

Khi b b t, chính quy n h a s tha t i n u h nói bí quy t không lây b nh. B n chú đ o trích khai là su t th i gian đ ch h ch, h ăn r t nhi u t i t i, do đó h không b b nh.



Tháng Ch p năm 1998, m t cu c h i th o kéo dài hai ngày r i đã đ c t ch c t i New Port Beach, California, đ th o lu n và trình bày k t qu nghiên c u v công đ ng c a T i. H i th o đ c Vi n Ung Th Qu c Gia Hoa K và Đ i H c Pennsylvania b o tr , v i s tham đ c a trên hai trăm khoa h c gia, chuyên viên y t , dinh đ ng đ n t 12 qu c gia trên th gi i. K t lu n c a h i th o là các cu c nghiên c u trong nhi u năm qua đã xác đ nh m t s ích l i c a T i đ i v i s c kh e con ng i. Kinh nghi m dân gian dùng T i ch a b nh. Ch vi t đ u tiên c a dân Sanskrit cách đây 5000 năm đã nh c đ n T I nhi u l n. Trong m cô? Ai C p 6000 năm v tr c có nh ng c t i khô n m p cùng v i b x ng. Sách Y h c Ai C p trên 3000 năm v tr c có ghi hai m i bài thu c t i đ tr m t s b nh nh đau b ng, đau nh c kh p x ng, nhi m đ c, c th suy nh c. Công nhân xây đ p Kim T Tháp đ c cung c p th c ph m có t i đ tăng c ng s c lao đ ng. Nh ng giác đ u Hi L p, binh sĩ La Mã cũng đ c cho ăn t i đ chi n đ u can tr ng, đ ng c m h n.

Trong các cu c h i hành, dân Viking đ u mang t i làm l ng th c và đ tr b nh khi c n đ n. T i đã đ c các v th y thu c x a kia ca ng i nh m t đ c th o có giá tr . Ông t n n y h c tây ph ng Hippocrates coi t i là môn thu c t đ tr các b nh nhi m đ c, b nh viêm, b nh bao t , và lo i tr n c đ trong c th . Galen, m t trong nh ng danh y khi x a thì ca t ng t i nh môn thu c dân t c tr bá b nh. Theo Y sĩ Dioscorides th i La Mã, t i làm gi ng nói trong tr o, làm b t ho, làm thông t c ngh n m ch máu, làm nhu n ti u, b t đau răng, ch a b nh ngoài da, và ch a c hói tóc n a. Vào th k 16, Alfred Franklin nói v i dân chúng thành ph Paris là n u h ăn t i t i v i b vào tháng Năm thì h s đ c kh e m nh trong nh ng tháng còn l i.

Trong th chi n th nh t, ng i Nga đã dùng t i đ tr b nh nhi m vi trùng. H g i t i là "thu c kháng sinh Nga Sô"; các bác sĩ Anh dùng t i đ tr v t th ng làm đ c chi n tr ng. Khi có các đ ch cúm vào đ u th k 20, nhi u qu c gia trên th gi i, k c Hoa K , đã dùng t i nh m t ph ng ti n đ ch ng l i s hoành hành c a b nh.

Sách x a có ghi l i câu chuy n v b n tên tr m l ng danh thành ph Marseille: trong v đ ch h ch kinh kh ng thành ph này, có b n tên tr m v n ngang nhiên vào nhà các ng i b b nh

Đồ trộm cắp mà không bắt lấy bớ nh. Khi bắt bớ t, chính quy n h a s tha t i n u h nói bí quy t không lấy bớ nh. B n chú đ o trích khai là su t th i gian đ ch h ch, h ăn r t nhi u t i t i, do đó h không b bớ nh.

Vào th i Trung C , khi đi vào vùng ph nhi m đ c, các th y thu c đ u mang nhi u nhánh t i đ phân phát cho dân chúng cũng nh đ ngăn ch n xú u xâm nh p vào mũi. Tri t gia cũng có nhi u nh n xét v giá tr c a t i. Celsius khuyên dùng t i đ tr nóng s t và b nh đ ng ru t. Virgil th y t i làm tăng s c l c c a nông dân. Aristophanes thì nh c nh l c sĩ, chi n sĩ ăn t i tr c khi xu t tr n đ chi n đ u cang c ng h n. Dân Nga x a ngâm t i v i r u vodka, đ lâu hai tu n r i u ng, tin là s s ng lâu. Dân Ukraine u ng n c chanh ngâm t i đ làm tăng s c l c, làm ng i tr ra.

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

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

Bên Vi t Nam ta, các c cheo t i tr c c a bu ng đàn bà mang b u đ tr sinh đ c m tròn con vuông, kh e m nh Tr con Ý s ng trong tr i t p đón, đ c cha m cho mang m t túi t i nh trên c đ ng a b nh t t truy n t ng i này sang ng i khác. Dân Da Đ b t ch c đoàn thám hi m Tây Ban Nha, dùng t i đ tr các b nh khó tiêu, đau b ng, đau tai và h r t ít b b nh y t h u vì mùi t i làm cu ng ph i m r ng, hô h p sê? dàng.

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

Vào đ u th k tr c, b nh lao r t ph bi n và khó tr vì ch a có thu c kháng sinh. Các bác sĩ

bền chắc và bền vững và thực là một công hiệu để diệt vi trùng lao. Sau đó một thời gian, người Mỹ bắt đầu chú ý và bệnh tình hàng loạt, dân chúng bắt đầu tập tễnh trong nhà và hít khói tập che trở lại người khác bệnh. Những người còn nhai tập để ngừa bệnh cúm.

Đông Y viết Nam ta ghi nhận công dụng trừ bệnh cúm tập như sau: tập có vị cay, tính ôn, hít để chữa bệnh trong hai kinh can và vị. Tác dụng thanh nhiệt, giải độc, sát trùng, chữa bệnh ra máu, tiêu nhiệt, hạ cholesterol, tiêu đàm, chữa đờm chằng chịt ngừa bệnh, diệt khuẩn tiêu nkhó khăn. Người tập âm nhu, tập thì tập, có thai, đau bụng không nên dùng.

Kết quả nghiên cứu công dụng tập và bệnh tập

Qua nghiên cứu khoa học và qua kinh nghiệm xã hội của dân chúng, tập không những là một thực phẩm ngon mà còn có hiệu quả công dụng hỗ trợ việc trừ bệnh. 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 tập là chất Alliin và men Allinase. Hai chất này được giải riêng rẽ trong tập bào tập và đóng góp vai trò quan trọng trong các công dụng y học của tập.

1-Tỏi và cholesterol.

Quan sát dân chúng vùng Địa Trung Hải, các nhà nghiên cứu thực nghiệm ít bệnh các bệnh về tim mạch mặc dù họ ăn nhiều thịt động vật và uống nhiều rượu vang. Những người cho là do họ ăn nhiều tỏi. Những bác sĩ ở Địa phương thì cho là do uống rượu và ăn nhiều tỏi. Sự kiện này thúc đẩy các chuyên viên của Đại Học Western Ontario, Canada, đã tâm nghiên cứu và họ kết luận rằng một dân tộc càng ăn nhiều tỏi thì bệnh tim mạch càng ít. Bệnh cholesterol là dân Triu Tiên ăn nhiều tỏi và họ cũng ít bệnh tim. Những khoa học gia bên nghiên cứu tập quan hệ tập và bệnh tim sức khỏe trong phòng thí nghiệm. Họ đưa thực nghiệm là tập làm giảm số bilirubin hóa của chất béo trong gan, khi gan tiết ra nhiều mỡ, động thực cũng lấy bớt mỡ thành động mạch.

Các bác sĩ H.C. Bansal và Arun Bordia ở Ấn Độ nhận thực nghiệm khi ăn tỏi tập, 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 tập thì cholesterol sẽ giảm xuống tập 15%. Một nghiên cứu tập ở Đại Học Tulane, New Orleans do bác sĩ K. Jain thực nghiệm năm 1993 cho thực nghiệm người có cholesterol cao, khi dùng tập một thời gian, thì cholesterol giảm xuống tập 6%. Đó là một sự

giảm đáng kể. Bác sĩ Benjamin Lau, Đại Học Loma Linda, California cho biết tất cả giúp chuyển cholesterol xấu LDL thành cholesterol lành HDL.

Còn bác sĩ Myung Chi của Đại Học Lincoln ở Nebraska chứng minh là tất cả làm hạ cholesterol và đường trong máu. Một câu hỏi được nêu lên là tất cả có làm giảm cholesterol nếu người có mức đường trung bình không? Các nhà nghiên cứu cho là tất cả có một vài ảnh hưởng, nhưng nếu cholesterol cao thì tác động của tất cả rất lớn. Có bác sĩ còn cho là tất cả công hiệu hơn một vài thuốc hạ đường huyết đang được dùng để chữa cholesterol cao trong máu. Do hạ thấp cholesterol trong máu, tất cả có thể ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh tim. Đã có nhiều bằng chứng rằng cholesterol trong máu lên cao là nguy cơ dẫn tới các bệnh về xơ cứng mạch và kích tim.

2-Tất cả và sự đông máu

Tất cả có tác động ngăn sự đông máu cục bộ, một nguy cơ của kích tim và tai biến đường mạch não. Máu cục bộ gây ra do sự dính chùm của tiểu cầu mới khi có đường huyết cao thì bị tắc nghẽn động mạch bằng huyết khối Trong tất cả có chất Ajoene mà bác sĩ Eric Block, Đại Học New York, khám phá ra. Theo ông ta, chất này có công hiệu như Aspirin trong việc làm giảm sự đông cục bộ của máu, làm giảm tiểu cầu mà ít tác động phụ không muốn. Điều này cũng phù hợp với nhận xét của bác sĩ I.S. Menon là một nam nhân Pháp, khi nhận bệnh máu đông cục bộ chân thì nông gia đưa chữa khám bệnh cách cho ăn nhiều tất cả và hành. Bệnh viện Hải quân Hoa Kỳ trong trại Pendleton, California, cũng công bố là tất cả có chất ngừa đông máu do đó có thể làm máu loãng và ngăn ngừa tai biến đường mạch não, kích tim vì máu cục bộ. Ngay cả ông tất cả nhân viên y học của trung tâm Đệ Charaka cũng ghi là "tất cả giúp máu lưu thông dễ dàng, làm tim khỏe mạnh hơn và làm con người sống lâu. Chỉ vì mùi khó chịu của nó chất không thì tất cả sống tốt hơn vàng".

Các nhà thảo mộc học xưa kia cũng nói là tất cả làm máu loãng hơn. Tác động này diễn ra rất mau, chỉ vài giờ sau khi dùng tất cả. Chất có trong hạt nào trong đó ăn nhiều tất cả dẫn đến máu loãng rồi băng huyết, vì tất cả làm máu loãng thì mức bình thường thôi.

3-Tất cả và cao huyết áp

Tất cả được dùng để trị bệnh cao huyết áp ở Trung Hoa từ nhiều thế kỷ trước đây. Bên Nhật Bản, giới chức y tế chính thức thừa nhận tất cả là thuốc trị huyết áp cao. Năm 1948, bác sĩ F.G. Piotrowski ở Geneve làm thí nghiệm khi ông tất cả kết quả tất cả giảm khi dùng tất cả để trị

cao huyết áp. Theo ông ta, tã làm giãn mạch máu bằng cách massage hay bóp cơ bắp, nhấc đầu máu lên thông đường và áp lực giảm.

Các nghiên cứu ở Liên Xô, Gia Nã Đại, Đức cũng đã đưa ra kết quả tương tự. Nhà sinh học V. Petkov thuộc Viện nghiên cứu ở Bulgarie cho hay tã có thể hạ huyết áp tâm thu từ 20-30 mmHg, huyết áp tâm trương từ 10 tới 20 mmHg.

4-Tã và cúm

Trong các đợt cúm vào đầu thế kỷ trước, dân chúng đã dùng tã để ngăn ngừa sự lan tràn của bệnh này. Y học dân gian nhiều nước đã chữa cúm bằng cách thoa tã từ cổ xuống vào bàn chân. Trong đợt cúm ở Nga Xô Viết năm 1965, dân Nga đã tiêu thụ thêm trên 500 tấn tã để ngừa cúm. Trước đó, vào năm 1950, một bác sĩ người Đức đã công bố là tinh dầu tã có khả năng tiêu diệt mầm vi sinh có hại mà không làm mất những vi sinh vật lành trong cơ thể. Bác sĩ Tarig Abdullah ở trung tâm nghiên cứu ở Tampa, Florida, công bố năm 1987 là tã sạch và tã cho bệnh nhân dùng 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 máy nhả tã sạch mỗi ngày từ năm 1973 và chữa bao giờ bệnh cúm.

Từ năm 1950, bác sĩ J. Klosa bên Đức đã dùng tã để chữa lành những bệnh đau cuống họng, sổ mũi, ho khan. Ông ta vẽ cho bệnh nhân uống vẽ và ngửi tinh dầu tã. Theo ông ta, đó là nhấc chất Alliin trong tã. Trong bệnh cúm, bệnh nhân thường sưng cuống họng, bệnh ho, sổ mũi. Bác sĩ Irvin Ziment, California, nhận thấy tã có thể làm giảm những triệu chứng trên, làm bệnh nhân bớt ho, long đờm, thở dài và không bị nghẹt mũi. Theo vẽ thực nghiệm này thì vẽ hằng cay của tã kích thích bao tã tiết ra nhiều dịch vị chua; dịch vị này chuyển một tín hiệu lên phổi khiến phổi tiết ra nhiều dung dịch loãng làm long đờm và đưa ra khỏi phổi. Các bác sĩ bên Ba Lan trước đây dùng tã để trị bệnh suyễn và viêm phổi trẻ em

5-Tã và ung thư

Hiện nay đang có nhiều nghiên cứu coi xem tã có công dụng trợ ung thư ở người như kết quả nhận thấy ở vẽ 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 ở chuột. Thí nghiệm ở Nhật Bản cho hay tã có thể làm chậm sự tăng trưởng tế bào ung thư vú ở loài chuột và tã có chất

oxy hóa rất mạnh để ngăn chặn sự phát triển của các gốc tự do gây ra. Tiến sĩ Ung Thụ M.D. Anderson Houston, các bác sĩ đã cứu sống con cháu tôi khi bị ung thư ruột già bằng cách cho uống chất Sulfur trong tỏi. Đều có biệt vị tiến sĩ Ung Thụ Quốc Gia Hoa Kỳ đang dồn tâm vào việc nghiên cứu khả năng trở thành ung thư của hóa chất sulfur này. Nghiên cứu tại Sloan Kettering Memorial Medical Center cho thấy nồng độ triet của tỏi có thể ngăn chặn sự tăng trưởng của bào ung thư nhiếp tuyến. Nghiên cứu tại Đại Học Pen State cho thấy khi nấu tỏi bằng microwave oven thì khả năng chống ung thư giảm đi. Tác giả nghiên cứu, giáo sư Kun Song đồng nghiệp tôi khi nấu nên cắt tỏi và đun ra không khí một vài phút thì giữ được khả năng này.

6-Tỏi như thuốc kháng sinh

Tôi lâu, dân chúng tôi nhiều gia trên thế giới đã dùng tỏi để chữa một số bệnh gây ra do vi khuẩn như kiết lỵ, bệnh tiêu chảy, bệnh thủng hàn, viêm ruột non, mụn nhọt ngoài da, thối tai và tỏi được gọi là thuốc kháng sinh dân tộc. Trong hai thế kỷ, tỏi được dùng để chữa vết thủng cho binh sĩ tôi chiến tranh. Người ta cũng dùng tỏi để trị vết thủng do côn trùng, rắn cắn. Nông dân, thợ săn đều mang theo tỏi phòng khi bị các sinh vật này cắn thì tỏi chữa. Năm 1858, nhà bác học Pháp Louis Pasteur đã chứng minh được công dụng diệt vi khuẩn của tỏi. Năm 1944, nhà hóa học Chester J. Cavallito, làm việc cho Winthrop Chemical Company ở Hoa Kỳ, đã phân tích được hóa chất chính trong tỏi có công dụng như thuốc kháng sinh. Đó là chất Allicin, chất có trong tỏi chưa nấu hay chế hóa. Kháng sinh này mạnh bằng 1/5 thuốc Penicilin và 1/10 thuốc Tetracycline, có tác dụng trên nhiều loại vi khuẩn, xua đuổi hoặc tiêu diệt nhiều sâu bọ, ký sinh trùng, nấm mốc và vài loại siêu vi trùng. Theo nhiều nghiên cứu, Allicin có tác dụng ức chế sinh trưởng vi khuẩn nhiều hơn là diệt chúng. Nói một cách khác, chất này không giết vi khuẩn đã có sẵn mà ngăn chặn sự sinh sôi, tăng trưởng và nhân vật có thể ngấm bệnh, nâng cao tính miễn dịch, làm bệnh mau lành.

Nghiên cứu tại Brazil năm 1982 đã chứng minh là nồng độ tinh chất của tỏi có thể chữa được nhiều bệnh nhiễm khuẩn bao tử, do thức ăn có lợi vi khuẩn, nhất là loại Salmonella. Các nghiên cứu tại Đại Học California ở Davis cũng đưa đến kết luận tương tự. Ngoài ra, tỏi cũng được dùng rất công hiệu để trị bệnh sán lầy, giun kim, các bệnh nấm ngoài da. Một nhà nghiên cứu đã hào hứng tuyên bố rằng "tỏi có tác dụng rõ ràng hơn bất cứ loại kháng sinh nào hiện có. Nó có thể diệt vi trùng, nấm mốc, siêu vi trùng, ký sinh trùng loại rận, an toàn hơn vì không có tác dụng phụ và không gây ra quen thuốc ở vi trùng". Giáo sư Arthur Vitaen, đoạt giải Nobel, cũng đồng ý như vậy. Do đó ta không lo ngại làm tổn thương hệ tiêu hóa, các bác sĩ Anh quốc đã dùng tỏi để chữa vết thủng làm đờ. Thực tế ra, tỏi được dùng với những nhiễm khuẩn, không nguy hiểm tới tính mạng. Chưa còn nhiễm trùng cấp tính mà lại trở m trở thì kháng sinh âu dục vẫn công hiệu hơn và tác dụng mau hơn.

7-Tỏi và tỏi thối.

Theo dân chúng vùng Ukraine, ngâm tỏi ớt hay giã nhuyễn vào nước vắt chắt 25 quả chanh, để qua đêm rồi mỗi ngày uống một thìa pha với nước lọc, trong hai tuần sẽ thấy rõ hiệu quả. Các nhà văn Ukraine tán là nếu uống tỏi ớt thì con người sẽ cảm thấy trẻ trung. Nhưng với cao niên Việt Nam ta đang có phong trào uống rượu ngâm tỏi ớt, tin tưởng là sẽ đảo ngược quá trình lão hóa hoàn toàn.

Một bài thuốc Rô-ma Tỏi được truyền tụng là tìm thấy từ một cô Ai Cập đang rớt phôi 40 gr tỏi khô thái nhỏ ngâm trong 100 ml rượu lúa mì. Một ngày sau có thể dùng được, ngày hai lần sáng và tối, mỗi lần 45 giọt. Ở vùng Balkan, số người ăn tỏi trên 100 tuổi rất cao và được ghi nhận là họ nhai tỏi ớt nhánh tỏi ớt ngày. Ngoài ra, tỏi còn một số công dụng khác như: Nhà thiên nhiên học La Mã Pliny viết rằng tỏi mà đưa cay với rượu vang thì con người làm tình rất dễ dàng. Do đó dân chúng La Mã ăn tỏi ớt coi đó là thuốc kích dục, giải tình. Nghiên cứu mới đây về loài chuột cho thấy tỏi ớt có thể có tác dụng tốt trên các chức năng của não bộ, tăng trí nhớ và có thể nâng cao tuổi thọ. Theo bác sĩ Paavo Airola, một nhà chuyên môn dinh dưỡng tại Phoenix, Arizona, tỏi với các hóa chất sulfur của nó, có thể chữa bệnh trầm cảm, bệnh khí thống phổi làm khó thở, khó tiêu bao tử, táo bón, cảm lạnh. Các nghiên cứu của bác sĩ D Sooranna và I Das bên Luân đôn cho hay dùng tỏi ớt khi mang thai có thể làm giảm nguy cơ tiểu sản giật, (cao huyết áp và đái tháo đường trong thai kỳ) và làm tăng số con người của trẻ khỏe mạnh. Và cuối cùng là một nghiên cứu của Monnell Chemical Senses Center, Philadelphia, cho hay khi ăn tỏi ớt, con sẽ bú sữa mẹ lâu hơn và nhiều hơn vì tỏi ớt làm tăng khả năng vị em bé.

Kết luận.

Công dụng của tỏi và sulfur đang là đề tài hấp dẫn của các nhà dinh dưỡng cũng như y học. Với công dụng thì phong trào dùng tỏi ớt tăng cường sức khỏe cũng khá phổ biến. Tuy nhiên cho thấy nay các tác dụng cũng chưa chính xác nên hãy kiên nhẫn dùng tỏi ớt trong vài tuần để biết vì các kết quả nghiên cứu không được thuyết phục. Và khi kết quả nghiên cứu hiện nay đều có tính cách cá nhân với mục đích thông tin học hỏi và đa số dựa trên quan sát thực tế. Cho nên ngoài tác dụng diệt khuẩn của chất allicin, các nhà nghiên cứu cũng chưa xác định được công dụng của nhiều hóa chất khác trong tỏi. Trên thế giới có bán số lượng tỏi ớt chế biến dưới nhiều hình thức khác nhau. Vì tỏi ớt là chất bổ sung dinh dưỡng nên các sản phẩm này không được coi là thuốc, không được kê đơn và kiểm soát của cơ quan điều hành dược phẩm. Do đó món hàng không bị soi mói và thành phần của nó, số lượng khi mua và có thể bày bán tự do miễn là không quảng cáo khả năng trị bệnh. Cho nên số lượng tỏi ớt như một chất dinh dưỡng, một gia vị thực phẩm, hãy nhớ cho sức khỏe có lẽ là khôn ngoan hơn chứ cũng chẳng nên coi tỏi ớt như một môn thuốc chữa bệnh này bệnh kia mà bỏ qua những lợi ích thực tiễn của tỏi ớt và khoa học

công nhận. Kết quả các nghiên cứu về công dụng y học của tỏi còn được tìm hiểu thêm đi đến một số dùng thuốc của giới y khoa học. Và đặc biệt với việc nào đang uống thuốc chống đông máu như aspirin thì nên tham khảo ý kiến bác sĩ gia đình trước khi dùng sản phẩm Tỏi vì thuốc này có tác dụng loãng máu.

Ghi chú

1- Dùng tỏi như thế nào cho đúng

Tỏi có thể ăn tươi, ngâm rượu, dùng nước pha trà. Tuy nhiên, trong môi trường axit, tác dụng của tỏi tăng gấp 4 lần nên dùng tỏi ngâm rượu là tốt nhất.

Theo Đông y, tỏi cay, tính ấm, có công dụng hành khí trệ, làm ấm tử vi, giải độc và sát trùng. Do đó, nó thường được dùng để chữa các chứng bệnh như đờm ứ đọng, chàm tiêu, rôm sảy, đau bụng do lạnh, phù thũng, tiêu chảy, bệnh mắt, sốt rét, ho gà, mụn nhọt, đẹn miệng, viêm loét lâu lành, rụng tóc, nấm tóc, rôm cẹn...

Tỏi tươi: là dùng để dùng như t, có thể ăn sống hoặc đun vào nước uống. Tỏi sống giúp tiêu diệt vi khuẩn trong khoang miệng. Mỗi ngày nên ăn 2 tép tỏi, nhiều hơn hoặc ít hơn một chút đều được. Tuy nhiên, ăn nhiều quá không có lợi vì dễ gây sởi, kích thích và chàm axilin có trong tỏi có thể gây ra chứng tan máu. Theo các nhà dinh dưỡng, mỗi ngày ăn khoảng 10 g tỏi là vô hại. Tuy nhiên, không phải lúc nào cũng kiếm được tỏi tươi và ăn tỏi tươi hay đun tỏi mùi hôi, do đó người ta thường chế biến thành các dạng khác.

Tỏi ngâm: có thể ngâm rượu hoặc ngâm nước. Trong môi trường axit, tác dụng của tỏi tăng gấp 4 lần nên dùng tỏi ngâm rượu là tốt nhất.

Cách chế biến:

Lấy 50 g tỏi tươi bóc vỏ rửa ngâm với 100 ml giấm gạo, sau chần rửa sạch ngày là dùng được, nếu

Tỏi và Súc Khê

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Bảy, 23 Tháng 10 Năm 2010 10:52

Đã đã 30 ngày thì càng tốt.

Tỏi ngâm đường: Lấy 50 g tỏi đem ngâm nước trong 7 ngày, mỗi ngày thay nước mới lần, sau đó bóc bỏ vỏ rồi ngâm với muối bột lúc cho chấy hết nước. Hòa 800 g đường trong một cái li n mi ng nh v i l ng n c chín v a đ , đ t i vào ngâm trong 1 tháng là có thể ăn được. Tỏi ngâm đường có vị thơm ngọt, mùi thơm rất thú vị.

Rượu tỏi: có nhiều cách chế rượu tỏi.

- Lấy 25 g tỏi bóc vỏ, giã nát rồi đem ngâm với 100 ml rượu trắng, bít kín mi ng bình, đ ch thoáng mát, sau 7 ngày là có thể dùng được, mỗi ngày uống 1-2 lần, mỗi lần 25-30 ml.

- Dùng một cái bình mi ng h&##7865;p hoặc một vỏ rượu, tỏi đã bóc vỏ vào đ y ch ng 7/10 bình, xen kẽ với tỏi, rồi t ng l p đ ng phèn đã đ p v n, rót rượu trắng vào cho ngập tỏi. Bít kín mi ng bình, đ ch râm mát, sau 30 ngày là có thể dùng được, đ càng lâu càng tốt, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 25ml.

Trà tỏi: có thể chế biến theo 2 cách.

- Tỏi 15 g, s n tra 30 g, th&##7843;o quy t minh 10 g. Tỏi bóc vỏ, rửa sạch, thái mỏng rồi đem hãm với nước sôi trong bình kín cùng với s n tra và th o quy t minh, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: hạ máu, cholesterol, tiêu độc tích.

- Tỏi và tím 10 g, kim ngân hoa 6 g, trà xanh 3 g, cam thảo 2 g. Tỏi bóc vỏ, giã nát rồi đem hãm với nước sôi trong bình kín cùng với kim ngân hoa, trà xanh và cam thảo, sau 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: thanh nhiệt giải đ c, thanh nhiệt trừ th p.

2- Vài cách sử dụng tỏi thông thường.

Phòng và trị cúm. Giã nát 3 tép tỏi, hầm trong 50g nước sôi kho kỹ ng nửa giờ. Chắt lấy nước, nhỏ vào mũi mỗi bên kho kỹ ng 2 hay 3 giọt, ngày 2 hoặc 3 lần.

Pha loãng 1 phần dịch tỏi và 10 phần nước cốt, thêm 2% cồn để bảo quản. Kinh nghiệm của bác sĩ Taghiệp (Nga) cho biết dùng nước tỏi chữa nhiễm trùng do bệnh sau 12,5 ngày thì lành trong khi điếu trị với penicillin và sulfamid phải mất 14,5 ngày.

Chữa đau răng. Giã nát 2 tép tỏi trộn với một chút nước muối. Đãi kho kỹ ng 10 phút sau, dùng miếng que tăm thấm dịch tỏi thấm đều xung quanh chỗ đau.

Chữa mụn cóc, chai chân. Giã nát 2 tép tỏi, dán gọt vào chỗ bệnh chai và để qua đêm.

Chữa viêm họng. Giã nát 2 tép tỏi, trộn 1 phần tỏi và 3 phần hành lá, bọc vào huyết Hấp cốc ở bàn tay. Để qua đêm. Dịch tỏi sẽ thấm qua da và kích thích máu nh vào huyết có tác dụng "tự" chữa viêm họng. Hành lá có tác dụng làm giảm đau nóng để tránh phỏng da. (Úp bàn tay xuống, xoa nhẹ 2 ngón tay trỏ và ngón tay cái, huyết hấp cốc nằm trên miếng tỏi ng chữa bàn tay, chỉ chườm giữa 2 ngón tay cái và ngón tay trỏ.)

Kiểm T, bạch khí, sinh tinh, chữa áp huyết thấp. Gà hấp cách thủy với tỏi. Dùng 1 con gà kho kỹ ng nửa ký, 40g tỏi thái mỏng, nửa chén rượu vang, gia vị vừa đủ. Gà làm sạch, bỏ lông và nội tạng. Hấp cách thủy, ăn trong ngày. Không dùng cho người có thể tạng nhiệt, nóng sốt hoặc đang bị các chứng viêm nhiễm đang phát triển.

Lưu ý. Do có tính nóng và tác dụng hành khí máu nh, cồn thận khi dùng tỏi cho người đang có thai, đang nóng sốt, nhiễm trùng chân răng, viêm xoang. Tỏi cũng có thể gây dị ứng làm ngứa ngứa, nổi mẩn ngứa ngứa. Ngoài ra, người có sự phối hợp thu hút không nên dùng tỏi vì tỏi có khả năng làm thay đổi nh huyết của các thuốc chống đông máu để dùng trong giai đoạn phẫu thuật. Một nghiên cứu còn cho biết dùng tỏi có thể gây phản ứng phụ nguy hiểm đối với những người đang điếu trị HIV/AIDS.

Lợi ích của tỏi đối với sức khỏe

Tỏi giúp u xơ cổ tử cung đã nói về lợi ích của tỏi đối với sức khỏe, như là chống vi khuẩn và chống nấm cũng như có tác dụng tốt lên hệ tim mạch.

Mãi tới nay các nhà nghiên cứu tại Hoa Kỳ mới hiểu tại sao các củ tỏi cay hệt 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 oxy-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 động thuốc này cho nhà nông thành phần 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 hầu như có nhiều trong các củ tỏi. Nhưng theo nghiên cứu mới đây thì allacin và những hợp chất có hoạt tính sinh học tương tự chất này 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 thử nghiệm, các nhà khoa học tại Đại học Alabama đã phát hiện là chất cần thiết để tổng hợp hoá chất truyền tin –hydrogen sulphide H₂S- là có thể ra đời từ tỏi cho các tế bào làm thư giãn các mạch máu và tăng thêm lượng dòng máu chảy.

Trong một chuỗi thí nghiệm, nhóm khoa học đã ly trích nước ép tỏi 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 lớn chất này xảy ra ngay trên màng của các tế bào máu đỏ, tuy rằng một phần H₂S 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 hầu như thì đoạn mạch máu của tim này bắt đầu thư giãn vì sản xuất ra H₂S

Scientists unravel health benefits of garlic- AFP- 10/15/07..

Tỏi và Socola Khỏe

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Bảy, 23 Tháng 10 Năm 2010 10:52

Dùng tỏi và chocolate áp cao



Bà Nguyễn có chuyện cho chúng tôi bài thuốc dân gian chữa bệnh cao huyết áp mà bà Nguyễn giaolevu có nhã ý chia sẻ với chúng ta. Chúng tôi xin gửi lời quý mến đến cùng tham khảo.

Hè năm 2008, nhân dò tìm tài liệu y học, tôi tình cờ bắt gặp trên blog của phóng viên Thiên Lương “Bài thuốc chữa huyết áp cao tỏi và đậu nành”. Bài viết về vấn đề đã đăng nhieu kỳ trên báo Khoa học & Đời sống năm 2004 này kể rằng: nhà văn Vũ Thu Thuở 75 tuổi, rất nặng nề khi gặp bà bệnh trầm trọng đây bệnh huyết áp cao nặng nay trở lại bình thường. Cũng bệnh huyết áp cao tôi đã trên 161mmHg, bà Thuở 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 Thuở gửi thiếp bài thuốc như sau:

Nguyên liệu

100g tỏi ta,

100g đậu nành có mè rang, to hơn hạt đậu đen một chút.

2 lít nước

Chế biến và sử dụng:

Tỏi bóc vỏ, đậu vo sạch, cho tất cả vào 2 lít nước, ninh nhỏ còn 1/8 lượng nước ban đầu thì cho vào rây chắt lấy nước uống hằng (có thể ăn luôn xác).

Uống nhỏ vài tháng một lần để

Thầy bài thuốc độn giấm, nguyên liệu tươi, và phần lớn phần hạ cơ hạ áp dụng tích cực nên tôi thấy thuốc hiệu. Do không tìm được thuốc độn tròng đúng như bà Thảo ng mô tả ở Paris, nên tôi đành mua loại độn tròng to gấp đôi hạt độn đen. Với liều, số mỗi tháng mới lớn thuốc có thể tiêu hao theo bài viết, tôi nấu như đơn hàng hàng chia làm hai, để dành phần nửa trong tủ đá để sử dụng hai lần/tháng. Thuốc béo, số số nhè, ban đầu có thể ngăn ngừa khi quen khá dễ uống.

Sau khi uống lớn độn tôi thấy huyết áp giảm rõ rệt, giảm nhiều hơn sau lớn thuốc hai. Nhờ tìm viên hạ huyết áp do tôi viên tiểu tiện uống Moduretic và Diltiazem mỗi ngày như bác sĩ tây quy định. Trong cuộc khám định kỳ tháng 9.2008, bác sĩ nhận thấy khi huyết áp của tôi “bằng đường” xuống dưới 110/80 và nhờ tìm hạ huyết áp. Đo đi đo lại nhiều lần, bác sĩ quyết định cho tôi bắt đầu Diltiazem hai tuần, nếu uống thì bắt đầu. Và tôi đã bắt đầu bắt đầu Diltiazem từ tháng 9.2008 đến nay, chỉ còn uống Moduretic hàng ngày huyết áp vẫn chỉ dao động trong khoảng 115 – 135/75-90. Tim vẫn định

Thầy thuốc hiệu nghiệm trên vỉ, chứng tôi viên sinh trưởng bên Tây, rất không quen với đồng đồng, bèn uống thuốc vì huyết áp cũng cao như tôi (và cao hơn), hàng ngày phải uống Adalat và Mediator. Kết quả là bác sĩ vô cùng thuốc mà không hiệu quả vì sao huyết áp của hai vỉ châu Á này “bằng đường” rất đẹp, cho phép anh bắt đầu Mediator từ tháng 12.2008 đến nay.

Hoàn toàn đồng ý với nhà văn Vũ Thảo Thảo rằng: “Có thể với ai đó bài thuốc này không hợp nên độn tròng và thì vô hiệu”, tôi đã ghi lại thấy thuốc với mỗi người thân thiết và có chín phần hạ huyết áp tích cực, chỉ mới trưởng hợp ứng thuốc tiểu tiện tuy nhiên uống vào bắt đầu chớ nên không uống tiểu tiện.

Thuốc rẻ tiền, độn giấm, chỉ mới độn bản khoản là viên nấu thuốc hạ hạ như (thí dụ dẹt khét khi thuốc của) cho người không có thời gian...

Viết Linh

Ghi chú- Ngoài công dụng hạ hạ cao huyết áp, thì còn có nhiều lợi ích khác cho sức khỏe. Xin quý bạn hãy đọc bài dưới đây của bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Tôi và độn tròng giúp giảm huyết áp, mỡ và cholesterol trong máu

Tỏi và Đậu Cành Khô

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Bảy, 23 Tháng 10 Năm 2010 10:52

Một đũa tỏi giã nhỏ u bài thu c quý, chính đũa 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 đũa ng s : "Xin gi i thi u cách ch a tr h u hi u nh t đũa 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 d c". D dàng, không t n kém và b o đ m s c kh e...

Ch t li u:

- 1- Tỏi đũa c v (100 gr)
- 2- Đũa trắng (white bean) (100gr)

Cách làm:

Đũa trắng rửa sạch, tỏi rửa sạch.

Cho chung vào nồi và 2 lít nước.

Nếu sôi, hạ lửa nhỏ, ninh th t lâu (khoảng 3 tiếng thì nước sôi c n, còn l i ch ng 1/8 c a 2 lít nước (ch ng m t chén ăn c m).

Cách ăn:

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

Hi u qu cho ngu i t ng bài thu c này:

Đũa năm

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

Tình c<u> tôi lên Internet và đ<u> c<u> đ<u> c<u> bài thu<u>c này.

Chi<u>u hôm đó tôi mua t<u>i, đ<u> u<u>ng v<u> n<u>u ngay không ch<u>n ch<u> thêm n<u>a.

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

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

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

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

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

Tôi với Sức Khỏe

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Thứ Bảy, 23 Tháng 10 Năm 2010 10:52

Có lẽ như tôi và đäu träng mà tôi không có cholesterol, sugar trong máu cũng như tim, gan, thận, potassium...rät tät.

Tôi đã làm cho cả mẹ và em cả tôi cũng uống. Em tôi đo còn 120/80, mẹ tôi đo còn 110/65. Cả 2 mẹ tôi uống thì 2 lần thôi.

Đäc biết là tôi nói uống với đäu träng uống xong không nghe tanh, hôi gì cả. Häi thì vẫn trong sạch và mẹ tôi cũng không khác biết.