

## Bài thu c h u hi u đ gi m máu cao, m cao, cholesterol...

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

Th&#7913; N&#259;m, 25 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2009 04:38

---

M t đ c gi t t lành gi i thi u bài thu c quý, chính đ ng s cũng nh m và em đã u ng trong 3 tháng qua, k t qu trông th y. Sau đây là l i c a đ ng s :

"Xin gi i thi u cách ch a tr h u hi u nh t đ ch a b nh máu cao, m cao, cholesterol mà tôi đã làm cho chính tôi cũng nh em gái và m già c a tôi trong 3 tháng qua. K t qu nh "Th n đ c". D dàng, không t n kém và b o đ m s c kh e...

### Ch t li u:

- 1- T i đ c v (100 gr)
- 2- Đ u tr ng (white bean) (100gr)

### Cách làm:

Đ u tr ng r a s ch, t i r a s ch.

Cho chung vào n i v i 2 lít n c.

N u sôi, h l 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%.

## Bài thu c h u hi u đ gi m máu cao, m cao, cholesterol...

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

Th&#7913; N&#259;m, 25 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2009 04:38

---

Hi 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 huy t tăng v t cách l th t ng, ch a t ng th y: 147/93. BS quính 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 c đ i (for life), không đ c t ý b .

Thình lình 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 t 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 huy t c a m tôi r i t đo xem nh th nào? Tôi th y ngay huy t áp h xu ng còn 135/87.

Th i gian này tôi có mua thu c h áp huy t 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 huy t 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 huy t là 120/80.

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

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.

## Bài thu c h u hi u đ gi m máu cao, m cao, cholesterol...

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

Th&#7913; N&#259;m, 25 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2009 04:38

---

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

Có i 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 i 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.

N/A (Boston)

### Ph ng pháp l y s n th n mà không c n m

Th a các b n, kèm theo đây là email r t quý v tiêu tr S n do ch Phung t Germany g i t i. Ch Phung nguyên là D c Sĩ Ch Nhi m (Manager) cho công ty D c Pham Hochst Germany, nên tin t c v Y Khoa c a ch r t đáng tin t ng.

From: Phi-Phung Koster [koster@msn.com](mailto:koster@msn.com)

Thân g i các b n,

Ba tài li u v s n th n, s n m t và t y gan r t có giá tr . Ngoài ra có m t ph ng pháp l y s n c đ i n VN th ng dung cũng có hi u q a mà tôi v n th ng áp đ ng cho nh ng b nh nhân nh sau :

Mua 1 q a d a, g t v , c t ph n đ u làm n p đ y, khoét m t l sâu 3cm, đ vào i m t mu ng nh (mu ng cà phê) b t phèn chua, r i đ y n p l i, b q a d a vào lò n ng cho chín vàng, l y

## Bài thu c h u hi u đ gi m máu cao, m cao, cholesterol...

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

Th&#7913; N&#259;m, 25 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2009 04:38

ra, v t l y n c c t, đ c ch ng 2 ly. T i đi ng u ng 1 ly, m c đích làm cho s n th n và bàng quang m m ra nh tr ng gà non. Sáng v a th c gi c, u ng 1 ly còn l i, n m ngh 30 phút, m c đích làm cho v s n thành b t b i, r i đi ti u. Đ ý n c ti u đ c nh n c vo g o hay nh n c vôi, mùi n c ti u r t khai. Tri u ch ng c a s n th n là có c n đau th t t b ng lan ra sau l ng, có khi đau t th t l ng sang b ng, m t m i, nói không ra h i, đi l i m nh thì đau, không ăn u ng đ c, có lúc nghĩ là b nh đau l ng, có lúc nghĩ là b nh đau b ng, nh ng không đai c u...Sau khi u ng n c đ a phèn chua m t ngày, nh ng tri u ch ng k trên bi n m t, không còn đau đ n, th d , nói c i sang s ng nh ng i h t b nh. S đ t i ch d n nh ng b nh nhân b b nh s n th n dùng bài thu c này là do m t ng i b n VN b s n hai bên th n do k t q a khám nghi m th y m t bên th n có s n to b ng n a ngón tay cái, đã ph i m g p BV Bình Dân, anh xin c c s n đó v làm k ni m, còn s n bên th n kia 1-2 tháng sau ch anh h l ph c s c kh e m i m ti p.

Trong th i gian ch đ i, th ng xuyên anh b đau ph i ngh làm đ d ng b nh, nh ng tri u ch ng trên l i tái phát. May m n thay, anh g p đ c m t v l ng y lão thành ch cho bài thu c dân gian này, anh không tin m y, vì s phèn chua có đ c, nh ng anh có ý đ nh làm n c đ a phèn chua này, r i l y c c s n đã m , ngâm vào đó xem k t q a ra sao. Ngày hôm sau, anh c m c c s n, nó có v m m nh v tr ng non trong ch a ch t l ng ch không c ng nh c c s n hôm qua. Anh h i t i : dung d ch này u ng vào có sao không ? T i tr l i : Dân quê mi n B c chúng t i tr c kia đ u dung nh ng c c phèn chua đ khu y l c n c s ng dùng làm n c ăn u ng hàng ngày t đ i ông bà cha m đ n nay có th y h i gì đâu. Th là anh áp đ ng đ ch a c c s n th hai. K t q a là anh th y kh e, h t nh ng tri u ch ng đau và m t m i k trên. Cho nên đ n ngày h n m v i bác sĩ, anh đ m theo m t chai n c đ a phèn chua, và k chuy n cho bác sĩ nghe, bác sĩ cho ki m tra th n không th y còn c c s n, bác sĩ xin chai n c đ a phw2n chua đ ngâm th m y c c s n mà bác sĩ s n có đ th nghi m. M y hôm sau, bác sĩ cho hay, q a th t các c c s n đã m m ra, bóp đ v ch y ra n c, ông công nh n dung d ch này có k t q a làm tan v s n th n.

Sang đ n Canada, bà nh c c a t i cũng có nh ng tri u ch ng nh trên, đi BV Jean Talon khám, bác sĩ th y có s n to, h n m t tu n sau m . Nh ng v nhà, c đau không đi l i đ c, u ng thu c gi m đau không k t q a. T i đ ngh v i c u ng n c đ a phèn chua đ gi m đau, còn vi c đ n ngày h n đi m thì c đi. C b ng lòng.

Trái đ a Canada to g p 2 l n trái đ a VN, cho nên t i làm 2 l n. T i cho c u ng 1 ly vào bu i t i, sang hôm sau u ng 1 ly, khi đi ti u, đ ý th y n c ti u đ c nhi u, sau đó c đi l i không đau, nói c i vui v . C nghi ng không bi t s n có h t không. T i nói còn n a trái đ a n a, c u ng ti p, khi đi ti u, n c ti u bình th ng không v n đ c. Đ n ngày h n m , t i s bác sĩ ch nhìn theo k t qu cũ thì ch c ch n c s ph i b m oan u ng, nên đ ngh v i bác sĩ cho khám l i tr c khi m vì nói r ng mình đã kh e h t đau nh tr c. Bác sĩ khám l i r i cho v , h n s thông báo k t q a sau 1 tu n. Chúng t i đ i 2 tu n không th y bác sĩ cho bi t k t q a, nên đã phone h i bác sĩ, ông cho bi t không có s n nên không ph i m .

Con trai t i đ i làm, có nh ng b n Canadien b s n th n, mu n gi i thi u h dùng n c đ a phèn chua nh ng s có chuy n gì x y ra mình mang h a, nên ch cho h ra ti m thu c b c mua lo i thu c thu c bào ch s n c a đ ng y c truy n có tên là Th ch Lâm Thông ( th ch là đá, lâm là đi ti u, thông là cho thoát ra ngoài), m t h p 40 viên, thành ph n chính c a thu c là 100% Kim ti n th o (c đ ng ti n). T i u ng 5 viên, sáng u ng 5 viên, n c ti u bu i sang b v n đ c.. U ng 2 ngày n u n c ti u còn v n đ c m i c n u ng h t 1 l . Nhi u ng i u ng cũng có k t q a.

Nh ng ng i b s n m t u ng 4 ngày h t m t l , u ng 1-2 l , đi khám l i cũng th y m t s n

## Bài thu c h u hi u đ gi m máu cao, m cao, cholesterol...

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

Th&#7913; N&#259;m, 25 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2009 04:38

---

không c n ph i c t túi m t. Ng i bình th ng nh chúng ta, c m l năm u ng m t l n, làm s ch s n trong th n, bàng quang, s n m t, và nh t là ch a đ c b nh viêm tuy n ti n li t (prostate) cũng có k t q a./.

### Cách ch a ph ng đ n gi n và công hi u b ng lòng tr ng tr ng.

M t cách khác đ ch a ph ng dành cho nh ng ng i không có s n cây lô h i (aloes) nhà!

M t vi c làm trong t m tay.

Khi hu n luy n nhân viên c u h a, ng i ta đ y cho h ph ng pháp này khi x y ra tr ng h p b ph ng, dù m c đ có n ng đ n đầu. Đ s c u, ng i ta đ ch b ph ng đ i v i n c l nh cho đ n khi s c nóng gi m và nh ng l p da không còn b cháy, r i b i lòng tr ng tr ng lên .

Có m t ng i b ph ng n c sôi g n h t bàn tay. M c đ u r t đau rất, h đ tay đ i v i n c l nh, sau đó đ p hai qu tr ng, l y lòng tr ng ra đánh lên m t chút r i ngâm tay vào đó.

Tay h b ph ng n ng đ n n i khi đ lòng tr ng tr ng lên thì da khô l i và lòng tr ng làm thành m t l p màng.

Khi bi t r ng lòng tr ng tr ng là ch t cô-la-gen (collagen) t nhiên, h ti p t c b i h t l p này đ n l p khác trên tay, ít nh t là trong kho ng m t ti ng đ ng h . Đ n chi u thì h không còn c m th t đau rất n a và ngày hôm sau thì ch ph ng ch còn b đ chút ít. H v n nghĩ ch ph ng này th nào cũng đ l i th o kh ng khi p l m, nh ng 10 ngày sau, h vô cùng ng c nhiên khi th y tay mình không còn v t ph ng nào, màu da cũng đã tr l i bình th ng!

Ch ph ng đã hoàn toàn đ c tái t o nh vào ch t cô-la-gen có trong lòng tr ng tr ng, th t ra đó chính là nhau (placenta) ch a r t nhi u vi-ta-min.

Thông đ p này có th b ích cho m i ng i, xin chuy n ti p

### **TH C ẢN CHAY CÓ TÁC D NG PHÒNG CH NG UNG TH**

G n đây m t nhóm các bác sĩ Pháp đã ti n hành hàng lo t cu c đ u tra nghiên c u và phát hi n th y: có t i 30% s b nh ung th liên quan tr c ti p v i thói quen ăn u ng c a ng i b nh. Vi n khoa h c s c kh e n c Pháp m i đây nh t đã cho công b b n báo cáo đ u tra " n u ng v i b nh ung th " trong đó nêu rõ: th c ph m ch a nhi u m , s a nguyên b , th t và nh ng th c ản có axit béo bão hòa không ch d gây nên các b nh ung th - nh t là ung th k t tràng và ung th tr c tràng - mà còn có th gây ra các b nh tim m ch.

Năm 1997 T ch c Y t th gi i (WHO) đã có b n báo cáo nghiên c u nêu rõ trên th gi i hi n có h n 10 tri u ng i b ung th ít nh t là 30%-40% trong s đó n u bi t đ u ti t vi c ản u ng ngay t th i k đ u s có th ngăn ng a đ c b nh ung th . Các chuyên gia khuy n cáo m i ng i nên ản ít các lo i th c ph m có nhi u m cũng nh th có ch t gây ra ung th nh th c ph m p mu i, hun khói, quy n ng... đ ng th i nên ản nhi u hoa qu , rau xanh và th c ản nhi u ch t x .

#### **T i và hành tây có tác d ng phòng ch ng ung th đ ng tiêu hóa**

T i và hành tây là th c ph m ch ng ung th đã đ c gi i y h c xác đ nh và công nh n, b i vì tác d ng ch ng ung th c a chúng ta khá rõ t.

Các đ u tra v b nh truy n nhi m cho bi t: trong s l ng nh ng ng i hay ản t i s ng, t l m c b nh ung th d dày r t th p. Nguyên nhân chính là do t i có th làm gi m đáng k hàn l ng nitrite trong d dày và gi i th p kh năng t o ra nitrosamine, đ u này có tác d ng r t t giúp c th phòng ch ng đ c ung th .

Hi u qu phòng ch ng ung th c a hành tây và t i t ng t nhay. Các nghiên c u y h c phát hi n th y, trong hành tây có ch t vescalin (C27H20O8), đây là ch t ch ng ung th t nhiên. Nghiên c u ch rõ nh ng ng i th ng xuyên ản hành tây có t l ung th d dày th p h n 25% so v i nh ng ng i ản ít ho c không ản hành tây và t l ch t do ung th d dày cũng th p h n 30%.

#### **Cà r t, cà chua có tác d ng phòng ch ng ung th vú, ung th d dày**

Nh ng năm g n đây, các nghiên c u y h c đã không ng ng ch ng minh r ng: cà chua, cà r t và các lo i rau màu xanh, màu vàng có tác d ng phòng ng a b nh ung th . Trong c cà r t có ch a nhi u carotene (ti n vitamin A) có kh năng chuy n hóa thành vitamin A. Nghiên c u phát hi n th y, nh ng ng i thi u vitamin A có t l ung th cao g o h n 2 l n so v i ng i bình th ng.

Ngoài ra, cà r t còn ch a nhi u ch t x , r t có l i đ i v i c th . Ch t lycopene (C40H56) trong qu cà chua cũng là ch t ch ng oxy hóa, có th trung hòa đ c các g c t do, r t có l i trong vi c phòng ch ng các b nh ung th vú, ung th d dày và ung th đ ng tiêu hóa.

#### **U ng trà có th phòng ch ng ung th gan, ung th d dày**

R t nhi u chuyên gia công nh n r ng, u ng trà có th phòng ng a ung th d dày. Chè không nh ng có kh năng c ch vi c hình thành ch t ritrosamine - gây nên ung th d dày, đ ng th i còn có tác d ng c ch khá m nh đ i v i các ch t gây ra ung th khác. Thí nghi m trên đ ng v t đã ch ng minh cho th y, sau khi tiêm t bào ung th cho chu t r i cho chúng u ng n c

chè liên t c, các kh i u ác tính xu t hi n t ng đ i ít.  
Nghiên c u cho th y, m t trong nh ng thành ph n chính c a lá chè là phenylpolyphenol, ch t này s k t h p v i ch t gây ra ung th , làm cho nó b phân gi i, gi m th y ho t tính gây ung th , t đó c ch s phát tri n c a t bào ung th .

**Tác d ng ch ng ung th c a h i đ i, t o bi n**

các nhà khoa h c cũng phát hi n th y h i đ i và t o bi n không nh ng ch a nhi u vitamin E và ch t x th c v t mà còn có khá nhi u nguyên t vi l ng l t. Thí nghi m cho hay, ăn u ng thi u lôt s là m t trong nh ng nguyên nhân gây ra ung th vú. Các chuyên gia cho r ng, s dĩ ph n n Nhật B n có t l ung th vú th p là do tr ng l ng c c u b a ăn c a ng i Nh t có nhi u h i đ i và các lo i rong t o bi n. Trong t o bi n còn ch a nhi u cabi, lôt có kh năng phòng ch ng ung th tuy n giáp tr ng và ung th k t tràng.

**Các lo i n m ăn, m c nhĩ có tác d ng phòng ch ng ung th r t t t**

Các nhà khoa h c M và Nh t đã phát hi n th y, trong r t nhi u lo i n m ăn có ch t ch ng ung th , trong đó bao g m n m h ng, n m đông, n m r m... k c m c nh đen và m c nhĩ tr ng. Nghiên c u đã ch ng minh ch t polysaccharide trong n m đông có tác d ng phòng ch ng ung th r t m nh. Polysaccharide có trong m c nhĩ tr ng và m c nhĩ đen cũng là ch t ch ng ung th khá hi u nghi m. Nh ng thành ph n khác trong các lo i n m nh ch t x và calci cũng có tác d ng phòng ch ng ung th , nâng cao s c đ kháng c th .

**Th c ăn t đ u có th phòng ch ng ung th vú, ung th k t tràng**

Đ u ph , tào ph , s a đ u nành và các ch ph m t đ u, là nh ng th c ăn ng n, d tiêu, đ u quan tr ng là đ u t ng r t giàu ch t dinh d ng. Theo các chuyên gia, trong đ u t ng ch a nhi u phytohorenme, có kh năng c ch s t o thành estrin trong c th . N u estrin trong c th v t quá m c s đ gây ra ung th vú, vì th các th c ăn t đ u có hi u qu r t t giúp ch em ph n phòng ng a b nh ung th do nh h ng c a estrin gây ra, đ c bi t là ung th vú. Các chuyên gia còn cho bi t trong các ch ph m t đ u có 5 ch t c ch s phát tri n c a t bào ung th . Th ng xuyên ăn đ u ph có th gi m b t m t n a nguy c m c b nh ung th k t tràng.

**PH M VĂN TRUNG**

(Theo T p chí Overseastiding of china)

**10 “s thích” đ s ng tr ng th**

(Dân trí) - Sau khi nghiên c u, đ u tra c th , các nhà d ng sinh và các chuyên gia dinh d ng đã phát hi n th y nh ng ng i s ng tr ng th th ng có 10 s thích sau đây.

## 1. Thích ăn cháo

Nhìn t thói quen ăn u ng, trong nh ng ng i s ng tr ng th thì không có m t ai là không thích ăn cháo. Nhà kinh t h c n i ti ng c a Trung Qu c Mã D n S và phu nhân Tr ng Qu Quân đ u là nh ng ng i tr ng th trăm tu i. Hai ng i đ c bi t thích ăn cháo sáng và m i sáng đ u l y 50g y n m ch và 250g n c n u thành cháo.

Ng i s ng th trăm tu i Th ng H i (Trung Qu c) là Tô C c Tiên m i ngày ba b a đ u ăn cháo n u t g o, đ nh l ng m i b a là m t bát nh .

Các nhà y h c và dinh d ng t bao đ i nay đ u c đ ng ng i già nên ăn cháo vì nó t t cho s c kho . Cháo đ tiêu hoá, h p th , có th đ u hòa d dày, b t , thanh l c ph i, mát đ ng ru t.

Nhà dinh d ng h c th i nhà Thanh Tào T S n đã t ng nói: “Ng i già, m i ngày nên ăn cháo, không k b a, có th tăng c ng s c kho cho c th và h ng đ i th ”.

## 2. Các món kê

Ng i già thích nh t ăn kê và xem kê là th c ph m b d ng t t nh t cho c th . Kê t tr c đ n nay đ u đ c x ng danh là “món đ u đàn c a ngũ c c”. Ng i có th ch t m y u, b nh t t th ng dùng kê đ b i b s c kho .

Y h c Trung Qu c cho r ng, h t kê có ích cho ngũ t ng, đ c bi t là d dày (làm dày đ ng ru t, d dày), b sung tinh d ch, m nh kho gân c t, c b p.

Có m t danh s n i ti ng th i nhà T ha nh đã nói: “H t kê là dinh d ng t t nh t cho s c kho con ng i. Khi dùng h t kê n u cháo, đ u kê trong cháo có tác đ ng t t h n c canh nhân sâm”. Có th nói, ng i già tr ng th thích ăn kê là r t đúng và có c s .



### **3. L y ngô làm món ăn chính**

Ngô còn có tên gọi khác là Ngô c trần châu, là “th c ph m vàng” đ c toàn th gi i công nh n và cũng là món ăn chính mà ng i tr ng th không th “r i xa”.

Các nhà khoa h c M nh n th y ng i Pueblo b n đ a không ai b cao huy t áp và x c ng đ ng m ch. Nghiên c u thì đ c bi t là do ng i dân vùng này th ng xuyên ăn ngô.

Các nhà khoa h c cho bi t: trong ngô hàm ch a đ i l ng lecithin, acid linoleic, vitamin E vì v y không đ gây ra cao huy t áp và x c ng đ ng m ch.

### **4. M i ngày 500ml s a**

U ng s a là thói quen ph bi n c a ng i tr ng th . Theo đi u tra, hi n t i trong s 25.000 ng i s ng đ n trăm tu i M thì có 80% là n và s a là th c ph m không th thi u trong ch đ ăn h ng ngày c a h .

Giá tr dinh d ng trong s a khá toàn di n. Hàm l ng lysine trong s a r t cao, hàm l ng cholesterol khá th p. Đ ng trong s a khi vào h tiêu hoá có th chuy n hoá thành acid lactic, có tác đ ng kh ng ch s sinh tr ng c a vi khu n có h i.

S a cũng ch a r t nhi u canxi, đ h p th . Ngoài ra còn ch a khá nhi u vitamin A, D, nh ng ch t này đ u r t c n thi t, có ích cho c th .

Các s n ph m ch bi n t s a nh phomat cũng r t b , có th phòng ch ng sâu răng. Ăn s a chua có th gi m m c cholesterol vì v y, ng i th ng xuyên ăn s a chua không đ m c b nh tim m ch. Ngoài ra, s a còn giúp sáng m t, ch c răng, ngăn ng a t bào lão hoá...

## **5. M i ngày ăn m t qu tr ng gà**

Mỗi ngày ăn m t qu tr ng gà là m t trong nh ng thói quen đ s ng tr ng th .

Các nhà dinh d ng h c đã đ a ra quy t c “ 3 trong 1” t c là: “bu i sáng ăn m t qu tr ng, bu i t i u ng m t c c s a, b a tr a ăn m t qu táo”. Ngoài ra, ngày ba b a ăn nhi u rau xanh, hoa qu , ăn ít th t, ăn u ng đ i u đ ... Đ u đ n nh th thì s tr ng th .

Lòng tr ng tr ng có tác d ng khôi ph c t bào b t n th ng c a gan. Ch t lecithin trong lòng đ tr ng có th thúc đ y t bào gan tái sinh, còn có th nâng cao l ng protit huy t t ng trong c th , tăng c ng ch c năng bài ti t và ch c năng mi n d ch. Sau khi lecithin đ c c th tiêu hoá, s gi i phóng ra choline, choline có th c i thi n trí nh . Trong lòng đ tr ng hàm ch a mu i vô c , canxi, photpho, s t và vitamin khá phong phú.

Nh ng trong tr ng cũng ch a khá nhi u cholesterol, ch t béo và acid béo, n u ăn quá nhi u s làm cho c th tăng l ng dung n p cholesterol, nh th s gây ra x c ng đ ng m ch và nguy h i đ n m ch máu não và tăng thêm gánh n ng cho gan, th n. Vì v y, m i ngày ch c n ăn 1 - 2 qu là đ c. Nh ng ng i tr ng th thì không bao gi ăn quá nhi u tr ng.

## **6. Thích ăn khoai lang**

Ăn khoai lang là m t trong nh ng s thích l n c a ng i già tr ng th .

M t trong nh ng ng i tr ng th tâm s : “Khoai lang là m t báu v t, b a ăn nào cũng ph i có nó”.

Theo nghiên c u, khoai lang có 5 tác d ng l n: th nh t dinh d ng phong phú, đ i u hoà b máu; th ha i là nhu n tràng thông khí, có l i cho đ i ti n; th ba là ích khí, tăng c ng h th ng

mi n d ch; th t là khoai lang hàm ch a ch t ch ng ung th , có th phòng ch ng ung th ; th năm là phòng ch ng lão hoá, ngăn ch n x c ng đ ng m ch.

Khoai lang hàm ch a đ i l ng ch t keo protit vì v y có th ngăn ng a các b nh gan và th n, tăng c ng h mi n d ch, tiêu tr các g c t do, tránh b nh ung th do các g c t do gây ra.

Trong khoai lang i còn ch a khá nhi u canxi, magie, vì v y có th phòng ng a ch ng x ng c t r i r c. T đó có th th y, khoai lang là m t báu v t không th thi u c a ng i tr ng th .

## **7. Đ u ph là l a ch n đ u tiên**

Ng i già th ng thích ăn đ u ph , h cho r ng: “Ăn cá sinh nóng, th t sinh đ m, b p c i, đ u ph đ m b o bình an”.

Thành ph n ch y u c a đ u ph là protein và isoflavone. Đ u ph có công đ ng ích khí, b h , l c chì trong máu, b o v gan, thúc đ y ch c năng trao đ i ch t trong c th .

Th ng xuyên ăn đ u ph có l i cho s c kho và phát tri n trí l c. Ng i già th ng xuyên ăn đ u ph có tác đ ng r t t t đ tr li u các ch ng nh x c ng m ch máu, x ng c t l ng l o, r i r c.

## **8. “Sùng bái” c i th o**

C i th o là m t trong nh ng lo i rau c ng i già thích ăn nh t. C i th o có mùi v t i ngon, dinh đ ng hài hoà, là lo i rau t t nh t trong mùa đông.

Đ i s T B ch Th ch Trung Qu c đã đ l i m t b c tranh c i th o r t có ý nghĩa, b c tranh đ c lu n c i th o là “vua c a các lo i rau” và ca ng i “ trăm lo i rau không b ng c i th o”.

Th ng xuyên ăn c i th o c l i cho vi c đánh đ u i b nh t t, kéo dài tu i th . C i th o hàm ch a ch t khoáng, vitamin, protein, ch t x , carotine, ngoài ra còn hàm ch a m t lo i ch t có th phân gi i nitrosamine - m t ch t gây ra ung th .

Nhìn t công đ ng đ c lý, c i th o có 7 công đ ng l n: đó là đ ng đ dày, nhu n tràng, gi i r u, l i ti u, gi m m , t ha nh nhi t và ch ng ung th .

### **9. “Không r i” c c i**

Ng i già tr ng th mùa đông không r i xa c c i. H nói: “Mùa đông ăn c c i, mùa hè ăn g ng, 1 năm 4 mùa đ m b o an khang”.

C c i hàm ch a nhi u lo i vitamin và khoáng ch t, không ch a ch t béo, có tác đ ng đ y m nh trao đ i ch t cũ m i, tăng c ng c m giác thèm ăn và giúp tiêu hoá.

C c i đích th c là th c ph m b o v s c kho c a ng i già. Y h c Trung Qu c cho r ng, c c i có th “hoá gi i” và tiêu hoá th c ph m tích tr trong đ dày, tr m t ti ng do ho, đ m gây ra; tr ho ra máu, ch y máu m i; gi i khát, tr ki t l , gi m đau đ u, l i ti u.....

N u ăn s ng có th gi i khát, thanh nhi t, gi i đ m, ngăn hen suy n và tr giúp tiêu hoá; Lu c chín ăn có tác đ ng b ích, kho t .

“C c i và trà” t c là ăn c c i, sau đó u ng trà, có th tiêu tr khô nhi t, bài tr khí nóng đ c tích t trong c th , có tác đ ng r t t đ khô ph c t ha nh khí và tinh th n.

C c i n u v i th t s là ngon nh t nh ng không đ c ăn cùng v i nhân sâm và cam quýt.

## **10. Cà r t là “v t báu” c a ng i tr ng th**

Cà r t hàm ch a nhi u vitamin A, có ch a phong phú ch t carotene. Nghiên c u ch rõ, cà r t có th cung c p các thành ph n dinh d ng c n thi t đ phòng ng a b nh tim m ch, trúng gió, cao huyết áp và x v a đ ng m ch.

Ch t carotene ít b phá h y dù ì nhi t đ cao mà c th l i d h p th . Vào c th , carotene s chuy n hoá thành vitamin A, giúp tr các ch ng khô m t và quáng gà do thi u vitamin A gây nên.

Ch t carotene ch d h p thu khi có d u m vì v y, nh ng ng i già “tr ng th ” có kinh nghi m th ng c t cà r t thành mi ng nh và xào v i d u m , nh th kh n ăng b o t n c a carotene có th đ t trên 79%. Cà r t c t mi ng vuông dài rán trong ch o d u thì ch t carotene có th b o t n đ n 81%. Cà r t c t mi ng n u v i th t, t l b o t n ch t carotene đ t đ n 95%.

Cà r t còn có tác d ng tăng c ng trí nh . Tr c khi đ c sách ha y h c bài n u ăn m t đ a cà r t xào, r t có l i cho vi c tăng c ng và c ng c trí nh

## **10 Bí Quy t S ng Lâu**

Ng i Trung Qu c có câu: "Không s ng n i 100 tu i, l i chính là t i mình". V y làm cách nào đ tr ng th ? Các nhà khoa h c cho r ng, n u làm đ c 10 đ u sau thì vi c s ng lâu trăm tu i là trong t m tay.

**1. Có m c tiêu:** Luôn tâm ni m t t c vì m c tiêu s c kh e, m i ho t đ ng đ u ph i xoay quanh m c tiêu này. Ch có s c kh e t t, b n m i có cu c s ng ch t l ng cao.

**2. Th gi ần:** Hãy th gi ần m t chút khi phi n mu n. Lúc vui v s ng khoái hãy nhâm nhi m t chút r u, m t chén trà, m t chút th gi ần s làm cho tâm h n th nh th i. Tr ng hoa, chăm cây, câu cá, th chim, du l ch, đ c sách... s làm cho tâm h n khoáng đ t.

**3. Nên quên:** Quên tu i tác, quên b nh t t, quên h n thù, không đ c đ ý nghĩ "mình già r i" th ng tr c trong đ u và là câu c a mi ng. Nói già, già s đ n, nói b nh, b nh t sinh. Luôn canh cánh h n thù, oán đ i... là k thù c a tu i th .

**4. V n đ ng:** Luôn đ c th đ đang trong tr ng thái v n đ ng. Cách v n đ ng t t nh t là đi b , hãy đi b m i ngày 3 cây s trong vòng 30 phút. Các hình th c v n đ ng khác nh b i i, đ p xe, th đ c, đánh bóng, leo c u thang cũng r t thích h p.

**5. Gi m tinh b t:** Tu i càng cao nên ăn thanh đ m là chính, ăn nhi u rau, hoa qu . L ng th c nên dùng ch y u là các lo i l ng th c s ch , các ch ph m t đ u, rau đ i... M i ngày nên ăn 1 ít th t n c, tr ng, cá. Còn m , nh t là m đ ng v t, đ ng và mu i ch nên dùng m t chút. M i b a không nên ăn quá no.

**6. Gi m ham mu n:** Lòng tham là k thù c a tu i th . Ch ham danh i, v t b các đ u phi n mu n làm cho thân th và đ u óc luôn đ c th nh th i, vui v và h nh phúc.

**7. Nhân nh ng:** Hãy chân thành đ i nhau, khi có tranh ch p nên đ t ch Nh n lên trên. Nên làm nhi u vi c thi n, khoan dung v i m i ng i.

**8. Giao h o:** Cô đ n là k thù l n c a s c kh e. Cô đ c lâu dài não s b thoái hóa, làm ng i chóng già, th m chí còn có th gây b nh ng ng n cho ng i già. Tăng c ng giao l u v i b n bè t t s gia tăng h ng thú cho cu c đ i.

**9. Gi m r u, b thu c lá:** M t chút r u màu cho 1 ngày có i cho s c kh e, nh ng u ng nhi u r u tr ng i làm b nh t t gia tăng. M i ngày không nên dùng quá 15gr r u. B thu c lá càng s m càng t t.

**10. C i m :** Tâm tình khoáng đ t, ch so kè v i m i ng i, luôn gi cho tâm lý cân b ng. Hòa thu n v i ng i, vui v giúp b n, đ c nhi u làm vui... T t n h ng nh ng ngày thú v .