

## Tỏi và đậu trắng giúp giảm huyết áp, mỡ và cholesterol trong máu

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&#223;u t&#223;m

Th&#7913; N&#259;m, 17 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2009 07:22

---

Một cốc tỏi tươi lành gi&#223;i thi&#223;u bài thuốc quý, chính đ&#223;ng s&#223; cũng như mỡ và em đã uống trong 3 tháng qua, kết quả trông thấy.

Sau đây là lời chia sẻ đ&#223;ng s&#223;: "Xin gi&#223;i thi&#223;u cách chữa trị huyết áp cao, mỡ cao, cholesterol mà tôi đã làm cho chính tôi cũng như em gái và mẹ già của tôi trong 3 tháng qua. Kết quả như "Thần dược". Dễ dàng, không tốn kém và bỏ o đ&#223;m sức khỏe..



Ch&#223;t li&#223;u:

- 1- Tỏi củ v&#223; (100 gr)
- 2- Đậu trắng (white bean) (100gr)

Cách làm:

Đ&#223;u trắng rửa sạch, tỏi rửa sạch.

Cho chung vào nồi và 2 lít nước.

## Tôi và tôi đã uống giúp giảm huyết áp, mỡ và cholesterol trong máu

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&#u t&#m  
Th&#7913; N&#259;m, 17 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2009 07:22

---

Nếu u sỏi, h&# i a nh&# , ninh th&# t lâu (kho&# ng 3 ti&# ng thì n&# c s&# c&# n, còn l&# i ch&# ng 1/8 c&# a 2 lít n&# c (ch&# ng m&# t chén ăn c&# m).

Cách ăn:

B&# v&# t&# i đi, qu&# y đ&# u t&# i và đ&# u, đ&# ngu&# i r&# i ăn h&# t.  
M&# i tháng ăn m&# t l&# n. B&# o đ&# m sau 2 l&# n k&# t qu&# th&# y rõ đ&# n 100%.

H&# u qu&# cho ng&# i t&# ng bài thu&# c này: Đ&# u năm nay tôi đi th&# t&# ng quát hàng năm. L&# n đ&# u tiên trong đ&# i, áp huyết tăng v&# t cách l&# th&# ng, ch&# a t&# ng th&# y: 147/93. BS qu&#nh lên s&# tôi s&# b&# v&# m&# ch máu não nh&# thân ph&# c&# a tôi tr&# c đây. BS cho 2 lo&# i thu&# c đ&# u&# ng m&# i ngày, không đ&# c t&# ý b&# , ho&# c ng&# ng tr&# c khi tái khám trong 2 tu&# n l&# k&# ti&# p. Tôi bu&# n l&# m, vì bi&# t ch&# c n&# u u&# ng thu&# c này t&# c là ph&# i u&# ng for life (c&# đ&# i), không đ&# c t&# ý b&# .

Tình c&# tôi lên Internet và đ&# c đ&# c bài thu&# c này.

Chi&# u hôm đó tôi mua t&# i, đ&# u tr&# ng v&# n&# u ngay không ch&# n ch&# thêm n&# a.

Sáng hôm sau khi th&# c đ&# y, tôi th&# y nh&# nhàng, không đau đ&# u nh&# m&# i khi. Tai và m&# t không th&# y đ&# ng và nóng b&# ng b&# ng nh&# ngày hôm tr&# c. Tôi m&# ng quá, nh&# ng ch&# a nói ra v&# i ai c&# . Tôi m&# n máy đo áp huyết c&# a m&# tôi r&# i t&# đo xem nh&# th&# nào? Tôi th&# y ngay huyết áp h&# xu&# ng còn 135/87.

Th&# i gian này tôi có mua thu&# c h&# áp huyết theo toa BS cho nh&# ng KHÔNG U&# NG 1 viên nào c&# . Hai(2) tu&# n sau tái khám, BS r&# t ng&# c nhiên và nói là thu&# c đã worked good (k&# t qu&# t&# t), áp huyết 130/85. BS b&# o tôi tr&# l&# i sau 2 tu&# n t&# c là 1 tháng sau khi tôi u&# ng t&# i và đ&# u tr&# ng. Tôi v&# n không nói cho BS bi&# t là tôi không u&# ng thu&# c BS đã cho toa. L&# n này thì áp huyết là 120/80.

Th&# r&# i 2 tháng sau tôi tr&# l&# i BS và áp huyết c&# a tôi là 100/76. BS b&# o, great news!!!(tin m&# ng l&# n).

## Tôi và tôi đũa u trng giúp giảm huyết áp, mỡ và cholesterol trong máu

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&#u t&#m  
Th&#7913; N&#259;m, 17 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2009 07:22

---

Tôi không th&# gi&# u BS đ&# c nên đã nói ra là tôi ch&# a u&# ng thu&# c Tây BS cho, nh&# ng t&# ch&# a b&# ng t&# i và đ&# u tr&# ng. BS tròn 2 m&# t, há mi&# ng th&# t to và không bi&# t phép l&# nào đã x&# y ra cho tôi.

V&# a qua tôi tái khám và đ&# áp huyết t v&# n &# 100/76, t&# c là 4 tháng qua áp huyết không thay đ&# i, đúng nh&# l&# i ng&# i đàn bà đã truy&# n bí quy&# t này trên Internet.

Có l&# nh&# t&# i và đ&# u tr&# ng mà tôi không có cholesterol, sugar trong máu cũng nh&# tim, gan, th&# n, potassium...r&# t t&# t.

Tôi đã làm cho c&# m&# và em c&# a tôi cũng u&# ng. Em tôi đo còn 120/80, m&# tôi đo còn 110/65. C&# 2 m&# i u&# ng th&# 2 l&# n thôi.

Đ&# c bi&# t là t&# i n&# u v&# i đ&# u tr&# ng u&# ng xong không nghe tanh, hôi gì c&# . H&# i th&# v&# n trong s&# ch và m&# hôi cũng không khác bi&# t.

### Bài đ&# c thêm

### L&# ích c&# a t&# i đ&# i v&# i s&# c kho&#

T&# nhi&# u th&# k&# ngu&# i ta đã nói v&# l&# ích c&# a t&# i đ&# i v&# i s&# c kho&# , nh&# là ch&# ng vi khu&# n và ch&# ng n&# m cũng nh&# có tác đ&# ng t&# t lên h&# tim m&# ch.



## Tỏi và tỏi đen giúp giảm huyết áp, mỡ và cholesterol trong máu

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&#225;u t&#225;m  
Th&#7913; N&#259;m, 17 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2009 07:22

---

Mãi tới nay các nhà nghiên cứu ở Hoa Kỳ mới hiểu tại sao các củ tỏi cay này lại bổ như vậy : đó là vì tỏi kích thích cơ thể tiết ra một chất làm mạch máu thư giãn, dòng máu chảy mạnh hơn, và ngăn chặn các cục đông máu và các tổn thương do oxi-hóa.

Theo giáo sư David Kraus thuộc Đại học Alabama (Birmingham) thì “ phát kiến này giúp chúng ta tiêu-chuẩn-hóa thuốc tỏi bổ sung và đem báo cáo nghiên cứu này cho nhà thành phố sản xuất ra chất then chốt nói trên”

Cho tới nay, hầu hết các nghiên cứu về đặc tính của tỏi chỉ chú trọng vào allicin, một polyphenol hữu cơ có nhiều trong các củ tỏi. Nhưng theo nghiên cứu mới đây thì allacin và những hợp chất có hoạt tính sinh học tiếp theo cũng là một phần của bài toán đố, và hoá chất truyền tin (chemical messenger) đặc biệt sản xuất trong tiến trình chuyển hóa các hợp chất này mới thật sự là quan trọng.

Trong các cuộc thí nghiệm, các nhà khoa học ở Đại học Alabama đã phát hiện là chất cần thiết để tổng hợp hoá chất truyền tin –hydrogen sulphide H<sub>2</sub>S- là có thể ra đời từ tỏi cho các tế bào làm thư giãn các mạch máu và tăng thêm lưu lượng dòng máu chảy.

Trong một chuỗi thí nghiệm, nhóm khoa học đã ly trích nước ép tỏi tươi mua ở chợ rồi nhúng một lượng nhỏ vào các tế bào máu đỏ. và đã nhận thấy là những tế bào này sản xuất các chất hydrogen sulphide. Phần tiếp theo chất này xảy ra chảy ra trên màng của các tế bào máu đỏ, tuy rằng một phần H<sub>2</sub>S cũng được sản xuất bên trong các tế bào.

Hơn nữa, khi một đoạn ống mạch chủ (aorta) của chuột được bỏ vào trong một dung dịch polysulphide hữu cơ thì đoạn mạch máu của tim này bắt đầu thư giãn vì sản xuất ra H<sub>2</sub>S

### Dùng tỏi cho hạ huyết áp cao

Bên thoinghuyen có chuyên cho chúng tôi bài thuốc dân gian chữa bệnh cao huyết áp mà bệnh giaolevu có nhã ý chia sẻ với chúng ta. Chúng tôi xin gửi tới quý bạn để cùng tham khảo.

## Tôi viết đơn thuốc giúp giảm huyết áp, mỡ và cholesterol trong máu

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&u t&m  
Th&#7913; N&#259;m, 17 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2009 07:22

---

Hè năm 2008, nhân dò tìm tài liệu y học, tôi tình cờ bắt gặp trên blog của phóng viên Thiên L&#228;ng “Bài thuốc chữa huyết áp cao tốt tôi và đơn thuốc”. Bài viết về đơn thuốc đăng nh&u k& trên báo Khoa học & Đời sống năm 2004 này khiến tôi ngạc nhiên: nhà văn Vũ Thu Thu&#228;ng 75 tuổi, rất ngạc nhiên khi gặp bà bệnh nhân đây bị huyết áp cao như ng nay trên 161 mmHg. Cũng bị huyết áp cao tôi đã trên 161 mmHg, bà Thu&#228;ng áp dụng bài thuốc đơn giản của bà, và bảy tháng nay bà giảm được huyết áp về mức 120 – 117/78 – 72 mmHg mà không hề phải uống tây dược.

Bà Thu&#228;ng giới thiệu bài thuốc như sau:

Nguyên liệu: 100g tỏi ta, 100g đơn thuốc có mùi thơm, to hơn hạt đơn đen một chút, 2 lít nước

Chế biến và sử dụng: Tôi bóc vỏ, đơn thuốc vo sạch, cho tất cả vào 2 lít nước, ninh nh&u còn 1/8 lượng nước ban đầu thì cho vào rây ch&#228;t lấy nước uống hết (có thể ăn luôn xác).

Uống như vậy mỗi tháng một lần đơn đơn

Thấy bài thuốc đơn giản, nguyên liệu tốt, và phần lớn phần của nó áp dụng tích cực nên tôi thử nghiệm. Do không tìm được thuốc đơn thuốc đúng như bà Thu&#228;ng mô tả Paris, nên tôi đành mua loại đơn thuốc to gặp đôi hạt đơn đen. Vì lẽ đó, sử dụng mỗi tháng một lần thuốc có thể tiêu hao theo bài viết, tôi uống như đơn thuốc như ng chia làm hai, để dành phân nửa trong tuần để uống hai lần/tháng. Thuốc béo, s&#228;n s&#228;t như chè, ban đầu có thể ngăn ngừa khi quen khá dễ uống.

Sau khi uống lần đầu tôi thấy huyết áp giảm rõ rệt, giảm nh&u sau lần thứ hai. Nh&#228;p tim vẫn cao tu&#228;t hơn tôi phải do tôi vẫn tiếp tục uống Moduretic và Diltiazem mỗi ngày như bác sĩ tây quy định. Trong cuộc khám định kỳ tháng 9.2008, bác sĩ rất ngạc nhiên khi thấy huyết áp của tôi “b&#228;ng đ&#228;ng” xuống dưới 110/80 và nh&#228;p tim hơi thấp. Đo đi đo lại nh&#228;u lần, bác sĩ quy định cho tôi bớt Diltiazem hai tuần, nh&#228;u thì bớt luôn. Và tôi đã bớt luôn Diltiazem từ tháng 9.2008 đến nay, chỉ còn uống Moduretic như ng huyết áp vẫn chỉ dao động trong khoảng 115 – 135/75-90. Tim vẫn đơn nh

## Tôi và tôi đũa trong giúp giảm huyết áp, mỡ và cholesterol trong máu

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&#223;u t&#223;m  
Th&#7913; N&#259;m, 17 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2009 07:22

---

Thầy thuốc hiện nay nghiên cứu trên v&#223;, chứng tỏ tôi vẫn sinh trưởng bên Tây, rất không quen với đông d&#223;c, b&#223;n u&#223;ng th&#223; vì huyết áp anh cũng cao như tôi (và c&#223; cao mỡ), hàng ngày phải uống Adalat và Mediator. K&#223;t quả là bác sĩ vô cùng th&#223;c m&#223;c không hiểu tại sao huyết áp của hai vị chúng tôi châu Á này “b&#223;ng d&#223;ng” rất đẹp, cho phép anh bắt Mediator từ tháng 12.2008 đến nay.

Hoàn toàn đồng ý với nhà văn Vũ Thu Thu&#223;ng rằng: “Có thể với ai đó bài thuốc này không hợp nhưng đối với tôi thì vô hại”, tôi đã gửi thi&#223;u thuốc với m&#223; i ng&#223; i thân thiết và có chính phủ n&#223; i tích cực, chứng tỏ chứng cứ hợp lý ủng hộ tôi nên tôi quyết định mua vào bắt đầu ngay nên không uống tiếp.

Thu&#223;c r&#223; i t&#223;n, đ&#223;n gi&#223;n, chứng tỏ đ&#223;u bản khoán là vì c&#223; n&#223;u thuốc h&#223; i l&#223;nh k&#223;nh (th&#223; d&#223; kh&#223;t khi thuốc của n&#223;) cho ng&#223; i không có thời gian...

Vi&#223;t Linh

Ghi chú- Ngoài công dụng chữa cao huyết áp, tôi còn có nhiều lợi ích khác cho sức khỏe. Xin quý bạn hãy đọc bài d&#223; i đây của bác sĩ Nguyễn Ý Đức

## Tôi và Sức Khỏe

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức



- Tháng Ch&#223;p năm 1998, m&#223; ;t cuộc hội thảo kéo dài hai ngày r&#223; i đã đ&#223;c t&#223; ch&#223;c tại New Port

## Tỏi và gừng giúp giảm huyết áp, mỡ và cholesterol trong máu

Tháng 12 năm 2009 07:22

Beach, California, đã thực hiện và trình bày kết quả nghiên cứu về công dụng của tỏi. Hội thảo do Viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ và Đại Học Pennsylvania tổ chức, với sự tham gia của trên hai trăm khoa học gia, chuyên viên y tế, dinh dưỡng gia trên thế giới. Kết luận của hội thảo là các cuộc nghiên cứu trong nhiều năm qua đã xác định một số ích lợi của tỏi đối với sức khỏe con người. Kinh nghiệm dân gian dùng tỏi chữa bệnh. Chứng vi rút đầu tiên của dân Sanskrit cách đây 5000 năm đã nhắc đến tỏi nhiều lần. Trong một công trình 6000 năm về trước có nhắc đến tỏi không phải cùng với bột xương. Sách Y học Ai Cập trên 3000 năm về trước có ghi hai mươi bài thuốc tỏi để trị một số bệnh như đau bụng, đau nhức khớp xương, nhiễm độc, cảm thụ suy nhược. Công nhân xây dựng Kim Tự Tháp cũng cung cấp thực phẩm có tỏi để tăng cường sức lao động. Những gia đình Ai Cập, binh sĩ La Mã cũng dùng tỏi cho ăn để chống lại căn bệnh, cũng có mặt.

Trong các cuộc hành, dân Viking dùng tỏi làm thuốc và để trị bệnh khi cần đến. Tỏi đã được các vị thầy thuốc xưa kia ca ngợi như một dược thảo có giá trị. Ông thầy y học tây phương Hippocrates coi tỏi là môn thuốc tốt để trị các bệnh nhiễm độc, bệnh viêm, bệnh bao tử, và loại trừ nhiễm trùng trong cơ thể. Galen, một trong những danh y khi xưa thì ca tụng tỏi như môn thuốc dân tộc trị bá bệnh. Theo Y sĩ Dioscorides thì tỏi làm giảm ngứa nói trong trĩ, làm bớt ho, làm thông mạch nghẽn ở mạch máu, làm nhuận tiêu, bớt đau răng, chữa bệnh ngoài da, và chữa chứng hôi tóc ngứa. Vào thế kỷ 16, Alfred Franklin nói với dân chúng thành phố Paris là nếu họ ăn tỏi và bột vào tháng Năm thì họ sẽ được khỏe mạnh trong những tháng còn lại.

Trong thời kỳ chiến tranh, người Nga đã dùng tỏi để trị bệnh nhiễm vi trùng. Hội nghị tỏi là "thuốc kháng sinh Nga Xô"; các bác sĩ Anh dùng tỏi để trị vết thương làm được chiến thắng. Khi có các dịch cúm vào đầu thế kỷ 20, nhiều quốc gia trên thế giới, kể cả Hoa Kỳ, đã dùng tỏi như một phương tiện để chống lại sự hoành hành của bệnh.

Sách xưa có ghi lại câu chuyện về bệnh tên trộm lang danh ở thành phố Marseille: trong vụ dịch hạch kinh khủng ở thành phố này, có bệnh tên trộm vào nhà các người bệnh để trộm của mà không bị lây bệnh. Khi bị bắt, chính quyền hỏi anh sự thật và anh nói bí quyết không lây bệnh. Bệnh chú ý trích khai là sự thật gian dối của anh, họ ăn rất nhiều tỏi và bột, do đó họ không bị bệnh.

Vào thế kỷ Trung Cổ, khi đi vào vùng nhiễm độc, các thầy thuốc dùng tỏi mang nhiều nhánh tỏi để phân phát cho dân chúng cũng như để ngăn chặn sự xâm nhập vào mũi. Triết gia cũng có nhiều nhận xét về giá trị của tỏi. Celsius khuyên dùng tỏi để trị nóng sốt và bệnh đường ruột. Virgil thầy y học làm tăng sức lực của nông dân. Aristophanes thì nhắc nhở các sĩ, chiến sĩ ăn tỏi trước khi xuất trận để chống lại căn bệnh. Dân Nga xưa ngâm tỏi và rượu vodka, để lâu

## Tỏi và tỏi đen giúp giảm huyết áp, mỡ và cholesterol trong máu

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&#223;u t&#223;m  
Th&#7913; N&#259;m, 17 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2009 07:22

---

hai tu&#223;n r&#223;i u&#223;ng, tin là s&#223; s&#223;ng lâu. Dân Ukraine u&#223;ng n&#223;c chanh ngâm tỏi để làm tăng s&#223;c l&#223;c, làm ng&#223;i tr&#223; ra.

V&#223; ni&#223;m tin đ&#223; đoán, tỏi đã đ&#223;c dùng là vũ khí để trừ tà ma, qu&#223; quái ở Việt Nam ta. Dân Âu châu x&#223;a r&#223;t s&#223; ma cà r&#223;ng hút máu và để xua đuổi, m&#223;i nhà để u cheo nh&#223;u nhánh tỏi ở tr&#223;c cửa. Văn t&#223;. ở n Đ&#223; giáo t&#223; nh&#223;u ngàn năm tr&#223;c có ví m&#223;t c&#223; tỏi nh&#223; m&#223;t tráng sĩ đi t&#223; yêu quái. Dân này ng&#223;a cheo vài nhánh tỏi vào c&#223;ng để ng&#223;a phi mau h&#223;n. N&#223;m m&#223; th&#223;y tỏi là đi&#223;m lành. Trong các c&#223;ng để ng&#223; Hebrew x&#223;a kia, vài nhánh tỏi để c&#223;ng trang đi&#223;m vào áo c&#223;i cô dâu v&#223;i ni&#223;m tin là cu&#223;c hôn nhân s&#223; muôn v&#223;n h&#223;nh phúc.

Dân Ai C&#223;p so sánh h&#223;ng v&#223; cay hôi cửa tỏi v&#223;i nh&#223;ng th&#223;ng tr&#223;m cửa cu&#223;c để. Các tu sĩ nói v&#223;i con chiên là khi h&#223; c&#223;m vài nhánh tỏi trên tay t&#223; là đang c&#223;m m&#223;i ph&#223;c t&#223;p cửa cu&#223;c để. Và khi tuyên th&#223;, h&#223; để tỏi trên bàn tay hay trên bàn th&#223;.

Bên Việt Nam ta, các cửa cheo tỏi tr&#223;c cửa buồng đàn bà mang b&#223;u để trừ sinh để c&#223; m&#223; tròn con vuông, kh&#223;e m&#223;nh Tr&#223; con Ý s&#223;ng trong tr&#223;i ti&#223;p đón, để c&#223; cha m&#223; cho mang m&#223;t túi tỏi nh&#223; trên cửa để ng&#223;a b&#223;nh t&#223;t truy&#223;n t&#223;ng&#223;i này sang ng&#223;i khác. Dân Da Đ&#223; b&#223;t ch&#223;c đoàn thám hiểm Tây Ban Nha, dùng tỏi để trừ các b&#223;nh khó tiêu, đau b&#223;ng, đau tai và h&#223; r&#223;t ít b&#223;nh y&#223;t h&#223;u vì mùi tỏi làm cu&#223;ng ph&#223;i m&#223; r&#223;ng, hô h&#223;p s&#223; dàng.

Ng&#223;i M&#223; x&#223;a kia ch&#223;a b&#223;nh tim ph&#223;i b&#223;ng cách để p&#223; tỏi gi&#223;nh lên chân và h&#223; gi&#223;i thích là nh&#223; v&#223;y tỏi s&#223; hút h&#223;t ch&#223;t để xu&#223;ng để để ra ngoài. T&#223;ng Th&#223;ng Benjamin Franklin thích ăn súp n&#223;u v&#223;i tỏi, còn binh sĩ cửa T&#223;ng Th&#223;ng George Washington thì để c&#223; thêm tỏi trong kh&#223;u ph&#223;n.

Vào để u th&#223; k&#223; tr&#223;c, b&#223;nh lao r&#223;t ph&#223; bi&#223;n và khó trừ vì ch&#223;a có thu&#223;c kháng sinh. Các bác sĩ b&#223;n ch&#223;a b&#223;ng tỏi và th&#223;y là r&#223;t công hi&#223;u để đi&#223;t vi trùng lao. Sau đó m&#223;t th&#223;i gian, n&#223;c M&#223; b&#223; để ch&#223; cúm và b&#223;nh tinh h&#223;ng nhi&#223;t, dân chúng b&#223;n để tỏi trong nhà và h&#223;i khói tỏi che tr&#223; nh&#223;u ng&#223;i kh&#223;i b&#223; b&#223;nh. Nh&#223;u ng&#223;i còn nhai tỏi để ng&#223;a b&#223;nh cúm.

Đông Y việt Nam ta ghi nh&#223;n công đ&#223;ng trừ b&#223;nh cửa tỏi nh&#223; sau: tỏi có v&#223; cay, tính ôn, h&#223;i để c&#223; n&#223;m trong hai kinh can và v&#223;. Tác đ&#223;ng thanh nhi&#223;t, gi&#223;i để c&#223;, sát trùng, ch&#223;a b&#223;nh l&#223; ra máu, tiêu nh&#223;t, h&#223;ch &#223; ph&#223;i, tiêu đ&#223;m, ch&#223;a đ&#223;y ch&#223;ng b&#223;ng, để ti&#223;u ti&#223;n khó khăn. Ng&#223;i âm nhu, n&#223;i thi&#223;t, có thai, để u ch&#223;n, đau m&#223;t không nên dùng.



### Kết quả nghiên cứu công dụng tỏi và bột

Qua nhiều nghiên cứu khoa học và qua kinh nghiệm của dân chúng, thì tỏi không những là một thực phẩm ngon mà còn có nhiều công dụng hỗ trợ sức khỏe. Xin nhắc lại là vào năm 1951, hai nhà hóa học Thụy Sĩ Arthur Stoll và Ewald Seebeck đã tìm ra hóa chất chính của tỏi là chất Alliin và men Allinase. Hai chất này được tìm thấy riêng rẽ trong tế bào tỏi và đóng góp vai trò quan trọng trong các công dụng y học của tỏi.

#### 1-Tỏi và cholesterol.

Quan sát dân chúng vùng Đới Trung Hải, các nhà nghiên cứu thấy rằng ít bệnh các bệnh về tim mạch dù họ ăn nhiều thịt động vật và uống nhiều rượu vang. Nhiều người cho là do họ không ăn nhiều rượu vang. Nhưng các bác sĩ ở đây phỏng đoán thì cho là do uống rượu và ăn nhiều tỏi. Số liệu này thúc đẩy các chuyên viên của Đới Hải Tây Ontario, Canada, đã tiến hành nghiên cứu và họ kết luận rằng người dân ở đây càng ăn nhiều tỏi thì bệnh tim mạch càng ít. Bệnh chứng là dân Triều Tiên ăn nhiều tỏi và họ cũng ít bệnh tim. Nhiều khoa học gia bên nghiên cứu thấy mối quan hệ giữa tỏi và bệnh tim ở súc vật trong phòng thí nghiệm. Họ thấy rằng tỏi làm giảm sự tích tụ cholesterol trong gan, khiến gan tiết ra nhiều mật, động mạch cũng lấy bớt mỡ thành động mạch.

Các bác sĩ H.C. Bansal và Arun Bordia ở Ấn Độ nhận thấy khi ăn bột tỏi, cholesterol trong máu đã không lên cao mà còn giảm xuống. Năm 1990, nghiên cứu do bác sĩ F.H. Mader ở Đức cho hay, nếu mỗi ngày ăn vài nhánh tỏi thì cholesterol sẽ giảm xuống tới 15%. Một nghiên cứu thấy rằng tỏi ở Đới Hải Tây Tulane, New Orleans do bác sĩ K. Jain thực hiện năm 1993 cho thấy người có cholesterol cao, khi dùng tỏi một thời gian, thì cholesterol giảm xuống được 6%. Đó là một sự giảm đáng kể. Bác sĩ Benjamin Lau, Đới Hải Tây Loma Linda, California cho biết tỏi giúp chuyển cholesterol xấu LDL thành cholesterol lành HDL.

Còn bác sĩ Myung Chi của Đới Hải Tây Lincoln ở Nebraska chứng minh là tỏi làm hạ cholesterol và đường trong máu. Một câu hỏi được nêu lên là tỏi có làm giảm cholesterol người có mức đường trung bình không? Các nhà nghiên cứu cho là tỏi có một vài ảnh hưởng, nhưng nếu cholesterol cao thì tác dụng của tỏi rất hạn chế. Có bác sĩ còn cho là tỏi công hiệu hơn một vài loại thảo dược khác đang được dùng để hạ cholesterol cao trong máu. Do hàm lượng cholesterol trong máu, tỏi có thể ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh tim. Đã có nhiều bằng chứng rằng cholesterol trong máu lên cao là nguy cơ của các bệnh về tim mạch và kích thích.

## Tỏi và dầu trăn giúp giảm huyết áp, mỡ và cholesterol trong máu

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&#u t&#m  
Th&#7913; N&#259;m, 17 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2009 07:22

---

### 2-Tỏi và s&#m đông máu

Tỏi có tác dụng ngăn s&#m đông máu c&#c, m&#t nguy c&# c&#a kích tim và tai biến đ&#ng m&#ch não. Máu c&#c gây ra do s&#m dính ch&#m c&#a ti&#u c&#u m&#i khi có đ&#u hi&#u c&# th&# b&# th&#ng đ&# ngăn ng&#a bằng huyết Trong tỏi có ch&#t Ajoene mà bác sĩ Eric Block, Đ&#i h&#c N&#u &#c, khám phá ra. Theo ông ta, ch&#t này có công hi&#u nh&# Aspirin trong vi&#c làm giảm s&#m đông c&#c c&#a máu, l&#i r&# ti&#n mà ít tác đ&#ng ph&# không mu&#n. Đi&#u này cũng phù h&#p v&#i nh&#n xét c&#a bác sĩ I.S. Menon là &# mi&#n nam n&#c Pháp, khi ng&#a b&# máu đông c&#c &# chân thì nông gia đ&#u ch&#a kh&#i b&#ng cách cho ăn nhi&#u tỏi và hành. B&#nh vi&#n H&#i quân Hoa K&# trong tr&#i Pendleton, California, cũng công b&# là tỏi có ch&#t ng&#a đông máu do đó có th&# làm máu l&#ng và ngăn ng&#a tai biến đ&#ng m&#ch não, kích tim vì máu c&#c. Ngay c&# ông t&# c&#a n&#n y h&#c c&# truy&#n &#n Đ&# Charaka cũng ghi là " tỏi giúp máu l&#u thông đ&# dàng, làm tim kh&#e m&#nh h&#n và làm con ng&#i s&#ng lâu. Ch&# vì mùi khó ch&#u c&#a nó ch&# không thì tỏi s&#m đ&#t h&#n vàng".

Các nhà th&#o m&#c h&#c x&#a kia cũng nói là tỏi làm máu loãng h&#n. Tác đ&#ng này đi&#n ra r&#t mau, ch&# vài gi&# sau khi dùng tỏi. Ch&#a có tr&#ng h&#p nào trong đó ăn nhi&#u tỏi đ&#a đ&#n máu loãng r&#i bằng huyết, vì tỏi ch&# làm máu loãng tỏi m&#c bình th&#ng thôi.

### 3-Tỏi và cao huyết áp

Tỏi đ&#c dùng đ&# tr&# b&#nh cao huyết áp &# Trung Hoa t&# nhi&#u th&# k&# tr&#c đây. Bên Nh&#t B&#n, gi&#i ch&#c y t&# chính th&#c th&#a nh&#n tỏi là thu&#c tr&# huyết áp cao. Năm 1948, bác sĩ F.G. Piotrowski &# Geneve làm th&# gi&#i ng&#c nhiên khi ông ti&#t l&# k&#t qu&# t&#t đ&#p khi dùng tỏi đ&# tr&# cao huyết áp. Theo ông ta, tỏi làm giãn m&# nh&#ng m&#ch máu b&# ngh&#t hay b&# co h&#p, nh&# đó máu l&#u thông đ&# dàng và áp l&#c giảm.

Các nghiên c&#u &#n Đ&, Gia Nã Đ&#i, Đ&#c cũng đ&#a đ&#n k&#t qu&# t&#ng t&. Nhà sinh h&#c V. Petkov th&#c hi&#n nhi&#u nghiên c&#u &# Bulgarie cho hay tỏi có th&# h&# huyết áp tâm thu t&# 20-30 đ&, huyết áp tâm tr&#ng t&# 10 t&#i 20 đ&#.

### 4-Tỏi và cúm

## Tổn thương và điều trị giúp giảm huyết áp, mỡ và cholesterol trong máu

Tháng 12 năm 2009, ngày 22 tháng 7 năm 2009  
Số 7843: Saigonecho số 13 tháng 7 năm 2009

Trong các dịch cúm vào đầu thế kỷ trước, dân chúng đã dùng tỏi để ngăn ngừa sự lan tràn của bệnh này. Y học dân gian nhiều nước đã chữa cúm bằng cách thoa tỏi tươi vào bàn chân. Trong dịch cúm Nga Xô Viết năm 1965, dân Nga đã tiêu thụ thêm trên 500 tấn tỏi để ngừa cúm. Trước đó, vào năm 1950, một bác sĩ người Đức đã công bố là tinh dầu tỏi có khả năng tiêu diệt mầm sống vì sinh có hại mà không làm mất những vi sinh vật lành trong cơ thể. Bác sĩ Tarig Abdullah ở trung tâm nghiên cứu tại Tampa, Florida, công bố năm 1987 là tỏi sống và tỏi chế biến đều làm tăng tính miễn dịch của cơ thể với vi trùng, ngay cả HIV và làm giảm nguy cơ vài bệnh ung thư. Cá nhân ông ta đã liên tục dùng mứt nhánh tỏi sống mỗi ngày từ năm 1973 và chữa bao giờ bệnh cúm.

Từ năm 1950, bác sĩ J. Klosa bên Đức đã dùng tỏi chữa lành những bệnh đau cuống họng, sốt mũi, ho khan. Ông ta vẽ ra cho bệnh nhân uống vữa tỏi tinh dầu tỏi. Theo ông ta, đó là một chất Alliin trong tỏi. Trong bệnh cúm, bệnh nhân thường sống cuống phổi, ho, sốt mũi. Bác sĩ Irvin Ziment, California, nhận thấy tỏi có thể làm giảm những triệu chứng trên, làm bệnh nhân bớt ho, long đàm, thở dốc dàng và không bị nghẹt mũi. Theo võ thuật thực này thì vỏ hăng cay của tỏi kích thích bao tử tiết ra nhiều dịch vị chua; dịch vị này chuyển một phần lớn lên phổi khi tiếp xúc ra ngoài dung dịch loãng làm long đờm và đưa ra khỏi phổi. Các bác sĩ bên Ba Lan trước đây dùng tỏi để trị bệnh suyễn và viêm phổi trẻ em

### 5-Tỏi và ung thư

Hiện nay đang có nhiều nghiên cứu coi xem tỏi có công dụng trong việc ngăn ngừa ung thư ở người như một chất chống oxy hóa và trong phòng thí nghiệm. Từ năm 1952, các khoa học gia Nga Xô Viết đã thành công trong việc ngăn chặn sự phát triển của một vài tế bào ung thư chuột. Thí nghiệm ở Nhật Bản cho hay tỏi có thể làm chậm sự tăng trưởng tế bào ung thư vú ở loài chuột và tỏi có chứa oxy hóa rất mạnh để ngăn chặn sự phá hủy tế bào do các gốc tự do gây ra. Tại Viện Ung Thư M.D. Anderson Houston, các bác sĩ đã cứu một con chuột khỏi bệnh ung thư ruột già bằng cách cho uống chất Sulfur trong tỏi. Đức chế biến viên Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ đang đặt trọng tâm vào việc nghiên cứu khả năng trị bệnh ung thư của hóa chất sulfur này. Nghiên cứu tại Sloan Kettering Memorial Medical Center cho hay nhiều chất trị liệu của tỏi có thể ngăn chặn sự tăng trưởng tế bào ung thư nhờ p-tuy nhiên. Nghiên cứu tại Đại Học Pen State cho hay khi nấu tỏi bằng microwave oven thì khả năng chống ung thư giảm đi. Tác giả nghiên cứu, giáo sư Kun Song đồng nghiệp trước khi nấu nên cắt tỏi và đun ra không khí một vài phút thì giảm được khả năng này.

### 6-Tỏi như thuốc kháng sinh

## Tỏi và tỏi đen giúp giảm huyết áp, mỡ và cholesterol trong máu

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&u t&m

Th&#7913; N&#259;m, 17 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2009 07:22

T&u lâu, dân chúng t&i nhi&u qu&c gia trên th& gi&i đã dùng t&i đ& ch&a m&t s& b&nh gây ra do vi khu&n nh& ki&t l&, b&nh tiêu ch&y, b&nh th&ng hàn, viêm cu&ng h&ng, m&n nh&t ngoài da, th&i tai và t&i đ&c g&i là thu&c kháng sinh dân t&c. Trong hai th& chi&n, t&i đ&c dùng đ& ch&a v&t th&ng cho binh sĩ t&i chi&n tr&ng. Ng&i ta cũng dùng t&i đ& tr& v&t th&ng do côn trùng, r&n c&n. Nông dân, th& sẵn đ&u mang theo t&i phong h& khi b& các sinh v&t này c&n thì t& ch&a. Năm 1858, nhà bác h&c Pháp Louis Pasteur đã ch&ng minh đ&c công d&ng di&t vi khu&n c&a t&i. Năm 1944, nhà hóa h&c Chester J. Cavallito, làm vi&c cho Winthrop Chemical Company & Hoa K&, đã phân tích đ&c hóa ch&t chính trong t&i có công d&ng nh& thu&c kháng sinh. Đó là ch&t Allicin, ch& có trong t&i ch&a n&u hay ch& hóa. Kháng sinh này m&nh b&ng 1/5 thu&c Penicilin và 1/10 thu&c Tetracycline, có tác d&ng trên nhi&u lo&i vi khu&n, xua đ&u i ho&c tiêu di&t nhi&u s&u b&, ký sinh trùng, n&m đ&c và vài lo&i siêu vi trùng. Theo nhi&u nghiên c&u, Allicin có tác d&ng &c ch& sinh tr&ng vi khu&n nhi&u h&n là di&t chúng. Nói m&t cách khác, ch&t này không gi&t vi khu&n đã có s&n mà ngăn ch&n s& sinh sôi, tăng tr&ng và nh& v&y có th& ng&a b&nh, nâng cao tính mi&n đ&ch, làm b&nh mau lành.

Nghiên c&u t&i Brazil năm 1982 đã ch&ng minh là n&c tinh ch&t c&a t&i có th& ch&a đ&c nhi&u b&nh nhi&m đ&c bao t&, do th&c ăn có l&n vi khu&n, nh&t là lo&i Salmonella. Các nghiên c&u t&i Đ&i H&c California & Davis cũng đ&a đ&n k&t lu&n t&ng t&. Ngoài ra, t&i cũng đ&c dùng r&t công hi&u đ& tr& b&nh sán l&i, giun kim, các b&nh n&m ngoài da. M&t nhà nghiên c&u đã hào h&ng tuyên b& r&ng " t&i có tác d&ng r&ng rãi h&n b&t c& lo&i kháng sinh nào hi&n có. Nó có th& di&t vi trùng, n&m đ&c, siêu vi trùng, ký sinh trùng l&i r& ti&n h&n, an toàn h&n vì không có tác d&ng ph& và không gây ra quen thu&c & vi trùng". Giáo s& Arthur Vitaaen, đ&t gi&i Nobel, cũng đ&ng ý nh& v&y. Do đó ta không l&y làm l& là trong th& chi&n th& nh&t, các bác sĩ Anh qu&c đã dùng t&i đ& ch&a v&t th&ng làm đ&c. Th&c t& ra, t&i đ&c dùng v&i nh&ng nhi&m đ&c nh&, không nguy hi&m t&i tính m&ng. Ch& còn nhi&m trùng c&p tính mà l&i tr&m tr&ng thì kháng sinh âu đ&c v&n công hi&u h&n và tác d&ng mau h&n.

### 7-Tỏi và tỏi đen.

Theo dân chúng vùng Ukraine, ngâm n&a kí t&i c&t hay giã nh& b& vào n&c v&t c&a 25 qu& chanh, đ& qua đêm r&i m&i ngày u&ng m&t thìa pha v&i n&c l&nh, trong hai tu&n s& th&y tr& kh&e ra. Các nhà văn Ukraine tán là n&u u&ng th&ng tr&c thì con ng&i s& c&m th&y tr& trung. Nhi&u v& cao niên Vi&t Nam ta đang có phong trào u&ng r&u ngâm v&i t&i, tin t&ng là s& đ&c c&i lão hoàn đ&ng.

M&t bài thu&c R&u T&i đ&c truy&n t&ng là tìm th&y t& m& cô Ai C&p đang r&t ph& bi&n. 40 gr T&i khô thái nh& ngâm trong 100 ml r&u lúa m&i. M&i ngày sau có th& dùng đ&c, ngày hai l&n sáng và t&i, m&i l&n 45 gi&t. & vùng Balkan, s& ng&i th& trên 100 tu&i r&t cao và đ&c gi&i thích

## Tỏi và tỏi đen giúp giảm huyết áp, mỡ và cholesterol trong máu

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&u t&m  
Th&#7913; N&#259;m, 17 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2009 07:22

là h& nhai nhi&u nhánh tỏi mỗi ngày. Ngoài ra, Tỏi còn m&t s& công d&ng khác nh&: Nhà thiên nhiên h&c La Mã Pliny viết r&ng tỏi mà đ&a cay v&i r&u vang thì con ng& làm tình r&t đ&u ngh&. Do đó dân chúng La Mã ăn nhi&u tỏi coi đó là thu&c kích dâm, g&i tình. Nghiên c&u m&i đây & loài chu&t cho th&y tỏi có th& có tác d&ng t&t trên các ch&c năng c&a não b&, tăng trí nh& và có th& nâng cao tu&i th&. Theo bác sĩ Paavo Airola, m&t nhà chuyên môn dinh d&ng tỏi Phoenix, Arizona, tỏi v&i các hóa ch&t sulfur c&a nó, có th& ch&a đ& c b&nh tr&ng cá, b&nh khí th&ng ph&i làm khó th&, khó tiêu bao tử, táo bón, c&m l&nh. Các nghiên c&u c&a bác sĩ D Sooranna và I Das bên Luân đôn cho hay dùng tỏi khi mang thai có th& làm gi&m nguy c& ti&n s&n gi&t, (cao huyết áp và đ&m ch&t trong n& c ti&u) và làm tăng s&c n&ng c&a tr& ch&m l&n. Và cu&i cùng là m&t nghiên c&u & Monnel Chemical Senses Center, Philadelphia, cho hay khi m& ăn tỏi, con s& bú s&a m& lâu h&n và nhi&u h&n vì tỏi làm tăng kh&u v& em bé.

### K&t luận.

Công d&ng c&a Tỏi v&i s&c kh&e đang là đ& tài h&p d&n c&a các nhà dinh d&ng cũng nh& y t&. V&i công chúng thì phong trào dùng tỏi đ& tăng c&ng s&c kh&e cũng khá ph& bi&n. Tuy nhiên cho tỏi nay các t& ch&c y t& cũng ch&a chính th&c &ng h& ý ki&n s& d&ng tỏi trong vi&c tr& b&nh vì các k&t qu& nghiên c&u không đ& s&c thuyết ph&c. Và l&i k&t qu& nghiên c&u hi&n nay đ&u có tính cách cá nhân v&i m&c đích thông tin h&c h&i và đa s& đ&a trên quan sát đ&ch t&. Cho nên ngoài tác d&ng di&t vi khuẩn c&a ch&t allicin, các nhà nghiên c&u cũng ch&a xác đ&nh công d&ng c&a nhi&u hóa ch&t khác trong Tỏi. Trên th& tr&ng có bán s&n ph&m Tỏi ch& bi&n đ& i nhi&u hình th&c khác nhau. Vì ch& là ch&t b& sung dinh d&ng nên các s&n ph&m này không đ& c coi là thu&c, không đ&t đ& i s& ki&m soát c&a c& quan đ&u hành d& c ph&m. Do đó món hàng không b& soi mói v& thành ph&n c&u t&o, s& tinh khi&t và có th& b&y bán t& do mi&n là không qu&ng cáo kh& năng tr& b&nh. Cho nên s& d&ng tỏi nh& m&t ch&t dinh d&ng, m&t gia v& th&c ph&m, h& tr& cho s&c kh&e có l& là khôn ngoan h&n ch& cũng ch&ng nên coi tỏi nh& m&t môn thu&c tr& b&nh này b&nh kia mà b& qua nh&ng ph&ng th&c tr& li&u đã đ& c y khoa h&c công nh&n. K&t qu& các nghiên c&u v& công d&ng y h&c c&a tỏi c&n đ& c tìm hi&u thêm đ& đi đ&n m&t s& đ&ng thu&n c&a gi&i y khoa h&c. Và đ& c bi&t v&i v& nào đang u&ng thu&c ch&ng đông máu nh& aspirin thì nên tham kh&o ý ki&n bác sĩ gia đình tr& c khi dùng s&n ph&m Tỏi vì th&c v&t này có tác d&ng loãng máu.

Quý b&n cũng có th& đọc thêm

Tỏi-v& thu&ct& thiên nhiên <http://www.vnchannel.net/news/suc-khoe/200812/toi-vi-thuoc-tu-thie-n-nhien.119995.html>

## Tỏi và gừng giúp giảm huyết áp, mỡ và cholesterol trong máu

T&#225;c Gi&#7843;: Saigonecho s&#223;u t&#223;m

Th&#7913; N&#259;m, 17 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2009 07:22

---

Ch&#223;ab&#223;nhv&#223;it&#223;i <http://www.suckhoecongdong.com/trang-chu/thoi-su/137-suc-khoe/2180-chua-benh-v%E1%BB%9Bi-toi.html>

<http://www.vnchannel.net/news/suc-khoe/200812/toi-vi-thuoc-tu-thien-nhien.119995.html>