

# NHÂN TỐ



Phương thức sống lành mạnh



## HIROMI SHINYA

Như Nữ dịch



Nhà xuất bản Trẻ



Công ty Cổ phần Sách Trẻ

# *Mục Lục*

LỜI NÓI ĐẦU: Bạn có thể sống lâu mà không bệnh tật?

CHƯƠNG 1: Nguy hiểm khi tin vào những nhận thức sai lầm

Phương pháp sống khỏe mạnh đến 100 tuổi

Những quan niệm phổ biến về sức khỏe đều sai lầm

Ăn thịt nhiều không có nghĩa là khỏe mạnh

Vị tướng, tràng tướng cho chúng ta biết điều gì?

Đường ruột của người Mỹ và người Nhật có gì khác nhau?

Tỉ lệ tái phát bệnh ung thư da dày của người Nhật gấp 10 lần người Mỹ

Càng uống thuốc da dày càng làm da dày kém đi

Tất cả các loại thuốc về cơ bản đều là "thuốc độc"

Nếu không lắng nghe cơ thể thì không hiểu được

Chìa khóa của sức khỏe là số lượng enzyme

Tất cả đều có thể giải thích bằng "enzyme điều ky"

Tại sao không thể chữa bệnh ung thư bằng các loại thuốc chống ung thư?

Những quan niệm phổ biến về ăn uống là sai lầm

Uống nhiều sữa bò dẫn đến loãng xương

Lý do tôi nghi ngờ các loại "sữa chua huyền thoại" chính là đây

## CHƯƠNG 2: Phương pháp ăn uống để sống "bùng nổ" và lâu dài

Vì sao phương pháp ăn uống Shinya sẽ ngăn ngừa tái phát ung thư?

Ăn thực phẩm chứa nhiều enzyme

Ăn đồ ăn bị oxy hóa, cơ thể cũng bị oxy hóa theo

Không có loại dầu mỡ nào có hại cho sức khỏe như bơ thực vật

Các món dầu mỡ không thích hợp với người Nhật

Cách hấp thụ axit cần thiết một cách hiệu quả

Sữa bán trên thị trường có thể gọi là "sữa bị gi"

Sữa của bò vốn dĩ chỉ là đồ uống dành cho bê con

Thịt của các loài động vật có thân nhiệt cao hơn con người sẽ làm biến máu

Bí quyết ăn thịt cá đỏ là ăn ngay khi còn tươi mới

Bữa ăn lý tưởng là 85% thực vật, 15% động vật

Gạo trắng là gạo đã chết

Tại sao con người lại có 32 chiếc răng?

Tại sao động vật ăn thịt lại ăn động vật ăn cỏ?

Ăn các món không ngon sẽ không thể khỏe mạnh

## CHƯƠNG 3: Thói quen tạo nên cơ thể khỏe mạnh

Thói quen sẽ viết lại gen di truyền

Rượu và thuốc lá chính là thói quen sinh hoạt tồi tệ nhất

Hội chứng ngưng thở khi ngủ có thể chữa khỏi bằng thói quen này

Hãy uống nước trước khi ăn một tiếng

Nước là đối tác tốt của các enzyme điều ky

Nước có tính kiềm mạnh chính là "nước tốt"

Muốn giảm cân, hãy uống thật nhiều nước tốt

Nếu bổ sung đầy đủ enzyme sẽ ngăn chặn được việc ăn quá nhiều

Phương pháp đột phá giúp nhuận tràng

Thói quen sinh hoạt phòng tránh tiêu hao enzyme điều ky

Sinh hoạt không tiêu hao enzyme điều ky của bác sĩ Shinya

Thường xuyên chớp mắt trong năm phút

Vận động "quá mức", trăm hại mà không có lợi

Chaplin vẫn có thể có con ở tuổi 73

Thời ky sau mãn kinh là sự bắt đầu tuyệt vời của tình dục

Mỗi sinh mệnh đều có một cơ chế giúp đạt đến tuổi thọ tự nhiên

Nền y học chuyên môn hóa làm hỏng các bác sĩ

Hãy chọn "sức khỏe 10 năm sau" thay vì "bữa thịt nướng tối nay"

Con người có thể sống là nhờ vi sinh vật

Hỗ trợ môi trường đường ruột để các lợi khuẩn dễ dàng phát triển

Mối quan hệ không thể cắt rời giữa con người và thổ nhưỡng

Các loại nông sản sử dụng thuốc bảo vệ thực vật đều không có năng lượng sống

"Tình yêu" giúp tăng cường sức đề kháng

CHƯƠNG KẾT: Từ entropy đến shintropy

# *LỜI NÓI ĐẦU: Bạn có thể sống lâu mà không bệnh tật?*

Trong suốt 40 năm làm bác sĩ, tôi chưa một lần bị bệnh.

Lần đầu tiên và cũng là lần cuối cùng tôi đi khám bệnh là khi tôi bị cúm năm 19 tuổi.

Hiện tôi là bác sĩ làm việc chủ yếu ở Mỹ và Nhật. Với tôi, bác sĩ là một nghề vất vả cả về thể chất lẫn tinh thần. Công việc khó khăn là vậy, nhưng tôi vẫn có thể đảm bảo sức khỏe của mình đến bây giờ là nhờ thực hiện phương pháp duy trì sức khỏe hàng ngày.

Sau khi tự mình thực hiện và nhận thấy hiệu quả của phương pháp này, tôi đã giới thiệu nó cho các bệnh nhân của tôi cùng thực hiện, và kết quả họ đạt được còn tuyệt vời hơn rất nhiều so với kết quả của một người khỏe mạnh như tôi. Vì sau khi tìm hiểu và thực hiện phương pháp này, có thể nói tỉ lệ tái phát bệnh ung thư của các bệnh nhân bằng 0%.

Khoảng 35 năm về trước, tôi là người đầu tiên trên thế giới thành công trong việc phẫu thuật cắt bỏ polyp<sup>1</sup> bằng phương pháp nội soi đại tràng mà không cần phẫu thuật mở ổ bụng. Có thể bạn sẽ thấy giống như tôi đang khoe khoang nhưng vào thời điểm đó, thành công này đã mở ra một trang mới trong lịch sử y học nhân loại. Lý do là kỹ thuật cắt polyp không cần mở ổ bụng đã tránh được những tổn thương cho cơ thể bệnh nhân. Ngoài ra, chắc cũng không ai mong muốn phải làm phẫu thuật cắt mở ổ bụng của mình cả. Hiển nhiên, vào thời đó, tôi nhận được rất nhiều lời mời với tư cách là bác sĩ duy nhất trên thế giới nắm giữ kỹ thuật này. Chỉ tính riêng các bệnh nhân ở Mỹ, đã có hơn mười triệu người yêu cầu tôi làm kiểm tra đại tràng, thậm chí họ còn sẵn sàng "trả bao nhiêu tiền cũng được".

Tôi đã trở thành trưởng khoa nội soi dạ dày của một bệnh viện lớn tại Mỹ khi mới ba mươi tuổi. Buổi sáng tôi làm việc ở bệnh viện của trường đại học, buổi chiều tôi làm việc trong phòng khám tư của mình.

Tính đến nay, với vai trò là bác sĩ trưởng khoa nội soi dạ dày, tôi đã khám cho hơn 300.000 bệnh nhân.

Nhìn lại, tôi rất ngạc nhiên khi mình đã khám cho gần đây người. Và tất nhiên, trong số họ cũng có những người nổi tiếng. Ví dụ như diễn viên Dustin Hoffman cứ cách ba năm lại đến phòng khám của tôi một lần. Anh ấy rất thích sushi Nhật và vợ anh ấy là người rất dễ gần. Với quyết tâm giữ gìn sức khỏe cho mình, anh ấy đang thực hiện nghiêm túc phương pháp ăn uống đảm bảo sức khỏe mà tôi giới thiệu.

Ngoài ra còn có ngôi sao nhạc rock Sting, nhà thiết kế thời trang Vera Wang, về diễn viên thì có: Jennifer Jones, Kevin Kline, Rock Hudson (đã mất). Tôi không thể kể hết những người nổi tiếng đã đến chỗ tôi khám bệnh. Thậm chí, thời điểm Ronald Wilson Reagan còn làm Tổng thống Mỹ, tôi còn đưa ra lời khuyên cho các bác sĩ của ông ấy với vai trò là bác sĩ cố vấn.

Kể cả ở Nhật Bản cũng có rất nhiều người nổi tiếng trong các lĩnh vực khác nhau đã dành lời khen cho phương pháp ăn uống lành mạnh này của tôi như: nguyên thủ tướng Yasuhiro Nakasone, nguyên thủ tướng Tsutomu Hata, nguyên thủ tướng Hosokawa Morihiro, chủ tịch Tsuneo Watanabe của tập đoàn Yomiuri Shimbun Group, cựu HLV bóng chày chuyên nghiệp Katsuya Nomura, Esaki Reona - người đạt giải Nobel vật lý, ông Jiro Ushio - chủ tịch tập đoàn Ushio, diễn viên Masahiko Tsugawa, diễn viên Keiko Takeshita...

Tại sao tôi lại viết những lời trên không phải vì muốn khoe khoang mà tôi chỉ muốn gọi lên một chút hiếu kỳ, một chút quan tâm của các bạn về phương pháp sống lành mạnh mà tôi sẽ giới thiệu trong cuốn sách này, thế

nên tôi đã mượn các tên tuổi lớn kể trên.

Từ kết quả lâm sàng khi tiến hành kiểm tra dạ dày của hơn 300.000 người, tôi đã rút ra kết luận: "Người có sức khỏe tốt là người có dạ dày đẹp, ngược lại, người có sức khỏe kém là người có dạ dày không đẹp."

Tôi thường ví tình trạng của dạ dày, đường ruột là "vị tướng" và "tràng tướng" như người ta hay gọi "nhân tướng" vậy.

Người có vị tướng và tràng tướng tốt thì cơ thể và tâm trí của người đấy cũng khỏe mạnh. Ngược lại, người có vị tướng và tràng tướng xấu tức là trong cơ thể, tâm trí của anh ta đang có vấn đề ở chỗ nào đó. Nói tóm lại, vị tướng và tràng tướng của người có sức khỏe tốt thường rất tốt còn vị tướng, tràng tướng của người có sức khỏe kém thường xấu. Hay nói ngược lại, nếu giữ được vị tướng và tràng tướng tốt cũng đồng nghĩa với giữ được sức khỏe tốt.

Và yếu tố ảnh hưởng lớn nhất đến vị tướng và tràng tướng chính là thói quen ăn uống cũng như thói quen sinh hoạt hàng ngày

Khi khám bệnh, tôi thường yêu cầu các bệnh nhân trả lời vào phiếu điều tra về thói quen ăn uống, sinh hoạt của họ. Và kết quả tôi nhận ra những đặc điểm hết sức rõ ràng trong thói quen ăn uống, sinh hoạt của những người có vị tướng, tràng tướng tốt và những người có vị tướng, tràng tướng xấu.

Trong cuốn sách này, tôi muốn giới thiệu với các bạn về phương pháp sống lâu và khỏe mạnh mà tôi đã dày công nghiên cứu cùng với sự trợ giúp của đông đảo các bệnh nhân của tôi.

Vậy, làm thế nào để có thể sống lâu và khỏe mạnh? Nếu nói ngắn gọn trong một câu thôi thì đó là sống mà không tiêu tốn hết "enzyme diệu kỳ".

Có lẽ sẽ có nhiều người thắc mắc về cụm từ "enzyme diệu kỳ". Tất nhiên rồi



vì đó là từ do chính tôi nghĩ ra. Nói một cách đơn giản, "enzyme diệu ky" là enzyme nguyên mẫu của hơn 5.000 loại enzyme trong cơ thể, đảm nhiệm các hoạt động duy trì sự sống của con người.

"Enzyme" là tên gọi chung cho các chất xúc tác sinh học có thành phần cơ bản là protein, được tạo thành trong các tế bào sinh vật. Dù là thực vật hay động vật, chỉ cần nơi nào tồn tại sự sống, chắc chắn sẽ tồn tại enzyme. Enzyme tham gia vào tất cả các hoạt động thiết yếu duy trì sự sống như tổng hợp, phân giải, vận chuyển các chất, đào thải, thải độc, cung cấp năng lượng... Nếu không có enzyme, sinh vật không thể duy trì sự sống. Tất nhiên, ngay cả sự sống của con người chúng ta cũng được nuôi dưỡng bằng nhiều loại enzyme khác nhau.

Có nhiều loại enzyme là bởi mỗi enzyme chỉ đảm nhiệm một hoạt động duy nhất. Ví dụ, enzyme tiêu hóa "amylase" có trong nước bọt chỉ phản ứng với tinh bột. Để tiêu hóa chất béo và các protein khác cần đến các loại enzyme tương ứng khác.

Các enzyme cần thiết cho việc duy trì sự sống này được hình thành ngay trong tế bào của cơ thể sống. Trong cơ thể chúng ta có hơn 5.000 loại enzyme, ngoài ra chúng ta còn có thể tự tổng hợp enzyme qua các bữa ăn hàng ngày.

Tuy nhiên, ngần đấy loại enzyme dù được biết là hình thành ngay trong cơ thể sinh vật để đáp ứng nhu cầu cơ thể nhưng đến nay, người ta vẫn chưa giải thích được các enzyme này được hình thành trong các tế bào như thế nào. ""Enzyme diệu ky" mà tôi đã nói ở trên là loại enzyme nguyên mẫu, có khả năng trở thành bất cứ loại enzyme nào trước khi chuyển hóa thành một loại enzyme chuyên biệt.

Cơ duyên khiến tôi nghĩ đến việc liệu có hay không loại enzyme nguyên mẫu

như vậy chính là khi tôi nhận thấy tình trạng: tại một vị trí cố định, khi các enzyme chuyên biệt bị sử dụng một lượng lớn thì các enzyme cần thiết cho các bộ phận khác trong cơ thể có xu hướng giảm xuống. Nói một cách dễ hiểu hơn, ví dụ khi chúng ta uống nhiều rượu, các enzyme phân giải cồn trong gan sẽ bị dùng với lượng lớn, khi đó, trong dạ dày sẽ thiếu các enzyme cần thiết cho quá trình tiêu hóa.

Nói tóm lại, theo tôi enzyme mặc dù có hàng nghìn loại nhưng không phải tạo ra với số lượng cụ thể cho từng loại, mà ban đầu cơ thể sẽ tạo ra enzyme nguyên mẫu, sau đó sẽ chuyển hóa thành các loại enzyme chuyên biệt đáp ứng với nhu cầu cơ thể và được sử dụng tại những cơ quan cần thiết.

Ngày nay, enzyme đang được biết đến trên toàn thế giới như là chìa khóa quan trọng bảo vệ sức khỏe. Người ta đã và đang tiến hành rất nhiều nghiên cứu để tìm hiểu về enzyme nhưng vẫn còn rất nhiều điều chưa thể giải đáp. Tiến sỹ Edward Howell, nhà nghiên cứu enzyme hàng đầu tại Mỹ đưa ra giả thuyết khiến nhiều người quan tâm là: sinh vật trong suốt thời gian sống của mình chỉ có thể tạo ra một lượng enzyme nhất định. Ông cũng gọi enzyme trong cơ thể vốn có số lượng nhất định này là "enzyme tiềm năng". Thời điểm sinh vật dùng hết các enzyme tiềm năng này cũng là thời điểm kết thúc cuộc đời sinh vật. Giả thuyết này của Tiến sỹ Howell cũng khá gần với giả thuyết của tôi, nên tôi đang hi vọng trong các nghiên cứu tiếp theo có thể chứng minh được sự tồn tại của "enzyme diệu kỳ".

Tất nhiên là các nghiên cứu sẽ còn phát triển hơn nữa và lúc đấy có lẽ không phải chỉ có mình "enzyme diệu kỳ" hay giả thuyết tại thời điểm này của tôi. Nhưng, việc ăn uống khoa học giúp hỗ trợ các enzyme diệu kỳ và thói quen sống lành mạnh, không tiêu tốn hết các enzyme này giúp cải thiện vị tương, tràng tương là sự thật đã được chứng minh lâm sàng. Tôi có thể khẳng định như vậy sau khi chẩn đoán cho hơn 300.000 bệnh nhân.

Ngoài ra, trong phương pháp sống lành mạnh mà tôi giới thiệu cho các bạn trong cuốn sách này cũng bao gồm cả các giả thuyết của tôi dựa trên các kết quả lâm sàng. Trong đó có những nội dung đi ngược lại với xu hướng đang thịnh hành về ăn uống và sức khỏe mà mọi người vẫn biết nên có thể các bạn sẽ thấy hơi ngạc nhiên. Tuy nhiên, xin các bạn hãy yên tâm. Tất cả những điều tôi giới thiệu trong cuốn sách này đều được chính bản thân tôi kiểm chứng, xác nhận độ an toàn, sau đó được đông đảo các bệnh nhân thực hiện và cho những kết quả to lớn tới việc duy trì sức khỏe.

Gần đây, các trường y đã hủy bỏ chương trình đi thực tập mà tập trung nâng cao kiến thức chuyên môn của bác sĩ nên ngày càng có ít bác sĩ có thể khám bệnh tổng quát cơ thể cho bệnh nhân. Bác sĩ về dạ dày chỉ khám về dạ dày, bác sĩ khoa mắt chỉ khám về mắt. Tôi e rằng việc chuyên biệt hóa như thế sẽ dẫn đến việc bỏ sót những điểm quan trọng trong khi khám bệnh.

Cơ thể con người là một thể thống nhất có liên kết chặt chẽ giữa các bộ phận với nhau. Ví dụ, chỉ cần một chiếc răng bị sâu cũng sẽ ảnh hưởng đến cả cơ thể. Bởi thức ăn không được nhai kỹ khi chuyển xuống dạ dày sẽ khiến tiêu hóa không tốt, dẫn đến không hấp thu đầy đủ các chất dinh dưỡng từ đó gây ra vấn đề cho các bộ phận khác trong cơ thể.

Trong nhiều trường hợp, vấn đề nhỏ tưởng chừng như không có gì đáng nói nhưng lại gây nên các căn bệnh trầm trọng.

Sức khỏe của chúng ta được duy trì, tác động bởi chính những hoạt động nhỏ bé không đáng để ý hàng ngày. Ăn uống, bổ sung nước, vận động, nghỉ ngơi, giấc ngủ, trạng thái tinh thần, chỉ cần một trong các yếu tố trên phát sinh vấn đề sẽ ảnh hưởng đến cả cơ thể chúng ta. Theo tôi, yếu tố giữ vai trò đảm nhận, duy trì các mối liên kết phức tạp trong cơ thể chúng ta, đồng thời cũng là yếu tố quan trọng bất biến trong việc duy trì cuộc sống khỏe mạnh chính là các enzyme diệu kỳ.

Tuy nhiên, trong xã hội hiện đại ngày nay lại chứa đầy các nguyên nhân khiến chúng ta phải tiêu tốn các enzyme diệu kỳ này. Từ những thứ xa xỉ như rượu, thuốc lá hay phụ gia thực phẩm, thuốc bảo vệ thực vật đến các loại thuốc, căng thẳng, ô nhiễm môi trường, sóng điện từ... đều là những nguyên nhân khiến chúng ta cạn kiệt enzyme diệu kỳ. Để có thể duy trì sức khỏe trong môi trường sống như vậy, chúng ta cần có hiểu biết về tổ chức và hoạt động của cơ thể cũng như phải có ý thức tự bảo vệ sức khỏe bản thân.

Nói như vậy nhưng thực ra vấn đề không phức tạp đến thế. Điều gì đang khiến chúng ta tiêu tốn enzyme diệu kỳ, làm thế nào để bổ sung enzyme diệu kỳ... chỉ cần bạn có thể hiểu rõ về các mối quan hệ nhân quả này, cùng với nỗ lực mỗi ngày, bạn có thể sống lâu dài, khỏe mạnh.

## 1

Polypi Những tổn thương lành tính có hình dạng như khối u. Phần lớn các polyp ở dạng lành tính, nhưng trong một số trường hợp chúng phát triển thành ác tính gây bệnh ung thư.

# *CHƯƠNG 1: Nguy hiểm khi tin vào những nhận thức sai lầm*

Lý do tôi không viết giấy chứng tử trong 40 năm qua

Tôi đã làm bác sĩ nội soi dạ dày được khoảng 40 năm nhưng chưa một lần phải viết giấy chứng tử. Không tính đến các bác sĩ ở khoa mắt, khoa răng... các khoa không phải đối mặt trực tiếp với sinh tử, thì trong số các bác sĩ phải đối mặt với các căn bệnh nguy hiểm mỗi ngày như ung thư đại tràng hay cắt bỏ polyp đại tràng do ung thư giai đoạn đầu... thì có lẽ tôi chính là một trường hợp hiếm thấy.

Lý do đến hôm nay tôi vẫn chưa phải viết tờ giấy chứng tử cho bệnh nhân nào cả có thể là do tôi đã cùng các bệnh nhân của mình thực hiện nghiêm túc "phương pháp sống lành mạnh" này

Tôi, với tư cách là bác sĩ, khẳng định rằng dù bác sĩ có cố gắng đến đâu, nếu chỉ chữa trị đơn thuần thì không thể giúp bệnh nhân khỏe mạnh trở lại.

Cải thiện chất lượng cuộc sống hàng ngày quan trọng hơn hẳn so với phẫu thuật và thuốc thang. Trong cuốn sách này tôi sẽ giới thiệu tới các bạn "phương pháp ăn uống Shinya" giúp "tỉ lệ tái phát bệnh ung thư còn 0%". Những số liệu kết quả lâm sàng mà tôi có được là nhờ các bệnh nhân của tôi, họ luôn quyết tâm, nỗ lực hướng đến một sức khỏe tốt, tin tưởng tôi và thực hiện nghiêm túc phương pháp của tôi mỗi ngày. Cuốn sách này nhằm chia sẻ đến bạn đọc về kết quả mà tôi và các bệnh nhân của mình đã cố gắng đạt được cho đến hiện tại.

Chúng ta phải chịu trách nhiệm cho sức khỏe của bản thân. Trước đây, người ta thường cho rằng bệnh tật phải nhờ bác sĩ và các phương thuốc chữa bệnh. Bệnh nhân chỉ cần uống thuốc, im lặng và làm theo chỉ thị của bác sĩ là

được. Hiện nay, chi phí khám chữa bệnh của toàn dân đang tăng lên gần bằng một nửa ngân sách quốc gia. Và chúng ta không thể phủ nhận tầm quan trọng của việc mỗi cá nhân nên có ý thức "tự bảo vệ sức khỏe bản thân" đồng thời nỗ lực duy trì sức khỏe một cách tích cực.

"Tôi không muốn bị bệnh."

Chắc hẳn bất cứ ai cũng có mong ước đó. Và nếu có mắc căn bệnh nào đó, chúng ta cũng sẽ muốn "nhanh khỏi bệnh".

Thông qua cuốn sách này, tôi muốn giới thiệu cho các bạn về "phương pháp sống lành mạnh".

Có lẽ nhiều người sẽ cho rằng "việc này chỉ là hão huyền". Nhưng tôi tự tin khẳng định với bạn rằng: "con người có thể sống khỏe mạnh không bệnh tật và sống hết tuổi thọ tự nhiên của mình". Tất nhiên, để làm được điều đó thì ngay từ bây giờ bạn phải cải thiện thói quen ăn uống và sinh hoạt của mình. Khi nghe xong điều này có thể nhiều người muốn bỏ cuộc nhưng bạn không cần phải lo lắng, sau khi đọc xong cuốn sách này bạn sẽ tự nhận thức được thôi. Tôi tin là như vậy.

Nhiều bệnh nhân hay than vãn: "Tại sao mình lại mắc bệnh này nhỉ?". Mắc bệnh không phải là thử thách hay trừng phạt của thần linh mà là hậu quả của những thói quen xấu hàng ngày của bạn.

**Ebook miễn phí tại : [www.Sachvui.Com](http://www.Sachvui.Com)**

# Phương pháp sống khỏe mạnh đến 100 tuổi

Bạn có khỏe không?

Có lẽ không nhiều người có thể trả lời "có" một cách đúng nghĩa cho câu hỏi này. Ngay cả những người nói "thông thường tôi chẳng có bệnh gì cả" cũng là những người không khỏe mạnh. Trong Y học phương Đông có một từ là "vô bệnh". Từ này thể hiện trạng thái "chưa bị bệnh" theo đúng nghĩa mặt chữ. Hay nói cách khác, đó là tình trạng "ngay trước khi bị bệnh", dù không khỏe mạnh nhưng cũng chưa bị bệnh, Hiện nay, rất nhiều người Nhật đang ở trong tình trạng này.

Ngay cả trong số những người luôn cho rằng mình khỏe mạnh, chắc chắn cũng có không ít người đang gặp phiền toái với các vấn đề như táo bón, tiêu chảy, mất ngủ hay đau vai gáy... Những dấu hiệu đó có thể coi là các tín hiệu khẩn cấp SOS gửi đến cho chính thân chủ đang trong tình trạng "vô bệnh". Nếu xem nhẹ các dấu hiệu này vì cho rằng đó là "chuyện thường ngày ở huyện" thì nó có nguy cơ tiến triển thành các căn bệnh nặng khác.

Từ sau chiến tranh, tuổi thọ bình quân của người Nhật tăng lên đáng kể và Nhật Bản hiện đã trở thành nước có tuổi thọ cao nhất thế giới, sống thọ chính là nguyện vọng của toàn nhân loại nên sự thật này quả thật rất đáng mừng cho chúng ta.

Tuy nhiên, chúng ta không thể vui mừng quá sớm khi chỉ đơn thuần nhìn vào con số tuổi thọ bình quân. Lý do là những con số này không phản ánh được "tình trạng sức khỏe" của người dân. Dù là người 100 tuổi sống khỏe mạnh mỗi ngày hay người 100 tuổi bệnh tật triền miên, thì cũng đều được tính là "người 100 tuổi". Thế nhưng ta không thể nói cả hai đều có cuộc sống mãn nguyện như nhau được. Dù bạn có sống lâu đến đâu đi chăng nữa nhưng nếu không khỏe mạnh thì bạn cũng không thể sống một cách có ý nghĩa được. Và

chắc hẳn không ai muốn sống lâu nhưng phần lớn thời gian lại nằm trên giường hay bị bệnh tật đau ốm, mà đó phải là cuộc sống khỏe mạnh.

Hãy nghĩ đến một người lớn tuổi ở gần bạn và hãy tưởng tượng, khi đến tuổi đó, bạn cũng sẽ có tình trạng sức khỏe tương tự như vậy. Liệu bạn có thể hài lòng với tình trạng đó hay không? Thật đáng tiếc khi phần lớn mọi người đều đưa ra câu trả lời là "Không".

Khi bạn già đi, dù cơ thể còn khỏe mạnh thì các chức năng trong cơ thể cũng bị suy giảm. Tuy nhiên, việc các chức năng trong cơ thể suy giảm hoàn toàn khác với việc bị bệnh. Vậy lý do gì khiến phần đông người cao tuổi hiện nay càng chi nhiều tiền cho khám chữa bệnh lại càng có sức khỏe giảm sút.

Sự khác nhau giữa người 100 tuổi sống khỏe mạnh và người 100 tuổi ngủ li bì suốt ngày không nằm ở tuổi tác. Sự khác nhau giữa hai người là do những gì hai người đã tích lũy lại được trong suốt 100 năm này nói ngắn gọn thì con người có khỏe mạnh hay không phụ thuộc vào chế độ ăn uống và thói quen sinh hoạt hàng ngày. Những gì một người tích lũy trong cuộc sống hàng ngày như: ăn uống, bổ sung nước, rượu bia thuốc lá, vận động, giấc ngủ, công việc, căng thẳng... chính là yếu tố quyết định đến tình trạng sức khỏe của người đó.

Vậy câu hỏi đặt ra là thói quen sinh hoạt như thế nào để có thể sống thọ và khỏe mạnh?

Hiện tại, thị trường sức khỏe đang là thị trường lớn, phát triển. Khắp các đường phố, ngõ hẻm đều tràn ngập các phương pháp nâng cao sức khỏe, các loại thuốc bổ trợ hay thực phẩm chức năng được bày bán tràn lan với lời quảng cáo về hiệu quả nâng cao sức khỏe: "chỉ cần uống sản phẩm này là đủ". Thậm chí chỉ cần được giới thiệu trên ti vi, báo chí là "sản phẩm tốt cho cơ thể" là hôm sau sẽ trở thành sản phẩm bán chạy nhất trong cửa hàng. Có



thể nói phần lớn mọi người không hiểu cái gì mới thực sự tốt cho sức khỏe bản thân. Nếu không có những kiến thức đúng đắn, bạn sẽ bị xoay quanh bởi các công ty truyền thông quảng cáo mà thôi.

## Những quan niệm phổ biến về sức khỏe đều sai lầm

Bình thường bạn có để tâm đến việc duy trì, nâng cao sức khỏe hay không?

Có lẽ có không ít người quan tâm tới tập thể dục thường xuyên, bổ sung chất, dùng thuốc Đông Y hay chú ý tới các bữa ăn. Tôi không hề có ý phủ nhận những nỗ lực của họ, nhưng tôi khuyên họ nên kiểm tra tình trạng sức khỏe một lần để kiểm tra xem phương pháp mình vẫn làm từ trước đến nay có thực sự hiệu quả hay không.

Tại sao tôi lại nói như vậy? Bởi trong các phương pháp vốn vẫn được tin tưởng là tốt cho sức khỏe lại chứa rất nhiều yếu tố gây hại đến cơ thể. Đặc biệt trong các phương pháp liên quan đến ăn uống, có không ít phương pháp có hại cho sức khỏe của bạn.

Ví dụ, bạn có tin và thực hiện theo các phương pháp dưới đây không?

- Ăn sữa chua mỗi ngày để cải thiện tiêu hóa
- Uống sữa bò mỗi ngày để phòng tránh tình trạng thiếu canxi
- Ăn hoa quả để béo nên hạn chế ăn, thay vào đó bổ sung vitamin bằng các thuốc bổ trợ
- Hạn chế ăn tinh bột như cơm, bánh mì để tránh thừa cân
- Thích các món có hàm lượng protein cao nhưng ít calo
- Uống trà Nhật giàu catechin<sup>1</sup>
- Đun sôi nước trước khi uống để loại bỏ clo tồn dư trong nước máy.

Các phương pháp trên đều là các phương pháp phổ biến, được cho là "tốt cho

sức khỏe". Tuy nhiên, nếu đứng ở góc độ một bác sĩ nội soi dạ dày như tôi mà nói thì đây đều là những "phương pháp sai lầm", gây ảnh hưởng xấu đến vị tướng và tràng tướng.

Thực tế tôi chưa gặp ai có đường ruột tốt nhờ ăn sữa chua mỗi ngày cả. Hơn một nửa người Mỹ uống sữa bò mỗi ngày, nhưng nhiều người vẫn đang phiền muộn vì bệnh loãng xương. Những người Nhật uống trà có hàm lượng catechin cao mỗi ngày đều có dạ dày rất xấu. Những người có công việc phải uống nhiều trà mỗi ngày, ví dụ như các bậc thầy về trà, thường xuất hiện tình trạng viêm teo dạ dày, bệnh trạng tiền ung thư dạ dày.

Trong số những người có dạ dày, đường ruột xấu, không có ai có sức khỏe tốt.

Vậy tại sao những thứ làm hỏng dạ dày, đường ruột này lại luôn được giới thiệu là tốt cho sức khỏe? Có lẽ vì họ chỉ nhìn thấy một thành phần hiệu quả trong các loại thực phẩm này.

Tôi sẽ lấy ví dụ về trà xanh.

Hiển nhiên, catechin có nhiều trong trà xanh có tác dụng diệt khuẩn và chống oxy hóa. Vì thế mới có nhiều người tin rằng nếu uống thật nhiều trà xanh Nhật Bản thì có thể sống thọ hoặc phòng chống ung thư. Tuy nhiên, tôi lại có rất nhiều nghi vấn với "catechin thần thánh" này. Bởi như phía trên tôi cũng đã đề cập đến, các kết quả lâm sàng cho thấy "người có thói quen uống nhiều trà thường có dạ dày xấu".

Catechin trong trà xanh là một loại polyphenol có tác dụng ngăn cản quá trình oxy hóa là điều hoàn toàn đúng. Tuy nhiên, khi một lượng catechin kết hợp lại với nhau sẽ tạo thành một chất khác gọi là "tannin". Tannin là thành phần "chất" có trong thực vật, và trước đây ở Nhật chất này được gọi là "vị

chất". "Vị chát" trong quả hồng cũng chính là chất tannin này. Tannin có đặc tính dễ oxy hóa, khi gặp nhiệt độ cao hay tiếp xúc với không khí, dễ dàng chuyển hóa thành "axit tannic". Các axit tannic này sẽ làm đông cứng các protein. Học thuyết của tôi cho thấy chính các axit tannic có trong trà xanh gây ra các ảnh hưởng xấu đến niêm mạc dạ dày và khiến dạ dày ngày càng kém.

Thực tế, khi nội soi dạ dày của những người uống nhiều trà có chứa axit tannic (trà xanh Nhật Bản, trà Trung Quốc, hồng trà, cà phê, trà Dokudami, trà Tochu...), kết quả cho thấy niêm mạc dạ dày của nhiều người đang bị mỏng đi và xuất hiện tình trạng teo dạ dày. Tình trạng teo dạ dày mãn tính hay bệnh viêm teo dạ dày rất dễ chuyển thành ung thư dạ dày.

Để chứng minh cho giả thuyết này, vào tháng 9/2003, tại hội thảo ung thư Nhật Bản, Giáo sư Kawanishi Tadashi Yu đến từ Đại học Mie (khoa Y) đã cùng các cộng sự của mình công bố bản báo cáo cho thấy catechin gây tổn thương đến DNA.

Những nguy cơ mà trà mang lại không chỉ dừng ở đó. Bởi phần lớn các loại trà bày bán trên thị trường đều sử dụng các loại thuốc nông nghiệp trong quá trình trồng trọt. Và khi nghĩ về các tác hại của tồn dư thuốc bảo vệ thực vật, của axit tannic hay của cafein, tôi khuyên các bạn không nên uống trà thay nước. Với những ai thích uống trà, hãy uống loại trà không sử dụng thuốc bảo vệ thực vật, uống sau khi ăn để tránh tổn thương tới niêm mạc dạ dày. Và mỗi ngày chỉ nên uống từ hai đến ba cốc trà mà thôi.

Ngày càng có nhiều người tin vào các thông tin sai lầm tương tự như trên, và theo tôi nguyên nhân là do Y học hiện đại không xem xét tổng thể cơ thể con người. Cơ thể con người có sự liên kết chặt chẽ giữa các bộ phận. Chỉ một bộ phận hoạt động tốt không có nghĩa là cả cơ thể đều tốt. Người ta thường nói "thấy cây mà không thấy rừng", bạn không thể chỉ nhìn vào một thành phần

của đồ ăn mà quyết định món đó có tốt hay không với cơ thể của bạn.

## **Ăn thịt nhiều không có nghĩa là khỏe mạnh**

Năm 1977, tôi rất quan tâm đến một báo cáo liên quan giữa thực phẩm và sức khỏe được công bố tại Mỹ.

Theo báo cáo này tóm tắt, thời điểm đó nước Mỹ đang gặp phải vấn đề chi phí khám chữa bệnh tăng đến mức tạo thành gánh nặng cho nền tài chính quốc gia. Dù Y học phát triển không ngừng nhưng số bệnh nhân bị ung thư hay tim mạch lại tăng lên theo từng năm. Theo đó, chi phí khám chữa bệnh mà nhà nước phải trả cũng tăng lên theo và tăng đến mức đe dọa nền tài chính quốc gia. Nếu người dân không hiểu được nguyên nhân gây nên các căn bệnh này và không có phương pháp giải quyết tận gốc thì nước Mỹ sẽ bị khủng hoảng vì bệnh tật. Nhận thấy nguy cơ đó, Thượng viện Mỹ đã cho thành lập "ủy ban đặc biệt của Thượng viện Mỹ về vấn đề dinh dưỡng quốc gia", và McGovern là chủ tịch của ủy ban này.

Các thành viên của ủy ban này đã tập hợp số liệu liên quan đến ăn uống và sức khỏe từ nhiều nơi trên thế giới, nghiên cứu và điều tra về "nguyên nhân khiến bệnh tật gia tăng" cùng với sự giúp đỡ của các chuyên gia về Y học và dinh dưỡng hàng đầu thời bấy giờ. Kết quả đã được tóm tắt trong 5.000 trang "báo cáo McGovern".

Sau khi báo cáo này được công bố, người dân Mỹ buộc phải đứng trước một lựa chọn. Lý do là báo cáo đã kết luận nguyên nhân gây nên nhiều căn bệnh nằm ở "thói quen ăn uống sai lầm" từ trước đến nay. Báo cáo này cũng khẳng định nếu không cải thiện thói quen ăn uống hiện tại thì không có cách nào để người dân Mỹ khỏe mạnh hơn.

Tại thời điểm đó, các món ăn chính của người Mỹ thường là các món giàu protein và chất béo như bít tết. Protein là chất cơ bản để cấu tạo nên các bộ phận trong cơ thể nên có thể nói đây là loại dinh dưỡng cực kỳ cần thiết cho

con người. Chính vì vậy, việc ăn các loại thịt chứa nhiều protein được cho là có lợi với các vận động viên thể thao, người trẻ tuổi đang trong giai đoạn trưởng thành, người có cơ thể suy nhược hay người già. Quan niệm "thịt chính là nguồn sức sống" của người Nhật là ảnh hưởng từ quan niệm dinh dưỡng của người Mỹ lúc bấy giờ.

Tuy nhiên, "báo cáo McGovern" đã phủ nhận hoàn toàn những quan niệm ăn uống lúc bấy giờ. Báo cáo còn đưa ra định nghĩa về chế độ ăn uống lý tưởng chính là chế độ ăn của người Nhật trước thời kì Genroku (1688 -1704). chế độ ăn này có món ăn chính là ngũ cốc nhưng không xay xát hoàn toàn, đồ ăn kèm là các loại rau, tảo biển theo mùa, cùng các loại cá nhỏ cung cấp protein.

Đây cũng là lý do vì sao những năm gần đây chế độ ăn uống của người Nhật được thế giới coi là chế độ ăn uống lành mạnh.

Tất nhiên, mấy lời quảng bá như không ăn thịt thì cơ bắp không phát triển được đều là nói dối. Các bạn cứ nhìn vào thế giới tự nhiên sẽ thấy. Sư tử, đại diện cho động vật ăn thịt, chắc chắn mọi người sẽ thấy nó có cơ bắp cực kỳ săn chắc. Nhưng thực ra, cơ bắp của các loài ăn cỏ như ngựa còn phát triển vượt trội hơn cả sư tử. Minh chứng rõ ràng chính là hổ hay sư tử khi đuổi bắt con mồi đều không đuổi bắt trong thời gian dài. Thế mạnh của chúng chính là giành chiến thắng nhờ phát huy sức mạnh, tốc độ nhất thời. Bởi chúng biết nếu so về độ bền thì không thể nào bằng các loại động vật ăn cỏ vốn có cơ bắp rất phát triển.

Không ăn thịt thì không lớn lên được, câu nói này cũng là nói dối. Voi hay hươu cao cổ đều to hơn hổ, sư tử đến mấy lần, nhưng chúng đều là động vật ăn cỏ.

Hơn nữa, có một sự thật là khi ăn nhiều thịt động vật có chứa nhiều protein,

tốc độ trưởng thành của con người được đẩy nhanh hơn. Có lẽ, tình trạng trẻ em lớn nhanh trong những năm gần đây là do lượng protein hấp thu vào cơ thể đã tăng lên. Tuy nhiên, trẻ em lớn nhanh cũng đồng nghĩa với việc chúng đang rơi vào nguy hiểm. Đó là "quá trình trưởng thành" khi đến độ tuổi nào đó sẽ chuyển sang trạng thái "lão hóa". Tóm lại, lối ăn uống lấy thịt động vật làm thức ăn chủ yếu sẽ đẩy nhanh tốc độ trưởng thành, hay nói cách khác chính là lối ăn uống đẩy nhanh quá trình lão hóa.

Với những ai thích ăn thịt, hãy nhớ rằng ăn nhiều thịt sẽ phá hoại sức khỏe của bạn và đẩy nhanh quá trình lão hóa.



## Vị tướng, tràng tướng cho chúng ta biết điều gì?

Nhân tướng nói lên tính cách của con người còn vị tướng, tràng tướng nói lên tình trạng sức khỏe của người đó.

Vị tướng, tràng tướng của người có sức khỏe tốt thường rất đẹp. Dạ dày sẽ có niêm mạc màu hồng đồng nhất, bề mặt không lồi lõm, không nhìn thấy mạch máu dưới niêm mạc. Ngoài ra, ở người có sức khỏe tốt niêm dịch dạ dày trong suốt, dưới đèn nội soi, niêm dịch dạ dày sẽ phản chiếu ánh sáng lấp lánh. Đường ruột của người có sức khỏe tốt cũng giống như vậy, có màu hồng, rất mềm, độ lớn đồng nhất. Bất cứ ai khi còn là trẻ con đều có dạ dày và đường ruột rất đẹp. Tuy nhiên, do thói quen ăn uống, sinh hoạt hàng ngày mà dạ dày và đường ruột bị thay đổi.

Dạ dày của những người có sức khỏe kém, niêm mạc có màu không đều, lốm đốm, có chỗ chuyển đỏ, có chỗ bị sưng. Ngoài ra, những ai bị viêm teo dạ dày nhiều lần, niêm mạc dạ dày thường bị mỏng đi và có thể nhìn thấy mạch máu dưới niêm mạc. Thêm vào đó, khi niêm mạc dạ dày teo lại, các tế bào trên bề mặt niêm mạc sẽ tăng lên làm bề mặt dạ dày lồi lõm. Nếu đã đến giai đoạn này thì người bệnh đang bước vào giai đoạn tiền ung thư. Với đường ruột của người không khỏe mạnh, các cơ thành ruột dày lên, tạo nên các khúc gấp với độ dày không đồng nhất, thỉnh thoảng sẽ có chỗ bị siết lại như vòng cao su. Dù bạn có nói với những người "vô bệnh" chưa phát sinh đau đớn hay bệnh tật rằng: "dạ dày của bạn xấu đi rồi đấy, kiềm chế ăn thịt lại" thì cũng không có mấy người thực sự làm theo. Có người cho rằng các món thịt rất ngon nên không thể bỏ được nhưng lý do nhiều nhất vẫn là "khuất mắt trông coi". con người thường rất miễn cảm với những thay đổi thể hiện trên cơ thể. Ví dụ như nếu thấy tóc rụng, hay xuất hiện nếp nhăn, người ta sẽ sốt sắng tiêu tiền.

Thời gian để khắc phục chúng. Còn với những thay đổi trong đường ruột hay dạ dày không nhìn thấy, người ta thường chỉ đối phó bằng mấy lý do cho có lệ như: thôi, dù sao cũng không đau nên có sao đâu mà. Và khi bệnh trở nên trầm trọng thì lúc đấy chúng ta mới thấy hối hận. Có lẽ, với những thay đổi không nhìn thấy, con người không nhận thức được ý nghĩa lẫn sự đáng sợ của những thay đổi này.

Những người hiểu biết về dạ dày và đường ruột như tôi thường coi trọng những thay đổi bên trong hơn là những thay đổi bên ngoài cơ thể. Bởi tôi biết rằng những thay đổi này có liên quan trực tiếp đến sức khỏe bản thân. Các bệnh nhân của tôi có thể tuân thủ nghiêm ngặt phương pháp ăn uống Shinya là họ hiểu rằng điều này có liên quan trực tiếp đến tính mạng của họ. Với những ai đã một lần đối diện với bệnh ung thư thì "phương pháp sống lành mạnh giúp tỉ lệ tái phát ung thư còn 0%" được ưu tiên hơn bất cứ điều gì. Bản thân tôi không muốn biến phương pháp này thành "phương pháp giúp tỉ lệ tái phát ung thư còn 0%", mà tôi muốn những người "không bệnh" thực hiện và đưa phương pháp này trở thành "phương pháp sống lành mạnh giúp tỉ lệ phát bệnh còn 0%". Cũng chính vì vậy mà tôi muốn các bạn biết, khi các bạn tiếp tục chỉ ăn thịt, trong dạ dày, đường ruột của bạn sẽ xảy ra những thay đổi gì.

Lý do khiến thịt gây tổn thương dạ dày là bởi thịt không có chất xơ và có quá nhiều chất béo cùng

Cholesterol. Nếu tiếp tục ăn thịt, thành dạ dày sẽ cứng và dày lên, vì trong thịt không có chất xơ nên lượng phân cũng ít đi. Để đào thải lượng phân rất ít này, ruột sẽ phải thực hiện nhu động nhiều hơn cần thiết. Nói cách khác, vì nhu động quá nhiều khiến các cơ thịt cấu thành nên đường ruột trở nên dày và to hơn, đồng thời ruột cũng trở nên cứng và ngắn hơn.

Khi thành ruột dày hơn, khoảng không bên trong sẽ hẹp lại. Ruột vừa cứng vừa hẹp sẽ giúp áp suất bên trong tăng lên, nhưng nếu cứ tiếp tục bổ sung

chất béo động vật, cơ thể sẽ hấp thu lượng lớn protein, tạo thành lớp mỡ dày quanh ruột, khiến áp lực lên thành ruột cũng tăng lên. Khi áp lực bên trong ruột tăng lên, sẽ xuất hiện tình trạng niêm mạc bị đẩy từ bên trong hướng ra ngoài. Hiện tượng này tạo nên các vết lõm như cái túi hay được gọi là "túi thừa trong ruột".

Khi xuất hiện tình trạng này, đường ruột rất khó đẩy phân ra ngoài dù là một lượng phân rất nhỏ. Kết quả dẫn đến tích tụ "phân đóng khối" bị ứ đọng ở đại tràng trong thời gian dài. Thường thì phân đóng khối sẽ bám chặt vào thành đại tràng. Tuy nhiên, nếu có túi thừa trong đại tràng, phân đóng khối sẽ tích trong các túi thừa đó và càng khó bài tiết ra ngoài. Phân tích tụ lâu ngày trong các túi thừa hay ở các nếp gấp đại tràng sẽ sinh ra độc tố, tạo ra các polyp có thể thay đổi cấu trúc tế bào ở các bộ phận này. Khi các polyp phát triển sẽ dẫn đến ung thư. Đường ruột xấu đi sẽ dẫn đến các bệnh đại tràng như ung thư đại tràng, polyp đại tràng, viêm túi thừa... Thực tế, những người có đường ruột xấu thường mắc các bệnh liên quan đến thói quen sống như u xơ tử cung, cao huyết áp, xơ vữa động mạch, bệnh tim mạch, béo phì, ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt...

Như vậy, đường ruột và dạ dày xấu không thể hiện thành các biểu hiện đơn thuần bên ngoài mà là dấu hiệu cho các bệnh đang ăn mòn cơ thể từ bên trong.

## **Đường ruột của người Mỹ và người Nhật có gì khác nhau?**

Lần đầu tôi sang New York với tư cách là bác sĩ thực tập là năm 1963. Thời điểm đấy, ở Mỹ chủ yếu kiểm tra đại tràng bằng cách "chụp hình quang tuyến" (Barium enema), tức là bơm chất huỳnh quang vào đại tràng và kiểm tra bằng tia X-quang. Cách này tuy kiểm tra được các polyp có lớn hay không nhưng không thể kiểm tra chi tiết tình trạng đường ruột bệnh nhân. Hơn nữa, để cắt bỏ polyp cần phải tiến hành phẫu thuật mở ổ bụng bệnh nhân. Tuy nhiên, phẫu thuật mở ổ bụng gây ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe và tinh thần người bệnh. Chưa kể, dù có phẫu thuật và kiểm tra bên trong ổ bụng cũng không thể phân biệt được đó là khối u lành hay sẽ phát triển thành ung thư.

Thời điểm đó mặc dù đã có ống soi ruột thẳng (Proctoscope), nhưng đây là ống kim loại thẳng nên dù cố gắng thế nào bác sĩ cũng chỉ xem được 20 cm bên trong tính từ hậu môn. Năm 1967, tôi bắt đầu nghĩ đến việc sử dụng kính soi thực quản làm bằng sợi thủy tinh vốn được Mỹ nhập từ Nhật về để kiểm tra thực quản - vào việc kiểm tra đại tràng, và đó chính là "kính nội soi đại tràng" đầu tiên của tôi.

Sau đó, khi loại kính chuyên dùng kiểm tra đại tràng (185 cm) được sản xuất, tôi đã mua về để kiểm tra cho bệnh nhân. Lần đầu tiên nhìn thấy đại tràng của người Mỹ, tôi rất kinh ngạc vì thấy quá xấu. Đường ruột của người Mỹ, vốn có thói quen ăn thịt, cứng và ngắn hơn hẳn so với đường ruột của người Nhật. Hơn nữa, ngoài tình trạng lòng ruột hẹp lại, còn có nhiều chỗ lồi lõm như vòng cao su xoắn lại. Trong ruột có nhiều túi thừa và phân đóng cục cũng không ít.

Nhiều người Mỹ gặp rắc rối về đường ruột. Đương thời, cứ khoảng 10 người

thì có 1 người có khối u trong đường ruột, và thực tế, khi tôi còn là bác sĩ thực tập, số ca phẫu thuật cắt bỏ polyp chiếm một phần ba tổng số ca phẫu thuật của khoa ngoại.

Hầu như ngày nào tôi cũng thực hiện phẫu thuật mở ổ bụng chỉ để cắt khối u nhỏ khoảng 1 — 2 cm, và tôi đã trăn trở trong thời gian dài "liệu có cách nào cắt bỏ khối u mà không phải để bệnh nhân chịu nhiều thương tổn không nhỉ". Và cũng chính trong thời gian đó, ở Nhật đã bắt đầu ứng dụng "kính nội soi sợi quang học", loại kính nội soi có gắn sợi cáp quang vào camera quan sát.

Tháng 6/1968, tôi đã đưa ra một yêu cầu mang tính quyết định với công ty sản xuất Nhật Bản. Đó là nhờ họ sản xuất ra dụng cụ có gắn dây kim loại vào kính nội soi, và không cần mở ổ bụng cũng có thể cắt khối u bằng những sợi dây này. Sau nhiều lần cố vấn với văn phòng tại New York và qua nhiều lần thử nghiệm thất bại, năm 1969, tôi đã là người đầu tiên trên thế giới thành công trong phẫu thuật cắt bỏ polyp bằng phương pháp nội soi mà không cần mở ổ bụng người bệnh. Sau khi cải tiến kỹ thuật, tôi cũng đưa phương pháp này vào phẫu thuật cắt bỏ polyp ở dạ dày, thực quản, ruột non... Sau báo cáo trường hợp của tôi về phẫu thuật cắt polyp bằng kính nội soi hội thảo phẫu thuật New York năm 1970 và tại hội thảo nội soi tiêu hóa Mỹ năm 1971, khoa phẫu thuật nội soi - một lĩnh vực mới của khoa ngoại đã được hình thành.

Từ đó đến nay đã 34 năm. Trong quãng thời gian này, hai phần ba thời gian tôi hoạt động ở Mỹ và một phần ba thời gian tôi làm việc tại Nhật Bản. Do đó, tôi có cơ hội quan sát sự thay đổi dạ dày, đường ruột của người dân hai nước.

Những năm 1960, Nhật Bản bước vào thời kỳ phát triển kinh tế cao độ, với mục tiêu đuổi kịp và vượt qua Mỹ, Nhật Bản đã học tập Mỹ mọi mặt. Từ năm 1961, sữa bò được đưa vào trong khẩu phần ăn của trường học, các sản

phẩm từ sữa như phô mai, sữa chua được xem là món ăn bình thường hàng ngày. Trước đây bữa ăn của người Nhật chủ yếu là rau và cá thì nay trên bàn ăn lại xuất hiện các món giàu protein, giàu chất béo mà chủ yếu là protein động vật như: hamburger, bít tết, gà rán... Thậm chí cho đến ngày nay, thói quen ăn uống này hầu như không thay đổi. Ngược lại, sau "báo cáo McGovern" năm 1977, nước Mỹ đã đẩy mạnh cải thiện bữa ăn cho toàn dân. Kết quả của những thay đổi này thể hiện rõ trong đường ruột của người dân hai nước.

Trước đây, đường ruột của người Nhật vốn rất đẹp, nay do thay đổi thói quen ăn uống mà trở nên xấu đi theo từng năm, và hiện nay, đường ruột của người Nhật không khác gì đường ruột của những người Mỹ giữ thói quen ăn thịt thường xuyên. Trong khi đó, ở Mỹ có rất nhiều người đã ý thức được sức khỏe của bản thân, cải thiện chế độ ăn nhiều protein nhiều chất béo nên đường ruột của họ được cải thiện một cách thần kỳ. Kết quả là từ sau năm 1990, tỉ lệ tái phát bệnh u đại tràng hay bệnh ung thư ở Mỹ đã giảm xuống đáng kể. Đây có thể coi là minh chứng cho việc cải thiện thói quen ăn uống sinh hoạt giúp cải thiện tình trạng đường ruột.

## Tỉ lệ tái phát bệnh ung thư dạ dày của người Nhật gấp 10 lần người Mỹ

Nếu xét về đường ruột, người Mỹ với thói quen ăn nhiều thịt nên có đường ruột xấu hơn người Nhật.

Nhưng nếu xét về dạ dày thì nhiều người Nhật xấu hơn hẳn người Mỹ.

Tôi đã và đang khám dạ dày cho cả người Mỹ và người Nhật. Các kết quả lâm sàng cho thấy số người Nhật bị bệnh viêm teo dạ dày nhiều gấp 20 lần so với người Mỹ. Bên cạnh đó, nhiều trường hợp bị viêm teo dạ dày còn dẫn đến ung thư dạ dày nên tỉ lệ ung thư dạ dày của người Nhật cao gấp 10 lần người Mỹ.

Hiện tại, cả người Mỹ và người Nhật đang gặp vấn đề về bệnh béo phì, tuy nhiên hầu như không có mấy người Nhật béo như người Mỹ. Thực tế, người Nhật không thể béo được đến như vậy. Ngay cả những lực sỹ sumo, những người có nhiệm vụ bắt buộc phải béo, cũng không có ai có cơ thể như anh Konishiki<sup>2</sup> cả. Người Nhật không thể béo đến mức đấy vì trước khi đến giới hạn đó thì dạ dày của họ đã rất kém và không thể ăn được. Hay nói cách khác, người Mỹ có thể béo đến như vậy là do hệ tiêu hóa của họ rất tốt.

Trong quá trình khám nội soi cho bệnh nhân, tôi chợt nhận ra một điều: có sự khác biệt trong cách cảm nhận bệnh trạng giữa người Nhật và người Mỹ. Người Nhật khi khám bệnh, dù hầu như không có bệnh, nhưng nhiều người vẫn nói là bị đau dạ dày, khó chịu hay ợ nóng... Trong khi đó, người Mỹ dù dạ dày hay niêm mạc dạ dày bị viêm đáng kể, nhưng cũng không có mấy ai than phiền là bị ợ nóng giống người Nhật.

Một trong những nguyên nhân dẫn đến sự khác biệt này là lượng vitamin A trong khẩu phần ăn. Vitamin A có tác dụng bảo vệ niêm mạc, không chỉ

niêm mạc dạ dày mà còn niêm mạc mắt, thực quản... Và thực phẩm chứa nhiều vitamin A chính là "dầu". Mặc dù khẩu phần ăn của Nhật đã thay đổi theo phong cách Âu Mỹ nhưng lượng hấp thu dầu, các sản phẩm từ sữa như bơ, trứng... vẫn không thể bằng người Mỹ. các thực phẩm kể trên, xét về tổng thể thì không tốt cho sức khỏe cơ thể nhưng nó lại có tác dụng tốt trong việc bảo vệ niêm mạc.

Một lý do nữa giúp người Mỹ có đường ruột tốt là "lượng enzyme tiêu hóa". Enzyme tiêu hóa là enzyme có chức năng phân giải thức ăn, giúp cơ thể hấp thu chất dinh dưỡng. Quá trình tiêu hóa, hấp thụ thức ăn tốt hay không phụ thuộc vào số lượng enzyme tiêu hóa này.

Nhờ có sự kết hợp của nước bọt, dạ dày, tá tràng, lá lách, ruột non cùng với các loại enzyme tiêu hóa phù hợp với từng giai đoạn mà quá trình tiêu hóa thức ăn diễn ra thuận lợi. Trong quá trình này, nếu các cơ quan tiết ra đủ enzyme tiêu hóa thì việc tiêu hóa thức ăn sẽ thuận lợi, nhưng nếu lượng enzyme tiết ra không đủ, việc tiêu hóa thức ăn sẽ không tốt và ảnh hưởng đến các cơ quan.

Mặc dù niêm mạc dạ dày của người Nhật không quá xấu nhưng phần lớn mọi người đều dễ mắc các chứng bệnh như đau dạ dày hay chướng bụng, nguyên nhân có thể là do lượng enzyme tiêu hóa của người Nhật ít hơn của người Mỹ. Hơn nữa mỗi khi cảm thấy dạ dày khó chịu là người Nhật ngay lập tức uống thuốc dạ dày, còn người Mỹ lại không dùng những thuốc ấy. Người Mỹ dùng thực phẩm chức năng bổ sung enzyme tiêu hóa. Thứ này không có bán trên thị trường mà chỉ được bác sĩ kê đơn theo yêu cầu. Ở Mỹ, đây là loại thực phẩm chức năng rất phổ biến, có thể dễ dàng mua được ở các cửa hàng dược phẩm. Dù bạn có dùng nó mỗi ngày thì hàng tháng bạn cũng chỉ mất 20 đô la Mỹ.

Thực tế việc sử dụng các loại thuốc trung hòa axit dạ dày sẽ càng khiến dạ



dày kém đi. Gần đây, trên thị trường đang bán rất nhiều loại thuốc dạ dày có phối hợp với "H2 blocker" hay "Thuốc ức chế bơm proton". Các loại thuốc này rất hiệu quả cao trong việc ức chế quá trình tiết dịch axit dạ dày. Tuy nhiên, khi dùng các thuốc này để ức chế axit dạ dày, niêm mạc dạ dày xuất hiện tình trạng teo niêm mạc. Và khi bệnh teo niêm mạc dạ dày phát triển sẽ dẫn đến ung thư dạ dày.

Chính vì vậy, với những ai cảm thấy đau dạ dày hay chướng bụng, các bạn nên trao đổi kỹ càng về tình trạng của bản thân với bác sĩ và nên yêu cầu bác sĩ cho dùng các loại thực phẩm chức năng bổ sung enzyme.

Bạn đừng nên lạm dụng các loại thuốc dạ dày (thuốc ức chế axit) mà nên sử dụng linh hoạt các loại thực phẩm chức năng bổ sung enzyme. Sử dụng các loại thực phẩm chức năng này có thể giúp dạ dày được cải thiện.

## **Càng uống thuốc dạ dày càng làm dạ dày kém đi**

Trong cơ thể con người có hai nơi cần có sự bảo vệ của axit mạnh mới có thể hoạt động được bình thường. Đó là dạ dày và âm đạo phụ nữ. Ở hai vùng này, độ pH luôn dao động từ 1.5 ~ 3. vậy tại sao ở hai vị trí này lại có axit mạnh đến vậy. Một trong các nguyên nhân chính là để diệt khuẩn.

Khi tắm rửa hay sinh hoạt tình dục, các vi khuẩn sẽ xâm nhập vào âm đạo của phụ nữ. Để diệt các vi khuẩn này, âm đạo sẽ tiết ra axit mạnh được hình thành từ vi khuẩn axit lactic.

Các vi khuẩn có thể xâm nhập vào dạ dày cùng thức ăn với số lượng lên đến 300 - 400 tỉ con. Để có thể diệt hết số lượng vi khuẩn khổng lồ này, chúng ta cần nhờ đến axit mạnh chứa trong dịch vị dạ dày.

Nói tóm lại, ở hai vị trí này, axit cần được tiết ra để tiêu diệt vi khuẩn xâm nhập từ bên ngoài. Nếu các bạn ức chế quá trình tiết axit cần thiết cho cơ thể bằng các loại thuốc dạ dày thì chuyện gì sẽ xảy ra? Lúc đó, nếu trong các loại vi khuẩn đang tự do qua lại trong dạ dày có độc tính, bạn sẽ bị tiêu chảy hay nhiều loại bệnh khác.

Tác hại của thuốc dạ dày với cơ thể chúng ta không chỉ có vậy. Khi quá trình tiết axit dạ dày bị ức chế sẽ dẫn đến thiếu dịch vị và axit clohydric vốn rất quan trọng trong việc thúc đẩy các enzyme tiêu hóa, làm việc tiêu hóa thức ăn của cơ thể kém đi. Ngoài ra, không có axit dạ dày cũng gây ảnh hưởng xấu đến việc hấp thu các khoáng chất như sắt, canxi, magie. Những bệnh nhân từng phẫu thuật chữa viêm loét dạ dày hay ung thư dạ dày thường bị thiếu máu, nguyên nhân là do bị cắt dạ dày nên không thể tiết axit dạ dày được.

Thêm vào đó, ức chế quá trình tiết axit dạ dày cũng phá vỡ cân bằng các vi

khuẩn trong đường ruột, làm giảm sức đề kháng của cơ thể. Trong đường ruột của chúng ta có khoảng 300 loại, tương ứng với 100 nghìn tỉ vi khuẩn đang sinh sôi. Trong đó có cả "lợi khuẩn" như vi khuẩn Bifidus và "hại khuẩn" như vi khuẩn clostridium. Nhưng chiếm đa số trong đường ruột của chúng ta lại là vi khuẩn trung gian, không phải lợi khuẩn cũng không phải hại khuẩn. Vi khuẩn trung gian có đặc tính, nếu lợi khuẩn tăng nhiều hơn, chúng sẽ biến thành lợi khuẩn, nếu hại khuẩn phát triển, chúng sẽ biến thành hại khuẩn. Chính vì vậy, sự cân bằng lợi khuẩn - hại khuẩn trong đường ruột quyết định đến quá trình tiêu hóa tốt hay xấu.

Khi axit dạ dày không được phân bổ đầy đủ, các enzyme tiêu hóa không thể hoạt động dẫn đến thức ăn không được tiêu hóa tốt và bị chuyển thẳng vào đường ruột. Như vậy, các loại thức ăn vốn dĩ được tiêu hóa tốt sẽ được hấp thu trong đường ruột thì nay lại bị ứ đọng ở đấy. Nhiệt độ trong đường ruột gần 37 độ, tương đương nhiệt độ mùa hè. Thức ăn bị tồn đọng trong môi trường như vậy sẽ sinh ra khí gas, và đường nhiên sẽ bị bốc mùi và lên men bất thường. Đây là điều kiện làm gia tăng hại khuẩn trong đường ruột và làm giảm sức đề kháng của cơ thể. Trong điều kiện như vậy, các vi khuẩn chưa bị tiêu diệt hết ở dạ dày lại càng có điều kiện phát triển hơn nữa. Do đó, sẽ thật ngạc nhiên nếu người bệnh không cảm thấy khó chịu.

Do đó tôi mới nói, càng uống thuốc dạ dày càng làm dạ dày kém đi.

Vậy, phải làm thế nào để giải quyết vấn đề này? Câu trả lời rất đơn giản. Chỉ cần không để xảy ra tình trạng ợ nóng hay đầy hơi khiến bạn muốn uống thuốc là được. Nếu bạn biết nguyên nhân vì sao lại xảy ra tình trạng ợ nóng hay đầy bụng, bạn chỉ cần để ý một chút là có thể phòng tránh được ngay.

Ợ nóng là hiện tượng xảy ra khi axit dạ dày bị trào ngược vào thực quản. Thực quản là bộ phận có tính kiềm và rất nhạy cảm với axit. Thông thường, khi axit dạ dày bị trào ngược, chúng ta sẽ nuốt nước bọt một cách vô thức.

Nước bọt có tính kiềm và sẽ rửa trôi axit trong thực phẩm. Tuy nhiên, khi bạn ăn quá nhiều hay tiêu hóa kém, lượng axit trào ngược nhiều đến mức nước bọt không trung hòa hết được, khi đó thực phẩm sẽ bị loét ra. Nếu axit dạ dày tiếp tục trào ngược, tình trạng sẽ giống như quét côn lên miệng vết thương vậy. Khi đó, bạn sẽ bị "ợ nóng", đau và khó chịu. Khi uống thuốc dạ dày bạn không thấy ợ nóng nữa là do thuốc đã ức chế quá trình trào ngược axit dạ dày.

Tóm lại, để tránh bị ợ nóng cần phải làm cho axit trong dạ dày không bị trào ngược. Để làm được điều đó, bạn nên hạn chế ăn uống quá nhiều, hút thuốc, uống rượu, cà phê... Và điều quan trọng nữa là nên ăn bữa tối cách giờ đi ngủ khoảng bốn, năm tiếng, và nên để bụng trống khi đi ngủ.

Trong niêm mạc dạ dày có một lớp "lông nhung" nhấp nhô, tiết ra axit dạ dày. Bạn càng uống nhiều thuốc dạ dày ức chế axit, lớp lông nhung càng hoạt động kém và càng ngày càng co lại. Khi đó sẽ dẫn đến tình trạng co thắt niêm mạc dạ dày. Nếu tình trạng này kéo dài, niêm mạc sẽ bị mỏng đi và dễ bị viêm, có thể dẫn đến viêm loét dạ dày. Khi bị viêm loét dạ dày, lượng axit dạ dày tiết ra ít hơn, dạ dày trở thành nơi thích hợp cho các vi khuẩn như *Helicobacter pylori* (H.Pylori) phát triển. Viêm loét dạ dày trở nên trầm trọng sẽ chuyển thành ung thư dạ dày. 90% bệnh nhân ung thư dạ dày ở Nhật được cho là bị nhiễm vi khuẩn *Helicobacter pylori*.

Vi khuẩn *Helicobacter pylori* có thể di chuyển vào bên trong niêm dịch hay tế bào niêm mạc dạ dày nên có những bệnh nhân bị nhiễm khuẩn này ngay cả khi dạ dày tiết ra axit. Hơn nữa, loại khuẩn này lây qua đường miệng nên tuổi càng cao, tỉ lệ lây nhiễm càng lớn. Tỉ lệ nhiễm khuẩn *Helicobacter pylori* ở người Nhật trên 50 tuổi là 60 - 70%. Mặc dù bị nhiễm vi khuẩn *Helicobacter pylori* cũng không hẳn là trực tiếp chuyển biến thành ung thư, nhưng để phòng ngừa vi khuẩn này sinh sôi, bạn nên hạn chế sử dụng các

loại thuốc dạ dày có chứa chất ức chế axit dạ dày.

## **Tất cả các loại thuốc về cơ bản đều là "thuốc độc"**

Người Nhật thường dùng thuốc một cách tự do. Tuy nhiên, bạn hãy nhớ rằng về cơ bản, tất cả các loại thuốc đều là "thuốc độc" với cơ thể. Có nhiều người ghét thuốc Tây và tin tưởng sử dụng Đông y không để lại tác dụng phụ có hại cho sức khỏe. Nhưng sự thực cũng không phải như vậy. Dù là thuốc Đông Y hay thuốc Tây, thuốc nào cũng đều là "thuốc độc" với cơ thể con người.

Năm 19 tuổi tôi bị cảm cúm, đó cũng là lần cuối tôi bị bệnh. Chính vì vậy, tôi hầu như không phải uống loại thuốc nào cả. Những người giống như tôi, trong mấy chục năm đều không uống thuốc, không rượu bia thuốc lá, cũng không ăn thực phẩm có thuốc bảo vệ thực vật hay chứa phụ gia, chỉ cần có một chút "chất độc" thôi cũng khiến cơ thể miễn cảm. Ví dụ, chỉ cần uống canh miso có cho thêm gia vị hóa học, mạch đập nhanh hơn 20 nhịp, mặt đỏ bừng xung huyết. Nếu uống một cốc cà phê, huyết áp sẽ tăng 10 - 20. Những người có phản ứng chỉ với một lượng thuốc nhỏ như tôi được gọi là "quá miễn cảm với thuốc". Tuy nhiên, tôi nghĩ cụm từ này không đúng. Cơ thể con người vốn dĩ chính là như vậy. Hiện nay, nhiều người sử dụng các loại thực phẩm và đồ uống hàng ngày như: rượu, thuốc lá, cà phê... các thực phẩm sử dụng chất bảo vệ thực vật hay các gia vị hóa học, khiến cơ thể chúng ta quen dần với các kích thích, đồng thời bắt đầu kháng thuốc. Tất nhiên, với vai trò là một bác sĩ, tôi vẫn kê đơn thuốc cho bệnh nhân của mình trong trường hợp cần thiết. Khi kê đơn thuốc, tôi phải có trách nhiệm lựa chọn những loại thuốc gây ít ảnh hưởng nhất đến cơ thể người bệnh. Vì vậy, tôi đã dùng chính cơ thể miễn cảm với thuốc của mình để thử nghiệm các loại thuốc. Trước khi kê đơn thuốc mới, tôi thường uống khoảng một phần tư hoặc một phần tám liều lượng đơn thuốc để kiểm chứng trên chính cơ thể bản thân loại thuốc này sẽ gây ra phản ứng như thế nào với cơ thể.

Tất nhiên, ở Mỹ trong các hướng dẫn sử dụng có ghi rất chi tiết về tác dụng

phụ của thuốc. Tuy nhiên, nếu bản thân tôi không tự mình uống thử thì tôi không hiểu được thực sự nó sẽ ảnh hưởng đến bộ phận nào. Trong thực tế, có không ít tác dụng phụ không được ghi trong hướng dẫn sử dụng. Như vậy, tôi có thể giải thích cho bệnh nhân bằng chính kinh nghiệm của mình cùng với những tác dụng ghi trên hướng dẫn, bệnh nhân sẽ tin tưởng và dùng thuốc.

Tuy nhiên, hiện nay tôi không tự mình thử nghiệm thuốc nữa. Lý do là tôi đã có lần suýt chết khi thử nghiệm thuốc. Thuốc đấy tên là "Viagra". Lúc đó, tôi cũng chia viên thuốc làm bốn phần để uống như mọi khi. Tuy nhiên, Viagra lại rất cứng và tôi không thể chia nó thành các phần nhỏ được. Cuối cùng tôi cũng chỉ liếm thử một ít bột thuốc dính trên đầu ngón tay. Tôi nghĩ lúc đó mình chỉ uống một lượng chưa đến một phần bảy viên thuốc. Tuy chỉ một lượng nhỏ như vậy nhưng cơn đau sau đó rất dữ dội. Bây giờ nghĩ lại, tôi thấy thật may vì mình không uống hết một phần tư viên thuốc đấy như mọi lần.

Tất cả các thay đổi sau khi uống thuốc xảy ra trong khoảng 10 phút. Đầu tiên là phản ứng của cơ thể. Tôi bị nghẹt mũi, tiếp đến mặt tôi có cảm giác sưng lên. Sau đó, tình trạng nghẹt thở càng lúc càng nghiêm trọng. Thậm chí, tôi đã nghĩ nếu cứ tiếp tục thế này thì mình có chết không. Lúc đó tôi rất đau, khó chịu và bắt đầu thấy sợ. Tôi sợ đến mức còn cầu nguyện trong lòng: "Xin đừng bắt con chết".

Từ đó tôi hiểu được một điều là: tác dụng của thuốc càng nhanh thì độc tính của thuốc càng mạnh. Vậy nên khi chọn thuốc, các bạn đừng quên một điều: thuốc có công hiệu càng mạnh, hiệu quả càng nhanh chóng thì nó lại càng có hại cho cơ thể.

Ngay cả thuốc dạ dày, cũng có không ít loại thuốc có tác dụng phụ. Ví dụ, nếu nam giới thường xuyên sử dụng các loại thuốc trị loét dạ dày hay các loại thuốc dạ dày thuộc dòng "H2 blocker" thì rất có khả năng bị bệnh liệt dương

(ED/rối loạn cương). Thậm chí có số liệu còn chứng minh rằng dù bạn không bị liệt dương nhưng số lượng tinh trùng cũng giảm mạnh. Chính vì vậy, thật không ngoa khi tôi nói rằng chính tác dụng phụ của các loại thuốc ức chế axit dạ dày là nguyên nhân gây ra bệnh vô sinh ở nam giới, căn bệnh đang trở thành vấn đề quan tâm trong những năm gần đây. Có lẽ, trong số những người quen với việc đến bệnh viện và được kê một đồng thuốc về uống, có những người còn không biết thuốc mình đang uống là thuốc gì, hiệu quả ra sao, có tác dụng phụ hay không... Tuy nhiên, dù là thuốc gì thì nó cũng sẽ gây hại cho cơ thể ở mặt nào đó. Vậy nên bạn cần tìm hiểu kỹ càng xem những loại thuốc ấy có gây ra nguy hiểm nào hay không.

## 1

catechin: chất chống oxy hóa.

## 2

Konishiki Yasokichi: Võ sĩ sumo người Nhật sinh ra tại Mỹ với cân nặng ở thời điểm cao nhất là 287 kg.



## **Nếu không lắng nghe cơ thể thì không hiểu được**

Lý do khiến tôi chú ý đến dạ dày và đường ruột là chúng không chỉ đơn thuần phản ánh tình trạng tốt hay xấu của cơ quan đấy mà thông qua đó còn thể hiện chính xác tình trạng sức khỏe của cả cơ thể. Hiện tại, chỉ cần nội soi dạ dày, kiểm tra dạ dày người bệnh là tôi có thể đọc được tình trạng sức khỏe, thói quen sinh hoạt của người đó. Thỉnh thoảng tôi còn đọc được cả tuổi thọ của họ nữa.

Những người gặp vấn đề về sức khỏe luôn thể hiện các dấu hiệu ở dạ dày và đường ruột, ví dụ, bệnh nhân ung thư vú có đường ruột rất xấu với nhiều túi thừa và phân đóng khối. Thông thường, bệnh ung thư vú và đường ruột được cho là không có quan hệ gì với nhau, nhưng thực ra chúng lại có quan hệ rất mật thiết. Chúng ta thường rất sợ các bệnh ung thư và luôn cố gắng tìm hiểu nguyên nhân gây bệnh. Tuy nhiên, nguyên nhân gây bệnh ung thư không chỉ có một. Cũng như các bệnh khác, việc phát bệnh là kết quả của chế độ ăn uống, nước, bia rượu, thuốc lá, các loại thuốc, vận động, căng thẳng, môi trường sinh hoạt... tất cả các yếu tố phức tạp xoay quanh bản thân chúng ta. Những năm gần đây, y học phát triển theo hướng chuyên biệt hóa nên có xu hướng chỉ chữa ở những nơi phát bệnh. Do đó mới có tình trạng: chứng ợ nóng là do "quá nhiều axit dạ dày" nên hãy uống thuốc dạ dày ức chế axit. Tất nhiên, nếu bạn uống thuốc ức chế quá trình tiết axit dạ dày sẽ giải quyết được vấn đề ợ nóng. Nhưng như tôi đã nói ở trên, các loại thuốc này lại gây hại đến các bộ phận khác của cơ thể.

Nên cho rằng "quá nhiều axit dạ dày" đã gây ra chứng ợ nóng là sai. Thực tế, không có hiện tượng dạ dày tiết quá nhiều axit. Axit dạ dày được tiết ra là do nhu cầu của cơ thể để duy trì tình trạng sức khỏe. Nếu bạn không để ý đến cơ chế này, uống thuốc bừa bãi thì sẽ có lúc bạn lấy đi chính mạng sống của mình. Cơ thể con người được xây dựng dựa trên sự cân bằng giữa các cơ chế

hết sức tinh vi. Sự cân bằng này được các sinh vật nhỏ bé, bắt đầu từ các sinh vật đơn bào hoàn thiện từng chút một qua nhiều năm tháng. Mỗi cơ chế đều chỉ là một hoạt động trong một tế bào trong số 60 nghìn tỉ tế bào hình thành nên cơ thể con người. Do đó, nếu suy nghĩ về sức khỏe của con người một cách đúng nghĩa thì phải nhìn từ góc độ tế bào và suy xét xem cái gì mới cần thiết để duy trì sức khỏe.

Khi nhìn nhận dưới góc độ tế bào ta sẽ thấy cơ thể luôn diễn ra sự thay đổi tế bào. Tùy theo bộ phận mà thời gian khác nhau, ít thì vài ngày, nhiều thì vài năm để thay hết tế bào cũ bằng tế bào mới. Công đoạn tạo tế bào mới này dựa vào đồ ăn và nước uống chúng ta hấp thu hàng ngày. Như vậy, ta có thể nói chất lượng của đồ ăn và nước uống quyết định sức khỏe của con người. Và hệ tiêu hóa chính là cơ quan hấp thu đồ ăn nước uống này. Nếu chất lượng ăn uống kém, hệ tiêu hóa sẽ là nơi đầu tiên bị tổn thương và bị tổn thương nghiêm trọng nhất. Tiếp đến, các thành phần có hại được hệ tiêu hóa hấp thu sẽ theo mạch máu, vận chuyển đến các tế bào trong cơ thể. Đối với các tế bào, dù thành phần nguyên liệu có kém đến đâu cũng sẽ được sử dụng để tạo ra tế bào mới. Do đó, chất lượng của bữa ăn được phản ánh trong toàn bộ cơ thể.

Sau khi nhận thấy dạ dày và đường ruột phản ánh tình trạng cơ thể con người, tôi đã yêu cầu các bệnh nhân liệt kê về thói quen ăn uống và sinh hoạt của họ. Các thói quen này ảnh hưởng tốt hay xấu đối với cơ thể không phải dựa theo những kiến thức thông thường từ trước đến nay, mà phải dựa trên các kết quả lâm sàng để xác nhận. Những thay đổi trong cơ thể con người hoàn toàn khác với các phản ứng xảy ra trong ống nghiệm thủy tinh ở phòng thí nghiệm, vậy nên, muốn biết sự thực, chỉ có cách trực tiếp lắng nghe cơ thể của chính mình mà thôi.



## Chìa khóa của sức khỏe là số lượng enzyme

Trong quá trình thu thập các kết quả điều tra và số liệu lâm sàng, tôi đã lờ mờ nhận ra được mấu chốt quan trọng. Đó chính là "enzyme".

Enzyme, nếu nói theo khoa học, đó là "tên gọi chung cho các protein xúc tác được tạo ra trong tế bào sinh vật". Nói một cách đơn giản, enzyme là chất cho phép tất cả các hoạt động được diễn ra để duy trì hoạt động sống của sinh vật. Dù là động vật hay thực vật, chỉ cần là nơi có sự sống nhất định sẽ tồn tại enzyme. Ví dụ, một hạt cây có thể nảy mầm được là nhờ có enzyme tác động. Trong quá trình mầm cây ra lá, phát triển thành cành to cũng có sự tham gia của enzyme. cũng như vậy các hoạt động sống của con người được duy trì bằng rất nhiều loại enzyme khác nhau. Không kể đến quá trình hấp thụ, tiêu hóa, ngay cả quá trình trao đổi chất, tạo tế bào mới hay đào thải độc tố trong cơ thể cũng có sự tham gia của các enzyme. Chính vì vậy, số lượng và độ hoạt tính của enzyme ảnh hưởng lớn đến tình trạng sức khỏe của chúng ta. Các enzyme đang hoạt động trong cơ thể có hơn 5.000 chủng loại, nhưng không phải tất cả đều được tổng hợp bên trong cơ thể con người. Có hai kiểu enzyme, một kiểu được tổng hợp trong chính cơ thể con người, một kiểu khác được hấp thu từ bên ngoài thông qua thức ăn. Người ta cũng cho rằng trong số các enzyme được tạo ra từ bên trong cơ thể, có khoảng 3.000 loại là do các khuẩn đường ruột tạo ra.

Đặc điểm chung của những người có dạ dày, đường ruột tốt là họ ăn rất nhiều thức ăn tươi có chứa nhiều enzyme. Điều này không đơn giản chỉ là hấp thu các enzyme từ bên ngoài cơ thể mà nó còn giúp tạo môi trường thuận lợi để các vi khuẩn đường ruột, các vi khuẩn tạo ra enzyme, có thể hoạt động tốt.

Ngược lại, điểm chung của những người có dạ dày, đường ruột xấu là họ luôn có thói quen sử dụng hết các enzyme. Thường xuyên sử dụng rượu bia, thuốc

lá, ăn uống không điều độ, ăn các loại thực phẩm chứa nhiều chất phụ gia, môi trường sống căng thẳng, sử dụng các loại thuốc... đây chính là các thói quen tiêu tốn lượng lớn enzyme. Ngoài ra, họ còn phải tiêu tốn enzyme để giải các độc tố trong dạ dày do chế độ ăn uống không đảm bảo hay để trung hòa các gốc tự do (gốc tự do oxy hóa là một trong số đó) khi cơ thể tiếp xúc nhiều với tia cực tím, tia X và sóng điện từ.

Từ các kết quả trên ta có thể thấy, để duy trì sức khỏe tốt, ta cần thực hiện chế độ sinh hoạt ăn uống để tăng lượng enzyme trong cơ thể, đồng thời phải cải thiện các thói quen xấu làm tiêu tốn các enzyme này. Đây cũng là nguyên tắc cơ bản trong "phương pháp ăn uống Shinya" mà tôi đề xướng.

Hiện tại, enzyme đang được coi là chìa khóa đảm bảo sức khỏe, các nghiên cứu về enzyme càng ngày càng được tiến hành rộng rãi. Tuy nhiên, cho đến nay, chúng ta còn rất nhiều điều chưa hiểu hết về enzyme. Trong số các nghiên cứu đó phải kể đến Tiến sỹ Edward Howell, nhà nghiên cứu enzyme hàng đầu của Mỹ, ông đã đưa ra giả thuyết sinh vật trong suốt thời gian sống chỉ có thể tạo ra một lượng enzyme nhất định. Ông cũng gọi enzyme trong cơ thể vốn có số lượng nhất định này là "enzyme tiềm năng". Và khi sinh vật dùng hết các enzyme tiềm năng này, đó cũng là lúc sinh vật kết thúc sinh mệnh của mình.

Giả thuyết này có thực sự đúng hay không, chúng ta còn phải chờ vào các kết quả nghiên cứu sau này. Tuy nhiên, có một điều chắc chắn là lượng enzyme trong cơ thể là chìa khóa nắm giữ "vận mệnh" của sinh vật. Nếu trong cơ thể có nhiều enzyme, đồng nghĩa với năng lượng sống, khả năng miễn dịch của cơ thể cao. Hay nói cách khác, nếu chúng ta kiểm chế được việc tiêu thụ enzyme, luôn duy trì một số lượng enzyme ổn định cũng có nghĩa là chúng ta duy trì được trạng thái sức khỏe tốt cho bản thân.

Chỉ duy nhất cơ thể sinh vật là có thể tạo ra enzyme. Mặc dù chúng ta có thể

tạo ra các món ăn chứa nhiều enzyme như đồ chua, nhưng thực tế thứ tạo ra những enzyme trong đó lại là các vi sinh vật như vi khuẩn... Nói tóm lại, mặc dù chúng ta có thể tạo ra môi trường giúp vi sinh vật dễ dàng sản sinh ra enzyme, nhưng chúng ta lại không thể tạo ra chính enzyme một cách nhân tạo được. Đây cũng chính là lý do mà phương pháp ăn uống Shinya rất coi trọng vấn đề "ăn". Bởi như tôi đã nói ở trên, việc hấp thu các loại thức ăn có chứa nhiều enzyme sẽ giúp củng cố môi trường đường ruột, hỗ trợ cho các vi sinh vật trong ruột sản sinh ra enzyme. Nếu thực sự lượng enzyme được tạo ra trong cơ thể sinh vật là có hạn như Tiến sỹ Edward Howell đã nói thì với con người chúng ta, đang sống trong xã hội hiện đại với vô số căng thẳng và ô nhiễm môi trường khiến enzyme bị suy kiệt, thì việc hấp thu và sử dụng các enzyme do các sinh vật khác tạo ra lại càng quan trọng.

## Tất cả đều có thể giải thích bằng "enzyme diệu kỳ"

Mặc dù chỉ gọi chung là enzyme nhưng thực tế có hơn 5.000 loại enzyme cần thiết cho sự sống của con người. Có nhiều loại enzyme như vậy là do mỗi loại enzyme chỉ thực hiện một chức năng duy nhất.

Ví dụ, cùng là enzyme tiêu hóa, nhưng enzyme amylase có trong nước bọt chỉ phản ứng với tinh bột còn enzyme pepsin trong dịch dạ dày chỉ phản ứng với protein.

Đến đây, tôi bỗng thấy có một vấn đề là: dù chúng ta có bổ sung bao nhiêu đồ ăn hay bổ sung thêm enzyme cho các vi khuẩn đường ruột thì liệu cơ thể có hấp thu được hết các enzyme cần thiết hay không?

Thực tế, dù chúng ta có ăn bao nhiêu thức ăn giàu enzyme thì các enzyme đấy cũng không được hấp thu dưới hình thức vốn có của nó, cũng không tham gia vào các hoạt động sống trong cơ thể con người. Ví dụ các enzyme có trong củ cải và khoai lang, mặc dù cũng có enzyme được hấp thu vào cơ thể, tham gia vào hoạt động của cơ quan tiêu hóa là miệng và dạ dày, nhưng đó chỉ là một phần nhỏ enzyme được hấp thu mà thôi. Phần lớn các enzyme trong thức ăn đều được phân giải trong quá trình tiêu hóa, biến đổi thành axit peptit hoặc axit amino và được ruột hấp thu. Nếu vậy, có thể các bạn sẽ cho rằng nếu không hấp thu được enzyme thì còn có ý nghĩa gì nữa. Nhưng thực tế lại không đơn giản như vậy. Các số liệu lâm sàng tôi thu thập được đã chỉ rõ rằng, trong cơ thể những người ăn các thức ăn giàu enzyme có chứa rất nhiều enzyme.

Vậy trong cơ thể họ đã xảy ra điều gì? Sau đây tôi xin được trình bày về giả thuyết của mình. Từ những số liệu lâm sàng, tôi cho rằng dựa vào việc ăn các thức ăn giàu enzyme sẽ giúp cơ thể tổng hợp được "enzyme nguyên mẫu". Trong cuốn sách này tôi gọi đó là "enzyme diệu kỳ".

Tôi đặt giả thuyết có một "enzyme nguyên mẫu" cho các loại enzyme là do tôi nhận thấy khi enzyme bị tiêu tốn một lượng lớn tại một bộ phận nhất định thì các bộ phận khác sẽ thiếu các enzyme cần thiết. Chúng ta có thể xét một ví dụ dễ hiểu sau: khi uống nhiều rượu, trong gan sẽ tiêu tốn một lượng lớn enzyme để phân giải cồn (giải độc), lúc này, trong dạ dày và đường ruột bị thiếu các enzyme cần thiết cho tiêu hóa. Từ đó, tôi cho rằng enzyme có hàng nghìn loại khác nhau, nhưng không phải mỗi loại được tạo ra với số lượng nhất định mà trước hết cơ thể sẽ tổng hợp enzyme nguyên mẫu, sau đó enzyme này sẽ biến đổi thành các loại enzyme cho phù hợp với nhu cầu và được sử dụng tại các bộ phận trong cơ thể. Enzyme tham gia vào tất cả hoạt động sống của con người. Chúng ta có thể sử dụng đầu óc để suy nghĩ, cử động ngón tay, hít thở, tim đập... tất cả đều nhờ có enzyme. Nếu ngay từ đầu, tất cả các enzyme đều được tạo ra một cách chuyên biệt thì ngược lại sẽ tạo thành hậu quả rất xấu. Cơ thể con người chúng ta hoạt động một cách rất hợp lý và tuyệt đối không lãng phí như vậy. Chính vì vậy, nếu giả thuyết của tôi là đúng thì việc tiêu tốn bao nhiêu enzyme cho một bộ phận cũng đồng nghĩa với việc thiếu bấy nhiêu enzyme để duy trì cân bằng nội môi trong cơ thể, hay enzyme để đảm bảo hoạt động bình thường của tế bào, hệ thần kinh, hệ thống nội tiết, hệ thống miễn dịch...

Còn một lý do nữa khiến tôi tin vào sự tồn tại của enzyme diệu kỳ đó là khi con người thường xuyên dùng rượu bia, thuốc lá, thuốc men... cơ thể sẽ sinh ra "đề kháng" với các chất này.

Ví dụ, khi bạn uống rượu, chất cồn được dạ dày và ruột hấp thu sẽ được tập trung ở gan, sau đó được phân giải nhờ các enzyme phân giải cồn. Lúc này, ở gan sẽ sử dụng vài loại enzyme cùng lúc. Tùy mỗi người mà tốc độ phân giải cồn khác nhau. Người có tốc độ phân giải chất cồn nhanh là người có nhiều enzyme chuyên phân giải cồn trong gan. Những người này được gọi là "uống rượu giỏi". Ngược lại, "người uống rượu kém" là người có ít enzyme phân



giải chất cồn.

Tuy nhiên, ngay cả người uống rượu kém, nếu luyện uống trong thời gian dài cũng có thể uống được khá khá rượu. Đó là do cơ thể đã quen với tình trạng các enzyme phân giải trong gan bị sử dụng với tần suất lớn, đồng thời thay đổi để có thể sử dụng nhiều enzyme phân giải tại gan. Hiện tượng này là do enzyme đã thay đổi một lượng lớn để phù hợp với nhu cầu cần thiết của cơ thể.

Hiện tượng này xảy ra phải chăng là do cơ thể đã sử dụng "enzyme điệu ky", loại enzyme có thể chuyển hóa thành bất kỳ enzyme nào khác trong cơ thể.

Nếu đúng như vậy thì trong cơ thể con người có khả năng tích trữ thêm "enzyme điệu ky" nhờ ăn các món chứa nhiều enzyme, và các enzyme điệu ky này sẽ được sử dụng tùy theo nhu cầu của cơ thể.

Sự tồn tại của "enzyme điệu ky" cho đến thời điểm này vẫn chỉ là giả thuyết, nhưng các số liệu lâm sàng tôi thu thập được từ việc quan sát hệ tiêu hóa của 300.000 người như đã đề cập chính là minh chứng tuyệt vời cho giả thuyết này.

## **Tại sao không thể chữa bệnh ung thư bằng các loại thuốc chống ung thư?**

Tôi đã từng đề cập đến ở trên là dù loại thuốc nào đi chăng nữa cũng đều là "thuốc độc" làm tổn hại cơ thể con người. Lý do lớn nhất để tôi khẳng định như vậy là chúng khiến cơ thể tiêu tốn một lượng lớn các enzyme điều ky. Trong số vô vàn loại thuốc, loại nguy hiểm nhất với enzyme điều ky chính là "thuốc chống ung thư".

Theo lý thuyết y học hiện đại ngày nay, sau khi bệnh nhân ung thư được phẫu thuật, dù không còn ung thư nữa nhưng bệnh nhân vẫn phải dùng thuốc chống ung thư trong thời gian dài để phòng tránh. Riêng với tôi, những loại thuốc này không khác gì thuốc độc giết người, tốt nhất là không dùng. Ví dụ, ngay cả trong trường hợp phát hiện thấy ung thư ở tuyến bạch huyết bên ngoài đại tràng, tôi cũng không kê thuốc chống ung thư cho bệnh nhân. Phương pháp trị liệu của tôi là cắt bỏ bộ phận đã bị di căn sang ung thư, sau khi loại bỏ hết các bộ phận bị ung thư có thể nhìn thấy trên cơ thể bệnh nhân, tiếp tục loại bỏ các yếu tố được cho là nguyên nhân gây bị ung thư. Trước hết phải kể đến việc bỏ thói quen hút thuốc lá và uống rượu, sau đó, trong bốn, năm năm phải ngưng sử dụng các loại thịt, sữa bò, các sản phẩm từ sữa. Cùng với việc thực hiện phương pháp ăn uống Shinya, chỉ ăn một lượng nhỏ thịt động vật, tôi còn hỗ trợ bệnh nhân về mặt tinh thần để bệnh nhân cảm thấy hạnh phúc vui vẻ. Đó chính là phương pháp trị liệu của tôi, nâng cao sức đề kháng của cơ thể để chống lại bệnh ung thư. Chìa khóa để vận hành hoạt động cho hệ miễn dịch, năng lượng sống, cũng như các hoạt động tái tạo tế bào chính là các enzyme. Do đó, hệ miễn dịch của cơ thể có hoạt động tốt hay không liên quan đến việc có khoảng bao nhiêu enzyme điều ky trong cơ thể.

Tại sao tôi lại nói thuốc chống ung thư là "chất độc chết người". Đó là do khi

đi vào cơ thể, các chất này sẽ sinh ra lượng lớn "gốc tự do oxy hóa". Thuốc chống ung thư dựa vào việc tạo ra lượng lớn các gốc tự do oxy hóa có độc tính mạnh này để tiêu diệt các tế bào ung thư. Tuy nhiên, các gốc tự do oxy hóa này không chỉ tiêu diệt các tế bào ung thư mà chúng còn tiêu diệt cả các tế bào bình thường.

Có lẽ ý tưởng ban đầu của các bác sĩ khi sử dụng thuốc chống ung thư là "lấy độc trị độc". Bởi thuốc chống ung thư cũng có thể biến thành thuốc gây ung thư. Tuy nhiên, cơ chế của cơ thể con người là duy trì cân bằng nội môi bất cứ lúc nào. Chính vì vậy, khi có một lượng lớn các gốc tự do oxy hóa độc tính cao trong cơ thể, các enzyme điều ky sẽ chuyển hóa thành enzyme phân giải các gốc tự do này. Cơ thể sẽ dốc toàn lực để trung hòa các gốc tự do oxy hóa gây hại lớn nhất cho cơ thể.

Trong thực tế, cũng có người bình phục bằng phương pháp trị liệu sử dụng thuốc chống ung thư. Tuy nhiên, phần lớn những người đó thường là những người trẻ tuổi và duy trì được số lượng lớn enzyme điều ky trong người. Theo thời gian, lượng enzyme điều ky trong cơ thể bị giảm xuống. Mặc dù tình trạng của mỗi người là khác nhau, nhưng tỉ lệ dùng thuốc chống ung thư thành công ở người trẻ tuổi cao hơn bởi với những người trẻ, dù có tiêu tốn lớn enzyme điều ky vì thuốc chống ung thư, nhưng trong cơ thể vẫn còn lượng enzyme điều ky cần thiết để cơ thể khôi phục sau tổn thương.

Các tác dụng phụ thường thấy khi sử dụng thuốc chống ung thư là chán ăn, buồn nôn, rụng tóc... tất cả các triệu chứng này đều được cho là triệu chứng xảy ra khi thiếu enzyme trong cơ thể, hậu quả khi sử dụng toàn bộ hay một lượng lớn enzyme điều ky vào việc giải độc. Lượng enzyme điều ky dùng cho giải độc của thuốc chống ung thư lớn đến mức như vậy đấy. Khi thiếu enzyme tiêu hóa, con người sẽ mất cảm giác thèm ăn. Đồng thời, lượng chuyển hóa enzyme bị thiếu hụt dẫn đến quá trình trao đổi chất ở tế bào bị

đình trệ làm bong tróc niêm mạc dạ dày, đường ruột và gây cảm giác buồn nôn. Các dấu hiệu như da nhẵn nheo, bong tróc, gãy móng chân móng tay, rụng tóc... cũng là do thiếu sự chuyển hóa enzyme. Tùy vào cơ thể mỗi người mà tình trạng sẽ khác nhau, nhưng cơ bản khi dùng thuốc này cơ thể con người sẽ gặp phải những vấn đề như vậy.

Thuốc không trị được tận gốc của bệnh tật. Sẽ tốt hơn nếu chúng ta chỉ nghĩ thuốc là phương tiện giúp ngăn chặn các triệu chứng cần được dừng lại ngay lập tức như cơn đau dữ dội, xuất huyết... Tôi cũng từng kê các thuốc kháng axit dạ dày như H2 blocker cho các bệnh nhân kêu đau và xuất huyết khi bị loét dạ dày. Tuy nhiên, tôi cũng chỉ kê đơn dài nhất là hai, ba tuần. Sau đó, trong thời gian bệnh nhân dùng thuốc để giảm dần cơn đau, tôi sẽ loại bỏ các nguyên nhân gây loét dạ dày. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến loét dạ dày như số lượng, chất lượng, thời gian cho bữa ăn, căng thẳng... nếu không loại bỏ các nguyên nhân này thì dù uống bao nhiêu thuốc cũng không có hiệu quả. Kể cả khi vết loét đã lành lại nhờ dùng thuốc thì chắc chắn sau này nó sẽ tái phát trở lại.

Để có thể chữa bệnh tận gốc chúng ta cần sự cố gắng nỗ lực mỗi ngày. Vì vậy, điều quan trọng là sau khi loại bỏ các nguyên nhân gây loét dạ dày, cần phải thực hiện lối sống sinh hoạt, ăn uống điều độ, kỷ luật để bệnh tật không tái phát lần hai.

Enzyme diệu kỳ không phải là thứ được tạo ra vô hạn. Khi bạn thực hiện chế độ ăn uống điều độ, thói quen sống lành mạnh, không lãng phí các enzyme, chúng sẽ trở thành nguồn năng lượng quan trọng duy trì sinh mệnh của bạn. Hạn chế sử dụng các enzyme diệu kỳ chính là bí quyết để chữa trị bệnh tật và sống lâu dài, khỏe mạnh.

## Những quan niệm phổ biến về ăn uống là sai lầm

Khi xem xét lại các kiến thức thông thường từ trước tới nay, với trọng tâm là "enzyme", tôi nhận ra trong số các thói quen mà mọi người hay làm và cho rằng đó là thói quen "vì cơ thể, vì sức khỏe", có rất nhiều thứ đi ngược lại với cơ chế hoạt động của cơ thể con người.

Một trong số đó là "suất ăn bệnh viện" cho các bệnh nhân nhập viện.

Tôi nghĩ những ai đã nhiều lần nhập viện sẽ hiểu được điều này, suất ăn bệnh viện ngày nay chính là cháo.

Đặc biệt, với những bệnh nhân vừa làm phẫu thuật liên quan đến nội tạng, thường họ sẽ làm theo cách: "để dạ dày không phải làm việc quá nhiều, hãy bắt đầu từ bữa cơm ba phần cháo". Tuy nhiên, đây lại là một sai lầm lớn.

Kể cả với những bệnh nhân phẫu thuật dạ dày, ban đầu tôi cũng kê cho họ chế độ ăn bình thường ngay sau khi phẫu thuật. Tại sao suất cơm thông thường lại tốt hơn ăn cháo. Nếu bạn hiểu được cơ chế hoạt động của enzyme, bạn sẽ hiểu. Điểm tốt của suất ăn bình thường là phải "nhai kỹ". Việc nhai kỹ sẽ thúc đẩy quá trình tiết nước bọt. Trong nước bọt có chứa enzyme tiêu hóa, nhờ quá trình nhai mà enzyme được trộn cùng các thức ăn trong khoang miệng, thúc đẩy quá trình phân giải thức ăn, do đó hấp thu thức ăn sẽ tốt hơn.

Tuy nhiên, nếu ban đầu cho bệnh nhân ăn cháo, bệnh nhân còn chưa nhai được sáu miếng đã nuốt luôn, vì thế, dù là cháo mềm nhưng lại không được trộn đều cùng với enzyme nên quá trình tiêu hóa rất kém. Sự thật là bữa ăn bình thường được nhai kỹ lại giúp tiêu hóa tốt hơn. Tôi cũng từng cho bệnh nhân ăn sushi vào bữa trưa ba ngày sau phẫu thuật dạ dày. Hơn nữa, tôi cũng dặn bệnh nhân là: "mỗi miếng hãy nhai bảy lần". Việc nhai kỹ là điều hết sức quan trọng để thúc đẩy quá trình tiêu hóa, hấp thu, không chỉ đối với bệnh

nhân. Đặc biệt, kể cả với những người không bị bệnh về dạ dày, tôi cũng khuyên các bạn nên nhai kỹ từ 30 - 50 lần.

Một sai lầm nữa tôi nhận thấy trong suất ăn bệnh viện đấy chính là "sữa bò". Dinh dưỡng chủ yếu có trong sữa bò gồm: protein, chất béo, đường, canxi, vitamin. Vì trong sữa bò có chứa nhiều canxi, khoáng chất mà người Nhật hay thiếu, nên sữa bò rất được ưa chuộng. Tuy nhiên trong thực tế, không ngoa khi nói rằng không có thực phẩm nào khó tiêu như sữa bò. Tại sao tôi lại nói sữa bò khó tiêu. Sữa bò là loại thực phẩm dạng lỏng nên có nhiều người uống nó thay nước. Tuy nhiên, đó lại là một sai lầm to lớn.

Casein, chiếm 80% số protein có trong sữa bò, ngay khi vào dạ dày sẽ bị đông cứng lại nên rất khó để tiêu hóa. Hơn nữa, các loại sữa được bán trên thị trường đều là sữa được đồng hóa. "Đồng hóa sữa" là khuấy sữa mới vắt để các chất béo trong sữa phân bố đồng đều. Quá trình đồng hóa sữa này không tốt ở chỗ khi khuấy sữa đồng thời cũng khuấy luôn không khí vào sữa, khi đó, các chất béo sẽ bị oxy hóa thành lipit peroxide. Lipit peroxide có nghĩa là "chất béo bị oxy hóa cao". Nói một cách dễ hiểu thì đây là "chất béo bị gỉ". Nó gây ảnh hưởng rất xấu đến cơ thể, tương tự như các gốc tự do oxy hóa. Ngoài ra, loại sữa chứa "chất béo bị gỉ" này còn được khử trùng ở nhiệt độ trên 100°C. Trong khi đó, enzyme lại rất nhạy cảm với nhiệt, thường bị phân hủy ở nhiệt độ 48-115. Do đó, sữa được bày bán trên thị trường không chỉ không chứa các enzyme cần thiết mà chất béo cũng bị oxy hóa, protein cũng bị biến đổi ở nhiệt độ cao. Chính vì vậy, đây chính là thực phẩm có hại nhất cho cơ thể.

Bằng chứng chính là đã có trẻ em chết sau bốn năm ngày do phải uống sữa bò bán trên thị trường thay cho sữa mẹ. Những thực phẩm không có tí enzyme nào thì không thể nuôi dưỡng cơ thể khỏe mạnh.



## Uống nhiều sữa bò dẫn đến loãng xương

Người đầu tiên chỉ cho tôi biết sữa bò bán trên thị trường có hại cho sức khỏe là mấy đứa cháu họ của tôi. Thời điểm ấy cách đây 35 năm rồi. Hai đứa bé đấy sinh ra và lớn lên ở Mỹ, đáng nói là chúng bị viêm da dị ứng chỉ sáu, bảy ngày sau sinh. Mẹ của bọn trẻ mặc dù đã làm theo chỉ dẫn của các bác sĩ khoa nhi, nhưng bệnh viêm da dị ứng của chúng vẫn không cải thiện chút nào. Lên ba, bốn tuổi, chúng bị tiêu chảy nặng, thậm chí sau đó còn xuất hiện tình trạng đi ngoài ra máu. Người mẹ hoảng sợ và đã đến nhờ tôi kiểm tra. Khi nội soi đại tràng, tôi mới phát hiện ra chúng đã bị loét đại tràng giai đoạn đầu. Rất nhiều trường hợp bệnh viêm loét đại tràng có nguyên nhân liên quan đến ăn uống, thế nên tôi đã điều tra những món mà bọn trẻ thích ăn và thường ăn. Sau đó tôi được biết rằng, thời điểm hai đứa bé này bị dị ứng da, mẹ của chúng đã làm theo hướng dẫn của bác sĩ, ngừng cho bú sữa mẹ và chuyển sang sữa ngoài.

Ngay lập tức, tôi đã yêu cầu cắt hết sữa bò cùng các sản phẩm từ sữa trong khẩu phần ăn của bọn trẻ.

Và sau đó, bệnh đi ngoài ra máu, tiêu chảy, kể cả bệnh dị ứng của chúng cũng được cải thiện rõ rệt.

Từ kinh nghiệm đấy, sau này trong bản điều tra tình hình ăn uống của bệnh nhân, tôi đã thêm một mục là ăn bao nhiêu sữa, các sản phẩm từ sữa. Từ các số liệu lâm sàng tôi nhận thấy việc hấp thu sữa và các sản phẩm từ sữa làm tăng khả năng bị dị ứng. Kết quả này cũng trùng với kết quả của nghiên cứu gần đây về dị ứng. Nghiên cứu này chỉ ra rằng nếu người mẹ uống sữa bò, các sản phẩm từ sữa trong thời gian mang thai, con sinh ra dễ mắc các bệnh dị ứng hơn.

Ở Nhật Bản, trong 30 năm gần đây, số người bị dị ứng, dị ứng phấn hoa tăng



lên nhanh chóng. Hiện tại, con số đây còn lớn đến mức cứ năm người lại có một người bị dị ứng. Có rất nhiều giả thuyết về nguyên nhân dẫn đến nhiều người bị dị ứng, nhưng theo tôi nguyên nhân đầu tiên là do từ những năm 1960, sữa bò bắt đầu được đưa vào khẩu phần ăn trong trường học.

Loại sữa chứa nhiều lipid peroxide làm gia tăng hại khuẩn, ảnh hưởng xấu đến môi trường đường ruột và phá vỡ cân bằng các vi khuẩn trong đường ruột. Kết quả là các chất độc như gốc tự do oxy hóa, hydro sulfua, amoniac... được sinh ra trong đường ruột. Các chất độc này sẽ trải qua những giai đoạn nào hay sẽ gây nên những bệnh gì vẫn còn là vấn đề đang được nghiên cứu. Tuy nhiên, đã có nhiều tài liệu nghiên cứu chỉ ra rằng sữa bò không chỉ là nguyên nhân gây nên các bệnh dị ứng mà còn là nguyên nhân hình thành nên các căn bệnh nguy hiểm khác như bệnh máu trắng, tiểu đường... Những nghiên cứu này bạn có thể dễ dàng tìm được trên mạng Internet.

Nhầm lẫn lớn nhất của mọi người đối với sữa bò là sữa bò giúp phòng tránh bệnh loãng xương. Mọi người hay cho rằng theo thời gian, lượng canxi trong cơ thể sẽ giảm đi, vì thế hãy uống sữa bò để phòng tránh bệnh loãng xương. Tuy nhiên, đây lại là một sai lầm tai hại. Chính vì uống quá nhiều sữa bò mới dẫn đến bệnh loãng xương. Canxi trong sữa bò được cho là hấp thụ tốt hơn canxi trong cá nhỏ hay các thực phẩm khác, nhưng sự thực lại hơi khác một chút.

Nồng độ canxi trong máu người ổn định trong khoảng 9 - 10mg (100cc). Khi uống sữa bò, nồng độ canxi trong máu tăng lên nhanh chóng. Thế nên nếu chỉ nhìn qua, mọi người sẽ cho rằng cơ thể hấp thụ được nhiều canxi, Tuy nhiên, chính cái gọi là "tăng nồng độ canxi trong máu" này lại gây nên bi kịch cho chúng ta. Thực ra, khi nồng độ canxi trong máu tăng lên, cơ thể sẽ điều chỉnh sao cho nồng độ canxi quay về giá trị cân bằng ban đầu, lượng canxi thừa sẽ được thận bài tiết qua đường nước tiểu.

Nói cách khác, thật đáng buồn cười khi chính lượng canxi trong sữa bò vốn được ta uống để hấp thu thêm canxi lại làm giảm lượng canxi trong cơ thể. Bốn nước có ngành công nghiệp sữa lớn trên thế giới là Mỹ, Thụy Điển, Đan Mạch, Phần Lan. Tại các nước này, người dân uống sữa mỗi ngày. Tỷ lệ gãy xương, loãng xương ở các nước này cao là vì vậy.

Trong khi đó, canxi trong các loại cá nhỏ hay rong biển mà người Nhật thường ăn trước đây không bị hấp thu nhiều đến mức làm tăng nồng độ canxi trong máu. Trong giai đoạn chưa hình thành thói quen uống sữa, người Nhật hầu như không bị bệnh loãng xương. Ngay cả hiện tại, tôi cũng chưa nghe nói những người không có thói quen uống sữa hay ghét sữa lại bị bệnh này cả. Các loại tôm nhỏ, cá nhỏ, sau khi được tiêu hóa trong ruột, sẽ để lại canxi và các khoáng chất cần thiết cho cơ thể hấp thu. Thế nên đây chính là thực phẩm tốt cho cơ thể.

## **Lý do tôi nghi ngờ các loại "sữa chua huyền thoại" chính là đây**

Gần đây, mọi người bắt đầu tán dương các loại sữa chua như: "sữa chua biển caspi", "sữa chua nha đam"... là thực phẩm rất tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, tôi cho rằng quan niệm ăn sữa chua hằng ngày tốt cho đường ruột hoàn toàn là "nói dối".

Khi tôi hỏi những người hay ăn sữa chua, họ thường nói: "dạ dày, đường ruột của tôi tốt hơn trước", "tôi đã hết bị táo bón", "bụng thoải mái hơn"... và nhiều người tin rằng sữa chua có công hiệu như vậy là nhờ có "khuẩn lactic". Tuy nhiên, chính "nhờ có khuẩn lactic" này mới là điều đáng nghi ngờ nhất. Trong đường ruột của người đã có sẵn vi khuẩn lactic. Tôi gọi đó là những "vi khuẩn thường trú trong đường ruột". Cơ thể con người có một hệ thống an ninh đối kháng lại tất cả các vi khuẩn hay vi rút từ ngoài xâm nhập vào cơ thể. Thế nên dù đó là vi khuẩn lactic có lợi cho sức khỏe, nếu không phải là vi khuẩn thường trú trong đường ruột thì cũng bị hệ thống an ninh trong cơ thể tiêu diệt.

Tầng an ninh đầu tiên chính là "axit dạ dày". Khuẩn lactic có trong sữa chua, ngay khi vào đến dạ dày, hầu hết đã bị tiêu diệt bằng axit dạ dày. Vì vậy, thời gian gần đây, trên thị trường bắt đầu xuất hiện các sản phẩm sữa chua được xử lý đặc biệt để "khuẩn lactic" có thể đi đến đường ruột. Tuy nhiên, dù các khuẩn lactic này có đến được đường ruột đi chăng nữa thì chúng liệu có khả năng hỗ trợ cho các vi khuẩn thường trú trong cơ thể, cải thiện cân bằng đường ruột hay không. Tất nhiên, trong môi trường nuôi cấy, các nhà khoa học đã chứng minh được khuẩn lactic có thể sống sót đi đến đường ruột. Tuy nhiên, trong thực tế môi trường trong dạ dày, đường ruột lại khác với trong phòng thí nghiệm. Tôi nghi ngờ các loại "sữa chua huyền thoại" này là do trong các nghiên cứu lâm sàng cho thấy, những người thường xuyên ăn sữa

chua không hẳn đã có đường ruột tốt. Vì vậy, tôi cho rằng dù khuẩn Lactic trong sữa chua có thể sống sót đi đến đường ruột cũng không thể hoạt động giúp cân bằng đường ruột.

Vậy tại sao lại có nhiều người cảm thấy sữa chua "công hiệu" đến vậy. Một trong các nguyên nhân có thể là do sự thiếu hụt enzyme phân giải lactose trong cơ thể. Lactose là thành phần đường có trong các sản phẩm từ sữa, và enzyme phân giải lactose là lactase. Theo thời gian, tuổi tác, lượng lactase trong cơ thể sẽ giảm dần. Tuy nhiên, đây lại là điều hết sức bình thường. Bởi "sữa" là đồ uống cho em bé, không phải là thức uống người trưởng thành nên uống. Nói cách khác, vốn dĩ lactase không phải là enzyme cần thiết cho cơ thể người trưởng thành. Trong khi đó, trong sữa chua lại có chứa rất nhiều lactose, thế nên khi ăn sữa chua, do thiếu enzyme phân giải nên lactose không được tiêu hóa, dẫn đến tình trạng tiêu hóa kém. Nói một cách dễ hiểu, khi ăn sữa chua nhiều người sẽ xuất hiện bệnh trạng tiêu chảy nhẹ. Và tất nhiên, mọi người sẽ nhầm việc phân đóng khối từ lâu trong đường ruột bị đào thải ra ngoài do tiêu chảy nhẹ thành "bệnh táo bón được chữa khỏi nhờ công dụng của khuẩn lactose".

Thường xuyên ăn sữa chua sẽ khiến đường ruột xấu đi. Tôi có thể tự tin kết luận như vậy là dựa vào kết quả lâm sàng của 300.000 trường hợp. Nếu bạn thường xuyên ăn sữa chua, chắc chắn phân và trung tiện (xì hơi) của bạn sẽ rất nặng mùi. Nếu có các dấu hiệu này, bạn hãy xem đó là dấu hiệu cho tình trạng môi trường đường ruột đang xấu đi. Mùi hôi là do các chất độc đang sản sinh bên trong đường ruột.

Như vậy, trong số các sản phẩm mà mọi người thường ca ngợi là tốt cho sức khỏe hay các công ty quảng cáo là sản phẩm tuyệt vời, thực tế có rất nhiều thứ có hại với cơ thể con người.

Như tôi đã đề cập trong phần đầu, chính chúng ta phải là người bảo vệ sức

khỏe của bản thân, không chỉ đơn thuần là tin tưởng mù quáng vào những thông tin người khác đưa ra, mà chúng ta cần phải tìm kiếm, kiểm tra sự thật bằng chính cơ thể mình. Kiểm tra bằng chính cơ thể mình không đơn giản chỉ là ăn thử, làm thử... Bởi có nhiều trường hợp mọi người bị nhầm lẫn như ví dụ sữa chua ở trên, nhầm lẫn sữa chua "có lợi cho điều trị táo bón".

Kiểm tra bằng chính cơ thể mình là phải nỗ lực để đánh giá kết quả một cách khách quan như chọn lựa phương pháp kỹ càng, thực hiện nghiêm túc và kiểm tra dạ dày định kỳ với các bác sĩ uy tín... Nếu các bạn thực hiện theo phương pháp ăn uống Shinya tôi giới thiệu trong cuốn sách này, bạn nhất định phải đi kiểm tra nội soi trước và sau khi thực hiện, không nhất thiết phải đến chỗ tôi để khám. Tôi chắc chắn bạn sẽ cảm nhận được thay đổi rõ rệt của đường ruột và dạ dày.

Để có thể sống lâu dài và khỏe mạnh, bạn cần phải lắng nghe những ý kiến từ chính cơ thể của mình chứ đừng bị ảnh hưởng từ ý kiến bên ngoài.

## ***CHƯƠNG 2: Phương pháp ăn uống để sống "bùng nổ" và lâu dài***

Bạn sẽ trở thành những gì bạn ăn

Về cơ bản, mỗi ngày bạn chọn ăn món gì?

Cơ thể chúng ta được nuôi dưỡng bằng những món ăn hàng ngày. Nói cách khác, khỏe mạnh hay ốm đau đều là kết quả tích lũy của thói quen ăn uống mỗi ngày.

Năm 1996 tại Nhật Bản, Bộ Y tế và phúc lợi (nay là Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi) đã quyết định đổi tên các căn bệnh vốn được gọi là "bệnh người lớn" như: ung thư, tim mạch, gan, tiểu đường, bệnh mạch máu não, cao huyết áp, mỡ máu... thành "bệnh liên quan đến lối sống sinh hoạt". Nguyên nhân là nhờ có việc xem xét lại mối quan hệ giữa ăn uống và bệnh tật mà đi đầu là "báo cáo McGovern", mọi người đã nhận ra rằng các bệnh này không bắt nguồn từ "tuổi tác" mà bắt nguồn từ "lối sống sinh hoạt".

Ngày nay, chúng ta đang sống trong vô vàn các loại thực phẩm đa dạng, phong phú. Và tình trạng sức khỏe của bạn sẽ được quyết định dựa vào việc bạn chọn gì để ăn mỗi ngày từ vô vàn các loại thực phẩm đó. Chắc các bạn cũng hiểu được, nếu muốn sống lâu và khỏe mạnh thì không được chọn đồ ăn chỉ vì ngon hay thích...

Tuy nhiên, trong y học phương Tây hiện đại ngày nay, các bác sĩ hầu như không tìm hiểu "thói quen, quá trình ăn uống" của bệnh nhân. Theo tôi đây

cũng là nguyên nhân hiện nay thế giới xếp các bệnh như: bệnh viêm loét đại tràng, bệnh crohn, bệnh mô liên kết, bệnh máu trắng... vào nhóm "bệnh nan y không rõ nguyên nhân". Nếu các nghiên cứu về mối quan hệ giữa quá trình ăn uống với bệnh tật được đẩy mạnh hơn nữa, chắc chắn số bệnh "không rõ nguyên nhân" này sẽ giảm xuống.

Bất cứ ai, nếu lúc trẻ hút thuốc lá, uống rượu mỗi ngày, chỉ ăn thịt, hầu như không ăn rau củ quả, thường uống sữa hay ăn các sản phẩm từ sữa như sữa chua, bơ... chắc chắn đến khoảng 60 tuổi, người đó sẽ mắc các bệnh liên quan đến lối sống sinh hoạt. Xét về mặt di truyền, những người có hệ thống động mạch yếu dễ mắc các bệnh như cao huyết áp, xơ cứng động mạch, bệnh tim... những người có tuyến tụy yếu có khả năng mắc bệnh tiểu đường. Ở phụ nữ, từ các bệnh u xơ tử cung, u nang buồng trứng, các bệnh tuyến vú có thể phát triển thành ung thư. Ở nam giới cũng có nguy cơ mắc phải các bệnh như tăng sinh tuyến tiền liệt, ung thư tuyến tiền liệt, ung thư gan, ung thư đại tràng, viêm xương khớp. Bản thân bị mắc bệnh nào còn tùy thuộc vào các yếu tố di truyền, yếu tố môi trường xung quanh người đó nên không thể nói chắc chắn được, Tuy nhiên, nếu có các thói quen kể trên, người đó chắc chắn sẽ bị mắc một số loại bệnh.

Tôi bắt đầu hỏi bệnh nhân về thói quen ăn uống vào khoảng hai năm sau khi có thể sử dụng kính nội soi để trực tiếp khám dạ dày, đường ruột cho bệnh nhân. Và lần đầu tiên tôi hỏi han, tìm hiểu kỹ càng về thói quen ăn uống của bệnh nhân là với một bệnh nhân ung thư. Thông thường, trong những lần khám sức khỏe hay khám bệnh ở bệnh viện, các bệnh nhân cũng được hỏi về thói quen sinh hoạt. Tuy nhiên, phần lớn các trường hợp, các bác sĩ chỉ chú ý đến thời điểm "hiện tại", mà việc này lại chẳng có ý nghĩa gì cả. Để biết được tại sao bệnh nhân lại mắc bệnh, cần phải biết được thói quen ăn uống của người đó, tức là người đó ăn thức ăn gì vào lúc nào, ăn với tần suất bao nhiêu... Tất nhiên, trong số các bệnh nhân, có không ít người không nhớ rõ

các vấn đề này hoặc thêm bớt vào câu trả lời của mình, nhưng nếu bạn kiên nhẫn lắng nghe, bạn sẽ nghe ra được khá nhiều vấn đề. Ví dụ, kể cả những người có thói quen mỗi ngày uống một cốc sữa, tùy thuộc vào việc ngay từ khi sinh ra họ đã bắt đầu uống sữa bột, hay lớn lên mới bắt đầu thói quen này mà cho ra kết quả khác nhau.

Khi tìm hiểu thói quen ăn uống của bệnh nhân ung thư, tôi nhận ra rằng họ phần lớn là theo chế độ ăn thịt (thịt, cá, trứng sữa...). Ngoài ra, người bệnh càng trẻ tuổi thì họ càng bắt đầu ăn chế độ ăn này càng sớm (đặc biệt là thịt và các sản phẩm từ sữa). Mặc dù có nhiều loại bệnh ung thư như ung thư vú, ung thư đại tràng, ung thư tuyến tiền liệt, ung thư phổi... nhưng xu hướng phát bệnh này lại giống nhau.

Dù bị mắc bệnh ung thư nào thì đường ruột của người bệnh cũng đều rất xấu. Vì vậy, tôi hay nói với các bệnh nhân bị ung thư ở một bộ phận nào đó trong cơ thể là họ có khả năng cao sẽ bị bệnh polyp đại tràng hoặc ung thư đại tràng, nên cần phải kiểm tra nội soi đại tràng nữa. Có rất nhiều bệnh nhân ung thư đến chỗ tôi đồng ý kiểm tra đại tràng và kết quả đúng như tôi dự đoán. Trong số họ, nếu là nữ thì có người bị ung thư vú, nếu là nam thì có người bị ung thư tuyến tiền liệt. Kết quả lâm sàng cho thấy, tỉ lệ phát hiện bất thường trong đại tràng của những người này rất cao. Sau khi nhận thấy các kết quả này, hiện nay ở Mỹ, phần lớn những người bị ung thư vú hay ung thư tuyến tiền liệt đều đi kiểm tra đại tràng.

Nếu trong số bạn đọc, bạn nào bị các bệnh ung thư kể trên, các bạn hãy nhanh chóng đi kiểm tra đại tràng càng sớm càng tốt. Với các bệnh có nguyên nhân từ ăn uống, không phải cứ ăn vào là sẽ phát bệnh ngay. Tuy nhiên, thói quen ăn uống từ trước đến nay đang tích lũy dần trong cơ thể bạn. Dù hiện tại chúng không biểu hiện thành bệnh cũng không có nghĩa là bạn có thể yên tâm.





## **Vì sao phương pháp ăn uống Shinya sẽ ngăn ngừa tái phát ung thư?**

Khi các tế bào tăng lên một cách bất thường, các cơ quan bị cứng lại thành một khối, người ta gọi đấy là khối u. Trong số các khối u, loại nào không xâm lấn, không di căn sang vùng khác, có giới hạn phát triển nhất định được gọi là "u lành tính", nếu không phải như vậy gọi là u ác tính. Các khối u ác tính này gọi là ung thư. Và người ta thường lấy tên của cơ quan, bộ phận đầu tiên phát hiện khối u để đặt tên bệnh, ví dụ như ung thư đại tràng, ung thư phổi, ung thư gan, ung thư vú...

Khi bị chuẩn đoán ung thư, trước hết mọi người đều sẽ lo lắng không biết nó có di căn hay không. Nếu ung thư đã di căn thì việc phẫu thuật để lấy toàn bộ bộ phận bị lây bệnh cũng như để điều trị hoàn toàn là rất khó.

Di căn tức là ung thư xuất hiện tại một bộ phận khác với bộ phận ban đầu bị bệnh, về việc tại sao ung thư lại di căn, người ta thường cho rằng tế bào ung thư theo tuyến bạch huyết và mạch máu, được vận chuyển đến các cơ quan khác và phát triển ở đó. Tuy nhiên, tôi lại có cách nhìn khác. Tôi không cho rằng các tế bào ung thư đang trong quá trình phát triển tại cơ quan nhiễm bệnh đầu tiên lại lan sang các cơ quan khác.

Thông thường, ung thư được phát hiện khi khối u trong đó đã phát triển và đạt đường kính ít nhất là 1cm. Khối u trong ung thư chỉ là một tế bào ung thư có thể tăng sinh. Mặc dù khối u chỉ có 1cm, nhưng để hình thành nên nó cần đến hàng trăm triệu tế bào khác. Chính vì vậy, để có thể phát triển đến mức như thế cần một khoảng thời gian không hề ngắn. Ung thư là một loại bệnh liên quan đến lối sống sinh hoạt, và ung thư phát sinh ở một bộ phận nào đó có nghĩa là các tế bào ung thư đang được sản sinh trong khắp cơ thể, mặc dù chưa phát triển đến mức hình thành khối u. Thật nguy hiểm nếu nói không

nhìn thấy bằng mắt tức là không bị ung thư.

Các độc tố tích tụ trong cơ thể chúng ta theo thói quen sinh hoạt hàng ngày sẽ bám lên các tế bào trên toàn cơ thể như một trái bom hẹn giờ. Trong vô vàn các trái bom đó, trái nào phát nổ trước còn tùy thuộc vào nguyên nhân di truyền, môi trường sinh hoạt của từng người. Với những người thường xuyên ăn các thực phẩm được vun trồng bằng các thuốc bảo vệ thực vật, phụ gia... Có lẽ trái bom phát nổ đầu tiên chính là trái bám trên gan, cơ quan giải độc của cơ thể. Với những người có thời gian ăn uống không cố định, thường xuyên uống trà hay thuốc dạ dày, có lẽ trái bom ở dạ dày sẽ bộc phát đầu tiên. Dù môi trường sống giống nhau nhưng nếu yếu tố di truyền khác nhau thì vị trí phát bệnh cũng khác nhau. Nói tóm lại, ung thư không phải là "bệnh tổn thương cục bộ" - chỉ một bộ phận bị tế bào ung thư xâm lấn, mà là "bệnh tổn thương toàn thân" - toàn bộ cơ thể đều bị xâm lấn. Bệnh trạng "tái phát" bệnh ở một bộ phận nào đấy trên cơ thể mà chúng ta thường thấy chính là các trái bom hẹn giờ trong toàn cơ thể đang bộc phát tại thời điểm khác nhau.

Theo cách suy luận như vậy, tôi bắt đầu nghi ngờ liệu cách phẫu thuật thông thường, cắt bỏ bộ phận đang phát bệnh trong một phạm vi lớn, bao gồm cả tuyến bạch huyết và mạch máu, có đúng hay không. Bệnh ung thư được coi là bệnh nguy hiểm vì nếu cắt bỏ bộ phận phát bệnh mà bỏ qua phần di căn thì tế bào ung thư ở bộ phận di căn sẽ bắt đầu phát triển nhanh chóng. Tuy nhiên, nếu nghĩ theo hướng bệnh ung thư là "bệnh tổn thương toàn thân" thì đây là một điều hết sức hiển nhiên. Thậm chí, nếu cắt bỏ các cơ quan, từ cơ thịt đến tế bào bạch huyết, mạch máu thì khả năng miễn dịch của cơ thể còn giảm mạnh hơn nữa. Vì vậy, trong trường hợp bệnh nhân bị ung thư đại tràng, tôi không cho cắt mạc treo ruột để phòng tránh ung thư di căn đến tuyến bạch huyết hoặc tế bào ung thư không nhìn thấy phát triển trong diện rộng như thông thường. Bởi so với việc vẫn còn tế bào ung thư trong cơ thể thì việc không có tuyến bạch huyết còn gây ra tổn thương cho cơ thể lớn hơn

rất nhiều. Theo Y học hiện đại ngày nay, nếu không cắt bỏ tế bào ung thư, cơ thể không thể hồi phục lại được. Tuy nhiên, tôi lại nghĩ theo hướng khác. Bản thân con người có khả năng miễn dịch, khả năng phục hồi tự nhiên rất mạnh mẽ. Các bệnh nhân của tôi, mặc dù trong cơ thể vẫn còn các tế bào ung thư ở tuyến bạch huyết, nhưng nhờ thực hiện phương pháp ăn uống lành mạnh mà bệnh không tái phát, sức khỏe ổn định, đó chính là minh chứng rõ ràng nhất.

Khi bạn cải thiện chế độ ăn uống theo phương pháp ăn uống Shinya, các "enzyme diệu kỳ", nguồn năng lượng sống của con người chúng ta, sẽ được bổ sung một lượng lớn. Mặt khác, nếu bạn bỏ được các thói quen khiến cơ thể tiêu tốn các enzyme diệu kỳ này, hiệu quả còn tăng lên gấp bội. Tôi cho rằng khi lượng enzyme diệu kỳ được khôi phục đầy đủ sẽ giúp khả năng miễn dịch của cơ thể được nâng cao và có thể ức chế các tế bào ung thư trong cơ thể.

Tuy nhiên việc phục hồi này cũng có giới hạn của nó. Nếu bạn để ung thư tiến vào giai đoạn cuối mới cải thiện chế độ ăn uống, sinh hoạt... thì dù bạn có cải thiện như thế nào, có uống nhiều thực phẩm chức năng hỗ trợ hệ miễn dịch đến đâu cũng rất khó để phục hồi cơ thể hoàn toàn. Nguyên nhân là các enzyme diệu kỳ trong cơ thể bạn đã cạn kiệt mất rồi.

Trong các nghiên cứu lâm sàng của tôi, có trường hợp người bệnh bị ung thư lan đến hai phần ba đại tràng.

Sau khi phẫu thuật cắt bỏ bộ phận bị ung thư, người bệnh này đã thực hiện chế độ ăn uống hợp lý và không sử dụng thuốc chống ung thư. Có vẻ như các enzyme diệu kỳ trong cơ thể bệnh nhân này đã hoạt động rất tốt vì các tế bào ung thư không di căn, bệnh ung thư cũng không tái phát và người bệnh đã khỏe trở lại.

Phần lớn các bệnh nhân đến chỗ tôi chỉ để kiểm tra xem có bệnh hay không, thế nên tôi cũng ít thấy các trường hợp bị ung thư nặng. Tuy nhiên, trong số những người đã tiến hành phẫu thuật cắt bỏ khối u và sau đó thực hiện theo phương pháp ăn uống Shinya, không một ai bị tái phát hay bị di căn. Đây là con số đáng để tham khảo. Ngoài ra, chưa có một bệnh nhân nào của tôi qua đời vì ung thư khi đang trong quá trình điều trị, và đó cũng là lý do tôi chưa một lần viết "giấy chứng tử" cho bệnh nhân. Đây cũng là niềm tự hào với một bác sĩ như tôi.

## Ăn thực phẩm chứa nhiều enzyme

Từ bé, tôi đã có một bí quyết để có thể làm thân ngay lập tức với bất kỳ chú chó nào. Và nó cũng không khó như các bạn tưởng tượng. Chỉ cần nhỏ nước bọt ra lòng bàn tay, để cho chú chó dấy liếm là nó thân với bạn ngay. Bằng cách này, bạn có thể làm quen với bất kỳ chú chó nào. Từ bé tôi đã nuôi chó, thế nên tôi cũng biết rằng chó rất hay liếm miệng chủ. Và tôi nhận ra một điều là chúng "rất thích nước bọt". Bởi vậy, nếu thử cách làm quen mà tôi đã nói, bất kỳ chú chó nào cũng sẽ vui vẻ vẫy đuôi với bạn.

Lúc tôi dùng cách này đi làm quen với tất cả các chú chó xung quanh mình là hồi còn học tiểu học. Lúc đó, tôi vẫn không hiểu tại sao loài chó lại thích nước bọt đến vậy. Thời điểm tôi khám phá được điều bí mật này chính là khi tôi trở thành bác sĩ và bắt đầu chú ý đến vấn đề enzyme.

"Đúng vậy! Những chú chó này thích các enzyme có trong nước bọt."

Từ quan điểm này, tôi bắt đầu xem xét lại các vấn đề và nhận thấy một điều là các loài động vật đều thích có enzyme.

Các loài động vật ăn thịt như sư tử, khi bắt được con mồi chúng đều ăn nội tạng trước bởi nội tạng chính là kho chứa enzyme. Những người dân sống ở các vùng lạnh lẽo không trồng được thực vật như người Eskimo, khi ăn thịt hải cẩu, bao giờ cũng ăn từ nội tạng trước. Loài thỏ cũng tự ăn phân mềm do chính nó thải ra lần đầu tiên để hấp thu lại thức ăn chưa tiêu hóa hết và các enzyme trong đó.

Gần đây, bệnh tật ở vật nuôi ngày càng tăng, và tôi có thể biết được nguyên nhân của tình trạng này. Đó là do thức ăn của vật nuôi. Thức ăn tốt cho vật nuôi là phải chứa các loại dinh dưỡng cần thiết cho chúng. Tuy nhiên tất cả các loại thức ăn này đều tuân theo cơ sở của dinh dưỡng học hiện đại, bỏ qua

vai trò của enzyme.

Dù có đủ lượng calo, vitamin, khoáng chất, chất đạm, chất béo và các chất dinh dưỡng khác, nhưng nếu không có enzyme, sinh vật cũng không thể duy trì sự sống của mình, cần chú ý là các enzyme quan trọng này lại rất kém bền với nhiệt, chúng sẽ chết ở nhiệt độ 48°C đến 115°C. Tuy nhiên, các loại thức ăn cho vật nuôi hiện nay, dù là loại đóng hộp hay thức ăn khô, chúng đều đã trải qua giai đoạn xử lý nhiệt. Hay nói cách khác, trong quá trình chế biến, các loại enzyme đã bị loại bỏ khỏi thức ăn cho vật nuôi.

Vốn dĩ các loài động vật hoang dã không ăn các món được nấu chín, vậy nên, tôi cho rằng các căn bệnh của vật nuôi trong thời gian gần đây phần lớn đều do thói quen sinh hoạt của chúng gây ra.

Các vấn đề trong thức ăn cho vật nuôi mà tôi nêu ở trên cũng chính là các vấn đề trong chế độ ăn của người.

Trọng tâm của dinh dưỡng học hiện đại là dinh dưỡng và calo. Khẩu hiệu của dinh dưỡng học hiện đại là "hạn chế hấp thu quá nhiều calo, cố gắng thực hiện chế độ ăn cân bằng dinh dưỡng". Lượng calo cần thiết trong một ngày đối với nam giới trưởng thành là 2000 kcal, với nữ giới trưởng thành là 1600 kcal. Việc hấp thu cân bằng dinh dưỡng lý tưởng là dựa theo bốn nhóm thực phẩm chia theo đặc trưng dinh dưỡng. Nhóm thứ nhất chính là các sản phẩm từ sữa, trứng, các loại thực phẩm giàu chất đạm, chất béo, canxi, vitamin A, B2, giúp bổ sung dinh dưỡng cho cơ thể. Nhóm thứ hai là thịt, cá, đậu và các món có nguyên liệu từ các loại thực phẩm này. Nhóm này chứa chất đạm, chất béo, vitamin B1, B2, canxi... giúp phát triển cơ thịt, bổ máu. Nhóm thứ ba là các loại rau quả, chứa nhiều vitamin, khoáng chất, chất xơ, giúp ổn định tình trạng cơ thể. Nhóm cuối cùng là ngũ cốc, đường, các loại dầu mỡ... có chứa nhiều đường, chất béo, đạm... là chìa khóa duy trì năng lượng cơ thể. Tuy nhiên, trong bất kỳ nhóm nào cũng không xuất hiện chữ "enzyme".

Tất nhiên, việc xác định lượng enzyme trong thực phẩm không phải là điều dễ dàng. Mỗi người có một lượng enzyme trong cơ thể khác nhau, tương tự như vậy, mỗi loại thực phẩm cũng có lượng enzyme khác nhau. Ví dụ, cùng là quả táo, nhưng quả táo này được trồng trong môi trường như thế nào, được thu hoạch bao nhiêu ngày rồi... tùy vào các điều kiện trên mà lượng enzyme trong quả táo cũng không đồng đều.

Điều cơ bản trong phương pháp ăn uống là thực phẩm chứa nhiều enzyme là thực phẩm tốt, ngược lại thực phẩm chứa ít hoặc không có enzyme đều là thực phẩm xấu. Do đó, tốt nhất là ăn các thực phẩm được trồng ở các vùng đất đai màu mỡ, giàu khoáng chất, không sử dụng các chất hóa học hay thuốc bảo vệ thực vật và ăn ngay sau khi thu hoạch.

Có một điều không phải bàn cãi là rau, củ, quả hay thịt, cá càng tươi thì càng chứa nhiều enzyme. Mỗi khi chúng ta ăn thực phẩm tươi mới, chúng ta cảm thấy "ngon" là do trong đó chứa rất nhiều enzyme.

Tuy nhiên, con người chúng ta khác động vật ở chỗ biết ăn đồ nấu chín. Chúng ta nấu nướng, đôi khi còn chiên trong dầu. Enzyme rất kém bền với nhiệt nên càng nấu thì càng làm mất enzyme trong thực phẩm. Mặc dù nói như vậy nhưng không phải bất cứ thứ gì chúng ta cũng "ăn sống" được. Chính vì vậy, cách chọn nguyên liệu, cách nấu và cách ăn - tôi sẽ đề cập kỹ lưỡng ở phần sau - đều rất quan trọng.



## **Ăn đồ ăn bị oxy hóa, cơ thể cũng bị oxy hóa theo**

Thức ăn tươi mới tốt cho sức khỏe vì chúng chứa nhiều enzyme, và ở chúng chưa xảy ra quá trình "oxy hóa".

Quá trình oxy hóa là quá trình các chất kết hợp với oxy, nói dễ hiểu hơn đó là quá trình "gỉ sét". Trong trường hợp này, bạn đừng nghĩ là đồ kim loại, mà chính là đồ ăn đang bị gỉ sét. Hiện nay, chúng ta đang phải đối mặt với các loại thức ăn gỉ sét mỗi ngày. Ví dụ, trong quá trình sử dụng, các loại dầu mỡ sẽ chuyển dần sang màu đen, hay các loại táo, khoai tây... sau khi bóc vỏ một thời gian sẽ chuyển thành màu nâu. Đó chính là quá trình "oxy hóa = gỉ sét". Tình trạng này là do ảnh hưởng của oxy trong không khí. Quá trình oxy hóa chính là hiện tượng khi các chất kết hợp với oxy tạo ra phản ứng. Vậy nên đồ ăn cũ cũng chỉ là đồ ăn "đang bị oxy hóa mà thôi". Khi các loại đồ ăn bị oxy hóa tiến vào cơ thể, chúng sẽ trở thành nguyên nhân tạo nên các gốc tự do, đặc biệt là gốc tự do oxy hóa.

Gốc tự do được biết đến là tác nhân gây ra rất nhiều tổn hại cho sức khỏe con người như phá vỡ cấu trúc gen trong tế bào, là nguyên nhân gây nên bệnh ung thư... Hiện nay, các vấn đề này được đăng tải rất nhiều trên ti vi, báo chí... nên tôi nghĩ mọi người cũng biết đến tác hại của gốc tự do. Phần lớn các liệu pháp sống khỏe phổ biến hiện nay đều đang tập trung vào việc chống lại các gốc tự do, là nguyên nhân gây nên các vấn đề sức khỏe. Rượu vang đỏ, cacao được cho là tốt cho sức khỏe do chứa nhiều polyphenol, một chất chống oxy hóa. Hay isoflavone có trong đậu nành cũng được chú ý nhiều bởi đây là một chất chống oxy hóa. Vậy tại sao người ta lại sợ các gốc tự do đến vậy? Nguyên nhân là do các gốc tự do có khả năng oxy hóa mạnh (khả năng làm gỉ sét) gấp hàng chục lần khả năng oxy hóa của oxy thông thường.

Việc tạo ra các gốc tự do trong cơ thể không chỉ bởi việc ăn các loại thức ăn bị oxy hóa mà còn do rất nhiều nguyên nhân khác như rượu, bia, thuốc lá... Vốn dĩ chỉ cần hít thở không cũng đã sinh ra các gốc tự do. Con người bình thường đều hít oxy để đốt cháy đường.

Chất béo trong các tế bào để tạo ra năng lượng cho cơ thể. Tuy nhiên, 2% trong số lượng oxy hít vào đây lại tạo ra các gốc tự do. Các gốc tự do thường được cho là có hại cho cơ thể thực ra cũng đóng vai trò không thể thiếu trong cơ thể con người. Chúng có vai trò loại bỏ các vi khuẩn, vi rút, nấm mốc xâm nhập vào cơ thể, ngăn ngừa các bệnh truyền nhiễm. Tuy nhiên, khi các gốc tự do phát triển quá mức nhất định, chúng sẽ phá hủy màng tế bào và DNA trong tế bào. Cơ thể chúng ta được trang bị các enzyme có chức năng chống oxy hóa dùng để trung hòa các gốc tự do khi chúng tăng lên quá mức. Tiêu biểu trong số đó chính là enzyme "SOD" (super-oxide dismutase).

Tuy nhiên, từ sau 40 tuổi, các enzyme SOD trong cơ thể giảm mạnh. Cũng có giả thuyết cho rằng phần lớn các bệnh liên quan đến lối sống đều phát bệnh sau tuổi 40 là do sự suy giảm enzyme SOD này trong cơ thể. Như vậy, khi các enzyme SOD trong cơ thể bắt đầu giảm xuống thì chính các enzyme điều ky sẽ chống lại các gốc tự do dư thừa trong cơ thể. Bởi nếu trong cơ thể có nhiều enzyme điều ky, các enzyme này sẽ chuyển hóa thành enzyme trung hòa gốc tự do theo nhu cầu của cơ thể. Tuy nhiên, nếu cơ thể có ít enzyme điều ky thì chúng ta không thể ngăn chặn được những tổn thương sức khỏe do các gốc tự do gây ra.

Nói cách khác, khi ăn các thức ăn bị oxy hóa, trong cơ thể sẽ sản sinh ra lượng lớn các gốc tự do. Hơn nữa trong các thức ăn bị oxy hóa, hầu như enzyme đã bị mất hết hoặc chỉ còn một lượng rất nhỏ, vì vậy cơ thể không thể sản sinh ra đủ lượng enzyme điều ky. Kết quả là các gốc tự do không được trung hòa và sinh ra bệnh tật. Cứ như vậy mà tạo thành một vòng luẩn

quần. Ngược lại, nếu ăn các thức ăn tươi mới có chứa nhiều enzyme, cơ thể sẽ không tạo ra các gốc tự do dư thừa, đồng thời cũng ngăn chặn được việc cạn kiệt các enzyme điều ky, do đó năng lượng sống được nâng cao hơn nữa.

Và không hề khoa trương khi nói rằng việc bạn ăn thứ gì sẽ quyết định chính tình trạng sức khỏe của bạn.

## **Không có loại dầu mỡ nào có hại cho sức khỏe như bơ thực vật**

Một trong các loại thực phẩm dễ bị oxy hóa nhất là "dầu (mỡ)". Trong các loại hạt thực vật chứa rất nhiều dầu. Ngay cả gạo cũng được xem là một loại "hạt" nên trong gạo lứt chứa rất nhiều dầu thực vật. Chúng ta thường cho rằng "dầu" chính là được ép ra từ các loại hạt như vậy. Có rất nhiều loại dầu như dầu calona (dầu hạt cải), dầu ô liu, dầu mè, dầu hạt bông, dầu bắp, dầu hạt nho... tất cả đều trải qua quá trình gia công để tách lấy phần dầu.

Trước đây, phương pháp thô sơ nguyên thủy nhất là dùng sức ép của các loại máy móc để ép dầu. Phương pháp này gọi là "phương pháp nén lấy dầu". Tuy nhiên, hiện nay người ta rất ít sử dụng phương pháp này do tốn nhiều thời gian và công sức, hơn nữa lại thất thoát nhiều dầu. Ngoài ra trong quá trình chiết xuất không được xử lý gia nhiệt nên so với các phương pháp khác, dầu nhanh bị biến chất hơn. Hiện tại, phần đông các loại dầu trên thị trường đều được sản xuất bằng "phương pháp tách chiết dung môi". Người ta cho thêm dung môi hóa học như hexane vào trong nguyên liệu, sau đó gia nhiệt đun nóng dung dịch này. Sau khi dầu được đun nóng và hòa tan vào dung dịch, người ta sẽ tăng nhiệt độ, dưới áp suất cao, nhiệt độ cao, chỉ có dung môi bị bay hơi và còn lại là dầu thực vật. Thực hiện theo cách này sẽ giảm được hao tổn dầu, đồng thời do đã trải qua quá trình gia nhiệt nên dầu khó bị biến chất. Tuy nhiên, dầu được lấy theo cách này đã bị biến đổi thành "chất béo chuyển hóa" (trans fat), một chất rất có hại cho sức khỏe. Hay nói cách khác, thay vì nói dầu không bị thối (ô), trong dầu hiện đang chứa rất nhiều thành phần có hại cho cơ thể.

Nhiều báo cáo chỉ ra rằng các chất béo chuyển hóa này không tồn tại trong môi trường tự nhiên, nên nó gây ra rất nhiều tác hại cho cơ thể con người như gia tăng cholesterol xấu, làm giảm cholesterol tốt, là nguyên nhân gây ra các

bệnh ung thư, cao huyết áp, tim mạch... Chính vì vậy, ở các nước Âu Mỹ, người ta đã đặt ra một giới hạn trần cho lượng chất béo chuyển hóa trong thực phẩm. Những thực phẩm có lượng chất béo chuyển hóa vượt quá giới hạn này sẽ bị cấm đưa ra thị trường. Tuy nhiên, đáng tiếc là ở Nhật lại không có các tiêu chuẩn như vậy.

Hiện tại, thực phẩm chứa nhiều chất béo chuyển hóa nhất chính là "bơ thực vật". Nhiều người cho rằng bơ làm từ dầu thực vật có ít cholesterol hơn bơ làm từ mỡ động vật và có lợi cho sức khỏe hơn. Tuy nhiên đây lại là một quan niệm hết sức sai lầm. Trong thực tế, không có thứ nào có hại cho sức khỏe hơn bơ thực vật. Thậm chí khi hướng dẫn các bệnh nhân về phương pháp ăn uống lành mạnh, tôi còn nhắc nhở họ rằng: Nếu trong nhà anh chị có bơ thực vật thì hãy vứt ngay đi.

Vốn dĩ các loại dầu thực vật đều ở trạng thái lỏng khi ở nhiệt độ phòng, vì trong dầu thực vật chứa rất nhiều chất béo chưa bão hòa. Ngược lại, các loại dầu mỡ động vật sẽ ở thể rắn khi ở nhiệt độ phòng do chúng chứa nhiều chất béo bão hòa.

Tuy nhiên, bơ thực vật mặc dù là một loại dầu thực vật nhưng lại ở thể rắn. Nguyên nhân là người ta đã bổ sung hydro vào để thực hiện quá trình hydro hóa, biến chất béo chưa bão hòa thành chất béo bão hòa. Trước đó, dầu thực vật, nguyên liệu làm bơ thực vật, đã chứa rất nhiều chất béo chuyển hóa do trải qua quá trình tách chiết dung môi. Nay lại bổ sung thêm hydro, biến chất béo chưa bão hòa thành chất béo bão hòa, nên có thể nói, không có thứ gì có hại hơn loại bơ này được.

Có một loại dầu khác cũng chứa nhiều chất béo chuyển hóa tương đương với bơ thực vật, đó là "shortening", mỡ trừa. Chắc các bạn cũng ít sử dụng mỡ trừa trong nấu nướng hàng ngày ở nhà. Tuy nhiên, mỡ trừa lại được dùng nhiều trong việc làm bánh, các loại đồ ăn vặt, thức ăn nhanh như khoai tây

chiên... Và một trong các lý do khiến các món ăn vặt hay đồ ăn nhanh không tốt cho sức khỏe chính là do chất béo chuyển hóa này.

## Các món dầu mỡ không thích hợp với người Nhật

Có một truyền thuyết nổi tiếng ở Nhật đó là tướng quân Tokugawa Ieyasu rất thích ăn món Tempura<sup>1</sup>. Vốn dĩ ban đầu ở Nhật không có cách chế biến món ăn dùng dầu mỡ. Tương truyền, cách "rán" đồ ăn được truyền vào Nhật Bản từ thời Aizuchi Momoyama<sup>2</sup>. Đương thời, "dầu" là một thứ rất quý hiếm nên mặc dù nói là được truyền vào Nhật song đây cũng không phải món ăn mà người bình dân được ăn. Từ cuối thời kỳ Edo trở đi, người Nhật mới bắt đầu ăn các "món rán" trong bữa cơm hàng ngày. Hay nói cách khác, người Nhật bắt đầu ăn các "món rán" là từ 150 - 180 năm trước.

Trong khi đó, người dân ở các nước gần Địa Trung Hải như Hy Lạp, Ý, từ xưa đã biết trồng và sử dụng ô liu. Do đó người dân ở các nước này từ lâu đã ăn các món có sử dụng dầu ô liu. Lịch sử dùng dầu ô liu của họ cũng đã gần 6.000 năm. Do đó, có thể thấy sự khác biệt trong văn hóa ẩm thực giữa các khu vực chính là cơ cấu "tiêu hóa dầu" trong gen của người dân.

Dầu khi vào cơ thể sẽ được tiêu hóa trong tuyến tụy. Theo các số liệu lâm sàng của tôi, chức năng tuyến tụy của người Nhật kém hơn so với những người ở các nước có thói quen dùng dầu lâu đời. Khi nội soi cho các bệnh nhân than phiền là bị đau dạ dày, tôi phát hiện ra rằng phần lớn người Nhật không bị viêm dạ dày, không bị loét dạ dày cũng không thấy loét tá tràng. Tuy nhiên, khi kiểm tra máu những người này, tôi lại thấy chỉ số amylase tăng cao, chứng tỏ tuyến tụy hoạt động bất thường. Khi tôi hỏi về thói quen ăn uống của họ, phần lớn họ đều thích đồ chiên nên tần suất ăn rất nhiều. Ngược lại, dù ăn cùng một lượng đồ chiên rán hoặc nhiều hơn nhưng người Âu Mỹ không phát sinh các vấn đề về tuyến tụy. Hay nói cách khác, cơ thể của người Nhật không thể tiêu hóa nhiều đồ dầu mỡ như người Âu Mỹ.

Nếu bạn hay ăn đồ chiên rán hai, ba lần một tuần, và cảm thấy đau ở vùng

bụng trên, có khả năng bạn đang bị viêm tụy cấp. Tôi khuyên bạn nên sớm đi kiểm tra tuyến tụy của mình. Đặc biệt, những người hạn chế ăn mỡ động vật nhưng lại ăn dầu thực vật và thích ăn các món chiên xào như Tempura... cần đặc biệt chú ý. Dù là dầu thực vật nhưng thường xuyên ăn các loại dầu sản xuất gia công cũng không tốt cho cơ thể chút nào.

Với những ai thích Tempura và các món chiên rán, nếu không thể bỏ thói quen ăn chúng thì ít nhất cũng phải giảm số lần ăn các món này. Tần suất an toàn cho đồ chiên rán là mỗi tháng một lần.

Tôi hầu như không ăn các món chiên xào, khi ăn tôi cũng bỏ lớp vỏ bên ngoài đi cố gắng hấp thu lượng dầu ít nhất. Với những ai cảm thấy ăn như vậy làm mất hết hương vị của món ăn thì hãy giảm lượng ăn lại và khi ăn phải nhai thật kỹ. Bởi khi nhai kỹ, thức ăn sẽ được trộn đều với nước bọt, nhờ đó các chất béo chuyển hóa sẽ được trung hòa một phần nào đó. Và tất nhiên là tất cả các chất béo chuyển hóa sẽ không được trung hòa hết. Do đó, bạn hãy nhớ rằng đồ chiên xào đang làm cạn kiệt enzyme trong cơ thể bạn.

Ngoài ra, trong quá trình chiên thức ăn, quá trình oxy hóa diễn ra nhanh hơn. các món chiên sau khi để một thời gian sẽ biến thành một tầng lipid peroxide. Chỉ một chút dầu thôi đã không tốt cho cơ thể rồi, nên bạn tuyệt đối không ăn các món chiên dầu nếu đã để một thời gian nhé.



# Cách hấp thụ axit cần thiết một cách hiệu quả

Thành phần chính của dầu là "axit béo", và có thể chia thành hai loại lớn là "axit béo bão hòa" và "axit béo chưa bão hòa".

Axit béo bão hòa còn gọi là axit béo "tốt", là chất dinh dưỡng cần thiết để duy trì chức năng cho tim, hệ tuần hoàn, não, da... Trong các loại axit béo chưa bão hòa, có loại không thể tự tổng hợp trong cơ thể con người mà bắt buộc phải lấy từ thức ăn. Các loại này được gọi là các "axit béo thiết yếu". Ví dụ như các loại "axit linoleic", "axit linolenic", "axit arachidonic"... Trước đây ở Mỹ, có một cách rất phổ biến để hấp thụ các axit béo cần thiết này, đó là uống một muỗng dầu ô liu mỗi ngày. Tuy nhiên, các nghiên cứu sau đó đã chỉ ra rằng uống dầu ô liu mỗi ngày dễ mắc bệnh ung thư buồng trứng, do đó trào lưu này đã hoàn toàn lắng xuống.

Trong thực tế, các axit béo chưa bão hòa có chứa các chất dễ oxy hóa. Kể cả dầu ô liu được làm theo phương pháp ép nén cũng không nên uống mỗi ngày.

Nếu bạn muốn hấp thụ các axit béo chưa bão hòa thì an toàn nhất chính là các chất béo trong cá. Đặc biệt, các loại "cá xương xanh" như cá mòi, cá thu... có chứa rất nhiều axit béo có lợi như DHA (axit docosahexaenoic), EPA (axit eicosapentaenoic)... DHA và EPA là các loại axit béo được biết đến với công dụng giúp cải thiện hoạt động của não, có nhiều trong mỡ ở mắt cá ngư.

Bạn không cần phải mất công uống các loại dầu mỗi ngày, thay vào đó, nếu bạn ăn các loại thực phẩm còn nguyên hình dáng như trong tự nhiên, bạn vẫn có thể hấp thụ các axit béo thiết yếu từ các loại thực phẩm này.

Dầu mỡ dù ở dưới dạng nào cũng sẽ bị oxy hóa ngay khi gặp không khí. Vì vậy, bạn nên tránh sử dụng dầu trong nấu nướng hàng ngày.

Tuy nhiên, để hấp thu được vitamin A, người ta thường cho rằng nên sử dụng dầu trong đun nấu. Chính vì vậy, các sản phẩm dầu mỡ luôn được khuyến khích sử dụng trong các phương pháp chế biến các loại thực phẩm chứa nhiều vitamin A như rong biển. Nguyên nhân là do vitamin A có tính "hòa tan trong chất béo", hay nói cách khác vitamin A có tính tan trong dầu mỡ, vì vậy khi nấu cùng dầu mỡ lượng hấp thu vitamin A sẽ tăng lên. Tất nhiên, vitamin A đúng là vitamin hòa tan trong chất béo, nhưng chỉ cần chế biến một chút thì dù không cho thêm các loại dầu mỡ đã bị gia công, cơ thể chúng ta vẫn có thể hấp thu đầy đủ. Bởi chỉ cần một lượng rất nhỏ dầu để hấp thu các loại vitamin tan trong chất béo. Vậy nên, dù không dùng dầu để nấu, chỉ cần bạn ăn cùng với một chút thực phẩm chứa chất béo như đậu nành hay mè là có thể hấp thu đầy đủ các loại vitamin này.

Với lượng dầu cần thiết cho cơ thể, dù bạn không dùng đến các loại dầu mỡ gia công trên thị trường, chỉ cần ăn các thực phẩm có chứa hàm lượng chất béo giữ nguyên hình thức tự nhiên, cũng đủ để cung cấp lượng dầu cần thiết cho cơ thể.

Giữ nguyên hình thức tự nhiên tức ăn nguyên hạt các loại hạt thực vật vốn dùng làm nguyên liệu sản xuất dầu như ngũ cốc, đậu, hạt các loại... Đây cũng là phương pháp hấp thu dầu an toàn, lành mạnh nhất.

## Sữa bán trên thị trường có thể gọi là "sữa bị gủ"

Một sản phẩm khác được xếp ngang hàng với dầu ăn chính là sữa bò bán trên thị trường. Trước khi được chế biến, trong sữa có chứa rất nhiều thành phần "có lợi". Trong đó cũng có rất nhiều enzyme như enzyme lactase phân giải carbohydrate, enzyme lipase phân giải chất béo, enzyme protease phân giải protein... Ngoài ra, trong loại sữa trước khi được gia công, chế biến còn chứa lactoferrin, được biết đến với công dụng chống oxy hóa, chống viêm, chống vi rút, điều hòa hệ miễn dịch... Tuy nhiên, trong loại sữa bán trên thị trường hiện này, các "thành phần có lợi" kể trên đều đã mất trong quá trình chế biến sữa.

Sữa bán trên thị trường thông thường sẽ trải qua các giai đoạn sau. Trước hết gắn máy vắt sữa vào đầu vú bò, hút sữa ra. Sữa này được chứa trong bể chứa. Sau đó sữa của các nông hộ thu được sẽ được chuyển đến một bể chứa lớn, tại đây sữa được khuấy đều để đồng hóa. Đồng hóa có nghĩa là "làm đồng đều". Vậy, ở đây ta cần làm đồng đều cái gì? Đó chính là các hạt chất béo có trong sữa.

Trong sữa có khoảng 4% chất béo, nhưng phần lớn chúng tồn tại dưới dạng các "hạt" nhỏ gọi là "giọt chất béo". Giọt chất béo càng lớn thì càng dễ nổi lên trên, vì vậy nếu để sữa tươi một thời gian, phần chất béo sẽ nổi lên trên tạo thành váng sữa. Hồi bé, tôi có uống sữa đóng chai một hai lần, khi mở nắp giấy của hộp sữa, tôi thấy có một lớp váng sữa trắng bám trên mặt trong của nắp. Đó chính là do sữa này không được đồng hóa nên trong quá trình vận chuyển, các giọt chất béo đã nổi lên trên tạo thành.

Để tránh tình trạng đấy, ngày nay, người ta sử dụng các loại máy đồng hóa sữa để nghiền nhỏ các giọt chất béo. Sữa sau khi trải qua quá trình xử lý này gọi là "sữa thuần nhất". Tuy nhiên, do quá trình đồng hóa, các chất béo vốn

có trong sữa tươi đã kết hợp với oxy, biến thành "lipid peroxide". Lipid peroxide chính là chất béo bị oxy hóa quá mức, hay nói các khác, đó chính là "chất béo bị gỉ sét nặng". Chất béo bị oxy hóa có hại đến cơ thể như thế nào tôi đã đề cập ở phần nói về dầu mỡ phía trên. Hơn nữa, quá trình gia công, xử lý sữa còn chưa dừng lại ở đó. Sữa được đồng hóa bắt buộc phải được

tiệt trùng bằng nhiệt để ngăn ngừa sự sinh sản của vi khuẩn. Các phương pháp diệt khuẩn cho sữa có thể chia làm bốn cách lớn sau đây.

- Phương pháp thanh trùng nhiệt độ thấp thời gian dài (LTLT). Sữa sẽ được gia nhiệt trong 30 phút ở nhiệt độ  $62^{\circ}\text{C} \sim 65^{\circ}\text{C}$  để diệt khuẩn. Thông thường, cách này còn được gọi là "phương pháp thanh trùng nhiệt độ thấp".

- Phương pháp thanh trùng nhiệt độ cao, thời gian dài (HTLT). Sữa được gia nhiệt trong 15 phút ở nhiệt độ trên  $75^{\circ}\text{C}$  để diệt khuẩn.

- Phương pháp thanh trùng nhiệt độ cao thời gian ngắn (HTST). Sữa được gia nhiệt trên 15 giây ở nhiệt độ trên  $72^{\circ}\text{C}$  để diệt khuẩn. Đây là phương pháp phổ biến nhất trên thế giới.

- Phương pháp tiệt trùng ở nhiệt độ siêu cao, thời gian ngắn (UHT). Sữa được gia nhiệt trong hai giây ở nhiệt độ  $120^{\circ}\text{C} \sim 130^{\circ}\text{C}$  (hoặc gia nhiệt trong một giây ở nhiệt độ  $150^{\circ}\text{C}$ ) để tiệt trùng.

Phương pháp phổ biến trên thế giới là thanh trùng nhiệt độ cao thời gian ngắn, nhưng ở Nhật lại sử dụng phương pháp tiệt trùng ở nhiệt độ siêu cao thời gian ngắn. Như tôi đã đề cập rất nhiều lần ở trên, enzyme rất kém bền với nhiệt, chúng bị phá hủy ở nhiệt độ  $48^{\circ}\text{C}$ , và ở mức nhiệt  $115^{\circ}\text{C}$ , enzyme hoàn toàn bị phá hủy.

Vậy nên dù thời gian ngắn đến đâu, thời điểm sữa được gia nhiệt đến  $130^{\circ}\text{C}$ , các enzyme hầu như mất hết. Ngoài ra, do quá trình gia nhiệt ở nhiệt độ

siêu cao, lượng lipid peroxide lại tăng lên. Thêm một vấn đề nữa là protein là chất biến tính vì nhiệt. Khi luộc trứng trong thời gian dài, lòng đỏ của trứng sẽ dễ bong ra, protein trong sữa cũng sẽ biến đổi giống như vậy. Các chất Lactoferrin vốn kém bền với nhiệt cũng bị mất trong quá trình tiệt trùng.

Như vậy, sữa trên thị trường Nhật chính là loại thực phẩm gây hại đến sức khỏe con người.

## Sữa của bò vốn dĩ chỉ là đồ uống dành cho bê con

Vốn dĩ sữa bò chỉ là đồ uống cho bê con mà thôi. Do đó, các thành phần trong sữa cũng đều là các thành phần thích hợp cho sự phát triển của bê con. Những thứ cần thiết cho sự phát triển của bê con không có nghĩa là nó cũng hữu ích cho con người.

Thứ nhất, chỉ cần nhìn vào tự nhiên bạn sẽ thấy, dù là loài động vật nào chẳng nữa, cũng chỉ có những con non mới sinh không lâu mới uống sữa.

Trong tự nhiên, không tồn tại một loài động vật nào sau khi trưởng thành vẫn còn uống "sữa". Đó chính là quy luật tạo hóa của thiên nhiên. Chỉ có con người là đang cố tình uống các loại sữa bị oxy hóa của các loài động vật khác. Và tất nhiên, như vậy là đi ngược lại quy luật của tự nhiên.

Tại Nhật Bản, trong các bữa ăn ở trường, trẻ em bắt buộc phải uống sữa bò. Bởi người ta cho rằng sữa bò chứa nhiều dinh dưỡng, tốt cho sự phát triển của trẻ. Tuy nhiên, nếu có ai đó cho rằng sữa bò giống với sữa mẹ thì đấy là sai lầm lớn.

Tất nhiên, nếu liệt kê các loại dinh dưỡng có trong hai loại sữa này ta sẽ thấy chúng có vẻ giống nhau. Bởi cả sữa bò và sữa mẹ đều chứa các chất dinh dưỡng giống nhau như protein, chất béo, đường, sắt, canxi, phot pho, natri, kali, vitamin... Tuy nhiên, xét về "chất" và "lượng" thì chúng hoàn toàn khác nhau.

Thành phần chính của protein trong sữa bò là casein. Và như đã nói ở trên, chất này là một chất khó tiêu hóa với hệ tiêu hóa của người. Ngoài ra, trong sữa bò còn có chất "lactoferrin", chất chống oxy hóa, tăng cường khả năng miễn dịch nhưng hàm lượng lactoferrin trong sữa mẹ lại nhiều hơn rất nhiều trong sữa bò. Hàm lượng lactoferrin trong sữa mẹ vào khoảng 0,15%, trong

khi đó hàm lượng này trong sữa bò là 0,01%.

Như vậy, các thành phần trong sữa bò, sữa dành cho bê con, và sữa mẹ, sữa dành cho em bé, hoàn toàn khác nhau. Điều đó có nghĩa là mặc dù cùng là "trẻ con", nhưng nếu khác loài thì các chất cần thiết cũng khác nhau. Vậy, nếu là "người lớn" uống thì sẽ thế nào?

Lactoferrin có trong sữa bò rất kém bền với axit dạ dày, thế nên nếu người trưởng thành uống, dù là uống sữa chưa được gia nhiệt để tiệt trùng, thì lactoferrin cũng sẽ bị phân giải bởi axit dạ dày. Điều này cũng xảy ra với lactoferrin trong sữa mẹ. Các em bé mới sinh có thể hấp thu hoàn toàn lactoferrin trong sữa mẹ là do dạ dày chưa phát triển hoàn toàn do đó lượng axit dạ dày tiết ra còn ít. Hay nói cách khác, dù cùng là "sữa người" đi chăng nữa, đây cũng không phải là sữa để người trưởng thành nên uống.

Như vậy, dù có là sữa bò tươi thì sữa bò cũng không phải là thực phẩm phù hợp với con người. Loại sữa tươi ban đầu vốn là "thực phẩm không tốt lắm" sau khi bị chúng ta thực hiện đồng hóa, tiệt trùng ở nhiệt độ cao đã biến thành "thực phẩm có hại". Và chúng ta đang bắt những đứa con thân yêu của mình phải uống loại thực phẩm có hại này dưới hình thức suất cơm trường học.

Một vấn đề nữa xảy ra là rất ít người Nhật có đủ enzyme "lactase", enzyme phân giải đường lactose. Loại enzyme này nằm trong niêm mạc ruột. Khi còn là em bé, hầu hết mọi người đều có đủ loại enzyme này, nhưng càng lớn, lượng enzyme này càng giảm. Có nhiều người khi uống sữa bụng sẽ sôi òng ọc, tiêu chảy... đó là do cơ thể thiếu enzyme lactase nên không phân giải được lactose gây nên. Những người hoàn toàn không có hoặc có rất ít loại enzyme này sẽ mắc phải chứng "không dung nạp lactose". Người hoàn toàn không dung nạp lactose không có quá nhiều, nhưng lượng người thiếu enzyme này chiếm khoảng 85% toàn Nhật Bản.

Lactose là loại đường chỉ có trong "sữa" của động vật có vú. Bản chất của "sữa" vốn chỉ là thức uống cho con non mới sinh. Kể cả với người Nhật, nơi phần đông người dân thiếu enzyme lactase, các em bé khỏe mạnh cũng có đầy đủ enzyme lactase trong cơ thể. Hơn nữa, lượng lactose trong sữa mẹ chiếm khoảng 7%, trong khi đó lượng lactose trong sữa bò chỉ chiếm 4 - 5%. Theo tôi, con người vốn dĩ có thể uống được sữa mẹ chứa nhiều lactose, nhưng sau khi lớn lên lại mất dần đi enzyme lactase là do "sữa" không phải là thức uống sau khi trưởng thành. Và đây chính là quy luật của tự nhiên.

Chính vì vậy, với những ai thích uống sữa, hãy chọn loại sữa không bị đồng hóa, được thanh trùng ở nhiệt độ thấp và chỉ nên thỉnh thoảng uống chúng thôi. Với những ai ghét mùi vị của sữa, đừng cố ép mình uống các loại sữa này. Bởi dù có uống sữa bò thì cũng chẳng có gì tốt cho sức khỏe cả.

## 1

Tempura: Món ăn trong đó hải sản và rau được trộn vào bột mì và nước, sau đó trộn chung với trứng rồi nhúng trong hỗn hợp bột bao bên ngoài và chiên bằng dầu thực vật.

## 2

Thời Aizuchi Momoyama kéo dài khoảng từ năm 1568 đến 1603 ở Nhật Bản.



## **Thịt của các loài động vật có thân nhiệt cao hơn con người sẽ làm bẩn máu**

Trong phương pháp ăn uống Shinya luôn tập trung vào ngũ cốc và rau củ, cố gắng giảm lượng thịt động vật như thịt, cá, trứng, sữa (chiếm dưới 15% khẩu phần ăn).

Trong dinh dưỡng học hiện đại, protein có trong thịt động vật được coi là chất dinh dưỡng lý tưởng, được phân giải thành các axit amin và được hấp thu trong đường ruột, hay hấp thu vào máu, thịt.

Tuy nhiên, dù là thức ăn tốt đến đâu chẳng nữa, nếu hấp thu nhiều hơn mức cần thiết cũng sẽ có hại cho cơ thể. Đặc biệt là protein trong thịt động vật, nếu ăn một lượng lớn sẽ không thể phân giải hay hấp thu hoàn toàn trong dạ dày, đường ruột, chúng tích tụ lại và tạo ra một lượng lớn các chất độc trong đường ruột. Trong các chất độc này phần lớn là hydrogen sulfide, indole, methane, ammonia, histamine, nitrosamine... thậm chí cả các gốc tự do cũng được tạo thành. Do đó, để giải được lượng lớn các chất độc này, cơ thể phải tiêu thụ một lượng lớn enzyme ở ruột và gan. Lượng protein cần thiết là một gram tương ứng với mỗi kilogram trọng lượng cơ thể. Hay nói cách khác, người có cân nặng khoảng 60 kg hấp thu 60 g protein một ngày là đủ. Tuy nhiên, có số liệu chỉ ra rằng trung bình một ngày nam giới Nhật hấp thu khoảng 84,9 g protein. Con số này cũng tương đương với lượng hấp thu của người Mỹ, vậy nên rõ ràng là người Nhật đang hấp thu quá nhiều protein.

Lượng protein bị hấp thu thừa này cuối cùng sẽ được bài tiết qua đường nước tiểu. Tuy nhiên, trước khi đến bước này, lượng protein đã gây rất nhiều tổn hại cho cơ thể. Lượng protein thừa cũng cần các enzyme tiêu hóa phân giải thành các axit amin, các axit amin này lại được phân giải lần nữa trong gan và được đưa vào máu. Khi các chất này đi vào máu sẽ làm máu có tính axit,

do đó cơ thể phải lấy lượng lớn canxi từ xương hoặc răng để trung hòa. Máu đã được trung hòa bởi canxi sẽ được lọc ở thận, lượng protein thừa sẽ được đào thải khỏi cơ thể cùng nước và canxi. Tất nhiên, trong quá trình này cũng cần một lượng lớn các enzyme tham gia vào các quá trình chuyển hóa.

Không dừng lại ở đó, những thiệt hại sức khỏe do hấp thu quá nhiều protein từ "thịt" (bao gồm các sản phẩm thịt chế biến) hay "sữa" (bao gồm các sản phẩm từ sữa) còn nghiêm trọng hơn nữa. Nguyên nhân là trong các loại thực phẩm này không chứa "chất xơ", khiến đường ruột xấu đi nhanh chóng.

Chất xơ là các chất khó tiêu hóa, không thể phân giải bằng các enzyme tiêu hóa của người. Tiêu biểu có các loại "xenlulozo" , "pectin" có trong thực vật hay "kitin" có trong vỏ các loài giáp xác như tôm cua.

Khi bạn ăn nhiều thịt, thiếu chất xơ, lượng phân sẽ tăng gây táo bón hay phân đóng khối. Nếu tình trạng này kéo dài sẽ xuất hiện các "túi thừa" trong thành ruột. Các độc tố, phân đóng khối sẽ tích tụ trong này, trở thành nguyên nhân hình thành polyp hay ung thư.

Trên đây là những vấn đề từ thịt mà chủ yếu là do protein trong thịt động vật mang lại. Ngoài ra còn một loại thực phẩm nữa là cá cũng chứa protein động vật, nếu hấp thu quá mức cũng gây tổn thương sức khỏe giống như thịt.

Tuy nhiên, các số liệu lâm sàng của tôi cho thấy, "đường ruột của người ăn thịt" và "đường ruột của người ăn cá" có một điểm khác biệt quan trọng. Đó chính là, những người ăn cá là món chính, dù đường ruột có xấu như thế nào cũng không xuất hiện túi thừa.

Theo các loại "sách y học", khi hấp thu nhiều các loại thực phẩm không có chất xơ dù là thịt, cá hay các loại sản phẩm từ sữa đều sẽ hình thành nên túi thừa trong cơ thể. Tuy nhiên, theo kinh nghiệm lâm sàng của tôi, ở những

người ăn nhiều cá và hầu như không ăn thịt, mặc dù đường ruột bị co thắt hay thành ruột bị cứng lại nhưng không thấy xuất hiện túi thừa.

Vậy, nguyên nhân nào đã dẫn đến sự khác biệt này? Theo tôi, nguyên nhân nằm ở sự khác nhau trong "chất béo" của thịt và cá. Có ý kiến cho rằng sự khác nhau giữa chất béo trong thịt và cá, nếu nói một cách dễ hiểu đó chính là chất béo bão hòa có hại cho cơ thể và chất béo chưa bão hòa có lợi cho cơ thể như làm giảm cholesterol. Cũng theo quan điểm này, lấy thân nhiệt người làm tiêu chuẩn, chất béo của các loại động vật có thân nhiệt cao hơn người đều có ảnh hưởng xấu, ngược lại, chất béo của các loại động vật có thân nhiệt thấp hơn người lại tốt cho cơ thể chúng ta.

Thân nhiệt của bò, lợn, gà vào khoảng 38,5 độ ~ 40 độ đều cao hơn thân nhiệt người. Thân nhiệt của chim còn cao hơn nữa 41,5 độ. Chất béo của các loài động vật có thân nhiệt cao này sẽ ở trạng thái ổn định nhất trong nhiệt độ tương đương thân nhiệt của chúng. Hay nói cách khác, khi các chất béo này tiến vào cơ thể con người có thân nhiệt thấp hơn, chúng sẽ đông cứng lại. Chất béo bị đông cứng sẽ làm đông máu, và máu bị đông sẽ tắc lại trong huyết quản khiến việc lưu thông máu xấu đi. Tôi gọi đó là hiện tượng "máu bản".

Trong khi đó, cá lại là động vật biến nhiệt, dù ở trạng thái thông thường, thân nhiệt của cá cũng thấp hơn rất nhiều với thân nhiệt người. Như vậy, khi chất béo trong cá tiến vào cơ thể người sẽ biến đổi thế nào? Nó cũng giống khi đun nóng dầu trong chảo, chúng sẽ chảy ra và lan khắp chảo. Cũng chính vì vậy, chất béo của cá có thể giúp máu lưu thông tốt hơn, làm giảm mức cholesterol có hại cho cơ thể.

Vì vậy, mặc dù cùng là chất béo động vật, nhưng nếu hấp thu chất béo trong cá sẽ tốt hơn rất nhiều so với hấp thu chất béo của thịt.



## **Bí quyết ăn thịt cá đỏ là ăn ngay khi còn tươi mới**

Trong các loại cá, có hai loại là "thịt trắng" và "thịt đỏ". Thông thường, cá thịt trắng được cho là tốt hơn cá thịt đỏ là do cá thịt đỏ dễ bị oxy hóa hơn. Tại sao cá thịt đỏ lại dễ bị oxy hóa hơn, nguyên nhân chính là trong cá thịt đỏ chứa rất nhiều "sắt". Các loại cá thịt đỏ như cá ngừ, cá giếc... giống như tên gọi, đều có thớ thịt "màu đỏ", bởi chúng chứa rất nhiều protein đặc biệt gọi là "myoglobin".

Myoglobin là một chất protein hình cầu, có khả năng lưu trữ oxy, được cấu thành từ một chuỗi polypeptide của axit amin và phức hợp porphyrin sắt. Myoglobin có khả năng lưu trữ oxy sâu bên trong tế bào để dùng khi cần thiết nên thường được tìm thấy trong thịt các loại động vật lặn dưới nước trong thời gian dài như cá voi, cá heo, hải cẩu... Ngoài ra, màu đỏ trong thịt của các loại động vật thông thường cũng do chất myoglobin tạo nên. Các loại cá như cá ngừ, cá giếc... có chứa nhiều myoglobin là do chúng là loài cá bơi trong biển với vận tốc khủng khiếp. Để bơi với tốc độ cao trong thời gian dài, cơ thịt cần được cung cấp một lượng lớn oxy. Do đó, các loại cá này chứa nhiều myoglobin để tránh trường hợp thiếu oxy khi bơi trong biển. cũng do chứa nhiều myoglobin, các loại thịt đỏ sẽ bị oxy hóa ngay lập tức khi tiếp xúc với không khí. Đó cũng chính là lý do thịt cá đỏ không tốt cho cơ thể. Mặt khác, thịt cá trắng không chứa myoglobin nên dù có cắt thành từng miếng thịt cũng không bị oxy hóa ngay lập tức. Tuy nhiên, trong cá thịt đỏ lại chứa nhiều chất chống oxy hóa như DHA hay EPA hơn thịt trắng. Thêm vào đó, trong myoglobin tự nhiên có chứa nhiều chất sắt nên có thể nói thịt cá đỏ rất tốt cho người bị thiếu máu. Tuy nhiên, khi sắt bị oxy hóa thành oxit sắt, thay vì giúp cải thiện sức khỏe, thịt cá đỏ lại khiến tổn hại đến sức khỏe con người. Chính vì vậy, khi ăn thịt cá đỏ, cần chú ý lựa chọn những con cá tươi ngon.

Tôi rất thích sushi cá ngừ nên thỉnh thoảng cũng ăn món này. Tuy nhiên, lúc ăn, bao giờ tôi cũng yêu cầu đầu bếp cắt bỏ mặt ngoài với miếng cá ngừ dày khoảng 5 mm để loại bỏ phần đã lộ ra ngoài không khí và bị oxy hóa trong thời gian lâu. Trong các món tũ của Kochi, có một món là "cá ngừ xông khói". Các miếng cá sẽ được nướng cháy mặt rất nhanh khiến cho protein bị biến đổi và không bị oxy hóa khi để ngoài không khí. Làm theo cách này, oxy không thể tiếp xúc với bên trong miếng thịt, nơi mà ngọn lửa không nướng đến, do đó có thể tránh được quá trình oxy hóa. Thậm chí, cách chế biến này còn có ưu điểm là diệt được các ký sinh trùng bám vào da cá.

Chỉ cần bỏ chút thời gian và công sức, bạn có thể biến thịt cá đỏ thành món ăn tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, protein trong thịt cá đỏ vẫn là protein động vật nên các bạn vẫn cần chú ý không nên ăn quá nhiều chất này. Thêm vào đó, một báo cáo gần đây đã chỉ ra rằng lượng thủy ngân có trong cá ngừ đang tăng lên. Sau khi làm xét nghiệm máu, có người đã phát hiện lượng thủy ngân trong cơ thể tăng lên đột biến. Vì vậy, những ai thường xuyên ăn cá ngừ, hãy đi kiểm tra sức khỏe định kỳ.

Tương tự như vấn đề ô nhiễm đất đai, chúng ta cần nâng cao nhận thức về việc các vấn đề biển đang ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của mỗi người trong chúng ta.

## **Bữa ăn lý tưởng là 85% thực vật, 15% động vật**

Trong phương pháp ăn uống Shinya, tỉ lệ giữa thức ăn thực vật và thức ăn động vật là 85:15. Khi đưa ra tỷ lệ này, tôi hay bị hỏi: "ăn ít thức ăn động vật như vậy thì cơ thể có bị thiếu protein không?". Tuy nhiên, bạn đừng lo. Dù có ăn thức ăn thực vật nhưng cơ thể vẫn hấp thu đầy đủ protein. Cơ thể con người cũng giống như các loài động thực vật khác, được cấu thành từ thành phần chủ yếu là các protein. Tuy nhiên, dù có ăn các thực phẩm giàu protein như thịt, cá thì các chất protein trong đấy cũng chưa hẳn có thể sử dụng trực tiếp trong cơ thể con người. Nguyên nhân là do dù có gọi chung là "protein" nhưng cấu trúc các axit amin cấu thành nên chúng lại rất khác nhau. Chính vì vậy, tại ruột của người, các protein được hấp thu từ bên ngoài sẽ được các enzyme tiêu hóa phân giải thành các đơn vị nhỏ nhất là các axit amin và các axit amin này sẽ được hấp thu vào thành ruột. Sau đó, các axit amin được hấp thu sẽ được tái tổ hợp lại trong cơ thể, tạo ra các protein cần thiết cho cơ thể con người.

Có khoảng 20 loại axit amin cấu thành nên protein trong cơ thể con người, trong đó có tám loại cơ thể không thể tự tổng hợp được. Tám loại này gồm có: "lysine", "methionine", "tryptophan", "valine", "threonine", "leucine", "isoleucine", "phenylalanine" và được gọi chung là các "axit amin thiết yếu". Các axit amin thiết yếu này quan trọng đến mức dù chỉ thiếu một loại cũng có khả năng gây suy dinh dưỡng nghiêm trọng nên cần phải hấp thu qua các bữa ăn hàng ngày. Nơi tập trung toàn bộ các axit amin thiết yếu này chính là các protein động vật hay còn được gọi là "protein chất lượng cao". Đó cũng là nguyên nhân vì sao dinh dưỡng học hiện đại luôn khuyên phải hấp thu protein động vật hàng ngày.

Tuy nhiên, trong protein thực vật, mặc dù không có đầy đủ nhưng cũng chứa rất nhiều các axit amin thiết yếu. Trong các loại ngũ cốc, đậu, rau, nấm, rong

biển... cũng có chứa rất nhiều các axit amin. Nhiều người phải kinh ngạc khi biết 37% rong biển chính là protein, hay một loại khác là tảo bẹ cũng được nhiều người biết đến là kho chứa axit amin.

Ngay cả trong các loại thực phẩm thực vật, từ xưa con người đã biết đậu nành chứa nhiều axit amin và được gọi là "cánh đồng thịt", về hàm lượng các axit amin thiết yếu trong đậu nành, mặc dù giá trị thật ít hơn giá trị tiêu chuẩn một chút, nhưng xét về tổng thể lại không hề thua kém protein động vật. Hơn nữa, như tôi đã đề cập ở trên, hấp thu quá nhiều protein động vật còn gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng.

Tất nhiên, dù là protein thực vật, nhưng nếu hấp thu quá nhiều cũng không tốt cho cơ thể. Tuy nhiên, nếu xét về khía cạnh không có chất béo động vật và chứa nhiều chất xơ, phương pháp ăn uống hấp thu chủ yếu các protein thực vật và bổ sung các protein động vật bằng các món cá có thể nói là phương pháp tốt nhất cho cơ thể.

Chắc chắn một điều, bản thân mỗi loại thực vật đều không chứa đầy đủ các axit amin thiết yếu. Tuy nhiên, bạn hãy nghĩ xem, chúng ta không thể chỉ ăn một loại rau trong bữa ăn của mình đúng không. Trong bữa ăn của người Nhật đều có món chính là ngũ cốc, các món phụ và súp. Chính vì vậy, nếu khéo léo kết hợp các món thực vật trong bữa ăn, bạn vẫn có thể hấp thu đủ các axit amin thiết yếu cho cơ thể.



## Gạo trắng là gạo đã chết

Gần đây, có nhiều người cho rằng ăn nhiều tinh bột gây tăng cân nên hạn chế ăn cơm. Tuy nhiên, quan niệm ăn cơm khiến cơ thể béo lên là quan niệm hết sức sai lầm. Tôi thường duy trì chế độ ăn gồm 40—50% là ngũ cốc, và vì tôi biết cân đối bữa ăn nên không hề bị béo phì.

Tuy nhiên, mặc dù nói là ăn ngũ cốc nhưng tôi không ăn loại "gạo trắng" mà nhiều người vẫn ăn. Tôi thường chọn năm loại ngũ cốc từ các loại lúa mạch, kê đuôi cáo, kê Proso, rau dền, kê Nhật, bo bo, diêm mạch trộn cùng gạo lứt để ăn. Tất cả các loại ngũ cốc này tôi đều chọn loại tươi mới, không thuốc bảo vệ thực vật và không bị tinh chế. Mặc dù nói là gạo mới nhưng phải mất nhiều thời gian mới có thể thu hoạch gạo, thế nên không phải lúc nào cũng mua được gạo vừa mới thu hoạch. Vì vậy, tôi hay mua các gói gạo lứt đóng trong túi chân không để tránh tiếp xúc với không khí, và khi đã mở bao, tôi cố gắng ăn hết trong khoảng 10 ngày. Ngay cả gạo, nếu tiếp xúc với không khí cũng sẽ bị oxy hóa theo thời gian. Đặc biệt, với loại gạo trắng được tinh chế đã bị xay hết vỏ cám sẽ nhanh bị oxy hóa hơn gạo lứt. Nó cũng giống như việc sau khi gọt vỏ táo, quả táo sẽ nhanh chóng chuyển sang màu nâu.

"Gạo" là hạt của cây lúa. Loại hạt này khi chín sẽ được bao bọc trong lớp vỏ trấu. Sau khi bỏ lớp trấu này đi ta sẽ được "gạo lứt", loại bỏ lớp vỏ bên ngoài gạo lứt hay còn gọi là "cám" ta được "gạo mầm". Tiếp tục tách lớp mầm này, chỉ để lại phần nội nhũ bên trong ta sẽ được "gạo trắng".

Gạo trắng có màu trắng đẹp, mềm, vị ngọt nên nhiều người thích ăn. Tuy nhiên đây lại chính là "gạo đã chết" sau khi bị loại bỏ hết các phần quan trọng nhất trong hạt gạo.

Với táo hay khoai tây, sau khi gọt vỏ chúng sẽ nhanh chóng bị oxy hóa và đổi màu. Với gạo tinh chế, mặc dù không bị đổi màu nhưng do đã bị lột bỏ

lớp vỏ ngoài nên bị oxy hóa nhanh hơn gạo lứt. Chúng ta thấy ngon khi ăn gạo vừa mới được xay xát, ví dụ như bằng máy xay tại nhà, là do gạo chưa bị oxy hóa.

Trong gạo trắng không có lớp "cám" và "phôi mầm", nên dù có bị ngâm nước thì gạo trắng cũng chỉ bị trương chứ không nảy mầm được. Trong khi đó, nếu để gạo lứt ở nhiệt độ thích hợp và ngâm nước vừa đủ, gạo lứt sẽ nảy mầm. Gạo lứt có thể nảy mầm vì đây là "gạo còn sống" chứa trong mình năng lượng sống. Chỉ nhìn vào điểm này thôi có lẽ các bạn sẽ hiểu vì sao lại nói gạo trắng là gạo đã chết.

Hạt thực vật chứa rất nhiều enzyme nên có thể nảy mầm khi gặp được điều kiện môi trường thích hợp. Ngoài ra, trong hạt còn chứa chất ức chế rất mạnh là trypsin, chất ức chế nảy mầm để mầm không phát triển tùy ý. Việc ăn sống các loại ngũ cốc, đậu hay khoai sẽ có hại là do cơ thể sẽ mất rất nhiều năng lượng, tiêu tốn lượng lớn enzyme tiêu hóa để có thể trung hòa và tiêu hóa chất ức chế nảy mầm này. Tuy nhiên, chất ức chế trypsin sẽ mất đi khi gặp nhiệt độ cao, hơn thế nữa đồ ăn được nấu cũng dễ tiêu hóa hơn, vậy nên sẽ tốt hơn nếu bạn nấu chín ngũ cốc trước khi ăn.

Ngũ cốc chưa qua tinh chế chứa rất nhiều dinh dưỡng tốt cho cơ thể như protein, tinh bột, chất béo, chất xơ... Ngoài ra, còn có rất nhiều vi lượng khác như vitamin B1, E, các khoáng chất như sắt, photpho. Tất nhiên trong đó còn chứa nhiều enzyme là cơ sở để tổng hợp enzyme điều ky.

Gạo trắng dù tốt đến đâu, cũng chỉ chứa một phần tư chất dinh dưỡng so với gạo lứt. Đặc biệt, trong phôi mầm có chứa rất nhiều chất dinh dưỡng, thế nên, khi xay gạo, tôi luôn muốn giữ lại lớp mầm này.

Có nhiều người than phiền rằng việc nấu cơm gạo lứt rất phức tạp, nhưng hiện nay, ngay cả các loại nồi cơm điện thông dụng trên thị trường cũng có

chức năng nấu gạo lứt, hoặc bạn cũng có thể dễ dàng mua được "gạo mầm" loại gạo lứt đã nảy mầm một chút. Với loại gạo mầm này, cho dù nồi cơm nhà bạn không có chức năng nấu gạo lứt bạn cũng có thể nấu cơm rất ngon.

Trường hợp "lúa my" cũng tương tự như vậy. Nếu bạn tinh chế lúa my, các chất dinh dưỡng sẽ mất hết. Với những ai thích ăn bánh my hay my ống nên chọn loại bột my nguyên cám sẽ tốt hơn.

## Tại sao con người lại có 32 chiếc răng?

Ở phần trước tôi có đề cập bữa ăn lý tưởng gồm có 85% là món ăn thực vật, còn lại 15% là món ăn động vật. Tôi có thể đưa ra con số này chính là dựa vào "số răng" của con người. Răng phản ánh thói quen ăn uống của động vật. Ví dụ răng của động vật ăn thịt đều nhọn phần đầu, giống như "răng nanh" của người. Loại răng này thích hợp cho việc cắn, xé thịt động vật. Trong khi đó, các loài ăn cỏ có răng vuông, mỏng giống như "răng cửa" ở người, thích hợp cho việc nhai cỏ và "răng hàm" để nghiền cỏ.

Tôi cho rằng nếu kết hợp quy luật tự nhiên này với số răng của động vật sẽ biết được chế độ ăn thích hợp nhất cho loài đó. Có lẽ các bạn sẽ cho rằng đây quả là ý tưởng điên rồ, nhưng thực ra đã có rất nhiều người trước tôi đề cập đến mối quan hệ sâu sắc giữa cơ cấu răng và chế độ ăn uống giống như vậy.

Con người có tổng cộng 32 chiếc răng (bao gồm cả răng khôn), trong đó có hai cặp răng cửa (mỗi hàm), một cặp răng nanh (mỗi hàm) và năm cặp răng hàm (mỗi hàm). Như vậy, ở người chỉ có "một" răng nanh để ăn thịt (thức ăn động vật), trong khi có đến "hai" răng cửa và "năm" răng hàm, tức là "bảy" răng để ăn thực vật. Tỷ lệ răng "7 - 2" này nếu đưa vào tỉ lệ các món ăn sẽ được "85% món ăn thực vật, 15% món ăn động vật" mà tôi đã đề cập ở trên.

Nói tóm lại, chế độ ăn cân đối, hợp lý nhất với người như sau:

- Tỉ lệ giữa món ăn thực vật với món ăn động vật là: 85% (~90%) và (10%~) 15%.
- Tổng thể toàn bữa ăn, ngũ cốc chiếm 50%; rau, củ, quả chiếm 35% ~ 40%, thịt động vật chiếm 10% - 15%.
- Trong các loại ngũ cốc chiếm đến 50% bữa ăn này, nên chọn ngũ cốc chưa

được tinh chế.

Có lẽ bạn sẽ thấy chế độ ăn như vậy phần lớn là các món thực vật, nhưng hãy nhìn vào bữa ăn của tinh tinh, loài linh trưởng có gen di truyền gần với con người nhất (giống đến 98,7%), bạn sẽ thấy khẩu phần ăn thực vật của nó chiếm 95,6%. Trong đó, hoa quả chiếm 50%, các loại hạt, khoai chiếm 45,6%. còn lại 4% ~ 5% chính là thịt động vật như kiến hay côn trùng. Chúng không hề ăn cá.

Tôi đã từng kiểm tra nội soi hệ tiêu hóa của tinh tinh, chỉ nhìn vào dạ dày thôi bạn sẽ thấy dạ dày của tinh tinh giống người đến mức không phân biệt được. Và điều đáng kinh ngạc hơn hết chính là chúng có dạ dày, đường ruột rất đẹp.

Khác với loài người, các loài động vật hoang dã một khi nhiễm bệnh sẽ bị chết. Theo bản năng chúng biết rằng thức ăn giúp duy trì sinh mệnh và thức ăn nào quan trọng để duy trì sức khỏe. Tôi nghĩ rằng con người chúng ta nên học hỏi tự nhiên, quay về với "bữa ăn" cơ bản bằng thái độ khiêm tốn.

Lý do khiến thói quen "nhai kỹ", "ăn no tám phần" tốt cho cơ thể

Trong chương một tôi có đề cập đến việc các thức ăn thông thường được nhai kỹ sẽ tiêu hóa tốt hơn so với món cháo không được nhai. Tuy nhiên, lợi ích của việc nhai kỹ với cơ thể không chỉ dừng lại ở đấy. Lợi ích lớn nhất của thói quen này chính là giúp cơ thể tiết kiệm được enzyme tiêu hóa. Khi ăn, mỗi lần tôi đều nhai 30 đến 50 lần. Như vậy, các loại thức ăn thông thường sẽ được nghiền nát hoàn toàn và sẽ tự trôi xuống cuống họng. Với các loại thức ăn cứng hay đồ khó tiêu, tôi sẽ nhai 70 đến 75 lần. Nguyên nhân là cơ thể con người hoạt động theo cơ chế càng nhai kỹ càng kích thích tiết nước bọt, đồng thời giúp thức ăn được trộn đều với dịch dạ dày và dịch mật, hỗ trợ quá trình tiêu hóa. Kích thích thức ăn mà thành ruột có thể hấp thu được là

15 micron (tương đương 0,015 millimeter). Với những thức ăn lớn hơn kích thước này sẽ không được hấp thu mà bị đào thải ra ngoài. Chính vì vậy, nếu không nhai kỹ, dù bạn có ăn no mười phần thì cơ thể cũng chỉ hấp thu được ba phần mà thôi.

Khi nghe đến chuyện này, nhiều cô gái trẻ cho rằng: "nếu không hấp thu được thì không bị béo, thế chẳng phải tốt hơn sao". Tuy nhiên, vấn đề lại không đơn giản như vậy. Bởi những thức ăn không được tiêu hóa, hấp thu sẽ bị thối và lên men bất thường trong ruột giống như trường hợp hấp thu quá nhiều ở phần trước.

Khi thức ăn bị thối sẽ sinh ra các chất độc hại, và các chất độc này khiến cơ thể phải tiêu một lượng lớn enzyme để giải độc. Hơn nữa, các loại thức ăn dễ tiêu cũng sẽ biến thành khó tiêu, làm thay đổi tỷ lệ hấp thu của cơ thể. Do đó, dù bạn có thực hiện chế độ ăn cân đối thì cũng có khả năng bị thiếu chất. Đặc biệt, với các chất vi lượng, nguy cơ bị thiếu chất là rất cao.

Trong những năm gần đây, số lượng người bị béo phì do thừa calo song vẫn bị thiếu chất ngày càng tăng. Nguyên nhân chính là do chế độ ăn không hợp lý và thói quen không nhai kỹ dẫn đến tiêu hóa kém.

Thực tế, việc nhai kỹ lại có hiệu quả trong việc giảm cân. Bởi nhai kỹ sẽ tốn thời gian nhiều hơn, khiến lượng đường huyết trong máu tăng lên trong khi ăn, gây ức chế cảm giác thèm ăn và tránh việc ăn quá nhiều. Bạn không cần phải ép bản thân giảm lượng ăn, chỉ cần nhai kỹ là bạn sẽ cảm thấy no bụng với một lượng thức ăn cần thiết cho bản thân.

Một lợi ích nữa của việc nhai kỹ là có thể tiêu diệt các ký sinh trùng. Gần đây, người ta không còn phát hiện rau củ bị nhiễm khuẩn, nhưng trong các loại cá như cá ngừ, mực, cá sông vẫn chứa rất nhiều kí sinh trùng. Những loại ký sinh trùng này rất nhỏ, chỉ khoảng 4 - 5mm, vậy nên nếu không nhai kỹ

mà nuốt thẳng sẽ có nguy cơ bị nhiễm ký sinh trùng trong nội tạng. Tuy nhiên, nếu bạn nhai 50 đến 70 lần, các ký sinh trùng này có thể bị giết chết ngay trong khoang miệng.

Khi biết lựa chọn thực phẩm tốt, bạn sẽ thấy cá tự nhiên sẽ tốt hơn cá nuôi, và sẽ chọn loại rau không thuốc bảo vệ hay rau hữu cơ. Các loại thực phẩm tự nhiên này chắc chắn sẽ có nhiều sâu trùng bám trên đấy. Tuy nhiên, nếu bạn biết có thể ngăn chặn các tổn hại này bằng cách nhai kỹ, bạn sẽ không cần phải lo sợ về ký sinh trùng hay các loại sâu khác.

Có thể các bạn sẽ cho rằng khi nhai kỹ sẽ tiết nhiều nước bọt, đồng thời cũng tăng lượng enzyme được tiết ra dẫn đến việc sử dụng cạn kiệt enzyme trong cơ thể. Tuy nhiên sự thực lại không phải như vậy. Bởi nhai kỹ thức ăn giúp lượng enzyme tiêu tốn trong toàn bộ cơ thể sẽ ít hơn hẳn so với khi thức ăn chưa được tiêu hóa hoàn toàn đã bị tống vào dạ dày. Thêm vào đó, việc nhai kỹ sẽ gây ức chế cảm giác thèm ăn một cách tự nhiên, dẫn đến giảm lượng thức ăn do đó sẽ giảm lượng enzyme dùng cho tiêu hóa, hấp thu. Như vậy, nhìn về mặt tổng thể, chúng ta còn tiết kiệm được enzyme cho cơ thể.

Giảm lượng enzyme dùng cho tiêu hóa cũng đồng nghĩa với việc không làm tiêu hao lượng enzyme diệu kỳ trong cơ thể, và tăng lượng enzyme dùng để duy trì sự cân bằng nội môi trong cơ thể, ví dụ như giải độc, phục hồi sức khỏe, cung cấp năng lượng cho cơ thể... Kết quả là sức đề kháng, khả năng miễn dịch của cơ thể được tăng lên, giúp kéo dài tuổi thọ.

Ngoài ra, khi lượng ăn của bạn ít hơn, các thức ăn được tiêu hóa hoàn toàn sẽ không phát sinh các chất độc do thức ăn thừa chưa tiêu hóa hết trong đường ruột gây ra. Chính vì vậy, cơ thể có thể tiết kiệm được một lượng enzyme dùng trong giải độc.

Trong thực tế, những người theo phương pháp ăn uống Shinya, trong khoảng

nửa năm, dạ dày, đường ruột của họ đều được cải thiện đáng kể, họ cũng giảm hẳn các triệu chứng xì hơi hay phân có mùi khó chịu.

Từ xưa, con người đã lưu truyền những kinh nghiệm như "nhai kỹ khi ăn" hay "ăn no tám phần tốt cho cơ thể". Lợi ích lớn nhất của những phương pháp này chính là "ngăn ngừa việc tiêu hao enzyme trong cơ thể".

Dù thực phẩm có tốt đến đâu, có nhiều dinh dưỡng thiết yếu đến mức nào, nhưng nếu hấp thu quá nhiều cũng sẽ gây ra những tổn hại cho sức khỏe. Điều quan trọng là phải biết "cân đối tốt" các loại "thực phẩm tốt" và "nhai kỹ" khi ăn. Nếu bạn có thể chú ý đến ba điều "tốt" này trong ăn uống, bạn có thể tiết kiệm các enzyme diệu kỳ trong cơ thể một cách đáng kể và có thể sống lâu hơn, vui vẻ hơn, khỏe mạnh hơn.



## Tại sao động vật ăn thịt lại ăn động vật ăn cỏ?

Nguyên tắc cơ bản trong ăn uống là ăn đồ tươi mới.

Đồ càng tươi mới càng chứa nhiều enzyme giúp tổng hợp enzyme tiêu hóa.

Trên Trái đất, có nhiều loài động vật với các tập tính ăn uống khác nhau, nhưng tất cả đều có điểm chung là thích thức ăn chứa nhiều enzyme. Trong khi đó, phải chăng con người chúng ta lại đang quên đi nguyên tắc cơ bản ăn uống trong tự nhiên này.

Con người đã khám phá ra các chất dinh dưỡng có trong các loại thức ăn, phân loại chúng, tính toán lượng calo và tạo nên nền "dinh dưỡng học" hiện đại ngày nay. Tuy nhiên, trong "dinh dưỡng học" hiện đại này, lại không có sự hiện diện của các "enzyme", yếu tố căn bản của thức ăn. Chính vì vậy, con người đang ăn phải các "thực phẩm chết", không chứa enzyme.

Ngay cả trong thức ăn của vật nuôi cũng xảy ra vấn đề tương tự. Các loại thức ăn cho vật nuôi hiện nay đều là loại thực phẩm không chứa enzyme. Kết quả là chúng ta đang bắt vật nuôi chịu khổ với các loại bệnh khác nhau.

Vì vậy, dù tôi cũng nuôi chó nhưng chưa bao giờ cho nó ăn thức ăn vật nuôi bán trên thị trường. Tôi cho nó ăn gạo lứt mà tôi ăn hàng ngày. Có thể loài chó không quen khi ăn gạo lứt, nhưng nếu tôi nấu cùng với rong biển thì nó lại rất thích ăn. Thêm vào đó, chú chó của tôi cũng rất thích hoa quả, và tất nhiên là cũng ăn cả rau xanh. Thậm chí nó còn ăn cả cuống bông cải xanh luộc nữa.

Nhắc đến động vật ăn thịt, chắc hẳn mọi người sẽ nghĩ ngay đến loài động vật chỉ cần "thịt" thôi, nhưng sự thực lại không phải như vậy. Động vật ăn thịt còn cần ăn cả thực vật nữa. Vậy tại sao chúng lại chỉ ăn thịt? Nguyên

nhân là trong cơ thể chúng không có enzyme phân giải thực vật. Nếu các bạn quan sát các loài động vật ăn thịt hoang dã, các bạn sẽ thấy chúng chỉ ăn các loài động vật ăn cỏ. Và khi săn được con mồi, chúng sẽ ăn ruột (cơ quan nội tạng) đầu tiên, nơi tiêu hóa lượng thực vật mà động vật ăn cỏ đã ăn cùng với các enzyme tiêu hóa tương ứng. Nhờ đó, động vật ăn thịt có thể hấp thu được các loại thực vật đã và đang được tiêu hóa trong dạ dày, đường ruột của động vật ăn cỏ.

Động vật ăn thịt chỉ ăn động vật ăn cỏ, động vật ăn cỏ chỉ ăn thực vật. Đây chính là quy luật của tự nhiên. Nếu bỏ qua quy luật tự nhiên này, chúng sẽ phải gánh lấy hậu quả. Ví dụ tiêu biểu chính là bệnh chứng BSE (bệnh viêm não thể bọt biển ở bò, hay gọi là bệnh bò điên).

Hiện nay, người ta vẫn chưa lý giải hoàn toàn nguyên nhân gây bệnh BSE. Tuy nhiên, các nhà khoa học đã khám phá ra rằng do sự phát triển bất thường của loại protein tên là "prion" khiến não bị suy thoái giống như các miếng bọt biển, vậy tại sao prion lại phát triển bất thường?

Các điều tra từ trước tới nay cho thấy bệnh BSE lan rộng thông qua việc phân phối thức ăn có chứa bột thịt xương (thức ăn chăn nuôi được làm từ phần thừa như thịt, da, xương... trong quá trình chế biến các món thịt). Các cơ quan chính phủ, đi đầu là bộ nông lâm thủy sản, cho biết "bột thịt xương có chứa mầm bệnh". Tuy nhiên, theo tôi đây chính là hậu quả của việc đi ngược lại quy luật tự nhiên khi cho bò, loài động vật ăn cỏ, ăn "bột thịt xương", thức ăn của động vật ăn thịt.

Việc cho bò ăn bột thịt xương cũng xuất phát từ sự tư lợi của con người. Khi cho bò ăn bột thịt xương, hàm lượng protein và canxi trong sữa bò sẽ tăng lên. Sữa có các hàm lượng này càng cao thì càng bán chạy. Chính vì vậy, tôi cho rằng việc nhiễm bệnh BSE hay những người ăn thịt bò loại này cũng bị viêm não thể bọt biển chính là quả báo cho chính con người khi đã tự ý bỏ

qua các quy luật của tự nhiên.

Tựu chung lại, tất cả các loài động vật, kể cả con người, nên ăn cái gì và ăn bao nhiêu mới tốt đều được quy định trong các quy luật của tự nhiên.

Bỏ qua các quy luật này, chúng ta không thể sống khỏe mạnh được.

## Ăn các món không ngon sẽ không thể khỏe mạnh

Trong chương này, tôi đã giới thiệu với các bạn thế nào là "thực phẩm tốt" giúp kéo dài sự sống và thế nào là "thực phẩm xấu" phá hoại sức khỏe cơ thể bạn. Điểm quan trọng để phân biệt "thực phẩm tốt" và "thực phẩm xấu" là có hay không có "enzyme", nguồn gốc của sự sống, và độ tươi, hay nói cách khác là có bị "oxi hóa" hay không.

Tôi cũng đã giới thiệu cho các bạn làm thế nào để "cân đối" các thực phẩm tốt hay "nên ăn như thế nào". Con người chúng ta đã ghi nhớ được việc "nấu ăn" trong quá trình tiến hóa. Nhờ đó, chúng ta có thể thưởng thức nhiều món ngon khác nhau hay có thể bảo quản thực phẩm. Nhưng mặt khác, các phương pháp nấu nướng cũng cố nhược điểm là làm mất các enzyme quan trọng.

Không có loài động vật hoang dã nào nấu chín đồ ăn. Cũng không có loài nào ăn đồ ăn chế biến tinh. Vì vậy, trong số các nhà nghiên cứu về bữa ăn tốt cho sức khỏe con người, có nhà nghiên cứu đã đưa ra lời khuyên rằng con người nên dừng tất cả các khâu xử lý đồ ăn và hãy ăn đồ trong trạng thái tươi sống.

Riêng tôi, tôi lại không nghĩ như vậy. Vì cảm nhận được "hạnh phúc" là điều hết sức quan trọng để con người có thể sống khỏe mạnh. Và bữa ăn đem đến niềm hạnh phúc lớn nhất cho con người. Ép mình ăn những đồ ăn không ngon không thể khiến chúng ta khỏe mạnh hơn.

Chính vì vậy, trong phương pháp ăn uống Shinya, tôi khuyến khích vừa học tập từ tự nhiên, vừa có thể tận hưởng các món ăn là điều quan trọng hơn tất cả mọi thứ.

Dưới đây, tôi sẽ tóm tắt lại những điểm quan trọng mà tôi đã đề cập trong các

phần trên.

- Tỷ lệ cân đối giữa thực phẩm thực vật và thực phẩm động vật là 85% (~90%) với (10%~) 15%.
- Xét tổng thể bữa ăn, ngũ cốc (bao gồm các loại hạt, đỗ) chiếm 50%, rau củ quả chiếm 35% — 40%, thực phẩm động vật chiếm 10% ~ 15%.
- Với các loại ngũ cốc chiếm 50% toàn bữa ăn, chọn những loại ngũ cốc không chế biến tinh.
- Về thực phẩm động vật, cố gắng ăn các loại thịt động vật có thân nhiệt thấp hơn thân nhiệt người, ví dụ như cá.
- Tất cả các loại thực phẩm đều chọn loại tươi mới, chưa qua tinh chế, cố gắng giữ nguyên trạng thái tự nhiên chưa qua chế biến.
- Hạn chế tối đa sữa và các sản phẩm từ sữa. (Với những người có chứng không dung nạp lactose, những người bị dị ứng hay những người không thích loại thực phẩm này, tuyệt đối không sử dụng).
- Hạn chế dùng bơ thực vật, ăn đồ chiên rán.
- Ăn ít một, nhai kỹ.

Nếu các bạn hiểu rõ các quy luật của tự nhiên và cơ thể con người thì việc vừa thưởng thức các món ngon tốt cho sức khỏe, vừa thực hiện phương pháp ăn uống Shinya không quá khó khăn. Tốt nhất là hình thành thói quen ăn uống này từ khi còn bé.

Nếu muốn thưởng thức các món ngon thì thi thoảng bạn có thể ăn chút đồ chiên rán, phô mai hay thậm chí là uống rượu. Thói quen ăn uống sẽ được tích trữ qua từng ngày. Thế nên, dù thỉnh thoảng bạn phá quy tắc nhưng vẫn đảm bảo

95% bữa ăn tốt cho sức khỏe thì các enzyme tiêu hóa vẫn sẽ giúp bạn duy trì sức khỏe ổn định.

Điều quan trọng là bạn có thể thưởng thức các món ngon mà vẫn duy trì được thói quen ăn uống tốt cho sức khỏe.

## *CHƯƠNG 3: Thói quen tạo nên cơ thể khỏe mạnh*

Phần lớn nguyên nhân của các căn bệnh đến từ thói quen hơn là do di truyền.

Với những người bị bệnh, chắc chắn sẽ có các nguyên nhân sau: thói quen ăn uống bị xáo trộn, cách ăn uống sai lầm, hoặc thói quen sinh hoạt không điều độ. Thậm chí có trường hợp còn do tất cả các nguyên nhân trên.

Ở Mỹ, từ năm 1990, tỉ lệ mắc bệnh ung thư và số người chết vì bệnh này có xu hướng giảm. Nguyên nhân có thể do sau khi "báo cáo McGovern" được công bố tại Quốc hội Mỹ năm 1977, "hướng dẫn về chế độ ăn uống" do chính phủ Mỹ đưa ra đã lan rộng trong xã hội Mỹ.

Tuy nhiên, điều này cũng không đồng nghĩa với việc tất cả người Mỹ đã chú ý đến "bữa ăn tốt cho sức khỏe". Cụ thể hơn, càng là người ở tầng lớp trên trong xã hội lại càng nỗ lực cải thiện các thói quen ăn uống của bản thân. Chính vì vậy, những người có kinh tế, hay những người trong giới "thượng lưu" đều có chế độ ăn uống rất tốt cho sức khỏe. Họ ăn nhiều rau củ quả hơn, các món dầu mỡ như bít tết ít xuất hiện trên bàn ăn hơn. Do đó, không có mấy người mắc chứng bệnh béo phì nữa. Thậm chí, ở Mỹ người ta còn hay nói những người béo phì không thể trở thành giám đốc. Quan niệm này xuất phát từ quan niệm chung trong xã hội cho rằng người không thể quản lý được sức khỏe của mình thì cũng không thể quản lý được kinh tế xã hội.

Vậy tại sao lại tồn tại "khác biệt" trong thói quen ăn uống của giới thượng lưu và dân thường? Một nguyên nhân trong đó chính là vấn đề chi phí. Khi mua rau củ, nếu bạn chọn loại tươi ngon, không sử dụng thuốc bảo vệ thực vật hay phân bón hóa học thì giá thành khá cao. Điều này cũng giống ở Nhật,

thực phẩm tốt luôn rất đắt. Vì vậy, dù theo cùng một phương pháp tại cùng một thời điểm, nhưng người có thể thực hiện được ngay lập tức lại chỉ là người có kinh tế.

Hơn nữa theo tôi, khả năng nhận thức và khả năng tài chính tỉ lệ thuận với nhau. Dù có nắm được thông tin việc ăn uống chính là nguồn gốc của bệnh tật, nhưng để có thể lý giải ý nghĩa của thông tin một cách sâu sắc và áp dụng nó vào thói quen ăn uống thực tế hàng ngày lại cần có khả năng nhận thức tương xứng.

Kết quả là hiện tại ở Mỹ đang có xu hướng chia thành hai tầng lớp, một là người giàu có khỏe mạnh, hai là người dân thường với sức khỏe kém. Và tôi cho rằng xu hướng này ngày càng thể hiện rõ rệt. Bởi sau này, họ sẽ dần tạo thành "thói quen" từ chính cách ăn uống hiện tại.

Rất nhiều người khi đến tuổi trung niên mắc phải các bệnh giống bố mẹ mình như bệnh tiểu đường, cao huyết áp, bệnh tim mạch, ung thư... có người cho rằng: "bố mẹ tôi bị ung thư nên tôi cũng chẳng biết làm thế nào. Nhà tôi có tiền sử bị ung thư". nhưng sự thực không phải vậy. Tôi không nói là không có yếu tố di truyền gây bệnh, nhưng nguyên nhân lớn nhất chính là họ đã thừa hưởng những "thói quen" vốn là nguyên nhân khiến bố mẹ họ mắc bệnh.

Trong quá trình lớn lên, trẻ sẽ tiếp thu một cách vô thức các "thói quen" trong gia đình nơi các bé được nuôi dạy. Các món ăn yêu thích, phương pháp nấu nướng, chu kỳ cuộc sống, giá trị quan... tùy vào mỗi gia đình mà những điều này có thể khác nhau. Nhưng bố mẹ và con cái trong cùng một gia đình sẽ có những quan niệm rất giống nhau. Nói cách khác, con cái dễ mắc các bệnh giống bố mẹ không phải là do thừa hưởng gen di truyền gây bệnh mà do thừa hưởng các thói quen sinh hoạt là nguyên nhân gây bệnh.



Nếu các bé thừa hưởng được các thói quen tốt như chọn đồ ăn tốt, chọn đồ uống tốt, sinh hoạt điều độ.

Không lạm dụng thuốc... thì các bé có thể duy trì được sức khỏe tốt mà không phải chịu đau đớn bệnh tật.

Ngược lại, nếu các bé thừa hưởng các thói quen xấu như thường xuyên ăn các đồ ăn bị oxy hóa, thậm chí còn không mua nước khoáng để uống, lạm dụng thuốc ngay khi thấy khó chịu, sinh hoạt không điều độ... thì các bé có thể mắc các bệnh còn nặng hơn cả bố mẹ.

Như vậy, dù là "thói quen tốt" hay "thói quen xấu" đều được thế hệ sau tiếp nhận. Nếu ngay từ nhỏ, trẻ đã được bố mẹ dạy: "uống sữa rất tốt cho cơ thể nên con phải uống mỗi ngày nhé", bé sẽ tin và duy trì việc uống sữa. Đến khi trưởng thành, thói quen này sẽ phá hoại sức khỏe của bé.

Chính vì vậy, chúng ta phải có trách nhiệm đánh giá kỹ càng xem mình đang có thói quen gì, thói quen đó tốt hay xấu và phải truyền lại những thói quen tốt cho thế hệ sau.

# Thói quen sẽ viết lại gen di truyền

Tuổi tác càng lớn ta càng khó thay đổi thói quen. Ngược lại, những gì đã in sâu vào một người từ khi còn bé thì rất dễ ảnh hưởng đến họ trong suốt cuộc đời. Chính vì vậy, cố gắng tạo thói quen tốt ngay từ sớm là điều rất quan trọng.

Ở Nhật, việc luyện khả năng tập trung, khả năng sáng tạo hay phát triển trí thông minh cho trẻ từ trước khi trẻ nhận thức sự vật như việc kích thích phát triển não trái cho trẻ từ 0 tuổi hay cho trẻ mầm non đang được quan tâm đầy mạnh. Tuy nhiên, chúng ta lại chưa chú ý vào việc ý thức các vấn đề liên quan đến sức khỏe. Phát triển trí thông minh chính là nỗ lực để có thể học hỏi trong tương lai, hay để có cuộc sống tốt hơn; còn việc tạo thói quen giữ gìn sức khỏe lại ảnh hưởng đến cả cuộc đời của một con người, và với tôi đây mới là vấn đề quan trọng hơn bất cứ điều gì. Dù bạn có thông minh, học giỏi đến mức nào nhưng nếu không có sức khỏe, bạn không thể sống vui vẻ, hạnh phúc.

Khác với Mỹ, ở Nhật, ý thức về sức khỏe không tỷ lệ thuận với địa vị xã hội. Dù là giáo sư đại học hay giám đốc công ty, chuyện ăn uống đều giao cho vợ, chuyên sức khỏe thì để bác sĩ lo, thậm chí có nhiều người còn không biết tên các loại thuốc mình đang dùng. Là một bác sĩ, tôi phải thừa nhận rằng nhiều người có trình độ tri thức liên quan đến y học hay sức khỏe thấp hơn rất nhiều so với địa vị xã hội của họ.

Theo tôi, thể chất của con người được quyết định bởi hai yếu tố, một là yếu tố "di truyền" từ bố mẹ, từ khi sinh ra đã có, hai là những "thói quen sinh hoạt" được hình thành từ bé.

Ví dụ, với những người mà bố mẹ họ không có enzyme phân giải rượu trong cơ thể, thì chắc hẳn nhiều người trong số họ cũng sẽ có rất ít loại enzyme

này. Tuy nhiên, dù là người có ít enzyme phân giải rượu nhất thì chỉ cần họ tăng dần lượng rượu uống cũng sẽ làm tăng lượng enzyme dùng để phân giải rượu trong gan và sau một thời gian họ có thể uống được kha khá. Hình thức như vậy chúng ta gọi là "luyện tập". Và tất nhiên, chúng ta đều có thể tập uống rượu.

Tương tự như vậy, kể cả những người có ít enzyme phân giải rượu, nhưng tùy thuộc vào việc bố mẹ họ "đã từng tập uống rượu" hay chưa mà ý thức của họ với rượu cũng khác nhau. Nói cách khác, nếu bố mẹ bạn tập uống rượu và kết quả là họ uống được, thì bạn cũng sẽ ý thức được nếu mình tập thì mình sẽ uống được rượu. Ngược lại, nếu bố mẹ bạn không uống rượu thì ngay từ đầu bạn đã có suy nghĩ mình sinh ra trong gia đình không uống rượu.

Có thể tôi vừa đưa cho các bạn một ví dụ tồi, nhưng thực tế, bằng cách thức tương tự, chúng ta có thể thay đổi gen di truyền theo hướng tốt đẹp hơn.

Ví dụ, một người sinh ra đã mang gen dễ phát bệnh ung thư. Nếu bố mẹ anh ta chú ý đến sức khỏe, thực hiện các thói quen sinh hoạt tốt, và có thể sống đến hết đời mà không phát bệnh ung thư, thì anh ta sẽ ý thức được "dù bản thân có mang gen dễ bị bệnh ung thư, nhưng mình có thể phòng tránh nó bằng nỗ lực của bản thân".

Và nếu con cái được thừa hưởng từ bố mẹ các "món ăn tốt", "cách ăn tốt", "thói quen sinh hoạt tốt" thì trong các thế hệ sau, yếu tố di truyền liên quan đến bệnh ung thư sẽ suy yếu dần. Hay nói cách khác, bằng việc thừa hưởng những thói quen sinh hoạt tốt, ta có thể viết lại gen di truyền cho thế hệ sau.

Ví dụ, trong thời gian cho con bú, nếu người mẹ không có sữa mà phải nuôi con bằng sữa ngoài thì so với những bé được nuôi bằng sữa mẹ, đứa bé đấy có thể sẽ gặp các vấn đề về sức khỏe như dễ bị dị ứng, cân bằng vi khuẩn đường ruột kém... Tuy nhiên, sau khi cai sữa, nếu đứa bé này được chú ý đầy

đủ về việc ăn uống lành mạnh, hình thành thói quen sinh hoạt tốt thì chúng sẽ phát triển khỏe mạnh bình thường.

Ngược lại, với những trẻ dù được nuôi bằng sữa mẹ rất khỏe mạnh nhưng lại có thói quen sinh hoạt kém, thích ăn thịt, sữa, thường xuyên ăn các thực phẩm chứa phụ gia, bị oxy hóa thì đến những năm 30 tuổi, người này có khả năng chết vì đau tim.

Yếu tố di truyền là thứ mà từ khi sinh ra chúng ta đã có. Tuy nhiên, thói quen lại là thứ mà chúng ta có thể thay đổi bằng "nỗ lực và ý chí" của bản thân. Dựa vào những thói quen của bản thân, các yếu tố di truyền dù tốt hay xấu cũng có thể bị thay đổi.

Hãy nhớ rằng những "thói quen tốt" cứu giúp được bạn cũng có thể cứu giúp được con cháu bạn.

# Rượu và thuốc lá chính là thói quen sinh hoạt tồi tệ nhất

Phần đông các bác sĩ ở Nhật đều dựa vào thuốc và phẫu thuật để trị bệnh, ít ai chú ý đến vấn đề ăn uống, sinh hoạt của bệnh nhân. Tuy nhiên, hiện trên thế giới người ta đã bắt đầu ý thức về mối quan hệ sâu sắc giữa chế độ ăn uống và bệnh ung thư.

Tuy nhiên, dù có cải thiện chế độ ăn uống toàn diện đến mức nào thì chỉ với việc thay đổi thói quen ăn uống cũng không thể phòng bệnh 100%. Bởi ngoài chế độ ăn uống, có nhiều nguyên nhân gây tiêu hao enzyme diệu kỳ trong cơ thể đến từ chế độ sinh hoạt của con người hiện đại. Để bảo vệ sức khỏe của bản thân, ngoài chế độ ăn uống, chúng ta phải ý thức loại bỏ tất cả các "thói quen có hại cho cơ thể".

Tiêu biểu cho những thói quen tai hại đó chính là "rượu" và "thuốc lá". Nguyên nhân khiến hai thứ này trở thành hai yếu tố độc hại nhất là chúng có tính gây nghiện rất mạnh, khiến chúng ta phải uống (phải hút) mỗi ngày.

Tôi chỉ cần nhìn mặt một người là có thể biết người đó có hút thuốc hay không. Bởi nếu hút thuốc, da họ sẽ có màu "sạm đen" đặc trưng của thuốc lá. Vậy tại sao hút thuốc lá lại khiến da bị sạm đen như vậy? Khi hút thuốc, các mao mạch sẽ co lại, làm oxy và các chất dinh dưỡng không được bổ sung kịp thời khiến các tế bào lão hóa, các chất cặn bã không được đào thải. Nói cách khác, màu "sạm đen" này chính là các chất bẩn, các độc tố bị tích tụ trong tế bào da.

Khi nói đến tác hại của thuốc lá, người ta thường chỉ chú ý đến lượng hắc ín tích tụ trong phổi. Tuy nhiên, còn một vấn đề nữa cũng nghiêm trọng không kém, đó là các mao mạch toàn thân sẽ co lại. Khi mao mạch co lại, nước

không được vận chuyển đến các cơ quan, đồng nghĩa với các chất dinh dưỡng trong đó cũng không được vận chuyển đi. Thêm vào đó, những chất thải cần được đào thải ra ngoài cũng không thể xử lý được. Hệ quả là các chất cặn bã này tích tụ lại trong cơ thể, phân hủy và sinh ra độc tố.

Các vết "sạm đen" trên da chỉ là một biểu hiện dễ nhận thấy nhất. Trong thực tế, tất cả các cơ quan kết nối với mao mạch đều đang phát sinh vấn đề tương tự.

Người uống rượu hằng ngày cũng bị co mạch máu giống người hút thuốc lá. Cũng có người cho rằng uống một chút rượu có thể làm giãn huyết quản, giúp máu lưu thông tốt hơn. Tuy nhiên, việc giãn mao mạch nhờ rượu chỉ kéo dài khoảng hai, ba tiếng. Thực tế, việc "giãn huyết quản" này chính là nguyên nhân gây ra hiện tượng co thắt mạch máu. Bởi khi mạch máu bị giãn rộng đột ngột do rượu bia, cơ thể sẽ chịu một tác động phản lại là các mạch máu sẽ co thắt lại. Khi mạch máu bị co thắt lại, tình trạng xảy ra sẽ tương tự với người hút thuốc, đó là quá trình hấp thu các chất dinh dưỡng và bài tiết chất thải không hoạt động hiệu quả.

Cả rượu và thuốc lá đều sản sinh ra trong cơ thể lượng lớn các gốc tự do (đặc biệt là gốc tự do oxy hóa). Để trung hòa các gốc tự do này, ta cần đến các enzyme chống oxy hóa như SOD, catalase, glutathione, peroxidase... Người thường xuyên hút thuốc hay bị thiếu vitamin C là do vitamin C cũng là một chất chống oxy hóa.

Để trung hòa các gốc tự do cần tiêu tốn rất nhiều enzyme chống oxy hóa. Xã hội hiện đại ngày nay ẩn chứa rất nhiều nguyên nhân sản sinh các gốc tự do như sóng điện từ, ô nhiễm môi trường... Nếu có thêm các yếu tố mà vốn dĩ bản thân chúng ta có thể kiểm soát được như rượu, thuốc lá, thì khi các gốc tự do bùng phát với số lượng lớn, chúng ta buộc phải tiêu tốn rất nhiều các enzyme diệu kỳ trong cơ thể.

Enzyme là chất có thể tiêu hao khi sử dụng. Nói cách khác, nó cũng giống như tiền tiết kiệm, nếu ta chi tiêu vô tội vạ thì khoản tiền sẽ sớm cạn kiệt. Việc ăn uống hợp lý, sinh hoạt điều độ cũng giống như việc tích thêm tiền tiết kiệm mỗi ngày. Bình thường, thay vì tiêu xài hoang phí, nếu chúng ta biết tích góp từng chút một thì đến lúc cần thiết chúng ta có thể tiêu xài một chút cũng không sao. Nhưng nếu bạn cứ ném tiền ra ngoài mỗi ngày thì sẽ có lúc bạn phải gánh chịu món nợ khổng lồ.

Xét với trường hợp của enzyme món nợ này chính là "bệnh tật". Với tiền bạc, nếu bạn không lo trả nợ mà cứ vung tay quá trán, sẽ có lúc bạn bị phá sản. Trong vấn đề sức khỏe, phá sản tương đương với "cái chết" dành cho bạn. Đích đến cuối cùng cho những người thường xuyên uống rượu và hút thuốc lá đã được định sẵn ngay tại thời điểm họ có thói quen này.

## **Hội chứng ngưng thở khi ngủ có thể chữa khỏi bằng thói quen này**

Trong khi các thói quen xấu hàng ngày chính là nguyên nhân gây ra bệnh tật thì cũng có trường hợp bệnh tật được cải thiện nhờ thay đổi thói quen. Một trong các vấn đề nổi cộm được nhiều người quan tâm hiện nay chính là "hội chứng ngưng thở khi ngủ".

Hội chứng ngưng thở khi ngủ là một rối loạn đặc trưng bởi sự ngưng thở từng lúc trong khi con người đang ngủ. Trong khi ngủ, các cơ trong cơ thể ở trạng thái nghỉ, bất cứ ai nếu nằm ngủ trong tư thế nằm ngửa, lưỡi và gốc lưỡi sẽ rụt lại khiến đường hô hấp bị co hẹp. Ở những người bị hội chứng ngưng thở khi ngủ, tình trạng "co thắt đường hô hấp" diễn ra nghiêm trọng hơn, đường hô hấp bị đóng lại tạm thời dẫn đến tình trạng ngưng thở. Khi ngừng thở, cơ thể sẽ cảm thấy khó chịu và người bệnh sẽ tỉnh lại. Tuy nhiên người đó thường không ý thức được và sẽ tỉnh giấc vài lần trong đêm. Kết quả là người mắc hội chứng này không có giấc ngủ sâu, dẫn đến buồn ngủ vào ban ngày và giảm khả năng tập trung.

Mặc dù chưa có trường hợp tử vong nào do hội chứng này gây ra nhưng đây vẫn là một căn bệnh đáng sợ. Thiếu ngủ khiến các chức năng duy trì sự sống của con người như khả năng miễn dịch, khả năng trao đổi chất... suy giảm, hơn nữa, nó còn gây ảnh hưởng lên hệ thống tuần hoàn, làm tăng nguy cơ bị bệnh tim mạch, đột quỵ lên ba, bốn lần.

Trong số các bệnh nhân bị mắc bệnh này, có 70 ~ 80% số người bị béo phì nên ban đầu người ta cho rằng béo phì là nguyên nhân gây tắc nghẽn đường hô hấp. Tuy nhiên, hiện nay, các kết quả nghiên cứu đã chỉ ra rằng bệnh béo phì và chứng ngưng thở khi ngủ không có liên quan trực tiếp đến nhau.



Có ba loại ngưng thở khi ngủ. Một loại là "ngưng thở tắc nghẽn", xảy ra do đường hô hấp bị tắc nghẽn, một loại là "ngưng thở trung ương", xảy ra do hoạt động trung ương hô hấp của não bị suy giảm và một loại "ngưng thở hỗn hợp" bao gồm cả hai loại triệu chứng trên.

Thực tế, phần lớn người bệnh đều mắc hội chứng "ngưng thở tắc nghẽn", hội chứng này có cách chữa trị hết sức đơn giản. Trước khi đi ngủ bốn, năm tiếng, tuyệt đối không được ăn gì. Nói một cách dễ hiểu chính là để bụng rỗng đi ngủ.

Khí quản của con người hoạt động theo cơ chế không để thứ gì ngoài không khí đi qua. Tuy nhiên, khi ngủ, nếu trong dạ dày còn thức ăn, thì khi nằm ngửa thức ăn có thể trào lên họng. Khi đó, để các thức ăn này không đi vào khí quản, cơ thể sẽ co hẹp đường hô hấp dẫn đến ngưng thở. Theo tôi, đường hô hấp bị tắc nghẽn nghiêm trọng chính là nguyên nhân gây ra hội chứng "ngưng thở tắc nghẽn". Giả thuyết của tôi cũng phù hợp với cả các bệnh nhân bị béo phì.

Nếu ăn trước khi đi ngủ vào buổi tối cơ thể bạn sẽ tiết một lượng lớn insulin. Insulin sẽ chuyển hóa tất cả thành chất béo nên dù bạn ăn cùng một loại thức ăn, nhưng nếu ăn vào đêm muộn bạn sẽ dễ bị béo hơn. Hay nói cách khác, không phải do bệnh béo phì dẫn đến hội chứng ngưng thở khi ngủ, mà thói quen ăn đêm trước khi đi ngủ là nguyên nhân gây ra đồng thời cả hội chứng ngưng thở và bệnh béo phì.

Việc ăn uống tùy tiện, để dạ dày vẫn còn làm việc trước khi đi ngủ là một "thói quen xấu".

Nhiều người có thói quen "uống rượu trước khi ngủ" vì cho rằng nó có tác dụng hơn uống thuốc ngủ, nhưng đây cũng là một thói quen nguy hiểm. Có thể bản thân người đó thấy ngủ ngon hơn nhưng trong lúc ngủ, dễ xảy ra tình

trạng ngưng thở khiến nồng độ oxy trong máu (PO<sub>2</sub>) giảm xuống. Với những người bị xơ cứng động mạch hoặc hẹp động mạch vành, nồng độ oxy giảm sẽ dẫn đến tình trạng thiếu máu cơ tim dẫn đến tử vong. Nhiều người tử vong do lên cơn đau tim hay bị nhồi máu cơ tim lúc gần sáng là do thói quen ăn muộn lúc đêm khuya, dẫn đến tình trạng thức ăn trào ngược làm chặn đường hô hấp dẫn đến tình trạng không thở, kéo theo nồng độ oxy trong máu giảm, cuối cùng dẫn đến cái chết do thiếu máu cơ tim. Nếu trước khi đi ngủ, chúng ta không chỉ ăn mà còn uống rượu thì nguy cơ này còn cao hơn nữa. Lý do là khi uống đồ có cồn sẽ gây ức chế hô hấp trung ương và làm nồng độ oxy trong máu giảm mạnh. Với những người có ít enzyme phân giải rượu, lượng rượu uống vào sẽ tích tụ trong máu lâu hơn người khác nên cần chú ý cẩn thận.

Ngoài ra, cũng có người cho rằng sữa giúp ngủ ngon hơn nên cho trẻ uống sữa nóng để dễ ngủ. Nhưng đây cũng là một "thói quen xấu" cần được loại bỏ. Trẻ em thường đi ngủ sớm nên dù có ăn bữa tối lúc sáu giờ chiều thì nhiều trường hợp khi đi ngủ, dạ dày trẻ vẫn còn thức ăn. Do đó, nếu cho trẻ uống sữa sẽ dễ dẫn đến tình trạng trào ngược. Và khi trẻ hít mạnh do bị ngưng thở, trẻ sẽ dễ hít phải sữa, chất dễ gây dị ứng. Thực tế, tôi cho rằng đây là một trong các nguyên nhân gây hen suyễn ở trẻ em. Mặc dù giả thuyết của tôi chưa được chứng minh nhưng dựa theo các số liệu điều tra với các bệnh nhân của mình, tôi nhận ra rằng nhiều người trong số những người bị bệnh hen suyễn lúc nhỏ, thường có thói quen ngủ ngay sau khi ăn hoặc uống sữa để dễ ngủ.

Để phòng tránh các bệnh như hen suyễn ở trẻ em, hội chứng ngưng thở khi ngủ, lên cơn đau tim hay nhồi máu cơ tim, bạn cần tạo cho mình thói quen để bụng rỗng khi đi ngủ. Với những người không thể chịu được đói bụng vào ban đêm thì có thể ăn một chút trái cây tươi chứa nhiều enzyme. Những loại trái cây này rất dễ tiêu hóa, và chỉ mất khoảng 30, 40 phút để di chuyển từ dạ

dày đến ruột. Vì vậy, với trái cây, nếu bạn ăn trước một tiếng rồi mới nằm thì cũng không cần lo lắng bị trào ngược thức ăn.

## Hãy uống nước trước khi ăn một tiếng

Một trong những "thói quen tốt" tôi đang thực hiện mỗi ngày đó là uống khoảng 500 ml nước một tiếng trước khi ăn.

Người ta hay khuyến cáo rằng uống các loại "nước tốt" mỗi ngày để đảm bảo sức khỏe. Nếu như trong ăn uống có "cách ăn tốt" thì với nước cũng có "cách uống tốt". Có lẽ những người làm vườn hay chăm sóc cây cảnh sẽ hiểu điều này dễ hơn, nếu cứ tưới nước vô tội vạ, cây sẽ bị thối rễ và héo úa. Luôn có "khoảng thời gian" và "lượng nước" thích hợp để cung cấp nước cho cây. Điều này cũng giống với con người.

Phần lớn cơ thể con người là nước. Ở trẻ nhỏ, nước chiếm khoảng 80% cơ thể, người lớn là 60 - 70% và người cao tuổi là 50 - 60%. Làn da em bé luôn mềm, mịn và "căng mọng" là do lượng nước trong các tế bào cao. Vì vậy, việc uống các loại nước tốt rất quan trọng với cơ thể con người.

Nước từ miệng đi xuống dạ dày, được dạ dày hấp thu, nhờ các mạch máu mà được vận chuyển đến các cơ quan trong cơ thể. Khi đó, nước giúp quá trình lưu thông máu tốt hơn, trao đổi chất diễn ra thuận lợi hơn. Các loại nước tốt còn có khả năng làm giảm cholesterol và các chất béo trung tính trong máu. Với người trưởng thành, một ngày nên uống ít nhất 1.500 ml - 2.000 ml, người cao tuổi nên uống 1.000 ml.

Tuy nhiên, không phải chỉ có nước mới từ miệng đi vào cơ thể. Và nên uống nước lúc nào mới tốt. Nếu uống quá nhiều nước ngay trước khi ăn cơm, dạ dày của bạn sẽ đầy nước khiến bạn không ăn được, thêm vào đó, trong và sau bữa ăn, enzyme tiêu hóa bị loãng gây ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa và hấp thu. Nếu uống nước trong bữa ăn, chỉ nên uống một cốc 200 ml là vừa.

Ngoài ra, cũng có bác sĩ đưa ra lời khuyên nên uống nước trước khi đi ngủ

vào buổi tối hoặc khi tỉnh dậy lúc nửa đêm dù bạn không khát để tránh lưu thông máu bị trì trệ. Tuy nhiên, tôi lại hoàn toàn phản đối ý kiến này. Chúng ta phải tránh việc hấp thu nước trước khi đi ngủ vào ban đêm để ngăn ngừa quá trình "trào ngược" như tôi đã đề cập ở trên. Ví dụ, dù bạn chỉ uống nước thôi, nhưng nước sẽ trộn lẫn cùng axit dạ dày. Khi quá trình trào ngược diễn ra, hỗn hợp này tiến vào khí quản, nếu nó tiến vào phổi có nguy cơ dẫn đến viêm phổi.

Như vậy, để phù hợp với nhịp sinh học của cơ thể, việc bổ sung nước nên tiến hành vào ban ngày, sau khi thức dậy và một tiếng trước khi đi ngủ là lý tưởng nhất. Nếu bạn chỉ uống nước không thì chỉ mất khoảng ba mươi phút để nước đi đến ruột, với cách bổ sung nước như thế này, bạn sẽ không lo gây ảnh hưởng đến bữa ăn hay quá trình tiêu hóa.

Thói quen uống nước mà tôi đang thực hiện hàng ngày như sau:

- Buổi sáng sau khi ngủ dậy: 500 ml - 750 ml
- Một tiếng trước khi ăn bữa trưa: 500 ml
- Một tiếng trước khi ăn bữa tối: 500 ml

Tất nhiên, đây chỉ là một phương án cho các bạn tham khảo. Vào mùa hè hay với những người thường xuyên vận động dễ ra mồ hôi cần phải bổ sung nước nhiều hơn nữa. Tuy nhiên những người có hệ tiêu hóa kém, có thể bị tiêu chảy nếu uống nước quá nhiều. Tùy vào kích thước, hình thể mỗi người mà lượng nước cần thiết cũng khác nhau. Vì vậy, tự bản thân mỗi người phải phán đoán lượng nước cần hấp thu trong một ngày cho phù hợp với cơ thể. Nếu bạn uống 1.500 ml nước một ngày mà bị tiêu chảy, bạn có thể giảm lượng nước uống trong một lần xuống còn 300 ml và tăng dần từng chút một.

Ngoài ra, vào mùa đông nếu uống nước lạnh sẽ làm cơ thể bị lạnh theo nên

bạn cần uống nước ấm và nên uống từng chút một. Các enzyme trong cơ thể người hoạt động hiệu quả nhất khi thân nhiệt ở mức 36 độ - 40 độ. Thêm vào đó, trong phạm vi này, thân nhiệt cứ tăng 0.5 độ thì khả năng miễn dịch cũng tăng lên 35%. Việc chúng ta phát sốt khi bị bệnh là để các enzyme trong cơ thể hoạt động mạnh hơn bằng cách tăng thân nhiệt. "Lạnh" chính là kẻ thù lớn nhất trong việc giữ gìn sức khỏe.

## Nước là đối tác tốt của các enzyme diệu kỳ

Nước đảm nhiệm rất nhiều chức năng trong cơ thể con người. Trong đó, chức năng quan trọng nhất là cải thiện lưu thông máu, thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Nước còn giúp đào thải các độc tố, các chất cặn bã trong cơ thể, thúc đẩy hoạt động của các vi khuẩn đường ruột và enzyme. Thậm chí cả dioxin hay các chất ô nhiễm từ môi trường, phụ gia thực phẩm, các chất gây ung thư... nước đều đào thải ra ngoài cơ thể. Chính vì vậy, người không hay uống nước sẽ dễ mắc bệnh hơn.

Tôi có thể đưa một ví dụ hết sức đơn giản thế này, nếu bạn thường xuyên uống nước, bạn sẽ khó bị cảm cúm hơn. Nguyên nhân là do các bộ phận dễ bị vi trùng, vi rút tấn công như niêm mạc phế quản, niêm mạc dạ dày sẽ được nước làm ẩm, kích thích hoạt động của các tế bào miễn dịch và biến chúng thành những nơi vi rút khó có thể xâm nhập. Ngược lại, nếu không bổ sung đủ nước cho cơ thể, niêm mạc phế quản và niêm mạc dạ dày sẽ bị khô do mất nước. Mặc dù phế quản sẽ tiết ra đờm hay chất nhầy, nhưng nếu không có đủ nước thì chúng sẽ bám chặt vào phế quản và trở thành nơi sinh sản lý tưởng cho vi rút.

Nước không chỉ có trong huyết quản mà còn hoạt động trong hệ bạch huyết để bảo vệ sức khỏe của con người. Nếu coi huyết quản là một dòng sông thì hệ bạch huyết chính là hệ thống cống của dòng sông đó. Vì tuyến này đóng vai trò thanh lọc nước, protein, chất cặn bã dư thừa dưới da và sau khi thanh lọc lại, loại bỏ dị vật sẽ trả lại các chất vào tuần hoàn máu. Trong hệ này cũng có cả kháng thể gamma globulin có khả năng miễn dịch và enzyme lysozyme có khả năng kháng khuẩn. Để hệ thống miễn dịch này được hoạt động tốt, cần thiết phải có sự hỗ trợ của nước.

Nước có quan hệ tới tất cả các bộ phận trong cơ thể. Cơ thể không có nước

thì không thể duy trì sự sống. Nó cũng giống như khi trồng cây trên sa mạc vậy. Người ta thường nói các yếu tố quan trọng trong việc trồng cây chính là mặt trời, đất và nước. Nếu chỉ có mặt trời và đất, cây không thể hấp thu các chất dinh dưỡng và dẫn đến khô héo. Chính vì có nước, cây mới có thể hấp thu tốt các chất dinh dưỡng.

Các tế bào trong cơ thể con người cũng vậy, nếu không có nước sẽ phát sinh ra nhiều vấn đề như không hấp thu được các chất dinh dưỡng, không đào thải được các độc tố, các chất cặn bã ra ngoài cơ thể. Và trong trường hợp xấu nhất, các độc tố tích tụ trong cơ thể sẽ phá hủy cấu trúc di truyền của tế bào, phát triển thành ung thư.

Nhờ có hoạt động vĩ mô của nước mà các hoạt động trong hệ tiêu hóa, hệ tuần hoàn, hệ bạch huyết diễn ra thuận lợi.

Còn quá trình thâm nhập vào từng tế bào trong số 60 nghìn tỉ tế bào trong cơ thể, cung cấp chất dinh dưỡng, tiếp nhận và xử lý chất thải lại là những hoạt động vi mô khác. Thậm chí nước còn ảnh hưởng đến rất nhiều enzyme khác nhau trong quá trình sinh năng lượng hay trung hòa các gốc tự do được hình thành.

Nói cách khác, nếu không có nước được vận chuyển đến 60 nghìn tỉ tế bào thì các enzyme không thể thực hiện được vai trò của mình. Để các enzyme có thể hoạt động hiệu quả cần có rất nhiều vi chất dinh dưỡng như vitamin, khoáng chất... và phương tiện giúp vận chuyển các vi chất quan trọng đó chính là nước.

Hơn nữa, lượng nước con người bài tiết ra ngoài một ngày, tính cả lượng mồ hôi toát ra, lên đến khoảng 2.500 ml. Tất nhiên là trong thực phẩm cũng có chứa một lượng nước nhất định, như vậy ít nhất, một ngày chúng ta phải bổ sung 1.500 ml nước cho cơ thể.



Khi được yêu cầu bổ sung đầy đủ nước cho cơ thể, có nhiều người nói rằng: "tôi không uống nhiều nước nhưng tôi rất tích cực uống trà và cà phê". Tuy nhiên, với cơ thể con người, việc hấp thụ nước thông qua "nước" là rất quan trọng. Bởi nếu uống nhiều loại đồ uống không phải "nước" như trà, cà phê, đồ uống có ga, bia... thay vì bổ sung nước, ngược lại lại khiến cho cơ thể mất nước nhiều hơn. Các chất có trong các loại đồ uống kể trên như đường, cafein, cồn, chất phụ gia... sẽ hấp thụ nước trong các tế bào và máu, khiến lưu thông máu khó khăn.

Vào mùa hè nắng nóng hay sau khi tắm hơi xong, có người tu luôn một cốc bia đầy. Kích thích của bia có thể làm bạn hết ngay cảm giác khát. Tuy nhiên với những người cao tuổi, những người mỡ máu cao, cao huyết áp hay mắc bệnh tiểu đường, uống như vậy rất dễ gây nhồi máu cơ tim và nhồi máu não. Bạn hãy tập cho mình thói quen không uống bia, trà khi khát nước mà thay vào đó là uống các loại "nước tốt" để bổ sung nước đầy đủ cho cơ thể.

## Nước có tính kiềm mạnh chính là "nước tốt"

Tôi hi vọng các bạn đã hiểu được tầm quan trọng của việc uống nước tốt. Vậy, "nước tốt" là nước như thế nào?

Chắc sẽ không có ai cho rằng "nước tốt" mà tôi nói đến là nước máy chứ. Trong nước máy ngoài clo dùng để khử trùng còn chứa rất nhiều các chất khác như trihalomethane và trichloroethylene, đều là các chất gây ung thư, thậm chí trong đó còn chứa cả dioxin. Mặc dù nồng độ các chất này đều trong phạm vi an toàn nhưng sự thực, nước máy là loại nước có chứa các chất độc hại.

Rất nhiều người biết rằng người ta dùng clo để khử trùng nước máy, nhưng các bạn có biết tại sao cho clo vào nước máy lại có tác dụng khử trùng này không? Thực tế, khi cho clo vào nước máy, nó sẽ sinh ra lượng lớn oxy hoạt tính. Nhờ có oxy hoạt tính này mà các vi sinh vật bị giết chết, do đó nước được khử trùng. Tuy nhiên, bằng phương pháp này, tại thời điểm các vi sinh vật trong nước bị giết chết thì đồng thời nước cũng bị oxy hóa. Chính vì vậy, nước máy chính là loại nước đã bị oxy hóa.

Để đo mức độ oxy hóa của nước, ta có chỉ số ORP, "thước đo khả năng khử oxy hóa" (oxidation-reduction potential). Quá trình oxy hóa là quá trình mất đi điện tử hay quá trình electron bị phá vỡ. Quá trình khử lại ngược lại, là quá trình nhận thêm điện tử. Nói tóm lại nhờ việc đo độ tăng giảm điện tử, ta có thể biết loại nước này có khả năng oxy hóa hay có khả năng khử các chất khác. Theo đó, giá trị điện tử càng thấp (hướng về chiều âm) thì khả năng khử của nước (khả năng khử các chất khác) càng mạnh. Giá trị điện tử càng cao (hướng về chiều dương) thì khả năng oxy hóa của nước (khả năng oxy hóa chất khác) càng mạnh.

Dựa theo cách như vậy ta thấy, nước máy là nước có khả năng oxy hóa rất

cao. Đặc biệt, nước ở các thành phố lớn như Tokyo, Osaka có chỉ số oxy hóa rất cao, khoảng 600 - 800. Như vậy, loại nước nào mới là nước có độ khử cao?

Như tôi đã giải thích ở trên, quá trình khử là quá trình nhận thêm điện tử. Nước được điện phân để tạo thành trạng thái như vậy gọi là "nước khử". Máy lọc nước loại này sẽ thực hiện ion hóa nhờ vào việc điện phân nước để tạo ra nước có tính khử.

Máy lọc nước ion kiềm cũng giống máy lọc nước ion âm, đều tạo ra nước có tính khử theo cùng một cơ chế. Trong quá trình điện phân nước, ở cực âm của máy sẽ xuất hiện các khoáng chất bám vào như canxi, magie nên uống nước đã được điện phân ta có thể hấp thu được nhiều khoáng chất hơn. Ngoài ra, trong quá trình điện phân cũng sinh ra hidro hoạt tính nên chúng ta có thể hy vọng nó có thể loại bỏ được phần nào các oxy hoạt tính dư thừa trong cơ thể. Các loại nước được lọc qua máy lọc nước như vậy đã loại bỏ được clo dư hay các chất hóa học trong nước máy nên có thể gọi là "nước tốt".

Ngoài ra, gần đây cũng có người đề xuất điều kiện của nước tốt là "cluster", phân tử nước nhỏ. Về thuyết cluster này hiện nay người ta vẫn còn đang bàn cãi về các ưu nhược điểm của nó.

Như vậy, "nước tốt" là "nước không bị ô nhiễm bởi các chất hóa học và có tính khử mạnh". Ở Nhật Bản hiện nay đang có bán rất nhiều loại nước khoáng, cả hàng trong nước lẫn hàng ngoại nhập. Trong số các khoáng chất có trong nước, loại quan trọng nhất đối với con người chính là "canxi" và "magie". Việc cân bằng hai khoáng chất này là rất quan trọng. Canxi khi đi từ miệng vào cơ thể, nó không đi đến dịch bên ngoài tế bào mà dừng lại ở bên trong tế bào. Canxi tích tụ trong tế bào chính là nguyên nhân của bệnh xơ cứng động mạch và cao huyết áp. Nhưng nếu chúng ta hấp thu magie để tạo cân bằng thì có thể tránh được việc canxi tích tụ dư thừa trong tế bào. Tỉ

lệ cân bằng nhất giữa canxi và magie được cho là 2 - 1. Như vậy, loại "nước ở tầng biển sâu" hay các loại nước cứng khác có chứa nhiều khoáng chất ngoài canxi và magie như sắt, đồng, flo... cũng có thể tính là "nước tốt". Bạn cũng có thể tự tính độ cứng theo công thức: [(lượng canxi x 2,5) + (lượng magie x 4,1) = độ cứng], ở Nhật Bản, nước có giá trị này dưới 100 là "nước mềm", từ 100 trở lên là "nước cứng".

Tuy nhiên, có một điều tôi muốn chú ý về các loại nước khoáng kể trên. Nếu bảo quản loại nước này trong chai nhựa một thời gian, khả năng khử của nước sẽ bị giảm xuống. Thêm vào đó, nếu tất cả nước uống của bạn đều dùng nước khoáng trên thị trường thì sẽ tốn khá nhiều tiền bạc. Vậy nên, bạn hãy mua một máy lọc nước có độ khử và kiểm hóa cao.

## Muốn giảm cân, hãy uống thật nhiều nước tốt

Khi đi bộ trên đường phố New York, chúng ta rất dễ bắt gặp cảnh những người phụ nữ thừa cân mang theo chai nước khi đi bộ. Đó là vì người ta đã biết đến công hiệu giảm cân khi uống nhiều nước tốt.

Chỉ uống nước là có thể giảm cân nghe có vẻ giống chuyện đùa, nhưng đó lại là sự thực. Chỉ uống nước có thể giảm cân là do hệ thần kinh giao cảm bị kích thích, thúc đẩy quá trình chuyển hóa năng lượng, làm tăng lượng calo tiêu hao.

Hệ thần kinh giao cảm bị kích thích tức là adrenaline<sup>1</sup> được tiết ra. Adrenaline sẽ hoạt hóa hoóc-môn nhạy cảm lipase (HSL) có trong mô mỡ, phân giải các chất <sup>1</sup>

béo trung tính thành các axit béo và glycerol, chuyển các chất béo được tích trữ từ trước về dạng dễ đốt cháy.

Người ta đã công bố một thí nghiệm nghiên cứu xem khi uống nước, lượng tiêu hao calo sẽ tăng lên bao nhiêu. Theo kết quả nghiên cứu này, nếu một ngày uống ba lần 500 ml nước, lượng tiêu hao calo sẽ tăng lên 30%. Thêm vào đó, khoảng 30 phút trước và sau khi uống nước, tỷ lệ đốt cháy calo đạt đỉnh cao nhất.

Từ các kết quả trên, ta có thể thấy những ai đang thừa chất béo nên uống 1.500 ml nước tốt mỗi ngày. Vậy, chúng ta uống loại nước như thế nào để đạt hiệu quả cao nhất. Đó là loại nước có nhiệt độ thấp hơn thân nhiệt cơ thể. Trong thí nghiệm này, người ta chỉ ra rằng nước mát khoảng 20 độ sẽ giúp lượng tiêu hao calo tăng lên. Uống nước mát tốt hơn vì để làm nóng lượng nước đi vào cơ thể cho bằng với thân nhiệt, cơ thể cần sử dụng một lượng năng lượng đáng kể.

Cơ thể con người luôn được trang bị nhiều cơ chế hoạt động để giữ cho thân nhiệt ổn định. Ví dụ, vào buổi sáng mùa đông, khi ta đi tiểu, ta thường cảm thấy run cầm cập. Đó là do lượng nước tiểu ấm vốn dĩ tích trong bàng quang bị đào thải ra ngoài đột ngột nên dẫn đến hiện tượng "run cầm cập" để cơ thể có thể nhanh chóng vượt qua sự mất cân bằng về nhiệt độ.

Khi uống nước lạnh cơ thể sẽ sử dụng nhiều biện pháp, nhanh chóng làm nước nóng lên bằng với nhiệt

độ của cơ thể. Thực tế, việc thân kinh giao cảm bị kích thích khi uống nước cũng là một phần trong cơ chế hoạt động của cơ thể nhằm tạo ra năng lượng để tăng nhiệt độ cơ thể. Tuy nhiên, mặc dù năng lượng tiêu hao có vẻ tăng lên nhưng thực tế, việc uống nước lạnh lại gây hiệu quả ngược lại. Bởi khi uống nước quá lạnh, cơ thể sẽ bị làm lạnh đột ngột dẫn đến bị tiêu chảy hoặc cảm giác khó chịu trong người.

Gần đây đang xuất hiện những người bị "hội chứng thân nhiệt thấp", ở mức  $35^{\circ}\text{C}$ , tập trung chủ yếu trong giới trẻ. Thân nhiệt thấp sẽ dẫn đến nhiều ảnh hưởng xấu cho cơ thể. Người khỏe mạnh bình thường có thân nhiệt trên dưới  $36.5^{\circ}\text{C}$ , thân nhiệt hạ xuống một độ sẽ khiến quá trình trao đổi chất giảm 50%. Hơn nữa, khi thân nhiệt ở mức  $35^{\circ}\text{C}$ , các tế bào ung thư dễ phát triển hơn. Nguyên nhân có thể do hoạt động của các enzyme giảm xuống, khả năng miễn dịch cũng kém hơn. Bởi enzyme sẽ hoạt động tốt hơn ở thân nhiệt cao. Việc chúng ta bị sốt khi bị bệnh là do cơ thể đang tăng cường hoạt động hệ miễn dịch. Chính vì vậy, nếu xét tổng thể cơ thể, nếu không phải mùa hè, nước uống của bạn chỉ nên giữ ở khoảng 20 độ là an toàn.

## **Nếu bổ sung đầy đủ enzyme sẽ ngăn chặn được việc ăn quá nhiều**

Tuy nhiên, dù bạn có uống bao nhiêu nước tốt mà không cải thiện thói quen ăn uống từ trước tới nay thì bạn cũng không thể kỳ vọng vào kết quả giảm cân được. Mặc dù nói là cải thiện thói quen sinh hoạt nhưng không có nghĩa là giảm lượng ăn hàng ngày của bạn. Nếu bạn muốn giảm số cân dư thừa thì trước hết, bạn cần phải ăn các thực phẩm chứa nhiều enzyme.

Nếu bạn thực sự chỉ ăn các loại thực phẩm chứa nhiều enzyme, cơ thể bạn sẽ tự nhiên điều chỉnh về cân nặng thích hợp nhất. Chính vì chúng ta vẫn đang ăn các loại thức ăn hoàn toàn không có enzyme do bị oxy hóa hay bị gia công nên chúng ta vẫn bị béo lên mỗi ngày.

Nói cách khác, người béo lúc nào cũng thấy "cơn đói" là do họ chỉ toàn ăn các loại thực phẩm không có enzyme và các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể như vitamin, khoáng chất. Những người thừa cân không ăn vì bụng đói mà ăn vì cơ thể đang đói khát các enzyme và các chất dinh dưỡng như vitamin, khoáng chất. Cảm giác đói này chỉ có thể được giải quyết bằng các loại thực phẩm tốt.

Ngược lại, chỉ cần bạn chuyển sang chế độ ăn uống với các món giàu enzyme thì tự nhiên, cơn đói trong người sẽ biến mất như chưa hề tồn tại. Cũng có những người mặc dù cung cấp đủ enzyme cho cơ thể nhưng do thiếu dinh dưỡng vi lượng nên vẫn cảm thấy đói. Các chất dinh dưỡng vi lượng chủ yếu là các vitamin và khoáng chất, chúng được gọi là các "coenzyme", là chất không thể thiếu để các enzyme có thể hoạt động hoàn toàn trong cơ thể.

Gần đây, thị trường Nhật Bản đang chú ý đến "coenzyme Q10", coi nó là thành phần có lợi cho sắc đẹp và sức khỏe. Rất nhiều loại thực phẩm chức

năng đang bùng nổ trên thị trường. Tuy nhiên, các loại coenzyme cần thiết cho con người không chỉ có mình "Q10". Bởi chúng ta còn cần phải hấp thu rất nhiều loại vitamin và khoáng chất khác.

Trong thực tế, lượng coenzyme cần thiết cho cơ thể lại không nhiều đến thế. Trước đây, chỉ cần thực hiện chế độ ăn uống cân đối là có thể hấp thu đầy đủ. Nhưng hiện nay, lượng dinh dưỡng vi lượng có trong rau quả lại càng ngày càng giảm sút. Giả sử nếu bạn đã chú ý thực hiện chế độ ăn uống cân đối mà không dứt được cơn đói, thì hãy bổ sung các chất dinh dưỡng vi lượng bằng các loại thực phẩm chức năng.

Ngoài ra, với những người muốn giảm cân, thì không chỉ có giảm lượng ăn mà cách ăn như thế nào cũng rất quan trọng. Phần lớn những người thừa cân thường không nhai kỹ khi ăn. Chính vì vậy mà tốc độ ăn của họ rất nhanh nên trước khi lượng đường huyết tăng lên, trung khu cảm giác phát ra tín hiệu thì họ đã ăn rất nhiều rồi. Bạn chỉ cần chú ý mỗi miếng nhai khoảng 30 đến 50 lần là tự nhiên có thể giảm lượng ăn mà không phải cố ép bản thân.

Một điều quan trọng nữa mà tôi muốn các bạn tránh tuyệt đối, đó chính là ăn khuya. Buổi tối, trước khi đi ngủ, nếu trong dạ dày còn thức ăn dù là tinh bột hay protein thì chúng cũng bị biến đổi thành chất béo dưới tác động của insulin.

Ở Mỹ thịnh hành chế độ ăn kiêng "low carb diet". Đây là phương pháp ăn kiêng không hấp thu carb, hay còn gọi là tinh bột. Tuy nhiên, theo các kết quả nghiên cứu cho thấy, nếu ăn khuya thì dù là món giàu protein cũng sẽ khiến bạn bị béo lên như khi ăn tinh bột. Nói tóm lại, trong phương pháp low carb diet, nếu không thay đổi thói quen ăn uống thì không có hiệu quả, thêm vào đó, phương pháp này khiến cơ thể bị nhiễm tính axit và có nguy cơ cao bị mắc bệnh loãng xương cùng nhiều căn bệnh khác. Thế nên, tôi không cho rằng đây là phương pháp giảm cân tốt.



Có lẽ đọc đến đây sẽ có nhiều người nhận ra, phương pháp giảm cân Shinya hoàn toàn giống với phương pháp ăn uống lành mạnh. Nếu bạn ăn các "thực phẩm tốt" cho cơ thể bằng "cách ăn tốt", bổ sung lượng nước cho cơ thể bằng "nước tốt", bạn không cần phải cố sức để giảm cân.

Bằng chứng là khi thực hiện "phương pháp giảm cân" này, nhiều người quá gầy đã có thể tăng cân.

Với những người thừa cân thường ăn trước khi đi ngủ, do lượng insulin tiết ra nhiều nên các chất đi vào cơ thể đều được tích tụ dưới dạng chất béo. Ngược lại, với những người quá gầy, insulin tiết ra không đủ dẫn đến thức ăn chưa được tiêu hóa, hấp thu hết và cứ thế bị đào thải ra khỏi cơ thể.

Tóm lại, kết quả dù trái ngược nhau nhưng dù là người quá béo hay người quá gầy đều có cùng một nguyên nhân.

Thực hiện thói quen tốt cho cơ thể mỗi ngày, cơ thể sẽ tự điều chỉnh về trạng thái phù hợp nhất với mỗi người.

## 1

Andrenaline: Hoóc-môn tiết ra từ tuyến thượng thận làm tăng huyết áp, tim đập nhanh và các hoạt động như một tác nhân truyền tín hiệu thần kinh khi cơ thể bị căng thẳng hay gặp nguy hiểm.

## **Phương pháp đột phá giúp nhuận tràng**

Với nhiều phụ nữ, ngoài ăn kiêng còn một vấn đề sức khỏe nữa phải lo lắng là táo bón. Có không ít người đang uống thuốc trị táo bón mỗi ngày.

Tuy nhiên, tôi phải nhắc lại rằng "thuốc" cũng chính là "độc". Đường ruột là nơi khi bị thuốc kích thích, sẽ phản ứng lại để kích thích này dần dần yếu đi. Những ai thường xuyên uống thuốc trị táo bón chắc sẽ hiểu điều này. Ban đầu khi chỉ uống một viên, cơ thể bắt đầu nhuận tràng, nhưng càng uống thuốc kéo dài, hiệu quả lại càng kém đi và nếu không tăng lên hai, ba viên hoặc đổi loại thuốc khác thì không thể mong đợi tình trạng được cải thiện.

Táo bón là một trong các yếu tố khiến đường ruột xấu đi, nên cần được cải thiện càng sớm càng tốt. Nếu không thể đào thải các chất cặn bã ra khỏi cơ thể thì dù đó là thực phẩm tốt đến đâu chúng cũng sẽ ủ thối trong ruột và sinh ra độc tố. Nếu tình trạng này diễn ra, cân bằng vi khuẩn trong môi trường ruột sẽ bị phá vỡ trong chốc lát. Khi bị táo bón da thường xuất hiện mụn nhọt là do các độc tố phát sinh trong đường ruột không đào thải hết ra ngoài.

Tất nhiên, nếu đi tiêu bình thường, tự nhiên là điều tốt nhất cho cơ thể. Chính vì vậy, bên cạnh việc ăn các thực phẩm chứa nhiều enzyme, chúng ta cần để ý ăn các loại thực phẩm giàu chất xơ, uống nhiều nước tốt, mát xa từ bụng hướng xuống đường ruột, tập cơ bụng, kích thích đường ruột.

Nếu bạn đã thực hiện các điều trên mà tình trạng táo bón không được cải thiện, tôi khuyên bạn nên làm "thụt trực tràng".

Phương án tôi đề xuất ở đây là dùng "coffee enemas" (thả độc cà phê), bổ sung các khoáng chất hay các chiết xuất hình thành vi khuẩn lactic cùng nước pha cà phê và dùng để rửa ruột.

Nhiều người Nhật lo ngại rằng nếu thực hiện "thụt trực tràng" nhiều lần thành thói quen thì ruột sẽ không hoạt động hiệu quả nữa. Tuy nhiên, theo các số liệu lâm sàng tôi thu thập được, các bạn không cần lo lắng về điều đó. Ngược lại, những người thụt trực tràng định kỳ lại giúp đường ruột hoạt động tốt hơn. Họ có đường ruột đẹp do không còn phân đóng khối tích tụ lâu ngày trong ruột.

Ngược lại, ở những người thường xuyên uống thuốc trị táo bón, dù là thuốc tây y, đông y hay trà thảo dược tự nhiên, thành ruột của họ đều chuyển dần sang màu đen. Họ càng uống thuốc trị táo bón thì đường ruột càng hoạt động kém, thậm chí là không hoạt động. Và khi đường ruột không hoạt động, phân đóng khối lại càng dễ hình thành nên đường ruột càng ngày càng xấu đi.

Trong số các bạn đồng nghiệp của tôi cũng có người dù rất khỏe mạnh nhưng vẫn dùng coffee enemas hai lần một ngày, không phải là do họ không đại tiện được mà họ vẫn đại tiện bình thường. Lý do khiến họ thực hiện thụt trực tràng là dù có bài tiết bình thường thì trong ruột vẫn tồn tại một lượng các chất lên men bất thường và không tiêu hóa hết. Đặc biệt, phía bên trái đại tràng là nơi dễ hình thành phân đóng khối nên càng đẩy chúng ra ngoài cơ thể càng sớm càng tốt.

Một đồng nghiệp đã giới thiệu phương pháp dùng coffee enemas này cho tôi gần 20 năm trước và tình trạng sức khỏe của anh ấy ngày càng tốt. Hiện nay, tôi cũng thực hiện coffee enemas hai lần một ngày. Mặc dù nói là rửa ruột nhưng tôi cũng chỉ rửa vùng bên trái hậu môn, nên dù có rửa hai lần một ngày cũng không ảnh hưởng đến hoạt động tiêu hóa, hấp thu ở ruột non nên các bạn có thể yên tâm thực hiện.

# Thói quen sinh hoạt phòng tránh tiêu hao enzyme diệu kỳ

Enzyme chi phối tất cả năng lượng sinh hoạt, năng lượng sinh mệnh của con người. Khi thức giấc, hay đi ngủ bạn đều cần đến các enzyme. Trước khi đi ngủ, nếu bạn định sẵn ngày mai dậy vào lúc mấy giờ, thì sáng hôm sau bạn thức dậy vào tầm giờ đấy cũng là nhờ có hoạt động của enzyme. Tại sao lại như vậy. Bản thân việc suy nghĩ cũng chính là do hoạt động của các enzyme trong não mà ra.

Tất cả các hoạt động của con người như hoạt động tay, chân, mắt, mũi... đều dựa vào hoạt động của các enzyme. Trong cơ thể con người có cơ chế "cân bằng nội môi" giúp duy trì sự sống khỏe mạnh. Các vết thương dần lành lại, vùng da bị đổi màu do cháy nắng lại khôi phục được màu da ban đầu... đều là nhờ có sự "cân bằng nội môi" này.

Cơ chế cân bằng nội môi chính là cơ chế phản ứng lại với những bất thường trong cơ thể, đưa cơ thể về trạng thái bình thường ban đầu. Vì vậy, khi bạn đột ngột vận động mạnh, hay người bình thường ngủ lúc 11 giờ lại ngủ lúc ba giờ, hoặc người luôn dậy lúc sáu giờ lại dậy lúc bốn giờ... cơ chế "cân bằng nội môi" sẽ điều chỉnh lại tất cả những "bất thường" này của bạn. Và tất nhiên, trong quá trình điều chỉnh đó luôn có sự tham gia của các enzyme.

Nếu thỉnh thoảng xảy ra các trạng thái bất thường thì cơ thể có thể tự điều chỉnh. Nhưng nếu tình trạng "bất thường" lặp lại, kéo dài sẽ làm cạn kiệt các enzyme diệu kỳ trong cơ thể, phá vỡ sự cân bằng của các enzyme trong cơ thể.

Chính vì vậy, thực hiện lối sống sinh hoạt điều độ có thể tránh được việc tiêu hao enzyme diệu kỳ và là điều không thể thiếu để duy trì sức khỏe của cơ

thể. Những người từ lúc trẻ thường xuyên thức muộn vào ban đêm, sinh hoạt không điều độ chính là đang lãng phí các enzyme điều ky của mình. Tình trạng tử vong do làm việc quá sức thực ra chính là hậu quả do sử dụng hết các enzyme điều ky trong cơ thể.

Bác sĩ là một nghề vất vả, nhưng trong 45 năm từ lúc trở thành bác sĩ cho đến nay, chưa lần nào tôi phải nghỉ việc vì bị ốm. Đó là do tôi luôn tuân thủ lối sinh hoạt giúp duy trì lượng enzyme điều ky trong cơ thể. Thói quen sinh hoạt này như thế nào tôi sẽ giải đáp sau, nhưng các bạn không cần bắt chước hoàn toàn theo tôi. Bởi mỗi người có một nhịp sinh học riêng. Tuy nhiên, dù là bất cứ nhịp sinh học nào thì việc duy trì sinh hoạt điều độ đều tuyệt đối cần thiết cho việc duy trì

sức khỏe. Vì vậy, tôi hi vọng các bạn có thể tham khảo được từ trường hợp của tôi.

# Sinh hoạt không tiêu hao enzyme diệu kỳ của bác sĩ Shinya

## • Buổi sáng

6 giờ dậy. Hoạt động đầu tiên trong ngày của tôi sau khi thức dậy là hoạt động chân tay nhẹ nhàng. Sau khi cử động nhẹ chân tay, tôi rời giường lần một, mở cửa sổ và hít thở sâu bầu không khí tươi mới buổi sáng. Nhờ vậy, không khí bẩn trong phổi sẽ được thay bằng không khí trong lành.

Sau đó tôi quay lại giường, nằm ngửa, bắt chéo hai tay hai chân, đưa lên cao và vận động nhẹ nhàng. Tiếp tục thực hiện các động tác dẫn cơ nhẹ nhàng để kích thích tuần hoàn máu và hoạt động của hệ bạch huyết.

Sau khi cảm thấy máu lưu thông đến khắp cơ thể, tôi đứng thẳng người, luyện đấm thẳng tay theo cách của karate, mỗi tay 100 lần. Sau đó thực hiện bài thể dục trên radio năm phút.

Sau khi vận động xong, tôi vào bếp, uống từ 500 ml - 750 ml nước tốt ở 20 độ. Khoảng 20 phút sau khi uống nước để nước đi đến ruột, tôi bắt đầu ăn các loại hoa quả tươi chứa nhiều enzyme. Bữa sáng sẽ bắt đầu sau đó khoảng 30, 40 phút. Món chính của buổi sáng là năm, bảy loại ngũ cốc trộn cùng gạo lứt. Đồ ăn kèm có rau hấp, natto<sup>1</sup>, rong biển. Tôi cũng ăn thêm một nhúm táo bẹ nữa.

## • Buổi trưa

Hơn 11 giờ, tôi sẽ uống 500 ml nước. 30 phút sau nếu có hoa quả tôi sẽ ăn hoa quả. Thỉnh thoảng nếu phải ra ngoài hoặc không có hoa quả thì tôi cũng không ăn nữa.

Thường thì nhiều người sẽ ăn hoa quả sau bữa ăn như món tráng miệng,

nhưng tôi khuyên các bạn nên ăn trước bữa ăn khoảng 30 phút. các loại trái cây tươi giàu enzyme rất tốt cho tiêu hóa, nếu ăn trước bữa ăn còn giúp kích thích hệ tiêu hóa và làm lượng đường huyết tăng một chút, do đó có thể ngăn ngừa tình trạng ăn quá nhiều.

Kể cả trong bữa ăn, tôi cũng cố gắng ăn các món không phải nấu bằng nhiệt như salad để tiêu hóa tốt hơn. Trong các bữa ăn có món chính là thịt động vật giàu protein như cá, thịt, salad vẫn được phục vụ đầu tiên là vì vậy.

Do tôi không thể ăn được nhiều rau sống nên tôi hay ăn các loại rau hấp. Nếu nấu trong nước sôi sùng sục, nhiệt độ cao thì các enzyme sẽ bị mất đi nên tôi hay ăn các món rau được luộc hay hấp trong khoảng hai phút.

Bữa trưa phần lớn tôi đều ăn cơm hộp chuẩn bị từ nhà mang đi. Thỉnh thoảng tôi cũng ra ngoài ăn trưa cùng bạn bè nhưng thường thì tôi sẽ chuẩn bị cơm hộp với món chính là gạo lứt trộn cùng ngũ cốc.

Sau khi ăn xong tôi sẽ ngủ trưa khoảng 20, 30 phút. Nghỉ ngơi một chút giúp tôi giải tỏa mệt mỏi buổi sáng và giữ đầu óc tinh táo bắt đầu khám bệnh buổi chiều.

- Buổi chiều, tối

Sau khi ăn trưa, tôi cố gắng không ăn các bữa ăn nhẹ. Đến khoảng bốn rưỡi, tôi sẽ uống tiếp 500 ml nước. 30 phút sau tôi lại ăn trái cây tươi và sau 30, 40 phút nữa tôi ăn bữa tối.

Mỗi ngày tôi đều ăn rất nhiều trái cây. Các bạn cứ ăn trái cây bao nhiêu tùy thích. Nhưng đừng quên là hãy ăn trước bữa cơm.

Trong bữa tối, tôi ăn các loại thực phẩm tươi mới và ăn luôn ngay sau khi nấu xong. Tất nhiên là phải nhai kỹ trong khi ăn. Thực đơn thì không cần

nhiều như bữa sáng.

Ở nhà tôi, trong bữa ăn mọi người thường không nói chuyện để tập trung nhai cơm. Khi nói chuyện thì cần chú ý là phải nuốt hết và trong miệng không có thức ăn. Mặc dù đây là vấn đề trong phép cư xử, nhưng nó cũng tránh cho việc ăn nhầm hay để dị vật tiến vào đường hô hấp và cũng tránh để không khí tiếp xúc với đồ ăn.

Sau bữa cơm các bạn có thể uống một chút gì đó tùy thích, với tôi, tôi không uống cà phê hay trà Nhật nên chỉ dùng một ít trà thảo mộc, trà kiều mạch, trà lúa mạch... các loại trà được gieo trồng không sử dụng phân bón hóa học.

Điều cần chú ý khi uống trà kiều mạch hay trà lúa mạch là các loại hạt này đã được rang nên cần đóng kín hộp trà để bảo quản, tránh xảy ra quá trình oxy hóa. Thích hợp nhất là uống luôn sau khi rang xong. Tuy nhiên, trong cuộc sống bận rộn thì việc này khá phiền phức nên bạn có thể đóng thành từng gói nhỏ để dùng dần và khi mở gói ra rồi bạn nên dùng ngay.

Từ lúc sáu giờ, sáu rưỡi tối khi tôi ăn cơm xong cho đến năm tiếng sau khi tôi đi ngủ, tôi không ăn uống bất kỳ thứ gì nữa. Vào mùa hè nóng nực, nếu thấy khát tôi sẽ uống một chén nước tốt một giờ trước khi ngủ để bổ sung độ ẩm. Tuy nhiên, các bạn vẫn nên tránh việc hấp thụ nước vào đêm muộn.



## Thường xuyên chớp mắt trong năm phút

Sau khi ăn trưa, tôi có thói quen ngủ trưa 20, 30 phút. Ngoài ra, những lúc thấy mệt mỏi, tôi cũng hay chớp mắt khoảng năm phút.

Điều quan trọng lúc ngủ trưa là phải nghỉ ngơi trong trạng thái thư giãn, thoải mái. Tôi thường hay nằm nghỉ trong trạng thái nằm sấp, đè lên bụng. Nhưng nếu bạn thấy thoải mái thì có thể nghỉ trên ghế hoặc gác chân lên đầu đó tùy thích.

Chỉ dành khoảng 20 phút ngủ trưa là có thể xóa tan mệt mỏi, nói theo cách khác, lúc này cơ chế cân bằng nội môi đã hoạt động rất tích cực. Để giúp các chức năng trong cơ thể như tuần hoàn máu, lưu thông bạch huyết, hệ thần kinh, nội tiết... hồi phục bình thường, chúng ta cần một giấc ngủ để nghỉ ngơi.

Vậy tại sao khi để cơ thể nghỉ ngơi, hoạt động của cơ chế cân bằng nội môi lại tăng cao đến vậy. Sau đây tôi xin trình bày về giả thuyết của mình.

Chúng ta thức dậy và hoạt động, đó là quá trình chúng ta sử dụng nhiều enzyme. Khi chúng ta nghỉ ngơi thoải mái, nhiều cơ quan trong cơ thể cũng tạm dừng hoạt động dù chỉ nghỉ ngơi trong khoảng 15 phút nhưng nó sẽ tránh được việc sử dụng cạn kiệt enzyme vốn đã tiêu hao rất nhiều cho các hoạt động trước đó. Và lượng enzyme này có thể dùng để kích hoạt cơ chế cân bằng nội môi giúp phục hồi cơ thể.

Thực tế, những lúc cảm thấy buồn ngủ hay mệt mỏi, nếu bạn có thể nghỉ ngơi năm, mười phút thì cơ thể sẽ phục hồi lại rất nhanh. Nếu bạn cố chịu đựng sự mệt mỏi hay cơn buồn ngủ để làm việc tiếp thì chắc chắn hiệu suất làm việc không cao. Gần đây, các doanh nghiệp đã bắt đầu công nhận tầm quan trọng của giấc ngủ trưa, thậm chí có nơi còn trang bị chỗ ngủ trưa trong

công ty cho nhân viên.

Tại phòng khám của tôi, khoảng thời gian một tiếng từ 12 giờ trưa đến 1 giờ chiều là thời gian nghỉ ngơi. Vì là bệnh viện nên không thể để tất cả nhân viên nghỉ ngơi cùng một lúc, thế nên ở đây, mọi người thay phiên nhau ăn trưa và nghỉ ngơi. Trong khoảng thời gian này, những người đang nghỉ ngơi sẽ không nói chuyện trừ khi có điện thoại hay có trường hợp khẩn cấp. Do đó, trong phòng khám của tôi, vào buổi trưa trừ những người đang phải làm việc, còn lại các bác sĩ, y tá đều ngủ trưa theo cách riêng của mình.

Giấc ngủ là một phần rất quan trọng trong nhịp sinh học của con người. Bạn cũng có thể thấy vai trò của nó qua câu nói "ngủ sớm dậy sớm" mà người ta hay dùng để chỉ chế độ sinh hoạt điều độ. Mấy giờ đi ngủ, mấy giờ thức dậy, ngoài ra thời gian ăn cơm, ngủ trưa... nếu tất cả đều được cố định thì cơ chế nội môi trong cơ thể cũng không phải hoạt động quá nhiều, do đó bạn có thể tránh được việc tiêu hao các enzyme diệp ky.

Chính vì vậy vấn đề lớn nhất của tôi hiện nay chính là "chênh lệch múi giờ". Hiện tại, về cơ bản tôi ở New York, nhưng mỗi năm sẽ có hai lần, mỗi lần hai tháng tôi về Nhật công tác, tuy nhiên, chênh lệch múi giờ giữa New York và Nhật Bản (13, 14 tiếng) luôn khiến tôi lo lắng. Nhịp điệu giữa ngày và đêm hoàn toàn bị thay đổi, do đó luôn cần ít nhất hai tháng để cơ thể quen với nhịp sinh hoạt mới. Tuy nhiên, từ những quan sát trên chính cơ thể mình, tôi nhận thấy để hoàn toàn điều chỉnh hoạt động của thận, gan, hệ tiêu hóa, cần thời gian dài hơn rất nhiều.

Như vậy, việc "buồn ngủ" xảy đến tự nhiên do nhịp sinh học của cơ thể và cũng giúp cơ thể có giấc ngủ tốt nhất. Có nhiều người phản ánh rằng do không ngủ được nên sử dụng các loại thuốc ngủ hay hỗ trợ giấc ngủ. Tuy nhiên những loại thuốc này lại có ảnh hưởng trực tiếp đến não nên cực kỳ nguy hiểm. Thuốc ngủ làm tiêu hao lượng lớn enzyme trong não nên khiến

con người sớm bị mắc các bệnh như Alzheimer. Trong số những người đang dùng các loại thuốc ngủ, nếu có ai có tình trạng quên đồ nghiêm trọng trong thời gian gần đây thì đó là tín hiệu hết sức nguy hiểm. Bạn hãy dừng thuốc lại ngay để đảm bảo an toàn cho bản thân.

Nếu bạn thực hiện các thói quen sinh hoạt điều độ, ban ngày nếu buồn ngủ thì chớp mắt một chút, kích thích cơ chế cân bằng nội môi hoạt động thì tự nhiên đến tối bạn có thể ngủ được, mà không cần đến các loại thuốc ngủ.

## Vận động "quá mức", trăm hại mà không có lợi

Vận động thích hợp là điều hết sức cần thiết để có một cơ thể khỏe mạnh.

Mỗi sáng, tôi cũng tập các bài tập của riêng mình.

Trong cơ thể con người có năm quá trình lưu thông, vận hành là: "lưu thông máu, bạch huyết", "lưu thông tiêu hóa", "lưu thông nước tiểu", "lưu thông không khí", và "lưu thông khí". Năm quá trình lưu thông này không trì trệ mà luôn vận chuyển, là những yếu tố hết sức quan trọng trong việc duy trì sức khỏe. Và để năm quá trình này hoạt động hiệu quả hơn nữa, chúng ta cần "vận động".

Nhờ có vận động toàn thân mà việc lưu thông máu và bạch huyết diễn ra tốt hơn. Quá trình lưu thông diễn ra thuận lợi sẽ kích thích quá trình trao đổi chất toàn thân. Khi quá trình trao đổi chất tốt hơn thì quá trình cung cấp các chất khoáng và vitamin cũng tốt hơn, đó là các chất không thể thiếu để hoạt hóa các enzyme trong cơ thể, từ đó tạo môi trường thuận lợi cho enzyme hoạt động. Kết quả là các chức năng trong cơ thể hoạt động tốt hơn, sức khỏe được củng cố. Tuy nhiên, đây chỉ là kết quả trong trường hợp "vận động phù hợp với cơ thể".

Ngược lại, vận động quá mức sẽ ảnh hưởng xấu tới sức khỏe bản thân vì càng hoạt động nhiều trong cơ thể càng sản sinh ra nhiều gốc tự do. Tôi hay thấy các trường hợp chết trong khi đang chạy bộ do cơn đau tim phát tác. Và không thể công nhận cường độ vận động như vậy là phù hợp với cơ thể được.

Hiện nay có nhiều phụ nữ chạy bộ mỗi ngày. Tuy nhiên nếu một cô gái trẻ, tuổi đôi mươi mỗi ngày chạy khoảng 10 kilomet thì hình thể của cô ấy sẽ như thế nào?

Bạn chỉ cần tưởng tượng các vận động viên chạy marathon là sẽ hiểu. Họ đều gầy tong teo, vòng một và vòng ba phẳng lỳ. Đây chính là kết quả khi nội tiết tố nữ không tiết ra đều.

Cơ chế cân bằng nội môi trong cơ thể sẽ bị phá vỡ khi hoạt động "quá mức". Bất cứ loại vận động nào, chỉ cần "phù hợp" với cơ thể là được. Nhưng "phù hợp" ở đây không có nghĩa là vô trách nhiệm. Mà nó có nghĩa là lượng vận động "tốt nhất" đối với thể lực, sinh hoạt, thậm chí là tinh thần của từng người. Đó chính là sự điều độ.

Sự điều độ này tùy thuộc vào mỗi người. Bài tập vận động mỗi sáng của tôi là sự kết hợp từ những lần thử nghiệm khác nhau và là bài vận động "điều độ đối với tôi" và chỉ của riêng tôi. Với những người từ trước đến nay không vận động, nếu tập theo tôi thì có lẽ sẽ thấy mệt và căng thẳng. Cảm giác căng thẳng là do trong cơ thể đã sinh ra một lượng lớn các gốc tự do. Thế nên dù bạn có vận động nhiều thì cũng không thể mong chờ sức khỏe được cải thiện.

Sự điều độ của mỗi người là khác nhau. Thế nên nếu đưa ra một phương án an toàn dựa trên tiền đề này lượng vận động lý tưởng nhất là mỗi ngày đi bộ ba, bốn kilomet bằng tốc độ của chính bản thân.

Thêm một bài tập nữa dành cho người có thời gian rảnh rỗi, đó chính là nhắm mắt và hít thở sâu.

Một trong những lợi ích của vận động là giúp không khí lưu thông trong phổi tốt hơn. Khi không khí lưu thông tốt, không khí tươi mới sẽ tràn vào, kích thích quá trình trao đổi chất khiến lưu thông máu, bạch huyết và tiêu hóa cũng tốt hơn.

Bạn không cần vận động quá mức, chỉ cần một ngày hít thở sâu vài chục lần là cơ thể có thể lấy được lượng oxy cần thiết. Ngoài ra, hít thở sâu còn có tác

dụng kích thích thần kinh giao cảm, ổn định trạng thái tinh thần và nâng cao khả năng miễn dịch.

Bạn hãy chú ý thực hiện "lượng vận động điều độ với cơ thể" mỗi ngày, sao cho cơ thể cảm thấy vui vẻ, thoải mái với loại động vật đó. Vận động cũng như ăn uống, nếu kiên trì tập luyện có thể tạo nên "sức mạnh" to lớn.

## Chaplin vẫn có thể có con ở tuổi 73

Một trong những vấn đề không thể thiếu khi nói đến các thói quen sống lành mạnh. Đó là "đời sống tình dục".

Gần đây, nhiều cặp vợ chồng trẻ gặp rất nhiều các vấn đề liên qua đến tình dục như không ham muốn tình dục, vô sinh, ED (rối loạn chức năng cương dương)...

Theo tôi, khỏe mạnh, xét theo đúng nghĩa, phải là nhiều khả năng "hoạt động" của cơ thể, bao gồm cả đời sống tình dục. Nhiều người trông rất khỏe mạnh và chỉ khoảng 60 tuổi nhưng khi hỏi về vấn đề tình dục, ngày càng có nhiều người trả lời rằng: "tôi làm gì còn khả năng này" hoặc "tôi không còn hứng thú hay nhu cầu với chuyện này nữa".

Dưới góc độ y học việc này không tự nhiên chút nào. Theo tôi, nếu nói đời sống tình dục kết thúc vào khoảng bao nhiêu tuổi thì hẳn phải là đến lúc chúng ta chết mới kết thúc. Mặt khác, nếu nói về mặt chức năng thì, một người đàn ông thực sự khỏe mạnh đến năm 75 tuổi, việc "cương buổi sáng" là điều bình thường, còn một phụ nữ khỏe mạnh đến năm 55 tuổi vẫn có chu kỳ kinh nguyệt đều đặn.

Các chức năng của phụ nữ thường đạt đến giới hạn ở độ tuổi khá trẻ, 55 tuổi, có liên quan rất lớn đến việc mang thai. Mang thai tức là quá trình tạo ra một sinh mệnh mới bên trong cơ thể người phụ nữ, vì vậy nó khiến người mẹ phải chịu "căng thẳng về mặt thân thể" rất lớn. Căng thẳng về mặt thân thể khác hoàn toàn so với căng thẳng về mặt tinh thần. Nói cách khác, nó là gánh nặng lên cơ thể mà người mẹ hoàn toàn phải gánh chịu.

Để có thể chịu được sự căng thẳng về mặt thân thể lớn như vậy, tất nhiên là cần đến thể chất của "tuổi trẻ".

Sinh con thậm chí còn là một việc nguy hiểm đến tính mạng con người. Và nguy cơ này càng tăng khi cơ thể người mẹ càng lớn tuổi. Lượng canxi trong cơ thể người mẹ được sử dụng nhiều hơn, các enzyme trong cơ thể phải tiêu hao cho hai người nên tất nhiên cũng ngày càng lớn. Các enzyme điều ky hỗ trợ cho quá trình tiêu hao tăng đột biến này, ở người trẻ tuổi có khả năng tái tạo cao hơn, và tuổi càng cao thì khả năng này càng giảm.

Cơ thể con người càng lớn tuổi thì các chức năng lại càng giảm sút. Vì vậy, để cơ thể không phải chịu đựng quá nhiều và bản thân mỗi người đều có thể sống vui vẻ, cơ thể cần thực hiện thay đổi cân bằng hoóc môn. Nếu một người phụ nữ sống đến 100 tuổi thì đến khoảng 50 tuổi cân bằng hoóc môn trong cơ thể đã thay đổi, đây cũng là thời điểm khả năng sinh sản của con người kết thúc. Theo tôi, đây cũng chính là một trong những bản năng tự vệ tự nhiên của con người.

Với đàn ông, do không phải chịu những nguy hiểm như mang thai, sinh con nên khả năng sinh sản duy trì được lâu hơn phụ nữ. Nếu là người khỏe mạnh, việc sinh tinh có thể kéo dài đến hết đời.

Pablo Picasso, họa sỹ nổi tiếng thế giới, dù đến 90 tuổi vẫn tham gia hoạt động nghệ thuật sôi nổi, đến năm 67 vẫn có con. Hay danh hài nổi tiếng Chaplin, đã kết hôn tới bốn lần và đưa con út của ông sinh ra khi ông 73 tuổi. Ở Nhật, diễn viên nổi tiếng Ken Uehara một thời, cũng làm bố năm 71 tuổi. Và gần đây, nghệ sỹ Kabuki Tomijuro Nakamura cũng lên chức bố vào tuổi 74.

Các bạn đừng hiểu nhầm, tôi không khuyến khích mọi người có con khi cao tuổi. Ở đây, tôi muốn nói duy trì một cơ thể vẫn có thể sinh con cũng tức là duy trì một cơ thể khỏe mạnh. Điểm chung của bốn trường hợp trên khi có thể có con mặc dù đã cao tuổi là cơ thể khỏe mạnh.



Tất nhiên, trong đời sống tình dục cũng cần rất nhiều enzyme. Và sinh hoạt điều độ, không tiêu hao enzyme diệu kỳ cũng dẫn đến việc duy trì khả năng tình dục.

## **Thời kỳ sau mãn kinh là sự bắt đầu tuyệt vời của tình dục**

Phần lớn phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh thường có xu hướng kháng cự lại các quan hệ tình dục. Tuy nhiên, việc không thể có con và việc không quan hệ tình dục hoàn toàn không có quan hệ với nhau.

Thực tế, khi không còn kinh nguyệt, hoặc môn sinh dục tiết ra ít hơn dẫn đến việc cơ thể bắt đầu xuất hiện nhiều thay đổi như thiếu độ ẩm trong âm đạo hay ngực mất đi sự đàn hồi... Tuy nhiên, bạn thử nhìn nhận vấn đề dưới góc độ tích cực hơn xem sao. Cuối cùng thì bạn cũng thoát khỏi các chu kỳ sinh lý, được giải phóng khỏi những căng thẳng tinh thần lo lắng như mang thai ngoài ý muốn, giờ bạn có thể thoải mái cả về tinh thần lẫn thân thể khi sinh hoạt tình dục...

Dù là nam hay nữ, đến một độ tuổi nào đấy, khi cân bằng hoặc môn trong cơ thể thay đổi, các nhu cầu tình dục sẽ suy giảm. Tuy nhiên, dù tần suất sinh hoạt có giảm xuống nhưng việc tận hưởng sinh hoạt tình dục nam nữ cũng là một điều rất quan trọng.

Nam giới có thể cải thiện khả năng tình dục mà không cần dùng đến các loại thuốc như Viagra. Cách đơn giản nhất là bạn chỉ cần uống 500 ml nước một tiếng trước khi quan hệ. Bằng cách tích nước trong bàng quang, tuyến tiền liệt sẽ bị kích thích và khả năng cương cứng sẽ được cải thiện đáng kể. Tuy nhiên, cách này sẽ không hiệu quả nếu bạn uống trà hay cà phê. Nguyên nhân là cafein hay cồn sẽ làm mạch máu co lại.

Khi có tuổi, nhiều nam giới cho rằng "tình dục quá tốn sức và không muốn làm". Nếu là cặp vợ chồng thực sự có tình yêu, thì quan hệ tình dục dù là việc rất tốn sức nhưng cũng không thể bỏ qua. Y học cũng đã chứng minh,

cảm giác hạnh phúc về cả thể xác lẫn tinh thần có thể cải thiện khả năng miễn dịch của con người.

Đàn ông luôn muốn mình được trẻ trung và được nhiều cô gái yêu. Phụ nữ cũng muốn mãi được xinh đẹp và được nhiều đàn ông để ý. Luôn giữ được tâm niệm đấy cũng là điều quan trọng trong hành trình sống lâu dài và khỏe mạnh.

Chuyện gì cũng vậy, nếu bạn từ bỏ quá sớm là bạn đã thua rồi. Nếu trong thâm tâm bạn đã từ bỏ, lúc nào cũng nghĩ "thế là đủ rồi", "dừng ở đây thôi" thì cơ thể của bạn rất nhanh sẽ hiện ra dấu hiệu lão hóa.

Tuyệt đối không được bỏ cuộc. Đây chính là bí quyết để sống lâu dài và khỏe mạnh.

## **Mỗi sinh mệnh đều có một cơ chế giúp đạt đến tuổi thọ tự nhiên**

Người ta cho rằng trong 100 năm qua, Y học đã có những bước tiến vượt bậc. Tuy nhiên, số người mắc bệnh không những không giảm mà ngày một tăng lên. Vậy nếu y học thực sự tiến bộ thì tại sao số bệnh nhân lại không giảm?

Liệu có phải y học hiện đại đã sai lầm ngay từ bước đầu? Y học hiện đại ngày nay bắt đầu từ quan điểm "chữa trị" tức là chữa khỏi bệnh. Theo tôi, đây là điều hết sức sai lầm. Đáng lẽ chúng ta phải tìm hiểu cơ thể con người bắt đầu từ trạng thái khỏe mạnh, nghiên cứu về việc làm thế nào để duy trì được sức khỏe và xây dựng nền "y học thực sự" thay vì nền y học bắt đầu từ các loại bệnh tật.

Tôi bắt đầu nghiên cứu một cách nghiêm túc về mối quan hệ giữa ăn uống và sức khỏe từ hơn 30 năm trước. Hồi đó, tôi đã khám sức khỏe cho rất nhiều người ở Mỹ và tôi nhận ra rằng dạ dày, đường ruột chính là thước đo để biết được tình trạng sức khỏe của một người và cải thiện dạ dày, đường ruột là con đường dẫn đến cải thiện sức khỏe. Vì vậy, bên cạnh việc nỗ lực nghiên cứu và phát triển kỹ thuật polypectomy (kỹ thuật cắt bỏ polyp bằng phương pháp nội soi) để giúp những người bệnh đang đau khổ về căn bệnh này, tôi cũng bắt đầu đi tìm nguyên nhân gốc rễ khiến con người mắc bệnh.

Tôi đã đọc hàng ngàn tài liệu, cùng với sự giúp đỡ của các bệnh nhân, thu thập các số liệu lâm sàng, tự bản thân kiểm chứng ảnh hưởng của thuốc và nghiên cứu cả các loài động vật hoang dã. Kết quả tôi đã nhận ra rằng "đi ngược lại quy luật tự nhiên bao gồm tất cả mọi điều trên thế giới (có thể cho là ý của chúa trời) sẽ khiến con người mắc bệnh".

Trong các loài động vật hoang dã, hầu như không có các bệnh liên quan đến

lối sống sinh hoạt. Tất nhiên, ta cũng phải thừa nhận rằng một trong số nguyên nhân chính là ở thế giới tự nhiên không bác sĩ, không thuốc thang bệnh tật gắn liền với cái chết.

Các loài động vật hoang dã hầu như không có tình trạng "mắc bệnh" như ở con người. Tại sao chúng lại không mắc bệnh. Bởi chúng luôn tuân theo các quy luật tự nhiên.

Bản thân sự sống luôn có cơ chế để đi đến hết tuổi thọ tự nhiên của mình. Không có sự sống nào bắt đầu vòng đời bằng bệnh tật cả. Cũng có những cá thể khi sinh ra đã mang những căn bệnh bẩm sinh, tuy nhiên đó Là hậu quả từ những ảnh hưởng di truyền hoặc ảnh hưởng môi trường trong quá trình hình thành sinh mệnh. Trên thế giới, nếu không có nguyên nhân sẽ không tồn tại kết quả. Kể cả những căn bệnh bẩm sinh không rõ nguyên nhân hay những căn bệnh không rõ nguyên nhân khác, không phải là chúng không có nguyên nhân mà là ta chưa tìm ra được nó.

Mỗi sinh mệnh, từ khi sinh ra đã mang trong mình một "kịch bản" cần thiết để sống lâu và khỏe mạnh. Tôi gọi đó là "kịch bản của sự sống". Nói một cách đơn giản đó là các loài động vật luôn "biết những điều cần thiết theo bản năng" để sinh tồn. Nói cách khác, các loài động vật hoang dã biết được kịch bản của sự sống, nên chúng sống theo bản năng và sống theo kịch bản đấy.

Răng của động vật ăn thịt và răng của động vật ăn cỏ khác nhau chính là biểu hiện của quy luật tự nhiên, "thức ăn của các người là như thế đấy". Và hàm răng của chúng ta cũng chứa những quy luật tự nhiên trong đó.

Bản thân con người cũng có "kịch bản của sự sống" nhưng chúng ta lại kiêu ngạo bỏ qua kịch bản ấy. Chúng ta bỏ qua "kịch bản" sắp đặt theo quy luật tự nhiên là do "lòng tham" không đáy của chính mình. Con người đã mắc sai

lầm trong "suy nghĩ", ân huệ mà chúa trời ban cho con người, tự con người nghĩ rằng mình là sự tồn tại đặc biệt, coi bản thân là sinh vật bậc cao hơn các loài động vật khác, nuôi các loài động vật như gia cầm hay vật nuôi để bản thân vui vẻ.

Nền văn hóa mà con người xây dựng được cho đến nay, ở một góc độ nào đấy chính là nền văn hóa "dục vọng". Để thỏa mãn dục vọng được ăn các món ngon hơn, chúng ta đã vượt ra khỏi phạm vi thực phẩm cho phép của tự nhiên. Để thỏa mãn dục vọng được sống tốt hơn, chúng ta đã tạo ra hàng loạt công cụ tiện lợi tại mỗi nền văn minh, và đi cùng với nó là phá hoại môi trường tự nhiên. Vì dục vọng muốn canh tác an nhàn hơn, chúng ta cho ra đời các loại thuốc trừ sâu, thuốc bảo vệ thực vật... Và vì muốn có nhiều đất đai, tiền bạc hơn chúng ta đã tạo ra chiến tranh.

Trong xã hội loài người hiện nay, để đạt được những "ham muốn", những "tiện ích" ngày càng lớn, chúng ta đang phải trả giá bằng chính sức khỏe của mình.

May mắn là trong tiến trình phát triển của y học hiện nay, chúng ta đang dần nhận ra chúng ta không hề khỏe mạnh. Chúng ta là một phần của tự nhiên. Và một phần của tự nhiên này nếu muốn sống lâu, khỏe mạnh thì phải biết tuân theo các quy luật của tự nhiên. Tuân theo các quy luật của tự nhiên là biết lắng nghe "kịch bản của sự sống" trong mỗi chúng ta. Chúng ta cảm thấy đói mặc dù bản thân lại thừa cân, đó chính là cơ thể đang thiếu các chất dinh dưỡng cần thiết. Chúng ta bị táo bón hay tiêu chảy, đó là do chúng ta ăn các thức ăn không phù hợp với bản thân. Và chúng ta bị bệnh, đó là do chúng ta coi thường kịch bản của sự sống.

Vì vậy, tôi cho rằng Y học trong tương lai không phải là giữ vững nền y học hiện tại, chỉ tập trung vào việc điều trị, mà phải chuyển sang nền y học biết nhìn nhận các quy luật tự nhiên, lắng nghe kịch bản của sự sống, đánh thức

khả năng trị bệnh tự nhiên trong mỗi con người và giúp bồi đắp sự sống.

## **Nền y học chuyên môn hóa làm hỏng các bác sĩ**

Nếu muốn học tập các quy luật tự nhiên, trước hết chúng ta phải bỏ ngay nền y học chuyên biệt hóa hiện nay. Bởi nền y học chuyên biệt hóa ngày nay là nền Y học "nhìn thấy một cây mà không nhìn thấy cả rừng". Không có cái gì tồn tại độc lập trong tự nhiên. Tất cả vạn vật đều tác động qua lại và tạo nên thế cân bằng.

Bạn có biết gần đây người ta đang chú ý đến vấn đề "trồng rừng nuôi biển". Đó là dự án trồng lại rừng trên núi để gọi cá trở về sau khi các ngư dân thấy cá từ biển đột nhiên mất hết và tìm hiểu được nguyên nhân do những khu rừng bị chặt phá trên diện rộng để phát triển xã hội mấy năm trước. Việc chặt rừng và cá biển.

Nhìn qua thì không có quan hệ gì với nhau, nhưng thực ra chúng có quan hệ mật thiết trong vòng tuần hoàn tự nhiên.

Cơ thể con người cũng giống như vậy. 60 nghìn tỉ tế bào trong cơ thể, mỗi tế bào lại đảm nhiệm một hoạt động khác nhau nhưng thông qua năm quá trình lưu thông là lưu thông máu, bạch huyết, quá trình tiêu hóa, quá trình bài tiết nước tiểu, lưu thông không khí và lưu thông khí mà các tế bào liên kết chặt chẽ với nhau, thực hiện các hoạt động sống của cơ thể.

Nếu chúng ta bỏ qua các vòng tuần hoàn này mà chỉ cố gắng giải quyết các vấn đề của từng cơ quan riêng rẽ như dạ dày, ruột thì chẳng có ý nghĩa gì cả. Nếu nền y học chuyên biệt hóa này còn phát triển, thì trong tương lai không xa sẽ không còn tồn tại các bác sĩ. Một bác sĩ thực thụ là người có thể khám tổng thể sức khỏe cho bệnh nhân, trong khi vẫn khám đúng chuyên môn của mình.

Bệnh nhân có sắc mặt xấu, nhưng vì chuyên môn của anh là tiêu hóa nên anh



chỉ nhét ống nội soi vào dạ dày của bệnh nhân, kiểm tra xem có polyp hay không, sau đó đưa ra vài kết luận "may quá, không có polyp cũng không thấy ung thư" và để bệnh nhân ra về. Như vậy thực sự là quá qua loa.

Tôi được người ta gọi là "bác sĩ phẫu thuật nội soi số một của Mỹ", nhưng tôi không cho rằng bản thân có tài năng đặc biệt gì. Tôi làm một việc là lắng nghe cơ thể của bệnh nhân và khám bệnh hàng ngày thôi.

Hiện nay ở Mỹ, việc kiểm tra đại tràng cho bệnh nhân ung thư vú đã rất phổ biến, và bác sĩ đầu tiên đề xuất việc này chính là tôi. Tại thời điểm đó, tôi được nhiều người khen ngợi: đây là phát hiện tuyệt vời của bác sĩ Shinya. Nhưng theo tôi, nếu có thể khám tổng thể cho từng bệnh nhân thì bất cứ bác sĩ nào cũng sẽ nhận ra.

Nếu gặp một bệnh nhân ung thư, không cần kiểm tra cơ thể họ tôi cũng có thể nhận ra. Điều này tôi không thể giải thích rõ ràng được nhưng tôi có thể cảm nhận được "khí" của từng người. Khi tôi nói điều này, nó đã trở thành trò cười cho nhiều bác sĩ khác. Nhưng đó không phải chỉ là "cảm giác" đơn thuần mà là "trực giác" của tôi đã được tôi luyện qua các kiểm nghiệm lâm sàng.

Trước đây, một phụ nữ 38 tuổi đến gặp tôi, chỉ vào vùng bụng trên và nói: "Bác sĩ, chỗ này của tôi bị ung thư". Tuy nhiên, trước khi đến chỗ tôi, người phụ nữ này đã đến vài bệnh viện kiểm tra, và ở chỗ nào cũng nhận được kết quả là "không có gì bất thường". Tôi cũng dùng kính nội soi và kiểm tra cẩn thận cho cô ấy, nhưng thực sự là không tìm thấy ung thư ở bất kỳ bộ phận nào. Thậm chí tôi còn nghĩ cô còn trẻ như vậy, làm gì mà lo lắng đến mức đấy. Nhưng người phụ nữ này vẫn phản ánh là cảm thấy khó chịu nên tôi đã dùng chất cản quang và chụp X-quang từ tá tràng đến ống dẫn mật.

Vì ống dẫn mật cực kỳ nhỏ nên không thể dùng kính nội soi được. Và việc

đưa chất cản quang vào để kiểm tra ống dẫn mật cũng không phải là loại kiểm tra thường được tiến hành.

Tuy nhiên, nhờ có cuộc kiểm tra này mà tôi đã phát hiện ra khối u bằng ngón tay út trong ống dẫn mật của bệnh nhân.

Ngoài ra, có nhiều bệnh nhân khẳng định bị ung thư dạ dày và đến chỗ tôi khám. Cũng có một trường hợp, tôi đã kiểm tra nội soi nhưng không phát hiện ra bất thường gì. Tuy nhiên, trong trường hợp này, bệnh nhân đã phản ánh đến mức như vậy thì tôi nghĩ chắc chắn phải có cái gì đó. Tôi đã chờ khoảng hai tháng và kiểm tra nội soi lại một lần nữa và phát hiện thấy một vết loét nhỏ trong dạ dày. Khi tôi lấy tế bào mô kiểm tra, tôi đã phát hiện ra tế bào ung thư Scirrhouis đang lan rộng dưới niêm mạc dạ dày. Tế bào ung thư Scirrhouis phát triển rất nhanh và ở giai đoạn đầu rất khó phát hiện. Nếu nó phát triển dưới niêm mạc dạ dày thì dù nội soi cũng không phát hiện ra được, do đó nó là căn bệnh hết sức đáng sợ. Giả sử, lúc đó nếu tôi không hẹn bệnh nhân đến kiểm tra lại sau hai tháng, thì có lẽ bệnh nhân đó đã tử vong vì ung thư rồi.

Thời gian một bác sĩ làm việc với một bệnh nhân thực tế không dài như các bạn nghĩ. Và trong khoảng thời gian ngắn đó, bác sĩ phải tập trung tuyệt đối để nắm bắt được tín hiệu SOS mà cơ thể bệnh nhân đang phát đi. Đây là trận chiến "căng thẳng" không thua kém gì trận đấu kiếm thực thụ giữa các kiếm sỹ.

Tuy nhiên, có một điều đáng tiếc là ngày càng có ít các bác sĩ chịu lắng nghe cơ thể bệnh nhân. Nguyên nhân là do các bác sĩ hiện nay đã bị y học chuyên biệt hiện đại quán triệt toàn diện.

Tôi nghĩ có lẽ các bạn cũng có kinh nghiệm trong việc này. các bệnh nhân trước khi đi khám đều phải quyết định xem mình đi khám ở khoa nào. Sau đó

trong phòng khám bệnh nhân sẽ được hỏi: Anh cảm thấy thế nào? Nếu bệnh nhân nói là đau dạ dày, bác sĩ sẽ cho kiểm tra dạ dày. Mặc dù bạn đến để kiểm tra xem trong người mình có bệnh hay không, nhưng nếu kiểm tra dạ dày thấy không có gì, bạn sẽ ra về với kết quả: may quá, trên người anh không có vấn đề gì cả. Nếu bệnh nhân không yêu cầu "làm thêm kiểm tra" thì buổi khám bệnh kết thúc tại đây. Thậm chí nếu gặp tay bác sĩ tồi, có trường hợp bác sĩ còn không nghe ý kiến của bệnh nhân mà phán. Đó chỉ là do cảm giác của anh thôi, không cần thiết làm kiểm tra đấy đâu.

Tuy nhiên, giống như những kinh nghiệm mà tôi đề cập ở trên, bác sĩ cần phải nghiêm túc lắng nghe ý kiến của bệnh nhân.

Tôi cảm thấy vô cùng thất vọng với nền y học chuyên biệt hóa hiện nay. Nếu cứ tiếp tục như vậy, nền y học này chẳng thể đào tạo ra những bác sĩ đúng nghĩa được.

Và một điều tồi tệ hơn nữa là hiện nay, đến cả chế độ thực tập cũng bị xóa bỏ. Thời điểm nhận giấy phép hành nghề bác sĩ, các bác sĩ mới quyết định chuyên môn cho chính mình. Điều này cũng đồng nghĩa với việc các bác sĩ hiện nay còn không có cả cơ hội được tìm hiểu về các cơ quan ngoài chuyên ngành của mình.

Ở phòng khám của tôi tại New York, chúng tôi cho thực hiện dịch vụ kiểm tra đồng thời các bộ phận để giảm sự lo lắng và gánh nặng cho bệnh nhân xuống mức tối thiểu. Đầu tiên, trước khi kiểm tra nội soi dạ dày và ruột, bệnh nhân sẽ được khám tổng thể toàn cơ thể. Chúng tôi kiểm tra xem có hay không dấu hiệu bất thường ở tình trạng da toàn thân, huyết áp, nhịp tim, nồng độ oxy trong máu, tuyến giáp, tuyến bạch huyết, khớp và cơ bắp. Thậm chí nếu là phụ nữ, chúng tôi còn kiểm tra ung thư vú (tất nhiên là phải được sự đồng ý của bệnh nhân).

Tiếp theo, trước khi kiểm tra nội soi đại tràng, với các bệnh nhân nữ, chúng tôi sẽ hỏi: chúng tôi có thể kiểm tra cả ung thư cổ tử cung, bạn có muốn làm luôn không. Nếu bệnh nhân yêu cầu kiểm tra thì trước khi đặt ống nội soi vào hậu môn, chúng tôi sẽ dùng ống nội soi đại tràng để khám tử cung của bệnh nhân. Trong quá trình kiểm tra, bác sĩ cũng chỉ đưa thiết bị tiến vào trong âm đạo khoảng 5-8 cm nên dù có kiểm tra tử cung hay không, thời gian kiểm tra cũng không kéo dài thêm phút nào. Nhưng với bệnh nhân mà nói, không cần phải đến khoa phụ sản để kiểm tra là điều hết sức vui mừng.

Chuyên môn của tôi là đường tiêu hóa, nhưng tôi cũng thực hiện được những kiểm tra tử cung, tuyến tiền liệt, kiểm tra vú. Những lần kiểm tra như vậy, giúp bệnh nhân đỡ phiền phức hơn và bản thân tôi, với tư cách một bác sĩ, tôi cũng học được nhiều điều.

## 1

Natto: Món ăn truyền thống của Nhật Bản làm từ hạt đậu tương lên men.

## **Hãy chọn "sức khỏe 10 năm sau" thay vì "bữa thịt nướng tối nay"**

Do được khám nhiều bệnh khác nhau nên tôi đã học được nhiều điều.

Ví dụ, dù là kiểm tra ung thư vú, tôi cũng hỏi về thói quen, lịch sử ăn uống của bệnh nhân và tôi nhận ra mối quan hệ nhân quả giữa ăn uống và bệnh tật. Những người bị ung thư vú thường thích cà phê, thường xuyên uống sữa, phô mai, sữa chua... và ăn thịt là chính. Hay phần lớn những người có chế độ ăn như vậy, dù chưa phát bệnh ung thư vú nhưng cũng có những "bệnh trạng tuyến vú" như ngực cảm thấy cứng. Nói cách khác, tôi nhận thấy một điều là chế độ ăn uống cà phê, sữa, thịt sẽ dẫn đến các bệnh trạng tuyến vú, và nếu không cải thiện thì người bệnh có khả năng cao sẽ bị ung thư vú.

Sau khi nhận thấy điều đó, tôi đã hướng dẫn các bệnh nhân bị bệnh tuyến vú, cần phải cải thiện thói quen ăn uống. Khi tôi hỏi những người bị bệnh tuyến vú: "chắc cô thích dùng cà phê, sữa và ăn các món thịt nhỉ", mọi người sẽ ngạc nhiên đến tròn mắt "tại sao bác sĩ lại biết". Sau đó tôi sẽ đưa các số liệu lâm sàng thu thập được cho bệnh nhân xem, và khi họ bị thuyết phục, họ sẽ nghiêm túc cải thiện thói quen ăn uống theo hướng dẫn của tôi.

Như vậy, cách điều trị của tôi dựa trên những điều mà tôi biết được từ cơ thể bệnh nhân. Việc hướng dẫn bệnh nhân cải thiện thói quen sinh hoạt về cơ bản cũng giống như vậy. Để phòng tránh bệnh ung thư vú, cùng với việc cải thiện ăn uống, bạn nên thực hiện năm phút mát xa ngực mỗi ngày. Đây cũng là điều tôi học được từ các nghiên cứu lâm sàng. Trong số liệu lâm sàng thu thập được qua hơn 30 năm, tôi nhận thấy những người thường xuyên mát xa ngực, là nơi lưu thông máu, lưu thông bạch huyết dễ bị ngưng trệ, một hai lần mỗi ngày, không có ai bị ung thư vú cả.

Tôi không biết các bác sĩ chuyên khoa về ung thư vú có đưa ra lời khuyên về cách phòng tránh như vậy không. Thật vui khi tôi gặp lại bệnh nhân đã làm theo lời khuyên của tôi sau một năm, người đó không phát bệnh ung thư vú, hơn nữa, mô tuyến vú rất mềm, thậm chí các triệu chứng về bệnh tuyến vú cũng được chữa khỏi.

Điều khiến một bác sĩ như tôi cảm thấy thật sự hạnh phúc không phải là chữa bệnh, cũng không phải là danh tiếng mà là có thể đưa ra lời khuyên cho những người vô bệnh có khả năng phát bệnh cao và giúp họ trở nên khỏe mạnh.

Qua những năm tháng tích lũy kinh nghiệm cho bản thân, mỗi ngày tôi lại càng nhận thức sâu sắc về tầm quan trọng của "thực phẩm". Tuy nhiên, hiện nay ở Nhật Bản, nhiều loại thực phẩm có hại cho sức khỏe lại được lưu thông dưới nhãn mác "thực phẩm tốt".

Trong 30 năm gần đây, cứ mỗi lần có cơ hội là tôi lại đề cập đến vấn đề "quan hệ giữa thực phẩm và sức khỏe" và "các loại thực phẩm nguy hiểm", nhưng tiếc là những cố gắng của tôi chưa đạt đến hiệu quả tạo ra cuộc cải cách về quan niệm thực phẩm trong xã hội. Hơn nữa, nếu nền y học chuyên biệt hóa hiện nay cứ tiếp tục phát triển như thế này thì các bác sĩ trẻ sau này sẽ rất khó để có thể học được từ các kiến thức lâm sàng như tôi.

Điều cần thiết cho nền Y học trong tương lai đó là y tế dự phòng. Và để xây dựng được một nền y tế dự phòng đúng nghĩa, không thể thiếu các kiến thức đúng đắn về thực phẩm.

Việc thay đổi nhận thức của con người vốn đã hằn sâu trong tâm trí những quan niệm sai lầm về ăn uống nhưng lại tưởng rằng đúng đắn, là rất khó khăn. Nếu bản thân người đó bị bệnh sẽ lại là chuyện khác, nhưng nếu người đó đang trong giai đoạn vô bệnh thì phần lớn mọi người sẽ chọn "bữa thịt

nướng tối nay" thay cho "sức khỏe 10 năm sau". Với những độc giả đã đọc đến đây, tôi hi vọng các bạn, nhất định phải chọn "sức khỏe 10 năm sau" thay vì chỉ có "bữa thịt nướng" mà thôi.

Điều tôi đang kỳ vọng hiện nay là giáo dục cho các thế hệ tiếp theo. Tôi nghe nói nền giáo dục sau này sẽ lấy ba trọng tâm là: "trí dục", "thể dục", "đức dục". Nhưng tôi luôn hi vọng, người ta sẽ cho thêm vào một yếu tố nữa đó là "giáo dục thực phẩm", để tạo nên một nền giáo dục hay một nền y học giúp nhiều người nhận thức đúng đắn hơn về thực phẩm.

Những bữa ăn trong trường học hiện nay được dựa trên tính toán lượng calo và các lý thuyết sai lầm đều rất nguy hiểm. Bởi vậy nên tôi cho rằng việc giáo dục thực phẩm với đối tượng là trẻ em và cải cách suất cơm trong trường là nhu cầu cấp thiết hiện nay.

## Con người có thể sống là nhờ vi sinh vật

Bạn có biết những con cá ở biển sau khi chết đi sẽ thế nào không? Dù chúng ta có tìm dưới đáy biển sâu cũng không thấy xác cá chết lắng xuống dưới đáy. Vậy những xác cá chết đáy đã đi đâu?

Câu trả lời là chúng đã bị "xóa sạch" rồi. Các vi sinh vật trong biển phân hủy xác cá từng chút một và nhanh chóng xử lý toàn bộ xác cá chết.

Trong thế giới này tràn ngập các vi sinh vật mà mắt thường chúng ta không nhìn thấy có nghiên cứu cho rằng ngay cả trong bầu không khí trong lành, cứ một centimet khối lại có khoảng một nghìn vi sinh vật. Thậm chí trên bầu trời cách mặt đất mười nghìn mét, hay trong thế giới sâu mười nghìn mét dưới lòng đất cũng có vi sinh vật. Ngay cả trong đường ruột của con người cũng có rất nhiều vi sinh vật hay còn gọi là "vi khuẩn đường ruột" sinh sống.

Nói tóm lại, con người chúng ta đang sống cùng các vi sinh vật.

Trong đường ruột của con người có khoảng 300 loại với hàng trăm nghìn vi sinh vật đang sống. Chúng không đơn giản chỉ là sống ở đấy mà còn giúp chúng ta rất nhiều việc. Trong đó, việc quan trọng nhất là tạo ra các enzyme, nguồn sống của chúng ta. Các vi khuẩn đường ruột này đang giúp chúng ta tạo ra khoảng ba nghìn loại enzyme khác nhau.

Các vi khuẩn đường ruột được chia làm "lợi khuẩn" và "hại khuẩn". Thông thường, những vi khuẩn có lợi cho cơ thể con người như khuẩn lactic được gọi là "lợi khuẩn", còn những vi khuẩn gây hoại tử, hư thối, tàn phá cơ thể con người được gọi là "hại khuẩn". Nếu nói ngắn gọn, lợi khuẩn là những vi khuẩn có enzyme chống oxy hóa. Khi các gốc tự do phát sinh trong cơ thể, chúng sẽ tự chết đi, biến thành các enzyme chống oxy hóa trong cơ thể và giúp con người trung hòa các gốc tự do đó.



Bên trong ruột dày đặc những phần nhô lên hay còn được gọi là lớp lông nhung. Giữa các lông nhung này là các lợi khuẩn lactic. Bên trong các lông nhung có các tế bào bạch cầu và tế bào NK (tế bào diệt tự nhiên) có liên quan đến hệ thống miễn dịch. Khi các tế bào này chống lại các dị vật như các protein, các vi khuẩn khác loại hay các vi rút, tế bào ung thư... sẽ tạo ra lượng lớn các gốc tự do. Và các vi khuẩn lactic sau đó sẽ xóa sạch các gốc tự do cần được giải quyết này.

Mặc dù đây chỉ là giả thuyết của tôi, nhưng có lẽ bệnh viêm loét đại tràng hay bệnh crohn<sup>1</sup> chính là do các gốc tự do vì một lý do nào đấy, có thể là do thiếu các lợi khuẩn, đã không bị trung hòa hết, gây viêm lớp lông nhung vốn cực kỳ nhạy cảm, và phá hoại cơ thể tạo nên.

Mặt khác, các hại khuẩn do thường phá hủy thức ăn khó tiêu nên thường được cho là các vi khuẩn có hại. Điều này nghĩa là để các thức ăn khó tiêu được nhanh chóng bài tiết ra ngoài cơ thể, các vi khuẩn này khiến thức ăn lên men bất thường để sinh ra các loại khí ga độc hại, đồng thời kích thích ruột, thúc đẩy quá trình bài tiết khí ga và phân ra ngoài cơ thể.

<sup>1</sup> Bệnh crohn là một bệnh viêm mãn tính của đường ruột.

Vì vậy, tôi cho rằng các vi khuẩn đường ruột không thể phân chia rạch ròi ra lợi khuẩn hay hại khuẩn. Bởi kể cả các hại khuẩn cũng rất cần thiết cho cơ thể nên mới có thể cư trú trong cơ thể chúng ta.

Ngoài hai loại là "lợi khuẩn" có lợi cho cơ thể và "hại khuẩn" tạo ra các chất độc trong cơ thể, người ta còn xếp thêm một loại nữa là "vi khuẩn trung gian", không gây độc hại cũng không giúp ích cho cơ thể. Tuy nhiên, theo tôi đây là cách phân loại hết sức ích kỷ. Điều quan trọng là phải có sự cân bằng trong toàn bộ cơ thể. Bởi ngay đến chất dinh dưỡng quan trọng như protein, nếu hấp thu quá nhiều cũng có thể gây hại cho cơ thể. Tương tự như vậy, nếu

hại khuẩn phát triển quá mức tất nhiên là không tốt cho cơ thể, nhưng đây cũng là loại khuẩn không thể thiếu để duy trì sức khỏe của chúng ta.

Sự cân bằng của các vi khuẩn trong đường ruột rất dễ bị phá vỡ, bởi các vi sinh vật là sinh vật hết sức mỏng manh. Chúng rất dễ bị chi phối bởi môi trường. Nếu gặp môi trường thích hợp để sinh sôi, chúng sẽ đồng loạt tăng lên đến vài nghìn, thậm chí vài trăm triệu con. Nhưng nếu môi trường sống xấu đi, chúng sẽ chết hàng loạt ngay tức khắc. Thêm vào đó, loại vi khuẩn trung gian lại có tính mập mờ, nếu xung quanh chúng đều là lợi khuẩn, chúng cũng sẽ sinh ra enzyme chống oxy hóa, nhưng nếu xung quanh chúng các hại khuẩn phát triển, thì bản thân chúng cũng sẽ biến đổi thành hại khuẩn, tạo ra các chất oxy hóa. Nói cách khác, loại vi khuẩn trung gian này sẽ đi theo số đông.

Con người rất ghét các hại khuẩn, nhưng người tạo ra môi trường đường ruột để các hại khuẩn có thể phát triển lại không phải ai khác mà chính là bản thân chúng ta. Với thói quen ăn uống lộn xộn, lối sống sinh hoạt bừa bãi... bạn không thể đổ lỗi cho các vi sinh vật được. Và các vi khuẩn trung gian sẽ biến đổi thành lợi khuẩn hay hại khuẩn, tất cả tùy thuộc vào chính bạn.

## Hỗ trợ môi trường đường ruột để các lợi khuẩn dễ dàng phát triển

Enzyme là yếu tố thiết yếu cho sự sống của sinh vật, tuy nhiên lượng enzyme mà con người có thể tạo ra lại có hạn. Khi các enzyme biến mất khỏi cơ thể cũng là lúc sinh mệnh con người kết thúc. Theo cách nghĩ như vậy thì cũng không sai khi nói rằng "enzyme diệu kỳ = sự sống".

Thứ khiến các enzyme này bị tiêu hao nhiều nhất chính là các gốc tự do. Xã hội hiện đại chính là môi trường dễ phát sinh các gốc tự do nhất. Căng thẳng, ô nhiễm môi trường, tia tử ngoại, sóng điện từ, vi khuẩn, vi rút, thậm chí cả khi tiếp xúc với tia X-quang cũng làm phát sinh ra các gốc tự do. Tuy nhiên, trong số các nguyên nhân gây ra gốc tự do, ngoại trừ các yếu tố từ bên ngoài, còn có nhiều nguyên nhân mà nếu có ý chí và kiên trì, bạn có thể phòng tránh được. Điển hình như thói quen uống rượu, hút thuốc, dùng các loại thực phẩm chứa nhiều phụ gia, hay các thực phẩm bị oxy hóa, các loại thuốc... Vì những nguyên nhân này mà các enzyme trong cơ thể bị tiêu hao một lượng lớn. Do đó, nếu không có ý chí cao và nỗ lực, bạn sẽ rất dễ mắc bệnh.

Nếu vốn dĩ lượng enzyme có trong cơ thể con người đã được cố định sẵn thì số enzyme được tạo ra sau đó chỉ có thể dựa vào các vi khuẩn đường ruột. Bởi vậy, chuẩn bị môi trường đường ruột để các lợi khuẩn có chứa các enzyme chống oxy hóa dễ phát triển chính là cách duy nhất mà con người có thể làm để tăng enzyme trong cơ thể.

Hãy ăn thực phẩm giàu enzyme bởi các loại thực phẩm này chính là nguyên liệu để các lợi khuẩn phát triển và tạo ra các enzyme diệu kỳ. Nó cũng giống như môi trường tự nhiên vậy, ban đầu là tích trữ thật nhiều thứ tốt sau đó sẽ tạo ra một vòng tuần hoàn tốt. Ăn thực phẩm tốt, uống nước tốt, thực hiện thói quen sinh hoạt tốt, tự nhiên môi trường đường ruột sẽ được củng cố, các

enzyme tiêu hóa sẽ được tạo ra nhiều hơn và con người có cuộc sống tràn đầy sinh lực.

Ngược lại, nếu bạn làm điều gì xấu, dù chỉ một điều cũng sẽ làm xáo trộn vòng tuần hoàn và khi đó, vòng tuần hoàn xấu sẽ bắt đầu. Vì thích nên bạn thường xuyên ăn các món thịt hay sữa khiến việc tiêu hóa, hấp thu kém đi, và môi trường đường ruột sẽ xấu đi ngay lập tức. Khi môi trường đường ruột xấu đi, số lợi khuẩn sẽ giảm xuống, các vi khuẩn trung gian sẽ biến đổi thành hại khuẩn, cơ thể không thể chống lại các gốc tự do dù chỉ một chút. Bên cạnh đó, trong môi trường đường ruột, khi khả năng tiêu hóa, hấp thu giảm xuống, các thức ăn khó tiêu sẽ bị ủ lên men, và các hại khuẩn coi các thức ăn khó tiêu đây làm dinh dưỡng, sẽ tạo ra ga độc hại cho cơ thể.

Những người luôn xì hơi với mùi hôi là do trong bụng của họ đang diễn ra vòng tuần hoàn xấu như vậy. Những bé sơ sinh bú sữa mẹ, phân sẽ không có mùi khó chịu. Mùi này chỉ có sau khi con người bắt đầu ăn các thực phẩm thịt động vật. Và phân của những bé nuôi bằng sữa ngoài chắc chắn khác với phân của những bé nuôi bằng sữa mẹ.

Khi xuất hiện các độc tố trong đường ruột, hệ miễn dịch cũng sẽ hoạt động để đối phó với những độc tố này. Tuy nhiên, do trong ruột hầu như không còn các lợi khuẩn để trung hòa các gốc tự do sinh ra sau khi xử lý các độc tố nên chúng ta không thể ngăn chặn tác hại của các gốc tự do. Từ đó, tại thành ruột nơi bị các gốc tự do phá hoại sẽ hình thành nên polyp hoặc ung thư.

Thứ có thể duy trì được vòng tuần hoàn tốt chính là môi trường đường ruột, và thứ chúng ta có thể làm cũng chỉ có thể là chú ý đến chế độ ăn uống, thói quen sinh hoạt và hỗ trợ môi trường đường ruột.

Cho đến khi vòng tuần hoàn tốt này vận hành ổn định, ta cần bỏ nỗ lực không nhỏ. Nhưng khi vòng tuần hoàn đã vận hành thì cho dù một tháng ăn

thịt hay uống rượu một lần, các enzyme điều ky bạn tích lũy được sẽ giải quyết vấn đề cho bạn. Hãy nhớ rằng những gì chúng ta tích lũy được mỗi ngày sẽ cứu chính chúng ta trong những lúc nguy cấp.

## Mối quan hệ không thể cắt rời giữa con người và thổ nhưỡng

Người Âu Mỹ đã có thói quen ăn thịt động vật trong thời gian dài hơn hẳn người Nhật.

Mặc dù vậy, họ cũng không phá vỡ cân bằng đường ruột nghiêm trọng như người Nhật. Và tôi đã suy nghĩ xem tại sao giữa người Nhật và người Mỹ lại có sự khác biệt lớn đến như vậy. Tôi đã nghĩ ra một vài lý do, lý do đầu tiên chính là sự khác biệt trong văn hóa ẩm thực đã được hình thành từ xa xưa. Người Âu Mỹ, trải qua hàng trăm năm vẫn duy trì thói quen ăn thịt. Nhưng người Nhật lại chỉ mới bắt đầu thói quen này từ thời Minh Trị, tính đến nay cũng chỉ được khoảng 150 năm. Đường ruột của người Nhật, vốn có thói quen ăn ngũ cốc và rau củ trong thời gian dài, nếu xét về tỉ lệ so với kích thước cơ thể thì dài gấp một, hai lần đường ruột của người Âu Mỹ. Đường ruột dài hơn dẫn đến thời gian cho đến lúc bài tiết hết thức ăn cũng dài hơn, và ảnh hưởng của thịt đến đường ruột cũng lớn hơn.

Một nguyên nhân nữa tạo ra sự khác biệt chính là "thổ nhưỡng". Người Trung Quốc cổ có một câu gọi là "thân thổ bất nhị" tức là thân thể con người và đất đai có mối quan hệ khăng khít với nhau.

Ngày nay chúng ta có thể ở ngay tại nhà mình nhưng vẫn thường thức được hết các món ăn trên thế giới. Tuy nhiên có một điều cơ bản trong ăn uống đó là người sống ở vùng nào thì ăn thức ăn trồng được ở vùng đấy. Do đó, tùy theo tình hình thổ nhưỡng mà trạng thái sức khỏe của con người cũng khác nhau.

Đây là câu chuyện cách đây khá lâu rồi, khi tôi lần đầu trông thấy rau củ bán ở Mỹ. Khi đó tôi rất ngạc nhiên sao chúng có thể lớn đến vậy. Dù là cà tím

hay dưa chuột, kích cỡ của chúng hoàn toàn khác với rau củ ở Nhật Bản. Vì thế tôi đã nghĩ rằng dù cùng là cà tím nhưng chắc chắn chúng là các loại khác nhau. Tuy nhiên, thực tế khi giống rau ở Nhật Bản và gieo trồng ở Mỹ, chúng vẫn cho quả, hạt to hơn hẳn khi trồng ở Nhật Bản. Đó chính là do hàm lượng các chất có trong đất ở Mỹ như canxi, khoáng chất, vitamin... nhiều hơn hẳn đất Nhật. Ví dụ, lượng canxi có trong rau chân vịt trồng ở Mỹ nhiều gấp ba đến năm lần hàm lượng canxi trong loại rau này khi trồng ở Nhật.

Thêm một ví dụ nữa, tôi đã từng thấy số liệu chỉ ra rằng hàm lượng canxi trong bông cải xanh ở Mỹ là 178 mg trên 100 gr trong khi hàm lượng này ở Nhật là 57 mg trên 100 gr.

Nói tóm lại người Mỹ dù ăn nhiều món thịt nhưng lại không chịu nhiều ảnh hưởng xấu như người Nhật là do họ ăn các loại rau được gieo trồng trong loại đất đai màu mỡ như vậy, do đó họ có thể cân bằng phần nào độ pH đang có chiều hướng chuyển sang tính axit trong cơ thể.

Trước đây, người Mỹ và người Nhật có khoảng cách rất rõ về hình thể. Tuy nhiên, hiện nay người Nhật cũng đã to cao hơn rất nhiều so với trước kia. Nguyên nhân chính là sự ảnh hưởng của văn hóa ẩm thực Âu Mỹ. Cùng với sự du nhập của văn hóa ẩm thực ưa chuộng thịt, sữa, phô mai, bơ... thói quen ăn uống và hình thể của người Nhật cũng thay đổi dần. Nhưng dù chúng ta có muốn thay đổi giống người Âu Mỹ thì cũng có một điều không thể thay đổi được. Đó chính là "thổ nhưỡng". Sự màu mỡ của đất đai, dù chúng ta có muốn cũng không thể bắt chước được.

Không quá lời khi cho rằng sự màu mỡ của đất đai phụ thuộc vào số lượng các vi sinh vật và các động vật nhỏ sống trong đất. Với phần lớn diện tích đất đai đều là tro núi lửa, đất đai ở Nhật có rất ít thức ăn cho các vi khuẩn làm giàu trong đất.

Dù chúng ta có bắt chước cách ăn thịt của người Âu Mỹ thì với hàm lượng dinh dưỡng trong rau củ chỉ bằng một phần năm rau củ của Âu Mỹ, cơ thể chúng ta sẽ thay đổi như thế nào. Rõ ràng là người Nhật sẽ bị thiếu vitamin và khoáng chất. Nguyên nhân khiến thực phẩm thịt động vật ảnh hưởng lớn đến cơ thể người Nhật chính là ở "chất lượng" rau củ mà người Nhật đang ăn hàng ngày.

Đất đai của Nhật vốn dĩ cằn cỗi. Nhưng với những món ăn truyền thống của Nhật từ xa xưa với các loại ngũ cốc, rau củ, cá, rong biển... được nuôi trồng trên chính đất Nhật, người Nhật đã tạo được sự cân bằng trong cơ thể mình. Và theo tôi, đấy cũng chính là sự cân bằng của tự nhiên.



## **Các loại nông sản sử dụng thuốc bảo vệ thực vật đều không có năng lượng sống**

Tất cả các vật trong tự nhiên đều có liên hệ với nhau, tác động qua lại lẫn nhau và duy trì sự cân bằng hết sức tinh tế. Chính vì vậy kể cả những thứ "không cần thiết" trong mắt loài người cũng đều là những thứ "thiết yếu" với tự nhiên.

Trong canh tác nông nghiệp, nhiều người cho rằng nên dùng thuốc bảo vệ thực vật để phòng tránh côn trùng có hại. Tuy nhiên, bản thân cái tên côn trùng có hại này cũng chỉ là cái tên mà con người tự đặt cho chúng theo cảm nhận của chính con người mà thôi. Trong tự nhiên không tồn tại loài côn trùng có hại nào cả.

Con người luôn rất ghét các loài côn trùng bám lên cây trồng, nhưng dù là côn trùng có hại hay có lợi, nhờ có chúng bám lên cây mà có thể tăng các chất dinh dưỡng cho cây. Đó chính là "chitin-chitosan". Chitin-chitosan được biết đến là chất có trong vỏ tôm, cua. Lớp giáp cứng bao quanh côn trùng cũng được cấu thành từ chất này. Khi côn trùng bám lên cây trồng, như lá cây, lá cây sẽ tiết ra các enzyme "chitosanase" và "chitinase", hấp thu một lượng rất nhỏ, khoảng một phần vài trăm triệu nanogram chitin-chitosan từ chân hay thân thể của côn trùng và biến nó thành chất dinh dưỡng cho cây. Và, các chất dinh dưỡng được hấp thu vào cây từ các loại côn trùng sẽ giúp duy trì sự sống cho các động vật ăn thực vật đó. Tuy nhiên, hiện nay chuỗi dinh dưỡng này lại đang bị cắt đứt bằng chiếc kéo tên là thuốc bảo vệ thực vật mà con người đang sử dụng. Thay vì chitin-chitosan, các loại thuốc bảo vệ thực vật được dùng để phòng tránh côn trùng bị hấp thu vào trong rau củ và phá hoại sức khỏe của những người ăn các loại rau củ đó. Hơn nữa, các loại thuốc bảo vệ thực vật này còn lấy đi sinh mạng của các loài sinh vật sống trong đất, vốn là nguồn năng lượng cho các loại cây trồng.

Các vùng đất thường xuyên sử dụng thuốc bảo vệ thực vật sẽ không có giun đất cũng như các loại vi khuẩn làm giàu cho đất. Tại các mảnh đất cằn cỗi, nghèo nàn và còn bị tước hết nguồn năng lượng sống, cây trồng không thể phát triển được, thế nên con người lại sử dụng thêm phân bón hóa học. Dưới tác dụng của các loại thuốc hóa học, cây có thể phát triển, nhưng chúng sẽ phát triển mà không mang trong mình năng lượng sống nào cả. Đây cũng chính là lý do vì sao hàm lượng chất dinh dưỡng trong rau củ của Nhật lại giảm theo từng năm.

Tuy nhiên, các thiệt hại do con người gây nên trong nông nghiệp không chỉ có thuốc trừ sâu.

Vấn đề thứ hai của nông nghiệp chính là "nước". Nước dùng trong nông nghiệp ở Nhật Bản không được tiêu độ bằng lượng lớn clo như nước sinh hoạt, nhưng do ảnh hưởng của thuốc bảo vệ thực vật, nước ô nhiễm từ các con sông, hay nước thải sinh hoạt... trong nước dùng cho nông nghiệp chứa rất nhiều chất ô nhiễm.

Để trưởng thành cây cối cần rất nhiều nước. Hiện nay, con người đã biết rằng các chất độc xâm nhập vào cơ thể có thể được bài tiết ra ngoài phần nào nhờ uống nước tốt. cây trồng cũng giống như vậy. Tuy nhiên, bản thân nguồn nước vốn dùng để thanh lọc các độc tố trong cây trồng lại bị nhiễm bẩn, dẫn đến các độc tố trong cây trồng lại tích tụ nhiều hơn.

Vấn đề thứ ba chúng ta gặp phải đó là trồng rau trong nhà kính. Thực tế, việc trồng rau trong nhà kính trên khắp Nhật Bản chính là kỹ thuật độc đáo của Nhật và không có ở Mỹ. Mục đích của việc dùng nhà kính chính là để giảm sự phá hoại của côn trùng, quản lý nhiệt độ. Ngoài ra, còn một công dụng nữa mà ít ai biết đến đó là ngăn cản các tia tử ngoại bằng các tấm nhựa. Bản thân thực vật không thể di chuyển giống như động vật. Chính vì vậy, chúng phải tiếp xúc với một lượng lớn các tia tử ngoại.

Vì tia cực tím sẽ khiến sản sinh ra các gốc tự do cực mạnh và thúc đẩy quá trình oxy hóa trong cơ thể động thực vật nên để tự bảo vệ mình, thực vật có khả năng tạo ra trong cơ thể một lượng lớn các chất chống oxy hóa. Đó chính là các loại vitamin như A, C, E, hay các loại polyphenol như flavonoid, isoflavones, catechin có trong thực vật. Các chất chống oxy hóa này sẽ được tạo ra khi thực vật tiếp xúc với các tia tử ngoại. Như vậy, khi dùng các tấm nhựa trong nhà kính để chặn ánh nắng mặt trời, ta đã làm giảm lượng tia tử ngoại chiếu vào thực vật, do đó cũng làm giảm lượng chất chống oxy hóa như vitamin hay polyphenol có trong thực vật.

Nền nông nghiệp Nhật Bản hiện nay đang ưu tiên tạo ra các loại cây trồng bóng bẩy đẹp mã hơn là chú ý đến giá trị dinh dưỡng bên trong. Các loài phát triển trong tự nhiên đều sẽ có vết sâu cắn, kích cỡ to nhỏ không đều, và không thể nào đẹp mã được như vậy. Nhưng bù lại, trong chúng lại chứa rất nhiều "năng lượng".

Quả bí ngô trồng ở Nhật mềm đến nỗi chỉ cần bấm nhẹ một cái là ngón tay đã bấm sâu vào trong, trong khi quả bí ngô được trồng ngoài sương gió ở Mỹ lại cứng đến nỗi dùng dao cũng khó mà bỏ ra được.

Con người lấy năng lượng từ thực phẩm, do đó nếu bản thân thực phẩm không còn năng lượng thì chúng ta dù ăn bao nhiêu cũng không khỏe được. Những ai không ăn các thực phẩm nuôi trồng trong điều kiện tự nhiên thì không thể sống khỏe mạnh trong thế giới tự nhiên được.

Thứ duy trì sức khỏe của bạn chính là những gì bạn đang ăn hàng ngày. Những món ăn này được lựa chọn theo tiêu chuẩn nào sẽ quyết định tình trạng sức khỏe của bạn.

Hiện nay vẫn còn nhiều hộ nông dân sử dụng thuốc bảo vệ thực vật hay phân bón hóa học, nhưng các phương pháp canh tác không sử dụng thuốc hóa học

hay phương pháp trồng rau hữu cơ đang bắt đầu được sử dụng rộng rãi. Tất nhiên là giá của các loại rau củ trồng theo phương pháp này đắt hơn các sản phẩm thông thường, nhưng với tôi, đó chính là "giá của sự sống".

Chỉ sự sống mới nuôi dưỡng được sự sống. Thực vật giàu năng lượng sống chỉ có thể trồng trên đất đai màu mỡ, giàu năng lượng. Nếu các vi khuẩn trong đất khỏe mạnh, các loại rau củ, hoa quả, ngũ cốc cũng phát triển khỏe mạnh. Các loại thực vật phát triển khỏe mạnh, khi vào cơ thể cũng giúp các vi khuẩn đường ruột phát triển khỏe mạnh.

Nếu phải ăn các loại rau củ bị ô nhiễm bởi thuốc nông nghiệp, tôi nghĩ thà ăn các loại cây bị biến đổi gen còn an toàn hơn. Cây trồng biến đổi gen là loại cây trồng đã bị con người làm thay đổi cấu trúc gen, biến thành loại cây khiến các loại côn trùng không thích bám lên hoặc cho nhiều trái. Trồng các loại cây này có ưu điểm, do sâu ít bám nên không cần thiết phải sử dụng thuốc nông nghiệp.

Nếu hỏi tôi trong hai loại rau củ trên tôi chọn loại nào, tôi sẽ bỏ qua loại rau có sử dụng thuốc và chọn loại rau đã bị biến đổi gen, dù biết rằng loại này cũng không tốt cho cơ thể con người. Bởi không có thứ gì nguy hiểm hơn các loại thuốc bảo vệ thực vật.

## **“Tình yêu” giúp tăng cường sức đề kháng**

"Con người không thể chỉ sống trong bánh mì", đây là giáo lý của Kito giáo, đồng thời cũng là một triết lý tự nhiên mà nhiều người bệnh đã chỉ cho tôi.

Có một thực tế là khi bệnh nhân đạt được một mục tiêu nào đó, căn bệnh của anh ta sẽ được phục hồi một cách kỳ diệu. Trên thế giới có nhiều người rất đau đớn vì ung thư, nhưng sau những đau đớn ấy, vì một nguyên do nào đấy, họ lại cảm thấy biết ơn cuộc đời và từ đó, căn bệnh của họ được phục hồi từng chút một.

Bất cứ ai trong chúng ta cũng đều ẩn giấu những khả năng vô hạn. Khi khả năng ấy được khai mở, các enzyme trong cơ thể được kích thích tạo ra năng lượng, cứu con người từ bờ vực của cái chết.

Ngược lại, một người dù khỏe mạnh đến đâu, nhưng lúc nào cũng đắm chìm trong những suy nghĩ tiêu cực, luôn sống cô đơn một mình và nghĩ mình thật bất hạnh thì các enzyme trong cơ thể sẽ dần dần mất đi sức mạnh của mình.

Chính vì vậy, tôi cho rằng việc điều trị bệnh ung thư không khó như chúng ta vẫn tưởng. Nếu người đó thật lòng tin tưởng mình có thể chữa khỏi bệnh, và nhận ra rằng mình yêu thương ai đó từ tận đáy lòng thì việc khỏi bệnh không phải là không thể.

Nếu một người có niềm tin vững chắc rằng mình muốn sống đến lúc đứa cháu yêu của mình tốt nghiệp, kết hôn rồi có con thì người đó sẽ sống đến lúc đấy.

Tùy thuộc vào động lực của một người mạnh mẽ đến đâu mà người đấy có thể mở ra những khả năng vô hạn của bản thân.

Việc chữa bệnh không đơn thuần chỉ là cắt bỏ những bộ phận hư thối, uống

các loại thuốc, mà còn tạo động lực giúp người bệnh cảm thấy hạnh phúc tận sâu trong tâm hồn. Chính vì vậy, một bác sĩ thực sự giỏi là người có thể truyền được cho bệnh nhân nguồn động lực ấy. Và tôi vẫn luôn muốn trở thành một bác sĩ như vậy.

Vậy điều gì sẽ trở thành động lực mạnh mẽ nhất đối với người bệnh.

Đó chắc hẳn chính là "tình yêu".

Tình yêu nam nữ, tình thân cha mẹ - con cái, tình cảm bạn bè... có rất nhiều loại tình yêu. Nhưng dù đối tượng là ai, thì tất cả động lực, sức khỏe, niềm hạnh phúc... đều sinh ra từ tình yêu với ai đó.

Để có thể khỏe mạnh, nhất định trong chúng ta phải có tình yêu thương một ai đó. Con người không thể hạnh phúc khi có một mình. Người hạnh phúc là người thỏa mãn trong "tình yêu" mà bắt đầu là tình yêu thương của cha mẹ, sau đó sẽ là những người bạn, người đồng hành trong cuộc sống, từ đó tạo nên một sức sống mới. Đây cũng chính là quá trình phát triển của tình yêu, từ nhận được tình yêu, nuôi dưỡng tình yêu và cho đi tình yêu.

Nhờ các xét nghiệm máu mà ta biết được rằng khi con người cảm thấy thực sự hạnh phúc, khả năng miễn dịch của cơ thể được tăng lên. Và khả năng miễn dịch tăng là nhờ có các enzyme điều ky, thế nên có thể nói ở những người hạnh phúc, enzyme điều ky của họ tích trữ rất đầy đủ.

Ngoài ra, khi cảm thấy hạnh phúc, hệ thần kinh sẽ bị chi phối bởi thần kinh phó giao cảm, do đó con người sẽ giảm bớt căng thẳng, và khi căng thẳng được giảm bớt, quá trình sản sinh các gốc tự do bị ức chế, các lợi khuẩn trong đường ruột sẽ phát triển. Tình trạng môi trường đường ruột tốt lên sẽ thông qua thần kinh phó giao cảm, truyền đến vùng dưới đồi của não và để đại não tiếp nhận, khi đó, con người lại một lần nữa cảm thấy "ôi, thật hạnh phúc".

Nói tóm lại, khi chúng ta cảm thấy thực sự hạnh phúc cũng là lúc vòng tròn hạnh phúc bắt đầu chuyển động: cảm giác hạnh phúc -> thần kinh phó giao cảm chi phối -> giảm căng thẳng -> cân bằng đường ruột tốt hơn -> thần kinh phó giao cảm chi phối -> truyền tín hiệu đến vùng dưới đồi -> cảm giác hạnh phúc.

Trong cơ thể con người, dù là hệ miễn dịch hay hệ thống nội tiết, không có cơ quan, hệ thống nào hoạt động độc lập, một mình cả. Tất cả đều ảnh hưởng qua lại lẫn nhau, và khi chúng tạo nên một vòng tròn hoạt động tốt, toàn bộ cơ thể cũng sẽ được cải thiện đồng loạt. Khi vòng tròn hạnh phúc chuyển động, các vi khuẩn đường ruột cũng được hoạt động trong môi trường tốt hơn do đó có thể tạo ra lượng lớn các enzyme điều ky cho cơ thể. Khi các enzyme điều ky được kích thích sản sinh nhiều, sẽ dẫn đến kích thích hoạt động của các tế bào trong cơ thể.

Trong khi khả năng tự chữa bệnh của con người được kích thích do người đó thấy hạnh phúc khi yêu thương người khác thì nhờ có vòng tròn hạnh phúc này, hoạt động sản sinh enzyme điều ky với số lượng lớn cũng bắt đầu.

Yêu thương một ai đó chính là một chương rất quan trọng trong "kịch bản của sự sống" con người chúng ta. Và tôi hi vọng, các bạn cũng có thể nhận ra điều này.

class="calibre5">Tất cả đều được viết trong "kịch bản của sự sống"

Nếu chỉ xem xét cơ thể dưới góc độ từng bộ phận, ta sẽ bỏ qua nhiều điều quan trọng. Tương tự như vậy, nếu chỉ nhìn con người dưới góc độ thân xác hiện hữu cũng là một điều sai lầm. Tâm hồn và thể xác con người có mối quan hệ khăng khít không thể tách rời.

Khi bạn chịu áp lực về mặt tinh thần, ví dụ như trong công việc, cơ thể sẽ bị

chi phối bởi thần kinh giao cảm. Ngược lại, khi trái tim con người tràn đầy hạnh phúc, cơ thể con người sẽ bị chi phối bởi thần kinh phó giao cảm.

Buổi tối, trong lúc chúng ta đang ngủ, thể lực của chúng ta được phục hồi là do lúc này, cơ thể đã chuyển cho thần kinh phó giao cảm điều hành. Những người thường xuyên bị căng thẳng, áp lực trong tinh thần, sẽ duy trì chế độ ăn không tốt cho cơ thể dẫn đến cân bằng trong cơ thể đi xuống nhanh chóng. Quá trình dẫn đến bệnh tật không chỉ có một. Và tất cả đều có liên hệ với nhau. Nguyên nhân tinh thần, nguyên nhân cơ thể, nguyên nhân môi trường, tất cả kết hợp với nhau sinh ra "vòng tuần hoàn xấu" và tiến triển thành bệnh tật.

Chế độ ăn uống kém sẽ khiến sản sinh số lượng lớn các gốc tự do trong cơ thể, các tình cảm tiêu cực như thù hận, ganh tị cũng gây ra tác hại giống như vậy. Vì vậy, không chỉ có thực hiện chế độ ăn uống, thói quen sinh hoạt tốt mà việc duy trì tinh thần trong trạng thái ổn định, yên lành cũng là điều hết sức quan trọng để sống khỏe.

Tương tự như vậy, ngay cả trong số những người mắc bệnh ung thư, có những người vì bệnh ung thư ác tính, phát triển mạnh nên chỉ trong một thời gian ngắn đã qua đời, nhưng cũng có những người bệnh không phát nặng đến như thế và vẫn tiếp tục sống. Sự khác biệt giữa những người này theo tôi chính là sự khác biệt về thể lực của những người mắc bệnh, hay còn gọi là "vật chủ".

Ung thư di căn, tái phát ung thư... đều là do thể lực của vật chủ suy giảm. Vậy, thể lực này là gì, theo tôi đó chính là lượng enzyme điều ky mà người đấy có. Nếu vật chủ có một lượng enzyme điều ky nhất định, dù bệnh ung thư có phát triển trong cơ thể thì cũng không thể phát triển quá mạnh mẽ. Ngược lại, nếu lượng enzyme điều ky ít, ngay lập tức bệnh ung thư sẽ phát tác mạnh hơn. Và ở những người có nhiều enzyme điều ky, các bệnh như ung



thư sẽ không xuất hiện ngay từ đầu.

Nếu nhìn từ không gian vũ trụ to lớn, con người chúng ta chỉ là một tồn tại nhỏ bé đến mức chưa bằng một con vi rút. Nếu xét theo thời gian của vũ trụ, thì thời gian của đời người cũng chỉ ngắn như một cái chớp mắt mà thôi.

Tuy nhiên, chính vì sự tồn tại phù du ngắn ngủi như thế, tôi mới luôn muốn sống lâu nhất, khỏe mạnh nhất có thể. Và tôi cũng hi vọng phần đông trong các bạn đều muốn sống như vậy. Đó cũng là lý do vì sao tôi hay khuyên mọi người cứ tươi trẻ lên, hãy chăm lo sức khỏe, hay học hỏi nhiều điều, hãy tìm cảm hứng trong nhiều thứ mới lạ.

Tôi biết rằng sinh mệnh con người, trong đó có cả tôi vốn rất nhỏ bé. Nhưng chính vì thế mà tôi lại càng yêu quý, trân trọng sinh mệnh ngắn ngủi của mình hơn.

Con người không cần phải chịu đựng những đau đớn, bệnh tật trong cuộc đời mình.

Tất cả những gì cần để sống khỏe mạnh đều được ghi trong "kịch bản sự sống" của mỗi chúng ta. Điều chúng ta phải làm là lắng nghe cơ thể mình. Nếu không nghe thấy tiếng nói từ chính cơ thể mình, hãy học tập tự nhiên. Nếu nhìn vào các quy luật tự nhiên, bạn sẽ nhận ra những điều cần thiết nhất mà tự nhiên chỉ cho bạn.

Nếu bạn biết khiêm tốn học hỏi tự nhiên, tuân theo "kịch bản của sự sống", thì phần việc còn lại, các enzyme diệu kỳ sẽ giúp bạn có cuộc sống khỏe mạnh, hạnh phúc và tràn đầy năng lượng.

Duy trì sức khỏe không phải là mục đích của đời người. Mà đó chỉ là một chương không thể thiếu trong hành trình sống một cuộc đời phong phú. Điều quan trọng là bạn phải biết vận dụng cơ thể khỏe mạnh của mình để sống

theo những gì chúng ta luôn mơ ước.

Dù có sống đến 120 tuổi, tôi vẫn luôn cho rằng "nhân sinh thật ngắn ngủi". Đó là bởi cuộc đời này tràn ngập những điều tôi muốn làm. Thêm vào đó, chúng đều là những việc đòi hỏi động lực và trạng thái sức khỏe tốt, cơ thể tràn đầy năng lượng mới có thể thực hiện được.

Nhân sinh thật ngắn ngủi. Chính vì ngắn ngủi như vậy nên tôi luôn hi vọng mọi người, có thể sống một cuộc sống tuyệt vời.

## *CHƯƠNG KẾT: Từ entropy đến shintropy*

Tháng Ba năm nay (năm 2005) tôi vừa tròn 70 tuổi. Thỉnh thoảng gặp các bạn đồng niên của mình, tôi đều hiểu rất rõ trong 70 năm qua họ đã sống như thế nào. Có người thực sự đã già rồi, trông họ đúng như một "bà lão" hay "ông lão", nhưng cũng có người vẫn còn rất trẻ khỏe.

Sự khác biệt đó đến từ sự khác nhau trong "thói quen ăn uống", "thói quen sinh hoạt", "nước", "giấc ngủ", "môi trường sống", và cả "động lực sống". Cơ thể con người không bao giờ biết nói dối. Cách một người tiến bước trên bước đường nhân sinh của mình đều được thể hiện hết trên chính cơ thể người đó.

Trong số tất cả các sinh vật trong đó có loài người, từ khi sinh ra đã bắt đầu bước đi hướng về "cái chết". Chắc chắn là sẽ có điều này, bởi bất cứ sinh mệnh nào rồi cũng có lúc phải chết. Đó chính là quy luật của tự nhiên.

Nhưng chúng ta có thể thay đổi tốc độ của những bước đi đó.

Nếu có người đi hết con đường này chỉ vắn vẹn trong 40 năm với những căng thẳng cả về thể xác lẫn tinh thần, thì cũng có những người lựa chọn yêu quý cơ thể, tâm hồn mình, vừa đi họ vừa ngắm cảnh, kết bạn, tìm bạn đồng hành cho mình, và họ đi từ từ cho đến hết con đường đấy trong 100 năm.

Lựa chọn đường đi như thế nào là quyền tự do của chúng ta, nhưng đích đến của tất cả lại đều giống nhau. Như vậy, trải nghiệm cuộc đời một cách từ tốn chẳng phải là tốt hơn sao.

Ví dụ, ở đây tôi có một chiếc đỉnh. chiếc đỉnh này rồi sẽ có lúc bị hoen gỉ và mục nát. Quá trình sự vật sự việc tiến đến sự hủy diệt, sụp đổ như vậy gọi là "entropy".

Tốc độ của quá trình entropy này thay đổi rất nhiều tùy vào môi trường. Ở những vùng ven biển, không khí có chứa nhiều muối, thế nên cây đing rất dễ bị hoen gỉ. Nhưng nếu vẫn ở những vùng đấy, ta đing ky phun sơn hay bôi dầu cho chiếc đing thì quá trình hoen gỉ này sẽ được kiềm hãm lại.

Quá trình làm chậm lại entropy, khôi phục, tái sinh, phục hồi lại sự hủy diệt như vậy gọi là "shintropy".

Tất cả mọi sự sống đều có chung vận mệnh là "cái chết", cũng có nghĩa là mọi sinh mệnh đang tồn tại trong quá trình entropy. Tuy nhiên, tạo hóa đã ban cho các sinh mệnh đồng thời cả hai khả năng entropy và shintropy. Chúng ta có thể quan sát thấy một trong số các quá trình shintropy trong tự nhiên, khi sinh vật tạo ra sự sống mới bằng chính một bộ phận trên cơ thể mình.

Với động vật, đó là quá trình trứng của cơ thể mẹ kết hợp với tinh trùng của cơ thể bố tạo nên một sự sống mới. Với thực vật, đó là khi cây mẹ dù mục nát nhưng vẫn tạo ra các mầm non từ hạt hay từ chóp rễ. Ở các loài cá như cá hồi, đó là khi cá bố mẹ sinh ra cá con thế chỗ cho sự sống của chính mình. Đó chính là thời điểm mà entropy chuyển thành shintropy.

Dù là entropy hay shintropy thì đó đều là quy luật của tự nhiên.

Con người chúng ta tái sinh mỗi ngày nhờ quá trình trao đổi chất. Dù có bị sinh bệnh cũng đã có cơ chế chữa bệnh tự nhiên. Những cơ chế này đều là cơ chế shintropy mà tạo hóa đã ban cho chúng ta.

Tuy nhiên, để cơ chế shintropy hoạt động chính xác, hiệu quả, chúng ta cần sống theo đúng quy luật của tự nhiên. Đó chính là "chế độ ăn uống tốt", "thói quen sinh hoạt tốt" mà tôi đã đề cập trong cuốn sách này.

Với con người, còn có một sức mạnh nữa giúp quá trình entropy chuyển

thành shintropy. Đó chính là "sức mạnh tinh thần".

Trong cuốn sách này, tôi đã rất nhiều lần đề cập đến việc "động lực sống" và "hạnh phúc" có vai trò quan trọng để sống khỏe mạnh hơn. Nguyên nhân chính là tôi muốn để cho các bạn thấy được tinh thần có khả năng tác động một cách to lớn đến các chức năng trong cơ thể.

Trong nền y học chuyên biệt hóa hiện nay, sức ảnh hưởng của tinh thần lên thân thể như động lực sống luôn bị xem nhẹ. Tuy nhiên, động lực sống lại là điều không thể thiếu để con người có thể sống khỏe mạnh và tươi trẻ.

Những người ở vị trí được mọi người chú ý đến như diễn viên, ca sỹ, chính trị gia, doanh nhân đều trông tươi trẻ hơn rất nhiều so với tuổi thực. Đó chính là do ý thức "bản thân đang được mọi người chú ý" đã kích thích động lực sống của họ.

Điều này cũng giống với các nhân viên thông thường. Tôi vẫn hay nghe thấy những chuyện như những người mà chỉ một thời gian ngắn trước vẫn còn đang hoàn thành một đống công việc, ngay khi nghỉ hưu, họ sẽ già đi một cách nhanh chóng. Nguyên nhân lớn nhất chính là "động lực giảm sút". Chính vì vậy, khi không còn say mê làm việc thì động lực lại càng giảm sút và có khi là mất hết. Gần đây tôi cũng hay nghe chuyện ngày càng nhiều nam giới cao tuổi tự sát cũng là vì thế.

Nếu bạn đọc cuốn sách này và nghĩ: "ôi, phải dừng ăn mấy món bị gỉ sét đấy lại thôi", "mình phải bỏ sữa thôi", "từ giờ phải uống nước tốt nào", "hãy sống thật hạnh phúc nào"... thì thời điểm đó, trong cơ thể của bạn, quá trình entropy đã bắt đầu chuyển đổi sang shintropy rồi.

Tất nhiên sau đó bạn cần phải củng cố động lực của mình bằng những hành động cụ thể. Nếu bạn chỉ nghĩ trong đầu là "ăn thức ăn tốt", "uống nước tốt",

"bỏ rượu bia, thuốc lá"... mà không có các hành động cụ thể đi kèm thì các cảm giác tội lỗi, cảm giác không thành công "mặc dù mình đã quyết tâm nhưng lại không làm được" sẽ làm giảm động lực và sự hạnh phúc của bạn.

Điều quan trọng là ta phải có hiểu biết đúng đắn và hành động đúng đắn.

Dù có hiểu biết đúng đắn mà không chuyển thành hành động thì cũng không có ý nghĩa gì cả.

Năm 1996, các căn bệnh từ trước vẫn được gọi là "bệnh người lớn" đã được chuyển thành "bệnh liên quan đến lối sống sinh hoạt". Tuy nhiên, mỗi khi có cơ hội, tôi đều nói rằng: "đây không phải là bệnh liên quan đến lối sống sinh hoạt, mà là bệnh do thiếu khả năng tự quản lý bản thân". Có lẽ nói như vậy là quá cay nghiệt với những ai đang bị bệnh. Những người này vì thiếu hiểu biết đúng đắn mà mắc bệnh, còn kẻ sai có lẽ chính là xã hội và bác sĩ, giống như vụ "nhiễm độc AIDS" (những năm 1980 ở Nhật).

Mặc dù vậy tôi vẫn sử dụng cái tên "bệnh do thiếu khả năng tự quản lý bản thân" bởi nếu bản thân người đó có thể quản lý chính mình, anh ta sẽ nhận thức được rõ ràng các căn bệnh có thể phòng tránh.

Mặc dù tôi vừa mới nói, việc mọi người không có nhận thức đúng đắn là trách nhiệm của xã hội và các bác sĩ, nhưng vấn đề này từ trước đến nay vẫn không thể giải quyết triệt để được. Thậm chí trong số các bác sĩ tôi biết, có nhiều người đã bị ung thư, tiểu đường... Mười mấy năm về trước, tôi đã từng đọc một tờ tạp chí đề cập rằng tuổi thọ trung bình của các bác sĩ Mỹ là 58 tuổi.

Nói tóm lại, cho đến hiện tại, ngay cả các bác sĩ, những người có chuyên môn về sức khỏe, cũng có rất nhiều người chưa có nhận thức đúng đắn về vấn đề này.

Cuốn sách này là những điều "đúng đắn" mà tôi đã học được từ 300.000 trường hợp lâm sàng. Tuy nhiên, nếu chỉ đọc cuốn sách này, bạn không thể khỏe mạnh được. Thứ tạo nên sức khỏe của bạn chính là những hành động bạn đang làm mỗi ngày và sự duy trì không ngừng nghỉ của những hành động đó.

Nếu duy trì được thói quen tốt, bạn có thể tổng hợp được sức mạnh to lớn từ những điều nhỏ bé nhất. Chưa bao giờ là "quá muộn" để bạn bắt đầu làm những điều đúng đắn.

Các tế bào trong cơ thể con người, tùy vào mỗi bộ phận lại có những đặc điểm khác nhau. Nhưng thông thường, nếu bạn duy trì được khoảng 120 ngày, hầu hết các tế bào trong cơ thể sẽ cải biến. Chính vì vậy, với những người lần đầu thực hiện theo "phương pháp ăn uống Shinya", tôi luôn yêu cầu họ cố gắng duy trì "chế độ ăn uống tốt" và "thói quen sinh hoạt tốt" trong bốn tháng.

Nếu có thể duy trì sinh hoạt hỗ trợ cho quá trình shintropy trong cơ thể hoạt động thì dù chỉ bốn tháng, cơ thể cũng sẽ thay đổi rất đáng kể.

Khi bạn ăn thức ăn tốt, sinh hoạt điều độ, uống nước tốt, hấp thu dinh dưỡng đầy đủ, vận động thích hợp, nâng cao động lực sống, hay nói cách khác, khi bạn sống trong hạnh phúc, thì người vui nhất chính là thân thể của bạn. Bởi cơ thể của bạn vẫn đang nỗ lực hàng ngày để khỏe mạnh hơn, dù cho bạn có sinh hoạt không điều độ đến đâu đi chăng nữa.

Nếu các bạn có thể đọc cuốn sách này, chuyển kiến thức thành hành động và có thể cảm nhận sự thay đổi mạnh mẽ trong cơ thể mình, dù chỉ có một người thôi, thì đó cũng là niềm hạnh phúc không gì sánh được với các bác sĩ chúng tôi.

