

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 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 5,000 năm đã nh c đ n T l nhi u l n. Trong m c Ai C p 6,000 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 3,000 năm v tr c có ghi hai m i bài thu c t i đ tr m t s b nh nh đau b nh, 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, d ng c m h n.

Trong các cu c h i hành, dân Virking 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 hoi 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 i 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 i thành ph Marseille: trong v d ch h ch kinh kh ng i thành ph này, có b n tên tr m v n ngang nhiên vào nhà các ng i b b nh đ tr m c a mà không b lây b nh. Khi b b t, chính quy n h a s tha t i n u h nói bí quy t

không lây bệnh. Bệnh chủ yếu do trích khai là sự tị gian dối che giấu, hấp dẫn rồi nhieu tội tội, do đó họ không bệnh.

Vào thời Trung Cổ, khi đi vào vùng phồn thịnh mới, các thầy thuốc đều mang nhieu nhánh tội để phân phát cho dân chúng cũng như để ngăn chặn sự xâm nhập vào mũi. Triết gia cũng có nhieu như xét về giá trị của tội. Celsius khuyên dùng tội để trị nóng sốt và bệnh đường ruột. Virgil thầy tội làm tăng sức lực của nông dân. Aristophanes thì như c như l c sĩ, chỉ n sĩ ăn tội trị c khi xuất trị n để chỉ n để u cang c ng h n. Dân Nga x a ngâm tội với rượu vodka, để lâu hai tuần rồi uống, tin là sẽ sống lâu. Dân Ukraine uống nước chanh ngâm tội để làm tăng sức lực, làm ngọt miệng.

Về niềm tin do đoán, tội đã được dùng là vũ khí để trả thù, quở trách về Việt Nam ta. Dân Âu châu x a rồi sợ ma cà rồng hút máu và để xoa dịu, mới nhà để treo nhieu nhánh tội để trừ c a. Văn hóa n Đ giáo tội nhieu ngàn năm trước có ví dụ tội như tội trắng sỉ nhục tội yêu quái. Dân này ng a cheo vài nhánh tội vào c ng để ng a phi mau h n. N m m thầy tội là đi m lành. Trong các c ng để ng Hebrew x a kia, vài nhánh tội để c trang điểm vào áo choàng cô dâu với niềm tin là cuộc hôn nhân sẽ muôn vàn hạnh phúc.

Dân Ai Cập so sánh họ ng với cây hôi của tội với như ng thẳng tr m của cuộc đời. Các tu sĩ nói với con chiên là khi họ cầm vài nhánh tội trên tay tội là đang cầm mặt phải của cuộc đời. Và khi tuyên thệ, họ để tội trên bàn tay hay trên bàn thờ.

Bên Việt Nam ta, các c treo tội để c của buổi ng đàn bà mang bầu để trị sinh để c m tròn con vuông, khỏe mạnh. Trẻ con Ý sống trong tội tiếp đón, để c cha mẹ cho mang mặt túi tội như trên c để ng a bệnh tật truyền từ người này sang người khác. Dân Da Đ bắt chước đoàn thám hiểm Tây Ban Nha, dùng tội để trị các bệnh khó tiêu, đau bụng, đau tai và họ rất ít bệnh y học từ vì mùi tội làm cuộc ng phải m r ng, hô hấp dễ dàng.

Người Mỹ x a kia chưa bệnh tìm phải bệnh cách để tội giả như lên chân và họ thích là nhieu với tội sẽ hút hút chất để c xu ng để đưa ra ngoài. Ông Th ng Benjamin Franklin thích ăn súp n u với tội, còn binh sĩ của Ông Th ng George Washington thì để c thêm tội trong khẩu phần.

Vào để u thời kỳ trước, bệnh lao rất phổ biến và khó trị vì chưa có thuốc kháng sinh. Các bác sĩ bèn cho bệnh tật và thầy là rất công hiệu để diệt vi trùng lao. Sau đó mặt thời gian, nước Mỹ

bổ dưỡng cúm và bệnh tình hăng nhiệt, dân chúng bèn đốt tỏi trong nhà và hít khói tỏi che chở khỏi u ngåi khåi båi. Nhiåu ngåi còn nhai tỏi để ngừa bệnh cúm.

Đông Y viết Nam ta ghi nhận công dụng trị bệnh của tỏi như sau: tỏi có vị cay, tính ôn, hít để chữa nåm trong hai kinh can và vị. Tác dụng thanh nhiệt, giải độc, sát trùng, chữa bệnh lở ra máu, tiêu nhiệt, hạ cholesterol, tiêu đàm, chữa đờy chåi ngåi båi, đåi tiểu tiện khó khăn. Ngåi âm nhu, nåi thì t, có thai, đau chân, đau mắt không nên dùng.

Kết quả nghiên cứu công dụng tỏi và bệnh tật

Qua nghiên cứu khoa học và qua kinh nghiệm xã dụng của dân chúng, thì tỏi không những là một thức phẩm ngon mà còn có nhiåu công dụng hỗ trợ việc trị 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 tỏi là chất Alliin và men Allinase. Hai chất này được giải riêng rẽ trong tỏi 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 Địa Trung Hải, các nhà nghiên cứu thấy họ rất ít bị các bệnh về tim mạch mặc dù họ ăn nhiåu thịt động vật và uống nhiåu rượu vang. Nhiåu ngåi cho là do tình håi ngåi của rượu vang. Nhưng các bác sĩ Địa phương thì cho là do uống rượu và ăn nhiåu tỏi. Sự kiện này thúc đẩy các chuyên viên của Đại Học Western Ontario, Canada, để tâm nghiên cứu và họ kết luận rằng mức độ dân tộc càng ăn nhiåu tỏi thì bệnh tim mạch càng ít. Bệnh chứng là dân Triu Tiên ăn nhiåu tỏi và họ cũng ít bị bệnh tim. Nhiåu khoa học gia bèn nghiên cứu tiếp tục quan giải tỏi và bệnh tim súc vật trong phòng thí nghiệm. Họ thấy tỏi làm giảm số bilirubin hóa của chất béo trong gan, khiến gan tiết ra nhiåu 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 bổ với 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 tiếp tục ở Đại học Tulane, New Orleans do bác sĩ A.K. Jain thực hiện năm 1993 cho thấy ngåi có cholesterol cao, khi dùng tỏi một thời gian, thì cholesterol giảm xuống được 6%. Đó là một số giảm đáng kể. Bác sĩ Benjamin Lau, Đại học Loma Linda, California cho biết tỏi giúp chuyển

cholesterol xấu LDL thành cholesterol lành HDL.

Còn bác sĩ Myung Chi của Đại Học 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 hay không? Các nhà nghiên cứu cho là tỏi có một vài ảnh hưởng, nhưng nếu cholesterol cao thì tác động của tỏi rất hạn chế. Có bác sĩ còn cho là tỏi cũng giúp hạ một vài dấu hiệu hiện đang được dùng để chữa 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 dẫn tới các bệnh về xơ động mạch và kích tim.

2- Tỏi và sự đông máu

Tỏi 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 máu khi có dấu hiệu của một bệnh tắc nghẽn động mạch bằng huyết khối. Trong tỏi có chất Ajoene mà bác sĩ Eric Block, Đại học Northwestern, khám phá ra. Theo ông ta, chất này có công hiệu như Aspirin trong việc làm giảm sự đông cục của máu, làm giảm tiểu cầu nhưng ít tác động phụ không muốn. Điều này cũng phù hợp với nhận xét của bác sĩ I.S. Menon là một nhà nghiên cứu Pháp, khi người bệnh máu đông cục ở chân thì nông gia đưa cho ăn tỏi và hành. Bệnh viện Hải quân Hoa Kỳ trong trại Pendleton, California, cũng công bố là tỏi có chất ngăn 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 thầy của nhà nghiên cứu truy cập đến Dr Charaka cũng ghi là “tỏi giúp máu lưu thông dễ dàng, làm tim khỏe mạnh hơn và làm con người sống lâu. Chỉ vì mùi khó chịu của nó cho nên không thì tỏi sẽ đắt hơn vàng”.

Các nhà thực nghiệm của chúng ta cũng nói là tỏi làm máu loãng hơn. Tác động này diễn ra rất mau, chỉ vài giờ sau khi dùng tỏi. Chưa có trường hợp nào trong đó ăn tỏi dẫn đến máu loãng rồi bằng huyết khối, vì tỏi chỉ làm máu loãng tỏi một cách bình thường thôi.

3- Tỏi và cao huyết áp

Tỏi 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 tỏi là thuốc trị huyết áp cao. Năm 1948, bác sĩ F.G. Piotrowski ở Geneve làm thí nghiệm khi ông tiến hành kiểm tra thấy rằng khi dùng tỏi để trị cao huyết áp. Theo ông ta, tỏi làm giãn mạch máu bằng cách làm giảm huyết áp, nhờ đó

máu lưu thông dễ dàng và áp lực giảm.

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

4- Tim và cúm

Trong các dịch cúm vào đầu thế kỷ trước, dân chúng đã dùng tim để ngăn ngừa sự lan tràn của bệnh này. Y học dân gian nhiều nước đã chữa cúm bằng cách thoa tim tươi mới cắt vào bàn chân. Trong dịch cúm ở Nga Xô Viết năm 1965, dân Nga đã tiêu thụ thêm trên 500 tấn tim để ngừa cúm. Trước đó, vào năm 1950, một bác sĩ người Đức đã công bố là tim dơi có khả năng tiêu diệt mầm virus sinh có hại mà không làm mầm bệnh virus sinh vật lành trong cơ thể. Bác sĩ Tarig Abdullah ở trung tâm nghiên cứu tim ở Tampa, Florida, công bố năm 1987 là tim lợn và tim chó biến đổi 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 mỳ nháy tim lợn ngay từ năm 1973 và chữa bao giờ bệnh cúm.

Từ năm 1950, bác sĩ J. Klossa bên Đức đã dùng tim để chữa lành bệnh đau cuống họng, sổ mũi, ho khan. Ông ta vẽ cho bệnh nhân uống với nước tinh dơi. Theo ông ta, đó là một chất Alliin trong tim. Trong bệnh cúm, bệnh nhân thường sổ mũi, đau họng, sổ mũi. Bác sĩ Irvin Ziment, California, nhận thấy tim có thể làm giảm bệnh trĩ, chàm trên, làm bệnh nhân bớt ho, long đờm, thở dễ dàng và không bị nghẹt mũi. Theo với thực thu được này thì việc hằng cay của tim kích thích bao tử tiêu ra nhiều dịch vị chua; dịch vị này chuyển một tín hiệu lên phổi khiến phổi tiêu ra nhiều dung dịch loãng làm long đờm và đưa ra khỏi phổi. Các bác sĩ bên Ba Lan trước đây dùng tim để trị bệnh suyễn và viêm phổi trẻ em.

5- Tim và ung thư

Hiện nay đang có nhiều nghiên cứu coi xem tim có công dụng trong việc ngăn ngừa bệnh ung thư không? 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 tim có thể làm chậm sự tăng trưởng tế bào ung thư vú loài chuột và tim có chất oxy hóa rất mạnh để ngăn chặn sự phá hủy bào do các gốc tự do gây ra. Tim vi khuẩn Ung Thư

M.D. Anderson Houston, các bác sĩ đã cứu một con chuột khỉ bị ung thư ruột già bằng cách cho uống chất Sulfur trong tỏi. Điều kiện biệt viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ đang đặt trọng 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 nước chiết tỏi có thể ngăn chặn sự tăng trưởng tế bào ung thư nhờ p-tuy-n. Nghiên cứu tại Đại Học Penn 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 trước khi nấu nên cắt tỏi và đun không khí một phút thì giữ được khả năng này.

6- Tỏi như thuốc kháng sinh

T lâu, dân chúng tỏi như u quố gia trên th giới đã dùng tỏi để chữa một số bệnh gây ra do vi khuẩn như kiết lỵ, bệnh tiêu chảy, bệnh thương hàn, viêm ruột non, mẩn ngứa ngoài da, thối tai và tỏi được gọi là thuốc kháng sinh dân tộc. Trong hai thế kỷ n, tỏi được dùng để chữa vết thương cho binh sĩ tỏi chiến trường. Người ta cũng dùng tỏi để trừ vết thương do côn trùng, rắn cắn. Nông dân, thợ săn đều mang theo tỏi phòng h 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 chữa đau hay chữa ho. 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 nhờ vậy có thể ngừa bệnh, nâng cao tính miễn dịch, làm bệnh mau lành.

Nghiên cứu tại Brazil năm 1982 đã chứng minh là nước tinh chiết của tỏi có thể chữa được nhiều bệnh nhiễm độc bao tử, do thức ăn có độc 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 trừ 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 nhện, 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 lý làm lạ là trong thế kỷ n thế nh, các bác sĩ Anh quốc đã dùng tỏi để chữa vết thương làm đau. Thế kỷ ra, tỏi được dùng với nhiều mục đích nh, không nguy hiểm tỏi tính mạnh. Chưa còn nhiễm trùng cấp tính mà lại trầm trọng thì kháng sinh âu được vận công hiệu hơn và tác dụng mau hơn.

7- Tỏi và tuổi thọ.

Theo dân chúng vùng Ukraine, ngâm tỏi ớt cắt hay giã nhỏ bỏ vào nước vắt chắt a 25 quả chanh, để qua đêm rồi mỗi ngày uống một thìa pha với nước lọc, trong hai tuần sẽ thấy trẻ khỏe ra. Các nhà văn Ukraine tán là nước uống thảo dược thì còn ngon hơn sữa mẹ thấy trẻ trung. Nhiếp viên cao niên Việt Nam ta đang có phong trào uống rượu ngâm tỏi ớt, tin tưởng là sẽ được cải lão hoàn đồng.

Một bài thuốc Rô-ma Tỏi được truyền tụng là tìm thấy từ mẹ cô Ai Cập đang rất ốm bị n. 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, sống người thọ trên 100 tuổi rất cao và được gifting thích 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 ớt mà để cay với rượu vang thì còn ngon hơn làm tình rất dễ dàng. Do đó dân chúng La Mã ăn tỏi ớt coi đó là thuốc kích dâm, gọi 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 tỏi ớt Phoenix, Arizona, tỏi ớt với các hóa chất sulfur của nó, có thể chữa được bệnh triglyceride, bệnh khí thông phổi làm khó thở, khó tiêu hóa, 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 sức đề kháng của trẻ sơ sinh. Và cuối cùng là một nghiên cứu của Monnell Chemical Senses Center, Philadelphia, cho hay khi mẹ ăn tỏi ớt, con sẽ bú sữa mẹ lâu hơn và nhiều hơn vì tỏi ớt làm tăng khẩu vị em bé.

Kết luận.

Công dụng của Tỏi với sức khỏe đang là đề tài hấp dẫn của các nhà dinh dưỡng cũng như y học. Với công chúng thì phong trào dùng tỏi ớt tăng cường sức khỏe cũng khá phổ biến. Tuy nhiên cho thấy nay các tác dụng của tỏi ớt cũng chưa chính xác bằng ý kiến của dinh dưỡng trong việc bệnh vì các kết quả nghiên cứu không được thuyết phục. Và lợi ích của nghiên cứu hiện nay dường như có tính cách cá nhân với mục đích thông tin học hỏi và đa số dựa trên quan sát đơn thuần. Cho nên ngoài tác dụng diệt khuẩn tỏi ớt allicin, các nhà nghiên cứu cũng chưa xác định công dụng của tỏi ớt hóa chất khác trong tỏi ớt. Trên thế giới có bán sản phẩm Tỏi ớt chế biến dưới hình thức khác nhau. Vì chế là chất bổ sung dinh dưỡng nên các sản phẩm này không được coi là thuốc, không được dđi kiểm soát của cơ quan điều hành dược phẩm. Do đó món hàng không bị soi mói về thành phần cấu tạo, số lượng khiếm khuyết và có thể bày bán tự do miễn là không quảng cáo khả năng bệnh. Cho nên xem dinh dưỡng tỏi ớt một chất dinh dưỡng, một gia vị thực phẩm, hỗ trợ cho sức khỏe có lẽ là khôn ngoan hơn chế cũng chế nên coi tỏi ớt như một môn thuốc trị bệnh này bệnh kia mà bỏ qua những phản ứng thực tế liệu đã được y khoa học công nhận. Kết quả các nghiên cứu về công dụng y học của tỏi ớt cần được tìm hiểu thêm để định một số được truyền tụng của giới y khoa học. Và để biết với việc nào đang uống thuốc chế

đông máu như aspirin thì nên tham khảo ý kiến bác sĩ gia đình trước khi dùng sản phẩm Tái vì thuốc này có tác dụng loãng máu.