

# THIÊN, THUỐC VÀ DƯỠNG SINH

**BS Nguyễn Hiền**

## I. SỐNG ĐỂ LÀM GÌ ?

Chúng ta sống, quay cuồng trong cuộc đời, cuối đời còn muốn kéo dài tuổi thọ. Nhưng có khi nào chúng ta dừng lại , suy nghĩ, bình tĩnh lại để tự hỏi mình sống để làm gì ? Ý nghĩa cuộc đời là gì ?

## II. TẬP LUYỆN TỐI THƯỢNG

Chúng ta mất công sức để tập để luyện đá banh, đánh tennis, chơi golf. Nhưng có một môn tu tập cần yếu nhất cho cuộc đời mình ta lại không biết, không chú ý. Đó là TU TÂM và DƯỠNG TÁNH. Sự tu tập này mang lại an lạc, sức khỏe, hạnh phúc. Sự an

lạc này không phải chỉ một đời này mà còn nhiều đời nhiều kiếp vì chúng ta đã thọ lãnh được giáo pháp vĩ đại tối thượng của Chư Phật .

## **I I I . CÁC BỆNH CHỨNG THỜI ĐẠI VÀ THIỀN**

Xã hội càng phát triển, đời sống càng cạnh tranh càng căng thẳng. Stress là nguyên nhân sâu xa của 60 % các bệnh tim mạch, loét bao tử, trầm cảm, ung thư, béo phì. Trầm cảm đang là một đại dịch, tăng 21% mỗi năm .

## **IV . THIỀN CÓ THAY THẾ THUỐC ĐƯỢC KHÔNG ?**

Câu trả lời là : Thiền không thay thuốc để chữa bệnh . Thiền chỉ hỗ trợ mà thôi . [xem các bài viết TS Hồng Quang và các vị khác]

Link:

<http://www.ykhoanet.com/yhoccotruyen/voha/vh005.htm> ;

[http://giaodiemonline.info/noidung\\_detail.php?newsid=5994](http://giaodiemonline.info/noidung_detail.php?newsid=5994) ;

[http://giaodiemonline.info/noidung\\_detail.php?newsid=5918](http://giaodiemonline.info/noidung_detail.php?newsid=5918) ;

<http://img.tongiaovadantoc.com/File/2011/08/06/Thien-va-nhung-loi-ich-thiet-thuc-PDF-Book-74-trang-182011.pdf>

## **V. NÃO BỘ**

Hai mươi năm qua nhờ máy Positron [ máy cắt từ trường phản hạt ], link: <http://www.radiologyinfo.org/en/info.cfm?pg=pet>

nên y học đã có nhiều tiến bộ vượt bậc chưa bao giờ có để hiểu biết về não bộ, tương quang giữa não bộ và tâm thức . Các thiền sư tu thiền lâu năm có phần võ não phía trước bên trái phát triển hơn bình thường. Ma túy, rượu làm rỗng, làm chết đi nhiều phần của não bộ.

Link :  
<http://tuvanungthu.thanhvien.com.vn/Pages/201033/20100813183938.aspx>

Não loài người có khoảng 100 tỉ tế bào, chỉ cân nặng 2% của cơ thể, nhưng tiêu dùng 25% năng lượng. Ví như một computer vĩ đại, não bộ cần rất nhiều năng lượng để chạy hàng tỉ giao diện [ synapse ]. Các giao diện này chạy bằng các neurotransmitters.

Link:

<http://en.wikipedia.org/wiki/Neurotransmitter>

Vậy neurotransmitters là gì ?

Là những phân tử liên lạc viên [ messenger molecules ] sinh xuất từ các tế bào não để điều hành mọi hoạt hành của cơ thể, gồm có :

1 - Dopamine và Catecholamines [ epinephrine & norepinephrine ]

> tập trung

2 - Serotonine > cảm giác hạnh phúc

3 - GABA [ gamma-butyric acid ] > thư giãn

4 - Acetylcholine > Học và nhớ

Link:

<http://www.phattuvietnam.net/nghiencuu/28/15827.html>

## **VI. DINH DƯỠNG BỘ NÃO :**

Một não bộ lành mạnh mang lại một tâm thức an khang thư thái .

A . Căn bản :

- ăn uống bổ dưỡng mỗi ngày
- ít ăn ngọt
- tránh thức ăn gây dị ứng

B . Hoạt chất bổ não :

1 . Dược chất :

- multivitamin / multimineral
- Omega -3 fatty acids
- Vitamin E
- Vitamin B-6, chất sắt

- 5-hydroxytryptophan , tryptophan
- phenylalanine , tyrosine
- thức ăn giàu chất acetylcholine: trứng, gan, thịt bò, phó mát
- phosphatidylserine
- acetyl-l-carnitine
- huperzineA

## 2. Dược thảo :

Nên dùng các dược thảo (thuốc Nam) bồi dưỡng não và sức khỏe.

Cỏ thuốc Giao cổ lam, Trung quốc còn gọi là trường sinh thảo,

được tìm thấy ở núi Phan xi pan Việt nam, có tên khoa học là

*Gynostemma pentaphyllum* là một dược thảo tuyệt vời với dược

tính chống lão hóa, tăng cường hệ thống miễn nhiễm, chống ung thư, tăng cường thể lực và sức dẻo dai, hạ cholesterol, lợi tim mạch .

Link:

<http://www.tuelinh.com/news/326-giao-co-lam-qua-tang-quy-gia-tu-thien-nhien>

## **VII. RAU, CỦ, QUẢ:**

1. DỪA: Các thức ăn từ Dừa cũng rất bổ dưỡng và ích lợi cho sức khỏe: chống béo phì, giảm viêm, ngừa nghẽn tim mạch, chống lão hóa, chống ung thư;



Trong nước dừa có gần như toàn bộ dưỡng chất cần cho cơ thể, nhiều vitamin nhóm B và chất khoáng. Hàm lượng kali và magiê trong nước dừa tương tự như dịch tế bào của người nên nó thường được dùng cho bệnh nhân bị tiêu chảy, thậm chí làm dịch truyền. Trẻ bị tiêu chảy được khuyến khích uống nước dừa pha muối. Nước dừa làm đẹp da, đen mượt tóc. Nhân dừa non (mềm như thạch) chứa nhiều enzym tốt cho tiêu hóa, dùng chữa các bệnh viêm loét dạ dày, viêm gan, đái tháo đường, ly, trĩ, viêm ruột kết. Polysacharit của nước dừa kích thích miễn dịch đối với bệnh lao phổi...

Người dân Sri Lanka mỗi năm tiêu thụ 132 quả dừa, số người chết vì bệnh Tim mạch chỉ là 1/100000, trong

lúc người Mỹ 50% chết vì bệnh Tim mạch.

Link: <http://www.coconutresearchcenter.org/>

## 2. CÂY CHÙM NGÂY (Moringa) – còn gọi là cây Độ sinh:

Cây chùm ngây đã được Liên hiệp quốc chọn làm cây để chống suy dinh dưỡng cho thế giới. Cây này mọc tự nhiên ở Kiên Giang, Châu Đốc và núi rừng miền Trung.

Lợi ích và công dụng :

Cây Chùm Ngây Moringa Oleifera hiện được 80 quốc gia trên thế giới , những quốc gia tiên tiến sử dụng rộng rãi và đa dạng trong công nghệ dược

phẩm, mỹ phẩm, nước giải khát dinh dưỡng và thực phẩm chức năng. Các quốc gia đang phát triển sử dụng Moringa như dược liệu kỳ diệu kết hợp chữa những bệnh hiểm nghèo, bệnh thông thường và thực phẩm dinh dưỡng.

Các bộ phận của cây chứa nhiều khoáng chất quan trọng, và là một nguồn cung cấp chất đạm, vitamins, beta-carotene, acid amin và nhiều hợp chất phenolics. Cây Chùm Ngây cung cấp một hỗn hợp pha trộn nhiều hợp chất như zeatin, quercetin, beta-sitosterol caffeoylquinic acid và kaempferol, rất hiếm gặp tại các loài cây khác.

Điều Trị :. Các bộ phận của cây như lá, rễ, hạt, vỏ cây, quả và hoa.. có những hoạt tính như kích thích hoạt động của tim và hệ tuần hoàn, hoạt tính chống u-bướu, hạ nhiệt, chống kinh phong, chống sưng viêm, trị ung loét, chống co giật, lợi tiểu, hạ huyết áp, hạ cholesterol, chống oxy-hóa, trị tiểu đường, bảo vệ gan, kháng sinh và chống nấm.. Cây đã được dùng để trị nhiều bệnh trong Y-học dân gian tại nhiều nước trong vùng Nam Á. (Phytotherapy Research Số 21-2007).

Dinh Dưỡng: Lá moringa giàu dinh dưỡng hiện được hai tổ chức thế giới WHO và FAO xem như là giải pháp ưu việt cho các bà mẹ thiếu sữa và trẻ em suy dinh dưỡng, và là giải pháp lương thực cho thế giới thứ ba.

- Đối với trẻ em từ 1-3 tuổi, cứ ăn 20gr lá tươi moringa là cung ứng 90% Calcium , 100% Vitamin C, Vitamin A, 15% chất sắt, 10% chất đạm cần thiết và hàm lượng Potassium , Đồng, ...và Vitamin B bổ sung cần thiết cho trẻ .

- Đối với các bà mẹ đang mang thai và cho con bú, chỉ cần dùng 100gr lá tươi mỗi ngày là đủ bổ sung Calcium , Vitamin C, VitaminA ,Sắt , Đồng, Magnesium, Sulfur, các vitamin B cần thiết trong ngày. :

Link: :

<http://www.vnbaolut.com/ChuongTrinhTrongCay.pdf>

<http://www.tangthuphathoc.net/chay/02-tonghopmotsothongtinvecaychumngay.htm>

### 3. CÁC LOẠI ĐẬU:

Nếu có dịp hành hương qua Ấn độ, quý vị sẽ thấy người dân ở đó có truyền thống ăn chay cả ngàn năm, trông họ rất khỏe mạnh. Đó chính là nhờ họ ăn rất nhiều loại đậu và bột cari. Sau đây là những phân tích dinh dưỡng của các loại đậu, đặc biệt chất đạm-protein:

- Đậu nành: 57% (bổ tim, chống ung thư), link: <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=79>

- Đậu lentils: 35% (giúp điều tiết đường trong máu), link: <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=52>

- Đậu đỏ: 27%. (bổ máu và chống lão hóa), link: <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=89>

4. GAO LÚC: Khi xay gạo và giã gạo để làm trắng hạt gạo, 67% vitamin B3 bị mất, 80% vitamin B1 cũng mất đi, 90% vitamin B6 bị mất, 50% mangan mất đi, 50% chất lân cũng mất, 60% chất sắt cũng mất, tất cả chất xơ và chất béo cần thiết (essential fatty acids) mất hẳn. Chất mangan giúp chuyển hóa năng lượng và chống lão hóa. Một

chén cơm Gạo lức có 216 calori, mang lại 88% nhu cầu chất mangan trong ngày và 27% chất selenium. Chất selenium giúp tăng cường hệ miễn nhiễm, chống lão hóa và giúp tạo hormon giáp tạng.

Chất xơ trong Gạo lức làm giảm nguy cơ bị ung thư ruột già, giúp làm giảm cholesterol xấu (LDL), tránh xơ vữa mạch vành tim. Gạo lức còn giúp cho những người bị bệnh tháo đường loại 2. Trong một khảo cứu gần đây tại Mỹ, 42.000 phụ nữ da đen sau 8 năm ăn gạo lức thì 31% không bị tháo đường. Một khảo cứu khác với 36.000 phụ nữ tại Anh ăn nhiều gạo lức và trái cây, 52% giảm nguy cơ bị ung thư



vú. 69.000 y tá nữ tại Mỹ giảm 13% nguy cơ bị sạn túi mật khi ăn Gạo lứt và thức ăn nhiều chất xơ. Link: [www.whfoods.com/genpage.php?name=foodspice&dbid=128](http://www.whfoods.com/genpage.php?name=foodspice&dbid=128)

## **VIII. HÃY LOẠI BỎ 14 THÓI HU TẬT XẤU LÀM HẠI NÃO BỘ**

[ Daniel G. Amen MD ]

1. Dinh dưỡng không tốt
2. Thiếu vận động thể dục
3. Bị chấn thương não bộ mà không hay
4. Căng thẳng kinh niên
5. Tư tưởng yếm thế, ghen tị, nóng nảy, nhiều âu lo
6. Thiếu ngủ
7. Hút thuốc

8. Uống nhiều cà phê

9. Thức ăn nhiều bột ngọt MSG, thức uống đường nhân tạo Aspartame [ diet coke ]

10. Môi trường ô nhiễm độc hại

11. Xem truyền hình nhiều quá

12. Chơi game nhiều quá

13. Xử dụng computer, điện thoại di động nhiều quá

14. Uống rượu

## **IX. PHƯƠNG THỨC LÀM MẠNH BỘ NÃO**

1. Hãy bảo vệ bộ não

[Link:http://vietbao.vn/Suc-khoe/Hoc-cach-bao-ve-nao-bo/30205549/248/](http://vietbao.vn/Suc-khoe/Hoc-cach-bao-ve-nao-bo/30205549/248/)

2. Hãy bảo vệ bộ não khi còn niên thiếu

3. Tăng cường máu huyết lưu thông cho não bộ

4. Làm tăng thêm khối dự trữ của não :

- Nghĩ tốt về cuộc đời, về người khác
- Luôn luôn học hỏi điều mới lạ
- Ăn uống dinh dưỡng tốt
- Uống multivitamin mỗi ngày
- Uống dầu cá, Omega-3 mỗi ngày
- Học nhạc và chơi nhạc
- Thể dục thường xuyên
- Hãy tỏ lòng biết ơn đối với đời, với gia đình, với người
- Tập Thiền mỗi ngày

5. Tăng cường khả năng tái tạo của não bộ

6. Muốn làm chủ đời mình thì phải có một bộ não lành mạnh

Link:<http://toitaigioibancungthe.trandangkhoa.com/kh%E1%BA%A3-nang-khong-gi%E1%BB%9Bi-h%E1%BA%A1n-c%E1%BB%A7a-nao-b%E1%BB%99/>

## **X. CHƯƠNG TRÌNH 7 BƯỚC LÀM MẠNH TÂM NÃO**

[ Mark Hyman MD ]

1. Khéo ăn uống, khéo dinh dưỡng
2. Cân bằng các hormones: thyroxine, sex-hormones

3. Cắt giảm hóa chất gây viêm: đường cát, thức ăn gây dị ứng [ bột nghệ rất tốt ]

4 Tăng cường năng lực hệ tiêu hóa [ yogurt, diệt trừ sán lồi ]

5 Tổng khử các chất độc khỏi cơ thể [ăn nhiều rau đậu, uống trà xanh ]

6 Tăng cường sinh lực [ acetyl-L-carnitine , Alpha lipoic acid , Coenzyme Q10 ]

7 Tâm tĩnh lặng; tập thiền, thư giãn, bớt stress, biết tổ chức thì giờ.

## **XI. KẾT LUẬN:**

Máy PET đã giúp chúng ta hiểu biết về não bộ hơn bao giờ hết. Thiền đã được phổ biến rộng rãi khắp thế giới và không còn là một tư tập của Phật giáo. Những tiến bộ về khoa dinh

dưỡng đang làm đảo lộn nền y học thế giới vì 95% bệnh tật (Tim mạch, Ung thư...) là do thức ăn gây nên. Nếu làm não bộ lạnh mạnh, nếu biết thay đổi dinh dưỡng theo khoa học thì chúng ta sẽ có một cuộc sống lành mạnh và an vui.

***CHÚC CÁC BẠN THÂN TÂM AN LẠC***

***BS Nguyễn Hiền***