng nào chúng ta hiểu cơ chế và nguyên nhân của ung thư, thì ung thư sẽ không còn là căn bệnh đáng sợ nữa.

Ung thư là một căn bệnh mãn tính, là sự đau ốm của toàn bộ cơ thể. Có thể mất một thời gian dài để điều trị nó, nhưng nó chỉ được chữa khỏi nếu không dùng các biện pháp điều trị sai lầm.

Có nhiều cách để chữa ung thư. Thí dụ chỉ cần đơn giản thay đổi cách ăn (chuyển từ ăn thịt sang ăn chay, hoặc từ gạo trắng sang gạo lứt) có thể chữa được nó. Các chuyên gia ung thư sẽ nói: “Thế thì ngay từ đầu đã không phải ung thư rồi!” bởi họ không biết cơ chế gây ung thư. Vì họ không hiểu cơ chế gây ung thư, họ biến nó thành căn bệnh bất trị. Thuật ngữ “bất trị” là ảo tưởng của y khoa hiện đại. Nó là chân lý đặc sắc của các chuyên gia ung thư. Họ tạo nên nỗi ám ảnh về ung thư, một sự “sợ hãi cộng đồng”. Nỗi ám ảnh kiểu này là căn bệnh chỉ sinh ra khi bị khám bệnh hay điều trị.

Việc chữa trị ung thư hiện nay (phẫu thuật, hoá trị và xạ trị) là không thích hợp. “Ung thư có thể

chữa được nếu phát hiện ở giai đoạn đầu". Đó là khẩu hiệu ưa dùng của y khoa hiện đại. Dù sao chẳng nữa, điều trị kiểu này cũng tệ hơn cách điều trị bằng sự thanh lọc tự nhiên, đó chính là năng lực mà chúng ta được thiên nhiên ban cho.

Do y khoa hiện đại tin rằng tế bào ung thư sinh ra nhờ quá trình phân bào nên nó cố gắng tìm ra loại hoá chất để ngăn cản sự phân bào. Các nhà khoa học đã tìm ra các loại hoá chất chặn đứng sự phân chia tế bào trong ống nghiệm. Nhưng dù sao chẳng nữa, vì chúng quá độc hại, nếu đưa vào cơ thể, các hóa chất này sẽ làm tổn hại khả năng thanh lọc tự nhiên. Nói cách khác, chúng ta hủy hoại khả năng chữa lành tự nhiên của mình bằng cách cố ngăn cản cái gọi là sự phân chia của tế bào ung thư, thứ vốn không tồn tại trong thực tế. Đây chính là lý do ung thư trở thành bất trị. Thậm chí nếu chúng ta đồng ý với quan điểm này của các nhà khoa học thì hiệu lực của thuốc chống ung thư cũng còn phụ thuộc vào sự khoẻ mạnh của tế bào ung thư, nó có mạnh hơn tế bào bình thường hay không. Thật không may, tế bào ung thư thường thường khoẻ hơn tế bào bình thường của cơ thể.

Như tôi đã đề cập ở trên, tế bào ung thư là một dạng tế bào cơ thể đã được chuyển đổi từ tế bào hồng huyết. Tế bào hồng huyết này là dạng tế bào chưa trưởng thành nên nó dễ dàng biến thành bất cứ dạng tế bào cơ thể nào, tùy thuộc sự hướng dẫn của

các tế bào cơ thể xung quanh. Khi tế bào hồng huyết tiếp cận một tế bào ung thư, nó nhận được sự chỉ dẫn mạnh mẽ của các tế bào này và nó chuyển thành tế bào ung thư tiếp theo. Tế bào ung thư mạnh mẽ đến mức, nó có khả năng sinh trưởng mạnh gấp 2 lần tế bào bình thường. Do đó, sử dụng hoá chất để ngăn chặn quá trình phân chia tương tự của tế bào ung thư là vô nghĩa. Hoá chất đủ mạnh để tác động lên tế bào ung thư thì cũng đủ mạnh để huỷ diệt tế bào bình thường. Vì khi môi trường huyết tương và máu là kiềm thì tế bào cơ thể mạnh hơn tế bào ung thư. Nhưng khi môi trường cơ thể bị a xít hoá thì tế bào ung thư mạnh hơn tế bào cơ thể (xin đọc thêm phụ lục trang 79).

Có nhiều cách chữa ung thư thú vị bằng thuốc dân gian rất hay ở Trung Quốc và Nhật Bản: Lúa mạch tách vỏ, đỗ đen, củ ấu, củ sen, rong biển, ngư bàng, rễ bồ công anh, trà Mu, mơ muối, misô, muối vừng, kê, sâm và gân dây đặc biệt là món canh dưỡng sinh... đều được coi là tác nhân chữa được ung thư. Hẳn phải còn nhiều loại dược thảo nữa có tác dụng điều trị ung thư. Khả năng chữa lành dù thế nào cũng luôn được tăng thêm khi các loại dược thảo này được đưa vào trồng trọt, tuy dược thảo tự nhiên có tác dụng chữa trị tốt hơn các loại dược thảo tự trồng. Nên cần nhắc nhở cẩn thận thể trạng riêng của từng bệnh nhân và mức độ tiến triển của căn bệnh trước khi kê đơn thuốc bằng các loại thảo dược này.

Những Lưu Ý Chung

Khi ung thư đang phát triển, nói chung, bệnh nhân có triệu chứng ăn mất ngon và thiếu máu. Theo lý thuyết của tôi, những hiện tượng này có thể giải thích như sau. Ăn mất ngon, thậm chí bỏ ăn là tất nhiên vì đây là kết quả của một tiến trình sinh học, có nguyên nhân là sự chuyển đổi của tế bào cơ thể (đặc biệt là tế bào ung thư) trở lại thành tế bào hồng huyết khi nhịn đói. Như thế, sự chán ăn là dấu hiệu cho thấy, năng lực chữa lành tự nhiên của cơ thể đang trở lại đây.

Chúng thiếu máu cũng có thể giải thích dễ dàng theo học thuyết của tôi về sự sinh trưởng của tế bào ung thư. Nhưng các bác sĩ y khoa hiện đại lại khuyên người ta nên ăn nhiều thịt để tăng thêm lượng tế bào hồng huyết. Điều này sẽ làm bệnh ung thư càng tồi tệ thêm. Chúng ta phải biết rằng tế bào hồng huyết tạo ra từ thức ăn có nhiều thịt là nguyên liệu tốt để phát triển tế bào ung thư trong lúc những hạt giống của bệnh ung thư đang âm thầm nảy lộc.

Những tế bào ung thư được biến đổi từ tế bào hồng huyết với tốc độ nhanh hơn hẳn các tế bào bình thường nên chúng không được cấu trúc tốt. Nói cách khác, chúng thô thiển và yếu đuối. Vì vậy, chúng có thể chuyển ngược lại thành tế bào hồng huyết dễ

dàng hơn tế bào khỏe mạnh. Đây là lý do tôi dám nói rằng ung thư không phải căn bệnh đáng sợ.

Khái niệm cơ sở cho việc điều trị bệnh ung thư nên dựa trên sự cố gắng tận dụng sức mạnh tự chữa lành, bằng cách thúc đẩy tiến trình chuyển đổi ngược của tế bào ung thư thành tế bào hồng huyết.

Bác sĩ Sheloon ở Texas tin tưởng rằng ung thư có thể chữa trị bằng sự hài hòa giữa tâm hồn và thân thể. Ông thu được những kết quả tốt bằng cách khuyên bảo bệnh nhân của mình nên nhịn đói và ăn hoa quả.

Dù sao, sử dụng việc nhịn ăn để điều trị ung thư đòi hỏi sự suy xét và cân nhắc cẩn thận. Nhịn ăn một mặt làm giảm lượng tế bào ung thư nhưng cùng lúc nó cũng làm suy giảm sức sống. Do đó, khi tiến hành nhịn ăn để điều trị ung thư, cần phải có nhận thức rõ về tỉ lệ giữa lượng tế bào ung thư giảm xuống so với mức suy giảm sức sống. Chỉ nhịn ăn đủ mức, sao cho mức giảm sức sống ít hơn mức suy giảm lượng tế bào ung thư. Đó đó, tôi đề nghị chỉ nhịn đói ngắn ngày, chia làm nhiều đợt nối tiếp nhau để sinh lực luôn còn tồn tại.

Ăn hoa quả cũng tốt khi chúng ung thư là kết quả của việc ăn quá nhiều thịt và các sản phẩm chế biến từ thịt. Dù sao, nó cũng không tốt cho những ca điều trị ung thư dạ dày ở Nhật Bản. Với những bệnh nhân này, món cháo nấu bằng gạo lứt hoặc ngũ cốc lứt lại tốt hơn. Các loại dược thảo đã kể trên cũng tỏ ra hiệu quả.

Để bổ sung thêm cho chế độ ăn kiêng và cách điều trị bằng dược thảo, có thể dùng thêm các giải pháp vật lý trị liệu. Khái niệm về cách điều trị này là sự phá huỷ tế bào ung thư qua việc phục hồi năng lực tự chữa lành của cơ thể. Liệu pháp Tĩnh Điện là một trong số đó. Các ion âm đi vào cơ thể và để kích thích một phần hệ thần kinh giao cảm. Kết quả là cân đối lại lượng axit và kiềm trong dòng máu, do đó làm tăng cường sức sống cho các tế bào bình thường.

Theo tôi 3 liệu pháp thường dùng chữa ung thư (phẫu thuật, hoá trị, xạ trị) nên thay thế bằng chữa trị tinh thần (phương pháp thiền của Đức Phật), ăn kiêng, và vật lý trị liệu.

Phòng Chống Ung Thư

Nói chung, nguyên nhân gây ung thư là do sự cực đoan trong điều kiện sống, cuối cùng tạo thành sự ốm yếu của các tế bào cơ thể. Từ quan điểm tế bào, nguyên nhân của ung thư là do sự rối loạn trong hô hấp nội bào, nó là kết quả của sự trao đổi chất của tế bào trong điều kiện sự oxy hóa xảy ra ở tình trạng yếm khí (tức là tế bào không nhận được đủ lượng oxy cần thiết để sự trao đổi chất diễn ra bình thường). Tất cả các điều kiện sống tạo nên hiện tượng trao đổi chất ở tế bào kiểu này đều được xem là nguyên nhân gây nên bệnh ung thư. Các hoá chất tổng hợp, tia

phóng xạ và sự axit hóa dòng máu làm suy yếu toàn cơ thể. Như vậy, cách điều trị ung thư chính là sự bài trừ hoặc tác động lên những điều kiện sống này.

1. Sống càng gần thiên nhiên càng tốt. Chọn nơi có nước và không khí trong lành, có nhiều ánh nắng mặt trời và nhiều cây xanh.

2. Tránh xa các loại thức ăn kiểu thương mại, chế biến sẵn, và đồ hộp. Ăn các thực phẩm được nuôi trồng tự nhiên.

3. Nên bỏ hẳn việc sử dụng các đồ hóa chất tổng hợp. Nói chung, tất cả các loại thuốc tổng hợp từ hóa chất đều độc hại, như thuốc trừ sâu, thuốc bảo quản, khử trùng, chất tẩy uế, thuốc kháng sinh và các hóa chất dùng làm gia vị, tạo màu....

4. Lao động và tập luyện thường xuyên. Điều này giúp làm giảm mọi rối loạn của chức năng hô hấp của tế bào. Nó cũng tạo giấc ngủ ngon, làm ngon ăn và kích thích nhu động ruột khiến thức ăn dễ tiêu hóa.

5. Tránh các căng thẳng thần kinh bằng cách nghiên cứu các bài giảng của các vị Thánh hiền cổ xưa. Bao gồm các bài giảng về Lý Nhất Nguyên trong triết học Trung Hoa và Ấn Độ.

6. Nghe nhạc Tụng Kinh Phật bằng tiếng Pali, nghe nhạc tâm linh, nhạc Thiền....

7. Thực hành Thiền Quán (VIPASSNA). Phát tâm là việc thiện, tìm hiểu các nguyên nhân tâm linh khác.

Bài nói chuyện của Tổ Chức Thực Dưỡng George Ohsawa (The George Ohsawa Macrobiotic Foundation)

LÀM THÈ NÀO ĐỂ TIÊN HÀNH CHẾ ĐỘ ĂN THỰC DƯỠNG ?

Có 2 cách căn bản nhất để đạt được sức khỏe tự do và hạnh phúc trong cuộc đời này là:

1. Khai mở Trí Phán Đoán Tối Cao (khả năng nhận thức chân lí tuyệt đối).

2. Ứng dụng nguyên lý âm dương vào việc lựa chọn và nấu nướng các món ăn từ thực phẩm có nguồn gốc địa phương.

Nhưng hai cách thức tưởng như khác biệt này lại có liên hệ sâu xa với nhau, để các tế bào não trở thành phương tiện cho Trí Phán Đoán (Tối Cao) của chúng ta, thì điều kiện này của tế bào não lại bị chi phối bởi trí phán đoán của chúng ta (về âm dương) trong việc lựa chọn và nấu nướng các món ăn.

Có nhiều người thắc mắc: “Tôi cần ăn đúng đắn để phát triển trí phán đoán và từ đó làm bộc lộ nó ra, nhưng giờ tôi sẽ ăn thế nào một khi trí phán

đoán của tôi còn thấp kém?” Lỗi lầm phổ biến nhất ở xuất phát điểm này là việc mắc phải chứng hoang tưởng bộ phận: “Tôi sẽ không ăn gì ngoài ngũ cốc cho đến khi tôi khỏe mạnh, như thế năng lực phán đoán của tôi sẽ rất cao, Trí Phán Đoán Tối Cao của tôi sẽ được bộc lộ.” Một cách ăn hà khắc như vậy quả có một cái lợi – nó tạo ra một sự thay đổi lớn trong cơ thể và não bộ một người, quá nhanh, đến mức người đó đâm ra không tin chắc, thậm chí còn thấy nghi ngờ tầm quan trọng của thức ăn, Nếu trạng thái này cứ thế diễn ra tiếp trong một tuần hay lâu hơn thì nó sẽ trở thành điều tai hại. Quả thật sức khỏe, tự do và hạnh phúc thường đến với những ai đặt nền tảng cho chế độ ăn của họ trên những thực phẩm nằm gần điểm cân bằng của phổ âm dương, và ngũ cốc do đó là thức ăn quân bình lí tưởng nhất cho con người ở đại đa số các miền khí hậu. Nhưng vì phần lớn chúng ta đã và đang ăn những thức ăn ở tít hai đầu của phổ này, những phản ứng cực mạnh sẽ xảy ra nếu chúng ta bỗng nhiên quay ngoắt sang việc cố gắng duy trì một cách ăn uống bao gồm các thức ăn quá giới hạn về độ đa dạng. Những người trong chúng ta nếu đã ăn vào chút thịt, đường hoặc (đặc biệt) là dùng thuốc tây, thì đã giảm mất một mức rất lớn khả năng đạt được hiệu quả (là thay đổi mình bởi một chế độ ăn chỉ giới hạn trong tất cả (hoặc hầu hết) các dưỡng chất chúng ta cần để củng cố và duy trì sức khỏe của cả thể chất và tinh thần).

Chúng ta thường quên rằng, phần lớn chúng ta đã

và đang cải thiện cái sức khỏe tội nghiệp của chúng ta trong một thời kì, phải lâu dài hơn, vài năm trường. Điều này có lý do hẳn hoi, nó cho chúng ta đủ thời gian để phục hồi năng lượng, sức sống và trí phán đoán sáng suốt. Và đó là tại sao việc thiết lập và củng cố một cách thức ăn uống có thể duy trì được lâu dài hơn vài ngày hay vài tuần là vô cùng quan trọng. Và một chế độ ăn chặt chẽ, hà khắc và kiêng khem cực độ lại không phải là cách ăn có lợi cho ý định duy trì nó lâu dài. Chế độ ăn như vậy ép buộc cơ thể phải cố thử điều chỉnh lại toàn bộ bộ máy tiêu hóa suốt cả ngày lẫn đêm, gây sốc dữ dội cho hệ thần kinh, giải phóng lượng độc tố toxin vốn tàng trữ trong cơ thể vào dòng máu một cách bất ngờ, và hậu quả là sự thiếu hụt rất nhiều chất dinh dưỡng – do đó, khiến chúng ta trở nên bất lực trước sức chèo kéo, mời gọi của cách ăn uống lộn xộn thái quá khi xưa, thứ đã tạo ra cái sức khỏe tội nghiệp và trí phán đoán thấp kém của chúng ta vào lúc bắt đầu.

Với những người đã suy giảm trầm trọng khả năng thay đổi bản thân trong số chúng ta, các loại rau củ thiên nhiên (cả nấu chín và ăn sống), các loại đậu, rong biển, các loại hạt lứt, hoa quả đúng mùa tại địa phương, misô, tương cổ truyền và thực phẩm khô không phải những thứ xa xỉ phẩm, chúng là cần thiết.

Một cách tiếp cận khác, hiệu quả hơn hẳn hành vi cường tín mô tả ở trên là cố mô phỏng cách ăn Thực Dưỡng của một người hiện đã theo chế độ ăn

Thực Dưỡng được vài năm bằng cách quan sát, nhận xét và cố gắng thực hành theo thói quen ăn uống của họ. Nhưng cách tiếp cận này cũng có một điểm bất lợi - đó là có nhiều người, thậm chí sau nhiều năm tìm hiểu về cách ăn Thực Dưỡng, vẫn chưa có được cả sức khỏe, tự do lẫn hạnh phúc.

Tại sao vậy? Bởi vì họ vẫn không hiểu được nguyên lí (âm - dương) ẩn sau cách ăn Thực Dưỡng. Thí dụ, một người sống ở miền nhiệt đới đã duy trì một chế độ ăn gồm 70% ngũ cốc, 15% rau đậu và rong biển, 10% cá và /hoặc các thực phẩm khô, 5% rau sống, một chút ít hoặc hoàn toàn không có các loại hạt hay trái cây, thì không phải người đó đang ăn theo chế độ Thực Dưỡng. (anh ta đang ăn quá dương). Chế độ ăn đó có thể khá phù hợp với một người có thể trạng quân bình sống ở vùng hàn đới. Nếu chúng ta không ghép cho khớp cách ăn uống của chúng ta với đới khí hậu chúng ta sống, với tuổi tác, giới tính, toàn bộ phạm vi sinh hoạt, hoạt động và liên hệ với thói quen ăn uống lúc xưa của chúng ta, thì chúng ta đang không ăn theo chế độ Thực Dưỡng. Nói gọn lại, sự mô phỏng có thể hữu hiệu - đặc biệt cho những người đang trong những ngày đầu thử ăn theo Thực Dưỡng – nhưng về lâu dài, nó lại không phải con đường dẫn tới sự thành công.

Sau đây là một số gợi ý của chúng tôi cho những ai muốn thiết lập và củng cố lại sức khỏe của họ càng nhanh càng tốt và duy trì được nó:

1. Cố gắng, tới mức tối đa, ăn các thức ăn được nuôi trồng tại địa phương mình sống (xa nhất là 50 km) ăn trọn vẹn các phần của thực phẩm. Tránh xa các thức chiết xuất hóa học như viên vitamin, mầm lúa mì, gạo trắng, nước sinh tố (trừ khi bạn cũng ăn luôn cả phần bã của trái cây hay rau củ đã xay và vắt nước), và tất cả các thức tổng hợp từ hoá chất.

2. Luôn nhớ rằng lượng muối chúng ta ăn (muối thô, không tinh chế là tốt nhất) có ảnh hưởng mạnh mẽ tới các phán đoán và lựa chọn để sửa soạn ra phần còn lại của cả bữa ăn. Nếu thấy ngờ ngợ, hãy dùng ít thôi - đặc biệt là khi bạn cảm thấy thèm đường và các thức ăn cực âm khác. Một vài lưu ý thông thường về muối nữa là, trẻ em và người già cần ít muối hơn, đàn ông cần nhiều muối hơn đàn bà, người làm việc chân tay cần nhiều hơn, và tất cả chúng ta cần ít muối hơn trong mùa hè và nhiều muối hơn vào mùa đông.

3. Tránh xa việc ăn uống theo những quy tắc, luật lệ cầu kì, phức tạp, khó khăn, mà thay vào đó, hãy để cho ham muốn của bạn giúp bạn khám phá và thích ứng lại với sự thay đổi thường xuyên và cần thiết trong bạn.

4. Học hỏi về Vô Song Nguyên Lý và ứng dụng nó vào hành động và tư duy của bạn; hãy sống khách quan - đừng bao giờ nghe theo lời khuyên của kẻ khác một cách mù quáng.

PHỤ LỤC



CHỮA LÀNH UNG THƯ CHƯA ĐỦ

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 ung thư đang tăng vọt. Điều này có ý nghĩa gì? Bệnh tim mạch giết người đột ngột gần như không báo hiệu trước. Đó là triệu chứng dương quá thịnh do dùng quá nhiều loại thực phẩm dương như thịt bò, thịt gà, cá, thịt lợn, p.110 mát...

Trái lại ung thư phát hiện rất chậm. Bệnh nhân không biết được bệnh chúng ở giai đoạn đầu. Hầu hết đều nhận biết quá trễ. Vì thế ung thư là bệnh thuộc âm tính (bệnh 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 khác biệt nữa. Bệnh tim là bệnh của máu và của bắp thịt, còn ung thư là bệnh của tế bào. Đó là một trong những nguyên nhân khiến cho ung thư khó chữa. Y khoa hiện đại chưa hiểu rõ về sự phát triển của tế bào, nên không biết cách nào chữa trị sự tăng trưởng bất thường của nó. Arthur Guyton phát biểu trong cuốn *Chức năng cơ thể con người*: “Trong cơ thể của một người bình thường, việc điều tiết sự sản sinh và tăng trưởng tế bào vẫn còn là điều bí ẩn. Chúng ta gần như không biết gì về cơ chế điều chỉnh số lượng thích hợp của các loại tế bào khác nhau trong cơ thể”.

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

Bác sĩ Morishita có nói trong cuốn *Sự thật tiềm ẩn trong bệnh ung thư*: “Sự tin tưởng vào quan niệm của Virchow cho rằng một tế bào chỉ sinh ra từ một tế bào khác là trở ngại khắt khe nhất để nghiên cứu nguồn gốc thật sự của tế bào ung thư.” Nhận định này đưa đến các luận điểm về nguồn gốc của tế bào ung thư:

1. Tế bào ung thư xâm nhập từ ngoài vào.
2. Tế bào ung thư đã hiện diện trong cơ thể ngay từ lúc nó ở thời kỳ phôi thai.
3. Sự đột biến từ tế bào lành mạnh thành tế bào ung thư.

Y học hiện đại ít tán thưởng 2 luận điểm đầu, luận điểm thứ 3 được ủng hộ nhiều nhất. Do đó các nhà khoa học đang tìm tòi nhân tạo ra sự biến thể tế bào lành 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 học hiện đại, các nguyên nhân chính là:

Các chất sinh ung thư:

- * Hắc ín, thuốc nhuộm, kích thích tố nữ (estrogen), thạch cao, asbestos...
- * Chất phóng xạ

* Khói thuốc lá

* Vi khuẩn

* Tế bào lành mạnh biến thành tế bào ung thư do thiếu oxy (học thuyết của Warbury)

* Trầm uất (stress): tế bào lành trở thành ung thư do cảm xúc tiêu cực.

Nguyên nhân sau cùng (trầm uất) không phải lúc nào cũng là căn nguyên; đôi khi có người sống trong gia cảnh đầm ấm vẫn bị ung thư. Cách đây vài năm ông 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 yên tâm, đầy lòng nhân ái đến độ làm mọi người phải ngạc nhiên".

Ngược lại với quan niệm của y học hiện đại, các bác sĩ K. Chishima và K. Morishita cho rằng 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 ung thư* của K. Chishima, Hội Tân Huyết học Nhật Bản, trang 8).

Theo ý tôi, tế bào ung thư có thể tạo ra hoặc 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 có thực phẩm thì không có tế bào. Không có thực phẩm thì không có phôi tế bào và thể 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 thành tế bào ung thư. Không hiểu như vậy đừng mong chữa lành ung thư.

Làm thế nào thực phẩm gây ra tế bào ung thư hay biến đổi tế bào lành thành tế bào ung thư?

Tế bào sống trong thể dịch của cơ thể, luôn luôn có kiềm tính như Alexis Carrel đã xác minh: "Môi trường nội quan không bao giờ bị axit hóa". Sự việc này càng gây ngạc nhiên, nếu ta biết rằng các mô không ngừng thải ra và đưa một số lượng lớn khí carbonic, axit lactic và axit sulphuric... vào bạch huyết. Những loại axit không gây phản ứng với huyết tương vì chúng trung tính do có chứa muối cacbon và photphat (Còn người - một thực thể chưa được biết, NXB Harper & Row, 1961).

Cơ thể duy trì kiềm tính của thể dịch không chỉ nhờ hệ thống điều hòa tự nhiên của nó, mà còn do các thực phẩm ta ăn vào. Có 2 loại thực phẩm: một tạo ra tính axit, một tạo ra tính kiềm. Nếu ăn nhiều thực phẩm tạo ra axit trong một thời gian dài, thể dịch sẽ bị axit hóa tới mức độ có tính chất gần như axit. Tức là độ pH nhỏ hơn 7.

Khi thể dịch có pH 6,9 thì tình trạng hôn mê xảy ra. Do đó nếu thể dịch giao động giữa 7, 0 và 6, 9

thì các tế bào chỉ có khả năng hoạt động cầm chừng. Một số chết và một số biến đổi để thích nghi với môi trường này. Sự thích nghi này là kết quả của sự biến đổi gen. Với gen mới, các tế bào có thể sống trong điều kiện axit, thiếu ôxy. Đây là sự sinh ra của các tế bào ung thư. Tế bào ung thư có thể sống trong điều kiện tồi tệ nhất của thể dịch - thể dịch axit.

Vì vậy, theo tôi, ung thư là kết quả của khả năng thích ứng của cơ thể và kết quả của sự nỗ lực để tồn tại trong môi trường nội quan bị ô nhiễm (có dịch thể axit). Do đó, các tế bào ung thư hấp thụ chất thải của các tế bào lành trong cơ thể. Nói cách khác, một số tế bào lành sẽ thay đổi thành tế bào ung thư hay các tế bào ung thư là sản phẩm từ máu, có thể sống vô hạn sau khi các tế bào lành chết đi (dĩ nhiên, nếu các tế bào ung thư phát triển nhanh hơn các tế bào lành ở một cơ quan nào đó, thì cơ quan đó ngừng hoạt động và chết). Nếu tế bào ung thư phát triển, nó gần như không thể thay đổi trở lại thành tế bào lành được nữa, bởi vì nó được cung cấp thức ăn là chất thải của các tế bào lành, luôn luôn có mặt trong cơ thể trong quá trình sống.

Do đó, một khi tế bào ung thư phát triển, điều duy nhất ta có thể hy vọng là không để nó phát triển thêm nữa. Để làm được điều này, chúng ta phải tránh việc ăn những sản phẩm giàu axit như đường, rượu, bia, thịt gà, thịt lợn, cá, trứng và pho-mát. Mặc dù hoa quả là những thực phẩm giàu kiềm,

bệnh nhân ung thư cũng nên tránh hoa quả bởi vì hoa quả chứa nhiều axit sacaric, là nhân tố phát triển tế bào ung thư. Bệnh nhân ung thư phải tuân theo chế độ ăn uống bao gồm cốc loại, đậu đỗ, tất cả các loại rau (trừ những loại rất âm như khoai tây, cà và cà chua), rong biển, các loại hạt; gia vị chứa kiềm tự nhiên như misô, tương và muối biển; và trà như trà xanh (không phân hóa học, thuốc trừ sâu), trà bancha. Cố gắng tránh các thức ăn nguồn gốc động vật (trứng, bơ, sữa, sản phẩm của sữa) và thực phẩm có phụ gia hóa học và nhuộm màu...

Nói tóm lại, bệnh nhân ung thư phải tuân thủ nghiêm ngặt chế độ ăn uống thực dưỡng hàng ngày và áp dụng cách nấu ăn để phòng chống bệnh ung thư. (Tìm đọc *Cách nấu ăn phòng chống bệnh ung thư theo phương pháp Thực Dưỡng* - NXB KHKT, 2003)

Như vậy, liệu đã đủ để chữa ung thư chưa?

Một người bạn của tôi mắc bệnh ung thư mà ông ta không hay biết. Sau khi tới gặp Ohsawa, ông bắt đầu ăn theo Thực Dưỡng rất trung thành. Ông học hỏi rất tốt từ Ohsawa. Ohsawa như một người cha tinh thần, một guru đối với ông. Ông trở thành người hướng dẫn Thực Dưỡng, giảng dạy và in tạp chí. Ông rất gắn bó với Ohsawa - ông gần như mất trí khi Ohsawa mất năm 1966. Sau đó, theo lời vợ ông kể lại, ông bắt đầu ăn uống ở nhà hàng và uống cà phê. Rồi bệnh ung thư tái phát trở lại. Năm 1967, ông đau ốm đến mức phải

tới Nhật để điều trị ung thư, nhưng đã quá muộn và ông chết ở Nhật. Qua mổ xác, người ta khám phá ra rằng ông đã bị ung thư nhiều năm rồi. Nói cách khác, 7 năm ăn uống Thực Dưỡng không chữa được nó, mà chỉ dừng sự phát triển của nó mà thôi.

Một người bạn khác của tôi cũng mắc ung thư khi ở Nhật. Sau đó, ông tới gặp Ohsawa và bắt đầu chế độ ăn kiêng và ngăn được ung thư, nhưng ông nghĩ ung thư đã được chữa khỏi hẳn. Sau đó, ông tới Mỹ và bắt đầu mở các nhà hàng Thực Dưỡng. Tiếp đó, ông mở dịch vụ hướng dẫn du lịch cho khách Nhật Bản. Ông thường đi ăn với khách du lịch người Nhật ở các nhà hàng sang trọng, nơi thức ăn được dùng với đầy phụ gia, chất hóa học và màu thực phẩm trông giống như thực phẩm động vật.

Ông theo nguyên tắc Thực Dưỡng 20 năm, đáng lẽ ung thư phải nhỏ đi, nếu không nói là dứt hẳn. Đáng nản ung thư lại phát triển lại. Ông đi Nhật Bản để phẫu thuật và mất tại đó.

Ông Ohmori, một y sĩ chữa bệnh ung thư, có lần đã nói là các bệnh nhân ung thư không sống quá 5 năm sau khi được chữa lành bằng pháp Thực Dưỡng. Theo ý tôi, ung thư không được trị lành hẳn mà chỉ ngưng phát triển. Tuy nhiên, bệnh ung thư có thể được kiểm soát chừng nào bệnh nhân còn theo đúng phương pháp Thực Dưỡng. Đây không phải là cái cơ chứng tỏ Thực Dưỡng là lối

trị liệu tạm thời có giá trị trong vòng 5 năm, nhưng nó chứng tỏ lời Ohsawa thường nói rằng Thực Dưỡng chỉ cứu người ta một lần thôi.

Muốn trị dứt ung thư ta phải hiểu rõ trật tự vũ trụ vô biên, đó là sự công bằng, để bệnh nhân tuân thủ phương pháp ăn uống Thực Dưỡng với niềm tin yêu chân thành. Thực Dưỡng không phải lối chữa đối chứng trị liệu. Hiểu rõ như thế, ta sẽ sống trọn đời với nguyên lý Thực Dưỡng. Như vậy bệnh nhân sẽ phải thay đổi hoàn toàn về chế độ ăn uống, nếu không như vậy thì khó chữa lành được bệnh ung thư.

Tiền sinh Ohsawa dạy rằng: “Niềm tin là hiểu được trật tự vũ trụ vô biên. Thiếu niềm tin thì bệnh ung thư không lành. Ung thư là một thử thách khiến bệnh nhân phải tái lập niềm tin để hòa nhập vào vũ trụ vô biên. Đánh mất niềm tin, ngay cả pháp Thực Dưỡng cũng chỉ là lối chữa trị tạm thời”.

Trong “Thiền Thực Dưỡng” (Zen Macrobiotics - Tân Dưỡng Sinh), xuất bản năm 1965, Ohsawa nói: “Nếu bạn có niềm tin thì không có cái gì khó khăn cả. Vì niềm tin của bạn chưa bằng hết cải nên mới có khó khăn. Tội lỗi, thù nghịch, nghèo nàn, chiến tranh và những chứng bệnh bất trị rốt cuộc chỉ là hậu quả của sự thiếu vắng niềm tin”. (Không có chánh tín - NT)

Niềm tin là sự đánh giá vô biên. Không hiểu rõ trật tự vũ trụ, bạn không có được niềm tin. Nếu bạn chỉ tin vào các sự việc người đời bày vẽ ra như

luật pháp, quyền uy, kiến thức, khoa học, tiền, thuốc men... thì bạn chỉ tin vào thế gian tương đối, chứ không phải vô biên. Mọi sự đánh giá tương đối chỉ là tạm thời, ít có giá trị, nên bạn phải học quán chiếu siêu thế của vô biên hay Thái cực, học về quyền năng tạo hóa vĩnh cửu. *(Tóm lại học thiền Vipassana với các vị minh sư - người đã giải thoát thực sự - NTNT)*

Cấu trúc của vô biên thì toàn năng (omnipotent), toàn trí (omniscient), trùm khắp (omnipresent). Vô biên thì tối thượng và còn được gọi bằng một cái tên khác nữa là Thượng đế. Thượng đế tạo ra vạn vật, vì thế bệnh tật hay sức khỏe cũng do ý muốn của Thượng đế. Thượng đế hiện ra khắp nơi ở 2 thể trạng: bệnh tật và sức khỏe. Con người được tự do chọn lựa ốm đau hay khỏe mạnh, điều dĩ nhiên là chúng ta luôn lựa chọn sức khỏe. Để làm được điều này, chúng ta phải học để hiểu trật tự vũ trụ. Nói cho rõ hơn, ta phải sống an nhiên tự tại thay vì bị dính mắc vào giác quan, lệ thuộc xác thân có khuynh hướng chọn thức ăn vì lợi dưỡng (khóai khẩu). Con người tự do chọn thức ăn để khai mở tâm linh, để sống với thực tánh.

Vậy ung thư là sản phẩm của Thượng đế, mà nhờ đó con người học được cách sống lành mạnh. Chỉ đến khi bệnh nhân hiểu điều này thì ung thư mới được chữa lành. Nhưng ai đã được một lần chữa khỏi bệnh ung thư nhờ pháp Thực Dưỡng và bị bệnh trở lại, thì hầu hết đều là những người không thể hết bệnh. Trong

Thiền Thực Dưỡng trang 9, Ohsawa viết cách đây 20 năm: "Không có bệnh nào bất trị, nếu ta sống hòa hợp với Thượng đế, Đấng tạo hóa của vũ trụ vô biên này, của thế giới tự do, hạnh phúc và công bằng này. Nhưng vẫn có một số người bệnh không thể được chữa lành, hay không thể được giáo dục để tự chữa lành.

Kẻ ốm đau không ngớt cầu xin được chữa lành. Họ mong có được ý chí để thoát khỏi bệnh chứng khổ đau. Ước muốn như thế, chỉ là khát vọng trốn khỏi hiện trạng mà thôi. Ôi! Cả một tư tưởng chủ bại. Đó là thái độ muốn chối bỏ trật tự vĩnh hằng của vũ trụ, một trạng thái dao động giữa khó khăn và khóai lạc, giữa bệnh tật và sức khỏe. Muốn sống trong tâm tĩnh lặng, mà bám chặt một trong hai cực đối lập thì không thể được. Chúng ta phải thường xuyên tái tạo hạnh phúc cho chính chúng ta, bằng cách công nhận bệnh chứng và chữa lành vào mỗi khoảnh khắc của đời ta.

Một số người trông chờ người khác, hoặc máy móc chữa lành bệnh, ngay sau đó họ tỏ ra không can hệ gì đến bản thân, và đây chính là căn nguyên của bao bệnh tật."

Nói tóm lại, người nào chữa lành ung thư nhờ phương pháp Thực Dưỡng mà không tự suy xét cận kề rằng chính họ (hay tự ngã) là duyên cớ của ung thư và rằng dục vọng của họ đã vượt quá xa mức trung bình của sức khỏe (mức đó là sống đạm bạc, thức ăn hầu hết thuộc cốc loại hay rau quả) thì người đó vẫn còn bệnh.

MỘT BỆNH NHÂN UNG THƯ HẠNH PHÚC

Vào đầu năm 1981, Vega đón chào một bệnh nhân ung thư, một người đàn bà tới từ thành phố California. Bà bị ung thư vú; vú bên trái bị cắt bỏ vào cuối mùa hè năm ngoái và bây giờ vú bên phải bắt đầu bị ác tính. Bà tới gặp tôi vào cuối tháng 10 năm ngoái để hỏi ý kiến về việc ăn kiêng. Sau khi hiểu rõ, bà về nhà và tiếp tục ăn uống theo Thực Dưỡng. Để nghiên cứu các nguyên tắc và cách nấu ăn Thực Dưỡng, bà lại tới Vega.

Khi lần đầu tiên tới, bà bị đau ở lưng cả đêm. Nếu từng bị như vậy, bạn sẽ cảm thông biết chừng nào. Bà không thể đặt lưng nằm xuống vì sự đau đớn. Hàng sáng chúng tôi tập Sotai, tự tập cho mình và hai người làm cho nhau. Một tuần sau, cơn đau của bà biến mất. Bà có thể ngủ ngon và không bị cơn đau hành hạ nữa. Thật là vui mừng. Bà có thể nằm trên sàn mà không bị đau. Bà thích thú với việc chế độ ăn kiêng của mình. Sức khỏe bà tốt lên từng ngày.

Tôi chưa từng nghe lời phàn nàn nào của bà. Bà mạnh khỏe hơn nhiều so với những người gọi là khỏe mạnh. Bà gây một sự ngạc nhiên lớn cho tôi. Sự ngạc nhiên lớn nhất là vào buổi giảng cuối tại Vega. Khi đó tôi đang nói về “bản chất hạnh phúc”.

Tôi nói: George Ohsawa có lần nêu định nghĩa về một con người hạnh phúc. Ông nói người hạnh phúc là người muốn làm lại cuộc đời mình từ lúc bắt đầu sinh ra cho tới giờ.

Ngay khi tôi nói ra điều này, bà nói: “Tôi cũng thế!”. Thực tế, bà đã tâm sự cảm giác của mình với những học viên khác trước khi tôi nói ra điều đó. Do đó, suy nghĩ của bà không phải là kết quả của điều mà tôi nói ra.

Tôi chưa từng gặp người nào sẵn sàng làm lại cuộc đời của mình lần nữa, chính xác theo cách như vậy. Phần lớn con người ta đưa ra những điều kiện mà họ muốn thay đổi. Nhưng bà chắc chắn là một người hạnh phúc.

Bà là một bệnh nhân ung thư hiếm hoi.

TỪ BỆNH TIM TỚI BỆNH UNG THƯ

Trước kia tại Mỹ số tử vong vì bệnh tim và tim mạch là mối lo sợ hàng đầu của dân chúng. Đến nay thì thống kê của chính phủ cho biết tỷ lệ tử vong vì các bệnh này đã giảm đi 10% đối với bệnh tim và 16% đối với bệnh tim mạch (từ 1960-1977).

Sức khỏe của dân chúng đã cải thiện rồi chăng? Trong 20 năm qua, các ăn uống đã đổi thay rất nhiều. Có 5 điểm sau đây giải thích sự thay đổi này:

1. Vào năm 1962, sau khi Rachel Carson viết cuốn *Mùa xuân yên tĩnh* thì vấn đề ô nhiễm môi sinh được chú ý rất nhiều. Mọi người quan tâm đến thực phẩm và chọn các thực phẩm thiên nhiên, không tinh chế, không bị pha trộn thuốc bảo quản hay màu thực phẩm.

2. Ancel Keys đã hướng dẫn một cuộc thực nghiệm với 12.000 người, suốt thời gian từ 1948 đến 1960 và kết luận rằng các bệnh tim và tim mạch đều do lượng cholesterol cao trong thực phẩm gây ra. Bản báo cáo của A. Keys đã được đăng ở trang bìa của thời báo Times khoảng năm 1960. Lúc ấy tiên sinh Ohsawa đang ở căn chung cư của tôi tại Nữ Ước và tiên sinh rất thích bài báo ấy. Bài báo khuyến cáo dân Mỹ hãy giảm bớt các thức ăn quá béo như thịt bò, heo, gà, trứng và pho mát, khuyến khích nên dùng dầu thực vật thay cho mỡ động vật, bơ thảo mộc thay cho bơ động vật, dùng sữa ít chất béo hơn sữa thường dùng...

3. Có một sự thay đổi lớn lao trong chế độ ăn uống của người Mỹ là nhờ bác sỹ người Anh tên là Denis Burkitt. Ông từng làm việc tại một bệnh viện ở Nam Phi vào thập niên 1950 và ghi nhận rằng có một bộ lạc không có bệnh tim mạch trong suốt 5 năm. Ông rất thắc mắc và muốn tìm rõ nguyên nhân. Ông thấy dân bản xứ chỉ ăn 10% chất béo trong số thực phẩm thường dùng hàng ngày và họ còn ăn thức ăn nhiều xơ. Ông cũng thấy rằng những

người nào trong bộ lạc ăn uống theo chế độ của dân da trắng (đường, thức ăn bị tinh lọc, mất chất xơ...) đều bị bệnh tim và tim mạch. Người dân nào ăn uống theo lối cổ truyền thì vẫn tráng kiện.

4. Tác dụng của chất cholesterol và chất xơ đã được nhiều nhà khoa học nghiên cứu. Họ kết luận: Thực phẩm chứa nhiều cholesterol và có ít chất xơ là căn nguyên quan trọng nhất gây ra bệnh tim và tim mạch. Khám phá mới này đã được in thành cuốn sách "**Các mục tiêu dinh dưỡng của nước Mỹ**", do Ủy ban Thượng viện chuyên trách về dinh dưỡng soạn thảo, đứng đầu là Thượng nghị sỹ McGovern - tháng Giêng, 1977). Về sau, khuyến nghị trong sách đã phải sửa đổi do áp lực của các kỹ nghệ gia sản xuất thịt, sữa và đường.

5. Hiện nay cách ăn uống dành cho bệnh tim được phổ biến nhất là chế độ ăn kiêng của Pritikin: không muối, không đường, ít protein và chất béo (10% thực phẩm gốc động vật) và không dùng thêm chất dầu, do đã có sẵn trong ngũ cốc lứt, rau củ và trái cây. Lối ăn uống này rất giống với ăn uống của phương pháp Thực Dưỡng và rất thích hợp cho mọi người. Nhưng vì không am tường nguyên lý Âm Dương nên muối bị cấm dùng còn trái cây thì lại được khuyến dùng. Trái cây, nếu dùng nhiều, sẽ làm cho một số người bị âm thịnh và sức khỏe bị mất quân bình.

Những sự thay đổi về chế độ ăn là nguyên do chính khiến cho tỷ lệ tử vong vì bệnh tim giảm trong thời gian từ năm 1960 -1977. Tuy vậy sức khỏe người dân Mỹ vẫn không được cải thiện vì trong thời gian này (1960-1977), tỷ lệ chết vì ung thư lại tăng 16%. Rõ ràng là số người chết vì ung thư đã thế mạng cho số người chết vì tim mạch và chính quyền đã cải cách lối ăn uống cho người bệnh tim, chứ không phải cho người mắc bệnh ung thư. Giờ đây chính phủ lại tìm phương cách ăn uống ngừa và trị ung thư.

Lại sao số bệnh nhân về tim và tim mạch giảm đi trong khi số bệnh nhân ung thư lại tăng? Bệnh tim đã giảm vì dân chúng dùng ít chất béo và dùng nhiều chất xơ hơn. Ung thư hoành hành vì lượng đường và lượng hóa chất tiêu thụ đã tăng vọt. Nhưng nguyên do lớn nhất là muối bị khai trừ.

Các chuyên viên dinh dưỡng và y khoa sợ muối, tất cả đều chống đối muối. Vì thực phẩm gốc động vật và thực phẩm chế biến đã chứa nhiều muối nên các vị này vin cứ đó để khuyên bệnh nhân đừng dùng muối để nêm khi nấu ăn và không nên dùng muối gia vị trên bàn ăn. Nhưng ta nên nhớ muối là môn tạo ra chất kiềm mạnh nhất. Thiếu chất này cơ thể thiếu sức đề kháng, sức miễn nhiễm và không ngăn chặn nổi sự phát triển của tế bào ung thư. Muối có nhiều dương tính nên cản trở sự phát triển của các tế bào u ác mang âm tính. Những

người ăn chay dùng thực phẩm thảo mộc và những người không dùng thực phẩm chế biến, nếu không dùng muối để nêm khi nấu ăn thì không đủ lượng Na để duy trì môi trường kiềm trong thể dịch, nói cách khác là đã tạo ra sự mất quân bình giữa kali và natri (K/Na) trong dung dịch ở phần liên bào hay phần nội vi tế bào.

Thiếu muối, ung thư không thể bị kiềm chế. Nhưng muối tinh chế cũng không tốt. Ta nên nêm thức ăn bằng muối thiên nhiên khi nấu nướng để chất natri phối hợp dần với chất bột, chất đạm hay chất béo mà không cản trở hoạt động của tim. Ngược với muối dùng để nấu ăn, muối ở bàn ăn (muối tinh) làm thay đổi hàm lượng Na trong máu quá nhanh, gây tác hại cho nhịp tim dễ đưa đến bệnh tim.

Khi dùng cốc loại, rau trái tươi không nấu với muối thì bữa ăn thiếu hẳn natri. Vậy thì thế quân bình tỉ lệ K/Na trong cơ thể cũng bị chao đảo, bệnh tật lại sinh ra. Vậy là dân Mỹ giảm lượng muối để ngừa bệnh tim mà không cứu xét tương tạn cách chọn thức ăn.

Nếu thực phẩm động vật hay thực phẩm đã được chế biến sẵn thì muối không cần thiết, nhưng khi dùng thực phẩm thảo mộc tươi hoặc không dùng thực phẩm gốc động vật thì muối lại cần thiết. Tốt nhất là dùng muối hầm.

Sự thay đổi lượng Natri và Kali trong đậu đỗ

Thực phẩm (100g)	Na (mg)	K (mg)
Đậu tươi	0, 9	380
Đậu đông lạnh	100	160
Đậu đóng hộp	230	180

Khi nấu ăn theo phương pháp Thực Dưỡng, misô và tương được sử dụng làm gia vị thay thế muối. Hai loại này chứa nhiều natri, ngoài ra còn có kali và chất đạm, như vậy chúng không chỉ cung cấp muối mà còn có axit amin (đặc biệt là vitamin B12), chất trở thành quan trọng khi ta không dùng thực phẩm động vật. Hơn nữa, misô và tương còn giàu chất kiềm. Vì vậy sử dụng chúng tốt hơn muối.

Y học hiện đại biết nguyên nhân của bệnh tim nhưng chưa rõ nguyên nhân của ung thư, mặc dù theo thống kê, ăn uống hàng ngày có thể là nguyên nhân chính. Theo Cẩm nang của Hiệp hội Ung thư Mỹ năm 1980, 58,04% trường hợp chết liên quan đến thực phẩm hàng ngày, bao gồm cả bệnh tim, đột quỵ, đái đường, xơ gan, viêm thận, xơ cứng động mạch và ung thư vú, ung thư ruột kết. Mặc dù họ thừa nhận nguyên nhân ung thư vú và ung thư ruột là do sự tiêu thụ nhiều chất béo, họ vẫn không lưu ý, cần nhắc rằng ăn uống hàng ngày là nguyên nhân của các loại ung thư khác.

Ví dụ, kẻ giết người số một là ung thư phổi. Theo các chuyên gia về ung thư, hút thuốc là nguyên nhân của ung thư phổi. Ở Mỹ, hàng năm có 100.000 người chết vì ung thư phổi, trong số đó có 80% nghiện thuốc lá. Hiệp hội Ung thư Mỹ vin vào cơ đó để tuyên bố là hút thuốc gây ra ung thư phổi. Tuy nhiên, 80% đàn ông Nhật hút thuốc, nhưng tỷ lệ chết do ung thư phổi lại thấp thứ hai trên thế giới. Vậy nếu hút thuốc lá là nguyên nhân của ung thư phổi thì lẽ ra phải ngược lại. Theo tôi, thực phẩm và các chất sinh ung thư trong ăn uống hàng ngày là tác nhân của ung thư phổi và hút thuốc là nguồn kích hoạt (tác nhân là một chất hay một lực tác động làm thay đổi gen trong các tế bào, còn nguồn kích hoạt làm tế bào ác tính phát triển). Do đó, nếu ăn uống đúng, người ta sẽ không thể bị bệnh ung thư phổi.

Do không hiểu biết nguyên nhân của ung thư, y khoa hiện đại có 3 cách điều trị cho bệnh ung thư. Tất cả đều tìm cách xoay sở để phá huỷ hay loại trừ tế bào ung thư: phẫu thuật, xạ trị và truyền hóa chất. Theo báo cáo chính thức, những phương cách điều trị này được Hiệp hội Y khoa Mỹ phê chuẩn. Việc "chữa trị" này có nghĩa là bệnh nhân sống được 5 năm sau khi tế bào ung thư được loại trừ. Nói cách khác, người bệnh không cần trở nên khoẻ mạnh (hay ít ra là hạnh phúc), mà việc điều trị chỉ loại trừ tế bào ung thư. Thông thường, ung thư xuất hiện trở lại, sớm hay muộn. Những cách điều trị này chỉ có

hiệu quả trong 1/3 các trường hợp ung thư và chúng còn để lại hậu quả xấu. Nhiều người không thích cách chữa trị này. Họ thích cách điều trị không chính thống hơn, ví dụ như họ sẵn sàng điều trị ở các phòng khám ở ngoài nước Mỹ. (Người Việt mình có thể có những vùng đất, làng, thôn, xóm... thích hợp cho các loại kiểu chữa trị này... hiện có đã có 2-3 cơ sở bán chính thức, tự những người ung thư lành bệnh đứng ra làm nhà và cho người bệnh tới ở để tự chữa trị miễn phí, tại sao họ lại làm như vậy? Họ làm thế để tri ân phương pháp đã cứu mạng sống cho mình, và họ đã làm rất hiệu quả - chúng tôi sẽ cung cấp thông tin ở phần cuối sách - NT).

II

Theo tôi, tất cả cách chữa trị ung thư - chính thống hay không chính thống, phương pháp Hoxsey, Gerson, Krebiozen, Interferon, Laetrile và Thymosin - đều là phương pháp đối chứng trị liệu (chữa trên bệnh mà không chữa từ nguyên nhân). Nếu họ có thành công đi nữa thì đó cũng không phải cách chữa trị thật sự, bởi vì họ không chữa căn nguyên của ung thư. Thực tế, khoa học không biết nguyên nhân của ung thư.

Đâu là nguyên nhân của ung thư? Đâu là nhân tố làm thay đổi DNA và RNA? Hiệp hội Ung thư Mỹ dự đoán rằng 58,04% trường hợp chết vào năm 1980

có liên quan đến ăn uống. Theo họ, ung thư vú và ruột liên quan đến ăn uống hàng ngày. Tổ chức ACS không cho rằng chế độ ăn uống là nguyên nhân của ung thư phổi; thay vì đó, họ tuyên bố hút thuốc lá là nguyên nhân của ung thư phổi. Điều này không đúng với trường hợp ở Nhật. Số người chết vì ung thư ở Nhật phần lớn là do ung thư dạ dày. Tại sao đàn ông Nhật không chết vì ung thư phổi?

Ở Mỹ, 100.000 người chết hàng năm là kết quả của ung thư phổi và 80% số này là người hút thuốc. Do vậy, tổ chức ACS tuyên bố thuốc lá là nguyên nhân của ung thư phổi. Vậy thì đâu là nguyên nhân cho 20% còn lại, những người không hút thuốc mà bị ung thư phổi, như đàn ông Nhật?

Nguyên do gây ung thư được chứng minh qua số người Nhật di dân sang Mỹ. Tôi là một người trong số đó. Số tử vong vì ung thư bao tử ở Nhật được xếp hạng thứ nhì trên thế giới và dân Nhật lại ít bị ung thư vú và ruột già. Còn tại Mỹ, số bệnh nhân ung thư ruột già rất cao và ung thư dạ dày ở mức độ thấp.

Những người Nhật khi di cư qua Hawaii thích ăn gà, bò, pho mát... hơn là cá, là món ăn chứa ít chất béo. Họ cũng thường dùng đường qua các loại nước giải khát, thay vì dùng đường qua các món nấu nướng.

Càng sống lâu trên nước Mỹ họ càng dùng nhiều thức ăn Mỹ nhiều hơn nên có nguy cơ cao mắc ung thư vú và ruột, là những căn bệnh phổ biến tại đây.

Bác sĩ Gio Gori, phó giám đốc viện ung thư quốc gia có thông báo cho ủy ban Thượng viện vào tháng 7 năm 1976:

“Hầu có liên hệ mật thiết giữa chất béo trong các món ăn với bệnh ung thư ruột già và ung thư vú. Lượng chất béo tiêu dùng càng tăng thì nguy cơ bị ung thư ruột già và ung thư vú cũng tăng cao theo biểu đồ tuyến tính. Chúng tôi thấy rằng ung thư ruột già có liên quan chặt chẽ với thịt trong các bữa ăn, dù chúng tôi chưa rõ là đạm hay chất béo chứa trong thịt là tác nhân.

Theo các bác sĩ Nhật - K. Chishima và K. Morishta - các tế bào cơ thể được biến đổi từ tế bào máu (hồng huyết cầu). Vậy thì nguyên nhân của ung thư là sự thay đổi ác tính từ máu sang tế bào. Theo Ohsawa và Ohmori, là các bậc trưởng thượng của phương pháp Thực Dưỡng, thì ung thư sinh ra do dùng quá nhiều đường và thực phẩm gốc động vật như phó mát, cá, thịt và trứng; và chính các thực phẩm ấy làm suy thoái phẩm chất của máu, từ đó ung thư phát sinh.

III

Trong cuốn Trận chiến vĩ đại nhất (**The Greatest Battle**) do nhà xuất bản Random phát hành năm 1976, trang 41, bác sĩ Ronald J. Glasser trình bày rõ ràng cách phát triển của tế bào ung thư:

Dựa trên quan điểm sinh vật học mà tìm hiểu thì các protein trong nhân tế bào bị các chất sinh ung thư làm tổn thương. Cội gốc của các protein này được bảo toàn hàng tỷ năm trong các nhân tế bào. Qua mười năm nghiên cứu công phu, chúng tôi thấy rằng dù cho các chất sinh ung thư là hóa chất hay có công năng vật lý, dù các sắc chất của chúng có biến đổi thế nào, các thuốc nhuộm benzopyrene hay aniline, chất amian hay tia X, thì chúng vẫn giữ nguyên đặc tính căn bản: chúng tác hại đến vật chất di truyền của tế bào, khi nhập vào trong tế bào chúng đi ngay vào nhân và phá huỷ các axit nucleic. Với liều lượng cao, các chất sinh ung thư tiêu diệt tế bào, chúng là thuốc độc của tế bào. Với liều lượng thấp, chúng không tiêu huỷ tế bào mà làm tế bào biến đổi và sự đột biến gen do chất sinh ung thư là nguyên nhân của ung thư.

Theo bác sĩ Glasser, các chất sinh ung thư, cái đe dọa các tế bào bình thường, được gọi là các chất khởi dẫn (từ gốc initiators), và các chất kích thích (từ gốc irritants) - nguyên nhân của việc chuyển hóa tế bào thành u ác, được gọi là các chất thúc đẩy. Kết luận của bác sĩ về chất khởi dẫn và chất thúc đẩy có ý nghĩa rất quan trọng: “Như vậy một khi tế bào bị chất sinh ung thư đe dọa, nó sẽ trở thành u tiền ác tính và sẽ không bao giờ quay trở lại trạng thái bình thường, sẽ luôn là đối tượng tiềm năng của chất kích thích - không phụ thuộc vào

hay ngăn trong tương lai, tức là không phụ thuộc vào thời gian kể từ tiếp xúc lần đầu tiên của tế bào với chất sinh ung thư để chuyển hoá từ tiền u ác thành u ác." Dường như suy nghĩ của bác sĩ Glasser về bệnh ung thư đã hoàn toàn đúng, nhưng ông đã không giải thích rõ chất khởi dẫn và chất kích thích là những chất nào.

Theo tôi, chất khởi dẫn là chất sinh ung thư (chất hóa học, bức xạ, chất amian...) còn chất kích thích là do hút thuốc; và ăn các thực phẩm chứa nhiều axit như đường; thực phẩm nhiều chất béo như thịt, cá, trứng, phomat. Dẫn đến môi trường axit trong dịch thể. Theo sinh lý học, môi trường dịch thể (chất lỏng ở giữa các nội bào) có tính kiềm nhẹ. Nếu chúng trở thành axit, tế bào sẽ bị chết. Nếu dịch thể tế bào não tới 6.9 pH, chúng ta bị hôn mê. Nếu chúng ta duy trì điều kiện axit nhẹ nhưng không đủ độ axit để giết tế bào thì dịch thể axit này sẽ xúc tác sự phát triển của tế bào ác tính hay sản sinh các tế bào ác tính. Nói cách khác, dịch thể axit nội bào sẽ là điều kiện để tế bào ung thư hình thành và phát triển.

Vậy đâu là nguyên nhân để xác định tình trạng các chất dịch trong cơ thể có tính axit? Tất cả các thực phẩm có thể phân chia thành 2 nhóm: nhóm axit và nhóm kiềm. Ăn quá nhiều thực phẩm tạo axit sẽ là nguyên nhân làm axit hóa dịch thể.

Giữa 2 loại này, đậu đỗ và ngũ cốc là thực phẩm axit nhẹ. Thực phẩm động vật và đường là thực phẩm axit nặng. Do đó, ăn chay Thực dưỡng phòng chống được ung thư. (Tìm đọc "Axit và kiềm", NXB Văn hoá Dân tộc, 2004 - ND)

Thực phẩm tạo axit:

Theo thứ tự từ âm đến dương, từ trên xuống dưới cũng như đối với từng loại:

Phần lớn các chất hóa học, thuốc ngủ, ma túy, đường, kẹo, nước ngọt, dấm, sacarin, rượu vôtca, một số rượu khác, rượu uytky, rượu sakê, bia.

Dầu ngô, dầu ô liu, dầu vừng, bơ mè, bơ vừng. Đào lộn hột, lạc, hạnh nhân, hạt dẻ.

Tương đậu nành, đậu xanh, đậu phụ, đậu trắng, đậu ngựa, đậu bầu dục, đậu đen, đậu nhỏ, đậu đỏ.

Mì ống, spaghetti.

Bắp ngô, yến mạch, lúa mạch, lúa mạch đen, lúa mì, lúa gạo, kiều mạch.

Tôm cua, sò hến, lươn, cá chép, cá thịt trắng, pho mát, chim, thịt đỏ, cá ngừ, cá hồi, trứng.

Thực phẩm tạo kiềm:

Theo thứ tự từ âm đến dương, từ trên xuống dưới cũng như đối với từng loại:

Rượu tự nhiên, sakê tự nhiên, côla, cacao, nước hoa quả, cà phê, trà (xoăn), nước khoáng, nước soda, nước giếng.

Mật ong, mù tạc, gừng, hạt tiêu, bột cà-ri, quế.

Hoa quả nhiệt đới, quả chà là, quả sung, quả vả, quả cam, quả nho, nho khô, chuối, táo, quả anh đào, quả dâu tây.

Khoai tây, cà, cà chua, shiitake (nấm Đông Cô), khoai sọ, dưa chuột, khoai lang, nấm, rau bina, măng tây, bí đỏ, súp lơ (bông cải), cần tây, bắp cải, bí, bí ngô, hành, cải, củ cải (daikon), nori, hijiki, cà rốt.

Hạt bí, hạt bí ngô, hạt hướng dương, hạt vừng.

Wakame, kombu (phổ tai), hạt kê, củ sen, củ burdock (ngưu bàng), rễ bồ công anh, jinerjo.

Trà bancha, trà sắn dây (cát căn), trà gạo lứt, trà bồ công anh, trà Mu, trà gừng.

Muối vừng, nước cốt đậu nành, mi-sô, mơ muối, muối.

Theo triết lý phương Đông, mọi thứ đều có thể chia ra thành 2 loại: âm và dương. Âm là sự bành trướng (đi lên, lạnh, trọng lượng nhẹ, về phía tím

hay lạnh của quang phổ), trong khi dương thì đối lập lại (đi xuống, nóng, về phía đỏ và ấm của quang phổ...). Thực phẩm axit thì trội âm, như chất béo, dầu, đường là nguyên nhân của ung thư ở phần trên của cơ thể, bởi vì âm đi lên. Ngược lại, thực phẩm axit trội dương hơn như sản phẩm động vật sẽ sinh ra ung thư ở phần dưới của cơ thể, bởi vì dương có xu hướng đi xuống. Thực phẩm giữa hai loại này là đậu đỗ và ngũ cốc (gạo trắng, bột mỳ trắng, tôm, cừ, sò, hến...) sinh ra ung thư ở phần giữa cơ thể.

Mặc dù đậu đỗ và ngũ cốc loại là thực phẩm chứa axit, nhưng chúng lại cần thiết trong việc ăn uống để giữ gìn sức khỏe. Chúng là nguồn gốc của hydrat-cacbon, protein, chất béo, chất khoáng, các vitamin và enzym. Ở Trung Quốc và Nhật Bản, người ta xem chúng là nguồn thực phẩm chính từ hàng ngàn năm nay. Dù sao, lúa gạo và đậu đỗ là loại thực phẩm tạo axit, do đó ta cũng cần cả thực phẩm tạo kiềm để đạt được sức khỏe quân bình.

Để kiềm hóa máu và dịch thể, một người cần phải ăn thực phẩm kiềm tính. Quan trọng là phải lựa chọn được thực phẩm kiềm tính âm cho người thặng dương hay cho bệnh nhân ung thư thuộc loại dương (như ung thư ruột). Mật đỏ là kết quả của ăn uống thặng dương với quá nhiều thực phẩm động vật và natri (có khi lại do rượu). Những người này sẽ cần cân bằng với rau quả âm. Người nhợt nhạt, xanh xám (hay ung thư thuộc âm tính) cần thực phẩm

dương giàu kali như cà rốt, củ ngưu bàng, củ sen, mi-sô, trà nhân sâm, trà mu.

Hoa quả là thực phẩm giàu kali. Tuy nhiên, dư thừa đường hoa quả (fructo) sẽ trở thành chất béo, nguyên nhân của tắc động mạch. Do đó, hoa quả không nên dùng nhiều. Mật ong và xirô giàu kali. Chúng giàu disaccharide như đường tinh chế, nên không nên dùng nhiều, đặc biệt với bệnh nhân ung thư. Cà phê là loại kali nhưng rất âm. Bệnh nhân ung thư âm tính nên tránh dùng. Những thực phẩm âm làm tăng sự lan rộng của ung thư di căn.

IV

Tháng Tư năm 1981, tạp chí Khoa học có đăng bài "Tại sao các tế bào ung thư chạy tán loạn?" của tác giả Ben Patrusky. Bài viết này đã đặt ra các vấn đề mà hầu hết mọi người ngày nay đều quan tâm. Mỗi một nhà ung thư học cũng đang đi tìm câu trả lời để cứu chữa cho hàng triệu bệnh nhân hoặc để có được danh tiếng cho đời. Theo tôi, vấn đề thật đơn giản nhưng không được các nhà khoa học giải đáp vì họ đang đi tìm câu trả lời trong khi không thừa nhận thực tế đơn giản là tất cả các tế bào, dù lành tính hay ác tính, đều hấp thụ thực phẩm chúng ta ăn vào. Bí mật của căn bệnh ung thư nằm ở các thực phẩm này.

Do vậy tôi cố gắng trả lời các câu hỏi do tác giả đặt ra với hy vọng là các suy nghĩ của tôi sẽ thu hút được sự chú ý của các nhà khoa học để điều tra các thực phẩm mà tế bào hấp thụ.

Tại sao tế bào không phát triển một cách vô hạn?

Tế bào trong cơ thể chúng ta bao gồm chất đạm, axit amin, đường, mỡ, khoáng chất, enzym, vitamin... Một số chất hoạt động bành trướng (âm) và một số chất lại hoạt động co cụm (dương). Nếu các nhân tố có tính bành trướng chiếm ưu thế, tế bào sẽ phát triển lớn hơn. Ngược lại các nhân tố có tính co cụm chiếm ưu thế, tế bào sẽ thu nhỏ lại. Cần lưu ý là tế bào lớn lên hoặc nhỏ lại phụ thuộc vào tỷ lệ giữa các chất có tính bành trướng (K, P, S, Cl, O và N) và các chất có tính co cụm (Na, Mg và H).

Tuy nhiên, tế bào không phát triển một cách vô hạn vì phụ thuộc vào thực phẩm cung cấp. Chất dinh dưỡng đi vào tế bào bằng cách thẩm thấu qua màng của nó. Muốn cung cấp đủ chất dinh dưỡng thì bề mặt của màng phải đủ lớn để các chất đó thẩm thấu và đủ để duy trì hoạt động của mỗi tế bào. Nếu r là bán kính của một tế bào, với giả thiết tế bào đó là hình cầu, A là diện tích bề mặt của tế bào, và V là thể tích tế bào thì ta có mối quan hệ sau giữa r , A và V :

$$r^2 \pi r^3 A = 4 \pi V = 4/3$$

Các dạng thức này cho thấy bán kính của tế bào liên quan tới thể tích của nó theo hàm mũ 3 (lập phương) và liên quan tới diện tích bề mặt thì theo hàm mũ 2 (bình phương). Nói cách khác, khi bán kính tăng lên thì thể tích phát triển nhanh hơn diện tích bề mặt. Khi tế bào đạt tới kích thước nhất định (điểm cân bằng), thì các chất dinh dưỡng qua bề mặt không đủ nuôi sống tế bào và tế bào sẽ dừng phát triển. Đây là cơ chế kiểm soát tự động của tế bào lành tính.

Tại sao tế bào phân chia?

Khi diện tích bề mặt và thể tích tế bào đạt tới điểm cân bằng thì tế bào dừng phát triển. Tuy nhiên, nếu các nhân tố có tính bành trướng chiếm ưu thế so với các nhân tố có tính co cụm trong thực phẩm cung cấp thì tế bào sẽ hấp thụ chúng ngay cả sau khi dừng phát triển, lực bành trướng hoặc co cụm sẽ làm phân chia tế bào, tạo thành tế bào con. Khi tế bào phân chia, diện tích bề mặt lớn hơn so với thể tích, do vậy tế bào lại phát triển. Khi đạt tới điểm cân bằng, nếu nhân tố bành trướng tiếp tục chiếm ưu thế thì tế bào sẽ lại phân chia.

Tại sao tế bào ác tính lại phát triển lộn xộn?

Tế bào ác tính cần thức ăn để sống và phát triển. Tuy nhiên chất dinh dưỡng chúng hấp thụ khác với

tế bào bình thường. Tế bào ác tính duy trì đời sống bằng các chất thải của tế bào bình thường. Hơn nữa tế bào ác tính không cần ôxy. Đây chính là lý do vì sao các tế bào ung thư hầu như không bị diệt hết (tham khảo bài viết "Các tế bào không thể chết" đăng trên tạp chí Khoa học, tháng Tư 1981). Kích thước của tế bào ác tính cũng bị giới hạn bởi tỷ lệ giữa diện tích bề mặt A và thể tích V. Nhưng nếu tế bào ác tính nhận được các chất dinh dưỡng có tính axit (bành trướng), thì chúng sẽ phát triển và phân chia nhanh hơn tế bào bình thường.

Nguyên nhân gì làm cho tế bào bình thường chuyển thành tế bào ác tính?

Tôi tán thành ý kiến của bác sĩ Glasser cho rằng chất sinh ung thư là chất khai mào của bệnh ung thư. Tuy nhiên bệnh ung thư không hoành hành ngay khi các chất sinh ung thư hoạt động. Phải có một chất thúc đẩy làm phát triển tế bào ung thư. Có hai luận thuyết về việc hình thành bệnh ung thư, chất khởi dẫn và chất thúc đẩy, giải thích cơ chế gây bệnh ung thư khá rõ ràng.

Theo tôi, môi trường axit của dịch bào là chất thúc đẩy mạnh nhất. Nguyên nhân tạo ra môi trường axit là do hô hấp kém và tiêu thụ quá nhiều thức ăn tạo axit so với thức ăn tạo kiềm.

TẠI SAO PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG KHUYÊN NÊN DỪNG CỐC LOẠI?

Khi tôi đi thuyết giảng về lối ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng cho giáo viên, y tá, bác sĩ, sinh viên tại Đại học California (phân khoa dinh dưỡng của đại học Berkeley) thì có một câu hỏi được nêu lên: tại sao phương pháp Thực Dưỡng khuyến nghị nên dùng cốc loại nhiều như vậy? (Thật ra lúc ấy có hai câu hỏi, câu hỏi kia là làm sao cách ăn uống Thực Dưỡng có thể cung cấp đầy đủ B12?).

Tôi trả lời rằng: xét toán theo hình thể, 32 cái răng của ta gồm có 20 cái dùng cho hạt, 8 cái cho rau quả và 4 cái còn lại dùng cho thịt. Do đó ta nên thuận theo thiên nhiên mà dùng các loại thực phẩm theo tỷ lệ vừa kể. Còn một lý do nữa dựa trên quan điểm kinh tế và xã hội. Nói rõ hơn, ngũ cốc rẻ tiền nhất và dồi dào calo nhất, chỉ có ngũ cốc mới chống nổi nạn đói kém... Tuy nhiên lúc ấy tôi không có đủ lập luận vững chắc để dẫn chứng giá trị dinh dưỡng và trị liệu hữu hiệu của cốc loại. Không những tôi không đủ khả năng, mà theo tôi biết được, chưa có vị trưởng thượng nào của phương pháp Thực Dưỡng giải thích tại sao chúng ta cần ăn tỉ lệ ngũ cốc như vậy: 50-60% cho mỗi bữa ăn. Ngay cả Ohsawa cũng không nói về điều này.

Thế rồi niềm vui bất chợt đến với tôi, khi cuốn "Các mục tiêu ẩm thực Mỹ" do ủy ban Thượng viện chuyên về dinh dưỡng xuất bản năm 1977, đã cho biết mục tiêu thứ nhất như sau: gia tăng tiêu dùng cacbonhydrat để tiếp thu 55-60% năng lượng. Bản tường trình dẫn giải: trước nhất bữa ăn có năng lượng cacbonhydrat phức hợp cao có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim. "Hầu hết các dân tộc hấp thụ 65%-85% năng lượng dưới hình thức cacbonhydrat dc, cốc loại lứt và củ đem lại, đều ít bị tai biến tim mạch" (*Kiến thức dinh dưỡng ngày nay* của bác sĩ William E. và Sonja J. Connor xuất bản năm 1976). Sách viết tiếp: "Trong bài tường trình, anh em bác sĩ Connor kết luận là các bữa ăn dồi dào cacbonhydrat đều thích ứng cho cả người khoẻ lẫn người dư mỡ trong máu, miễn là cacbonhydrat phải hầu như xuất phát từ cốc loại và rau củ."

Việc sử dụng số lượng cao cacbonhydrat phức hợp (ngũ cốc lứt) của người thượng cổ có căn bản lịch sử hẳn hoi, tiết kiệm được chi tiêu và tỏ ra ít gây bệnh, đặc biệt là bệnh có mỡ ở tim mạch. Anh em bác sĩ Connor cũng báo cáo rằng cacbonhydrat phức hợp là cần thiết trong việc trị bệnh tiểu đường vì nó làm giảm nguy cơ bị bệnh xơ cứng động mạch và dư mỡ trong máu, là hai chứng liên quan đến bệnh tiểu đường. Nhờ cacbonhydrat phức hợp mà mức cholestrol và chất béo trong cơ thể được hạ thấp. Theo dõi vài bệnh nhân tiểu đường họ nhận

thấy lối ăn uống dồi dào cacbon hydrát cũng đưa đến kết quả tốt, tức là khả năng dung nạp đường glucô được cải thiện. Có người thì mức insulin được quân bình. Một lý do nữa khiến ta phải tăng lượng cacbon hydrát trong các bữa ăn là để thêm chất xơ. Bác sĩ Denis P. Burkitt, người biện hộ cho việc tận dụng chất xơ trong các bữa ăn đã quy định rằng: thêm món ăn có chất xơ, chất xơ thiên nhiên của chính món ấy thay vì chất xơ trộn thêm vào các sản phẩm tinh chế (chà xát) như bánh mì trắng chẳng hạn, sẽ làm giảm đi rõ rệt số bệnh ung thư và các bệnh khác, đặc biệt là bệnh về đường ruột.

Sau cùng, gia tăng dùng cacbon hydrát phức hợp có thể dễ dàng giúp cho cơ thể không tăng trọng lượng. Giáo sư Olaf Mickelson tại Đại học ở tiểu bang Michigan báo cáo trong General Foods World, tháng 7-1985: "Ngược lại với nhiều người nghĩ: dùng nhiều bánh mì là cách ăn làm tăng cân thì công trình nghiên cứu mới đây ở Viện của chúng tôi cho thấy rằng, các thanh niên trẻ và hơi nặng cân đã làm sụt cân bằng phương cách không đau đớn và không phải gắng sức nếu họ dùng 12 lát bánh mì hàng ngày. Kết quả là họ no trước khi họ tiếp thu hết liều lượng calo tiêu chuẩn thông thường. Các đối tượng này trước kia bị nhồi sọ là phải hạn chế ăn bánh mì. Chỉ trong 8 tuần lễ, trung bình mỗi đối tượng mất được 12,7 cân Anh (khoảng gần 6kg -ND)Thượng viện Mỹ đề nghị nên dùng nhiều

cacbon hydrát vì họ theo dõi các thống kê chứ không lý giải theo khoa học. Cuốn sách bán chạy nhất "Hãy sống lâu hơn" của Nathan Pritikins giải thích rất rõ ràng. Để nuôi sống cơ thể, mỗi ngày ta cần dùng một số lượng calo từ protein, chất béo và cacbon hydrát. Ta không tùy thuộc quá nhiều vào protein (thịt cá, trứng, sữa...) vì nó thải ra chất độc khi thức ăn nằm quá lâu trong ruột. Chất kế tiếp phải được loại trừ ngay là cacbon hydrát (chất bột tinh chế) vì nó chứa đường đơn thuần nên gây hậu quả độc hại nếu ăn nhiều (tìm đọc phần Đường trắng - chất độc trắng, trong Khoa học ăn chay, NXB Khoa học Kỹ Thuật, Hà Nội, 1993 - ND). Cũng vì lý do này mà các chuyên viên nghiên cứu dinh dưỡng đã yêu cầu dùng chất đường từ việc ăn ngũ cốc lứt gọi là đường kép hay còn gọi là carbonhydrat phức hợp vì nó ngấm vào máu từ từ mà không gây đột biến và không gây hại lá lách như khi ta ăn ngũ cốc xát trắng, chất đường đơn trong ngũ cốc xát trắng ngấm vào máu nhanh gây hại lá lách. Vì lý do này ta giải thích dễ dàng lý do vì sao có nhiều người ăn chay theo lối phi Thực Dưỡng vẫn bị các bệnh như đái đường, nhức mỏi... Còn chất béo ta nên tìm từ ngũ cốc lứt như món muối vừng, bơ vừng... và ngay trong hạt gạo lứt cũng có chất dầu cám nằm ở lớp vỏ cám..

Thế rồi học thuyết của Ancel Keys xuất hiện: qua 15 nghiên cứu các trường hợp của 281 thương gia, rằng mức cholesterol và huyết áp cao là nguyên nhân

của tử vong vì bệnh tật. Nghiên cứu của A. Keys về sau được mở rộng hơn, với 12.000 người thuộc 7 quốc gia. Một lần nữa, bác sĩ Keys lại nhận xét rằng, các chất béo trong máu có liên quan đến nhiều trường hợp bệnh tim cũng như mức cholesterol.

Sau đó các khoa học gia nghiên cứu mấy sắc dân sơ khai như là dân Bantus, dân Tân Ghinê và dân Ecuador. Kết quả luôn như sau: mức chất béo và cholesterol trong cơ thể thấp có nghĩa là nguy cơ bệnh tim cũng thấp.

Hơn nữa, để xác minh rằng thực trạng này không phải do sức đề kháng thiên nhiên của các giống dân ấy, bác sĩ Keys tìm hiểu cư dân Nhật Bản ở 3 nơi khác nhau, cũng như trong cuốn "**Hãy sống lâu hơn**" có viết: "Ở Nhật, dân chúng ít bị bệnh tim. Trái lại rất nhiều người Nhật ở Hawaii bị bệnh tim. Trong khi nhóm ở Los Angeles thì rõ ràng có tỷ lệ bệnh nhân tim mạch ngang hàng với tỷ lệ bệnh nhân về tim mạch của Mỹ. Nhờ nghiên cứu này mà màn bí mật về sức đề kháng của dân Nhật được bật mí. Và chính món ăn là nguyên nhân bệnh tim.

Suốt 20 năm (50-70), nhiều phòng thí nghiệm được chỉ thị tìm cho ra manh mối về bệnh tim của súc vật. Đến năm 1959, một số khỉ được nuôi với các thức ăn gần giống như của người Mỹ dùng hàng ngày - khoảng 42% là chất béo và khoảng 30gr cholesterol. Kết luận cho thấy là các con khỉ này đều bị

chứng rối loạn tim. Từ đây, việc thử nghiệm được thực hiện nhiều lần với các loại thú khác; nhiều chất béo, nhiều cholesterol gây ra bệnh tim. Có một thời người ta nghĩ rằng chất béo không no có ích lợi cho sức khỏe của tim, nhưng các cuộc thí nghiệm cho thấy các chất ấy không tốt hơn các chất béo no (Friedman, Metal, JAMA 193: 882, 1965; Bierenbaum, Metal. Circulation 42: 943, 1970).

Thế thì việc nghiên cứu về bệnh tim đã loại bỏ các thức ăn quá béo, chỉ còn phương cách duy nhất đem năng lượng cho cơ thể là ăn nhiều cacbonhydrát. Tuy nhiên thức ăn dồi dào cacbonhydrát đã từng bị cấm đối với bệnh tiểu đường do tin tưởng rằng chất này gây tình trạng hôn mê cho bệnh nhân, mà thực ra triệu chứng này chỉ xảy ra khi họ lạm dụng đường. Mĩa mai thay bữa ăn nhiều cacbonhydrát được khuyến cáo áp dụng không chỉ cho bệnh tim mà còn cả bệnh tiểu đường. I.M. Rabinowitch vào năm 1935, Wolff và Priess năm 1956 và W.E. Connor năm 1963 đã nghiên cứu cách trị liệu tiểu đường bằng thực phẩm ít béo. Họ nhận thấy rằng bệnh trạng được cải thiện hơn hẳn với các lối ăn khác dành cho bệnh nhân tiểu đường.

Trên thực tế, điều quan trọng mà các khoa học gia ấy đã hiểu được là có một sự khác biệt rõ rệt giữa cacbonhydrát phức hợp (ngũ cốc lứt) và cacbonhydrát đơn chất (ngũ cốc xát trắng). Cacbonhydrát đơn chất trong bữa ăn biến thành chất béo, tăng

chất béo trong máu và gây ra bệnh tiểu đường. Trái lại cacbonhydrat phức hợp có tác dụng ngược lại. Theo Pritikin, cacbonhydrat đơn chất tăng lượng béo và cholesterol, vậy thì cái gì không tốt lành cho tiểu đường cũng không hay cho bệnh tim. Ông viết: kinh nghiệm về các bữa ăn ít béo và việc không có bệnh tiểu đường trong các bộ tộc tiền sử đưa đến sự phòng ngừa chứng bệnh ấy trong nhiều trường hợp bằng cách ăn ít chất béo và nhiều cacbonhydrat. Dĩ nhiên, cacbonhydrat này không có nghĩa là cacbonhydrat đơn chất như đường, mật ong, mật mía...

Theo quan điểm Thực Dưỡng, thực phẩm là nền tảng của đời sống và đời sống là biểu tượng của thức ăn. Do đó thuyết tiến hóa có thể được luận giải trên quan điểm Thực Dưỡng.

Khoảng 4 tỷ năm trước đây, trái đất bị nước bao phủ (chất vô cơ), rồi một thành phần được biến thành (khoảng 3,5 tỷ năm trước) cacbonhydrat, chất béo hay protein (chất hữu cơ). Từ 3 tỷ năm, vi khuẩn xuất hiện trong nước; có thể sấm sét là nguyên nhân gây ra biến chuyển từ chất hữu cơ thành vi khuẩn. Những vi khuẩn này là các sinh vật đầu tiên trên mặt đất (đời sống thảo mộc).

Từ những loại thảo mộc đơn sơ này, loài phiêu sinh vật (planton) phát sinh ra. Một số phiêu sinh vật này năng động (dương) hơn, vì thời tiết lạnh hơn (âm). Trong khí hậu lạnh loài thảo mộc có âm tính

phải chết và loài có dương tính tồn tại (âm dương hút nhau). Do đó sinh thể nào được nuôi dưỡng bằng phiêu sinh vật (những sinh vật trôi nổi ở biển, sông hồ) có nhiều dương tính đương nhiên trở nên dương thịnh. Khi các sinh vật thảo mộc trở nên dương thì biến dạng thành động vật. Sự kiện này xảy ra 1,5 tỷ năm. Khoảng 1 tỷ năm về trước, bọt biển xuất hiện. Đời sống thú vật và các loài sò ốc xuất hiện 500 triệu năm về trước và cách đây 400 triệu năm các loài cá phát sinh. Khi lục địa xuất hiện cách đây 300 triệu năm, cây cối bắt đầu mọc. Xuất hiện các loài lưỡng cư, sống được trên đất và dưới nước. Chừng 250 triệu năm về trước có các loài dương xỉ và rêu; loài bò sát phát sinh rồi đến côn trùng, cách nay khoảng 200 triệu năm; khí hậu ấm áp đã khiến khủng long và dương xỉ xuất hiện.

Rồi khí hậu trở lại lạnh lẽo, dương xỉ chết dần mòn và được thay thế bởi loại thực vật hạt trần. Cách đây 150 triệu năm, các loài thú sống nhờ mấy thứ cây ấy như chim và động vật có vú xuất hiện. Cách đây 100 triệu năm, thực vật, ngũ cốc xuất hiện tạo thành thức ăn dương cho động vật có vú. Động vật có vú có dương tính thịnh hơn ăn thịt động vật khác. Vậy có thú ăn thịt xuất hiện. Một vài loại thú khác sống trên cây, tạo nên nguồn cội loại dã nhân. Cách nay 75 triệu năm, vì cây cối thưa mỏng đi nên các loài dã nhân phải rời cây cối, từ đó loài khỉ không đuôi và khỉ có đuôi xuất hiện (dù thực phẩm của chúng vẫn ở

trên cây nhưng chúng có khả năng sống cả dưới đất hay trên cây) cách đây 50 triệu năm.

Cỏ bắt đầu mọc từ khoảng 25 triệu năm nay. Loài khỉ không đuôi tìm được cốc loại để ăn. Chúng khởi sự đứng trên 2 chân cách đây 10 triệu năm. Theo tôi, nhờ ăn hạt mà loài khỉ đứng lên được và phát triển bộ óc. Nhờ đứng được, 2 tay mới rảnh rang để sử dụng vào việc thủ công. Đây là nguồn cội của người tiền sử (homo-sapiens). Họ tìm ra lửa cách đây một triệu năm. Đây là giống người khôn ngoan đầu tiên.

Phải qua hàng trăm ngàn năm, người tiền sử mới khai triển nghề nông. Quyển bách khoa Britanica nói rằng: Xuyên suốt hàng trăm ngàn năm qua thời kỳ đồ đá, giống người tiền sử sống bằng nguồn lợi thiên nhiên, sử dụng cả thực vật lẫn động vật. Loài người khác biệt loài thú ở chỗ họ có thể lực yếu kém hơn nhưng lại có dụng cụ và vũ khí do trí óc phát triển tạo ra - theo ý tôi, đây là kết quả của sự ăn cốc loại. Cuốn Britanica viết tiếp: Vào giai đoạn cuối cùng của thời kỳ băng hà, băng tuyết tan đi, đưa đến một khí hậu khác biệt khoảng 10.000 năm trước công nguyên. Sự thay đổi môi sinh gây ra một thử thách khiến loài người phải tìm ra cách kiểm soát và khai thác môi trường ấy, nghĩa là phải trồng trọt và chăn nuôi súc vật. Tiến được bước này, con người không còn phải theo đuổi các loài thú di cư tùy mùa hay truy tìm cả chỗ cốc loại mọc, mà tự sản xuất lấy thực phẩm quanh vùng họ ở. Việc định cư tùy thuộc

vào sự cung và cầu của thực phẩm do nông nghiệp và chăn nuôi tiếp trợ. Từ các thôn ấp đầu tiên, người ta phát triển xây cất thị xã rồi sau tiến đến nền văn minh cao hơn: các xứ Babylon, Ai Cập, Hy Lạp và La Mã đều phát triển từ việc canh tác lúa mạch, lúa mì và hạt kê. Nền văn hóa cổ xưa của Ấn Độ, Trung Hoa và Nhật Bản xuất phát từ nông nghiệp trồng lúa gạo. Các giống dân cổ xưa của nền văn minh Inca, Maya và Aztec ở Tân Thế Giới đều dùng lúa mì, ngô, trước khi Christoph Columbus tìm ra châu Mỹ. Do đó có vài nền văn minh sáng tạo ra các chuyện thần thoại tôn sùng cốc loại như thần linh.

Có xã hội làm ra bộ luật về thực phẩm căn cứ trên cốc loại. Đạo Mormon dạy rằng tất cả cốc loại được chỉ định nuôi người và thú vật, chăm lo sự sống chẳng những của người mà còn của loài thú ở ngoài đồng, trên trời và của tất cả thú hoang hoặc chạy bằng chân hoặc loài bò sát (chương 25, cuốn **Một kỳ công và một kỳ quan**, Le Grand Richards, Công ty sách Deseret, 1969).

Theo cuốn sách nghi lễ "Gegu" viết vào năm 804 trước CN thì Hoàng đế của Nhật Bản, hiệu là Yuryaku dựng nên lăng tẩm Ise (năm 457 trước CN) để tôn thờ nữ thần Amaterasu, vị nữ thần cao nhất của Thần đạo Nhật Bản. Một đêm nọ, Hoàng đế nằm mơ thấy nữ thần nói với ông rằng: "Tôi rất lấy làm cảm kích việc ông ban tặng tôi, nhưng ông lại phạm lỗi lầm nghiêm trọng vì đã bỏ phế Toyoke No

Okami, thần của lúa gạo mà tôi mến mộ nhất. Xin ông hãy cho dời ngài đến đây ngay." Hoàng đế ngạc nhiên, bèn cho xây cất đền Toyoke No Okami liền ngay năm sau. Đền này được gọi là Gegu (đền dành cho du khách) và đền thờ Amaterasu được gọi là Naigu (đền dành cho bản quốc). Huyền sử Nhật Bản cũng có truyền rằng Amaterasu Ohmikami bảo người Nhật phải dùng gạo như thức ăn chủ yếu. Tuyên cáo của vị nữ thần này là một trong những giáo lệnh quan trọng nhất của xứ Phù Tang. Tuy nhiên, điều răn này bị mọi người bỏ quên, ngoại trừ vài người trong đó có Ohsawa.

Tóm lại, phương pháp Thực Dưỡng yêu cầu nên dùng cốc loại như thực phẩm chính (50-60% của thực phẩm dùng hàng ngày) vì các lý do sau đây:

1. Con người tiến hóa từ thể đơn bào đến con người khôn ngoan (homo sapiens) nhờ sự biến đổi thức ăn. Đến giai đoạn hiện nay, thực phẩm chính của con người là cốc loại vì tỷ lệ răng 5/8 dành cho cốc loại, 1/4 cho rau quả và chỉ có 1/8 dùng để ăn thịt.

2. Tỷ lệ Kali/Natri của cốc loại rất gần với tỷ lệ của tế bào thân thể (10K/1Na). Do đó cốc loại có phẩm chất lý tưởng để vun bồi và bảo trì cơ thể.

3. Cácbonhydrát chứa trong cốc loại lứt là cácbonhydrát phức hợp, nên biến thành đường glucô rất chậm. Do đó ăn cốc loại không gây rối loạn chức năng biến dưỡng đường.

4. Bữa ăn quá nhiều protein (vượt quá 16% calo cần dùng cho cơ thể) gây ảnh hưởng tiêu cực cho công năng khoáng chất - chủ yếu là mất canxi - và do đó làm chua máu và thể dịch. Vì vậy protein không thể có vai trò dinh dưỡng chính yếu được. Theo kết quả nghiên cứu mới đây, các chất béo dù no hay không no cũng gây ra bệnh xơ cứng động mạch, từ đó dẫn đến bệnh tim mạch, tiểu đường. Dù chất béo có cho ta năng lượng nhiều nhất, nhưng nó không thể là món ăn chủ yếu được.

5. Trên quan điểm dinh dưỡng, cốc loại lứt, các loại rau quả có một hạt hầu hết đều chứa cácbonhydrát, chút ít chất béo (lipit), protein, khoáng chất và các vitamin. Nhiều nhà dinh dưỡng học khuyên ta nên dùng cácbonhydrát phức hợp vì nó là món ăn cần thiết nhất cho loài người.

6. Trên quan điểm kinh tế, cốc loại là nguồn dinh dưỡng và có lượng calo kinh tế nhất. Cốc loại có dạng đặc cứng và khô ráo nên dễ bảo quản khỏi hư thối.

7. Cốc loại được trồng khắp mọi nơi trên thế giới, chỉ có cốc loại mới đủ nuôi sống hết loài người. Nên dùng luôn lớp vỏ cám (lứt).

Cốc loại cho cơ thể một liều lượng calo nhiều nhất so với các loại thức ăn khác, tính trên diện tích đất. Độ chừng 20-30 người có thể sống trên một mẫu đất nếu họ dùng cốc loại lứt. Ngược lại một con bò cần 10-15 mẫu đất trong một năm để ăn cỏ và

chỉ cho có 300-400 pound thịt (khoảng 150-200 kg). Nếu mỗi người dùng ít nhất 250 pound thịt mỗi năm thì rõ ràng dùng thịt như món ăn chính là vấn đề nan giải vì không đủ đất để nuôi sống cả một thế giới gồm toàn loài ăn thịt! Hậu quả phải đến là xung đột. Quá khứ đã chứng minh rằng chiến tranh là để chiếm đất và tương lai của chúng ta cũng không sáng sủa gì. Chiến tranh không tránh khỏi trên hành tinh này vì thiếu ăn, trừ khi ta dùng cốc loại như thức ăn chính (khoảng 50% thực phẩm ta dùng phải là cốc loại và rau quả).

Từ ngữ Trung Hoa 和 “wa” (hòa) có nghĩa là “hòa bình” hay hòa hợp. Đó là sự phối hợp của hai từ “禾” (hòa, cây sinh ra cốc loại) và “口” (khẩu, - miệng). Vậy từ này gợi ý: ăn cốc loại thì có sự hòa hợp trong cơ thể, có sự hòa bình trên thế giới

Hiện nay (1982), có nhiều phong trào đòi hòa bình. Tuy nhiên những ai không sống bằng cốc loại lút mà lại ủng hộ phong trào này thì rõ ràng chỉ vì tình cảm thiên lệch mà hành động.

8. Cốc loại đặc biệt là lúa mì, lúa gạo, bắp ngô... từng là thức ăn căn bản trải qua bao thế kỷ. Giá trị dinh dưỡng và hương vị của nó đã được hàng triệu người thử nghiệm và được xác nhận là tuyệt hảo.

9. Theo triết học phương Đông, dương tùy thuộc âm và dương thu hút âm. Do đó loài thú có dương tính (kể cả con người) phải sống nhờ loài thảo mộc

(âm) mà trong loài này cốc loại lại có đặc tính duy nhất: đặc cứng, khô, dồi dào natri. Cốc loại là món ăn tốt nhất trong vương quốc rau quả, giúp cho con người được tráng kiện (dương).

Đây là lý do vững vàng nhất, khuyên con người dùng cốc loại.

10. Sau cùng, do kinh nghiệm của nhiều người, cốc loại dùng như món ăn chính yếu đã thoả mãn được dạ dày loài người và vị giác của con người. Cốc loại chắc chắn cải thiện được sức khỏe, không biệt lệ, nếu không bị chà xát mất vỏ cám, được nấu kỹ và ăn điều độ. Theo đông y, ngũ cốc sinh tinh. Tinh là thành phần quý nhất trong thể vật lý của con người. Theo quan niệm cổ, con người có 3 thứ quý nhất: Tinh - Khí - Thần.

Vì các lý do này, chúng tôi xin đề nghị hãy dùng cốc loại như thức ăn chính yếu.

NGUYÊN NHÂN CỦA BỆNH TẬT

Y học hiện đại và con người ngày nay không hiểu rõ căn nguyên bệnh tật. Khi tôi tới thăm Nhật Bản với 16 người bạn Mỹ vào tháng 5 năm 1983, tôi có gặp bác sĩ nổi tiếng Akizuki ở bệnh viện St Francis tại Nagasaki, ông đã cứu sống các đồng nghiệp và bệnh nhân khỏi phóng xạ sau vụ bom nguyên tử thế chiến thứ II bằng cách ăn uống đúng phép Thực Dưỡng. Chúng tôi được mời tới dự buổi thuyết trình.

Ông nói: “Tây y đã phạm lỗi lầm vì lẫn lộn nhân và quả của bệnh lý. Cái mà Tây y cho là nguyên nhân thì hóa ra là hậu quả. Đó chỉ là triệu chứng. Vì thế trị liệu là ngăn chặn triệu chứng mà không xử lý gốc rễ nguyên nhân căn bệnh nên chỉ làm cho bệnh thêm trầm trọng. Điều này chứng tỏ sự sai sót của y học”. Tôi chưa từng nghe một bác sĩ nào đưa ra lời bình phẩm chính xác như vậy. Tôi đồng ý với ông ta: đó là triệu chứng, đó là kết quả của nguyên nhân.

Tây y nghĩ rằng sự đau đớn là nguyên nhân của bệnh nên tìm mọi cách xoá bỏ nó cứ không truy tìm cái gốc thực sự của cơn đau. Ví dụ như họ thấy chỗ sưng gây nhức nhối, họ bèn tìm cách cho giảm sưng mà không nhìn sâu về quá trình gây sưng phù. Vì sưng nhức không phải là căn nguyên bệnh, nên loại trừ nhức nhối không chữa được bệnh mà chỉ làm cho ta cảm nghĩ như chữa được. Đây là cách trị liệu giả tạm, thật ra thì bệnh không lành hẳn mà sớm muộn gì bệnh cũng sẽ phát lại. Rồi bệnh nhân được cấp phát thuốc giảm đau, rồi lần nữa họ lại cho là bệnh đã lành khi cơn đau nhức qua đi. Mỗi lần tái phát là bệnh bám rễ sâu hơn.

Y khoa hiện đại giải phẫu vú bị ung thư, 4 hay 5 năm sau bệnh nhân đau trở lại. Thường thường họ cảm thấy như ung thư đi sâu vào cơ thể. Thường là đến tận hệ thống miễn dịch hay não bộ. Lần này bệnh di căn không thể giải phẫu được. Bác sĩ phải dùng tia phóng xạ hay hóa chất trị liệu. Bệnh nhân

có thể sống 4 hay 5 năm nữa. Sau đó bệnh lại hoành hành, lần này thì vô phương...

Vào tháng 10 năm 1982, 7 thanh niên Mỹ chết vì thuốc giảm đau Tylenol được bán ở các cửa hàng thuốc Tây y khắp nước Mỹ. Cảnh tang thương này làm chấn động toàn dân: mọi người lo âu và bất an. Từ đó đến nay (1983), 9 tháng trôi qua, tội phạm lẫn nguyên nhân vẫn chưa được phát giác.

Tại sao lại có vụ án Tylenol này? Theo thiên ý tôi thì tâm lý lệ thuộc vào thuốc men là nguyên nhân chính. Nếu bị nhức đầu, người bệnh tìm mua ngay một lọ thuốc ở nơi nào gần nhà nhất để trị ngay cho xong. Dân Mỹ tiêu xài 1 tỷ đô la cho các thuốc cảm ho và 1,2 tỷ đô la cho các chứng đau nhức vào năm 1979 và hàng năm cứ gia tăng...

Thói quen này được hình thành do ý nghĩ rằng đau đầu là căn nguyên của bệnh tật dù bệnh đó là bệnh gì đi nữa hay là do suy nghĩ chủ quan: “Có cái gì nó làm tôi đau là tôi phải chặn ngay nó lại bằng mọi cách”.

Thái độ này được y khoa tán thành. Theo ý kiến của họ, căn nguyên của hầu hết mọi bệnh tật, dù có nhiễm trùng hay không, là do các mầm bệnh nhiễm khuẩn, độc tố... Do đó khi thiên hạ bị bệnh hay đau nhức chỗ nào đó thì họ xem các mầm bệnh là kẻ xâm lược nên thẳng tay trừng trị.

Ngay cả bệnh lao cũng không phải do vi khuẩn hay độc tố gây nên, mà chính khi thân thể suy nhược

mới bị xâm nhập. Vì vậy, vẫn có một số người mang mầm bệnh trong thân thể mà bệnh không hoành hành nổi. Sao lại có người bị mầm độc gây bệnh, kẻ lại không bị? Sai biệt là do thể lực bẩm sinh, thức ăn, môi trường và thái độ xử thế của họ. Tất cả những nhân tố này định đoạt hiện tượng sinh lý.

Thể lực bẩm sinh được hình thành và nuôi dưỡng trong bào thai do chế độ ăn uống của mẹ, môi trường của mẹ đang sống và do các cảm xúc bị khơi động trong khi mang thai.

Một phụ nữ sống trong khí hậu lạnh (âm) có thể ăn nhiều thịt và các món dương lúc mang thai, cho nên đứa trẻ có thể lực tráng kiện và một tính khí lẩn át người khác. Các bà mẹ sống ở khí hậu ấm áp có thể hay dùng trái cây hay các thực phẩm âm khi mang thai nên đứa trẻ ra đời với hình hài mảnh mai hơn và có nhân cách trầm lặng, hướng nội hơn.

Thể chất, môi sinh và tâm hồn đều ảnh hưởng mạnh mẽ đến sức khỏe, hạnh phúc. Tuy nhiên, sức khỏe và hạnh phúc lại không bị 3 sự kiện trên hun đúc. Chính ta làm cho ta khỏe mạnh và hạnh phúc, dầu rằng ta ra đời với thể lực yếu kém, sống trong môi trường ô nhiễm và chịu nhiều căng thẳng tinh thần.

Đúng thế, nhiều vĩ nhân đã trưởng thành trong các điều kiện như vậy. Lòng dũng cảm được phát triển nhờ phải chiến thắng các ảnh hưởng tiêu cực trong cuộc sống.

Nói rõ hơn, những yếu tố quan trọng cấu tạo nên sức khỏe và hạnh phúc hay một cuộc sống an lạc là các bữa ăn thường nhật và tinh thần của ta cùng với việc hiểu rõ rằng bệnh tật chỉ là một dấu hiệu của một đời sống mất thăng bằng. Nếu ta muốn quân bình được điều kiện sinh sống, ta sẽ vượt qua các trở ngại để được sức khỏe và hạnh phúc.

Làm thế nào mà thực phẩm đem đến cho ta bệnh tật hay sức khỏe?

Theo bác sĩ K. Morishita thì các thức ăn đã tiêu hóa xong (chất hữu cơ) biến thành mạch sống đơn nhất, một tế bào máu đỏ, rồi chuyển lên một hình thái cao hơn, một tế bào cơ thể. Theo cuốn "**Sự thật ẩn sau bệnh ung thư**" (G. O. M. F, 1976), bác sĩ K. Chishima cũng nêu lên ý kiến như thế trong cuốn sách tiếng Nhật K. Chishima's work số 9. Tuy nhiên khoa sinh lý hiện đại không chấp nhận học thuyết ấy mà lại nói rằng thực phẩm cung cấp năng lượng, protein, lipid, sinh tố và khoáng chất cho tế bào nhưng không có liên hệ trực tiếp với việc hình thành máu. Y khoa hiện đại tin rằng máu được hình thành trong tủy xương.

Sau khi các bác sĩ Donn, Cunningham, Sabin, Zordan vào năm 1952 đã bỏ đói gà và bồ câu suốt 2 tháng thì kết luận được công bố: tủy làm ra tế bào máu.

Nhưng bác sĩ Morishita lập luận khác: khi nhịn ăn, các tế bào ở tủy, mô mỡ, mô thịt, gan... lại biến

thành tế bào máu. Do đó điều gì mà các nhà sinh lý học đã chứng kiến không phải là sản phẩm thông thường của máu vì mấy con thú ấy không được cho ăn trong suốt thời gian thử nghiệm. Trong điều kiện sinh lý bình thường, ruột tạo ra máu. Khi nhin ăn và trong trường hợp dạ dày đau hay ruột bị tiêu chảy thì ruột ngưng việc sản xuất máu, và tế bào cơ thể lại biến ngược trở lại thành tế bào máu.

Theo Chishima và Morishita, thực phẩm chẳng những biến thành tế bào máu, mà tế bào máu lại biến thành tế bào cơ thể hay tế bào mô. Bác sĩ Morishita cho rằng: y học thời nay phải biết tế bào máu là tế bào mô ; trong thực tế chúng liên quan với nhau và thực hiện trao đổi hai chiều. Khi sức khỏe đầy đủ thì tế bào máu đổi thành tế bào mô và lúc đau ốm thì tiến trình xảy ra ngược lại.

Phương pháp Thực Dưỡng đồng ý với ý này. Ohsawa đã nói rằng có 1/10 tế bào máu chết đi mỗi ngày, do đó phải mất 10 ngày thì máu mới đổi mới hoàn toàn (từ nhận định này, tiên sinh khuyên dùng 10 ngày cách ăn số 7); và tế bào mô với tuổi thọ là 7 năm, đang chết và được thay thế dần. Vậy thì nếu đổi cách ăn uống, ta có thể đổi phẩm chất của toàn bộ tế bào cơ thể trong vòng 7 năm.

Phương pháp Thực Dưỡng tin rằng, đồ ăn trước nhất đổi thành tế bào máu rồi thành tế bào thân xác. Nguyên do căn bản của bệnh tật là thể trạng

yếu kém của máu vì ăn các thực phẩm kém dinh dưỡng. Bệnh phát triển theo thứ tự nhất định, từ thực phẩm đến máu, rồi đến tế bào.

Các tầng của bệnh tật: Có 7 giai tầng mà theo đó bệnh tiến triển.

Thứ nhất: Bệnh do mệt mỏi vì ăn uống quá độ, nhất là ăn quá nhiều thực phẩm có đường và vì sống bừa bãi.

Thứ hai: Đến giai đoạn hai thì đau nhức, do lưu thông của máu suy yếu vì có một số mạch máu viti bị đứt hay nghẽn. Một trong những dấu hiệu dễ nhận thấy là tức ngực do các mạch máu viti ở tim bị chất béo làm nghẽn và máu không thể tiếp tế đầy đủ cho mô tim. Bất cứ lúc nào tế bào thiếu ôxy thì ta được đau nhức là điều báo hiệu.

Thứ ba: Bệnh nhiễm trùng. Đây là hậu quả của việc cơ thể bị quá âm hay dung dịch của cơ thể quá nhiều axit, do ta lạm dụng đường, mật ong, trái cây, gia vị, rượu, thuốc men, thực phẩm tinh lọc và thực phẩm chế biến. Bệnh mụn nước ở bộ phận sinh dục (Herpes) và AIDS thuộc giai đoạn này. Các tế bào cơ thể thường được bao bọc bằng chất lỏng liên tế bào mà chất này rất giống nước biển, luôn có kiềm tính và hơi mặn. Nếu chất này ngọt (âm) hay quá chua, tế bào sống trong “đại dương nội tạng” sẽ bị vi khuẩn phân hủy.

Thứ tư: Hệ thần kinh tự động bị suy nhược nên lượng hormon tiết ra và chức năng của các cơ quan bị ảnh hưởng. Ba giai đoạn đầu nếu trầm trọng sẽ đưa đến tình trạng này, mà cũng có thể do sai lệch của hình thể xương sống làm trở ngại sự kích thích thần kinh với các cơ quan. Nếu tiếp tục dùng đường, thực phẩm động vật và các chất béo làm các dung dịch trong cơ thể sẽ trở nên quá chua vì có quá nhiều axit, đồng thời làm trì trệ sinh hoạt thần kinh và làm ảnh hưởng đến lượng hormon tiết ra, thế rồi các cơ quan bị nhiễu loạn. Vậy thì tuyến giáp trạng, lá lách (tiết ra insulin) và thận hoặc nang thượng thận đã bị suy kém.

Thứ năm: Tế bào và các cơ quan bị ung thư. Thể dịch phải có đủ kiềm tính (trung bình là pH = 7,4), mức này được giữ vững do sinh hoạt điều hòa của các cơ quan, đặc biệt là thận - cơ quan sản sinh axit. Thận yếu thì thể dịch bị chua. Nếu nồng độ pH là 6,9 thì các tế bào chết. Tuy nhiên giữa pH 6,9 và 7,0 các tế bào, thay vì chết dần, bắt đầu thay đổi cấu trúc của gen để có thể tồn tại trong môi sinh axit hoặc là sinh sản ra các tế bào mới thích nghi được môi sinh này. Điều đó là sự bắt đầu của u ác hay tế bào ung thư.

Nguyên do đầu tiên của môi sinh axit này là các chất hóa học trong thực phẩm như hương liệu, các chất bảo quản thực phẩm, các chất nhuộm..., một số trong các chất này đã được xác nhận là tác nhân của

ung thư, dù được gọi là "an toàn" nhưng vẫn hết sức nguy hiểm nếu được kết hợp với các hóa chất "an toàn" khác. Bệnh nhân ung thư phải tránh dùng tất cả những thực phẩm hóa chất, kể cả các ngũ cốc lứt, rau củ có bón phân hoá học và phun thuốc trừ sâu, nghĩa là người bệnh phải chú ý tìm những thực phẩm thiên nhiên thuần khiết để dùng.

Kế tiếp, nhóm thức ăn tạo ra axit là chất béo (ăn quá nhiều chất béo là lao nhanh vào vực thẳm ung thư) vì khi chất béo biến thể trong quy trình trao đổi chất thì nó tạo ra axit. Hầu như tất cả các bệnh nhân ung thư đều ăn nhiều thịt và các món nhiều mỡ. Thức ăn thứ ba làm thể dịch bị axit hóa là đường và các món có đường. Đường tiêu huỷ tế bào máu, ôxi và vitamin, gây bệnh thiếu máu, tăng thán khí trong cơ thể (khí cacbôníc) do đó gây trạng thái thừa axit.

Trái cây không tạo ra axit nhưng bệnh nhân ung thư không nên dùng vì nó chứa nhiều đường hoa quả (fructose) làm cho máu bị âm hóa và hệ thống đề kháng bị suy nhược. Đường hoa quả nhanh chóng trở thành chất béo và làm nghẽn mạch máu.

Thứ sáu: Đây là giai tầng của bệnh tật thuộc về tâm lý. Kẻ nào hay phàn nàn trách móc được xếp vào hạng này (thần kinh suy nhược, dễ kích động, loạn trí...). Lý do: từ các nguyên nhân sinh lý kể trên hoặc cách giáo dục, nuôi dưỡng của gia đình.

Thứ bảy: Giai tầng 7 của bệnh tật thuộc về tâm linh. Bệnh đến giai đoạn này được biểu lộ qua sự vong ân bội nghĩa, thiếu niềm tin vào trật tự vũ trụ.

Xuất phát từ tầng 7, bệnh trạng được xoay ngược chiều xuống giai đoạn sinh lý.

Ôi, cuộc sống kỳ diệu xiết bao! Cả một phép lạ cho ta được sống trong xã hội ham tiền bạc này. Nếu không quý mến được đời sống thì bệnh trạng ta cực kỳ trầm trọng rồi đây.

Nhiều người đến Trung tâm nghiên cứu Thực Dưỡng của chúng tôi chỉ đi theo thực đơn quân bình để chặn đứng cơn đau đã hành hạ họ nhiều năm. Trong đó có vài người vẫn không cảm kích được giá trị cao quý của thực phẩm tốt lành nên khi cơn bệnh vừa tan biến là họ bắt đầu ăn uống thô bạo hơn trước. Tâm ý này là bệnh lý ở giai tầng 7. Nhiều người tự trị lành các bệnh gọi là bất trị nhờ ăn uống theo Thực Dưỡng. Nhưng chỉ có vài người thực sự rút ra được kinh nghiệm cho bản thân và rất ít người trong số ấy giúp kẻ khác hiểu được bài học họ đã thấu triệt. Còn mấy người kia sẽ bị bệnh trở lại, sớm hay muộn. Qua nhiều năm chỉ đạo Thực Dưỡng, tôi thấy rõ ràng, người nào cảm nhận được giá trị của mọi thực phẩm, có được lòng biết ơn sâu rộng thì người đó trị dứt bá bệnh, kể cả ung thư.

Tin mới nhất do ông Lương Trùng Hưng cung cấp:

Đại học và bệnh viện John Hopkins có khu chữa trị bằng thực phẩm (90% giống phương pháp Thực Dưỡng). John Hopkins nổi tiếng sau Harvard, thuộc tiểu bang Maryland Mỹ.

Sau ít năm kể với mọi người rằng hoá trị liệu đối với việc điều trị bệnh ung thư mới chỉ là việc thử nghiệm. Để tiêu diệt ung thư, John Hopkins bắt đầu nói với các bạn rằng còn có một cách khác nữa:

1. Trong cơ thể người, ai cũng có tế bào ung thư. Những tế bào ung thư này chỉ có thể được phát hiện chừng nào nếu được phóng đại lên gấp vài tỉ lần. Khi các bác sĩ nói với bệnh nhân rằng không còn tế bào ung thư trong cơ thể họ sau khi họ đã được điều trị thì có nghĩa là các xét nghiệm không có khả năng phát hiện các tế bào ung thư vì rằng các xét nghiệm đã không có khả năng phát hiện tế bào ung thư vì chúng không đạt được tới kích cỡ cần thiết.

2. Trong một đời người, tế bào ung thư xuất hiện khoảng từ 6 đến 10 lần trong cơ thể.

3. Khi hệ thống miễn dịch trong cơ thể đủ mạnh thì các tế bào ung thư sẽ bị tiêu diệt, sẽ không phát hiện được và không thể tạo thành khối u.

4. Người mắc ung thư, có biểu hiện họ bị thiếu hụt chất dinh dưỡng rất nhiều. Nguyên nhân là do các

yếu tố liên quan đến Gien, môi trường, thực phẩm và cách sinh hoạt.

5. Để khắc phục sự thiếu hụt dinh dưỡng quá lớn này, cần thay đổi cách ăn để tăng cường hệ thống miễn dịch.

6. Việc điều trị bằng hoá chất (hóa trị) gây tổn hại cho các tế bào ung thư đang phát triển, nhưng đồng thời cũng tiêu diệt các tế bào lành đang phát triển nằm trong tuỷ xương, trong dạ dày, ruột, v.v... và có thể gây tổn hại cho gan, thận, tim, phổi...

7. Xạ trị tiêu diệt ung thư, đồng thời cũng gây chướng sạm da, gây vết sẹo và phá hủy tế bào lành, các mô và các tổ chức trong cơ thể.

8. Bước đầu điều trị ung thư bằng hoá chất, bằng tia xạ thường làm kích thích khối u thu nhỏ bớt. Tuy vậy điều trị lâu dài theo cách này cũng không tiêu diệt được khối u.

9. Hoá trị và xạ trị gây độc tố cho cơ thể và làm yếu hệ thống miễn dịch do vậy bệnh nhân dễ mắc các bệnh lây nhiễm và biến chứng.

10. Hoá - xạ trị có thể gây đột biến cho các tế bào ung thư, tạo ra sức đề kháng khó bị tiêu diệt. Việc cắt bỏ khối u cũng có thể làm cho các tế bào ung thư phát tán trong cơ thể.

11. Phương pháp hiệu quả để chống ung thư là làm đổi các tế bào ung thư bằng cách không cung cấp nguồn thức ăn.

TẾ BÀO UNG THƯ ĐƯỢC NUÔI DƯỠNG BẰNG CÁC THỰC PHẨM SAU ĐÂY:

a. Đường là thứ nuôi dưỡng ung thư. Không dùng đường là cắt bỏ thức ăn quan trọng để nuôi tế bào ung thư.

Một số thứ dùng thay thế đường như: NutraSweet, Aspartame đều gây hại (hai thứ này có trong thành phần đường hoá học, rất độc hại). Thức ăn thiên nhiên như mật ong, mật Mamuka (mật ong có bổ sung chất bổ dưỡng có bán rất nhiều ở Newzealand và có bán ở Úc) hoặc mật mía là tốt hơn, cũng chỉ nên ăn ít thôi. Muối tinh có bổ sung hoá chất có màu trắng dùng không tốt bằng muối biển thiên nhiên.

b. Sữa giúp cơ thể sản sinh chất nhầy, nhất là trong ruột và dạ dày. Ung thư sống dựa vào chất nhầy. Không uống sữa mà thay bằng sữa đậu nành không đường thì tế bào ung thư sẽ bị đói. *(nhưng đồ nành hoàn toàn không dễ tiêu dù rang, nấu, hay hâm kỹ... mà nên làm thành tương mà ăn là tốt hơn)*

c. Tế bào ung thư phát triển mạnh trong môi trường a xít. Bữa ăn có thịt mang tính a xít, do vậy ăn cá là tốt nhất *(nên ăn cá con nguyên cả xương...)*. Ăn chút thịt gà tốt hơn là ăn thịt bò hoặc thịt lợn *(nhưng bò thì có bò điên, lợn thì có lợn long móng lở mồm, lợn tai xanh, gà lại có gà rù - đang có dịch cúm gà - thì làm sao?)*

Thịt có chứa kháng sinh động vật, hóc-môn tăng trưởng và ký sinh trùng; tất cả đều gây hại, nhất là đối với người mắc bệnh ung thư.

d. Bữa ăn với tỉ lệ thành phần 80% là rau tươi và nước hoa quả ép; gạo lứt, hạt, củ và chút quả tươi giúp cho cơ thể có môi trường kiềm. Khoảng 20% có thể là thực phẩm nấu chín (đậu quả). Nước ép rau tươi cho các loại enzym cơ thể dễ hấp thu và đến tận các tế bào chỉ trong vòng 15 phút - để nuôi dưỡng và giúp các tế bào lành phát triển. Để có được các enzym dùng để tạo các tế bào lành ta cần uống nước rau tươi (các loại rau kể các giá đậu xanh); ăn rau sống từ 2 đến 3 lần một ngày. Enzym bị phá huỷ ở nhiệt độ 40 độ C.

e. Tránh dùng cà phê, trà búp (trà mạn), sô-cô-la là những thứ có nhiều cafein. Dùng trà xanh (*trà Bancha*) rất tốt vì có khả năng chống ung thư. Về nước - tốt nhất là dùng nước tinh khiết hoặc nước lọc để tránh độc tố và kim loại nặng có trong ống nước. Tránh dùng nước chưng cất vì mang tính a xít.

12. Đạm từ thịt động vật khó tiêu hoá và đòi hỏi nhiều enzym tiêu hoá. Thịt không tiêu hoá được lưu giữ trong ruột bị phân huỷ (thối rữa), tạo thêm nhiều độc tố.

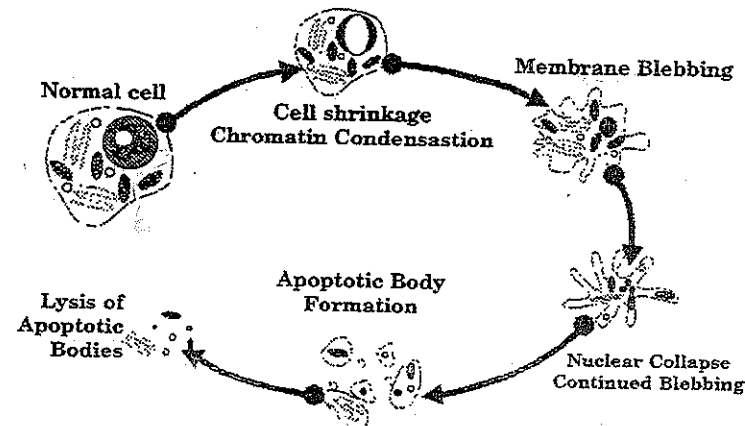
13. Thành tế bào ung thư có màng protein vững chắc. Nếu kiêng hoặc ăn ít thịt, nó sẽ tạo ra thêm nhiều enzym để công phá thành protein của tế bào ung thư và giúp cơ thể tiêu diệt được tế bào ung thư.

14. Một số thành phần bổ sung giúp việc hình thành hệ thống miễn dịch (IP6, Flor-ssence, Essiac, chất chống oxi hoá các vitamin, các chất khoáng, v.v...) để giúp cho cơ thể tiêu diệt tế bào ung thư.

Những thành tố khác như vitamin E, vốn được biết là gây ra sự lập trình cái chết của tế bào, (apoptosis, sự lập trình cái chết của tế bào, được biết là đóng vai trò trong nhiều tiến trình sinh lý học khác nhau như sự phát triển, sự duy trì trạng thái cân bằng nội mô và sự loại trừ các tế bào ung thư). Đây là phương pháp thông thường của cơ thể để loại bỏ các tế bào bị hư tổn, các tế bào không mong đợi, tế bào không cần thiết.

* *Apoptosis*, "sự lập trình cái chết của tế bào" là hồi đáp cho những tế bào chịu tổn thương đang ở

Apoptosis (Programmed Cell Death)



trong môi trường nguy hiểm, ví dụ bị tia tử ngoại chiếu, đang tiếp xúc với hoá chất nguy hiểm, bị lây nhiễm virus hay đang chịu tổn thương vật lý, là hãy tự huỷ. Sơ đồ của tiến trình apoptosis: nếu không có lệnh tự huỷ và tiếp tục ở trong môi trường không thuận lợi, sự tồn tại và sinh sôi của các tế bào bị tổn thương này sẽ là căn nguyên của ung thư, AIDS và nhiều bệnh khác, đó là ý nghĩa của sự lập trình cái chết của tế bào - (Kiều Hương thực hiện đoạn này).

15. Ung thư là căn bệnh liên quan đến tinh thần, cơ thể và tâm hồn. Một tâm hồn tích cực và ưa hoạt động sẽ giúp cho các chiến binh chống ung thư trở thành kẻ sống sót....Sự nóng giận, không khoan dung và nỗi niềm cay đắng đặt cơ thể vào một môi trường axit và trạng thái căng thẳng thần kinh (stress). Hãy học cách để có một tâm hồn biết yêu thương và bao dung. Hãy học cách thư giãn và hưởng thụ đời sống.

16. Tế bào ung thư không thể phát triển mạnh trong môi trường giàu oxy. Hãy tập thể dục hàng ngày và hít thở sâu, để đưa oxy vào tới các tế bào, liệu pháp oxy là một phương pháp nữa dùng để tiêu diệt tế bào ung thư.

Mong các bạn đọc nội dung sau:

* Không để hộp chứa thức ăn bằng chất dẻo trong lò vi sóng.

* Không để chai đựng nước trong tủ lạnh.

* Không dùng màng giấy mỏng làm bằng chất dẻo để bọc thực phẩm trong tủ lạnh.

Gần đây, bệnh viện John Hopkins đã truyền đi thông tin này trong thư điện tử. Thông tin này cũng đang được loan tải tại trung tâm y học quân sự Walter Reed.

- Hoá chất Dioxin gây bệnh ung thư, đặc biệt là ung thư vú.

- Dioxin gây độc tố cao với đối với tế bào cơ thể người.

- Các bạn không nên để chai nhựa chứa nước trong tủ lạnh, vì vỏ nhựa thải ra dioxin.

Mới đây, bác sĩ Edward Fujimoto, giám đốc chương trình Wellness (suối nguồn)", tại bệnh viện Castle phát biểu trên tivi giải thích về sự nguy hiểm này đến sức khoẻ con người. Ông nói về dioxin và sự độc hại đối với cơ thể người... ông khuyên mọi người không được làm nóng thực phẩm đựng trong các hộp chứa chất dẻo đặt trong lò vi sóng. Đặc biệt cần tránh đối với thức ăn chứa mỡ. Ông giải thích rằng sự kết hợp bao gồm chất béo (mỡ), nhiệt độ cao và chất dẻo sẽ thải ra dioxin, ngấm vào thức ăn và cuối cùng đi vào các tế bào của con người. Ông khuyên mọi người cần dùng đồ sành sứ để đựng thực phẩm. Làm như vậy ta có cùng một kết quả, nhưng không có dioxin. Những hộp đựng thức ăn sẵn ta cần lấy thức ăn ra ngoài rồi mới làm nóng riêng.

Giấy không có hại, song không biết có gì trong giấy. Do vậy, để an toàn hơn ta nên dùng thủy tinh chịu nhiệt. Ông lưu ý mọi người rằng trước đây ít lâu, một số nhà hàng bán thức ăn nhanh đã bỏ giấy lót trong hộp xốp. Vấn đề dioxin là một trong số nhiều lý do khác.

Ông còn chỉ ra rằng dùng giấy màng mỏng làm bằng chất dẻo để bọc thực phẩm đặt trong lò vi sóng là gây nguy hiểm (bởi vì thức ăn đã bị nhiễm độc). Nhiệt độ cao trong lò gây ra độc tố - làm chảy màng phủ chất dẻo, rơi vào thức ăn. Nên bọc thức ăn bằng giấy ăn thì tốt hơn.

Phạm Đức Cảnh dịch.

*Kiều Thị Thu Hương và Ngô Trung Việt
hiệu đính tiếng Anh.*

Nguồn: Ông Lương Trùng Hưng gửi.

Hà Nội, ngày 30 tháng 11 năm 2007

KINH PHẬT NÓI GÌ VỀ THỨC ĂN?

Tôi vô cùng vui sướng và ngạc nhiên thích thú biết bao, khi được tu theo giáo Pháp nguyên thủy của Đức Phật với các vị thánh tăng, nhờ pháp môn gạo lứt của tiên sinh Ohsawa, và nhờ vào đủ thứ duyên lành hội tụ từ việc cha mẹ tôi sinh ra tôi ở chùa Kim Liên, Hà Nội, tới những câu thơ của Tố Hữu và Chế Lan Viên trên ghé nhà trường.. và rất nhiều những duyên lành khác từ các vị thầy tâm linh rất giỏi... đã dẫn dắt tôi khám phá ra một chiều sâu thẳm của thức ăn tác động tới tâm thức và sự giác ngộ của con người như thế nào?

Theo giáo lý nguyên thủy của Phật, muốn giác ngộ phải có 6 điều kiện thích hợp trong đó phải có thức ăn thích hợp. Đây là một điều rất quan trọng để hiển thánh.

Thứ hai, nơi cánh cửa của tâm theo các nhà khoa học dân gian từ thời Đức Phật, thì cánh cửa của tâm là một điểm nhỏ bằng đầu ngón tay nằm ở tim trong đó có chứa chút máu (chất lượng máu lại do thức ăn quyết định), gọi là nhĩp chấn thủy, khi chúng ta kinh động giật mình thì chúng ta cảm thấy giật thột ở tim và điểm giật đó chính là nhĩp chấn thủy... nếu các bạn thiền định sâu, và thường tọa thiền, thì dù có điều gì xảy ra bạn cũng không bị kinh động tâm, không bị giật thột thót tim, là vậy. Nhĩp chấn thủy

sẽ quân bình, ổn định nhờ năng lượng của thức ăn. Vì vậy, tôi nhớ lại tôi có 7 ngày ăn số 7 ở trường thiền Shwe Oo Min để chắc nghiệm giá trị của số 7... Đó là một kinh nghiệm không thể nào quên. Thật là tuyệt vời để trải nghiệm thế nào là con đường trung đạo của Đức Phật, con đường quân bình ... và bắt đầu quân bình từ thức ăn..

Kinh Phật cũng có nhắc tới khí sắc của con người được quyết định bởi 4 thứ: do các trạng thái tâm, do thời tiết, do nghiệp và do thức ăn. Và chỉ dẫn rõ ràng là sau khi ăn từ 30 – 45 phút là khí của thức ăn đã đi châu lưu khắp cơ thể... do vậy nếu bạn cẩn thận quan sát nội thân, biết cách lắng nghe cơ thể của bạn một cách khôn khéo, bạn sẽ thấy ngay thức ăn hàng ngày tác động mạnh mẽ tới cơ thể như thế nào... Môn Yoga còn chỉ ra rằng ăn thức ăn chính là “ăn khí prana” một loại khí của vũ trụ nằm trong thức ăn, đã nạp vào cơ thể để tạo nên khí chất (trường năng lượng – hào quang – aura của chúng ta). Người xưa cũng có câu: ăn gì ra nấy! Sau một thời gian dài ăn theo Thực dưỡng, cuộc đời bạn sẽ là tấm thảm bay! Đây là những khuyến cáo của tiên sinh Ohsawa.

Mặt khác, nhận thức của con vật rất là thấp, trong khi chúng ta từ đáy sâu tâm hồn (phần vô thức không nhìn thấy được) đều muốn vươn lên một lối sống cao đẹp và hưởng thượng hơn..., do vậy mà năng lượng hướng hạ của động vật được nạp vào cơ thể sẽ

làm cho những người thọ nhận (ăn chúng) sẽ bị căng thẳng mà không hề hay biết.. bằng chứng hiển nhiên là càng tiêu thụ nhiều thịt cá càng cần tới matxa, xông hơi và nhà nghỉ..và các thức ăn âm như đường sữa, bánh kẹo và hoa quả bày la liệt ở ngoài đường phố và các siêu thị..Văn minh siêu thị là văn minh cần thiết chẳng (?) để làm cho con người trở nên như đi trong đêm tối và nhìn thấy những ngôi sao văn minh Thiên...!!! Trước đó người ta đã thích đi du lịch vòng quanh thế giới..cho tới khi “Đi đâu loanh quanh cho đời mỗi mệt?”...

Như vậy, chúng ta đã thấy hé ra cánh cửa của nhận thức.. Và nhận định của các nhà khoa học thời nay chỉ là đang tiếp cận những chân lý đã có từ ngàn đời..

Sau đây là câu chuyện nổi tiếng từ thời Phật còn tại thế, được một vị thánh tăng của Miến Điện là ngài U. Pandita kể lại trong quyển “Ngay trong kiếp sống này”, đã chứng tỏ điều đó:

“Một lần nọ có sáu mươi vị sư hành thiền trong rừng. Bà thiện tín cúng dường cho các thầy là bà Matikamata, một thiện tín nhiệt thành. Bà cố gắng tìm hiểu các vị sư thích ăn gì và hàng ngày nấu đầy đủ thức ăn cho các thầy. Một hôm, Matikamata hỏi các nhà sư là liệu các cư sĩ có thể hành thiền như các thầy được không. Các nhà sư trả lời “được”, và dạy cho bà cách hành thiền. Bà mừng rỡ và về nhà

bắt đầu hành thiền. Bà duy trì việc hành thiền ngay cả lúc bà nấu ăn và làm công việc nhà. Cuối cùng, bà đắc quả A-Na-Hàm. Nhờ phước báu tích tụ từ kiếp trước, bà có thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông và tha tâm thông. Nghĩa là bà có thể nghe, thấy xa ngàn dặm và có thể hiểu được tâm người khác.

Rất thoả thích về kết quả mình đã đạt được và lấy làm biết ơn các vị sư đã chỉ dẫn cho mình, bà Matikamata tự nhủ: "Pháp bảo ta chứng ngộ thật là kỳ diệu. Mặc dầu ta là một người bận rộn, phải làm các công việc trong nhà và nấu thức ăn cho các nhà sư hàng ngày, chúng ta vẫn có thể thấy pháp bảo thì các nhà sư chắc chắn tiến bộ hơn ta nhiều". Với thần thông bà xem xét sự tiến triển về thiền của sáu mươi vị sư. Bà ngạc nhiên thấy rằng chẳng có thầy nào đạt được một chút tiến bộ trong Thiền Minh Sát.

Bà Matikamata dùng thần thông để tìm hiểu lý do và thấy rằng không phải do chỗ ở hay vì các thầy không thể sống chung với nhau, mà vì không có đồ ăn thích hợp nên các thầy không tiến bộ. Vài thầy thích chua; các thầy khác thích mặn; một số thích ớt; một số thích bánh và một vài vị lại thích rau trái. Nhớ ơn các nhà sư đã chỉ dẫn cho mình cách hành thiền đạt được kết quả, bà Matikamata bắt đầu nấu thức ăn thích hợp với khẩu vị của từng thầy. Kết quả là tất cả sáu mươi vị đều đắc quả A-la-hán trong một thời gian ngắn sau đó.

Việc đắc đạo nhanh chóng và sâu xa cũng như sự biết ơn của bà Matikamata đã mang lại cho ta một gương tốt đẹp cho cha mẹ cũng như những người đã bỏ công ra giúp đỡ cho người hành thiền. Mặc dầu phải bỏ công ra giúp đỡ người khác, nhưng cũng không cần phải bỏ việc hành thiền của mình. Trong khi giúp đỡ người khác, ta vẫn có thể hành thiền để đạt được những kết quả cao sâu hơn."

Qua câu chuyện, ta bắt đầu lần ra manh mối của sự khẳng định của tiên sinh Ohsawa:

Thức ăn là thân

Thức ăn là sinh mạng

Chúng ta là thức ăn.

Như vậy, chúng ta nghĩ sao, khi bao nhiêu công lao nhọc nhằn của các nhà khoa học về dinh dưỡng, tâm linh, y học hiện đại, sinh học, hoá học, vật lý...chỉ để đi tới chung một kết luận đã có sẵn của Đức Phật như trên đã chỉ ra và của cha ông tổ tiên ngàn đời: HỌC ĂN?

Phạm Thị Ngọc Trâm

LỜI BẠT I



Công trình dịch thuật và biên soạn quyển sách này do một nhóm bạn trẻ tâm huyết của Hà Nội thực hiện, đặc biệt là sự đóng góp to lớn của chị Kiều Thị Thu Hương - người đã dày công hiệu đính và gần như dịch lại hoàn toàn từ một bản dịch không chuẩn trước đó, đây là một quyển sách rất quý, đã được chị Hương dịch thuật với sự am hiểu và với thái độ làm việc nghiêm túc của một nhà khoa học kiêm nghệ sĩ.

Hiện nay có người áp dụng số 7 thấy kỳ diệu tới mức gán ngay cho hạt gạo lứt những ý nghĩa và giá trị thần thánh và trở nên tôn sùng hạt gạo làm cho những người chung quanh cho rằng như vậy là quá khích và người đó bị khùng, hạt gạo lứt thì có cái gì đâu, họ nghĩ rằng cũng như người đàn ông thấy một phụ nữ đẹp cũng khùng điên ngẩn ngơ như thế, nhưng thực tế người phụ nữ đó dưới mắt của anh ta thì chẳng có gì hấp dẫn cả... Với những phán đoán kiểu loại như vậy, hạt gạo lứt không bao giờ được biết đúng với những giá trị đích thực của nó và nó chỉ hé mở cánh cửa ra với những người hữu duyên, đúng như câu nói: "Vùng ở mở cửa ra!" vậy và chúng ta đều nhớ tiên sinh Ohsawa đã khuyến cáo không

sai: " Muốn nhanh vào nước thiên đàng thì ăn số 7". Chị Thiện - một người bạn tâm linh, sau khi đi một vòng quanh tu tập với các bậc thầy ở Miến Điện, Thái Lan, Ấn Độ, đã từng nhập thất ở trường thiền Wat Ranpoeng, Thái Lan kỳ diệu với thầy Suphan, hiện đang ăn số 7 để trải nghiệm... Chị tin cho tôi hay là kinh nghiệm của chị giống mấy ngày nhập thất ở Thái Lan, mà chị lại ăn số 7 ở nhà của chị chứ không phải ở trường thiền..., và chị Thiện "ăn số 7" lại còn khai ra một loạt các từ ngữ Việt cổ liên quan tới Ăn? Nào là khi yêu kính nhau người ta cũng mời nhau ăn... mời ăn... từ việc đặt các món ăn trên bàn thờ ông bà trong ngày giỗ, tới mời Phật "ăn" hương hoa, đèn nhang, ngũ quả... (ăn chay)... và mời thánh ăn (tục cúng thịt), mời các vong linh, cô hồn ăn (tục cúng cháo và bỏng...)... nào là khi ghét nhau quá người ta cũng rửa nhau ăn nọ ăn kia... **Việt Nam tương lai nên là đất nước sành Ăn nhất thế giới!** Nên là cái bếp của thế giới! Nên Ăn cả những năng lượng tinh hoa của càn khôn mà thành thánh hiền minh triết và mở rộng ăn qua 6 cửa của thân là ăn qua: mắt, mũi, lưỡi, tai, thân và ý... Món ăn cho ý là quan trọng nhất (yoniso manasikara - như lý tác ý của Phật) nhưng cũng có thể bắt đầu từ điểm thấp nhất là ăn qua miệng... Chúng ta phải sáng suốt lựa chọn thức ăn cho thân và tâm... bởi vì có những loại thức ăn khi ăn bị nghiện và ngộ độc... thức ăn của tinh thần cũng giống y như vậy: khi các bạn

không có chánh kiến thì tâm của các bạn cũng bị nghiện và bị ngộ độc như thân thể vậy...

Vừa qua, những người Thực dưỡng Hà Nội có cơ duyên cùng gia đình ông Lương Trùng Hưng đi Sapa (tháng 10/2007). Trời Phật, tiên sinh Ohsawa, ông bà phù hộ...an bài theo duyên thế nào, tôi lại có trong tay mình (khi mọi người đã về hết, còn mình tôi ở lại Sapa thêm 2 ngày...) quyển sách của thầy Lương Minh Đáng do đệ tử của ông tên là Điền ở Sapa mang tới tận phòng trọ cho tôi đọc, trong đó có nhắc tới tế bào tiền ung thư có sẵn ở mỗi người được các nhà khoa học mới khám phá tên là In Situ, điều này làm cho tôi nhớ tới chứng tử giác ngộ cũng có sẵn trong tâm mỗi người, nhưng với người này nó trở thành đáng giác ngộ trong tương lai, với người kia nó lại suy thoái thành... những tên Hít-le!!!...Chúng ta phải nhớ là Hít-le là người ăn chay trường... nếu không có tác ý chân chánh ăn chay vẫn có thể trở nên độc ác và ung thư như thường... Vì thế càng thấy được chỗ tuyệt hảo của phương pháp Thực dưỡng được tiên sinh Ohsawa tái khám phá lại và được soi sáng bởi giáo lý của chư Phật - giáo lý hay là con đường trung đạo. Nếu không biết hành âm và dương thì làm sao mà vào trung đạo cho nổi... vì thế âm, dương phải là chìa khóa của Phật Pháp... nhờ có âm và dương, hai thái cực đều làm cho con người mất thăng bằng và đau khổ

chúng ta mới yêu chuộng giáo lý cân bằng và hoàn hảo là giáo lý âm và dương và giáo lý của Phật dạy niệm tâm để vào trung đạo...

Hạt gạo lứt chứa sự sống - nó có thể mọc mầm thành cây mạ, trong khi gạo xát trắng vứt xuống đất thì thành... đất! Gạo lứt chứa toàn bộ những dưỡng chất cần thiết nhất cho sự sống của con người, mặt khác nó lại còn chứa loại năng lượng lý tưởng nhất: quân bình âm dương.

Con người chỉ được yên tĩnh và hài hoà khi thức ăn của họ chứa đựng những rung động yên tĩnh, quân bình và dễ hoà hợp... có phải vì thế chăng mà tiên sinh Ohsawa khi tới Việt Nam lần đầu và cũng là lần cuối vào năm 1964, khi nhìn thấy những cánh đồng lúa bát ngát với núi non trùng điệp, thấy cái thế đất nước cong cong hình chữ S với đảo Hải Nam ở ngoài biển và biển hồ ở Campuchia tạo thành cái đồ hình âm dương của phương Đông nên tiên sinh cảm ứng sao đó với hồn người Việt mà thốt lên: "Tương lai, Việt Nam sẽ là cái nôi của phong trào gạo lứt trên thế giới", vì sao lại như vậy? Có phải vì: "Cơm tẻ là mẹ ruột", có phải ai nấu ăn ngon nhất sẽ được làm vua như sự tích bánh chưng bánh dày? có phải vì dân ta không thi các món ăn khoái khẩu mà thi nấu cơm là để gửi thông điệp tới cho đàn cháu con... nấu nổi cơm giỏi mới đáng mặt người nấu ăn ngon, mới đáng là người phụ nữ tài giỏi? Mà

người đàn bà tài giỏi sẽ sinh ra đàn cháu con giỏi tài... như sự tích nàng Âu Cơ trăm trứng?...

Thức ăn là nhịp cầu nối con người ta với vũ trụ và để khám phá ra ta là ai và ta sống ở trên trái đất này là để làm gì? Nếu không thế, ăn chỉ để mà khoái khẩu và để cho khoẻ mạnh thì con trâu con bò cũng không cần phải HỌC ĂN, mà chúng vẫn có đầy sức khoẻ.

Tiên sinh Ohsawa nói: “thời gian trôi, trái đất xoay và con người tiến bước”.

Ngọc Trâm



LỜI BẠT 2



Trên đây là toàn bộ phần hiệu đính mới nhất của cuốn sách “Sự Thật Đằng Sau Bệnh Ung Thư”. Tôi đã cố gắng chuyển thể đúng với tinh thần mà bác sĩ Morishita và giáo sư Michio Kushi muốn truyền đạt với quý vị độc giả. Vì thế, thậm chí tôi đã để lại tất cả các lưu ý của giáo sư và biên tập viên của ông ở bản dịch tiếng Anh.

Sau đây là một vài lưu ý của bản thân tôi gửi tới quý độc giả:

1. Các tế bào máu (hồng cầu và bạch cầu) trong cuốn sách gốc, được giáo sư Morishita đổi lại thành tế bào hồng huyết và tế bào bạch huyết trong bản dịch tiếng Anh của ông, thực chất chính là các tế bào hồng cầu và bạch cầu được quan sát dưới kính hiển vi trong các mẫu máu bình thường mà những quý độc giả có quan tâm tìm hiểu các kiến thức Tây Y hẳn không xa lạ. Nhưng vì độc giả Âu, Mỹ đã gắn chặt hình ảnh, tên gọi của chúng với các chức năng do ngành Tây Y cung cấp (mà những thông tin về chức năng này bị bác sĩ Morishita cho là phiến diện, không đầy đủ, thậm chí có chỗ sai lệch với sự thật), nên giáo sư Michio Kushi đã quyết định đổi tên chúng với mục đích làm độc giả dễ hình dung về

chúng theo một hướng tiếp cận hoàn toàn mới, theo học thuyết về máu của bác sĩ Morishita.

2. Bài viết cuối cùng, rất có giá trị của tổ chức thực dưỡng George Oshawa, tôi đã mở một cái ngoặc bên cụm từ Vô Song Nguyên Lý (無雙原理) để ghi vào đó ba chữ Lý Nhất Nguyên. Vô Song, theo nghĩa dòng Hán Tự ở bên nghĩa là “không hai”, một từ rất được nhân sĩ nước ta ưa dùng khi xưa khi các cụ bàn về kinh dịch và lý âm dương. Hiện nay, nó được biết đến nhiều hơn dưới cái tên Lý Nhất Nguyên, hai từ Nhất Nguyên, Nhị Nguyên này đã đi vào sách vở triết học của các sinh viên Việt Nam hiện nay, không có bạn trẻ nào xa lạ. Còn cụm từ Vô Song, vào thời buổi hiện đại này ở Việt Nam thường được liên tưởng đến cái nghĩa “thiên hạ vô song” (trong trời đất không có người (hay vật) thứ hai sánh bằng) nhiều hơn. (Người Nhật Bản hiện nay vẫn đang dùng cả bộ chữ Hán để ghi nghĩa từ vựng nên nắm rõ nghĩa của từ vựng Hán hơn người Việt Nam ta).

Hẳn các cô chú anh chị đã có thâm niên trong ngành và đã từng dịch sách không lạ gì với thông tin này, và theo tôi, có lẽ mọi người đều có ý không muốn sửa lại cụm từ Vô Song Nguyên Lý thành Lý Nhất Nguyên chỉ vì mọi người đã có một thời gian dài trải nghiệm sự kì diệu trong kĩ thuật ứng dụng Âm Dương vào đời sống hàng ngày, nên trong lòng mọi người đều đánh giá rằng lý thống nhất Âm Dương này quả là thiên hạ vô song. Thế nhưng, đối với những người trẻ

tuổi mới tìm hiểu về Thực Dưỡng (và mù chữ Hán Nôm nhưng hiểu chiến) như tôi chẳng hạn, cụm từ Vô Song này làm tôi không sao liên tưởng sang lý âm dương vốn là nội dung của nó được, mà toàn làm tôi nghĩ tới một triết lý cao siêu nào đấy sẽ “đá đít bọp tai” tất cả các loại lý thuyết triết học khác, kết quả là khi xem 7 nguyên lý và 12 định lý được giáo sư Ohsawa nêu ra một cách giản dị, dễ hiểu, cái đầu mít đặc của tôi thấy bực bực vì không sao quan niệm ra được chỗ hoành tráng, ghê gớm của nó. Thậm chí, còn thấy khó hiểu vì sao một người có tâm hồn cực lớn như giáo sư Ohsawa lại đặt ra được một cái tên kêu đến như vậy?

Nhưng Vô Song Nguyên Lý không phải là thứ để đặt lên bệ cao mà thờ, nó là một cái gì đó rất gần gũi với đời thường, ẩn tàng trong từng miếng ăn, ngụm uống, trong từng khuynh hướng, từng lựa chọn, từng quyết định mỗi ngày, giờ, phút, giây của mỗi con người. Thế nên, tôi mạnh dạn đưa vào cụm từ Lý Nhất Nguyên với hy vọng giúp bạn đọc của thời bây giờ sẽ dễ tiếp cận với nội dung thật sự của 7 nguyên lý và 12 định lý của trật tự vũ trụ hơn, mong các quý vị từ từ mở rộng quan sát của bản thân mình để ngày càng linh hoạt trong việc ứng dụng 7 nguyên lý và 12 định lý vào cuộc sống. Nhưng dù thế nào, với sức sống lâu bền hơn 4000 năm lịch sử, lý thống nhất âm dương tự nó quả thực đáng gọi là Thiên Hạ Vô Song.

Kiều Thị Thu Hương

Bảy nguyên lý trật tự vũ trụ

1. Mọi vật đều là biến thiên của cái một
2. Mọi vật đều biến dịch
3. Mọi cái đối kháng đều bổ túc cho nhau
4. Không có vật gì giống hệt nhau
5. Cái gì có bề mặt thì có bề lưng
6. Bề mặt càng lớn thì bề lưng càng rộng
7. Cái gì có đầu thì có cuối

Mười hai định lý của nguyên lý thông nhất

1. Cái một biến thành âm dương, nảy sinh đối cực khi nó co rút tới điểm phân đôi.
2. Âm- dương không ngừng nảy sinh từ điểm co rút phân đôi.
3. Âm là ly tâm, dương là hướng tâm. Âm và dương cùng phối hợp tạo ra năng lượng và mọi hiện tượng.
4. Âm hút dương và dương hút âm.
5. Âm đẩy âm và dương đẩy dương.
6. Lực đẩy nhau theo tỷ lệ sai biệt các thành tố

giống nhau và lực hút nhau theo tỷ lệ sai biệt các thành tố đối nhau.

7. Mọi hiện tượng đều hư ảo, các tổ hợp không ngừng biến dịch.
8. Mọi vật đều chứa sẵn đối cực. Không có gì hoàn toàn âm hay hoàn toàn dương.
9. Vạn vật đều có hoặc âm hoặc dương trội hơn, không có gì trung hòa.
10. Âm lớn hút âm nhỏ, dương lớn hút dương nhỏ.
11. Ở cực điểm, âm biến thành dương và dương biến thành âm.
12. Mọi vật đều dương ở trong và âm ở ngoài.

MỘT MẪU THỰC ĐƠN CHO NHỮNG NGƯỜI ƯNG THƯ VÀ NHỮNG NGƯỜI ĐÃ MỒ, ĐÃ XẠ TRỊ...

Ưng thư có nguồn từ thức ăn tạo a xít trong máu... do vậy bạn phải lưu ý tới những thức ăn tạo kiềm dương, bạn có thể dùng tươi hay khô và học cách nấu ăn từ những nguyên liệu tạo kiềm dương sau:

Trà sắn dây (hoặc luộc sắn dây lên ăn)

Trà rễ bồ công anh

Trà Mu

Cà phê Ohsawa

Trà gạo lứt

Sâm

Kê

Muối vừng

Tương cổ truyền lâu năm

Misô

Mơ muối lâu năm

Muối hầm

Wakame (một loại rong biển)

Kombu (Phổ tai ngọt như mì chính)

Củ sen

Burduck (ngưu bàng)

Canh dưỡng sinh

(trích trang 113 quyển “A xít và Kiềm – cái nang Thực dưỡng” NXB VH DT, 2004).

Còn khi nhai cơm lứt và muối vừng phải nhai từ 120 – 200 lần là vì sao? Vì gạo lứt hơi a xít, cho nên phải ăn với muối vừng và nhai kỹ cho nước bọt (bản chất nước bọt là kiềm) tiết ra thật nhiều mới nuốt để cho bài “số 7” (chỉ có gạo lứt và muối vừng) trở nên “thần thánh” là bí quyết ở chỗ nhai kỹ với muối vừng...

Để biết thêm chi tiết, mời vào:
website: thucduong.vn

Tìm ở phần diễn đàn của trang web,
vào mục: “Kinh nghiệm chữa bệnh”.

ĐĨA CD THỰC DƯỠNG

**(của Đại Đức Thích Tuệ Hải - người
có nhiều kinh nghiệm chữa bệnh
bằng Thực dưỡng
rất có uy tín ở Việt Nam)**

- 1- Dưỡng sinh trong đời sống hàng ngày, 2006 (MP3)
- 2- Phương pháp dưỡng sinh Ohsawa, 2006 (MP3)
- 3- Sức khỏe & bệnh tật, 2006 (MP3)
- 4- Lễ tưởng niệm Ohsawa, 2007 (đĩa hình)

DANH SÁCH NHỮNG NGƯỜI ĐÃ CHỮA KHỎI UNG THƯ BẰNG THỰC DƯỠNG:

Một câu hỏi được đặt ra để làm căn cứ kiểm tra số lượng người áp dụng Thực dưỡng đã khỏi bệnh ung thư ở Việt Nam:

Tạ Thị Lý, sinh năm 1940, u vú và nhiều bệnh tật: thôn Đại Định, xã Tam Hưng, Thanh Oai, Hà Tây; DD: 0955028289.

Nguyễn Minh Tuấn; sinh 1945, u phổi, nhà cũ ở số 3 ngõ Yên Thế. ĐT:04.8230826

Phạm Anh Tuấn, sinh năm 1950, ung thư ruột; thôn Công Hà, xã Hà Mãn, huyện Thuận Thành, tỉnh Bắc Ninh.

Nguyễn Thị Tuất, sinh năm 1934, A6 P1 khu nhà ở trường Đại học Kinh tế Quốc dân Hà Nội; ĐT: 8691481.

Vũ Xuân Oanh, sinh 1962, số 115 A8 tập thể Nam Đồng, Hà Nội. ĐT: 5330097.

Nguyễn Thị Minh Thu, sinh năm 1961, u phổi, ngách 187/49 số 87 khu tập thể bộ đội biên phòng, Quỳnh Lôi, Q.Hai Bà Trưng, Hà Nội ĐT: 6270132 – 6250464.

Đào Thị Minh Thủy, sinh năm 1962, bệnh Corio, số nhà 104 B2 tổ 38 tập thể Viễn Thông, Đường Nguyễn Khánh Toàn, quận Cầu Giấy. NR: 04. 8334698; DD: 0983889316.

Nguyễn Văn Chánh, sinh 1973, U thực quản, là tài xế xe du lịch , địa chỉ SE21 P.Tân Thạnh Q.Tân Phú TP HCM đt 0903621616.

Nguyễn Văn Nhứt (Hai Nhứt) sinh năm 1936, ung thư phổi, địa chỉ D14/14 Ấp 4, xã Tân Kiên, Huyện Bình Chánh, TP. HCM, ĐT: (08) 7600653.

Bùi Nhật Quang, 31 tuổi, ung thư xương di căn, địa chỉ 22/3 khu phố 1 đường Võ Công Tôn, Thị trấn Bến Lức, đối diện chùa Phước Trường, điện thoại: (072) 631830, di động 0946415810

Nguyễn Thị Quán, 61 tuổi, u ác ở da con, xã Thanh Tuyên, Dầu Tiếng, Bình Dương; ĐT: 0650. 53078

Ông Phạm Sỹ Thiệu, U đại tràng, P6B2, khu tập thể đại học Kinh tế Quốc dân, Hà Nội. ĐT: 04.8692429.

Bạn đọc có thể liên lạc với ông Nguyễn Văn Trung, chuyên đi tìm những người bị ung thư đã chữa lành ở Miền Nam để đưa lên website: thuc-duong.vn chứng minh giúp bà con bị u lấy lại niềm tin yêu cuộc sống..

Địa chỉ của ông **Nguyễn Văn Trung**: 351/106 cư xá Lê Đại Hành, P13 quận 11. TP: Hồ Chí Minh. ĐT: 08. 9622137.

Những thức ăn thiên nhiên tin cậy

1. Gạo lứt thiên nhiên (đỏ, trắng)
 2. Vừng rang
 3. Đỗ đỏ
 4. Phở lứt khô
 5. Trà gạo lứt
 6. Tương cổ truyền
 7. Miso
 8. Tamari
 9. Ca la thầu (củ cải dầm tương)
 10. Cà phê Ohsawa
 11. Bột sữa thảo mộc KOKKOH
 12. Bột hạt sen
 13. Bơ vừng (vàng, đen)
 14. Bột sắn dây nguyên chất
 15. Trà Mu
 16. Trà Bancha
 17. Trà Bồ công anh
 18. Trà củ sen
 19. Bột canh chay Diệu Minh
 20. Dentie
 21. Thuốc đánh răng dentie
 22. Mơ muối lâu năm
 23. Dầu vừng không tinh chế
 24. Bánh đa lứt
 25. Củ sen tươi
 26. Ngưu Bàng tươi
 27. Ngưu bàng khô
 28. Tekka
 29. Gạo lứt rang ăn liền
 30. Tamari tỏi
- v.v...

Những quyển sách nên đọc về bệnh ung thư của Thực dưỡng:

Thực dưỡng đặc trị 25 bệnh ung thư, NXB Y học, 2000.

Vui sống tự nhiên, NXB TP HCM, 1992.

Phương pháp ăn uống phòng chống ung thư của người Nhật, 1998.

Bệnh ung thư và nền triết lý cực đông của Ohsawa.

Kinh nghiệm chữa ung thư của các bác sĩ theo PP Ohsawa, NXB Đà Nẵng, 2006

Tuyệt thực đi về đâu?

Khoa học ăn chay, NXB KHKT, 1993

Cách nấu ăn phòng chống ung thư theo PP Thực dưỡng, NXB KHKT, 2003.

Sự thật đằng sau bệnh ung thư, của BS. Moishita.

TỦ SÁCH Y ĐẠO:

- 1- Tân dưỡng sinh (Thiên Thực Dưỡng - Zen Macrobiotic)
- 2- Ăn cơm gạo lứt.
- 3- Phòng và trị bệnh bằng phương pháp Thực dưỡng.
- 4- Nhận xét về Pasteur.

- 5- Các bạn ở đâu trước ngày chào đời?
- 6- Thời đại nguyên tử và nền triết lí Cực Đông.
- 7- Vô song nguyên lí.
- 8- Dưỡng sinh trong đời sống hàng ngày.
- 9- Ăn uống theo phương pháp Ohsawa.
- 10- Zen và ý thức nói về ăn chay.
- 11- Zen và phương pháp dưỡng sinh Ohsawa.
- 12- Trị liệu bằng dinh dưỡng.
- 13- Vui sống tự nhiên.
- 14- Triết Âm Dương trong thuật Trường sinh.
- 15- Hai người thượng cổ đi du lịch vòng quanh châu Âu.
- 16- Triết thuyết Ohsawa I, II, III.
- 17- Bệnh ung thư và nền triết lí Cực Đông.
- 18- Trung Quốc 4000 năm lịch sử.
- 19- Giáo dục ý chí.
- 20- Hoa đạo.
- 21- Khoa học ăn chay.
- 22- Sách về Miso.
- 23- Trật tự vũ trụ.
- 24- Nhu đạo trong triết học Đông phương.
- 25- Thuật dưỡng sinh và đời người qua tướng mắt.
- 26- Nội lực tự sinh
- 27- Tuyệt thực đi về đâu?
- 28- Gạo lứt muối mè thực dụng.

- 29- Phương pháp ăn uống để phòng và chữa bệnh ung thư của người Nhật.
- 30- Y học thường thức trong gia đình.
- 31- Thực dưỡng ngăn ngừa ung thư (Thực dưỡng đặc trị 25 bệnh Ung thư)
- 32- Ăn kiêng để có một trái tim khỏe
- 33- Bệnh học (Nhìn mặt biết bệnh)
- 34- Chữa bệnh tự nhiên
- 35- 7 nguyên tắc cơ bản của Thực dưỡng
- 36- 108 món ăn chay bổ dưỡng theo phương pháp Ohsawa
- 37- Nấu ăn phòng chống ung thư theo phương pháp thực dưỡng
- 38- Kính vạn hoa.
- 39- Sự kỳ diệu của phương pháp Thực Dưỡng.
- 40- Bài học từ cá Hồi.
- 41- Thức ăn quyết định số phận của bạn.
- 42- Chơi giữa vô thường
- 43- Axit & Kiềm
- 44 - Thức ăn và tội phạm
- 45 - Cai nghiện bằng Thực dưỡng
- 45 - Có một cách chữa bệnh Ung thư
- 46 - Phòng và chữa bệnh viêm khớp bằng Thực dưỡng
- 47 - Sự thật đằng sau bệnh ung thư
- v.v...

Các địa chỉ Thực Dưỡng ở Việt Nam

1. Ông Ngô Ánh Tuyết: 390 Điện Biên Phủ, Q. Bình Thạnh, TP.HCM; ĐT: (08) 893 3809.
2. Ông, Trần Ngọc Tài: 34 đường Hòa Hưng, phường 13, Q. 10, TP.HCM; ET: (08)865 8381.
3. Ông Phạm Cao Hoàn: 2/230A đường Trịnh Hoài Đức, Q.9, TP.HCM;ĐT: (08) 887 1829.
4. Ông Nguyễn Văn Ni-át: D14/14, ấp 4, xã Tân Kiên, H. Bình Chánh, TP.HCM; ĐT: (08) 760 0653.
5. Ông Huỳnh Văn Ba: 458/32 Nguyễn Đình Chiểu, Q.3, TP.HCM; ĐT: (08) 834 1895.
6. Chị Phương Lan - 198/58 Đoàn Văn Bơ, phường 9, Q.4, TP.HCM; ĐT: (08)826 7619.
7. Chị Minh Hiền: 221 Ngô Gia Tự, phường 3, Q.10, TP.HCM; ĐT: (08) 330 5044.
8. Ông Nguyễn Văn Trung, 351/106 cư xá Lê Đại Hành, P.13, quận 11, Hồ Chí Minh; ĐT: (08). 9622137
9. Chị Lương Thị Ngoãn: 15 tổ 3, ấp 10, xã Thanh Tuyền, H. Dầu Tiếng, tỉnh Bình Dương; ĐT: 0650.578231
10. Đại Đức Thích Tuê Hải - Chùa Long Hương, xã Long Tân, H.Nhơn Trạch, tỉnh Đồng Nai; ĐT: (061) 521404.

11. Anh Nguyễn Minh Thái: Hà Đông, xã Điện Hoà, H.Điện Bàn, tỉnh Quảng Nam; ĐT: (511) 684 202.
12. Cô Ngọc Trâm: 103 ngách 2, ngõ Thái Thịnh I, Q.Đống Đa, Hà Nội; ĐT: (04) 853 4225.
13. Anh Lê Hoàng Long: 20 ngõ Thịnh Hào 2, Tôn Đức Thắng, Q.Đống Đa, Hà Nội; ĐT: 0953400892
14. Chị Nguyễn thị Minh Thu, ngách 187/49 số 87 khu tập thể bộ đội biên phòng, Quỳnh Lôi, Q. Hai Bà Trưng, Hà Nội; ĐT: 6270132 - 6250464.
15. Chị Thủy, ĐT: 04. 6626012, DD: 0915309533.
16. Chị Hà, số nhà 11, ngách 612/0, ngõ 612, đường Lạc Long Quân, Hà Nội, ĐT: (04) 7184424
17. Chị Nguyễn Thị Thuyên: 38/18 Huỳnh Văn Cù, xã Chánh Mỹ, thị xã Thủ Dầu Một, tỉnh Bình Dương; ĐT: (650) 821 792.
18. Cô Phạm Thị Kim Chi: đ/c: 41 đường 61, P.Phước Long B, Q.9, TP.HCM; ĐT: (08)7310587
19. Chị Lê Thị Ý Nhi, 96 H, Võ Thị Sáu, P.Tân Định, Quận 1; ĐT:08.8251659.
20. Thầy Thích Đại Hợp, chùa Yên Viên, Hà Nội. ĐT: 04. 8780286
21. Cô Nguyệt: 18/1 Lô J cư xá Thanh Đa, P.27, Q. Bình Thạnh, TP.HCM; ĐT: (08) 5566442- 0909 344 278
22. Chị Nhi: Dưỡng sinh quán Chân Nguyên: 82 Nguyễn Du, P.Bến Thành, Q1, TP.HCM (gần nhà thờ Đức Bà). ĐT: (08) 272 0096.

23. Bà Nguyễn Thị Hồng, khu C12, P222 Tập thể Kim Liên, Đống Đa. Hà Nội; ĐT: (04) 5761557.

24. Ông Phù Chí Thuân, 259/4 đường Huỳnh Tấn Phát, gần trạm xăng đối diện ĐẠI TÔNG LÂM, ấp Quảng Phú, thị trấn Phú Mỹ, huyện TÂN THÀNH, tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu; ĐT: (064)876327 - 0903670902

25. Ông Nhơn: Cơ sở Thực phẩm chay Thực dưỡng Thuận Nguyên 412 Kha Vạn Cân - P Hiệp Bình Chánh; quận Thủ Đức - TP Hồ Chí Minh; ĐT: (08) 7260756; ĐD: 0937123734.

26. Bà Phạm Thị Thư, sinh năm 1949. An Đông, An Dương, Hải Phòng, ĐT: 0963828266. Chị Thư có một sáng kiến là rủ mọi người ăn cơm lứt, bản thân chị đứng ra nấu cơm lứt và những người khác chỉ việc đem bát tới nhà chị ăn số 7, mỗi tháng chị lấy tiền cơm 100.000^d...v.v...

27. Chị Thủy, ĐD: 0983889316

Tại Úc: Ông Lương Trùng Hưng, 16 York ST, EMU PLAINS, NSW 270 BONNYRIGG AUSTRALIA, ĐT: 02.47276607 - 04.11428777



MỤC LỤC



Lời giới thiệu của nhóm dịch giả

Lời giới thiệu

CHƯƠNG I

Vấn đề cơ bản của ung thư..... 10

CHƯƠNG 2

Luận thuyết về máu..... 18

Sự nguy hiểm của bức xạ của quang tuyến..... 25

CHƯƠNG III

căn nguyên của tế bào ung thư và các đặc tính của nó..... 31

Cơ Chế Của Sự Tăng Trưởng Tế Bào Ung Thư..... 33

CHƯƠNG IV

Ngăn chặn và điều trị ung thư..... 42

Những lưu ý chung..... 46

Phòng chống ung thư..... 48

Làm thế nào để tiến hành chế độ ăn Thực Dưỡng?..... 50

PHỤ LỤC

Chữa lành ung thư chưa đủ..... 56

Một bệnh nhân ung thư hạnh phúc..... 66

Từ bệnh tim tới ung thư..... 67

Thực phẩm tạo axit..... 79

Thực phẩm tạo kiềm..... 80

Tại sao phương pháp Thực Dưỡng khuyên nên dùng cốc loại?... 86

nguyên nhân của bệnh tật..... 99

Kinh Phật nói gì về giá trị của thức ăn..... 117

LỜI BẠT

MỤC LỤC

SỰ THẬT ĐẰNG SAU BỆNH UNG THƯ

PHẠM THỊ NGỌC TRÂM

KIỀU THỊ THU HƯƠNG

(Biên dịch)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

43 Lò Đúc - Hà Nội

CN: Số 7 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP.HCM

ĐT/Fax: 08.38 222 521

Chịu trách nhiệm xuất bản:

LÊ TIẾN DŨNG

Biên tập : LAM HỒNG

Sửa bản in : TÁC GIẢ

Trình bày : HỒNG KHÁNH

Bìa : ĐÌNH KHẢI

Thực hiện liên kết



CÔNG TY TNHH TM & DỊCH VỤ VĂN HÓA

HƯƠNG TRANG

416 Nguyễn Thị Minh Khai - Phường 5 - Q.3 - TP.HCM

ĐT: (84.8) 38322386 - 38340990 • Fax: (84.8) 38249739

Email: kinhdoanh@huongtrang.net • Web: www.huongtrang.net

In 1.000 cuốn, khổ 13x19 cm, tại Công Ty In Liên Tưởng. Giấy đăng ký kế hoạch xuất bản số: 167-2013/CXB/61-02/VHTT và QĐXB số: 94/QĐ-VHTT, ngày 20.6.2013. In xong và nộp lưu chiểu Quý III - 2013.