

Trang Dưỡng Sinh: Nước Cà Rốt

Để tiếp theo bài về wheatgrass, trong số Hùng-Vương News này tiếp tục bài về nước cà rốt tươi nhằm mục đích tăng cường sức khỏe để chúng ta có một cuộc sống an lạc trong một xã hội vật chất và máy móc này.

Nước trái cây và các loại rau đã được dân chúng Âu Mỹ dùng đã lâu, ngay tại Việt Nam nước sinh tố cũng rất thịnh hành ở những thành phố lớn, nhưng hầu hết chúng ta đều không để ý đến những công dụng cũng như những hiệu quả của những loại nước sinh tố hoặc nước các loại trái cây, rau củ dùng để ngăn ngừa cũng như dùng để trị bệnh. Sau nhiều thập niên sống xa thiên nhiên chạy theo những khoa học kỹ thuật tân tiến, cho đến những năm gần đây càng ngày con người càng nhận thấy nếu sống hòa hợp với thiên nhiên, dùng thực phẩm thiên nhiên để ngừa bệnh cũng như để chữa bệnh là phương pháp tốt nhất. Chính vì thế hiện nay phong trào uống nước trái cây, nước các loại rau rất thịnh hành vì những chất bổ dưỡng, những sinh tố (vitamins), những enzymes trong nước này đều thuộc loại thiên nhiên nên chẳng may uống quá nhiều đều không bị hại như những thuốc bổ làm bằng viên.

Trong bài này tôi xin đề cập đến nước Cà Rốt tươi, một thứ nước được lấy ra từ củ cà rốt bằng máy ép (juice atractor), nó được mệnh danh là vua của các loại nước trái cây và các loại rau vì theo các nhà sinh hóa học nghiên cứu thì các phân tử của nước cà rốt giống như các phân tử của máu trong cơ thể chúng ta. Khi phân tích nước cà rốt, các nhà nghiên cứu nhận thấy trong nước cà rốt có những chất bổ dưỡng chính như sau: các loại sinh tố (vitamins) như tiền sinh tố A, sinh tố B, C, D, E, G và K...; các khoáng chất như calcium, chlorine, iron, magnesium, phosphorus, potassium, silicon, sodium, sulphur... và các enzymes.

Sau đây là những chất sinh tố chính (vitamins) có trong cà rốt và những công dụng của nó: - Sinh tố A: đây là chất tiền sinh tố A (provitamin A) được biết dưới dạng carotene và biến đổi thành sinh tố A nhờ các enzymes trong cơ thể khi cần thiết cho nên không có hại khi dùng thật nhiều. Còn sinh tố A từ trong gan, dầu cá, trong các viên thuốc.... sẽ trở thành độc tố nếu chúng ta dùng nhiều. Đây là một loại sinh tố rất quan trọng cần thiết cho sự phát triển cùng sự tăng trưởng bình thường, giúp cho thị giác được tốt cùng điều hòa các cơ quan sinh dục. Nếu thiếu sinh tố A xương cốt không được cứng cáp, mắt sẽ bị quáng gà, da sẽ bị khô và hệ thống miễn nhiễm sẽ bị yếu kém và dễ bị bệnh tật. Hiện nay các Bác sĩ về dinh dưỡng cũng như các khoa học gia đang nghiên cứu xem sinh tố A có thể được coi là một loại sinh tố chống lại ung thư hay không?

- Sinh tố B: rất cần thiết cho óc (brain) cùng sự phát triển của cơ thể và cho tuyến nang thượng thận (adrenal gland). Nó trợ giúp hệ thống thần kinh và bộ máy tiêu hóa, ngoài ra nó giúp các chất tinh bột để biến thành sinh lực (energy), chống lại sự khủng hoảng, buồn chán (anti-tress).

- Sinh tố C: rất quan trọng cho da, bắp thịt, răng, nướu răng (gums), mắt, và các khớp xương. Nó giúp sự tăng trưởng và phát triển cùng chống lại những sự oxy hóa trong cơ thể.

- Sinh tố D: điều hòa sự hấp thụ của các khoáng chất calcium và phosphorus do đó nó ảnh hưởng rất nhiều đến việc cấu tạo xương và răng ở trẻ sơ sinh cùng các em ở tuổi đang lớn (10-13 tuổi) thiếu sinh tố này bắp thịt chúng ta bị yếu, dễ bị chuột rút (vọp bẻ), xương yếu cho nên dễ bị gãy, khó hấp thụ và tiêu hóa các khoáng chất khác. Cách tốt nhất là phối hợp chung với sinh tố A.

- Sinh tố E: đây là loại sinh tố bảo vệ trái tim, chống oxy hóa và sự hiếm muộn, làm tăng sự tuần hoàn của máu bằng cách làm dẫn nở mạch các mạch máu, tăng lượng cholesterol tốt (HDL) và giảm lượng cholesterol xấu (LDL), làm lành nhanh các vết cắt, bỏng...mà không bị sẹo, giúp bảo vệ phổi và các thớ thịt không bị ảnh hưởng bởi những sự nhiễm độc...v.v... Nếu thiếu sinh tố này thì bắp thịt sẽ suy yếu, teo lại; vết thương và sự nhiễm trùng sẽ lâu khỏi, mắt bị lòa, xẩy thai, bệnh tim, xuất huyết não (strokes)...v.v...

- Sinh tố G: còn có tên là riboflavin hay là sinh tố B2 có nhiệm vụ biến các chất béo, tinh bột, đường, protein thành khí lực (energy), giúp điều hòa hồng huyết cầu và bạch huyết cầu, rất cần cho sự tăng trưởng và các vết thương mau lành; mắt, da, tóc, móng tay móng chân

- Sinh tố K: cần thiết cho sự cấu tạo huyết tương, quan trọng trong việc bình thường hóa nhiệm vụ của gan, nó là một yếu tố giúp chúng ta trường thọ, góp phần vào công việc biến hóa chất đường (glucose) dư trong cơ thể thành chất đường dự trữ (glycogen) chứa ở gan...

Nếu thiếu chất này khi cơ thể bị thương chảy máu sẽ rất nguy hiểm vì máu khó đông lại; ngoài ra khi phụ nữ có thai thì rất dễ bị xẩy.

Các khoáng chất (minerals) trong cà rốt: nhờ sự phối hợp với các enzymes, chất khoáng giúp điều hòa sự pH thể cũng như công việc cấu tạo phân tử máu huyết trong cơ thể chúng ta. Các khoáng chất cũng rất quan trọng như những sinh tố, nếu không đủ các loại khoáng chất cơ thể chúng ta rất dễ bị suy nhược và bệnh tật sẽ xẩy ra. Những khoáng chất có trong nước cà rốt là:

- Calcium: giúp cho xương và răng được cứng cáp, điều hòa nhịp đập của tim, giữ cho lượng pH trong máu được quân bình (pH là con số liên quan đến acid hoặc alkaline trong máu, số trung bình từ 7.3 và 7.5). Nếu thiếu calcium chúng ta sẽ bị chuột rút (vọp bẻ), tay chân bị tê, cơ thể sẽ bị đau nhức, tê thấp....

- Sodium: giúp ích cho sự tiêu hóa và bài tiết; nó hợp với potassium để điều hòa lượng nước trong cơ thể... Nếu thiếu nó ta thấy cằn cằn khó chịu, nhức đầu, chuột rút, ảnh hưởng đến hệ thống hô hấp, áp xuất máu thấp....

- Iron: rất quan trọng trong việc cấu tạo hồng huyết cầu và giúp sự di chuyển oxygen từ phổi đến các tế bào. Nếu không đủ chất này chúng ta sẽ cảm thấy mệt mỏi và bị bệnh thiếu

máu. Giới phụ nữ rất cần chất này trong thời kỳ có kinh nguyệt.

- Phosphorus: phối hợp với calcium, sinh tố C, và magnesium trong việc cấu tạo và bảo trì xương cốt và răng. Cần thiết cho sự tăng trưởng, điều chỉnh lại những sự hư hỏng của các thớ thịt. Điều hòa sự quân bình giữa acid và alkaline trong máu. Rất cần cho các loại sinh tố B. Những triệu chứng khi thiếu khoáng chất này là: không muốn ăn, mệt mỏi, bắp thịt bị chuột rút, đau khớp xương, thần kinh bị suy thoái....

- Potassium: điều hòa sức nặng cho cơ thể, giúp thăng bằng các chất khoáng một cách dễ dàng. Ngoài ra nó còn giúp các bắp thịt được rắn chắc, da dễ săn lại làm cho tươi trẻ.

- Magnesium: rất cần cho sự bài tiết đại tiện, trợ giúp cho sự phế thải các độc tố, giúp ích cho nhiệm vụ của các bắp thịt. Ngoài ra nó còn có trách nhiệm thải chất béo ra khỏi gan trong trường hợp gan không lọc được.

- Silicon: trong tất cả các hệ thống về tuần hoàn, xương cốt, gân, sụn đều có sự hiện diện của chất silicon này; nó phối hợp với calcium để làm cho xương cốt được mạnh hơn

- Sulfur: giúp tóc, móng tay, móng chân và da được luôn luôn tốt đẹp.... Nó được mệnh danh là "Hoa hậu của các loại khoáng chất".

Ngoài ra nước cà rốt còn có nhiều chất bổ dưỡng khác và những enzymes, chính vì thế mà nước cà rốt tươi có đầy đủ chất bổ dưỡng giúp toàn bộ cơ thể để thăng bằng các phản ứng sinh hóa.

Sự ích lợi khi dùng nước cà rốt tươi: Dựa vào kết quả thu thập được của các viện nghiên cứu về dinh dưỡng và của các Bác Sĩ, các Khoa Học Gia trên thế giới thì nước cà rốt tươi có các công dụng như sau:

- Nước cà rốt tươi rất cần cho các tuyến nội tiết đặc biệt là tuyến nang thượng thận và tuyến sinh dục.

- Trong nước cà rốt tươi có những chất giúp về đường ruột và thanh lọc, tẩy sạch gan, nếu dùng thường xuyên nó giúp gan sa thải những chất mật cũ và những chất béo dư thừa trong cơ thể. Khi chất béo giảm xuống thì lượng cholesterol trong máu sẽ giảm xuống.

- Theo viện nghiên cứu Norwalk Lab. of Nutritional Chemistry and Scientific Research thì trong nửa lít (1 pint) cà rốt tươi khi ta uống mỗi ngày nó giúp cơ thể ta về phương diện bổ dưỡng và cấu tạo hơn là chúng ta uống 25 cân (pounds) thuốc viên của calcium; do đó nước cà rốt tươi giúp cho xương, răng được cứng cáp, khỏe mạnh; da, tóc, móng chân và móng tay được tươi tốt.

- Theo kinh nghiệm chúng ta đều công nhận là nước cà rốt tươi rất tốt cho cặp mắt chúng ta, ngoài ra nó còn giúp mắt chống lại sự nhiễm trùng.

- Nước cà rốt tươi cũng có giá trị trong vấn đề chữa trị bệnh ung thư và bệnh loét bao tử (ulcers). Nhờ những chất bổ dưỡng trong nước cà rốt tươi mà các tế bào bị tàn phá bởi bệnh tật sẽ dần dần hồi phục.

- Trong đời sống hàng ngày vì nước cà rốt tươi có rất nhiều chất bổ dưỡng nhờ đó hệ thống miễn nhiễm gia tăng cho nên nó giúp cho hệ thống hô hấp như cổ họng, mũi, hạch amidan chống lại sự xâm nhập, truyền nhiễm của các vi trùng.

- Những người mẹ đang mang thai trong những tháng cuối hoặc đang cho con bú sữa mẹ nên uống nước cà rốt tươi, nó sẽ giúp người mẹ giảm được nguy cơ bệnh sốt sản hậu sau khi sinh, và sữa mẹ sẽ đầy đủ chất bổ hơn.

- Nhờ những chất bổ dưỡng trong nước cà rốt tươi mà hệ thống thần kinh được bảo vệ và tăng cường sức mạnh mà không có gì có thể so sánh được.

Trong trường hợp uống nước cà rốt tươi mà da bị vàng, có một số người cho là bị bệnh về gan đây là một sự hiểu biết sai lầm, vì người bị bệnh về gan da bị vàng sần, người mệt mỏi, ăn uống khó tiêu.... trong trường hợp bị bệnh gan càng nên uống nước cà rốt tươi và các nước rau tươi khác càng nhiều càng tốt. Sự vàng da mà màu tươi đẹp do uống nước cà rốt đó là một dấu hiệu cho thấy gan đã được tẩy rửa một cách tốt đẹp, nếu không muốn bị vàng da chúng ta có thể giảm bớt lượng nước cà rốt hay ta có thể pha loãng nước cà rốt với các loại nước trái cây hay nước các loại nước rau tươi khác.

Tóm lại nhờ các chất bổ dưỡng cũng như những enzymes có trong nước cà rốt tươi giúp rất nhiều cho các bệnh sau:

Mụn nhọt (Acne), Viêm khớp xương (Arthritis), Suyễn (Asthma), Bệnh về bàng quang (Bladder Problems), Xương (Bone problems), Ung thư (cancer), Bệnh về mắt (Cataracts, Eye disorders), Tiểu đường (Diabetes), Bệnh sốt mùa hè (Hay fever), Gan (Liver disorder)

Da (Skin disorders), Dạ dày chảy máu (Ulcers), Yếu về tiêu hóa và bắp thịt (Digestive and Muscular weakness), Xuống cân (weight loss)...

Khi chuẩn bị: ta chọn cà rốt cứng, cắt bỏ đầu to khoảng 1 centimet (1/2 inch) và cắt bỏ tí đuôi, rửa chà cho sạch để khô nước sau đó dùng máy juice để lấy nước uống. Chúng ta nên uống nước trái cây hay ăn những hoa quả lúc bụng đói đó là điều tốt nhất vì nếu nó bị pha trộn với những món đồ ăn khác thì chất bổ dưỡng nguyên thủy của nó sẽ bị mất đi rất nhiều. Trước khi chấm dứt tôi xin kính chúc quý vị tinh thần an lạc, sức khỏe dồi dào, gia đình hạnh phúc.

Tất cả các ý kiến đóng góp và các thắc mắc xin quý vị biên thư về địa chỉ:

Hung-Vuong Institute, Inc.
2106 Ringwood Ave. • San Jose Ca 95131

Tài liệu tham khảo:

- *Fresh vegetable and fruit juices, What's missing in your body?* by N. W. Walker, D.Sci.
- *The Juicing book* by Stephen Blauer Foreword by Dr. Bernard Jensen.
- *Vitamins & Minerals: The health connection* by Anni Airola Lines, R. D.
- *Rebuild Your Health* by Ann Wigmore.
- *How I conquered cancer naturally* by Eydie Mae Hunsberger.