

Trang Dưỡng Sinh

Phạm huy Khuê Ph.D., L. Ac.

Trong những tháng vừa qua sinh hoạt của Trung Tâm Văn Học Võ Đạo, Châm Cứu và Dưỡng Sinh Hùng Vương rất là bận rộn cho nên trang Dưỡng Sinh của Bản Tin Hùng Vương News đến nay mới có dịp tái ngộ cùng quý vị trong số này. Trang Dưỡng Sinh của Bản Tin Hùng Vương News cũng xin lưu ý quý vị đây chỉ là những nghiên cứu, kinh nghiệm của các Bác Sĩ, các nhà Dinh Dưỡng, các Bác Học... với mục đích chúng ta cùng nhau học hỏi để mở mang tra dồi kiến thức về dinh dưỡng, sức khỏe chứ không có ý chữa trị bệnh tật cho bất cứ ai. Khi cơ thể đã suy yếu, bệnh tật xuất hiện quý vị phải tìm Bác Sĩ, nhà chuyên môn để tham khảo ý kiến và chữa trị.

Trang Dưỡng Sinh của Bản Tin Hùng Vương News kỳ này xin trình bày, chia sẻ cùng quý vị về một khía cạnh, khám phá của Tây Y liên quan đến nguồn gốc chính gây ra những căn bệnh thuộc về tim mạch mà hơn 30 năm về trước đa số các Bác Sĩ không chấp nhận cho đến những năm gần đây càng ngày càng nhiều Bác Sĩ, các nhà nghiên cứu đã chứng nghiệm và công nhận là đúng đồng thời đang áp dụng để ngăn ngừa, chữa trị những bệnh về tim mạch. Đó là một chất amino acid trong cơ thể chúng ta có tên là **homocysteine** với biệt danh mà các nhà nghiên cứu gọi là "New Cholesterol".

Hàng năm tại Hoa Kỳ có khoảng một triệu người đã qua đời về những chứng bệnh liên quan đến vấn đề tim mạch chẳng hạn như: nghẽn máu cơ tim (heart attack), tai biến mạch máu não (stroke), các động mạch bị các chất béo (cholesterol) đóng vào thành làm cho cứng và nghẽn (atherosclerosis)... Những yếu tố gây ra những bệnh về tim mạch đã được các nhà nghiên cứu liệt kê ra như sau: lớn tuổi, phái nam, di truyền, cao áp huyết, lượng chất béo (cholesterol) trong người cao, hút thuốc lá, người mập, bị tiểu đường, thiếu dinh dưỡng, say rượu, không tập thể thao, tinh thần luôn luôn căng thẳng (stress),...

Trong những yếu tố kể trên lượng chất béo trong máu (cholesterol) quá nhiều, trước kia đã được đa số các Bác sĩ cho là một trong những yếu tố quan trọng nhất gây ra những bệnh về tim mạch mặc dù chất béo rất cần cho sức khỏe của chúng ta và chính cơ thể chúng ta tạo ra hầu hết chất béo ở trong máu. Nhiệm vụ của chất béo bao gồm chống lão hóa, giúp phần cấu tạo các kích thích tố (steroid hormones), giúp sinh tố E, tiền sinh tố A và các chất dinh

dưỡng khác hấp thụ và di chuyển trong máu. Nếu lượng chất béo trong máu xuống quá thấp thì nguy cơ về bệnh ung thư dễ xảy ra và hay làm cho con người ta buồn chán rồi sinh ra có ý định tự tử. Ngày nay sau hơn ba mươi năm nghiên cứu, các Bác sĩ đã cho rằng vấn đề cholesterol không còn là nguyên nhân chính gây nên những bệnh về tim mạch nữa mặc dù những nhà nghiên cứu đã chứng minh được các lượng chất béo trong máu cao đã đóng vào thành mạch máu làm nghẽn mạch máu, nhưng có điểm đặc biệt là theo thống kê của các Bác sĩ nghiên cứu những bệnh thuộc về tim mạch thì 80% những người đàn ông bị nghẽn máu cơ tim (heart attack) xảy ra đều có lượng chất béo (cholesterol) trong máu ở mức trung bình. Điều này dần dần đã làm thay đổi quan niệm của giới Y Khoa, các Bác sĩ, các nhà nghiên cứu đã bắt đầu chú ý đến chất Homocysteine trong máu, mà Bác sĩ McCully đã đề cập đến hơn 30 năm về trước, và cho rằng chính chất này mới là nguồn gốc căn bản gây ra những bệnh về tim mạch, tai biến mạch máu não....



Vậy chúng ta thử tìm hiểu Homocysteine là gì? và tại sao nó lại ảnh hưởng đến các bệnh về tim mạch?

Đề tài về Homocysteine đã được các Bác sĩ, các nhà nghiên cứu Ai Nhĩ Lan chú ý đến từ đầu thập niên 60 khi nhận thấy các trẻ em tàn tật đã chết lúc còn quá trẻ vì các bệnh về tim mạch hay tai biến mạch máu não. Sau khi nghiên cứu, thử nghiệm họ đã tìm thấy trong cơ thể các em mới qua đời lượng Homocysteine trong máu rất cao. Điều này đã làm cho Bác sĩ Kilmer McCully lúc bấy giờ đang là Giáo sư Đại học Y khoa Harvard chú ý đến và bắt đầu nghiên cứu, tìm hiểu tại sao chất Homocysteine lại có một ảnh hưởng rất là quan trọng đến những bệnh làm chết người liên quan đến tim mạch. Sau một thời gian nghiên cứu và chữa trị các bệnh nhân về tim mạch theo quan niệm của ông, năm 1969 ông đã đưa ra lý thuyết cho rằng đa số những người Mỹ bị bệnh về tim mạch là do lượng Homocysteine trong máu cao gây ra chứ không phải là do lượng chất béo (cholesterol) trong máu cao. Ông đã chữa trị chứng bệnh này một cách rất đơn giản, rất có hiệu quả và ít tốn kém bằng cách cho các bệnh nhân của ông dùng những loại sinh tố B để làm giảm lượng Homocysteine trong máu xuống.

Không may là vào thời điểm đó Bác sĩ McCully đã đi ngược lại lý thuyết mà giới Y khoa đã chấp nhận và khẳng định rằng chất béo (cholesterol) mới là nguyên do chính gây ra các bệnh về tim mạch. Chính vì lý do này mà ông đã bị đuổi khỏi Đại học Harvard. Không nản lòng Bác sĩ McCully đã tiếp tục nghiên cứu về sự tương quan giữa Homocysteine và sinh tố B tại nhà thương Veterans Affairs ở Providence, tiểu bang Rhode Island. Đến thập niên 80 và

90 nhiều Bác sĩ cùng những nhà nghiên cứu khác đã bắt đầu công nhận lý thuyết về sự liên quan giữa Homocysteine cùng folic acid và các loại sinh tố B khác ảnh hưởng đến hệ thống tim mạch của Bác sĩ McCully. Năm 1992 một sự nghiên cứu và thăm dò được hướng dẫn bởi Bác sĩ Meir J. Stampfer, Giáo sư Đại học Y khoa Harvard nơi đã đui Bác sĩ McCully gần 30 năm về trước vì không chấp nhận lý thuyết về sự liên quan giữa chất Homocysteine và những căn bệnh về tim mạch, ông đã xem xét, phân tích hồ sơ bệnh lý của rất nhiều bệnh nhân. Kết quả sự nghiên cứu đứng đầu bởi Bác sĩ Meir J. Stampfer về sự liên quan giữa chất Homocysteine và những căn bệnh về tim mạch đã được khoảng 15,000 (mười lăm ngàn) Bác sĩ công nhận. Đến cuối năm 1995 Hội Y sĩ Hoa Kỳ cùng các Bác sĩ nghiên cứu về tim mạch đã khuyên dân chúng Mỹ hàng ngày nên ăn uống thêm các món ăn có chứa nhiều folic acid và những loại sinh tố B để làm giảm lượng Homocysteine trong máu với mục đích ngăn ngừa những bệnh về tim mạch cùng tai biến mạch máu não. Ngoài ra trong máu khi lượng Homocysteine cao và lượng sinh tố B12, B6, folic acid xuống thấp sẽ ảnh hưởng đến những căn bệnh như ung thư ruột già, bệnh tiểu đường, bệnh về cổ họng, bệnh đau cổ tay (carpal tunnel) cùng nhiều thứ bệnh khác, còn đối với phụ nữ có thai khi thiếu folic acid và sinh tố B12 thì thai nhi sẽ bị ảnh hưởng không tốt đến cột xương sống cùng các hệ thần kinh...



Như vậy Homocysteine từ đâu ra? Thứ nhất Homocysteine cũng giống như cholesterol, nó được sản xuất tự nhiên trong cơ thể chúng ta nhưng khác cholesterol là Homocysteine chỉ hiện hữu trong chốc lát trước khi được cơ thể biến hóa, thay đổi thành chất hữu dụng hoặc thành những chất vô hại với sự xúc tác của folic acid hay các loại sinh tố B khác. Thứ hai chất đạm trong thịt (có chất amino acid thiết yếu methionine) là nguồn cung cấp gián tiếp lượng Homocysteine trong máu: Sau khi chúng ta ăn thịt, cơ thể bắt đầu tiêu hóa chất đạm và biến hóa chất methionine đồng thời sản xuất ra Homocysteine trước khi được tái biến chế thành methionine nhờ sinh tố B12, folic acid, hoặc từ chất methionine biến cải thành cystathionine nhờ sinh tố B6.

Như vậy khi trong máu không có đủ folic acid cùng các loại sinh tố B cần thiết để làm chất xúc tác tái chế biến hay biến cải Homocysteine thành các loại amino acid hữu dụng thì lượng Homocysteine sẽ tăng cao khi đó chúng sẽ gây tai hại tổn thương cho các thành mạch máu, khi thành mạch máu bị tổn thương thì các chất béo sẽ kéo đến đóng lại ở những thành mạch máu rồi từ đó mới sinh ra các chứng bệnh như: cứng thành mạch máu, mạch máu bị nghẽn hoặc máu sẽ bị đóng cục cuối cùng những bệnh về tim mạch hay tai biến mạch máu não xảy ra.

Muốn ngăn ngừa những bệnh về tim mạch, về tinh thần

chúng ta luôn luôn làm sao cho được thoái mái, an lành; còn về phần thể chất chúng ta nên để ý đến thực phẩm ăn uống hàng ngày đừng để lượng Homocysteine và cholesterol trong máu cao bằng cách chúng ta bớt ăn thịt vì đây là nguồn gốc gián tiếp tạo thêm ra chất Homocysteine và cholesterol trong máu, chúng ta nên dùng nhiều trái cây, các loại rau xanh có nhiều folic acid như rau spinach, Romaine lettuce,

Broccoli, cam, chuối, đậu phụng..., các thức ăn chứa những sinh tố B, B6, B12,...như cá, trứng, bắp cải, hạt hướng dương, bắp, artichoke, đậu peas, các trái cây tươi....Ngoài ra sống ở đất nước được mệnh danh là văn minh nhất thế giới, chúng ta nên lợi dụng những tiến bộ của khoa học sẵn có, hàng năm chúng ta nên đi Bác sĩ khám sức khỏe, thử máu để biết rõ cơ thể chúng ta với mục đích để ngăn ngừa, đồng thời nếu chúng ta biết bệnh tật sắp sửa hay mới xuất hiện thì sự chữa trị sẽ dễ dàng và hiệu quả cũng nhanh chóng hơn.

Tóm lại chúng ta ai ai cũng muốn sống một cuộc đời khỏe mạnh, hạnh phúc muốn được như thế thì thứ nhất tâm của chúng ta phải an lạc: chúng ta nên tập thiền định mà thiền định ở đây không phải là ngồi một chỗ rồi chăm chú tập trung tư tưởng và không làm gì cả.

Thiền định ở đây có nghĩa là tu tâm sửa tính, đánh thức tâm của chúng ta, là khai mở trí tuệ cho được sáng suốt, ngược lại với sự lười biếng. Thứ nhì là thân của chúng ta phải cường tráng, khỏe mạnh: chúng ta nên để ý đến thực phẩm trước khi chúng ta ăn uống, đồng thời chúng ta phải năng tập thể thao mỗi ngày cho máu huyết lưu thông, có như thế tế bào mới thải các độc tố đồng thời hấp thụ được nhiều chất bổ dưỡng hơn.

Mọi ý kiến, thắc mắc xin quý vị điện thoại hoặc viết thư liên lạc :

Hùng Vương News

c/o Dương Sinh

13265 Quito Rd. Saratoga CA 95070

Tel: (408) 433-3806

Tài liệu tham khảo:

- Homocysteine thiolactone in arteriosclerosis and cancer by Dr. McCully
- Homocysteine theory of arteriosclerosis by Drs. McCully and Wilson
- Homocysteine the new cholesterol by Jack Challem and Victoria Dolby.
- A prospective study of plasma Homocysteine and risk of myocardial infarction in US physicians by Dr. Stampfer.