

ANTHONY WILLIAM

Nguyễn Huyền Linh dịch

ES
TD



20
22

CAPPUCCINO
EBOOK



CƠ THỂ TỰ CHỮA LÀNH

M E D I C A L M E D I U M

Lý giải những căn bệnh bí ẩn
và phương cách điều trị dứt điểm



NHÀ XUẤT BẢN
THANH NIÊN

CƠ THỂ TỰ CHỮA LÀNH

Lý giải những căn bệnh bí ẩn
và phương cách điều trị dứt điểm

CƠ THỂ TỰ CHỮA LÀNH

MEDICAL MEDIUM

Copyright © 2015 by Anthony William

Originally published in 2015 by Hay House, Inc.

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Văn hóa Huy Hoàng



Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

William, Anthony

Cơ thể tự chữa lành = Medical medium : Lý giải những căn bệnh bí ẩn và phương cách điều trị dứt điểm / Anthony William ; Nguyễn Huyền Linh dịch. - H. : Thanh niên ; Công ty Văn hoá Huy Hoàng, 2021. - 396tr. ; 23cm

ISBN 9786043224481

1. Chăm sóc sức khoẻ 2. Phòng trị bệnh

613.2 - dc23

TNF0399p-CIP

ANTHONY WILLIAM

Nguyễn Huyền Linh dịch



CƠ THỂ TỰ CHỮA LÀNH

M E D I C A L M E D I U M

Lý giải những căn bệnh bí ẩn
và phương cách điều trị dứt điểm



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

LƯU Ý

Tác giả cuốn sách này không tư vấn các vấn đề y học chuyên khoa hoặc ứng dụng kỹ thuật cụ thể như một hình thức chẩn đoán hoặc điều trị bất cứ tình trạng y tế, thể chất hoặc tinh thần nào. Mục đích của tác giả chỉ là cung cấp những thông tin có thể trở thành một phần trong hành trình tìm đến sự khỏe mạnh về cả thể chất lẫn tinh thần của độc giả. Trong trường hợp độc giả hoặc người khác sử dụng bất cứ thông tin hoặc nội dung nào trong cuốn sách này, tác giả và nhà xuất bản không chịu trách nhiệm trước mọi hậu quả, dù gián tiếp hay trực tiếp. Độc giả nên tham vấn chuyên gia y tế, chuyên gia về sức khỏe, cũng như chuyên gia thuộc lĩnh vực liên quan trước khi áp dụng bất cứ gợi ý nào trong cuốn sách này, hoặc đưa ra kết luận hay suy diễn từ đó.

Những lời khen tặng dành cho **Cơ thể tự chữa lành**

“Anthony William là Edgar Cayce¹ của thời đại chúng ta, ông đọc được cơ thể với độ chính xác và hiểu biết vượt trội. Anthony xác định nguyên nhân cơ bản của những bệnh thường gây trở ngại cho các bác sĩ chăm sóc sức khỏe thông thường. Lời khuyên về y tế rất thực tế và sắc sảo của Anthony khiến ông trở thành một trong những người chữa bệnh hiệu quả nhất thế kỷ 21.”

- Ann Louise Gittleman, tác giả có sách bán chạy nhất của *New York Times* với 30 cuốn sách về sức khỏe và phương thức chữa bệnh, người sáng tạo chế độ ăn uống và thải độc Fat Flush nổi tiếng

“Trong ba phút đầu tiên trò chuyện, Anthony đã xác định chính xác vấn đề sức khỏe của tôi! Người thầy thuốc này thực sự biết ông ấy đang nói về vấn đề gì. Khả năng của Anthony với tư cách nhà ngoại cảm trị bệnh thật sự độc đáo và hấp dẫn, còn cuốn sách của ông khiến những căn bệnh phức tạp gây lúng túng cho nhiều bác sĩ trở nên dễ hiểu và dễ giải quyết. Xin trân trọng giới thiệu cuốn sách này.”

- Bác sĩ Alejandro Junger, tác giả có sách bán chạy nhất của *New York Times* với cuốn *Clean* và *Clean Eats*, người sáng lập chương trình Clean nổi tiếng

“Tài năng cứu chữa thiên phú của Anthony William không chỉ là điều kỳ diệu. Cuốn sách ấn tượng chia sẻ kiến thức rộng lớn của Anthony về phòng chống bệnh

¹ Edgar Cayce (1877-1945) là nhà thấu thị người Mỹ, ông có thể trả lời các câu hỏi về nhiều chủ đề như cứu chữa bệnh, đầu thai, chiến tranh... và các sự kiện tương lai khi đang ngủ. (BTV)

tật này sẽ tác động đến cộng đồng y tế trong nhiều thập kỷ. Đừng chờ đợi cho đến khi những thông tin quý báu này đi vào xu thế chủ đạo trong 5-15 năm nữa. Hãy đọc cuốn sách này để bắt đầu khỏe mạnh hơn ngay bây giờ.”

- David James Elliott, *Scorpion*, *Trumbo*, *Mad Men* và *CSI: NY*; ngôi sao 10 năm trong loạt phim truyền hình *JAG* của CBS

“Anthony là nhà tiên tri và nhà chăm sóc sức khỏe uyên bác. Tài năng của ông rất đáng chú ý. Với sự hướng dẫn của ông, tôi đã có thể xác định và giải quyết một vấn đề sức khỏe vốn khiến tôi khó chịu trong nhiều năm.”

- Kris Carr, tác giả có sách bán chạy nhất của *New York Times* với bốn cuốn sách về y tế, trong đó có *Crazy Sexy Diet* và *Crazy Sexy Kitchen*

“Anthony không chỉ là người chữa bệnh ấm áp, đầy lòng trắc ẩn, mà còn đáng tin cậy và chính xác, với nhiều tài năng thiên phú. Ông thực sự là phúc lành đối với cuộc đời tôi.”

- Naomi Campbell, người mẫu, diễn viên, nhà hoạt động

“Một cuốn sách đầy mê hoặc cung cấp viễn cảnh hoàn toàn mới về những vấn đề sức khỏe khó chữa, bất ngờ và dường như không thể chẩn đoán được. Gia đình và bạn bè của tôi là những người tiếp nhận tài năng chữa bệnh tuyệt vời của Anthony; chúng tôi đã được hưởng lợi nhiều hơn những gì tôi có thể diễn tả, với sức khỏe thể chất và tinh thần hồi phục mạnh mẽ.”

- Scott Bakula, ngôi sao loạt phim *NCIS: New Orleans*, *Quantum Leap* và *Star Trek: Enterprise*

“Bất cứ phương thức tự nhiên để cải thiện sức khỏe nào Anthony William gợi ý đều sẽ hiệu quả. Tôi đã chứng kiến điều này ở con gái mình và quá trình cải thiện rất ấn tượng. Cách sử dụng các thành phần tự nhiên của ông còn hiệu quả hơn.”

- Martin D. Shafiroff, giám đốc điều hành Barclays Capital, nhà môi giới số 1 tại Mỹ do *WealthManagement.com* bình chọn và cổ vấn tài chính số 1 theo *Barron's* bình chọn

“Bất kỳ nhà vật lý lượng tử nào cũng sẽ nói với bạn rằng, có nhiều điều đang diễn ra trong vũ trụ mà chúng ta không thể hiểu được. Tôi thực sự tin rằng Anthony hiểu thấu những điều ấy. Ông có tài năng trực cảm tuyệt vời giúp khai thác các phương pháp chữa bệnh hiệu quả nhất. Câu chuyện của ông trong cuốn sách này hấp dẫn vô cùng - ông ấy khiến bạn nhìn thế giới và sức khỏe của chính mình dưới một nguồn sáng mới.”

- Caroline Leavitt, tác giả có sách bán chạy nhất của *New York Times* với 10 cuốn bao gồm *Is This Tomorrow*

“Là nữ doanh nhân Hollywood, tôi hiểu thế nào là giá trị. Trước khi gặp được ông, nhiều khách hàng của Anthony đã chi ra hơn 1 triệu đô la tìm cách cứu chữa “căn bệnh bí ẩn” của họ. Với cuốn sách này, bạn có thể tiếp cận các bí quyết của Anthony với chi phí thấp hơn một chuyến đi khám bác sĩ. Bí quyết chăm sóc sức khỏe mà cuốn sách này cung cấp không chỉ có giá trị to lớn, mà thực ra là vô giá.”

- Nanci Chambers, ngôi sao loạt phim *JAG*, nhà sản xuất và doanh nhân Hollywood

“Tôi tin tưởng giao phó sức khỏe cá nhân và cả gia đình vào Anthony William. Ngay cả khi các bác sĩ bối rối, Anthony luôn biết vấn đề và cách thức chữa bệnh là gì. Trong cuốn sách rõ ràng, dễ đọc và nhân ái này, Anthony cung cấp các giải pháp cho nhiều thách thức sức khỏe khó hiểu trong thời đại chúng ta.”

- Chelsea Field, ngôi sao loạt phim *The Last Boy Scout* và *Andre*

“Lời khuyên vô giá của Anthony William về cách phòng ngừa và chống lại bệnh tật đi trước hiện tại rất nhiều năm. Cuốn sách này là tác phẩm đột phá sẽ cải thiện chất lượng cuộc sống của vô số người. Ai cũng nên đọc nó.”

- Richard Sollazzo, bác sĩ chuyên khoa ung bướu, nhà huyết học, chuyên gia dinh dưỡng và chống lão hóa, tác giả của *Balance Your Health*

“Với tư cách bác sĩ nhi khoa, tôi đã tìm thấy nhiều kiến thức độc đáo về sức khỏe phụ nữ, chăm sóc trước khi sinh và sức khỏe trẻ em của Anthony William.

Vì lợi ích của bạn và con bạn, hãy giữ cuốn sách quý giá này trong nhà và trong tầm tay.”

- Bác sĩ Diana Lopusny, F.A.A.P., chủ sở hữu Preferred Pediatrics, Connecticut

“Chương đầu tiên của cuốn sách này sẽ khiến bạn sửng sốt. Những gì sau đó sẽ cho bạn thấy cách thức chữa lành cơ thể chính xác như phẫu thuật. Cuốn sách đột phá và toàn diện này là cẩm nang sức khỏe hữu ích nhất mà bạn có thể sở hữu.”

- Aleksandra Phillips, bác sĩ tâm thần học tại đảo Rhode và Louisiana

“Anthony William xác định tình trạng sức khỏe của bạn với độ chuẩn xác đáng kinh ngạc, sau đó cho bạn biết cách khắc phục chính xác không kém. Ông sẽ xoay chuyển cuộc sống của bạn.”

- Dick Shepard, bác sĩ toàn diện tại Seattle

Tặng Indigo, Ruby và Great Blue

LỜI TỰA

Làm sao bạn biết được mình đang biết những gì?

Đa phần những điều bạn biết, bạn đã học được từ người chăm sóc, bạn bè, ở trường, trong sách và trên đường phố. Đây là những điều bạn biết rằng mình biết.

Nhưng bên trong bạn lại tồn tại những loại hiểu biết khác. Chẳng hạn, hiểu biết rằng bạn đang hiện hữu, rằng bạn đang tồn tại. Rằng bạn là bạn. Bạn ra đời cùng với điều hiểu biết này.

Có một kiểu hiểu biết khác rất khó nói, vì hầu hết mọi người đều coi là hiển nhiên. Đó là hiểu biết về cách thức hoạt động của cơ thể. Bạn không cần phải là bác sĩ tim mạch, trái tim của bạn vẫn biết cách bơm máu. Bạn không cần là bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa, ruột của bạn vẫn biết cách tiêu hóa và hấp thụ thức ăn.

Và rồi, còn có loại hiểu biết đến như một cảm giác, chẳng hạn như bản năng hoặc trực giác của bạn. Hiểu biết này rất thông minh và tựa như một loại phép thuật. Nó cho phép bạn biết mọi thứ dù bạn không bao giờ nhìn hoặc nghe thấy chúng, nhưng lại có thể cứu mạng bạn. Đây là loại kiến thức mà mọi người khuyên bạn nên tin. Nhưng nó đến từ đâu? Và nó giúp bạn biết mọi thứ như thế nào? Ai quyết định thời điểm loại hiểu biết này sẽ thông tri cho bạn?

Là một người đam mê khoa học, tôi đã được dạy đến mức thấm nhuần tư tưởng rằng tôi chỉ được tin vào những gì mình có thể quan sát, đo lường, kiểm tra và tái tạo. Nhưng là một con người có trái tim, tôi không thể đo được tình yêu mà

tôi dành cho vợ con mình – nhưng tình yêu ấy vẫn chân thực và quan trọng hơn bất cứ tế bào nào tôi từng nghiên cứu dưới kính hiển vi.

Từ thời xa xưa, đã có rất nhiều bài viết về những người sở hữu khả năng phi thường – những loại hiểu biết khác biệt và gần như là phép lạ. Những nhà thông thái biết nhiều điều mà máy tính rất khó khăn mới bắt kịp. Thần đồng trong mọi lĩnh vực của cõi người, như âm nhạc, nghệ thuật và thể thao.

Gần đây, tôi biết được một số cá nhân giao tiếp với những người đã sang phía bên kia cõi nhân gian. Các nhà ngoại cảm này đang càn quét đất nước bằng những thông điệp hấp dẫn mà người ta quả quyết rằng chỉ có thể đến từ những người thân yêu đã qua đời của họ. Một trong những cuốn sách yêu thích nhất thời tôi là *Many Lives, Many Masters* (tạm dịch: Nhiều cuộc đời, nhiều bậc thầy) của Brian Weiss Klein. Bác sĩ Weiss thôi miên bệnh nhân, để họ hồi tưởng về kiếp trước, thậm chí tới khoảng trống giữa các kiếp người, nơi nhà tâm linh truyền đạt những thông điệp phi thường. Các khoảng thời gian này có hiệu quả chữa bệnh sâu sắc đối với những người trải nghiệm chúng.

Còn có cả những người chữa lành. Đàn ông và phụ nữ – một vài người trong số họ nổi tiếng – với khả năng làm cho người mù nhìn thấy, người què đi được và người bệnh hoàn toàn bình phục. Những người chữa lành này là những người tôi say mê nhất. Có lẽ có chút ghen tị. Tôi mơ ước được cho thiên phú chữa lành chỉ bằng một cái chạm tay. Như thế, tôi sẽ đi chữa bệnh sôi nổi và vui vẻ, bắt đầu từ các bệnh viện nhi.

Bất cứ khi nào nghe tới ai đó có khả năng chữa bệnh đặc biệt, tôi lập tức muốn gặp họ, biến họ thành một phần trong mạng lưới của tôi, tự mình trải nghiệm năng khiếu của họ, giới thiệu bệnh nhân cho họ và hy vọng tự học được khả năng đó. Tôi quen Anthony William như thế đấy.

Vài năm trước, ngày nào tôi cũng bị đau bụng, đi siêu âm thì thấy một khối u trong gan. Chụp cộng hưởng từ sau đó đã xác nhận nó, và cả các hạch bạch huyết bên bị sưng cũng thế. Tôi hoảng hốt lên lịch sinh thiết một hạch bạch huyết; trong khi chờ đến ngày làm thủ thuật, tôi được cho số của Anthony. Tôi nhanh chóng hẹn gặp anh, và chỉ trong phút tư vấn đầu tiên, anh ấy đã nói về gan của tôi chính xác đến tận khi có kết quả sinh thiết. Quan trọng hơn, anh ấy

đã kê đơn gồm thực phẩm chức năng và thức ăn giải quyết ngay cơn đau bụng của tôi, hoàn toàn không liên quan đến khối u gan (một u nang lành tính trước đó chưa được phát hiện).

Kể từ đó, tôi đã tham khảo ý kiến của Anthony về sức khỏe của vợ và các con của tôi và luôn nhận được lời khuyên hữu hiệu. Tôi còn giới thiệu nhiều bệnh nhân hiếu kỳ và cởi mở tới chỗ anh và nhận được phản hồi tích cực từ họ. Những hiểu biết của anh ấy đến từ đâu là tùy bạn diễn giải. Tôi tin rằng, nó bắt nguồn cùng tần số với trực giác, nhưng mạnh mẽ hơn. Quả vậy, chính Anthony miêu tả rằng nó như thể một giọng nói vào tai anh.

Khi Anthony nói anh đang viết một cuốn sách, tôi đã nhảy lên vì phấn khích. Cuối cùng, tôi đã được nghe một người có tài chữa bệnh kỳ lạ nói về cách thức hoạt động của khả năng này, về tiểu sử và kinh nghiệm cá nhân của anh. Khi đọc cuốn sách, tôi đã thật sự kinh ngạc. Sách viết rất hay, chân thành, thú vị, khiêm tốn và hấp dẫn. Tôi không thể đặt nó xuống, và tôi rất mừng cho bạn, bởi vì bạn sắp có cùng trải nghiệm đó. Một cuộc hành trình đi vào tâm trí và linh hồn của một người thầy thuốc đích thực, hành trình này còn tuyệt hơn nhiều du hành không gian. Tôi hy vọng bạn thích cuốn sách này nhiều như tôi thích nó.

Thương yêu,

Alejandro Junger, bác sĩ y khoa, tác giả có sách bán chạy nhất theo *New York Times* bình chọn, trong đó có *Clean*, *Clean Eats* và *Clean Gut*

LỜI GIỚI THIỆU

Bạn có cảm thấy bối rối trước vô số thông tin sức khỏe trái ngược ngoài kia và chỉ muốn một hướng dẫn rõ ràng không?

Bạn có sợ hãi trước sự gia tăng các bệnh như ung thư và khao khát tìm kiếm cách thức phòng ngừa không?

Bạn có muốn giảm cân không? Muốn trông trẻ hơn và cảm thấy bản thân trẻ hơn? Muốn có nhiều năng lượng hơn? Muốn giúp đỡ người thân đang đau ốm? Muốn bảo vệ sức khỏe và hạnh phúc gia đình không?

Bạn đã thử mọi cách, đi mọi nơi, mà sức khỏe vẫn không như ý? Bạn có trấn an bản thân rằng mình không tưởng tượng hay gây khổ sở cho chính bạn không?

Bạn có muốn cảm thấy trở lại là chính mình không? Muốn tinh thần minh mẫn và cân bằng? Muốn nhận được sự hỗ trợ về mặt tâm linh và khai thác tiềm năng của chính mình không?

Bạn có muốn vươn lên và đáp ứng những thách thức của thế kỷ 21 không?

Thế thì, cuốn sách này dành cho bạn. Bạn sẽ không tìm thấy đáp án cho những câu hỏi này ở bất cứ nơi nào khác.

Cuốn sách này không giống bất cứ thứ gì bạn từng đọc. Bạn sẽ không tìm thấy trích dẫn nọ đến trích dẫn kia hay tài liệu tham khảo để nghiên cứu sau khi đã khảo sát, bởi vì đây là thông tin mới, đi trước thời đại, đến từ thiên đường. Nhiều phần tôi đề cập đến con số và các chi tiết chính xác như số liệu thống kê – chẳng hạn, có bao nhiêu người phải chịu đựng một tình trạng hiển nhiên – các chi tiết

đến từ Hồn, một nguồn tôi sẽ giải thích rõ hơn trong Chương 1, “Khởi nguồn của y học ngoại cảm”. Trong một số trường hợp, Hồn đã hướng dẫn tôi tìm chi tiết cụ thể ở các nguồn trong cuộc sống, bạn sẽ thấy ở phần chú thích. Khoa học đã khám phá ra một số nội dung tôi viết ở đây, nhưng vẫn chưa khám phá ra nhiều điều. Tất cả mọi thứ tôi chia sẻ trong cuốn sách này đều xuất phát từ một quyền năng cao hơn, bản chất của lòng trắc ẩn, thứ quyền năng muốn mọi người được chữa lành và sống trọn vẹn với tiềm năng của họ.

Cuốn sách này tiết lộ nhiều bí mật y học quý giá nhất của Hồn. Đó là giải pháp cho bất cứ ai mắc bệnh mạn tính hoặc căn bệnh bí ẩn mà các bác sĩ chưa thể giải quyết.

Đây không chỉ là cuốn sách dành cho những bệnh nhân, mà dành cho mọi người trên hành tinh này.

Những xu hướng và trào lưu sức khỏe cứ đến rồi đi. Khi nổi tiếng, người ta rất có sức thuyết phục đối với ý thức của số đông mọi người. Sau đó, sự hấp dẫn mới mẻ xuất hiện, cái cũ mất dần và chúng ta bị phân tâm quá mức trước vỏ bọc sáng bóng mới mẻ kia đến nỗi không thể nhận ra rằng, nó lại chứa những nhận thức sai lầm tương tự. Mỗi thập kỷ trôi qua, chúng ta lại quên đi những sai lầm y học của thời kỳ trước và lịch sử tái diễn.

Không như những cuốn sách khác trong lĩnh vực y tế chỉ đóng gói mới lý thuyết cũ quen thuộc bằng cái tên mới hấp dẫn, những trang tiếp theo cất chứa nhiều hướng dẫn chữa bệnh mà Hồn lần đầu tiên tiết lộ.

TĂNG TỐC

Hồn gọi kỷ nguyên hiện tại của chúng ta là *tăng tốc*. Chưa bao giờ nền văn minh thay đổi với tốc độ nhanh như vậy.

Công nghệ đã cách mạng hóa hầu như mọi mặt trong cuộc sống của chúng ta. Chúng ta đang sống trong thời đại của những điều phi thường và những cơ hội tuyệt vời.

Đây cũng là một kỷ nguyên đầy nguy hiểm. Vào thời điểm chúng ta xử lý, về mặt tinh thần, một điều vừa mới xảy ra, thì điều đó đã trở thành tin tức cũ rồi. Chúng ta ở trong tư thế vội vàng đến nỗi chúng ta luôn cảm thấy cần phải đi trước

một bước. Cùng với thông tin cập nhật từng phút, trong tầm tay của chúng ta sẽ xuất hiện những yêu cầu, những trách nhiệm và những điều nguy hiểm cho sức khỏe. Những tiến bộ nhanh như chớp đôi khi phải trả giá bằng những tổn hại khôn lường.

Những thay đổi này ảnh hưởng đến tất cả nhân loại, đặc biệt là nữ giới phải chịu đựng gánh nặng. Phụ nữ phải đối mặt với những kỳ vọng lớn nhất trong thời đại hiện nay của chúng ta, cơ thể họ thường xuyên phải làm việc quá mức. Và bệnh mạn tính đã trở thành một vấn đề phổ biến như vậy, đối với cả nữ giới lẫn nam giới.

Nếu chúng ta không cắt ngang dòng thông tin sai lệch liên miên, nếu chúng ta không nhận ra những gì người đi trước chịu đựng mà chuyển hướng hành trình của mình, các thế hệ sau sẽ phải chịu đựng nhiều đau khổ không cần thiết. Để theo kịp những lần thay đổi – để sống sót – chúng ta phải học cách thích nghi. Cách duy nhất để làm điều này là bảo vệ sức khỏe của mình.

Cách tiếp cận phổ biến hiện nay trong các cuốn sách về bệnh mạn tính là khuyên độc giả loại bỏ thực phẩm gây viêm ra khỏi chế độ ăn uống và tránh xa chúng chừng nào tốt chừng đó. Các thông tin ngoài kia không giải thích những gì thực sự gây ra rối loạn tự miễn dịch hay các tình trạng mạn tính, hoặc cách thức giải thoát bản thân khỏi căn nguyên vấn đề. Đó là lý do tại sao mọi người vẫn bị bệnh.

Nhưng có những lời giải thích chân thực về các tình trạng khiến các bác sĩ bối rối, và có những phương pháp hiệu quả mạnh mẽ để đối phó với những thách thức mà chúng ta gặp phải trong thời hiện đại.

Cuốn sách này là hướng dẫn để thực sự giải phóng chính bạn. Tôi viết cuốn sách này để bạn có thể thực sự chữa lành và giữ cho mình khỏi bị cuốn theo những xu hướng, trào lưu kỳ quặc, những lỗi lầm hay chân lý nửa vời, những sai phạm, phiền nhiễu và những lừa dối về sức khỏe và sự khỏe mạnh. Tôi viết cuốn sách này để chúng ta có thể giúp trẻ em ngày nay phát triển thành người lớn khỏe mạnh.

Tôi không phải một người phản khoa học. Tôi không đặt câu hỏi rằng chúng ta được cấu tạo bằng nguyên tử, hay trái đất có hàng tỷ năm tuổi, hay giá trị của phương pháp khoa học. Những gì tôi biết, cũng như những bí mật mà cuốn sách này chứa đựng, cuối cùng sẽ được cộng đồng khoa học công nhận.

Tuy nhiên, nếu bạn hoặc người thân bị bệnh, bạn cảm thấy mình có 20, 30 hay 50 năm chờ câu trả lời không? Bạn có thể chịu đựng được khi thấy con gái hoặc con trai bạn lớn lên và phải đối mặt với những vấn đề sức khỏe tương tự như của bạn, phải đối mặt với những giới hạn y học giống như bạn?

Vì vậy, đã tới lúc cuốn sách này đến với cộng đồng, để bạn *có thể* đọc ngay bây giờ.

CÁCH THỨC SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY

Bạn có thể đang đọc cuốn sách này vì bất kỳ lý do nào. Có lẽ, bác sĩ đưa ra cho bạn một chẩn đoán, và bạn muốn biết những gì thực sự đằng sau nhãn mác đó. Có thể bạn có những triệu chứng mà bạn không biết gọi như thế nào và đang tìm kiếm câu trả lời. Có thể bạn là người làm công việc chăm sóc sức khỏe chuyên nghiệp, hoặc người thân của một bệnh nhân, và bạn muốn biết cách chăm sóc tốt nhất. Hoặc bạn có thể đặc biệt quan tâm tới sức khỏe và muốn học cách khai thác tiềm năng tối ưu cũng như mục đích của mình trong cuộc sống.

Cuốn sách này ẩn chứa điều nào đó cho tất cả mọi người, bất kể chương trình thực phẩm, chế độ ăn uống, hoặc hệ thống niềm tin dinh dưỡng nào mà bạn có thể thực hành. Đối với bất cứ ai muốn tiếp cận kiến thức tiên tiến nhất về khám chữa bệnh, cuốn sách luôn sẵn sàng.

Cuốn sách trình bày như thế này: Trong phần I, “Nơi tất cả bắt đầu”, tôi đã giải thích tôi là ai và tất cả những điều tôi nói là về điều gì. Bạn sẽ tìm hiểu về mối liên hệ của tôi với Hôn và cuộc sống của tôi. Công việc của tôi trong đời này là giúp mọi người phục hồi sau những yếu tố bí ẩn khiến họ bị bệnh, giúp họ lại tràn đầy sức sống và ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe sâu xa hơn. Tôi cũng thảo luận về *những căn bệnh bí ẩn*, và lý do tại sao nó lại lan tràn nhiều hơn hẳn người ta nghĩ.

Sự công nhận và kiến thức là hai trong những công cụ mạnh nhất để chữa khỏi bệnh; vì vậy, các chương của hai phần sau được dành để giải thích những câu chuyện thực sự đằng sau hàng chục loại bệnh.

Phần II, “Các dịch bệnh tiềm ẩn”, bàn về virus Epstein-Barr, một yếu tố gây bệnh bị coi nhẹ, bí mật đằng sau tình trạng suy nhược như đau xơ cơ, hội chứng mệt mỏi mạn tính, đa xơ cứng, thấp khớp, rối loạn tuyến giáp, v.v... Các chủng và các giai đoạn

khác nhau của virus Epstein-Barr đang gây bệnh cho mọi người, đặc biệt là phụ nữ, theo nhiều cách khác nhau – nó chính là căn bệnh bí ẩn trong mọi căn bệnh bí ẩn.

Phần III, “Bí mật đằng sau những căn bệnh bí ẩn khác”, chuyển sang các tình trạng sức khỏe khác bị hiểu nhầm trên diện rộng và mô tả căn nguyên đa dạng và đáng ngạc nhiên của chúng. Không thông tin nào trong số đó có thể chờ đợi một giây phút nào nữa mới đến tay công chúng.

Cuối mỗi chương trong phần II và III, bạn sẽ tìm thấy những gợi ý chữa bệnh có mục tiêu rõ ràng, bao gồm các loại thực phẩm được khuyến nghị và thuốc bổ cho các bệnh cụ thể. Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe về liều bổ sung.

Sang phần IV, “Phương cách chữa lành dứt điểm”, tôi sẽ tiết lộ những bí mật thực sự để có sức khỏe tốt. Đây là những mảnh ghép lớn còn thiếu vắng trong thế giới sức khỏe ngày nay. Phần IV bàn về phục hồi, phòng ngừa và tự nhận thức; vì vậy, cho dù bạn tập trung vào việc đang phát bệnh, chuyển từ sức khỏe tốt đến tuyệt vời, hay khai thác con người thật của mình, bạn sẽ tìm thấy phương sách ở đây. Những phương sách này gồm các mẹo tiêu hóa tối ưu, thanh lọc để chữa lành, nhận diện các nguyên liệu ẩn có thể gây trở ngại đến sức khỏe của bạn, hiểu biết về các loại thực phẩm chữa lành tốt nhất hành tinh, lựa chọn cách đào thải độc tố và hướng dẫn các kỹ thuật tâm linh như chữa lành tâm hồn thông qua thiền định và kêu gọi các thiên thần hỗ trợ.

Trong suốt cuốn sách, bạn sẽ tìm thấy những báo cáo kể lại câu chuyện các khách hàng của tôi đã “sống dậy”, đôi khi theo đúng nghĩa đen, sau những vật lộn về tinh thần và sức khỏe. Mặc dù tôi đã thay đổi tên họ và chi tiết nhận dạng, nhưng tâm điểm trong từng trải nghiệm của khách hàng vẫn còn. Tôi hy vọng rằng mỗi trường hợp bệnh án sẽ giúp bạn thoải mái vì thấy rằng bạn không đơn độc và hy vọng vào tương lai tươi sáng của riêng bạn.

Từ *tăng tốc* không chỉ có nghĩa là “nhanh hơn”, mà còn là “tràn trề nhựa sống”. Trong quá khứ, từ này đề cập đến những dấu hiệu chuyển động đầu tiên của thai nhi trong bụng mẹ.

Có thể nói, thời “tăng tốc” này không chỉ bàn về tốc độ nhanh chóng của cuộc sống. Nó còn nói về việc tái sinh.

Một thế giới mới đang nổi lên. Nếu chúng ta muốn theo kịp – và không rơi vào tình trạng nguy hiểm đi kèm với sự thay đổi nhanh chóng – chúng ta phải thích nghi.

Mỗi từ trong cuốn sách này đều dành để giúp bạn trong quá trình đó.

Tôi muốn giúp mọi người khỏe hơn. Tôi đã giúp hàng chục ngàn người bình phục hoàn toàn, thoát khỏi những gì đã gây bệnh tật cho họ, phòng ngừa bệnh tật và sống cuộc sống sôi động; tôi muốn chia sẻ thành công này với thế giới rộng lớn hơn.

Bạn sẽ thấy tôi thường sử dụng thuật ngữ “cộng đồng y tế” xuyên suốt cuốn sách. Bằng cách này, tôi muốn nói đến các cộng đồng y tế thông thường và y tế thay thế, cũng như các lĩnh vực mới hơn của y tế tích hợp và y tế chức năng. Tôi không đứng về phía nào trong các những lĩnh vực đó; tôi cũng không chỉ trích. Thông tin trong sách này trung lập và độc lập. Quan trọng là các bác sĩ và nhà trị liệu nhận được kiến thức này, và họ học cách giúp đỡ nhiều người hơn. Quan trọng là *bạn* nắm bắt được kiến thức này và học được cách chữa trị cho chính bạn. Quan trọng là sự thật.

Có phải tất cả chúng ta đều tìm kiếm sự thật? Sự thật về thế giới, về vũ trụ? Sự thật về bản thân, về cuộc sống, về lý do tại sao chúng ta hiện diện ở đây? Về mục đích của chúng ta?

Khi bệnh tật, chúng ta tự vấn chính mình. Chúng ta cảm thấy bị tách lìa khỏi cuộc sống, khỏi thế giới nơi chúng ta sống. Chúng ta nghi ngờ những sự thật cơ bản, như khả năng chữa lành của cơ thể, bởi chúng ta chưa kết nối với căn nguyên thật sự ở phía sau những căn bệnh của chúng ta. Chúng ta đi hết bác sĩ này đến bác sĩ khác, hết cộng đồng y tế này đến cộng đồng y tế khác, tìm kiếm một câu trả lời. Chúng ta mất niềm tin vào chính cuộc sống.

Dù vậy, khi chúng ta khỏe lại, những nghi ngờ tan đi. Chúng ta có năng lượng để cống hiến cho mục đích thực sự của mình. Chúng ta quan sát bản thân biến đổi, và chúng ta lại tin vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Chúng ta gắn kết với các quy luật của vũ trụ, như quy luật về sự đổi mới.

Tất cả chân lý về thế giới, về bản thân, về cuộc sống, về mục đích chung quy cũng là sự chữa lành bệnh.

Và giờ đây, sự thật về chữa lành đang nằm trong tay bạn.

PHẦN I

NƠI TẤT CẢ BẮT ĐẦU

Khởi nguồn của y học ngoại cảm

Trong cuốn sách này, tôi tiết lộ những sự thật bạn mà bạn sẽ không tìm được ở bất cứ nơi nào khác. Bạn sẽ không nghe thấy bác sĩ của mình nói về những sự thật ấy, không đọc được trong những cuốn sách khác hay tìm thấy trên trang web.

Đây là những bí mật chưa từng lộ diện và lần đầu tiên tôi đưa ra ánh sáng.

Tôi không phải một bác sĩ. Tôi không được đào tạo về y học. Tuy nhiên, tôi có thể nói với bạn nhiều điều về sức khỏe của bạn mà không ai khác nói được. Tôi có thể cho bạn thấy rõ ràng về các bệnh mạn tính và bí ẩn mà bác sĩ thường chẩn đoán sai, điều trị không đúng hoặc gán một số danh xưng nào đó dù họ không thực sự hiểu nguyên nhân gây ra triệu chứng.

Từ khi còn nhỏ, tôi đã giúp nhiều người chữa lành nhờ những hiểu biết mà tôi sắp chia sẻ đây. Bây giờ, đã đến lúc bạn biết được những bí mật này.

Đó là cách Hồn mạch bảo cho tôi ý nghĩa của Hồn.

VỊ KHÁCH KHÔNG MỜI¹

Câu chuyện của tôi bắt đầu lúc tôi bốn tuổi.

¹ Đây là câu chuyện của riêng tác giả. Nhân vật “Hồn” trong lời kể của tác giả vẫn còn là một bí ẩn mà khoa học chưa khám phá được.

Khi thức dậy vào một sáng Chủ Nhật, tôi nghe thấy giọng nói của một người đàn ông lớn tuổi.

Giọng ông vang lên ngay bên tai phải của tôi, rất rõ ràng.

Ông nói, “Ta là Hồn của Đấng Tối Cao. Không có một thần thánh nào ở trên ta ngoài Chúa.”

Tôi lúng túng và hoảng hốt. Có ai khác trong phòng tôi ư? Tôi mở mắt và nhìn xung quanh, nhưng không thấy ai. *Có lẽ, ai đó đang nói chuyện hoặc nghe đài ngoài kia*, tôi nghĩ vậy.

Tôi đứng dậy, đi đến chỗ cửa sổ. Không có người nào khác, mới sáng sớm. Tôi không biết chuyện gì đang xảy ra, và không chắc là mình muốn gì nữa.

Tôi chạy xuống lầu để được ở bên bố mẹ và cảm thấy an toàn. Tôi không kể gì về giọng nói đó. Nhưng suốt cả ngày, nỗi kích động cứ tích tụ dần lên – tôi bị theo dõi.

Đến tối, tôi ngồi vào ghế bên bàn ăn tối. Cùng ngồi với tôi là ba mẹ, ông bà và một số thành viên khác trong gia đình.

Khi đang ăn, tôi đột nhiên thấy một người đàn ông lạ mặt đứng sau lưng bà tôi. Ông ta có mái tóc và bộ râu màu xám, mặc một chiếc áo choàng màu nâu. Tôi cho rằng ông ấy là một người bạn của gia đình đến ăn tối với chúng tôi. Tuy nhiên, thay vì ngồi xuống với chúng tôi, ông ta vẫn đứng bên cạnh bà tôi... và chỉ nhìn tôi.

Khi không ai trong gia đình phản ứng trước sự hiện diện của ông ấy, tôi dần nhận ra rằng tôi là người duy nhất nhìn thấy ông ấy. Tôi nhìn đi chỗ khác để xem ông ấy còn xuất hiện không. Khi ngoảnh lại, ông ấy vẫn nhìn chằm chằm vào tôi. Miệng ông ấy không động đậy, nhưng tôi có thể nghe thấy giọng nói của ông bên tai phải. Giống hệt giọng nói tôi nghe thấy khi thức dậy. Lần này, ông nói, với giọng điệu ôn tồn, “Ta ở đây vì cậu”.

Tôi ngừng ăn.

“Chuyện gì vậy?” Mẹ tôi hỏi. “Con không đói sao?”

Tôi không trả lời, cứ nhìn người đàn ông giờ cánh tay phải lên và vẫy gọi tôi bước đến chỗ bà tôi.

Cảm thấy thôi thúc phải làm theo lời chỉ dẫn của ông ấy không thể chối bỏ được, tôi trèo ra khỏi ghế và đi đến chỗ bà.

Ông nắm lấy tay tôi đặt lên ngực bà tôi, trong khi bà đang ăn.

Bà giật mình lùi ra. “Cháu đang làm gì vậy?”

Người đàn ông màu xám nhìn tôi. “Nói ‘ung thư phổi.’”

Tôi lúng túng. Tôi không biết *ung thư phổi* nghĩa là gì.

Tôi thử nói, nhưng chỉ phát ra một tiếng lẩm rầm.

“Nói lại đi.” Ông ấy nói bảo. “Phổi.”

“Phổi,” tôi nói.

“Ung thư.”

“Ung thư,” tôi lặp lại.

Cả nhà nhìn chăm chăm vào tôi.

Tôi vẫn tập trung vào người đàn ông màu xám.

“Bây giờ, hãy nói, ‘Bà bị ung thư phổi.’”

“Bà bị ung thư phổi,” tôi nói.

Tôi nghe thấy một tiếng nĩa rơi lạch cạch trên bàn.

Người đàn ông màu xám kéo tay tôi khỏi người bà và nhẹ nhàng thả xuống bên cạnh tôi. Sau đó, ông quay lại và bắt đầu leo lên những bậc thang trước đây không hề có.

Ông ấy quay lại, nhìn tôi và nói, “Cậu sẽ luôn nghe thấy ta, nhưng có thể không bao trông thấy ta nữa. Đừng lo lắng.” Ông tiếp tục bước lên cho đến khi bậc thang vượt quá trần nhà tôi, rồi *biến mất*.

Bà nhìn tôi chăm chăm. “Cháu có thực sự nói những gì bà nghĩ rằng cháu nói không?”

Quanh bàn, mọi người hoảng hốt. Chuyện vừa xảy ra có vẻ vô nghĩa vì một số lý do – khởi đầu với sự thực là, theo như chúng tôi biết, bà vẫn ổn. Bà không nhận thấy bất kỳ vấn đề sức khỏe nào và chưa bao giờ phải gặp bác sĩ.

Sáng hôm sau tôi thức dậy... và lại nghe thấy giọng nói: “Ta là Linh Hồn của Đấng Tối Cao. Không có thánh thần nào ở trên ta ngoài Chúa.”

Cũng như sáng hôm trước, tôi nhìn quanh nhưng không thấy ai.

Từ ngày đó, điều tương tự đều xảy ra mỗi buổi sáng, không hề thay đổi.

Trong khi đó, bà choáng váng vì những gì tôi nói với bà. Mặc dù thấy khỏe, nhưng bà vẫn hẹn đi kiểm tra tổng quát.

Vài tuần sau, bà đến gặp bác sĩ của mình và hình chụp X-quang ngực cho thấy bà bị ung thư phổi.

GIỌNG NÓI

Khi vị khách bí ẩn tiếp tục chào tôi mỗi sáng, tôi bắt đầu chú ý đến những gì nghe giống giọng ông ấy.

Giọng nói trong trẻo như pha lê của ông nằm ở quãng giữa giọng nam trung và nam cao, hơi thấp, nhưng không phải *rất* thấp. Giọng ấy có chiều sâu và độ vang. Mặc dù, ông ấy nói gần tai phải của tôi, lời nói của ông lại có hiệu ứng nổi của âm thanh vòm.

Khó mà đoán được tuổi của ông ấy. Đôi khi, ông nghe như một cụ ông 80 tuổi đặc biệt khỏe mạnh, rất phù hợp với hình ảnh người đàn ông màu xám mà tôi thấy. Lúc khác, ông lại nghe như hàng ngàn năm tuổi.

Bạn có thể nói ông ấy có một giọng nói êm dịu. Tuy nhiên, tôi không quen được với sự hiện diện của ông ấy.

Những nhà ngoại cảm khác đôi khi nghe thấy tiếng nói bên trong mình, nhưng của tôi không nằm bên trong. Mà là một giọng nói trực tiếp bên ngoài tai phải của tôi, như thể có ai đó đang đứng cạnh tôi. Tôi không thể buộc kẻ đó rời đi.

Về mặt vật lý, tôi có thể chặn âm thanh giọng nói ấy. Khi bịt tai, tôi có thể làm cho giọng nói trở nên rất nhỏ. Nhưng ngay khi tôi bỏ tay ra, giọng nói lại đầy đủ âm lượng ngay.

Tôi yêu cầu ông ta ngừng nói chuyện với tôi. Lúc đầu, tôi còn lịch sự. Sau đó, tôi không lịch sự nữa.

Dẫu vậy, những gì tôi nói cũng chẳng ích gì. Bất cứ khi nào ông ấy muốn là ông ấy nói.

HỒN CỦA ĐẮNG TỐI CAO

Tôi bắt đầu gọi giọng nói ấy bằng tên, Hồn của Đấng Tối Cao. Đôi khi, tôi gọi ông ta là *Hồn* ngắn gọn vậy, hay *Đấng Tối Cao*.

Đến tám tuổi, tôi nghe Hồn nói liên tục suốt cả ngày. Hồn nói với tôi về sức khỏe thể chất của bất cứ ai tôi gặp.

Bất kể đang ở đâu hay làm gì, tôi đều nghe được Hồn nói về những cơn đau nhức và bệnh tật của bất cứ ai quanh đó, và cả những gì người đó cần làm để trở nên khỏe mạnh hơn. Những thông tin dai dẳng liên tục và riêng tư này gây nên căng thẳng vô cùng.

Tôi yêu cầu Hồn ngừng nói với tôi những điều tôi không muốn biết. Hồn nói với tôi rằng Hồn cố gắng dạy tôi nhiều chứng nào hay chứng ấy, và chúng tôi không thể để lãng phí một phút giây. Khi tôi nói với Hồn, như thế quá khắt khe, Hồn mặc kệ tôi.

Tôi biết mình *có thể* tham gia một số cuộc trò chuyện với Hồn. Khi tôi đủ tuổi để đặt ra một số câu hỏi cơ bản, tôi hỏi, “Hồn là ai? Hồn là gì? Hồn từ đâu đến? Và tại sao Hồn lại ở đây?”

Hồn trả lời, “Trước tiên, ta sẽ nói cho cậu biết những điều không phải là ta.”

“Ta không phải thiên thần. Cũng không phải con người. Ta chưa bao giờ là con người. Ta cũng không phải là một ‘nhà hướng dẫn tâm linh.’”

“Ta là một *từ*.”

Tôi chớp mắt thật nhanh, cố tiếp thu tất cả những điều này. Tất cả những gì tôi có thể nghĩ là hỏi, “Từ nào cơ?”

Hồn trả lời, “Lòng trắc ẩn.”

Tôi không biết phải trả lời như thế nào. Nhưng tôi cũng không cần trả lời. Hồn tiếp tục nói chuyện. “Ta thực sự là bản chất của *lòng trắc ẩn*. Ta ngồi trên đầu ngón tay của Chúa.”

“Hồn à, tôi không hiểu. *Hồn* có phải là Chúa không?”

“Không,” tiếng nói trả lời. “Ở trên đầu ngón tay của Chúa có một từ, từ đó là lòng trắc ẩn. Ta là từ đó. Một từ sống. Từ gần gũi nhất với Chúa.”

Tôi lắc đầu. “Làm thế nào Hồn chỉ là một từ?”

“Một từ là một nguồn năng lượng. Một số từ nắm giữ sức mạnh lớn. Chúa đổ ánh sáng vào những từ như ta và thấm nhuần chúng ta bằng hơi thở của cuộc sống. Ta không chỉ là một từ.”

“Có ai khác giống Hồn không?” Tôi hỏi.

“Có: Đức tin. Niềm hy vọng. Lòng vui sướng. Hòa bình. Và nhiều nữa. Tất cả đều là những từ sống động, nhưng ta ngồi trên tất cả, vì ta gần gũi với Chúa nhất.”

“Những từ này cũng nói với mọi người sao?”

“Không phải như ta làm với cậu. Những từ này không được nghe bằng tai. Chúng sống trong trái tim và tâm hồn của mỗi người. Ta cũng vậy, những từ như niềm vui và hòa bình không đứng một mình trong tim. Chúng đòi hỏi phải có lòng trắc ẩn mới trọn vẹn.”

“Tại sao một mình Hòa Bình là không đủ?” Tôi hỏi.

Nhiều lần, kể từ lúc Hồn bước vào cuộc đời tôi, tôi chỉ ước mong được bình yên và tĩnh lặng.

“Lòng trắc ẩn là hiểu biết về nỗi đau khổ,” Hồn trả lời. “Không có hòa bình, niềm vui, hoặc hy vọng cho đến khi những người đau khổ được thấu hiểu. Lòng trắc ẩn là linh hồn của những từ này; không có lòng trắc ẩn, những từ này trống rỗng. Lòng trắc ẩn lấp đầy chúng bằng sự thật, danh dự và mục đích.”

“Ta là lòng trắc ẩn. Và không có ai khác ở trên ta ngoài Chúa.”

Cố gắng hiểu điều này, tôi hỏi, “Thế thì Chúa là gì?”

“Chúa là một từ. Chúa là *tình yêu*, đó là từ đứng trên tất cả các từ. Chúa cũng không chỉ là một từ. Vì Chúa yêu tất cả. Chúa là nguồn sức mạnh tối cao nhất của sự sống.”

“Mọi người đều biết yêu thương. Nhưng mọi người không yêu tất cả những người khác vô điều kiện. Chúa làm được điều đó.”

Có quá nhiều thông tin đến nỗi tôi không hiểu hết được. Tôi kết thúc cuộc trò chuyện bằng một câu hỏi riêng tư, “Hồn có nói chuyện với ai khác không?” *Vì nếu Hồn làm thế, tôi nghĩ, tôi sẽ tìm ra họ để tôi không cảm thấy cô đơn.*

“Các thiên thần và các sinh thể khác tìm đến ta để được hướng dẫn. Ta cung cấp cho tất cả những ai quan tâm lắng nghe những bài học và sự khôn ngoan của Chúa,” Hồn nói. “Nhưng trên trái đất, ta chỉ nói chuyện trực tiếp với cậu.”

TÔI VÀ CÁI BÓNG CỦA TÔI

Như bạn thấy đây, ở tám tuổi lên tám, như thế là quá nhiều thông tin cần phải hấp thu.

Có nhiều nhà ngoại cảm khác cũng gặp những chuyện gây sốc khi còn trẻ. Không trải nghiệm nào của họ giống với của tôi.

Có khả năng luôn nghe thấy một giọng nói từ tâm linh rõ ràng, và tự do tham gia cuộc trò chuyện với nó, là điều phi thường ngay cả với các nhà ngoại cảm. Thậm chí, còn bất thường hơn, vì giọng nói đó phát ra bên ngoài tai tôi, vì thế nó là một nguồn độc lập, tách biệt với suy nghĩ của tôi. Cứ như thể có người nào đó theo dõi tôi khắp mọi nơi – một người luôn nói với tôi những điều tôi thực sự không muốn nghe về sức khỏe của mọi người xung quanh.

Ưu điểm là, tôi nhận được thông tin về sức khỏe cực kỳ chính xác, chính xác rất nhiều so với bất cứ nhà ngoại cảm đương thời nào. Thêm vào đó, tôi thường xuyên được thông báo về sức khỏe của *chính mình*, đó là một điều hiếm có. Ngay cả những nhà ngoại cảm nổi tiếng nhất trong lịch sử cũng không thể đọc được thể trạng của riêng họ.

Tôi cũng được ban cho những hiểu biết sâu sắc về sức khỏe vượt xa hàng thập kỷ so với những gì mà cộng đồng y tế biết đến.

Một nhược điểm lớn là tôi không có sự riêng tư. Khi tôi tám tuổi, tôi dành một tuần để xây đập trong con suối cạnh nhà tôi. Hồn nói với tôi rằng đó là một ý tưởng sai lầm, rằng nó sẽ làm ngập bãi cỏ nhà hàng xóm.

“Sẽ ổn thôi,” tôi nói.

Sau đó, một trận mưa như trút xảy ra, dòng suối dâng lên và nước tràn vào bãi cỏ hàng xóm. Khi người đàn ông trong nhà ấy hét lên với tôi, tôi nghe thấy bên tai mình rằng, “Ta đã nói với cậu rồi. Cậu không nghe lời ta.” Tất nhiên, điều đó chỉ làm tình hình tồi tệ hơn.

Hồn liên tục theo dõi từng bước đi của tôi và nói cho tôi biết tôi nên và không nên làm gì. Điều đó khiến bất cứ trải nghiệm tuổi thơ bình thường nào cũng không thể xảy ra. Cùng năm tôi xây đập, tôi biết rất chi tiết về sức khỏe thể chất và tinh thần của người bạn thân nhất của tôi, cô bé mà tôi phải lòng, thậm chí cả

giáo viên của tôi – người vật vã với bạn trai vì mối quan hệ khủng khiếp. Tôi có thể đọc từng mảng của mối quan hệ đó, và nó rất khổ sở.

Không phải người gợi nên sự thoải mái trống rỗng, Hồn bảo tôi hãy liệu trước những chuyện tồi tệ hơn. “Thách thức lớn nhất của cậu vẫn chưa đến.”

“Hồn muốn nói gì?” Tôi hỏi.

“Mỗi thế kỷ, chỉ có một hoặc hai người được trao tặng năng lực này,” Hồn nói. “Đây không phải là khả năng trực giác hay ngoại cảm thường thấy. Đó là một thứ năng lực mà hầu hết mọi người không chống đỡ nổi. Cậu sẽ thấy gần như không thể chịu đựng được khi không thể sống như một người bình thường, chứ đừng nói đến một thiếu niên bình thường.”

“Cuối cùng, cậu sẽ hầu như không thấy điều gì ngoài sự đau khổ của người khác. Cậu, bằng con đường nào đó, sẽ phải tìm cách thấy thoải mái hơn với điều này. Nếu không, rất có thể, cậu sẽ tự kết liễu cuộc đời mình.”

ĐỌC CƠ THỂ

Hồn vừa trở thành người bạn tốt nhất của tôi vừa là trở ngại lớn của tôi. Tôi đánh giá cao việc Hồn đã đào tạo tôi cho một sứ mệnh mà các quyền năng cao hơn đã chọn cho tôi. Tuy nhiên, Hồn lại đặt tôi dưới sự căng thẳng cao độ.

Một hôm, Hồn bảo tôi đến một nghĩa trang rộng lớn, sạch đẹp gần nhà. “Ta muốn cậu đứng trên ngôi mộ đó, và hình dung ra người đó đã chết như thế nào.”

Đó là một yêu cầu khá lớn đối với một đứa trẻ tám tuổi.

Tuy nhiên, tại thời điểm này, tôi đã bị thông tin sức khỏe của bạn bè và người lạ tấn công tới tấp đến mức tôi cố gắng xem đây chỉ là một trường hợp nữa.

Và với sự giúp đỡ của Hồn, tôi có thể làm những gì Hồn yêu cầu.

Điều này bổ sung một khía cạnh khác cho năng lực: Hồn không chỉ thông báo cho tôi biết những gì bất ổn trong sức khỏe của ai đó bằng lời nói, mà còn giúp tôi hình dung các bảng quét cơ thể người.

Tôi dành nhiều năm trong các nghĩa trang khác nhau thực hiện bài tập này với hàng trăm xác chết. Tôi trở nên giỏi đến mức gần như có thể cảm nhận được

ngay lập tức ai đó đã chết vì đau tim, đột quỵ, ung thư, bệnh gan, tai nạn xe hơi, tự tử hoặc giết người.

Cùng với điều này, Hồn dạy tôi nhìn rất sâu vào cơ thể người sống. Hồn hứa rằng một khi khóa đào tạo này kết thúc, tôi có thể quét và đọc *bất cứ ai* với độ chính xác cực cao.

Bất cứ khi nào tôi cảm thấy mệt mỏi hoặc muốn làm điều gì đó thú vị hơn, Hồn nói với tôi, "Một ngày nào đó, cậu sẽ thực hiện quét trên mọi người, và việc đó sẽ làm nên khác biệt giữa sự sống và cái chết. Cậu sẽ biết liệu phổi của ai đó có sắp bị xẹp không, động mạch có nghẽn lại và khiến trái tim họ ngừng đập không."

Có lần, tôi trả lời, "Ai quan tâm? Tại sao chuyện đó quan trọng? Tại sao tôi nên quan tâm?"

"Cậu *phải* quan tâm," Hồn đáp. "Những gì tất cả chúng ta thực hiện ở đây, trên trái đất này, đều quan trọng. Những việc tốt mà cậu thực hiện quan trọng đối với tâm hồn cậu. Cậu phải thực hiện trách nhiệm này một cách nghiêm túc."

TỰ CHỮA BỆNH

Năm chín tuổi, trong khi những cậu bé khác đi xe đạp và chơi bóng chày, tôi đã liên tục chứng kiến bệnh tật ở những người xung quanh và lắng nghe Hồn nói những gì cần làm để họ khỏe hơn. Tôi biết được người lớn đang làm những gì không tốt cho sức khỏe và chính xác những việc họ nên làm để chữa lành... nhưng hiếm khi thực hiện.

Tại thời điểm này, tôi đã tràn đầy kiến thức và rèn luyện liên quan tới sức khỏe đến nỗi, thật khó mà không bắt đầu vận dụng nó.

Một cơ hội phát sinh khi tôi bị bệnh. Ăn tối ở ngoài cùng gia đình, tôi bỏ qua những gợi ý về chế độ ăn uống thông thường và ăn một món ăn khiến tôi bị ngộ độc thực phẩm. Trong hai tuần, tôi nằm trên giường không thể ngồi dậy được. Bố mẹ đưa tôi đến phòng khám bác sĩ và thậm chí một đêm ở phòng cấp cứu khi căn bệnh thực sự tồi tệ, nhưng cơn sốt và cơn đau trong ruột không dừng lại.

Cuối cùng, Hồn đã giải quyết vấn đề khó khăn và nói với tôi rằng đó là *E. coli*. Hồn mệnh lệnh trực tiếp cho tôi đến nhà ông cố và hái đầy một hộp lê từ cây nhà ông. Hồn nói, chỉ cần ăn những quả lê chín này, tôi sẽ lành bệnh.

Tôi làm như Hồn bảo và hồi phục nhanh chóng.

CHÚA ƠI, SA THẢI ÔNG ẤY ĐI!

Lên mười tuổi, tôi cố gắng vượt Hồn để trao đổi trực tiếp với ông chủ của Hồn.

Tôi nghĩ rằng tôi không thể nói với Chúa những gì mình muốn thông qua cầu nguyện bởi vì Hồn sẽ nghe thấy tôi.

Vì vậy, tôi trèo lên thân cây cao nhất tôi thấy để đến gần Chúa hết sức có thể và khắc lời nhắn lên thân cây.

Một trong những thông điệp đầu tiên là, “Chúa ơi, con yêu Hồn, nhưng đã đến lúc chúng ta loại bỏ người trung gian.”

Tiếp theo đó là một số câu hỏi thẳng thắn:

“Chúa ơi, tại sao mọi người phải bị bệnh?”

“Chúa ơi, tại sao Chúa không thể *chữa* cho tất cả mọi người?”

“Chúa ơi, tại sao *con* phải giúp đỡ mọi người?”

Dù những câu hỏi này nghe có vẻ rất hợp lý, nhưng tôi không nhận được đáp án nào.

Vì vậy, tôi tìm đến một số cây cao, thậm chí nguy hiểm hơn, trèo lên cành cao nhất với hy vọng rằng sự liều lĩnh của tôi sẽ thu hút sự chú ý của Chúa Trời. Lần này, tôi khắc những yêu cầu hành động trực tiếp:

“Chúa ơi, xin hãy trả lại con sự im lặng.”

“Chúa ơi, con không muốn nghe Hồn nữa. Chúa hãy bảo ông ta đi đi.”

Khi khắc câu “Chúa ơi, hãy để con được tự do”, tôi bị hụt chân rồi và suýt trượt khỏi cành cây. *Không phải loại tự do như thế!* Tôi nghĩ. Tôi nhích từng bước đường trở về an toàn, tôi đã bị đánh bại.

Không có thông điệp nào trong số đó tạo nên sự thay đổi. Hồn vẫn cứ nói chuyện với tôi.

Nếu Hồn biết được những nỗ lực của tôi để lật đổ quyền lực của mình, thì Hồn đủ lịch thiệp để không đề cập đến nó. Có nhiều công việc quan trọng hơn trong tầm tay.

KHÁCH HÀNG ĐẦU TIÊN

Năm 11 tuổi, tôi muốn làm điều gì đó hữu ích và vui vẻ để giúp tôi bỏ ngoài tai giọng nói ấy, vì vậy tôi kiếm được công việc mang gậy và bóng đánh gôn tại một sân gôn.

Dẫu vậy, năng khiếu của tôi không dễ dàng bị bỏ rơi. Trong khi mang gậy và bóng, tôi không thể không giúp đỡ những người chơi gôn bằng cách nói về tình trạng của họ. Tôi thường biết chứng cứng khớp, đau đầu gối, đau hông, đau mắt cá chân, viêm gân, v.v... của họ trước cả họ.

Vì vậy, tôi nói, “Khả năng lắc cổ tay của anh có hao hụt một chút, nhưng cũng không ngạc nhiên lắm khi xem xét tình trạng ống cổ tay của anh” hoặc “anh sẽ làm tốt hơn nếu xử lý khớp hông phải bị viêm”.

Họ nhìn tôi đầy kinh ngạc và hỏi, “Làm sao bạn biết điều đó?”. Sau đó, họ yêu cầu tôi tư vấn về cách cải thiện và tôi nói với họ nên ăn gì, thay đổi những hành vi nào, thử cách trị liệu nào, v.v...

Sau khi làm công việc mang bóng và gậy gôn được vài năm, tôi khao khát một sự thay đổi. Tôi quyết định rằng, nếu muốn giới thiệu thực phẩm và thực phẩm chức năng để trị bệnh, tôi cũng có thể làm việc tại nơi bày bán chúng. Vì vậy, tôi nhận việc làm nhân viên bổ sung cho gian hàng trong một siêu thị địa phương.

Khách hàng của tôi đến bất cứ khi nào họ muốn, và tôi dành thời gian ra ngoài để bổ sung hàng trên các kệ giúp họ. Chủ siêu thị không nghĩ rằng nhiệm vụ bổ sung hàng của tôi chốc chốc lại bị gián đoạn, vì tôi đã mang tới những khách hàng mới.

Bên cạnh đó, ông ấy cũng là một khách hàng.

Tiến hành tư vấn sức khỏe trên lối đi giữa gian hàng siêu thị thì hơi kỳ quặc. Việc đó cũng khó khăn, bởi vì các thực phẩm chức năng hầu như không có sẵn và số lượng cũng hạn chế. Hồn tiếp tục giải thích rằng trong một vài thập kỷ tới, các cửa hàng sẽ cung cấp nhiều lựa chọn hơn cho sức khỏe của mọi người. Trong khi đó, Hồn giúp tôi sáng tạo các kế hoạch chữa bệnh, và tôi thích có thể dẫn khách hàng đến đúng chỗ sản phẩm cô ấy cần mua để cải thiện sức khỏe.

QUYỀN LỰC CÀNG CAO THÌ TỘI LỖI CÀNG LỚN

Ở tuổi 14, thỉnh thoảng tôi ngồi trong xe buýt hoặc tàu hỏa, nhận xét một số vấn đề về sức khỏe với anh chàng trước mặt và vỗ vai anh để nói với anh ấy về điều đó. Có lúc đáp lại là lòng biết ơn. Lần khác, phản ứng là lời buộc tội xâm phạm quyền riêng tư của anh ta, đánh cắp hồ sơ y tế của anh ta, hoặc tệ hơn. Rất nhiều sự ngờ vực và thù địch để đối phó, đặc biệt là đối với một cậu bé bước qua tuổi dậy thì.

Khi lớn lên, tôi học cách cẩn trọng về những người mà tôi cố gắng giúp đỡ. Nếu gặp ai đó thường xuyên, tôi vẫn cảm thấy bị thôi thúc chia sẻ những gì tôi biết. Vì vậy, tôi phát triển thói quen đọc trạng thái cảm xúc đầu tiên của người đó để xác định xem có thể tiếp cận họ hay không. Cách này giúp giảm bớt các tình huống không thoải mái.

Nếu gặp người lạ, tôi thường sẽ giữ bất cứ thứ gì tôi thấy cho riêng mình. Mặc dù điều này trở thành một gánh nặng. Khi còn là thiếu niên, tôi bắt đầu cảm thấy có trách nhiệm hơn với hành động của mình. Vì vậy, nếu ai đó gặp nguy cơ bị bệnh thận hoặc ung thư, mà tôi không làm gì cả, tôi sẽ cảm thấy mình có một phần lỗi nếu người đó bị bệnh nặng hoặc chết. Khi tình huống này nhân lên hàng trăm lần một ngày, cảm giác tội lỗi và trách nhiệm trở nên quá tải.

NỖ LỰC TRỐN THOÁT

Đến tuổi thanh thiếu niên, cuộc sống trở nên khó khăn hơn. Ví dụ, hầu hết mọi người xem truyền hình để thư giãn và trốn tránh cuộc sống. Nhưng khi tôi xem, tôi vẫn nhận được thông tin về sức khỏe của mọi người trên màn hình. Tôi tự động quét tình trạng của mọi người mà tôi gặp, những người cần giúp đỡ, cho dù họ biết họ có tình trạng đó hay không. Điều này cứ lặp đi lặp lại, TV chán ngán, không thú vị gì.

Khi tôi đến rạp chiếu phim thì còn tệ hơn nữa. Tôi không thể kiểm soát được việc đọc sức khỏe của mỗi người trong hàng ghế của tôi, hàng ghế trước mặt tôi, hàng ghế sau lưng tôi, v.v...

Không chỉ dừng lại ở đó. Tôi đọc sức khỏe của những người *trong phim*. Tôi có thể xác định tình trạng của từng diễn viên trong thời gian bộ phim được quay,

cũng như sức khỏe của diễn viên trong thời điểm hiện tại. Hãy tưởng tượng như buổi hẹn hò trong một bộ phim bị thông tin y tế về những người xung quanh tấn công và đưa lên màn ảnh rộng.

Nếu như điều cuối cùng mà hầu hết thanh thiếu niên mong muốn là cảm thấy khác biệt với mọi người, thì giai đoạn này đặc biệt dữ dội. Cảm giác xa lánh và quá tải trách nhiệm của tôi dẫn đến một số xung động tuổi dậy thì nổi loạn. Tôi tìm kiếm nhiều cách khác nhau để thoát khỏi “năng khiếu” của chính mình.

Tôi bắt đầu dành nhiều thời gian trong rừng. Tôi thấy thiên nhiên thật dễ chịu, và đặc biệt đánh giá cao sự vắng mặt của người khác. Với sự giúp đỡ của Hồn, suốt ngày, tôi học cách xác định các loài chim khác nhau. Vào ban đêm, Hồn dạy tôi tên của các ngôi sao, cả tên mà các nhà khoa học đặt cho chúng và tên mà Chúa ban cho chúng. Tuy nhiên, đó không hoàn toàn là một lối thoát, bởi vì Hồn cũng dạy tôi cách nhận biết các loại thảo mộc và thực vật mọc xung quanh – cỏ ba lá đỏ, cây mã đề, bồ công anh, rễ cây ngưu bàng, quả và cánh hoa tầm xuân, táo dại, dâu rừng – và cách sử dụng chúng để chữa bệnh.

Tôi cũng quan tâm đến việc sửa chữa ô tô. Tôi thích sửa chữa máy móc vì chúng không yêu cầu tôi phải kết nối cảm xúc. Ngay cả khi thất bại trong việc sửa chữa chiếc xe Chevy động cơ yếu, tôi cũng không hề thấy khúg khiếp như khi không thể giúp đỡ mọi người vì họ đã ở giai đoạn tiến triển không thể chữa lành được của căn bệnh.

Nhưng sở thích này cũng không đi theo kế hoạch. Mọi người bắt đầu chú ý đến những gì tôi làm và nói: “Chà, thật tuyệt vời! Bạn có thể sửa xe cho *tôi* không?” Tôi không phải từ chối, đặc biệt khi Hồn đang làm phần khó nhất, đó là tìm ra những chỗ hỏng hóc.

Có lần, khi tôi 15 tuổi, mẹ và tôi dừng lại ở một trạm xăng để đổ xăng. Tôi đi vào nhà để xe và thấy một nhóm thợ máy đang nhìn chăm chăm vào một chiếc ô tô như thể họ đang cố gắng giải một câu đố.

Tôi hỏi, “Chuyện gì vậy?”

Một trong số họ nói, “Chúng tôi đã sửa chiếc xe này suốt nhiều tuần. Đáng lẽ, nó chạy ngon lành rồi. Nhưng chúng tôi không thể khởi động được.”

Ngay lập tức Hồn cho tôi giải pháp. “Mở bộ dây phía sau vách ngăn,” tôi đi ngang qua mấy người thợ cơ khí. “Ở giữa đồng dây đó, các anh sẽ thấy một dây màu trắng bị đứt. Nối dây đó lại là xe sẽ chạy tốt.”

“Thật lố lăng!” Một người nói.

“Kiểm tra thì có mất gì đâu?” Người đầu tiên hỏi. Vì vậy, họ xông vào và rõ ràng, có một dây trắng bị đứt đôi.

Họ nhìn tôi há hốc mồm.

“Cậu có phải chủ sở hữu chiếc xe này không?” Một người hoài nghi hỏi. “Hay cậu là bạn ông ấy?”

“Không,” tôi trả lời. “Tôi chỉ có sở trường ở lĩnh vực này thôi.”

Trong một phút, họ sửa dây và thử lại. Xe khởi động ngon lành.

Một thợ máy bắt đầu nhảy múa xung quanh. Người khác gọi đó là phép lạ.

Tin tức lan nhanh, chẳng mấy chốc, một loạt nhà sửa xe trong thị trấn của tôi và vài thị trấn lân cận coi tôi là người tốt nhất trong việc xử lý những chiếc xe có vẻ không thể sửa được. Khi tôi xuất hiện để hỗ trợ trong công việc, những thợ máy gọi tôi đến – họ đều lớn tuổi và có nhiều năm kinh nghiệm – luôn luôn hoài nghi. “Đứa trẻ 15 tuổi này làm được gì đây?” Dù sao thì, khi tôi hoàn thành công việc, họ đều thay đổi suy nghĩ.

Vì vậy, thay vì trốn tránh trách nhiệm, tôi nhận trách nhiệm nhiều hơn. Với vai trò chữa bệnh, tôi trở thành bác sĩ chữa cho xe hơi.

Tình hình trở nên tồi tệ khi tôi nhận ra cảm xúc của mọi người về xe của họ. Đã rất nhiều lần, họ thậm chí đầu tư vào xe nhiều hơn hẳn sức khỏe của chính họ. Tại thời điểm đó, xe hơi không còn là thú vui của tôi nữa.

Tôi thử một số hoạt động nổi loạn khác. Ví dụ, tôi tham gia một ban nhạc rock, vì tiếng nhạc lớn giúp nhấn chìm giọng nói của Hồn. Hồn không đánh giá cao điều này. Hồn kiên nhẫn chờ đợi cho đến khi tôi kết thúc cảnh ăn chơi huyên náo, sau đó tiếp tục bình luận về sức khỏe của những người xung quanh tôi.

Không có gì thực sự hiệu quả để khiến năng khiếu của tôi tàn đi. Ngày càng rõ ràng, tôi bị mắc kẹt với Hồn và năng khiếu của chính mình – và không thể thoát khỏi con đường đã được dành cho tôi.

BẮT ĐẦU CAM KẾT

Khi trưởng thành, nhờ vào sự rèn luyện với Hồn, tôi đã gián tiếp đọc và quét hàng ngàn người và giúp đỡ hàng trăm người trên đường đi.

Một ngày nọ, tôi nghĩ, *Được rồi, đây là quyền năng tôi được giao phó. Tôi có một mục đích đặc biệt. Bây giờ, tôi chỉ cần chấp nhận nó thôi.*

Tôi cũng nghĩ rằng, *Tình trạng này không thể kéo dài mãi. Đến lúc nào đó, tôi sẽ hoàn thành trách nhiệm của mình và sẽ được giải thoát, sống một cuộc sống bình thường.* Hồn chưa bao giờ nói bất cứ điều gì tương tự với tôi, nhưng tôi phải tin vào điều đó để tiếp tục.

Vào đầu những năm 20 tuổi, tôi bắt đầu thực hiện một cách nghiêm túc những gì Hồn luôn bảo là định mệnh của tôi. Tôi mở cửa cho những người bệnh cần giúp đỡ, khám phá nguyên nhân gốc rễ của bệnh tật và nói với họ những gì họ cần làm để trở nên khỏe mạnh.

Bất chấp những căng thẳng mà bản thân phải chịu đựng, thì đó vẫn là một công việc làm tôi thỏa mãn. Thật vui khi có thể giúp đỡ mọi người.

Trong thực tế, đôi khi, những việc tôi có thể làm khiến tôi thấy tự tin đến mức tôi mặc cho cảm xúc thấu hiểu tràn vẹn tràn khắp tâm trí mình.

Ví dụ như khi hàng xóm tìm gặp tôi về vấn đề của vợ anh, chị ấy không thể đi bộ hoặc sử dụng đôi chân bình thường được. Chị đã đến hàng chục bác sĩ, nhưng không ai trong số họ giúp được chị. Hàng xóm của tôi nói với chị ấy, “Này, Anthony dường như biết rất nhiều về vấn đề này. Hãy thử một chuyến xem sao!”

Dưới sự chăm sóc của tôi, trong vòng một năm, chị đã có thể đi lại được.

Tôi đang nhổ hành tây trong vườn thì hàng xóm đến thăm. “Anthony, tôi chỉ muốn cảm ơn anh một lần nữa,” anh nói. “Chúng tôi đã đi khắp cả nước tìm gặp các chuyên gia hàng đầu mà họ không thể làm gì được. Không hiểu sao, bằng cách nào đó, anh biết chính xác những gì có vấn đề và những gì cô ấy cần. Tôi không biết làm sao có thể như vậy được. Anh thậm chí không phải bác sĩ nữa.”

Tôi nhìn anh ta, vẫn cầm mớ hành trong tay, nói, “Đó là vì tôi luôn luôn đúng. Tôi có thể khắc phục mọi sự cố vì không có gì tôi hiểu sai cả. Chỉ cần nhớ rằng, tôi đã luôn luôn đúng và sẽ luôn luôn đúng.”

Sau đó, tôi quay đi, bước được vài bước, giẫm phải cái cào khiến nó đập vào mặt tôi mạnh đến nỗi tôi gục ngay.

Khi tôi nằm trên mặt đất, người hàng xóm lo lắng chạy đến bên cạnh nhìn tôi. Trong trạng thái choáng váng, tôi tưởng rằng anh là người đồng hành thường xuyên của tôi. “Hồn đấy ư?” Tôi hỏi.

Hồn của Đấng Tối Cao trả lời, “*Ta* luôn luôn đúng. *Cậu* luôn luôn sai. Nhớ lấy. *Ta* luôn luôn *đúng*. *Cậu* luôn luôn *sai*.”

Bất cứ khi nào trở nên tự mãn, tôi đều nghĩ về thời khắc đó. Nó nhắc nhở tôi rằng, dù nhiều điều tôi làm với tư cách người chữa bệnh, cùng sự giúp đỡ của Hồn, có thể được coi là kỳ diệu, thì tôi vẫn chỉ là một chàng trai bình thường có thể đưa ra nhiều quyết định tồi tệ khi đơn độc một mình.

BƯỚC NGOẶT

Khi trưởng thành, Hồn cho rằng, tôi đã vượt qua thời điểm khủng hoảng khiến nhiều người có năng khiếu tương tự tôi phải tự kết liễu cuộc đời. Hồn cho rằng việc chấp nhận sử dụng năng khiếu của mình để chữa lành cho mọi người là việc tôi sẽ làm trong suốt quãng đời còn lại.

Điều đó cho thấy rằng, ngay cả Linh Hồn của Đấng Tối cao cũng không thể đoán trước mọi thứ, một khi liên quan đến ý chí tự do.

Một ngày nọ, vào cuối mùa thu, tôi đến một trại cứu tế gần biển cùng với bạn gái của mình – sau này, cô trở thành vợ tôi – và chú chó August (gọi tắt của Augustine).

Tôi đã nuôi August được một năm và rất thân với nó. Nàng chó này đã thay thế con chó của gia đình tôi, con chó ấy đã ở với tôi được 15 năm. Cũng giống như chú chó ấy, August rất cần thiết cho sự tỉnh táo của tôi.

Chúng tôi đang ngồi bên một vịnh lớn nước sâu. Nước lạnh băng, dòng chảy mạnh.

Đó là ngày cuối cùng của chúng tôi. Hết sức miễn cưỡng, chúng tôi bắt đầu chuẩn bị rời bỏ sự yên bình của nơi này.

Đột nhiên, con chó của tôi nhảy xuống vịnh. Tôi cảm thấy nó phản ứng trước cảm xúc của tôi. Đó là cách nó nói, “Chúng ta không phải đi đâu. Cứ ở lại đây và chơi tiếp đi.”

Thật không may, cả cái lạnh và dòng nước đều cuốn lấy nó. Ngay lập tức, nó tuột khỏi chỗ chúng tôi.

Chúng tôi đứng trên bờ, gào thét gọi August quay lại. Tôi ném đá xuống nước cố gắng dẫn con chó trở lại với tôi. Đây là tín hiệu đặc biệt của chúng tôi – mỗi khi tôi ném đá vào vùng nước nông, nó sẽ quay trở lại bờ. Nhưng hôm nay, dòng nước kéo nó ra ngày càng xa.

August đi ra xa 15m. Tôi thấy nó vùng vẫy muốn quay lại rồi chịu thua. Sau đó, cái lạnh đóng băng nó, khiến nó ngừng khoát nước... rồi chìm thẳng xuống.

Tôi cởi áo khoác, ủng và quần, rồi nhảy xuống nước đóng băng.

Tôi bơi ra 5m thì Hồn của Đấng Tối Cao nói, “Cứ tiếp tục, cậu cũng không làm được gì đâu.”

“Không sao hết!” Tôi hét lên. “Tôi sẽ không bỏ rơi August. Tôi phải cứu con chó của tôi.”

Tôi bơi thêm 5m nữa thì bị cái lạnh tàn nhẫn khống chế. Cơ thể tôi tê cứng.

Hồn nói, “Cậu xong rồi. Cậu không thể quay lại, cũng không thể đi tiếp. Thế đấy.”

“Thật sao? Ông cướp đi của tôi một cuộc sống bình thường, yên ổn; còn tôi dành toàn bộ bản thân cho việc chữa bệnh của ông, và đây là tất cả những gì tôi nhận được từ ông? Ông nói ‘Thế đấy’ rồi bỏ mặc chúng tôi chết ư?”

Tất cả sự giận dữ và phần nộ mà tôi đã kìm nén từ khi bốn tuổi tuôn ra. Tôi cho Hồn biết những năm tháng thất vọng dồn nén vì sự tra tấn liên tục mà tôi phải chấp nhận như một năng khiếu: bị tách biệt với mọi người, biết quá nhiều về mọi người khi còn quá nhỏ, và được bảo phải làm những gì với cuộc sống của mình, thay vì đưa ra lựa chọn dù là nhỏ nhất.

Tôi nói với Hồn, “Tôi đã phải chịu đựng rất nhiều – hy sinh thời thơ ấu, trải nghiệm nỗi đau và sự thống khổ của mọi người, chịu trách nhiệm chữa lành cho hàng ngàn người lạ, cạn kiệt tinh thần và thể xác mỗi ngày. Bây giờ, ông còn nói rằng tôi thậm chí không thể bảo vệ gia đình của mình ư?”

“Không, chết tiệt!” Tôi hét lên khi những đợt sóng đóng băng đe dọa nhấn chìm tôi. “Nếu ông muốn tôi kết thúc thế này, Hồn ạ, thì cứ thế đi. Tôi sẽ đem con chó của tôi trở lại, hoặc tôi sẽ chìm xuống với nó.”

Một giây đằng đằng trôi qua. Tê cóng và kiệt sức, tôi nhận ra, cuối cùng, tôi đã đẩy mọi thứ đi quá xa. Một vài giây nữa không có sự giúp đỡ, tôi sẽ theo con chó August chìm sâu xuống dưới.

Tôi quay đầu về phía bờ để nhìn cô gái tôi dự định sẽ dành phần còn lại của cuộc đời mình cho cô.

Hồn nói, “Cậu phải bơi thêm hơn 6m.”

Bị sốc, tôi hét lên, “Thế nào?”

Trước sự ngạc nhiên to lớn của tôi, tôi cảm thấy một sức mạnh mới. Tôi tiếp tục bơi. Trong tâm trí, tôi tiếp tục hét lên với Hồn rằng tôi xứng đáng sống sót *cùng với con chó của mình*. Nếu không thì cả hai chúng tôi sẽ chết.

Hồn nói, “Tôi sẽ đưa cậu đến chỗ con chó của cậu. Đổi lại, cậu phải cam kết với tôi. Chúng ta trải qua cuộc sống này theo cách chúng ta phải làm. Cậu phải chấp nhận rằng đó là nhờ quyền năng của Chúa, cậu được định sẵn để làm công việc này cho đến hết đời.

“Được rồi!” Tôi hét lên. “Thỏa thuận. Hãy để tôi tìm thấy August, rồi tôi sẽ làm việc cho ông mà không phàn nàn thêm lần nào nữa.”

Tôi bơi thêm 6m. Hồn nói, “Nín thở, lặn xuống 2m, rồi mở mắt ra.”

Khi tôi nín thở, một đợt năng lượng dâng trào tràn qua cơ thể tôi.

Đột nhiên, tôi lại cảm nhận được chân mình.

Tôi bơi áng chừng xuống 2m, mở mắt ra và nhìn thấy một thiên thần.

Tôi chưa bao giờ gặp một thiên thần. Tôi thấy hình ảnh một phụ nữ dễ dàng thở dưới nước, với nguồn ánh sáng rực rỡ phía sau; ánh sáng tỏa ra từ đôi mắt và đôi cánh to lớn, đẹp để hiện ra sau lưng. Chắc chắn, cô ấy là một sinh thể thiêng liêng.

Trong vòng tay cô là August, được bao quanh bởi một thứ ánh sáng bình yên, đẹp đẽ. Trong một khoảnh khắc, thời gian như đứng yên. Dưới nước, tầm nhìn của tôi rõ ràng đến kinh ngạc, và tôi không sợ hãi hay khó thở.

Tôi ôm lấy cổ con chó. Tiếp sau đó, có *thứ gì đó* đẩy tôi và nó trôi lên.

Cả hai chúng tôi nổi lên trên mặt nước.

Vịnh vẫn lạnh băng, dòng nước vẫn cố gắng dữ dội kéo chúng tôi ra khỏi đất liền và cuộc sống. Gió thổi mạnh.

Khi tôi mở mắt ra lần nữa, tôi thấy Hồn, trong giây lát, đứng ngay trên mặt nước. Đó là lần duy nhất tôi thấy Hồn kể từ ngày đầu tiên Hồn xuất hiện lúc tôi bốn tuổi.

“Chúng ta không có nhiều thời gian,” Hồn nói. “Thiên thần đang rời đi.”

Ngay khi tôi nhận ra rằng tất cả có thể đã tan nát hết, một luồng năng lượng khác tràn vào cơ thể tôi. Khi tôi bơi vòng lại qua vùng nước lạnh lẽo – vẫn ôm chặt August, nó dường như không còn sức sống – cảm giác cứ như thể tôi được kéo qua 15m đến nơi an toàn.

Chẳng bao lâu sau, con chó và tôi quay trở lại bờ biển, về đến chỗ bạn gái tôi, cô ấy đang khóc vì nhẹ nhõm.

Khi kéo con chó lên bãi cát lẫn đá sỏi, tôi đau đớn khóc không phải vì tôi cảm thấy các giai đoạn ban đầu của hiện tượng hạ thân nhiệt, mà vì tôi sợ con chó biến mất khỏi cuộc đời này. Tất cả những gì tôi có thể nghĩ là, *Hãy để cho nó sống.*

August mở mắt, thở hỗn hển và sống dậy. Mặt trời hiện ra từ phía sau những đám mây và một vệt ánh sáng chạy trên mặt nước, chiếu vào August của tôi. Tôi nhìn luồng ánh sáng đó và nói, “Hồn ơi, xin cảm ơn.”

Và tôi nhận ra, đây là lần đầu tiên kể từ khi Hồn bước vào cuộc đời mình, tôi mới cảm ơn Hồn vì điều gì đó. Trận chiến mà tôi đã tiến hành với Hồn của Đấng Tối Cao kể từ khi tôi bốn tuổi phải kết thúc. Đã đến lúc, tôi phải đền đáp những nhiệm vụ tôi đã được phân công.

Trước thời điểm này, những người có nhu cầu đã tìm đến với tôi hàng đoàn.

Với lời cam kết này, tôi cống hiến hết mình để giúp đỡ họ, không hạn chế và cho đến hết đời.

Tôi không cần giả vờ rằng những khả năng tôi được ban tặng là một phước lành không có gì đáng kể. Tuy nhiên, tôi đã ngừng phàn nàn và cuối cùng, chấp nhận tôi là ai.

Đó là khi tôi thực sự đảm nhận vai trò Nhà Ngoại cảm Y học.

QUÁ TRÌNH

Khi đã cam kết thực hiện tiếng gọi của mình, tôi phát triển thói quen thực hiện nó một cách hiệu quả nhất có thể.

Tôi không cần phải ngồi cùng phòng với người khác mới đọc quét được, nên tôi sắp xếp nói chuyện với khách hàng qua điện thoại. Cách này cho phép tôi giúp bất cứ ai trên thế giới, không phụ thuộc vào vị trí, và giảm thiểu thời gian chuyển tiếp giữa các khách hàng. Tôi đã giúp hàng chục ngàn khách hàng theo cách này.

Lúc tôi thực hiện quét, Hồn tạo ra ánh sáng trắng rất sáng cho phép tôi nhìn vào họ. Mặc dù việc này rất quan trọng để thu được thông tin tôi cần với tư cách nhà ngoại cảm trị bệnh, cường độ ánh sáng gây ra lóa mắt như khi “quáng tuyết”, làm suy giảm tầm nhìn của tôi trong thế giới thực và cứ tích tụ theo từng ngày. Làm việc xong, tôi phải mất 30-60 phút thì thị lực mới trở lại bình thường.

(Bổ sung rằng, tôi mang theo trợ lý song hành bất cứ khi nào tôi đến những nơi có rất nhiều người và nhiều giọng nói, bởi vì tôi thường hao hụt một phần thị lực đáng kể khi quét “tự động”. Chẳng hạn, bất cứ khi nào phải bay đi đâu đó, tôi vô tình đọc được tất cả mọi người trên máy bay của mình. Vào lúc hạ cánh, tôi hoàn toàn bị mù, vì vậy tôi cần trợ lý dẫn tôi đi khắp nơi cho đến khi hết quáng.)

Một lần quét sâu và toàn diện về tình trạng của khách hàng chỉ mất khoảng 3 phút. Tuy nhiên, tôi phải dành 10-30 phút giải thích những gì tôi phát hiện ra và đưa ra tư vấn chữa bệnh, đặc biệt là cho các khách hàng mới.

Đôi khi, tôi cần dành thời gian củng cố hoặc “tái xây dựng” một khách hàng. Đó là vì tôi đối phó với nhiều vấn đề hơn là chỉ những căn bệnh thể chất của mọi người

LINH HỒN, TRÁI TIM VÀ TINH THẦN

Khi đọc quét, tôi tiến xa hơn sức khỏe thể chất của một người. Tôi kiểm tra linh hồn, trái tim và tinh thần của khách hàng. Đây là ba hợp phần hoàn toàn khác nhau luôn được nhóm hợp trong một người.

Thành phần đầu tiên là *linh hồn*. Đây là ý thức của một người, mà một số người gọi là “phần hồn của cỗ máy”.

Linh hồn trú ngụ trong bộ não; tại đó, linh hồn lưu trữ những *ký ức* và *trải nghiệm* của bạn. Khi bạn vượt khỏi cõi phàm trần này, linh hồn mang theo những ký ức đó. Ngay cả khi ai đó bị chấn thương não hoặc mắc bệnh não khiến người

đó không nhớ được một số điều nhất định, linh hồn vẫn mang theo tất cả các ký ức khi người đó qua đời.

Linh hồn của bạn cũng lưu trữ nguồn hy vọng và niềm tin, cả hai đều giúp bạn đi đúng hướng.

Về mặt lý tưởng, bạn nên có một tâm hồn vẹn nguyên. Tuy nhiên, trong suốt cuộc đời, trải qua những khó khăn, linh hồn có thể bị rạn nứt, thậm chí mất đi nhiều mảnh. Nguyên nhân là do các sự kiện đau thương, chẳng hạn như cái chết của người thân, sự phản bội của người yêu, hoặc phản bội ai khác.

Khi tôi quét một khách hàng, vết nứt trong tâm hồn của người ấy giống như vết nứt trong cửa sổ nhà thờ. Tôi có thể biết được chỗ nứt vỡ ở đâu, bởi vì có ánh sáng chiếu qua nó.

Linh hồn thiếu thốn mảnh ghép giống như ngôi nhà vào ban đêm, tức là tất cả đèn đều bật... ngoại trừ một số phòng chìm trong bóng tối.

Linh hồn bị hủy hoại có thể dẫn đến mất năng lượng, thậm chí mất sinh lực. Đó là lý do tại sao việc nhận thức nó rất quan trọng. Đôi khi, vấn đề của khách hàng không đơn thuần là về thể chất, mà còn là nỗi đau đớn trong linh hồn.

Một người có tâm hồn bị hủy hoại rất dễ bị tấn công. Nếu bạn từng nghe bạn bè nói, “Tôi chưa sẵn sàng cho một mối quan hệ khác, tôi vẫn đau khổ sau cuộc chia tay”; cô ấy thừa nhận rằng mình bị tổn thương và linh hồn cô ấy cần thời gian để chữa lành trước khi cô ấy thử hẹn hò với người mới.

Cùng như thế, nếu bạn từng quan sát ai đó miệt mài theo đuổi kiến thức tâm linh dưới bất kỳ hình thức nào – tôn giáo, bậc thầy tâm linh, sách tự học hoàn thiện bản thân, thiền định tĩnh tâm – có thể là vì linh hồn của người đó bị tổn thương; và người ấy, theo bản năng, đang tìm cách để linh hồn khỏe khoắn và sung sức trở lại. Đó là nhiệm vụ quan trọng đối với mỗi người chúng ta – khi thời gian trần thế kết thúc, linh hồn của bạn phải nguyên vẹn mới có thể sống sót qua hành trình vượt khỏi những vì sao, nơi Chúa sẽ tiếp nhận nó.

Thành phần thứ hai của một con người là *trái tim* hiện hữu. Đây là nơi *tình yêu, lòng trắc ẩn và niềm vui* trú ngụ. Có một linh hồn khỏe mạnh chưa chắc đã giúp bạn trở thành một người trọn vẹn. Bạn vẫn có thể có một tâm hồn không tì vết và một trái tim tan vỡ, bị tổn thương.

Trái tim đóng vai trò như chiếc la bàn cho hành động của bạn, hướng dẫn bạn làm điều đúng đắn khi linh hồn bạn trở nên lạc lõng.

Ngoài ra, trái tim của bạn là một tấm lưới an toàn có thể bù đắp những tổn thương linh hồn. Khi linh hồn bạn bị rạn nứt và mất mát, trái tim mạnh mẽ sẽ giúp bạn vượt qua cho đến khi linh hồn của bạn được chữa lành.

Trái tim của bạn cũng giữ một danh sách các dự định tốt đẹp của bạn. Điều này có nghĩa là bạn có thể có một linh hồn bị vui đập và một trái tim ấm áp, yêu thương. Trên thực tế, rất thường gặp những người với trái tim trở nên cao cả hơn sau sự thay đổi lớn lao mà linh hồn của người ấy đã trải qua. Những mất mát lớn có thể dẫn đến hiểu biết sâu sắc hơn... và tình yêu và lòng trắc ẩn vĩ đại hơn.

Thành phần quan trọng thứ ba tôi nhìn vào khi quét một khách hàng là *tinh thần* của người đó – trong hoàn cảnh này là *ý chí* và *sức mạnh thể chất* của họ. Tinh thần của bạn không phải là linh hồn của bạn. Chúng là hai phần riêng biệt trong bạn. Chính tinh thần của bạn cho phép bạn leo trèo, chạy và chiến đấu. Ngay cả khi linh hồn bị hành hạ và trái tim trở nên yếu ớt, tinh thần của bạn có thể giúp bạn tiếp tục hành động trong khi bạn tìm kiếm cơ hội chữa lành. Ví dụ, đôi khi tôi nhắc một khách hàng đau yếu bắt đầu đi bộ, ra ngoài để xem chim chóc và ngắm nhìn hoàng hôn. Điều đó giúp người ấy lấy lại tinh thần và đó có thể là khởi đầu để tái xây dựng trái tim và tâm hồn.

Mỗi con người đều khác nhau, với trải nghiệm, cảm xúc và trạng thái tâm hồn riêng biệt. Để trở thành một người chữa bệnh mang lòng trắc ẩn, bạn phải thích nghi với từng điều kiện và tính cách độc đáo để làm giảm bớt nỗi đớn đau và khổ sở của người đó. Hồn nói với tôi rằng lòng trắc ẩn là yếu tố quan trọng nhất trong việc chữa lành.

NHÀ NGOẠI CẢM Y HỌC ĐỘC NHẤT VÔ NHỊ

Mặc dù, có nhiều nhược điểm rõ ràng khi xuất hiện một giọng liên tục nói vào tai tôi, nhưng cũng có những lợi thế rất lớn.

Bởi vì Hồn khác biệt và tách rời tôi, nên không vấn đề gì nếu vào một ngày nào đó, tôi cảm thấy buồn bã, ốm yếu hoặc buồn chán. Hồn không bị ảnh hưởng bởi cảm xúc của tôi và sẽ luôn đọc chính xác sức khỏe của từng khách hàng.

Tôi không phải nhà ngoại cảm phải bước vào một không gian nhất định, hoặc có những ngày tốt đẹp và ngày tồi tệ mới thực hiện được công việc của mình. Một số khách hàng hỏi, “Tôi có nên tháo đồ trang sức ra để anh quét tốt hơn không?” Kể cả họ được bọc trong giấy bạc cũng không vấn đề gì; tôi vẫn có thể thu được đáp án họ cần và tìm ra những gì không ổn.

Một điểm nữa khiến tôi khác biệt với hầu hết các nhà ngoại cảm là tôi không gặp vấn đề trong việc lấy thông tin sức khỏe của gia đình và bạn bè, hoặc của chính tôi. Một lần nữa, vì Hồn tách biệt với tôi, tất cả những gì tôi phải làm là hỏi, và Hồn nói với tôi những gì tôi muốn biết.

Đây là một trong những điều khiến tôi trở nên độc đáo.

Một ngày nọ, có phóng viên hoài nghi yêu cầu tôi chẩn đoán cho cô ấy ngay tại chỗ. “Tôi muốn anh nói xem tôi đau ở đâu. Có đau ngón chân không? Hay bắp đùi? Dạ dày? Có đau cánh tay? Hay hông? Thậm chí đau toàn thân? Xem xem anh nói thế nào.”

Hồn lập tức nói với tôi, “Cô ấy có đau. Cô ấy đau bên trái đầu. Chứng đau nửa đầu kinh niên hành hạ cô.” Tôi với tới, chạm vào bên trái đầu cô và đáp, “Hồn nói với tôi rằng cô bị đau ở đây.” Cô ấy bắt đầu khóc.

Đó là tâm cỡ chính xác mà Hồn cung cấp ngay tức thì.

Nếu tôi nhận được cuộc gọi lúc 2 giờ sáng từ một khách hàng có con gái sắp phẫu thuật khẩn cấp và họ muốn biết liệu đó có phải lựa chọn đúng đắn hay không, tôi phải có khả năng nói ngay với bác sĩ rằng cô bé đó chỉ gặp trường hợp xấu về ngộ độc thực phẩm, hoặc ruột thừa của cô sắp vỡ tung.

Tôi phải có khả năng khẳng định được ai đó đang hồi phục hay bị xuất huyết nội; cơn sốt ở một đứa trẻ là do cúm hoặc viêm màng não; một người nào đó bị say nắng hoặc sắp bị đột quỵ. Hồn cung cấp thông tin này bất cứ lúc nào.

Padre Pio và Edgar Cayce, những người chữa bệnh thần bí nổi tiếng của thế kỷ 20, là hai nhà ngoại cảm duy nhất trong lịch sử gần đây vượt qua mức độ từ bi mà Hồn yêu cầu đối với tôi. Công việc của họ, với tư cách người chữa bệnh vì lòng trắc ẩn, cũng giống tôi trong một số phương diện. Tuy nhiên, sức mạnh và năng lực của chúng tôi là độc nhất với mỗi chúng tôi.

Không có nhà ngoại cảm nào khác làm được những gì tôi làm. Đương thời không có ai sở hữu tiếng nói tâm linh cung cấp thông tin sức khỏe sâu sắc và chính xác như vậy.

Tôi đã dành cả cuộc đời mình cho công việc này. Đó là con người tôi. Và đó là tài năng tôi sẽ sử dụng để cung cấp cho bạn thông tin chữa bệnh trong các chương tiếp theo.

Sự thật về những căn bệnh bí ẩn

Nếu bạn cảm thấy mình đã tìm kiếm câu trả lời về sức khỏe quá lâu, thì bạn không đơn độc.

Trung bình, một khách hàng đến với tôi sau 10 năm tốn tiền đi thăm khám, đã tìm khám 20 bác sĩ khác nhau. Đôi khi là 50-100 bác sĩ trong khoảng thời gian đó. Một phụ nữ mà tôi nói chuyện đã tìm gặp gần 400 bác sĩ trong 7 năm.

Những người này có thể đã nhận được “nhãn hiệu” cho tình trạng của họ – ví dụ như bệnh ban đỏ hệ thống, đau xơ cơ, bệnh Lyme, chứng đa xơ cứng (MS), hội chứng mệt mỏi mạn tính, đau nửa đầu, rối loạn tuyến giáp, viêm khớp dạng thấp, viêm đại tràng, hội chứng ruột kích thích, bệnh Celiac, mất ngủ, suy nhược, và nhiều chứng khác – nhưng vẫn không thể khá hơn được.

Hoặc có lẽ các bác sĩ không thể tìm thấy “nhãn mác” cho các triệu chứng mà những người này mắc phải và tuyên bố rằng các triệu chứng cũ rích ngớ ngẩn đó “chỉ toàn là tưởng tượng”.

Những gì mà các khách hàng này đang thực sự phải đối phó là căn bệnh bí ẩn¹.

Một căn bệnh bí ẩn không chỉ là một căn bệnh không xác định, cũng không phải câu chuyện tin tức về tám đứa trẻ miền Trung Tây nhập viện vì các triệu chứng đột ngột, không giải thích được. Tôi chắc chắn đã có khách hàng đến gặp

¹ Đây là kiến giải theo góc nhìn của tác giả, chưa có nghiên cứu khoa học xác thực cụ thể.

tôi để tìm câu trả lời trong những tình huống đó, nhưng đó chỉ là một phần nhỏ của những gì tôi thấy ngày này qua ngày khác, một tập hợp nhỏ của danh mục những bệnh bí ẩn lớn hơn nhiều.

Việc giới hạn định nghĩa về bệnh bí ẩn trong các bệnh hiếm gặp, cấp tính thật sự không hữu ích. Hành vi này đánh lừa công chúng. Nó khiến mọi người nghĩ rằng các trường hợp y tế quá khó khăn đối với bác sĩ rất ít và chỉ ảnh hưởng đến một phần nhỏ dân số.

Sự thật là, hàng triệu người khổ sở vì mắc bệnh bí ẩn. Một căn bệnh bí ẩn là bất cứ căn bệnh nào khiến mọi người bối rối vì bất kỳ lý do nào. Nó có thể là một bí ẩn bởi vì không có tên gọi cho một tập hợp các triệu chứng nhất định và do đó, nó được coi như dấu hiệu của sự mất cân bằng tinh thần. Một căn bệnh bí ẩn cũng có thể là tình trạng mạn tính đã được xác định mà không có cách điều trị nguyên nhân gốc rễ nào hiệu quả (vì cộng đồng y tế không hiểu điều đó), hoặc là một tình trạng thường xuyên bị chẩn đoán sai.

Chúng ta không chỉ nói về các tình trạng tôi liệt kê ở trên mà còn về bệnh tiểu đường loại 2, hạ đường huyết, rối loạn khớp thái dương hàm (TMJ), nhiễm nấm *Candida*, biến chứng mãn kinh, rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD), rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD), liệt dây thần kinh mặt, bệnh zona, hội chứng rò rỉ ruột, và nhiều hơn nữa. Đây chỉ là những “nhãn mác”, không có ý nghĩa nào đằng sau chúng ngoài sự nhầm lẫn và đau đớn. Điều đó khiến chúng trở thành những căn bệnh bí ẩn.

Còn những bệnh tự miễn dịch – giả thuyết sai lầm rằng cơ thể, trong một số trường hợp, tấn công chính mình? Không đúng. (Chi tiết cụ thể trong các chương sau.) Nó là một nhãn hiệu đánh lạc hướng khỏi sự thật rằng y học chưa tìm ra lý do tại sao mọi người bị đau mạn tính. Bệnh tự miễn dịch là bệnh bí ẩn.

Nếu bạn đến gặp bác sĩ và phàn nàn về chứng đau khuỷu tay, và nghe bác sĩ nói rằng bạn bị viêm khớp dạng thấp (RA), đó chỉ là một nhãn mác, không phải câu trả lời. Bạn có thể được kê đơn thuốc và trị liệu vật lý, nhưng không có lời giải thích về lý do tại sao bạn nhận được nó, hoặc làm thế nào bạn có thể chữa lành khỏi chứng đó. Bác sĩ có thể nói rằng RA là cơ chế trong đó cơ thể tấn công chính nó, tức là hệ thống miễn dịch nhắm các bộ phận trong cơ thể bạn với những kẻ xâm lược và cố gắng tiêu diệt chúng.

Điều này thật sai lầm. *Cơ thể không tự tấn công chính nó.*

Sự thật là gì? Viêm khớp dạng thấp chỉ là tên của một căn bệnh bí ẩn đặc biệt. Cái nhãn *bệnh tổn thương khớp* sẽ chính xác hơn, vì nó tiết lộ rõ ràng hết sức rằng nghiên cứu y học đã khám phá về chứng rối loạn này xa tới đâu.

Tuy vậy, vẫn có giải thích thực sự cho viêm khớp dạng thấp. Câu trả lời nằm trong cuốn sách này.

Bệnh bí ẩn đang ở mức cao nhất mọi thời đại. Mỗi thập kỷ mới sắp tới, số người mắc chứng rối loạn tự miễn dịch và các bệnh bí ẩn mạn tính khác sẽ tăng gấp đôi hoặc gấp ba. Đã đến lúc cần mở rộng định nghĩa về căn bệnh bí ẩn, để đánh thức thực tế rằng hàng triệu người cần câu trả lời.

Trong các chương tiếp theo, tôi sẽ tiết lộ bản chất thực sự của hàng tá những căn bệnh này, và cho bạn biết bạn cần làm gì để chữa lành hoặc bảo vệ chính mình.

Bí ẩn sẽ được tiết lộ.

ĐIỀU TRỊ LOANH QUANH

Khi mọi người trình bày các triệu chứng bí ẩn của họ cho hết bác sĩ này đến bác sĩ khác mà không có tiến triển, tôi gọi đó là *điều trị loanh quanh*. Bạn cố gắng thoát khỏi nó cũng khó như tiếp tục đi loanh quanh theo vòng tròn.

Trong hầu hết các ngành nghề, công việc rất rõ ràng. Đây không hàm ý rằng những người như thợ sửa ống nước, thợ cơ khí, kế toán và luật sư có nghề nghiệp dễ dàng. Không hề. Tuy nhiên, họ hoạt động theo những bộ quy tắc. Nhân viên kế toán, nếu không thể làm cho các cột tính cân bằng, cuối cùng vẫn phải tìm ra lỗi sai trong sổ cái và đăng một mục nhật ký chính xác. Thợ sửa ống nước đến sửa máy rửa chén bị trục trặc, ngay cả khi bối rối về nguyên nhân của sự cố lúc đầu, cuối cùng sẽ nhận ra rằng một bộ phận nào đó cần được thay thế, thậm chí cài đặt một thiết bị mới nếu không hoạt động.

Một số phương diện trong y học cũng rõ ràng. Chẳng hạn như, khi một người gặp tai nạn trượt tuyết, không có một điều gì là bí ẩn về nguyên nhân gây chân của anh ta, và cũng không có gì bí ẩn trong cách khắc phục nó. Với tình trạng như gãy xương, khi mà nguyên nhân, hiệu quả và cách điều trị được xác định rõ ràng, sẽ giống như đi phà: có điểm kết thúc chuyến đi và có điểm khác để khởi hành.

Có lẽ có sương mù trên đường đi làm hành trình trở nên phức tạp – chỗ gãy của bệnh nhân bị vỡ vụn, hoặc cô ấy bị nắp bút đâm kẹt trong bột băng chân – nhưng có Điểm A và Điểm B được thành lập, và nhân viên y tế được đào tạo để đưa bệnh nhân từ nơi này đến nơi khác.

Y học vô cùng tiên tiến trong việc hồi phục cơ thể theo quy luật tự nhiên. Y học đã phát triển công nghệ cứu sinh cho phép bệnh nhân hồi phục triệt để sau tai nạn xe hơi, gãy xương, ghép tim và hơn thế nữa. Chúng ta sẽ ở đâu nếu không có những người tận tâm thực hiện chuỗi công việc thông thường và những ca phẫu thuật có tính thay đổi lớn lao mỗi ngày?

Trong thế kỷ 20, y học cũng có những bước đột phá lớn về virus học... nhưng tất cả đã bị ém nhem. Bởi vì không có kinh phí để đưa những khám phá này lên một tầm cao mới, những bác sĩ tuyệt vời bị bỏ rơi khi phần lớn phát hiện của họ về một số loại virus đã bị bỏ qua.

Với căn bệnh bí ẩn, nguyên nhân của các triệu chứng thường không rõ ràng. Không có kích thích rõ ràng, không có giải đáp rõ ràng về sự đau đớn của ai đó. Việc đào tạo các bác sĩ hiện tại không vạch ra điểm A hay điểm B. Không có cuốn sách nào về các quy luật để họ tuân theo. Một bác sĩ hoài nghi thậm chí có thể không nhìn thấy dấu hiệu rõ ràng rằng ai đó *đang* đau đớn; vì vậy, đưa bệnh nhân vào một cuộc tìm kiếm liên miên để công nhận rằng tình trạng của người ấy là có thật.

Vì vậy, nhiều người mắc bệnh mạn tính không khỏe lên. Đôi khi, người ta cảm thấy điều đó giống như một vòng luẩn quẩn.

Đã đến lúc phải thay đổi.

Tôi ở đây để nói với bạn rằng, không tồn tại cuốn sách về những quy luật của căn bệnh bí ẩn không phải điều tồi tệ. Ví dụ như nghề luật chẳng hạn. Vô số người trở thành luật sư bởi vì họ bị lôi kéo đến với công lý. Họ đăng ký vào trường luật, nhận việc làm... và rồi thực tế ập đến với nhận thức rằng công lý mà họ có thể mang lại cho khách hàng rất hạn chế. Công lý là tất cả những gì nằm trong giới hạn của luật pháp do con người nghĩ ra và đôi khi, bất công. Có sách về những quy luật không phải lúc nào cũng là chuyện tốt.

Bởi vì không có sách về quy luật của những căn bệnh bí ẩn, nên cũng không có giới hạn nào cho việc phục hồi – nếu bạn đọc những bí mật tôi tiết lộ trong các

trang sắp tới. Chữa lành là một trong những quyền tự do lớn nhất mà Chúa ban cho chúng ta. Chữa bệnh là quy luật của vũ trụ, ánh sáng, hoặc bất cứ điều gì bạn lựa chọn để kêu gọi nguồn lực cao hơn – không phải quy luật của con người, nên vì thế nó ban cho ta công lý đích thực. Không bị ràng buộc bởi quy chế, chữa lành khỏi bệnh bí ẩn có thể vượt ngoài sức tưởng tượng.

NGHIỆN NHỮNG CÂU TRẢ LỜI

Cơ sở y tế có phần giống kẻ nghiện – những kẻ lấy thông tin cứu trị từ giới có thẩm quyền về y tế. Vì vậy, điều gì xảy ra khi cả bác sĩ thay thế và bác sĩ thông thường không có câu trả lời? Từ chối.

Sự phủ nhận này có thể đến dưới hình thức dán nhãn sai một tình trạng, thay vì nói “Tôi không biết.” Việc gán nhãn sai cũng có thể đến dưới hình thức kê đơn thuốc hoặc chế độ ăn uống cản trở, chứ không phải chữa lành. Hoặc đôi khi, một bác sĩ có thể bày tỏ sự phủ nhận đó qua việc xua đuổi – giới thiệu bệnh nhân đến bác sĩ tâm thần để “giúp đỡ” bệnh nhân xử lý các triệu chứng mà bác sĩ kia khẳng định là tâm lý.

Như mọi chứng nghiện ngập, bước đầu tiên là để các cộng đồng y tế thừa nhận họ có vấn đề.

Cho dù là thông thường hay thay thế, truyền thống hay phi truyền thống, nếu cộng đồng y tế không thừa nhận rằng dịch bệnh của phụ nữ do mệt mỏi và đau cơ là có thật và không ai biết căn nguyên thực sự, làm thế nào các nhà nghiên cứu sẽ tìm được nguồn tài trợ đầy đủ để khám phá nguyên nhân thực sự của bệnh đau xơ cơ? Điều tương tự cũng xảy ra với các căn bệnh bí ẩn khác.

Nếu mắc bệnh, bạn có cảm thấy như mình phải chịu đựng hàng thập kỷ rồi các giải pháp mới xuất hiện trong cộng đồng y tế không?

Nhiều bà mẹ đến gặp tôi giải thích rằng, 20 năm trước, họ gặp phải các triệu chứng bí ẩn và được chẩn đoán mắc chứng rối loạn tuyến giáp, đau nửa đầu, mất cân bằng nội tiết tố hoặc MS. Bây giờ họ đang dõi theo con gái họ trải qua chính xác tình trạng đó. Khi lần đầu tiên được chẩn đoán, những phụ nữ này nói với tôi, họ không hề nghĩ rằng đến hai thập kỷ sau, y học vẫn chưa có cách chữa trị cho tình trạng của họ, thậm chí có giải thích đầy đủ. Họ không thể đoán được rằng

những tiến bộ y học liên quan đến tình trạng kinh niên tiến triển với tốc độ trì trệ như vậy. Họ không thể tưởng tượng được rằng họ đã chứng kiến con gái mình phải chịu đựng như họ đã chịu đựng.

Không cần phải mất nhiều thời gian mới khám phá ra lý do thực sự khiến một người đau nhức hoặc tìm ra phương pháp điều trị đáng tin cậy cho những vấn đề tiềm ẩn đó. Bệnh nhân không nên cảm thấy như họ đang dò dẫm trong bóng tối để tìm câu trả lời.

Đã đến lúc cộng đồng y tế phải trung thực và cởi mở, chấp nhận rằng mô hình y tế cần phải thích nghi và tiến về phía trước, để có được những bước nhảy vọt và ranh giới tương tự về căn bệnh mạn tính mà nó đã tạo ra trong các lĩnh vực khác, như phẫu thuật cứu sinh. Nếu chúng ta phải tránh những cái tên vô nghĩa về các chứng rối loạn trong vài thập kỷ, thì đã đến lúc ngành y tế phải thừa nhận rằng các xét nghiệm chẩn đoán đôi khi không đầy đủ hoặc có thể sai lầm, rằng việc đào tạo các bác sĩ đôi lúc chỉ đủ để họ làm việc dựa trên phỏng đoán.

Đã đến lúc ngành y tế cần tìm cho ra câu trả lời mà chúng ta sẽ nghiên cứu trong cuốn sách này.

CÁC LOẠI BỆNH BÍ ẨN

Bệnh bí ẩn rơi vào ba loại.

Loại đầu tiên là *bệnh không tên*. Một người có thể đi hết bác sĩ này đến bác sĩ khác, mô tả các triệu chứng của mình, chịu hết xét nghiệm này đến xét nghiệm khác và nghe người ta nói rằng không có gì bất ổn. Thử máu, chụp cộng hưởng từ (MRI), siêu âm, các hiển thị bằng hình ảnh và các xét nghiệm khác cho thấy họ không gặp nguy hiểm. Thường thì, lời giải thích duy nhất mà bệnh nhân nhận được về những cơn đau nhức là “tất cả do bệnh nhân tưởng tượng” – rằng người bệnh mắc chứng sợ hãi, lo lắng, suy nhược, làm việc quá sức hoặc buồn chán. Nhận định này thật điên rồ đối với một người mắc chứng rối loạn thực sự. Và nếu một bác sĩ tin rằng cơn đau của bệnh nhân là có thật nhưng không thể giải thích nguyên nhân, thì bác sĩ ấy có thể gọi nó là *tự phát* – một từ lạ lẫm để chỉ những điều “không biết”.

Điều trị không hiệu quả là loại bệnh bí ẩn thứ hai. Trong kịch bản này, giới y học đặt một cái tên cho một tập hợp các triệu chứng nhất định, nhưng không có phương án khả thi nào để phục hồi. Việc điều trị theo kê đơn không tạo ra sự khác biệt nào cho sức khỏe của bệnh nhân, làm cho tình trạng trở nên tồi tệ hơn, hoặc bệnh nhân được thông báo rằng họ sẽ mắc kẹt trong tình trạng này suốt đời. Rất có thể, bệnh nhân sẽ nhận được các loại thuốc kiểm soát các triệu chứng – chẳng hạn như thuốc trị MS – nhưng không giúp tình trạng của họ tốt hơn chút nào.

Với loại bệnh bí ẩn thứ ba, *chẩn đoán sai*, bệnh nhân cũng nhận được một cái tên cho những gì gây ra cho họ, ngoại trừ việc tên này sai hoàn toàn. Đôi khi, xu hướng chẩn đoán là quy về trách nhiệm. Ví dụ, các nội tiết tố phải chịu trách nhiệm cho bất cứ bệnh tật đau ốm nào của phụ nữ mà không liên quan đến mãn kinh, tiền mãn kinh hay thậm chí mất cân bằng nội tiết tố. Có điều, các bác sĩ muốn giúp đỡ bệnh nhân của mình; vì vậy, nếu họ nghe được những người khác đưa ra một số nhãn mác nhất định cho một số triệu chứng nhất định, họ có thể sẽ theo phong trào. Trên thực tế, các bác sĩ thay thế gần đây đã đi theo con đường nội tiết tố, lấy gợi ý từ phong trào nội tiết tố hàng thập kỷ trước trong y học thông thường. Đây là một ví dụ về việc các xu hướng có thể vượt qua và làm mờ các ranh giới giữa y học thay thế và y học thông thường.

Trên hành trình tìm kiếm câu trả lời, mọi người có thể thấy mình thuộc cả ba loại này ở điểm này hay điểm khác. Khi gặp vị bác sĩ đầu tiên, một bệnh nhân có thể nghe được rằng các triệu chứng của mình là do tâm lý và người ấy nên chọn một sở thích để tập trung và cải thiện tâm trạng. Bác sĩ tiếp theo có thể xác nhận rằng, tồn tại một vấn đề thực sự, gán cái tên như ban đở hệ thống cho nó, sau đó đưa ra một quá trình điều trị không hiệu quả. Vẫn không thấy khỏe, bệnh nhân có thể sẽ chuyển sang chuyên gia y tế thứ ba, chỉ để thu được chẩn đoán mới – lần này không chính xác – cùng với các phương thuốc chữa bệnh sẽ đưa bệnh nhân đi ngược hướng với sự chữa lành.

XU HƯỚNG NHẤT THỜI KHÔNG PHẢI TƯƠNG LAI

Những xu hướng y tế không trở nên phổ biến vì chúng hiệu quả.

Có thể, một nhãn hiệu xe hơi, điện thoại hoặc quần áo trở nên hợp thời vì chất lượng và tính hữu dụng, hoặc vì trông ngộ nghĩnh, nhưng chẩn đoán và phương pháp điều trị không tăng tốc vì lợi ích chữa bệnh của chúng. Lý thuyết, quá trình tư duy hoặc câu khẩu hiệu đăng sau một xu hướng y tế có sức mạnh lớn hơn nhiều so với kết quả hoặc lợi ích vượt quá sự hiểu biết của một người.

Xu hướng sức khỏe là câu chuyện treo đầu dê bán thịt chó. Chúng thu hút mọi người bằng sức hấp dẫn của cuộc sống khỏe mạnh tràn đầy hứng thú, trong khi đó chỉ cung cấp các kỹ thuật gây lãng phí thời gian và khiến mọi người tự vấn về cam kết và khả năng của chính chúng. Họ tự nhủ nếu họ có thể trụ lại lâu hơn với chế độ tập luyện cao đó, hoặc thói quen ăn bột protein hoặc chế độ ăn uống loại bỏ trái cây, họ có thể đạt được kết quả như đã được hứa hẹn.

Để hiểu xu hướng y tế hoạt động như thế nào, hãy tưởng tượng một nhà hàng luôn phục vụ món gà tây đặc biệt vào bữa tối trong tuần lễ Tạ ơn. Bữa tối đã nhận được rất nhiều quảng cáo thổi phồng trong những năm qua đến nỗi tiếng đồn làm cho những bữa ăn thành công vang dội. Không ai để ý rằng nhà hàng chưa bao giờ thực sự phục vụ gà tây. Nhà bếp đã bí mật nấu ngỗng thay thế. Nếu thịt có vị khác với những gì thực khách mong đợi, anh ta sẽ không nói bất cứ điều gì và sẽ chỉ nghĩ mình nhận nhầm rồi. Đó là một hình thức treo đầu dê bán thịt chó thường gặp, giống như nhiều xu hướng y tế vậy.

Xu hướng sức khỏe giống như chuyện hoàng đế cởi truồng. Chúng cố gắng đánh lạc hướng ta khỏi những gì chúng còn khuyết thiếu với sự tự tin giả tạo và sự phủ nhận sai lầm. Sở dĩ vậy bởi vì các tất cả những xu hướng sức khỏe tự chúng có sức sống riêng. Nếu một hệ thống niềm tin được một số tín đồ quảng bá mạnh mẽ và hấp dẫn, thì sau nhiều thập kỷ trôi qua, nó có thể trở thành một quyền lực to lớn vượt trội so với tri thức thông thường. Quá trình hình thành xu hướng này đứng sau niềm tin lệch lạc rằng chế độ ăn uống không có Cacbohydrat sẽ giải quyết được các vấn đề của *bệnh Candida*; rằng bệnh Hashimoto là tình trạng trong đó hệ thống tự miễn dịch của cơ thể tấn công tuyến giáp; và những nỗ lực điều trị sai lầm khi trị bệnh Lyme bằng kháng sinh.

Một số xu hướng không hoàn toàn xấu. Chúng ta hãy nhìn vào những gì đang diễn ra với chứng suy giáp. Nhiều phụ nữ quần quanh trong tình trạng đau

đón này, cho dù các xét nghiệm chẩn đoán có phát hiện ra hay không. Một xu hướng gần đây của các bác sĩ mảng y học tích hợp thận trọng đã nhận ra triệu chứng của những phụ nữ này là có thật, từ đó xác thực rằng các nữ bệnh nhân này không mắc bệnh tưởng hoặc chỉ là những bà nội trợ nhàm chán. Các bác sĩ đó thường nói rằng, “Xét nghiệm không thấy có, nhưng tôi nghĩ tuyến giáp của cô không ổn”, sau đó điều trị bệnh bằng cách kết hợp giữa thuốc và chế độ ăn uống.

Đây là sự tiến bộ đối với những phụ nữ luôn cảm thấy mình bị xem nhẹ. Trong lúc này, bệnh suy giáp vẫn đang trong giai đoạn bí ẩn của nó – bởi vì, các bác sĩ vẫn chưa chỉ ra nguyên nhân cơ bản của bệnh tuyến giáp. Chứng suy giáp của bệnh nhân cũng không hết hẳn, bất kể họ dùng thuốc gì. Nhiều bệnh nhân không biết rằng thuốc chữa suy tuyến giáp vô dụng đối với tuyến giáp và ban đầu cũng không được kê cho tuyến giáp. Nó không loại bỏ được chứng suy tuyến giáp. Tuyến giáp vẫn hoạt động kém, thuốc chỉ giúp kìm hãm các triệu chứng.

Tình trạng tương tự cũng xảy ra với các loại bệnh tật. Ví dụ những bệnh tôi liệt kê đầu chương này: đau xơ cơ, ban đỏ hệ thống, bệnh Lyme, MS, hội chứng mệt mỏi mạn tính, đau nửa đầu, viêm đại tràng, viêm khớp dạng thấp, hội chứng ruột kích thích, bệnh Celiac, mất ngủ, trầm cảm... Có vẻ như, các cộng đồng y tế đang giải quyết những căn bệnh này vì chúng có tên, hoặc vì lý thuyết hấp dẫn về chúng, hoặc vì các phương pháp điều trị phổ biến đã có sẵn. Tuy nhiên, quan trọng là, phải hiểu rằng y học vẫn còn trong giai đoạn mù mờ khi nhắc tới các chứng đau nhức và rối loạn bí ẩn. Bạn cũng nên biết rằng những chẩn đoán sai đang lan tràn. Vẫn còn rất nhiều sự nhầm lẫn trong thế giới y học về căn nguyên gốc rễ của bệnh.

Tất cả điều này nói rằng: Xu hướng không phải câu trả lời.

KHÔNG PHẢI DO BẠN TƯỞNG TƯỢNG ĐÂU

Có một hiện tượng quá phổ biến, đặc biệt đối với phụ nữ thế này: một căn bệnh thực sự, có căn cứ, nhưng gặp phải sự hoài nghi, coi nhẹ hoặc hiểu nhầm từ một cơ sở y tế không tìm ra lời giải đáp. Các bác sĩ không thể tránh được việc

không biết nguyên nhân của những triệu chứng bí ẩn gây suy nhược này hoặc nhầm lẫn thủ phạm là một chứng rối loạn đặc biệt. Trong một số trường hợp, nguồn tài trợ không được dành cho hoạt động nghiên cứu cần thiết, hoặc xu hướng y học đầu tư nghiên cứu sai hướng. Trong trường hợp khác, đó chỉ là vấn đề thời gian (mặc dù đôi khi hàng thập kỷ) trước khi có công nghệ chẩn đoán chính xác.

Các bác sĩ thường được dạy rằng, trong trường hợp không có lời giải thích, thì nói với bệnh nhân tình trạng của họ là do tâm lý rất hữu ích. Các tổ chức chăm sóc sức khỏe tin rằng cách này sẽ mang lại cho bệnh nhân một số lời cảnh tỉnh – điều này sẽ đúng... nếu bệnh chỉ là tưởng tượng của mọi người.

Thường thì, có căn nguyên thực tế trong thân thể đối với một tình trạng bí ẩn mạn tính; nhưng các cộng đồng y tế chưa đặt tên cho nó hoặc chưa tìm ra cách thức làm cho nó tốt hơn. Có thể mất nhiều năm và hàng ngàn đô la thì những người phải đối phó với căn bệnh bí ẩn mới gặp được tôi. Bạn bè và gia đình có thể đã khẩn nài họ ngừng tìm kiếm, kêu gọi họ chấp nhận chẩn đoán của mình. Tuy nhiên, nhiều yếu tố đã thúc đẩy họ về phía trước: Ý chí tồn tại mạnh mẽ, quyết tâm tận dụng tối đa sự sống, và nhận thức rằng mình xứng đáng được khỏe mạnh.

Không có lời nào diễn tả được sự nhẹ nhõm mà những khách hàng này tìm thấy, hoặc họ trở nên mạnh mẽ như thế nào, một khi họ hiểu những gì thực sự đang sau sự đau đớn của họ.

Bây giờ, đã đến lượt bạn học hỏi: Bạn không được đổ lỗi cho căn bệnh của mình. Nó không phải là thứ gì đó bạn bộc lộ hoặc thu hút. Đó không phải lỗi của bạn. Bạn chắc chắn không đáng phải cảm thấy bất ổn. Bạn có quyền được Chúa ban cho sự chữa lành.

Nếu đang đối phó với căn bệnh mạn tính, tôi chắc chắn rằng bạn đã xoay sở với những người nói rằng, “Nhưng trông bạn khỏe lắm mà.” Chắc chắn, bạn đã thôi đưa ra câu trả lời trung thực cho câu hỏi “Bạn khỏe không?”, bởi vì bạn không thể chịu đựng được khi nghe thắc mắc “Bạn *vẫn* không khá hơn sao?”. Khi giả vờ đã đỡ rồi, cảm xúc của bạn ít bị tổn hại hơn là nghe được ai đó khẳng định rằng một liệu pháp đặc biệt sẽ giải quyết tất cả các vấn đề của bạn – cú

như thể bạn đã không chịu đi đến tận cùng trái đất để cố gắng tìm câu trả lời. Bạn có lẽ đã nghe vô số người mô tả rằng người thân của họ cũng phải vật lộn với căn bệnh, như thể những trải nghiệm đó quan trọng hơn chính trải nghiệm của bạn.

Khi bạn khỏe mạnh, thật dễ dàng tuyên bố các lý thuyết về việc người bệnh chỉ cần thay đổi tư duy như thế nào. Khi không hiểu bản chất thực sự của bệnh tật, thật dễ dàng cho rằng nguyên do là vì người bệnh đang kiểm mình lại trong nỗi sợ chữa lành, hoặc giả ốm trốn việc, thậm chí thích sự chú ý mà căn bệnh quái ác đó mang lại.

Bất cứ ai nói với bạn đó là những lý do khiến bạn mắc bệnh đều không gặp cảnh ngộ đó. Những ý niệm đó khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn nhiều đối với những người mắc bệnh bí ẩn. Chúng khiến mọi người cảm thấy xấu hổ về các vấn đề của họ và tránh yêu cầu trợ giúp vì cảm thấy mình phải che giấu sự đau khổ do lo lắng sẽ bị gọi là đồ giả bộ.

Chúng ta hãy làm rõ vấn đề này: Không ai muốn bị bệnh hoặc bị tổn thương. Không ai sợ được chữa lành bệnh.

Việc mà mọi người lo sợ là bị bệnh, và điều đó khiến người khỏe mạnh phải thốt ra những lời nhận xét vô cảm. Điều họ thực sự muốn nói là, “Tôi sẽ không phải trải qua những gì bạn đang trải qua chứ?”

Điều bạn muốn nghe họ nói là, “Tôi nghe bạn, tôi thấy bạn, tôi tin bạn và tôi tin tưởng vào bạn. Những gì bạn đã trải qua là có thực, và *phải* có cách nào đó để chiến thắng nó. Tôi sẽ ở bên bạn trong chặng đường ấy.”

Trong quá trình chữa bệnh, biết nguyên nhân gây ra tình trạng của bạn (và biết điều gì *không phải* nguyên nhân) đã là một nửa trận chiến rồi. Bước tiếp theo là học cách làm cho nó tốt hơn. Nếu bạn tuân thủ hướng dẫn sử dụng các chương mà tôi đã trình bày trong phần giới thiệu, cuốn sách này sẽ giúp bạn thực hiện cả hai việc ấy.

Hồn có câu trả lời. Hồn muốn bạn tìm hiểu những bí mật đằng sau căn bệnh bí ẩn. Hồn muốn bạn và những người thân yêu của bạn khỏe hơn, có ý thức rõ ràng về những lời chỉ dẫn làm thế nào để tiến về phía trước, để đạt được sự kiểm soát trong cuộc sống của bạn.

Với lòng trắc ẩn to lớn, Hồn hiểu những gì con người phải chịu đựng trên trái đất này.

Chúa ban cho tôi khả năng tiếp cận thông tin chữa bệnh rộng khắp và tiên tiến thông qua Hồn. Vì thế, vô số nam, nữ giới và trẻ em đến với tôi đã tìm ra giải pháp cho những căn bệnh bí ẩn kinh niên và lấy lại quyền kiểm soát sức khỏe của họ, đạt được sự phục hồi hoàn toàn. Trong các chương tiếp theo, bạn cũng có thể tìm thấy các giải pháp.

BỆNH SỬ:

Chữa lành thực sự

Lila¹, quản lý cho một đại lý bất động sản, 34 tuổi là lúc cô bắt đầu trải qua sự rối loạn tâm thần, yếu đuối, mệt mỏi, áp lực trong tai và tê bì đầu ngón tay, ngón chân. Các triệu chứng mau chóng cản trở công việc của cô. Có thể nói, các nhân viên và đồng nghiệp đã nhận thấy cô mắc sai lầm với một số khách hàng như quên cuộc hẹn và xây dựng những căn nhà đón tiếp cấp hai. Lila thường không thể nhớ nổi địa chỉ, họ tên người khác và thấy mệt mỏi sau một ngày làm việc đến nỗi sáng hôm sau, cô sẽ ngủ quên báo thức. Khi chốt giao dịch bất động sản, cô đã rơi vào tình trạng gay go, không thể suy nghĩ thông suốt các chi tiết thể chấp và mù mờ về những con số, vốn từng là thế mạnh của cô.

Cuối cùng, Lila đã phải thừa nhận với bản thân và cấp trên rằng cô bị bệnh. Cô ngồi xuống với người giám sát, vị này đề nghị cô đi bác sĩ. Trong cuộc hẹn đầu tiên, Lila liệt kê các triệu chứng của mình, nhưng sau khi khám, bác sĩ không thể xác định được nguyên nhân và tuyên bố cô hoàn toàn khỏe mạnh. Ông ta nói, có lẽ đằng sau những căn bệnh của cô là chứng trầm cảm.

Lila đã cố gắng làm việc với tình trạng này. Quyết tâm tránh khỏi sự mệt mỏi, mù mờ tinh thần và những lời phàn nàn khác bằng một tinh thần lạc quan, cô trở lại với công việc của mình. Bất cứ điều gì cô cảm thấy giống như triệu chứng, cô đều tự nhủ, đó là một dấu hiệu trong tâm trí. Có lẽ, cô chỉ đang khao khát được chú ý.

¹ Tên họ và các thông tin chi tiết về cá nhân đã được thay đổi để bảo đảm sự riêng tư cá nhân.

Nhưng cô bắt đầu bỏ lỡ nhiều buổi cho xem nhà hơn vì không thể đứng dậy khỏi giường, tay cô thấy quá tê khi lái xe, hoặc xấu hổ vì cô quá yếu ớt đến không tắm nổi. Lila và những người trong văn phòng đã sớm nhận ra rằng dù cô trông thế nào đi nữa, cô cũng không thể tiếp tục công việc của mình và cần phải nghỉ việc. Cô lê mình trở lại bác sĩ và nhắc lại hoàn cảnh của mình. Ông kiểm tra một lần nữa và kết luận rằng cô hoàn toàn ổn. Ông ấy nói, "Tôi không phải dạng bác sĩ sẽ mặc kệ cho cô ốm yếu tàn tật."

Kiệt quệ và bây giờ trong tâm thế sống sót, Lila tìm kiếm ý kiến thứ hai. Cô đã nộp một loạt các kiểm tra xét nghiệm, chỉ để nghe vị bác sĩ mới thận trọng trở lại về phán đoán của bác sĩ đầu tiên. Ông ta cũng từ chối cung cấp giấy tờ cô cần để nhận trợ cấp tàn tật.

Đây chỉ là khởi đầu của hành trình kéo dài nhiều năm của Lila qua lãnh địa của y học thông thường và y học thay thế, tìm kiếm lời giải thích về căn bệnh bí ẩn của cô. Trên đường đi, cô có một vài tia hy vọng, nhưng mỗi lần nghĩ rằng cô sắp tìm thấy cái tên cho tình trạng của mình hoặc một biện pháp để trở nên khá hơn, cô lại thấy bản thân quay về nơi cô bắt đầu, hoặc tệ hơn.

Cứ như thế, cho đến khi cô tìm gặp tôi. Hồn cung cấp những hiểu biết được chờ đợi từ lâu mà Lila biết đã tồn tại, bao gồm cả nguyên nhân căn bản trong vòng xoáy đi xuống của cô và những hướng dẫn để lấy lại sức khỏe. Chẳng bao lâu, Lila cảm thấy tốt hơn kể từ lần cuối mà cô nhớ được. Năng lượng mới của cô mang lại niềm tin và niềm vui mới trong cuộc sống, và cô lại có thể cống hiến hết mình cho công việc cũng như khám phá những đam mê mà cô đã xao lãng trong nhiều năm.

Trong cuốn sách này, bạn sẽ đọc thấy nhiều trường hợp như Lila. Bạn có thể nhận thấy một khuôn mẫu và có thể xác định: Những năm bị bệnh không được xác nhận, hành trình thăm khám khắp các bác sĩ, sự cô lập, nhầm lẫn và thất vọng. Bạn có thể nhớ tới những câu chuyện trong đó, một người được xác nhận căn bệnh, nhưng lại là xác nhận sai lệch vì chẩn đoán sai hoặc một kê đơn không dẫn đến đâu.

Không có câu chuyện nào kết thúc ở đó. Bạn không cần chịu cảnh mắc kẹt trong vòng xoáy phỏng đoán vô tận. Cũng như Lila, bạn có thể giải được bí ẩn, và việc chữa lành thực sự có thể xảy ra.

PHẦN II

CÁC DỊCH BỆNH TIỀM ẨN

Virus Epstein-Barr, hội chứng mệt mỏi mạn tính và đau xơ cơ

Virus Epstein-Barr (EBV) đã tạo ra một dịch bệnh bí mật. Trong khoảng 320 triệu người ở Hoa Kỳ,¹ trên 225 triệu người có thể có một dạng EBV nào đó.

Epstein-Barr chịu trách nhiệm cho những căn bệnh bí ẩn thuộc mọi thể loại: Đối với một số người, nó tạo ra sự mệt mỏi và nổi đau đớn không tên. Đối với người khác, các triệu chứng EBV khiến bác sĩ kê đơn thuốc điều trị không hiệu quả, chẳng hạn như liệu pháp thay thế nội tiết tố. Và với rất nhiều người mắc kẹt vì EBV, thì bị chẩn đoán sai.

Trong số các lý do EBV phát triển mạnh, thì một lý do là rất ít người hiểu về nó. Cộng đồng y tế chỉ biết một phiên bản EBV, nhưng thực tế có hơn 60 chủng. Epstein-Barr đứng đằng sau một số bệnh suy nhược khiến các bác sĩ lúng túng. Như tôi đã nói trong phần giới thiệu, đó là căn bệnh bí ẩn của những căn bệnh bí ẩn.

¹ “U.S. and World Population Clock,” Cục Thống kê Dân số Hoa Kỳ, truy cập ngày 17/03/2015, <http://www.census.gov/popclock>.

Các bác sĩ không biết virus hoạt động lâu dài và có thể gây ra vấn đề như thế nào. Sự thật là, EBV là nguồn gốc của nhiều vấn đề sức khỏe hiện được coi như căn bệnh bí ẩn, chẳng hạn như đau xơ cơ và hội chứng mệt mỏi mãn tính. EBV cũng là nguyên nhân của một số chứng bệnh nghiêm trọng mà cộng đồng y tế nghĩ rằng họ hiểu, nhưng không hề, như bệnh tuyến giáp, chóng mặt và ù tai.

Chương này sẽ diễn giải thời điểm virus Epstein-Barr phát sinh, cách thức lây truyền của nó, cách thức hoạt động để tạo ra sự tàn phá chưa từng thấy trong các giai đoạn chiến lược mà không ai biết và các bước (chưa từng được tiết lộ) có thể tiêu diệt virus và phục hồi sức khỏe.

EPSTEIN-BARR – NGUỒN GỐC VÀ SỰ LÂY TRUYỀN

Mặc dù Epstein-Barr đã được hai bác sĩ tài hoa phát hiện vào năm 1964, nhưng nó thực sự bắt đầu gây ảnh hưởng vào đầu những năm 1900 – hơn nửa thế kỷ trước. Các phiên bản ban đầu của EBV – vẫn còn với chúng ta – hoạt động tương đối chậm và thậm chí không gây ra các triệu chứng đáng chú ý cho đến cuối đời. Kể cả như thế, chúng cũng chỉ gây hại nhẹ. Nhiều người có các chủng EBV không hung hãn này.

Thật không may, EBV đã phát triển qua nhiều thập kỷ và mỗi thế hệ virus càng nhiều thách thức hơn so với thế hệ trước.

Trước khi cuốn sách này ra đời, những người mắc EBV thường sẽ mắc kẹt với nó suốt quãng đời còn lại. Các bác sĩ hiếm khi nhận ra EBV là nguyên nhân gốc rễ của vô số vấn đề mà nó gây nên; thêm nữa, các bác sĩ không biết làm thế nào để giải quyết virus Epstein-Barr ngay cả khi đã nhận ra nó.

Có nhiều cách khiến lây nhiễm EBV. Ví dụ, bạn có thể bị nhiễm khi còn bé nếu mẹ bạn có virus. Bạn có thể bị nhiễm virus thông qua máu bị nhiễm bệnh. Các bệnh viện không sàng lọc virus, vì vậy mọi hoạt động truyền máu đều khiến bạn gặp nguy hiểm. Bạn thậm chí có thể bị nhiễm do đi ăn ngoài hàng! Bởi vì, các đầu bếp phải chịu áp lực rất lớn để chuẩn bị các món ăn nhanh chóng. Cuối cùng, họ dễ cắt trúng ngón tay hoặc bàn tay, dán vôi miếng băng cá nhân, rồi tiếp tục làm việc. Máu của họ có thể dính vào thức ăn... Nếu tình cờ họ chứa EBV đang trong giai đoạn lây lan, thế là đủ để lây nhiễm cho bạn.

Sự lây truyền cũng có thể diễn ra thông qua các dịch cơ thể, chẳng hạn như những chất dịch khi quan hệ tình dục. Trong một số trường hợp, ngay cả nụ hôn cũng có thể truyền EBV.

Tuy nhiên, một số người bị nhiễm virus không phải lúc nào cũng gây truyền nhiễm. Virus có khả năng lây lan nhiều nhất trong giai đoạn 2. Điều này hé lộ một sự thật mà cho đến bây giờ vẫn chưa được tiết lộ: EBV trải qua bốn giai đoạn.

EPSTEIN-BARR GIAI ĐOẠN 1

Nếu nhiễm EBV, virus sẽ trải qua giai đoạn tiềm tàng ban đầu trong máu của bạn, chỉ chậm rãi tự sao chép để tăng số lượng và chờ đợi cơ hội để lây nhiễm trực tiếp hơn.

Ví dụ, nếu thể lực bạn suy kiệt suốt nhiều tuần và không có cơ hội phục hồi hoàn toàn, cơ thể bị thiếu các dưỡng chất thiết yếu như kẽm hoặc vitamin B12, hoặc trải qua cảm giác đau thương như chia tay hoặc cái chết của người thân yêu, virus sẽ phát hiện các nội tiết tố liên quan đến căng thẳng của bạn và chọn thời điểm đó để tấn công.

EBV cũng thường hành động khi bạn đang trải qua một sự thay đổi nội tiết tố lớn, ví dụ trong giai đoạn dậy thì, mang thai hoặc mãn kinh. Tình huống phổ biến là khi phụ nữ trải qua sinh nở. Sau đó, cô ấy có thể cảm thấy các triệu chứng khác nhau, bao gồm mệt mỏi, đau nhức và trầm cảm. Trong trường hợp này, EBV không lợi dụng điểm yếu của bạn, nhưng thực tế thì các nội tiết tố là nguồn thực phẩm mạnh mẽ cho nó. Sự phong phú của chúng đóng vai trò như một tác nhân. Các nội tiết tố tràn ngập cơ thể bạn hữu hiệu với virus hết như cái bó xôi đem lại sức mạnh cho thủy thủ Popeye.

EBV kiên nhẫn khủng khiếp. Giai đoạn 1 để củng cố bản thân và chờ đợi cơ hội lý tưởng có thể mất vài tuần, vài tháng, thậm chí một thập kỷ hoặc lâu hơn, tùy thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau.

Virus đặc biệt dễ bị tổn thương trong giai đoạn 1. Tuy nhiên, nó lại không thể bị phát hiện thông qua các xét nghiệm và cũng không gây ra triệu chứng nào; vì vậy, bạn sẽ không biết phải chiến đấu với nó, bởi bạn không biết nó ở đó.

EPSTEIN-BARR GIAI ĐOẠN 2

Vào cuối giai đoạn 1, virus Epstein-Barr đã sẵn sàng chiến đấu với cơ thể bạn. Đó là khi EBV lần đầu tiên công khai sự hiện diện của nó... bằng cách biến thành *bạch cầu đơn nhân*. Đây là bệnh tăng bạch cầu đơn nhân nhiễm khuẩn khét tiếng mà tất cả chúng ta đều nghe nói là “căn bệnh hôn”. Đó là bệnh mà hàng ngàn sinh viên đại học nhiễm phải mỗi năm khi ném mình vào tiệc tùng và học tập thâu đêm.

Các cộng đồng y tế không nhận ra rằng, mọi ca bệnh bạch cầu đơn nhân chỉ là giai đoạn 2 của EBV.

Đây là thời kỳ virus dễ lây lan nhất. Do đó, nên tránh tiếp xúc với máu, nước bọt hoặc các dịch cơ thể khác từ người bị bệnh tăng bạch cầu đơn nhân nhiễm khuẩn... hoặc không để bất kỳ ai tiếp xúc với dịch cơ thể mình nếu *bạn* mắc bệnh.

Trong giai đoạn 2, hệ miễn dịch của cơ thể bạn sẽ chiến đấu với virus. Nó sẽ gửi các tế bào nhận dạng đến để “gắn thẻ” các tế bào nhiễm virus, tức là, đặt một nội tiết tố lên chúng để đánh dấu chúng là kẻ xâm lược. Sau đó, nó sẽ gửi các tế bào chiến binh đến để tìm kiếm và tiêu diệt các tế bào nhiễm virus đã được gắn thẻ. Đây là sức mạnh của hệ miễn dịch đến để bảo vệ bạn.

Mức độ ác liệt của trận chiến này nghiêm trọng đến chừng nào sẽ khác nhau tùy theo từng người, bởi vì mọi người đều khác nhau, và cũng phụ thuộc vào loại hoặc chủng EBV mà người đó mắc. Bạn có thể bị bệnh tăng bạch cầu đơn nhân chỉ trong 1-2 tuần, kèm theo biểu hiện cổ họng hơi ngứa và mệt mỏi; trong trường hợp đó, bạn không thể nhận ra những gì đang thực sự xảy ra, nên rất có thể bạn sẽ không đi khám bác sĩ để thử máu.

Sau đó, bạn lại chịu ảnh hưởng nặng nề vì mệt mỏi, đau họng, sốt, đau đầu, phát ban và nhiều triệu chứng khác kéo dài trong vài tháng. Khi ấy, rất có thể bạn sẽ đi gặp bác sĩ, vị này sẽ kiểm tra máu cho bạn và virus Epstein-Barr sẽ xuất hiện dưới dạng bạch cầu đơn nhân... trong hầu hết các trường hợp.

Trong giai đoạn này, EBV tìm kiếm chỗ trú chân dài hạn bằng cách chạy đến một hoặc nhiều cơ quan chính của bạn, điển hình là gan và/hoặc lá lách. EBV thích ở trong các cơ quan này vì thủy ngân, Dioxin và các chất độc khác có khả năng tích tụ ở đó. Virus phát triển mạnh nhờ những chất độc này.

Một bí mật khác về EBV là nó có người bạn thân nhất, một loại vi khuẩn có tên là *liên cầu khuẩn*. Trong những trường hợp như vậy, cơ thể bạn không chỉ đối phó với virus, mà còn cả vi khuẩn làm rối loạn thêm hệ miễn dịch và tạo ra một loạt các triệu chứng riêng. Đây là *đồng yếu tố* số một của Epstein-Barr.

Trong giai đoạn 2 của EBV, *liên cầu khuẩn* có thể di chuyển lên để gây ra viêm họng liên cầu khuẩn và/hoặc nhiễm trùng xoang, mũi hoặc miệng. Nó cũng có thể đi xuống rồi gây ra nhiễm trùng đường tiết niệu, âm đạo, thận hoặc bàng quang... cuối cùng sinh viêm bàng quang.

EPSTEIN-BARR GIAI ĐOẠN 3

Khi virus đã xâm nhập vào gan, lá lách và/hoặc các cơ quan khác của bạn, nó sẽ làm tổ ở đó.

Từ thời điểm này, khi kiểm tra Epstein-Barr, bác sĩ sẽ tìm thấy kháng thể và lấy chúng để chỉ ra nhiễm trùng *trong quá khứ*, khi EBV đang ở giai đoạn bạch cầu đơn nhân. Bác sĩ sẽ không tìm thấy EBV hiện đang hoạt động trong máu. Sự nhầm lẫn ở đây là một trong những sai lầm ngớ ngẩn lớn nhất lịch sử y tế – virus đã trượt qua khe hở theo cách này. Trừ khi bạn đã làm theo các biện pháp được nêu trong cuốn sách này để tiêu diệt EBV; bằng không, virus vẫn *còn* sống và gây ra các triệu chứng mới... và nó trốn thoát các xét nghiệm. Đó là nguyên nhân khiến nó sống trong gan, lá lách hoặc các cơ quan khác và xét nghiệm để phát hiện vấn đề này vẫn chưa được phát minh.

Khi virus ẩn trong các cơ quan mà không bị phát hiện, cơ thể bạn cho rằng nó đã chiến thắng cuộc chiến và kẻ xâm lược đã bị tiêu diệt. Hệ thống miễn dịch của bạn trở lại trạng thái bình thường, bệnh tăng bạch cầu đơn nhân nhiễm khuẩn kết thúc và bác sĩ nói với bạn rằng bạn khỏe mạnh.

Thật không may, virus Epstein-Barr chỉ mới bắt đầu cuộc hành trình qua cơ thể bạn.

Nếu bạn gặp phải chứng thông thường, EBV có thể nằm im trong người bạn nhiều năm, hoặc nhiều thập kỷ, mà bạn không biết. Tuy nhiên, nếu bạn mắc một chứng đặc biệt hung hãn, EBV có thể tạo ra các vấn đề nghiêm trọng ngay cả khi nó đang làm tổ.

Ví dụ, virus có thể đào sâu vào gan và lá lách, làm cho các cơ quan đó bị viêm và sưng lên. Và một lần nữa, hãy nhớ rằng bác sĩ sẽ không biết kết nối các dấu hiệu nhỏ xíu giữa EBV *trong quá khứ* và hoạt động *hiện tại* của nó trong các cơ quan.

Virus cũng tạo ra ba loại chất độc:

- EBV bài tiết chất thải độc hại, hay *sản phẩm phụ* của virus. Điều này ngày càng trở nên quan trọng khi virus sản sinh nhiều tế bào hơn và đội quân mở rộng của nó tiếp tục ăn và bài tiết sản phẩm phụ độc hại. Chất thải này thường được xác định là xoắn khuẩn, có thể gây ra biểu hiện dương tính giả trên các xét nghiệm như xét nghiệm chuẩn độ Lyme (xét nghiệm sàng lọc bệnh Lyme) và dẫn đến chẩn đoán sai về bệnh Lyme.
- Khi một tế bào của virus chết – chuyện này xảy ra thường xuyên, vì các tế bào chỉ có vòng đời kéo dài sáu tuần – *xác chết* bị bỏ lại phía sau rất độc hại và tiếp tục đầu độc cơ thể bạn. Cũng như sản phẩm phụ của virus, vấn đề này trở nên nghiêm trọng hơn khi đội quân EBV sản sinh, tạo ra sự mệt mỏi.
- Các chất độc EBV tạo ra thông qua hai quá trình này có khả năng hình thành *độc tố thần kinh*, tức là chất độc phá vỡ chức năng thần kinh và làm rối loạn hệ miễn dịch của bạn. Nó sẽ tiết ra chất độc đặc biệt này ở các thời điểm chiến lược trong giai đoạn thứ 3 và liên tục trong giai đoạn thứ 4, để ngăn chặn hệ miễn dịch của bạn nhắm vào tấn công nó.

Các hậu quả có thể xảy ra khi một chủng EBV hung hãn làm tổ trong cơ quan nội tạng của bạn bao gồm:

- Gan của bạn hoạt động chậm chạp đến mức thực hiện nhiệm vụ đào thải độc tố ra khỏi cơ thể bạn rất kém.
- *Viêm gan C*. (EBV thực sự là nguyên nhân chính gây viêm gan C.)
- Gan của bạn hoạt động chậm chạp dẫn đến sụt giảm axit clohydric trong dạ dày và đường ruột bắt đầu trở nên độc hại. Kết quả, một số thực phẩm không được tiêu hóa triệt để, gây nhiễm trùng đường ruột, dẫn đến đầy hơi và/hoặc táo bón.
- Bạn hình thành sự nhạy cảm với những thực phẩm chưa bao giờ gây ra vấn đề gì cho bạn trước đây. Chuyện này xảy ra khi virus tiêu thụ một loại thực

phẩm mà nó thích, chẳng hạn như phô mai, rồi biến nó thành thứ mà cơ thể bạn không nhận ra.

Virus chờ một cơ hội tốt cho đến khi nó cảm nhận được các nội tiết tố liên quan đến căng thẳng chỉ ra rằng bạn đang ở trong tình trạng đặc biệt dễ bị tổn thương – ví dụ, đó là hậu quả của tình trạng làm việc cạn kiệt sức lực, chịu đựng một cú đánh choáng váng về mặt tình cảm, hoặc một vụ va chạm vật lý như tai nạn xe hơi – hay khi virus cảm thấy bạn thay đổi nội tiết tố, như lúc mang thai hoặc mãn kinh.

Khi virus gần như sẵn sàng xuất hiện, nó bắt đầu bài tiết độc tố thần kinh. Điều này làm tăng thêm gánh nặng vốn được sinh ra từ các sản phẩm phụ và xác của virus Epstein Barr đối với cơ thể bạn. Tất cả chất độc này cuối cùng cũng kích hoạt hệ thống miễn dịch của bạn – nhưng cũng khiến nó nhầm lẫn hoàn toàn, bởi vì không biết chất độc đến từ đâu.

Ban đỏ hệ thống

Phản ứng của hệ miễn dịch mà tôi đã mô tả chỉ gây ra các triệu chứng bí ẩn mà các bác sĩ có thể chẩn đoán là *ban đỏ hệ thống*. Các cộng đồng y tế không hiểu rằng, ban đỏ hệ thống chỉ là cơ thể phản ứng với các sản phẩm phụ và độc tố thần kinh của Epstein-Barr. Cơ thể sinh phản ứng dị ứng với các chất độc thần kinh này, phản ứng này làm tăng các dấu hiệu viêm để từ đó, bác sĩ tìm kiếm xác định và chẩn đoán là bệnh ban đỏ hệ thống. Trong thực tế, ban đỏ hệ thống chỉ là một dạng lây nhiễm virus Epstein-Barr.

Suy giáp và các rối loạn tuyến giáp khác

Trong khi hệ miễn dịch của bạn bị xáo trộn, EBV tận dụng sự hỗn loạn bằng cách rời bỏ cơ quan mà nó trú ẩn và chạy đến cơ quan hoặc tuyến trọng yếu khác – lần này là tuyến giáp!

Các cộng đồng y tế vẫn chưa biết rằng EBV là nguyên nhân thực sự của hầu hết các rối loạn và bệnh tuyến giáp, đặc biệt là bệnh viêm tuyến giáp Hashimoto, bướu giáp độc lan tỏa, ung thư tuyến giáp và các bệnh tuyến giáp khác. (Bệnh

tuyến giáp đôi khi cũng do phóng xạ; nhưng trong hơn 95% trường hợp, thủ phạm lại là Epstein-Barr.) Nghiên cứu y học chưa phát hiện ra nguyên nhân thực sự của rối loạn tuyến giáp, và còn nhiều thập kỷ nữa mới phát hiện ra EBV là virus gây ra chúng. Nếu một bác sĩ đưa ra chẩn đoán bệnh viêm tuyến giáp Hashimoto, tức là bác sĩ ấy không biết bắt ổn ở đâu. Tuyên bố rằng cơ thể bạn đang tấn công tuyến giáp của bạn phát sinh từ thông tin sai lệch. Trên thực tế, đó là EBV – không phải cơ thể bạn – đang tấn công tuyến giáp.

Khi ở trong tuyến giáp, EBV bắt đầu “khoan” vào các mô tuyến giáp. Các tế bào virus thực sự xoắn lại rồi xoay tròn như mũi khoan để đào sâu vào tuyến giáp, giết chết các tế bào tuyến giáp và để lại sẹo trên cơ quan này, gây ra chứng suy giáp tiềm ẩn ở hàng triệu phụ nữ, từ nhẹ nhàng đến gay go. Hệ miễn dịch của bạn nhận thấy điều này và cố gắng can thiệp, gây sưng viêm; nhưng độc tố thần kinh của EBV, sản phẩm phụ và xác chết độc hại của virus gây nên bối rối, cộng thêm EBV ẩn trong tuyến giáp, hệ miễn dịch không thể gắn thẻ virus để tiêu diệt hoàn toàn.

Mặc dù những điều này nghe có vẻ đáng sợ, nhưng đừng để nó khiến bạn cuống cuống lên; tuyến giáp có khả năng hồi phục và tự chữa lành khi nó được cung cấp những gì nó cần. Và đừng bao giờ đánh giá thấp sức mạnh của hệ miễn dịch; nguồn sức mạnh này, đến cuối chương, sẽ được kích hoạt ngay khi bạn hiểu ra sự thật.

Áp dụng phương án dự phòng, hệ miễn dịch cố gắng loại bỏ virus bằng canxi, tạo ra các u nhỏ trong tuyến giáp. Tuy nhiên, cách này không làm tổn thương EBV. Đầu tiên, hầu hết các tế bào của nó trốn tránh cuộc tấn công này và vẫn thoát được. Thứ hai, một tế bào virus mà hệ miễn dịch ngăn chặn thành công thường vẫn còn sống và biến nhà tù canxi của nó thành ngôi nhà thoải mái, tại đó nó tiếp tục ăn tuyến giáp của bạn, hút cạn năng lượng. Tế bào virus thậm chí có thể biến nhà tù của nó thành một khối u, còn gọi là *u nang*, gây ra sự căng thẳng hơn nữa cho tuyến giáp.

Trong khi đó, những cuộc tấn công chống EBV có thể làm tổn thương bạn nếu bạn không ăn đủ các thực phẩm giàu canxi. Đó là vì nếu hệ miễn dịch không thể lấy canxi để loại bỏ virus ra từ máu của bạn, thì nó sẽ trích xuất những gì nó cần từ trong xương... điều này có thể dẫn đến chứng loãng xương.

Đồng thời, hàng trăm tế bào virus *không bị* nhốt trong các khối u nhỏ sẽ làm suy yếu tuyến giáp, khiến nó không còn hiệu quả trong việc sản xuất các nội tiết tố mà cơ thể cần để hoạt động nữa. Việc thiếu nội tiết tố tuyến giáp thỏa đáng, kết hợp với độc tố của EBV, sẽ dẫn đến tăng cân, mệt mỏi, thờ ơ, suy giảm trí nhớ, rụng tóc, mất ngủ, dễ gãy móng tay móng chân, yếu cơ và/hoặc hàng chục triệu chứng khác.

Một số loại EBV hung hãn đặc biệt hiếm còn đi xa hơn nữa. Chúng gây *ung thư* tuyến giáp. Tỷ lệ ung thư tuyến giáp ở Hoa Kỳ đã tăng lên nhanh chóng. Các cộng đồng y tế không biết rằng nguyên nhân là sự gia tăng các dạng EBV hiếm gặp và hung hãn.

EBV xâm chiếm tuyến giáp của bạn vì một lý do chiến lược: Nó tìm cách gây nhầm lẫn và căng thẳng cho hệ nội tiết. Sự căng thẳng trên tuyến thượng thận tạo ra nhiều adrenaline, loại thực phẩm ưa thích của EBV giúp nó mạnh hơn và có khả năng tìm kiếm mục tiêu cuối cùng tốt hơn: Hệ thần kinh.

EPSTEIN-BARR GIAI ĐOẠN 4

Mục tiêu cuối cùng của virus Epstein-Barr là rời khỏi tuyến giáp và gây viêm hệ thần kinh trung ương.

Hệ miễn dịch của bạn sẽ không cho phép điều này xảy ra. Nhưng nếu EBV đã thành công đánh gục bạn ở giai đoạn 3 bằng cách xâm nhập vào tuyến giáp, và trên hết, nếu bạn đột ngột ngã quỵ vì tổn thương tinh thần hoặc thể chất nghiêm trọng nào đó, virus sẽ lợi dụng tình trạng dễ tổn thương này và bắt đầu gây ra vô số triệu chứng kỳ lạ từ tim đập nhanh, đau nhức toàn thân đến đau dây thần kinh.

Một tình huống phổ biến là gặp tai nạn, được phẫu thuật, hoặc phải chịu thiệt hại thể chất khác, và cảm thấy khủng khiếp lâu hơn nhiều so với dự kiến chỉ vì chấn thương. Một phản ứng điển hình là “cảm giác như xe tải đâm”.

Các xét nghiệm máu, X-quang và cộng hưởng từ sẽ cho thấy không có gì bất ổn; vì vậy, các bác sĩ sẽ không nhận ra virus đang gây viêm các dây thần kinh. Do đó, Epstein-Barr giai đoạn 4 là nguồn chính gây những căn bệnh bí ẩn – đó là những vấn đề khiến các bác sĩ lúng túng.

Điều thực sự xảy ra là các dây thần kinh bị tổn thương sẽ kích hoạt một nội tiết tố “báo động” để thông báo cho cơ thể biết rằng các dây thần kinh bị nguy hiểm và cần được sửa chữa. Trong giai đoạn 4, EBV phát hiện ra nội tiết tố đó và lao tới để bám lấy những dây thần kinh bị tổn thương.

Một dây thần kinh cũng tương tự như sợi chỉ với những lông rể trên đó. Khi dây thần kinh bị tổn thương, những lông rể rụng khỏi vỏ dây thần kinh. EBV tìm kiếm những khoảng hở đó và chộp lấy chúng. Nếu thành công, nó có thể khiến khu vực bị viêm suốt nhiều năm. Kết quả là, bạn có thể có một vết thương tương đối nhỏ mà vẫn âm ỉ và khiến bạn đau liên tục.

Các vấn đề do viêm phát sinh từ virus này có thể bao gồm đau cơ, đau khớp, đau theo từng điểm, đau lưng, ngứa ran và/hoặc tê bì tay chân, đau nửa đầu, mệt mỏi liên tục, chóng mặt, đục dịch kính, mất ngủ, ngủ không yên, đổ mồ hôi đêm. Bệnh nhân mắc các vấn đề này đôi khi được chẩn đoán là bị đau xơ cơ, hội chứng mệt mỏi mạn tính hoặc viêm khớp dạng thấp, tất cả đều là tập hợp các triệu chứng mà cộng đồng y tế thừa nhận họ không hiểu nên không thể chữa khỏi. Trong những trường hợp như vậy, các bệnh nhân được điều trị không phù hợp mà việc điều trị này không bắt đầu giải quyết thủ phạm đích thực, vì những căn bệnh bí ẩn này thực sự là Epstein-Barr giai đoạn 4.

Một trong những sai lầm lớn nhất mọi thời đại là nhầm lẫn triệu chứng Epstein-Barr ở phụ nữ với giai đoạn tiền mãn kinh và mãn kinh. Các triệu chứng như bốc hỏa, đổ mồ hôi đêm, tim đập nhanh, chóng mặt, trầm cảm, rụng tóc và lo lắng thường xuyên bị nhầm là thay đổi nội tiết tố, chính điều này đã khởi xướng phong trào HRT tai hại. (Xem thêm tại Chương 15, Hội chứng tiền mãn kinh và mãn kinh).

Chúng ta hãy xem xét kỹ hơn về những căn bệnh kinh niên khiến các bác sĩ lúng túng trong nhiều thập kỷ và là kết quả của Epstein-Barr Giai đoạn bốn.

Hội chứng mệt mỏi mạn tính

Suốt một thời gian dài phụ nữ phải đối mặt với sự phủ nhận rằng có nguyên nhân thể chất gây ra đau đớn cho họ. Giống như những người bị đau xơ cơ (xem mục sau), những người mắc hội chứng mệt mỏi mạn tính (CFS) – hội chứng này

còn được biết đến với những cái tên như *viêm não tủy đau cơ/hội chứng mệt mỏi mạn tính* (ME/CFS), *hội chứng rối loạn miễn dịch mệt mỏi mạn tính* (CFIDS) và *bệnh không dung nạp gắng sức toàn thân* (SEID) – thường bị nói rằng họ là những kẻ dối trá, lười biếng, hoang tưởng và/hoặc điên rồ. Đó là một căn bệnh ảnh hưởng đến phụ nữ với số lượng lớn quá mức chênh lệch.

Và hội chứng mệt mỏi mạn tính đang gia tăng.

Ngày càng phổ biến tình trạng nữ sinh viên từ trường đại học trở về nhà vào giữa học kỳ trong tình trạng không thể làm gì ngoài nằm liệt giường. Mặc CFS khi đang ở độ tuổi cuối thời thanh thiếu niên hoặc những năm đầu tuổi hai mươi có thể đặc biệt tệ hại đối với phụ nữ vì phải chứng kiến bạn bè phát triển các mối quan hệ và công việc, trong khi mình lại bế tắc và không thể sống theo khả năng của mình.

Phụ nữ mắc CFS ở độ tuổi 30, 40 hoặc 50 có những trở ngại riêng: Vào thời điểm này, bạn đủ trưởng thành để có cuộc sống ổn định và mạng lưới hỗ trợ, và cũng thiết lập các trách nhiệm. Bạn muốn cố gắng trở thành tất cả đối với mọi người, đảm nhận nhiều hơn khả năng bạn có thể đảm đương, và vì vậy bạn cảm thấy áp lực phải hành động như bình thường khi CFS tấn công.

Điểm chung đặc biệt ở cả hai nhóm tuổi là cảm giác tội lỗi, sợ hãi và xấu hổ đi kèm với những chẩn đoán sai lầm. Tôi chắc chắn rằng nếu mắc CFS, bạn đã rơi vào sâu thẳm của sự đau đớn về thể xác và từng nghe ai đó nói, “Nhưng bạn trông hoàn toàn khỏe mạnh mà.” Thật nản lòng khi cảm thấy không khỏe, nhưng phải nghe bác sĩ, bạn bè và gia đình rằng không có gì bất ổn với bạn.

Hội chứng mệt mỏi mạn tính là có thật. Đó là do virus Epstein-Barr.

Như chúng ta đã thấy, những người mắc CFS có lượng virus EBV tăng cao, khiến cơ thể đau đớn một cách có hệ thống bằng cách tạo ra độc tố thần kinh gây viêm hệ thần kinh trung ương. Tình trạng này sau cùng có thể làm suy yếu tuyến thượng thận và hệ tiêu hóa, tạo cảm giác rằng bạn đang cạn kiệt năng lượng.

Đau xơ cơ

Trong lĩnh vực y tế, chúng ta đã trải qua hơn sáu thập kỷ phủ nhận rằng *đau xơ cơ* là một vấn đề chính đáng. Bây giờ, cộng đồng y tế cuối cùng đã chấp nhận nó là một bệnh lý thực sự.

Dù vậy, cách giải thích tốt nhất mà các bác sĩ thuộc nhiều tổ chức y tế đưa ra cho rằng, đau xơ cơ là do dây thần kinh hoạt động quá mức. Điều này thực sự có nghĩa là... không ai biết đầu mối. Đó không phải lỗi của bác sĩ. Không một cuốn sách thần kỳ nào họ nhận được từng cho họ biết những gì sẽ giúp được bệnh nhân đau xơ cơ hoặc điều gì thực sự gây ra nỗi đau cho các bệnh nhân này.

Hệ thống y tế vẫn im lặng nhiều năm kể từ khi phát hiện ra căn nguyên đích thực của bệnh này – vì nó là do virus và diễn ra ở cấp độ thần kinh mà các công cụ y tế hiện không thể phát hiện được.

Những người bị đau xơ cơ đang trải qua một cuộc tấn công gây suy nhược thực sự. Chính virus Epstein-Barr gây ra rối loạn này, làm viêm nhiễm cả hệ thần kinh trung ương và các dây thần kinh trên khắp cơ thể, tạo ra cơn đau liên tục, đau đớn khi chạm vào, mỗi một nghiêm trọng và một loạt các vấn đề khác.

Ù tai

Ù tai, hay vo vo trong tai, thường là do EBV xâm nhập vào ống thần kinh tai trong, gọi là đường rối tai trong. Tiếng vo vo là kết quả của virus gây viêm và làm rung đường rối tai trong và thần kinh tiền đình-ốc tai.

Hoa mắt chóng mặt và bệnh Ménière

Chứng hoa mắt chóng mặt và bệnh Ménière thường được các bác sĩ quy là do các tinh thể canxi, hay sỏi, đứt đoạn ở tai trong. Tuy nhiên, hầu hết các trường hợp mạn tính thực sự là do độc tố thần kinh của EBV gây viêm dây thần kinh phế vị.

Các triệu chứng khác

Lo lắng, chóng mặt, co thắt ngực, đau ngực, co thắt thực quản và hen suyễn cũng có thể do EBV gây viêm dây thần kinh phế vị.

Mất ngủ, ngứa ran và tê bì tay chân có thể phát sinh bởi các dây thần kinh cơ hoành bị EBV gây viêm liên tục.

Và tim đập nhanh có thể là kết quả của sự tích tụ xác virus EBV độc hại và sản phẩm phụ ở van hai lá trong tim.

Nếu mắc EBV, hoặc nghi ngờ mắc phải, bạn có thể thấy virus giai đoạn thứ tư phiền toái. Hãy thoải mái thôi. Nếu thực hiện đúng các bước – những bước này cộng đồng y tế chưa biết, nhưng được đề cập ở phần cuối chương này – bạn có thể hồi phục, tái xây dựng hệ thống miễn dịch, trở lại trạng thái bình thường và giành lại quyền kiểm soát cuộc sống của bạn.

CÁC LOẠI EPSTEIN-BARR

Như tôi đã lưu ý trước đó, có hơn 60 loại virus Epstein-Barr. Con số rất lớn vì EBV đã tồn tại hơn 100 năm. Nó đã trải qua nhiều thế hệ người, biến đổi và nâng cao các giống lai và chủng khác nhau suốt thời gian đó. Các chủng có thể chia thành sáu nhóm theo mức độ nghiêm trọng tăng dần, với khoảng mười loại mỗi nhóm.

EBV nhóm 1 là nhóm lâu đời nhất và nhẹ nhất. Các phiên bản của virus này thường mất nhiều năm, thậm chí nhiều thập kỷ để chuyển từ giai đoạn này sang giai đoạn khác. Tác động của chúng có thể không đáng chú ý cho đến khi bạn ở độ tuổi 70 hoặc 80, và sau đó dẫn đến đau lưng thêm một chút. Chúng thậm chí có thể tồn tại trong các cơ quan của bạn nhưng không bao giờ đạt đến giai đoạn 3 hoặc giai đoạn 4.

EBV nhóm 2 chuyển giai đoạn nhanh hơn một chút so với nhóm 1, bạn có thể nhận thấy các triệu chứng ở độ tuổi 50 hoặc 60. Những giống này có thể tồn tại một phần trong tuyến giáp và chỉ gửi một số tế bào virus ra ngoài để gây viêm dây thần kinh, dẫn đến chứng viêm dây thần kinh tương đối nhẹ. Loại EBV duy nhất mà cộng đồng y tế nhận thức được thuộc nhóm này.

EBV nhóm 3 sẽ chuyển đổi giữa các giai đoạn nhanh hơn nhóm 2; do đó, các triệu chứng của nó có thể lộ rõ ở độ tuổi 40. Cũng vậy, các virus này hoàn thành trọn vẹn giai đoạn 4, nghĩa là chúng hoàn toàn rời khỏi tuyến giáp để bám vào dây thần kinh. Virus trong nhóm này có thể gây ra nhiều loại bệnh, bao gồm đau khớp, mệt mỏi, tim đập nhanh, ù tai và chóng mặt.

EBV nhóm 4 sẽ gây ra những vấn đề đáng chú ý ngay từ tuổi 30. Tác động hung hăng của nó lên dây thần kinh có thể dẫn đến các triệu chứng liên quan tới đau xơ cơ, hội chứng mệt mỏi mạn tính, sương mù não, rối loạn, lo lắng, ủ rũ và

mọi vấn đề phát sinh do nhóm 1 đến 3 gây ra. Nhóm này còn có thể gây ra các triệu chứng căng thẳng hậu chấn thương, ngay cả khi một người chưa hề trải qua bất kỳ chấn thương nào ngoài việc bị nhiễm virus.

EBV nhóm 5 sẽ tạo ra các vấn đề đáng chú ý ngay từ tuổi 20. Đây là một dạng virus đặc biệt khó chịu vì nó tấn công ngay khi người trẻ chuẩn bị bắt đầu một cuộc sống độc lập. Nó có thể tạo ra tất cả các vấn đề như nhóm 4, và nó sống nhờ cảm xúc tiêu cực như sợ hãi và lo lắng. Các bác sĩ, vốn không thể tìm ra bất cứ điều gì không ổn và nhận thấy những bệnh nhân này còn trẻ và khỏe mạnh, thường tuyên bố “tất cả đều là tưởng tượng” và gửi bệnh nhân cho các nhà tâm lý học để thuyết phục họ những gì đang thực sự xảy ra trong cơ thể họ đều không chân thật. Trừ phi, một bệnh nhân tình cờ gặp được vị bác sĩ theo trào lưu bệnh Lyme; trong trường hợp đó, bệnh nhân có thể sẽ nhận chẩn đoán sai về bệnh Lyme.

Tuy nhiên, loại tồi tệ nhất là EBV nhóm 6, chúng có thể tấn công mạnh mẽ ngay cả ở trẻ nhỏ. Ngoài tất cả những gì nhóm 5 làm được, nhóm 6 còn có thể gây ra các triệu chứng nghiêm trọng đến mức bị chẩn đoán nhầm là bệnh bạch cầu, viêm màng não do virus, ban đỏ hệ thống, v.v... Thêm vào đó, chúng ức chế hệ miễn dịch, từ đó dẫn đến một loạt triệu chứng bao gồm phát ban, yếu tay chân và đau dây thần kinh nghiêm trọng.

CHỮA LÀNH KHỎI VIRUS EPSTEIN-BARR

Bởi vì EBV rất dễ mắc và khó phát hiện, đồng thời gây ra một số triệu chứng bí ẩn, bạn có thể thấy virus Epstein-Barr quá mức ghê gớm và tác động của nó khiến bạn nản lòng.

Tin lành là nếu bạn cẩn thận và kiên nhẫn làm theo các bước chi tiết trong phần này và phần IV của cuốn sách, bạn có thể được chữa lành. Bạn có thể phục hồi hệ miễn dịch, thoát khỏi EBV, hồi phục cơ thể, hoàn toàn kiểm soát sức khỏe và tiếp tục cuộc sống.

Quá trình này mất bao lâu tùy thuộc vào mỗi cá nhân và vô số yếu tố. Một số người chinh phục virus chỉ trong ba tháng. Tuy nhiên, thông thường sẽ mất một năm. Một số người cần ít nhất 18 tháng mới tiêu diệt được EBV.

Các thực phẩm chữa lành

Một số loại trái cây và rau quả có thể giúp cơ thể bạn thoát khỏi EBV và chữa lành khỏi các tác động của nó. Dưới đây là những lựa chọn tốt nhất để đưa vào chế độ ăn uống của bạn (danh sách liệt kê theo mức độ quan trọng). Hãy cố gắng ăn ít nhất ba trong số những thực phẩm này mỗi ngày – càng nhiều càng tốt – và xoay vòng để trong 1-2 tuần nhất định, bạn nạp được tất cả các loại thực phẩm này vào cơ thể.

- **Việt quất đại:** giúp phục hồi hệ thần kinh trung ương và đào thải độc tố thần kinh EBV ra khỏi gan.
- **Cần tây:** tăng cường axit clohydric trong ruột và cung cấp muối khoáng cho hệ thần kinh trung ương.
- **Cải Brussels:** chứa nhiều kẽm và selen giúp hỗ trợ hệ miễn dịch chống lại EBV.
- **Măng tây:** làm sạch gan và lá lách, tăng cường tuyến tụy.
- **Cải bó xôi:** tạo môi trường kiềm trong cơ thể và cung cấp các vi chất dinh dưỡng có khả năng hấp thụ cao cho hệ thần kinh.
- **Rau mùi:** loại bỏ các kim loại nặng như thủy ngân và chì vốn là thực phẩm ưa thích của EBV.
- **Ngò tây:** loại bỏ hàm lượng đồng và nhôm cao vốn là những chất nuôi sống EBV.
- **Dầu dừa:** kháng virus và hoạt động như một chất chống viêm.
- **Tỏi:** kháng virus và kháng khuẩn, giúp chống lại EBV.
- **Gừng:** giúp tiêu hóa dưỡng chất và làm giảm những cơn co thắt liên quan đến EBV.
- **Quả mâm xôi:** giàu chất chống oxy hóa giúp loại bỏ các gốc tự do khỏi các cơ quan và máu.
- **Xà lách:** kích thích hoạt động nhu động trong đường ruột và giúp làm sạch EBV ra khỏi gan.
- **Đu đủ:** phục hồi hệ thần kinh trung ương, tăng cường và tái tạo axit clohydric trong ruột.

- **Trái mơ:** tái thiết hệ thống miễn dịch và tăng cường máu.
- **Lựu:** giúp giải độc và làm sạch máu cũng như hệ bạch huyết.
- **Bưởi chùm:** nguồn cấp bioflavonoid¹ và canxi phong phú giúp hỗ trợ hệ miễn dịch và loại bỏ độc tố ra khỏi cơ thể.
- **Cải xoăn:** có nhiều Ancaloit² đặc biệt giúp bảo vệ cơ thể khỏi các loại virus như EBV.
- **Khoai lang:** giúp làm sạch và giải độc gan khỏi các sản phẩm phụ và độc tố của EBV.
- **Dưa chuột:** hỗ trợ tuyến thượng thận và thận, đồng thời đào thải độc tố thần kinh ra khỏi máu.
- **Tiểu hồi:** chứa các hợp chất chống virus hữu hiệu giúp chống lại EBV.

Thảo dược chữa lành và thực phẩm bổ sung

Các loại thảo mộc và thực phẩm chức năng sau đây (được liệt kê theo mức độ quan trọng) có thể giúp tăng cường hệ miễn dịch và hỗ trợ cơ thể bạn chữa lành khỏi các tác động của virus.

- **Cây vuốt mèo:** thảo dược làm giảm EBV và đồng yếu tố như liên cầu khuẩn nhóm A và liên cầu khuẩn nhóm B.
- **Bạc hydrosol (bạc keo):** làm giảm lượng virus EBV.
- **Kẽm:** tăng cường hệ miễn dịch và bảo vệ tuyến giáp khỏi chứng viêm của EBV.
- **Vitamin B12 (dưới dạng methylcobalamin và/hoặc adenosylcobalamin):** tăng cường hệ thần kinh trung ương.
- **Rễ cam thảo:** làm giảm sự sinh sản của EBV và củng cố tuyến thượng thận và thận.
- **Tía tô đất:** kháng virus và kháng khuẩn. Giết chết tế bào EBV và củng cố hệ miễn dịch.

¹ Bioflavonoid là một nhóm hợp chất có đặc tính chống Oxy hóa mạnh, thường có trong các loại quả chi cam chanh và lý chua đen. (BTV)

² Ancaloit là hợp chất hóa học được tìm thấy ở thực vật, thường được sử dụng trong y dược. (BTV)

- **5-MTHF (5-methyltetrahydrofolate):** giúp củng cố hệ nội tiết và hệ thần kinh trung ương.
- **Selen:** tăng cường và bảo vệ hệ thần kinh trung ương.
- **Tảo biển đỏ:** chất kháng virus mạnh giúp loại bỏ các kim loại nặng như thủy ngân và giảm lượng virus.
- **L-lysine :** giảm tải EBV và hoạt động như một chất kháng viêm hệ thần kinh trung ương.
- **Tảo xoắn:** xây dựng lại hệ thần kinh trung ương và loại bỏ kim loại nặng.
- **Ester-C:** tăng cường hệ miễn dịch và đào thải độc tố EBV khỏi gan.
- **Lá tằm ma:** cung cấp các vi chất dinh dưỡng quan trọng cho não, máu và hệ thần kinh trung ương.
- **Monolaurin:** chất kháng virus, phá vỡ EBV và giảm các đồng yếu tố.
- **Cây cơm cháy:** kháng virus, tăng cường hệ miễn dịch.
- **Cỏ ba lá đỏ:** làm sạch gan, hệ bạch huyết và lá lách khỏi các độc tố thần kinh từ EBV.
- **Đại hồi:** kháng virus, giúp tiêu diệt EBV ở gan và tuyến giáp.
- **Curcumin:** thành phần của củ nghệ giúp tăng cường hệ nội tiết và hệ thần kinh trung ương.

BỆNH SỬ:

Suýt mất sự nghiệp vì Epstein-Barr

Michelle và chồng cô, Matthew, cả hai đều có công việc lương cao. Michelle là ngôi sao tại công ty cô và có ý định đi làm trong suốt thai kỳ, chỉ rời đi khi cô sắp chuyển dạ.

Sau khi sinh con, Michelle rất yêu cậu con trai mới sinh của mình, Jordan. Cô không thể hạnh phúc hơn được nữa. *Mình đang có tất cả, cô nghĩ, một nghề nghiệp mình yêu, và một gia đình mình yêu hơn nữa.*

Nhưng tương lai tươi sáng của Michelle Cameron bắt đầu mờ mịt khi cô vướng vào một trạng thái mệt mỏi mà cô không thể giữ bỏ được. Cho dù cô uống bao nhiêu vitamin hay tập thể dục thể nào, cô vẫn thấy suy sụp. Vì vậy, Michelle đã

đến gặp bác sĩ. Sau khi khám sức khỏe, bác sĩ gạt bỏ mọi băn khoăn của cô, “Theo tôi, cô trông rất khỏe. Mới có em bé nên cô mệt mỏi là điều tự nhiên. Chỉ cần ngủ nhiều hơn và đừng lo lắng về điều đó.”

Michelle chú ý ngủ nhiều hơn. Sau một tuần nữa, cô cảm thấy tồi tệ hơn bao giờ hết. Nghi ngờ có vấn đề sau khi mang thai, Michelle đến gặp bác sĩ sản phụ khoa. Bác sĩ này đã lấy mẫu máu của cô đi xét nghiệm, bao gồm một số bệnh tuyến giáp. Khi kết quả xét nghiệm được đưa ra, bác sĩ sản phụ khoa chẩn đoán chính xác Michelle mắc viêm tuyến giáp Hashimoto, tức là tuyến giáp của cô không còn sản xuất được nội tiết tố ở mức độ cần thiết.

Michelle được cho dùng thuốc tuyến giáp để đưa mức nội tiết tố trở lại bình thường. Biện pháp này làm cô cảm thấy tốt hơn một chút... mặc dù không hoàn toàn tốt như trước khi mang thai. Cô đã dự định trở lại làm việc một tháng sau khi sinh, nhưng giờ cô phải hoãn lại kế hoạch đó.

Sau khoảng sáu tháng, trạng thái mệt mỏi của Michelle trở lại nghiêm trọng hơn nhiều. Đó là khi những rắc rối của Michelle thực sự bắt đầu. Chẳng mấy chốc, cô gặp khó khăn trong việc chăm sóc Jordan. Matthew đồng ý giúp đỡ cho đến khi cô cảm thấy tốt hơn.

Nhưng Michelle ngày càng tệ hơn. Ngoài mệt mỏi, cô bắt đầu thấy đau nhức, đặc biệt là ở các khớp. Michelle trở lại gặp bác sĩ sản phụ khoa, bác sĩ đã thực hiện một loạt xét nghiệm khác. Kết quả cho thấy không có gì bất ổn. Nhờ thuốc tuyến giáp mà Michelle đang dùng, các mức tuyến giáp của cô ấy đã hoàn hảo. Tất cả các mức vitamin và khoáng chất cũng vậy. Bác sĩ sản phụ khoa thực sự bế tắc.

Nghi ngờ rằng các triệu chứng của Michelle liên quan tới tình trạng tuyến giáp của cô, bác sĩ sản phụ khoa giới thiệu Michelle đến một bác sĩ nội tiết hàng đầu (chuyên về các vấn đề nội tiết tố). Chuyên gia đã tiến hành kiểm tra tuyến giáp kỹ lưỡng và nồng độ các nội tiết tố khác của Michelle từ nhiều góc độ khác nhau. Cuối cùng, ông ta nói với Michelle rằng, cô bị “giảm năng tuyến thượng thận”.

Chỉ có một chút xú sự thật trong đó. Tuyến thượng thận của Michelle bị căng thẳng vì virus Epstein-Barr, mà quá trình mang thai của cô đã kích thích nó và hiện nó đang làm viêm tuyến giáp của cô.

Bác sĩ nội tiết bảo Michelle hãy thoải mái và tránh căng thẳng. Theo lời giới thiệu của ông, Michelle nên dừng các dự án tư vấn tự do mà cô ấy đang làm ở nhà.

Trên thực tế, công việc của Michelle không hề liên quan tới tình trạng của cô. Nguồn gốc trạng thái căng thẳng của cô không phải công việc, nhưng căn bệnh đã ăn mòn cả cuộc đời cô... và cô dường như bất lực trong việc hiểu nó hoặc làm bất cứ điều gì về nó.

Michelle tiếp tục trở nên tồi tệ hơn. Đầu gối cô đau nhức và sưng lên, khiến việc đi lại rất khó khăn. Cô mua băng hỗ trợ đầu gối... và quyết định tìm kiếm trợ giúp tích cực hơn. Trực giác của Michelle nói với cô rằng, một kẻ xâm lược đã xuất hiện trong cơ thể cô, vì vậy cô đến gặp chuyên gia về bệnh truyền nhiễm. Đây chính xác là điều đúng đắn cần thực hiện – nếu các bác sĩ về bệnh truyền nhiễm thực sự biết cách nhận biết và điều trị các bệnh nhiễm trùng EBV trong quá khứ.

Thật đáng tiếc, họ không biết. Vì vậy, sau khi dùng toàn bộ dụng cụ xét nghiệm và phát hiện ra Michelle có kháng thể do nhiễm EBV trong quá khứ, bác sĩ này lập tức loại bỏ và không coi đó là một vấn đề. Ông nói với cô rằng, về mặt thể chất, cô khỏe mạnh. Ông còn nói thêm rằng cô có thể bị trầm cảm, và đề nghị giới thiệu cô đến một bác sĩ tâm thần.

Bực mình vì cho là điên rồ khi cố gắng giải quyết những gì cô cảm nhận sâu sắc là một vấn đề thực sự, Michelle (đau đớn) đứng dậy và sải bước ra khỏi phòng.

Với nỗi tuyệt vọng ngày càng tăng, Michelle hiện đã đến gặp nhiều bác sĩ ở những vị trí và ý kiến khác nhau. Họ đưa cô qua siêu âm, chụp X-quang, chụp cộng hưởng từ (MRI), chụp cắt lớp vi tính (CT) và vô số xét nghiệm máu. Cô được cho biết mình bị nhiễm nấm *Candida*, đau xơ cơ, đa xơ cứng, ban đỏ hệ thống, bệnh Lyme và viêm khớp dạng thấp. Không bệnh nào trong số đó đúng cả. Cô được cho dùng thuốc ức chế miễn dịch, kháng sinh và vô số thuốc bổ khác. Không có phương pháp điều trị nào giúp được cô.

Michelle trở thành một người bị chứng mất ngủ, tim đập mạnh và chóng mặt mạn tính đến choáng váng và buồn nôn. Cô đã giảm từ 63kg xuống còn 52kg.

Chẳng mấy chốc, phần lớn thời gian của Michelle là ở trên giường. Cô trở nên gầy gò, yếu đuối. Chồng cô, Matthew, rất sợ hãi.

Sau khi Michelle dành bốn năm khám phá tất cả các lựa chọn khác, và dựa trên lời giới thiệu của nhà áp dụng liệu pháp thiên nhiên mà Michelle đến thăm, Matthew đã gọi tới phòng khám của tôi như một phương sách cuối cùng. Khi trợ lý của tôi trả lời, Matthew bật khóc. "Chuyện gì vậy?", cô trợ lý hỏi.

Anh trả lời, “Vợ tôi sắp chết.”

Trong cuộc gặp đầu tiên, Matthew dự định đảm nhận hầu hết các cuộc nói chuyện khi ngồi cạnh Michelle, người vẫn đang nằm trên giường. Chưa đầy một phút sau Matthew bắt đầu kể cho tôi nghe câu chuyện của Michelle, tôi ngắt lời anh. “Được rồi,” tôi nói. “Hồn bảo với tôi đó là một dạng virus Epstein-Barr rất hung hăng.”

Chất độc thần kinh của virus đã làm viêm tất cả các khớp của Michelle. Chứng mất ngủ và đau chân của cô là kết quả của việc dây thần kinh cơ hoành bị viêm liên tục. Chứng chóng mặt bắt nguồn từ độc tố thần kinh của EBV, làm viêm dây thần kinh phế vị. Và chứng tim đập nhanh là do tích tụ xác EBV và sản phẩm phụ của virus trong van tim hai lá của cô gây ra.

“Đừng lo,” tôi nói với Michelle và Matthew. “Tôi biết cách đánh bại virus này.”

Michelle thốt lên, với toàn bộ năng lượng vui vẻ mà cô ấy tập hợp được, “Tôi biết là do virus mà!”

Đó là bước quan trọng đầu tiên trong quá trình hồi phục của cô.

Tôi đã khuyến nghị dùng hỗn hợp nước ép cần tây và đu đủ, rất tốt cho cải thiện thể lực của một người gặp tình trạng như Michelle (ví dụ như nhẹ cân, không thể ăn, lượng tế bào virus cao). Tôi đã bám sát các khuyến nghị để chữa bệnh trong chương này, gồm một danh sách các chất bổ sung hữu ích, cũng như các khuyến nghị từ phần IV “Phương cách chữa lành dứt điểm”.

Chế độ ăn kiêng thanh lọc đã lập tức ngừng nuôi dưỡng EBV của Michelle. Trong vòng một tuần, chứng sưng đầu gối của cô giảm đáng kể. L-lysine đã chấm dứt các cơn chóng mặt của Michelle. Các loại thực phẩm bổ sung khác bắt đầu tiêu diệt các tế bào virus và/hoặc làm tăng sinh các tế bào mới.

Trong ba tháng, Michelle thường xuyên đứng dậy và đi lại. Trong chín tháng, cô trở lại làm việc bán thời gian cho công việc nhiều thử thách của công ty.

Và trong 18 tháng, chứng đau nhức và khổ sở của Michelle chỉ còn là ký ức – cô đã nắm quyền kiểm soát EBV. Hiện nay, sức khỏe Michelle đã hoàn toàn hồi phục. Cô đã trở lại giải quyết khéo léo và tinh tế công việc cá nhân cũng như gia đình một cách hăng hái và hạnh phúc.

BỆNH SỬ:

Chấm dứt hội chứng mệt mỏi kinh niên

Cynthia là bà mẹ hai con. Ngay sau khi cô út Sophie chào đời, Cynthia bắt đầu cảm thấy mệt mỏi. Cô phải dồn hết sức lực để trải qua mỗi ngày và trông cậy vào việc tăng liều lượng cà phê chỉ để hoạt động. Trong một vài năm, cô đã phải bỏ công việc bán thời gian tại cửa hàng quần áo vì những giấc ngủ trưa dài chiếm hết buổi chiều. Cô cần nghỉ ngơi để có thể đủ sức đón con ở trạm xe buýt của trường học, làm bữa cơm tối và giúp chúng làm bài về nhà.

Cynthia nhận thấy bản thân trở nên cáu kỉnh, và những cuộc cãi vã thường xảy ra; chồng cô, Mark, không hiểu tại sao lúc nào cô cũng mệt mỏi. Rốt cuộc, các xét nghiệm mà bác sĩ của Cynthia tiến hành cho thấy không có gì bất ổn. Bác sĩ cho biết cô khỏe mạnh và kết luận rằng, có lẽ cô chỉ không hạnh phúc hoặc bị trầm cảm.

Điều này khiến Cynthia muốn rời khỏi phòng khám ngay mà không nói lời nào nữa. Mọi tâm trạng chán nản cô trải qua đều vì lúc nào cô cũng mệt mỏi và hầu như không thể hoạt động được – không có cách nào khác. Tuy nhiên, chồng cô lại đứng về phía bác sĩ và ngày càng bực bội với cô.

Sự căng thẳng diễn ra khiến Cynthia rơi vào tình trạng quá tải; cô cảm thấy không thể theo kịp nhịp độ cuộc sống. Cô không có sức để chải tóc, và chỉ nghĩ đến việc chạy máy hút bụi hoặc rửa chén bát đã khiến cô kiệt sức rồi. Nhìn bên ngoài, có vẻ như cô đang từ bỏ cuộc sống. Mark tức giận và tính chuyện chia tay. “Tôi làm việc quá lâu và vất vả cả ngày ở văn phòng để rồi vẫn phải lo lắng việc chăm sóc mọi thứ ở nhà,” anh nói. “Đáng lẽ đây là phần việc của cô.”

Cynthia cảm thấy áp lực để khỏe lại căng thẳng hơn bao giờ hết, nhưng những lo lắng về cuộc hôn nhân và hệ lụy đối với con cái khiến cô luôn mệt mỏi cao độ. Cô gần như không thể lái xe đến cửa hàng tạp hóa hoặc nấu bữa tối cho gia đình. Tất cả những gì cô có thể làm là nằm bẹp trên giường hoặc trên ghế.

Đây chính là một trường hợp từ trung bình đến nghiêm trọng của hội chứng mệt mỏi mạn tính không được chẩn đoán chính xác. Khi Cynthia gọi cho tôi, cuộc sống của cô đã sụp đổ. Chồng cô đã rời bỏ cô; con gái cô, Sophie, giờ đã 7 tuổi, và con trai Ryan 9 tuổi, đã mất đi gia đình hoàn chỉnh. Vấn đề mà bác sĩ của cô hiểu

nhằm là bệnh lý tâm thần thực ra lại là vấn đề thể chất: virus Epstein-Barr. Câu chuyện tương tự vận vào quá nhiều phụ nữ.

Tôi bắt đầu thông báo cho Cynthia rằng cô ấy bị mắc EBV mà bác sĩ của cô ấy đã bỏ qua. Tập trung vào việc kiểm soát lượng virus và tình trạng thiếu hụt dinh dưỡng, tôi đã trình bày cơ bản về CFS mà tôi đã mô tả trong chương này và giải thích các dự định được phác thảo tại đây và trong phần IV. Như thể cuộc sống của cô phụ thuộc vào đó, Cynthia nghe theo lời khuyên của Hồn.

Dần dần, Cynthia bắt đầu khá hơn. Tuyến thượng thận của cô đã phục hồi chức năng bình thường và sức lực của cô đã trở lại. Một lần nữa, cô có thể chăm sóc con cái, đảm đương việc vặt, giữ nhà cửa ngăn nắp, chải tóc gọn gàng mà không cần đến cà phê như trước đây cô từng dựa dẫm. Cynthia cuối cùng cũng có thể trở lại làm việc.

Sau khi chứng kiến sự thay đổi này của vợ, Mark đã gọi điện cho Cynthia và hẹn cô đi ăn tối. “Mẹ anh sẽ chăm sóc bọn trẻ,” anh nói. Khi họ đến nhà hàng ưa thích, nơi họ đã hẹn hò nhau thời sinh viên đại học, Mark nói với Cynthia rằng anh đã gọi điện đặt trước một bữa ăn đặc biệt với những món chữa lành cho cô và anh cũng gọi món tương tự cho mình, vì tinh thần đoàn kết. Khi dùng món đậu gà nghiền với cà chua phơi khô và rong biển cuốn rau, Mark không khóc, nhưng anh đã phải dụi mắt khi xin lỗi về cách cư xử của mình.

Cynthia im lặng, rồi trả lời với một nụ cười tinh nghịch, “Anh có thể bù đắp cho em.”

Sau một vài tuần đánh giá, Cynthia muốn chắc chắn rằng Mark không chỉ muốn cô trở lại như một người che mưa chắn gió và cai quản gia đình – họ đã đoàn tụ với nhau như một gia đình. Mark bây giờ thức dậy sớm vào mỗi sáng thứ Bảy để tới chợ nông sản mua xà lách trước khi họ bán hết rau xanh.

BỆNH SỬ:

Đau xơ cơ bị lãng quên

Stacy, 41 tuổi, nhân viên lễ tân bán thời gian trong một phòng khám, đã kết hôn với Rob, làm việc tại một đại lý xe hơi, trong hơn 15 năm. Cô không bao giờ

có đủ năng lượng để theo kịp các chuyến đi chơi mà Rob lên kế hoạch cho con gái của họ. Trong thực tế, cô không nhớ nổi có lần nào cô cảm thấy khỏe không. Cô luôn thấy đau và mệt mỏi hơn những người bạn của mình. Và kể từ khi sinh con thứ hai, hiện bé đã 11 tuổi, sự mệt mỏi và đau nhức cơ bắp ngày càng rõ rệt.

Một ngày cuối tuần khi Rob và bọn trẻ ở bảo tàng, cô đi bộ lâu hơn bình thường – cô đã quyết định cố gắng hết sức để giảm số cân nặng không mong muốn mà cô bị tăng trong vài năm qua. Sau đó, cô nhận thấy một cơn đau bất thường ở đầu gối trái. Nghĩ tới lời khuyên “mặc kệ đi” của huấn luyện viên bóng rổ ở trường đại học, cô đã cố gắng bỏ qua cơn đau đó.

Cơn đau không bỏ đi. Hai tuần sau, cô lên lịch đi khám bác sĩ tại cơ quan. Stacy tập tễnh rời khỏi cuộc hẹn với yêu cầu đi chụp cộng hưởng từ của bác sĩ, kết quả cho thấy không có gì bất ổn với đầu gối của cô.

Vì sự cân bằng của Stacy phụ thuộc vào cái chân khỏe mạnh, nên cô thấy mình thường bị vấp ngã – cầu thang, lề đường và góc thảm dễ dàng trở thành chướng ngại vật lớn. Sau đó, đầu gối phải của cô bắt đầu đau mặc dù không bị thương sau bất kỳ cú ngã nào của cô, nhưng các xét nghiệm không có gì tệ hại. Nỗi lo lắng của Stacy tăng cao đến nỗi cô sợ một có gì đó thực sự bất ổn. Tuy nhiên, các bác sĩ đã loại trừ bệnh viêm khớp dạng thấp và đoán rằng 14kg mà Stacy tăng thêm phải chịu trách nhiệm cho sự đau đớn của cô.

Chẳng mấy chốc, Stacy bắt đầu đau ở những nơi khác. Bây giờ, cô không thể giơ tay lên đầu mà không bị đau tay và cổ. Cô không thể làm việc được nữa, và trầm cảm bắt đầu khi cô dành hàng giờ ở nhà trên ghế dài. Vào buổi tối, Rob sẽ làm bữa tối cho gia đình và bảo con gái mang cho Stacy phần ăn của cô trên ghế.

Một chuyên gia kết luận rằng Stacy bị đau xơ cơ. Khi Stacy hỏi điều gì gây ra bệnh này, bác sĩ trả lời, “Chúng tôi không biết. Chúng tôi nghĩ là do dây thần kinh quá mẫn cảm. Tuy nhiên, đơn này sẽ giúp ích.” Bà bác sĩ trao cho Stacy một đơn thuốc kê một loại thuốc phổ biến để điều trị chứng trầm cảm và đau xơ cơ. Trong lần khám tiếp theo khi cô đến bác sĩ chuyên khoa, Stacy báo cáo không có tiến triển, bác sĩ đã giới thiệu cô với tôi.

Sau khi tôi giải thích chứng đau xơ cơ của cô thực sự là gì, nguyên nhân chân chính là do virus Epstein-Barr và nó xuất hiện trong cơ thể cô từ khi còn nhỏ, Stacy

nhớ lại cô từng bị bệnh bạch cầu đơn nhân ở tuổi 14. Cuối cùng, cô cũng cảm thấy mình có câu trả lời thực sự. Bây giờ, cô đã hiểu rằng chế độ ăn uống nghèo nàn, thiếu hụt dinh dưỡng và căng thẳng gia tăng đã khiến EBV trước đây không hoạt động nổi lên thành đau xơ cơ. Không biết chuyện đang gì xảy ra với mình – sự bất lực của cô – còn đáng sợ hơn là biết nguyên nhân thực sự; bí ẩn về căn bệnh bí ẩn của cô là phần khó nhất. Bây giờ, cô đã có định hướng và cảm thấy tự tin vào khả năng lành bệnh của mình.

Trong vòng sáu tháng kể từ cuộc gọi đầu tiên của chúng tôi, theo những gợi ý mà tôi mô tả trong chương này và phần IV, cô đã thoát khỏi chứng đau xơ cơ, trở lại làm việc và sống hết mình. Cô nói với tôi rằng cô cảm thấy hạnh phúc và khỏe mạnh hơn bao giờ hết, và cô đã lên kế hoạch tiếp theo cho gia đình là đi hái táo tại một vườn cây ăn trái hữu cơ.

KIẾN THỨC LÀ SỨC MẠNH

Bước đầu tiên của quá trình chữa bệnh là nhận thức được nguyên nhân đau đớn của bạn là Epstein-Barr – và đó không phải là lỗi của bạn.

Các vấn đề sức khỏe liên quan đến EBV không phải kết quả của bất cứ điều gì bạn làm sai hoặc bất kỳ thất bại đạo đức nào. Bạn không gây ra chuyện này, và bạn không thể đổ lỗi cho bản thân. Bạn đã không biểu hiện nó, và bạn cũng không thu hút nó. Bạn là một con người sống động, tuyệt vời và bạn có mọi quyền được Chúa ban cho để chữa lành. Bạn *xứng đáng* được chữa lành.

Phần lớn ảnh hưởng của EBV bắt nguồn từ việc ẩn nấp trong bóng tối để cả hệ miễn dịch và cơ thể bạn không thể cảm nhận được sự hiện diện của nó. Điều này không chỉ cho phép nó không bị kiểm soát, mà còn dẫn đến những cảm xúc tiêu cực như tội lỗi, sợ hãi và bất lực.

Bây giờ, mọi thứ đã khác. Nếu mắc EBV, bây giờ bạn đã hiểu những gì gây ra vấn đề sức khỏe thể chất và tinh thần. Chỉ từ điều này, hệ miễn dịch của bạn mới mạnh lên và virus sẽ suy yếu. Vì vậy, khi nói đến việc chiến đấu với EBV, theo nghĩa rất thực tế, *kiến thức là sức mạnh*.

Đa xơ cứng

Kể từ khi y học lần đầu tiên xác định *bệnh đa xơ cứng* (MS), sự nhầm lẫn nghiêm trọng đã đi kèm với tình trạng này. Mỗi năm, có quá nhiều người nhận được chẩn đoán sai bệnh đa xơ cứng.

Trong thập niên 50, 60 và đầu thập niên 70 của thế kỷ trước, tỷ lệ mắc các triệu chứng thần kinh bí ẩn ở phụ nữ leo thang, nhưng các bác sĩ giải thích tình trạng của họ là mãn kinh, mất cân bằng nội tiết tố hoặc rối loạn tâm thần. Phụ nữ đã có một thời gian gần như không thể tìm thấy một chuyên gia y tế nào xác nhận các chứng đau, run, mệt mỏi, chóng mặt và nhiều triệu chứng là có thực. Những người phụ nữ duy nhất có thể khiến các bác sĩ nghiêm túc trong vấn đề này là những người giàu có hoặc cao tuổi.

Mãi đến khi nam giới có cùng các triệu chứng trên trong thập niên 1960 và 1970 thì giới chức y tế mới nghiêm túc chấp nhận các triệu chứng thần kinh bí ẩn này. Cũng như nhiều căn bệnh khác, tiếng nói của đàn ông đã bị tiếng nói của phụ nữ lấn át.

Tuy nhiên, các bác sĩ đã bị choáng ngợp bởi nhiệm vụ chẩn đoán nên đã gán nhãn MS.

Bệnh đa xơ cứng đáng chú ý nhất là gây viêm và làm tổn thương lớp bảo vệ và bộ phận hỗ trợ truyền tin của hệ thần kinh trung ương, được gọi là *bao myelin*. Dây thần kinh của bạn mang tín hiệu điện điều khiển tất cả các bộ phận của cơ thể bạn; khi bất kỳ phần nào của bao myelin bị tổn thương, các thông điệp từ dây thần kinh bên dưới có thể bị xáo trộn, dẫn đến sự tàn phá rộng lớn (tùy thuộc vào khu vực nào của hệ thần kinh bị viêm).

MS có thể dẫn đến đau cơ và co thắt, yếu ớt và mệt mỏi, các vấn đề về tâm thần, vấn đề về thị lực, vấn đề về thính giác, chóng mặt, trầm cảm, vấn đề về tiêu hóa, rối loạn chức năng bàng quang và ruột. Nó còn làm tê liệt một phần hoặc toàn bộ chân, buộc bạn phải sử dụng gậy, nạng, thậm chí là xe lăn.

Mỗi năm, có khoảng 150.000 người Mỹ, trong đó 85% là phụ nữ, thực sự mắc MS.

Trong khi đó, một năm, gần 150.000 người khác *bị chẩn đoán nhầm* là mắc MS dù họ thực sự mắc bệnh khác. (Thông tin cụ thể hơn dưới đây.)

Nhận được chẩn đoán MS có thể đảo lộn thế giới của bạn, và đặc biệt kinh khủng khi chẩn đoán sai.

Chương này tiết lộ sự thật về MS... và cách vượt qua và giành lại cuộc sống của bạn.

NHẬN DIỆN BỆNH ĐA XƠ CỨNG

Nếu bạn bị bệnh đa xơ cứng, sự tàn phá bao myelin của hệ thần kinh trung ương – dẫn tới viêm dây thần kinh và để lại sẹo – có khả năng tạo ra hầu hết các triệu chứng sau đây. Tuy nhiên, hãy hiểu rằng bạn có thể mắc nhiều triệu chứng trong số những triệu chứng này nhưng không bị đa xơ cứng. Chỉ khi bạn bị những dạng tồi tệ nhất trong số này thì tình trạng của bạn mới có thể là mắc bệnh đa xơ cứng.

- Ban đầu, các vấn đề về thị lực như mờ mắt, chứng song thị, suy giảm nhận thức về màu sắc, đau mắt và/hoặc mất hoàn toàn thị lực, thường là mỗi lần một mắt.
- Suy nhược và mệt mỏi mạn tính
- Đau mạn tính toàn thân, đặc biệt là các cơ
- Run rẩy
- Tê bì cánh tay và/hoặc chân, nửa cơ thể này trước rồi tới nửa cơ thể kia
- Yếu hoặc tê liệt chân dẫn đến khó đi lại hoặc trong trường hợp nghiêm trọng, buộc phải ngồi trên xe lăn
- Rối loạn tâm thần, chẳng hạn như khó tập trung
- Có vấn đề về trí nhớ
- Nói lắp

Ngoài danh sách triệu chứng này, không có xét nghiệm nào dứt khoát để xác định bệnh đa xơ cứng. Đó là một phần lý do tại sao có rất nhiều chẩn đoán y tế sai về bệnh này.

Nếu bạn gặp ít nhất sáu trong số các triệu chứng quan trọng nhất ở trên trong một dạng nghiêm trọng, rõ rệt – nếu bác sĩ đã loại trừ các nguyên nhân khả dĩ đối với những triệu chứng này – bạn có thể thử xác nhận xem mình có bị đa xơ cứng không bằng cách yêu cầu bác sĩ thần kinh chụp cộng hưởng từ để tìm kiếm các tổn thương (tức là sẹo hoặc các tổn thương khác) trên bao myelin ở các khu vực của não và tủy sống. Nếu xuất hiện hai hoặc nhiều tổn thương, đó là chứng cứ cho thấy các triệu chứng của bạn có thể là kết quả của bệnh đa xơ cứng.

Có điều, các tổn thương rất khó phát hiện ngay cả với các công cụ hình ảnh 3D hiện tại trong y học (tình trạng này không có khả năng thay đổi cho đến khoảng năm 2030). Vì vậy, nếu bác sĩ thần kinh không tìm thấy bất cứ tổn thương nào, không có nghĩa là những tổn thương đó không tồn tại.

Một điểm khác cần xem xét là bạn có tiền sử nhiễm trùng tai, họng, xoang và/hoặc, nếu bạn là phụ nữ, nhiễm trùng âm đạo hay không. Tất cả những điều này thường sẽ xảy ra trong thời thơ ấu và đầu thời kỳ trưởng thành trước khi phát triển bệnh đa xơ cứng.

Một cách khác để có ý thức về những khiến bạn sinh bệnh là hiểu rõ bản chất của đa xơ cứng.

ĐA XƠ CỨNG THỰC SỰ LÀ GÌ?

Các cộng đồng y tế tin rằng đa xơ cứng là một bệnh tự miễn do hệ miễn dịch của bạn, bằng cách nào đó, nhầm lẫn các khu vực của vỏ bọc thần kinh với những kẻ xâm lược và tấn công chúng.

Như tôi đã nói, đây là triết lý sẽ kìm hãm sự thật trong nghiên cứu y học suốt nhiều thập kỷ. Cơ thể con người *không* tự tấn công nó. Lỗi thuộc về các mầm bệnh.

Các cộng đồng y tế cũng tin rằng không có giải pháp nào cho chứng đa xơ cứng. Họ lại sai lầm. Sự thật là, bệnh đa xơ cứng có thể được chữa lành – nó thực sự là một phiên bản của virus Epstein-Barr.

Như đã giải thích trong chương 3, EBV là một loại virus gây viêm dây thần

kinh mạn tính. Hầu hết các chủng EBV đều nhẹ và ít xâm lấn, nhưng các dạng đa xơ cứng của nó ăn mòn bao myelin, đây là yếu tố tạo ra một loạt triệu chứng riêng biệt của bệnh này. (Về phần hệ miễn dịch của bạn, nó không chỉ vô can trong bất cứ sai trái nào, mà còn là hệ phòng thủ chính giúp bạn chống lại bệnh đa xơ cứng. Khi hệ miễn dịch nhận được những gì nó cần, khả năng phục hồi hoàn toàn khả thi, và trong tầm với.)

Một điểm khác giúp phân biệt đa xơ cứng với các dạng EBV khác là nó kèm theo sự kết hợp đặc biệt của vi khuẩn, nấm và kim loại nặng. Cụ thể, nếu mắc đa xơ cứng, bạn sẽ có các đồng yếu tố EBV sau trong cơ thể:

- Vi khuẩn *liên cầu khuẩn* nhóm A và *liên cầu khuẩn* nhóm B
- Vi khuẩn *H. pylori* (hoặc ít nhất là trường hợp *H. pylori* trước đó)
- Nhiễm nấm *Candida*
- Siêu vi Cytomegalovirus
- Các kim loại nặng gồm đồng, thủy ngân và nhôm. Các kim loại này làm suy yếu khả năng bảo vệ cơ thể khỏi tổn thương thần kinh do virus gây ra của hệ miễn dịch.

Mặc dù các đồng yếu tố này tạo cho đa xơ cứng những tính chất đặc thù, nhưng bản chất của MS chỉ là một dạng EBV – và nhận thức rõ điều này làm sáng tỏ mọi bí ẩn đen tối xung quanh căn bệnh. Mặc dù EBV *có thể* gây nguy hiểm trong một số trường hợp, chương 3 đã nêu chi tiết những gì bạn cần hiểu về nó, bao gồm các bước có thể thực hiện để chấm dứt thiệt hại mà virus gây ra và loại bỏ gần như toàn bộ virus cùng đồng yếu tố của nó.

CHỮA LÀNH CHỨNG ĐA XƠ CỨNG

Các bác sĩ thường điều trị bệnh đa xơ cứng bằng cách sử dụng thuốc ức chế miễn dịch và steroid¹ vì niềm tin sai lầm rằng hệ miễn dịch của bạn là vấn đề. Tuy nhiên, hệ miễn dịch *không* tấn công bạn, mà là *virus*. Hy vọng duy nhất để tiêu diệt EBV của bạn là một hệ miễn dịch mạnh mẽ và đầy sức sống – nhưng các loại

¹ Steroid là hợp chất hữu cơ, thường là nội tiết tố, được cơ thể sản xuất tự nhiên. Chúng giúp các cơ quan, các mô và tế bào hoạt động. (BTV)

thuốc kia lại được sử dụng để làm suy yếu nó. Vì vậy, những loại thuốc này không chỉ không giúp bạn đánh bại EBV, mà còn hỗ trợ rất nhiều cho virus.

Cách tiếp cận tốt nhất là đọc chương 3 để hiểu đầy đủ về EBV. Bởi vì các chủng EBV gây ra bệnh đa xơ cứng đặc biệt hung hăng đối với bao myelin, nên các chất bổ sung sau đây được khuyến nghị dành riêng cho bệnh đa xơ cứng. Chúng sẽ giúp giảm đau và bảo vệ bao myelin khi bạn chữa lành khỏi EBV:

- **EPA & DHA (axit eicosapentaenoic và axit docosahexaenoic):** chất béo omega-3 giúp bảo vệ và củng cố vỏ bọc dây thần kinh myelin. Hãy nhớ mua loại thực vật (không phải loại từ cá).
- **L-glutamine:** axit amin đào thải độc tố như Mononatri glutamat¹ (MSG) ra khỏi não và bảo vệ tế bào thần kinh.
- **Nấm hươu thủ:** nấm dược liệu giúp bảo vệ bao myelin và hỗ trợ chức năng tế bào thần kinh.
- **ALA (axit alpha lipoic):** giúp sửa chữa các tế bào thần kinh và chất dẫn truyền thần kinh bị hư hỏng. Cũng giúp khôi phục bao thần kinh myelin.
- **Monolaurin:** axit béo giết chết tế bào virus, tế bào vi khuẩn và các vi khuẩn tệ hại khác (ví dụ như nấm mốc) trong não.
- **Curcumin:** thành phần trong củ nghệ làm giảm viêm hệ thần kinh trung ương và giảm đau.
- **Bột chiết xuất nước ép lúa mạch:** chứa các vi chất dinh dưỡng nuôi dưỡng hệ thần kinh trung ương. Đồng thời giúp nuôi dưỡng mô não, tế bào thần kinh và vỏ bọc dây thần kinh myelin.

Hãy hiểu rằng đa xơ cứng không phải bản án chung thân. Nếu một bác sĩ đã chẩn đoán chính xác cho bạn, thì không có lý do gì để lo sợ nó. (Và rất có thể, nếu nghe nói bạn bị đa xơ cứng, bạn là một trong số nhiều người bị chẩn đoán sai. Thủ phạm thực sự đằng sau các triệu chứng của bạn có thể là EBV, không phải là một chủng gây tổn thương trên bao dây thần kinh myelin.)

Nếu bạn tuân thủ các khuyến nghị trong phần này và, quan trọng nhất là, tắt

¹ Mononatri glutamat, thường được gọi bột ngọt hoặc mì chính, là muối natri của axit glutamic và một loại phụ gia thực phẩm. (BTV)

cả các lời khuyên có liên quan trong chương 3 và phần IV để khôi phục hệ thần kinh trung ương và hệ miễn dịch, thì thường trong vòng 3-18 tháng (tùy vào các yếu tố khác nhau, chẳng hạn như tình trạng sức khỏe hiện tại), bạn sẽ loại bỏ được gần như tất cả các loại virus gây viêm dây thần kinh và có thể tiếp tục cuộc sống bình thường mà không gặp triệu chứng nào.

BỆNH SỬ:

Khỏe mạnh trở lại nhờ sự thật

Rebecca, 41 tuổi, là y tá làm ở phòng cấp cứu của bệnh viện. Vào một buổi chiều, khi kết thúc ca làm việc dài, một y tá khác không đến làm, nên Rebecca phải làm việc thêm 12 tiếng nữa, đến tận đêm khuya.

Khi cô lái xe về nhà để xoa dịu người mẹ đang chăm sóc đứa con trai 10 tuổi của mình, Nicholas, phía bên phải khuôn mặt Rebecca đã bị tê liệt. Cơn tê bắt đầu đi xuống cánh tay. Cô chưa bao giờ trải qua bất cứ điều gì như vậy, mặc dù đã chứng kiến cảnh đó ở nhiều bệnh nhân trong nhiều năm qua. Rebecca đã cố gắng bỏ qua và coi nó như một triệu chứng làm việc quá sức, và đi ngủ khi về đến nhà, hy vọng tình trạng này sẽ biến mất vào buổi sáng.

Khi cô tỉnh dậy, cảm giác tê dại vẫn còn ở phía bên phải khuôn mặt, mũi, một phần miệng, cánh tay và bàn tay. Lo rằng đó là cơn đột quỵ, mẹ Rebecca đã chở cô đến bệnh viện. Một bác sĩ cô biết đã khám cho cô ngay lập tức và thực hiện một loạt các xét nghiệm, bao gồm chụp cộng hưởng từ tiêm thuốc tương phản và điện tâm đồ. Các xét nghiệm không cho thấy bất kỳ vấn đề nào, vì vậy bác sĩ không nghĩ rằng đó là một cơn đột quỵ. Bà ấy nghi ngờ trạng thái lo lắng là thủ phạm. "Hãy chờ thêm chút thời gian, chúng tôi sẽ xem liệu các triệu chứng có giảm bớt không," bà nói, rồi kê cho Rebecca một đơn thuốc chứa nhóm thuốc an thần benzodiazepine.

Trong vài tuần kế tiếp, Rebecca trải qua rất ít thay đổi. Cô cố gắng hòa hợp với sự tê liệt bí ẩn của mình, nhưng thật điên rồ. Cánh tay phải của cô bắt đầu yếu dần. Cuối cùng, cô cảm thấy mình không thể xử lý các nhiệm vụ điều dưỡng bình thường nữa, bao gồm vận chuyển người từ cáng và nâng các thiết bị y tế khác nhau. Cô quyết định nghỉ phép, và nhờ bác sĩ thần kinh hàng đầu trong bệnh viện tư vấn.

Sau một loạt các xét nghiệm toàn diện, bác sĩ nói với cô rằng đó là khởi đầu của bệnh đa xơ cứng, mặc dù kết quả chụp cộng hưởng từ và quét não của Rebecca không cho thấy bằng chứng nào về căn bệnh này. Bác sĩ thần kinh cho biết Rebecca nên bắt đầu chụp cộng hưởng từ thường xuyên. Theo thời gian, chứng đa xơ cứng sẽ xuất hiện trên hình ảnh nếu nó phát triển. Cho đến lúc đó, ông đã kê đơn thuốc điều trị chứng đa xơ cứng, như thuốc ức chế miễn dịch và steroid. Rebecca gần như không tìm được tiếng nức nở khi đến gặp mẹ mình trong phòng chờ. Cô sẽ chăm sóc Nicholas như thế nào đây?

Trong sáu tháng tiếp theo, các triệu chứng của cô đã tiến triển. Bây giờ, sự tê liệt đi kèm với những cơn choáng váng, mệt mỏi, và sau khi chụp cộng hưởng từ tiêm thuốc tương phản, là sưng mù não. Một ngày nọ, Rebecca làm việc với một y tá là khách hàng của tôi, người này đề nghị Rebecca gọi cho tôi và hẹn gặp.

Điều đầu tiên sau khi đọc, Hồn thông báo với tôi rằng Rebecca mắc virus, một chủng EBV đặc biệt. “Nhưng tôi đã xét nghiệm virus Epstein-Barr,” Rebecca nói, “xét nghiệm không cho thấy hiện tại tôi bị nhiễm trùng trong máu, chỉ là một dấu hiệu cho thấy tôi bị nhiễm trùng từ hàng thập kỷ trước. Không phải điều đó gây ra vấn đề hiện tại của tôi.”

Tôi giải thích rằng các kháng thể EBV trong máu không hẳn là dấu hiệu cho thấy virus đã rời bỏ cơ thể của một người, mà đúng hơn là nó đã đi sâu vào cơ thể. Trong trường hợp của Rebecca, Epstein-Barr thực sự còn sống và hiện đang ảnh hưởng đến hệ thần kinh trung ương của cô. Tôi trấn an Rebecca rằng cô không bị bệnh đa xơ cứng.

“Tôi sẽ trả bất cứ thứ gì để tin điều đó,” cô nói.

“Đó là sự thật,” tôi nói với cô, và tiếp tục mô tả xem làm thế nào ngoài hệ thần kinh trung ương, EBV gây viêm dây thần kinh sinh dục và dây thần kinh sinh ba của cô, từ đó gây tê. Virus này cũng tiết ra độc tố thần kinh gây chóng mặt, mệt mỏi và sưng mù não.

Cuối cùng, Rebecca đã bị thuyết phục. “Cứ như trút được gánh nặng.”

Bằng cách tuân theo phác đồ được nêu trong chương này và phần IV, Rebecca đã phục hồi hoàn toàn trong vòng sáu tháng. Cô đã thoát khỏi thuốc men và trở lại vị trí của mình tại bệnh viện. Cô không làm thêm giờ nữa, vì cô ấy cảm thấy sự căng thẳng từ những ca làm thêm khiến cô ấy suy kiệt và cho phép EBV tận dụng cơ hội.

Chỉ cần hiểu được căn bệnh của cô ấy đã hoạt động như thế nào – và phát hiện ra rằng đó không phải một bản án chung thân – đã tạo ra sự khác biệt trong việc chữa trị cho Rebecca. Cô nói với tôi rằng, nếu không có kiến thức về những gì thực sự đằng sau căn bệnh bí ẩn của mình, cô chắc chắn mình sẽ mang theo chẩn đoán sai đến hết đời.

Viêm khớp dạng thấp

Các cộng đồng y tế sử dụng thuật ngữ *viêm khớp dạng thấp* (RA) như thể nó là một chẩn đoán cho tình trạng viêm khớp mạn tính đau đớn. Thuật ngữ chính xác hơn sẽ là *bệnh sưng khớp*, hoặc *đau khớp*, hoặc *rối loạn đau nhức không thể lý giải*. Bởi vì, hãy trung thực. Nếu nghiên cứu y học không có lời giải thích cho một loạt triệu chứng nhất định – mà hiện chưa có đối với viêm khớp dạng thấp – thì gọi bằng tên bác sĩ biết sẽ tốt hơn. Trốn tránh sau những cái tên hoành tráng không có ích cho bất cứ ai, đặc biệt là với bệnh nhân.

Thông thường, RA ảnh hưởng đến các khớp nhỏ ở tay và chân. Nó cũng có thể ảnh hưởng đến đầu gối, khuỷu tay và các khớp lớn khác. Viêm khớp dạng thấp cũng có thể ảnh hưởng đến các bộ phận khác của cơ thể, chẳng hạn như dây thần kinh, da, miệng, mắt, phổi và/hoặc tim. Đau và sưng khớp là kết quả đáng chú ý nhất của căn bệnh này; theo thời gian, tổn thương xương khớp và/hoặc biến dạng có thể xảy ra. Các cộng đồng y tế không biết rằng số người Mỹ thực sự bị ảnh hưởng bởi viêm khớp dạng thấp cao hơn so với báo cáo; thực sự có khoảng 2,5 triệu người. Độ tuổi của họ dao động từ 15-60. RA ảnh hưởng đến phụ nữ gấp 5 lần so với nam giới.

Các cộng đồng y tế tin rằng RA là một bệnh tự miễn dịch, là tình trạng trong đó hệ miễn dịch rối rối coi các bộ phận của cơ thể là những kẻ xâm lược và phản ứng bằng cách liên tục tấn công chúng. Điều này ngụ ý rằng cơ thể bạn đang quay lưng lại với bạn mà không cần tiếng nói của bạn.

Cơ sở y tế chỉ dẫn cho các bác sĩ giải thích như thế về những căn bệnh bí ẩn. Đó là cái bẫy để làm cho bệnh nhân thấy an toàn, cảm thấy như các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hiểu được những gì xảy ra với họ và tại sao nó lại xảy ra, như thể có một biện pháp kiểm soát những vấn đề bất ổn. Giải thích về bệnh tự miễn dịch này không có giá trị giúp đỡ như các cơ sở y tế nghĩ. Khi một bệnh nhân hình dung ra bức tranh tinh thần về các tế bào tấn công lẫn nhau, điều này sẽ gửi thông điệp sai lầm rằng cơ thể bệnh nhân đã phản bội họ, rằng người ta không thể tin tưởng bệnh sẽ được chữa lành.

Nhận thức rằng *cơ thể của chúng ta không tự tấn công chính nó* là một điều rất quan trọng. Sự thật là: hiện tượng viêm ở khớp là để *bảo vệ* bạn khỏi sự tấn công của một loại virus đặc biệt phổ biến. Cơ thể của bạn đang làm việc chăm chỉ để ngăn mầm bệnh đào sâu vào các khớp và các mô xung quanh chúng. Khi tình trạng viêm trở thành lâu dài và mạn tính – tức là khi vấn đề được gọi là viêm khớp dạng thấp – cơ thể bạn vẫn hoạt động để tránh tổn thương do virus.

Các bác sĩ còn tin rằng không có cách nào chữa khỏi bệnh viêm khớp dạng thấp. Họ cũng sai lầm về điều đó.

Chương này sẽ giải thích viêm khớp dạng thấp thực sự là gì và làm thế nào bạn có thể kiểm soát và hồi phục sức khỏe.

NHẬN DIỆN VIÊM KHỚP DẠNG THẤP

Nếu bị viêm khớp dạng thấp, bạn có thể gặp phải nhiều triệu chứng sau đây, với lý do chính đáng. Những triệu chứng này là kết quả của việc cơ thể bạn sử dụng hệ thống phòng thủ để tránh mầm bệnh virus phổ biến:

- Đau khớp, đặc biệt là ở cổ tay và đốt ngón tay, đầu gối và/hoặc gan bàn chân, nhưng *bất kỳ* khớp nào cũng có thể bị ảnh hưởng
- Viêm khớp
- Cứng khớp, đặc biệt là vào buổi sáng, có thể kéo dài hàng giờ
- Nhói và/hoặc tê, đặc biệt là ở tay và/hoặc chân
- Tụ dịch, đặc biệt là ở mắt cá chân hoặc phía sau đầu gối
- Mệt mỏi, sốt và các triệu chứng khác giống như bị cúm
- Tim đập nhanh

- Cháy da hoặc ngứa ngứa
- Đau rát, không cố định
- Đau dây thần kinh

Các bác sĩ sử dụng một số phương pháp nhất định để cố gắng xác định, nhưng không có phương pháp nào tốt nhất. Dưới đây là danh sách các xét nghiệm đặc thù mà họ sử dụng. Hãy nhớ rằng các xét nghiệm này dễ gây sai lầm, bởi vì chúng không được thiết kế để tìm kiếm căn nguyên thực sự của viêm khớp dạng thấp. Các xét nghiệm này không cho thấy mầm bệnh do virus gây ra viêm khớp dạng thấp. Thay vào đó, chúng chỉ đóng vai trò là điểm chuẩn thể hiện mức độ viêm nhiễm trong cơ thể.

- **Xét nghiệm yếu tố thấp khớp trong máu:** kiểm tra các kháng thể mà các bác sĩ tin rằng có liên quan đến RA. Tuy nhiên, xét nghiệm này có thể dương tính ở những người hoàn toàn khỏe mạnh, hoặc ở những người mắc một số bệnh không liên quan, chẳng hạn như ban đỏ hệ thống. Đồng thời, nó cũng có thể trả kết quả âm tính ở những người thực sự có triệu chứng viêm khớp dạng thấp. Do đó, xét nghiệm này không hữu ích lắm.
- **Xét nghiệm kháng thể kháng CPP (Anti-cyclic Citrullinated Peptides) trong máu:** xét nghiệm kháng thể mới hơn này hiệu quả hơn trong việc xác định các trường hợp viêm khớp dạng thấp so với xét nghiệm tìm yếu tố thấp khớp, nhưng cũng không rõ ràng lắm.
- **Xét nghiệm tốc độ lắng hồng cầu trong máu:** xét nghiệm này dành cho mức độ viêm cao. Có nhiều nguyên nhân gây viêm, vì vậy xét nghiệm này không khẳng định được viêm khớp dạng thấp. Tức là, nó có thể được sử dụng để xem xét mức độ viêm đang xảy ra như thế nào. Vì vậy, nếu mắc RA, xét nghiệm này có thể giúp bạn đánh giá mức độ dữ dội của nó.
- **Xét nghiệm định lượng protein phản ứng C trong máu:** xét nghiệm này cho thấy mức độ cao của một loại protein liên quan đến triệu chứng viêm đang hoạt động. Nhưng nhiều yếu tố khác cũng tạo ra protein này, trong đó có béo phì. Và một lần nữa, chỉ riêng triệu chứng viêm thì không khẳng định nguyên nhân là viêm khớp dạng thấp.

- **Siêu âm và chụp cộng hưởng từ:** xét nghiệm này có thể được sử dụng để theo dõi hoạt động viêm đã gây tổn thương xương theo thời gian.

Một cách khác để xác định xem bạn có bị viêm khớp dạng thấp hay không là tìm hiểu sự thật xem tình trạng thực tế là gì.

VIÊM KHỚP DẠNG THẤP THỰC SỰ LÀ GÌ?

Các cộng đồng y tế tin rằng viêm khớp dạng thấp là một bệnh tự miễn phát sinh do hệ miễn dịch của bạn, bằng cách nào đó, nhầm lẫn các khớp và các bộ phận khác của cơ thể với những kẻ xâm lược nên tấn công chúng. Như tôi đã nói, *cơ thể chúng ta không tự tấn công mình*. Cơ thể của chúng ta chỉ phản ứng với việc bị *mầm bệnh* tấn công.

Viêm khớp dạng thấp là một phiên bản của virus Epstein-Barr (EBV).

EBV ảnh hưởng kinh niên đến các bộ phận khác nhau của cơ thể, bao gồm khớp, xương và dây thần kinh. Chính loại virus này tạo ra đau và viêm ở khớp. (Đối với hệ miễn dịch, nó không chỉ vô tội trước những bất ổn, mà còn bảo vệ chính bạn chống lại EBV.)

Như đã đề cập trước đó, có hơn 60 loại virus Epstein-Barr. Sẽ mất nhiều thập kỷ nghiên cứu ngành y học mới làm sáng tỏ các điều kiện và đột biến của EBV tạo ra RA. Khi thời gian, năng lượng và tài nguyên rót cuộc cũng dồn vào việc tìm ra nguyên nhân, hy vọng trong 20-30 năm tới, các nhà nghiên cứu sẽ dễ dàng phát hiện ra các biến thể EBV đã tàn phá các khớp và dây thần kinh của con người suốt hơn một thế kỷ. Và khi các bác sĩ đào sâu hơn một chút, họ sẽ tìm ra giải pháp thực sự cho loại virus này.

Biết rằng viêm khớp dạng thấp là một dạng EBV sẽ giúp loại bỏ mọi bí ẩn đen tối xung quanh căn bệnh này. Dù EBV đang gây tổn thương, nhưng nó đã được mô tả rất chi tiết trong chương 3, bao gồm các bước bạn có thể thực hiện để chấm dứt sự hủy hoại do virus gây ra và tiêu diệt gần như tất cả EBV trong cơ thể.

CHỮA LÀNH CĂN BỆNH VIÊM KHỚP DẠNG THẤP

Các bác sĩ thường điều trị viêm khớp dạng thấp bằng cách kê nhiều loại thuốc chống viêm và ức chế miễn dịch cho theo đơn để xử lý tình trạng bệnh, bởi vì đó

là tất cả những gì họ có thể cung cấp. Với mức độ đau và viêm do RA gây ra, điều này có thể hiểu được. Tuy nhiên, có hai vấn đề với chiến lược này.

Đầu tiên, các loại thuốc không giải quyết được căn nguyên của viêm khớp dạng thấp – đó là virus Epstein-Barr. Bởi vì những loại thuốc này không làm gì để hạn chế virus Epstein-Barr cả, mà còn cho phép bệnh tật tiếp tục phát triển mạnh bên trong bạn. Chúng giữ cho cơ thể bạn không phản ứng với virus, như thể không có virus ở đó.

Thứ hai, biện pháp bảo vệ chính của bạn nhằm chống lại virus Epstein-Barr là hệ miễn dịch – nhưng các loại thuốc kê đơn kia thực sự làm *suy yếu* hệ miễn dịch của bạn. Vì vậy, những loại thuốc này không hề giúp bạn đánh bại EBV, mà còn hỗ trợ virus này một cách đáng kể.

Cách tiếp cận tốt nhất là đọc toàn bộ chương 3 để hiểu đầy đủ về virus Epstein-Barr. Tôi hy vọng bạn thấy thoải mái hơn và được hưởng lợi từ các khuyến nghị bạn tìm thấy ở đó.

Vì kiểm soát virus Epstein-Barr gây viêm khớp dạng thấp có thể đặc biệt khó khăn và khó chịu, nên các chất kháng viêm *tự nhiên* sau (tức là không gây suy yếu hệ miễn dịch) sẽ được liệt kê theo thứ tự ưu tiên. Chúng sẽ giúp giảm đau và thúc đẩy quá trình lành bệnh, thoát khỏi virus Epstein-Barr:

- **Curcumin:** thành phần của củ nghệ giúp giảm viêm và giảm đau.
- **Lá tầm ma:** thảo dược có chứa Ancaloit có thể giảm viêm, đặc hiệu đối với EBV.
- **Nghệ:** giảm viêm và giảm đau.
- **N-acetyl cysteine:** axit amin làm giảm viêm và giảm đau.
- **MSM (methylsulfonylmethane):** hợp chất làm giảm viêm và giảm đau khớp.

Cuối cùng, sử dụng túi chườm lạnh và nóng. Đặt túi chườm lạnh lên khu vực đau trong khoảng nửa giờ mỗi ngày để giảm viêm và tăng tốc độ chữa lành, và đặt túi chườm nóng lên cùng khu vực đó khoảng 10 phút mỗi ngày để giảm tình trạng căng cơ có thể phát triển quanh các khớp bị tổn thương.

Nếu bạn làm theo các khuyến nghị này và quan trọng nhất là, tuân thủ tất cả các lời khuyên thích đáng trong chương 3 và phần IV, thì trong vòng vài tháng đến 2 năm (tùy thuộc vào các yếu tố khác nhau như tình trạng sức khỏe hiện tại

của bạn), bạn có thể thoát khỏi cả virus Epstein-Barr và viêm khớp dạng thấp, rồi giành lại quyền kiểm soát sức khỏe và cuộc sống của bạn.

BỆNH SỬ:

Tự thân hành động với đôi tay sưng phồng

Janet yêu công việc với tư cách một chuyên viên thẩm mỹ của mình. Làm cho mọi người cảm thấy bản thân tốt đẹp bằng phương pháp trị liệu spa và trang điểm tại nhà là điều thôi thúc Janet rời khỏi giường vào buổi sáng. Ở tuổi 48, Janet có rất nhiều trách nhiệm. Là bà mẹ đơn thân có hai đứa con ở tuổi vị thành niên, cô luôn lo lắng về việc giải quyết các khoản chi gia đình, quản lý đội ngũ thẩm mỹ viện năng động và cho con trai lớn đi đại học. Trên hết, mẹ cô bị bệnh ung thư vào năm trước. Janet phải dành mọi cuối tuần và tất cả các giờ rảnh rỗi để chăm sóc mẹ – theo dõi lịch hẹn với bác sĩ, thanh toán hóa đơn, mua sắm đồ tạp phẩm, giúp đỡ các công việc gia đình và lo việc cho mẹ.

Janet thỉnh thoảng trải qua những cơn đau nhức trong nhiều năm, nhưng cô luôn coi chúng là đương nhiên, là chuyện thường xảy ra với mọi người. Một đêm, giữa thời kỳ căng thẳng này, sau khi thức khuya để hoàn thành thủ tục giấy tờ cho mẹ sau một ngày dài hẹn gặp khách hàng, Janet nhận thấy cơn đau mạnh hơn bình thường ở khuỷu tay, cổ tay và bàn tay. Cô tự nhủ rằng nó sẽ biến mất vào buổi sáng, nhưng khi cô tỉnh dậy, tình trạng đó còn tồi tệ hơn.

Cảm thấy không thể thực hiện các nhiệm vụ cần thiết cho công việc, Janet đã đặt một cuộc hẹn ngay lập tức với bác sĩ. Sau khi lấy máu và kiểm tra toàn diện, bác sĩ nói với cô, “Tôi nghĩ rằng cô bị viêm khớp dạng thấp.” Ông giới thiệu Janet với một bác sĩ thấp khớp; vị này thực hiện một khám nghiệm khác và xét nghiệm máu bổ sung, và kết luận rằng Janet bị viêm do một số protein và kháng thể nào đó liên quan đến viêm khớp.

Lập luận vòng vo này không thỏa mãn Janet. “Nhưng thế *nghĩa là sao?*” Cô hỏi.

“Nghĩa là cô bị viêm khớp dạng thấp,” vị bác sĩ thấp khớp nói.

“Nhưng điều gì gây ra tình trạng viêm lúc ban đầu?”

Bác sĩ thấp khớp trả lời rằng hệ miễn dịch của cô đang tấn công các khớp ấy và làm chúng bị viêm. Ông cho cô một đơn thuốc kê các loại thuốc chống viêm và ức chế miễn dịch.

Toàn bộ điều này vẫn không có ý nghĩa gì với Janet. Cho đến bây giờ, cô vẫn cảm thấy tin tưởng chính mình. Có lẽ, cô không thể tin tưởng người khác, như chồng cũ của cô, hoặc như bà Ferguson, người không bao giờ trả tiền mát xa mặt, nhưng Janet luôn tin tưởng cơ thể mình đứng về phía mình. Cô không hiểu tại sao cơ thể cô lại quyết định tấn công chính nó. Cảm giác như bị phản bội.

Cô sợ tình trạng sẽ trở nên tồi tệ hơn theo thời gian. Nếu điều này khởi phát hoàn toàn bất ngờ, vậy thì, cô tự hỏi, điều gì ngăn cơ thể cô tiếp tục làm tổn thương cô? Cô nhìn người mẹ 82 tuổi của mình, chiến đấu với căn bệnh ung thư và tự hỏi rằng mẹ cô đã tệ đến mức nào ở tuổi cô. Lúc 48 tuổi, mẹ Janet có sức khỏe tốt. Bà không phải đối phó với bệnh viêm khớp dạng thấp này. Cơ thể Janet có thể được như vậy khi cô ở tuổi 70 không?

Janet quyết định tự thân hành động và lên lịch hẹn với bác sĩ y khoa chức năng; bác sĩ này xem các xét nghiệm máu trước đó của Janet, cho thực hiện các xét nghiệm bổ sung, và đưa ra chẩn đoán tương tự về viêm khớp dạng thấp. Janet hỏi bác sĩ Tanaka điều gì gây ra viêm khớp dạng thấp. Bác sĩ nói với Janet rằng đó là bệnh tự miễn, nghĩa là cơ thể đang tự tấn công. Janet ép bác sĩ Tanaka giải thích rõ hơn, nhưng bà ấy dường như không có đáp án rõ ràng. Thay vào đó, bác sĩ hướng dẫn Janet loại bỏ gluten lúa mì và đường tinh luyện ra khỏi chế độ ăn và uống một loạt thực phẩm chức năng, gồm dầu cá, vitamin D và B-complex.

Áp dụng chế độ này, Janet cảm thấy đỡ hơn một chút. Cơn đau ở khuỷu tay không còn dữ dội nữa, nhưng bàn tay và cổ tay vẫn còn kém xa mức bình thường. Cô chỉ có thể thực hiện công việc vào những thời điểm cô gọi là “ngày tốt”, nhưng một tháng cô ấy chỉ có được vài ngày như thế. Cô không chỉ mất thu nhập, mà còn phải thuê người trợ giúp mẹ mình; và điều đó đã hút cạn tài khoản ngân hàng của cô.

Một ngày nọ, một khách hàng đặc biệt, bà Olivia, người đã khuyến khích Janet bắt đầu công việc kinh doanh của mình, gọi mời Janet trang điểm cô dâu cho con gái mình. Khi Janet nói với Olivia rằng cô phải gửi một thành viên trong nhóm mình tới chỗ bà và giải thích lý do, Olivia nói với Janet, “Cô gọi cho Anthony đi.”

Lần quét đầu tiên của tôi trên Janet cho thấy tình trạng viêm dây thần kinh và khớp của cô ấy. Đó không phải là vì cơ thể cô đang tấn công chính nó. Thay vào đó, Hồn nhận ra đó là tình trạng của virus Epstein-Barr. Hệ miễn dịch của Janet đã cố

gắng chiến đấu một trận chiến và đang làm việc *có lợi cho cô ấy* để chống lại virus. Nó đang làm mọi thứ có thể để ngăn virus xâm nhập vào mô khớp liên kết của cô. Trong khi đó, các loại thuốc ức chế miễn dịch mà cô dùng đang ức chế hệ miễn dịch khiến cơ thể cô không thể tự vệ chống lại virus.

Khi tôi giải thích với Janet rằng virus Epstein-Barr có dạng bạch cầu đơn nhân ở một trong những giai đoạn đầu của nó, Janet nhớ lại cô từng bị một ca đơn nhân hồi đại học, và tất cả các khớp của cô đều gặp tổn thương tương tự. Cuối cùng, đã có lời giải thích rõ ràng. Cô hiểu rằng virus đã biến đổi từ dạng đơn nhân ban đầu và đào sâu hơn vào cơ thể cô, ít nhiều ngủ đông cho đến khi căng thẳng trong năm ngoái, cùng với việc ăn uống vô tội vạ một số thực phẩm có chứa các tác động tiềm ẩn, đã làm nó vùng lên. Tất cả đều thật hoàn hảo. Hiểu được sự thật này cho phép cô tin tưởng cơ thể mình. Cô cảm thấy tinh thần chiến đấu của mình trở lại, sẵn sàng giúp cô chữa lành bệnh.

Để mang lại sức khỏe cho Janet, chúng tôi tập trung vào sức mạnh của trái cây và rau củ, xoáy sâu vào các chất kháng virus đặc thù được liệt kê trong các phác đồ ở chương 3. Sau chương trình 28 ngày thanh lọc chữa lành mà tôi mô tả trong chương 21, Janet đã trở lại làm việc gần như toàn thời gian.

Trong vòng 3 tháng, cô đã trở lại với khối lượng công việc và lịch trình bình thường.

Janet vẫn giữ cho mẹ mình một người trợ giúp bán thời gian và bắt đầu mang túi thực phẩm chữa lành tới chỗ mẹ, hướng dẫn người trợ giúp cách làm sinh tố trái cây, nước cốt xoài, xúp cải bó xôi và các món ăn khác giúp hệ miễn dịch của mẹ cô mạnh mẽ hơn.

Một năm sau cuộc trò chuyện đầu tiên của chúng tôi, Janet vẫn tuân theo các phác đồ trị virus Epstein-Barr và tránh xa các thực phẩm kích thích nó. Cô không còn bị đau nhức. Trong thực tế, cô cảm thấy tốt hơn so với tình trạng nhiều năm trước. Bây giờ, cô thừa nhận rằng cô không bị viêm khớp dạng thấp, và vui mừng vì cuối cùng cô đã khống chế được virus gây tăng bạch cầu đơn nhân từ thời đại học.

Ngày lễ đến, Janet bận rộn gấp đôi so với bình thường, nhưng cô không nao núng khi nhìn vào lịch trình kín đặc của mình. Thay vào đó, cô nói, "Tiến lên!".

Suy giáp và viêm tuyến giáp Hashimoto

Để thực sự hiểu về rối loạn và bệnh tật liên quan tuyến giáp, chúng ta phải ngược dòng lịch sử. Những câu chuyện bị thất lạc qua các thế hệ, và bản chất của con người là quên mọi thứ bắt đầu như thế nào, khi sự bận rộn của cuộc sống hàng ngày làm chúng ta mất tập trung. Nếu tôi không đưa ra điều này, sự thật về các vấn đề liên quan đến tuyến giáp có lẽ sẽ biến mất mãi mãi.

Bệnh tuyến giáp trên thực tế là một vấn đề khá mới. Cho đến đầu thế kỷ 19, khi cuộc cách mạng Công nghiệp bắt đầu thay đổi cách thế giới hoạt động, mọi người bắt đầu gặp vấn đề thực sự với tuyến giáp của họ. Trước thời điểm này, bướu cổ không hề phổ biến. Chúng là kết quả của sự thiếu hụt dinh dưỡng các khoáng chất như iốt và kẽm, hoặc là kết quả của độc tố từ các kim loại nặng như thủy ngân.

Sau đó, khi các ngành công nghiệp mới phát triển bắt đầu thải kim loại nặng độc hại xuống sông, suối, ao, hồ, và khi các nhà máy bắt đầu thải ra khí thải độc hại của các hóa chất mới sinh ra mà cơ thể con người chúng ta chưa bao giờ gặp phải, tuyến giáp bắt đầu phải gánh chịu. Con người đã tiếp xúc với độc tố nhiều hơn bao giờ hết và ngày càng có nhiều trường hợp bướu cổ xuất hiện.

Sau đó, bước qua thế kỷ 20, các ngành công nghiệp bắt đầu vắt cạn chất dinh dưỡng từ ngũ cốc, rau củ và trái cây – tất cả đều nhân danh sự tiến bộ – và đóng gói thực phẩm của chúng ta vào các can bằng chì. Chì là kim loại nặng hoàn hảo

để gây ra bướu cổ. Và không có chất dinh dưỡng thích hợp trong thức ăn, mọi người dễ bị tổn thương gấp đôi.

Cùng lúc ấy, y học đường như đã tạo ra một bước đột phá lớn. Nó dựa trên triết lý phổ biến từ thời Trung Cổ: Ăn bộ phận cơ thể động vật để giúp chữa lành bộ phận tương đương của con người. Vào những ngày đó, nếu ai bị bệnh tim, họ sẽ được hướng dẫn ăn tim. Bệnh thận được điều trị bằng cách ăn trái cật, bệnh não chữa bằng cách ăn óc và bệnh mắt bằng cách ăn nhãn cầu động vật sấy khô. Đó là một thủ đoạn lang băm không hiệu quả, nhưng nó được coi là xu hướng hợp lý nhất thời bấy giờ.

Sau này, vào cuối những năm 1800, các nhà nghiên cứu y học tình cờ phát hiện ra một trường hợp cung cấp lý thuyết thực sự hiệu quả lần đầu tiên trong lịch sử loài người. Họ phát hiện ra rằng tuyến giáp của lợn, khi được sấy khô và nghiền bột, tạo ra loại thuốc giúp làm giảm các triệu chứng rối loạn tuyến giáp của người, đặc biệt là bệnh bướu cổ.

Một lý do khiến nó thực sự có hiệu quả là tuyến giáp sấy khô cung cấp cho mọi người một dưỡng chất mà họ đang thiếu trầm trọng: Iốt. Một lý do khác khiến bệnh nhân nhẹ nhõm là cơ sở y tế đã vô tình phát hiện ra hợp chất steroid đầu tiên – một hợp chất nội tiết tố tập trung giúp ức chế viêm và hệ miễn dịch. Khi tuyến giáp gặp khó khăn, cơ thể thường phản ứng thái quá, dẫn đến việc tự dịch quanh tuyến; đây là một phần nguyên nhân gây ra bướu cổ. Nồng độ nội tiết tố trong thuốc tuyến giáp sấy khô hoạt động như một chất ức chế miễn dịch, làm chậm khả năng phản ứng với tuyến giáp gặp vấn đề của cơ thể.

Lần đầu tiên, có vẻ như một phương pháp chữa bệnh đã xuất hiện từ triết lý “ăn bộ phận cơ thể tương ứng”. Với nồng độ thay đổi, tuyến giáp sấy khô của bò và heo vẫn là thành phần được sử dụng trong các loại thuốc tuyến giáp ngày nay – điều này làm cho chúng trở nên cổ xưa theo quan điểm lạc quan nhất. Chúng vẫn không thể giải quyết các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn. Vì vậy, đừng truy tặng huy chương cho phát hiện ra sản lá này.

Chúng ta phải nhận ra đây không phải tư duy khoa học sáng suốt đáng chú ý. Chẳng khác nào một bác sĩ thức dậy vào buổi sáng và nghĩ rằng, *Thử cái lý thuyết cũ rích ấy xem sao*, sau đó ghé cửa hàng bán thịt, mua một số bộ phận động vật

phế phẩm và bắt đầu làm trò trong phòng thí nghiệm. *Mắt chữa mắt, thận chữa thận, tuyến giáp chữa tuyến giáp* – *Này, cái cuối cùng hiệu quả đấy!* Ông ấy lấy tuyến giáp của một con lợn, xử lý và sấy khô, sau đó cho bệnh nhân bước cổ ăn và họ sẽ tình cờ thu được kết quả. Đó không phải một bản hùng ca vĩ đại dựa trên khoa học tinh vi.

Vào thế kỷ 20, virus bùng nổ và ở phụ nữ bắt đầu xuất hiện các triệu chứng liên quan đến tuyến giáp rất khác so với những người bị bướu nhiều năm trước. Bây giờ, nhiều năm sau, tình trạng mới này đã được “gắn nhãn” là *viêm tuyến giáp*, tức là tuyến giáp bị sưng viêm. Thường thì, ngày nay, bệnh nhân nhận được các nhãn cụ thể là *viêm tuyến giáp Hashimoto* và *suy giáp* – nhưng đây vẫn là những căn bệnh bí ẩn.

Hiện nay, một làn sóng bệnh tuyến giáp khác đang ập vào chúng ta. Hàng chục triệu người, chủ yếu là phụ nữ, thậm chí không nhận ra mình gặp tình trạng tuyến giáp, nhưng đang sống một cuộc sống hạn hẹp vì nó. Bệnh nhân được chăm sóc điều trị bệnh tuyến giáp vẫn nhận được các loại thuốc làm từ tuyến giáp động vật tổng hợp hoặc sấy khô, và khi thuốc không đủ để khả năng ngăn chặn các triệu chứng, họ được đề nghị điều trị bằng Iốt phóng xạ để thử nghiệm và phá hủy tuyến giáp.

Đây không phải sự tiến bộ. Câu trả lời cho những gì thực sự gây ra các tình trạng tuyến giáp bí ẩn này vẫn chưa lộ diện, vì vậy mọi người cũng không biết cách chữa lành.

Trong các phần tiếp theo, tôi sẽ tiết lộ lý do thực sự tại sao rất nhiều người phải vật lộn với các triệu chứng liên quan đến tuyến giáp và bạn có thể làm gì nếu là một trong số họ. Nếu bạn đang phải chịu đựng nó, thì có lý do và cách cải thiện.

THẤU HIỂU BỆNH SUY GIÁP VÀ VIÊM TUYẾN GIÁP HASHIMOTO

Tuyến giáp là một tuyến nhỏ ở cổ, đóng vai trò chính trong sức khỏe của bạn. Nó quy định bạn nạp vào bao nhiêu năng lượng tại bất kỳ thời điểm nào. Điều này ảnh hưởng đến mọi tế bào trong cơ thể.

Khi tuyến giáp sản xuất nhiều nội tiết tố, nó báo hiệu cho các tế bào nhận glucose và chuyển hóa thành năng lượng để hoạt động, sửa chữa và sinh sản. Khi

tuyến giáp sản xuất ít nội tiết tố hơn, nó báo hiệu cho các tế bào ngừng hoạt động và tiết kiệm năng lượng chuyển đổi cho sau này. Điều này giúp đảm bảo rằng cơ thể bạn vận hành với tốc độ ổn định. Tuy nhiên, theo thời gian, mức độ tuyến giáp thấp hơn gây ra tình trạng “thiếu năng lượng” trên toàn bộ cơ thể, bởi vì các tế bào không nhận được các hướng dẫn nội tiết tố để nạp năng lượng chúng cần nhằm hoạt động thích đáng.

Khi tuyến giáp của bạn hoạt động suôn sẻ, bạn cũng cũng hoạt động suôn sẻ. Tuy nhiên, khi tuyến giáp không còn hoạt động đúng đắn, nhiều mặt trong sức khỏe bạn có thể bị suy sụp.

Suy giáp là tên gọi của việc sản xuất nội tiết tố tuyến giáp không đủ; đây là trường hợp nhẹ, giai đoạn đầu của viêm tuyến giáp. Suy giáp và viêm tuyến giáp Hashimoto không phải tình trạng bước cổ như trong quá khứ, do thiếu Iốt và tích lũy độc tố trong tuyến giáp. Và những tên gọi này không giải thích được những gì đang thực sự diễn ra và khiến mọi người mệt mỏi, tim đập nhanh, bốc hỏa, sương mù não, tăng cân và nhiều vấn đề liên quan khác.

Các cộng đồng y tế tin rằng bệnh viêm tuyến giáp Hashimoto là kết quả của việc hệ miễn dịch, không hiểu vì sao, hoạt động bị rối loạn, nhầm lẫn các tế bào tuyến giáp với kẻ xâm lược và tuyên chiến với chúng.

Điều này không đúng. Tôi đã từng nói trước đây và sẽ nói lại lần nữa: Cơ thể không tự tấn công chính nó. Hệ miễn dịch của chúng ta không bị rối loạn và săn đuổi các cơ quan của chúng ta. Điều này đúng với tuyến giáp, cũng như đối với bất kỳ cơ quan nào khác.

Lý thuyết sai lầm về bệnh tự miễn chỉ là trò chơi đổ lỗi. Nó đổ lỗi cho chính cơ thể của bệnh nhân để đánh lạc hướng sự thật rằng nghiên cứu y học chưa biết chút gì về nguyên nhân gây ra tình trạng tuyến giáp.

Sự thật là, hơn 95% các rối loạn tuyến giáp ngày nay, bao gồm viêm tuyến giáp Hashimoto, bắt nguồn từ nhiễm *virus*. (5% còn lại đến từ bức xạ.) Virus đó là Epstein-Barr (EBV).

Như chương 3 đã giải thích, sau một thời gian ủ bệnh dài – thường là trong gan – EBV bắt đầu hành trình đến tuyến giáp, rồi tiến vào mô ở đó. Theo thời gian, tải lượng virus sẽ làm suy yếu tuyến giáp, khiến nó kém hiệu quả trong việc sản

xuất các nội tiết tố mà cơ thể cần để hoạt động. Thời gian trôi qua, EBV sẽ từ từ làm viêm tuyến giáp, dẫn từ một trường hợp suy giáp đến một trường hợp viêm tuyến giáp Hashimoto. Đây không phải do cơ thể của bạn phản bội bạn. Đúng hơn, hệ miễn dịch của bạn đang theo đuổi một kẻ xâm nhập thực sự và làm việc chăm chỉ để bảo vệ bạn.

Một nhầm lẫn lớn là bệnh nhân nghĩ rằng thuốc tuyến giáp truy đuổi căn nguyên của bệnh. Trên thực tế, những loại thuốc này không điều trị cho chính tuyến giáp. Chúng chỉ bổ sung nội tiết tố vào máu với hy vọng cơ thể sẽ sử dụng những nội tiết tố này để thay thế các nội tiết tố do tuyến giáp không sản xuất. Có một bí mật rằng, thuốc tuyến giáp là steroid nhẹ, và chúng làm hệ miễn dịch chậm chạp phản ứng với các triệu chứng. Đó là bí mật đến cả các bác sĩ cũng thường không biết, và chưa được nói cho biết. Thông thường, các bác sĩ không giải thích cho bệnh nhân rằng họ không thực sự hiểu về bệnh suy giáp hoặc viêm tuyến giáp Hashimoto, và rằng các đơn thuốc sẽ không làm giảm bớt những tình trạng này.

Nếu bạn dùng thuốc tuyến giáp và cảm thấy một sự thay đổi tích cực, thì điều đó tốt thôi. Nó có thể hoạt động như một băng dán cá nhân gần như vô hại đối với tình trạng tuyến giáp phát sinh do virus. Tuy nhiên, nếu bạn đã thử dùng thuốc điều trị tuyến giáp và không thấy giảm nhẹ, thì bây giờ bạn đã hiểu sự thất vọng của mình là đúng đắn rồi đấy.

Tôi đã nghe câu chuyện từ hàng trăm phụ nữ bắt đầu dùng thuốc điều trị rối loạn tuyến giáp và 10-15 năm sau, khi họ ở độ tuổi 50 hoặc 60, họ đi kiểm tra tuyến giáp. Các bác sĩ xem kết quả và nói, “Chuyện gì xảy ra với tuyến giáp của bạn vậy? Trông thật kinh khủng.” Suốt thời gian này, phụ nữ nghĩ rằng họ có trách nhiệm và rất chủ động. Họ nghĩ rằng các loại thuốc đã chăm sóc cho tuyến giáp của họ.

Bạn không buộc phải mắc kẹt với số phận này. Bằng cách tuân thủ phác đồ trong chương 3, bạn có thể thoát khỏi virus Epstein-Barr. Theo lời khuyên trong các phần dưới đây, bạn có thể chữa lành và bảo vệ tuyến giáp bị tổn thương của mình, cũng như củng cố các tuyến hỗ trợ. Cuối cùng, bạn sẽ được trao quyền để đảo ngược tình trạng tuyến giáp, thay vì được cho biết bạn sẽ có thể giải quyết và xử lý nó trong khi thực ra không hề. Với sự thật về nguyên nhân gây ra tình

trạng của bạn và cách thức cải thiện, bạn có thể lấy lại quyền kiểm soát sức khỏe của mình.

XÉT NGHIỆM MÁU TUYẾN GIÁP

Nếu bạn nghi ngờ mình có vấn đề hoặc rối loạn tuyến giáp nhưng không chắc chắn, hãy nhờ bác sĩ tiến hành xét nghiệm máu để biết hàm lượng nội tiết tố tuyến giáp của bạn.

Cụ thể, hãy yêu cầu làm xét nghiệm TSH Free T4, Free T3 và kháng thể tuyến giáp. Mặc dù không hoàn hảo, nhưng các xét nghiệm này là các tiêu chuẩn vàng hiện nay.

Một xu hướng nhất thời được khai thác trong các cộng đồng y học thay thế là xét nghiệm T3 đảo ngược (RT3). Những người ủng hộ nó tuyên bố đây là chỉ báo chính xác cho các vấn đề, trong khi những kẻ gièm pha cho rằng nó chỉ là tin đồn.

Trong chừng mực nào đó, cả hai bên đều đúng. Định lượng RT3 có phản ánh vấn đề thực sự, nhưng lại là quá nhiều vấn đề một lúc, nên không thể biết kết quả nào có nghĩa là gì. Dù vậy, kết quả RT3 không phải một giá trị tùy tiện, nên yêu cầu bác sĩ cho xét nghiệm vẫn tốt thôi.

Cuối cùng, điều quan trọng cần lưu ý là dù tất cả các kết quả kiểm tra tuyến giáp nằm trong phạm vi bình thường, bạn vẫn có thể gặp vấn đề về tuyến giáp. Nhiều người, chủ yếu là phụ nữ, cảm thấy các triệu chứng suy giáp do virus cấp thấp, bất kể kết quả xét nghiệm bình thường. Đôi khi phải mất vài tháng, thậm chí nhiều năm, tình trạng tuyến giáp mới phát triển đến mức phải xét nghiệm máu. (Thêm nữa, hầu hết các phạm vi xét nghiệm quá rộng, do đó, một tình trạng nhẹ có thể, và thông thường, lọt qua khe hở của chúng.)

Hiện nay, một số bác sĩ kê toa thuốc tuyến giáp ngay cả khi bệnh nhân có kết quả xét nghiệm tuyến giáp ở mức độ bình thường. Ý thức này giúp bóp chết vấn đề từ trứng nước, và đó là sự tiến bộ đối với phụ nữ vì cuối cùng họ đã được nhận biết và lắng nghe một cách nghiêm túc. Tuy nhiên, đó chỉ là loại thuốc có tác dụng steroid nhẹ giúp bệnh nhân an tâm phần nào khỏi tình trạng nhiễm virus cấp thấp. Các nghiên cứu còn lâu mới tìm ra nguyên nhân cơ bản của rối loạn tuyến giáp và điều gì thực sự giúp những bệnh nhân này.

Nếu bạn cảm thấy các triệu chứng tuyến giáp, bất kể xét nghiệm của bạn nói gì, hãy áp dụng các hướng dẫn trong chương 3, phần IV và phần sau đây. Nếu những nghi ngờ của bạn không đúng, thì điều tồi tệ nhất có thể xảy ra là bạn sẽ làm cho tuyến giáp trở nên mạnh mẽ hơn. Còn nếu đoán đúng, bạn sẽ không chỉ chấm dứt chứng rối loạn tuyến giáp, mà còn hồi phục và giải thoát bản thân khỏi các vấn đề tuyến giáp gây khó chịu trong tương lai.

GIẢI QUYẾT TÌNH TRẠNG TUYẾN GIÁP

Phần này cung cấp danh sách thực phẩm, thảo dược và các thực phẩm bổ sung giúp chữa lành tuyến giáp bị tổn thương của bạn, củng cố tất cả các tuyến hỗ trợ trong hệ nội tiết (tuyến thượng thận, tuyến yên, tuyến tụy, v.v...) và giảm lượng virus, đặc biệt là trong tuyến giáp của bạn.

Các thực phẩm kích thích bướu giáp

Có một xu hướng mới khiến người ta sợ các loại rau như súp lơ, cải xoăn, bông cải xanh, cải bắp, cải rổ và cải xoăn. Xuất hiện tin đồn rằng những loại rau này có chứa chất ảnh hưởng tới chức năng tuyến giáp, tức là các chất gây ra bệnh bướu cổ.

Đừng quan tâm tới xu hướng đó! Những thực phẩm bị gọi là “thức ăn gây bướu cổ” này không chứa đủ chất gây bướu cổ để ức chế tuyến giáp ở mọi cấp độ. Bạn phải ăn một thùng bông cải xanh 45kg mỗi ngày mới chạm ngưỡng bất cứ mức độ quan ngại nào.

Vì vậy, hãy tiêu thụ và thưởng thức các loại rau họ cải mà bạn yêu thích. Chúng thực sự giúp thúc đẩy sức khỏe tuyến giáp của bạn.

Những thực phẩm chữa lành

Trong số các thực phẩm chữa bệnh tốt nhất cho tình trạng tuyến giáp là tỏi đen Đại Tây Dương, việt quất dại, cải Brussels, rau mùi, tỏi, hạt gai dầu, dầu dừa, quả hạch Brazil và nam việt quất. Theo nhiều cách đa dạng, chúng có thể tiêu diệt tế bào EBV, cung cấp vi chất dinh dưỡng, cứu chữa mô tuyến giáp, giảm sự phát

triển của u bướu, loại bỏ kim loại nặng độc hại và chất thải của virus, và thúc đẩy quá trình sản xuất nội tiết tố tuyến giáp.

Thảo dược chữa lành và thực phẩm bổ sung

- **Kẽm:** giết chết các tế bào EBV, tăng cường tuyến giáp và giúp bảo vệ hệ nội tiết.
- **Tảo xoắn:** cung cấp các vi chất dinh dưỡng quan trọng cho tuyến giáp.
- **Tảo bẹ:** dễ dàng cung cấp iốt và phát hiện khoáng chất cho tuyến giáp.
- **Crôm:** giúp ổn định hệ nội tiết.
- **L-tyrosine:** giúp tăng sản xuất nội tiết tố tuyến giáp.
- **Nhân sâm Ấn Độ:** củng cố tuyến giáp và tuyến thượng thận, đồng thời giúp ổn định hệ nội tiết.
- **Rễ cam thảo:** giết chết các tế bào EBV trong tuyến giáp và hỗ trợ tuyến thượng thận.
- **Eleuthero:** củng cố tuyến thượng thận và giúp ổn định hệ nội tiết.
- **Tía tô đất:** giết chết các tế bào EBV trong tuyến giáp và làm giảm sự phát triển của u bướu.
- **Mangan:** quan trọng cho việc sản xuất nội tiết tố tuyến giáp T3.
- **Selen:** kích thích sản xuất nội tiết tố tuyến giáp T4.
- **Vitamin D3:** giúp ổn định hệ miễn dịch và các phản ứng của nó.
- **B-Complex:** vitamin thiết yếu cho hệ nội tiết.
- **Magie:** giúp ổn định nội tiết tố tuyến giáp T3.
- **EPA & DHA (axit eicosapentaenoic và axit docosahexaenoic):** củng cố hệ nội tiết và hệ thần kinh. Hãy nhớ mua loại từ thực vật (không phải từ cá).
- **Rau đắng biển:** hỗ trợ sản xuất nội tiết tố tuyến giáp và quá trình chuyển đổi T4 thành T3.
- **Rubidi:** giúp ổn định quá trình sản xuất nội tiết tố tuyến giáp.
- **Đồng:** giết chết các tế bào EBV và tăng cường hiệu quả của iốt.

BỆNH SỬ:

Khỏe mạnh hơn bao giờ hết

Bạn bè của Sarah sống trong sự nể phục (và một chút ghen tị) về khả năng đón nhận thế giới với năng lượng không bao giờ giảm sút của cô. Vào cuối tuần, cô và bạn trai, Rob, lên núi dạo bộ, sau đó cô vẫn có thể đi chơi với bạn bè khi về nhà. Cô có thể ăn bất cứ món gì cô muốn mà không tăng một cân nào. Rob làm huấn luyện viên, rất hãnh diện về cô tại phòng tập nơi anh làm việc.

Khi Sarah 36 tuổi, thời gian giữa lễ Tạ ơn và Năm mới, cô nhận thấy mình tăng thêm 3kg. Cô gần như không mặc vừa chiếc quần bò của mình. Lúc đầu, cảm giác giống như bị trương phình vì chu kỳ kinh nguyệt. Nhưng hết kỳ kinh nguyệt, cô vẫn phải vật lộn mới cài được lưng quần.

Cô quyết định đi tập thể dục đầy đủ tại phòng thể hình và giảm cân thừa. Cô còn cắt bỏ Cacbohydrat khỏi chế độ ăn uống của mình.

Jessica, bạn Sarah, nói rằng mình rất vui khi thấy cân nặng của Sarah tăng lên một chút. "Cậu trông khỏe hơn nhiều," cô ấy nói. Tuy nhiên, Sarah vẫn thoải mái hơn với số cân thấp và biết rằng, tăng cân vô lý là điều bất thường. Cô cũng hiểu Jessica có lý do khác để vui mừng khi thấy Sarah đầy đà hơn – đó là đổ kỵ.

Vào tuần thứ hai tập luyện và theo chế độ không Cacbohydrat, cô nhận thấy số cân nặng trên thang đo không giảm đi, nhưng năng lượng của cô lại giảm. Rob, người không bao giờ gặp vấn đề trong việc giảm cân, nói với Sarah rằng cô không nhất thiết phải nỗ lực tập trung tại phòng thể hình. Anh khuyên cô bắt đầu uống bột protein để xây dựng khối cơ.

Tuy nhiên, trọng lượng của Sarah tăng lên với tốc độ cứ hai tuần nửa cân, còn năng lượng của cô tiếp tục giảm. Cô còn nặng tới 52kg. Ngày thang đo chỉ mốc 59kg, cô gọi cho bác sĩ.

Sau khi chẩn đoán đầy đủ, bác sĩ Kiernan giải thích rằng các xét nghiệm mức độ nội tiết tố tuyến giáp của Sarah cho thấy cường độ tuyến giáp của cô tăng cao, chỉ ra chứng suy giáp. Sarah hỏi nguyên nhân khiến chuyện đó xảy ra. Cô nói cô

luôn khỏe mạnh, ăn uống lành mạnh, và tập thể dục mọi lúc. Bác sĩ Kiernan trả lời, đó là bệnh có thể xảy ra khi người ta nhiều tuổi.

Giải đáp này không đúng với Sarah. “Lão hóa” không có trong vốn từ vựng của cô. Cô vẫn ở độ tuổi 30, chưa kết hôn, chưa sinh con, mà đã mắc căn bệnh của một người lớn tuổi?

Tuy nhiên, cô vẫn uống thuốc tuyến giáp mà bác sĩ Kiernan kê, tiếp tục tập luyện thường xuyên và tránh Cacbohydrat. Tuy nhiên, cân nặng tiếp tục tăng thêm 1kg mỗi tháng. Khi cân nặng lên tới 64kg, cô đã gọi cho mẹ kể về việc Rob đã thất vọng như thế nào về tình trạng tăng cân của mình. Anh không thích mọi người thấy cô ở phòng tập thể dục cùng anh nữa, vì anh nói rằng cơ thể cô phản ánh quá tệ về kỹ năng của anh với tư cách một huấn luyện viên. Rob đã ngừng mời cô đi chơi với bạn bè và đồng nghiệp của anh. Có lần, khi cô đi chơi với họ trong vài tuần gần đây, anh ấy đã nói, “Đừng lo lắng về Sarah. Cô ấy chỉ ăn quá nhiều Cacbohydrat.”

Mẹ cô phàn nàn về hành vi của Rob và nói với Sarah, “Mẹ nhớ mẹ từng nói với con về Anthony nhưng con chưa gọi cho ông ấy. Mẹ thực sự nghĩ rằng bây giờ đã đến lúc rồi đó.”

Trong lần quét đầu tiên, Hồn đã giúp tôi xác nhận rằng Sarah có vấn đề về tuyến giáp – viêm tuyến giáp, mấp mé bệnh suy giáp sớm. Cô vẫn chưa viêm tuyến giáp hoàn toàn, nhưng cô ấy đang thẳng hướng đó. Tôi vội giải thích rằng, tình trạng này không phải triệu chứng của lão hóa. Một loại virus – cụ thể là Epstein-Barr – đã gây ra sự cố cho Sarah.

Ngay lập tức, chúng tôi thay đổi chế độ ăn uống của Sarah. Chúng tôi loại bỏ các thực phẩm gây rối loạn nội tiết tố như trứng và sữa, giảm thiểu protein động vật xuống còn một lần mỗi ngày. Chúng tôi cũng tăng mức tiêu thụ trái cây và rau quả kháng virus, bao gồm đu đủ, quả mọng, táo, cải thìa, xoài, cải bó xôi, cải xoăn, rau mầm, tỏi đen Đại Tây Dương, rau mùi và tỏi. Về thực phẩm bổ sung, chúng tôi tập trung vào tía tô đất, crôm, kẽm và tỏi bẹ. Với phác đồ này, chúng tôi có thể giảm lượng virus trên tuyến giáp Sarah, giúp tuyến giáp quay trở lại sản xuất mức nội tiết tố bình thường.

Ban đầu, Rob nghi ngờ chế độ ăn uống mới này. Anh ấy nghĩ sinh tố trái cây (không có bột protein) cho bữa sáng, salad cải bó xôi với cam và trái bơ cho bữa trưa, cá hồi với rau cho bữa tối và trái cây cho bữa ăn nhẹ là quá nhiều đường và không đủ protein.

Tuy nhiên, trong hai tuần đầu tiên, Sarah đã giảm 2kg. Trong một tháng đầu tiên, cô giảm 4kg.

Tháng thứ hai, việc giảm cân diễn ra từ từ, nhưng năng lượng của cô ngày càng tăng. Hoạt động trao đổi chất của Sarah đã hồi phục. Như một lợi ích bổ sung, cô cảm thấy cơ thể đang hình thành những cơ bắp mà cô chưa bao giờ cảm nhận được trước đây.

Sau ba tháng rưỡi, cô đã trở lại mức 52kg, với lượng cơ bắp nhiều hơn so với khi cân nặng ở mức như vậy.

Trong khi đó, Sarah nói với bác sĩ Kiernan rằng cô muốn cắt thuốc tuyến giáp. Mặc dù việc này đi ngược lại những gì ông được học, nhưng bác sĩ Kiernan không thể phủ nhận rằng tuyến giáp của Sarah đang khôi phục chức năng bình thường và trước mắt ông, Sarah đang trở lại với cuộc sống. Chẳng mấy chốc, Sarah đã hoàn toàn chấm dứt thuốc.

Bây giờ, khi Rob có khách hàng tập gym gặp khó khăn trong việc giảm cân, anh đều kể cho họ nghe câu chuyện giảm cân của bạn gái mình (ngụ ý anh ấy là người giúp đỡ cô ấy), và giúp họ áp dụng một chế độ ăn uống thanh lọc với nhiều trái cây, ít chất béo.

Rob đã xin lỗi Sarah vì hành vi trong quá khứ của anh và bóng gió rằng anh sẽ sớm cầu hôn cô. Sarah nói với tôi rằng, dù Rob dễ nhìn, nhưng cô ấy không vội vàng hứa hẹn với anh sau cách anh đối xử với cô lúc khó khăn. Họ vẫn chưa kết hôn.

BÍ MẬT ĐẲNG SAU NHỮNG CĂN BỆNH BÍ ẨN KHÁC

Tiểu đường loại 2 và chứng hạ đường huyết

Nhiên liệu cơ bản cho cơ thể bạn là *glucose*, một loại đường đơn giản cung cấp cho tất cả các tế bào của bạn năng lượng cần thiết để hoạt động, chữa lành, phát triển và lớn mạnh.

Glucose giữ cho chúng ta hoạt động và giữ cho chúng ta sống. Hệ thần kinh trung ương cũng như mọi cơ quan trong cơ thể, bao gồm cả trái tim, đều dùng nó làm năng lượng. Glucose là những gì chúng ta sử dụng để xây dựng và duy trì cơ bắp, nó thực hiện các chức năng quan trọng như hồi phục mô và tế bào bị tổn thương.

Khi ăn, cơ thể bạn phân hủy thức ăn thành glucose rồi đưa vào máu để nó có thể đi đến tất cả các tế bào. Tuy nhiên, các tế bào không thể tiếp cận glucose trực tiếp. Chúng cần một số trợ giúp từ *tuyến tụy* – một tuyến nội tiết lớn nằm phía sau dạ dày.

Tuyến tụy liên tục giám sát máu của bạn. Khi phát hiện sự gia tăng nồng độ glucose, nó sẽ phản ứng bằng cách sản xuất một loại nội tiết tố gọi là *insulin*. Insulin bám vào các tế bào và báo hiệu cho chúng mở ra và hấp thụ glucose từ máu. Do đó, insulin vừa cho phép các tế bào có được năng lượng cần thiết, vừa đảm bảo lượng đường trong máu vẫn ổn định.

Ví dụ, nếu trong máu có nhiều glucose hơn lượng glucose các tế bào có thể tiêu thụ – như khi bạn ăn một bữa hoành tráng (có thể là sườn heo xốt BBQ ngọt; nói cách khác, rất nhiều chất béo kết hợp với đường) – insulin sẽ chỉ thị lưu trữ lượng glucose dư thừa trong gan. Sau đó, nếu có lúc mức glucose hạ thấp – như giữa các bữa ăn hoặc trong thời gian hoạt động thể chất cường độ cao – gan của bạn sẽ giải phóng glucose được lưu trữ để các tế bào sử dụng. Đó là, nếu gan của bạn mạnh mẽ và hoạt động tốt.

Đây thường là một hệ thống hiệu quả để sử dụng glucose tối ưu. Tuy nhiên, nó sẽ bắt đầu sai lệch nếu tuyến tụy không sản xuất đủ insulin cần thiết. Nó cũng sai nếu một số tế bào bắt đầu từ chối cho insulin gắn vào và mở tế bào để nhận glucose; hiện tượng này được gọi là *kháng insulin*.

Khi một hoặc cả hai vấn đề này xảy ra, các tế bào sẽ không loại bỏ đủ glucose ra khỏi máu. Cơ thể bạn sẽ thải ra một số glucose dư thừa qua nước tiểu, điều này có thể khiến bạn đi tiểu thường xuyên hơn, làm bạn mất nước và khiến bạn cảm thấy khát.

Nếu tuyến tụy không tạo ra đủ insulin khi cơ thể bạn cần và/hoặc nếu bạn đang bị kháng insulin, và nếu những vấn đề này dẫn đến mức đường huyết đặc biệt cao, bạn có nguy cơ mắc *bệnh tiểu đường loại 2*. Chỉ riêng ở Hoa Kỳ, khoảng 35 triệu người mắc bệnh này. Và 95 triệu người khác bị *tiền tiểu đường*, với mức glucose trong máu cao hơn bình thường nhưng chưa ở mức tiểu đường. Có đến 35% những người mắc bệnh tiểu đường sẽ phát triển bệnh tiểu đường loại 2 trong vòng sáu năm.

Các chuyên gia y tế không biết tại sao bệnh tiểu đường loại 2 xảy ra. Điều này thể hiện rõ trong chế độ ăn uống mà các bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng khuyên dùng cho bệnh nhân tiểu đường; nếu họ biết chuyện gì đang thực sự xảy ra trong cơ thể những bệnh nhân này, họ sẽ đưa ra lời khuyên về thực phẩm hoàn toàn khác. Mặc dù các bác sĩ áp dụng được một số yếu tố điều trị thích hợp, nhưng họ không thể cung cấp kiến thức về cách thức hoặc nguyên nhân căn bệnh này bắt đầu.

Chương này sẽ cho bạn biết chính xác những gì gây ra bệnh tiểu đường loại 2. Nó cũng thực sự giải thích tình trạng kháng insulin xảy ra như thế nào, cũng như hạ đường huyết là gì và làm sao cơ thể trở lại cân bằng đủ để có cơ hội chữa lành.

TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2

Nếu bị tiểu đường loại 2, bạn có thể gặp một hoặc nhiều triệu chứng sau đây. (Lưu ý, đó có thể ở giai đoạn đầu của bệnh tiểu đường và không gặp bất kỳ triệu chứng nào.)

- **Khát nước bất thường, khô miệng, đi tiểu thường xuyên:** điều này là do cơ thể bạn đang sử dụng nước để đẩy lượng glucose dư thừa qua nước tiểu.
- **Mất mớ:** khi bị mất nước, cơ thể bạn có thể lấy nước từ trong mắt để loại bỏ lượng glucose dư thừa.
- **Đói bất thường:** điều này là do các tế bào không nhận được glucose cần thiết.
- **Mệt mỏi và khó chịu:** vì bạn không nhận được năng lượng mà bạn thu được khi các tế bào của bạn được cung cấp đầy đủ glucose.
- **Các vấn đề về tiêu hóa:** tuyến tụy không chỉ tạo ra insulin, mà còn tạo ra các enzyme giúp cơ thể phân nhỏ thức ăn. Nếu tuyến tụy hoạt động kém, điều này không chỉ tạo ra sự thiếu hụt insulin mà còn thiếu hụt enzyme, khiến cơ thể khó tiêu hóa bất cứ thứ gì.
- **Hạ đường huyết:** mức năng lượng thấp – lượng đường trong máu giảm xảy ra thường xuyên từng giờ – là kết quả của gan suy yếu và tuyến thượng thận hoạt động kém.

NGUYÊN NHÂN THỰC SỰ CỦA TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2 VÀ HẠ ĐƯỜNG HUYẾT

Các cộng đồng y tế không nhận thức được điều này: Nguyên nhân của tiểu đường loại 2 và hạ đường huyết thường bắt đầu từ tuyến thượng thận.

Khi bạn phải chống lại tình trạng căng thẳng liên tục và trải qua những thử thách khó khăn bất khả kháng trong cuộc sống, điều này sẽ khiến tuyến thượng thận đổ đầy cơ thể bạn bằng *adrenaline* – một loại nội tiết tố nạp năng lượng khẩn cấp cho bạn. Mặc dù đây là một phản ứng hữu ích trước các tình huống nghiêm trọng, nhưng nếu bạn liên tục rơi vào trạng thái khủng hoảng và không thể đốt cháy các adrenaline bào mòn đang ngập tràn trong mô của các cơ quan và các tuyến, thì cuối cùng, adrenaline có thể gây tổn hại nghiêm trọng.

Tuyến tụy thường trơn mềm như da em bé. Nhưng sự thiêu đốt kinh niên bởi adrenaline phát sinh do sợ hãi hoặc những cảm xúc tiêu cực sẽ mài mòn tuyến tụy, tạo ra những vết chai khiến nó trở nên dày và cứng.

Tình huống giống như thế này: Khi bạn sinh ra, tuyến tụy tựa như một thẻ tín dụng hoàn toàn mới. Một số người chào đời với một thỏa thuận ngọt ngào – hạn mức chi tiêu cao, hạn mức tín dụng hào phóng, và một kho tích lũy dặm bay thường xuyên chỉ cần đăng ký. Những người khác bước vào thế giới với giới hạn tín dụng thấp hơn, lãi suất cao hơn và tiền thưởng ít hơn. Dù bằng cách nào đi chăng nữa, bạn có thể sử dụng cạn sạch những thứ đó nếu không cẩn thận. Khi mọi người sống suy kiệt và xua đuổi căng thẳng bằng thực phẩm chiên rán hoặc nhiều chất béo, kem, bánh quy, v.v... họ dùng hết hạn mức trên tuyến tụy và sử dụng sạch những dặm bay tích lũy cho các khách hàng thường xuyên.

Theo thời gian, tình trạng này sẽ hủy hoại khả năng sản xuất đủ insulin của tuyến tụy để loại bỏ tất cả glucose trong máu. Chỉ riêng sự kém hiệu quả này đã đủ để tạo ra bệnh tiểu đường loại 2.

Đó chưa phải là kết thúc. Toàn bộ cơ thể bạn bị tổn thương bởi sự tràn ngập adrenaline do cảm xúc tiêu cực kinh niên tạo ra. Đặc biệt là, nếu bạn ăn khi xúc động, tuyến tụy sẽ sản xuất insulin hòa trộn với adrenaline trong máu, khiến cơ thể bạn liên kết insulin với adrenaline sợ hãi đang gây tổn thương cho nó. Theo thời gian, điều này có thể khiến nhiều tế bào của bạn bị “dị ứng” với hỗn hợp adrenaline/insulin và khiến chúng đào thải cả hai nội tiết tố. Các nghiên cứu y học vẫn chưa phát hiện ra đứa con lai “Franken-sulin” này (như cách tôi gọi nó), và cũng không hiểu tại sao cơ thể nổi loạn cách này. Đây là một trong những nguyên nhân chính gây suy yếu tuyến tụy, dẫn đến giảm sản xuất insulin và không nạp glucose vào các tế bào cơ thể.

Những bữa ăn thịnh soạn, nhiều chất béo cũng có thể kích thích sản xuất adrenaline dư thừa. Đó là bởi vì tuyến thượng thận hoạt động như một trạm cứu hỏa và chất béo kích hoạt chuông báo động. Khi tuyến thượng thận nhận được tín hiệu rằng lượng chất béo trong máu cao – do đó, sẽ khiến tuyến tụy và gan gặp nguy hiểm tức thì – đội cứu hỏa này (tuyến thượng thận) sẽ gửi xe cứu hỏa (adrenaline) đến giải quyết tình hình. Lượng adrenaline đó làm tăng sức mạnh

tiêu hóa để giúp đưa chất béo qua cơ thể và bảo vệ bạn, nhưng bạn phải trả giá, vì quá trình này có thể làm suy yếu tuyến tụy theo thời gian.

Mặt khác, tuyến thượng thận có thể hoạt động kém hiệu quả, tức là sản xuất quá ít adrenaline. Điều này khiến tuyến tụy phải làm việc quá mức để cố gắng bù đắp. Nếu tình trạng này trở thành mạn tính, tuyến tụy sẽ bị viêm hoặc phình ra, và cuối cùng sẽ bắt đầu hoạt động kém.

Sau đó, bạn có thể mắc chứng *mệt mỏi tuyến thượng thận*, trong đó tuyến thượng thận không ổn định của bạn đôi khi sẽ sản xuất quá ít hoặc quá nhiều adrenaline. Tình trạng này có thể hủy hoại tuyến tụy vì nó sẽ bị viêm để bù đắp cho tình trạng adrenaline thiếu hụt và sau đó bị cháy sém bởi thừa mứa adrenaline.

Khi tuyến tụy bị rối loạn chức năng, nó có thể phải chịu tổn thương do *chính nó*. Bởi vì, ngoài insulin, tuyến tụy còn sản xuất các enzyme hỗ trợ tiêu hóa. Tuyến tụy cũng tạo ra các chất ức chế ngăn chặn các enzyme mạnh mẽ này tự trôi lên như thể nó là một loại thực phẩm cần hòa tan. Nhưng nếu tuyến tụy trở nên khiếm khuyết đủ độ, nó sẽ bắt đầu sản xuất không đủ các chất ức chế, khi đó các enzyme mà nó tạo ra sẽ gây nhiều thiệt hại hơn. (Trên hết, bạn sẽ bắt đầu gặp vấn đề về tiêu hóa.)

Tiền thân của bệnh tiểu đường tuýp 2 là mức glucose thấp nhưng bất ổn, hay còn gọi là *hạ đường huyết*, cho thấy một vấn đề lớn với khả năng xử lý glucose thích đáng trong cơ thể bạn. Điều này có thể xảy ra nếu gan của bạn bị suy giảm khả năng lưu trữ và giải phóng glucose. Nó cũng có thể xảy ra nếu bạn không ăn ít nhất một bữa nhẹ cân bằng – chẳng hạn như trái cây (để có đường và kali), với rau củ (để có natri) – cứ hai tiếng một lần. Bỏ bữa thường xuyên buộc cơ thể bạn phải sử dụng hết lượng glucose quý giá gan dự trữ, thúc đẩy cơ thể vận hành bằng adrenaline; và như đã nói, tình trạng này có thể làm hư hại tuyến tụy của bạn, gây ra tình trạng kháng insulin, dẫn đến mệt mỏi tuyến thượng thận và tăng cân theo thời gian.

Một yếu tố chính khác là *loại* thực phẩm bạn ăn. Có một quan niệm sai lầm phổ biến rằng bệnh tiểu đường phát sinh do ăn nhiều thực phẩm có đường. Tuy nhiên, thực sự đường không phải vấn đề. Đó là đường và chất béo kết hợp với nhau – nhưng chủ yếu là chất béo. Ví dụ, bạn có thể ăn trái cây cả ngày và mỗi ngày trong suốt quãng đời còn lại nhưng không bao giờ bị tiểu đường. (Trên thực

tế, ăn nhiều trái cây là cách hiệu quả nhất để sống thêm nhiều năm nữa, như tôi sẽ giải thích trong Chương 20, “Chúng Sợ Trái Cây”).

Vấn đề là *chất béo*. Hầu hết những người tiêu thụ thực phẩm chế biến sẵn và đồ ăn nhanh như bánh ngọt, bánh quy, bánh rán, kem – hoặc những ai ăn món chính có vẻ lành mạnh như thịt gà nhưng tiếp theo là món tráng miệng – đều ăn nhiều đường và nhiều chất béo cùng một lúc. Loại đường không gắn với các chất dinh dưỡng (ví dụ, loại đường không đến từ trái cây hoặc rau quả) chắc chắn không có lợi cho sức khỏe, vì nó là *chất béo* làm gan và tuyến tụy trở nên căng thẳng.

Vấn đề đầu tiên sẽ xảy ra là tình trạng kháng insulin tức thời vì lượng mỡ trong máu cao do ăn protein động vật – dù là nạc thịt lợn, thịt bò, hoặc thịt gà, hoặc thức ăn nhanh được nhào và chiên trong dầu – sẽ ngăn chặn khả năng cơ thể cho phép tuyến tụy sản xuất insulin để đưa đường vào tế bào của bạn. Điều này đồng nghĩa với rất nhiều đường trôi nổi trong máu không thể đi đến đâu được. Một lá gan khỏe mạnh sẽ giúp thu thập càng nhiều glucose càng tốt để dự trữ cho một ngày mưa. Dù vậy, theo thời gian, chế độ ăn nhiều chất béo động vật, protein và dầu chế biến sẽ gây gánh nặng cho gan. Gan của bạn có thể đạt đến trạng thái dễ bị tổn thương vì trách nhiệm phải liên tục thanh lọc lượng glucose dư thừa trong máu và phải chờ quá nhiều giờ giữa các bữa ăn mới được tiếp nhiên liệu. Khi gan trở nên quá tải theo cách này, nó sẽ đổ tất cả lượng glucose dự trữ trở lại máu. Tình trạng này có thể thúc đẩy chứng hạ đường huyết ra đời.

Vì gan của bạn phải chịu gánh nặng xử lý chất béo bạn ăn, chế độ ăn nhiều chất béo động vật (loại này ẩn trong cả protein động vật nạc mà người ta thường nghĩ là lành mạnh) sẽ làm gan chậm chạp, không thể lưu trữ và giải phóng glucose theo cách nó nên làm. Những bữa ăn thừa mứa, khó tiêu cộng với những cơn khát glucose giữa hai bữa ăn, đến cùng, dẫn đến bệnh tiểu đường loại 2.

Đồng thời, tuyến tụy của bạn phải sản xuất enzyme để phân hủy chất béo, nhờ đó bạn có thể tiêu hóa nó. Rất nhiều chất béo khiến tuyến tụy làm việc vất vả thêm. Và nếu bạn đã gặp phải các yếu tố khác làm tuyến tụy căng thẳng, như cảm xúc tiêu cực nghiêm trọng và/hoặc tuyến thượng thận tràn ngập adrenaline bào mòn, thì chế độ ăn nhiều chất béo có thể là tất cả những gì cần thiết để đẩy tuyến tụy của bạn vượt quá giới hạn và gây ra bệnh tiểu đường loại 2.

Tin lành là tất cả các thiệt hại được mô tả trên đây hoàn toàn có thể thay đổi. Tiếp theo, chúng ta sẽ đề cập đến cách chữa lành tuyến tụy, gan và các tế bào tổn thương insulin để bạn có thể chấm dứt tình trạng hạ đường huyết hoặc tiểu đường tuýp 2.

GIẢI QUYẾT TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2 VÀ CHỨNG HẠ ĐƯỜNG HUYẾT

Vì cộng đồng y tế không biết câu chuyện thực sự về nguyên nhân gây ra tiểu đường loại 2 và chứng hạ đường huyết, nên họ không hướng dẫn được chế độ ăn uống hợp lý. Thông thường, họ sẽ khuyến nghị một chế độ ăn uống ít đường hoặc không đường, khuyên bệnh nhân nên tránh hoàn toàn trái cây và tập trung vào ăn protein động vật và rau củ.

Tuân thủ lời khuyên này có thể sẽ khiến cho bạn bị tiểu đường mãi mãi – và không chỉ tiểu đường và vận động, mà còn tiểu đường và ốm yếu – vì chất béo trong thịt sẽ chỉ làm cho tình trạng của bạn trở nên tồi tệ hơn, trong khi ăn trái cây cực kỳ quan trọng trong việc chữa bệnh tiểu đường. Cần phải hiểu rằng chất béo động vật là thứ làm suy yếu tuyến tụy và gan ngay từ ban đầu.

Đường chỉ là người đưa tin. Trong trường hợp này, các chuyên gia y tế đã bắt người đưa tin. Lượng đường đó đã hiển thị chỉ số kháng insulin phát sinh do tuyến tụy quá tải vì chất béo.

Thật dễ ăn phải một chế độ ăn nhiều chất béo động vật mà không nhận ra. Ngay cả một miếng thịt nạc 100g cũng chứa một thìa canh chất béo cô đặc có thể gây gánh nặng cho tuyến tụy và gan. Vì vậy, khi một người bị kháng insulin (ngay cả từ chế độ ăn uống có vẻ “lành mạnh” theo cách nghĩ thông thường) và nạp đường vào cơ thể, đường sẽ kích thích vấn đề về insulin – nhưng bỗng nhiên, đường thu hút mọi sự chú ý trong khi nó không phải là kẻ xúi bẩy thực sự.

Hãy tưởng tượng như một cô bé tuổi thiếu niên tổ chức bữa tiệc khi bố mẹ rời khỏi thị trấn. Em trai cô uống một ít rượu pân nhưng không nhận ra trong đó có pha rượu mạnh, nên bị ốm yếu và gọi cho bố mẹ. Sau đó, họ trở về thấy nhà toàn rác rưởi và những vị khách say xỉn, người chị lớn (chất béo) cố gắng đổ mọi lỗi lầm lên em trai mình (đường). Nhưng cậu ấy không làm gì sai!

Lẽ dĩ nhiên, đường tinh luyện và nhiều chất tạo ngọt khác không tốt cho bạn – tôi không khuyến khích bạn ăn những thứ này. Tuy nhiên, để giải quyết tiểu đường loại 2 và chứng hạ đường huyết, điều *quan trọng* là giảm tiêu thụ chất béo và tăng tiêu thụ rau quả tươi. Tôi khuyên bạn nên đọc phần thanh lọc trong Chương 21 để giúp chữa lành gan, tuyến tụy và tuyến thượng thận, đồng thời ổn định lượng đường trong máu.

Bác sĩ có thể kê toa insulin. Mặc dù insulin làm giảm mức đường huyết, nhưng nó không giải quyết được các vấn đề cốt tủy như tuyến thượng thận bị tổn thương, tuyến tụy bị tổn thương, gan bị rối loạn chức năng, cảm xúc tiêu cực mạn tính và/hoặc kháng insulin.

Nội dung tiếp theo sẽ là cách tiếp cận thông dụng và sâu sát hơn tập trung vào việc chữa lành mọi nguyên nhân có thể gây bệnh tiểu đường loại 2 hoặc hạ đường huyết. Bạn cũng sẽ tìm thấy hướng dẫn trong phần IV, “Phương cách chữa lành dứt điểm”. Thời gian bạn cần phải gắn bó với chương trình này tùy thuộc vào mức độ tổn thương cần giải quyết. Bạn sẽ nhận thấy sự cải thiện trong vòng vài tháng và quá trình hoàn chỉnh thường đòi hỏi 6 tháng đến hai năm rưỡi.

CẢI THIỆN TUYẾN THƯỢNG THẬN

Thực tế, mắc bệnh tiểu đường loại 2 đồng nghĩa với việc có khả năng bạn gặp vấn đề với tuyến thượng thận. Do đó, một bước để chữa lành là đọc chương 8, “Mệt mỏi tuyến thượng thận”. Bạn có thể tuân theo lời khuyên trong chương này để giúp tuyến thượng thận ổn định và mạnh mẽ.

Những thực phẩm chữa lành

Quả việt quất dại, cải bó xôi, cần tây, đu đủ, rau mầm, cải xoăn, quả mâm xôi và măng tây là những thực phẩm hàng đầu nếu bạn bị tiểu đường loại 2 hoặc hạ đường huyết. Những thực phẩm này thực hiện các chức năng như giải độc gan, củng cố lượng glucose, hỗ trợ tuyến tụy, thúc đẩy tuyến thượng thận, và ổn định insulin.

Hãy chú ý tránh một số loại thực phẩm, đặc biệt là phô mai, sữa, kem, bơ, trứng, dầu chế biến, và tất cả các loại đường trừ mật ong nguyên chất và trái cây.

Thảo dược chữa lành và thực phẩm bổ sung

- **Kẽm:** hỗ trợ tuyến tụy và tuyến thượng thận, đồng thời giúp ổn định lượng glucose trong máu.
- **Crôm:** duy trì tuyến tụy và tuyến thượng thận, đồng thời giúp ổn định lượng insulin.
- **Tảo xoắn:** giúp ổn định lượng glucose trong máu và hỗ trợ tuyến thượng thận.
- **Ester-C:** dạng vitamin C này giúp làm dịu và tăng cường tuyến thượng thận.
- **ALA (axit alpha lipoic):** tăng cường khả năng tích trữ và giải phóng glucose của gan.
- **Silica:** giúp ổn định khả năng giải phóng insulin của tuyến tụy.
- **Rau sam:** củng cố tuyến tụy và sản xuất các enzyme tiêu hóa.
- **Eleuthero:** tăng cường khả năng phản ứng và thích nghi của cơ thể, từ đó giúp ngăn tuyến thượng thận phản ứng thái quá với nỗi sợ hãi, căng thẳng và các cảm xúc mãnh liệt khác.
- **Nhân sâm Panax:** tăng cường khả năng phản ứng và thích nghi của cơ thể, từ đó giúp ngăn tuyến thượng thận phản ứng thái quá với nỗi sợ hãi, căng thẳng và các cảm xúc mãnh liệt khác.
- **EPA & DHA (axit eicosapentaenoic và axit docosahexaenoic):** giúp chữa lành tình trạng kháng insulin. Hãy chọn loại từ thực vật (không phải từ cá).
- **Biotin:** giúp ổn định nồng độ glucose trong máu và hỗ trợ hệ thần kinh trung ương.
- **B-Complex:** hỗ trợ hệ thần kinh trung ương.
- **Dây thìa canh:** giúp giảm lượng glucose trong máu và ổn định nồng độ insulin.
- **Magie:** làm dịu các vấn đề tiêu hóa phát sinh do tuyến tụy hoạt động kém, đồng thời xoa dịu căng thẳng tuyến thượng thận.
- **Vitamin D3:** tăng cường tuyến tụy và tuyến thượng thận, giúp giảm viêm.

BỆNH SỬ:

Quan điểm mới về đường

Ngay từ thời thiếu niên, Morgan đã phải chiến đấu với trạng thái cảm xúc bất bình. Mẹ cô, bà Kim, biết rằng nếu Morgan quá lâu không ăn uống, cô sẽ bắt đầu hành động với cơn thất vọng bùng nổ hoặc vô cơ khóc lóc.

Bà Kim liên tục đưa Morgan đến gặp bác sĩ gia đình để kiểm tra lượng đường trong máu, nhưng xét nghiệm A1C và các xét nghiệm khác của Morgan luôn trở lại bình thường. Bác sĩ đã bỏ qua hành vi không nhất quán của Morgan, coi nó như một khía cạnh của một cô gái nhạy cảm, thậm chí rối loạn lưỡng cực.

Thời kỳ đầu Morgan ở độ tuổi 20, bà Kim gặp được một bác sĩ y học thay thế nói rằng Morgan bị hạ đường huyết. Bác sĩ hướng dẫn Morgan tránh xa hoàn toàn các loại đường và Cacbohydrat khác, áp dụng chế độ ăn uống protein và rau quả nghiêm ngặt, với các bữa nhỏ cách nhau vài giờ để ổn định lượng đường trong máu.

Lúc đầu, Morgan cảm nhận được sự cải thiện. Cô và bà Kim coi đó là dấu hiệu cho thấy chế độ ăn này hiệu quả; vì vậy, trong suốt thời kỳ đầu khi trưởng thành, Morgan tránh xa hầu hết các loại Cacbohydrat và tất cả các loại đường chế biến. Cô tập trung ăn các loại protein mà bác sĩ khuyên dùng như trứng, gà, gà tây, phô mai, cá và các loại hạt mỗi vài giờ, cũng như salad với cà chua và dưa chuột, những loại này được cho phép vì có hàm lượng Cacbohydrat thấp. Cách này mang lại cho Morgan đường huyết và năng lượng ổn định để hoạt động.

Tuy nhiên, những năm cuối độ tuổi 20, mức năng lượng của cô lại trở nên bất ổn. Cô bắt đầu chướng bụng đầy hơi, tăng cân và mệt mỏi. Sau khi tập thể dục, cô gặp phải tình trạng năng lượng suy kiệt và cực kỳ thèm đường.

Morgan đã xét nghiệm máu tại phòng khám của bác sĩ y học thay thế; kết quả xét nghiệm A1C cho thấy bằng chứng rằng cô hiện bị tiểu đường loại 2. Cô gần như không hiểu nổi. Cô hầu như không ăn bất cứ loại đường nào trong 7 năm qua. Cô đọc thông tin trên mọi gói thực phẩm, mọi nhãn hiệu, chăm chú tìm kiếm protein và tránh xa Cacbohydrat. Đó chính là cách đường như đã từng cứu cô.

Bà Kim kể về tình huống khó khăn với thợ làm đầu, một khách hàng của tôi. Cô ấy nói với bà Kim rằng tôi có thể đi đến tận cùng vấn đề sức khỏe của Morgan. Trong phút đầu tiên của cuộc gọi giữa tôi với Morgan và bà Kim, Hồn

đã xác nhận rằng Morgan bị hạ đường huyết và hiện tại, về cơ bản, đã mắc tiểu đường loại 2.

“Làm sao lại thế được?” Morgan hỏi. “Tôi tránh hẳn đường và Cacbohydrat, và ăn protein cứ tiếng giờ một lần.”

“Đường không phải là vấn đề,” tôi nói. “Chính là chất béo. Thật không may, Morgan, cô đã được hướng dẫn một chế độ ăn nhiều chất béo núp dưới vỏ bọc của một chế độ giàu protein.”

“Tôi được hướng dẫn rằng tất cả những gì tôi cần ăn là protein.” Morgan nói. “Chất béo ở đâu?”

“*Nằm trong* protein động vật,” tôi đã nói với cô ấy. “Suốt bảy năm, chất béo là nguồn calo chính của cô, vì cô không sống nhờ vào calo đến từ đường hay Cacbohydrat.”

“Thế sao bác sĩ không biết chuyện này?”

“Họ chưa được học,” tôi nói. “Họ được gói gọn trong xu hướng đề cao protein.”

Kim xen vào. “Thế tại sao những thực phẩm này chỉ được gọi là chứa nhiều protein? Tại sao chất béo không được đề cập đến?”

“Vì đó là cách thức chúng được quảng cáo trên thị trường lần đầu tiên vào những năm 1930. Nếu tất cả các sản phẩm từ động vật này được quảng cáo là sản phẩm có nhiều chất béo, thì chúng sẽ chẳng hấp dẫn đến vậy.”

Tôi giải thích rằng mỡ động vật là gánh nặng cho gan và tuyến tụy của Morgan. “Cô cảm thấy ổn định trong vài năm đầu vì khoảng cách giữa các bữa ăn của cô không ăn quá lâu, và vì sự kết hợp lượng protein cao và chất béo cao đã buộc tuyến thượng thận của cô phải làm việc vất vả hơn, tiết ra nội tiết tố năng lượng của chúng.” Giờ đây, khi càng nhiều tuổi hơn, cô sẽ biểu hiện tất cả các triệu chứng suy kiệt ở tuyến thượng thận và tiêu hóa, bởi vì gan và tuyến tụy của cô đã trở nên chậm chạp hơn. Đây cũng là nguyên nhân tăng cân.

“Gan của cô không thể lưu trữ glucose để cung cấp năng lượng nữa, còn tuyến thượng thận đang dần cạn adrenaline. Chúng ta cần thay đổi chế độ ăn uống – giảm protein động vật xuống còn một phần nhỏ trong bữa ăn, loại bỏ sữa và trứng, đồng thời bắt đầu đưa đường tự nhiên từ trái cây vào. Cô cần phải dẹp nỗi sợ Cacbohydrat thâm căn cố đế trong cô. Chuối, táo, chà là, nho, dưa, xoài, lê và quả mọng sẽ tạo ra sự khác biệt toàn diện trong sức khỏe của

cô. Cô có thể ăn luân phiên một số loại đậu và hạt, nhưng đừng ăn quá 1-2 nắm mỗi ngày.”

Kim ngập ngừng. “Ông đang nói với một bệnh nhân tiểu đường rằng những gì cô ấy cần trong đời là nhiều đường hơn ư?”

Lúc nào tôi cũng nghe được câu này. “Chỉ đường tự nhiên trong trái cây thôi,” tôi nói. Tôi đảm bảo với cả hai người rằng nếu Morgan sử dụng kỹ thuật chặn thả và cách hai tiếng ăn một lần, sử dụng thực phẩm kết hợp để cân bằng kali, natri và đường (như tôi trình bày trong chương 8), cô ấy sẽ khá hơn. Mỗi và mọi loại trái cây và rau quả là thành phần tuyệt vời cho những bữa nhẹ và bữa chính. Nhóm thực phẩm chữa bệnh kết hợp được đề xuất cho Morgan gồm cần tây/dưa chuột với chà là, táo, quả óc chó hoặc các loại hạt.

Trong tháng đầu tiên, Morgan thấy ổn định năng lượng và cảm xúc hơn hẳn so với 10 năm qua. Cân nặng của cô đã giảm xuống và cuối cùng, cô có thể tập thể dục mà không bị ngã gục sau đó. Sinh tố chà là, chuối và cần tây trở thành bữa ăn yêu thích sau tập luyện của cô. Và mặc dù trái ngược với mọi lời khuyên về bệnh tiểu đường, cô quyết định rằng cô cảm thấy rất tuyệt vời nhờ chế độ ăn uống thay đổi tới nỗi, cô chỉ muốn ăn một phần protein động vật một tuần.

Trong vòng bốn tháng, Morgan đã xoay chuyển bệnh tiểu đường loại 2. Bác sĩ đã gặp khó khăn khi trình bày kết quả xét nghiệm A1C của cô – kết quả đã trở lại bình thường. Trong những tháng tiếp theo, Morgan tiếp tục khôi phục tuyến tụy, gan và tuyến thượng thận, rồi đưa cuộc sống của cô trở lại đúng hướng.

Mệt mỏi tuyến thượng thận

Hợp phần chính trong hệ nội tiết của bạn là *tuyến thượng thận*, chúng là những khối mô nhỏ nằm ngay trên thận. Tuyến thượng thận sản xuất các nội tiết tố cực kỳ quan trọng đối với sức khỏe của bạn, trong đó có adrenaline, cortisol và các nội tiết tố điều tiết việc sản xuất các nội tiết tố sinh dục như estrogen và testosterone.

Kích thích chủ yếu đối với tuyến thượng thận là tình trạng căng thẳng, khiến chúng sản sinh thêm lượng nội tiết tố dư thừa, như adrenaline. Đây là một cơ chế sinh tồn tuyệt vời được tích hợp trong cơ thể bạn để phòng ngừa những tình huống khẩn cấp ngắn hạn, vì các nội tiết tố bổ sung có khả năng giúp bạn vượt qua bất cứ khủng hoảng nào đang diễn ra.

Tuy nhiên, nếu căng thẳng tiếp diễn suốt một thời gian dài – ví dụ, nếu bạn trải qua một vụ phá sản, ly dị, sự ra đi của người thân, hoặc một số nguyên nhân gây rối loạn cảm xúc nghiêm trọng khác – tuyến thượng thận, đến cuối cùng, sẽ bị tổn thương vì “bị ép làm việc quá sức”. Trải qua tình trạng căng thẳng cao trong khoảng thời gian tương đối ngắn cũng có thể khiến tuyến thượng thận làm việc quá sức; một ví dụ phổ biến là sinh con, quá trình này đòi hỏi một lượng adrenaline rất lớn.

Trên thực tế, các cộng đồng y tế không hề biết rằng mệt mỏi và trầm cảm sau sinh thường là kết quả của việc tuyến thượng thận, sau quá trình sinh nở, bị suy

kiệt đến mức đột ngột không sản xuất đủ nội tiết tố thích đáng, vào thời điểm thích đáng, để giữ cho người mẹ khỏe mạnh, đẩy sức sống và vui vẻ.

Khi tuyến thượng thận của bạn bị quá sức, chúng cũng có triệu chứng tương đương với suy nhược thần kinh và hoạt động thất thường.

Một số bác sĩ y học thay thế tin rằng, khi tuyến thượng thận bị “suy kiệt” phần nào, chúng chỉ ngừng sản xuất đủ lượng nội tiết tố cần thiết. Đây là hành vi đơn giản hóa quá mức vai trò phức tạp của các tuyến này trong việc phản ứng với những thay đổi cảm xúc và môi trường liên tục. Điều thực sự xảy ra là, thay vì hoạt động một cách ổn định và tạo ra chính xác lượng nội tiết tố thích hợp với từng tình huống mới, tuyến thượng thận suy kiệt có thể sản xuất *quá ít* hoặc *quá nhiều* nội tiết tố, cũng như sự thay đổi tâm trạng khủng khiếp ở một người mắc chứng rối loạn lưỡng cực.

Ví dụ, trầm cảm có thể xảy ra khi tuyến thượng thận mất kiểm soát phản ứng dữ dội với một tình huống và làm *quá nhiều* adrenaline tràn ngập cơ thể bạn. Adrenaline dư thừa sẽ đốt cháy *dopamine* dự trữ của não bạn. Dopamine là một nội tiết tố dẫn truyền thần kinh có vai trò sống còn đối với cảm giác hạnh phúc, nên sẽ khiến bạn cảm thấy chán nản. Chính hành vi sản sinh nội tiết tố ở mức cực đoan, hoặc quá thấp hoặc quá cao, vào bất cứ lúc nào này là đặc trưng cho tình trạng mệt mỏi *tuyến thượng thận* thực sự.

Mặc dù không nắm bắt được tất cả các sắc thái của sự mệt mỏi ở tuyến thượng thận, nhưng các bác sĩ thay thế đã vượt lên trên các bác sĩ chính thống, những người còn không nhận ra rằng căn bệnh này *tồn tại*.

Sự thật là, tình trạng mệt mỏi tuyến thượng thận đã ở bên chúng ta kể từ thời khởi sinh loài người.

Điều thay đổi chỉ là sự lan tràn của nó. Nhờ cuộc sống gấp gáp và đầy căng thẳng, hơn 80% chúng ta sẽ trải qua tình trạng mệt mỏi tuyến thượng thận nhiều lần trong đời.

TRIỆU CHỨNG MỆT MỎI TUYẾN THƯỢNG THẬN

Nếu bị mệt mỏi tuyến thượng thận, bạn có thể gặp một hoặc nhiều triệu chứng sau đây: yếu ớt, thiếu năng lượng, khó tập trung, dễ nhầm lẫn, hay quên,

khó hoàn thành các nhiệm vụ cơ bản mà trước đây bạn có thể dễ dàng xử lý, khàn giọng, tiêu hóa kém, táo bón, trầm cảm, mất ngủ, không thấy thoải mái sau khi ngủ dậy và cả ngày cứ ngủ gà ngủ gật.

Adrenaline đóng vai trò quan trọng trong giấc mơ (ví dụ như, khi bạn đang chạy trong giấc mơ, tuyến thượng thận sẽ bị kích thích và giải phóng nội tiết tố); vì vậy, trong những trường hợp mệt mỏi tuyến thượng thận nghiêm trọng, một số người không thể mơ đủ để đáp ứng nhu cầu của tâm trí, linh hồn và tinh thần. Trong những trường hợp cực kỳ nghiêm trọng, một số người yếu đến mức họ không thể rời khỏi giường quá một vài giờ mỗi ngày.

Mệt mỏi tuyến thượng thận cũng sẽ có tác động lên các tuyến và cơ quan khác. Ví dụ, tuyến tụy có thể bị viêm và/hoặc phình ra do làm việc quá mức để bù đắp cho tình trạng hoạt động kém của tuyến thượng thận. Tim có thể phải làm việc vất vả hơn vì cố gắng điều tiết lượng cortisol và lượng đường trong máu bất thường. Nếu cortisol dư thừa đột ngột lan khắp cơ thể và phá hủy dự trữ glucose, glycogen và sắt trong gan, gan sẽ phải làm việc cực kỳ vất vả mới tạo ra nhiều hơn. Hệ thần kinh trung ương và não có thể rơi vào tình trạng bất ổn sau trận lụt cortisol đột ngột.

Quá ít cortisol cũng có thể gây ra tổn thất lớn. Cortisol đóng vai trò cốt tủy trong việc chuyển đổi nội tiết tố lưu trữ tuyến giáp T4 thành nội tiết tố T3 khả dụng, cho phép T3 xâm nhập để “khuấy động” các tế bào. Khi tuyến thượng thận hoạt động kém, chúng có thể gây ra sự thiếu hụt nội tiết tố tuyến giáp ở cấp độ tế bào. Trong trường hợp này, ngay cả khi tuyến giáp khỏe mạnh, với kết quả xét nghiệm bình thường, bạn vẫn có thể gặp các triệu chứng của bệnh suy giáp như tăng cân, trầm cảm, rụng tóc, giòn móng tay/chân, da ráp/mỏng, cảm thấy lạnh, đường huyết thất thường, và vô số vấn đề khác.

Bạn cũng có thể gặp những triệu chứng này khi tuyến thượng thận hoàn toàn khỏe mạnh nhưng tuyến giáp bị trục trặc (xem chương 6). Sau đó, một lần nữa, bạn có thể bị *chứng mệt mỏi thần kinh*, phát sinh do sưng hệ thần kinh trung ương, như hậu quả của các loại virus như Epstein-Barr và zona. Bởi vì có vô số nguyên nhân gây hao hụt năng lượng, nên thật khó mà biết liệu bạn có bị mệt mỏi tuyến thượng thận hay không nếu chỉ dựa trên một danh sách triệu chứng. May mắn thay, có một số manh mối bổ sung mà bạn có thể tìm kiếm.

THÊM DẤU HIỆU CHO THẤY BẠN BỊ MỆT MỎI TUYẾN THƯỢNG THẬN

Nếu bạn có một vài triệu chứng được mô tả trong phần trước và tình trạng của bạn cũng đúng với ít nhất hai tình huống sau, thì rất có thể bạn bị mệt mỏi tuyến thượng thận.

- **Bạn “suy sụp” vào đầu ngày và/hoặc suốt cả ngày.** Ngay cả khi ngủ một giấc bình thường vào đêm hôm trước, bạn vẫn cảm thấy cần phải nằm xuống và nhắm mắt lại trước buổi trưa nếu bạn thiếu nội tiết tố tuyến thượng thận thích hợp.
- **Bạn cảm thấy mệt mỏi cả ngày tại nơi làm việc, nhưng lại tràn đầy năng lượng khi ở nhà vào buổi tối.** Điều này xảy ra khi tuyến thượng thận suy kiệt của bạn giữ lại lượng dự trữ nội tiết tố hạn chế suốt một ngày căng thẳng để đề phòng trường hợp khẩn cấp phát sinh, sau đó giải phóng lượng dự trữ đó khi bạn về nhà – một môi trường thoải mái, nơi bạn ít gặp khủng hoảng.
- **Bạn đặc biệt kiệt sức vào ban đêm nhưng khó ngủ.** Ngủ, đặc biệt là giấc ngủ REM, cần nội tiết tố tuyến thượng thận. Nếu thiếu hụt các nội tiết tố này, bạn có thể bị mất ngủ, ngủ mơ màng không thỏa mãn và/hoặc ngủ không mộng mị.
- **Bạn cảm thấy không được nghỉ ngơi kể cả sau khi ngủ đủ giấc.** Nếu thiếu nội tiết tố tuyến thượng thận để tiếp nhiên liệu cho giấc ngủ REM và giấc mơ, bạn sẽ không có được giấc ngủ đêm thỏa mãn. Trên hết, nội tiết tố thấp có thể cướp đi rất nhiều năng lượng đến nỗi khiến bạn cảm thấy yếu mệt dù ngủ lâu đi nữa.
- **Bạn liên tục đổ mồ hôi nách dù chỉ thực hiện các nhiệm vụ nhẹ nhàng.** Đây là kết quả của việc toàn bộ hệ nội tiết làm việc quá mức để bù đắp cho việc thiếu lượng adrenaline thích đáng.
- **Bạn liên tục khát nước và dường như không thể làm dịu cơn khát, hoặc liên tục bị khô miệng, hoặc thường xuyên thêm muối.** Điều này phát sinh do một số lượng chất điện giải đáng kể trong máu và hệ thần kinh bị phá hủy bởi tình trạng đột ngột tràn ngập cortisol. Nước, soda, cà phê, rượu và hầu hết các loại đồ uống khác sẽ không giải quyết được vấn đề này. Bạn

cần bổ sung chất điện giải bằng cách uống đồ gì đó có lượng natri, kali và glucose cân bằng chẳng hạn như nước dừa, nước ép táo tươi, nước ép cần tây tươi, hỗn hợp nước ép cần tây/táo hoặc cần tây dưa chuột.

- **Mất mờ hoặc tầm nhìn khó tập trung.** Điều này phát sinh do việc tràn ngập cortisol dư thừa, do đó có xu hướng làm mất nước tại bất kỳ khu vực nào, gây ảnh hưởng đến một hoặc nhiều điểm nhạy cảm gần mắt, đòi hỏi hoạt động thủy hóa liên tục. Các triệu chứng khác là quầng thâm quanh mắt và/hoặc mắt trũng.
- **Liên tục thèm các chất kích thích.** Nếu bạn thường xuyên cảm thấy cần chất kích thích để duy trì hoạt động – chẳng hạn thuốc lá, cà phê, nước giải khát chứa caffeine, đồ ăn nhẹ có đường như bánh quy/bánh rán, thậm chí là thuốc theo toa như thuốc kích thích – bạn có thể đang vô thức tìm kiếm sự thay thế cho nội tiết tố tuyến thượng thận bị thiếu hụt. Mặc dù chất kích thích sẽ giúp bạn tăng năng lượng nhanh chóng, nhưng bạn sẽ sớm “sụp đổ” sau khi các hiệu ứng của chúng biến mất. Thêm vào đó, bằng cách buộc tuyến thượng thận thường xuyên hoạt động quá mức đến kiệt sức, những chất kích thích này tạo ra một chu kỳ lên xuống khiến chức năng vốn đã kém của tuyến thượng thận trở nên tồi tệ hơn theo thời gian.

TRÁNH MỆT MỎI TUYẾN THƯỢNG THẬN

Cách đơn giản nhất để giữ cho tuyến thượng thận mạnh mẽ và khỏe mạnh là tránh căng thẳng kéo dài và/hoặc căng thẳng cực độ khiến chúng phải sản xuất adrenaline quá mức. Ví dụ, nếu bạn ép mình quá khắc nghiệt bằng cách đảm nhận nhiều công việc và bỏ giấc ngủ, hãy cân nhắc tới việc giảm bớt nghĩa vụ, nếu được, hãy để tuyến thượng thận có thời gian phục hồi và chữa lành.

Nếu vẫn không được, áp dụng lời khuyên trong chương này cũng sẽ giúp bạn phục hồi.

Hãy tránh các chất kích thích nhân tạo, chẳng hạn như thuốc hoặc lượng lớn caffeine, được thiết kế để cung cấp cho bạn một cơn adrenaline “tăng vọt”. Những điều này sẽ khiến bạn cảm thấy khỏe khoắn tạm thời, nhưng về lâu dài, có nguy cơ đốt cháy tuyến thượng thận của bạn.

Một căng thẳng khác trên tuyến thượng thận là cảm xúc dữ dội. Điều này không có nghĩa là bạn nên tránh *tất cả* những cảm xúc mạnh. Ví dụ, nếu bạn thấy cực kỳ vui mừng, tuyến thượng thận sẽ sản sinh một loại nội tiết tố *tốt* cho cơ thể bạn và không bắt các tuyến làm việc quá mức. Tuy nhiên, nếu bạn thấy sợ hãi, tuyến thượng thận sẽ tạo ra một dạng adrenaline có tính phá hoại, và theo thời gian, nó sẽ bào mòn các tuyến và nhiều bộ phận quan trọng khác trong cơ thể bạn.

Bạn có thể thắc mắc, “Sao một số cảm xúc lại tốt cho cơ thể hơn những cảm xúc khác? Chẳng phải tuyến thượng thận tiết cùng một loại adrenaline khi phản ứng với *bất kỳ* cảm xúc nào hay sao?” Đó là những gì cộng đồng y tế tin – nhưng họ đã nhầm. Sự thật là, tuyến thượng thận sản xuất 56 hỗn hợp khác nhau tương ứng với những cảm xúc và tình huống khác nhau. Cụ thể hơn, chúng sản xuất 36 loại adrenaline ứng với các tình huống hàng ngày (như thấy sợ hãi, đi bộ nhanh, đi đại tiện, tắm bồn/bơi, ngủ mơ) và 20 loại cho các tình huống kém phổ biến hơn (như sinh con, đánh nhau, khóc tang).

Theo nguyên tắc thông thường, nếu điều gì đó khiến bạn thấy tồi tệ về mặt cảm xúc, thì điều đó có thể gây hại cho cơ thể bạn và khiến bạn dễ mắc bệnh hơn; và nếu dai dẳng, nó sẽ vắt kiệt tuyến thượng thận của bạn. Vì vậy, bạn sẽ muốn để những cảm xúc tiêu cực như sợ hãi, lo lắng, tức giận, thù hận, tội lỗi và xấu hổ trôi lên rồi tan đi, thay vì kìm nén hoặc gấn bó với chúng.

Thoát khỏi những cảm xúc đau đớn và hướng tới niềm vui lúc nào cũng nói dễ hơn làm nhiều. Nếu cần hỗ trợ về mặt cảm xúc, bạn sẽ tìm thấy một số gợi ý trong chương 22 “Thiên định và những kỹ thuật chữa lành tâm hồn” và chương 23 “Những thiên thần cốt yếu”. Các chương này còn bao gồm các bài tập cân bằng tinh thần mà bạn có thể áp dụng khi cuộc sống dường như đổ dồn mọi thứ vào bạn cùng một lúc.

GIẢI QUYẾT CHỨNG MỆT MỎI TUYẾN THƯỢNG THẬN

Nếu xem xét các triệu chứng và kịch bản được mô tả trong chương này khiến bạn tin rằng mình bị mệt mỏi tuyến thượng thận, xin đừng tuyệt vọng. Bạn có thể thực hiện một số bước cụ thể được mô tả dưới đây và trong phần IV để chữa lành tuyến thượng thận và giúp chúng trở lại sức mạnh tối ưu.

Nếu bị mệt mỏi tuyến thượng thận nhẹ, bạn có thể hồi phục sức khỏe từ 1-3 tháng. Nếu ở mức độ vừa phải, có thể mất từ 6-12 tháng. Còn nếu nghiêm trọng, có thể mất từ 1-2,5 năm. Các yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến khoảng thời gian này bao gồm sức khỏe tổng thể và những gì đang diễn ra trong cuộc sống của bạn. Chẳng hạn, nếu rơi vào tình trạng khủng hoảng liên tục làm tuyến thượng thận căng thẳng, bạn sẽ cần nhiều thời gian hơn để chữa lành.

Tuy tốn nhiều thời gian, nhưng càng bắt đầu sớm trên con đường phục hồi, bạn càng sớm cảm thấy tốt hơn và mau chóng khôi phục sức khỏe tuyến thượng thận.

Cortisol dùng ngoài: chỉ trong trường hợp khẩn cấp

Nếu rơi vào tình trạng khủng hoảng, cách khắc phục nhanh là dùng thuốc thay thế cortisol. Cách này sẽ cung cấp cho cơ thể bạn thêm nội tiết tố để thay thế những nội tiết tố không được tuyến thượng thận hoạt động kém sản sinh.

Mặc dù đây là phương án điều trị do bác sĩ lựa chọn, nhưng không phải giải pháp lý tưởng, bởi vì cơ thể bạn cần nhiều loại và lượng nội tiết tố từ tuyến thượng thận trong suốt cả ngày để ứng phó với các tình huống khác nhau. Uống một viên vào buổi sáng không thể so sánh với tuyến thượng thận đang tích cực phản ứng với nhu cầu cơ thể của bạn theo từng phút giây.

Ngoài ra, thuốc cortisol là một chất ức chế miễn dịch làm suy yếu hệ miễn dịch của bạn, khiến bạn dễ tổn thương trước một loạt các vấn đề khác.

Vì vậy, trong hoàn cảnh lạc quan nhất, thuốc là một cách sửa chữa tạm thời để giúp bạn hoạt động trở lại... và cho bạn thời gian chữa lành tuyến thượng thận đúng cách bằng việc áp dụng các kỹ thuật sau đây.

Ăn nhẹ sau mỗi 1,5-2 tiếng

Hầu hết chúng ta ăn ba bữa tương đối nặng mỗi ngày với khoảng cách giữa các bữa quá dài. Điều này gây khó khăn lớn đối với tuyến thượng thận, bởi vì 1,5-2 giờ sau bữa ăn, máu bạn thiếu glucose, tức là bạn đã dùng hết đường mà bạn ăn được. Một khi lượng đường trong máu giảm, tuyến thượng thận buộc phải sản xuất các nội tiết tố, như cortisol, để giúp bạn “hoạt động”. Tức là, nếu thường

xuyên không ăn trong thời gian dài, bạn sẽ đặt tuyến thượng thận của mình dưới sự căng thẳng trường kỳ và không cho chúng cơ hội hồi phục.

Do đó, cách tốt nhất để chữa lành tuyến thượng thận là ăn một bữa nhẹ, cân bằng cứ từ 90 phút đến 2 giờ một lần.

Nói cách khác, áp dụng phương pháp *chăn thả* đối với thực phẩm. Nhận thức được điều này là cực kỳ quan trọng, bởi xu hướng ăn uống hiện đang khiến mọi người đi theo hướng ngược lại. Bám theo trào lưu này sẽ cướp đi từ bạn cơ hội cứu chữa chứng mệt mỏi mỗi tuyến thượng thận.

Kỹ thuật chăn thả hiệu quả vì các bữa ăn thường xuyên giữ lượng đường trong máu bạn ổn định suốt cả ngày; và chừng nào glucose không còn giảm, tuyến thượng thận sẽ không phải can thiệp. Để tuyến thượng thận nghỉ ngơi nhiều sẽ cho phép chúng dành năng lượng để tự chữa lành và phục hồi.

Mỗi bữa ăn lý tưởng nên chứa một lượng cân bằng kali, natri và đường. Hãy hiểu rằng, ở đây, chúng ta nói về đường tự nhiên từ trái cây, loại chứa các khoáng chất và dưỡng chất quan trọng, không giống như đường trắng hoặc đường lactose, đường có trong sữa. Một số ví dụ về các bữa ăn tuyệt vời để chữa lành tuyến thượng thận bao gồm:

- Một quả chà là (kali), hai cây cần tây (natri) và một quả táo (đường)
- Nửa quả bơ (kali), cải bó xôi (natri) và một quả cam (đường)
- Một củ khoai lang (kali), rau mùi tây (natri) và chanh vắt cải xoăn (đường)

Rõ ràng, bạn cũng có thể ăn những bữa thịnh soạn hơn. Những ví dụ trên không nhất thiết phải thay thế cho bữa sáng, bữa trưa và bữa tối của bạn; thay vào đó, chúng có thể giúp giữ lượng đường trong máu bạn ổn định giữa những bữa ăn phong phú hơn. Ngoài việc thường xuyên ăn các bữa nhẹ, còn có những thực phẩm cụ thể bạn có thể ăn để phục hồi tuyến thượng thận.

Thực phẩm chữa lành

Một số loại trái cây và rau củ giúp bảo vệ tuyến thượng thận hoặc tăng tốc độ phục hồi của chúng bằng cách củng cố hệ thần kinh, giảm viêm, giảm căng thẳng và cung cấp các dưỡng chất quan trọng đối với chức năng tuyến thượng thận. Sau đây là một số thực phẩm hàng đầu nên ăn để chống lại chứng mệt mỏi tuyến

thượng thận: Cải Brussels, măng tây, việt quất dại, chuối, tỏi, bông cải xanh, cải xoăn, mâm xôi đỏ, mâm xôi đen, rau diếp và táo đỏ.

Thực phẩm **không** nên ăn

Nếu mắc chứng mệt mỏi tuyến thượng thận nhẹ, bạn có thể làm theo lời khuyên khác trong chương này. Tuy nhiên, nếu trong trường hợp từ trung bình đến nặng, cho đến khi bạn khỏe hơn, bạn sẽ cần thực hiện thêm bước phụ tạm thời để cắt bỏ các loại thực phẩm gây căng thẳng và làm chậm quá trình hồi phục của tuyến thượng thận. Xin lưu ý rằng, nhiều chuyên gia về chế độ dinh dưỡng khuyên bạn nên ăn nhiều protein động vật. Nguyên nhân là do họ không nhận ra có bao nhiêu chất béo ẩn trong protein động vật, hoặc họ nghĩ rằng có hàm lượng chất béo là tốt. Lời khuyên về protein này có vẻ rất thuyết phục, nên hãy cẩn thận; nó gây hại cho *bất cứ ai*, và đặc biệt nguy hiểm nếu bạn bị mệt mỏi tuyến thượng thận. Chất béo cao làm tụy và gan của bạn căng thẳng, cuối cùng gây ra chứng kháng insulin, khiến cơ thể bạn khó duy trì mức glucose ổn định; tình trạng này, đến phiên nó, sẽ gây ra sự căng thẳng lớn đối với tuyến thượng thận vì chúng phải vật lộn để sản xuất nội tiết tố bù đắp.

Các chuyên gia về chế độ dinh dưỡng cũng thường khuyên mọi người cắt bỏ Cacbohydrat khỏi chế độ ăn uống. Một lần nữa, điều này không tốt và có thể dẫn đến căng thẳng, vì cơ thể bạn cần Cacbohydrat để có năng lượng. Áp dụng các xu hướng ăn kiêng này sẽ làm bạn chậm lại và khiến bạn không khỏi bệnh mệt mỏi tuyến thượng thận. Hãy cẩn thận tránh chế độ ăn uống không hiệu quả như vậy; và thay vào đó, hãy làm theo lời khuyên trong chương này để tuyến thượng thận của bạn mạnh mẽ trở lại.

Thảo dược chữa lành và thực phẩm bổ sung

- **Rễ cam thảo:** giúp cân bằng nồng độ cortisol và cortisone trong cơ thể.
- **Tảo xoắn:** chứa hàm lượng enzyme superoxide effutase (SOD) và crôm cao, giúp củng cố sức mạnh tuyến thượng thận.
- **Ester-C:** dạng vitamin C này làm giảm viêm và làm dịu tuyến thượng thận đã bị to ra do làm việc quá mức.

- **Crôm:** giúp cân bằng nồng độ insulin và tăng cường sức mạnh của tuyến thượng thận, tuyến giáp và tuyến tụy.
- **Eleuthero:** tăng cường khả năng phản ứng và thích nghi của cơ thể, giúp bảo vệ tuyến thượng thận khỏi việc phản ứng thái quá với căng thẳng.
- **Ngũ vị tử Bắc:** giúp ức chế các cơn co thắt thận, từ đó làm giảm căng thẳng tuyến thượng thận.
- **Sâm Ấn Độ:** giúp cân bằng việc sản xuất testosterone, cortisol và dehydroepiandrosterone (DHEA).
- **Magie:** giảm lo lắng và làm dịu hệ thần kinh hoạt động quá mức, giảm căng thẳng tuyến thượng thận.
- **5-MTHF (5-methyltetrahydrofolate):** tăng cường sức mạnh của hệ thần kinh trung ương, làm giảm căng thẳng cho tuyến thượng thận.
- **Nấm túi Cordyceps:** hồi sinh sức mạnh của túi mật và gan để các tuyến này có thể xử lý lượng cortisol dư thừa trong máu hiệu quả hơn.
- **Sâm Panax:** tăng cường khả năng phản ứng và thích nghi của cơ thể, giúp bảo vệ tuyến thượng thận khỏi phản ứng thái quá với tình trạng căng thẳng.
- **Quả tầm xuân:** giảm viêm, làm dịu tuyến thượng thận bị phình ra do quá gắng sức.
- **Bột chiết xuất nước ép lúa mạch:** làm tăng axit clohydric trong dạ dày, giúp củng cố tuyến thượng thận.
- **Hoàng kỳ:** tăng cường hệ miễn dịch và toàn bộ hệ nội tiết.
- **Tía tô đất:** bổ sung cho hệ thần kinh và giúp điều tiết việc sản xuất insulin.
- **Cây rễ vàng (Rhodiola):** tối ưu hóa chức năng tuyến thượng thận.

BỆNH SỬ:

Mệt mỏi vì chất béo động vật, cứu chữa bằng trái cây

Mary, 35 tuổi, đến gặp bác sĩ phàn nàn rằng cô luôn mệt mỏi. Cho dù nghỉ ngơi bao lâu chẳng nữa, cô dường như không thể tổng khứ được tình trạng mệt

mỏi. Khi làm việc tại công ty vận chuyển, cô không bao giờ cảm thấy hoàn toàn tỉnh táo hay linh hoạt. Bác sĩ đã thực hiện một số xét nghiệm và gọi cho cô khi nhận được kết quả. “Không có gì bất ổn cả,” ông nói. “Chỉ là cô làm việc hơi quá sức. Cô sẽ hồi phục sau kỳ nghỉ thôi.”

Nhưng sự mệt mỏi kéo dài và dần dần xấu đi trong năm mới. Lần này, Mary đến gặp một bác sĩ y học tích hợp và được chẩn đoán là bị mệt mỏi tuyến thượng thận. Ông nói đúng. Tuy nhiên, cùng với một danh sách các chất bổ sung lê thê, ông đã hướng dẫn Mary loại bỏ toàn bộ Cacbohydrat và đường ra khỏi chế độ ăn uống, ngoại trừ một quả táo xanh mỗi ngày và thỉnh thoảng ăn quả mọng. Cô phải trung thành với việc ăn ba bữa mỗi ngày, mỗi bữa phải có protein động vật, cùng nhiều loại rau.

Lúc đầu, Mary cảm thấy năng lượng bùng nổ và nghĩ mình đang lành bệnh. Nhưng những gì thực sự đang diễn ra thế này: Để bù đắp cho việc mất đường trong chế độ ăn uống dẫn đến việc giảm glucose trong máu, tuyến thượng thận đã kiệt sức của cô đang phải hoạt động quá mức và đổ ngập adrenaline trong cơ thể. Hơn nữa, ăn protein động vật, vốn chứa sẵn chất béo, ba lần một ngày là gánh nặng đối với gan và tụy của Mary, đồng thời buộc tuyến thượng thận phải bơm thêm nội tiết tố của chúng để giữ cho mọi thứ cân bằng. Đây là một ví dụ về rủi ro liên quan đến trào lưu ăn uống không được hỗ trợ bằng kiến thức thực sự về những gì cơ thể cần và cách thức hoạt động của nó.

Sau 30 ngày ăn uống theo cách này, Mary cảm thấy năng lượng giảm rõ rệt. Sự mệt mỏi giờ đây còn tồi tệ hơn, và việc lê thân đi làm mỗi ngày trở nên khó khăn hơn bao giờ hết. Trên hết, cô phải chịu một cơn thèm đường không thể cưỡng lại được; cô bắt đầu chọn thực phẩm Cacbohydrat và đường đã qua chế biến từ máy bán hàng tự động để thỏa mãn cơn thèm. Trong máu của cô, đường kết hợp với lượng chất béo động vật rất cao và kích hoạt tình trạng kháng insulin. Bây giờ, tuyến thượng thận của cô bắt đầu tiết ra nhiều adrenaline hơn và đạt đến mức gần như kiệt quệ hoàn toàn.

Lúc này, một nhân viên thực tập tại công ty của Mary kể cho cô tôi đã giúp mẹ cậu ấy như thế nào, nên Mary đã gọi cho tôi. Ngay lập tức, chúng tôi loại bỏ chất béo động vật và protein ra khỏi chế độ ăn của cô và chuyển từ ba bữa mỗi ngày

sang kỹ thuật ăn nhẹ 2 giờ một lần. Cách này giữ cho mức glucose của cô hiệu quả và ổn định, đồng thời chấm dứt tình trạng kháng insulin. Chúng tôi còn tái thiết sự cân bằng trong chế độ ăn uống của cô bằng các loại rau giàu natri, trái cây giàu kali và rau xanh giàu protein.

Chỉ mấy chốc, Mary đã trở lại như thời điểm khi cô đến gặp bác sĩ lần đầu tiên. Trong vòng một tháng, cô đã cảm thấy bản thân năng động trở lại.

Trong vòng một năm, cô lại tràn đầy năng lượng.

Mới đây tôi gọi điện cho Mary, cô nói cô cũng nhận thấy sự mệt mỏi liên quan đến đường huyết ở những người khác trong công ty, nên cô và nhân viên thực tập đã bắt đầu làm món sinh tố buổi chiều cho đồng nghiệp – món này mau chóng trở nên rất phổ biến. Cô nói mình vẫn thích kỹ thuật chần thả khi ăn và cảm thấy tốt hơn khi áp dụng lời khuyên của Hồn rằng cô chỉ nên tạm ngưng chế độ ăn uống chữa lành của mình vào những dịp rất đặc biệt.

Bệnh nhiễm nấm Candida

Chẩn đoán bệnh nhiễm nấm *Candida* trở nên phổ biến từ thời mà y học thông thường hoàn toàn phủ nhận nó. Đó là vào giữa những năm 1980 – thực sự là thời kỳ tăm tối của các bệnh mạn tính – và các mô hình y tế không thừa nhận những lo lắng về sức khỏe của phụ nữ, ngoại trừ việc cung cấp liệu pháp nội tiết tố thay thế hoặc thuốc chống trầm cảm. Hàng chục ngàn phụ nữ cảm thấy không được lắng nghe và thất vọng.

Trong khi đó, phong trào y học thay thế đã đạt đến một bước ngoặt. Số lượng bác sĩ y học thay thế mở phòng khám hoặc tham gia các phòng khám đã được thành lập tăng dần. Đây là khoảng thời gian mà bác sĩ thông thường và bác sĩ thay thế phân tách rõ ràng. Bạn sẽ không tìm được một bác sĩ áp dụng liệu pháp thiên nhiên hoặc bác sĩ tổng quát làm việc trong một phòng khám thông thường. Các bác sĩ thay thế cảm thấy mình được trang bị kiến thức để hành nghề tốt hơn y học thông thường, và họ chỉ cần một thứ gì đó để dồn sức vào nhằm chứng minh kiến thức của mình.

Rất đông phụ nữ từng thất vọng với các bác sĩ thông thường bắt đầu lấp đầy phòng chờ của các phòng khám thay thế. Vấn đề là, các bác sĩ không biết điều gì bất ổn, ngay cả khi họ tin rằng những phụ nữ này đang phải chịu đựng *căn bệnh nào đó*. Nhận thức này là sự thức tỉnh to lớn vào giữa những năm 1980 đến đầu những năm 1990. Phụ nữ và những phàn nàn về sức khỏe của họ, cuối cùng, đã được tiếp nhận rất nghiêm túc. Đây là thời kỳ quan trọng, một thời điểm nên được tôn vinh, như tôn vinh quyền bầu cử của phụ nữ. Tuy nhiên, bước ngoặt trọng đại

trong cuộc sống của những người phụ nữ này đã không tìm được con đường tiến vào bất cứ cuốn sách lịch sử nào.

Bấy giờ, phong trào nội tiết tố đã tạo ra một tác động lớn. Đó là một phương cách khéo thiết lập trong cộng đồng y tế thông thường nhằm đổ lỗi và mọi lỗi lầm cho thời kỳ mãn kinh và tiền mãn kinh. Dù vậy, khi cố gắng chẩn đoán vô số bệnh nhân mắc các triệu chứng bí ẩn, các bác sĩ thay thế vẫn chưa lên con tàu nội tiết tố. Họ nghi ngờ một yếu tố khác đang hoạt động.

Cộng đồng y tế thay thế đi tới kết luận là bệnh nhiễm nấm *Candida*. Danh xưng này là luồng gió mới đối với những phụ nữ đã trải qua hàng thập kỷ điều trị y học thông thường nhưng không thể tìm ra câu trả lời. Bệnh nhiễm nấm *Candida* trở nên đồng nghĩa với *Cuối cùng, chúng ta cũng biết tại sao mọi người đều không khỏe*. Dù không đúng, nhưng nó vẫn là một bước đột phá đáng kinh ngạc.

Ngồi trong văn phòng của nhà trị liệu theo liệu pháp thiên nhiên và nghe được rằng mình bị bệnh nhiễm nấm *Candida*, nữ bệnh nhân sẽ cảm thấy niềm hạnh phúc khi được công nhận: “Bạn *bị* bệnh gì đó.” Cô chỉ nhận được sản phẩm phụ của đổ lỗi khi bác sĩ cho rằng lối sống là thủ phạm, nhưng mọi chuyện có vẻ ý nghĩa vô cùng. Cô thậm chí còn cảm thấy một số cải thiện trong sức khỏe khi làm theo hướng dẫn của bác sĩ là cắt bỏ thực phẩm chiên rán, thực phẩm chế biến và món tráng miệng béo ngậy.

Đến cuối những năm 1990, việc chẩn đoán bệnh nhiễm nấm *Candida* đã lan rộng từ thế giới y học thay thế đến thế giới y học thông thường. Bây giờ, nó trở thành xu thế chủ đạo và là một trong những cách dễ nhất để nói với người khác rằng, “Nó là lý do tại sao bạn ốm yếu.”

Phụ nữ có thực sự hồi phục khi họ được điều trị bệnh nhiễm nấm *Candida* không? Không. Và chế độ ăn uống không đường nhưng giàu chất béo và protein được khuyến khích mạnh mẽ chỉ tạo nên sự an tâm tạm thời... và sau đó là kết quả ngược với mong đợi.

Trong thực tế, nhiễm nấm *Candida* là thứ men ác tính phiền toái nhất trong thời đại chúng ta. Tất cả chúng ta *đều* có nấm *Candida*, một loại nấm hữu ích tồn tại trong đường ruột giúp tiêu hóa và hấp thụ thức ăn. Ta có thể lăm tấm đầy nấm *Candida* nhưng vẫn hoàn toàn khỏe mạnh. Nhiều người có lượng nấm cực kỳ cao,

họ ăn uống bất cứ thứ gì họ muốn mà không cảm thấy mệt mỏi hay đau bụng. Nhiễm nấm *Candida* tự nó thường vô hại.

Điều mà cộng đồng y tế chưa hiểu hết là, nấm *Candida* là bạn đồng hành thường xuyên, hay đồng yếu tố, gây nên nhiều bệnh và các sinh vật khác. Những bệnh này bao gồm bệnh Lyme, bệnh zona, EBV, mụn rộp Herpes, *nhiễm trùng ruột C. Difficile*, *liên cầu khuẩn*, *H. pylori*, tiểu đường, đa xơ cứng, HHV-6, nhiễm cytomegalovirus, và nhiều nữa.

Ví dụ, nếu bạn có các triệu chứng bệnh Lyme (xem chương 16), các điều kiện đã kích khởi chúng – như thuốc kháng sinh, thực phẩm không lành mạnh, thiếu ngủ, căng thẳng, sợ hãi – cộng với tình trạng viêm phát sinh do bị lây nhiễm bất kỳ loại virus và/hoặc vi khuẩn nào dễ đến mức sinh sản nấm *Candida* cao hơn, có thể khiến xét nghiệm nhiễm *Candida* ra kết quả dương tính. Hãy nhớ rằng các xét nghiệm nấm *Candida* vẫn có thể sai lầm và không thuyết phục. Ngay cả khi xét nghiệm không ra kết quả dương tính, bạn vẫn có thể nhiễm nấm *Candida*. Tuy nhiên, thứ gây hại cho cơ thể bạn không phải nấm, mà là những thứ khác.

Đổ lỗi cho nấm *Candida* giống như bắn người đưa tin. Sự tích tụ nấm *Candida* có thể là một dấu hiệu cho thấy có điều bất ổn cần điều tra, chứ *không phải* vấn đề nhiễm nấm *Candida*.

Dù các bác sĩ có thể dễ dàng thực hiện một số xét nghiệm để phát hiện nấm *Candida*, nhưng lại gần như không thể phát hiện ra thủ phạm thực sự đằng sau chứng đau xơ cơ, đa xơ cứng, Alzheimer, sa sút trí tuệ, một số loại nhiễm trùng đường tiết niệu, một số loại mệt mỏi tuyến thượng thận, hội chứng mệt mỏi mạn tính, ban đỏ hệ thống, viêm khớp dạng thấp, bệnh Lyme, bệnh tuyến giáp và nhiều bệnh khác mà cộng đồng y tế chưa xử lý được. *Candida* đã trở thành kẻ giơ đầu chịu báng thuận tiện.

SỰ THẬT VỀ BỆNH NHIỄM NẤM CANDIDA

Một số quan niệm phi lý về nấm *Candida* đã nảy sinh trong các cộng đồng y tế, được xây dựng dựa trên thông tin sai lệch và được củng cố bởi hàng thập kỷ theo trào lưu. Bạn hãy đọc những phần tiếp theo với một tinh thần cởi mở, bởi vì chúng trái ngược với tất cả những gì bạn được nghe về loại nấm tương đối vô hại này.

Nhận biết trường hợp hiếm

Nhiễm nấm Candida bị chẩn đoán sai là nguyên nhân đằng sau các vấn đề y tế nghiêm trọng đối với hàng trăm ngàn bệnh nhân mỗi năm. Sự thật là, Candida chỉ đóng vai trò trong các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng đối với chưa tới 0,1% tổng dân số Hoa Kỳ và châu Âu cộng lại.

Trong chưa tới 0,1% các trường hợp mà nấm Candida gây hại đáng kể và cần điều trị, nấm vượt tầm kiểm soát thường sẽ gây ra cơn sốt từ trung bình đến cao, tình trạng sốt có thể trở thành mạn tính và lâu dài, diễn biến vài tuần đến vài tháng. Kết quả kiểm tra máu lâm sàng sẽ cho thấy mức độ Candida trong máu cao. Những trường hợp của nhiễm nấm Candida thực sự thường phát sinh do các biến chứng sau phẫu thuật, và hầu như luôn bị nhiễm khuẩn tràn lan cùng một lúc.

Nếu bác sĩ nói với bạn rằng các triệu chứng của bạn là do Candida, xác suất rất cao là bác sĩ ấy nhầm.

Candida và hội chứng rò rỉ ruột

Nhiễm nấm Candida đã bị buộc tội xuyên thủng niêm mạc ruột kết và đường ruột, dẫn đến hội chứng rò rỉ ruột.

Điều này không đúng.

Điều tồi tệ nhất có khả năng phát sinh do mức độ nấm Candida cao là hình thành các vết chai trên các phần bị kích thích của niêm mạc ruột gây cản trở nhẹ đến việc hấp thụ thức ăn. Trong hầu hết các trường hợp, điều đó cũng tệ như nấm Candida mà thôi. (Để biết nguyên nhân thực sự của hội chứng rò rỉ ruột, xem chương 17, “Sức khỏe đường ruột”.)

Chim hoàng yến trong hầm mỏ¹

Nhà của nấm Candida là ruột, nhưng nó cũng có thể xuất hiện ở gan, lá lách, âm đạo và những nơi khác. Điều này không gây ra tác hại đáng chú ý nào đối với hệ miễn dịch của bạn.

¹ Chỉ một dấu hiệu cảnh báo sớm nguy hiểm đang đến gần. Thành ngữ này bắt nguồn từ việc thợ mỏ ở các nước phương Tây trước kia thường mang lồng chim hoàng yến xuống hầm mỏ. Nếu lượng khí độc như metan hay CO₂ trong hầm vượt quá nồng độ an toàn thì chim hoàng yến sẽ chết, từ đó thợ mỏ nhận ra nguy hiểm và kịp thời rút khỏi hầm.

Tuy nhiên, giống như “chim hoàng yến trong mỏ than”, nấm Candida có thể là một chỉ báo cho vấn đề gì đó thực sự đáng lo ngại đang thúc đẩy sự phát triển của nấm. Ví dụ, nhiễm trùng *liên cầu khuẩn* âm đạo có thể không được bác sĩ chú ý tới, trong khi đó men xuất hiện lại bị đổ lỗi gây nên sự khó chịu của bệnh nhân. Thay vào đó, các bác sĩ nên làm tốt việc coi nấm Candida là dấu hiệu để tìm kiếm *liên cầu khuẩn* tiềm ẩn.

Điều trị nguyên nhân gốc rễ

Bạn gần như không bao giờ cần phải trực tiếp điều trị tình trạng thừa mứa nấm Candida. Thay vào đó, hãy giải quyết nguyên nhân gốc rễ của căn bệnh đã gây ra các triệu chứng của bạn. Một khi chấm dứt được căn bệnh thực sự, mức độ nhiễm nấm Candida sẽ tự nhiên trở lại bình thường.

Một điểm sáng trong y học ngày nay là các phương pháp điều trị nhiễm nấm Candida đã trở nên phổ biến, như thói quen ăn uống lành mạnh hơn, cũng là thành phần điều trị hiệu quả đối với nhiều bệnh thực sự mà nấm Candida đi kèm. Khi thay đổi chế độ ăn uống để loại bỏ thực phẩm như bánh ngọt, bánh mì và nước giải khát ăn kiêng, hệ miễn dịch sẽ được củng cố một cách tự nhiên, giúp cơ thể không còn hào phóng trước các bệnh tự miễn và nhiều tình trạng khác.

Tuy nhiên, các khía cạnh khác của chế độ ăn uống được khuyến nghị cho nhiễm nấm Candida có thể gây bất lợi...

Chứng sợ trái cây

Một trong những quan niệm sai lầm lớn nhất về nấm Candida có liên quan đến những loại thực phẩm nuôi sống nó. Mặc dù mọi người đều biết nấm Candida có thể sống nhờ đường, nhưng lại nhầm lẫn về *loại* đường.

Mọi người thường nghĩ tất cả các loại đường đều như nhau. Như thế chẳng khác nào nói nước đều cùng một loại, từ ly nước tinh khiết để uống đến nước thải bồn cầu.

Trên thực tế, đường trái cây vốn có trong trái cây thực sự liên kết với các hợp chất và các chất – bao gồm chất chống oxy hóa, polyphenol, anthocyanin, khoáng chất, hóa thực vật và các vi chất dinh dưỡng tiêu diệt ung thư – sẽ triệt tiêu hầu

hết các bệnh và thực sự trừ diệt được nấm Candida. Ngay cả khi đường được tách khỏi trái cây và cô đặc thành fructose, nó vẫn không thể nuôi sống nấm Candida.

Hơn nữa, đường trái cây rời khỏi dạ dày trong 3-6 phút và thậm chí còn không chạm vào đường ruột. Vì vậy, nếu bạn sợ đường trái cây nuôi sống nấm Candida, bạn không cần phải lo lắng nữa. Chất xơ, cùi, vỏ và hạt của trái cây không chỉ tiêu diệt tất cả các loại Candida, men và nấm; mà còn cả ký sinh trùng, giun và các vi khuẩn vô ích như *E. coli* và *liên cầu khuẩn*. Trái cây là vũ khí bí mật chống nấm Candida của bạn. (Để biết thêm thông tin, xem Chương 20, “Chứng sợ trái cây”.)

Các loại đường nuôi sống nấm Candida bao gồm đường trắng, đường mía đã qua chế biến, đường củ cải đã qua chế biến, đường từ các nguồn như sirô cây thùa, các loại đường hạt đã qua chế biến và đường ngô (như sirô bắp với hàm lượng fructose cao). Vì vậy, đây chính là phạm vi mà các bác sĩ thay thế đã giúp được mọi người – bằng cách khuyến khích họ tẩy chay bánh ngọt sô cô la.

Nhầm tưởng về chất béo và chất đạm

Có quan niệm sai lầm nghiêm trọng rằng ăn chế độ ăn giàu chất béo và chất đạm sẽ bỏ đói nấm Candida. Thực sự, chất béo và chất đạm lại *nuôi dưỡng* nấm Candida.

Chất đạm, dễ gây kích thích, dính và bám vào đường ruột. Sự tích tụ chất đạm không được tiêu hóa ở những người có hệ tiêu hóa yếu sẽ trở thành nơi sinh sản cho nấm Candida và nhiều loại nấm khác, cũng như ký sinh trùng và vi khuẩn.

Coi chất béo là nguồn calo chính của bạn sẽ dẫn đến sự phát triển nấm Candida tột bậc. Bệnh nhân có thể tuân theo chế độ ăn uống mà bác sĩ đưa ra và *có vẻ* mọi thứ đều ổn. Mặc dù vậy, nấm Candida đang sinh sôi nảy nở trong cơ thể bệnh nhân, vì đã nhồi đầy chính mình bằng thịt gia cầm, trứng và dầu mà bệnh nhân tiêu thụ. Đến ngày bệnh nhân thềm ăn kem trong tiệc sinh nhật của con trai, bệnh nhiễm nấm Candida sẽ phát lộ và tình hình người bệnh có thể tồi tệ hơn so với khi mới bắt đầu mắc bệnh.

Phương pháp chống nhiễm Candida tốt nhất là ăn chế độ ít chất béo, ít đạm, kết hợp nhiều trái cây và rau củ.

CHỮA LÀNH BỆNH NHIỄM NẤM CANDIDA

Cách tốt nhất để chữa lành khỏi sự bùng phát của bệnh nhiễm nấm Candida là giải quyết nguyên nhân thực sự của các triệu chứng bệnh.

Tức là, nếu bạn không có triệu chứng của bệnh bí ẩn nào khác, không mất cân bằng hệ thống, không có vấn đề về tự miễn hoặc bất kỳ vấn đề sức khỏe nào khác, và bạn thực sự tin rằng mình là một trong những trường hợp hiếm gặp mà nấm Candida là vấn đề độc lập, thì hãy làm theo lời khuyên trong chương 17. Thông tin ở đó sẽ mang lại lợi ích cho bất cứ ai, kể cả những người chỉ muốn giải quyết bệnh nhiễm nấm Candida như một vấn đề kèm theo của một vấn đề sức khỏe tiềm ẩn. Mục tiêu khi giải quyết bệnh nhiễm nấm Candida là tăng nồng độ axit clohydric trong dịch tiêu hóa, tái xây đắp đường ruột, tăng cường và giải độc gan.

Và hãy nhớ rằng, bạn nên tránh thuốc kháng sinh và thuốc chống nấm. Những thứ này sẽ quét sạch vi khuẩn trong ruột bạn, kể cả lợi khuẩn, làm suy yếu nghiêm trọng hệ miễn dịch. Hệ miễn dịch bị suy yếu là yếu tố kích hoạt virus, vi khuẩn và/hoặc nấm đang ẩn núp trong cơ thể bạn và rất bền bỉ trước các loại thuốc này, khi đó chúng sẽ bắt đầu sinh sản và làm suy giảm chất lượng cuộc sống của bạn.

BỆNH SỬ:

Không phải nhiễm nấm Candida

Margaret là giáo viên mẫu giáo, ở tuổi 42 cô bắt đầu cảm thấy vô cùng mệt mỏi. Mặc dầu ngủ đủ giấc, khi thức dậy cô vẫn thấy mệt mỏi suốt cả ngày.

Chẳng mấy chốc, khuỷu tay, đầu gối và mắt cá chân của cô bắt đầu cảm thấy mềm oặt đi và đau nhức, và cô gặp khó khăn khi đứng lên ngồi xuống trong thời gian lên lớp. Thực phẩm vốn không có vấn đề gì bây giờ lại gây ra rối loạn tiêu hóa khiến cô liên tục cảm thấy đầy hơi. Trên hết, Margaret cứ định kỳ lại trở nên nóng hoặc lạnh, và bắt đầu mặc nhiều lớp quần áo để có thể điều chỉnh khi đổ mồ hôi hoặc tê cóng ngón tay.

Khi trở lại trường sau một cuối tuần dài không làm gì cả, Margaret ngáp và hai mắt thâm quầng, giáo viên trợ giảng đề nghị cô nên đi kiểm tra. Trong lần Margaret đến gặp bác sĩ, ông đã lấy mẫu máu để kiểm tra các vấn đề về tuyến giáp.

Sau khi nhận được kết quả, bác sĩ gọi điện để thông báo rằng không có gì bất ổn. “Cô hoàn toàn khỏe mạnh.”

Không hài lòng, Margaret hỏi chị gái tên của bác sĩ y học chức năng mà chị cô từng kể. Khi Margaret ngồi quạt mát trong phòng khám mở điều hòa, ông mỉm cười hiểu ý. “Những vấn đề mà cô gặp phải là do nội tiết tố,” ông nói và bổ sung rằng đó có thể là chứng rối loạn hoặc giai đoạn đầu của thời kỳ tiền mãn kinh. Dù bằng cách nào, bác sĩ nhấn mạnh rằng vấn đề đã kết hợp với nấm Candida để gây ra các triệu chứng của cô.

Margaret nhẹ nhõm đến nỗi cô phải kìm nén thôi thúc ôm lấy bác sĩ. Cuối cùng, cô cảm thấy mình đã có câu trả lời. Cô rời khỏi phòng khám của ông với các đơn thuốc trị liệu nội tiết tố thay thế sinh học (BHRT) và thuốc chống nấm, cũng như một bản in giải thích sự cần thiết phải thanh lọc chế độ ăn uống và loại bỏ đường chế biến, dầu chế biến và thực phẩm chiên rán.

Sau khi uống thuốc kháng nấm kéo dài 10 ngày, cô không thấy khá hơn. Cô trở lại gặp bác sĩ y học chức năng để nói rằng, trên thực tế, ruột của cô cảm thấy tồi tệ hơn. Ông kê cho cô một loại men vi sinh và đảm bảo rằng nó sẽ làm cô hết khó chịu. Một tuần sau, ngay cả với chế phẩm sinh học, BHRT và chế độ ăn uống mới, Margaret đã đau dạ dày gấp đôi trong buổi dạy tại trường.

Lần này, Margaret quyết định tìm đến một bác sĩ chữa bệnh theo liệu pháp tự nhiên. Bác sĩ gật đầu khi Margaret kể lại câu chuyện của mình, sau đó đồng ý rằng sự mất cân bằng nội tiết tố và nhiễm nấm Candida chịu trách nhiệm trong vấn đề này. Để giải quyết vấn đề nhiễm nấm Candida, bác sĩ kê cho cô một loạt thực phẩm chức năng thanh lọc kết tràng và hướng dẫn cô loại bỏ toàn bộ Cacbohydrat khỏi chế độ ăn uống. Margaret đã ăn chủ yếu là protein động vật và rau quả.

Bấy giờ, trường học đã nghỉ hè, vì vậy Margaret tận lực áp dụng các khuyến nghị của bác sĩ theo liệu pháp tự nhiên, thậm chí bỏ cả rau trộn dầm giấm Balsamic yêu thích và một ly rượu vang mỗi tối. Những cơn đau nhức, theo cô ước tính, tốt hơn khoảng 15% nhờ các biện pháp thay đổi. Có vẻ cô đang đi đúng hướng... nhưng cô không thấy cải thiện vượt mức đó.

Bác sĩ liệu pháp tự nhiên kê cho cô một chương trình thanh lọc khác, nhưng lúc này Margaret lại thấy các tiến triển của cô tan biến. Tình trạng mệt mỏi và đau đốn đã trở lại, trung tiện nhiều và mệt mỏi hơn bao giờ hết (tình trạng này, về sau,

tôi đã giải thích là vì cô không có Cacbohydrat để chống đỡ). Margaret khao khát được ăn các loại quả mọng, bưởi và chuối, nhưng bác sĩ đã dọa cô tránh cả việc đi gần trái cây. Nhờ quyết tâm cao độ, cô đã duy trì chế độ ăn uống không đường thêm 30 ngày nữa và không ăn bất kỳ loại Cacbohydrat nào.

Lúc này, cô sợ rằng mình còn tệ hơn trước khi tìm kiếm sự giúp đỡ. Cô cảm thấy vô vọng và bị cô lập khỏi thế giới, hoàn toàn không biết mình sẽ như thế nào khi trường bắt đầu hoạt động trở lại sau vài tuần nữa. Cô cảm thấy bệnh nhiễm nấm Candida mà người ta chẩn đoán cho cô, đang hủy hoại chất lượng cuộc sống của cô.

Trong giai đoạn này, Margaret đã tìm ra tôi. Hồn nhanh chóng giúp tôi đọc được rằng nấm Candida không phải vấn đề. Trên thực tế, nó gần như không tồn tại trong cơ thể Margaret. Lý do thực sự khiến cô đau đớn là vi khuẩn dạ dày *H. pylori* không được chẩn đoán, kết hợp với cytomegalovirus (thuộc họ Herpes). Gan của cô chậm chạp, hoạt động chỉ ở mức 40% khi so với 65% thông thường ở phụ nữ tầm tuổi của cô. Và axit clohydric trong dịch vị rất thấp, cũng như một lượng nhỏ thủy ngân do nhiễm độc kim loại nặng.

Khi tôi nêu ra điều đó, Margaret nhớ lại cô đã đi lấy miếng trám răng kim loại ra sáu tháng trước khi bắt đầu tình trạng hiện thời. Tôi giải thích rằng, trong quá trình loại bỏ, thủy ngân đã được giải phóng vào cơ thể cô, thấm đẫm và gây quá tải gan. Sự cố này đã nuôi dưỡng và phát triển cytomegalovirus và *H. pylori*, đồng thời làm giảm axit clohydric mà cô rất cần.

Để giải quyết tình hình, tôi đã điều chỉnh nhanh chế độ ăn của Margaret. Chúng tôi giảm lượng chất béo động vật và protein động vật xuống, cho phép một số loại trái cây quay trở lại, trong đó có việt quất dại, quả mơ và cà chà là. Phần còn lại của chế độ ăn bao gồm các loại rau như rau xanh lá to, khoai tây, bơ, các loại trái cây bổ sung khác nhau và cá hồi tự nhiên – nhìn chung là chất béo thấp. Với sự thay đổi này, cơ thể cô đã có thể thải ra một lượng lớn thủy ngân từ đường ruột và gan. Nó cũng lập tức chấm dứt sự phát triển của *H. pylori* và làm giảm lượng cytomegalovirus.

Đến tháng 9, Margaret đã khá hơn, đủ để chào đón lớp học mới với tinh thần khỏe mạnh. Trong vòng ba tháng kể từ cuộc gọi đầu tiên của chúng tôi, cô đã mất tất cả các triệu chứng bệnh – một căn bệnh không hề do nhiễm nấm Candida hoặc vấn đề nội tiết tố gây ra – và sức khỏe của cô đã hồi phục hoàn toàn.

Chứng đau nửa đầu

Gần 35 triệu người Mỹ mắc chứng đau nửa đầu, một tình trạng đau đầu tái diễn gây ra những cơn đau dữ dội ngắt quãng hoặc dai dẳng, tập trung vào một bên. (Từ *đau nửa đầu* bắt nguồn từ thuật ngữ Hy Lạp *hemikrania*, nghĩa là “nửa hộp sọ”.) Bất cứ ai cũng có thể bị đau nửa đầu, ở mọi lứa tuổi, nhưng phổ biến nhất ở phụ nữ. Tại Hoa Kỳ, gần 35% phụ nữ trải qua chứng đau nửa đầu tại một số thời điểm trong cuộc đời.

Những người quen với chứng đau nửa đầu biết rõ rằng, cơn đau có thể đi kèm sự nhạy cảm cực độ với ánh sáng, âm thanh và/hoặc mùi hương, mờ mắt, thấy những vệt sáng, buồn nôn và/hoặc nôn ọe, nói chuyện khó khăn, và choáng váng có thể dẫn đến ngất xỉu. Chứng đau nửa đầu có thể kéo dài từ vài giờ đến nhiều ngày, và có thể khiến bạn không muốn làm gì khác ngoài việc nằm bẹp trong phòng tối yên tĩnh cho đến khi cơn đau kết thúc.

Căn bệnh bí ẩn này có thể gây suy nhược, gây khó khăn trong duy trì công việc hoặc tận hưởng đời sống xã hội. Những người mắc chứng đau nửa đầu thường cảm thấy mình phải sắp xếp cuộc sống quanh những cơn đau đầu. Họ liên tục cố gắng dự đoán liệu các cuộc họp, cuộc hẹn hoặc ăn trưa với bạn bè có bị hủy hoại bởi chứng đau nửa đầu hay không.

Đối với một số người, nó thậm chí còn trở thành nỗi ám ảnh mê tín – họ không dám nhắc tới từ *đau nửa đầu* vì sợ sẽ kích thích căn bệnh. Một số khách hàng nói với tôi rằng, cảm giác giống như bị án tù chung thân. Nhận thức rằng

bệnh đau nửa đầu chi phối và kiểm soát mọi hoạt động của bạn – cũng như ảnh hưởng của những cơn đau thể xác ghê gớm – có thể khiến người bệnh cảm thấy cực kỳ dễ bị tổn thương và nhạy cảm.

Đây là một căn bệnh bí ẩn phức tạp. Tập hợp các vấn đề kích hoạt căn bệnh ở mỗi người rất khác nhau. Các bác sĩ cố gắng điều trị chứng đau nửa đầu bằng “dung dịch hỗn hợp thuốc” dựa trên cơ sở thử nghiệm và sai sót. Nếu một nhóm thuốc không hiệu quả, bác sĩ sẽ kê cho bạn nhóm thuốc khác, rồi nhóm nữa, cho đến khi bạn bắt đầu thấy triệu chứng nào đó giảm bớt. Tuy nhiên, tác dụng phụ của thuốc có thể gây ra những vấn đề hoàn toàn mới; vả lại, chúng có thể chỉ có tác dụng tạm thời. Trong một số trường hợp, cơ thể có thể ngày càng bộc lộ khả năng kháng thuốc theo thời gian - nhưng ngừng thuốc cũng có thể kích hoạt chứng đau nửa đầu.

Chương này sẽ cung cấp thông tin về chứng đau nửa đầu chưa bao giờ được đưa ra bàn luận. Nó tiết lộ những bí mật đằng sau nhiều yếu tố kích hoạt chứng đau nửa đầu và hướng bạn đến sự phục hồi.

NHỮNG YẾU TỐ KÍCH HOẠT CHỨNG ĐAU NỬA ĐẦU

Các cộng đồng y tế không biết nguyên nhân của hầu hết các chứng đau nửa đầu. Đó là một phần lý do tại sao họ áp dụng cách tiếp cận bừa bãi trong việc chữa trị bệnh. Cho đến nay, lý thuyết nổi bật vẫn là một neuropeptide¹ được giải phóng trong dây thần kinh sinh ba (thần kinh sọ) dẫn đến đau đầu đối với những người đặc biệt nhạy cảm với hợp chất này.

Trên thực tế, thường không phải một vấn đề mà là tập hợp nhiều vấn đề kích hoạt chứng đau nửa đầu. Sau đây, tôi sẽ trình bày các yếu tố kích hoạt phổ biến nhất. Hãy đọc các mô tả và cố gắng hết sức để xác định những yếu tố nào ứng với bạn, và giải quyết triệt để từng yếu tố để có thể bắt đầu quá trình chữa lành.

Hãy nhớ rằng, bạn không nên ngừng tìm kiếm sau khi xác định được một nguyên nhân đơn độc. Chứng đau nửa đầu thường là hậu quả của một nhóm các

¹ Neuropeptide là các phân tử nhỏ giống như protein, được các tế bào thần kinh sử dụng để giao tiếp với nhau. Chúng là các phân tử tín hiệu thần kinh ảnh hưởng tới hoạt động của não và cơ thể theo nhiều cách thức riêng biệt. (BTV)

nguyên nhân – hai, ba, bốn hoặc nhiều vấn đề hơn *chung sức* hợp thành yếu tố kích hoạt. Ví dụ, nếu ngủ không đủ giấc và bị căng thẳng mạn tính, nhưng vốn khỏe mạnh, bạn có lẽ sẽ chiến thắng chứng đau nửa đầu. Nhưng nếu bạn mới tiếp xúc với kim loại nặng (như thủy ngân hoặc nhôm) và trên hết, bạn ăn sữa và trứng (thực phẩm có thể hình thành chất nhầy, có tính axit và dễ gây dị ứng), thì thiếu ngủ, căng thẳng, kim loại nặng và độ nhạy cảm với thực phẩm có thể kết hợp để đẩy cơ thể bạn vượt giới hạn và gây ra chứng đau nửa đầu.

Các nghi phạm thông thường

Có nhiều điều kiện nhất định được số đông cho rằng sẽ gây ra các triệu chứng đau nửa đầu. Một bác sĩ đáng tin cậy, trước tiên, sẽ xem xét kỹ lưỡng danh sách kiểm tra sau để xác định bạn có bất kỳ vấn đề nào trong số đó không. Nếu mắc chứng đau nửa đầu, bạn chắc chắn đã đến gặp nhiều bác sĩ, tìm hiểu nhiều yếu tố góp phần và thử nhiều xét nghiệm chẩn đoán. Đây là danh sách để củng cố xác nhận:

- **Chấn động:** chấn thương sọ não, thường phát sinh sau một cú đánh vào đầu hoặc rung lắc dữ dội ở đầu và phần trên cơ thể. Nếu từng trải nghiệm sự cố nào có thể dẫn đến chấn động, hãy nói với bác sĩ về điều đó. Ngay cả khi bạn bị chấn động từ lâu và mãi đến sau này chứng đau nửa đầu mới bắt đầu, thì sự cố đó có thể đã kích thích sự nhạy cảm trước căn bệnh.
- **Viêm màng não:** viêm nặng và sưng màng bảo vệ xung quanh não và tủy sống. Bệnh này thường phát sinh do nhiễm virus. Các nguyên nhân khác là vi khuẩn và một số loại thuốc. Nếu bạn từng bị viêm màng não, thậm chí cách đây rất lâu, rất có thể nó là yếu tố gây ra chứng đau nửa đầu trong tương lai của bạn.
- **Đột quỵ:** một tổn thương não khiến hoạt động cung cấp máu cho một phần não bị gián đoạn hoặc sụt giảm đáng kể, làm các tế bào não chết vì thiếu dinh dưỡng và oxy. Đây là loại đột quỵ gây tổn thương và dễ nhận diện.
- **Cơ thiếu máu não thoáng qua (TIA):** tình trạng này gây ra tổn thương não yếu hơn đột quỵ; nó có thể tinh vi đến mức người bệnh không cảm thấy khi nó xảy ra, nhưng có thể tác động đáng kể đến sức khỏe.

- **Chứng phình mạch não:** một mạch máu trong não bị phình ra.
- **U não:** một khối mô bất thường trong não. U có thể là ung thư hoặc lành tính, nhưng cả hai loại đều có thể gây ra chứng đau nửa đầu.
- **U nang hoặc vi nang não:** túi chứa đầy không khí, chất lỏng hoặc vật chất khác (thường lành tính) hình thành trong não.
- **Dây thần kinh cổ bị cản trở:** dây thần kinh cổ gồm tám dây thần kinh phân nhánh từ tủy sống, giúp kiểm soát các khu vực khác nhau trên cơ thể. Hai dây thần kinh cổ đầu tiên (C1 và C2) kiểm soát phần đầu. Nếu thứ gì đó khiến chúng bị trở ngại, một loạt các vấn đề có thể phát sinh, bao gồm chứng đau nửa đầu.

Nếu bạn đã trải qua rất nhiều xét nghiệm, xem xét tỉ mỉ tiểu sử khám chữa bệnh với bác sĩ của bạn và loại trừ các yếu tố trong danh sách trên, thì bạn đã bước chân vào cõi bí ẩn. Nội dung sau đây là những giải thích về chứng đau nửa đầu mà các cộng đồng y tế chưa hiểu được trọn vẹn... cùng với các yếu tố kích hoạt bệnh mà lần đầu tiên tôi tiết lộ ở đây.

Virus Epstein-Barr và bệnh zona

Các bác sĩ không biết hàng triệu người mắc chứng đau nửa đầu do virus Epstein-Barr, hoặc thậm chí là virus bệnh zona.

Như đã giải thích trong chương 3, EBV liên tục gây viêm hệ thần kinh trung ương, trong đó có bộ não của bạn. Nếu EBV xâm nhập dây thần kinh phế vị, thì dây thần kinh bị viêm đó có thể là yếu tố gây đau nửa đầu.

Ngoài ra, bệnh zona có thể gây viêm dây thần kinh sinh ba và/hoặc dây thần kinh hoành, cũng có khả năng kích hoạt chứng đau nửa đầu.

Để tìm hiểu xem bạn có bị ảnh hưởng bởi virus Epstein-Barr hay không, hãy đọc chương 3 và xem liệu bạn có nhiều triệu chứng EBV khác ngoài những cơn đau đầu này không. Nếu bạn bị như vậy, thì hãy làm theo hướng dẫn trong chương 3 nhằm chống lại virus. Để tìm hiểu xem virus bệnh zona có thể là thủ phạm hay không, hãy đọc chương 11. Chế ngự EBV hoặc virus bệnh zona có thể là tất cả những gì bạn cần làm để chấm dứt chứng đau nửa đầu.

Cơ thiếu máu não siêu ngắn

Cơ thiếu máu não siêu ngắn cũng tương tự như cơ thiếu máu não thoáng qua, nhưng ở quy mô nhỏ hơn nhiều. Các cộng đồng y tế chưa nhận thức được tình trạng giống như cơn đột quỵ vì mô này có thể xảy ra và kích hoạt chứng đau nửa đầu.

Chứng đau nửa đầu liên quan đến xoang

Một số chứng đau nửa đầu xuất phát từ nhiễm trùng liên cầu khuẩn mạn tính nằm trong niêm mạc xoang. Trong những trường hợp này, các chuyên gia tai mũi họng thường khuyên phẫu thuật xoang để loại bỏ mô sẹo. Bởi vì liên cầu khuẩn rất khó loại bỏ một khi nó xâm nhập niêm mạc xoang, nếu phương thức phẫu thuật này có hiệu quả chút nào, thì sự giảm nhẹ mà chúng mang lại cho bệnh nhân cũng chỉ tạm thời.

Cách giải quyết chứng đau nửa đầu liên quan đến xoang tốt hơn là tăng cường hệ miễn dịch để cơ thể có thể chống lại tình trạng nhiễm trùng một cách tự nhiên. Các khuyến nghị trong chương này và trong phần IV sẽ hướng dẫn bạn thực hiện điều đó.

Tình trạng dễ thấm amoniac

Một thủ phạm nghiêm trọng của chứng đau nửa đầu là ruột bị khiếm khuyết. Các chuyên gia y tế chưa biết rằng khi hệ tiêu hóa không hoạt động bình thường, khí amoniac có thể thoát ra từ ruột vào dây thần kinh phế vị, dây thần kinh cơ hoành và/hoặc dây thần kinh sinh ba. Amoniacc có thể vượt qua hàng rào máu não và tìm được đường xâm nhập tất cả các phần của hệ thần kinh trung ương. Khi amoniacc tước đi của chúng lượng oxy cần thiết, các dây thần kinh này sẽ bị viêm... và tình trạng này có thể lần lượt gián đoạn các chức năng của bộ não, gây ra chứng đau nửa đầu.

Để xác định xem vấn đề này có xảy ra với bạn không, và cách khắc phục nếu gặp phải, hãy đọc chương 17, “Sức khỏe đường ruột”.

Tình trạng thiếu điện giải

Để đảm bảo sức khỏe, cơ thể bạn phải duy trì một mức nhất định các *chất điện giải* – những ion được tạo ra bởi muối và các thành phần khác của dịch cơ thể. Những chất điện giải này được sử dụng để duy trì và truyền gửi các xung điện thần kinh khắp cơ thể bạn, đặc biệt là não bộ, trung tâm của hoạt động điện của cơ thể. Khi bạn thiếu chất điện giải, sự thiếu hụt này có thể làm gián đoạn nghiêm trọng hoạt động của não, gây ra gánh nặng cho hệ thần kinh trung ương và khởi phát chứng đau nửa đầu.

Nguyên nhân phổ biến nhất của tình trạng thiếu chất điện giải là mất nước. Nước dừa và nước trái cây tươi là nguồn cung cấp chất điện giải hàng đầu để bổ sung nguồn cung của bạn. Hãy cố gắng uống ít nhất 350ml nước ép dưa chuột, dưa chuột-táo, hoặc cần tây-táo (mỗi hỗn hợp nên gồm hai phần ngang bằng nhau).

Tình trạng căng thẳng

Thỉnh thoảng, mọi người đều cảm thấy căng thẳng, nghiêm trọng hoặc nhẹ nhàng. Một số trong chúng ta nhạy cảm với căng thẳng cao hơn những người khác. Nếu bạn bị căng thẳng mạn tính, tình trạng liên tục tràn ngập adrenaline ăn mòn mà nó gây ra có thể phá hoại một số khu vực, như não và nhiều dây thần kinh chạy khắp cơ thể. Vấn đề này có thể gây tăng huyết áp, dẫn đến các khu vực cụ thể bị siết chặt lại, như dây thần kinh sinh ba, kết quả là cơn đau nửa đầu.

Để biết cách giảm bớt tình trạng căng thẳng tinh thần, hãy đọc chương 22, “Thiền định và những kỹ thuật chữa lành tâm hồn”.

Chu kỳ kinh nguyệt

Nhiều phụ nữ mắc chứng đau nửa đầu phản nản rằng cơn đau nửa đầu xuất hiện ngay trước, sau hoặc suốt chu kỳ kinh nguyệt. Lý do là, khi phụ nữ trải qua chu kỳ kinh nguyệt, hệ sinh dục đòi hỏi 80% mức năng lượng dự trữ trong cơ thể và chức năng của hệ miễn dịch. Nếu cơ thể bạn đang phải chống lại các yếu tố khác như căng thẳng, dị ứng thực phẩm, nhiễm độc kim loại nặng hoặc mất nước, thì khi chu kỳ kinh nguyệt xảy ra, *bùm*, bạn có thể kết thúc bằng chứng đau nửa

đầu, bởi vì lượng dự trữ và sức mạnh của hệ miễn dịch chuyển sang giúp hệ sinh dục. Đây là lý do tại sao có một lượng lớn những người mắc chứng đau nửa đầu là phụ nữ.

Nếu rơi vào trường hợp này, hãy tập trung vào việc giảm thiểu các yếu tố khả dĩ khác để chu kỳ hằng tháng ít có cơ hội lấn át cả cơ thể bạn.

Rối loạn giấc ngủ

Nếu bạn không ngủ ngon (tức là ngủ không bị gián đoạn và kết thúc bằng các giấc mơ), thì theo thời gian, tình trạng này có thể tạo ra sự mất cân bằng hóa học trong não bạn. Bạn không thể mắc chứng đau nửa đầu chỉ vì mỗi lý do này, nhưng nó có thể trở thành yếu tố chính khi kết hợp với một hoặc nhiều vấn đề khác.

Nếu mắc chứng rối loạn giấc ngủ như mất ngủ, hãy cứ thoải mái: Khi bạn tỉnh giấc trên giường vào giữa đêm, một nửa bộ não thực sự vẫn đang ngủ. Tức là, cơ thể bạn vẫn đang tự chữa lành và hệ thần kinh trung ương vẫn đang phục hồi – vì vậy, nếu có thể, hãy cố gắng đừng nản chí hay tức giận khi bạn có một đêm thao thức. Hiểu rõ bí mật này sẽ khiến bạn đỡ bị chứng đau nửa đầu liên quan đến giấc ngủ hơn.

Nếu là bệnh gây mất ngủ và đã được nhắc đến trong cuốn sách này – ví dụ như EBV, bệnh zona, bệnh Lyme – hãy áp dụng lời khuyên trong các chương tương ứng và trong phần IV để giúp khỏi bệnh.

Nếu bạn thiếu ngủ vì không có đủ thời gian trong ngày để làm tất cả các công việc của bạn, hãy thử nghĩ xem bạn có thể cắt giảm nhiệm vụ nào. Gợi ý này có lẽ nghe không khả thi. Nhưng nếu không, bạn sẽ mất hàng giờ, thậm chí vài ngày, vì chứng đau nửa đầu, nên dành thêm nhiều giờ để ngủ sẽ tốt hơn. Giới hạn cơ thể của bạn đáng được bạn tôn trọng.

Kim loại nặng và các yếu tố môi trường độc hại khác

Các kim loại nặng như thủy ngân, nhôm, chì và đồng có thể lắng vào não và các cơ quan khác, như gan, và ảnh hưởng đến khả năng hoạt động bình thường của chúng. Hậu quả tiềm ẩn bao gồm lo lắng, trầm cảm, rối loạn ám ảnh cưỡng

chế (OCD) và rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD). Một hậu quả khác có thể là chứng đau nửa đầu.

Ngoài ra còn có hàng ngàn hóa chất độc hại hoặc bị nghi là độc hại mà bạn thường xuyên tiếp xúc trong văn phòng, nhà ở, thức ăn, nước uống, không khí bạn hít thở, v.v... Những hóa chất này cuối cùng có thể xâm nhập não bạn và phá vỡ các xung điện của nó. Nhiều người trong chúng ta không kiểm soát được môi trường xung quanh – những gì ta hít thở, những gì ta tiếp xúc – nhưng chúng ta có khả năng loại bỏ các độc tố này ra khỏi cơ thể. Để biết thông tin cụ thể hơn, hãy xem chương 18, “Giải độc cho não và cơ thể”. Trong một số trường hợp, quá trình khử độc liên tục – kết hợp với mọi khả năng tránh độc tố mới – là đủ để ngăn chặn chứng đau nửa đầu.

Thực phẩm kích thích chứng đau nửa đầu phổ biến

Bạn có thể không đau nửa đầu khi ăn một loại thực phẩm nào đó nếu bạn không nhạy cảm và không phải đối phó với căn bệnh tiềm ẩn. Rất có thể, *nhiều* vấn đề đang góp phần vào tình trạng của bạn, và các loại thực phẩm sau đây dễ trở thành yếu tố kích hoạt:

- **Sữa:** hình thành chất nhầy, từ đó tăng áp lực trong hệ bạch huyết, cuối cùng gây áp lực lên hệ thần kinh trung ương.
- **Trứng:** khi bạn có hệ tiêu hóa yếu, với nồng độ axit clohydric thấp, trứng có thể khiến lượng amoniac tăng, chất này có thể thâm nhập và kích thích hệ thần kinh trung ương.
- **Gluten (như lúa mì, lúa mạch đen, lúa mạch, lúa mì spenta):** gluten gây rối loạn hệ miễn dịch và làm tăng histamin, từ đó có thể kích hoạt chứng đau nửa đầu.
- **Thịt (như thịt bò, thịt gà, thịt lợn):** khi bạn có hệ tiêu hóa yếu, với nồng độ axit clohydric thấp, lượng đạm dày đặc sẽ sản sinh amoniac, khí này có thể thâm nhập và kích thích hệ thần kinh trung ương.
- **Thực phẩm lên men (như dưa chuột dầm giấm, kim chi, sốt cà chua):** thực phẩm lên men hoặc ngâm giấm làm giảm độ pH trong đường ruột, khiến cơ thể của bạn có tính axit, từ đó kích hoạt chứng đau nửa đầu.

- **Muối:** Muối biển Celtic và muối Himalaya là tốt nhất. Không sử dụng muối tinh.
- **Dầu:** cải dầu, bắp, hạt bông và dầu cọ rất dễ gây viêm.
- **Phụ gia thực phẩm (như MSG và chất tạo ngọt Aspartame):** đây là những chất độc thần kinh và có thể tác động dữ dội tới những người mắc chứng đau nửa đầu.
- **Rượu:** cực kỳ mất nước và gây hại cho gan.
- **Sô cô la:** quá kích thích và rất hung hăng đối với hệ thần kinh trung ương, sô cô la hoạt động như một chất độc thần kinh có thể kích hoạt chứng đau nửa đầu. Một số người cho rằng sô cô la và các dạng caffeine khác có thể giúp giảm đau nửa đầu. Họ đã trải nghiệm hiệu ứng đó vì caffeine kích hoạt tuyến thượng thận làm adrenaline tràn ngập cơ thể; adrenaline lại hoạt động như một chỗ trú tạm thời cho tình trạng viêm gây ra chứng đau nửa đầu. Tuy nhiên, theo thời gian, caffeine sẽ để lại hậu quả tồi tệ.

Để hỗ trợ quá trình chữa lành, bạn được khuyến khích ngừng ăn tất cả những món trên *chỉ ít* đến khi chứng đau nửa đầu biến mất. Nếu điều đó quá khó khăn, hãy bắt đầu với những lựa chọn mà bạn nghĩ mình có thể xử lý và thực hiện từ đó. Chủ động, bằng bất kỳ cách nào, luôn là một việc tích cực.

Phản ứng dị ứng

Khi gặp phải thứ gì đó mà bạn dị ứng, cơ thể sẽ tạo ra histamin để bảo vệ bạn khỏi chất nguy hiểm tiềm ẩn. Trong một số trường hợp, cơ thể có thể phản ứng thái quá, sản xuất quá nhiều histamin và dẫn đến chứng đau nửa đầu. Phản ứng này có thể bị trì hoãn, xảy ra vài ngày sau khi ăn một loại thực phẩm gây dị ứng.

Hãy nghĩ xem có thứ gì bạn ăn, uống, thở, chạm vào, thậm chí tiếp xúc, có thể khiến hệ miễn dịch của bạn rối loạn hay không. Ví dụ như, hút khói thuốc thụ động, phấn hoa, thậm chí cả chú chó của nhà hàng xóm mới.

Nếu chứng đau nửa đầu chỉ bắt đầu gần đây, hãy đặc biệt chú ý tới những thứ có tiềm năng gây dị ứng xuất hiện trong cuộc sống của bạn ngay trước cơn đau đầu tiên. Khi xác định được tất cả các nguyên nhân khả dĩ kích thích phản ứng dị ứng, hãy thử loại bỏ chúng và xem xem như thế có giúp xóa bỏ chứng đau nửa đầu

không. Trục giác của bạn về những thứ khiến bạn nhạy cảm chính xác hơn nhiều so với xét nghiệm còn khiếm khuyết ở phòng khám; vì vậy, hãy đặc biệt chú ý lắng nghe cơ thể và luôn tỉnh táo.

GIẢI QUYẾT CHỨNG ĐAU NỬA ĐẦU

Như bạn đã thấy, có rất nhiều yếu tố tiềm ẩn nguy cơ gây ra chứng đau nửa đầu. Nếu đã xác định được nguyên nhân có thể gây ra căn bệnh này, thì điều tốt nhất bạn có thể làm là loại bỏ các yếu tố kích thích bệnh khỏi cuộc sống của bạn.

Các loại thảo mộc và dưỡng chất bổ sung, cũng như thực phẩm chữa bệnh, đều quan trọng. Chúng sẽ giúp giảm đau, tiêu viêm, làm dịu phản ứng dị ứng, xoa dịu dây thần kinh, giúp bạn bình yên, cải thiện sức khỏe của ruột và giải độc nhẹ nhàng.

Thực phẩm chữa lành

Có những loại thực phẩm cụ thể giúp ngăn ngừa và/hoặc chữa lành chứng đau nửa đầu bằng cách thư giãn cơ bắp, loại bỏ độc tố, củng cố mô não, cải thiện tiêu hóa, làm dịu thần kinh và cung cấp các dưỡng chất quan trọng. Nước ép cần tây tươi, rau mùi, hạt cây gai dầu, đu đủ, ớt, tỏi, gừng, cải xoăn, quế và táo là một số thực phẩm hàng đầu nên ăn để giải quyết chứng đau nửa đầu.

Thảo dược chữa lành và thực phẩm bổ sung

- **Trà hoa cúc:** làm dịu các phản ứng dị ứng, giảm histamin.
- **Cúc Feverfew:** giữ cân bằng độ giãn nở của mạch máu trong các giai đoạn khủng hoảng như đau nửa đầu.
- **Cúc móng ngựa:** tăng cường basophil (một loại tế bào bạch cầu) khi đau nửa đầu.
- **Magie:** làm giảm căng thẳng bên trong và xung quanh dây thần kinh sinh ba.
- **Ester-C:** một dạng vitamin C giúp loại bỏ histamin khỏi máu để cung cấp nhiều oxy cho các khu vực cần thiết hơn, đồng thời tăng cường hệ miễn dịch.

- **Bạch quả:** làm dịu các phản ứng dị ứng, giảm histamin.
- **Vỏ cây liễu trắng:** tiêu viêm và giảm đau.
- **Kava-kava:** làm dịu các dây thần kinh căng thẳng.
- **Tía tô đất:** tiêu viêm và làm dịu hệ thần kinh trung ương, đồng thời giết chết virus có thể gây viêm dây thần kinh.
- **Lá hương thảo:** giúp bảo vệ mạch máu.
- **Riboflavin (vitamin B2):** hỗ trợ chức năng thần kinh.
- **Coenzyme Q10 (CoQ10):** giảm viêm và thúc đẩy khả năng truyền gửi thông điệp của các dây thần kinh.
- **Ớt Cayenne:** giảm đau và giúp duy trì cân bằng histamin của bạn.
- **Cỏ long ba:** làm dịu các dây thần kinh căng thẳng.
- **Rễ cây nữ lang:** làm thư giãn dây thần kinh phế vị và giảm huyết áp liên quan đến đau nửa đầu.

BỆNH SỬ:

Không còn chìm trong bóng tối

Erica mắc chứng đau nửa đầu từ khi 10 tuổi. Cô có thể nhớ rõ lần đầu tiên: cô đang đứng dưới ánh đèn sân khấu rực rỡ trong một vở kịch của trường thì không biết từ đâu, cơn đau đột nhiên xuất hiện sau gáy, dữ dội và tỏa ra một bên đầu.

Sau đó, Erica học được rằng cách duy nhất để kiểm soát chứng đau nửa đầu là nằm trong căn phòng tối, im lặng. Đôi khi cơn đau lan tới phía bên kia đầu cô. Đôi khi cơn đau khiến cô nôn mửa. Khi cô lớn hơn, chứng đau nửa đầu thường xuất hiện trước, trong, thậm chí ngay sau chu kỳ kinh nguyệt. Cô cũng nhận thấy rằng ngồi xe hơi hay đi chơi khuya với bạn bè có thể kích thích những cơn đau đầu. Bất kỳ xung đột cảm xúc nào cũng có thể bắt đầu những xung động.

Năm 30 tuổi, Erica gặp vấn đề với bạn trai đã quen ba năm.

Derek không thể hiểu được nhu cầu phải nghỉ ngơi thêm và cần yên tĩnh của Erica. “Anh không chấp nhận được ở nhà cũng phải đi nhón chân,” anh nói. Anh cũng không hiểu được tại sao bạn gái mình lại không tham gia ăn uống cùng anh

ngoài thị trấn. Erica nói với anh rằng, thức khuya và uống rượu khiến cô ấy bị đau nửa đầu, nên Derek ra ngoài mà không có cô, gửi tin nhắn khoe khoang anh cao thượng như thế nào khi không quan hệ với những cô gái dễ thương ở quán rượu. Điều này luôn khiến Erica rơi vào tình trạng hụt hẫng, và họ gửi những tin nhắn giận dữ cho đến khi cơn đau quen thuộc trở nên dữ dội khiến cô phải nằm nghỉ.

Erica không hề thấy nhẹ nhõm khi uống nhiều loại thuốc khác nhau mà bác sĩ kê đơn. Cô đã cố gắng thay đổi chế độ ăn uống dựa trên những bài báo cô tìm được, nhưng dường như đó cũng không phải phương án giải quyết. Tìm kiếm sự nhẹ nhõm, cô đã đến gặp các bác sĩ chuyên khoa thần kinh, các chuyên gia dinh dưỡng chuyên về dị ứng thực phẩm và thậm chí một nhà trị liệu tâm lý khi cô bắt đầu thấy bị cô lập và lạc lõng. Một bác sĩ y khoa tích hợp đã chẩn đoán Erica bị thừa nấm Candida và bảo cô loại bỏ tất cả các loại đường khỏi chế độ ăn uống... nhưng cô không gạt hái được bất kỳ kết quả thực sự nào.

Khi Erica gọi cho tôi, giọng cô lặng lẽ. Cô nói Derek đang ở phòng bên, và anh sẽ cười cợt cô nếu biết cô vẫn đang tìm cách để khá hơn. Anh nói anh nghĩ cô mắc chứng tâm lý thích làm nạn nhân, và rằng cơn đau nửa đầu của cô là một kế hoạch phức tạp gây chú ý nhiều hơn.

Câu đầu tiên Hồn hướng dẫn tôi nói với Erica là điều này thật vô nghĩa. Nỗi đau của cô rất chân thật.

Sau đó, tôi kể với Erica rằng Hồn nói cô có lượng thủy ngân cao trong não và gan, một phần là do tiếp xúc với kim loại nặng khi cô còn nhỏ. Chưa hết, cô còn bị mất nước mạn tính, cũng như dị ứng với trứng, sữa và gluten lúa mì. Cô ngày càng bộc lộ sự thiếu hụt các chất dinh dưỡng quan trọng đối với hệ thần kinh bao gồm vitamin B12, kẽm, selen và molybden. Đây là những đồng yếu tố cần thiết để duy trì chất điện phân.

Để giúp Erica chữa lành, Hồn tán thành các loại thực phẩm giàu kali để bù nước, rau mùi để loại bỏ kim loại nặng và nước ép cần tây tươi như một nguồn muối khoáng rất cần thiết cho hệ thần kinh trung ương. Theo phác đồ này, Erica bắt đầu cân bằng nhanh chóng. Cô tránh xa các thực phẩm kích thích được đề cập trong chương này, tập trung vào việc giữ nước, nghỉ ngơi nhiều và bắt đầu dùng nhiều thực phẩm bổ sung theo phần “Thảo dược chữa lành và thực phẩm bổ sung”.

Lần đầu tiên sau 20 năm, cô không còn bị đau nửa đầu.

Và lần đầu tiên sau ba năm, cô ấy thoát khỏi Derek. Với một cái đầu tỉnh táo, cô đã đánh giá lại mối quan hệ của họ và quyết định hướng tầm mắt của mình lên cao hơn.

Zona thần kinh – Nguyên nhân thực sự của viêm đại tràng, TMJ, bệnh thần kinh tiểu đường và nhiều hơn nữa

Trong giới y khoa, *bệnh zona* có vẻ là một trường hợp dễ phát hiện, dễ xử lý. Bạn gặp một bệnh nhân bị phát ban như trong sách miêu tả, đau dây thần kinh bên sườn hoặc lưng, tất cả chỉ có vậy.

Nếu đó là sự thật, sẽ không cần đến chương này nữa.

Sự thật là, virus bệnh zona thần kinh gây ra cho hàng triệu người các triệu chứng bí ẩn, từ chứng phát ban khiến bác sĩ da liễu nhầm lẫn với các triệu chứng thần kinh như co giật cơ, đau nhói dây thần kinh, nóng rát, co thắt, đau nửa đầu mạn tính, đau đầu và vón vón. Nhiều chủng bệnh zona khác nhau chịu trách nhiệm gây nên bệnh liệt cơ mặt Bell, viêm quanh khớp vai thể đông cứng, đau dây thần kinh tiểu đường, viêm đại tràng, bóng âm đạo, TMJ, bệnh Lyme, thậm chí chẩn đoán sai bệnh đa xơ cứng.

Zona thần kinh là bệnh dẫn đến sốt, đau đầu, phát ban, đau khớp, đau cơ, đau cổ, đau buốt dây thần kinh, đau dây thần kinh cấp, tim đập nhanh và nhiều triệu chứng khó chịu khác. Các chủng zona sớm nhất được phát hiện vào khoảng đầu thế kỷ 20. Cộng đồng y tế tin rằng, bệnh zona khởi phát do virus *Zoster*, một loài thuộc họ Herpes. Trong chủng mực nào đó, thì đúng là vậy.

Nhưng các bác sĩ không biết rằng, đầu chỉ có một chủng virus gây bệnh zona, mà có tới 31 chủng. Đây chính là vấn đề bởi các chủng zona khác nhau gây ra các triệu chứng khác nhau. Càng nghiêm trọng hơn bởi vì cộng đồng y tế thậm chí không nhận ra rằng, phần lớn các trường hợp zona là hậu quả của một chủng virus. Ví dụ, mọi chủng zona quái ác hơn đều có thể gây ra các triệu chứng của bệnh Lyme... nhưng, các bác sĩ hiện tin rằng, bệnh Lyme gây ra do *vi khuẩn*. (Để biết thêm về bệnh Lyme, xem chương 16.)

Chương này bàn về 15 loại virus zona mà mọi người thường xuyên mắc phải và hầu như luôn được điều trị sai cách, đôi khi bằng thuốc ức chế miễn dịch, hợp chất Steroid và kháng sinh, những thứ có thể hủy hoại chất lượng cuộc sống của bệnh nhân. Bạn sẽ tìm hiểu về các triệu chứng của bệnh zona, cách thức virus lan truyền và hoạt động, đặc tính của từng chủng zona và cách đối phó hiệu quả nhất với hai loại zona chính – loại gây phát ban và loại không gây phát ban – vì vậy, bạn có thể xác định và đánh bại bất cứ dạng virus nào bạn gặp phải để sống một cuộc sống khỏe mạnh.

TRIỆU CHỨNG BỆNH ZONA

Các dấu hiệu cho thấy bạn có thể mắc bệnh zona bao gồm sốt và ớn lạnh như cúm, đau đầu hoặc đau nửa đầu, đau nhức, đau rát, ngứa ran, đau nhói dây thần kinh, nổi mẩn đỏ và/hoặc mụn mủ (mụn nước trên da có mủ).

Cộng đồng y tế tin rằng, hai triệu chứng cuối cùng – phát ban và mụn mủ – luôn đi kèm với bệnh zona. Trên thực tế, đây chỉ là biểu hiện kinh điển của một chủng virus Zoster. Nếu bệnh nhân mọc mụn mủ và mụn rộp ở những khu vực bất thường, bác sĩ thường không nghĩ đó là bệnh zona. Đây là lỗi chẩn đoán phổ biến. Bảy chủng zona *thường* gây phát ban ở đâu đó trên cơ thể, nhưng không phải lúc nào cũng ở những khu vực dự kiến.

Còn 8 chủng khác *không* gây phát ban. Vì vậy, nếu bạn phải trải qua hầu hết các triệu chứng zona nhưng không có dấu hiệu bệnh lộ trên da, còn bác sĩ không thể xác định nguyên nhân đau đớn của bạn, rất có khả năng bạn là nạn nhân của một chủng virus zona không phát ban.

BỆNH ZONA, TRUYỀN NHIỄM VÀ KÍCH PHÁT

Như mọi loại virus thuộc họ Herpes, có rất nhiều con đường lây nhiễm bệnh zona. Bạn có thể mắc bệnh từ khi còn trong bụng mẹ, qua con đường truyền máu bị nhiễm bệnh, qua dịch cơ thể... và thậm chí, từ máu của vị đầu bếp bị đứt tay khi bạn ra ngoài ăn!

Huyền thoại thủy đậu

Trái ngược với niềm tin hiện nay của các cộng đồng y tế, bạn *không thể* nhiễm zona thông qua thủy đậu. Bác sĩ có thể nói rằng, nếu từng mắc bệnh thủy đậu thì sớm muộn gì bạn cũng sẽ bị zona. Không phải vậy. Điểm chung duy nhất giữa thủy đậu và zona là cả hai chủng virus thuộc họ Herpes này đều có thể gây phát ban. Thủy đậu là một chủng virus Herpes hoàn toàn khác với virus zona. Về cơ bản, chúng không liên quan tới nhau.

Tại sao người ta lại nói zona liên quan đến thủy đậu trong khi không phải? Đây là một ví dụ điển hình về việc thông tin sai lệch được chấp nhận vì *nghe* có vẻ hợp lý, sau đó được duy trì đến mức trở thành thâm căn cố đế.

Trạng thái tiềm sinh và các yếu tố kích hoạt

Nếu bạn bị lây nhiễm hoặc cơ thể có chứa virus zona, chắc chắn bạn sẽ không biết đến sự có mặt của nó suốt một thời gian dài. Có thể, bạn sẽ mang mầm virus ít nhất 10 năm, thậm chí 50 năm hoặc hơn, trước khi nó tấn công.

Virus ẩn náu tại một trong các cơ quan nội tạng của bạn – thường là gan – nơi nó không thể bị hệ miễn dịch phát hiện. Nó chờ cơ hội một biến cố thể chất hoặc tinh thần làm bạn yếu đi và/hoặc cung cấp một môi trường làm cho virus mạnh hơn. Các sự kiện như căng thẳng tài chính hoặc trái tim tan vỡ đôi khi quá đủ để hoạt động như một yếu tố kích hoạt.

Nếu bạn có hệ miễn dịch đặc biệt mạnh mẽ và/hoặc có lối sống tránh xa các yếu tố gây bệnh zona, virus zona có thể vẫn ở trạng thái không hoạt động trong suốt cuộc đời và không bao giờ gây cho bạn nguy hại đáng kể.

Sau đó, nếu hệ miễn dịch của bạn hơi lung lay, virus có thể rời nơi ẩn náu và bắt đầu xâm nhập cơ thể bạn trước khi có một kích hoạt dẫn đến sự bùng phát lớn. Virus thường đi vào phía dưới cột sống làm viêm dây thần kinh tọa. Vì vậy, nếu bạn định kỳ cảm thấy đau lưng dưới, cơn đau dường như đến và đi mà không có lý do rõ ràng, có khả năng một loại virus zona đang khu trú giữa gan và cột sống của bạn.

Chiến lược tốt nhất để chống lại những cuộc tấn công lớn nhỏ của bệnh zona là phòng bệnh – tức là, tránh các tình huống có thể kích thích virus ra khỏi trạng thái ngủ.

ZONA GÂY PHÁT BAN

Có 7 chủng zona gây phát ban. Mặc dù các mụn mủ phát sinh rất khó coi và đau đớn, nhưng nếu chúng ở vị trí dễ phát hiện mà bác sĩ liên tưởng tới các bệnh zona thông thường; thì trong một chừng mực, đó có thể là phước lành – bởi vì bác sĩ ít nhất sẽ nhận ra bạn đang bị zona và không gọi tình trạng đó là bệnh tự phát. Tuy nhiên, bác sĩ không thể nhận biết được một số phát ban do zona vì vị trí hoặc biểu hiện của chúng.

Bảy chủng này có triệu chứng rất giống nhau. Chúng chủ yếu được phân biệt bằng các loại phát ban và vị trí khác nhau mà chúng tạo ra.

Zona kinh điển

Phát ban xuất hiện bất cứ nơi nào từ ngực xuống chân, có thể bao gồm phát ban ở lưng dưới hoặc gần đầu ngón chân cái, cũng có thể xuất hiện trên một nửa người, trên một chân (nhưng không trên cả hai chân). Đây là loại zona mà bạn thấy trong các quảng cáo truyền hình về bệnh này, và là dạng zona được hiểu (một cách sai lầm) là liên quan đến thủy đậu. Đây là loại zona phổ biến nhất mà các bác sĩ lầm tưởng là loại duy nhất.

Zona ở phần trên cơ thể

Phát ban xuất hiện từ ngực trở lên, như phần ngực trên, vai và cổ, nhưng không xuất hiện trên cánh tay. Loại phát ban này có biểu hiện gần nhất với các loại zona phổ biến nhất.

Zona trên cả hai tay

Phát ban chỉ xuất hiện trên *cả hai* cánh tay và *cả hai* bàn tay. Ngoài ra, phát ban có biểu hiện biến đổi, lốm đốm với các mụn mủ lớn và nhỏ cách nhau.

Zona trên một tay

Phát ban chỉ xuất hiện trên một cánh tay, có thể là tay trái hoặc tay phải, nhưng *không phải* cả hai cánh tay. Phát ban dạng này cũng có biểu hiện biến đổi, lốm đốm, với các mụn mủ lớn và nhỏ cách nhau.

Zona trên đầu

Phát ban xuất hiện trên đỉnh và hai bên đầu. Các mụn mủ nhỏ hơn so với các chùng trên và đôi khi chúng có ít “sừng” phía trên. Các cộng đồng y tế thường chẩn đoán nhầm loại này là một loại nấm cần được điều trị bằng kem chống nấm hoặc steroid.

Zona trên cả hai chân

Phát ban xuất hiện ở *cả hai* chân, và chỉ ở đó. Biểu hiện khác với phát ban thông thường do zona, với mụn mủ trông gần giống chòem sao.

Zona âm đạo

Chỉ tác động đến phụ nữ, chùng này gây phát ban bên ngoài nhưng gần âm đạo, chẳng hạn như giữa trực tràng và âm đạo, trên mông dưới, hoặc trong khu vực đáy chậu. Chùng này đặc biệt đáng chú ý vì các bác sĩ thường chẩn đoán nhầm nó là Herpes lây truyền qua đường tình dục... gây ra đau đớn cho hàng chục ngàn phụ nữ. Cách chủ yếu để phân biệt các bệnh này là chùng virus zona gây đau đớn đáng kể, trong khi Herpes sinh dục – cụ thể là virus herpes simplex 2, hay HSV-2 – thường ít đau hơn. Ngoài ra, virus zona này gây mụn mủ lan tương đối rộng trong vùng sinh dục và/hoặc mông dưới, trong khi mụn mủ HSV-2 có xu hướng tụ lại trong một khu vực nhỏ.

Zona thần kinh

Một trong những quan niệm sai lầm về zona là virus đang ẩn nấp ngay dưới chỗ phát ban trên da. Không bao giờ. Virus nằm sâu hơn nhiều, khu trú dưới đó gây ra tình trạng viêm ghê gớm nhất có thể đối với hệ thần kinh.

Tuy nhiên, virus giải phóng một chất độc thần kinh; và trong 7 chủng này, chất độc do virus này lan ra ngoài đến các dây thần kinh ngoại biên và da bạn. Chính chất độc thần kinh này gây ra các vết mẩn đỏ và phát ban ngứa ngáy khó chịu, những dấu hiệu nổi tiếng của zona.

Mặc dù 7 chủng này tạo ra tổn thương thần kinh khá đau đớn cả trên và dưới da, nhưng nó thực sự là dạng nhẹ nhất của zona. Nếu hệ miễn dịch của bạn mạnh mẽ và bạn không làm gì để tăng sức mạnh cho virus, cơ thể bạn có thể tự mình loại bỏ bệnh zona.

ZONA KHÔNG GÂY PHÁT BAN

Dạng này vẫn hoàn toàn xa lạ với cộng đồng y tế, nhưng có 8 chủng zona thường *không* gây phát ban.

Như đã giải thích, phát ban từ 7 chủng đầu tiên là do chất độc, hay độc tố thần kinh, phát sinh do virus di chuyển ra ngoài và tiến vào các dây thần kinh ngoại biên và da.

Tám chủng không phát ban này cũng tạo ra độc tố thần kinh. Tuy nhiên, trong những trường hợp này, độc tố không di chuyển ra ngoài để vào các dây thần kinh ngoại biên và da; thay vào đó, nó tiến *vào trong* các dây thần kinh lớn hơn. Những dây thần kinh này vốn đã bị virus làm cho nguy ngập, nhưng độc tố thần kinh càng làm chúng viêm tấy nhiều hơn và gây căng thẳng nghiêm trọng hơn cho hệ miễn dịch của bạn.

Nếu mắc một trong những chủng không phát ban này, bạn sẽ phải chịu nhiều đau đớn và tổn thương thần kinh hơn so với các chủng gây phát ban. Hơn nữa, bạn sẽ cảm thấy những triệu chứng này mà không có bất kỳ dấu hiệu bên ngoài nào để bác sĩ biết bạn đang bị viêm do virus zona. Do đó, bác sĩ có thể coi những gì bạn cảm thấy là cơn đau không có thực, quy chụp bạn bị ảo tưởng và giới thiệu bạn đến bác sĩ tâm thần học.

Đây là nếu bạn may mắn.

Còn không, bác sĩ kia có thể tin bạn và cố gắng giúp đỡ – nhưng hầu hết các phương pháp điều trị thông thường đều có xu hướng khiến tình trạng của bạn trở nên *tồi tệ hơn*.

Ví dụ, bác sĩ có thể quyết định bạn đang bị đau đớn do hệ miễn dịch đã nhầm tưởng một phần cơ thể bạn là kẻ xâm lược và phát động tấn công khu vực đó. Để điều trị, bác sĩ có thể kê một hoặc nhiều loại thuốc ức chế miễn dịch hoặc steroid để giảm bớt mức độ nghiêm trọng của vụ tấn công. Tuy nhiên, như đã lưu ý trước đây, hệ miễn dịch không chỉ hoàn toàn vô tội trước những hành động sai trái đó, mà còn bảo vệ chính bạn trước nguồn gây hại thực sự. Do đó, các loại thuốc làm suy yếu hệ miễn dịch sẽ mang lại cho virus bệnh zona cơ hội sản sinh và trở nên mạnh hơn đáng kể.

Một tình huống thậm chí còn tồi tệ hơn là, nếu bác sĩ quyết định bạn bị vi khuẩn tấn công và cho bạn dùng thuốc kháng sinh – cách này là cú đánh mạnh vào sức khỏe của bạn, vì làm suy yếu hệ miễn dịch của bạn và tăng cường virus gây bệnh zona.

Bạn có thể bảo vệ bản thân trước những thảm họa như vậy bằng cách tìm hiểu các đặc điểm của 8 loại zona không gây phát ban.

Zona thần kinh (hay bệnh thần kinh tiểu đường)

Bệnh zona thần kinh – chủ yếu tấn công các chi dưới, gây đau dây thần kinh, tê và/hoặc bỏng ở chân và bàn chân – thường được gọi là *bệnh thần kinh tiểu đường* và bị nhầm lẫn là bệnh đái tháo đường phức tạp. Đây là một nhầm tưởng khủng khiếp trong y học cần vạch trần. Cảm giác mà bệnh nhân đang cảm thấy *không phải* bệnh thần kinh – thứ bệnh mà các bác sĩ tin là các dây thần kinh ở một khu vực nhất định đã chết. Đúng hơn thì, các dây thần kinh bị viêm, gây ra đau dây thần kinh.

Và sự thật là, không có bất cứ mối liên hệ nào giữa bệnh tiểu đường và cái gọi là “bệnh thần kinh tiểu đường” này cả. (Trên thực tế, trong 50% số ca, bệnh zona này xảy ra ở bệnh nhân *không* mắc tiểu đường.) Tuy nhiên, các bác sĩ không hiểu rằng họ đang giải quyết hai vấn đề riêng biệt; và vì vậy, họ hoặc không làm gì, hoặc

cố gắng điều trị vấn đề thần kinh bằng nhiều loại thuốc hơn – điều này chỉ khiến virus mạnh hơn.

Zona ngứa khó chịu

Virus này tạo ra một vết ngứa di chuyển liên tục không thể gãi được. Đó là vì virus gây kích thích các dây thần kinh nằm rất sâu bên dưới da. Không bỗng dưng nên nó không đặc biệt đau đớn; nhưng một cơn ngứa liên tục di động mà bạn không thể làm bất cứ cách gì để giảm bớt có thể khiến bạn cáu điên lên. Nếu virus được tiếp sức nhờ hệ miễn dịch yếu và/hoặc do các yếu tố kích hoạt, cơn ngứa nghiêm trọng có thể phá hoại và khiến bạn không thể ngủ yên vào ban đêm, duy trì công việc, hoặc sống một cuộc sống bình thường.

Zona âm đạo

Virus này chỉ tác động đến phụ nữ. Nó đi sâu vào bên trong thành âm đạo và làm viêm các dây thần kinh ở đó. Nó cũng di chuyển bên trong bàng quang và trực tràng gây ra tàn phá ghê gớm thêm, hình thành một vết bỏng khó chịu như tra tấn.

Nếu bác sĩ không phủ nhận triệu chứng này là “đều do bạn tưởng tượng”, thì cũng sẽ chẩn đoán nhầm là mất cân bằng nội tiết tố và kê đơn thuốc nội tiết tố để điều trị. Kể từ khi virus zona ăn các nội tiết tố, điều này làm cho một tình huống tồi tệ trở thành khủng khiếp. Nhiều phụ nữ đã thực sự phải chịu đựng loại này; và đến nay, ngành công nghiệp y tế đã bỏ qua nó.

Zona viêm đại tràng

Các cộng đồng y tế không biết rằng virus này chịu trách nhiệm cho hầu hết các ca bệnh *viêm đại tràng*, đây là tình trạng gây viêm nhiễm nặng và chảy máu ở nội mạc kết tràng. Các triệu chứng viêm đại tràng bao gồm đau ruột, máu trong phân, yếu ớt và giảm cân.

Viêm đại tràng luôn là căn bệnh bí ẩn và sẽ tiếp tục như vậy cho đến khi nghiên cứu y học phát hiện ra rằng đó là một loại zona. Nhưng chưa ai biết điều này! Xã hội vẫn còn cách sự thật từ ba đến bốn thập kỷ nữa.

Trong khi đó, các bác sĩ thường cố gắng điều trị viêm đại tràng bằng thuốc ức chế miễn dịch hoặc tệ hơn nữa là thuốc kháng sinh, từ đó khiến virus mạnh hơn. Steroid có thể khiến viêm đại tràng thuyên giảm, nhưng vì các loại thuốc không có tác dụng giải quyết bệnh zona, nên sự thuyên giảm có xu hướng không kéo dài.

Zona bỏng rát tay và chân

Virus này tạo ra một cơn đau bỏng rát ở tay và chân. Không như các chứng gây phát ban tấn công cánh tay hoặc chân, ở chứng này, viêm dây thần kinh và cảm giác bỏng rát đều diễn ra ở sâu dưới da, vì vậy bạn không thể xác định chính xác hoặc làm dịu chúng. Và bởi vì không có phát ban xuất hiện để báo hiệu một loại virus bệnh zona, nên các bác sĩ có khả năng kê các loại thuốc không phù hợp và khiến tình trạng bệnh nặng hơn nhiều.

Zona miệng, TMJ và chứng liệt cơ mặt

Virus này ảnh hưởng đến nướu và/hoặc vùng gần hàm. Nó cũng chịu trách nhiệm cho chứng liệt cơ mặt Bell (viêm tấy nặng các dây thần kinh mặt quan trọng do virus gây ra) và rối loạn khớp thái dương hàm, hay TMJ, (kết quả của tình trạng đau và viêm dây thần kinh sinh ba). Nó thường xuyên bị nhầm lẫn với các bệnh nha khoa, dẫn đến việc điều trị tùy rằng không cần thiết. Phẫu thuật nha khoa không chỉ vô ích, mà các phương pháp điều trị có liên quan còn làm suy yếu hệ miễn dịch, cho phép virus phát triển mạnh hơn nữa.

Tình trạng virus tra tấn miệng này có thể diễn ra trong nhiều năm.

Zona viêm quanh khớp vai thể đông cứng

Virus này tạo gánh nặng lên các dây thần kinh vai, khiến chúng đông cứng trong bất cứ thời điểm nào từ một tháng đến một năm.

Tình trạng này thường bị chẩn đoán nhầm là viêm túi thanh mạc truyền nhiễm và được điều trị bằng kháng sinh... nhưng phương pháp này chỉ khiến virus mạnh hơn nhiều. Đôi khi, các cuộc phẫu thuật vô ích thậm chí còn diễn ra, vì bác sĩ không biết rằng bệnh zona đứng đằng sau tai họa ấy.

Zona sốt nóng toàn thân

Virus này khiến bạn cảm thấy mọi bộ phận trong cơ thể như đang bốc cháy, cùng một lúc và không ngừng nghỉ. Nó hoạt động bằng cách tìm một vị trí trung tâm của các hạch nằm sâu trong hệ thần kinh và giải phóng độc tố thần kinh, lan ra khắp cơ thể và làm viêm dây thần kinh ở mọi nơi. Không cần phải nói, nó gây ra rất nhiều lo lắng và sợ hãi, rồi những cảm xúc tiêu cực này tạo ra nội tiết tố từ tuyến thượng thận nuôi sống và làm virus mạnh hơn.

Đây là một tình trạng bệnh zona đặc biệt khủng khiếp, nhưng rất may, tương đối hiếm. Hãy nhớ rằng cơ thể luôn có khả năng chữa lành, ngay cả từ loại zona không phổ biến này.

CHỮA LÀNH ZONA

Bị zona tấn công sẽ rất đau đớn và căng thẳng. Cho dù bạn mắc loại gây phát ban hay không, nó cũng có thể khiến bạn phát điên lên.

May mắn thay, có nhiều biện pháp đơn giản nhưng mạnh mẽ để giải quyết tình trạng này. Nếu tuân thủ lời khuyên trong phần này hàng ngày, bạn sẽ có thể đẩy virus trở lại trạng thái không hoạt động và khiến cho nó trở nên gần như vô hại.

Quá trình này diễn ra trong bao lâu phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau, chẳng hạn như thời gian virus tồn tại trong cơ thể bạn, cho dù bạn sống trong môi trường lành mạnh hay độc hại có thể nuôi dưỡng virus và hệ miễn dịch của bạn có bị thương tổn bởi các loại thuốc không phù hợp hay không. Nói một cách đơn giản, quá trình này có thể kéo dài tối thiểu từ ba tháng đến một năm rưỡi.

Chăm sóc bản thân và hệ miễn dịch của bạn bằng cách ăn uống tốt, tập thể dục và ngủ đủ giấc. Để được hỗ trợ thêm, hãy đọc qua phần IV.

Thực phẩm chữa lành

Một số loại thực phẩm có thể hỗ trợ rất nhiều cho cơ thể trong việc chữa lành khỏi bệnh zona, dù là loại có gây phát ban hay không. Những thực phẩm này có thể, bằng nhiều cách, giúp đỡ tấn công các chủng virus khác nhau, hỗ trợ cơ thể hồi phục khỏi sự bùng phát độc tố thần kinh, tăng cường hệ miễn dịch, chữa lành

thần kinh và kích thích tăng trưởng thần kinh, làm dịu vùng da bị viêm và giải độc cho cơ thể. Các loại thực phẩm lý tưởng nên tập trung là việt quất dại, dưa, đu đủ, táo đỏ, lê, atisô, chuối, khoai lang, cải bó xôi, măng tây, rau diếp (các giống lá to màu xanh đậm hoặc đỏ), đậu xanh và trái bơ.

Thảo dược chữa lành và thực phẩm bổ sung

- **ALA (axit alpha lipoic):** chất chống oxy hóa giúp phục hồi và củng cố các khu vực của hệ thần kinh bị tổn thương do virus zona.
- **Magie:** tiêu viêm và làm dịu các dây thần kinh, từ đó giúp ngăn chúng khỏi sưng hoặc co thắt, đồng thời hỗ trợ các cơ gần dây thần kinh bị tổn thương.
- **MSM (methylsulfonylmethane):** phục hồi các dây thần kinh bị căng do sưng viêm đến một mức độ khỏe mạnh mềm dẻo và đàn hồi.
- **Vitamin B12 (dạng methylcobalamin và/hoặc adenosylcobalamin):** phục hồi và củng cố các khu vực của hệ thần kinh đã bị virus phá hủy.
- **EPA & DHA (axit eicosapentaenoic và docosahexaenoic):** phục hồi và củng cố các khu vực của hệ thần kinh đã bị virus phá hủy. Hãy nhớ mua loại chiết xuất từ thực vật (không phải cá).
- **Cúc Lobelia:** giết chết virus khi tiếp xúc.
- **Cúc Feverfew:** giảm viêm trong hệ thần kinh.
- **Cây anh túc California:** tiêu viêm và làm dịu thần kinh, giúp ngăn chặn các dây thần kinh bị sưng hoặc co thắt.
- **Rễ cam thảo:** rất hiệu quả trong việc làm suy yếu khả năng di chuyển và sinh sản của tế bào virus.
- **Kẽm:** làm giảm phản ứng viêm đối với chất độc thần kinh do virus bệnh zona gây ra.
- **L-lysine:** làm suy yếu khả năng di chuyển và sinh sản của các tế bào virus.
- **Selen:** phục hồi các dây thần kinh bị tổn thương gần da.
- **Lá tầm ma:** làm giảm đau và tiêu viêm do bệnh zona gây ra.

BỆNH SỬ:

Cơn đau trong hàm

Terrence luôn có sức khỏe khá tốt. Anh thích chơi quần vợt, phiêu lưu cùng bạn bè và làm việc nhiều giờ tại doanh nghiệp tư vấn mà anh sở hữu. Tuy nhiên, khi Terrence 51 tuổi, anh bắt đầu sinh nhay cảm ở hàm dưới bên phải. Mỗi lần nhai bằng hàm bên đó, một cơn đau sẽ tỏa ra từ hàm lên mặt anh.

Nha sĩ phát hiện thấy một hỗn hợp trám kim loại trong răng hàm của anh và xác định nó là thủ phạm tiềm năng. “Hàm của anh bị nhiễm khuẩn cấp thấp,” cô nha sĩ nói. Giải pháp của cô là lấy vật trám ra và xử lý tủy răng.

Theo trình tự này, Terrence trải qua sự thay đổi tồi tệ hơn. Cơn đau tăng lên, bây giờ ảnh hưởng đến toàn bộ hàm và khiến anh không thể nhai được. Sự khó chịu gần như không thể kiểm soát được bằng thuốc giảm đau nhẹ. Một buổi sáng, Terrence thức dậy thấy hàm căng cứng. Tình trạng này xảy ra vào mọi buổi sáng sau đó.

Khi trở lại gặp nha sĩ, nha sĩ kết luận rằng Terrence cần chữa răng thêm. Có vẻ, nha sĩ cho rằng răng hàm cạnh chiếc răng đã lấy tủy cần được chú ý. Cô tin rằng tủy răng liền kề này cũng sắp chết, nên đã xử lý việc tủy răng khác. Sau đó, cơn đau của Terrence không giảm bớt. Trên thực tế, bây giờ anh cảm thấy cơn đau lan đến cổ và vai anh.

Terrence quyết định đến gặp bác sĩ phẫu thuật miệng. Lúc đầu, bác sĩ phẫu thuật gặp khó khăn, nhưng cuối cùng ông nói rằng vấn đề là do khớp thái dương hàm của Terrence. Dù khớp trông có vẻ ổn, cơn đau của anh có thể là khởi đầu cho vấn đề về khớp thái dương hàm. Trong trường hợp nhiễm khuẩn đang diễn ra, bác sĩ phẫu thuật đã kê đơn thuốc kháng sinh. Tuy nhiên, sau đợt thuốc kéo dài hai tuần, Terrence vẫn không thấy bớt đau.

Đã 8 tháng kể từ khi vấn đề của anh bắt đầu. Mỗi đêm, phải mất hàng giờ anh mới ngủ thiếp đi. Trên thang điểm từ 1-10, anh đánh giá cơn đau này đạt cấp 10. Trên hết, bạn chơi quần vợt của Terrence đã tìm được đồng đội mới, còn các hóa đơn công việc đang chồng chất. Bạn bè của anh cũng ngừng mời anh đi chơi.

Một ngày nọ, Terrence gọi cho một người bạn của mình, Jim, để xem liệu họ có thể gặp nhau uống cà phê hay không, nhưng Jim tưởng Terrence cần sự thông

cảm thay cho một lời xin lỗi. “Đừng lo lắng, anh bạn,” Jim nói. “Chỉ có Reggie nghĩ anh bỏ rơi chúng tôi thôi.”

Khi Terrence nổi giận vì lời này, Jim nói, “Đùa thôi mà! Hạ hỏa và dưỡng sức để chuẩn bị cho chặng tiếp theo đi.”

Terrence cảm thấy bị đánh bại, cô đơn, lạc lối và cần câu trả lời.

Thế rồi, anh tìm thấy trang web của tôi và hẹn lịch một cuộc gọi. Ngay lập tức, trong lần quét ban đầu, Hồn nhận thấy một loại virus zona không phát ban đang gây viêm dây thần kinh sinh ba và dây thần kinh hoành của Terrence, gây đau ở hàm, mặt, cổ và vai. Vấn đề về TMJ không phải nguyên nhân cơ bản. Tuy nhiên, chứng viêm dây thần kinh đã gây áp lực lên hàm, và đó là nguyên nhân gây ra sự căng thẳng mà anh cảm thấy mỗi đêm và khi thức dậy.

Tôi giải thích với Terrence rằng anh bị nhiễm virus trước khi xử lý tủy răng lần đầu tiên – trên thực tế, anh bị nhiễm virus rất lâu rồi. Khi nha sĩ đầu tiên gắp bỏ miếng trám hỗn hợp kim loại, miếng trám đã giải phóng độc tố thủy ngân, kết hợp với thuốc gây mê được sử dụng trong quá trình này, đã cho virus zona ăn và làm nó mạnh lên.

Chúng tôi lập tức giải quyết virus bằng các loại thảo dược và thực phẩm chữa bệnh thích hợp. Để giúp Terrence phục hồi hệ miễn dịch, chúng tôi cũng loại bỏ các loại thực phẩm gây trở ngại khỏi chế độ ăn uống – những thức ăn đặc biệt khiến virus mạnh lên, như các sản phẩm làm từ ngô, cải dầu và bột whey protein mà huấn luyện viên của anh ấy yêu cầu anh ăn hai lần một ngày.

Hiểu được nguyên nhân thực sự của nỗi đau đã gạt phăng sự bí ẩn và nỗi sợ hãi, đồng thời cho phép Terrence lấy lại niềm tin rằng anh sẽ lành bệnh.

Trong vòng một tháng với chế độ mới này, cơn đau của Terrence đã giảm đáng kể.

Sau ba tháng, anh hoàn toàn thoát bệnh. Anh đã kết bạn với nhiều người mới tại cửa hàng hợp tác xã ẩm thực địa phương, kể từ khi anh bắt đầu đến đó mua sản phẩm hữu cơ. Lần sau, một email nhóm được bạn bè cũ gửi tới rủ đi dã ngoại đường dài một ngày, anh không vội tham gia cùng họ. Thay vào đó, anh quyết định đăng ký làm việc một ngày ở hợp tác xã, nơi anh truyền gửi những lời chân thật về sức mạnh chữa bệnh của trái cây cho bất cứ ai chịu lắng nghe.

Rối loạn tăng động giảm chú ý và tự kỷ

Việc liệt kê hàng chục triệu chứng trở lên để xác định xem con mình có phải vật lộn với chứng *rối loạn tăng động giảm chú ý* (ADHD) hay *tự kỷ* không phải là cách làm hữu ích để bắt đầu cuộc thảo luận của chúng ta tại đây. Có rất nhiều sự nhầm lẫn ngoài kia, rất nhiều sách, trang web và bài viết về các chỉ số ADHD và tự kỷ, mà tôi không muốn thêm vào mớ hỗn độn này.

Trực giác của người mẹ là công cụ tốt nhất để xác định ADHD và tự kỷ. Mỗi ràng buộc giữa mẹ và con là sức mạnh tinh thần không bao giờ có thể bị phá vỡ. Bao giờ các bà mẹ cũng biết, hoặc sẽ biết, con cái mình rõ hơn bất cứ ai khác. Họ hiểu rằng các vấn đề về sự chú ý không phát sinh từ việc con cái họ ích kỷ, bướng bỉnh hoặc vô cảm. Họ biết con cái mình thường không có sự lựa chọn trong cách cư xử; họ biết khi nào một điều gì đó nghiêm trọng hơn sẽ diễn ra.

Bản năng của người mẹ lấn át tất cả các hệ thống lâm sàng được đặt ra để chẩn đoán cho con trẻ, cùng với mọi cuốn sách nhỏ cung cấp thông tin, tất cả đánh giá của giáo viên, toàn bộ nhận xét của cha mẹ các bạn cùng chơi. Chính cảm giác về con của người mẹ mới phát hiện rõ nhất liệu bé có đang vật lộn với nhiều vấn đề không, hay là chỉ đau mà thôi.

Hàng chục triệu trẻ em bị ADHD và tự kỷ, và con số này đang gia tăng ở mức đáng báo động. Chương này chủ yếu được viết cho cha mẹ và người chăm sóc trẻ em mắc ADHD và tự kỷ – những người biết rằng muốn hiểu được con trẻ trong

những hành vi nhất định nản lòng thoái chí đến mức nào, và không thể thu được đáp án và những hỗ trợ chúng cần từ thế giới bên ngoài gây thách thức ra sao.

Chương này cũng sẽ hữu ích nếu bạn là một người trưởng thành gặp một trong những tình trạng này.

Dù bằng cách nào đi nữa, nó sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về ADHD và chứng tự kỷ nhờ cách cung cấp thông tin vượt xa mọi điều mà các cộng đồng y tế biết. Nó cũng sẽ cung cấp cho bạn các phương án lựa chọn để giải quyết cả hai vấn đề.

MẶT TÍCH CỰC TIỀM ẨN CỦA HỘI CHỨNG ADHD VÀ TỰ KỶ

Bạn có thể quen thuộc với các đặc điểm liên quan đến ADHD và chứng tự kỷ. Bạn hiểu rằng chứng này không chỉ là đôi lúc bồn chồn, thỉnh thoảng không chú ý, và nhiều khi gặp khó khăn trong giao tiếp.

Bạn có thể cũng đã đọc và nghe vô số thông tin về hai loại ADHD. Đầu tiên là *lơ đễnh*, loại liên quan đến thuật ngữ quen thuộc là *rối loạn thiếu tập trung chú ý* (ADD). Đây là tập hợp con mà nhiều bé gái có xu hướng trải qua và họ thường không được chẩn đoán vì các nhà quan sát phân loại họ – những người đang lặng lẽ chịu đựng ADHD – vào dạng trạng thái “choáng váng” hay “mơ màng thiếu nhận thức”. Loại ADHD thứ hai là *tăng động* và *bốc đồng*. Nhiều bé gái cũng có thể trải nghiệm hội chứng này, mặc dù nó xuất hiện thường xuyên hơn ở các bé trai.

Những đặc điểm của sự lơ đễnh, tăng động và bốc đồng được coi là ADHD khi chúng phát triển cực đoan đến mức một đứa trẻ gặp khó khăn trong hoạt động ở trường, ở nhà hoặc các môi trường khác. Khi các triệu chứng vượt quá mức ADHD, chúng rơi vào nhóm tự kỷ.

Thường thì, một đứa trẻ có cả hai loại ADHD – hoặc dịch chuyển qua lại giữa hai trạng thái, hoặc thể hiện cả hai cùng một lúc. Ví dụ, trẻ có thể liên tục quên hộp cơm trưa trên xe buýt và không thể ngồi yên suốt các giờ học buổi chiều ở trường.

Tuy nhiên, ADHD và tự kỷ cũng có mặt tích cực. Trẻ em mắc những tình trạng này thường có trực giác cao, khả năng sáng tạo vượt trội, sở hữu năng lực nhận thức bản chất vấn đề xuất sắc và – mặc dù điều này đi ngược với suy nghĩ truyền thống – thực sự có khả năng “đọc” người khác dễ dàng hơn. Trẻ mắc ADHD và tự kỷ cũng suy nghĩ nhanh hơn, cảm nhận sâu sắc hơn, nhạy cảm hơn

và có năng khiếu mỹ thuật cao hơn so với “tiêu chuẩn”, một phần là do sự kiên nhẫn hạn chế của chúng khi thực hiện mọi thứ theo cách chuẩn mực. (Còn có lý do sinh lý học, những đặc điểm này phát triển song song với các thách thức nổi cộm của chúng rối loạn thiếu tập trung/tăng động và tự kỷ; chúng ta sẽ đề cập đến trong phần sau.)

Sự thật là, ADHD và chứng tự kỷ đang tạo nên những thế hệ trẻ em mới, những đứa bé lớn lên sẽ được trang bị tốt hơn để giải quyết các vấn đề của chúng ta và vạch ra lộ trình tốt nhất cho nhân loại. Một thuật ngữ được đặt ra vào những năm 1970 cho nhóm trẻ mới này: *Trẻ em màu chàm*¹. Đó là những đứa trẻ sở hữu năng khiếu đặc biệt, như sự tài hoa và trực giác vượt trội... và, trong một số trường hợp, thậm chí là các kỹ năng huyền bí như thần giao cách cảm.

Mặc dù, sự khác biệt khiến cuộc sống khó khăn hơn đối với những đứa trẻ màu chàm – cũng như đối với gia đình chúng – nó còn làm tăng cơ hội được sống cuộc sống phi thường của chúng.

ĐIỀU GÌ GÂY RA ADHD VÀ TỰ KỶ

Một quan niệm sai lầm phổ biến là ADHD và tự kỷ đều là kết quả của một môi trường đường ruột kém. Tư duy hiện nay cho rằng, tình trạng thừa nấm *Candida*, men, nấm mốc và vi khuẩn không có lợi phải chịu trách nhiệm cho tình trạng trẻ em hiếu động, thiếu tập trung, bốc đồng hoặc chống đối xã hội; và cải thiện hệ vi khuẩn đường ruột sẽ cải thiện sức khỏe não bộ của trẻ em và làm dịu bớt các triệu chứng của chúng.

Giả thuyết này tách rời khỏi những gì đang thực sự diễn ra. Bất cứ ai cũng có thể được hưởng lợi từ việc thanh lọc sức khỏe đường ruột. Tuy nhiên, trong trường hợp ADHD và tự kỷ, việc cải thiện môi trường đường ruột bằng các lợi khuẩn và thực phẩm giàu lợi khuẩn chỉ là một bước đi nhỏ xíu nhưng đúng hướng. Nó không đề cập đến nguyên nhân thực sự ẩn sâu của ADHD và bệnh tự kỷ: Kim loại nặng độc hại.

¹ Trẻ em màu chàm (Indigo child) là những đứa trẻ được cho rằng sở hữu các đặc điểm và năng lực đặc biệt, ngoại lệ và siêu nhiên. (BTV)

Cụ thể, ADHD và bệnh tự kỷ khởi phát (chủ yếu) từ thủy ngân, cộng với nhôm, đọng lại trong cống não, bộ phận phân chia bán cầu não trái và bán cầu não phải.

Bạn có thể nghĩ, thật khó mà phơi nhiễm kim loại nặng đến một lượng đáng kể chỉ trong vài năm đầu đời. Tuy nhiên, thủy ngân là một độc tố thần kinh trôi tuột qua ngay trước mắt bác sĩ. Cộng đồng y tế cần một cuộc kêu gọi thức tỉnh quy mô lớn trước tình trạng nhiễm thủy ngân quá rõ ràng ấy.

Thủy ngân là kẻ kích hoạt ADHD và tự kỷ ở trẻ em trong thế kỷ 21. (Thủy ngân cũng chịu trách nhiệm cho hầu hết các rối loạn co giật). Các tình trạng này sẽ tiếp tục ảnh hưởng đến hàng triệu trẻ em khác mỗi năm, cho đến khi thủy ngân được giải quyết.

Trẻ em rất dễ nhiễm kim loại nặng từ khi còn trong bụng mẹ và do cha làm việc với kim loại nặng khi thụ thai. Đó là bởi vì cặp cha mẹ có khả năng tích lũy thủy ngân trong nhiều thập kỷ, và cha mẹ của chính họ cũng vậy. Thủy ngân có xu hướng lưu lại trong cơ thể từ thế hệ này qua thế hệ khác, một số trường hợp là trong nhiều thế kỷ, trừ khi áp dụng các bước cụ thể để giải độc.

Di truyền học không đứng phía sau ADHD và tự kỷ. Bạn có nhớ đã đọc trong các chương trước rằng lý thuyết về bệnh tự miễn – thứ lý thuyết cho rằng cơ thể đôi khi tự tấn công chính nó – sai lầm như thế nào và đó chỉ là cách đổ lỗi cho người bệnh ra sao không? Lý thuyết di truyền cũng là một vật thể thần tượng tự. Đổ lỗi cho ADN đồng nghĩa với đổ lỗi cho chính bản chất của đứa trẻ đang phải vật lộn với ADHD và/hoặc tự kỷ; điều đó thật đáng xấu hổ. Lý do ADHD và bệnh tự kỷ đôi khi di truyền trong gia đình là sự chuyển tiếp thủy ngân từ thế hệ này sang thế hệ khác, cũng như xu hướng tiếp xúc với kim loại nặng độc hại của gia đình.

Cũng rất dễ phơi nhiễm các kim loại nặng độc hại tiêu biểu khác liên quan đến ADHD và bệnh tự kỷ. Hầu hết các lon nước giải khát đều được làm bằng nhôm, giấy nhôm là vật dụng phổ biến trong nhà bếp, và vách nhôm được dùng phổ biến trong nhà. Nhôm và thủy ngân còn xuất hiện trong thuốc trừ sâu, thuốc diệt nấm và thuốc diệt cỏ.

Điều quan trọng không kém trong câu chuyện đằng sau ADHD và bệnh tự kỷ là vị trí trên cơ thể, nơi các kim loại nặng độc hại đó đọng lại.

Cống não

Cống não nằm giữa bán cầu não phải và bán cầu não trái. Cổng não trông giống như một con kênh mở, nhưng thay vào nước chảy qua, thì lại là một dòng năng lượng. Trong các nghiên cứu y học, vẫn chưa có ghi nhận rằng kênh này hình thành một kết nối năng lượng siêu hình giữa hai bán cầu não và cho phép thông tin trao đổi giữa chúng. Sẽ phải mất nhiều thập kỷ nữa thì điều này mới được phát hiện.

Trẻ em có cổng não chảy mạnh mẽ. Điều đó cho phép chúng học cách giao tiếp với người khác và với cõi siêu hình, để thấy những thứ mà người lớn không còn thấy nữa, như thiên thần và những người bạn trong tưởng tượng.

Khi các kim loại nặng độc hại xâm nhập cổng não – vốn mở rộng và tự do – chúng sẽ ngăn chặn việc truyền điện và năng lượng siêu hình giữa hai bán cầu não. Tình trạng này thách thức não bộ trẻ phát triển nhiều cách khác để thực hiện việc trao đổi đó. Sự thích nghi được thiết lập, và đứa trẻ bắt đầu vô thức tiếp cận các khu vực trong não mà hầu hết chúng ta không bao giờ sử dụng (chỉ ít là cho đến khi chúng ta già đi). Năng lượng siêu hình và năng lượng điện vật lộn để tìm đường vào lãnh thổ chưa được khám phá. Các xung điện thần kinh bắt đầu đốt cháy các tế bào thần kinh và tỏa chất dẫn truyền thần kinh vào nhiều con đường trong não mà thường phải đến năm 18 tuổi mới được khai phá.

Tự kỷ, về bản chất, là một dạng ADHD cấp tiến và phức tạp hơn. Các kim loại nặng độc hại tồn đọng nhiều hơn trong cổng não và hình thành nhiều lớp không đồng đều. Điều này giúp giải thích tại sao tồn tại một phổ tự kỷ, trong đó hội chứng bộc lộ ở các cường độ khác nhau tùy thuộc vào từng trẻ. Tất cả đều liên quan đến lượng kim loại nặng trong cổng não và việc chúng đã tích tụ ở những vị trí nào. Ở bệnh tự kỷ (so với ADHD), các lớp thủy ngân tăng thêm còn gây khó khăn lớn hơn nhiều đối với việc truyền năng lượng điện và năng lượng siêu hình đang cố gắng vượt qua cổng não.

Để hiểu thấu ADHD và chứng tự kỷ, hãy hình dung hẻm Grand Canyon¹. Có một mối quan hệ cộng sinh diễn ra bên trong và xung quanh nó, giữa các yếu tố

¹ Grand Canyon, hay Hẻm Núi Lớn, là một khe núi dốc được hình thành bởi sông Colorado ở tiểu bang Arizona của Hoa Kỳ. Grand Canyon trải dài khoảng 446km, rộng tới 29km và sâu tới 1.857m. (BTV)

vật chất và siêu hình. Ở đó, có nước chảy qua hẻm núi, gió nổi lên từ đó, trường điện từ bão và trái đất, ánh sáng và sức nóng của mặt trời. Tất cả kết hợp để biến hẻm núi trở thành một nguồn lực hữu hình, mạnh mẽ và thiêng liêng. Cống não cũng giống như Grand Canyon ở điểm này, với rất nhiều yếu tố tương tác cùng một lúc để làm cho nó hoạt động như vậy.

Bây giờ, nếu có điều gì đó thay đổi môi trường nguyên sơ của Grand Canyon thì sao? Điều gì sẽ xảy ra nếu ai đó bắt đầu thả những tảng đá khổng lồ và hàng thùng kim loại xuống? Mọi thứ sẽ thay đổi. Hướng gió sẽ đổi. Mặt trời sẽ khúc xạ ở các góc khác nhau, không còn chiếu đến một số khu vực nhất định, nhưng lại tỏa chiếu các góc ngách chưa từng thấy ánh mặt trời suốt hàng ngàn năm. Ngay cả âm thanh bên trong và xung quanh hẻm núi cũng sẽ thay đổi. Toàn bộ tần số của khu vực sẽ khác đi khi các hợp phần bắt đầu thích nghi.

Đây là những gì xảy ra khi kim loại nặng độc hại xâm nhập cống não của một đứa trẻ. Chúng ta thấy trẻ cư xử theo những cách mà chúng ta không ngờ vì bộ não của trẻ đang thích nghi với các chất mới ngăn chặn giao tiếp nội bộ. Não trẻ đang học cách tiếp cận các phần khác nhau của chính nó.

Các tế bào thần kinh não tiến hóa đặc biệt

Trẻ em bị ADHD và tự kỷ cũng phát triển các tế bào thần kinh não tiến hóa đặc biệt, đặc biệt là ở thùy trán. Những điều này tạo điều kiện thuận lợi cho việc giao tiếp với người khác và năng lực trực giác cho việc “đọc” mọi người (như cảm nhận được ai đó đang nghĩ gì và cảm thấy gì). Điều đó có vẻ đáng ngạc nhiên, vì trẻ em mắc ADHD và tự kỷ có thể thể hiện những tính cách chống đối xã hội khiến chúng dường như khép kín trước người khác. Khả năng cực kỳ tập trung vào bản thân và lợi ích cá nhân của chúng thực sự là một cách để tránh bị choáng ngợp trước cơn lũ thông tin mà chúng thu nhận được từ những người xung quanh. Ở bệnh che giấu sự phát triển trực giác mạnh mẽ của những đứa trẻ này.

Các tế bào thần kinh tiến hóa mới không chỉ phát triển ở thùy trán, mà còn ở nhiều phần khác của não, như hệ limbic chuyên xử lý hành vi, cảm xúc và ham muốn. Các tế bào thần kinh tiến hóa mới dễ bị kích thích và gây nên hầu hết những gì chúng ta coi là các vấn đề về ADHD. Điều này thậm chí còn đúng hơn

đối với nhiều trẻ tự kỷ, những em phát triển các tế bào thần kinh tiến hóa và thích nghi này nhiều hơn.

Độ tuổi và sự phát triển của não

Chuỗi sự kiện này – các kim loại nặng độc hại tích tụ trong cống não nằm giữa bán cầu não trái và bán cầu não phải, kế tiếp là sự thúc đẩy tiếp cận các phần não không sử dụng (vì năng lượng giao tiếp và thông tin không thể đi qua cống não), sau nữa là sự phát triển rất nhiều tế bào thần kinh tiến hóa – thường xảy ra khi trẻ chưa quá bốn tuổi. Tại thời điểm đó, đứa bé đã trở thành một đứa trẻ màu chàm.

Tuy nhiên, các kim loại nặng độc hại, chẳng hạn như thủy ngân, có thể được đào thải khỏi não của trẻ thông qua chế độ ăn uống và các kỹ thuật giải độc khác tại bất cứ thời điểm nào trước khoảng 18 tuổi. Nếu giải độc hoàn toàn, năng lực “màu chàm” của trẻ sẽ vẫn còn, trong khi quá trình loại bỏ các kim loại nặng rất có thể sẽ chấm dứt chứng ADHD hoặc tự kỷ ở trẻ. Đây là một chiến thắng đôi bên cùng có lợi, cho phép trẻ trở nên phi thường nhưng không phải chịu những khó khăn liên quan đến việc mắc những căn bệnh này.

Vào khoảng 18 tuổi, cống não giữa hai bán cầu đã khép lại. Hai bán cầu não trái và phải bắt đầu dồn ép vào nhau, hạn chế dòng chảy tự do và dễ dàng của nguồn năng lượng và thông tin độc lập thời trẻ con giữa hai bên não trái và não phải. Đây là quá trình bình thường của sự trưởng thành. Đó là cách cơ thể chuyển sự tập trung vào trách nhiệm của tuổi trưởng thành. Nhưng nó cũng khiến mọi kim loại nặng độc hại nào như thủy ngân đang trú ngụ trong cống não giữa hai bán cầu não mắc kẹt lại.

Nếu bạn là người trưởng thành mắc chứng ADHD hoặc tự kỷ, điều này đồng nghĩa với việc rằng bạn có thể sẽ tiếp tục gặp phải một số tình trạng bệnh, trừ khi bạn siêng năng cố gắng tiếp tục loại bỏ kim loại nặng độc hại khỏi cơ thể và tránh tiếp xúc mới. Đối với hầu hết mọi người, ADHD và tự kỷ có thể không được coi là tiêu cực, mà chỉ là sống khác với xu thế chung. Điều đó nói lên rằng, nếu bạn mắc ADHD hoặc tự kỷ nặng đến mức gây cản trở cuộc sống và các mối quan hệ cá nhân, bạn có thể làm theo lời khuyên trong phần tiếp theo để giảm bớt ảnh hưởng của nó.

Tương tự, nếu bạn là bậc cha mẹ, phần tiếp theo sẽ cho bạn biết những gì bạn có thể thực hiện để giải quyết vấn đề về ADHD và/hoặc tự kỷ của con mình.

GIẢI QUYẾT ADHD VÀ TỰ KỶ

Các bác sĩ thường kê thuốc amphetamine để điều trị ADHD. Thật quái lạ, bởi vì amphetamine là chất kích thích, đó sẽ là những thứ cuối cùng mà bạn nghĩ tới để làm dịu một đứa trẻ tăng động hoặc giúp trẻ không thể tập trung.

Kê đơn thuốc kích thích làm tôi nhớ đến việc chữa trị bằng cách cho trẻ uống sirô hiệu Mrs. Winslow's Soothing Syrup để làm chúng bình tĩnh khi chúng cư xử không đúng mực hồi cuối thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20. Sirô pha chế đã khiến những đứa trẻ im lặng khá nhanh chóng vì có chứa chất giảm đau gây nghiện morphine. Cuối cùng, khi xác định được rằng cho trẻ em chất gây nghiện này rất nguy hiểm, sản phẩm đã bị thu hồi.

Khi bác sĩ kê đơn thuốc kích thích để giúp trẻ em tập trung trong thời gian ngắn, thì gần như lúc nào cũng có hiệu quả – mặc dù cộng đồng y tế không hiểu tại sao.

Chìa khóa của bí ẩn này là sự phát triển đặc biệt diễn ra trong não trẻ. Việc tiếp cận các phần não thường không được sử dụng và sự phát triển của nhiều tế bào thần kinh có thể thích nghi và tiến hóa đòi hỏi gấp 2-3 lần lượng glucose thông thường, vốn là thức ăn chính của não. Cơ thể trẻ đang không nhận đủ glucose vào não, và đó là một phần trách nhiệm cho hầu hết các hành vi liên quan đến bệnh ADHD ở trẻ. Amphetamine kích thích tuyến thượng thận sản xuất adrenaline mà não chấp nhận thay thế glucose để thúc đẩy các hoạt động của nó. Để khống chế các kim loại nặng độc hại như thủy ngân trong não, adrenaline buộc các xung điện thần kinh phải lan ra với tốc độ đáng báo động. Điều này giúp ổn định chúng ADHD ở trẻ và giúp trẻ tập trung, mặc dù chỉ là tạm thời.

Vấn đề là amphetamine tạo ra gánh nặng rất lớn cho tuyến thượng thận (chưa kể tất cả các cơ quan nội tạng thường xuyên tràn ngập adrenaline). Nếu sử dụng thuốc này nhiều năm, cuối cùng, tuyến thượng thận có thể sẽ kiệt sức và trở nên bất ổn, dẫn đến một loạt các vấn đề. Tôi thường nói chuyện với những người trẻ

gặp trục trặc tuyến thượng thận, mệt mỏi nghiêm trọng và lo lắng cao do hậu quả của việc kiệt sức vì uống amphetamine theo đơn thuốc.

Một giải pháp lâu dài tốt hơn cho cả ADHD và tự kỷ là đảm bảo bạn cung cấp nhiều trái cây tươi phong phú – tốt nhất là hữu cơ – cho con bạn ăn. Cách này sẽ cung cấp cho con bạn glucose chất lượng tốt nhất. (Xem chương 20, “Chúng sợ trái cây”.) Hãy sáng tạo với việc biến trái cây thành thói quen, ví dụ như xay chuối đông lạnh để tạo thành một bữa nhẹ dạng kem sệt.

Hiện nay, xuất hiện xu hướng ăn uống để đối phó với ADHD và tự kỷ là cắt bỏ ngũ cốc và đường. Đây sẽ là một quyết định khôn ngoan *chỉ* khi các loại đường bị cắt bỏ được thay thế bằng trái cây. Một xu hướng khác là chế độ ăn Ketogenic giàu chất béo. Một lần nữa, các bác sĩ, những người e sợ đường, lại khuyên áp dụng cách này. Đây cũng không phải phương án nên theo. Bất kỳ sự cải thiện nào mà trẻ bộc lộ đều sẽ là tạm thời, và chỉ vì mức chất béo cao buộc tuyến thượng thận giải phóng adrenaline, cho phép trẻ đôi khi tập trung tốt hơn. Cuối cùng, phương án này sẽ có thể dẫn đến mệt mỏi tuyến thượng thận. Nếu con bạn không nhận được đường trái cây (ở dạng tự nhiên), bé sẽ tiếp tục vật lộn với các triệu chứng của ADHD và tự kỷ.

Điều này có thể sẽ giúp bạn hiểu đôi chút nếu thấy trẻ bị hấp dẫn bởi một lượng lớn thực phẩm nhiều đường hoặc tinh bột có hàm lượng calo rất cao như khoai tây chiên và thực phẩm tẩm bột chiên; chính não bộ đang nói với trẻ rằng nó muốn glucose. Vấn đề là, ngoài việc chứa loại đường thiếu dinh dưỡng tồi tệ nhất, đồ ăn vặt thường chứa dầu mỡ hoặc dầu biến đổi gen ôi thiu sẽ ngăn đường đến với não. Vì vậy, những “biện pháp chữa trị” như vậy không có tác dụng gì đối với ADHD hoặc tự kỷ.

Trong thực tế, ngoài việc giúp con tránh xa đồ ngọt truyền thống, lý tưởng nhất là bạn nên cắt *tất cả* các sản phẩm lúa mì và gluten ra khỏi chế độ ăn của trẻ. Nếu có thể, bạn nên để con tránh xa mọi loại thực phẩm và chất phụ gia nào có đặc tính độc hại nào đó, chẳng hạn như ngô, dầu cải, bột ngọt và aspartame. (Xem chương 19, “Những thực phẩm không nên ăn”.)

Bạn cũng nên để con tránh xa mọi chất độc khác, đặc biệt là kim loại nặng độc hại. (Xem chương 18, “Đào thải độc tố khỏi não và cơ thể”.) Hãy luôn đặt câu hỏi đối với mọi thứ con bạn tiếp xúc.

Cuối cùng, hãy xem liệu bạn có thể áp dụng cho con chế độ ăn hằng ngày có các loại thảo mộc, thực phẩm bổ sung và những thực phẩm sau đây. Thành thật mà nói, trong khoảng 85% ca bệnh, trẻ em mắc ADHD hoặc tự kỷ sẽ không muốn hợp tác. Vì vậy, nếu bạn cảm thấy con sẽ được hưởng lợi từ các thực phẩm sau đây, hãy xem liệu bạn có thể khai thác nhiều cách sáng tạo để biến chúng trở nên hấp dẫn (hoặc ngụy trang chúng). Hãy giúp con tham gia quá trình này bằng cách hướng tới những khao khát và cá tính độc đáo của con. Một người mẹ hoặc điều dưỡng viên chính khác sẽ biết rõ nhất cách thức để hành động vì lợi ích tối đa của trẻ. Mỗi đứa trẻ đều độc đáo, tuyệt vời và đáng kinh ngạc theo vô số cách, vì vậy chỉ cần tùy cơ ứng biến và làm hết sức mình.

Thực phẩm chữa lành

Chế độ ăn uống là bí quyết để phục hồi khỏi ADHD và tự kỷ. Một số thực phẩm đặc biệt có lợi cho việc loại bỏ kim loại nặng và các chất độc khác, chữa lành mô não, hỗ trợ truyền tín hiệu thần kinh khỏe mạnh, cung cấp glucose cho não, làm dịu tâm trí và tăng cường hệ thần kinh trung ương. Những thực phẩm này bao gồm việt quất dại, rau mùi, dầu dừa, cần tây, chuối, mâm xôi đen, quả bơ, dầu tây và hạt lanh.

Thảo dược chữa lành và thực phẩm bổ sung

- **Tảo xoắn:** rất quan trọng trong việc loại bỏ kim loại nặng ra khỏi não. Cũng giúp phát triển tế bào thần kinh mới và tăng cường các chất dẫn truyền thần kinh.
- **Vitamin B12 (dưới dạng methylcobalamin và/hoặc adenosylcobalamin):** tăng cường trí não và hệ thần kinh trung ương.
- **Ester-C:** dạng vitamin C này giúp phục hồi các chất dẫn truyền thần kinh bị hủy hoại và củng cố tuyến thượng thận, đồng thời giúp làm sạch gan và loại bỏ độc tố.
- **Kẽm:** củng cố hệ nội tiết, bao gồm tuyến thượng thận, tuyến giáp và đồi não, từ đó giúp hỗ trợ các chất dẫn truyền thần kinh.

- **Melatonin:** làm giảm viêm trong não, đồng thời giúp phục hồi và phát triển tế bào thần kinh.
- **Tía tô đất:** tiêu viêm và làm dịu hệ thần kinh trung ương; giết chết virus, vi khuẩn và nấm có thể gây viêm đường ruột và gây dị ứng thực phẩm.
- **Magie:** hỗ trợ khả năng suy nghĩ, học hỏi, ghi nhớ, đọc và nói; đồng thời làm dịu hệ thần kinh trung ương.
- **Bạch quả:** giúp loại bỏ thủy ngân khỏi não và giảm viêm.
- **GABA (axit gamma-Aminobutyric):** tăng cường neuropeptide và chất dẫn truyền thần kinh, đồng thời làm dịu hệ thần kinh trung ương.
- **B-Complex:** nuôi dưỡng và gìn giữ não và thân não.
- **Nhân sâm:** củng cố tuyến thượng thận.
- **Lợi khuẩn:** cân bằng và hỗ trợ hệ tiêu hóa, từ đó giúp tăng cường hệ miễn dịch. Hãy chọn bất cứ thương hiệu chất lượng cao và thiên nhiên nào bạn muốn.
- **EPA & DHA (axit eicosapentaenoic và axit docosahexaenoic):** giúp phục hồi và phát triển tế bào thần kinh. Hãy mua loại có nguồn gốc thực vật (không phải từ cá).

BỆNH SỬ:

Thành quả lao động của một người mẹ

Khi còn nhỏ, Jonathan đã trải qua giai đoạn khó khăn trong giao tiếp với bạn bè, gia đình và thầy cô. Cậu không hòa thuận với em gái mình. Cậu dường như không thể ngồi yên, và tập trung là kỳ tích gần như không có. Lên 5 tuổi, cậu được chẩn đoán mắc ADHD.

Mẹ Jonathan, Alberta, là người hỗ trợ chính của cậu trong cuộc sống. Trong 13 năm tiếp theo, bà dành hết tâm trí tìm hiểu gốc rễ các vấn đề của cậu, thúc đẩy sức khỏe và hạnh phúc của cậu. Bà ghi nhật ký mọi triệu chứng mà Jonathan thể hiện, mọi chuyên gia chăm sóc sức khỏe mà họ tìm gặp, mọi chế độ ăn uống và mọi loại thuốc cậu dùng, chẳng hạn như amphetamine theo toa thông thường.

Chồng Alberta thích đùa rằng, dù có tập trung và khôn ngoan đến mức nào, Jonathan vẫn giống chú tuần lộc mũi đỏ Rudolph – một anh chàng không bao giờ tham gia bất cứ trò chơi tuần lộc nào. Phần vì bạn bè của Jonathan đang dần xa cách cậu. Phần vì Jonathan có sở thích cao cấp và mãnh liệt hơn những đứa trẻ khác cùng trang lứa.

Dù hành vi của Jonathan dao động giữa ADHD và chứng tự kỷ nhẹ, Alberta biết rằng cậu là đứa bé xuất sắc, giỏi giang, nhạy bén. Sau khi bắt gặp cụm từ “đứa trẻ màu chàm” trong một cuốn sách, bà bắt đầu nhắc đến cậu như một trẻ màu chàm.

Bà luôn nhớ tới kỷ niệm về Jonathan khi mới 7 tuổi, ngồi ở ghế sau xe hơi, mặc quần bò, áo len màu xanh và đôi giày thể thao yêu thích mà cậu bé khen là vừa vặn. Khi Alberta ngồi ở ghế trước ghi lại chi tiết về cuộc họp mà bà vừa trao đổi với cố vấn học tập của trường, Jonathan bắt đầu tự nói chuyện với chính mình. “Không ai hiểu mình cả,” cậu nói. “Mình chỉ cần thêm chút thời gian để điều chỉnh nơi đây, trên trần gian này.”

Vào thời niên thiếu của Jonathan, Alberta đã tìm gặp một bác sĩ y học chức năng, bác sĩ này đã đem lại cho họ một số kết quả. Bác sĩ Duval cho biết hành vi ADHD và cận tự kỷ của Jonathan liên quan đến các vấn đề về khu hệ ruột; cụ thể là, có rất nhiều vi khuẩn tồi tệ và không đủ lợi khuẩn. Ông tin rằng ngũ cốc là một phần của vấn đề, vì vậy ông khuyên loại bỏ tất cả lúa mì, lúa mạch đen, yến mạch, lúa mạch, v.v... Ông cũng cảm thấy Jonathan sẽ tốt hơn nếu không dùng bất kỳ loại đường hay chế phẩm từ sữa nào như sữa, phô mai và bơ. Ông khuyên dùng nhiều rau xanh lá to như cải xoăn, cùng các loại rau củ khác, một số loại hạt và quả hạch, cùng các bữa ăn phong phú với thịt, thịt gà và cá. Về thực phẩm bổ sung, bác sĩ Duval đã kê đơn men vi sinh tiên tiến để giải quyết vấn đề mà ông gọi là môi trường đường ruột không khỏe mạnh, kèm theo thực phẩm bổ sung hỗ trợ khả năng miễn dịch.

Jonathan là đứa trẻ hiếm hoi tỏ ra hào hứng, vui vẻ khi nói đến thực phẩm. Mặc dù Alberta nghe nói các bà mẹ khác gần như không thể tác động đến thói quen ăn uống của con cái họ, Jonathan không ngại bỏ lúa mì và ăn nhiều rau xanh lá to như cải xoăn, cùng các loại hạt và thực phẩm khác mà bác sĩ Duval nói là tăng cường trí não.

Theo năm tháng, các vấn đề về khả năng tập trung và giao tiếp của Jonathan đã được cải thiện đủ để vượt qua trường tiểu học, trung học cơ sở và cuối cùng là trung học phổ thông. Có nhiều thời kỳ khác nhau, Alberta đã dạy Jonathan tại nhà và sau này là thuê gia sư. Cả hai hành động này đều rất quan trọng đối với thành công học tập của Jonathan.

Tuy nhiên, ở tuổi 18, Jonathan vẫn phải vật lộn với các triệu chứng của mình. Cậu và bà Alberta đang cố gắng đưa cậu vào đại học, và cả hai đều lo lắng (mặc dù Jonathan sẽ không thừa nhận điều đó) về việc cậu sẽ phải sống xa nhà mà không có sự hỗ trợ liên tục của Alberta. Cậu sẽ cần đến một phép màu mới không phải dựa vào amphetamine và các chất kích thích kê theo đơn khác.

Mười tám năm qua đã rất khó khăn đối với Alberta. Nhưng bà sẽ không đánh đổi nó lấy bất cứ điều gì. Bất cứ khi nào thất vọng, bà đều nhớ đến đứa trẻ 7 tuổi ngồi ở băng ghế sau, hy vọng thế giới sẽ hiểu nó. Trong buổi tối họp mặt phụ huynh và giáo viên tại trường Jonathan, Alberta đã nói chuyện với một người mẹ có con cũng gặp tình trạng tương tự. Người mẹ đó đã cho Alberta số điện thoại của tôi và bà ấy đã đặt một cuộc hẹn.

Alberta nhận cuộc gọi đầu tiên của chúng tôi, và mặc dù Jonathan không phải người bên kia đường dây, tôi vẫn có thể thực hiện quét cậu bé. Tôi nói với bà ấy kim loại nặng, chủ yếu là thủy ngân, là thủ phạm. Bác sĩ y học chức năng và các bác sĩ khác đã cải thiện Jonathan được khoảng 40% khả năng chữa lành của cậu. Họ chỉ có thể hiểu cậu đến mức nào đó vì họ thiếu liên kết quan trọng nhất: kim loại nặng độc hại.

Một lượng thủy ngân đáng kể đã mắc kẹt trong cống não của Jonathan. (Phải mất 10-20 năm nữa, các nghiên cứu khoa học mới khám phá ra điều này.) Vì Jonathan đã 18 tuổi, hai bán cầu não bắt đầu nở và khép chặt cống não – nhưng vẫn còn khoảng trống đủ để thu được kết quả cơ bản.

Alberta có vẻ nhẹ nhõm vì đã gọi cho tôi kịp thời, nhưng hoảng hốt trước việc mọi thứ sẽ xảy đến với Jonathan ra sao nếu bà ấy gọi cho tôi muộn một năm. Tôi trấn an bà rằng, ngay cả khi Jonathan đã lớn tuổi, chúng ta vẫn có thể thu được kết quả từ các phương pháp giải độc.

Chất béo trong máu ngăn cản glucose tối cần đến não, nên chúng tôi đã giúp Jonathan giảm tiêu thụ chất béo, đến từ dạng protein động vật. Trong suốt những năm này, tình trạng ô nhiễm kim loại nặng trong não Jonathan đồng nghĩa với việc cậu cần gấp đôi lượng glucose mà cậu nhận được. Alberta nói rằng Jonathan luôn bị thu hút bởi đồ ngọt và thường tập trung tốt hơn khi ăn đồ ngọt, mặc dù hiệu quả có xu hướng chỉ tồn tại trong thoáng chốc trước khi các loại đường chế biến khiến cậu sụp đổ.

Tôi đồng ý với quan sát của bà và xác nhận rằng đường chế biến không phải cách nên thực hiện. Bác sĩ Duval cũng đúng về một điểm: Hạt ngũ cốc và sữa cũng không có ích. Thứ Jonathan cần nhất là những thực phẩm bổ não thực sự, bao gồm việt quất dại và các loại quả mọng khác, táo, chà là, nho và mọi loại trái cây khác mà Jonathan rất thích. Rau củ và rau xanh lá to như cải xoăn cũng rất quan trọng.

Còn thực phẩm bổ sung, chúng tôi tập trung vào một lượng lớn tảo xoắn (pha với nước dừa để tạo glucose và vị ngon) kết hợp với hai khẩu phần rau mùi hằng ngày.

"Đây là sự thay đổi triệt để," Alberta nói. "Suốt từng ấy năm, Jonathan không được phép ăn trái cây."

"Cải xoăn và protein được coi như giải pháp cho tất cả các vấn đề trong cuộc sống là một xu hướng có chủ đích," tôi đã nói với bà ấy. "Cải xoăn rất đáng kinh ngạc, nhưng chỉ cung cấp cho não một phần lợi ích nhỏ xíu mà trái cây mang lại. Và chúng ta phải cảnh giác với chất béo ẩn trong protein động vật. Chế độ ăn mới này, kết hợp với đường trái cây giàu chất chống oxy hóa, giảm chất béo, cộng với tảo xoắn và rau mùi để loại bỏ kim loại nặng, sẽ thay đổi cuộc sống của Jonathan."

Và đã có kết quả. Sau phác đồ ba tuần, Alberta để lại tin nhắn cho trợ lý của tôi. Lần đầu tiên, người phụ nữ ấy đã có một cuộc trò chuyện thực tế, sâu sắc với con trai mình. Không phải cuộc độc thoại mà là đối thoại. Cậu bé trước đây không nói chuyện với bà, ngắt lời bà, hoặc đột ngột rời khỏi phòng. Thay vào đó, cậu lắng nghe và trả lời, và họ trao đổi như hai người lớn bình thường. Ngày qua ngày, bà nói, bà có thể cảm nhận được kim loại nặng đang rời khỏi cơ thể Jonathan.

"Tôi thật ngạc nhiên," bà ấy vừa nói với trợ lý của tôi vừa khóc. "Bạn biết đấy, tôi đã dùng gần hết cuốn sổ mới nhất mà tôi sử dụng để theo dõi các triệu chứng và phương pháp điều trị cho Jonathan. Có lẽ, tôi không cần mua sổ mới nữa."

Jonathan cũng nhận thấy sự khác biệt. Trong tháng đầu tiên, cậu đã có thể hoàn thành các chương trình chuẩn bị cho đại học mà không cần uống hàng đồng cà phê. Cậu vào một trường đại học hàng đầu, đăng ký và kết nối với bạn cùng phòng ngay lập tức.

Alberta cũng bắt đầu gửi đều đặn hàng tuần cho cậu hàng từ một công ty trái cây hữu cơ. Jonathan quá hạnh phúc đến nỗi không kịp liếc nhìn nó, nhưng cậu và bạn cùng phòng luôn ăn trái cây mỗi ngày. Glucose cung cấp cho Jonathan sức mạnh để vượt qua các lớp học và thậm chí một vài câu lạc bộ mà cậu tham gia. Vào thời điểm giữa học kỳ, cậu đã đứng đầu cuộc thi đấu.

Rối loạn hậu chấn thương tâm lý

Mỗi một linh hồn trên hành tinh này đang đối phó với một số dạng *rối loạn hậu chấn thương tâm lý* (PTSD). Đây không phải phản ứng “chiến đấu hay bỏ chạy” trước thảm kịch hay vết thương chiến tranh mà các cựu chiến binh phải chịu đựng – mà là dạng PTSD nổi tiếng đã được ghi nhận.

Ngoài ra, vẫn còn một dịch bệnh PTSD tiềm ẩn.

Dạng PTSD bí ẩn đó, vốn là trọng tâm của chương này, quá tràn lan đến mức hầu như mọi người đều mắc phải. Nó xuất phát từ những tình huống khó chịu mà tất cả chúng ta phải đối phó, những tình huống mà ta có thể quên đi trong ý thức nhưng không trong tiềm thức. PTSD cũng bắt nguồn từ hàng thiên niên kỷ bị tổn thương; bản chất của nó đến từ lịch sử loài người.

Rất bình thường, và thậm chí lành mạnh, nếu lo sợ cuộc sống của bạn hoặc của người nào khác gặp nguy hiểm. Nỗi sợ hãi kích hoạt phản ứng “chiến đấu hay bỏ chạy” khiến adrenaline tràn ngập cơ thể bạn, tạm thời giúp bạn tăng cường sức mạnh và phản xạ cao độ để đối phó với mối đe dọa. Khi mối đe dọa đã qua, bạn có thể gặp phải dư chấn cảm xúc. Đây là hình thức kinh điển của PTSD mà các nhà trị liệu và bác sĩ tâm thần học nhận ra.

Một khách hàng, Jerry, từng nói với tôi về trải nghiệm cận tử của con rể ông, Mike, khi họ đang làm việc cùng nhau trong công trường xây dựng. Vào một ngày nọ, Jerry nghe thấy Mike la hét kêu cứu trên khắp công trường. Jerry phóng tới để xem chuyện gì xảy ra và thấy Mike bị mắc kẹt dưới xe moóc nặng nửa tấn. Mike

đang sửa một trục xe khi đoạn ray chỗ xe moóc đang đậu bị vỡ ra, khiến xe moóc ghim chặt cậu xuống đất, gần như nghiền nát ngực cậu.

Nếu dừng lại để kêu cứu, Jerry biết như thế sẽ quá muộn. Vì vậy, thay vì quay số 911 để rồi nói với con gái mình rằng con bé đã mất chồng, Jerry suy nghĩ về cơ hội sống sót. Một luồng adrenaline tràn ngập cơ thể ông. Ông tiến hành nâng vật nặng hàng trăm cân khỏi ngực con rể đủ để Mike có thể trượt ra ngoài. Mike sống sót.

Mặc dù phép lạ đã xảy ra và mọi thứ đều ổn, Mike vẫn luôn gặp ác mộng về việc bị mắc kẹt dưới vật nặng và phải la hét cầu cứu. Jerry không thể nhìn vào bất cứ loại xe moóc nào mà không cảm thấy buồn nôn. Sau nhiều năm, Jerry tìm đến tôi để tìm cách chữa lành. Cả hai người đàn ông đã trải qua tình huống rõ ràng có thể được coi là PTSD.

Sau đó là những vết thương tình cảm hằng ngày cộng lại. Sự bất an, vấn đề lòng tin, nỗi sợ hãi, cảm giác tội lỗi, xấu hổ, và nhiều hơn nữa: Tất cả thực sự bắt nguồn từ những trải nghiệm cảm xúc tiêu cực trong quá khứ. Chúng đều là kết quả của PTSD ẩn giấu. Vì vậy, chẳng hạn, khi một người sợ phải ràng buộc vào một mối quan hệ, điều này cho thấy rằng một chuyện gì đó từng xảy ra trong quá khứ đã gây nên một mức độ rối loạn hậu chấn thương tâm lý nhất định. Bạn không bao giờ biết được chuyện gì từng xảy ra với ai đó đã góp phần hình thành phản ứng hiện tại của họ.

PTSD có thể xảy ra ở rất nhiều cấp độ khác nhau. Tôi nhớ một lần đi bộ đường dài, tôi quyết định chuẩn khỏi đường chính. Khi tôi đổi hướng, Hồn cảnh báo tôi đừng làm điều đó. Nhưng dù biết mình phải đi theo hướng an toàn, tôi lại sử dụng ý chí tự do và đi theo sự tò mò đến một vách đá. Tôi trườn đến gờ vách đá và thấy ngay phía dưới có một triển đất mà nếu cẩn thận tôi có thể với tới. Không có lối đi an toàn, tôi bắt đầu leo lên. Ngay khi tôi đang vượt qua gờ đá nguy hiểm nhất, phía dưới tôi là đại dương cách 30m, một lớp sương mù dày hơn cả kem bông tràn tới rất nhanh.

Tôi gần như không thể nhìn thấy bàn tay mình trước mặt. Bên dưới, sóng đánh vào ghềnh đá. Tôi biết rằng nếu mình trượt tới trước hoặc sang bên chỉ 15cm thôi, tôi sẽ lên châu trời. Tôi bị mắc kẹt.

Suốt hàng giờ, sương mù vẫn còn. Khi đêm xuống, sương vẫn dày đặc như vậy. Nhiệt độ đã giảm, và bộ quần áo mỏng tôi mặc ướt đẫm sương. Ngủ gục bên rìa vách đá không phải lựa chọn hay; vì vậy, tôi cố thức, lạnh cóng, cho đến khi bình minh, khi sương mù tan bớt đủ để tôi thấy chỗ đặt chân để đến nơi an toàn. Cuối cùng, tôi trở về xe, lái xe về nhà, và cố gắng ngủ.

Ngay khi nhắm mắt lại, tất cả những gì tôi có thể thấy là vách đá và tôi trên đó.

Hết lần này đến lần khác, tôi thấy hình ảnh tương tự và cảm thấy hoảng loạn trước tình cảnh mình sắp xong đời. Đối với một người có tính cách táo bạo, thích trải nghiệm thiên nhiên với một liều adrenaline, thì có lẽ trải nghiệm đó sẽ khiến người ấy lúng túng một chút. Tôi biết những người sẽ không nao núng vì sương mù bao phủ nơi vách núi – chẳng hạn như, những nhà leo núi thường xuyên mạo hiểm tính mạng, leo núi tự do mà không có trang thiết bị an toàn. Nhưng người đó không phải là tôi. Tôi đã bị kinh hoảng.

May mắn thay, tôi biết những bí quyết để phục hồi. Với thời gian, sự kiên nhẫn và áp dụng chương trình chữa bệnh của Hôn, tôi đã thoát khỏi chấn thương đó từ lâu.

PTSD CHƯA ĐƯỢC GHI NHẬN

Trong thời gian gần đây, chúng ta đã trở thành một xã hội ủng hộ việc nói chuyện cởi mở về các chủ đề từng bị coi là bí mật. Trước đây, chúng ta gần như phải ngậm miệng và im lặng trước việc chúng ta cảm thấy thế nào, nếu không chúng ta sẽ bị gửi đến nhà thương điên. Nếu chúng ta hành động hơi quá nhiều, chúng ta còn có thể phải phẫu thuật thùy não.

Phải mất hàng thế kỷ các cựu chiến binh rốt cuộc mới nhận được sự chú ý và được điều trị chứng căng thẳng kéo dài từ những chấn thương mà họ phải chịu đựng trong chiến tranh. Với tư cách một nền văn hóa, chúng ta có một lịch sử chôn vùi cảm xúc bằng rượu, ma túy, thực phẩm và các hoạt động kích thích adrenaline. Trong vòng 40 năm qua, thể hiện bản thân thực sự không phải là một lựa chọn thích hợp. Chúng ta đang sống trong một thời đại căng thẳng, nhưng các nhà trị liệu, cố vấn và huấn luyện viên cuộc đời thì đầy rẫy; và chúng ta được phép mở rộng định nghĩa và phạm vi của PTSD.

Rối loạn căng thẳng sau chấn thương xảy ra sau bất cứ trải nghiệm khó khăn nào. Có những trường hợp PTSD nghiêm trọng hơn mà chúng ta biết, những trường hợp là hậu quả của các trải nghiệm như lạm dụng, thảm kịch, bắt cóc hoặc chứng kiến một tội ác tàn bạo.

Còn có các yếu tố kích hoạt chưa được ghi nhận đầy đủ. Cha mẹ ly hôn có thể khiến một đứa trẻ khi trưởng thành tránh né hôn nhân. Một thiếu niên không được hẹn tới dạ hội trường có thể bắt đầu chán ghét tất cả các buổi khiêu vũ ở trường. Sự hỗn loạn trên một chuyến bay có thể khiến một người không bao giờ muốn bay nữa. Tôi đã nghe nhiều câu chuyện về ngộ độc thực phẩm được phát sinh tại nhà hàng nhượng quyền thương mại khiến người ta lúng túng mỗi khi lái xe ngang qua nhà hàng trong chuỗi.

Các yếu tố kích hoạt khác bao gồm bị đuổi việc, chia tay với bạn gái/bạn trai, tai nạn xe nhỏ nhỏ không gây thương tích, hoặc một khoảnh khắc trong cuộc sống khi bạn cảm thấy mình thất bại. Không tồn tại giới hạn nào đối với những thứ có thể gây ra PTSD.

Có lần, một khách hàng nói với tôi rằng, thời trẻ, cô không thể ăn đậu xanh và bánh mì thịt vì cô đã bị ép ăn suốt thời ở trường nội trú. Chỉ cần nhìn hoặc ngửi thấy mùi một trong hai món ấy cũng khiến cô hồi tưởng chuyện hiệu trưởng ép cô phải ăn. Tôi cũng có nhiều nữ khách hàng sợ thụ thai sau quá trình mang thai khó khăn trong quá khứ. Đây cũng là những hình thức của PTSD.

Tuy nhiên, ngay cả trong thời đại của sự tự hỗ trợ, các liệu pháp và thấu hiểu cảm xúc hiện nay, xã hội vẫn chưa sẵn sàng đề cập đến bất cứ yếu tố kích hoạt nào chưa được công nhận là hung thủ gây ra PTSD này. Các chuyên gia y tế chủ yếu duy trì thuật ngữ rối loạn căng thẳng hậu chấn thương cho các trải nghiệm giữa sống và chết. Hành vi này sẽ gạt bỏ hàng trăm, nếu không phải hàng ngàn, sự cố khác gây ảnh hưởng (theo hướng tồi tệ hơn) tới cách con người trải nghiệm cuộc sống.

Đó là những gì PTSD gây ra, bất kể quy mô: Nó ảnh hưởng tiêu cực đến các lựa chọn chúng ta đưa ra và thay đổi con người chúng ta.

Một yếu tố kích hoạt rất hiếm khi được nhắc đến là bệnh tật. Nhiều người mắc PTSD chỉ sau trận cúm kéo dài hai tuần, lại chưa từng phiền muộn vì chúng

một mỗi mạn tính kéo dài ba tháng hoặc các vấn đề về thần kinh suốt nhiều năm. Nhưng trải nghiệm của những triệu chứng này là một phần trong câu chuyện. Một nguyên nhân khác dẫn đến tổn thương tinh thần là hành trình thăm khám quá nhiều bác sĩ – hàng đống xét nghiệm, quét MRI và CT liên tục nhưng không hé lộ bất cứ điều gì, nỗi tuyệt vọng vì không thấy nhẹ nhõm hoặc thu được xác nhận nào.

PTSD có xu hướng tự chống chất thêm. Một khi bạn mắc bệnh trong bất kỳ khoảng thời gian nào; bắt đầu tin rằng cơ thể đang khiến mình thất vọng; thấy mờ mịt vì một chẩn đoán vô ích, sai lầm hoặc dẫn đến kết quả là không thể chữa lành; những căng thẳng tài chính bắt đầu hình thành; và có thể bạn cảm thấy sự kìm hãm trong sự nghiệp hoặc các mối quan hệ – tất cả khiến bạn trở thành ứng cử viên tiềm năng cho một tổ hợp PTSD độc nhất vô nhị.

PTSD cũng là một phản ứng rất thực tế đối với bệnh tật của người thân yêu. Trong đời, chúng kiến ai đó mất đi sức sống và không còn có thể thực hiện chính vai trò mà người đó từng đảm nhiệm trong đời có thể khiến bạn thấy dễ bị tổn thương và bất lực. Vượt quá năng lực bản thân để chăm sóc ai đó cũng có thể trở thành gánh nặng. Ngay cả khi người thân của bạn hồi phục, thì một khoảnh khắc nào đó họ có vẻ lung lay hoặc bắt đầu sụt sịt nhẹ nhàng, âm thanh có thể khơi lên nỗi sợ hãi cũ và khiến bạn cảm thấy mình đang sống lại thời kỳ đen tối đó.

Có thể mắc PTSD nhưng không nhận ra điều đó. Nếu nó bắt nguồn từ một ký ức trong tiềm thức, bạn có thể trải nghiệm cảm giác tránh né không giải thích nổi, hoặc có thể suy sụp trong một số trường hợp nhất định mà không hiểu tại sao. Có lẽ, bạn thấy mình đam mê ăn quá nhiều đồ ngọt hoặc tìm kiếm các hoạt động kích thích adrenaline. Hoặc có thể, người khác gán cho bạn những danh hiệu khó chịu như “dễ tự ái”, “hay cáu giận”, “yếu đuối”, “bị tổn thương”, “tùn mủn”, “nhạy cảm quá mức”. Đó là tất cả những dấu hiệu cho thấy một việc nào đó từng xảy ra, hoặc đã xảy ra trong một khoảng thời gian dài, đã dẫn đến những phản ứng hiện thời.

Cơ sở y tế thực sự vẫn chưa biết PTSD là gì. Người ta không biết phạm vi của PTSD, và cũng không biết nó xảy ra như thế nào.

Trong chương này, bạn sẽ nhận được câu trả lời.

Bạn không mắc nợ những phần khó chịu trong quá khứ của mình. Bạn không được định sẵn để sống lại những chấn thương tương tự cứ lặp đi lặp lại. Những người làm tổn thương bạn không có sức mạnh ám ảnh bạn đến hết cuộc đời. Các rủi ro và căng thẳng mạn tính không làm nên con người bạn. Luôn có một con đường phía trước.

Với sự hỗ trợ về dinh dưỡng, cảm xúc và chữa lành tâm hồn phù hợp, bạn có thể lấy lại sức sống và trở về sống trọn vẹn cuộc sống của mình.

Hãy tưởng tượng như đang làm việc với một máy tính bị mắc kẹt trong virus, các tệp cũ và phần mềm lỗi thời. Nó chậm dần theo thời gian, nhưng bạn đã quen với nó. Vì vậy, nếu cháu gái bạn đến thăm và quyết định thực hiện quét virus, tải các tệp cũ của bạn vào ổ cứng ngoài và cập nhật tất cả phần mềm, bạn sẽ ngạc nhiên trước sự nhanh chóng và hiệu quả của máy tính. Thêm vào đó, bạn có thể có nhiều không gian lưu trữ hơn.

Đó là những gì có thể diễn ra khi bạn giải thoát tâm trí và ý thức khỏi những vết thương PTSD không dễ phát hiện. Khi học được cách chữa lành, bạn sẽ tăng năng lực hoạt động và mở ra cho mình tất cả những điều tốt đẹp mà bạn tìm ra chỗ để đón nhận.

ĐIỀU GÌ THỰC SỰ DIỄN RA?

Những gì đã xảy ra ở mức độ thể chất và cảm xúc sẽ gây nên PTSD?

Nói một cách đơn giản, xuất hiện sự mất cân bằng hóa học trong não khi con người gặp phải chấn thương. Khi không đủ glucose lưu trữ trong mô não để nuôi dưỡng hệ thần kinh trung ương, cơn biến động cảm xúc đột ngột có thể gây ra các hệ lụy lâu dài. Trái với niềm tin khoa học phổ biến, mặc dù chất điện giải đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe não bộ, PTSD không xảy ra do mất chất điện giải. Thiếu glucose mới là nguyên nhân thực sự.

Bạn đã bao giờ nghe thấy cách diễn đạt “mặt dạn mày dầy” hay “nước đổ đầu vịt” để miêu tả một người sống không bồn chồn lo lắng bất chấp mọi va chạm và bực bội trong cuộc sống chưa? Điều thực sự nằm sau tính cách của những người này chính là nguồn dự trữ glucose dồi dào trong não. Kết quả là, họ có thể xử lý rất nhiều chấn thương mà không bị ảnh hưởng.

Glucose là một chất sinh hóa bảo vệ tối quan trọng đối với não vì nó giăng một tấm màn bảo vệ cho bộ não và mô thần kinh nhạy cảm. Nghiên cứu y học chưa hiểu được não cần bao nhiêu glucose để hoạt động trong thời gian căng thẳng, cũng như việc có rất nhiều glucose trong kho lưu trữ của não quan trọng đến thế nào. Nếu glucose được quy đổi thành đô la, thì một sự kiện chấn thương đáng kể, như tai nạn, có thể tương đương với việc mua một chiếc xe mới. Và một chấn thương dài hạn, như một mối quan hệ ngược đãi, có thể gây tác động đối với lượng dự trữ glucose tương tự như việc mua một ngôi nhà mới ảnh hưởng tới tài khoản ngân hàng của bạn.

Tấm màn bảo vệ của glucose rất cần thiết vì hai lý do: Thứ nhất, glucose cần để bảo vệ tế bào não, mô não và tế bào thần kinh không bị bão hòa bởi tính axit và ăn mòn của adrenaline và cortisol được giải phóng trong cơn tức giận, thất vọng, vô vọng và sợ hãi. Thứ hai, glucose có mặt để ngăn chặn các cơn xáo trộn điện trong não phát sinh khi chấn thương xảy ra, khi các xung điện bắn ra với tốc độ đáng báo động, gây ảnh hưởng đến mô não, tế bào thần kinh và tế bào thần kinh đệm.

Hãy coi bộ não giống như động cơ xe hơi. Ngọt như đường, chất chống đông chạy qua động cơ. Không có chất làm mát này, động cơ có thể quá nóng và bị hỏng. Tương tự, khi não không có chất làm mát nó cần – glucose – các xung điện chạy qua hàng ngàn tế bào thần kinh trong não có thể gây ra quá nóng và kiệt sức.

Bạn đã bao giờ nghe nói rằng ăn đường có thể làm dịu vị cay của ớt chưa? Đường đóng vai trò như thuốc giải độc các thành phần cay nóng của ớt, ngăn cho nước, lưỡi và vòm miệng khỏi bị bỏng. Tương tự, glucose bảo vệ não. Nếu lượng trữ glucose thấp, một người có thể mắc PTSD chỉ vì xẹp lốp xe. Mặt khác, một người có lượng glucose dự trữ cao có thể chứng kiến một vụ cướp có vũ trang mà vẫn điềm tĩnh kể lại câu chuyện cho bạn bè trong bữa tối cùng ngày.

Động vật vốn thấu hiểu rõ tầm quan trọng của glucose. Sau đây là điều mà bạn sẽ không tìm thấy khi tra trên Internet: Nếu hai con sóc chuột đang chạy trên đường, một chiếc ô tô cán phải một con, thì chú sóc chuột còn sống sẽ vọt xuống đường uống máu con kia để nhanh chóng thu được một lượng glucose. Đó là phản ứng bẩm sinh mà mọi con sóc chuột được sinh ra đã có, nhằm ngăn ngừa tổn thương não từ phản ứng adrenaline “chiến đấu hay bỏ chạy”.

Con người cũng hiểu, bằng trực giác, đường là một phương kế làm dịu. Đó là lý do tại sao bác sĩ trao cho đứa trẻ kẹo mút làm phần thưởng sau khi tiêm, hoặc một người mẹ đưa con ra ngoài ăn kem sau cuộc kiểm tra y tế tổng thể.

Vấn đề là, trong thế giới ngày nay, có rất nhiều loại đường xấu. Những viên kẹo và kem đó không cung cấp bất cứ lợi ích dinh dưỡng nào.

Rất nhiều người vẫn hướng tới đồ ngọt để xoa dịu vết thương của họ. Họ có lẽ chỉ nghĩ rằng mình gặp vấn đề ăn quá nhiều và rất dễ bị tổn thương trước những cám dỗ của đồ ngọt – có điều, trong tiềm thức, họ đang cố gắng giải quyết một khoản nợ của cơ thể.

Và như một loại thuốc giải khác cho PTSD, mọi người bắt đầu thay thế đường bằng adrenaline. Ngày càng có nhiều người nghiện adrenaline nhảy ra khỏi máy bay, tham gia các môn thể thao cường độ cao, trượt cáp, nhảy bungee, hoặc lặn xuống vách đá như một cách đối phó với nỗi đau khổ mà họ thậm chí không nhận ra. Rồi những mối quan hệ ràng buộc – bạn gái/bạn trai mới mà một người tìm đến để tăng cường adrenaline sau khi chia tay người cũ. Đây là tất cả các ví dụ về việc sử dụng adrenaline như một loại thuốc thay thế glucose nhanh chóng.

Vấn đề với những cách tiếp cận này là thứ gì trôi lên sẽ phải xẹp xuống. Một lượng đường cao từ bánh nướng ngọt đồng nghĩa với sự suy sụp sau này. Và dù một lượng adrenaline cao từ trò chân trần chạy trên than hồng có thể khiến bạn cảm thấy được chữa lành và tiếp thêm sức mạnh trong khoảnh khắc, thì sự tăng vọt đó cũng không kéo dài, và bạn về nhà vẫn thấy chán nản. Những cách thức này không phải giải pháp thực sự cho những tổn thương của chúng ta.

Chúng ta không thể liều lĩnh trong việc chữa lành khỏi PTSD. Chúng ta không cần phải đánh liều may rủi.

CHỮA LÀNH PTSD

Rối loạn căng thẳng sau chấn thương, theo định nghĩa thực sự của nó, là trải nghiệm níu kéo cảm giác tiêu cực phát sinh sau bất cứ vụ va chạm bất lợi nào và giới hạn con người theo bất kỳ cách nào. Những cảm giác này bao gồm sợ hãi, nghi ngờ, bất an, lo lắng, bồn chồn, hoảng loạn, tránh né, tức giận, thù địch, cảnh

giác thái quá, cáu kỉnh, mất tập trung, tự ghê tởm, bỏ rơi, quá phòng thủ, kích động, buồn bã, thất vọng, oán giận, hoài nghi, xấu hổ, không được chú ý, không có tiếng nói, bất lực, dễ bị tổn thương, mất tự tin, thiếu tự tôn và mất lòng tin.

Một trong những cách mạnh mẽ nhất để chữa lành PTSD các cấp độ là tạo ra những trải nghiệm mới đóng vai trò như điểm tham chiếu tích cực trong cuộc sống của bạn. Càng tạo ra nhiều mốc này, bạn càng có nhiều cơ hội đặt PTSD lùi về phía sau bạn. Mỗi trải nghiệm tích cực mới sẽ gieo một hạt giống mang lại sự sống trong một vườn bị cỏ dại trộm mất chất dinh dưỡng.

Những trải nghiệm này không nhất thiết phải to lớn. Chúng không cần phải là những trải nghiệm nguy hiểm hay mạo hiểm (và cũng không nên như thế). Và chúng cũng không cần phải giống như của bất kỳ ai khác. Chỉ cần đi dạo trong không gian yên bình cũng có thể giúp bạn khôi phục trí não.

Vấn đề hoàn toàn phụ thuộc vào cách bạn *cảm nhận* từng cuộc phiêu lưu mới nhưng dễ chế ngự này. Hãy lập danh sách trải nghiệm mới và ghi nhật ký từng trải nghiệm, ghi chú cảm giác của bạn. Ví dụ, khi đi dạo, bạn có thấy con chim nào không? Thời tiết như thế nào? Có góc ánh sáng nào đó không? Mọi thứ ảnh hưởng đến tâm trí bạn như thế nào? Tất cả đều quan trọng. Một phần vấn đề là sống trong hiện tại.

Hoặc thử chơi ghép hình. Khi bạn biến một loạt những mảnh ghép lộn xộn thành bức tranh tổng thể mạch lạc, bạn sẽ hiểu được rằng trật tự có thể tái xuất từ sự hỗn loạn. Hãy thử sơn, vẽ, phác họa. Đây là những bài tập mạnh mẽ giúp chúng ta định hướng trong thời điểm hiện tại và khiến ta chú ý đến những chi tiết đẹp ít được mọi người chú ý trong thế giới xung quanh. Hiệu ứng xoa dịu khi sáng tạo nghệ thuật rất hiệu nghiệm.

Hoặc có thể gọi cho một người bạn thân mà bạn nhiều năm chưa gặp và mời cô ấy/anh ấy ra ngoài ăn trưa. Cách này sẽ giúp tái kết nối bạn với những phần thiết yếu của bản thân. Hoặc nhận nuôi thú cưng – mỗi ngày sẽ trở nên mới mẻ và tràn ngập tình yêu. Hoặc hãy nuôi dưỡng một sở thích. Hãy tự làm mình ngạc nhiên; chọn một mảng kỹ năng mà bạn chưa từng nghĩ mình sẽ mạo hiểm hoặc luôn muốn khám phá. Học ngôn ngữ mới. Đi nghỉ dưỡng. Một trong những điều tốt nhất bạn có thể làm là khởi công tạo dựng khu vườn của riêng bạn.

Bất kể bạn chọn gì, hãy ghi nhật ký tất cả. Tiếp tục ghi thêm vào nhật ký những trải nghiệm có ích. Việc này sẽ giúp bạn nhận thức được những điều tốt đẹp mà cuộc sống mang đến ngay cả khi bạn không tìm kiếm nó, đồng thời giúp xóa tan những trải nghiệm tiêu cực ra khỏi ý thức bạn. Hôn luôn nói với tôi đây là bài tập nhỏ một loại cỏ vô ích để giải phóng không gian trong khu vườn tâm trí. Đây không phải lời khuyên sáo rỗng. Khi bạn thỉnh thoảng phải chịu đựng sự rối loạn cảm xúc, cho dù điều đó đang xảy ra hoặc đã qua, tình trạng đó có thể khiến bạn lung lay và thay đổi nhận thức về thế giới. Bạn có thể thấy mình đang tái trải nghiệm những ký ức cũ đó như thể chúng lại xảy ra, hoặc những cảm xúc mà ký ức đó kích hoạt nhưng không hiểu tại sao.

Khi bạn tạo ra những điểm tiếp xúc mới, mang tính xây dựng cho bản thân và chú ý đến những tác động tích cực của chúng đối với trạng thái tâm trí, bạn đang huấn luyện bộ não như thể nó là một đài phát thanh, để truy cập tần số chữa bệnh luôn sẵn có cho bạn. Và sau đó, khi cuộc sống trở nên quá sức, bạn có thể quay số nội bộ đó tới trạm phục hồi để kích hoạt các ấn tượng mà những trải nghiệm tích cực để lại cho bạn, như thể đó là bản ghi của các chương trình phát sóng gốc.

Khi bạn chữa lành khỏi PTSD, hãy hình dung mình là một cây đã được đưa đi nơi khác. Việc đào lên khiến cây bị sốc, cũng như mọi căng thẳng mà bạn từng trải qua gây cảm tưởng như chúng đã nhổ bật bạn. Khi bạn trồng lại cây trong vùng đất tươi mới, cái cây vẫn bị chấn thương, bị ảnh hưởng ở tất cả các cấp độ do mất đi chỗ đứng vững chắc. Sẽ mất nhiều tháng cây ấy mới phục hồi sau sự thay đổi và tái thiết lập bản thân.

Tương tự như thế, có thể mất 3-4 tháng một chương trình chữa lành PTSD mới giúp bạn cảm thấy trở lại là chính mình một lần nữa. Và cũng như các vườn ươm cung cấp dịch vụ chăm bón đất nhiều dinh dưỡng để nuôi cây ấy tại vị trí mới, bạn có thể nuôi dưỡng hệ thần kinh trung ương và chức năng nhận thức, cũng như khôi phục trái tim và tâm hồn, bằng các giải pháp dinh dưỡng (tức là, bằng thực phẩm chữa lành và thực phẩm bổ sung) trong chương này.

Chữa khỏi PTSD đòi hỏi sự hỗ trợ từ những người thân yêu, thời gian, sự kiên nhẫn và các yếu tố dinh dưỡng quan trọng. Phần IV, “Phương cách chữa lành dứt điểm”, sẽ cung cấp thêm thông tin cho bạn.

Cầu nguyện, dưới bất kỳ hình thức nào mang lại cho bạn sự thoải mái, cũng là một công cụ chữa bệnh khác. Bạn có thể cầu nguyện các thiên thần cụ thể để giúp bạn. Thiên thần hiểu rõ nhất cách thức tinh thần và linh hồn bị đánh bại cũng như phục hồi là *Thiên thần Phục hồi*, đó là thiên thần mà bạn nên khẩn cầu sự hỗ trợ chữa trị PTSD trực tiếp nhất. (Xem chương 23, “Những thiên thần cốt yếu.”)

Và để giúp khắc phục những rạn nứt trong tâm hồn mà chấn thương có thể gây ra, hãy thử áp dụng kỹ thuật và thiền định chữa lành tâm hồn trong chương 22. Chúng có thể hữu dụng đáng kể đối với tâm hồn bằng cách đưa bạn trở lại tiếp xúc với chính mình, khôi phục niềm tin và sự tín nhiệm. Bạn không cần phải sống trong tâm trạng bị tra tấn nữa. Luôn có một con đường phía trước.

Thực phẩm chữa lành

Để khôi phục glucose cho não, và xây dựng lượng lưu trữ glucose để ngăn chặn những suy sụp trong cuộc sống dẫn đến bệnh PTSD, hãy tập trung kết hợp các loại thực phẩm sau vào chế độ ăn uống của bạn: việt quất dại, dưa hấu, củ cải, chuối, hồng vàng, đu đủ, khoai lang, quả sung, cam, xoài, quýt, táo, mật ong thô, và chà là.

Hãy lưu ý rằng đường trái cây và mật ong thô ở trạng thái nguyên bản là một trong những loại đường duy nhất mà cơ thể chấp nhận để lưu trữ glucose trong não.

Thảo dược chữa lành và thực phẩm bổ sung

- **L-glutamine:** giúp hỗ trợ chức năng não và sức khỏe thần kinh.
- **5-MTHF (5-methyltetrahydrofolate):** hỗ trợ hệ thần kinh trung ương.
- **B-Complex:** hỗ trợ chức năng nhận thức và tăng cường các chất dẫn truyền thần kinh.
- **Bạch quả:** nuôi dưỡng tế bào thần kinh và hỗ trợ chất dẫn truyền thần kinh.
- **GABA (axit gamma-Aminobutyric):** tăng cường các chất dẫn truyền thần kinh và làm dịu tâm trí hoạt động quá mức.
- **Tảo xoắn:** giúp phục hồi mô não và hỗ trợ hệ thần kinh trung ương.
- **Kim ngân:** cân bằng và giúp điều tiết glucose.

- **Lá tầm ma:** giúp điều hòa và hỗ trợ hệ nội tiết phản ứng quá mức.
- **Magie L-threonate:** tăng cường chức năng nhận thức và giúp giảm bớt tình trạng tăng huyết áp.
- **Nhân sâm Siberia:** củng cố và cân bằng hệ nội tiết.

BỆNH SỬ:

Xoa dịu tâm hồn khỏi chấn thương khó phát hiện

Jacquelyn đã làm việc trong giới doanh nghiệp hơn một thập kỷ. Trong thời gian đó, cô đã chứng tỏ mình là một nhân viên cực kỳ trung thành và kỷ luật, dễ hòa đồng và quan tâm đến đồng nghiệp. Sau nhiều năm cam kết, cô đã được thăng chức trong công việc mơ ước: điều phối viên dự án.

Mặc dù, theo quy định, cô không phải quản lý, Jacquelyn là một trong những nhân viên đầu tiên được tuyển vào bộ phận của cô 10 năm trước. Mọi người đều biết, kinh nghiệm của cô biến cô trở thành quản lý phi chính thức trong bộ phận của họ, và họ tôn trọng phong cách lãnh đạo trầm lặng của cô. Bất cứ khi nào họ hoàn thành một nhiệm vụ, các đồng nghiệp sẽ đến bàn cô hỏi, "Tôi có thể làm gì tiếp theo để giúp chị không?" Mỗi khi cô trình bày một nhiệm vụ được giao đã hoàn thành với người đứng đầu chi nhánh công ty, họ cổ vũ cô thành công. Và cô luôn thành công.

Ông chủ Jacquelyn biết rằng cô là một trong những nhân viên giỏi nhất của công ty, rằng cô rất sẵn sàng đảm nhận mọi dự án dù thời hạn chót đã qua, bất kể cần bao nhiêu giờ làm ngoài giờ hành chính. Vị trí mới đòi hỏi rất khắt khe, và đó là chuyện xảy ra trước tấn kịch.

Chẳng bao lâu sau, một nhân viên mới, Bridget, được tuyển vào bộ phận của Jacquelyn. Bridget từng làm việc cho công ty trong phòng nhân lực. Jacquelyn đã đề nghị giúp đỡ một tay khi bận rộn, cô hình dung người mới sẽ hỗ trợ cô như những người khác cùng phòng đã làm.

Lúc đầu, Bridget có vẻ không làm được gì nhiều, ngoài việc thậm thụt trò chuyện qua điện thoại và rời bàn làm việc rất lâu. Sau đó, vào tuần thứ ba Bridget đi làm, Jacquelyn trở lại văn phòng sau giờ nghỉ trưa, thấy Bridget đi từ gian này

sang gian khác, nói với từng đồng nghiệp rằng, “từ bây giờ, hãy báo cáo với tôi.” Nếu có ai hỏi tại sao, cô ta đáp, “Tôi có nhiều kinh nghiệm nhất.”

Thay vì đối đầu với cô ta ngay trước mặt mọi người, Jacquelyn trở lại bàn mình và tiếp tục như không có gì thay đổi. Các nhân viên không sẵn lòng chuyển hướng sang Bridget mạo danh này, nên vẫn tiếp tục như bình thường. Bridget đã tiếp cận Jacquelyn vài lần suốt buổi chiều và làm ầm lên chi tiết này nọ mà cô ta không hài lòng trong danh sách kiểm tra cho dự án hiện tại, nhưng lần nào Jacquelyn cũng gạt đầu và trở lại với nhiệm vụ trước mắt.

Sau khi những người khác về nhà, Jacquelyn gặp Bridget, sẵn lòng đưa cô vào vị trí của mình. Trước khi Jacquelyn kịp mở miệng, Bridget nói cô ta đã xem xét các dự án trước đây của Jacquelyn và tất cả đều thiếu sót nghiêm trọng. Cả bộ phận cần một cuộc tái rà soát. Jacquelyn cảm thấy căn phòng quay cuồng.

Sáng thứ Hai, sau khi dành cả thứ Bảy và Chủ Nhật để theo kịp các dự án, Jacquelyn đến văn phòng và thấy cả căn phòng đã được tái sắp xếp. Một ghi chú được đặt trên bàn cô viết rằng ông chủ hẹn cô tại văn phòng lúc 9 giờ sáng. Khi cô đến đó, giám đốc chi nhánh công ty và Bridget đang mãi mê trò chuyện, cười đùa. Ngay khi nhìn thấy Jacquelyn, những biểu cảm hạnh phúc của họ mờ dần. “Bridget, tại sao cô không bắt đầu đi?” Sếp của Jacquelin nói.

Bridget lên tiếng phàn nàn về Jacquelyn, sau đó đưa ra một danh sách các trách nhiệm chưa hoàn thành của Jacqueline. Bridget tuyên bố rằng thời hạn hiện tại mà họ đang thực hiện chắc chắn là một thảm họa và nói với giám đốc chi nhánh rằng trong phòng cô không có người lãnh đạo. Cuối cuộc họp, ông chủ nói với Jacquelyn rằng họ đã nghiên cứu thiết lập vị trí quản lý mới cho Bridget, có hiệu lực từ hôm nay và đã được công bố chính thức.

Ngăn dòng nước mắt, Jacquelyn vội vã quay lại phòng hỏi các nhân viên về vấn đề với dự án mà Bridget đề cập. Một số người nói với cô rằng, vâng, có vẻ họ đã đẹp thời hạn cuối cùng – vì Bridget đã khẳng khẳng đòi họ dừng nhiệm vụ và bắt đầu lại. Một nhân viên nổi giận thay cho Jacquelyn nên dẫn cô trở lại văn phòng ông chủ. Nhân viên đó giải thích với ông ta về chiến thuật phá hoại Jacquelyn của Bridget, nhưng ông ta nói rằng nhân viên đó chắc chắn đã bịa đặt câu chuyện. Vài ngày sau, người ủng hộ Jacquelyn bị sa thải.

Trong vài tháng sau, sự hành hạ tinh thần mà Jacquelyn phải chịu đựng ở văn phòng còn tồi tệ hơn ở một quán ăn tự phục vụ trong trường trung học. Bridget bịa thêm nhiều lời dối trá về Jacquelyn, lan truyền tin đồn và hành động như một đốc công. Cô ta thường xuyên giao cho Jacquelyn việc để làm, sau đó giành đi. Mặc dù Jacquelyn không nhận ra, nhưng não cô đang chịu tổn thương thể chất do chấn thương lặp đi lặp lại.

Jacquelyn đã quyết định khiếu nại lên sếp một lần nữa, nhưng cô bị nhân viên tiếp tân của ông ta từ chối và bảo cô cần gửi khiếu nại tới phòng nhân sự.

Khi các khiếu nại hằng tuần của Jacquelyn lấp đầy hộp tài liệu trong phòng nhân sự, vẫn chẳng có gì được thực hiện để giải quyết hành vi ngược đãi của Bridget.

Một ngày nọ, Jacquelyn thò đầu vào văn phòng nhân sự để chắc chắn rằng cô ấy đã tuân thủ đúng quy trình để khiến Bridget bị kỷ luật. Người phụ nữ trao đổi với cô rằng những lời phàn nàn đã thực sự được gửi đến viên quản lý chi nhánh. “Những trần thuật đó không đúng với Bridget.” Đột nhiên, Jacquelyn nhận ra đây là bộ phận Bridget từng làm việc và nhân viên nhân sự này là bạn của cô ta.

Jacquelyn đã dành giờ ăn trưa để đi dạo, tăng lòng can đảm để tìm gặp ông chủ trao đổi về âm mưu của phòng nhân sự. Nhưng cô đi ngang cửa sổ của một nhà hàng và thấy Bridget cùng ông chủ đang dùng bữa bên trong, cả hai đều mỉm cười.

Không biết lần thứ bao nhiêu, Jacquelyn về nhà trong nước mắt và trút bầu tâm sự với chồng, Alan. Anh là nhân chứng của cô qua những cơn ác mộng kinh niên, lo lắng và mất ngủ. Cô đã rất kiệt sức. Bất cứ khi nào cố gắng tìm được một khoảnh khắc thanh bình, cô đều nghe thấy giọng Bridget trong đầu, đang mắng mỏ cô. Hiện giờ, cô cảm thấy mình vô giá trị, mỗi giờ làm việc đều là cực hình. Sau 10 năm nỗ lực và tận tụy, cô có thể phải từ chức.

Jacquelyn liên lạc với tôi, và trước khi cô kịp nói một lời, cả Hồn và tôi đều biết cô bị mắc PTSD. Khi cô nói, nổi tức giận, buồn bã, bị bỏ rơi và tổn thương lộ ra trong giọng nói của cô.

Danh hiệu trước đây của cô là nhân viên chăm chỉ nhất công ty. Đó là những gì giúp cô cảm thấy mình có một chỗ đứng trên đời này. Trước khi mẹ cô qua đời, bà đã nói với Jacquelyn rằng bà tự hào như thế nào khi cô tốt nghiệp đại học với kết quả mỹ mãn và tìm được công việc mà bà từng làm.

Vì vậy, PTSD của Jacquelyn chồng chất nhau. Vấn đề không chỉ là việc Bridget biến văn phòng trở thành một môi trường khó chịu, mà còn là việc Jacquelyn đánh mất ý thức về bản thân. Ý chí và tinh thần của Jacquelyn đang suy giảm nhanh chóng, và cô đang rơi vào tình trạng trầm cảm nghiêm trọng.

Alan gọi điện thoại cho chúng tôi kể rằng anh không thể nói bất cứ điều gì để an ủi Jacquelyn. “Dường như cô ấy sinh phản ứng chống đối mỗi khi tôi nói với cô ấy rằng cô ấy có khả năng.”

“Cô có thời gian đi nghỉ dưỡng không?” Tôi hỏi Jacquelyn. Cô nói rằng cô có hai tuần nghỉ phép, nên tôi khuyên cô yêu cầu nghỉ ngay lập tức.

Trong 14 ngày tiếp theo, chúng tôi thực hiện tái cấu trúc tinh thần và tâm hồn cho cô ấy mạnh mẽ.

Để bắt đầu, chúng tôi tìm kiếm và hồi sinh những điều cô từng yêu thích từ rất lâu, trước khi danh tính của cô bị công việc chiếm lấy. Chúng tôi lập danh sách tất cả mọi thứ cô ấy từng thích. Alan lấy ra bộ đồ chơi xếp chữ cũ mà họ đã chơi khi hẹn hò. Chỉ riêng trò chơi thắm đẫm ký ức đã là bước khởi đầu mạnh mẽ trong việc khơi dậy tinh thần của Jacquelyn.

Jacquelyn cũng bắt đầu viết nhật ký về những trải nghiệm tích cực mà cô tận hưởng trong thời gian nghỉ. Ví dụ, dắt chó đi dạo buổi tối từng là nhiệm vụ của cô, trước khi cô quá bận rộn nên Alan phải tiếp quản. Bây giờ, cô để ý thấy khu phố yên tĩnh và vắng vẻ vào ban tối ra sao, chú chó dừng lại ngửi từng thân cây nhắc cô hít thở thế nào, và bao nhiêu người đi ngang qua đã chào đón cô nồng nhiệt ra sao.

Để có những điểm nhấn tích cực hơn, Jacquelyn đặt mua DVD các chương trình truyền hình cô yêu thích. Alan đề nghị cả hai học điệu Waltz tại trường khiêu vũ địa phương. Hai người đến những nhà hàng yêu thích mà họ không có cơ hội ghé trong nhiều năm. Sau đó, họ quyết định đi nghỉ xa vào cuối tuần, với bữa ăn sáng trên giường và lưu giữ những kỷ niệm tích cực.

Khi danh sách ngày càng nhiều và các trang nhật ký kín dần, cô bắt đầu cảm thấy năng lực của mình trở lại. Cô nhận thấy một sự trở lại mạnh mẽ từ bên trong, bản chất của con người cô – linh hồn cô. Về thể chất, để bổ sung lượng glucose dự trữ cho Jacquelyn, Alan chuẩn bị đưa hấu cho cô vào buổi sáng và làm sinh tố trái cây vào buổi chiều.

Ở giai đoạn này, chúng tôi đã nói về cuộc sống phải khốn khổ như thế nào đối với Bridget. Cô ta chắc chắn là một người bị tổn thương nhiều đến nỗi trở nên đáng ghét, gian dối và tức giận như thế; cô ta hẳn phải khổ sở lắm. Chúng tôi đã khai thác cảm xúc đáng buồn dành cho Bridget. Jacquelyn nhận ra rằng, mặc cho vẻ ngoài, Bridget vẫn không được trao quyền. Ngược lại hoàn toàn. Cô ta không có quyền lực – đó là lý do tại sao cô ta cảm thấy cần phải chà đạp lên Jacquelyn. Điều này giúp Jacquelyn nhìn Bridget trong một thứ ánh sáng hoàn toàn mới.

Chúng tôi đã thảo luận về việc vị trí của Jacquelyn trong văn phòng từ trước đến nay luôn là của cô ấy, và vẫn như vậy. Danh hiệu của cô đã thay đổi. Cô đã ở đó lâu nhất và được tôn trọng nhất trong phòng ban. Thay vì hấp thụ năng lượng tiêu cực của Bridget mỗi ngày, Jacquelyn cần tìm cách bày tỏ với cô ta sự quan tâm, tình thương và năng lượng tích cực.

Vào cuối tuần thứ hai, Jacquelyn đến nơi làm việc và thấy Bridget đang ngồi trong xe nguyên rửa chương trình phát thanh thực tế – không nghi ngờ gì nữa, cô ta đang cố gắng nhấn chìm những tin nhắn tiêu cực mà cô ta nghe thấy trong đầu. Một nỗi buồn ập đến với Jacquelyn khi cô dõi theo Bridget nhăm nháp tách cà phê và cau có, và cô thấy những nỗ lực thể hiện quyền lực của kẻ thảm hại Bridget thực sự trông như thế nào.

Jacquelyn gõ cửa xe Bridget. “Cô có muốn vào làm việc với tôi không?”

Bridget hất đầu. “Ồm, chắc chứ?”

Khi họ bước vào tòa nhà, Jacquelyn quàng tay ôm lấy Bridget. “Cô là một người tuyệt vời, cô biết không? Tôi thấy cô đang giằng xé, và tôi muốn cô biết tôi ở đây vì cô.”

Bridget sốc đến mức không thốt nổi lời nào. Suốt cả ngày, Jacquelyn nhận thấy Bridget không tuôn ra một câu nhận xét ác ý nào.

Sau vài tháng, khi công ty tiến hành tái cơ cấu, Bridget ủng hộ Jacquelyn trở thành người đứng đầu bộ phận sáng tạo mới. Bridget có lẽ đã nhận được mức lương cao hơn trong vai trò quản lý mới, mơ hồ của mình. Tuy nhiên, yên tâm khi biết rằng cô có lẽ mãn nguyện hơn Bridget rất nhiều, Jacquelyn đã chấp nhận món quà cô được tặng và tiến về phía trước.

Trầm cảm

Thời điểm mất đi người bạn thân nhất thời thơ ấu vì tai nạn xe hơi khi cậu ấy mới 21 tuổi, tôi không thể nguôi ngoai. Cậu từng là người anh em tinh thần của tôi. Cậu ấy hiểu được khả năng nghe thấy tiếng của Hồn, loại áp lực nào đang đặt lên vai tôi khi lớn lên và cậu ấy lắng nghe tôi rất nghiêm túc. Cậu ấy là một trong những người duy nhất trên đời này hiểu được tôi. Khi nghe tin cậu ấy ra đi, tôi cũng cảm thấy như thể một chiếc xe hơi đâm vào mình.

Bất chấp mọi lời an ủi của Hồn, vết thương của tôi không thể xoa dịu được. Tôi tổn thương, đau buồn, tức giận và sợ hãi. Tôi cảm thương cho gia đình người bạn của tôi. Chứng kiến họ phải chịu đựng sự mất mát không thể tưởng tượng này trong khi tôi đối phó với hậu quả từ cú sốc của chính mình, tôi rơi vào trạng thái trầm cảm tạm thời. Tình trạng này không giống bất kỳ thử thách nào tôi từng đối mặt trong cuộc sống, kể cả với những cuộc đấu tranh của tôi khi lớn lên. Không còn gì có ý nghĩa nữa.

Trước đây, tôi có thể giúp đỡ những người mắc bệnh trầm cảm vì Hồn hiểu hoàn cảnh khó khăn của họ, nhưng tôi không thể đồng nhất với họ ở cấp độ cá nhân. Bây giờ, tôi đã rơi vào trạng thái nơi họ từng ngã xuống. Trải nghiệm đã mở cho tôi ô cửa nhìn vào những gì người khác cảm thấy khi họ đối mặt với thử thách của chính họ.

Theo thời gian, tôi đã phục hồi. Tôi vẫn nhìn lại sự mất đi người bạn với nỗi buồn vô tận, nhưng không thể chìm lại vào nỗi tuyệt vọng đó. Tôi học được rằng chúng ta phải kiên nhẫn với trầm cảm. Ngay cả khi bạn đã phải chịu đựng điều đó

trong 5 năm, 10 năm hoặc hơn, bạn vẫn phải giữ niềm hy vọng mãnh liệt rằng sự tình sẽ không như thế này mãi. Niềm tin là yếu tố cần thiết để phục hồi khỏi trầm cảm. Bạn *phải* nắm chặt lấy nó.

Nếu cá nhân bạn chưa từng trải qua trầm cảm, thì chắc chắn bạn cũng biết một người bị trầm cảm. Tất cả chúng ta đều gặp người thân yêu, bạn bè hoặc đồng nghiệp từng thốt lên câu “Tôi chán nản quá”. Nhiều người, vốn chưa bao giờ phải chịu đựng chứng trầm cảm lâm sàng, nhầm lẫn nó với trải nghiệm buồn bã thông thường và không hiểu tại sao những người bị trầm cảm không thể “vui lên”. Sự thực là, có một thế giới của sự khác biệt nằm giữa trạng thái đôi khi cảm thấy hụt hẫng và chứng trầm cảm lâm sàng. Đối với một số người, đó là cảm giác không thể diễn tả trọn vẹn, một sự chán nản cuộc sống chung chung. Nhiều người khác trải qua chứng trầm cảm ở dạng nghiêm trọng hơn nhiều. Căn bệnh xảy ra trên tất cả các mức độ nghiêm trọng khác nhau và trong mọi khoảng thời gian khác nhau.

Trong các cộng đồng y tế, trầm cảm vẫn là một tình trạng với bí ẩn lớn phía sau. Trầm cảm đã làm người ta bối rối kể từ khi loài người khởi sinh. Có lẽ, trầm cảm là bí ẩn sâu thẳm nhất trong tất cả các căn bệnh bí ẩn trên hành tinh, không hề bận tâm đến vũ trụ, bởi vì nó cư ngụ trong bóng mờ của cỗ máy – đó là linh hồn (nằm trong não bộ).

Trong chương này, tôi sẽ tiết lộ các yếu tố chính gây ra trầm cảm. Tôi sẽ giúp bạn khám phá nguyên nhân phía sau tình trạng tự giam mình của bạn và giúp bạn học cách giải thoát.

Gần 20 năm trước, một khách hàng đã so sánh sự khởi phát trầm cảm với việc rời khỏi chuyến tàu giữa một nơi xa lạ. Tàu rời đi, còn cô mắc kẹt một mình, không có đường về nhà. Không còn chuyến tàu nào đi qua ga nữa. Cô nói với tôi rằng cô cảm thấy trầm cảm tựa như nỗi cô đơn không rời bỏ cô. Miêu tả đó tôi vẫn nhớ.

Nếu bạn bị trầm cảm, tôi muốn bạn biết điều này: Tàu đang quay trở lại vì bạn. Bạn không phải lang thang một mình nữa. Hãy để chương này trở thành ánh đèn pha trên tàu, báo hiệu rằng tàu đang tiến lại gần. Nếu làm theo các khuyến nghị ở đây, bạn có thể tìm đường về nhà với trạng thái tinh thần khỏe mạnh.

CÁC TRIỆU CHỨNG TRẦM CẢM

Nếu bị rối loạn trầm cảm, bạn có thể gặp phải các triệu chứng như buồn bã; mất hứng thú với các hoạt động từng mang lại niềm vui; suy nghĩ, nói năng và/hoặc chuyển động chậm; thậm chí có cả ý nghĩ tự làm hại mình.

Như những triệu chứng này cho thấy, trầm cảm lâm sàng là một tình trạng rất nghiêm trọng.

Khi bạn trải qua cơn trầm cảm, có lẽ rất khó khăn, thì việc chia sẻ những gì bạn đã trải qua với người quan tâm đến bạn và tiếp nhận tình yêu thương và hỗ trợ của họ rất quan trọng. Bạn có thể buông bỏ mọi nỗi xấu hổ mà bạn cảm thấy về chứng trầm cảm của mình. Có nhiều khía cạnh quan trọng của căn bệnh mà cộng đồng y tế chưa khám phá ra. Khi đọc phần tiếp theo, bạn sẽ được tiếp nhận kiến thức mới về những gì ẩn sau các triệu chứng của bạn, cũng như những gì bạn có thể đối phó với chúng.

XÁC NHẬN VÀ GIẢI QUYẾT NGUYÊN NHÂN CHÍNH CỦA TRẦM CẢM

Hầu hết mọi người cho rằng trầm cảm lâm sàng xuất phát từ nỗi đau cảm xúc, chẳng hạn như nỗi buồn trầm trọng và/hoặc sự tức giận bị đè nén. Điều này mô tả chính xác một loại trầm cảm, nhưng bệnh này rất phức tạp và có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân gốc rễ khác nhau. Trong khi một số do cảm xúc (như mất mát gây chấn thương), một số khác hoàn toàn do vật chất (như kim loại nặng, Epstein-Barr).

Nội dung sau đây là những lý do phổ biến nhất đứng sau chứng rối loạn trầm cảm. Bất kỳ vấn đề nào trong số này, tự thân nó, cũng đủ mạnh để gây ra trầm cảm. Tuy nhiên, cũng có thể mắc đồng thời hai vấn đề hoặc nhiều hơn. Hãy cố gắng hết sức xác định những yếu tố kích hoạt đúng với bạn.

Mất mát gây chấn thương

Lý do rõ ràng nhất gây ra trầm cảm là một hoặc một loạt trận xúc động nghiêm trọng. Điều này thường liên quan đến sự mất mát.

Ví dụ như một thành viên trong gia đình qua đời (mất người thân), người phối ngẫu lừa dối (mất lòng tin và mất mối quan hệ thân thiết), bị sa thải khỏi một

công việc đã khẳng định con người bạn (mất sự an toàn và nhận diện), gặp phải sự cố phá hoại các kế hoạch đã được chuẩn bị từ lâu (mất phương hướng và mục đích), chịu đựng sự bất công khiến bạn cho rằng thế giới thật tàn khốc (mất niềm tin), và có lý do tin rằng mình sẽ sớm lìa đời (mất tương lai).

Tất nhiên, những người khác nhau phản ứng với các tình huống theo những cách khác nhau. Một mất mát khiến người khác rơi vào vòng xoáy trầm cảm có thể không ảnh hưởng đến bạn, hoặc ngược lại. Những phản ứng khác nhau như vậy một phần do sự khác biệt trong tính cách, tiểu sử cá nhân và hóa học não. Điều quan trọng nhất là tác động của một mất mát đối với *bạn*. Nếu nó lấp đầy bạn bằng cảm xúc đau đớn mãnh liệt, bất lực và/hoặc vô vọng, thế là đủ để khởi phát trầm cảm nặng.

Các cộng đồng y tế không biết rằng cảm xúc đau thương như vậy có thể gây ra những *cơn đột quỵ vi mô* trong não bạn. Đó là tổn thương mô não ở quy mô nhỏ hơn nhiều so với tổn thương gây ra bởi đột quỵ thiếu máu cục bộ thông thường hoặc thậm chí là cơn thiếu máu não thoáng qua (TIA). Những cơn đột quỵ vi mô này nhỏ đến mức không hiển thị trên bản quét MRI, CT hoặc bất kỳ công nghệ hình ảnh nào khác mà chúng ta hiện có. Chúng có thể dẫn đến nhiều vấn đề, trong đó có bất cứ triệu chứng trầm cảm lâm sàng nào. May thay, chúng có thể chữa lành theo thời gian.

Một cú sốc cảm xúc nghiêm trọng có thể gây ra cú sốc điện thực sự trong não bạn. Đó là lý do tại sao người sắp sửa báo tin xấu thường nhắc nhở rằng, “Anh/chị nên ngồi xuống trước khi nghe điều này”. Chúng ta đều vô thức hiểu rằng cú sốc đó sẽ gây nên ảnh hưởng thể chất. Cú sốc điện này có thể mãnh liệt đến nỗi gây ra hiệu ứng “nổ cầu chì” dữ dội trong não bạn, khiến các bộ phận trong não tắt lịm.

Tình trạng tắt lịm này là cơ chế an toàn được thiết kế để bảo vệ linh hồn bạn (nằm trong bộ não) khỏi bị thương quá nặng. Cho dù, đó là sự phản bội, biết bản thân bị đuổi việc, hoặc ra xe thấy kính cửa sổ bị đập vỡ, một trải nghiệm đáng báo động có thể kích hoạt xung điện trong các trung tâm cảm xúc của não, cũng tựa như sóng xô vào bờ. Trầm cảm có thể xảy đến khi một loạt các sự kiện gây ức chế dần dần khiến cơ chế an toàn bị suy sụp và thất bại.

Thông thường, các biện pháp an toàn ngừng hoạt động thích đáng khi các biến động chông chát lại. Hãy tưởng tượng một lâu đài cát trên bãi biển. Tuyển phòng thủ đầu tiên chống lại thủy triều đang dâng là bức tường bạn xây quanh lâu đài – nó đứng vững trước làn sóng dữ dội đầu tiên và chống chọi được thủy triều trong vịnh suốt 20 phút đầu. Thế rồi, một đợt sóng lớn đánh vào làm sập bức tường. Không hề gì, bởi vì bạn đã đào một con hào; lâu đài vẫn còn nguyên vẹn. Trong vài phút tiếp theo, tất cả vẫn tốt. Nhưng sau đó, trận sóng thứ ba trỗi dậy và đánh sập lâu đài.

Khi các biện pháp an toàn tinh thần của chúng ta không hoạt động bình thường, một số bộ phận của não, có lẽ trung tâm cảm xúc *tôi-không-thể-tin-được* không hoạt động trở lại. Điều này có thể dẫn đến cảm giác tê liệt hoặc bi quan thường đi kèm với trầm cảm.

Nhưng tin tốt là: chúng ta có thể tái xây đắp nguồn lực tinh thần của mình. Bằng cách nuôi dưỡng đúng đắn, các cơ chế an toàn của chúng ta có thể khôi phục để chúng ta trải nghiệm cuộc sống trong trạng thái thức tỉnh một lần nữa và hồi phục sau những sự kiện bất ngờ. Theo thời gian, chúng ta có thể chữa lành trầm cảm.

Căng thẳng gây chấn thương

Một nguyên nhân lớn khác dẫn đến trầm cảm là căng thẳng nghiêm trọng *kéo dài*. Mặc dù, đôi khi tất cả chúng ta đều cảm thấy áp lực như thế – đó là một phần của cuộc sống – bị căng thẳng quá mức suốt một thời gian dài có thể gây kiệt quệ.

Ví dụ như, thất nghiệp suốt nhiều tháng trời và liên tục lo lắng về việc sẽ phải chi trả hóa đơn như thế nào, dính phải một vụ kiện đe dọa sẽ hủy hoại tài chính của bạn, trải qua cuộc ly hôn hỗn loạn, và chịu đựng căn bệnh ghê gớm khiến bạn cảm thấy sợ hãi và bất lực.

Những vấn đề nghiêm trọng này gây ra căng thẳng kéo dài dẫn đến chấn thương đối với nhiều người, nhưng cả những yếu tố căng thẳng nhỏ nhất cũng có thể gây đau thương nếu tích tụ lại. Chúng ta phải tôn trọng điều này: mỗi người đều có một mức độ nhạy cảm riêng. Trong khi mất một lá thư trong hòm thư có vẻ như không phải vấn đề lớn đối với người này, nhưng đối với người khác, nó

có thể kích hoạt ký ức về thời điểm một khoản thanh toán quan trọng bị mất trên đường gửi trả chủ nợ, hoặc một vấn đề khác mà người đó không có thời gian giải quyết trong ngày.

Từng có người lớn tuổi nói với bạn rằng bạn cần phải biết thấu hiểu chưa? Có thể, khi còn thiếu niên, bạn đi lấy chiếc váy dạ hội đặt may trong đêm khiêu vũ, thấy nó ngắn mất 8cm mà lại không được ông bạn thông cảm. “Châu Phi có đầy trẻ chết đói, thế mà cháu ở đây khóc lóc về một chiếc váy?” Hoặc có thể, bạn bị gãy cổ tay và phàn nàn với đồng nghiệp về những khó khăn khi tắm, nhưng người đó chỉ đáp lời, “Chà, ít nhất bạn vẫn còn có tay.” Rất có thể, những bình luận này (giống như sự trừng phạt) không giúp ích gì cả.

Chắc chắn, thấu hiểu sự đau khổ và thỉnh thoảng nhìn ra bên ngoài tâm trí và cố gắng quan sát cuộc đời mình trong bối cảnh chung là việc nên làm. Mặc dù vậy, suy nghĩ lý tính không phải lúc nào cũng giúp ích cho trải nghiệm cảm xúc của chúng ta về một tình huống. Chúng ta trải qua nhiều căng thẳng nghiêm trọng trong cuộc sống và nhiều căng thẳng ít nghiêm trọng hơn. Nhưng tất cả đều ghê gớm như nhau. Chúng ta phải tôn vinh các cấp độ phản ứng khác nhau trong chính chúng ta và lẫn nhau.

Ở cấp độ thể chất, những sự kiện này kích hoạt phản ứng “chiến đấu hay bỏ chạy” khiến tuyến thượng thận làm cơ thể tràn ngập adrenaline. Đó sẽ là một việc tốt nếu bạn chuẩn bị chiến đấu chống lại hổ hoặc chạy trốn vào hẻm khi có chiếc xe đuổi theo. Nhưng khi bạn không thể đốt cháy toàn bộ adrenaline đang thẩm thấu các mô của nhiều cơ quan quan trọng – đặc biệt là não – thì cuối cùng, nó sẽ gây tổn thương có thể dẫn đến trầm cảm nặng. Adrenaline trở thành yếu tố phá vỡ các chất dẫn truyền thần kinh và làm giảm sản xuất melatonin, khiến bạn cảm thấy lạc lõng bối rối trong sương mù trầm cảm.

Rối loạn chức năng tuyến thượng thận

Trầm cảm cũng có thể xuất phát từ một nguyên nhân thể chất thuần túy. Trong những trường hợp như vậy, nó có thể khiến bạn bất ngờ bị tổn thương, làm bạn lạng đi vì nguyên nhân tại sao bạn cảm thấy thật kinh khủng.

Ví dụ, như vừa giải thích, những cảm xúc mãnh liệt và/hoặc kéo dài có thể làm não bạn tràn ngập adrenaline ăn mòn. Hãy so với việc đổ xăng tại trạm xăng: Xe của bạn cần nhiên liệu để chạy, nhưng nếu bạn đổ tràn bình, xăng sẽ phá hủy lớp sơn của xe.

Ngay cả khi bạn không bao giờ bị choáng váng bởi những cảm xúc như vậy, não vẫn có thể phải chịu đựng cơn lũ ác hại này nếu tuyến thượng thận hoạt động kém, và điều này có thể dễ dàng gây ra sự kiệt quệ suy nhược.

Để biết liệu đây có phải là vấn đề đối với bạn không – và nếu có, thì làm thế nào để chữa lành các tuyến bị tổn thương – hãy đọc chương 8, “Một mối tuyến thượng thận”.

Nhiễm virus

Các cộng đồng y tế không biết rằng hàng triệu người mắc trầm cảm đều do một loại virus như Epstein-Barr (chi tiết trong chương 3) hoặc bệnh Lyme (chi tiết trong chương 16). Virus bám vào dây thần kinh và liên tục gây viêm. Nó cũng thải ra độc tố, hay *độc tố thần kinh*, làm dây thần kinh và tế bào não sưng viêm hơn nữa. Tình trạng này phá vỡ các tín hiệu đến và đi khỏi não... từ đó có thể dẫn đến trầm cảm. Ngay cả một lượng virus nhỏ trong cơ thể không gây ra bất kỳ triệu chứng nào khác cũng có thể tạo nên trầm cảm tiềm ẩn.

Kim loại nặng và các chất độc khác

Một loại trầm cảm khác là loại *mọi thứ đều hoàn hảo*. Người ta có thể có một gia đình yêu thương, công việc hoàn hảo, một ngôi nhà đẹp và cảm thấy biết ơn về tất cả. Tuy nhiên, một đám mây đen tối, không thể lý giải, có thể hiện ra che mờ tất cả. Nó có thể khiến người ta cảm thấy khác biệt, buồn bã, không còn là chính mình nữa – như thể thiếu mất thứ gì đó. Nó có thể khiến người ta không muốn rời giường vào buổi sáng.

Những người xung quanh thường không hiểu. “Anh có mọi thứ.” Họ nói, “Vậy có chuyện gì với anh vậy?”

Loại trầm cảm này là kết quả của độc tố, không phải do thái độ xấu.

Kết quả của cuộc sống hiện đại bình thường, theo thời gian, cơ thể sẽ tích lũy các kim loại nặng độc hại, đặc biệt là thủy ngân, nhôm và đồng. Ví dụ, cá ngừ và các loại hải sản khác thường chứa thủy ngân. Hầu hết các lon nước giải khát đều được làm bằng nhôm. Nước máy có thể được dẫn vào nhà qua ống đồng chứa đầy Florua, một sản phẩm phụ độc hại của nhôm.

Những kim loại này cuối cùng có thể đọng trong khu vực gần đồi não và tuyến tùng, tuyến yên và những tuyến vùng dưới đồi. Nếu môi trường axit được kết hợp với chế độ ăn giàu chất đạm, nhiều chất béo, các kim loại sẽ bắt đầu oxy hóa, tạo nên vũng hóa chất độc hại làm ô nhiễm tế bào não và gây suy giảm hoạt động của xung điện. Sự gián đoạn trong khu vực đặc biệt này của não có thể gây rối loạn trầm cảm, dạng bệnh có thể lên lút ập đến vào lúc con người ít ngờ nhất.

Quá trình oxy hóa không nhất thiết phải diễn ra liên tục. Nếu dòng chảy từ các kim loại nặng độc hại xảy ra không thường xuyên, bạn sẽ chỉ thỉnh thoảng mới bị trầm cảm, không có nhịp điệu hay lý do rõ ràng cho mỗi cơn bệnh.

Các độc tố phi kim cũng có thể gây tổn thương tế bào thần kinh và chất dẫn truyền thần kinh làm gián đoạn khả năng hoạt động của não. Các độc tố chịu trách nhiệm cao nhất đối với các rối loạn trầm cảm bao gồm:

- **Thuốc trừ sâu và thuốc diệt cỏ:** bạn có thể gặp phải các hóa chất này khi sống gần sân vườn, trang trại hoặc sân gôn được phun thuốc, đi bộ trong công viên mới phun thuốc, ăn thực phẩm không nuôi trồng tự nhiên, v.v...
- **Formaldehyde:** hóa chất này được sử dụng trong hàng ngàn sản phẩm gia dụng, và cũng được sử dụng làm chất bảo quản trong thực phẩm chế biến sẵn.
- **Dung môi:** các hóa chất được sử dụng trong giặt thảm, vệ sinh gia đình và văn phòng, tạo ra các loại hơi độc mà bạn hít thở mỗi ngày.
- **Phụ gia thực phẩm:** bột ngọt, aspartame, sulfite (được sử dụng làm chất bảo quản trong trái cây sấy khô, đồ ăn nhẹ khoai tây, v.v...) và các chất phụ gia không tự nhiên khác trong thực phẩm có thể tích tụ trong não bạn. Một khi chúng bắt đầu kích hoạt các giai đoạn trầm cảm, uống một lon nước giải khát loại ăn kiêng cũng có thể khởi phát một cuộc tấn công mới.

Thiếu chất điện giải

Để giữ gìn sức khỏe, cơ thể bạn phải duy trì một mức độ điện giải nhất định, đó là các ion được muối và các thành phần khác trong dịch cơ thể tạo ra. Những chất điện giải này giúp duy trì và truyền gửi các xung điện đi khắp cơ thể, đặc biệt là não, trung tâm của hoạt động điện trong cơ thể bạn. Những người có nồng độ thủy ngân và các kim loại nặng khác trong não cao hơn cần lượng chất điện giải nhiều hơn bình thường để cân bằng.

Hãy tưởng tượng bộ não của bạn là chiếc ắc quy xe hơi. Khi dung dịch điện phân hóa học trong ắc quy quá thấp, nó sẽ làm gián đoạn dòng điện bên trong và ngăn không cho xe khởi động. Tương tự, khi bạn thiếu chất điện giải cần có trong máu để bơm qua não (ắc quy), sự cố này sẽ làm gián đoạn nghiêm trọng hoạt động điện và vận hành như một yếu tố kích hoạt trầm cảm. Và giống như ắc quy xe hơi, bạn có thể nạp năng lượng cứu bộ não khỏi tình trạng kiệt sức nếu bạn có đủ chất điện giải.

CHỮA LÀNH TRẦM CẢM

Như bạn đã thấy, có rất nhiều yếu tố kích thích và lời giải thích cho chứng trầm cảm. Điều hữu ích nhất bạn có thể làm là giải quyết bất kỳ nguyên nhân cụ thể nào gây ra chứng trầm cảm mà bạn gặp phải. Hãy nhớ rằng những gì đằng sau trạng thái tâm thần của bạn có thể có tác dụng chữa bệnh thích đáng và to lớn.

Bạn cũng nên ăn các loại thảo mộc, thực phẩm bổ sung và thực phẩm được mô tả trong phần này. Hãy áp dụng các phương pháp tự nhiên riêng biệt, chúng sẽ củng cố mô não, tế bào thần kinh và hệ nội tiết, giải độc và cải thiện tâm trạng của bạn. Để biết thêm thông tin về dinh dưỡng có thể tác động sâu sắc đến sức khỏe tinh thần, hãy xem phần IV.

Ngoài ra, bạn cũng có thể xem chương 22, “Thiên định và những kỹ thuật chữa lành tâm hồn”, và chương 23, “Những thiên thần cốt yếu”. Những trang này cung cấp nhiều bài tập giúp bạn tìm thấy sự bình yên và xác nhận giá trị bản thân khi bạn hồi phục sau trầm cảm và giành lại cuộc sống của mình.

Thực phẩm chữa lành

Nhiều loại thực phẩm cụ thể có thể giúp trẻ hóa não, loại bỏ kim loại nặng, bổ sung chất điện giải, chữa lành mô não và/hoặc giải quyết sự thiếu hụt về dinh dưỡng liên quan đến bệnh trầm cảm. Những thực phẩm lý tưởng nên kết hợp vào chế độ ăn uống để giảm bớt các triệu chứng của bạn bao gồm: quả việt quất dại, cải bó xôi, hạt cây gai dầu, rau mùi, quả óc chó, dầu dừa, cải Brussels, cải xoăn, quả mơ và quả bơ.

Thảo dược chữa lành và thực phẩm bổ sung

- **Vitamin B12 (dưới dạng methylcobalamin và/hoặc adenosylcobalamin):** tăng cường trí não và hệ thần kinh trung ương.
- **Tảo xoắn:** rất quan trọng trong việc loại bỏ kim loại nặng và các chất độc khác khỏi não và hệ thần kinh trung ương.
- **Iốt Nascent:** hỗ trợ hệ nội tiết, bao gồm tuyến giáp và tuyến thượng thận, đồng thời giết chết virus và củng cố hệ miễn dịch.
- **Melatonin:** làm giảm viêm trong não, giúp phát triển tế bào thần kinh mới.
- **Ester-C:** dạng vitamin C này cứu chữa các chất dẫn truyền thần kinh bị tổn thương và hỗ trợ tuyến thượng thận. Nó cũng giúp làm sạch gan và loại bỏ độc tố khỏi cơ thể.
- **Rễ cam thảo:** hỗ trợ hệ nội tiết, bao gồm tuyến giáp và tuyến thượng thận, đồng thời làm suy yếu khả năng di chuyển và sinh sản của các tế bào virus.
- **Lá bạch quả:** chứa các Amino axit mạnh mẽ giúp nuôi dưỡng và phát triển các chất dẫn truyền thần kinh.
- **Tía tô đất:** giảm viêm và làm dịu hệ thần kinh trung ương, đồng thời giết chết virus có thể gây viêm dây thần kinh.
- **Sâm Ấn Độ:** hỗ trợ hệ nội tiết, bao gồm tuyến giáp và tuyến thượng thận.
- **Vitamin D3:** tăng cường hệ nội tiết, bao gồm tuyến giáp và tuyến thượng thận. Đồng thời giết chết virus và tiêu viêm.
- **GABA (axit gamma-Aminobutyric):** hỗ trợ các neuropeptide và chất dẫn truyền thần kinh, và làm dịu hệ thần kinh trung ương.

- **EPA & DHA (axit eicosapentaenoic và axit docosahexaenoic):** hồi phục và củng cố hệ thần kinh trung ương. Hãy chọn loại từ thực vật (không phải cá).
- **5-HTP (5-hydroxytryptophan):** củng cố các chất dẫn truyền thần kinh.
- **B-Complex:** giúp bảo vệ tất cả các bộ phận của cơ thể khỏi bị tổn thương do khủng hoảng cảm xúc. Đồng thời hỗ trợ não và thân não.
- **Magie:** làm dịu hệ thần kinh trung ương và giải tỏa tình trạng căng cơ.
- **Cây California Poppy:** làm dịu các tế bào thần kinh hoạt động quá mức và hỗ trợ các chất dẫn truyền thần kinh.
- **Cây Kava-kava:** làm dịu hệ thần kinh trung ương và giảm căng thẳng.
- **Vitamin E:** hỗ trợ hệ thần kinh trung ương.
- **Cây rễ vàng:** tăng cường hệ nội tiết, bao gồm tuyến giáp và tuyến thượng thận, đồng thời giúp ổn định hệ mạch.

BỆNH SỬ:

Giải pháp bất ngờ đem đến hạnh phúc

Ellen từ trước vẫn là một người hạnh phúc. Bạn bè và gia đình gọi cô là linh hồn của bữa tiệc. Cô biết cách an ủi bất cứ ai thất vọng hay buồn phiền, và cô rất hạnh phúc đối với cuộc hôn nhân của mình. Cô hân hoan đón mặt trời mọc và thích lên kế hoạch cho cuối tuần, kỳ nghỉ tương lai và tiệc sinh nhật của ba cô con gái. Ellen trân trọng cuộc sống và biết ơn mỗi ngày. Cô cảm thấy cuộc đời mình thật hoàn hảo.

Nhưng ở tuổi 44, Ellen trở về nhà sau kỳ nghỉ cùng gia đình và bắt đầu cảm thấy kỳ lạ. Cô hoàn toàn không thể giải thích điều đó, nhưng có vẻ như cô đang lạc lõng. Trên cả cảm giác cực kỳ mệt mỏi, cô thấy như mình mất đi khí thế và đam mê với cuộc sống. Một nỗi buồn bắt đầu ngày càng bộc lộ rõ hơn.

Lúc đầu, Ellen vượt qua nó như một hội chứng buồn bã sau kỳ nghỉ, vì tin rằng cảm giác ấy sẽ qua. Trong vài tháng tiếp theo, có những lúc cô cảm thấy trở nên tốt hơn, nhưng vẫn dần tồi tệ trở lại. Ellen cảm thấy như đang đánh mất chính mình. Chồng cô, Tom, rất lo lắng. "Anh nhớ nụ cười khích lệ của em," anh nói với cô. Trước đây, cô luôn phát ra một thứ ánh sáng rực rỡ, nhưng bây giờ thì rất nhạt nhòa.

Tìm kiếm câu trả lời, Ellen đã đến gặp bác sĩ; bác sĩ khám cho cô và thực hiện một hồ sơ xét nghiệm nội tiết tố hoàn chỉnh. Thấy mức nội tiết tố của Ellen trở lại bình thường, bác sĩ kết luận rằng cô bị trầm cảm và kê cho cô đơn thuốc chống trầm cảm. “Thử xem thứ này có giúp cô nhẹ nhõm chút nào không.”

Ellen bước ra khỏi văn phòng, chán nản hơn khi cô đến. Cô cảm thấy các chẩn đoán và thuốc men thật lạ lùng. Khi cô chia sẻ tin tức với gia đình, họ cũng sốc như cô. Cô bắt đầu dùng thuốc chống trầm cảm, nhưng không có bất kỳ giải thích nào về lý do tại sao những cảm giác mới này xảy đến với cô hoặc chúng sẽ kéo dài bao lâu. Cô cảm thấy như mình là tù nhân của thuốc.

Cô quyết định tìm kiếm tư vấn chuyên nghiệp. Nhà trị liệu đoán chắc rằng chính những cảm xúc tích tụ đã gây trở ngại cho cô ấy. Ellen đã đào sâu vào quá khứ của mình với người cố vấn hỗ trợ tuyệt vời này. Quá trình này có vẻ hiệu quả, cung cấp cho Ellen một hệ thống hỗ trợ mà cô thấy rất quan trọng để giữ cho cô hoạt động sôi nổi trong thời gian bị trầm cảm, nhưng căn bệnh trầm cảm vẫn còn đó.

Một năm sau sự cố, Tom quyết định đưa Ellen tránh xa tất cả bằng một kỳ nghỉ khác. Anh nghĩ cách này có lẽ sẽ tạo nên bước tiến. Gia đình đã đi được 10 ngày, Ellen cảm thấy khá hơn một chút. Cô lại trò chuyện với con gái, lên kế hoạch cho những vở kịch ở trường và chờ đợi mặt trời mọc. Cô không phải là con người cũ, nhưng cô ấy cảm thấy cải thiện được 50%. Ngồi ở sân bay đợi chuyến về nhà, Ellen nói với Tom rằng chuyến đi chỉ là bước khởi đầu mà cô cần.

Mặc dù vậy, chỉ vài giờ sau khi về nhà, ngay khi cô bắt đầu mở vali đồ đạc, Ellen đổ sập xuống. Cô cuộn tròn trên giường và cảm thấy sự chán nản bủa vây mạnh mẽ hơn bao giờ hết. Ngày tháng cứ trôi qua, cảm giác vẫn còn đó như thể sẽ không bao giờ biến mất. Cô bắt đầu khóc thường xuyên – khi đánh răng, buộc giày, thậm chí khi thức dậy vào buổi sáng. Cô không còn đủ năng lượng để ngồi trong phòng khách cùng Tom và các con gái để xem chương trình yêu thích của họ vào tối Chủ Nhật.

Không thể giúp Ellen qua khỏi thời kỳ gay go này, nhà trị liệu khuyên cô ấy nên hẹn gặp tôi. Ngay khi tôi bắt đầu đọc Ellen, Hồn đã cảnh báo tôi về mức độ thuốc diệt côn trùng cao trong các cơ quan nội tạng của cô, cùng với dấu vết của thuốc diệt cỏ. Tôi giải thích những phát hiện, Ellen đột nhiên im lặng.

“Cô không sao chứ?” Tôi hỏi.

Ellen bắt đầu giải thích rằng, chồng cô mời một công ty diệt sâu bọ xử lý phần nội thất và ngoại thất ngôi nhà của họ định kỳ. Tôi hỏi Ellen về lịch trình xử lý và cô ấy bảo Tom nghe máy. Anh giải thích rằng mỗi khi họ đi xa, dù là một chuyến đi cuối tuần đến thăm mẹ vợ hay đi nghỉ dài ngày hơn, anh đều nhờ hàng xóm cho người phun thuốc diệt côn trùng vào. Hằng tháng, anh để một công ty làm vườn xử lý cỏ và vườn nhà bằng thuốc diệt cỏ.

Tôi yêu cầu Ellen, Tom và các con của họ rời khỏi nhà ngay lập tức để xem Ellen có cải thiện không. Trong khi họ ở nhà mẹ Ellen, Ellen bắt đầu thực hiện chế độ ăn uống, thực phẩm chữa lành, thực phẩm bổ sung và chế độ giải độc – như được mô tả trong phần này và phần IV của cuốn sách – để loại bỏ các hóa chất và kim loại nặng, những yếu tố gây trầm cảm, ra khỏi cơ thể cô. (Tom cũng tham gia; thêm nữa, chúng tôi còn áp dụng một phiên bản chỉnh sửa của chương trình này để giúp các con họ thanh lọc chất độc.)

Ellen trở lại với cuộc sống. Với căn bệnh bí ẩn đã được giải quyết, phác đồ chữa bệnh được đặt ra, sự tự tin mới của cô, khoảng cách tiếp xúc với thuốc trừ sâu và lợi ích bổ sung của những cảm xúc mà cô trải qua khi trị liệu, Ellen cảm thấy tốt hơn bao giờ hết. Cô và Tom quyết định bán nhà và bắt đầu lại.

Hội chứng tiền kinh nguyệt và mãn kinh

Gần như suốt chiều dài lịch sử, phụ nữ đã nghĩ về *thời kỳ mãn kinh* trong một ánh sáng tích cực. Mặc dù, đó là sự nhắc nhở về việc già đi, mãn kinh chấm dứt nhẹ nhàng và êm ái những khó khăn và bất tiện của *hội chứng tiền kinh nguyệt* (PMS) và *kinh nguyệt*, thường dẫn đến ham muốn tăng cao và cho phép quan hệ tình dục mà không lo lắng về việc mang thai ngoài ý muốn.

Phụ nữ thời xưa không tìm đến bác sĩ để được giúp đỡ trong thời kỳ mãn kinh, bởi vì họ không gặp phải các vấn đề hoặc triệu chứng của cơ thể đáng chú ý vì nó. Phụ nữ hầu như luôn cảm thấy *thoải mái hơn* trong thời kỳ tiền mãn kinh, mãn kinh và hậu mãn kinh so với trước đây. Đó là một phần bình thường của cuộc sống không đòi hỏi bất cứ điều gì ngoài sự chấp nhận.

Tài liệu y khoa ra đời từ những năm 1800 hiếm khi đề cập đến thời kỳ mãn kinh. Nếu nhắc đến, hầu như không bao giờ người ta gọi mãn kinh là triệu chứng hoặc một khó khăn cần đến sự hỗ trợ của bác sĩ. Nóng bừng và tim đập nhanh thực sự không tồn tại.

Tất cả đã thay đổi trong thời hiện đại, khoảng từ năm 1950. Phụ nữ sinh từ năm 1900 trở đi là những người đầu tiên trải qua triệu chứng mồ hôi trộm, bốc hỏa, mệt mỏi, hoảng loạn, lo lắng, rụng tóc và đau khớp khi đến một độ tuổi nhất định. Vào giữa thế kỷ 20, vô số phụ nữ ở độ tuổi 40-55 phải đến gặp bác sĩ vì những triệu chứng này và các bác sĩ không biết phải làm sao.

Khoan đã, nhiều căn bệnh bí ẩn và sự nhầm lẫn về tự miễn đã ra đời. Các chuyên gia y tế chưa bao giờ hoang mang như vậy.

Các bác sĩ đã báo cáo dịch bệnh cho các công ty dược phẩm; ban đầu, tất cả đồng thuận rằng mọi thứ đều do phụ nữ tưởng tượng ra – đó là hội chứng phụ nữ phát rối. Họ chắc chắn phải bịa ra các triệu chứng của mình, bởi vì mọi thứ đó đều vô nghĩa. Tất cả là một tiếng kêu nhằm gây sự chú ý, một dấu hiệu cho thấy phụ nữ đang buồn chán. Phụ nữ được khuyên nên tham gia hội phụ huynh và nhà trường.

Tuy nhiên, đến những năm 1950, làn sóng phụ nữ gặp vấn đề về trí nhớ, khó tập trung, ủ rũ, tăng cân, chóng mặt ngày càng đông hơn. Các công ty dược phẩm và bác sĩ đã tái xem xét và quyết định rằng điểm chung của những người phụ nữ này là tuổi tác. Cơ sở y tế đã quyết định nguyên nhân phải là do nội tiết tố, mặc dù nam giới cũng gặp phải triệu chứng tương tự cùng thời điểm. Rất nhiều nam giới trải qua những cơn nóng bừng, nhưng đều chỉ được gắn nhãn là “đổ mồ hôi do lao động” (dù lúc ấy họ không làm việc) hoặc “đổ mồ hôi do lo lắng”. Nam giới cũng phải đối phó với các triệu chứng “mãn kinh” khác như trầm cảm, vòng bụng tăng lên, và chứng hay quên. Mặc dù vậy, chuyện này không được đưa tin, bởi đây là thời đại mà cánh đàn ông được dạy phải biết chịu đựng. Trách nhiệm trở thành trụ cột gia đình rất nặng nề, và vì sợ mất sự nghiệp, họ che giấu các vấn đề thể chất riêng của mình.

Ngay lập tức, đã xuất hiện một công ty dược phẩm tìm cách khai thác nữ giới và lợi dụng phát hiện sai lầm về các vấn đề nội tiết tố nữ. Vào cuối những năm 1950, tin tức lan rộng truyền bá rằng phụ nữ khổ sở vì thiếu hụt nội tiết tố. Khi khái niệm “vấn đề của phụ nữ” này lan rộng, nam giới cảm thấy áp lực hơn khi phải giữ im lặng về các triệu chứng tương tự của họ.

Thời điểm này, phụ nữ đã phải đối mặt với rất nhiều khó khăn. Họ bị áp bức và buộc phải kìm nén cảm xúc, và chỉ trong lịch sử gần đây, họ mới giành được quyền bầu cử – được coi là con người. Đến giữa thế kỷ, họ vẫn cảm thấy như đang phải chiến đấu để có tiếng nói. Thật dễ dàng lợi dụng phụ nữ bằng cách làm cho họ cảm thấy mình được lắng nghe.

Các bác sĩ bế tắc trước các triệu chứng bí ẩn của phụ nữ, nhưng ít ra, cuối cùng, các bác sĩ đã tin họ. Vì vậy, mặc dù y học đi sai hướng khi tìm kiếm câu trả lời, các lý thuyết vẫn được tôn vinh vì chúng đã chỉ mặt đặt tên cho những cuộc vật lộn vì sức khỏe của phụ nữ. Đó là một nỗ lực đầy thiện ý của các bác sĩ.

Ngày nay, các bác sĩ đã loại bỏ thông tin nội tiết tố sai lệch này. Nhưng vô số phụ nữ đã nghe được rằng sự mất cân bằng nội tiết tố hoặc mãn kinh là thủ phạm đằng sau sự đau đớn của họ.

Không phải vậy. Mãn kinh thực sự đứng về phía bạn. Dù bạn tin hay không, quá trình lão hóa chậm lại sau khi mãn kinh. Tin tức này không hề phổ biến. Phụ nữ nghĩ thời kỳ mãn kinh là sự khởi đầu của lão hóa và các vấn đề sức khỏe liên quan đến tuổi già, trong khi thực tế thì ngược lại.

Tình trạng lão hóa của phụ nữ xảy ra nhanh nhất vào giữa tuổi dậy thì và mãn kinh. Hãy nghĩ về việc cơ thể con gái bắt đầu phát triển nhanh như thế nào sau chu kỳ kinh nguyệt đầu tiên: Đó là vì nội tiết tố sinh dục là hợp chất steroid làm tăng tốc quá trình lão hóa. Nhờ giảm mức độ estrogen và progesterone ở phụ nữ, mãn kinh giúp bảo vệ cô ấy khỏi ung thư, virus và vi khuẩn, tất cả những thứ yêu thích và sống bằng nội tiết tố sinh dục.

Và đây là sự thật về *bệnh loãng xương*: Không phải đến tuổi sau mãn kinh mới khiến phụ nữ dễ bị xẹp xương. Chính bệnh loãng xương phải mất hàng thập kỷ mới phát triển, nên nó chỉ xuất hiện khi phụ nữ đạt đến độ tuổi nhất định. Các cộng đồng y tế nhầm lẫn sự trùng hợp này là hậu quả, cho rằng mức estrogen cơ thể phụ nữ giảm đã đóng góp vào việc hao hụt khối lượng xương. Thực tế là, chính *nội tiết tố sinh dục* mới góp phần gây loãng xương, bởi vì chúng là steroid mà steroid có tác dụng hòa tan xương. Kết hợp với nhiễm trùng từ các mầm bệnh như virus Epstein-Barr, thiếu hụt dinh dưỡng và tập thể dục không đầy đủ, estrogen và progesterone trở thành những yếu tố kích hoạt có thể khiến phụ nữ bị loãng xương, từ lâu trước khi mãn kinh.

Nhưng không thể nói rằng nội tiết tố sinh dục thật tồi tệ. Chúng là lý do phụ nữ có thể sinh con. Không có những nội tiết tố này, cuộc sống loài người không thể tiếp diễn.

Tuy nhiên, cơ thể biết những giới hạn của chính nó. Nó rất sẵn sàng trả giá cho khả năng tạo ra sự sống, miễn là nó giới hạn việc sinh con trong những năm giữa tuổi dậy thì và mãn kinh, vì nó muốn bảo đảm an toàn cho bạn.

Phụ nữ được cho biết rằng nội tiết tố sinh dục là suối nguồn tươi trẻ. Trở trẻ thay, tuổi trẻ của bạn không phải ở độ tuổi 20, 30 hay 40. Tuổi trẻ thật sự của bạn diễn ra trước tuổi dậy thì. Thời kỳ mãn kinh là một cách tái kết nối với khoảng thời gian đó. Thời kỳ mãn kinh kết thúc vòng đời của hệ sinh sản (và sự bòn rút của nó trên cơ thể bạn) và làm giảm lượng nội tiết tố sinh dục. Mãn kinh là cách tự nhiên của cơ thể nhằm làm chậm quá trình lão hóa để bạn có thể sống lâu và khỏe mạnh.

Mãn kinh và cuộc sống hậu mãn kinh không có gì đáng sợ. Bản thân thời kỳ mãn kinh không phải là một quá trình khó khăn về thể chất và làn sóng phụ nữ trẻ – những người bắt đầu trải qua các triệu chứng được phân loại là do nội tiết tố – không có nghĩa là sẽ trải qua thời kỳ mãn kinh sớm. Nhiều yếu tố khác đang xuất hiện rõ ràng, và có nhiều cách mạnh mẽ để giải quyết chúng. Bạn *có thể* quay về với một cuộc đời lành mạnh và đón nhận cuộc sống ở mọi giai đoạn.

SỰ THẬT PHÍA SAU LÀN SÓNG “TRIỆU CHỨNG MÃN KINH” ĐẦU TIÊN

Đây là câu chuyện có thật: Khi phụ nữ bắt đầu đặt vấn đề về các triệu chứng vào những năm 1950 mà bác sĩ và công ty dược phẩm quy kết là do sự thay đổi trong cuộc sống, họ đã bỏ qua ba điểm chung khác.

Đầu tiên là virus. Tất cả những phụ nữ này ra đời vào đầu những năm 1900, ngay khi virus Epstein-Barr và nhiều loại virus khác bắt đầu bén rễ trong dân cư.

EBV thường thâm nhập cơ thể phụ nữ khi cô ấy còn trẻ, rồi dành hàng thập kỷ phát triển và chờ đợi đến thời điểm nó đã sẵn sàng lộ diện dưới dạng bệnh sưng viêm. Rất tình cờ, những phụ nữ chịu tác động của các chủng EBV không hung hăng đầu tiên đều ở độ tuổi 40 hoặc 50, khi thời kỳ ủ bệnh của virus kết thúc và các triệu chứng bắt đầu. (Cùng lúc ấy, viêm tuyến giáp bắt đầu ảnh hưởng đến rất nhiều phụ nữ. Để biết thêm chi tiết, xem chương 6.)

Vì vậy, nếu bạn sinh năm 1905 và nhiễm virus Epstein-Barr mới này khi còn nhỏ, thì đến năm 1950, bạn đã 45 tuổi và là một phần của thế hệ đầu tiên bắt đầu gặp phải các triệu chứng của sự lây nhiễm virus quy mô lớn này. Chỉ là trùng hợp ngẫu nhiên khi thời điểm này diễn ra đồng thời với giai đoạn tiền mãn kinh hoặc mãn kinh. Tuy nhiên, bạn có thể nghe nói rằng, nguyên nhân gây nên những cơn nóng bừng, đổ mồ hôi đêm và mệt mỏi của mình là do nội tiết tố. Nếu tình trạng viêm nhiễm do virus xuất hiện sớm hơn hoặc muộn hơn, bạn sẽ được “dán nhãn” tiền mãn kinh hoặc hậu mãn kinh.

Điểm chung thứ hai ở những phụ nữ được “gắn nhãn” mãn kinh vào những năm 1950 là phơi nhiễm phóng xạ. Do một sai lầm khủng khiếp lưu danh lịch sử mang tên “kính huỳnh quang đo giày” – một sai lầm thảm khốc bị che giấu – phụ nữ thời điểm này đã tiếp xúc với phóng xạ nhiều đến mức chưa từng thấy trong lịch sử. Họ có lẽ đã an toàn hơn nếu sống ở vùng rìa khu vực sơ tán Chernobyl¹ năm 1986!

Vì phát minh kính huỳnh quang, một thịnh hành những năm 1920-1950 là mỗi lần ghé thăm hiệu giày, bạn đưa cả chân và bàn chân vào hộp X quang này. Ý tưởng ở đây là tia X sẽ giúp nhân viên bán hàng hiểu được cấu trúc xương bàn chân của khách hàng để giúp họ lựa chọn đôi giày cao gót tốt nhất. Tuy nhiên, liều lượng phóng xạ không được kiểm chứng hay kiểm soát, và không có mặt bác sĩ tại cửa hàng. Chỉ có một nhân viên bán giày nhấn những nút bấm chết chóc tùy ý và tùy thích.

Điều này xảy ra mỗi lần ghé thăm cửa hàng giày, hết lần này đến lần khác. Rất nhiều phụ nữ đã thử giày như một liệu pháp, ghé thăm cửa hàng giày cách tuần một lần. Điều đó có nghĩa là họ thực hiện khoảng 800 lần điều trị bằng phóng xạ trong đời. Hậu quả là ngộ độc phóng xạ nghiêm trọng cho hàng triệu phụ nữ.

Vào thời điểm năm 1950, kính huỳnh quang đo giày lặng lẽ bị loại ra khỏi các hiệu giày, như thể nó chưa bao giờ có mặt ở đó. Y học hiện đại bắt đầu nhận ra phóng xạ rất nguy hiểm và tôi chắc chắn rằng, ai đó đứng sau hậu trường đã liên

¹ Thảm họa Chernobyl xảy ra vào ngày 26/04/1986 khi nhà máy điện hạt nhân Chernobyl ở Ukraina bị nổ. Đây được coi là vụ tai nạn hạt nhân trầm trọng nhất trong lịch sử năng lượng hạt nhân. (BTV)

kết những cuộc vật lộn vì sức khỏe chưa từng có ở phụ nữ và hàng thập kỷ tiếp xúc với phóng xạ của họ bởi vì rõ ràng, hàng chục ngàn phụ nữ bị cắt bỏ tay chân do ung thư.

Tuy nhiên, thay vì chỉ thảng vào phóng xạ, các viện nghiên cứu chọn thời kỳ mãn kinh làm thủ phạm – dấu cho đối với mẹ, bà và bà cố của những phụ nữ này, thời kỳ mãn kinh là quá trình chuyển tiếp suôn sẻ.

Cùng lúc ấy, yếu tố kích hoạt thứ ba gây nên sức khỏe kém diễn ra: Vụ nổ phơi nhiễm DDT.¹ Vào những năm 1940, DDT được sử dụng ở mọi nơi. Nó được phun lên các loại cây trồng, trong công viên, trẻ con còn tự tắm mình nước thuốc trừ sâu này cho vui khi xe tải chở DDT đi phun DDT khắp vùng ngoại ô. Nhân viên bán DDT sẽ gõ cửa trước từng nhà, bán cho phụ nữ những lon DDT để xịt lên hoa và vườn nhà. Để chứng minh sự an toàn của DDT, người bán hàng còn phun DDT lên một quả táo, nói thêm rằng đó là một chất bổ sung dinh dưỡng. Đến năm 1950, việc sử dụng DDT đạt mức đỉnh cao, hệ thần kinh trung ương và gan của vô số phụ nữ trở nên quá tải với chất độc này.

Thật đáng ngạc nhiên khi nghĩ rằng rủi ro không được chú ý lâu đến thế. Nếu không phải vì cuốn sách năm 1962 của Rachel Carson, *Silent Spring* (tạm dịch: Mùa xuân câm lặng), gây chú ý về sự nguy hiểm của thuốc trừ sâu hóa học và cuối cùng dẫn đến lệnh cấm DDT cũng như thành lập Cục Bảo vệ Môi sinh, thế giới có thể đã tiếp tục bỏ qua tác hại mà thuốc trừ sâu này gây ra. Bấy giờ, giới phê bình công kích Carson và gọi bà là người cuồng loạn – thuật ngữ được dùng để chỉ các triệu chứng bí ẩn của phụ nữ vào thời điểm đó. Cuối cùng, bà đã được minh oan. Tất cả những gì bà phải trải qua để đưa sự thật ra ánh sáng đều xứng đáng vì vô số sinh mệnh mà bà đã cứu.

(Nhân tiện, không phải là trùng hợp ngẫu nhiên khi ngành công nghiệp hóa chất khổng lồ đằng sau DDT chịu ảnh hưởng nặng nề vì nhận thức của công chúng về những nhược điểm của nó, thì một ngành công nghiệp mới bắt đầu xuất hiện và thống trị: Điều trị nội tiết tố.)

¹ DDT (Dichloro-Diphenyl-Trichloroethane) là chất hữu cơ cao phân tử tổng hợp, từng được coi là giải pháp diệt côn trùng gây hại rất đơn giản và rẻ tiền. Tuy nhiên, tác động nguy hiểm của DDT đến con người và môi trường ngày càng được phát hiện nhiều, các quốc gia trên thế giới đã cấm sản xuất, dự trữ và sử dụng DDT. (BTV)

Trong khi đó, mãn kinh trở thành vật tế thần cho hàng chục triệu chứng thực sự liên quan đến nhiều nguyên nhân hoàn toàn khác. Các triệu chứng bị quy chụp nhầm lẫn cho mãn kinh bao gồm đổ mồ hôi về đêm, nóng bừng, mệt mỏi, chóng mặt, tăng cân, vấn đề về tiêu hóa, đầy hơi, không kiểm được bài tiết, đau đầu, ủ rũ, dễ bị kích thích, trầm cảm, lo lắng, hoảng loạn theo cơn, tim đập nhanh, khó tập trung, vấn đề về trí nhớ, mất ngủ và các rối loạn giấc ngủ khác, khô âm đạo, ngực nhạy cảm, đau khớp, ngứa ran, rụng tóc hoặc tóc mỏng đi, da khô hoặc nứt, và móng tay/chân khô hoặc giòn.

Ai cũng sẽ thấy thật khó hiểu nếu một cuộc sống tự nhiên và lành mạnh lại gây ra những vấn đề này, đặc biệt là khi nó chưa từng xuất hiện trước đây. Nhưng này, sao không xem xét 30 năm phơi nhiễm rất nhiều phóng xạ, DDT và mầm bệnh do virus không được kiểm soát?

Khi phụ nữ bắt đầu trải qua những tình trạng tự miễn hoặc nhiễm virus thực sự, các bệnh như hội chứng mệt mỏi mạn tính, đau xơ cơ, mệt mỏi tuyến thượng thận, suy giáp, nhiều triệu chứng khác của virus Epstein-Barr, ban đỏ hệ thống, nhiễm độc kim loại nặng, rối loạn chức năng gan, thiếu hụt dinh dưỡng. Tất cả đều được kích hoạt do sự phơi nhiễm virus, phóng xạ và độc tố DDT trong thời hiện đại – các cộng đồng y tế không thể hiểu được đáp án thực sự. (Thông thường, họ vẫn không xem xét các yếu tố này.)

Rồi sự ra đời của cuộc tranh luận về nhận định “đều do cô tưởng tượng ra”, và khi phụ nữ phản đối chẩn đoán này, bởi vì quyền phụ nữ đã phát triển mạnh mẽ hơn vào thời điểm này, thì nội tiết tố là cách hoàn hảo để xoa dịu phụ nữ. Các bác sĩ nói “Vấn đề do nội tiết tố của cô” thì dễ dàng hơn hẳn việc thừa nhận “Tôi không biết chuyện gì đang xảy ra với cô”. Trước năm 1950, ý kiến của bác sĩ không được coi là tối quan trọng. Tuy nhiên, từ năm 1950 trở đi, y học hiện đại đã nắm bắt được xã hội. Lần đầu tiên trong lịch sử, các bác sĩ được coi trọng như Chúa trời.

SỰ THẬT VỀ LIỆU PHÁP THAY THẾ NỘI TIẾT TỐ

Các công ty dược phẩm đã tích cực khuyến khích xu hướng nội tiết tố khi nhận ra họ có thể kiếm được hàng tỷ bằng cách biến thời kỳ mãn kinh thành tai họa và chế ra phương thuốc “chữa trị”. Đầu những năm 1960, một chiến dịch

quảng cáo lớn được triển khai đã tuyên bố “sự thiếu hụt estrogen” là nguyên nhân của hầu hết các vấn đề mà phụ nữ cảm thấy trước, trong và sau khi mãn kinh. Doanh số bán các sản phẩm hứa hẹn sẽ thay thế estrogen được cho là thiếu hụt – gọi là *liệu pháp thay thế nội tiết tố* (HRT) – tăng vọt.

HRT đã thực sự hoạt động được một thời gian. Khi các bác sĩ bắt đầu chẩn đoán phụ nữ có vấn đề về nội tiết tố, các công ty dược phẩm đột nhiên sử dụng thí nghiệm liên quan đến steroid của họ. Họ gửi tới bệnh nhân thông điệp: “Chúng tôi hiểu nỗi đau của bạn, vì vậy chúng tôi đã phát triển phương pháp điều trị mang tính cách mạng này dành cho bạn.” Thực tế, họ chỉ chọn đó là thời điểm hoàn hảo để tung ra các sản phẩm đã được phát triển nhưng chưa được ứng dụng cho đến lúc bấy giờ.

Mặc dù vậy, các sản phẩm HRT hầu như không tạo ra bất kỳ kết quả tích cực nào. Trong những trường hợp hiếm hoi, HRT đã tối thiểu hóa một số triệu chứng. Tuy nhiên, HRT kiểm soát điều này không phải bằng cách giải quyết thực sự tình trạng mất cân bằng trong cơ thể, mà bằng cách hoạt động như một steroid – tức là, ức chế phản ứng của hệ miễn dịch đối với viêm nhiễm do virus, thiếu hụt dinh dưỡng và phơi nhiễm độc tố như DDT.

Nói cách khác, HRT không giúp mọi người khỏe mạnh hơn. Ngược lại, trong một số trường hợp, nó che giấu bệnh tật bằng cách tạm thời ngăn chặn hệ miễn dịch phản ứng hoàn toàn và chống lại các bệnh đó. Vì vậy, dù đôi lúc nó giúp giảm triệu chứng, HRT cho phép ung thư, virus, vi khuẩn, và nhiều bệnh khác tiếp tục tấn công cơ thể phụ nữ và khiến họ lão hóa nhanh chóng mà họ không nhận ra – ít nhất, cho đến khi tổn thương nghiêm trọng đến mức không thể che đậy được nữa.

Đột nhiên, các bác sĩ nhận thấy ung thư và đột quỵ gia tăng trong số những phụ nữ sử dụng HRT. Đây chỉ là cái nhìn thoáng qua về vấn đề thực sự mà sự thay thế nội tiết tố đã gây ra, nhưng cũng đủ để gây chú ý. Khi tin tức được đưa ra, doanh số giảm xuống trong một thời gian. Ngay sau đó, một chiến dịch quảng cáo khác tuyên bố rằng việc điều chỉnh các sản phẩm đã giải quyết được vấn đề và HRT phổ biến trở lại.

Sau đó vào năm 2002, một nghiên cứu lâm sàng quy mô lớn, Để xứng Sức khỏe Phụ nữ, đã hoạt động được hơn một thập kỷ và liên quan đến hơn 160.000

phụ nữ hậu mãn kinh, đã hiểu được nhiều sự tàn phá mà HRT gây ra và kết luận rằng HRT làm tăng đáng kể nguy cơ ung thư vú, đau tim và đột quỵ.¹ Tức là, liệu pháp thay thế nội tiết tố thúc đẩy nhanh chóng quá trình lão hóa. Một lần nữa, doanh số HRT giảm mạnh.

Khi các phát hiện phơi bày mối nguy hiểm của HRT, lẽ ra người ta nên cấm nó. Đáng lẽ phải thôi thúc các nhà nghiên cứu xem xét những gì thực sự ẩn sau các triệu chứng bí ẩn của phụ nữ, và bắt đầu để họ khám phá ra rằng nội tiết tố không bao giờ là vấn đề.

Thay vào đó, một chiến lược khác được đưa vào hỗn hợp: *liệu pháp thay thế nội tiết tố sinh học* (BHRT).

BHRT an toàn hơn các loại thuốc trước đây được sử dụng trong HRT. An toàn hơn bao nhiêu? Không ai biết. Mọi bác sĩ đều đủ thông minh để biết rằng, tại thời điểm này, BHRT vẫn còn trong thời kỳ thử nghiệm. Nó bắt đầu một hành trình 30 năm thử nghiệm và sai sót, cũng như HRT đã từng. Các xu hướng chăm sóc sức khỏe rất mạnh mẽ, đôi khi không gì có thể ngăn cản được chúng. Đối với các bác sĩ, xu hướng giống như đuổi theo một cám dỗ hão huyền – tức là, đuổi theo cơ hội tốt nhất để họ giữ hòa bình với đồng nghiệp, bảo vệ sinh kế và mang lại hy vọng cho những bệnh nhân đang tìm kiếm câu trả lời. Đó là một sự cân bằng khó khăn. Với phụ nữ trong một xã hội chuộng tuổi trẻ hơn trí tuệ, sức cám dỗ của bất cứ loại thuốc hay kem thời thượng nào tuyên bố chúng là suối nguồn tươi trẻ đều rất mạnh mẽ. Đến cả công khai sự thật ra ánh sáng cũng không ngăn được chuyển tầu nội tiết tố.

Bất kể lý do hay ngôn từ lôi cuốn nào được sử dụng để thúc đẩy BHRT, vấn đề cơ bản tương tự vẫn đúng: Mãn kinh là một phần tự nhiên trong cuộc đời và vốn không cần “cứu chữa”. Không đáng để liều mình với một khái niệm nguy hiểm gây ra thiệt hại rất lớn trong quá khứ.

Điều đó nói lên rằng, nếu bạn đã được giới thiệu cả phương án HRT và BHRT mà vẫn muốn dùng thử, tôi khuyên bạn nên chọn BHRT ở một hiệu thuốc pha

¹ Hội viết Nhóm nghiên cứu Để xương Sức khỏe Phụ nữ, “Risks and Benefits of Estrogen Plus Progestin in Healthy Postmenopausal Women: Principal Results from the Women’s Health Initiative Randomized Controlled Trial,” Journal of the American Medical Association 288, số 3 (2002):321–333. doi:10.1001/jama.288.3.321.

chế theo đơn. Hãy chắc chắn rằng bạn nhận được đơn thuốc từ một bác sĩ có tay nghề cao, thành thạo về sức khỏe tổng thể, có hiểu biết để điều chỉnh và cân bằng liều lượng với độ chính xác cao; đồng thời coi BHRT là một bằng dân cá nhân tạm thời, có hạn định, chứ không phải một giải pháp vô thời hạn. Một lựa chọn khác là tìm kiếm một nhà nghiên cứu thảo dược, người sẽ cung cấp toàn bộ thảo dược để cân bằng nội tiết tố.

Có những phụ nữ sử dụng HRT nhưng bệnh không giảm, có nhiều phụ nữ dùng BHRT cũng thế. Trong hơn 25 năm, tôi đã thấy nhiều phụ nữ sử dụng cả hai và không có kết quả (ngoại trừ lão hóa nhanh, bất chấp mọi tuyên bố rằng nó sẽ mang tuổi trẻ của họ quay lại), và tôi đã chứng kiến hàng trăm bác sĩ thất vọng không thể làm cho bệnh nhân khỏe hơn bằng liệu pháp nội tiết tố. Đó là bởi cả hai hình thức đều giải quyết vấn đề sức khỏe tiềm ẩn bị quy chụp là do thời kỳ mãn kinh. Khi mọi người cảm như họ đang trải qua sự cải thiện nhờ liệu pháp nội tiết tố, thì lý do là bởi nó không được kê riêng lẻ nữa, mà cùng với cả đồng thực phẩm bổ sung và chế độ ăn uống được cải thiện; và chính các thực phẩm và chế độ ăn uống ấy mới giúp phụ nữ cảm thấy tốt hơn.

Bởi vốn là steroid, các liệu pháp nội tiết tố hoạt động như các loại thuốc ức chế hệ miễn dịch. Một bệnh nhân mắc triệu chứng liên quan đến virus như tim đập nhanh và bốc hỏa (mà bác sĩ không xác định là do virus) có thể dịu đi nhờ BHRT, khiến mọi người tin rằng nó hiệu quả. Hãy xem xét các triệu chứng khô âm đạo, đôi khi được cải thiện nhờ BHRT. Khô âm đạo là triệu chứng của một mối tuyến thượng thận, không phải tiền mãn kinh hay mãn kinh – đó là lý do tại sao sự khó chịu này có thể gây phiền toái cho phụ nữ ở cả độ tuổi 20 và 30. Các steroid BHRT có khả năng thúc đẩy tuyến thượng thận tiết ra adrenaline; đây là những thứ tạm thời mang lại sự nhẹ nhõm cho một số phụ nữ, cùng với nguy cơ về các vấn đề tuyến thượng thận lâu dài.

Đúng thế, có thể có sự mất cân bằng nội tiết tố. Mặc dù vậy, các triệu chứng mà bác sĩ gọi là mãn kinh không nhất thiết phải liên quan đến nội tiết tố sinh dục. Thông thường, chúng liên quan đến nội tiết tố của tuyến thượng thận và tuyến giáp.

Xét nghiệm nước bọt, máu và nước tiểu không phải cách chính xác để xác định xem mức nội tiết tố của phụ nữ có cân bằng hay không. Những phương pháp kiểm tra này có thể sai lệch và thường không chính xác. Nếu tuyến giáp sản xuất không đủ nội tiết tố (tức là bị suy giáp), thì tuyến thượng thận sẽ sản xuất quá mức nội tiết tố để bù đắp. Đặc tính tàn phá của việc sản xuất adrenaline quá mức sẽ hủy hoại tính ổn định và độ chính xác của các xét nghiệm máu kiểm tra mức progesterone, estrogen và testosterone.

Biến động nhiệt độ cơ thể, đầy hơi, chóng mặt, đổ mồ hôi về đêm, tim đập nhanh, mệt mỏi và nhiều vấn đề khác được liệt kê trong phần trước – tất cả các triệu chứng này, nhìn chung, đều hoàn toàn mới đối với nữ giới trong 60 năm qua. Nội tiết tố sinh dục không có lỗi. Một bức tranh to lớn hơn đã bị bỏ qua. Tôi không cố phá hoại công việc của bất cứ ai, không chống phá hoặc buộc tội các bác sĩ vốn chỉ có thiện ý tốt nhất dành cho bệnh nhân. Tất cả chúng ta đều hướng đến cùng một mục tiêu: Sức khỏe của phụ nữ. Tất cả chúng ta đều muốn phụ nữ thực sự được chữa lành. Toàn bộ thông tin được đề cập ở đây đều bàn về điều đó.

Đối với tôi, sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu nhắc lại các phỏng đoán và những lời khuyên đã có sẵn ngoài kia. Mặc dù vậy, tôi không thể làm điều đó với lương tâm trong sáng. Cách duy nhất tôi ngủ được vào ban đêm là biết rằng tôi đã lắng nghe Hồn, rằng tôi đã cung cấp cho mọi người câu trả lời thực sự. Với tôi, việc tiết lộ thông tin trong chương này sẽ rất xứng đáng nếu nó có thể bảo vệ bạn. Tôi muốn hỗ trợ bạn về sức khỏe, giúp bạn tránh bệnh mạn tính, ung thư và đột quỵ, như tôi đã thực hiện thành công cho nhiều phụ nữ trong suốt những năm qua. Tôi muốn bạn sống đến 90 hoặc 100 tuổi. Tôi muốn bạn được hạnh phúc và tự do.

Cuộc sống của bạn rất quý giá. Tâm hồn của bạn rất quý giá. Đối với mọi phụ nữ, hiểu sự thật về mãn kinh rất quan trọng. Đây là vấn đề về các lựa chọn, đưa ra quyết định sáng suốt. Bởi vì nếu không hiểu câu chuyện thực sự, làm sao bạn có thể đưa ra phán đoán đúng đắn với mình?

Sự lựa chọn của chúng ta bị tước đoạt khi chúng ta không được cung cấp các phương án, thông tin và sự thật phù hợp. Có câu nói rằng: “Bạn luôn có một lựa chọn.” Không, nếu tất cả các phương án đều không sẵn có cho bạn! Nếu sự thật bị

che giấu trong căn hầm mà bạn không có quyền tiếp cận, hoặc bị lạc đi trong quá khứ và bị lãng quên, làm sao bạn có thể đưa ra lựa chọn đúng đắn?

Các chi tiết tôi cung cấp trong chương này sẽ giúp mở khóa căn hầm đó.

Dù chỉ có một người gắn bó với chương này và vận dụng những bí mật bị che giấu kia để bảo vệ bản thân cô khỏi áp lực phải thuận theo đám đông, thì ít nhất, cũng có một người có thể sống một cuộc đời khỏe mạnh hơn.

NHẬN THỨC VỀ THỜI KỲ MÃN KINH HIỆN NAY

Sự tách biệt giữa thời kỳ mãn kinh và các triệu chứng tôi mô tả trong chương này gần đây đã trở nên rõ ràng hơn khi các căn bệnh ảnh hưởng đến phụ nữ ngày càng trở nên dữ dội hơn. Thay vì chờ đợi vài thập kỷ đến khi phụ nữ đạt độ tuổi 40-50 để tấn công, một số chủng virus và các chất độc hại hiện ảnh hưởng đến phụ nữ ở độ tuổi 30, 20, thậm chí ở tuổi thiếu niên. Nếu tình trạng này xảy ra vào những năm 1940 và đầu những năm 1950, nếu phụ nữ ở mọi lứa tuổi đều có triệu chứng bí ẩn, có lẽ các chuyên gia y tế sẽ nghĩ lại trước khi đổ lỗi những vấn đề đó cho thời kỳ mãn kinh. Hoặc có thể, các công ty dược phẩm và các nhà nghiên cứu sẽ dựng nên một trò khác.

Tại sao các bác sĩ vẫn không liên hệ hai điều hiển nhiên kia? Họ không có lời giải thích cho việc tại sao một cô gái 18 tuổi có triệu chứng tiền mãn kinh, hay tại sao một người 25 tuổi, một người 30 tuổi cũng thế. Tuy nhiên, tình trạng này xảy ra ở những phụ nữ trẻ nhiều đến mức đáng báo động; họ đã trải qua cùng một loạt các vấn đề trước kia chỉ ảnh hưởng đến phụ nữ ở độ tuổi 40 và 50. Đây là triệu chứng của virus Epstein-Barr, rối loạn tuyến giáp và nhiều hơn nữa – những căn bệnh đứng sau màn đổ lỗi nội tiết tố, tiền mãn kinh và mãn kinh khởi đầu từ những năm 1950. Mãn kinh không bao giờ khởi phát những vấn đề đó.

Tỷ lệ mắc bệnh hiện hành ở những phụ nữ với độ tuổi ngày càng trẻ hơn cho thấy rõ điều đó. Mặc dù “kính huỳnh quang đo giày” và DDT đã bị loại bỏ, phụ nữ ngày nay vẫn bị bủa vây bởi độc tố trong môi trường, thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ, kim loại nặng và các chất gây ô nhiễm trong kỷ nguyên công nghệ – hơn nữa, độc tố cũ truyền qua các thế hệ vẫn còn tồn tại trong cơ thể chúng ta. Cùng lúc ấy,

chúng ta phải chịu dịch bệnh dạng mới của ung thư, virus, vi khuẩn và các bệnh khác phát sinh do các chất độc trong thời hiện đại. Tuy nhiên, sự thật bị chôn sâu dưới bản ngã, lòng tham, địa vị xã hội và sự ngu ngốc.

Nhân tiện, bác sĩ không kê cho những người độ tuổi 18 HRT hoặc BHRT. Họ kê thuốc tránh thai cho cô gái này, loại thuốc có tác dụng tương tự steroid nhằm ức chế các triệu chứng mà không giải quyết nguyên nhân. (Thường thì, những người 18 tuổi này trong tương lai sẽ được kê toa HRT và BHRT. Còn phụ nữ độ tuổi 30 mắc chứng mệt mỏi tuyến thượng thận hoặc rối loạn tuyến giáp mà xét nghiệm máu không phát hiện ra, sẽ được đề nghị BHRT.)

Khi một phụ nữ được kê BHRT và bắt đầu thấy sự cải thiện, BHRT góp một số công trạng. Tuy nhiên, một bác sĩ khuyên dùng BHRT thường là người theo định hướng sức khỏe tổng thể, nên sẽ đề nghị bệnh nhân áp dụng một chế độ ăn uống tốt hơn và bổ sung nhiều chất dinh dưỡng để loại bỏ sự thiếu hụt trong quá trình dùng BHRT. Một lần nữa, việc bệnh nhân chuyển sang lối sống lành mạnh thường là yếu tố thực sự trong sự cải thiện của cô. Nếu gặp phải các triệu chứng như được mô tả trong chương này, bạn nên tập trung phát hiện ra căn bệnh thực sự gây ra những triệu chứng đó. Đọc các chương khác trong cuốn sách này có thể sẽ giúp được bạn. Lời khuyên trong các trang sắp tới cũng vậy. Bạn xứng đáng thoát khỏi bệnh tật. Bạn xứng đáng giành lại cuộc sống của mình.

NHẬN THỨC VỀ HỘI CHỨNG TIỀN KINH NGUYỆT

Các triệu chứng như trầm cảm, tiêu chảy, đầy hơi, lo lắng, mất ngủ, đau nửa đầu và tâm trạng thất thường bị đổ lỗi cho hội chứng tiền kinh nguyệt (PMS).

Đổ lỗi như vậy là không chính xác.

Những triệu chứng này, cũng như các triệu chứng bị quy mãn kinh, thực ra đều do các tình trạng sức khỏe ẩn sâu như hệ thần kinh trung ương nhạy cảm, hội chứng ruột kích thích (IBS), dị ứng thực phẩm hoặc nhiễm độc kim loại nặng. Chúng xuất hiện vào thời điểm đặc biệt này trong chu kỳ sinh lý của phụ nữ vì quá trình kinh nguyệt chiếm tới 80% lượng dự trữ trong cơ thể cô ấy. Và 20% còn lại không thể xử lý nổi các tình trạng sức khỏe mà hệ miễn dịch thường ngăn chặn được.

Đó là một ví dụ điển hình khác về việc cộng đồng y tế còn xa mới đạt tới nhận thức thấu đáo về sức khỏe của phụ nữ. Thay vì coi hệ sinh dục là lý do khiến phụ nữ khổ sở vào thời điểm đó trong tháng, chúng ta nên nhìn nhận nó như một thông điệp.

Nếu bạn đấu tranh với các vấn đề mà bạn luôn nghĩ là do PMS, hãy tận dụng cuốn sách này để khám phá những gì thực sự gây ra các triệu chứng của bạn và giải quyết nguyên nhân chân chính đó. Nó là bí quyết để trải qua một chu kỳ kinh nguyệt không căng thẳng.

GIẢI QUYẾT CÁC TRIỆU CHỨNG LIÊN QUAN ĐẾN HỘI CHỨNG TIỀN KINH NGUYỆT, TIỀN MÃN KINH, MÃN KINH VÀ HẬU MÃN KINH

Số triệu chứng trong chương này thường bị quy chụp cho thời kỳ mãn kinh nhiều đến mức chúng có thể phát sinh do gần như bất cứ tình trạng sức khỏe nào. Những tình trạng này bao gồm mệt mỏi tuyến thượng thận, dị ứng thực phẩm, virus, rối loạn chức năng gan và suy giáp. Chúng khắc họa nên một bức tranh lớn hơn nhiều so với chỉ các vấn đề về nội tiết tố. Phần này cung cấp một danh sách các loại thảo dược, các chất bổ sung và thực phẩm giải quyết được nhiều loại virus, vi khuẩn, nấm và các độc tố khác có lẽ bao gồm mọi vấn đề gây ra các triệu chứng của bạn.

Phần này cũng cung cấp các loại thảo dược và thực phẩm bổ sung giúp ổn định nội tiết tố sinh dục và cơ thể bạn, trong trường hợp bạn cảm thấy cần hỗ trợ về vấn đề này.

Và hãy nhớ rằng, chế độ ăn uống có thể đóng vai trò sâu sắc trong việc tối thiểu hóa các triệu chứng được thảo luận trong chương này. Bạn có thể tìm hiểu thêm thông tin hỗ trợ cơ thể và vượt qua bệnh tật, bao gồm cả chi tiết về thanh lọc giải độc, trong phần IV.

Thực phẩm chữa lành

Khi bạn tìm cách tăng cường hệ miễn dịch và hỗ trợ hệ sinh dục, những thực phẩm tốt nhất nên tập trung là việt quất dại, xốt mè Tahini, trái bơ, đậu đen,

măng tây, táo, cải bó xôi, nho đen và dưa chuột. Chúng hỗ trợ bằng cách cung cấp các chất chống oxy hóa đa dạng, ngăn chặn các cơn bốc hỏa, cung cấp chất dinh dưỡng quan trọng để củng cố các cơ quan quan trọng, tiêu viêm và duy trì cân bằng nội tiết tố.

Thảo dược và thực phẩm bổ sung giải quyết những triệu chứng chung

- **Bạc hydrosol:** tiêu diệt virus, vi khuẩn và các vi trùng khác khi tiếp xúc và hỗ trợ hệ miễn dịch.
- **Kẽm:** tiêu diệt virus, tăng cường hệ miễn dịch và giúp bảo vệ hệ nội tiết.
- **Rễ cam thảo:** hỗ trợ tuyến thượng thận và giúp cân bằng lượng cortisol và cortisone trong cơ thể.
- **L-lysine:** làm suy yếu khả năng di chuyển và sinh sản của các tế bào virus.
- **Vitamin B12 (dưới dạng methylcobalamin và/hoặc adenosylcobalamin):** tăng cường hệ thần kinh trung ương.
- **Iốt Nascent:** ổn định và tăng cường tuyến giáp cũng như phần còn lại của hệ nội tiết.
- **Sâm Ấn Độ:** củng cố tuyến thượng thận và giúp cân bằng hoạt động sản xuất cortisol.
- **Bột chiết xuất nước ép lúa mạch:** thanh lọc gan, hỗ trợ tiêu hóa và thúc đẩy tính kiềm.
- **Lá ô liu:** tiêu diệt virus, vi khuẩn và nấm, đồng thời thúc đẩy tuần hoàn máu.
- **Monolaurin:** tiêu diệt virus, vi khuẩn và vi trùng có hại khác.
- **Tảo xoắn:** cung cấp các vi chất dinh dưỡng quan trọng để củng cố hệ nội tiết.
- **Nhân sâm:** tăng cường tuyến thượng thận.

Thảo dược và thực phẩm bổ sung cho hệ sinh dục

- **Lá tầm ma:** giảm viêm trong hệ sinh dục.
- **Củ nâu:** giúp ổn định nồng độ estrogen và progesterone.

- **Ngũ vị tử Bắc:** giúp thanh lọc estrogen dư thừa ra khỏi cơ thể.
- **Sơn tra:** hỗ trợ buồng trứng.
- **Quả Vitex (quả Chaste Tree):** giúp ổn định chu kỳ kinh nguyệt (nếu bạn vẫn còn kinh nguyệt).
- **Hoa cây chẽ ba đỏ:** giúp thanh lọc các nội tiết tố không hữu ích được lưu trữ trong các cơ quan.
- **Cây xô thơm:** giúp bảo vệ cổ tử cung khỏi sự phát triển của tế bào bất thường.
- **Axit folic:** hỗ trợ tử cung.
- **B-Complex:** cung cấp các vitamin thiết yếu cho hệ sinh dục.
- **Vitamin D3:** giúp ổn định hệ sinh dục và miễn dịch.
- **Vitamin E:** thúc đẩy lưu thông máu và tăng cường hệ thần kinh trung ương.
- **EPA & DHA (axit eicosapentaenoic và axit docosahexaenoic):** nuôi dưỡng mô sâu trong các cơ quan sinh sản. Hãy tìm mua loại từ thực vật (không phải từ cá).

BỆNH SỬ:

Không còn những đêm thức trắng

Valerie, 48 tuổi, bắt đầu nhận thấy các triệu chứng bất thường. Đầu tiên, bà khó ngủ vào ban đêm. Lúc 3 giờ sáng, bà tỉnh và sau đó nằm trên giường không thể ngủ được đến tận 5 rưỡi hoặc 6 giờ, những lúc ấy đôi khi bà có thể ngủ trở lại. Thỉnh thoảng, Valerie cũng bắt đầu trải qua cảm giác tim đập nhanh, nóng bừng vào ban ngày và đổ mồ hôi trộm ban đêm, cùng với tâm trạng ủ rũ. Bà thấy mình thật cô lập với trợ lý và đồng nghiệp tại công ty thiết kế nội thất của mình; và một ngày nọ, bà tình cờ nghe thấy cô con gái 17 tuổi, Molly, nói chuyện điện thoại với chị lớn đang xa nhà học đại học. “Mẹ đã trở nên siêu nhạy cảm. Mẹ lúc nào cũng có vẻ tức giận, và em thì đó không phải lỗi của em.”

Valerie quyết định hẹn bác sĩ đa khoa Fitzgerald. Ông đã khám tổng quát và xét nghiệm máu. Tất cả mọi thứ, bao gồm cả nồng độ nội tiết tố tuyến giáp của Valerie, đều bình thường. Bác sĩ Fitzgerald nói ông tin rằng Valerie đang trải qua

các triệu chứng khởi phát tiền mãn kinh. Ông đã chỉ định cho dùng bảng hóa học nội tiết tố toàn diện, kết quả từ việc cho thấy sự mất cân bằng nhẹ về nồng độ DHEA và testosterone của bà, cũng như progesterone và estrogen giảm.

Triển vọng của việc thử thay thế nội tiết tố không hiệu quả với Valerie. Bà nhớ mẹ mình bị bệnh vì HRT vào những năm 1980. Nó dường như làm cho mẹ bà già đi 15 tuổi chỉ trong một thời gian ngắn. Tuy nhiên, bác sĩ Fitzgerald, biết về lịch sử HRT, nên đảm bảo với Valerie rằng ông chỉ kê đơn BHRT từ hiệu thuốc pha chế theo đơn. Valerie đồng ý cho dùng thử nó, và trong ba tháng, bà ấy đã sử dụng nội tiết tố sinh học mà không có kết quả. Bác sĩ Fitzgerald đã điều chỉnh đơn thuốc và đề nghị thêm ba tháng nữa.

Mặc dù, bà đồng ý tiếp tục với BHRT, Valerie cũng quyết định gặp bác sĩ khác để nghe thử ý kiến thứ hai. Bác sĩ này khuyên Valerie nên dùng thuốc tuyến giáp, mặc dù nồng độ nội tiết tố tuyến giáp của bà nằm trong phạm vi bình thường. Valerie đã chọn dùng thử trong 6 tháng, nhưng ngay sau đó, bà bắt đầu gặp các triệu chứng như mệt mỏi, trầm cảm, sương mù não, nhiều đêm mất ngủ hơn và tim đập nhanh hơn.

Tại thời điểm này, một người bạn đề nghị Valerie gọi cho tôi. Điều đầu tiên xuất hiện khi tôi quét là, đúng vậy, Valerie bị bệnh tuyến giáp. Tuy nhiên, thuốc tuyến giáp không giải quyết được vấn đề này, vì vấn đề này là do virus.

Virus đã gây ra cho bà chứng mệt mỏi và sương mù não. Nó đã làm gan bà quá tải, dẫn đến các vấn đề về giấc ngủ, bốc hỏa và đổ mồ hôi trộm. Nó đang gây ra sự mất nước trên hệ thần kinh, ảnh hưởng đến cảm xúc của bà. Và sản phẩm phụ của virus trong máu của bà đã tạo ra một thứ gọi là màng sinh học, nó bị kẹt trong van tim hai lá và gây ra cho Valerie chứng tim đập nhanh. Đó là một trường hợp kinh điển về việc virus bị nhầm là giai đoạn tiền mãn kinh.

Valerie lập tức bỏ thuốc BHRT và thuốc tuyến giáp. Bà cũng bắt đầu với một chế độ thực phẩm chống virus mạnh mẽ, loại bỏ trứng và bơ sữa, và sử dụng thực phẩm bổ sung để điều chỉnh sự thiếu hụt bằng các khoáng chất như kẽm và iốt, thực sự quan trọng với tình trạng của bà.

Sau một tháng với những thay đổi này, sức khỏe của Valerie đã cải thiện 80%.

Sau ba tháng, bà đã trở lại bình thường.

Vì chúng tôi đã giải quyết các vấn đề tiềm ẩn gây ra các triệu chứng của bà, sức khỏe của Valerie đã tự phục hồi.

Thường thì, các bác sĩ không biết về căn nguyên gốc rễ bệnh tật của bệnh nhân, nên họ bị cuốn theo xu hướng nội tiết tố. Valerie đã quyết định bỏ qua các bảng thử nghiệm nội tiết tố và làm theo dấu hiệu từ những gì bà cảm thấy. Bà và gia đình hạnh phúc hơn vì điều đó.

Bệnh Lyme

Từ rất lâu, tôi đã muốn đưa sự thật về bệnh Lyme ra công chúng.

Ngay cả bây giờ, sau nhiều thập kỷ giúp mọi người phục hồi từ bệnh Lyme, tôi đã gần như miễn cưỡng viết chương này. Đó là vì Lyme đến với rất nhiều hành lý – những vali chứa đầy các lý thuyết sai lầm, những đánh giá lệch lạc và những quan niệm thời thượng không đúng.

Những gì tôi chuẩn bị tiết lộ có thể gây tranh cãi. Đó không phải là những gì tôi mong muốn. Tôi chỉ muốn mọi người hiểu bệnh Lyme thực sự là gì và làm thế nào họ có thể đỡ hơn. Tôi đã làm việc và kiên nhẫn chờ đợi, dạy rất nhiều học viên và khách hàng về Lyme, trong khi hy vọng rằng nghiên cứu y học sẽ khám phá ra sự thật. Nhưng hết năm này qua năm khác, các cộng đồng y tế chỉ đi theo những dẫn dắt sai lầm hơn.

Không ai có hàng thập kỷ cuộc đời để lãng phí trong khi chờ đợi đáp án về lý do tại sao họ mắc bệnh.

Nếu câu chuyện thực sự không sớm xuất hiện, trước khi bệnh Lyme tăng lên cấp độ cao hơn, sự thật sẽ không bao giờ có cơ hội đến với mọi người. Chúng ta đang hướng tới thời kỳ, trong hai thập kỷ tới, bất cứ ai có một loạt triệu chứng liên quan đến viêm khớp dạng thấp, đa xơ cứng, đau xơ cơ, hội chứng mệt mỏi mạn tính, virus Epstein-Barr, mệt mỏi tuyến thượng thận, rối loạn đường ruột hoặc rối loạn tuyến giáp sẽ được kiểm tra bệnh Lyme bằng các xét nghiệm dễ sai lệch và được thông báo rằng họ mắc bệnh Lyme.

Để hiểu sự nhầm lẫn về bệnh Lyme trong cuộc sống, hãy tưởng tượng một hòn tuyết. Nhiều năm trước, nó bắt đầu lăn xuống một sườn núi, ngày càng lớn hơn. Chẳng mấy chốc, nó bắt đầu nhấn chìm cây cối, động vật hoang dã, cột điện thoại, nhà gỗ nhỏ, mọi thứ trên đường nó đi, và dần dần tăng tốc. Với đà lăn to lớn không thể ngăn cản có được từ sự thiếu hiểu biết và nhầm lẫn, nó đã nuốt chửng các bác sĩ đầy thiện ý và những bệnh nhân khổ sở vì các triệu chứng của nó, và nó vẫn tiếp tục lao đi. Bây giờ, nó đã sẵn sàng khơi mào một trận tuyết lở trong thị trấn của nhân loại.

Điều dễ nhất đối với tôi là đứng ngoài cuộc. Nhưng đó không phải cách làm việc của tôi.

Vì lợi ích của hàng triệu người có thể bị nuốt chửng bởi sự điên cuồng của bệnh Lyme trong 20 năm tới – con cái chúng ta, thế hệ bác sĩ mới sẽ tiếp tục làm việc với những giả thuyết lỗi thời – tôi phải làm những gì mình có thể để ngăn chặn trận tuyết lở đó.

Trong chương này, bạn sẽ tìm hiểu sự thật về bệnh Lyme và học được cách bảo vệ bản thân khỏi cái bẫy Lyme của thế kỷ 21.

CÙNG NHÌN LẠI

Hãy du hành ngược về quá khứ, vào tháng 11 năm 1975, khi một số trường hợp viêm khớp ở trẻ em mắc Lyme, lần đầu tiên được báo cáo cho Sở Y tế bang Connecticut. Điều này đề cập đến cư dân của Old Lyme, Lyme và East Haddam, Connecticut – Lyme được đặt theo tên những khu vực này.¹

Trước tiên, hãy nhớ lại công nghệ thời đó: điện thoại quay số gán trên tường nhà bếp, không có thứ gì giống như hộp thư thoại và Sony vừa mới phát hành máy ghi băng video (VCR) đầu tiên bán tại Hoa Kỳ. Trong giới y học, những đứa trẻ bị cắt amidan như thể bộ phận đó là những quả táo trên cây, không hiểu gì về nguyên nhân cơ bản của viêm amidan. Thậm chí ngày nay, vẫn không có sự hiểu biết lâm sàng nào về những gì đứng sau viêm amidan. Trong khi công nghệ phát triển vượt

¹ “Circular Letter #12-32 to Director of Health,” Sở Y tế bang Connecticut, 03/08/1976, truy cập ngày 08/01/2015, http://www.ct.gov/dph/lib/dph/infectious_diseases/lyme/1976_circular_letter.pdf.

bạc, những bước tiến trong căn bệnh kinh niên và bí ẩn đã gần như đứng yên. Các triệu chứng mà trẻ em và một vài người lớn ở khu vực Lyme bắt đầu gặp phải – như mệt mỏi mạn tính, đau đầu, đau khớp – là những triệu chứng đã được nhìn thấy trong nhiều thập kỷ ở mọi thị trấn khác ở Connecticut, không kể đến các tiểu bang trong cả nước. Tuy nhiên, không hiểu vì sao, trong khu vực xung quanh Lyme này, căn bệnh được coi là một điều mới mẻ và không thể nhận diện. Các bác sĩ, các nhà nghiên cứu và người dân thị trấn bắt đầu tìm kiếm một thủ phạm và dừng lại ở giống bọ ve ký sinh trên nai, bởi vì một trong những bệnh nhân báo cáo đã nhìn thấy một con ve vài tuần trước khi ngã bệnh. Cứ như một chuyến tàu trật bánh vì những lý do chưa biết, rồi một hành khách nhắc đến một con nai anh ta nhìn thấy cách đó 50 dặm. Trong cả hai trường hợp, không có manh mối nào nữa. Mặc dù không ai có thể giải thích tại sao một con bọ ve lại gây bệnh Lyme, nhưng một cuộc săn phù thủy kiểu thế kỷ 17 đã bắt đầu. Chỉ dựa trên tin đồn, nai và ve ký sinh trên chúng đã trở thành mục tiêu.

Vào năm 1981, một nhà côn trùng học thông báo đã phát hiện ra mối liên hệ bị bỏ lỡ: Một loại vi khuẩn có tên là *Borrelia burgdorferi* mà bọ ve truyền sang người qua vết cắn của chúng. Ông được ca ngợi vì phát hiện của mình, dẫn đến một loạt các xét nghiệm và phương pháp điều trị tập trung vào vi khuẩn gây dịch bệnh Lyme.

Đó là một “lối thoát” hoàn hảo cho các cơ quan y tế. Dù sao cũng không ai thích bọ ve, và lý thuyết về căn bệnh do bọ ve gây ra chúng sợ thiên nhiên trong xã hội. Giới chức y tế cảm thấy họ có thể từ dừng đào tìm câu trả lời.

Thật không may, tất cả những “khám phá” này đã sai.

Đây là những gì bạn sẽ không nghe được ở bất cứ nơi nào: Bệnh Lyme *không phải* do bọ ve gây ra.

Và bệnh Lyme *không phải* do vi khuẩn *Borrelia burgdorferi* gây ra.

Khi các nghiên cứu diễn ra vào những năm 1970 và 1980, bạn tưởng rằng các nhà nghiên cứu sẽ nhận ra vấn đề đang xảy ra trên toàn quốc, và trên toàn cầu. Đến ngày nay, bạn tưởng rằng ai đó sẽ tỉnh thức và nhận ra rằng hàng trăm ngàn người, vốn chưa bao giờ tiếp xúc với bọ ve ở nai, cũng bị chẩn đoán mắc bệnh Lyme.

Đối với vi khuẩn *Borrelia burgdorferi*, nó là một phần bình thường trong môi trường của chúng ta mà mỗi con người và động vật trên hành tinh này đều mang theo, kể cả những người hoàn toàn khỏe mạnh. Sự thật là, vi khuẩn này không gây nguy hiểm cho sức khỏe, và không hề liên quan tới bệnh Lyme. Nếu ai đó mắc bệnh Lyme và có xét nghiệm dương tính với *Borrelia burgdorferi*, thì cũng chẳng nói lên điều gì.

Tuy nhiên, trong nhiều thập kỷ qua, hầu như tất cả những nỗ lực của cộng đồng y tế nhằm đưa ra các phương pháp chẩn đoán và điều trị bệnh Lyme đều dựa trên tiền đề sai lầm rằng nó do bọ ve và vi khuẩn gây ra.

Khi một lý thuyết sai lầm bắt đầu phát triển mạnh mẽ, sẽ không ai muốn thừa nhận sai lầm và chối bỏ nó. Cũng hệt như xây dựng một ngôi nhà mà sử dụng một bản thiết kế kém cỏi. Một công nhân có thể phát hiện ra một vấn đề trong bản kế hoạch, nhưng lại bình luận sau khi đã có kết quả vì anh ta không muốn gây ra vấn đề hoặc rủi ro cho công việc của mình. Trong tình huống này, cho dù bạn thuê thợ giỏi đến đâu, dù trang trí cầu kỳ và đẹp mắt đến đâu, trận gió dữ đầu tiên xuất hiện vẫn sẽ thổi bay ngôi nhà.

Tương tự như thế, việc các cộng đồng y tế chấp nhận các giả thuyết sai lầm trong những năm 1970 và 1980 đã dẫn đến sự khốn đốn cho bệnh nhân – họ không chỉ không được giúp đỡ, mà trong nhiều trường hợp, còn bị tổn hại nghiêm trọng bởi các bác sĩ có thiện chí lại điều trị dựa trên thông tin không chính xác.

Một điều khác mà cộng đồng y tế không biết là có nhiều lý do khiến mọi người trải qua các triệu chứng liên quan đến bệnh Lyme. Phiên bản sớm nhất, xuất hiện từ năm 1901, gây ra các triệu chứng tương đối nhẹ. Bệnh biến đổi thành nhiều giống và chủng vào những năm 1950. Sau đó, nó bắt đầu biến đổi thành các giống thậm chí còn hung dữ hơn, dẫn đến các triệu chứng Lyme của những năm 1970.

Vào thời điểm đó, căn bệnh này thực sự đã phá hoại cuộc sống của người dân trên toàn thế giới trong gần 60 năm, với các triệu chứng luôn được quy cho nhiều bệnh khác, hoặc đơn giản được coi là một “bí ẩn”.

Ngày nay, chúng ta vẫn còn đối phó với những căn bệnh này, và hiện đã đặt tên cho nhiều trong số chúng, bao gồm hội chứng mệt mỏi mạn tính, đau xơ cơ,

virus Epstein-Barr, đa xơ cứng, ALS, rối loạn tuyến giáp, ban đỏ hệ thống, bệnh Parkinson, bệnh Crohn, bệnh Addison và nhiều bệnh khác. Tuy nhiên, chúng vẫn gây ra sự hoang mang lan rộng và thường được chẩn đoán là bệnh Lyme.

CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH LYME

Sự nhầm lẫn về các triệu chứng bệnh Lyme là rất lớn. Tại thời điểm này, mọi bệnh tự miễn hoặc bệnh bí ẩn trong cuốn sách này và trên thực tế đều có các triệu chứng liên quan đến bệnh Lyme.

Nếu bạn đến gặp bác sĩ chuyên khoa Lyme với *bất cứ* triệu chứng, hoặc chẩn đoán nào, về đa xơ cứng, ban đỏ hệ thống, đau xơ cơ, RA, CFS hoặc ME/CFS – chúng ta đang nói tới mức độ từ nhẹ tới nặng, và/hoặc dai dẳng của các bệnh mệt mỏi; đau cơ, yếu ớt, co giật hoặc co thắt; hội chứng chân bồn chồn; sương mù não; đau khớp hoặc sưng tấy; hoặc nhói dây thần kinh tay và chân – bạn có thể bị coi là mắc Lyme dù các xét nghiệm cho kết quả dương tính hay âm tính. Tuy nhiên, nếu đến gặp một bác sĩ không chuyên về Lyme, bạn có thể được chẩn đoán hoàn toàn khác. Tất cả đều liên quan đến những điều mà bác sĩ quan tâm và chú ý.

Tôi thường nói với khách hàng của mình rằng việc đến gặp bác sĩ chuyên khoa Lyme cũng giống như ghé một cửa hàng chổi mà không nhận ra tất cả những gì họ bán là chổi. Bạn nói với nhân viên bán hàng rằng bạn cần đồ dùng để chà sàn tắm, chùi sạch vết bẩn trong bếp và loại bỏ các vết ố trên cửa sổ phòng khách. Tất cả đều không quan trọng, vì các nhiệm vụ này nằm ngoài phạm trù những gì cửa hàng bán; bạn đều rời đi và mang theo một cây chổi.

BỆNH LYME THỰC SỰ LÀ GÌ?

Như đã đề cập, các cộng đồng y tế ban đầu cho rằng bệnh Lyme là do một loại vi khuẩn có tên *Borrelia burgdorferi* truyền qua vết cắn từ ve ký sinh trên nai.

Gần đây, các bác sĩ và nhà nghiên cứu đã bắt đầu nhận ra họ có thể đã tập trung nhầm loại vi khuẩn trong 35 năm qua. Các bệnh nhân mới hiện đang nghe về các loại bọ mồi khác như *Bartonella* và ký sinh trùng siêu nhỏ *Babesia*. Họ cũng

không được nghe kể về chặng đường dài mà những bệnh nhân khác đã gặp phải với “nhân mác” *Borrelia burgdorferi*, và những cái bẫy trên con đường ấy. Nhưng họ cũng không nhận được lợi ích gì từ quan điểm đó.

Nhân tiện, bạn nên biết rằng *Bartonella* và *Babesia* cũng vô hại, và hầu hết chúng ta đều mang chúng trong người. Người ta lại một lần nữa đưa ra những lý thuyết “nhử mồi và chuyển đổi” hứa hẹn cung cấp một câu trả lời nhưng chỉ đưa ra phỏng đoán. Nếu bạn còn băn khoăn, thì về mặt lâm sàng, *Bartonella* và *Babesia* vẫn chưa được tìm thấy trong bọ ve.

Sự thực là, bệnh Lyme không phải hậu quả của bọ ve, ký sinh trùng hay vi khuẩn. Bệnh Lyme thực sự bắt nguồn từ *virus*, chứ không phải vi khuẩn hay ký sinh trùng. Khi nào các cộng đồng y tế rốt cuộc cũng nhận thức được sự thực này, thì các bệnh nhân Lyme sẽ có hy vọng.

Nguyên nhân thực sự của những gì được gọi là bệnh Lyme khác nhau ở mỗi cá nhân. Những người mắc nhiều loại Epstein-Barr khác nhau có thể có các triệu chứng bệnh Lyme, cũng như những người mắc HHV-6 và các chủng khác của nó. Người mắc bất cứ chủng zona khác nhau nào đều có thể biểu hiện các triệu chứng bệnh Lyme, trong đó các chủng không phát ban gây ra các ca nghiêm trọng nhất, bao gồm nhiều triệu chứng như viêm não và các điểm yếu khác ở hệ thần kinh trung ương. Bao nhiêu virus cũng thế. Vì vậy, xét nghiệm máu của nhiều bệnh nhân Lyme đều dương tính với EBV hoặc cytomegalovirus, nhưng rất nhiều bệnh nhân mắc virus thậm chí không bộc lộ trong các xét nghiệm. Bất kỳ biến thể nào hung hăng hơn của các loại virus này đều có thể đứng sau triệu chứng bệnh Lyme của bệnh nhân. Tất cả các loại virus tôi liệt kê trên đây đều thuộc họ Herpes và có thể gây sốt, đau đầu, đau khớp, đau cơ, mệt mỏi, đau cổ, đau dây thần kinh, tim đập nhanh, hầu như bất kỳ triệu chứng thần kinh nào và/hoặc các triệu chứng khác mà bác sĩ cho là bệnh Lyme. Chúng có thể làm giảm đáng kể chất lượng cuộc sống của bệnh nhân và đặt ra những thách thức nghiêm trọng nếu không được điều trị đúng cách.

Ngay cả khi bạn gặp phải các triệu chứng thuộc bất cứ bệnh nhiễm virus nào trong số này, bạn vẫn có thể tránh được một căn bệnh bí ẩn đang phát triển mạnh được gắn nhãn bệnh Lyme bằng cách giữ virus ở trạng thái ngủ yên. Còn nếu bạn

đang trải qua các triệu chứng nghiêm trọng hơn được gắn nhãn là bệnh Lyme, thì bạn có thể phải làm rất nhiều việc để chiến đấu và vượt qua nó.

BỆNH LYME ĐƯỢC KÍCH HOẠT NHƯ THẾ NÀO?

Nếu bạn đang bị nhiễm virus và hệ miễn dịch của bạn yếu một cách bất thường, bạn có thể sa sút vì các triệu chứng bệnh Lyme trong vài ngày. Tuy nhiên, thường thì, bạn sẽ mang virus mà không biết nó ở trong cơ thể mình suốt nhiều năm, thậm chí hàng chục năm, trước khi nó tấn công bạn.

Rất nhiều virus mà chúng ta nói đến có xu hướng ẩn trong gan, lá lách, ruột non, hạch hệ thần kinh trung ương hoặc các khu vực khác mà chúng không thể bị hệ miễn dịch phát hiện. Virus có thể chờ đợi cho đến khi một số sự kiện thể chất hoặc cảm xúc đau thương, chế độ ăn uống kém hoặc các kích hoạt khác (mà bạn sẽ đọc sau đây) làm cơ thể bạn suy yếu và/hoặc cung cấp môi trường khiến virus mạnh hơn. Sau đó, nó lộ diện gây viêm hệ thần kinh trung ương, từ đó làm suy yếu khả năng chống lại nó của hệ miễn dịch.

Ví dụ, nếu bạn tích lũy kim loại nặng như thủy ngân trong cơ thể, thì thứ kim loại nặng này sẽ đầu độc bạn và làm suy yếu hệ miễn dịch của bạn. Lúc ấy, một loại virus, có thể gây ra các triệu chứng Lyme, *rất yêu thích* độc tố kim loại nặng; đó là thực phẩm ưa thích của nó, giúp nó mạnh hơn. Cú tấn công kép này kích hoạt virus rời khỏi trạng thái ngủ yên và bắt đầu phát triển “đội quân” tế bào virus của nó.

Một ví dụ khác, nếu gia đình bạn trải qua mất mát người thân, những cảm xúc căng thẳng và đau đớn sẽ làm giảm khả năng phòng vệ của hệ miễn dịch trong bạn. Đồng thời, chúng làm cho tuyến thượng thận sản xuất nội tiết tố – đây cũng là một loại thực phẩm ưa thích khác của virus. Do đó, căng thẳng nghiêm trọng là một yếu tố rất phổ biến kích hoạt bệnh Lyme.

Vết cấn của bộ ve sẽ nằm ở *cuối* danh sách các yếu tố kích thích phổ biến, chứ *không phải* nguyên nhân, gây ra bệnh Lyme, và chịu trách nhiệm cho chưa tới 0,5% ca bệnh Lyme.

Cũng đáng lưu ý rằng, sức khỏe tổng thể của bạn có thể đóng một vai trò quan trọng. Ngay cả khi hai người mắc cùng một loại virus truyền nhiễm và bị

tấn công bởi cùng một nguyên nhân, thì người ăn uống tốt, tập thể dục thường xuyên và ngủ đủ giấc có thể không bị suy yếu đến mức kích hoạt virus, trong khi người chăm sóc bản thân sơ sài có thể nhanh chóng yếu đi vì các triệu chứng bệnh Lyme.

Hàng triệu người trên toàn cầu gặp phải các triệu chứng bệnh Lyme do các yếu tố sau (được liệt kê theo thứ tự phổ biến). Tất cả các yếu tố kích hoạt này có thể khiến bạn phải đến gặp hết bác sĩ này tới bác sĩ khác, và cuối cùng là tới chỗ chuyên gia về bệnh Lyme; và, bất kể kết quả xét nghiệm của bạn ra sao, chuyên gia này có thể sẽ gán cho bạn thể bệnh Lyme mà không thực sự hiểu bệnh Lyme là gì.

Những yếu tố kích hoạt bệnh Lyme phổ biến nhất

Các vật chất và hoàn cảnh dưới đây không gây ra bệnh Lyme. Thay vào đó, chúng *kích hoạt* các trạng thái virus hiện có nhưng vẫn ngủ yên trong cơ thể – các trạng thái virus xuất hiện dưới dạng các triệu chứng mà cộng đồng y tế gọi chung là bệnh Lyme. Các kích hoạt được liệt kê theo độ phổ biến, từ phổ biến nhất tới ít phổ biến nhất.

- 1. Nấm mốc:** Nếu trong nhà hoặc văn phòng có nấm mốc, bạn sẽ dành nhiều giờ mỗi ngày hít phải chúng. Vấn đề này có thể làm yếu dần hệ miễn dịch của bạn cho đến khi xảy ra suy sụp.
- 2. Hỗn hợp trám răng chứa thủy ngân:** Nếu bạn có nhiều miếng trám thủy ngân cũ trong răng (còn gọi là *trám bạc*), một nha sĩ thiện ý có thể quyết định loại bỏ tất cả ngay lập tức vì sự an toàn của bạn. Đó là một sai lầm. Việc này sẽ gây áp lực quá mức lên hệ miễn dịch và nên được xử lý mỗi miếng trám một lần, vì thủy ngân có xu hướng bền vững tại vị trí của nó, đồng thời rất có khả năng quá trình loại bỏ sẽ kết thúc bằng việc truyền thủy ngân độc hại vào máu của bạn.
- 3. Thủy ngân ở các dạng khác:** Thủy ngân từ *bất cứ* nguồn nào đều độc. Ví dụ, thường xuyên ăn hải sản, đặc biệt là các loại cá lớn như cá ngừ và cá kiếm thường chứa một lượng thủy ngân đáng kể, rồi cuộc có thể đẩy hệ miễn dịch của bạn vượt giới hạn chịu đựng và dẫn đến nhiễm virus. Hãy luôn chú ý tới việc tiếp xúc với thủy ngân. Ngay cả trong thời hiện đại, chúng ta

vẫn luôn dễ bị tổn thương khi tiếp xúc với nó, đặc biệt là trong lĩnh vực y tế. Hãy tìm hiểu và đặt câu hỏi về những gì được cung cấp cho bạn, con cái bạn và những người khác trong gia đình bạn.

- 4. Thuốc trừ sâu và thuốc diệt cỏ:** Nếu có chất độc trên bãi cỏ hoặc trong vườn, hoặc bạn sống gần trang trại, công viên hoặc sân golf bị phun thuốc, mỗi ngày bạn có lúc vô tình hít phải hơi thuốc. Điều này vừa gây hại cho bạn vừa nuôi dưỡng virus bằng các độc tố làm nó mạnh thêm lên.
- 5. Thuốc diệt côn trùng trong nhà:** Thuốc xịt các loại côn trùng bay, thuốc xịt kiến, thuốc xịt gián, và các chất độc khác để diệt côn trùng rất cuộc sẽ làm bạn nhiễm độc và cũng tiếp sức cho việc lây nhiễm virus.
- 6. Gia đình có tang:** Tổn thương về tình cảm khi mất đi người thân vừa làm suy yếu hệ miễn dịch của bạn, vừa tăng cường khả năng lây nhiễm virus, bởi chúng được nuôi dưỡng nhờ các nội tiết tố “cảm xúc tiêu cực” mà tuyến thượng thận của bạn sản sinh ra.
- 7. Trái tim tan vỡ:** Sự phản bội của người thân yêu, cuộc chia tay bất ngờ, vụ ly hôn âm ỉ hoặc bất cứ điều gì gây ra tổn thương tình cảm tương tự cũng là một yếu tố kích hoạt phổ biến đối với virus.
- 8. Chăm sóc người thân bị bệnh:** Một lần nữa, chấn thương cảm xúc vừa làm suy yếu hệ miễn dịch của bạn, vừa tăng cường virus.
- 9. Nhện cắn:** Nhện cắn thực sự là yếu tố kích hoạt các triệu chứng bệnh Lyme phổ biến hơn nhiều so với ve cắn, chịu trách nhiệm cho khoảng 5% các ca bệnh trong danh sách này. Nếu vết cắn để lại đôi chút nọc độc của nhện trên da, tình trạng nhiễm trùng có thể làm suy yếu hệ miễn dịch của bạn. Khoảng 5 trường hợp thì có một lần, nó gây ra một vết ban đỏ giống như mắt bò.
- 10. Ong đốt:** Giống như vết cắn của nhện, ong đốt là yếu tố kích hoạt các triệu chứng bệnh Lyme phổ biến hơn nhiều so với ve cắn, chiếm khoảng 5% các ca bệnh trong danh sách này. Nếu vết chích để lại nọc ong trong da, tình trạng nhiễm trùng có thể làm suy yếu hệ miễn dịch của bạn. Khoảng 5 trường hợp thì có một lần, nó cũng gây ra một vết ban đỏ giống như mắt bò.

- 11. Các loại thuốc theo đơn “thân thiện với virus”:** Các loại virus phát triển mạnh nhờ kháng sinh; cũng trong lúc ấy, kháng sinh lại làm suy yếu hệ miễn dịch của bạn. Các loại thuốc như lớp benzodiazepin (nhóm thuốc an thần dạng nhẹ) có tác dụng tương tự. Nếu bạn nghi ngờ mình bị nhiễm virus, hãy đến gặp bác sĩ và tái đánh giá các loại thuốc bạn đã sử dụng.
- 12. Các loại thuốc được kê toa quá mức cần thiết:** Trong chừng mực nào đó, cấp thuốc rất cần thiết với bạn, nhưng một đơn thuốc quá mức có thể khiến hệ miễn dịch của bạn mất cân đối, mở ra cơ hội cho một cuộc tấn công của virus. Hoặc, nếu bạn được nhiều bác sĩ kê toa nhiều loại thuốc khác nhau, chúng có thể kết hợp thành một loại hỗn hợp áp đảo hệ miễn dịch của bạn.
- 13. Lạm dụng chất kích thích:** Các chất bất hợp pháp chứa độc tố có thể vừa gây hại cho hệ miễn dịch của bạn, vừa cung cấp nhiên liệu cho việc lây nhiễm virus.
- 14. Căng thẳng về tài chính:** Lo sợ mất việc, không thể thanh toán hóa đơn và thậm chí trở thành người vô gia cư có thể dẫn đến cảm xúc tiêu cực dữ dội – bao gồm sợ thất bại, sợ chết, mất thể diện, căng thẳng và xấu hổ – từ đó làm suy yếu khả năng chống lại nhiễm virus của hệ miễn dịch trong bạn.
- 15. Chấn thương cơ thể:** Nếu bị trẹo mắt cá chân, tai nạn xe hơi hoặc gặp một số chấn thương cơ thể khác, sự cố đó có thể khiến cơ thể bạn mệt mỏi đến mức virus cảm thấy được thúc đẩy tấn công. Điều này cũng đúng nếu bạn yêu cầu phẫu thuật để khắc phục tổn thương, vì phẫu thuật thường đi kèm với kháng sinh.
- 16. Bơi lội mùa hè:** Khi thời tiết ấm áp, tảo đỏ có thể tích tụ trong hồ hoặc ven bờ biển. Tình trạng mất Oxy do chúng tạo ra sẽ khuyến khích sự phát triển của vi khuẩn, từ đó làm suy yếu hệ miễn dịch của bạn và khiến virus thoát khỏi trạng thái ngủ đông.
- 17. Dòng chảy:** Kim loại nặng và các chất độc khác có thể chảy ra từ các bãi đất cũ vào các hồ gần đó, đặc biệt là trong thời tiết mùa hè nóng bức. Bơi trong những hồ này sẽ khiến bạn tiếp xúc với chất độc và làm giảm khả năng hệ miễn dịch chống lại tình trạng lây nhiễm virus.

18. Giặt thảm chuyên nghiệp: Thợ giặt thảm truyền thống sử dụng các hóa chất có độc tính cao đối với bạn. Ngoài ra, nhiều loại thảm vốn đã chứa độc tố, vì vậy, việc dọn dẹp vệ sinh là thêm chất độc vào chất độc. Nếu dành nhiều thời gian ở nhà, bạn sẽ hít phải những loại khói độc hại này hầu như mỗi ngày, điều này có thể làm suy yếu hệ miễn dịch của bạn và nuôi dưỡng virus. Hãy tránh tình trạng này bằng cách mua thảm “xanh” và các chất tẩy rửa hữu cơ, và/hoặc bằng cách sử dụng dịch vụ giặt thảm “xanh” hiện đại. Nhưng đến cả những điều này cũng chưa chắc đã hữu dụng. Nếu bạn rất nhạy cảm, hãy cân nhắc tới việc bỏ thảm trong nhà.

19. Lốp sơn mới: Hầu hết lớp sơn mới lắp đầy không khí bằng khói độc. Nếu bạn ở trong nhà hoặc văn phòng mà không đi lại nhiều, bạn có thể rơi vào tình trạng suy yếu hệ miễn dịch và kích thích lây nhiễm virus.

20. Mất ngủ: Bất cứ rối loạn giấc ngủ nào phá hoại cơ thể bạn, theo thời gian, đều có thể kích thích lây nhiễm virus.

21. Bọ ve cắn: Mặc dù cộng đồng y tế sai lầm khi tin rằng bọ ve gây ra bệnh Lyme, nhưng vết cắn của bọ ve có thể là *yếu tố kích hoạt* các triệu chứng bệnh Lyme. Giống như bị nhện cắn và ong đốt, vụ tấn công để lại một số sinh vật trong da bạn và có thể dẫn đến nhiễm trùng, rồi làm suy yếu hệ miễn dịch của bạn. Và nếu bạn chứa sẵn một loại virus tiềm ẩn và gặp thời điểm hoàn hảo, một vết cắn có thể là tất cả những gì cần thiết để thúc đẩy sự lây nhiễm virus. Sự lây nhiễm này không liên quan gì đến *Borrelia burgdorferi*; *Borrelia* không phải loại vi khuẩn trong vụ nhiễm trùng này. Một lần nữa, trái với niềm tin phổ biến, bọ ve là yếu tố kích hoạt *hiếm gặp* nhất trong danh sách này, chịu trách nhiệm cho chưa tới 0,5% các ca bệnh Lyme.

Ngay cả khi một trong những yếu tố kích hoạt này đánh thức một loại virus đang ngủ yên, thì cũng phải mất một thời gian virus mới hoàn thiện công tác chuẩn bị chiến tranh, chẳng hạn như phát triển một đội quân toàn “chiến binh” tế bào, rồi phát động cuộc tấn công ban đầu. Không yếu tố kích hoạt nào trong số này thực sự có thể lây nhiễm cho bạn các loại virus gây ra triệu chứng bệnh Lyme,

và chúng cũng không thể lây nhiễm cho bạn các loại vi khuẩn khác có liên quan một cách giả tạo đến bệnh Lyme.

Nếu bạn đang đau khổ vì những gì bác sĩ gọi là bệnh Lyme, rất có thể cơ thể bạn chứa một loại virus từ nhiều năm trước khi bạn bị bệnh. Khoảng 75% khả năng là một hoặc nhiều yếu tố kích hoạt trên đã xảy ra trong vòng ba tháng đến một năm, kể từ khi các triệu chứng bệnh của bạn xuất hiện.

CÁC LOẠI KHÁNG SINH

Niềm tin sai lầm của các cộng đồng y tế rằng bệnh Lyme do vi khuẩn (và gần đây là ký sinh trùng) gây ra là một trong những sai lầm lớn nhất lịch sử y học hiện đại. Nó đã khiến rất nhiều thể hệ đang phải vật lộn với tình trạng lây nhiễm virus không nhận được sự giúp đỡ thực sự mà họ cần. Tôi gọi đây là cái bẫy Lyme.

Cách các bác sĩ thường đối phó với bệnh Lyme là kê đơn thuốc kháng sinh, vì họ đang nhắm đến việc tiêu diệt *Borrelia burgdorferi* và các vi khuẩn khác như *Bartonella*, cũng như các ký sinh trùng như *Babesia* – mà thực sự chúng không liên quan gì đến bệnh Lyme và không phải mối đe dọa sức khỏe. *Borrelia*, *Bartonella* và *Babesia* không tấn công hệ thần kinh trung ương và các triệu chứng của một hệ thần kinh trung ương bị viêm là vấn đề số một của tất cả các bệnh nhân Lyme. Cho đến chừng nào cộng đồng y tế còn chưa hiểu được sự thật này, các bác sĩ sẽ vẫn tiếp tục kê đơn thuốc kháng sinh không mang lại kết quả tích cực mà còn để lại thiệt hại. Hành động này không chỉ đơn thuần là vô ích. Mà còn rất nguy hiểm.

Các loại kháng sinh mạnh giáng xuống bệnh nhân Lyme một cú đánh kép. Bởi vì bệnh nhân Lyme thường bị viêm hệ thần kinh do nhiễm virus họ Herpes, những kháng sinh khắc nghiệt này sẽ làm các dây thần kinh bầm tím. Một số bác sĩ hiểu lầm rằng cơn đau và các triệu chứng khác mà bệnh nhân gặp phải trong tình huống này là dấu hiệu của tiến triển – một dấu hiệu của *phản ứng Herxheimer* có lợi, tức là vi khuẩn biến mất khi cơ thể giải độc. Trong thực tế, các triệu chứng này lại chỉ ra rằng có vấn đề sai sót.

Thuốc kháng sinh có xu hướng tiêu diệt *tất cả* các vi khuẩn, không chỉ những vi khuẩn có hại cho bạn. Các lợi khuẩn trong ruột rất quan trọng đối với sức khỏe của bạn và việc phá hủy chúng có thể tàn phá hệ miễn dịch cũng như quá trình

tiêu hóa của bạn. Nếu bác sĩ kê cho bạn một loại thuốc kháng sinh mạnh dùng từ hai tuần trở lên, thì ngay cả khi bạn uống men vi sinh hằng ngày, ruột của bạn có thể cần tới ít nhất một năm mới phục hồi sau khi bị tổn thương. Một số ruột không bao giờ trở về như cũ, ngay cả khi kháng sinh được tiêu tĩnh mạch. (Để biết thêm về sức khỏe đường ruột, xem chương 17.)

Các virus gây ra các triệu chứng bệnh Lyme *yêu* kháng sinh. Và các loại kháng sinh mạnh đã làm cho virus điều mà sữa mẹ làm cho em bé: Giúp cho chúng lớn lên và khỏe hơn.

Bởi vì kẻ thù tự nhiên đáng kể duy nhất của tình trạng lây nhiễm virus gây ra các triệu chứng Lyme là hệ miễn dịch, nên việc sử dụng thuốc kháng sinh vừa làm tổn hại hệ miễn dịch vừa làm tăng virus giống như cố gắng dập lửa bằng cách đổ xăng vào. Tuy nhiên, đó lại là cách thông thường mà các bác sĩ luôn điều trị bệnh Lyme. Dùng lượng lớn kháng sinh mạnh có thể biến một trường hợp bệnh Lyme tương đối nhẹ thành khủng hoảng sức khỏe nghiêm trọng và theo thời gian, thành một nguy cơ tiềm tàng. Đáng tiếc thay, chuyện này xảy ra hằng ngày.

Các chuyên gia tích hợp về bệnh Lyme hiện đã hiểu được thiệt hại mà việc điều trị bằng kháng sinh mạnh đã gây ra trong 25-40 năm qua, họ bắt đầu giảm liều kháng sinh và kết hợp chúng với phương pháp hỗ trợ dinh dưỡng tự nhiên, bao gồm vitamin truyền tĩnh mạch tự nhiên. Tuy vậy, trước khi trao cho họ một huy chương ghi công, chúng ta cần phải nhận ra rằng y học vẫn còn cần hàng thập kỷ nữa mới hiểu rằng *không* cần phải dùng kháng sinh vì bệnh Lyme là do virus. Các phương pháp điều trị thay thế phổ biến như liệu pháp xạ trị máu bằng tia cực tím (UBI) cũng không giúp được gì, bởi chúng hoạt động dựa trên lý thuyết sai lầm rằng vấn đề là do vi khuẩn và trong máu. Trên thực tế, virus gây ra các triệu chứng bệnh Lyme chủ yếu thuộc về thần kinh và không hề gây ra các triệu chứng Lyme khi ở trong máu. Chỉ khi virus ở trong các cơ quan và hệ thần kinh trung ương thì chúng mới gây ra rắc rối.

Chừng nào các bác sĩ còn cho rằng vấn đề đằng sau các triệu chứng bệnh Lyme là do vi khuẩn, họ vẫn sẽ bị lạc trên biển trong sương mù, đuổi theo một con tàu ma với cái giá phải trả có khả năng là hàng triệu người. Đáng lưu ý rằng virus gây ra các triệu chứng bệnh Lyme có nhiều đồng yếu tố. Số này

bao gồm: Liên cầu khuẩn nhóm A và B, *E. coli*, *Mycoplasma pneumoniae*, *H. pylori* và/hoặc *Chlamydomphila pneumoniae*; ngoài ra, còn có nấm mốc độc hại và nấm *Candida*. *Bartonella* và *Babesia*, những kẻ phá hoại trở nên phổ biến gần đây trong lĩnh vực Lyme và không gây hại nhiều hơn *Candida*, cũng là đồng yếu tố.

Lưu ý rằng các đồng yếu tố này *không* gây ra các triệu chứng bệnh Lyme. Để hiểu được các cộng đồng y tế đã hiểu nhầm các đồng yếu tố này là nguyên nhân như thế nào, hãy tưởng tượng hai đội quân trong trận chiến, một đội quân (cộng đồng y tế) đuổi theo một đội quân đang tháo chạy (vi khuẩn). Khi nhóm bộ binh đầu tiên, rốt cuộc, bắt kịp đội quân mà họ truy đuổi và bao vây tứ phía, họ sẽ phát hiện ra rằng những thứ họ nhìn thấy từ xa không phải lưỡi lê, mà là cột cờ, kèn và dùi trống. Quân đội đã đuổi nhầm người. Từ đầu tới cuối, những lính bộ binh này tưởng rằng họ đang đuổi theo kẻ thù, nhưng thực ra lại chạy theo một ban nhạc phục vụ bộ binh. Tương tự như thế, các nghiên cứu y học đã theo đuổi đám sứ giả (vi khuẩn), trong khi đối thủ thực sự (virus) lẩn trốn vì không bị chú ý.

Hầu hết các thiệt hại thực sự là do sự lây nhiễm virus không được phát hiện ở bệnh nhân, hoặc dù được phát hiện, thì cũng bị đẩy sang một bên như một vấn đề không đáng bàn luận. Các đồng yếu tố không phải mối đe dọa.

Hơn nữa, các vi khuẩn đặc biệt là đồng yếu tố cho các virus đằng sau các triệu chứng bệnh Lyme thường kháng kháng sinh, và thậm chí trở nên kháng mạnh hơn theo thời gian. Nếu bạn có các triệu chứng bệnh Lyme, đây là lý do nữa để cố gắng tránh kháng sinh.

Có một ngoại lệ cho quy tắc này: Sử dụng kháng sinh nhẹ để chống nhiễm trùng cũng tốt. Ví dụ, khi nhiễm trùng da thông thường xảy ra do nhện cắn, ong đốt hoặc bọ ve cắn để lại một phần của sinh vật đó khu trú trên da, cơ thể bạn sẽ chiến đấu chống lại nhiễm trùng bằng cách tạo ra nốt phát ban hình vòng, hay “mắt bò” đỏ, quanh khu vực đó. (Nốt ban này là quan niệm sai lầm cuối cùng về bệnh Lyme).

Trong tình huống này, dùng một loại kháng sinh ít hung dữ hơn cũng được, các rủi ro trong dài hạn của kháng sinh yếu thể hơn nguy cơ nhiễm trùng trong

ngắn hạn. Mặc dù vậy, hãy nhớ rõ rằng nhiễm trùng thực chất không phải bệnh Lyme. Và *không phải Borrelia burgdorferi* lẫn trong tình trạng nhiễm trùng đó. Dạng nhiễm trùng hình mắt bò này chỉ là nhiễm trùng tụ cầu khuẩn thông thường do các mảnh vụn ngoại lai lọt vào dưới bề mặt da thông qua vết thương bị chích hoặc đốt. Theo ghi nhận, *Borrelia* chưa bao giờ được tìm thấy và nuôi cấy từ nốt phát ban mắt bò, *Babesia* hay *Bartonella* cũng vậy.

XÉT NGHIỆM BỆNH LYME NGÀY NAY

Có hai xét nghiệm chính mà cộng đồng y tế sử dụng để chẩn đoán bệnh Lyme: *Xét nghiệm miễn dịch hấp thụ liên kết với enzyme* (ELISA), phát hiện kháng thể đối với vi khuẩn *Borrelia burgdorferi*; và *Western Blot*, tìm kháng thể với nhiều protein của *Borrelia burgdorferi*. Cả hai đều dựa trên giả thuyết sai lầm rằng các triệu chứng bệnh Lyme là do *Borrelia burgdorferi* gây ra, nhưng không phải. Do đó, chuyện bệnh nhân có các triệu chứng Lyme nhưng nhận được kết quả âm tính từ các xét nghiệm này rất phổ biến.

Các phòng thí nghiệm tiên tiến đã bắt đầu khám phá ra rằng, những xét nghiệm này không bao giờ có hiệu quả vào giai đoạn đầu. Tuy nhiên, dù cố gắng phát triển các xét nghiệm tốt hơn, họ vẫn hoạt động dựa trên cùng một lý thuyết cũ rằng vi khuẩn và/hoặc ký sinh trùng là nguyên nhân của bệnh Lyme. Nếu chúng ta cứ dùng lại chính bản thiết kế sai lầm đó, thì chẳng khác nào cố xây một ngôi nhà hoàn toàn mới bằng đồ án cũ mà không sửa chữa những sai lầm nghiêm trọng trong ý tưởng chung của đồ án.

Nếu bạn gần đây nhận được chẩn đoán bệnh Lyme từ một bác sĩ y học tích hợp hoặc chức năng, thì có thể, bác sĩ ấy đã nói rằng họ không còn dựa vào ELISA hay Western Blot nữa. Bác sĩ có thể đã nói rằng, “Chúng tôi cần chuyển mẫu máu của bạn đến phòng xét nghiệm Lyme tiên tiến hơn.” Khi kết quả trả về, bác sĩ rất có thể đã nói rằng “độ chuẩn bệnh Lyme (tiêu chuẩn) trong xét nghiệm máu của bạn chỉ ra các kháng thể, hoặc dương tính phần nào đối với vi khuẩn như *Bartonella* và ký sinh trùng như *Babesia*. (Nếu bạn bị cúm, nhiễm trùng tụ cầu khuẩn, EBV hoặc thậm chí nhiễm nấm *Candida*, thì rất có thể bạn sẽ nhận được kết quả xét nghiệm dương tính giả đối với bệnh Lyme.)

Đây là cách tai quái để chuyển hướng từ thực tế là bệnh nhân đã bị chữa trị sai trong nhiều thập kỷ, vì các cộng đồng y tế đã đuổi nhầm thủ phạm. Điều mà các bác sĩ không nhận ra là những xu hướng *Bartonella* và *Babesia* mới này không phải sự tiến bộ thực sự, vì họ vẫn làm việc với cùng tiền đề sai lầm như mọi khi. Thay vì hiểu vi khuẩn và ký sinh trùng là đồng yếu tố vô hại, họ coi chúng chính là căn bệnh.

Và vì một bệnh nhân mắc triệu chứng bệnh Lyme thực sự do bị bọ ve cắn cực kỳ hiếm, các chuyên gia y tế hiện còn kể những câu chuyện về việc bệnh Lyme có thể đến do một con muỗi, ruồi trâu hay con mòng đã cắn bệnh nhân nhiều năm trước như thế nào.

Có một cơ hội rất mong manh mà một vết cắn của ruồi trâu hoặc con mòng có thể đóng vai trò là nguyên nhân khiến các triệu chứng nhiễm virus xuất hiện, theo cách vết cắn của các loài côn trùng khác gây ra được đề cập trước đó. Tuy nhiên, việc chỉ ra rằng những loài côn trùng này là nguyên nhân thực sự gây bệnh Lyme, một lần nữa, lại là hành động theo lý thuyết sai lầm cũ kỹ, và tăng thêm nỗi sợ hãi khi ở với thiên nhiên của mọi người. Điều này cũng không tiến bộ hơn việc đổ tội cho bọ ve chút nào.

Mặt tích cực duy nhất của những phát triển gần đây là các cộng đồng y tế đang mở rộng phạm vi những gì họ tìm kiếm với bệnh Lyme. Họ sẽ nhận ra đó không chỉ là một vấn đề, và *Borrelia burgdorferi* là một giả thuyết sai lầm. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu vẫn đang tìm kiếm nhầm chỗ, theo đúng nghĩa đen. Tôi dự đoán rằng, sau nhiều năm nữa, vẫn sẽ có thêm vi khuẩn khác sẽ bị đổ lỗi gây bệnh Lyme, trong khi thủ phạm virus thực sự sẽ bị bỏ qua.

Nếu bạn ốm yếu vì các triệu chứng bệnh Lyme, bạn có 20 năm để chờ nghiên cứu tìm ra nguyên nhân thực sự không?

Sự thật là, các cộng đồng y tế vẫn chưa phát hiện ra hầu hết các đồng yếu tố đích xác của bệnh Lyme. Và trong trường hợp của *Babesia* và *Bartonella*, ngoài thực tế là các bác sĩ không nhận ra rằng vai trò của chúng trong các triệu chứng bệnh Lyme rất nhỏ, còn có nhiều vấn đề khi xét nghiệm kiểm tra chúng.

Đầu tiên, bạn có thể bị nhiễm virus gây ra các triệu chứng bệnh Lyme nhưng không xuất hiện các đồng yếu tố này; trong trường hợp đó, bạn sẽ nhận được kết

quả xét nghiệm âm tính. Thứ hai, bạn có thể chứa những đồng yếu tố này nhưng không xét nghiệm ra chúng – những xét nghiệm này còn lâu mới đạt đến mức không thể sai lầm – và do đó, lại nhận được kết quả âm tính.

Nhưng vấn đề lớn nhất là 60% người Mỹ mang theo *Babesia* và *Bartonella* (bản thân chúng thường vô hại). Kết quả là, bạn có thể hoàn toàn khỏe mạnh và xét nghiệm ra kết quả dương tính. Vì các xét nghiệm y tế thường trả về cho bệnh nhân có triệu chứng Lyme kết quả âm tính, còn cho bệnh nhân không có triệu chứng Lyme kết quả dương tính, nên những xét nghiệm đó cũng không hữu ích lắm.

Nếu xét nghiệm 100 người khỏe mạnh bằng các xét nghiệm Lyme mới nhất và tiên tiến nhất thuộc các phòng thí nghiệm hiện đại nhất, sẽ có trên 50 người dương tính với bệnh Lyme. Các chuẩn độ cho hơn 50 đối tượng nghiên cứu này sẽ chỉ ra rằng các kháng thể có mặt vì vi khuẩn mà cộng đồng y tế cho là nguyên nhân đằng sau bệnh Lyme.

Cách hiệu quả nhất để xác định xem bạn có nhiễm virus gây ra các triệu chứng bệnh Lyme hay không là tập trung vào bệnh sử và các triệu chứng của bạn. Nếu bạn đã trải qua một trong những yếu tố kích hoạt phổ biến khiến tình trạng nhiễm virus khởi phát; và bạn đã hoặc đang trải qua các triệu chứng do virus như co giật, co thắt, mệt mỏi, sương mù não, mất trí nhớ, đau dây thần kinh và khớp, cùng nhiều triệu chứng khác liên quan đến thần kinh; và bạn đã loại bỏ các nguyên nhân khả dĩ khác gây ra việc bạn cảm thấy như thế nào – vậy thì, khả năng rất cao là bạn đang mắc một loại virus gây ra các triệu chứng bệnh Lyme. Như tôi đã đề cập trước đó, rất có thể là một trong nhiều chủng virus họ Herpes như zona, HHV-6, Epstein-Barr hoặc cytomegalovirus.

Những virus này đều có thể kích hoạt dương tính giả trong các xét nghiệm bệnh Lyme mới mẻ và tiên tiến ở phòng thí nghiệm. Các virus sinh ra sản phẩm phụ, mảnh vụn, màng sinh học virus và xoắn khuẩn nổi tiếng (là vỏ virus bị nhầm với vi khuẩn), tất cả đều khiến hệ thống xét nghiệm vốn dễ sai lầm của các phòng xét nghiệm bệnh Lyme nhầm lẫn bằng cách làm cho căn bệnh trông như do vi khuẩn. Các phòng xét nghiệm máu cũng giống như bất kỳ công ty nào khác, chúng được mở ra để kinh doanh. Chúng muốn thịnh vượng, muốn duy trì sinh

kế, và vì vậy phải có quan điểm lợi nhuận nào đó dẫn dắt động lực của chúng. Chúng ta không thể tin tưởng các tuyên bố về xét nghiệm của phòng thí nghiệm mới ẩn tượng là sự thật tuyệt đối. Và giữa các phòng xét nghiệm máu và các bác sĩ yêu cầu xét nghiệm tại đó xảy ra sự mất kết nối lớn; bác sĩ thường không được biết các phòng thí nghiệm cho ra kết quả như thế nào. Hãy ghi nhớ điều này và thận trọng với những “sự thực” mà bạn tin tưởng.

Nếu bạn đã dùng thuốc kháng sinh và trải qua phản ứng ngược của virus, hoặc nếu bạn chưa điều trị nhưng trải qua các triệu chứng tôi đã mô tả trong chương này, thì khả năng bạn có thể phục hồi sức khỏe bằng cách kiên nhẫn và cẩn thận làm theo hướng dẫn ở phần tiếp theo rất cao. Theo thời gian, bạn sẽ có thể tiêu diệt ít nhất 90% các tế bào virus, cho phép hệ miễn dịch đưa virus trở lại trạng thái ngủ đông giống như hôn mê và giải phóng bản thân khỏi bệnh Lyme.

GIẢI QUYẾT BỆNH LYME

Các triệu chứng mạn tính của bệnh Lyme có thể tàn phá cuộc sống của con người. Hầu hết các bệnh nhân đã gặp nhiều bác sĩ mà không có được câu trả lời, hoặc chỉ nhận được những chẩn đoán như bị bệnh MS, đau xơ cơ, RA, hội chứng Sjögren, đau nửa đầu, ban đỏ hệ thống, CFS hoặc ME/CFS. Khi một trong những bệnh nhân này cuối cùng đến gặp bác sĩ chuyên khoa Lyme, kết quả chẩn đoán đó là bệnh Lyme có thể tựa như một sự giải thoát, như thể cuối cùng họ đã khám phá ra bí ẩn.

Chỉ riêng ở Hoa Kỳ, mỗi năm, có hơn 500.000 người mắc triệu chứng nhiễm virus thực sự, nhưng lại được điều trị như thể bệnh của họ là do vi khuẩn và họ được gán nhãn bệnh Lyme. Điều này trở thành hiệu lăm khốn khổ tai hại nhất trong thời đại chúng ta. Nếu được ủng hộ, nó sẽ trở thành chẩn đoán phổ biến nhất trong tương lai. Các bệnh nhân và bác sĩ cũng sẽ bị choáng ngợp bởi những xác nhận mà chẩn đoán này cung cấp, ngay cả khi nó hoàn toàn vô nghĩa.

Thẻ “bệnh Lyme” sẽ vẫn là nhãn hiệu cho một căn bệnh bí ẩn mà không ai nhận ra là do nhiễm virus. Cái tên này không phải đáp án giải thích cho những gì đang khiến bạn khổ sở. Bất cứ cái tên nào cũng có thể thay thế được tên “bệnh

Lyme”. Xét đến tất cả những hiểu biết mà cái tên mang lại, bạn cũng có thể gọi nó là *bệnh phôi mai*, hay bệnh *tôi-cảm-thấy-không-khỏe*.

Như chúng ta đã khám phá trong chương này, việc thấu hiểu những gì thực sự đứng sau các triệu chứng bệnh Lyme là rất quan trọng, để bạn có thể bảo vệ chính mình và người thân khỏi cái bẫy Lyme.

Nếu hôm nay bạn 40 tuổi, bạn sẽ không phải đợi đến khi 65 hoặc 70 tuổi thì giới chức y tế mới bắt đầu nhận ra sai lầm trong cách nhận thức và điều trị bệnh Lyme – điều này nghe thật lạc quan. Tuy nhiên, nếu làm theo tất cả các bước được mô tả trong phần này hằng ngày, bạn có thể buộc tình trạng nhiễm virus trở lại trạng thái ngủ yên và trở nên vô hại.

Quá trình này diễn ra trong bao lâu phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau, chẳng hạn như bạn mắc chủng virus mạnh hơn hay yếu, gần đây bạn có sử dụng kháng sinh không, bạn sống trong môi trường lạnh mạnh hay độc hại có thể là yếu tố kích hoạt và nuôi sống virus, và bạn đang ở giai đoạn sớm hay muộn của bệnh. Nói một cách đơn giản, chương trình đòi hỏi 6 tháng đến 2 năm để đạt hiệu quả hoàn toàn.

Và đừng dừng lại với các khuyến nghị trong chương này. Hãy chuyển sang phần IV, nơi bạn sẽ tìm thấy thông tin chi tiết về việc giải độc kim loại nặng và mọi thứ khác bạn cần để loại bỏ các triệu chứng bệnh Lyme. Tất cả thông tin bạn cần để giải phóng bản thân khỏi bẫy Lyme, hoặc bỏ qua nó hoàn toàn, đều nằm trong cuốn sách này.

Bạn có khả năng chữa lành. Cơ thể bạn *muốn* thực sự được chữa lành, và được khỏe mạnh. Nếu bạn cung cấp cho cơ thể những gì nó cần và lấy đi các yếu tố không hiệu quả, bạn có thể khai thác khả năng chữa lành cốt lõi của chính mình và hồi phục.

Thực phẩm chữa lành

Một số thực phẩm chữa bệnh có thể giúp cơ thể bạn tránh khỏi hoặc phục hồi từ các loại virus gây ra các triệu chứng bệnh Lyme. Đại hồi, măng tây, việt quất dại, củ cải, cần tây, quế, tỏi, quả mơ và hành tây là những thực phẩm tốt nhất nên tập

trung, vì chúng có thể hỗ trợ tiêu diệt tế bào virus, giải độc, phục hồi tế bào não, phục hồi hệ thần kinh trung ương, và các quá trình chữa lành khác.

Thảo dược chữa lành và thực phẩm bổ sung

- **Húng tây:** giết chết virus khi tiếp xúc. Húng tây đặc biệt quan trọng vì nó vượt qua được hàng rào máu/não – tức là, nó di chuyển khỏi máu để tấn công các tế bào virus đã xâm chiếm thân não và dịch tủy sống.
- **Tía tô đất:** giết chết các đồng yếu tố của virus gây ra các triệu chứng bệnh Lyme, bao gồm liên cầu khuẩn, *E. coli*, *Bartonella*, *Babesia*, *Mycoplasma pneumoniae* và *Chlamydia pneumoniae*, và nấm *Candida*. Nhờ thế làm giảm sự căng thẳng cho hệ miễn dịch.
- **Kẽm:** làm giảm các phản ứng viêm khi gặp độc tố thần kinh do virus trong họ Herpes.
- **Rễ cam thảo:** rất hiệu quả trong việc làm suy giảm khả năng di chuyển và sinh sản của tế bào virus.
- **L-lysine:** làm suy yếu khả năng di chuyển và sinh sản của tế bào virus.
- **Rễ Lomatium:** giúp loại bỏ độc tố và chất thải của vi khuẩn cũng như virus, cùng với xác tế bào virus và vi khuẩn độc hại ra khỏi cơ thể.
- **Nấm linh chi:** giúp gia tăng bạch huyết bào, tiểu cầu và bạch cầu trung tính, từ đó tăng cường hệ miễn dịch.
- **Bạc hydrosol:** tiêu diệt virus khi tiếp xúc.
- **Astaxanthin:** một chất chống oxy hóa giúp phục hồi mô não và dây thần kinh bị tổn thương do virus.
- **Iốt Nascent:** giúp ổn định và tăng cường hệ nội tiết.

BỆNH SỬ: Cái bẫy Lyme

Stephanie là một bà mẹ nội trợ hạnh phúc, luôn chăm sóc người chồng Edward và hai đứa con của họ. Khi Edward bỏ cô theo một phụ nữ trẻ hơn, Stephanie buộc phải nhận một việc bán mỹ phẩm. Thật không may, ông chủ của cô thích hành hạ nhân viên bằng cách đe dọa sa thải họ nếu họ không tạo ra hiệu quả hằng ngày.

Nỗi đau bị chồng phản bội, gánh nặng về thể chất và tinh thần khi làm việc cả ngày, đồng thời gồng mình nuôi con, cùng căng thẳng lo lắng sợ mất việc và trở thành vô gia cư, tạo ra nhiều yếu tố kích hoạt tình trạng lây nhiễm từ một loại virus đã ẩn náu trong cơ thể Stephanie nhiều năm. Trong vòng một tháng, nó đã thức tỉnh từ trạng thái ngủ yên.

Virus rời khỏi nơi ẩn náu trong gan và xâm chiếm hệ thần kinh trung ương của Stephanie. Stephanie bắt đầu cảm thấy mệt mỏi và uể oải khác thường, đầu óc cô trở nên tối tăm. Lo lắng, Stephanie đến gặp bác sĩ gia đình để kiểm tra. Bác sĩ tiến hành kiểm tra thể chất và thử máu, nhưng không tìm thấy điều gì bất thường. “Đó chỉ là do căng thẳng thôi,” bác sĩ nói với cô. “Chỉ cần ngừng lo lắng, cô sẽ ổn.”

Mức độ mệt mỏi cao và tâm thần rối loạn vẫn tồn tại. Khi virus sinh sản và xâm nhập các dây thần kinh chân, tay và vai, Stephanie bắt đầu cảm thấy các triệu chứng thần kinh mà cô chưa từng trải qua. Cô đặc biệt gặp rắc rối vì đau hông trái và đầu gối, tình trạng này cản trở thói quen chạy bộ hằng ngày của cô. Đột nhiên, cô suýt vấp chân trái, như thể nó không còn hoạt động bình thường nữa.

Stephanie trở lại gặp bác sĩ gia đình, nhưng vẫn không thể tìm thấy bất cứ điều gì không ổn. Vì nghĩ cô đau khớp, ông bảo cô đến gặp bác sĩ thấp khớp.

Bác sĩ thấp khớp cho Stephanie kiểm tra thể trạng và xét nghiệm máu cẩn thận, với trọng tâm là viêm khớp dạng thấp. Ông cũng không thể tìm thấy bất cứ điều gì bất ổn. “Cô hoàn toàn khỏe mạnh,” bác sĩ chuyên khoa thấp khớp kết luận. “Hãy bình tĩnh, nghỉ ngơi đầy đủ và những vấn đề này sẽ tự biến mất.”

Stephanie càng tin điều này bao nhiêu, các triệu chứng của cô không chỉ kéo dài mà còn mở rộng bấy nhiêu. Stephanie lúc nào cũng cảm thấy mệt mỏi, bất kể cô ngủ nhiều đến đâu. Cơn đau ở vai trái trở nên cấp tính. Hông và chân trái của

cô ngày càng yếu, khiến cô khập khiễng. Và cô ngày càng bộc lộ tình trạng lo lắng thể nhẹ.

Khi cô chia sẻ những tai ương này với bạn bè, một trong số họ nói, “Những gì câu mô tả nghe rất giống với những gì em họ Shelly của tớ mắc phải. Cô ấy bị chẩn đoán mắc bệnh Lyme.”

“Bệnh Lyme ư?” Stephanie nói. “Tớ sống ở thành phố. Tớ không vào rừng hay đến gần nai trong vòng vài dặm suốt nhiều năm trời. Làm sao tớ có thể bị bọ ve cắn chứ?”

“Tớ không biết,” người bạn đáp. “Nhưng không ai giúp được cậu, cậu nên gặp bác sĩ chuyên khoa Lyme xem. Mất gì cơ chứ?”

Stephanie thấy có lý; vì vậy, cô đã gặp bác sĩ Nartel, một chuyên gia về Lyme.

Bác sĩ Nartel lấy máu Stephanie để thực hai loại xét nghiệm ELISA và Western Blot. Cả hai xét nghiệm chủ yếu tìm kiếm các kháng thể phản ứng với sự hiện diện của vi khuẩn *Borrelia burgdorferi*. Mặc dù vậy, vấn đề của Stephanie không phải là *Borrelia burgdorferi*; đó là một loại virus, vì vậy kết quả cả hai xét nghiệm của cô đều âm tính.

Bác sĩ Nartel đã đủ kinh nghiệm để biết những xét nghiệm này không đáng quan tâm, mặc dù ông không hiểu tại sao. Vì vậy, không như các bác sĩ trước đây của Stephanie, ông xem xét các triệu chứng của cô rất nghiêm túc. “Những gì cô mô tả rất phù hợp với bệnh Lyme,” ông ấy nói. “Tôi khuyên cô nên điều trị bằng kháng sinh trong 30 ngày, cô sẽ uống hằng ngày dưới dạng thuốc viên. Nếu thực sự mắc bệnh Lyme, uống như vậy sẽ tiêu diệt vi khuẩn gây bệnh.”

Stephanie cảm thấy thật tốt: cuối cùng cũng có chẩn đoán và xác nhận. Cô sẵn sàng đồng ý.

Trong tháng tiếp theo, Stephanie không cảm thấy có sự khác biệt. Tuy nhiên, các loại kháng sinh giết chết không chỉ vi khuẩn xấu mà cả lợi khuẩn trong ruột Stephanie, thực sự làm suy yếu hệ miễn dịch của cô về lâu về dài. Các loại kháng sinh này cũng làm viêm thành niêm mạc ruột của Stephanie, gây viêm dạ dày và co thắt.

Bác sĩ Nartel lưỡng lự trước một số vấn đề này nên đã kê đơn men vi sinh. Men vi sinh không đủ để chống lại tác dụng phụ của thuốc. Stephanie gặp khó khăn

trong việc tiêu hóa thức ăn, mất cảm giác ngon miệng và định kỳ cảm thấy nóng rát dạ dày.

Một tháng sau đó, tình trạng mệt mỏi và đau khớp của Stephanie còn tồi tệ hơn trước khi điều trị. Tình trạng trí nhớ mù mờ của cô cũng thế, mà hiện giờ còn bao cả chứng mất trí nhớ thường kỳ.

Lo lắng vô cùng, Stephanie đã tìm hiểu rất nhiều thông qua sách báo và Internet. Nếu không bị Lyme, cô kết luận mình có thể bị CFS, đau xơ cơ, ban đỏ hệ thống, thậm chí MS. Vì bác sĩ Nartel không giúp được mình, cô quyết định tìm gặp một chuyên gia bệnh Lyme khác, bác sĩ Maizon.

Bác sĩ Maizon đã tiến hành một loạt xét nghiệm máu rộng hơn so với các bác sĩ trước đây của Stephanie và cũng sử dụng phòng xét nghiệm kiểm tra trên phạm vi rộng hơn. Một trong những kết quả xuất hiện dương tính với *Babesia* và *Bartonella* – điều này không có gì đáng ngạc nhiên khi xem xét các loại vi khuẩn và ký sinh trùng khác nhau mà cơ thể người có thể mang theo ngay cả khi không có triệu chứng bệnh Lyme. Tuy nhiên, Stephanie không biết *Babesia* và *Bartonella* vô hại và vô can với các vấn đề về hệ thần kinh trung ương; vì vậy, cô cảm thấy thoải mái vì gặp được bác sĩ giàu kinh nghiệm hơn.

Khi bác sĩ Maizon nói với cô, “Chúng ta cần thực hiện một đợt điều trị bằng kháng sinh truyền tĩnh mạch từ 1-3 tháng và áp dụng đơn thuốc mạnh hơn hẳn vào lúc này.” Stephanie sẵn sàng đồng ý.

Loại kháng sinh mạnh hơn, hung dữ hơn nhiều, đã đẩy cô đến cấp độ đau đớn và khổ sở hoàn toàn mới. Nó nuôi dưỡng virus và tăng cường lây nhiễm virus bằng cách ném than vào lửa.

Sau hai tháng dùng loại kháng sinh mạnh này, chứng mệt mỏi, đau khớp, sương mù não và mất trí nhớ của Stephanie trở nên nghiêm trọng đến nỗi cô phải nghỉ việc. Cô càng ngày càng đau dây thần kinh và co thắt khắp cơ thể. Cô không thể chăm sóc đầy đủ cho các con, vì cô phải dành phần lớn thời gian mỗi ngày trên giường.

Bác sĩ Maizon cam đoan với Stephanie rằng tình trạng ngày càng tệ hơn của cô không đáng lo. “Nó chỉ cho thấy thuốc kháng sinh đang hoạt động,” ông nói.

“Chúng tôi gọi tình huống này là phản ứng Herxheimer. Phản ứng xảy ra khi vi khuẩn chết giải phóng độc tố nhanh hơn cơ thể có thể xử lý chúng.”

Điều mà bác sĩ Maizon không biết là, nếu vấn đề phát sinh do vi khuẩn như ông nghĩ, thuốc kháng sinh sẽ tạo ra sự khác biệt tích cực đáng kể. Lời giải thích ông đưa ra thực sự là một cách hợp lý hóa nhất thời mà các cộng đồng y tế đưa ra để giải thích lý do tại sao tình trạng của bệnh nhân trở nên *tồi tệ hơn* khi điều trị, trong khi đáng lẽ phải khá hơn.

Trong thực tế, Stephanie đang phải chịu đựng các dây thần kinh nhạy cảm và sưng viêm bị kích thích mạnh hơn bởi kháng sinh liều cao, cũng như lượng virus tăng cao. Tuy nhiên, Stephanie vẫn tin tưởng bác sĩ, nhưng lại ngày càng ốm yếu.

Sau tháng thứ ba dùng kháng sinh, Stephanie có cảm giác mãnh liệt rằng nếu tiếp tục điều trị lâu hơn nữa, cô sẽ chết. Cô rời bỏ bác sĩ Maizon. Nhưng với hệ miễn dịch bị tổn thương và tình trạng nhiễm virus tăng mạnh, cô vẫn bị bệnh liên miên.

Stephanie chuyển sang một chuyên gia bệnh Lyme khác và được kê đơn các phương pháp điều trị tự nhiên bao gồm vitamin tổng hợp, vitamin D, Coenzyme Q10 và rất nhiều dầu cá. Vị bác sĩ này, nhờ biết được bệnh sử của cô, không quá mạnh tay dùng kháng sinh; vì vậy, khi Stephanie nhận thấy các thực phẩm chức năng không tạo nên thay đổi, chuyên gia này khuyên chỉ nên bổ sung liều lượng kháng sinh thấp. Ông lập luận rằng cô ấy đã dùng liều quá cao trước đó, nhưng liều thấp hàng ngày trong 3 tháng sẽ giúp cô phục hồi.

Bệnh Lyme của Stephanie đã bắt đầu từ thể nhẹ, và có thể vẫn như vậy nếu cô tránh xa thuốc kháng sinh. Nhưng càng uống nhiều, cô càng mở đường cho các triệu chứng Lyme đạt đến mức tối đa. Giờ đây, việc tiếp tục dùng thuốc kháng sinh đã trao cho loại virus bí ẩn chưa được xác định trong cơ thể cô một khẩu súng đã lên đạn. Sau 6 tuần, Stephanie bị viêm não và đau dây thần kinh dữ dội đến mức cô cảm thấy vượt xa khả năng chống chịu. Cô phải vật lộn mới có thể nói thành lời.

Cô rời bác sĩ hiện tại, và trong cơn hoảng loạn, đã đến thăm một loạt các bác sĩ y học thay thế mới.

Xem xét mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng ở cô, sau cùng, một trong số họ khẳng định rằng cô thực sự không mắc bệnh Lyme, mà là bệnh Lou Gehrig (ALS).

Một người khác tuyên bố cô bị bệnh đa xơ cứng.

Một người khác lại nói cô bị Guillain-Barre. (Thực ra, Stephanie mắc một dạng Guillain-Barre, mà cộng đồng y tế cho là một dạng rối loạn đặc biệt, nhưng thực tế chỉ là tên gọi khác của viêm dây thần kinh do virus ảnh hưởng đến não. Đây là một ví dụ điển hình về sự nhầm lẫn xoay quanh bệnh Lyme.)

Cuối cùng, Stephanie đến gặp một bác sĩ thay thế từng là khách hàng của tôi. Anh giới thiệu Stephanie cho tôi như một trường hợp cấp cứu.

Sau khi đọc và quét, điều đầu tiên tôi làm là giúp tâm trí Stephanie bớt căng thẳng về tình trạng của mình. “Nào,” tôi nói, “tôi đã rất quen với căn bệnh này. Không do bọ ve, ruồi trâu hay nhện cắn gây ra, cũng không phải do vi khuẩn. Hồn nói rằng đó là một chủng virus zona không phát ban trong hệ thần kinh trung ương gây viêm não và các loại thuốc kháng sinh cô sử dụng đã làm cho nó mạnh hơn rất nhiều.”

Biết những gì đang thực sự xảy ra đã làm cho Stephanie nhẹ nhõm hơn và trao cho cô cơ hội để bắt đầu chữa lành. Đồng thời, cô tức giận với các bác sĩ đã biến một bệnh nhiễm virus không rõ nguyên nhân tương đối nhẹ thành một tình trạng gần như gây tử vong. Giá như được điều trị bằng các phương pháp tự nhiên thích hợp, cô đã không phải trải qua một năm đau đớn.

“Cô có quyền giận dữ,” tôi nói. “Cô nên biết rằng các bác sĩ thực sự cố gắng giúp đỡ. Họ đã làm việc theo những giả thuyết sai lầm từ 40 năm trước về bản chất của căn bệnh này. Hàng ngàn người khác đã trải qua các xét nghiệm tương tự. Điều quan trọng hiện giờ là cô đã biết sự thật, có thể hồi phục và chữa lành.”

Stephanie tiếp tục sử dụng các loại thực phẩm, thảo dược và thực phẩm bổ sung được khuyến nghị trong chương này, và tuân theo hướng dẫn trong cuốn sách này để thanh lọc chữa lành trong 28 ngày. Có rất nhiều tổn thương cần hồi phục. Sau 6 tháng, cô lại tiếp tục công việc gia đình bình thường và chỉ cần một giấc ngủ ngắn 2 tiếng vào giữa trưa để duy trì năng lượng. Sau 9 tháng, cô lại hoạt động ngoài trời: đi bộ mà không bị khập khiễng, lái xe đưa con đi tập bóng đá, nhẹ nhàng đùa giỡn cùng chú chó của mình. Sau một năm theo chương trình tự nhiên để loại bỏ các triệu chứng virus gây ra chẩn đoán bệnh Lyme, Stephanie cảm thấy tốt hơn cả trước khi bắt đầu dùng kháng sinh mạnh.

Dần dần, cô khỏe hơn trước khi dùng loại kháng sinh nhẹ đầu tiên. Stephanie cuối cùng đã hồi phục hoàn toàn, bắt đầu chạy bộ trở lại và tiếp tục cuộc sống bình thường.

Những gì Stephanie đã trải qua là một cơn ác mộng. Hàng chục ngàn người mắc bệnh Lyme cũng trải qua một thử thách tương tự mỗi năm. Đáng thương thay, nhiều người trong số họ kết thúc khổ sở hơn rất nhiều.

Tin lành là hầu như tất cả những cơn đau và nỗi khổ này đều có thể tránh được khi hiểu bản chất thực sự của bệnh Lyme, còn căn bệnh thực tế sẽ được giải quyết bằng các phương pháp thích đáng được đề cập trong chương này và phần còn lại trong cuốn sách.

PHẦN IV

PHƯƠNG CÁCH CHỮA LÀNH DỨT ĐIỂM

Sức khỏe đường ruột

Không ai biết những gì thực sự xảy ra khi thức ăn đi vào dạ dày. Hệ tiêu hóa là một phép lạ và hiện tượng vượt xa mọi thứ mà bất cứ ai cũng có thể cảm nhận được. Ngay cả với sự hiểu biết y học về một số cách thức hoạt động của nó, hệ tiêu hóa vẫn là một bí ẩn lớn.

Mọi người đều biết, khi chúng ta cắn một miếng thức ăn, nhai rồi nuốt nó, sau đó nó đi vào ống tiêu hóa, hiện tượng chia nhỏ xảy ra, rồi chúng ta tống nó ra. Chúng ta biết rằng đây là cách chúng ta thu lấy chất dinh dưỡng. Chúng ta cũng biết rằng đôi khi quá trình này không diễn ra tốt đẹp, rồi hình thành đau dạ dày, hoặc khó chịu đường ruột, hoặc tệ hơn.

Tuy nhiên, chỉ vì y học phát hiện ra các enzyme tiêu hóa không có nghĩa là y học đã hiểu biết toàn diện về tiêu hóa. Thành tựu này cũng không có nghĩa là y học phân biệt được kẻ giết người hàng loạt với ông già Noel khi đề cập đến những thực phẩm chúng ta ăn và cách cơ thể ta xử lý nó.

Tiêu hóa là lĩnh vực có nền tảng hạn chế nhất trong nghiên cứu sinh lý học con người. Mặc dù chúng ta vòng quanh vờ như lĩnh vực này rất dễ hiểu và khoa học đã tìm ra tất cả, thì tiêu hóa vẫn là yếu tố khó hiểu nhất về cách hoạt động của cơ thể chúng ta.

Khác với một số bệnh nhất định mà tôi có thể nói với bạn rằng, trong một vài thập kỷ tới, hoạt động nghiên cứu rất có thể sẽ tìm ra những khám phá quan trọng

– khám phá ra những thông tin trong cuốn sách này – thì sức khỏe đường ruột lại là câu chuyện khác. Hoạt động bí mật của nó có thể không bao giờ được các cộng đồng y tế trên trái đất này phát hiện ra; đó là lý do tại sao chương này rất thiết yếu.

Ruột là một trong những nền tảng sức khỏe chính yếu của bạn. Tức là, việc chăm sóc hệ tiêu hóa trở thành nơi hoàn hảo để bắt đầu hành trình chữa bệnh từ trong ra ngoài.

Ruột bao gồm dạ dày, ruột non, ruột già (bao gồm ruột kết), gan và túi mật. Ruột có trách nhiệm đảm bảo rằng bạn hấp thụ các chất dinh dưỡng từ thực phẩm bạn ăn, loại bỏ chất thải và độc tố đúng cách, đồng thời duy trì hệ miễn dịch mạnh mẽ.

Tuy nhiên, nó không chỉ quan trọng đối với các chức năng hằng ngày, ruột còn nắm giữ một sinh lực riêng. Thức ăn không chỉ được tiêu hóa qua quá trình phân mảnh thực phẩm về mặt vật lý (quá trình này các nghiên cứu khoa học vẫn chưa khớp được với nhau), mà còn có những yếu tố tinh thần và siêu hình quan trọng liên quan đến tiêu hóa. Đó là lý do tại sao những chúng sinh giác ngộ trên hành tinh này áp dụng các kỹ thuật ăn uống như nhai chậm và kỹ; ăn uống lưu tâm; cầu nguyện trước, trong hoặc sau bữa ăn; và hợp thành một với thức ăn của bạn.

Hãy tưởng tượng một dòng sông chảy trong ruột già của bạn. Nằm sâu dưới lòng sông (niêm mạc ruột già), hàng ngàn chủng vi khuẩn và vi sinh vật khác nhau có mặt để duy trì cân bằng nội môi nhằm giúp nước sông không trở nên độc hại (vì vậy, ruột không bị nhiễm trùng và nhiễm độc).

Cũng như con sông có tinh thần, ruột cũng chứa đựng nhiều tinh thần của con người. Tinh thần đó là cốt lõi của bản thân, ý chí và trực giác của bạn.

Bạn đã bao giờ nghe thấy từ “lòng dạ bốn chồn” chưa? Hay “cõi lòng” và “nỗi lòng”? Rồi “lòng anh bảo anh làm gì?” thì sao? Còn “Mày là thứ gì vậy, đồ lòng lang dạ sói?”, “Tôi đau lòng quá”. Lại có cả “Tôi đã dốc hết ruột gan ra rồi”, “Tôi ghét lòng dạ của hần”, “Tôi trút cạn nỗi lòng”, và “Bạn thật có lòng”. Có bao nhiêu thành ngữ liên quan đến ruột/tấm lòng trên đời này? Đó là vì chúng ta hiểu, ở một mức độ nào đó, vai trò không thể thiếu của nó trong cuộc sống của chúng ta, vượt xa thế giới hữu hình. Chúng ta hiểu rằng đó là một phần của nền tảng cốt lõi của con người chúng ta về mặt cảm xúc và trực giác.

Ruột của bạn là nơi trú ngụ của sức mạnh trong bạn. Nó có các lỗ cảm xúc, và vì thế, cảm xúc thực sự có thể kiểm soát được bao nhiêu vi khuẩn tốt hay xấu phát triển ở đó. Sức khỏe đường ruột kém có thể gây cản trở trực giác rất nhiều.

Con người cũng tựa như táo. Bạn có thể có một quả táo sáng bóng, tuyệt đẹp nhưng lõi bị thối. Điều này cũng như khi ruột của ai đó sinh ra rất nhiều vi khuẩn có hại, còn tính cách của người đó vô cùng xấu xa, nhưng bạn không bao giờ nhận ra qua vẻ bề ngoài. Bạn cũng có thể có một quả táo bên ngoài không hoàn hảo, nhưng lại có phần lõi chắc chắn, khỏe mạnh nhất mà bạn có thể tìm thấy. Một người tốt bụng, tử tế chưa chắc có khuôn mặt thư thái hạnh phúc, không ăn mặc thời trang hoặc trông không vui tính, nhưng có thể sở hữu phần ruột chứa đầy lợi khuẩn.

Mỗi người có khoảng 75-125 nghìn tỷ vi khuẩn tồn tại trong ruột. Điều này mở ra cơ hội lây nhiễm cho các vi khuẩn, vi sinh vật, nấm mốc, men, nấm, độc tố nấm, cũng như virus độc hại và vô ích. Nếu không được xử lý đúng cách, những mầm bệnh này có thể thay đổi và ngăn chặn bản năng tự nhiên của bạn và tạo ra nơi sinh sản cho vô số bệnh tật – trừ phi ruột của bạn có sự cân bằng vi khuẩn tốt để chống lại những tác động này.

Chương này bàn về những vấn đề thường gặp nhất với ruột, bao gồm hội chứng rò rỉ ruột, tiêu hóa kém, trào ngược axit, nhiễm trùng đường ruột, hội chứng ruột kích thích, co thắt dạ dày, viêm dạ dày và đau trong hoặc gần dạ dày. Chương này sẽ cung cấp thông tin quan trọng vượt xa những gì cộng đồng y tế biết về những căn bệnh này, đồng thời vạch trần một số “xu hướng chữa bệnh” và trào lưu sức khỏe đường ruột không hiệu quả, cung cấp các bước đơn giản mà bạn có thể thực hiện để chữa lành ruột và phục hồi sức khỏe.

NHẬN THỨC VỀ HỘI CHỨNG RÒ RỈ RUỘT

Một căn bệnh rất khó hiểu trong y học là *hội chứng rò rỉ ruột*, còn được gọi là *tình trạng thấm ruột*. Bản thân tên gọi đã phức tạp; đó là những thuật ngữ mà các cộng đồng y tế khác nhau sử dụng để mô tả các tình trạng và lý thuyết khác nhau.

Khi bàn đến nó, có ba khía cạnh trong câu chuyện hội chứng ruột bị rò rỉ. Hãy nhìn vào khía cạnh đầu tiên: Sự hiểu biết của cộng đồng y tế thông thường. Hầu

hết bác sĩ và bác sĩ phẫu thuật thông thường đều sử dụng thuật ngữ “rò rỉ ruột” cho một bệnh đường ruột nghiêm trọng làm thủng niêm mạc đường ruột/dạ dày và gây nhiễm trùng máu nghiêm trọng, sốt nặng và/hoặc nhiễm khuẩn huyết. Họ có quyền đó. Rò rỉ ruột thực sự là căn bệnh rất nghiêm trọng, gây đau đớn và khổ sở cùng cực.

Ruột bị rò rỉ có thể xuất phát từ vết loét ăn sâu vào niêm mạc dạ dày. Hoặc nó có thể là hậu quả từ việc các chủng vi khuẩn E.coli phát triển các ổ trong niêm mạc đường ruột; hoặc siêu khuẩn như C. difficile gây ra *chứng phì đại tràng*; hoặc do *xuất huyết, áp xe* hoặc *viêm túi thừa*. Cái tên “rò rỉ ruột” được áp dụng khi một trong những tình trạng này phá hủy niêm mạc ống tiêu hóa và cho phép các mầm bệnh thấm vào máu.

Một cách khác khiến ruột bị rò rỉ là khi nội soi đại tràng sai và chọc thủng đại tràng. (Nhiều khách hàng đến tìm tôi từng phải nằm viện rất lâu vì sự cố này.)

Bất kể nguyên nhân, ruột bị rò rỉ thực sự dẫn đến các triệu chứng thảm khốc.

Khía cạnh thứ hai của câu chuyện là kiến thức y học thay thế, tích hợp và liệu pháp tự nhiên về hội chứng rò rỉ ruột. Các cộng đồng y tế trên sử dụng thuật ngữ này để mô tả tình trạng nấm mốc và các loại nấm như Candida hoặc vi khuẩn vô ích đào các lỗ tí hon trong niêm mạc ruột và khiến nồng độ chất độc rất nhỏ rò rỉ trực tiếp vào máu, dẫn đến vô số triệu chứng.

Lý thuyết này cần một số điều chỉnh.

Mặc dù sự thực là môi trường ruột độc hại, với nhiều vi khuẩn và nấm vô dụng, có thể góp phần rất lớn gây nên bệnh tật, nhưng coi tình trạng này là rò rỉ ruột thì thật sai lầm. Nếu những mầm bệnh này thực sự thấm qua niêm mạc ống tiêu hóa dù chỉ theo cách nhẹ nhàng nhất, thì hàng loạt triệu chứng nghiêm trọng như sốt cao, nhiễm trùng máu, đau đớn cực độ và/hoặc nhiễm khuẩn huyết sẽ xảy ra. “Rò rỉ ruột” chỉ nên được sử dụng để miêu tả tình trạng thủng vách ống tiêu hóa.

Vậy tại sao hàng chục ngàn người bị mệt mỏi, đau đớn, nhức nhối, táo bón, khó chịu tiêu hóa và trào ngược axit được các bác sĩ y học thay thế thông báo rằng họ bị rò rỉ ruột hoặc thấm ruột?

Bởi vì, có một vấn đề nào đó đang thực sự diễn ra, và câu nói thông dụng dễ hiểu lầm này là lý thuyết tốt nhất mà các bác sĩ đang hành nghề có thể đưa ra.

Trong giới y học thông thường, hàng triệu bệnh nhân được gắn nhãn hội chứng ruột kích thích, không dung nạp gluten, bệnh Crohn, viêm đại tràng, liệt nhẹ dạ dày hoặc viêm dạ dày cho một loạt các triệu chứng này – nhưng tình trạng bệnh vẫn còn bí ẩn. Hoặc họ phải chịu đựng nhiều triệu chứng ở ruột nhưng không nhận được chẩn đoán.

Lời giải thích cho những vấn đề đường ruột bí ẩn này không phải là ruột bị rò rỉ thực sự. Tôi gọi đó là *tình trạng thấm Amoniac*, và đó là khía cạnh thứ ba của câu chuyện.

TÌNH TRẠNG THẤM AMONIAIC

Xin đừng nhầm lẫn tình trạng thấm Amoniac với thuật ngữ “tình trạng thấm ruột” theo xu hướng gần đây. Xu hướng thấm ruột chỉ là một tên mới, tạo ra ảo tưởng về sự tiến bộ, đối với lý thuyết cũ về rò rỉ ruột mà thôi.

Tình trạng thấm Amoniac là một sự kiện có thực. Để hiểu nó là gì, trước tiên bạn phải hiểu một số điều về cách cơ thể bạn tiêu hóa thức ăn.

Khi bạn ăn, thức ăn nhanh chóng đi xuống dạ dày để được tiêu hóa. (Nếu bạn nhai đủ chậm để nước bọt hòa lẫn vào thức ăn, quá trình tiêu hóa sẽ bắt đầu giai đoạn ban đầu ngay trong miệng.) Đối với thực phẩm nhiều protein – chẳng hạn thịt động vật, các loại hạt và quả hạch, đậu đỗ – quá trình tiêu hóa trong dạ dày chủ yếu diễn ra nhờ *axit clohydric* kết hợp với các enzyme, phá vỡ protein thành các dạng đơn giản hơn để sau đó ruột có thể tiêu hóa và hấp thu.

Đây là một quá trình tương đối suôn sẻ nếu dạ dày của bạn chứa nồng độ axit clohydric bình thường.

Tuy nhiên, nếu nồng độ axit clohydric thấp, thức ăn sẽ không được tiêu hóa đầy đủ trong dạ dày. Chuyện này xảy ra phổ biến khi bạn ăn uống trong lúc căng thẳng hoặc áp lực. Khi các protein đến ống tiêu hóa dưới, chúng sẽ không bị phá vỡ hoàn toàn để các tế bào tiếp cận được các chất dinh dưỡng bên trong, mà thay vào đó, thức ăn sẽ chỉ nằm đó và thối rữa. Đây được gọi là *thối rữa trong ruột* – tình trạng thối rữa này sẽ sinh ra *khí Amoniac* có thể dẫn đến các triệu chứng như đầy hơi, khó chịu đường tiêu hóa, mất nước mạn tính hoặc thường không có triệu chứng nào. Đó mới chỉ là khởi đầu.

Ở một số người, lượng axit clohydric tốt giảm đi và các axit xấu thay vào đó. Một người có thể sống với tình trạng này trong nhiều năm mà không nhận ra. Đầu vậy, đến cuối cùng, các axit xấu có thể sẽ trào lên thực quản. (Nếu bạn gặp phải tình trạng trào ngược axit, thì chính là các axit xấu này gây ra, chứ không phải axit clohydric của dạ dày bạn. Đây là sự nhầm lẫn rất phổ biến; giới y tế coi tất cả các axit trong dạ dày và ruột là như nhau.)

Một vấn đề liên quan là niêm mạc ruột của bạn tạo ra niêm dịch (chất nhầy) nhằm bảo vệ bạn khỏi các axit xấu. Nếu có nhiều chất nhầy trào ra từ cổ họng mà không có lý do rõ ràng, thì có thể ruột đang gắng đảm bảo an toàn cho bạn vì các axit xấu đang cố ăn mòn niêm mạc dạ dày và thực quản của bạn, đồng thời báo hiệu rằng bạn đã gặp phải một vấn đề cần giải quyết. Chất nhầy cũng có thể đi xuống đường ruột và ngăn cản quá trình hấp thụ chất dinh dưỡng thích hợp.

Hãy quay trở lại với khí Amoniac. Đây là thông tin trọng yếu: Khi thức ăn mục rữa trong đường ruột và tạo ra Amoniac, khí độc này có khả năng nổi lên, như những hồn ma, ra khỏi ruột và đi thẳng vào máu. Đây chính là tình trạng thẩm Amoniac.

Chính khí Amoniac gây ra phần lớn sự tàn phá liên quan đến hội chứng rò rỉ ruột. Nó không liên quan đến tình trạng nhiễm trùng, thủng ruột non/ruột già, hoặc do nấm Candida đào thải độc tố qua thành ruột.

Hàng triệu người đang loanh quanh với các vấn đề sức khỏe tiêu hóa, và thủ phạm là tình trạng thẩm Amoniac. Như tôi đã nói, những gì mà các bác sĩ y học thay thế chẩn đoán là hội chứng rò rỉ ruột không hề liên quan đến lỗ thủng hoặc sự khiếm khuyết nào khác trong ruột của bạn; nó không liên quan gì với axit hoặc vi khuẩn rò rỉ ra ngoài.

Đúng hơn, khí Amoniac trong ruột đang trôi vào dòng máu, sau đó máu dẫn nó đi khắp cơ thể bạn. Bên cạnh các triệu chứng đường ruột tôi đã đề cập trước đó, tình trạng thẩm Amoniac có thể dẫn đến khó ở, mệt mỏi, các vấn đề về da, ngủ không yên, lo lắng, và hơn nữa.

Tại thời điểm này, bạn có thể sẽ thắc mắc, “Nếu tất cả vấn đề này xảy ra do quá ít axit clohydric trong dạ dày, vậy nguyên nhân nào gây ra *điều đó*?” Lý do số một cho sự thiếu hụt axit clohydric là *adrenaline*.

Người ta còn chưa biết là không chỉ có một dạng adrenaline. Tuyến thượng thận sản xuất ra 56 hỗn hợp khác nhau để đáp ứng những cảm xúc và tình huống khác nhau. Và những thứ liên quan đến cảm giác tiêu cực như sợ hãi, lo lắng, tức giận, thù hận, tội lỗi, xấu hổ, trầm cảm và căng thẳng có thể gây tổn hại nghiêm trọng đến nhiều phần cơ thể, trong đó có việc cung cấp axit clohydric của dạ dày. Vì vậy, nếu bạn bị căng thẳng hoặc buồn bã kinh niên, thế là đủ để dần dần làm suy kiệt axit clohydric của bạn, cũng như khả năng tiêu hóa thức ăn thích đáng. Mức độ căng thẳng và những cảm xúc khác nhau mà chúng ta trải qua trong cuộc sống hằng ngày có thể cản trở lợi khuẩn và phát triển vi khuẩn xấu.

Cũng thường tàn phá axit clohydric trong dạ dày là *thuốc theo toa*. Thuốc kháng sinh, thuốc ức chế miễn dịch, thuốc chống nấm, amphetamine và nhiều loại thuốc khác mà cơ thể chúng ta không thích nghi được có thể phá vỡ sự cân bằng hóa học trong dạ dày.

Axit clohydric có khả năng bị tổn hại nếu bạn ăn quá nhiều bất cứ loại đạm nào, chẳng hạn như thịt động vật, quả hạch, các loại hạt và/hoặc đậu đỗ. (Protein đến từ rau xanh, rau mầm hoặc các loại rau củ khác không gây hệ lụy tương tự.) Ăn nhiều thực phẩm kết hợp chất béo và đường (như phô mai, sữa nguyên kem, bánh ngọt, bánh quy và kem) có thể gây hại tương tự đối với axit clohydric.

Cả hai dòng thực phẩm trên đều đòi hỏi nhiều công sức tiêu hóa hơn trái cây hay rau củ, gây ra căng thẳng lớn đối với ruột. Điều này, đến cuối cùng, có thể làm “cạn kiệt” axit clohydric trong dạ dày và suy yếu các enzyme tiêu hóa. Nếu bạn đang ăn các bữa ăn giàu protein (ví dụ như gà, cá hoặc thịt) và đang gặp phải các triệu chứng axit clohydric thấp như đầy hơi, dạ dày khó chịu, táo bón, chậm chạp và/hoặc mệt mỏi, hãy ăn ít protein động vật lại và hạn chế xuống một khẩu phần mỗi ngày.

Có tin tốt dành cho tất cả những vấn đề này. Bạn có thể phục hồi axit clohydric và tăng cường các enzyme nhờ một loại thảo dược kỳ diệu được bày bán khắp mọi nơi.

Khôi phục axit clohydric

Cách khắc phục tình trạng thối Amoniac (một vấn đề, như chúng ta vừa thảo luận, thường bị gán nhầm sai là hội chứng rò rỉ ruột hoặc tình trạng thối

ruột) – bước đầu tiên để giải quyết hầu như mọi vấn đề về sức khỏe đường ruột khác – là khôi phục việc cung cấp axit clohydric của dạ dày và tăng cường sức mạnh của hệ tiêu hóa.

Có một cách đơn giản và hiệu quả đến đáng kinh ngạc để làm điều này: Hằng ngày, khi bụng rỗng, hãy uống một ly 473ml *nước ép cần tây* tươi.

Đây có thể không phải đáp án bạn đang mong đợi. Có vẻ như nước ép cần tây không có ích lợi *đó*. Nhưng hãy nghiêm túc nào. Đó là một trong nhiều cách hiệu quả nhất để khôi phục sức khỏe của hệ tiêu hóa. Đó là một cách mạnh mẽ. Và hãy nhớ rằng: Thời nay, có rất nhiều loại hỗn hợp nước ép rất tốt cho sức khỏe, nhưng bạn chỉ cần uống nước ép cần tây nếu mục tiêu của bạn là khôi phục trọn vẹn chức năng tiêu hóa.

Đừng ngần ngại trước đồ uống giản đơn này. Hãy tưởng tượng như bạn được giao viết một bài luận dài 10 trang về một khía cạnh cụ thể của cuộc sống hằng ngày trong một giai đoạn nào đó. Nếu bạn viết một bài tổng quan về thời gian đó, nhưng chỉ có hai dòng về một phần của cuộc sống hằng ngày, giáo viên sẽ không ấn tượng trước hàng loạt sự kiện ngoài lề. Cô giáo sẽ tự hỏi tại sao bạn không đi sâu vào chủ đề mà cô đã giao.

Dạ dày của bạn cũng sẽ cảm thấy như thế khi cố gắng khôi phục axit clohydric. Một hỗn hợp nước ép gồm 20 thành phần khác nhau, chỉ một trong đó là cần tây, sẽ gây nên xao lãng. Đôi khi, đơn giản nhất là tốt nhất. Dạ dày muốn nước ép cần tây, và chỉ nước ép cần tây thôi, để nó có thể phục hồi sâu ở khu vực này. Đó là phương pháp bí mật có thể thay đổi cuộc sống của một người mắc chứng rối loạn đường ruột.

Dưới đây là cách thực hiện:

- Rửa một bó cần tây tươi vào buổi sáng khi bụng rỗng. (Hoặc bạn có thể thực hiện vào cuối ngày, sau khi ăn ít nhất hai tiếng để dạ dày tương rỗng trở lại.) Bất cứ thứ gì khác trong dạ dày đều sẽ phá vỡ tác dụng của cần tây.
- Ép cần tây lấy nước. *Không* thêm gì khác, vì bất cứ thành phần nào khác đều sẽ phá vỡ tác dụng của cần tây.
- Uống nước ép *ngay lập tức* trước khi nó kịp oxy hóa và giảm bớt hiệu quả.

Cách này rất hiệu quả vì cần tây có chứa các thành phần natri đặc biệt, và các muối khoáng này được liên kết với nhiều dưỡng chất và khoáng chất vi lượng có hoạt tính sinh học. Nếu bạn uống nước ép cần tây trước tiên vào buổi sáng, nó sẽ tăng cường tiêu hóa các loại thực phẩm bạn ăn suốt cả ngày. Và theo thời gian, các muối khoáng, khoáng chất và dưỡng chất sẽ có cơ hội khôi phục hoàn toàn axit clohydric trong dạ dày bạn.

Bạn cũng nên nhớ rằng, gặp không chỉ một vấn đề, mà là đồng thời nhiều vấn đề liên quan đến ruột là chuyện phổ biến. Phần còn lại trong chương này sẽ tiếp sức cho bạn để đối phó với các vấn đề đường ruột khác.

LOẠI BỎ KIM LOẠI NẶNG ĐỘC HẠI KHỎI RUỘT

Trong kỷ nguyên hiện đại, gần như không thể không hấp thụ phải một lượng kim loại nặng độc hại nào đó, chẳng hạn như thủy ngân, nhôm, đồng, cadimi, niken và chì. Những kim loại nặng này thường tích tụ trong gan, túi mật và/hoặc ruột. Vì kim loại nặng có xu hướng nặng hơn nước trong hệ tiêu hóa và máu, nên chúng sẽ chìm xuống và đọng lại trong ruột, giống như vàng lắng xuống đáy sông.

Các kim loại nặng độc hại có thể gây chết người, và nếu chúng bắt đầu oxy hóa, dòng chảy hóa học của chúng sẽ biến đổi và làm hỏng bất kỳ tế bào nào ở gần đó. Tuy nhiên, vấn đề lớn nhất với kim loại nặng nằm ở chỗ chúng là thức ăn chính cho vi khuẩn, virus, nấm, ký sinh trùng và giun độc hại. Điều này đồng nghĩa với việc những kim loại này có khả năng thu hút và đóng vai trò là nơi nuôi dưỡng liên cầu khuẩn A hoặc B, vi khuẩn *E. coli* và nhiều chủng của nó, vi khuẩn *C. difficile*, *H. pylori* và nhiều loại virus. Khi các mầm bệnh này hấp thụ kim loại nặng độc hại, chúng giải phóng một loại khí độc đối với thần kinh, khí này sẽ bám vào khí Amoniac rồi thấm qua niêm mạc ruột. Nói cách khác, tình trạng thấm Amoniac bắt tay với đồng bọn, đó chính là ô nhiễm kim loại nặng. Tình trạng thấm Amoniac làm cho khí độc có thể đi qua niêm mạc ruột.

Tuy nhiên, đừng nhầm lẫn mycotoxin (độc tố nấm mốc) với tình trạng thấm Amoniac. Hiện tại, các bác sĩ không biết rằng các mầm bệnh tạo độc tố thần kinh khi chúng hấp thụ kim loại nặng, và các chất độc thần kinh này rất khác với độc tố nấm mốc. Mycotoxin không thể gây ra nhiều triệu chứng mà độc tố thần kinh

gây ra; mycotoxin có xu hướng nằm lại trong đường ruột và được đào thải qua đại tiện. Hãy ghi nhớ điều này khi bạn nghe được ngày càng nhiều thông tin về mycotoxin trong những năm tới. Chúng không phải thủ phạm gây ra bệnh tự miễn. Tôi không muốn bạn bị cuốn theo một xu hướng sai lầm – nhắc nhở này chỉ vì mong bạn khỏe mạnh hơn và không bị phân tâm bởi hàng loạt chướng ngại những câu khẩu hiệu ngoài kia.

Khi các mầm bệnh mà tôi vừa đề cập lắng xuống, chúng sẽ bắt đầu gây viêm ruột, ví dụ như thối đấm niêm mạc ruột hoặc đại tràng. Chúng sẽ tiết chất độc vào ruột thông qua dạng chất độc thần kinh trực tiếp do chúng sản xuất và gián tiếp qua chất thải và xác chết độc hại của chúng. Đây chính là cách mà hầu hết mọi người phát triển các bệnh và chứng rối loạn như IBS, bệnh Crohn (viêm đường tiêu hóa) và viêm đại tràng (thường là một bệnh nhiễm trùng mạn tính do virus bệnh zona được mô tả trong chương 11 kết hợp với liên cầu khuẩn.)

Dưới kính hiển vi, những sản phẩm phụ của xác virus và vỏ virus bị thải bỏ thường trông giống như các hoạt động ký sinh. Điều này phá hoại các phân tích về mẫu phân và dẫn đến nhiều chẩn đoán sai, tức là thường gây nhầm lẫn khiến bệnh nhân bị chẩn đoán mắc ký sinh trùng. Đây là nhầm lẫn khủng khiếp trong lĩnh vực sức khỏe đường ruột ngày nay.

Mặc dù kim loại nặng có thể dẫn đến nhiều vấn đề nếu không được giải quyết, nhưng rất dễ dàng loại bỏ chúng. Vì vậy, nếu bạn mắc bất kỳ loại bệnh đường ruột nào, thậm chí là suy tiêu hóa mạn tính, cách xử lý an toàn nhất là coi kim loại nặng là một phần của vấn đề và thực hiện các bước để đào thải chúng.

Dưới đây là một số phương án loại bỏ kim loại nặng độc hại khỏi đường ruột hiệu quả:

- **Rau mùi ta:** mỗi ngày ăn nửa cốc¹ mùi ta tươi, rắc lên salad, hoặc uống sinh tố.
- **Rau mùi tây:** mỗi ngày ăn một phần tư cốc mùi tây tươi, rắc lên salad, hoặc uống sinh tố.
- **Zeolit:** hãy mua loại đất sét khoáng hóa này ở dạng lỏng.

¹ Đơn vị đo lường thức ăn và chất lỏng trong nấu nướng, tương đương 237ml. (BTV)

- **Tảo xoắn:** nếu ở dạng bột (ưu tiên dạng này khi muốn loại bỏ kim loại trong ruột), mỗi ngày hòa một muỗng cà phê tảo xoắn vào nước hoặc sinh tố.
- **Tỏi:** ăn hai tép tươi mỗi ngày.
- **Xô thơm:** ăn hai muỗng canh mỗi ngày.
- **L-glutamine:** nếu ở dạng bột (ưu tiên dạng này khi muốn loại bỏ kim loại trong ruột), mỗi ngày hòa một muỗng cà phê loại này vào nước hoặc sinh tố.
- **Lá chuối:** ủ loại thảo mộc này để pha trà và uống một cốc mỗi ngày.
- **Hoa cây chẽ ba đỏ:** ủ hai muỗng canh hoa này để pha hai tách trà mỗi ngày.

LỚP BẢO VỆ TỰ NHIÊN CỦA RUỘT

Cho đến nay, các nghiên cứu y học vẫn chưa khám phá ra rằng chúng ta sinh ra đã có những sợi lông nhỏ li ti nằm dọc toàn bộ đường ruột. Lớp lông giống lông mao này cực nhỏ, chỉ lớn hơn một chút so với vi khuẩn. Lớp lông này giúp bảo vệ ruột của bạn khỏi sự xâm nhập của virus, vi khuẩn xấu, nấm và giun. Nó cũng đóng vai trò như một nơi trú ẩn an toàn cho hàng tỷ lợi khuẩn.

Cho đến thế kỷ 19, lớp lông này thường tồn tại suốt cuộc đời của một con người.

Tuy nhiên, kể từ cuộc cách mạng công nghiệp, chúng ta đã bị tấn công bởi các độc tố môi trường, thuốc theo toa và các loại hóa chất khác có thể thiêu đốt ruột, các kim loại nặng được mô tả trong phần trước, cùng sự căng thẳng của cuộc sống hiện đại và adrenaline châm chích song hành với nó. Do đó, lớp lông trong ruột có thể đã bị đốt cháy gần hết khi bạn đến tuổi 20. Điều này góp phần gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe đường ruột mà mọi người phải vật lộn với chúng trong thời đại hiện nay.

Lý do y học chưa phát hiện ra lớp lông này là vì hầu hết các ca phẫu thuật đường ruột được thực hiện cho những người từ 30 tuổi trở lên. Đến thời điểm ấy, lớp lông đã biến mất từ lâu. Trong sinh thiết đường ruột cho trẻ sơ sinh, lớp lông siêu nhỏ này cũng không lộ diện trên ra đa.

Nếu còn phần nào lớp lông bảo vệ còn sót lại, bạn có thể gìn giữ và củng cố nó bằng cách ăn các loại thực phẩm đặc biệt tốt cho đường ruột, bao gồm các loại rau diếp chất lượng cao (ví dụ như rau diếp Romaine, rau diếp lá đỏ và rau diếp lá bơ), các loại thảo mộc lâu đời (như kinh giới cay, húng tây và bạc hà), trái cây, đặc biệt là chuối, táo, sung và chà là.

Ngoài ra, hãy cẩn thận tránh xa các thực phẩm có thể gây hại cho sức khỏe. Để biết danh sách chi tiết, xem chương 19, “Những thực phẩm không nên ăn”.

PHỤC HỒI KHU HỆ RUỘT VÀ TỐI ĐA HÓA VIỆC SẢN XUẤT B12

Lợi khuẩn trong ruột đóng góp phần lớn vào việc cung cấp vitamin B12 cho cơ thể. Những hoạt động này không xảy ra tại mọi điểm trong ruột. *Hồi tràng*, phần cuối cùng của ruột non, là trung tâm chính của sự hấp thụ và sản xuất B12 này. Nó cũng là nơi xảy ra *quá trình metyl hóa*.

Bất cứ khi nào cần thiết, vitamin B12 sẽ được hấp thụ qua thành hồi tràng nhờ các mạch siêu nhỏ có khả năng duy nhất là hấp thụ B12. Chính B12 được sản xuất ở hồi tràng là bộ não nhận thức nhiều nhất. Enzyme ngăn mọi độc tố và dưỡng chất nào khác được hấp thụ qua các mạch máu hồi tràng này, và do đó ngăn chặn chúng xâm nhập máu của bạn.

Khoa học vẫn chưa khám phá ra thông tin này.

Hầu như mọi người Mỹ đều đang đối phó với sự thiếu hụt B12 và/hoặc vấn đề metyl hóa. Những vấn đề này xuất hiện dưới một vài hình thức khác nhau. Đầu tiên, khi quá trình metyl trục trặc, nó có thể ngăn chặn sự hấp thụ sinh học các nguyên tố vi lượng và khoáng chất vi lượng thiết yếu. Thứ hai, vấn đề metyl hóa có thể làm gián đoạn quá trình chuyển đổi các vitamin trở lại, công kênh và dưỡng chất khác thành các phiên bản có hoạt tính sinh học nhỏ hơn mà cơ thể hấp thụ được. Thứ ba, nồng độ axit amin homocysteine tăng cao, do gan nhiễm độc hoặc lượng mầm bệnh cao trong cơ thể tạo ra nhiều sản phẩm phụ độc hại, có thể can thiệp vào quá trình metyl hóa, ngăn chuyển hóa và hấp thu chất dinh dưỡng trọn vẹn.

Bạn sản xuất ra tất cả vitamin B12 bạn cần khi hồi tràng chứa nhiều vi khuẩn có lợi thuộc một loại cụ thể. Lượng lợi khuẩn đầy đủ cũng giúp quá trình metyl

hóa diễn ra mạnh mẽ, nhưng tất cả mọi người đều thiếu những vi khuẩn này – đó là những siêu lợi khuẩn sống tự nhiên trong một số loại thực phẩm, đi vào ruột khi chúng ta tiêu thụ những thực phẩm này và lấp đầy hồi tràng. Bạn không thể mua những vi sinh vật có hoạt tính sinh học này ở dạng thuốc bổ men vi sinh tại cửa hàng, hoặc từ thực phẩm và đồ uống lên men.

Khi bạn đang bị mức axit clohydric thấp, nhiễm độc kim loại nặng và/hoặc bị thối Amoniac, rất nhiều lợi khuẩn trong ruột của bạn có khả năng bị chết. Sự cố này gây viêm hồi tràng, dẫn đến một số hậu quả tiêu cực, chẳng hạn như làm suy yếu nghiêm trọng hệ miễn dịch. Nó còn khiến cho việc sản xuất vitamin B12 của ruột giảm mạnh hoặc ngừng hoàn toàn.

Bạn không thể trông cậy vào các xét nghiệm B12 trong máu, bởi vì các phòng xét nghiệm y tế không thể xác định được mức vitamin B12 trong ruột, các cơ quan và đặc biệt là, hệ thần kinh trung ương. Mặc dù sử dụng thuốc bổ có thể làm đầy B12 trong máu, nên mức B12 của bạn hiển thị trên các xét nghiệm máu là đủ, điều đó không có nghĩa là B12 đang đi vào hệ thần kinh trung ương, mà hệ thống này rất cần B12. Vì vậy, bất kể xét nghiệm máu cho thấy kết quả gì, hãy luôn dùng thuốc bổ B12 chất lượng cao. (Hãy chọn loại dưới dạng methylcobalamin – lý tưởng là, được pha trộn với adenosylcobalamin – chứ không phải là cyanocobalamin. Nhờ methylcobalamin và adenosylcobalamin, gan của bạn không phải làm bất cứ công việc nào để chuyển B12 thành dạng có thể sử dụng được.) Thiếu B12 là một thiếu hụt rất thực tế với hậu quả sức khỏe rất thực tế. Và như đã đề cập trước đó, hầu hết mọi người ở Hoa Kỳ đều thiếu B12 theo một cách nào đó.

Cũng vậy, hãy thực hiện các bước để khôi phục mức độ lợi khuẩn thông thường. Các chế phẩm lợi khuẩn được nuôi cấy bày bán trên kệ cửa hàng thực phẩm sức khỏe hoặc thực phẩm lên men, những sản phẩm tuyên bố có chứa vi khuẩn hữu ích, không phải giải pháp ở đây. Hầu hết, nếu không phải tất cả, các vi sinh vật này sẽ chết trong dạ dày trước khi chúng xuống đến ruột non. Và men vi sinh được sản xuất tại nhà máy không bao giờ đến được phần cuối cùng của ruột non – hồi tràng, khu vực cần chúng nhất.

Có những lợi khuẩn tồn tại trong ruột và chịu trách nhiệm phục hồi khu hệ ruột, bao gồm cả hồi tràng. Chúng gần như không được biết đến, còn chúng ta coi

chúng là điều hiển nhiên. Tuy nhiên, chúng rất mạnh mẽ và có thể thay đổi sức khỏe cũng như cuộc sống của bạn theo nhiều cách không thể tưởng tượng nổi. Khi mọi người có sức khỏe đường ruột tốt, thường thì đều bởi vì họ, vô tình và đôi khi, tiêu thụ những loại lợi khuẩn mạnh mẽ, xuất hiện tự nhiên, cũng như các vi sinh vật có lợi.

Bạn có thể tìm thấy chúng ở đâu? Từ thực phẩm tươi sống.

Các lợi khuẩn đặc biệt sống trên trái cây và rau củ được tôi gọi là các *vi sinh vật cao cả*, hoặc đôi khi là *sinh vật cao cả*, bởi vì chúng cất chứa năng lượng từ Thiên Chúa và mặt trời. Các vi sinh vật cao cả không nên bị nhầm lẫn với các sinh vật trong đất và lợi khuẩn thu được từ đất. Vi sinh vật cao cả là lựa chọn khôi phục ruột tốt nhất. Chúng chính là những vi sinh vật mà hồi tràng chứa đựng, và chúng tạo ra B12 mà cơ thể, đặc biệt là não, đón nhận.

Một nguồn cấp vi sinh vật cao cả hàng đầu là rau mầm. Cỏ linh lăng, bông cải xanh, cỏ ba lá, cỏ ca ri, đậu lăng, mù tạt, hướng dương, cải xoăn và các loại hạt giống tương tự, khi nảy mầm, là những khu vườn vi mô sống động. Trong dạng sống nhỏ bé và non trẻ này, chúng chứa rất nhiều lợi khuẩn giúp đường ruột của bạn phát triển mạnh.

Một lần nữa, những lợi khuẩn này khác với các sinh vật trong đất và *Prebiotics*, thức ăn của chúng. Các vi sinh vật cao cả luôn được tìm thấy trên mặt đất, trên lá, vỏ trái cây và rau củ.

Nếu bạn có thể đến trang trại hữu cơ, chợ nông sản, hoặc khu vườn của riêng mình, bạn có thể chọn một số loại rau củ và trái cây để đưa các vi sinh vật cao cả vào chế độ ăn uống. Chìa khóa ở đây là ăn sản phẩm tươi sống và chưa rửa. (Có điều, rửa nhẹ nhàng, không dùng chất tẩy rửa, cũng ổn.) Hàng triệu lợi khuẩn và vi sinh vật mạnh mẽ tồn tại trên bề mặt những thực phẩm này. Tuy nhiên, bạn phải tự phán đoán xem khi nào ăn trái cây và rau quả chưa rửa là an toàn, và chỉ ăn khi bạn biết nguồn nuôi trồng và chắc chắn rằng không có chất độc hoặc chất gây ô nhiễm khác có thể khiến bạn bị bệnh.

Khi nhổ cải xoăn khỏi mặt đất, bạn sẽ thấy lớp màng trong các túi lá. Đó không phải là đất, bụi bẩn hay các sinh vật sống trong đất. Lớp màng này được tạo thành từ vô số vi sinh vật cao cả, một loại lợi khuẩn xuất hiện tự nhiên và chưa

bị rửa trôi. (Đừng nhầm với loại cải xoăn được bón phân chuồng, thứ này bạn tốt nhất nên nhẹ nhàng rửa sạch.) Khi ăn lá cải xoăn, túi vi khuẩn tốt sẽ bị gấp lại và mắc kẹt, vì vậy chúng thường đi qua dạ dày. Khi chúng được giải phóng trong ruột, hàng triệu vi sinh vật này sẽ tạo nên hiệu quả phi thường đối với quá trình tiêu hóa và hệ miễn dịch, khi chúng xuống được hồi tràng và tái bổ sung cho ngân hàng sản xuất và lưu trữ B12 của bạn.

Một phần cải xoăn tươi, chưa rửa, hái trực tiếp từ vườn hữu cơ – hoặc một nắm rau mầm từ mảnh vườn nhỏ trong bếp, hoặc một trái táo không thuốc trừ sâu mới hái từ trên cây – tốt hơn hẳn mọi thực phẩm lên men, chứa lợi khuẩn đến từ đất hoặc do phòng thí nghiệm nuôi cấy sẵn có ngoài kia. Nếu bạn từng ăn một món ăn phủ đầy vi sinh vật cao quý này dù chỉ một lần trong đời, thì nó đã bảo vệ bạn tới một mức độ nào đó mà bạn không nhận ra. Thực phẩm bạn ăn càng tươi mới, không dính hóa chất, không chứa sáp và chưa rửa, bạn càng nhận được nhiều lợi ích.

Hãy nhớ rằng *Prebiotics* gần đây đã trở nên phổ biến. Cái tên này thực sự có nghĩa là ăn loại trái cây và rau củ nào đó có thể nuôi dưỡng các vi khuẩn hữu ích trong ruột. Sự thật là, mỗi loại trái cây và rau củ mà bạn ăn khi còn tươi nguyên đều nuôi dưỡng các loại vi khuẩn có lợi đó.

Một điều khác bạn có thể làm là uống men vi sinh mua tại cửa hàng hoặc men vi sinh từ đất có chất lượng tốt. Tuy nhiên, điều tốt nhất là bạn nên bổ sung lợi khuẩn từ sản phẩm tươi sống, bởi vì không gì có thể so sánh được với chúng. Tiêu thụ các vi sinh vật cao cả trên lá rau hoặc vỏ trái cây tươi giống như tiếp thêm 9.000 mã lực, trong khi các men vi sinh mua tại cửa hàng chỉ có sức mạnh như một con lừa nhỏ.

Khôi phục khu hệ ruột bằng các sản phẩm hữu cơ, tươi nguyên, chưa rửa là cách phục hồi sức khỏe ruột thực sự. Nó cũng là cách giúp bạn chữa lành vấn đề đột biến gen MTHFR và các vấn đề metyl hóa khác. Mặc dù vậy, hãy lưu ý rằng, cái nhãn “đột biến gen MTHFR” của các cộng đồng y tế không hề chính xác. Những người mắc tình trạng này thực sự không có khiếm khuyết gen; thay vào đó, cơ thể họ đang gặp phải tình trạng quá tải chất độc hại, chính những chất độc này đã ngăn cản việc chuyển hóa dưỡng chất thành các nguyên tố vi lượng. Những

vì sinh vật mạnh mẽ kể trên có thể làm giảm mức homocysteine và gần như đảo ngược chẩn đoán đột biến gen MTHFR.

Một khi đã tái tạo được axit clohydric trong dạ dày, loại bỏ kim loại nặng ra khỏi ruột và các thực phẩm gây kích ứng khỏi chế độ ăn uống, đồng thời sửa chữa khả năng sản xuất vitamin B12 của ruột bằng cách phục hồi lợi khuẩn, thì mọi vấn đề sức khỏe đường ruột bạn mắc phải đều có thể chữa lành.

LÀM SÁNG TỎ NHỮNG TRÀO LƯU VÀ NHẦM TƯỞNG VỀ RUỘT

Có nhiều trào lưu về sức khỏe đường ruột, cả trong và ngoài giới y học chính thống, thực sự vô ích và đôi khi khinh suất. Khi không khỏe mạnh, chúng ta thường liều lĩnh, sẵn sàng thử bất cứ điều gì, dễ dàng bị thuyết phục bởi sự đa dạng của các phương pháp điều trị hợp thời ngoài kia. Có điều, hãy cẩn trọng. Dưới đây là mô tả những trào lưu phổ biến nhất, cùng với lý do tại sao bạn nên tránh xa chúng.

Chế phẩm bổ sung axit clohydric

Nhiều loại chế phẩm bổ sung tuyên bố có thể cung cấp phần axit clohydric thiếu hụt trong dạ dày của bạn dưới dạng thuốc viên. Mặc dù đều có thiện chí, nhưng loại chế phẩm này có hai vấn đề.

Thứ nhất, chúng không thể giúp dạ dày của bạn tự tạo axit clohydric.

Thứ hai, và quan trọng hơn, nhà sản xuất các chế phẩm bổ sung này không nhận ra rằng axit clohydric trong dạ dày không hợp thành từ đúng một loại hóa chất. Khoa học vẫn chưa phát hiện ra rằng dạ dày chứa một hỗn hợp phức tạp gồm 7 loại axit khác nhau. (Trong khoảng một thập kỷ tới, sự thật này sẽ bắt đầu xuất hiện ở các nguồn khác ngoài cuốn sách này.)

Các chế phẩm bổ sung chỉ cung cấp *một* trong 7 loại axit hợp nên axit clohydric chịu trách nhiệm tiêu hóa trong dạ dày; vì vậy, chúng là một giải pháp rất thiếu sót.

Tệ hơn nữa, chúng có thể *cản trở* việc tái tạo dịch tiêu hóa trong dạ dày vì tạo ra sự mất cân bằng hóa học, quá thiên về một trong bảy axit làm nên hỗn hợp. Cho

đến khi điều này được nghiên cứu và thấu hiểu trọn vẹn, chế phẩm bổ sung axit clohydric không phải một lựa chọn tốt.

Những loại chế phẩm bổ sung chưa chắc sẽ gây ra cho bạn tác hại lớn nào. Tuy nhiên, bạn sẽ tốt hơn hẳn nếu uống một ly nước ép cần tây hằng ngày. Chỉ nước ép cần tây mới có thể giúp bạn khôi phục hoàn toàn lượng axit clohydric trong dạ dày và cải tạo sức khỏe đường ruột của bạn.

Natri bicacbonat và nấm Candida

Rất nhiều người đang bảo vệ *Natri bicacbonat*, hay muối nở, như một liệu pháp chữa trị. Họ tin rằng thủ phạm đằng sau các vấn đề về đường ruột là nấm Candida, dựa trên xu hướng chẩn đoán Candida đã có từ lâu. Theo họ, Natri bicacbonat có tính kiềm mạnh, bằng cách nào đó, sẽ ngăn chặn nấm Candida mà họ tin rằng đã phát triển dữ dội trong một môi trường axit.

Gần như mọi liên kết trong chuỗi lý luận này đều sai. Chỉ có một ngoại lệ là, nhiều vi trùng và nấm mốc hoạt động như một môi trường axit. Tuy nhiên, nấm Candida rất hiếm khi là nguyên nhân gây ra các vấn đề về sức khỏe đường ruột. Khi ruột bị rối loạn chức năng do kim loại nặng, bạn có thể bị nhiễm trùng từ nhiều nguồn, trong đó có cả nấm Candida. Nhưng nấm Candida chỉ là một tác dụng phụ, và thường không nghiêm trọng.

Trên thực tế, những hậu quả tồi tệ nhất thường phát sinh do nồng độ nấm Candida cao là nhiều phần niêm mạc ruột và đại tràng bị kích thích hình thành các vết chai sần, gây cản trở nhẹ cho việc hấp thụ thức ăn. Trong hầu hết các ca bệnh, nhiễm nấm Candida cũng chỉ tệ đến thế (xem chương 9).

Natri bicacbonat không hiệu quả đối với Candida. Thực ra, Natri bicacbonat *không* giúp gì cho ruột của bạn. Ngược lại, nó bào mòn và chỉ tạo ra sự mất cân bằng. Nếu bạn dùng một liều lớn Natri bicacbonat, bất cứ sự kết hợp nào sau đây đều có thể xảy ra:

- **Co thắt dạ dày**, tức là, xoắn và thắt chặt đường ruột và đại tràng.
- **Khủng hoảng cân bằng nội môi đối với cơ thể**, cơ thể bạn sẽ phải cố gắng quá sức nhằm tái thiết lập sự cân bằng sau khi quá nhiều chất kiềm đột ngột đổ vào.

- **Khủng hoảng chất độc đối với cơ thể;** bởi vì, mặc dù Natri bicacbonat an toàn với một lượng nhỏ, nhưng vượt quá một mức nhất định, nó trở thành chất gây kích thích dạ dày và đường ruột. Trong một số trường hợp, tình trạng này dẫn đến tiêu chảy, nôn mửa, đầy hơi nghiêm trọng và/hoặc những khó chịu khác.
- **Tình trạng nhiễm khuẩn và nấm *tồi tệ hơn*,** vì Natri bicacbonat phá vỡ lợi khuẩn đường ruột, nên làm suy yếu hệ miễn dịch của bạn.
- **Các vấn đề tiêu hóa *tồi tệ hơn*,** vì Natri bicacbonat hủy hoại axit clohydric của bạn, do đó góp phần gây ra hội chứng rò rỉ ruột. Nó cũng cản trở sự hấp thụ thức ăn trong ruột.

Có rất nhiều vấn đề tiêu cực đối với Natri bicacbonat với tư cách “phương thuốc chữa bệnh”. Tôi đã thấy rất nhiều người phải vật lộn sau khi sử dụng nó.

Đất tảo cát

Một trào lưu khác là cố gắng chữa lành ruột bằng cách ăn *đất tảo cát*, hay còn gọi là *diatomite*. Đây là một loại đá trầm tích mềm, dễ vỡ vụn thành bột trắng mịn. Một số người tin rằng diatomite có khả năng tiêu diệt ký sinh trùng và đào thải độc tố ra khỏi ruột.

Tuy nhiên, nó không hữu ích chút nào đối với ruột. Loại đất này thực ra có thể khá nguy hiểm cho sức khỏe của bạn, nếu bạn nhạy cảm và đang mắc một vấn đề sức khỏe nào đó.

Đất tảo cát bám chặt vào hai bên đường ruột và ruột già, và gây trở ngại nghiêm trọng tới khả năng hấp thụ các chất dinh dưỡng từ thức ăn. Trên hết, nó phá hủy axit clohydric và tiêu diệt lợi khuẩn. Trong một số trường hợp, nó còn gây nôn mửa và tiêu chảy lúc ban đầu, sau đó là co thắt dạ dày và đau kéo dài.

Nói cách khác, nó có toàn bộ hệ quả xấu của Natri bicacbonat, thậm chí còn *tồi tệ hơn*. Thêm vào đó, phải mất *nhiều tháng* mới thải được nó ra khỏi đường ruột. Vì vậy, đừng dùng đất tảo cát hoặc ăn đất tảo cát được chế biến thành thực phẩm.

Thanh lọc túi mật

Một xu hướng khác nữa là cố gắng thanh lọc sỏi túi mật và độc tố bằng cách uống nhiều hỗn hợp pha chế kỳ lạ, chẳng hạn như một ly dầu ô liu nguyên chất, hoặc dầu ô liu trộn với các loại thảo mộc và/hoặc nước chanh, ớt cayenne hoặc sirô cây phong.

Mọi người tin rằng những hỗn hợp pha chế từ dầu này hiệu quả vì trong vòng một ngày sau khi uống, họ thấy những thứ có vẻ là sỏi mật lẫn trong phân của họ. Nhưng họ không nhận ra rằng thứ họ thấy chỉ là *dầu* họ đã uống. Khi một lượng lớn dầu được nạp vào cơ thể, hệ tiêu hóa của bạn sử dụng chất nhầy nặn nó thành những quả bóng nhỏ (đôi khi có nhiều màu, tùy thuộc vào loại thực phẩm nào ở các phần khác nhau của đường ruột) để dễ dàng tống ra ngoài. Cách này nhằm bảo vệ gan đã phải làm việc quá tải.

Tôi tình cờ gặp những người đã thực hiện thanh lọc túi mật suốt hàng năm trời, nhiều lần mỗi năm mà vẫn báo cáo hàng trăm và hàng trăm viên sỏi mật lớn. Nếu việc lọc túi mật thực sự hiệu quả, điều này có nghĩa là tồn tại hàng ngàn viên sỏi trong túi mật – một cơ quan nhỏ bé có thể nằm gọn trong lòng bàn tay bạn. Con người không có khả năng sản xuất hoặc chứa nhiều sỏi mật đến thế. Nếu bạn *từng* thải ra một viên sỏi mật, nó có lẽ đã mắc kẹt trong ống mật của bạn. Thế thì, bạn hẳn đã phải đến bệnh viện để phẫu thuật cấp cứu.

Sỏi mật được tạo thành từ protein, mật và cholesterol. Bạn không cần phải nuốt vội nửa lít dầu ô liu – và rất có thể gây ra một cuộc khủng hoảng – để thanh lọc chúng. Cách tốt nhất để loại bỏ sỏi mật là giảm lượng protein đậm đặc và ăn chế độ tập trung vào rau củ và trái cây giàu natri và có chứa axit sinh học tốt cho sức khỏe. Bằng cách kết hợp cải bó xôi, cải xoăn, củ cải, cải bẹ xanh, cần tây, chanh vàng, cam, bưởi chùm và chanh cốm vào bữa ăn – cũng như uống một ly nước chanh vàng mỗi sáng và mỗi tối – bạn có thể bắt đầu quá trình hòa tan sỏi mật.

Một lựa chọn an toàn và hiệu quả đến đáng kinh ngạc để làm tan sỏi mật và phục hồi gan là ép nước một nắm măng tây tươi nguyên cùng với bất cứ trái cây nào khác mà bạn thích làm nước uống.

Cách tốt nhất để *ngăn ngừa* hình thành sỏi mật mới là làm theo lời khuyên trong chương này nhằm tạo nên và duy trì đường ruột khỏe mạnh.

Thực phẩm lên men

Hãy lùi ngược thời gian về thời điểm trước khi kỹ thuật làm lạnh được phát minh. Trong hàng thiên niên kỷ, ở nhiều nơi trên thế giới, bạn sẽ phải ăn những sản phẩm của vụ mùa gần nhất, và để sống sót qua mùa đông, cho trái cây và rau củ vào các hũ. Những nông sản này, sau đó, sẽ trải qua một quá trình bí ẩn ngăn chặn sự phân hủy hoàn toàn và thay vào đó, giúp bảo quản thực phẩm đó. Ví dụ, ở Nga, người ta cho cải bắp vào vại và để chúng tan ra cho đến khi thành chất sền sệt, tạo ra món mà chúng ta gọi là dưa cải bắp chua.

Quá trình lên men này cực kỳ quan trọng; nếu không có nó, con người đã chết đói rồi. Chẳng ai có siêu thị để ghé vào trên đường đi làm về, tủ đông hoặc tủ lạnh để bảo quản nguồn cấp thực phẩm.

Trong thời đại ngày nay, các loại thực phẩm lên men đã vươn đến một vị trí đáng nể: Chúng được tôn vinh như một lợi ích đối với sức khỏe. Điều này không hoàn toàn chính xác.

Có một quan niệm sai lầm rằng, vì thực phẩm lên men đã giúp con người tồn tại suốt hàng ngàn năm, nên chúng có lợi cho sức khỏe. Thực tình thì, thực phẩm lên men chỉ là tàn tích. Một món lên men là sự khác biệt giữa sự sống và cái chết vì đói. Tốt hơn hết, hãy coi những món ăn này như một điểm quan trọng khóa lấp chỗ trống trong lịch sử, chứ không phải một hỗ trợ sức khỏe.

Những thứ được gọi là lợi khuẩn trong thực phẩm lên men không giúp phục hồi sinh khí. Các vi khuẩn trong nhóm thực phẩm đó phát triển mạnh trong quá trình mục rữa – nói cách khác, chúng phát triển mạnh nhờ cái chết, chứ không phải sự sống. Khi một con thú chết trong rừng, những vi khuẩn bắt đầu tràn khắp da thịt nó thuộc cùng một loại với vi khuẩn được sử dụng để bảo quản mọi loại thực phẩm lên men.

Chúng thuộc nhóm vi khuẩn khác hẳn lợi khuẩn mà chúng ta bàn tới trước đó trong chương này. Các vi sinh vật cao cả trên các loại trái cây và rau củ tươi phát

triển mạnh nhờ sự sống, nên có thể phục hồi ruột của bạn, bởi vì *chúng ta* đang sống. Chúng có sức sống mà vi khuẩn trong thực phẩm lên men không có.

Khi nghĩ về lợi khuẩn, chúng ta thường nghĩ tới sữa chua. Chúng ta đã được dạy dỗ để tin rằng lợi khuẩn trong sữa chua hỗ trợ cho sức khỏe đường ruột của chúng ta. Tuy nhiên, nếu bạn đang phải vật lộn với một tình trạng sức khỏe, sữa chua tuyệt đối không phải thực phẩm nên ăn; chế phẩm bơ sữa nuôi dưỡng mọi loại bệnh. Thêm vào đó, nếu sữa chua được tiệt trùng, thì quá trình thanh trùng đã giết chết hết lợi khuẩn. Các lợi khuẩn phát triển mạnh trong sữa chua tươi nguyên không thể chịu được axit clohydric, nên sẽ chết trong dạ dày, không bao giờ đến được đường ruột.

Phần lớn các loại thực phẩm lên men – như kim chi, dưa cải bắp, salami, pepperoni,¹ xì dầu, trà nấm thủy sâm – đều sản sinh ra vi khuẩn từ các thực phẩm không còn tươi sống. Vi khuẩn như vậy vô dụng đối với ruột của bạn.

Đối với hầu hết mọi người, những vi khuẩn này không gây hại; chúng chỉ đơn giản là đi qua đường tiêu hóa và nhanh chóng bị cơ thể trục xuất như một thứ vô ích. Tôi không phản đối việc ăn chúng.

Tuy nhiên, cơ thể một số người đối phó gay gắt hơn, coi vi khuẩn là kẻ xâm lược xa lạ và phản ứng thái quá trong nỗ lực xua đuổi chúng. Điều này có thể dẫn đến căng chướng, đau dạ dày, xì hơi, buồn nôn và/hoặc tiêu chảy. Tuy nhiên, dù xảy ra, thì tình trạng này cũng chỉ tạm thời và sẽ kết thúc sau khi vi khuẩn bị tống ra.

Vì vậy, nếu bạn thích thực phẩm lên men, tiếp tục ăn vì hương vị độc đáo của chúng cũng tốt. Nhưng nếu thực phẩm lên men làm dạ dày bạn khó chịu, hoặc bạn không thích, đừng ăn. Chúng không cung cấp nhiều lợi ích sức khỏe cho đường ruột của bạn.

Nếu cứ cho rằng chúng có lợi ích lớn, thì bạn đã lầm rồi. Axit clohydric trong ruột của chúng ta cực kỳ nhạy cảm với vi khuẩn trong thực phẩm lên men, vì vậy nó sẽ giết chết những vi khuẩn vô ích này dù vi khuẩn đó vô hại; nó coi chúng là

¹ Salami là một loại xúc xích dạng khối được làm từ thịt động vật lên men và sấy khô. Pepperoni là một loại salami theo phong cách ẩm thực Hoa Kỳ. (BTV)

kẻ thù. Điều này trái ngược hoàn toàn với vi khuẩn đẩy sinh khí từ thực phẩm tươi sống mới hái. Các lợi khuẩn trên một miếng cải xoăn hái trực tiếp từ vườn gần như không thể bị axit clohydric phá hủy được – vì vậy, đó là những thứ bạn nên tập trung nếu đang tìm kiếm lợi ích thực sự cho sức khỏe đường ruột.

Giấm táo

Nếu bạn lo lắng về bất cứ tình trạng sức khỏe đường ruột nào và đang tìm kiếm phương pháp chữa trị, hãy tránh xa huyền thoại giấm táo.

Xin đừng hiểu nhầm. Giấm táo cho đến nay vẫn là loại giấm có lợi nhất, tốt cho sức khỏe và an toàn nhất trong tất cả các loại giấm. Loại giấm này tốt với bạn hơn hẳn giấm tinh chế, giấm rượu vang trắng và vang đỏ, giấm Balsamic, giấm gạo. Giấm táo lý tưởng đối với việc sử dụng ngoài da, chẳng hạn như xử lý phát ban da, các vấn đề da đầu và thậm chí cả vết thương. Nhưng bất cứ loại giấm nào dùng để uống đều có thể hoạt động như một chất kích thích đối với bất kỳ vấn đề sức khỏe đường ruột nào và cuối cùng, gây hại cho bạn.

Nếu bạn không thể cưỡng lại giấm, hãy sử dụng giấm táo chất lượng cao, tốt nhất là có “con giấm” trong đó, tức là giấm tươi, chưa qua chế biến.

BỆNH SỬ:

Có thể ăn uống trở lại

Từ khi còn là thiếu niên, dạ dày Jennifer đã rất nhạy cảm. Cô thường xuyên đau dạ dày, thỉnh thoảng bị táo bón và tiêu chảy. Jennifer không thể đoán trước dạ dày của mình sẽ phản ứng thế nào với những món cô ăn. Khi lớn lên, việc cô mất đi hứng thú ăn uống trở thành nguồn gây xích mích thường xuyên trên bàn ăn tối của gia đình.

Cô đã dành nhiều năm đi khám bác sĩ. Một người bảo Jennifer rằng cô chỉ muốn gây chú ý. Trên thực tế, sự chú ý là điều cuối cùng cô muốn. Mong muốn thực sự của cô là không bị đau đớn và khó chịu để có thể tập trung vào những thứ cô yêu thích, như làm tình nguyện viên tại trạm cứu hộ động vật địa phương.

Cuối cùng, khi cô 25 tuổi, một bác sĩ tiêu hóa chẩn đoán vấn đề của cô là hội chứng ruột kích thích. Mặc dù chuyên gia nói như vậy, nhưng nhãn mác này chỉ có nghĩa là Jennifer đang phải đối phó với một căn bệnh bí ẩn.

Cô thấy thoải mái khi có một cái tên cho các triệu chứng của mình, nhưng cô vẫn không thấy khuây khỏa.

Jennifer chuyển sang y học thay thế. Cô tìm được một bác sĩ tuyệt vời, người đã nhận ra cô bị dị ứng gluten lúa mì và các chế phẩm bơ sữa như sữa và phô mai. Ông khuyên cô nên loại những thực phẩm này khỏi chế độ ăn uống và nạp nhiều lợi khuẩn. Tuy nhiên, ông còn kết luận rằng cô chắc chắn mắc nấm Candida và cảnh báo cô tránh xa tất cả các loại đường tự nhiên và được chế biến, kể cả trái cây.

Trong sáu tháng, Jennifer đã thử chế độ ăn uống của bác sĩ: thịt gà hai lần một ngày, nhiều rau tươi và salad với cá ngừ hoặc trứng luộc kỹ. Jennifer rất nghiêm túc tuân theo các chỉ dẫn ăn uống, mặc dù khoảng một tháng một lần, cơn thèm đồ ngọt dâng lên khiến cô không cưỡng nổi một miếng bánh tại nhà bà ngoại. Cô nhận thấy một số cải thiện – cô không còn bị tiêu chảy nữa. Tuy nhiên, cô vẫn phải vật lộn với những cơn táo bón, quặn bụng, đầy hơi và đau đốn.

Thất vọng, Jennifer quyết định tìm một bác sĩ thay thế mới. Bác sĩ này nói cô không chỉ bị dị ứng lúa mì và sữa, gặp vấn đề với nấm Candida, mà còn quả quyết rằng cô bị hội chứng rò rỉ ruột. Ông đưa cô vào chế độ ăn chỉ có thịt, gà, trứng, cá và rau xanh lá to – gần như toàn protein. Cô không được ăn bất cứ loại ngũ cốc, đậu đỗ hay rau củ chứa tinh bột, mặc dù cô được phép thỉnh thoảng ăn táo Granny Smith. Để điều trị bệnh nhiễm nấm Candida phát triển quá mức và rò rỉ ruột, bác sĩ còn kê đơn một sản phẩm thảo dược giúp thanh lọc ruột.

Trong tám tháng, Jennifer bám sát liệu trình, dù không có kết quả tích cực. Thay vào đó, giờ đây, cô trở nên mệt mỏi, bị sương mù não và táo bón nhiều hơn, còn chứng đầy hơi đạt tới mức khiến cô trông giống như “có bầu”. Cô cảm thấy khó chịu, và việc tìm ra một nơi để cô và nhóm bạn ăn chay dùng bữa luôn là một thách thức. Sau một thập kỷ vật lộn với hệ tiêu hóa của mình, Jennifer quyết định rằng cô lập và đau khổ là số mệnh cuộc đời cô.

Một ngày nọ, mẹ Jennifer đề cập đến những rắc rối của cô với một người bạn, người này đã giới thiệu Jennifer với tôi. Ngay lập tức, trong lần đọc đầu tiên, Hồn thông báo với tôi rằng Jennifer gần như không còn axit clohydric và điều này gây ra tình trạng thối Amoniac. Các protein thối rữa trong ruột của cô đang tạo ra khí Amoniac, dẫn đến viêm, đau và đầy hơi mà cô thấy khiến mình trông như đang mang thai.

Jennifer cũng có kim loại nặng trong đường ruột; và các vi sinh vật tối quan trọng đối với sức khỏe của ruột non, kể cả hồi tràng, không còn tồn tại. Đúng là Jennifer bị dị ứng với lúa mì, tất cả các loại ngũ cốc và gluten khác, cũng như đậu, ngô, dầu hạt cải dầu và trứng; vì vậy, cô cần phải tránh xa chúng. Cô cũng bắt đầu phát triển chứng dị ứng với protein động vật vì chúng không bị ruột của cô phá vỡ và tiêu hóa. Hơn nữa, gan của cô chậm chạp và phải vật lộn với quá nhiều mỡ động vật.

Ngay lập tức, tôi khuyên Jennifer nên bắt đầu uống hai ly nước ép chỉ cần tây tươi hằng ngày, mỗi ly 473ml.

"Bác sĩ gần đây nhất cho tôi uống hỗn hợp nước ép trái cây xanh," cô ấy nói. "Thứ này có gì khác?"

Tôi giải thích rằng hỗn hợp nước trái cây không phục hồi mức axit clohydric. Chỉ có nước ép cần tây uống khi bụng đói mới có thể làm được điều đó.

Để chấm dứt tình trạng căng thẳng gan vì quá nhiều chất béo, chúng tôi đã hạ thấp protein động vật của Jennifer xuống một khẩu phần một ngày và ăn cách ngày. Thay cho protein động vật, chúng tôi đưa vào tất cả các loại rau và trái cây, đáng chú ý nhất là trái bơ, chuối, táo, các loại quả mọng, đu đủ, xoài, kiwi, rất nhiều rau diếp bơ, cải bó xôi, và 1/4 cốc rau mùi tươi trong mỗi phần xà lách để giải độc kim loại nặng.

Trái ngược với chế độ ăn cuối cùng hầu như toàn protein động vật và gần như không có chất xơ mà Jennifer đã thực hiện, các loại trái cây trong kế hoạch mới này giúp đẩy thức ăn qua đường ruột đang bị sưng viêm, từ đó làm cho cô đỡ táo bón ngay lập tức.

Sau một tuần, tình trạng chướng bụng như có bầu của Jennifer đã giảm đáng kể.

Sau một tháng, cô không còn bị táo bón nữa.

Sau ba tháng, cơn đau, chuột rút, sương mù não và mệt mỏi đã biến mất.

Axit clohydric của cô đã tự phục hồi và tình trạng thối amoniac đã chấm dứt. Gan của Jennifer cũng được giải phóng để xử lý chất béo và lưu trữ lượng đường thích hợp, cho phép cô giảm được số cân nặng quá mức mà cô đã tăng trong những năm qua.

Cô cũng đã dành cả mùa hè để ăn cà chua và cải xoăn hữu cơ tươi mới, không rửa hái từ vườn của bà ngoại. Các vi sinh vật cao cả trên bề mặt hai loại rau quả này đã bổ sung cho khu hệ ruột của Jennifer, đặc biệt là hồi tràng, và cho phép cơ thể cô lại bắt đầu sản xuất B12.

Vào mùa thu, Jennifer bắt đầu làm việc toàn thời gian tại trạm cứu hộ động vật. Cô và người bạn thân nhất đã khôi phục tình bạn và giờ họ dành tối thứ Sáu để chuẩn bị bữa ăn toàn rau củ quả cho một nhóm bạn bè ngày càng đông đến từ các nhân viên của trạm.

Sức sống của Jennifer đã trở lại. Bây giờ, cô thỉnh thoảng có thể ăn những món “bị cấm” trong bữa tiệc hoặc ở nhà bạn bè, và cơ thể cô sẽ không phải trả giá. Cô chưa bao giờ mắc hội chứng rò rỉ ruột, cũng không phải nấm Candida phát triển quá mức, mặc dù đó là hai xu hướng chẩn đoán thay thế khiến vô số người lạc lối.

Giải độc cho não và cơ thể

Chưa bao giờ trong lịch sử loài người, chúng ta phơi nhiễm nhiều chất độc hại đến như vậy. Chúng bao gồm các kim loại nặng như thủy ngân, nhôm, đồng, chì, niken và cadimi; ô nhiễm không khí; dược phẩm; hóa chất công nghệ nano phun vào hầu hết mọi thứ được sản xuất; thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ và thuốc diệt nấm; nhựa; chất tẩy rửa công nghiệp; dầu mỏ; Dioxin trong đại dương; và hàng ngàn hóa chất mới được đưa vào môi trường mỗi năm. Những chất độc này thấm đẫm các hồ chứa nước và rơi xuống từ bầu trời.

Phần lớn các chất này rất mới đến nỗi phải mất hàng thập kỷ nữa thì khoa học mới nhận ra chúng nguy hiểm như thế nào đối với sức khỏe của chúng ta. Và những rủi ro đó sẽ chỉ được phát hiện nếu kinh phí và ý thức chung đi đúng hướng, mà điều này khó xảy ra. Cách vận hành của hầu hết các ngành công nghiệp là đưa sản phẩm ra thị trường càng sớm càng tốt, sau đó giải quyết hậu quả xảy ra.

Hầu hết chúng ta đều mang trong mình những độc tố theo ta gần như cả cuộc đời và đã đào sâu vào cơ thể chúng ta. Chính những chất độc cũ là nguy hiểm nhất. Các kim loại nặng độc hại, chẳng hạn, có thể dần oxy hóa theo thời gian và tiêu diệt các tế bào xung quanh chúng.

Độc tố gây ra nhiều rủi ro. Chúng trực tiếp đầu độc cơ thể bạn, gây tổn thương não, gan, hệ thần kinh trung ương và các khu vực quan trọng khác. Chúng làm suy yếu hệ miễn dịch, khiến bạn dễ bị bệnh. Và tệ nhất là, chúng thu hút và nuôi

dưỡng bệnh ung thư, virus, vi khuẩn và những kẻ xâm lược khác có thể gây nên tình trạng sức khỏe nghiêm trọng. Trên thực tế, những chất độc này là yếu tố chính kích khởi dịch bệnh ung thư và nhiều bệnh khác hiện nay, chẳng hạn như bệnh Alzheimer.

Chương này xác định các độc tố chính và cách bạn tránh khỏi chúng, để không liên tục tích lũy những chất độc mới. Sống trong thế giới này, không thể tránh khỏi mọi thứ có hại, vì vậy chúng ta sẽ tập trung vào việc giảm thiểu tiếp xúc đến hết mức có thể. Chúng ta cũng đề cập đến cách loại bỏ các độc tố đã tồn tại trong cơ thể để bảo vệ bạn khỏi bệnh dịch và bệnh tiềm ẩn, giúp hệ miễn dịch của bạn phục hồi và hỗ trợ bạn dễ dàng hơn.

Bạn luôn có cơ hội để xoay chuyển mọi thứ. Các trang tiếp theo sẽ tiếp sức cho bạn kiểm soát sức khỏe để bạn có thể đảm bảo nhiều năm sống khỏe mạnh phía trước.

THỦY NGÂN

Trong gần 2.500 năm, con người đã cố gắng tuyên bố rằng thủy ngân là suối nguồn tuổi trẻ. Nó được coi là phương thuốc tốt bậc chữa trị mọi căn bệnh, bí quyết trường thọ và nguồn trí tuệ vĩnh cửu. Trong y học Trung Quốc cổ đại, thủy ngân được tôn sùng đến nỗi vô số hoàng đế đã bỏ mình vì thần dược thủy ngân mà những người chữa bệnh thể thốt sẽ chấm dứt mọi vấn đề của họ – tôi đoán bạn cũng sẽ khẳng định như thế, nếu bạn có cái nhìn bệnh hoạn về mọi thứ.

Thủy ngân không chỉ là loại thuốc được ưa chuộng ở Đông Á. Trên khắp nước Anh và phần còn lại của châu Âu, thần dược thủy ngân được tán tụng. Hỗn hợp pha chế thủy ngân cũng trở nên thịnh hành khi Tân Thế Giới phát triển. Trong suốt thời gian những năm 1800, các trường đại học y ở Mỹ và Anh đào tạo bác sĩ rất nhanh, và chương trình số một họ dạy cho sinh viên là đưa một ly nước thủy ngân cho bệnh nhân, bất kể tuổi tác, giới tính, hoặc triệu chứng. “Phương pháp điều trị” này là cách đặc biệt phổ biến được dùng để phá thai và xử lý những ca được gắn nhãn là “chứng cuồng loạn ở phụ nữ”, khái niệm diễn giải cho việc phụ nữ tự lên tiếng vì bản thân.

Thế kỷ 19 thực sự không phải Thời kỳ Đồ đá. Người ta đã xác định được rằng, thủy ngân là chất độc nguy hiểm phá hoại cuộc sống của bất kỳ ai quanh quẩn, ăn uống hoặc thậm chí chạm vào nó. Trong nhiều thế kỷ, người ta đã chứng kiến hàng triệu người chết vì phơi nhiễm thủy ngân. Vậy tại sao nó vẫn được ưa chuộng?

Một yếu tố là, con quái vật công nghiệp vĩ đại đứng phía sau thủy ngân. Chỉ riêng điều đó đã đủ để nó được đẩy lên thành xu hướng chữa bách bệnh. Hãy nhớ rằng, các trào lưu về sức khỏe không bao giờ trở nên thịnh hành bởi vì chúng hiệu quả.

Phong trào thủy ngân cuối cùng đã vấp một bước vào giữa những năm 1800. Các bác sĩ dễ tiếp cận với những người thuộc mọi tầng lớp hơn bao giờ hết – đây có vẻ là một điều tốt. Tuy nhiên, khi số người đến thăm khám những học viên mới tốt nghiệp trường y này tăng lên, các nhà quan sát nhận thấy rằng ngày càng nhiều bệnh nhân ngã bệnh vì chứng run rẩy không thể kiểm soát, sốt, điên cuồng, giận dữ, tật máy giạt cơ thể, giạt mình và nói lắp. Rõ ràng là, một chuyến khám bác sĩ đã dẫn đến nhiễm độc.

Ví dụ, một người vợ và mẹ của năm đứa con bảo chồng đến gặp bác sĩ để xử lý bệnh gút. Khi về đến nhà, chồng cô sẽ bị hoang tưởng, la hét những bài hát thiếu nhi và mất co giật. Một trải nghiệm như thế là quá đủ với gia đình này.

Theo sau nhận thức phổ biến này là một thời kỳ điều tàn kéo dài 25 năm đối với các doanh nghiệp y tế. Mọi người thà mạo hiểm số phận vì bất cứ điều gì khiến họ đau bệnh; họ hiểu rằng một lần khám bác sĩ sẽ khiến cơ hội sống sót của họ thấp hơn. Các trường đại học y nhận được mức tài trợ thấp mọi thời đại.

Đây chính xác là cơ hội mà các bác sĩ và những người chữa bệnh theo liệu pháp tự nhiên cần để giành lấy tín nhiệm. Trong thời gian ngắn này, các hình thức sơ khai của liệu pháp vi lượng đồng căn, thuật nắn bóp xương (Chiropractic) và các loại thuốc thay thế khác đã trở nên phổ biến.

Cuối cùng, phòng khám của các bác sĩ truyền thống đã nhận thức được và bắt đầu quảng cáo rằng họ không còn cung cấp đồ uống thủy ngân lỏng nữa, nên y học truyền thống đã giành lại được một số tín nhiệm.

Tuy nhiên, con quái vật phía sau thủy ngân vẫn muốn dân chúng bị phơi nhiễm nhiều, vì vậy nó hoạt động theo nhiều cách khuất tất và tinh vi khác để đưa

chất độc này vào cơ thể con người. Không chỉ các ngành công nghiệp thải thủy ngân vào sông, hồ và hệ thống đường thủy, mà các dạng thuốc chứa thủy ngân khác cũng ra đời vào đầu thế kỷ 20. Thêm vào đó, các nha sĩ vẫn đang sử dụng vật liệu trám răng là hỗn hợp thủy ngân.

Sản xuất mủ là một trong những ngành công nghiệp phụ thuộc vào thủy ngân – dưới hình thức một giải pháp được sử dụng để tăng tốc quá trình kết nỉ. Cũng từ đây, thuật ngữ “điên cuồng như thợ làm mủ” ra đời; thợ làm mủ thông thường chỉ sống được 3-5 năm sau khi bắt đầu làm việc tại nhà máy. Nhưng không chỉ công nhân mới bị phơi nhiễm. Mỗi người đội mủ nỉ vào những năm 1800 và nửa đầu những năm 1900 đều bị truyền thủy ngân khi trám đồ gỗ hời. (Điều này nhắc nhở tôi rằng, đừng thử mủ thời xưa ở cửa hàng bán đồ cổ.)

Hầu như tất cả các chứng bệnh tâm thần thời đó đều do ngộ độc thủy ngân. Nhà thương điên thời thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20 chứa đầy những người mắc chứng điên loạn và co giật. Thế phác đồ điều trị là gì? Thủy ngân pha chế để uống, hoặc thủy ngân dạng viên để nuốt. Bệnh trầm cảm của Abraham Lincoln, Tổng thống thứ 16 của Hoa Kỳ, đã trở nên tồi tệ hơn sau khi sử dụng thuốc viên thủy ngân – bệnh trầm cảm có thể bắt đầu từ một vài ly thần dược thủy ngân.

Bí mật bản thủ

Tại sao tôi lại cứ nói mãi về thủy ngân? Bởi vì nó là bí mật bản thủ mà chúng ta không được nói đến. Bạn không được biết thủy ngân đã làm gì để định hình lịch sử, cho đến tận thời điểm này. Thủy ngân có thể gây độc hại dù chỉ với liều lượng nhỏ mà bạn không thể nhìn thấy. Nhưng không hề có biển hiệu cảnh báo nguy hiểm rằng, “CẨN THẬN THỦY NGÂN”.

Nhắc đến con quái vật thủy ngân, chúng ta sẽ nghĩ rằng thủy ngân vô hại, thậm chí tốt cho chúng ta. Hơn nữa, thủy ngân lẫn khuất hoàn toàn, chúng ta còn không biết nó tồn tại. Thủy ngân không bao giờ biến mất, trừ khi bạn thực hiện các bước giải độc cụ thể. Nó được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác, trong nhiều thế kỷ. Nó thực sự bảo đảm rằng ông cố tổ của bạn và các tổ tiên khác đều đã nếm thử thần dược thủy ngân. Cha mẹ bạn có thủy ngân trong người, và họ đã

nhận được nó từ cha mẹ họ. Cũng chính thủy ngân đó được truyền cho bạn khi mẹ bạn thụ thai. Một số chúng ta có chứa thủy ngân cả hơn ngàn năm tuổi trong cơ thể.

Thủy ngân tạo nên cái bóng xấu xa, vô hồn đã nhấn chìm rất nhiều người. Kim loại nặng độc hại này trở thành một phần trong chúng ta, và điều đó tự phản ánh chính nó trong sức khỏe của chúng ta.

Tham lam, bất cẩn, nham hiểm và thiếu hiểu biết là những yếu tố chính đã cho phép thủy ngân làm hại mọi người. Một chủ sở hữu mỏ thủy ngân trong quá khứ thường không quan tâm nếu công nhân chỉ sống được sáu tháng đến ba năm sau khi bắt đầu làm việc tại mỏ, vì ông ta kiếm được tiền.

Thủy ngân đã bao giờ làm điều tốt chưa? Chưa bao giờ. Nó *chẳng làm được gì* cho chúng ta. *Không một chút nào*. Nó là độc tố thần kinh tệ hại. Nó đáng lẽ nên được thay thế bằng nguyên liệu nào đó an toàn hơn trong y tế và công nghiệp.

Thủy ngân biến mất chưa? Cơ ác mộng rớt cuộc đã qua chưa? Chúng ta đã nhận thức và học được cách tránh xa thủy ngân bằng mọi giá vì lợi ích của nhân loại chưa? Vì lợi ích sức khỏe của chúng ta? Vì lợi ích của con cái chúng ta?

Chưa hề. Nó chỉ khuất mắt trông coi và ngoài tầm nhận thức của bạn. Vẫn còn có rất nhiều thủy ngân. Nó lúc nào cũng trong tầm tay chúng ta, theo những cách cực kỳ gây tranh cãi.

Như một hệ quả của cuộc sống hiện đại, theo thời gian, cơ thể bạn sẽ tích lũy các kim loại nặng độc hại như thủy ngân. Chúng ta liên tục phơi nhiễm chất độc này, vì nó lọt qua các khe hở. Theo nghĩa bóng, nó lọt qua khe hở của hệ thống chăm sóc sức khỏe và hệ thống công nghiệp của chúng ta. Theo nghĩa đen, thủy ngân thâm nhập các vết nứt trong não. Tất cả chúng ta đều chứa một lượng thủy ngân nào đó trong cơ thể. Điều này là không thể tránh khỏi.

Tại sao chúng ta cần quan tâm?

Bởi vì thủy ngân là nhiên liệu hàng đầu cho bệnh ung thư, virus và vi khuẩn. Phơi nhiễm thủy ngân gây sưng viêm và có thể khiến con người mắc vô số triệu chứng và bệnh trạng, bao gồm suy nhược, lo âu, ADHD, tự kỷ, rối loạn lưỡng cực, rối loạn thần kinh, động kinh, ngứa ran, tê bì, tật máy giật, co giật, co thắt, nóng

bùng, tim đập nhanh, rụng tóc, giảm trí nhớ, nhầm lẫn, mất ngủ, suy giảm ham muốn tình dục, mệt mỏi, đau nửa đầu và rối loạn tuyến giáp.

Người ta thường xuyên nghe được rằng họ tự gây cho mình những căn bệnh như trầm cảm nhiều đến mức nào? Đó hoàn toàn là một phần trong trò chơi “đổ lỗi cho nạn nhân” của thủy ngân. Những triệu chứng trầm cảm là thủy ngân lên tiếng thay cho bệnh nhân mà không có sự đồng ý của họ.

Đôi khi, thủy ngân vượt qua giai đoạn nắm giữ con tin để lấy mạng nạn nhân, dẫn đến cái chết bởi các bệnh Alzheimer, Parkinson, sa sút trí tuệ hoặc đột quỵ. Đó là tình trạng rất nghiêm trọng. Thủy ngân đã làm bị thương và giết chết hơn một tỷ người.

Không ai thích thú gì Alzheimer cả; nó là một căn bệnh đáng sợ và khủng khiếp. Nhưng nó đang nhanh chóng trở nên phổ biến và hoàn toàn do thủy ngân gây ra. Đây là lần đầu tiên bạn nghe được điều này: Thủy ngân chịu 100% trách nhiệm đối với bệnh Alzheimer. Cả đời bạn, sẽ không bao giờ nghe được sự thật này ở bất cứ nơi nào khác.

Ngành công nghiệp y tế sẽ không bao giờ đổ lỗi cho thủy ngân vì tình trạng đó, hoặc bất kỳ tình trạng nào khác, bởi vì ngay sau đó, người ta sẽ chỉ thẳng mặt Gã Thủy Ngân, với cái tên chân thật chưa được biết đến. Chính hắn chịu trách nhiệm cho ngành công nghiệp ác liệt từ xa xưa.

Nhưng tôi chỉ nhắc đến những vấn đề cơ bản khi đề cập đến bí mật bẩn thỉu của thủy ngân.

Nếu không thể ngăn chặn con quái vật thủy ngân lôi kéo mọi người thời nay để mặc chúng ta và con cái chúng ta phơi nhiễm kim loại nặng độc hại này, thì chúng ta cũng có thể nắm lấy sức mạnh trong tay bằng cách nhận thức được các tình huống có thể gây hại cho chúng ta. Để bảo vệ bản thân và gia đình, bạn phải xem xét *mọi thứ*.

Chúng ta cũng có thể kiểm soát hoàn toàn sức khỏe của mình bằng cách loại bỏ khỏi cơ thể lượng thủy ngân mà chúng ta đã tích lũy từ các thể hệ trước và từ việc tiếp xúc hiện tại. Chúng ta có thể biến các chương trình thanh lọc giải độc đơn giản trở thành một phần trong cuộc sống hằng ngày.

Cuộc đời bạn quý giá, thiêng liêng và quan trọng. Bạn xứng đáng được biết cách bảo vệ nó.

Hải sản

Một trong nhiều con đường khiến chúng ta nhiễm thủy ngân là thông qua hải sản. Thủy ngân có trong tất cả các loài cá, nhưng thường có nhiều hơn trong cá ngừ, cá kiếm, cá mập cũng như bất kỳ loại cá lớn và cá dầu nào khác. Đó là vì đại dương bị ô nhiễm thủy ngân; và cuối cùng, thủy ngân xả thải từ quá trình sản xuất của nhà máy (còn sót lại từ quá khứ và vẫn tiếp tục tích lũy ngày nay) tìm được đường thâm nhập món salad cá ngừ hay cá ngừ hầm.

Bạn có thể giảm thiểu rủi ro bằng cách ăn cá nhỏ, chẳng hạn như cá mòi và cá thu. Cá hồi tự nhiên ăn điều độ cũng đủ an toàn.

Hỗn hống nha khoa

Hỗn hống trám răng là nguồn phơi nhiễm thủy ngân phổ biến. Vì, nhiều người trong chúng ta đặt những miếng trám màu bạc này trong miệng, hoặc từng có chúng vào lúc nào đó.

Loại bỏ toàn bộ miếng trám làm từ thủy ngân tại phòng nha sĩ tổng quát nay đã rất phổ biến. Việc này có vẻ khôn ngoan, giống như điều đúng đắn nên làm, nhưng bạn phải rất thận trọng với quá trình này. Gắp bỏ toàn bộ các hỗn hống trám răng này cùng một lúc có thể dẫn đến mức độ phơi nhiễm thủy ngân cực kỳ cao, bất kể công nghệ và phương tiện bảo vệ tốt nhất có sẵn tại phòng nha sĩ. Hậu quả phơi nhiễm có thể tạo ra gánh nặng cho hệ miễn dịch, trở thành yếu tố kích khởi bất kỳ tình trạng sức khỏe nào.

Tôi biết có những người gắp bỏ 10 miếng trám ra cùng một lúc, và hậu quả là, tiểu cầu trong máu họ giảm xuống thấp đến mức họ suýt nữa lìa đời.

Tốt nhất chỉ nên loại bỏ miếng trám kim loại khi một chiếc răng đòi hỏi phải thực hiện điều đó, chẳng hạn như nếu miếng trám lung lay, hoặc răng bị sâu hỏng. Nếu răng và miếng trám đều ổn, nhưng bạn vẫn lo lắng muốn lấy hỗn hống trám răng ra, thế thì hãy lấy ra mỗi lần một hỗn hống. Hãy lên lịch trình mỗi lần lấy cách nhau ít nhất một tháng.

Nếu đã loại bỏ toàn bộ các miếng trám kim loại, đã đến lúc bạn nên thanh lọc để bảo vệ chính mình.

Còn nếu bạn bị hốc sâu răng mới, hãy chọn loại trám bằng sứ tốt nhất hiện thời, và hãy nhớ rằng bất cứ chất gì cũng tốt hơn miếng trám bằng thủy ngân.

Giải độc kim loại nặng

Cách tốt nhất để loại bỏ kim loại nặng là ăn uống năm thực phẩm sau mỗi ngày:

- **Bột chiết xuất nước lúa mạch:** loại bỏ kim loại nặng ra khỏi lá lách, đường ruột, tuyến tụy và hệ sinh dục. Bột chiết xuất nước lúa mạch chuẩn bị thủy ngân để tẩy xoăn hấp thụ hoàn toàn. Pha 1-2 muỗng cà phê bột này vào nước hoặc nước ép.
- **Tảo xoắn:** loại bỏ kim loại nặng ra khỏi não, hệ thần kinh trung ương và gan, đồng thời hấp thụ các kim loại nặng bị bột chiết xuất nước lúa mạch hút ra. Pha 2 muỗng cà phê tảo xoắn vào nước, nước dừa hoặc nước ép.
- **Rau mùi:** thâm nhập sâu những nơi khó tiếp cận, rút kim loại tích tụ từ nhiều năm trước ra. Trộn một cốc rau mùi vào sinh tố hoặc nước ép, hoặc thêm vào salad hoặc guacamole¹.
- **Việt quất đại (chỉ từ Maine, Hoa Kỳ):** rút kim loại nặng ra khỏi não. Đồng thời làm lạnh và sửa chữa bất cứ khoảng trống nào phát sinh do kim loại nặng được loại bỏ, điều này đặc biệt quan trọng đối với mô não. Đây là thực phẩm mạnh nhất để đảo ngược bệnh Alzheimer. Hãy ăn tối thiểu một cốc mỗi ngày.
- **Tảo dun Đại Tây Dương:** bám chặt lấy thủy ngân, chì, nhôm, đồng, cadimi và niken, rồi vượt qua hàng rào máu não. Không giống như các loại rong biển khác, tảo dun Đại Tây Dương có sức mạnh to lớn trong việc ép thủy ngân phải tự đào thải. Tảo dun Đại Tây Dương thâm nhập những nơi sâu thẳm trong cơ thể, tìm kiếm thủy ngân, bám chặt lấy nó và không bao giờ nhả ra cho đến khi nó rời khỏi cơ thể. Hãy dùng 2

¹ Guacamole là món xốt làm từ bơ xay nhuyễn hoặc chế biến dạng salad. (BTV)

muỗng canh tảo đun dạng vụn mỗi ngày hoặc một lượng tương đương nếu còn nguyên dạng lá.

Bạn nên ăn cả năm loại thực phẩm này trong vòng 24 giờ với nhau để đạt hiệu quả tối ưu. Nếu không thể ăn đủ toàn bộ, hãy cố gắng ăn 2-3 loại mỗi ngày. Tất cả năm loại thực phẩm loại bỏ kim loại nặng mạnh mẽ này đều lưu lại dưỡng chất vô cùng quan trọng để cứu chữa tổn thương do kim loại nặng và phục hồi cơ thể. Nếu bạn muốn thúc đẩy mạnh mẽ hơn, hãy thêm rễ cây gừng vào phác đồ.

Không có cách loại bỏ kim loại nặng nào hiệu quả hơn quá trình này. Nếu gán bó với phương thức giải độc kim loại nặng này trong một thời gian dài, bạn sẽ thấy sự cải thiện triệt để. Tôi đã thấy mọi người phục hồi một cách kỳ diệu nhờ loại bỏ các thể hệ thủy ngân ra khỏi cơ thể. Bạn gần như không thể làm được gì tốt cho sức khỏe hơn việc lấy kim loại nặng ra khỏi cơ thể.

Hãy nhớ rằng, ngoài kia, có nhiều thực phẩm và thảo dược, chẳng hạn như rong tiểu cầu, được quảng cáo là có lợi cho việc loại bỏ kim loại nặng. Hãy coi chừng. Mặc dù rong tiểu cầu đang trở thành xu hướng trong giới thực phẩm bổ sung, nhưng tính bất định của nó khiến nó kém hiệu quả hơn các loại thực phẩm tôi liệt kê ở trên. Rong tiểu cầu rất thiếu tinh thần trách nhiệm trong việc bảo vệ bạn khỏi các mối nguy hiểm từ thủy ngân.

Ô NHIỄM NGUỒN NƯỚC

Trong kỷ nguyên hiện đại này, ngay cả với mọi thứ chúng ta đã học được về thiệt hại môi trường, nguồn cung cấp nước của chúng ta vẫn liên tục bị ô nhiễm.

Không có nhiều điều bạn có thể làm để tránh xa ô nhiễm không khí và ô nhiễm đất (ngoài việc di chuyển đến khu vực sinh thái sạch hơn). Nhưng có rất nhiều việc bạn có thể với nguồn nước của mình.

Bạn hoàn toàn có thể tránh được các chất gây ô nhiễm tại địa phương bằng cách mua nước đóng chai. Nếu mua, hãy chắc chắn rằng các chai nhựa trữ nước bạn mua không chứa *bisphenol A* (BPA), một hóa chất công nghiệp độc hại. Mặc dù nhựa có lỗi của chúng, nhưng nước đóng chai an toàn hơn nước máy, nước máy có mức sản phẩm phụ từ nhựa cao hơn nhiều.

Bạn cũng có thể mua bộ lọc chất lượng cao để loại bỏ toàn bộ độc tố khỏi nước máy. Nếu thế, hãy mua một hệ thống lọc loại bỏ kim loại nặng, clo và florua. (Nhiều cộng đồng bổ sung florua vào nước vì niềm tin sai lầm rằng nó rất tốt cho bạn. Điều này khác xa sự thật. Nó thực ra là sản phẩm phụ của nhôm và là chất độc thần kinh.)

Có những hệ thống lọc nước sử dụng quy trình thẩm thấu ngược, và những hệ thống khác tạo ra nước cất. Các quy trình này đạt hiệu quả cao, nhưng ngoài chất độc, chúng lại loại bỏ các khoáng chất tốt cho bạn. Nếu chọn mua một hệ thống như vậy, bạn cũng cần mua dung dịch ion khoáng chất vi lượng thêm vào nước để khôi phục các chất khoáng bị loại bỏ trong quá trình thẩm thấu ngược hoặc chưng cất.

Thêm vào *bất cứ* loại nước tinh lọc nào một vắt nước chanh vàng hoặc chanh cốm mới cắt là một cách vô cùng hữu ích. Hầu hết nước đã mất đi các yếu tố sống động sau quá trình lọc và xử lý. Điều này có xu hướng làm nước suy giảm sức mạnh, nhưng thêm nước vắt từ một trái chanh vàng hoặc chanh cốm tươi sẽ tái kích hoạt và làm nước thức tỉnh, vì nước trong chanh vẫn còn “sống”. Nhờ thế, nước lọc có khả năng bám lấy độc tố trong cơ thể bạn và thải độc ra ngoài tốt hơn.

Trà giải độc clo/trà giải độc florua

Để giải độc clo và florua mạnh mẽ cho các cơ quan và cả cơ thể, hãy trộn các lượng bằng nhau gồm lá mâm xôi đen, lá mâm xôi đỏ, hoa dâm bụt và quả tầm xuân. Ủ một muống hỗn hợp các thảo mộc này vào một cốc nước nóng làm trà.

THUỐC TRỪ SÂU, THUỐC DIỆT CỎ VÀ THUỐC DIỆT NẤM

Chúng ta thường xuyên gặp phải rủi ro tiếp xúc với thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ và thuốc diệt nấm.

Một con đường với hai hàng cây là nguồn phát tán thường gặp. Ví dụ, cà chua phi hữu cơ thường được phun thuốc với liều lượng rất cao không được kiểm soát. Chúng ta có thể nạp phải một liều thuốc diệt cỏ cao vào cơ thể chỉ bằng việc ăn các loại cà chua thông thường, cũng như trái cây và rau quả phi hữu cơ khác. Tối

thiếu, bạn nên rửa mọi sản phẩm nông nghiệp thông thường mà bạn mua để loại bỏ càng nhiều độc tố bề mặt càng tốt. (Đừng xua đuổi trái cây và rau củ. Các chất dinh dưỡng của chúng là chìa khóa cho sức khỏe tốt.) Hãy mua sản phẩm hữu cơ càng thường xuyên càng tốt.

Nếu bạn ăn các sản phẩm động vật, chí ít cũng phải là sản phẩm hữu cơ, nếu không động vật cũng phải được chăn nuôi theo cách cho ăn cỏ hoặc thả vườn. Mặc dù, các sản phẩm này vẫn sẽ dính bụi phóng xạ sau thảm họa nhà máy điện hạt nhân Fukushima năm 2011, nhưng ít nhất chúng sẽ có nồng độ thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ và thuốc diệt nấm thấp hơn, bởi vì hóa chất trong các sản phẩm động vật phi hữu cơ này rất cao, còn cao hơn bất kỳ loại trái cây hoặc rau thông thường nào được phun xịt thuốc.

Công viên cũng được phun thuốc diệt cỏ và thuốc trừ sâu. Hãy thận trọng, chẳng hạn như sử dụng mền dã ngoại (dù bạn sẽ giặt sau đó) nếu bạn định ngồi ở những khu vực xanh công cộng. Ngoài ra, tránh phun hóa chất độc hại trên bãi cỏ nhà bạn và cố gắng không dùng thuốc trừ sâu trong nhà.

Trà giải độc thuốc trừ sâu/thuốc diệt cỏ/thuốc chống nấm

Để loại bỏ thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ và thuốc diệt nấm tích trữ sâu trong cơ thể, hãy trộn các phần bằng nhau gồm rễ cây ngưu bàng, chẻ ba đỏ, cỏ roi ngựa, chanh và gừng. Pha trà uống bằng cách ủ một muỗng canh hỗn hợp này vào một cốc nước nóng.

NHỰA

Chúng ta vây lấy thế giới quanh mình bằng nhựa. Nếu các nhà sản xuất nhựa được quyết định, chúng ta chắc sẽ rời khỏi bụng mẹ trong túi nhựa.

Chúng ta sử dụng túi nhựa để cất giữ đồ ăn thức uống mình mua cho tới khi về đến nhà, hộp nhựa để sắp xếp và lưu trữ thực phẩm và đồ uống, màng bọc nhựa để che chắn đồ đang dở, và nhiều túi nhựa hơn để vứt bỏ đồ thừa. Dược phẩm cũng dùng cực kỳ nhiều nhựa. Kết quả là, nhựa chắc chắn đã xâm nhập cơ thể chúng ta bằng cách này hay cách khác.

Một số loại nhựa tương đối lành tính. Tuy nhiên, nhiều loại nhựa khác có đặc tính thúc đẩy quá trình sưng viêm, phá vỡ tế bào thần kinh và chất dẫn truyền thần kinh trong não, làm rối loạn nội tiết tố trong cơ thể và gây ung thư, virus và vi khuẩn. Gần như không thể phân biệt được nhựa vô hại và nhựa độc hại.

Do đó, sử dụng túi vải để đựng thức ăn của bạn, ví dụ vậy, là một ý hay. Hãy ưu tiên hộp đựng thực phẩm bằng thủy tinh hơn hộp nhựa. Nếu không thể tránh được dùng nhựa, như khi mua hầu hết các loại nước đóng chai hoặc máy xay, hãy chắc chắn rằng nhà sản xuất đang sử dụng nhựa không chứa BPA và thân thiện với con người.

Trà giải độc nhựa

Để loại bỏ nhựa và các sản phẩm phụ của nhựa ra khỏi cơ thể, hãy trộn các phần cây cỏ ca ri, lá cây phôi, lá ô liu và tía tô đất bằng nhau lại. Ủ một thì canh hỗn hợp này vào một cốc nước nóng làm trà uống.

CHẤT TẨY RỬA

Chất tẩy rửa công nghiệp được thiết kế để tiêu diệt bụi bẩn và cặn ghét, nhưng không được lưu tâm thích đáng đến ảnh hưởng đối với người hít phải. Ví dụ, chất tẩy rửa thảm thông thường sử dụng các hóa chất như perchloroethylene, amoni hydroxit, axit flohydric và nitrilotriacetate, tất cả đều gây hại cho sức khỏe con người. Nhiều loại thảm chứa độc tố trong đó; vì vậy, việc “lau chùi làm sạch” lại thêm chất độc vào chất độc. Nếu dành nhiều thời gian ở trong nhà, bạn sẽ hít phải những loại hơi độc hại này gần như mỗi ngày, từ đó làm suy yếu hệ miễn dịch của bạn và kích khởi nhiều tình trạng sức khỏe.

Một giải pháp là bỏ thảm trải sàn và thay vào đó, dùng sàn gỗ cứng và thảm nhỏ (nhưng hãy cẩn thận với keo trám và chất nhuộm gỗ, cũng có khả năng tỏa ra độc khi sử dụng). Ngoài ra, bạn có thể mua một tấm thảm “xanh”, thuê dịch vụ giặt thảm thông minh thân thiện với môi trường, hoặc tự bảo quản bằng cách sử dụng chất tẩy rửa hữu cơ. Hãy cố gắng tránh các sản phẩm tẩy rửa gia dụng phổ biến. Hiện giờ, có rất nhiều chất tẩy rửa hữu cơ để sử dụng thay thế.

Một nguồn độc tố đáng lưu ý khác là quần áo. Chất tẩy rửa khô phổ biến sử dụng các hóa chất có thể thấm vào da và phổi khi bạn mặc quần áo hằng ngày. Để tránh điều này, hãy tìm kiếm những chất tẩy rửa khô “xanh”.

Đồng thời, hãy lưu ý rằng, quần áo mới thường được phủ formaldehyde hoặc các hóa chất gây ung thư khác để giữ cho không bị nhăn hoặc nhiễm nấm mốc. Hãy nhớ giặt quần áo mới trước khi mặc.

Trà giải độc chất tẩy rửa

Để giảm thiểu ảnh hưởng của việc tiếp xúc với các dung môi tẩy rửa và thanh lọc cơ thể khỏi bất cứ hóa chất nào tích tụ trong số này, hãy trộn lẫn cúc xu xi, cúc La Mã, tảo bẹ, và hoa sao Borage theo những phần bằng nhau. Khi pha trà, hãy ủ một thìa canh hỗn hợp này vào một cốc nước nóng.

BỤI PHÓNG XẠ

Khi một nhà máy điện hạt nhân giải phóng bụi phóng xạ vào không khí, như nhà máy điện Fukushima Daiichi sau trận động đất và sóng thần năm 2011 ở Nhật Bản, hậu quả phóng xạ sẽ kéo dài mãi mãi, và chiếu xạ thực phẩm, nước uống cũng như không khí trên khắp thế giới.

Bạn không thể làm gì tránh được loại bức xạ trôi nổi này. Một cách để *hạn chế* phơi nhiễm phóng xạ do thảm họa nhà máy điện hạt nhân Fukushima Daiichi gây ra là ăn những sinh vật ở bậc thấp hơn trong chuỗi thức ăn. Tại thời điểm này, tất cả các nguồn cấp thịt, sữa và gia cầm của chúng ta đều có nồng độ nhiễm xạ cao. Những động vật này ăn một lượng lớn cỏ và thức ăn chăn nuôi, tất cả đều nhiễm xạ từ bụi phóng xạ hạt nhân. Đó là quá trình có tên *phóng đại sinh học*, trong đó chất độc tích tụ ở nồng độ lớn hơn ở các sinh vật ở bậc cao hơn trong chuỗi thức ăn.

Tôi không cố khiến ai sợ hãi điều này. Nếu bạn muốn quên những gì bạn đọc được ở đây, tôi rất hiểu.

Bạn cũng có thể loại bỏ phóng xạ ra khỏi cơ thể và hạn chế phơi nhiễm *tất cả* các phóng xạ khác. Ví dụ, nếu chụp X quang ở chỗ nha sĩ, hãy yêu cầu che chắn toàn bộ các khu vực khác của cơ thể, ngoài miệng ra, bằng tấm chắn làm từ chì hoặc đồ bảo vệ khác. Nhưng khu vực này bao gồm cổ họng, nơi dễ phát triển ung

thư tuyến giáp do tiếp xúc với phóng xạ. Cố gắng giảm thiểu việc chụp tia X nha khoa hết sức có thể, ngay cả khi bác sĩ áp dụng quy trình kỹ thuật số. Ngoài ra, dù với bác sĩ nào, cũng đừng vô thức “đồng ý” chụp X-quang. Nếu bạn không chắc chắn liệu chụp X-quang có cần thiết hay không, đừng ngại đặt câu hỏi. Đôi khi, không cần phải chụp X-quang, mà chỉ là lựa chọn một vấn đề y tế cụ thể.

Tương tự như thế, hãy đặt nhiều câu hỏi về bất cứ phương pháp điều trị y tế nào liên quan đến phóng xạ. Ví dụ, nếu là bệnh nhân nữ phải chụp X quang ngực, hãy chắc chắn rằng bạn đeo tấm chắn bằng chì để bảo vệ hệ sinh dục của mình. Tấm bảo vệ này không phải lúc nào cũng được cung cấp, vì vậy bạn cần phải hỏi.

Nhiều khi, có những phương pháp điều trị bớt hung hăng hơn và ít rủi ro hơn. Ví dụ, nữ bệnh nhân nên cân nhắc phương pháp nhiệt độ (sử dụng hình ảnh hồng ngoại) để sàng lọc ung thư vú, thay vì cảm thấy bị đẩy vào hoàn cảnh phải chụp chiếu tia X.

Cơ thể con người nhạy cảm với phóng xạ hơn nhiều so với các bác sĩ nhận ra. Như mọi độc tố nguy hiểm nào khác, hãy cố gắng tránh xa nó bất cứ khi nào có thể.

Thực vật biển là một sản phẩm tuyệt vời giúp bảo vệ các cơ quan và các tuyến của bạn khỏi phóng xạ. Nỗi lo sợ rằng rong biển thấm đẫm phóng xạ hoặc kim loại nặng và do đó, có thể gây hại cho sức khỏe của bạn là một quan niệm sai lầm. Thực vật biển chỉ chứa độc tố, nhưng không giải phóng chúng. Vì vậy, ví dụ, nếu bạn ăn một ít tảo dun đã dính phải bất cứ chất gây ô nhiễm nào từ đại dương, chúng sẽ không xả vào cơ thể bạn. Thay vào đó, tảo dun sẽ giữ lại bụi phóng xạ và kim loại nặng, rồi thu thập thêm nhiều chất độc này hơn nữa khi nó di chuyển qua đường tiêu hóa, cuối cùng đào thải các chất độc ra khỏi cơ thể bạn khi bạn thải ra ngoài. Hãy cố gắng chọn rong biển từ Đại Tây Dương, thay vì Thái Bình Dương. Chúng có khả năng hấp thụ độc tố từ cơ thể bạn tốt hơn.

Trà giải độc phóng xạ

Để làm thuốc giải độc phơi nhiễm phóng xạ, hãy trộn tảo bẹ Đại Tây Dương, tảo dun Đại Tây Dương, lá bồ công anh và lá tầm ma theo các phần bằng nhau. Pha trà từ hỗn hợp bằng cách ngâm một thìa canh vào một cốc nước nóng.

CÁC PHƯƠNG PHÁP GIẢI ĐỘC KHÁC

Nước chanh

Một cách hiệu quả cao để giải độc cơ thể là uống hai ly mỗi ly 473ml nước khi bụng rỗng ngay sau khi thức dậy, và vắt nửa quả chanh mới cắt vào mỗi ly. Nước cốt chanh kích hoạt nước, làm cho nó có khả năng bám vào các độc tố trong cơ thể tốt hơn và xả chúng ra ngoài.

Cách này đặc biệt hiệu quả để làm sạch gan, vì nó sẽ hoạt động cả đêm khi bạn đang ngủ để thu thập và thanh lọc độc tố khỏi cơ thể. Khi bạn thức dậy, cách này chủ yếu là cấp nước và lọc sạch bằng nước đã được kích hoạt. Sau khi uống loại nước này, hãy cho gan nửa giờ để làm sạch. Sau đó, bạn có thể ăn sáng. Nếu bạn biến điều này thành thói quen, sức khỏe của bạn sẽ cải thiện đáng kể theo thời gian.

Để thêm công hiệu, hãy thêm một thìa cà phê mật ong nguyên chất và một thìa cà phê gừng tươi mới xay vào nước chanh. Gan của bạn sẽ hút mật ong để khôi phục dự trữ glucose, thanh lọc độc tố đồng thời tạo ra nhiều khoảng trống.

Nước ép lá nha đam

Một cách tuyệt vời để giải độc gan và đường ruột là ăn phần đông sệt của lá nha đam tươi mỗi ngày một lần. Để chuẩn bị, hãy cắt ra 10cm lá nha đam. (Đây là kích thước dành cho loại lá lớn, như lá nha đam thường bán ở cửa hàng. Nếu bạn dùng nha đam trồng tại nhà, lá cây có thể sẽ nhỏ và mỏng hơn, vì vậy hãy cắt nhiều hơn.) Lọc lấy ruột bên trong lá như đang róc cá, bỏ vỏ xanh và gai nhọn. Xúc phần đông sệt bên trong ra, cẩn thận đừng lấy phải phần cuống lá đắng. Hòa vào ly sinh tố hoặc ăn ngay.

“Ăn chay” bằng nước ép

Một phần hữu ích khác trong chương trình giải độc của bạn là thực hành cách “ăn chay” một ngày, khi đó bạn không ăn gì ngoài nước trái cây.

Nước ép của bạn nên chứa cần tây, dưa chuột và táo.

Nếu muốn, hãy thêm một chút cải bó xôi hoặc rau mùi cho đa dạng. Thành phần cốt lõi vẫn phải là cần tây, dưa chuột và táo. Cách kết hợp này đạt được sự cân bằng muối khoáng, kali và đường thích hợp giúp ổn định lượng glucose khi cơ thể bạn tự thanh lọc độc tố.

Hãy pha 473-591ml nước ép, và cứ hai giờ uống một lần. Đừng ăn gì giữa những lần uống, ngoại trừ nước trắng, tốt nhất là một ly 473ml sau khi uống nước ép một tiếng. Nhìn chung, bạn nên uống 6 cốc nước ép và 6 ly nước cả ngày.

Lần đầu tiên áp dụng cách này, hãy thực hiện vào cuối tuần khi bạn ở nhà. Nếu bạn chưa bao giờ giải độc trước đây, chất độc mà nó giúp thải ra khỏi cơ thể có thể khiến bạn thấy khó chịu. Nếu vậy, hãy nằm xuống nghỉ ngơi. Sau khi đã trải qua quá trình giải độc này một vài lần và cảm thấy thoải mái với nó, bạn có thể tùy ý mở rộng nó thành một lần thanh lọc bằng nước ép kéo dài hai ngày. Mặc dù vậy, hãy sắp xếp ở nhà chỉ ít là vào ngày thứ hai để phòng ngừa năng lượng của bạn sụt giảm. Đối với nhiều người, năng lượng thực ra tăng lên.

Bạn có thể thử nghiệm loại nước ép này với nhiều thành phần khác ví dụ như cải xoăn thay vì cải bó xôi, hoặc một nhúm gừng tùy khẩu vị, hoặc thêm ít rau mùi. Dù vậy, đừng thêm nhiều quá. Cần tây, dưa chuột và táo đều loại bỏ độc tố ra khỏi bạn. Nếu thêm quá nhiều thành phần khác, bạn sẽ tước mất chỗ của những thành phần quan trọng này.

Nếu thực hiện “ăn chay” bằng nước ép này hai tuần một lần, bạn sẽ đạt được kết quả giải độc ấn tượng và thực sự cảm thấy sự khác biệt.

Thanh lọc bằng nước trắng

Một phiên bản cực đoan hơn của ăn chay bằng nước ép trái cây là “ăn chay” bằng nước trắng.

Trong cách giải độc này, bạn *chỉ* uống nước, mỗi giờ một ly 473ml nước, bắt đầu từ khi thức dậy và tiếp tục cho đến khi bạn đi ngủ.

Bởi vì bạn không yêu cầu cơ thể phải xử lý bất cứ điều gì, nên bạn đã trao cho hệ tiêu hóa kỳ nghỉ một ngày. Nó sẽ sử dụng thời gian nghỉ này để thực hiện việc dọn dẹp nhà cửa, trục xuất các độc tố mà nó thường không có cơ hội đối phó.

Hãy thực hiện biện pháp thanh lọc bằng nước trắng này tại nhà. Vì bạn sẽ thấy cần đi tiểu thường xuyên, tình trạng này có thể gây khó xử khi đang làm việc. Bạn cũng có thể trải qua những cơn sụt giảm năng lượng hoặc những cảm xúc mạnh mẽ; trong trường hợp đó, đừng ngại ngần mà nằm xuống nghỉ ngơi hoặc ngủ.

Nếu bạn thích biện pháp này và thấy nó hiệu quả, hãy thực hiện mỗi tháng một lần trong tối thiểu ba tháng. Kết quả sẽ rất tuyệt vời.

Bật nhảy

Một cách giải độc khác là sử dụng một tấm bạt lò xo căng trên khung cỡ nhỏ, hay còn gọi là *khung bật nhảy*, rồi nhẹ nhàng nhảy lên nhảy xuống. Thực hiện cách này 10 phút mỗi ngày sẽ thúc đẩy tuần hoàn máu mạnh mẽ trên toàn hệ bạch huyết và giúp giải độc toàn bộ cơ thể, đặc biệt là gan của bạn.

Xông hơi hồng ngoại

Một trang thiết bị khác rất hữu ích để giải độc là phòng *xông hơi hồng ngoại*, nơi phát ra tia hồng ngoại trên da nhằm mục đích chữa lành. Các tia này thâm nhập sâu vào cơ thể bạn, mang lại những lợi ích như thúc đẩy lưu lượng máu và quá trình oxy hóa trong máu, khử độc tố khỏi da, loại bỏ đau nhức và tăng cường hệ miễn dịch.

Bạn thường sẽ tìm thấy phòng xông hơi hồng ngoại tại các phòng thể hình, trung tâm trị liệu mát xa và/hoặc trung tâm tắm hơi địa phương. Hãy sử dụng các liệu trình 15-20 phút, hai lần một tuần. Nếu làm đúng, bạn sẽ cảm thấy sự thay đổi tức thời để tốt hơn sau mỗi liệu trình.

Xoa bóp

Kể từ khi khai thiên lập địa, những người yêu thương nhau đã biết đặt tay lên hỗ trợ nhau. Xoa bóp là hình thức trị liệu lâu đời nhất của chúng ta và ngày nay, vẫn là một trong những phương pháp chữa bệnh mạnh mẽ nhất. Một liệu trình chất lượng với 45 phút xoa bóp toàn thân sẽ thúc đẩy tuần hoàn khắp cơ thể bạn và giúp đào thải độc tố, đặc biệt là độc tố ra khỏi gan.

Xoa bóp có khả năng tăng cường tuyến thượng thận và thận, thư giãn tim và giảm căng thẳng.

Tốt nhất, hãy uống hai ly 473ml nước chanh vàng hoặc chanh cốt tươi sau khi mát xa. Cách này sẽ tối ưu hóa lợi ích của liệu trình giải độc.

BỆNH SỬ:

Bệnh Alzheimer đã bị tóm

Việc Whitney hay quên từ lâu đã là một trò đùa của gia đình. Trong những năm qua, cô đã mất ví và chìa khóa vô số lần, không nhớ số điện thoại cơ quan của James, chồng cô, thậm chí quên cả ngày sinh nhật của các con cô. Mỗi lần, cả nhà đi đến buổi tập bóng đá, con gái của Whitney, Kendra sẽ hỏi “Mẹ, mẹ có quên gì không?” trước khi họ bước ra khỏi cửa. Lũ trẻ nghĩ tất cả việc đó là bình thường, thậm chí buồn cười.

Tình hình đã thay đổi vào một Giáng sinh, khi Whitney 53 tuổi. Mọi người đã sớm tập trung chuẩn bị mở quà trong phòng khách, chỉ thiếu Whitney.

“Mẹ đâu rồi?” Cuối cùng, Miley, con gái cô, hỏi. Whitney thường là người đầu tiên hào hứng với ngày nghỉ lễ.

James tìm thấy Whitney trên lầu trong phòng tắm, trang điểm như thể hôm đó là một ngày làm việc bình thường. Anh nói với cô lũ trẻ đang đợi cô ở tầng dưới. Whitney nhìn James, nhăn trán, nhưng vẫn theo anh đến phòng khách. Khi phát hiện ra cây có treo đèn và chồng quà bên dưới, cô bị sốc. Cô đã quên mất hôm đó là Giáng sinh.

James đi cùng Whitney đến gặp bác sĩ gia đình, sau đó là một nhà thần kinh học và nhiều chuyên gia khác. Cuối cùng, chẩn đoán là bệnh Alzheimer. Cả gia đình vô cùng choáng váng trước dự đoán Whitney chỉ còn 3-5 năm nữa, trong tình huống khả quan nhất, là sống thoải mái. Điều không tưởng tượng nổi đang ở trước mắt họ. Các bác sĩ của Whitney bảo James hãy giải quyết các vấn đề gia đình trong khi Whitney vẫn còn tỉnh táo.

Timothy 17 tuổi, Miley 14 tuổi và Kendra 12 tuổi, cả ba đều đã đủ lớn để hiểu được tính chất nghiêm trọng của tình hình. Miley bắt đầu dành hàng giờ tìm hiểu

Alzheimer qua mạng, đọc về sự tàn phá mà nó gây ra. Trong nỗi hoảng hốt, Kendra bắt đầu viết danh sách nhắc nhở hằng ngày cho Whitney. Timothy bỏ học cấp III để giúp mẹ mình ra ngoài nhiều nhất có thể.

Chị gái của Whitney, Sharon, đã đưa cô đến gặp nhiều bác sĩ khác, tìm kiếm câu trả lời để đẩy lùi căn bệnh. Trong phòng chờ, Sharon tình cờ thấy một bài viết trên tờ báo địa phương đề cập đến tên tôi và việc tôi giúp mọi người chữa lành những căn bệnh bí ẩn.

Trong cuộc hẹn đầu tiên với Whitney, Hồn hướng sự chú ý của tôi đến hai túi thủy ngân lớn trong bán cầu não trái của cô. Chúng đã ở đó từ khi cô còn nhỏ. Các túi thủy ngân hiện đang bị oxy hóa nhanh chóng, khiến dòng chảy lan rộng nhanh chóng, gây tổn thương mô não và đẩy nhanh bệnh tật.

Hồn khuyến nghị một chế độ giải độc kim loại nặng tức thì (như được mô tả trong chương này), cùng với chế độ ăn ít chất béo hoặc không chứa chất béo. Đó là vì chế độ ăn nhiều chất béo làm tăng mỡ máu, khiến thủy ngân bị oxy hóa nhanh chóng. Một chế độ ăn nhiều trái cây và rau củ giàu chất chống oxy hóa và ít chất béo sẽ làm chậm lại, thậm chí ngăn chặn quá trình oxy hóa, và cho phép giải độc thủy ngân hoàn toàn.

Whitney đã loại bỏ tất cả các protein động vật khỏi chế độ ăn vì chất béo trong đó, và chỉ sử dụng ít chất béo có nguồn gốc thực vật như trái bơ, các loại quả hạch, hạt và dầu. Cô chuyển chế độ ăn sang tất cả các loại trái cây, đặc biệt là việt quất dại, đồng thời ăn nhiều loại rau xanh như cải bó xôi, cải xoăn và rau mùi. Whitney cũng được phép ăn khoai tây, khoai lang và các loại rau củ có chứa tinh bột khác.

Theo thời gian, chế độ ăn uống lành mạnh, có khả năng giải độc, tăng cường glucose và giàu chất chống oxy hóa đã ngăn chặn quá trình oxy hóa thủy ngân diễn ra. Các triệu chứng Alzheimer của cô bắt đầu bớt dần.

Timothy quay lại trường và nhận công việc cuối tuần tại một chợ hữu cơ địa phương để có thể mua sản phẩm giảm giá về nhà. Miley đã chuyển hướng vận dụng kỹ năng Internet sang tìm kiếm công thức nấu các món ăn từ thực vật. Kendra bắt đầu thoải mái trở lại và cùng chị gái vào bếp thử nghiệm các loại sinh tố.

Sáu tháng sau khi áp dụng liệu trình, khả năng ghi nhớ của Whitney đã trở lại như thời điểm trước cơn ác mộng cây thông Giáng sinh.

Một năm sau liệu trình, trí nhớ của Whitney trở nên tốt như thời điểm trước khi Timothy ra đời.

Chế độ ăn uống thịnh hành thời nay không bao giờ cung cấp mức trái cây và rau củ chứa tinh bột mà Whitney cần để có một chiến thắng thực sự. Một chế độ ăn theo trào lưu sẽ nhắm đến mức protein cao hơn, tức là lượng chất béo cao hơn. Nó sẽ khiến căn bệnh tiến triển nhanh chóng, chứ không phải là vơi bớt.

Vì căn bệnh Alzheimer của Whitney đã bị ngăn chặn, cả gia đình đã thoải mái trở lại. Thỉnh thoảng, Whitney lại quên chìa khóa, nhưng khi đó, cô, James và lũ trẻ chỉ cười.

Những thực phẩm không nên ăn

Tất cả chúng ta đều muốn kiểm soát hoàn toàn sức khỏe của mình. Chúng ta muốn tự do lựa chọn.

Chúng ta muốn quyết định nên mặc quần áo gì và xỏ giày nào vào buổi sáng. Chúng ta muốn tránh khỏi một người đang cầm điều thuốc để không phải hít khói thuốc thụ động. Chúng ta thích chọn lựa thực phẩm chúng ta ăn.

Chúng ta muốn quyết định những gì bên trên, xung quanh và đi vào cơ thể của chúng ta.

Thường là vậy, trừ khi bạn không bận tâm về điều đó. Bạn được phép mặc quần áo sai kích cỡ, hít khói thuốc lá, ăn đồ ăn vặt và không thêm để tâm – nhưng bạn biết bạn đang làm điều đó. Đó là lựa chọn của bạn, một lựa chọn có ý thức, và điều đó cần phải được tôn trọng.

Sẽ thế nào nếu bạn *không biết* những gì mình đang làm có thể cản trở hoặc gây hại cho sức khỏe? Điều đó sẽ tước đi toàn bộ lựa chọn của họ.

Và đó chính xác là những gì đang xảy ra. Mọi người tiêu thụ thực phẩm, thuốc bổ và chất phụ gia – những thứ có thể kích thích và gây khó chịu đối với sức khỏe, đồng thời hạn chế chất lượng cuộc sống của họ – nhưng họ không nhận ra. Có thể là ham mê chiếc bánh sô cô la dù biết nó có thể tăng thêm vài cân vào vòng eo của bạn. Nhưng hậu quả có thể hoàn toàn khác nếu chiếc bánh đó chứa một

thành phần gây hại cho sức khỏe mà bạn không biết, hoặc thậm chí đánh cắp một năm cuộc đời bạn.

Mỗi ngày, mọi người bị lừa tiêu thụ chất độc, chất kích thích và các chất khác làm suy giảm sức khỏe. Họ không lên tiếng, vì họ không biết điều gì đang xảy ra. Nó lấy mất của họ sự lựa chọn, tự do, quyết định và kiểm soát.

Chắc chắn, bạn có thể nảy sinh thái độ như “Chà, chỉ một chút thôi mà”, “Thứ gì không giết được ta sẽ làm ta mạnh mẽ hơn”, “Uống đã lắm”, “Ai cũng ăn mà”, hoặc “Không thể tệ đến thế được”. Nếu bạn hoàn toàn khỏe mạnh và không có gì phải phàn nàn, nếu bạn còn trẻ và cảm thấy mình không thể bị hủy hoại, có lẽ sẽ không tệ đến thế khi một số thành phần độc hại xâm nhập cơ thể mà bạn không biết.

Nhưng nếu bạn nghiêm túc lo lắng cho sức khỏe, nếu bạn bị nhạy cảm hoặc gặp bất cứ tình trạng nào, nếu bạn phải vật lộn với bệnh tật, hoặc nếu bạn chỉ quan tâm đến việc phòng ngừa, thì điều tối quan trọng là phải tránh càng nhiều yếu tố kích hoạt và kích động càng tốt. Cơ thể bạn cần mọi khả năng hỗ trợ khả dĩ để nó có thể chữa lành và sau đó duy trì sức khỏe tối đa.

Chẳng có gì gọi là “Thứ gì không giết được ta sẽ làm ta mạnh mẽ hơn” khi đề cập đến sức khỏe. Đây là quan niệm sai lầm phổ biến suốt nhiều năm qua. Sự thật là, ăn phải thuốc độc không làm cho bạn miễn nhiễm với độc. Trái ngược hoàn toàn: Càng có nhiều chất độc trong cơ thể, bạn càng trở nên yếu đuối và dễ bị tổn thương hơn.

Thời nay, chúng ta đều đã nghe tới chất bảo quản và hương liệu nhân tạo; chúng ta đều biết tránh những thứ đó vì lý do rất chính đáng. Dầu vậy, vẫn còn nhiều thành phần có vấn đề khác mà bạn nên biết để tránh. Những thành phần này có thể nuôi dưỡng các mầm virus, vi khuẩn và nấm đang tồn tại – những mầm mống gây sưng viêm – đồng thời tàn phá hệ tiêu hóa, làm suy yếu và hỗn loạn hệ miễn dịch, gây căng thẳng ở các tuyến và cơ quan, gây trở ngại các tế bào ở bất cứ nơi nào trong cơ thể, làm gián đoạn hoặc phá hủy tế bào thần kinh và chất dẫn truyền thần kinh của não, khiến bạn lo lắng và/hoặc trầm cảm, đẩy bạn đến nguy cơ đột quỵ hoặc đau tim, và nhiều hơn nữa.

Các chuyên gia y tế thường không cảnh báo bạn về hầu hết các loại thực phẩm, chất phụ gia và các loại thực phẩm bổ sung này, bởi vì ít ai biết chúng có thể làm trầm trọng thêm các bệnh đã có, hoặc có thể kích hoạt các vấn đề sức khỏe mới.

Bạn xứng đáng có kiến thức đầy đủ về những gì bạn ăn uống và ảnh hưởng của chúng đến cơ thể bạn. Khi đọc chương này, bạn sẽ có thể bắt đầu tự bảo vệ mình. Bạn *xứng đáng* được bảo vệ. Đã đến lúc bạn giành quyền kiểm soát và có sự lựa chọn đầy đủ thông tin về những gì xâm nhập cơ thể. Đây là bước tiến mạnh mẽ để phục hồi sức khỏe của bạn.

NGÔ

Ngô từng là một trong những nguồn dinh dưỡng cơ bản trên trái đất.

Thật không may, công nghệ *sản phẩm biến đổi gen* (GMO) đã phá hủy nó với tư cách một loại thực phẩm có thể tồn tại và phát triển độc lập.

Các sản phẩm từ ngô và các sản phẩm phụ gây sưng viêm đáng kể. Nó là một loại thực phẩm có thể nuôi virus, vi khuẩn, nấm mốc và nấm. Ngay cả khi bạn thấy ngô được quảng cáo là không biến đổi gen, khả năng cao là nó vẫn có thể kích hoạt bất cứ vấn đề sức khỏe nào – và nó vẫn có thể là sản phẩm biến đổi gen.

Hãy cố gắng tránh *tất cả* các loại ngô và *tất cả* các sản phẩm có thành phần ngô. Chúng bao gồm các loại thực phẩm như ngô chiên thành lát, vỏ bánh Taco, bỏng ngô, ngũ cốc ngô, và bất cứ thứ gì chứa sirô ngô hoặc dầu ngô. Chúng cũng bao gồm các sản phẩm ít lộ liễu hơn, chẳng hạn như soda, kẹo cao su, sirô ngô đậm fructose (HFCS), kem đánh răng, thực phẩm không chứa gluten sử dụng ngô thay cho lúa mì, và nước chiết xuất thảo dược sử dụng rượu làm chất bảo quản. (Thường là rượu từ hạt ngô. Hãy mua loại nước chiết không cồn để thay thế.)

Hãy đọc kỹ bảng thành phần và cố gắng hết sức có thể.

Tránh xa các sản phẩm ngô và sản phẩm phụ từ ngô có lẽ đòi hỏi rất nhiều công sức. Khi dạo chơi vào mùa hè, thưởng thức một bắp ngô hữu cơ tươi mới cũng ổn thôi. Nhưng vì lợi ích sức khỏe của bạn, rất đáng để nỗ lực loại bỏ ngô suốt thời gian còn lại trong năm.

ĐẬU NÀNH

Đậu nành cũng chịu chung số phận biến đổi gen tương tự như ngô.

Đậu nành từng là một thực phẩm lành mạnh. Tuy nhiên, bây giờ, bạn có thể khẳng định rằng bất kỳ sản phẩm đậu nành nào bạn thấy đều ít nhiều biến đổi gen hoặc có thêm bột ngọt. Hãy thận trọng khi ăn đậu nành, đậu nành non, tương miso, sữa đậu nành, hạt đậu nành, xì dầu, protein đậu nành tiết giảm chất béo (TVP), bột protein đậu nành, các sản phẩm thịt nhân tạo làm từ đậu nành, và nhiều hơn nữa.

Cố gắng tránh xa đậu nành, càng xa càng tốt. Nếu bạn thực sự thích đậu nành và cảm thấy thiếu thốn nếu không có nó, hãy bám lấy những lựa chọn an toàn nhất: Đậu hũ hoặc Tempe¹ hữu cơ nguyên chất, hoặc Nama Shoyu² chất lượng cao nhất.

DẦU HẠT CẢI DẦU

Dầu hạt cải dầu, hiện nay, chủ yếu là sản phẩm biến đổi gen. Và bất kể, dầu hạt cải dầu gây ra rất nhiều viêm nhiễm. Nó đặc biệt gây hại cho hệ tiêu hóa của bạn, có khả năng để lại sẹo trên niêm mạc ruột non và ruột già, và là nguyên nhân chính gây ra hội chứng ruột kích thích. Dầu hạt cải dầu có thể nuôi sống virus, vi khuẩn, nấm và nấm mốc.

Ngoài ra, dầu hạt cải dầu có tác động tương tự như dung dịch điện phân trong động mạch, gây tổn thương rất lớn đến mạch.

Dầu hạt cải dầu được sử dụng trong nhiều nhà hàng và hàng ngàn sản phẩm, thường như một sản phẩm chi phí thấp để thay thế cho dầu ô liu. Ngay cả các chuỗi nhà hàng cung cấp thực phẩm lành mạnh và có uy tín cũng sử dụng dầu hạt cải dầu để giữ giá thấp, đôi khi còn quảng cáo hạt cải dầu là thực phẩm tốt cho sức khỏe. Đáng tiếc là, dù dầu hạt cải dầu chỉ góp phần rất nhỏ vào một món ăn toàn

¹ Tempeh (hay Tempe) là sản phẩm đậu nành truyền thống của Indonesia, được làm từ đậu nành lên men. (BTV)

² Nama Shoyu về cơ bản là xì dầu thô chưa qua tiệt trùng, có hương vị tinh tế và đậm đà hơn xì dầu đã qua xử lý và chế biến. (BTV)

thành phần hữu cơ, tự nhiên và hoàn toàn lành mạnh, thì bạn cũng nên tránh xa món ăn đó bởi vì dầu hạt cải dầu tàn phá biết bao nhiêu.

Nếu bạn đang phải đối phó với một căn bệnh bí ẩn hoặc một tình trạng sức khỏe nào đó, hãy cố gắng tránh xa dầu hạt cải dầu bằng mọi giá.

ĐƯỜNG TINH LUYỆN TỪ CỦ CẢI

Ngày nay, củ cải đường biến đổi gen chủ yếu được dùng để làm đường tinh luyện từ củ cải. Do đó, bạn nên tránh các sản phẩm có chứa đường tinh luyện từ củ cải, vì loại thực phẩm này nuôi sống mầm bệnh ung thư, virus và vi khuẩn.

Đường tinh luyện từ củ cải này khác với việc bào củ cải hữu cơ tươi mới lên món salad, hoặc ép củ cải tươi lấy nước. Nếu bạn sử dụng sản phẩm hữu cơ, thì hầu hết các loại củ cải mà bạn mua ở quầy nông sản trong khu rau củ quả tự nhiên tại địa phương hoặc chợ nông sản đều an toàn.

TRỨNG

Con người đã ăn trứng hàng ngàn năm nay. Trứng từng là thực phẩm sống còn tuyệt vời cho chúng ta ăn ở mọi vùng miền trên hành tinh, nơi không có lựa chọn thực phẩm nào khác vào những thời điểm nhất định trong năm. Mặc dù vậy, tình hình đã thay đổi kể từ khi bước sang thế kỷ 20 – khi dịch bệnh tự miễn, virus, vi khuẩn và ung thư bắt đầu.

Một người trung bình ăn hơn 350 quả trứng mỗi năm, trong đó có trứng nguyên quả và tất cả các loại thực phẩm có thành phần từ trứng.

Nếu bạn đang phải vật lộn với bất cứ căn bệnh nào, chẳng hạn như bệnh Lyme, ban đỏ hệ thống, hội chứng mệt mỏi mạn tính, đau nửa đầu hoặc đau xơ cơ, thì tránh xa trứng có thể cung cấp cho cơ thể bạn sự hỗ trợ cần thiết để tự cải thiện.

Vấn đề lớn nhất với trứng nằm ở chỗ, chúng là loại thức ăn chính cho bệnh ung thư và các u nang, u xơ, bướu và nốt phồng khác. Phụ nữ mắc hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS), ung thư vú hoặc các khối u và bướu khác nên tránh trứng hoàn toàn. Hơn nữa, nếu bạn đang cố gắng ngăn ngừa ung thư, chống lại

căn bệnh ung thư hiện có hoặc tránh tái phát ung thư, hãy tránh xa trứng. Loại bỏ hoàn toàn trứng khỏi chế độ ăn uống sẽ trao cho bạn cơ hội chiến đấu mạnh mẽ để đẩy lùi bệnh tật và chữa lành.

Trứng cũng gây sưng viêm và dị ứng; nuôi sống virus, vi khuẩn, men, nấm mốc, nấm Candida và các loại nấm khác; đồng thời kích thích chúng phù trong hệ bạch huyết.

Những người bị chẩn đoán nhiễm nấm Candida hoặc mycotoxin thường được thông báo rằng trứng là một loại protein an toàn và hữu ích, sẽ bỏ đói nấm Candida và mycotoxin. Không gì có là đúng sự thật.

Tôi biết trứng phổ biến như thế nào. Có một xu hướng đang phát triển ủng hộ trứng như một loại thực phẩm tốt cho sức khỏe. Thêm vào đó, ăn trứng rất ngon và thú vị. Tuy nhiên, nếu trứng tốt cho chúng ta trong thời đại ngày nay, thì tôi sẽ ủng hộ trứng như vậy.

CHẾ PHẨM TỪ SỮA

Sữa, phô mai, bơ, kem, sữa chua và các sản phẩm khác tương tự chứa một lượng chất béo đáng kể, chất béo này sẽ gây căng thẳng cho hệ tiêu hóa, đặc biệt là gan của bạn, khi xử lý.

Chế phẩm từ sữa có chứa lactose, và sự kết hợp giữa chất béo và đường gây ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe, đặc biệt khi bạn bị tiểu đường. Hơn nữa, chất béo từ chế phẩm sữa trong máu giúp virus và vi khuẩn sinh sôi.

Chế phẩm từ sữa cũng sản sinh chất nhầy, đồng thời là nguyên nhân chính gây sưng viêm và dị ứng.

Những vấn đề này *luôn luôn* đúng với chế phẩm từ sữa, ngay cả khi nó là sản phẩm hữu cơ và con vật được nuôi theo phương pháp chăn thả. Hiện nay, các phương thức chính thống theo lệ thường đã biến một loại thực phẩm có vấn đề trở thành thực phẩm độc hại bằng cách tạo áp lực cho ngành công nghiệp trang trại nhằm cung cấp nội tiết tố, kháng sinh, ngô/đậu nành biến đổi gen, và gluten cho bò, dê và cừu.

Nếu bạn muốn có một quá trình chữa bệnh suôn sẻ, tốt nhất không nên ăn các chế phẩm từ sữa.

THỊT HEO

Hãy tránh tất cả các dạng thịt lợn, bao gồm giăm bông, thịt xông khói, các sản phẩm thịt heo đã qua chế biến, mỡ heo, v.v... Sẽ rất khó chữa lành bất cứ căn bệnh mạn tính nào trong khi bạn tiêu thụ mọi sản phẩm từ heo, vì những thực phẩm này có hàm lượng chất béo cao.

CÁ NUÔI

Cá nuôi thường được nuôi trong không gian nhỏ, khép kín. Môi trường này sản sinh các loại tảo, ký sinh trùng và nhiều bệnh khác – vì vậy, các chủ nuôi thường cho cá ăn kháng sinh và xử lý nước bằng hóa chất độc hại. Điều này khiến việc ăn các loại cá nuôi rất rủi ro.

Các loại cá an toàn nhất bạn nên ăn là những con sống trong tự nhiên, chẳng hạn như cá hồi, cá bơn và cá tuyết chấm đen. Cho dù bạn chọn loại cá nào, hãy cẩn thận với thủy ngân, đặc biệt là với các loài cá lớn hơn như cá kiếm và cá ngừ.

GLUTEN

Gluten là một loại protein được tìm thấy trong nhiều loại ngũ cốc. Các dạng gluten mà nhiều người đặc biệt nhạy cảm có trong lúa mì, lúa mạch, lúa mạch đen và lúa mì spelta. (Còn yến mạch, hãy lưu ý rằng việc trồng cấy và chế biến đôi khi vô tình làm chúng lây nhiễm các loại ngũ cốc chứa gluten. Tuy nhiên, yến mạch có thể là một thực phẩm rất tốt đối với những người ít nhạy cảm hơn. Hãy tìm những loại được dán nhãn không chứa gluten.) Các loại ngũ cốc chứa gluten cũng chứa nhiều chất gây dị ứng và các protein có thể kích thích bất kỳ tình trạng bệnh lý nào. Chúng gây tổn hại và sưng viêm, đặc biệt trong đường ruột và ruột. Chúng cũng làm rối loạn hệ miễn dịch – vũ khí phòng thủ chính của bạn để chống lại bệnh tật – đồng thời thường kích khởi bệnh không dung nạp gluten, bệnh Crohn, và viêm đại tràng.

Ăn những loại ngũ cốc này khiến cơ thể bạn khó chữa lành. Nếu bạn muốn hồi phục sau cơn bệnh càng nhanh càng tốt, hãy giảm thiểu tối đa các loại hạt.

BỘT NGỌT

Bột ngọt (Monosodium glutamate/MSG) là chất phụ gia thực phẩm được sử dụng trong hàng chục ngàn sản phẩm và món ăn nhà hàng. Bột ngọt là một loại muối xuất hiện tự nhiên trong axit glutamic (một loại axit amin không thiết yếu). Nhưng những tổn thương cực độ mà nó có thể gây ra cho bạn thì không có gì là tự nhiên cả.

Bột ngọt thường tích tụ trong não, tiến sâu vào trong mô não. Sau đó, nó có thể gây sưng viêm, tiêu diệt hàng ngàn tế bào não, phá vỡ các xung điện, làm suy yếu chất dẫn truyền thần kinh, đốt cháy tế bào thần kinh, khiến bạn cảm thấy bối rối và lo lắng, thậm chí dẫn đến đột quỵ vi mô. Nó cũng làm suy yếu và tổn thương hệ thần kinh trung ương của bạn.

Bột ngọt đặc biệt có hại nếu bạn mắc bệnh liên quan đến não hoặc hệ thần kinh trung ương. Không có trường hợp nào bột ngọt hữu ích đối với bạn. Do đó, đây là một chất phụ gia bạn lúc nào cũng nên tránh.

Bởi vì bột ngọt có trong vô số sản phẩm, nên rất cần đọc nhãn thực phẩm thật kỹ lưỡng. Bạn cũng cần phải biết mình đang tìm kiếm những gì nữa. Vì tai tiếng, MSG thường được “ẩn giấu” trên nhãn sản phẩm. Các thuật ngữ sau đây thường đồng nghĩa với việc bột ngọt là thành phần trong sản phẩm: *glutamate, thủy phân, tự phân giải, protease, carrageenan, maltodextrin, natri caseinat, giấm balsamic, mạch nha từ lúa mạch, chiết xuất mạch nha, chiết xuất nấm men, nấm men bia, bột ngô, bột lúa mì, tinh bột thực phẩm biến tính, gelatin, protein khử chất béo, whey protein, protein đậu nành, xì dầu, nước dùng, viên nước dùng, nước hầm xương và hạt nêm.*

HƯƠNG LIỆU TỰ NHIÊN

Bất kỳ thành phần nào có tên như *hương liệu tự nhiên* đều ẩn chứa MSG.

Hương anh đào tự nhiên, hương cam tự nhiên, hương chanh tự nhiên, hương trái cây tự nhiên... Chúng không hề chiết xuất từ trái cây, và cũng không phải bạn bè của bạn. Tương tự như vậy đối với *hương khói, hương gà tây, hương thịt bò, hương bạc hà tự nhiên, hương cây phong tự nhiên, hương*

vị sô cô la tự nhiên, hương vị vani tự nhiên, và tất cả những anh em họ hàng “*hương vị tự nhiên*” của chúng. (Mặc dù, chiết xuất vani nguyên chất rất an toàn khi sử dụng.)

Mỗi loại hương liệu tự nhiên đều tàng chứa nhiều mối nguy hiểm sinh học và hợp chất hóa học. Hương liệu tự nhiên đã tránh né sự chú ý và được phép xuất hiện trong hàng ngàn sản phẩm tại cửa hàng thực phẩm an lành và được quảng cáo là hữu ích, an toàn và lành mạnh cho bạn và con bạn.

Hỡi các bà mẹ, hãy chú ý lắng nghe. Hương liệu tự nhiên là một trong những thủ thuật “bạn thấy nhưng bạn không hiểu” mới nhất và lén lút nhất để che giấu bột ngọt. Hãy đọc nhãn sản phẩm cẩn thận để bạn và gia đình có thể tránh được thành phần lẫn khuất này.

HƯƠNG LIỆU NHÂN TẠO

Hương liệu nhân tạo có thể đại diện cho bất cứ loại nào trong hàng ngàn hóa chất được khai sinh trong phòng thí nghiệm. Đừng chấp nhận rủi ro bằng cách tiêu thụ chúng. Hãy cố gắng hết sức có thể và càng nhiều càng tốt để tránh xa các chất phụ gia hóa học.

CHẤT LÀM NGỌT NHÂN TẠO

Hầu hết các chất làm ngọt nhân tạo đều hoạt động như chất độc thần kinh vì chúng có chứa aspartame. Chất này có thể phá vỡ tế bào thần kinh và hệ thần kinh trung ương của bạn. Trong dài hạn, chất làm ngọt nhân tạo có thể gây suy nhược thần kinh và những cơn đột quỵ trong não.

Nếu bạn thèm đồ ngọt, hãy ăn nhiều trái cây tùy thích. Trái cây chiến đấu với bệnh tật và có đặc tính chữa lành mạnh mẽ.

AXIT CITRIC

So với các chất phụ gia khác trong chương này, axit citric không quá tệ.

Dù vậy, nó gây kích thích rất lớn đối với niêm mạc dạ dày và đường ruột, vì vậy có thể gây ra viêm nhiễm và khó chịu ghê gớm nếu bạn nhạy cảm với nó.

Axit citric (chất phụ gia) không phải thứ axit tự nhiên có trong trái cây chỉ cam chanh. Đừng nhầm lẫn giữa hai loại này. Trái cây họ cam chanh là thực phẩm chữa bệnh. Tuy nhiên, thành phần axit citric đơn độc kia thường có nguồn gốc từ ngô.

Đặc biệt, nếu bạn gặp phải bất kỳ dạng đau dạ dày nào, hãy chú ý tới dòng axit citric trên nhãn thành phần và xem xét bỏ qua các loại thực phẩm có chứa nó.

NHỮNG THỰC PHẨM BỔ SUNG CẦN TRÁNH

Có nhiều loại thực phẩm bổ sung không cần kê đơn rất tuyệt. Tuy nhiên, phần này bao gồm các loại thực phẩm bổ sung – tùy thuộc vào tình trạng của bạn – có thể không phù hợp với cơ thể bạn.

L-Carnitine

Nếu bạn mắc bất cứ dạng virus Herpes nào, bác sĩ có thể sẽ dặn bạn dùng một chút thực phẩm chứa lượng axit amin *arginine* cao.

Sự thực là, rủi ro từ *arginine* rất nhỏ nhất khi so sánh với một loại axit amin khác là *carnitine*, đây chính là nhiên liệu hàng đầu cho tất cả các dạng Herpes. Điều tương tự cũng xảy ra đối với nhiều loại virus ngoài Herpes. *L-Carnitine* cũng không có ích lợi gì với bệnh ung thư.

Bạn cần cẩn thận với L-Carnitine. Hãy luôn tránh xa các axit amin này ở dạng thực phẩm bổ sung cô đặc.

Thực phẩm bổ trợ các tuyến

Thực phẩm bổ trợ các tuyến được bào chế từ động vật là nguồn thực phẩm chính cho virus, vi khuẩn và ung thư, tất cả đều phát triển mạnh nhờ các nội tiết tố cô đặc.

Hãy thận trọng khi dùng các loại thực phẩm bổ trợ có chứa nồng độ, dù nhỏ, các tuyến hoặc cơ quan nội tạng của bò hoặc các động vật khác. Chúng là những hợp chất steroid cấp thấp, và thường được các bác sĩ kê toa cho tuyến thượng thận, tuyến và cơ quan nội tiết khác.

Whey protein

Whey protein là một sản phẩm phụ từ sữa không có tác dụng gì đáng chú ý đối với bạn ngoại trừ việc gây viêm. Thêm vào đó, nó thường chứa bột ngọt. Tuy nhiên, nói chung, bạn an toàn với bột protein cây gai dầu hữu cơ và chất lượng cao. Hãy kiểm tra nhãn thành phần trước khi mua để đảm bảo bột không chứa bất cứ thứ gì đã được cảnh báo để phòng trong chương này.

Thực phẩm bổ sung làm từ dầu cá

Xu hướng dầu cá hiện nay đã trở nên không thể ngăn cản nổi. Tuy nhiên, điều quan trọng là mọi người hiểu được họ đang nạp những gì vào cơ thể. Mặc dù đôi khi ăn những loài cá sinh trưởng tự nhiên rất tốt, nhưng bổ sung dầu cá lại là một vấn đề khác. Bạn có thể cho rằng chúng giống nhau, nhưng thực sự lại rất khác nhau.

Vấn đề chính là thủy ngân và dioxin tồn tại trong hầu hết các loại cá được sử dụng để bào chế các loại thực phẩm bổ sung này. Khi bạn ăn cá có thủy ngân, thủy ngân thường có xu hướng lắng lại trong đường ruột, gan và dạ dày. Đó chính là câu chuyện khác nguy hiểm hơn khi bạn tiêu thụ thực phẩm bổ sung làm từ dầu cá. Mặc dù, các nhà sản xuất nói rằng thủy ngân đã được loại ra khỏi sản phẩm của họ, nhưng đó là một tuyên bố bất khả thi và phi thực tế.

Trong cá, thủy ngân tập trung chủ yếu trong các loại dầu omega dễ bay hơi. Vì vậy, khi hàng triệu con cá được chế biến để lấy dầu, thủy ngân đạt mức không gì sánh nổi. Quá trình các nhà sản xuất thực phẩm bổ sung này sử dụng sau đó nhằm hạ thấp hàm lượng thủy ngân đã thực sự làm kim loại nặng độc hại này mất ổn định. Nó trở thành phiên bản vi lượng đồng căn rất dễ hấp thụ của chính mình. (Dành cho những người đang áp dụng liệu pháp vi lượng đồng căn: Chất nào càng bị pha loãng, tần suất xuất hiện của nó càng tăng, nên sức mạnh và khả năng ảnh hưởng của nó đối với cơ thể càng nhiều.)

Thủy ngân cô đặc này rất cuộc lẩn vào thực phẩm bổ sung từ dầu cá, có khả năng vượt qua hàng rào máu não và khá dễ dàng xâm nhập các cơ quan nhạy cảm, bỏ qua và phá vỡ các hệ thống trong cơ thể. Nó cũng có thể củng cố và nuôi sống

virus cũng như vi khuẩn. Thực phẩm bổ sung từ dầu cá đẩy bạn vào con đường lao nhanh tới bệnh Alzheimer, sa sút trí tuệ và các bệnh viêm não mạn tính.

Thật không may, chuyến tàu trào lưu dầu cá đang rầm rập lao trên đường ray, được thúc đẩy nhờ thông tin sai lệch. Nó mạnh mẽ, phổ biến và độc hại. Hãy cố gắng tránh xa nó hết sức. Thay vì thực phẩm bổ sung từ dầu cá, hãy tìm các loại thực phẩm bổ sung omega có nguồn gốc từ thực vật, từ tảo, không liên quan đến cá.

Bất cứ khi nào bạn bắt đầu cảm thấy bị những lập luận ủng hộ dầu cá thuyết phục, hãy nhớ rằng: Dầu cá chính là dầu rắn của thời nay! Hãy thận trọng với nó. Nó sẽ không thực hiện những hứa hẹn của mình.

Tôi không cố khuấy động thông tin đi ngược lại tin tức chính thống. Tôi chỉ không thể chấp nhận lựa chọn con đường nhẹ nhàng nhất và lặp đi lặp lại những thông tin sai lệch ngoài kia, như thể sự nổi tiếng sẽ làm cho nó trở nên chính xác. Tất cả là vì để bạn nhận thức rõ hơn sự thật.

Thực phẩm bổ sung sắt

Mặc dù sắt với liều lượng phù hợp cũng tốt cho bạn, nhưng virus thích ăn kim loại này. Hầu hết các trường hợp thiếu máu là do nhiễm virus cấp thấp. Do đó, bạn nên tránh loại thuốc bổ sung sắt không có nguồn gốc thực vật.

Hãy tăng lượng sắt một cách tự nhiên bằng cách ăn cải bó xôi, thân đại mạch non, cải cầu vồng, bí, hạt bí ngô, măng tây, mơ sấy khô không chứa lưu huỳnh, cùng các loại rau củ và trái cây khác có lượng sắt tương đối cao. Virus thường không có khả năng tiêu thụ sắt từ các nguồn này vì rau và trái cây có chứa các đặc tính chống virus tự nhiên.

Chúng sợ trái cây

Mọi con người đều là những cá nhân độc nhất, tính đến thời điểm hiện nay. Tôi nghĩ tất cả chúng ta đều đồng ý rằng mỗi người đều khác biệt, và linh hồn mỗi người cũng khác biệt như vậy. Không ai có thể tranh cãi rằng linh hồn của Hitler giống với linh hồn một vị thánh.

Hãy nghĩ về đá. Có loại hình thành do trầm tích, biến chất, và núi lửa phun trào – rất nhiều loại trong mỗi phân lớp. Luôn có một câu chuyện khác biệt phía sau những gì hình thành nên từng viên đá. Chúng trông khác nhau, thay hình đổi dạng khác nhau và hành xử khác nhau. Chẳng hạn như, bạn phải thận trọng khi trèo lên mặt đá phiến sét, vì thứ đá này dễ vỡ tung ra, mà bạn chẳng muốn mất chỗ bám rồi ngã xuống đất đâu.

Chúng ta hãy nhìn vào nước: Tất cả các công ty nước đóng chai có cho rằng sản phẩm họ cung cấp đều giống nhau không? Không. Đó là lý do tại sao các công ty nước đóng chai cao cấp bỏ ra cả gia tài để quảng cáo lợi ích riêng biệt của thương hiệu họ. Sẽ thế nào nếu bạn so sánh một ly nước uống với nước trong bồn cầu? Hoặc với vũng nước nơi vòng xoay New Jersey. Hoặc với nước từ mỏm tuyết phủ mới tan trên ngọn núi hoang sơ. Hoặc với nước trong bể cá, bồn tắm hay hồ bơi. Tất cả chúng đều là H₂O. Nhưng chúng có giống nhau không? Không hề.

Đường cũng như vậy. Bạn không thể gộp tất cả các loại khác nhau và nói rằng toàn bộ đều xấu. Bạn không thể nói rằng “đường là đường”.

Tuy nhiên, đây lại là những gì đang diễn ra trong văn hóa của chúng ta. Trong những năm gần đây, nhiều sự thật quan trọng nhất định đã được phơi bày ra ánh sáng về cách đường chế biến được thêm vào rất nhiều loại thực phẩm – đặc biệt là ở dạng sirô ngô – nuôi dưỡng chúng béo phì, virus, nấm, ung thư và vô số các bệnh khác như thế nào. Đột nhiên, ngọn lửa bùng lên trong ý thức chăm sóc sức khỏe tập thể về *tất cả* các loại đường. Các bác sĩ theo liệu pháp tự nhiên cũng như bác sĩ thông thường tuyên bố một cuộc chiến đầy thiện chí với đường.

Nạn nhân vô tội lại là trái cây.

Trái cây gần như đã trở thành một từ đen tối.

Nhiều đến mức khi viết chương này, tôi cũng gặp chút rủi ro. Nghe có vẻ ngớ ngẩn, nhưng thật sự là như vậy. Bởi vì những gì tôi tiết lộ về trái cây trong các trang sắp tới sẽ đi ngược lại tư duy hiện tại. Nó đi ngược lại với nỗi sợ hãi trái cây hiện nay.

TRÁI CÂY KHÔNG PHẢI VẤN ĐỀ

Có một xu hướng đang phát triển nhanh chóng: Hàng triệu người trên khắp đất nước phải vật lộn với vấn đề sức khỏe đã tìm gặp bác sĩ, chuyên gia dinh dưỡng, người chữa bệnh và lập tức nghe được rằng, “Hãy loại bỏ trái cây khỏi chế độ ăn uống”.

Các bác sĩ Đông y sẽ nói trái cây gây ra sự ẩm thấp bên trong cơ thể. Các bác sĩ Tây y sẽ tuyên bố trái cây là thức ăn cho nấm Candida và ung thư. Các bác sĩ chuyên khoa và chuyên gia dinh dưỡng sẽ bảo rằng trái cây góp phần gây bệnh tiểu đường. Còn các huấn luyện viên thể chất sẽ nói trái cây khiến bạn thừa cân, thậm chí béo phì.

Lý do là bởi các chuyên gia sức khỏe và cộng đồng y tế đã đánh đồng đường trái cây với sirô ngô chứa hàm lượng fructose cao (HFCS), với đường mía chế biến, sucrose, lactose, cùng các loại đường và chất tạo ngọt khác. Họ nói với bệnh nhân rằng trái cây đang góp mặt vào vấn đề của người bệnh với nấm Candida, nấm mốc, cân nặng, ung thư, tiểu đường, hệ tim mạch và thậm chí cả răng nữa.

Sự thực là, có ai ăn nhiều trái cây đến mức ấy? Trong chế độ ăn uống chính thống, xuất hiện một xu thế mới lạ. Dẫu rằng, thỉnh thoảng mọi người vẫn ăn chuối hoặc táo vào bữa trưa, thì đa phần thời gian trái cây đi kèm với một thứ khác: dâu tây trên bánh ngọt dâu tây, vài quả việt quất ngào đường tắm đắm bơ, đường mía và mỡ heo trong bánh nướng việt quất.

Vậy thì, có phải hàng triệu người Mỹ mắc nhiều loại bệnh tật khác nhau không khỏe vì thi thoảng ăn táo xanh Granny Smith không? Có phải hàng triệu người sâu răng phải leo lên ghế nha sĩ để lấy tủy do cam Clementine họ ăn trong bữa tiệc nghỉ lễ nào đó không? Thực tế là, ngay cả những ai chú trọng tới việc nạp bao nhiêu đường vẫn tiêu thụ hơn 45kg đường *tinh luyện* mỗi năm.

Không thể đổ lỗi cho đường trong trái cây gây ra bệnh tật. Nó không hề giống với HFCS hoặc các viên đường ở quán ăn.

Trái cây không làm cho con người bị bệnh.

Tôi không hề nói rằng fructose được chế biến và tách ra khỏi gốc trái cây vốn có là một nguồn thực phẩm lý tưởng. Nhưng trái cây ở dạng nguyên thủy, chứa đầy nước và cùi đầy chất xơ, là giải pháp thực sự cho sức khỏe của bạn.

Lượng tiêu thụ trái cây ở Hoa Kỳ đã giảm đáng kể trong những năm gần đây. Vào năm 2000, mỗi người Mỹ tiêu thụ trung bình 130kg trái cây mỗi năm, trong khi đến năm 2012 đã giảm xuống chỉ còn 111kg mỗi năm,¹ giảm gần 15%.

Theo thống kê, 111kg trái cây không hề nhiều. Chúng ta hãy tưởng tượng giống như cả năm chỉ ăn có 5 thùng trái cây.

Đừng nhầm lẫn 1kg trái cây với 1kg đường. Một cân *đường* là 1kg đường. Một cân trái cây là sự pha trộn độc đáo của dưỡng chất thực vật và các hóa chất thực vật khác giúp kiến tạo, cứu rỗi và duy trì sự sống, sẽ giúp ngăn chặn bệnh tật đồng thời thúc đẩy cuộc sống trường thọ.

Trái cây không chứa nhiều đường trong đó. Trái cây được hợp thành từ nước sạch, khoáng chất, vitamin, protein, chất béo, các dưỡng chất khác, cùi, chất xơ, chất chống oxy hóa, pectin – và chỉ một phần nhỏ của đường. Nếu so sánh 45kg

¹ “Food Availability (Per Capita) Data System,” Cục Nghiên cứu Kinh tế, Sở Nông nghiệp Hoa Kỳ, 04/12/2014, truy cập ngày 16/05/2015, http://www.ers.usda.gov/datafiles/Food_Availability_Per_Capita_Data_System/Food_Availability/frtot.xls.

đường tinh luyện với lượng trái cây cần ăn để nạp được lượng đường tương đương, thì sẽ cần tới hàng ngàn cân trái cây.

Kể từ năm 2012, xu hướng ghét trái cây đã đến mức cực thịnh. Chúng ta sẽ hướng tới mức giảm 40% so với con số 2.000 trong tiêu thụ trái cây bình quân đầu người.

Tình trạng này đáng lẽ không nên trở thành xu hướng.

Trước khi hoạt động sản xuất và thương mại đường tinh luyện trở thành ngành công nghiệp chính yếu rồi biến các sản phẩm như đường cát và HFCS thành mặt hàng chủ lực, chúng ta từng dựa vào một nguồn sống tối quan trọng. Nguồn sống đó là trái cây. Kể từ thời sơ khai của loài người, chúng ta đã phụ thuộc vào mọi giống loại trái cây vì sự tồn vong của chính chúng ta. Cây Sự Sống là một biểu tượng cổ xưa về sự kết nối, khả năng sinh sản và sự sống vĩnh cửu - chính xác là bởi vì quả của loài cây huyền thoại này. Trái cây là một phần bản chất của chúng ta, một yếu tố cơ bản của con người chúng ta. Chúng ta không thể tồn tại nếu thiếu trái cây trên hành tinh này. Nó chứa nhiều giá trị hơn chất dinh dưỡng của bất kỳ thực phẩm nào khác.

Tuy nhiên, phong trào “sức khỏe” hiện tại hướng tới chế độ ăn uống ít Cacbohydrat đã đẩy trái cây vào danh sách các giống loài gây nguy hiểm, với mục tiêu khiến nó tuyệt chủng.

Có phải đây là sự phủ nhận? Ngu ngốc? Đại dốt? Chúng ta không nói về những người ít học đang thúc đẩy xu hướng. Chúng ta nói tới các chuyên gia rất thông minh, khôn ngoan, với bằng cấp cao về y học và dinh dưỡng. Nếu họ tư vấn cho bệnh nhân tránh xa trái cây, thì đó hẳn phải do kết quả đào tạo của họ, thông tin sai lệch ngoài kia, hoặc lợi ích chọn lọc của chính họ.

Bạn có từng nghe tới chuyện đốt sách chưa? Nếu cuộc chiến chống đường vẫn cứ tiếp đà phát triển như vậy, cây ăn quả sẽ là thứ tiếp theo bị đốt cháy.

TRÁI CÂY VÀ KHẢ NĂNG SINH SẢN

Thật may mắn khi các cộng đồng y tế đã bắt đầu phân biệt đường trái cây với tất cả các loại đường còn lại. Nếu không, cuộc chiến kia sẽ còn nguy hiểm hơn

bất cứ ai tưởng tượng ra; nó có thể tạo ra nhiều nạn nhân vô tội khác: Nữ giới và tương lai của loài người.

Đó là vì thiếu đi trái cây, chức năng sinh sản sẽ gặp rủi ro. Phụ nữ đã sẵn sàng đứng lên chống lại các vấn đề về vô sinh; nhưng các bác sĩ đầy thiện chí không biết rằng, khi khuyên các nữ bệnh nhân tránh xa trái cây, họ đã góp phần khiến người bệnh gặp khó khăn trong việc thụ thai. Hệ sinh dục của phụ nữ cũng tựa như một thân cây đang trở bông, rất cần các dưỡng chất thích hợp để kết trái. Và những dưỡng chất đó đều đến từ trái cây.

Khả năng sinh sản, cũng như sức khỏe tổng thể, đặc biệt phụ thuộc vào fructose và glucose tự nhiên có sẵn trong trái cây, và các hóa chất thực vật liên kết với các loại đường này. Hệ sinh dục của phụ nữ cũng dựa vào hàng chục chất chống oxy hóa, ung thư, u bướu (và rất nhiều hợp phần khác mà y học chưa khám phá ra) chỉ có trong trái cây, cũng như hợp chất polyphenol, chất chuyển hóa bioflavonoid, pectin ngăn chặn bệnh, vitamin và khoáng chất thiết yếu của trái cây. Những yếu tố này giúp ngăn chặn hội chứng buồng trứng đa nang (PCOS), bệnh viêm vùng chậu (PID) và hệ sinh sản mở rộng quá mức – đây đều là các ví dụ về những tình trạng bệnh gây vô sinh bí ẩn.

NGÔN NGỮ CỦA TRÁI CÂY

Kinh Thánh đề cập đến trái cây hơn 300 lần vì lý do rất chính đáng: Trái cây vô cùng quan trọng đối với bản thể con người chúng ta. Loài người tồn tại là nhờ trái cây chúng ta hái được từ thời khởi thủy giống loài. Chính nó đã cho phép chúng ta phát triển mạnh mẽ trên hành tinh này.

Trái cây là lời minh triết thiêng liêng. Suốt hàng ngàn năm, chúng ta đã đưa từ “trái cây” vào ngôn ngữ của mình để bày tỏ những sự thật sống động. Đến tận ngày nay, chúng ta vẫn sử dụng các cụm từ như “thành quả lao động” và “nhìn quả biết cây”.

Chúng ta nhắc tới trái cây bằng những thuật ngữ chỉ sự thịnh vượng. Trong kinh doanh, chúng ta nói tới sự hợp tác và các dự án “sai quả” sắp sửa “đơm hoa kết trái”. Các bậc thầy giảng dạy về việc đạt được tự do tài chính, đề cập đến các quy trình “ươm trái”. Chúng ta gọi trẻ em là “trái ngọt của lòng mẹ” hay “trái ngọt

của lòng cha”. Chúng ta cảnh báo các mối nguy thuộc về “trái cấm” và chấp nhận những “trái vừa tầm với”.

Tất cả những từ liên quan đến trái cây trong ngôn ngữ hằng ngày cho thấy chúng ta gắn kết với vai trò của trái cây tới một mức độ nào đó. Tuy nhiên, nếu chúng ta chỉ kết nối với ý nghĩa trái cây, sẽ giống như đang chiết xuất đường vậy. Nó cũng như chỉ nhận được tiếng vang ngọt ngào của đường fructose đã qua xử lý và không thu được lợi ích nào của trái cây nguyên vẹn.

Để có được sự thấu hiểu tâm trí-thể xác-tinh thần-tâm hồn-trái tim thực sự, chúng ta cần kết hợp trái cây thực sự, không lẫn tạp chất vào chế độ ăn uống của mình. Chỉ khi đó, chúng ta mới bắt đầu nói được làm được tất cả những cụm từ mà chúng ta vẫn thường nói. Khi trái cây thực sự trở thành một phần của mình, cuộc sống của chúng ta sẽ “khai hoa kết quả” nhiều hơn.

Tại sao phải tránh những thực phẩm chúng ta được sinh ra để thưởng thức nhiều nhất? Ăn nguyên trái sẽ làm cho toàn thân *chúng ta* khỏe mạnh.

NGUỒN GỐC CỔ ĐẠI CỦA TRÁI CÂY

Con người đã trồng hoa quả hàng ngàn năm, trên toàn cầu. Ở châu Á, đào và cam chanh mang đậm ý nghĩa lịch sử. Ở Nga, táo và lê là trung tâm. Ở Anh, là quả mọng và nho. Ở Trung Đông, quả vả, chà là và xoài (đã và vẫn) nắm giữ một vị trí quan trọng. Còn ở Nam Mỹ, chuối và trái bơ luôn có vai trò tối quan trọng đối với sức khỏe và nền văn hóa.

Ngược trở lại thời Vườn Địa đàng, trái cây là nguyên liệu chính trong chế độ ăn uống của con người. Khi nông nghiệp khởi sinh, nền văn minh và các tuyến giao thương được thiết lập, chính những người may mắn mới được hưởng thụ trái cây – hoàng đế, vua chúa, hoàng hậu, công tước, bá tước, nam tước, hiệp sĩ và pharaoh – là những người sống lâu nhất.

Nhờ nhận được trái cây quanh năm, bệnh tật không phải vấn đề đối với hoàng gia, mà là đối với những người có địa vị thấp hơn. Nông dân và người bình thường khác phải sống bằng ngũ cốc, cháo, thịt vụn khô và một số loại rau. Họ đã sống gần như cả năm mà không được ăn một miếng trái cây. Kết quả là, họ đã bị tình trạng thiếu hụt dinh dưỡng quấy rầy.

Scurvy – căn bệnh mà giới nghiên cứu xác định là do thiếu vitamin C, đồng thời cũng là thiếu hụt nhiều dưỡng chất tối cần khác có trong trái cây (khoa học hiện chưa khám phá ra) – đã lan tràn khắp các tầng lớp thấp hơn này. Nhiều người chết vì bệnh còi xương ăn mòn cơ bắp và xương của họ. Nhiễm trùng đơn giản cũng đe dọa đến tính mạng và các khối u (không phải ung thư) phát triển từ đạm, chất béo và ngũ cốc là nguyên nhân khiến vô số người khổ sở vào thời điểm này trong lịch sử – tất cả là vì họ không ăn đủ trái cây.

Trong khi đó, các bậc vua chúa may mắn trên hành tinh có được cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh hơn nhờ những hy sinh mà những kẻ thấp kém hơn chịu đựng để mang trái cây tới từ khắp nơi trên thế giới. Vua chúa yêu cầu dâng cam như chúng ta gọi giao bánh pizza, và rồi, cam xuất hiện.

(Nhân tiện, bạn sẽ tìm thấy nhiều đường trong pizza hơn trong trái cây đấy.)

Những kẻ cai trị này đã liên tục ăn những thức ăn trái mùa, tận hưởng những điều tốt nhất mà các vùng miền khác tiến cống, và nhận được hàng trăm dưỡng chất bảo vệ sự sống tối quan trọng.

ĂN UỐNG THEO MÙA VÀ TRÁI MÙA

Nội dung này dẫn tôi đến một chủ đề khác: xu hướng ăn uống theo mùa.

Xu hướng này có điểm cộng của nó. Sự phổ biến của xu hướng ăn uống theo mùa đã khiến mọi người ghé thăm chợ nông sản tìm mua trái cây và rau củ tươi; và tất nhiên, điều đó thật tuyệt vời. Không có gì sánh được với việc tận hưởng sự dồi dào hào phóng của địa phương mà mỗi mùa mang lại.

Nhược điểm là trái cây trái vụ (tức là, trái cây được vận chuyển đến từ các vùng khác trong nước hoặc toàn cầu) đang nhận phải tai tiếng. Một số người bắt đầu phớt lờ các cửa hàng tạp hóa bán mâm xôi đen vào mùa đông hoặc cam vào mùa hè vì chúng không đúng mùa trồng trọt nơi họ sống. Đó là tội ác đối với sức khỏe của họ. Tâm lý này đã cướp đi dưỡng chất bảo vệ họ khỏi bệnh tật, bởi vì các chất dinh dưỡng này đã chuyển thành các chất độc khác trong chế độ ăn uống của họ. Sự thật là, những quả đó *đang* vào mùa... ở những nơi chúng được trồng.

Nếu đi nghỉ vào mùa thu từ Michigan đến miền Nam Tây Ban Nha, bạn có ăn những quả xoài tươi nơi đó, mặc dù chúng không được bày bán ở quê nhà bạn, hay không? Bạn có nhận ra rằng các khu vực khác nhau trên thế giới có các mùa sinh trưởng khác nhau và các nông sản khác nhau, và bạn có để bản thân thưởng thức món ngon đó không?

Chỉ vì bạn không đi nghỉ không có nghĩa là bạn nên bỏ qua các loại trái cây được vận chuyển tới từ nơi khác ngoài thị trấn. Đó là cách mà các tầng lớp thống trị tồn tại và phát triển trong hàng ngàn năm; và giờ đây, bí mật về sức khỏe của họ đã được khai mở trước công chúng.

Một số người ít quan tâm tới vấn đề trái cây trái mùa hơn tác động môi trường của quá trình vận chuyển các nông sản đến từ các khu vực khác. Điều đó cũng dễ hiểu thôi – mặc dù, nếu ô nhiễm từ vận chuyển là điều ngăn bạn mua chuối Ecuador, thì bạn nên suy nghĩ lại về việc sử dụng xe hơi, máy giặt, máy tính, điện thoại di động hoặc lưu trữ đám mây, ghé thăm mỹ viện, mặc gần như mọi loại trang phục hiện đại, đặt hàng bất cứ thứ gì được giao đến tận nhà... danh sách còn dài lắm. Bạn sẽ khỏe mạnh hơn hẳn nếu cắt giảm một trong nhiều thứ đó và cho phép bản thân mua lê New Zealand hoặc mật ong Mexico. Những lợi ích mà trái cây tạo nên đối với sức khỏe của bạn rất xứng đáng.

Điều đó nói rằng, nếu bạn muốn loại bỏ tất cả các thực hành hiện đại khỏi cuộc sống của bạn và sống như thể đó là năm 1850, tôi sẽ không ở đây để ngăn cản bạn. Chỉ cần biết rằng hạn chế trái cây trong chế độ ăn uống của bạn sẽ tăng cơ hội bị bệnh và rút ngắn tuổi thọ dự kiến của bạn.

SỰ THẬT VỀ TRÁI CHÍN

Một quan niệm sai lầm phổ biến khác về trái cây là không nên ăn nếu trái cây được hái sớm và còn chưa chín, vì như thế trái mới có thể chịu được quá trình vận chuyển và tồn tại trên kệ ở cửa hàng tạp hóa.

Sự thật là, nếu một quả thực sự được hái quá sớm đến mức không đủ giá trị dinh dưỡng, nó sẽ không bao giờ chín được, và bạn sẽ không thể ăn nổi.

Thực vật và cây ăn quả có một nền tảng dữ liệu thông tin sẵn có kết nối tới thiên đàng. Khi chúng ghi danh đủ số giờ trong mùa và điều kiện sinh trưởng

thích hợp, Nguồn Cao Cả hơn sẽ phát tín hiệu và trái cây bước vào giai đoạn chín. Tại thời điểm này, chúng có thể được chọn bất cứ lúc nào mà vẫn chín và nuôi dưỡng được cơ thể của bạn.

Sự thực thì, sẽ là vô ích nếu hái một số loại trái cây, chẳng hạn như quả mọng, trước khi chín cây. Tuy nhiên, với nhiều loại trái cây khác, như xoài, cà chua và chuối, chúng chỉ cần vượt qua ngưỡng tăng trưởng đặc biệt mà nông dân thường rất quen thuộc là được.

LAI GIỐNG

Đừng nhầm lẫn hay nghi ngại về việc lai giống hoặc lai ghép – cũng đừng nhầm lẫn với chỉnh sửa gen và hoạt động tạo ra các sản phẩm biến đổi gen. Ghép và thụ phấn thủ công là những kỹ thuật an toàn mà con người đã sử dụng suốt hàng ngàn năm để tạo ra nhiều giống trái cây mới. Đó là sự thích nghi và tiến hóa lành mạnh của quá trình trồng trọt. Dù sự thật là trái cây bản địa có thể bổ dưỡng hơn, nhưng cũng đừng cách xa những người anh em họ hàng lai giống của chúng. Những loại trái cây này vẫn là báu vật phòng ngừa ung thư và các bệnh khác.

BIẾN VIỆC ĂN TRÁI CÂY TRỞ THÀNH THÓI QUEN

Trái cây có các đặc tính làm dịu tuyến thượng thận, tăng cường toàn bộ hệ nội tiết, sửa chữa hệ mạch, khôi phục gan và phục hồi bộ não của bạn. Không có thức ăn nào, hay loại thuốc nào, giúp tăng cường nhiều chức năng cơ thể bạn như trái cây.

Trái cây giữ cho cơ thể bạn hoạt động theo những cách mà khoa học chưa hiểu được đầy đủ, nhưng lại cần thiết tuyệt đối.

Bạn không thể hoạt động với tư cách một cá thể người nếu thiếu đi glucose, một loại đường đơn giản mà cơ thể bạn phân hủy thành thức ăn. Glucose cung cấp nhiên liệu cho bộ não, hệ thần kinh và các tế bào khắp cơ thể bạn.

Nếu bạn là vận động viên điền kinh – hoặc một bà mẹ đang đảm trách nhiều công việc nhà cửa lẫn văn phòng – thì chỉ ăn protein động vật, các loại quả hạch và rau củ sẽ không cho phép bạn hoạt động ổn thỏa. Bạn còn cần thực phẩm

chứa đường, mà nguồn đường chất lượng cao nhất là trái cây. Nếu bạn cố gắng cắt bỏ toàn bộ đường khỏi chế độ ăn uống, thì sớm muộn cơ thể sẽ buộc bạn phải “ăn gian” – vì mọi cơ bắp trong cơ thể bạn đều hoạt động nhờ glucose – và ăn thứ gì đó cung cấp lượng đường bạn cần. Rất có thể, bạn sẽ say sưa với món nào đó không có lợi ích dinh dưỡng cho bạn, chẳng hạn như bánh ngọt, mì ống hoặc sô cô la.

Bạn sẽ khỏe mạnh hơn nhiều nếu có thói quen ăn trái cây mỗi ngày. Nó còn giúp kiểm chế cơn thèm đường và tạo ra sự khác biệt lớn cho sức khỏe của bạn.

Trái cây được ăn riêng là tốt nhất, hoặc kết hợp với rau sống, đặc biệt là rau xanh lá to. Sở dĩ như vậy vì dạ dày tiêu hóa trái cây và rau sống nhanh chóng và dễ dàng. Ngược lại, chất đậm, chất béo, Cacbohydrat phức tạp và rau nấu chín cần thời gian tiêu hóa tương đối dài, nên nếu bạn thêm trái cây vào hỗn hợp đó, nó sẽ bị mắc kẹt trong dạ dày chờ đến lượt. Mặc dù điều này không gây hại nghiêm trọng, nhưng nó có thể tạo ra khí thừa và nhiều khó chịu khác khiến bạn chán ăn trái cây – *điều đó thật khủng khiếp*. Vì vậy, hãy cân nhắc việc ăn trái cây riêng rẽ hoặc kết hợp với rau xanh lá to hoặc các loại rau khác, và ăn bất kỳ loại thực phẩm nào khác ít nhất một giờ sau khi bạn thưởng thức trái cây.

TRÁI CÂY CHỐNG BỆNH TẬT

Hầu như tất cả các chuyên gia sức khỏe và các bác sĩ đều khuyên bệnh nhân tránh đường đã qua xử lý vì bệnh ung thư thường sống dựa vào đó. Đây là lời khuyên rất tuyệt vời.

Vấn đề là, các chuyên gia chăm sóc sức khỏe này thường tiếp tục chỉ ra rằng, trái cây là một nguồn gây hại vì các loại đường có sẵn trong nó.

Trái cây không nuôi sống bệnh ung thư. Trái cây *chống* ung thư. Trái cây chiến đấu với ung thư *hiệu quả hơn bất cứ loại thực phẩm nào khác*. Bất kỳ bệnh nhân ung thư nào loại bỏ trái cây khỏi chế độ ăn uống đều đã từ bỏ vũ khí tự nhiên mạnh nhất chống lại căn bệnh này.

Rau cũng chống ung thư, nhưng cũng chỉ khoảng một phần tư. Nếu bác sĩ khẳng định yêu cầu bạn loại bỏ tất cả trái cây khỏi chế độ ăn uống, bạn nên tăng lượng rau lên gấp bốn lần để bù lại.

Khi các bác sĩ khuyên bệnh nhân ung thư chống lại trái cây, điều trở trêu là ung thư (và các bệnh khác) ăn mọi thực phẩm *không phải* trái cây hoặc rau củ.

Vào những năm 1960, trong những người nghiện cocain, xuất hiện xu hướng một người tăng gấp đôi lượng vitamin C nạp vào để bảo vệ cơ thể khỏi những tổn hại mà các chất kích thích bất hợp pháp gây ra. Họ cho rằng, càng nạp nhiều vitamin C, họ càng dùng được nhiều cocain.

Những gì tôi muốn nói là, nạp vào càng nhiều bánh sô cô la, soda, protein động vật, sữa, phô mai, đồ chiên, thức ăn nhiều dầu mỡ, không trái cây, không rau củ, bạn càng phải cân bằng sự chênh lệch trong chế độ ăn uống này bằng cách bổ sung táo, quả mọng, xoài, đu đủ, nho, dưa hấu, kiwi, cam, rau củ, rau xanh lá to, và những trái cây tương tự để bảo vệ chính mình.

Nếu bạn cứ ăn nhiều thức ăn khác hơn trái cây và rau củ, thì không có gì đảm bảo rằng bạn sẽ kháng được bệnh tật. Tuy nhiên, kết hợp nhiều trái cây vào chế độ ăn uống sẽ là một bước tích cực và chủ động trong việc chống lại tác động của ung thư.

Ung thư *không thể* ăn được đường trong trái cây, vì trái cây vốn có các thành phần thiết yếu như polyphenol, bao gồm resveratrol và các chất chống oxy hóa khác. Những chất diệt ung thư không thể bị tách ra khỏi đường trong trái cây; chúng đi cùng nhau như một đội.

Các nghiên cứu về mối liên hệ giữa đường và ung thư được thực hiện trên sucrose và sirô ngô có hàm lượng fructose cao. Các nghiên cứu thích hợp vẫn chưa được thực hiện với một miếng trái cây thực sự, hoặc với hầu hết các loại thực phẩm thực sự nuôi dưỡng ung thư. Tuy nhiên, những tin đồn đang trở nên mạnh mẽ và nỗi sợ trái cây có nguy cơ ngăn chặn vô số người khỏi cơ hội phòng tránh ung thư và các vấn đề sức khỏe khác.

Ung thư đã leo thang với một tốc độ đáng báo động. Khi lượng tiêu thụ trái cây đang tuột dốc, tôi ghét phải tưởng tượng tình cảnh này sẽ đi về đâu. Đó là một sai lầm khác mà con cháu chúng ta sẽ phải trả giá. Một số thứ, như nợ quốc gia, nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta nắm quyền kiểm soát để đảm bảo rằng các thế hệ sắp tới biết cách giữ gìn sức khỏe và không nên rơi vào cái bẫy của các xu hướng.

Không chỉ chống lại ung thư, trái cây còn có thể giết tất cả các loại virus và vi khuẩn. Một số loại trái cây, chẳng hạn như chuối, việt quất dại, táo và đu đủ, là những kẻ hủy diệt virus tự nhiên mạnh nhất trên trái đất.

Trái cây cũng rất quan trọng đối với sức khỏe đường ruột và rất cần thiết cho hệ miễn dịch khỏe mạnh. Ví dụ, pectin trong táo, cũng như vỏ, cùi và chất xơ trong quả vả và chà là, đặc biệt hiệu quả trong việc tiêu diệt và/hoặc loại bỏ bất cứ thứ gì không thuộc về đường ruột, trong đó có các loại nấm như Candida, giun, và các ký sinh trùng khác.

Nếu bạn lo ngại rằng đường trong trái cây sẽ nuôi sống nấm Candida, hãy mở lại chương 9. Bạn sẽ thấy rằng, trước hết, đường từ trái cây được dạ dày tiêu hóa nhanh đến mức chỉ trong vòng vài phút, nó đã đi thẳng vào máu của bạn, tức là đường này thậm chí còn chưa kịp tới đường ruột để nuôi nấm Candida. Và thứ hai, trái cây *giết chết* các tế bào nấm Candida. (Candida, chính nó, hiếm khi là một vấn đề đáng kể; nó thường là một chỉ báo cho thấy có thứ nào khác trong cơ thể đang bất ổn.)

Một quan niệm sai lầm khác là đường trong trái cây cản trở gan. Điều này thật không thể sai lầm hơn. Xu hướng này chỉ cho thấy rằng hệ thống y tế của chúng ta đang có điều bất ổn.

Thuật ngữ “gan nhiễm mỡ” có phải đang nhắc tới một tình trạng bệnh lý khởi phát do đường trái cây? Không. Miếng trái cây mà thỉnh thoảng hầu hết người Mỹ ăn *không phải* căn nguyên của các bệnh tật và rối loạn gan đang lan tràn và gia tăng.

Đúng như tên bệnh, gan nhiễm mỡ đến từ việc tiêu thụ chất béo. Hầu như các bệnh về gan đều liên quan đến protein và chất béo, vì virus phát triển mạnh nhờ protein và chất béo. Thêm nữa, rất nhiều thực phẩm béo ngậy chứa nhiều loại đường có hại. Không phải lúc nào cũng là những thực phẩm rõ ràng như bánh ngọt và kem, mà còn có thể là sữa nguyên kem (kết hợp giữa chất béo sữa và lactose), một chiếc hamburger (mỡ động vật và Cacbohydrat) với khoai tây chiên (đầm dầu) và sốt cà chua (đầy đường thêm vào). Vì vậy, vào một thời điểm nào đó, các chuyên gia y tế đã rơi vào ấn tượng sai lạc rằng trái cây làm tổn thương gan vì nó chứa đường tự nhiên.

Cách tốt nhất để giúp ai đó mắc bệnh gan và/hoặc viêm gan C thấy khá hơn là để họ ăn riêng trái cây và rau củ. Đó là giải pháp cho nỗi khổ sở của họ.

Từ gan, hạ đường huyết thường phát sinh do gan bị rối loạn chức năng khiến gan bị mất glucose dự trữ bởi chế độ ăn quá nhiều chất béo và protein. Ở đây, đường không phải kẻ xấu, đặc biệt là đường từ táo, quả mọng, cam, dưa hấu, chuối, xoài, đu đủ, kiwi, và các loại trái cây ngon ngọt khác. Trái cây *bảo vệ* gan bằng cách cung cấp cho cơ quan này lượng glucose dự trữ cần thiết để hoạt động và ngăn ngừa bệnh tật, đồng thời ổn định lượng đường trong máu.

Tại sao tôi lại bảo vệ trái cây? Ai quan tâm các chuyên gia chăm sóc sức khỏe có bảo các bệnh nhân tránh xa chúng hay không, và việc ăn trái cây có hoàn toàn biến mất hay không?

Tất cả chúng ta phải quan tâm và *tất cả* chúng ta phải bảo vệ nó, bởi vì trái cây rất quan trọng đối với sức khỏe của mỗi người.

Phụ nữ bắt buộc phải ăn đủ trái cây để tránh mệt mỏi, ung thư, u bướu, virus, viêm vùng chậu, hội chứng buồng trứng đa nang và các bệnh khác. Trái cây rất quan trọng đối với tương lai của con cái chúng ta, những đứa trẻ hiện đang nhận được thông điệp đừng ăn trái cây.

Nếu bạn muốn làm cho gan, thận và tuyến tụy bị hủy hoại, hãy cứ lắng nghe lời khuyên của các chuyên gia mà ăn uống theo chế độ giàu protein – tức là nhiều chất béo – và tránh xa đường trái cây. Tôi không ủng hộ một chương trình thực phẩm, chế độ ăn uống, hoặc hệ thống niềm tin dinh dưỡng đặc biệt nào. Tôi không chống lại thức ăn từ động vật. Chỉ là, nếu các sản phẩm động vật thay thế vị trí của trái cây trong chế độ ăn uống, bạn sẽ không giành được nhiều chất dinh dưỡng để bảo vệ bản thân trong một chặng đường dài.

Trái cây là một phần quan trọng trong cách bạn vượt qua bệnh tật. Tôi đã chứng kiến điều này ở các khách hàng của mình suốt hơn 25 năm.

Hãy thoải mái. Trái cây là bằng hữu của bạn. Nó không gây ra đau ốm. Trái lại, không thực phẩm nào khác hiệu quả trong việc ngăn ngừa bệnh tật, tiêu diệt mầm bệnh và phục hồi cơ thể như trái cây.

SUỐI NGUỒN TRÁI CÂY TƯƠI TRẺ

Hãy cân nhắc điều này: Xã hội chúng ta đang ăn ít trái cây hơn bao giờ hết, đồng thời nhiều protein và chất béo hơn. Tuổi thọ và lượng tiêu thụ trái cây đang giảm cùng một lúc. Đây không phải sự trùng hợp ngẫu nhiên.

Tuổi thọ là một thuật ngữ phổ biến hiện nay. Mọi người đều muốn biết bí quyết sống lâu hơn. Tuy nhiên, rất nhiều người mù quáng bởi tâm lý chống đường đến nỗi không thể nhìn thấy sự thật. Trong số toàn bộ thực phẩm hữu hạn mà chúng ta còn lại trên hành tinh, chỉ có một nhóm thực phẩm có khả năng giúp chúng ta sống lâu hơn. Bây giờ, bạn có thể đoán ra đó là gì: Trái cây.

Bệnh Alzheimer, sa sút trí tuệ, mất trí nhớ và các bệnh về thần kinh như Parkinson và ALS đều có thể được ngăn ngừa bằng trái cây.

Đó là vì trái cây không chỉ ngăn ngừa các bệnh này, mà còn ngăn chặn *quá trình oxy hóa* – một quá trình khiến chúng ta già đi. Chính quá trình đó đã khiến 1kg thịt bằm chuyển thành màu nâu xỉn sau khi tiếp xúc quá lâu với oxy, cũng như cơ bắp của chúng ta bị phá hủy do lão hóa và oxy hóa. Về cơ bản, mỗi ngày chúng ta bị oxy hóa thêm một chút, trừ khi chúng ta hành động chống lại nó. Cách tốt nhất để làm điều đó là ăn các loại thực phẩm giàu *chất chống oxy hóa*, những chất mà bạn sẽ thấy xuất hiện phong phú nhất ở trái cây. Chất chống oxy hóa từ trái cây thậm chí có thể *đảo ngược* sự lão hóa.

Trái cây mạnh nhất trên hành tinh là việt quất dại. Khoa học còn chưa tận dụng được triệt để các đặc tính chữa bệnh, giải tỏa căng thẳng mà việt quất dại sở hữu. Chúng là loại thực phẩm giàu chất chống oxy hóa nhất hiện có. Chúng có thể ngăn ngừa và đẩy lùi bệnh tật. Chúng là thực phẩm bổ trợ não mạnh nhất hiện nay.

Bạn có thể tìm thấy việt quất dại trong hộp trái cây đông lạnh tại cửa hàng tạp hóa địa phương. Nhưng đừng nhầm lẫn việt quất dại với người anh em được trồng cấy của chúng. Mặc dù việt quất được trồng (cây bụi cao) là thực phẩm bổ dưỡng, nhưng chúng không phải “siêu thực phẩm” như việt quất dại (cây bụi thấp). Mỗi quả việt quất dại chứa hàng ngàn năm thông tin sự sống. Mỗi trái bạn ăn vào đều

cho phép vốn hiểu biết khôn ngoan này tiến vào cơ thể bạn, giúp bạn thích nghi trong thời đại thay đổi ngày nay.

Vì vậy, nếu bạn muốn mình trẻ hơn và sống lâu hơn, hãy kết hợp việt quất đại cũng như nho, mận, cam, v.v... vào như chế độ ăn uống.

Chúng ta ăn rất nhiều bữa ăn trong suốt cuộc đời. Đối với một người bình thường có tuổi thọ trung bình (ngắn hơn so với trước đây), con số là khoảng 80.000 bữa ăn. Vì trái cây đang trở nên kém phổ biến hơn, nên nó có lẽ chỉ chiếm khoảng 10.000 trong tổng số đó – và 15.000 nếu bạn may mắn. Trừ khi các loại rau củ bù đắp cho sự chênh lệch đó, nếu không sẽ có rất nhiều cơ hội thu nạp chất dinh dưỡng bị bỏ lỡ.

Nếu muốn khỏe mạnh và trường thọ, mỗi bữa ăn của bạn nên có một giá trị nào đó. Một trong những cách tốt nhất để đảm bảo điều này là ăn nhiều trái cây và không bị mắc kẹt vào trò chơi chống đường.

Trái cây là suối nguồn tuổi trẻ thực sự.

LÀM BẠN VỚI TRÁI CÂY

Nếu bạn bị mắc kẹt trên một hòn đảo hoang vắng, và thực phẩm duy nhất sẵn có chỉ là gà, trứng hoặc thịt bò, thì vào thời điểm bạn được giải cứu hai năm sau đó, sức khỏe của bạn sẽ trở thành thảm họa do nhiễm độc axit toàn thân (không chỉ một hệ thống trong cơ thể trở nên có tính axit), nhưng đó là nếu bạn còn sống.

Tuy nhiên, nếu bạn bị mắc kẹt trên đảo hoang không có gì ngoài trái bơ, đu đủ hoặc chuối, thì vào cuối giai đoạn hai năm, sức khỏe của bạn sẽ không chỉ ổn, mà còn rất khỏe mạnh. Nếu bạn không tin tôi, hãy ủy thác cho ai đó thử nghiệm đi!

Câu cách ngôn “Một quả táo mỗi ngày thì không cần đến bác sĩ” nhắc đến tên một loại trái cây là có lý do. Chứ không phải “Một quả trứng mỗi ngày thì không cần đến bác sĩ”, “Một miếng thịt bò mỗi ngày thì không cần đến bác sĩ”, hay “Một miếng ức gà mỗi ngày thì không cần đến bác sĩ”.

Câu cách ngôn đó không phải để nói rằng mọi người không nên ăn thịt gà hoặc thịt bò. Mà chỉ muốn nói, trái cây là nền tảng sức khỏe và chúng ta đều đã biết điều này từ lâu.

Đối với một số người, điều này còn hơn cả một quả táo mỗi tháng mà họ kết hợp với chế độ ăn uống – một quả táo là bí quyết cơ bản của mọi sự khỏe mạnh mà họ nắm giữ.

Nhiều người trong chúng ta hiện đang sống trong một thế giới nơi trái cây tươi sẵn có quanh năm – trái cây có khả năng chữa lành và ngăn chặn bệnh, làm mỗi ngày của chúng ta thêm ngọt ngào, trao cho chúng ta năng lượng và đưa chúng ta trở lại cuộc sống. Như tôi đã nói trước đây rằng hầu hết các trào lưu về sức khỏe đều không phổ biến vì chúng hữu hiệu. Niềm tin rằng tất cả các loại đường đều giống nhau là một trong những trào lưu mạnh mẽ và phát triển nhanh. Nó đã khiến rất nhiều chuyên gia y tế chống lại trái cây.

Nếu trào lưu ấy cứ tiếp tục với tốc độ này, sẽ có một số loại trái cây bị cấm. Chúng ta sẽ ngụy trang bụi mìn xôi đỏ nhà mình để chúng không bị tịch thu và trốn trong tủ để ăn mận trong bữa nhẹ.

Khi bạn nghe một người bạn hoặc bác sĩ nào khuyên nên tránh trái cây, hãy nhớ những gì bạn vừa đọc. Không phải là lỗi của họ khi họ lan truyền thông tin sai lệch đó; chỉ là, họ vừa mới lên con tàu xu hướng mà thôi. Hãy cảnh giác, và đừng để con tàu đưa bạn đi mất. Bây giờ, bạn đã biết sự thật rồi.

Thanh lọc chữa lành trong 28 ngày

Cơ thể chúng ta yêu chúng ta vô điều kiện. Chúng không phán xét, đổ lỗi hay oán giận. Ngày này qua ngày khác, tất cả các hệ thống trong cơ thể chúng ta – như hệ bạch huyết, hệ nội tiết và hệ thần kinh trung ương – làm việc phục vụ chúng ta mà không kêu ca gì cả. Hệ miễn dịch luôn sẵn sàng ra trận, tuần tra mọi bộ phận của cơ thể để tìm kiếm kẻ xâm lược.

Chúng ta coi tất cả những điều này là đương nhiên. Chúng ta ăn những thứ mà các hệ thống trong cơ thể mình không đánh giá cao, thưởng thức các loại thực phẩm nhằm thỏa mãn cảm xúc hơn là nuôi dưỡng cơ thể và tâm hồn. Khi chúng ta tìm đồ ăn nhẹ, bữa ăn, đồ uống và món tráng miệng để xoa dịu cảm xúc, cơ thể chúng ta trở thành nạn nhân của tổn thương tâm hồn. Chúng ta bị lẫn lộn và vượt qua ranh giới giữa những gì chúng ta thích ăn và những gì cơ thể chúng ta cần.

Cuối cùng, cơ thể bắt đầu bộc lộ tình trạng hao mòn. Sẽ bắt đầu từ những sự cố nhỏ, rồi những sự cố lớn hơn xảy ra. Hãy tưởng tượng một chiếc xe sắp cạn dầu. Trong một thời gian, bạn có thể sống được nhờ hơi dầu, nhưng sẽ đến lúc lượng dầu xuống quá thấp. Bạn có thể khởi động xe, động cơ nóng lên, gây ra va chạm rồi *bùm* - bạn đã nổ tung một cái van.

Cơ thể con người luôn độ lượng. Cơ thể muốn chữa lành. Nó *có thể* tự chữa lành. Ngay cả sau nhiều năm bị phớt lờ, ngược đãi hoặc hiểu lầm, cơ thể bạn vẫn

sẽ chiến đấu vì bạn như thể không còn thứ gì khác và không ai khác có thể. Khi bạn đi đúng hướng, cơ thể sẽ có khả năng trẻ hóa và phục hồi khỏi các tình trạng bệnh tật khắc nghiệt nhất.

Bạn hãy nghĩ về cơ thể mình như một người bạn cũ đang cần giúp đỡ. Hãy tưởng tượng bạn đang đưa tay giúp đỡ khi người bạn này trèo ra khỏi khe núi. Đây chính là cam kết sử dụng ý chí tự do và sức mạnh của mục đích để cung cấp cho cơ thể sự hỗ trợ mà nó luôn khóc đòi.

Khi chúng ta kết nối với cơ thể mình, thực sự lắng nghe và cung cấp cho chúng những thức ăn mà chúng khao khát, mọi thứ sẽ thay đổi. Phép màu thực sự sẽ diễn ra.

Nhiều người trong chúng ta lớn lên trong thế giới này với cơ hội được lựa chọn gần như bất cứ món ăn nào. Đây có lẽ là tư duy cứng nhắc khó thay đổi. Thói quen ăn uống của chúng ta tựa như một phần của con người chúng ta. Có điều, chứng nghiện ngập thâm lặn và các lựa chọn không hiệu quả thường lặn sâu vào thói quen ăn uống đó.

Tất cả chúng ta đều có cảm giác thèm ăn. Điều quan trọng là không được nhầm lẫn nỗi thèm ăn này với trực giác. Chúng ta có thể rất thèm muốn ăn một số loại thực phẩm nhất định và nhầm tưởng rằng cơn thèm ăn đó là cơ thể đang nói chúng ta cần chiếc bánh mì kẹp phô mai thịt muối, hoặc món trứng tráng đó.

Tuy nhiên, khi mọi người ăn bất cứ thứ gì trên đời, bắt gan, tuyến tụy, túi mật, tim và nhiều cơ quan khác phải chịu đựng thứ hỗn hợp khoáng khẩu béo ngậy, đầy dầu mỡ và rủi ro, thì đó là khi linh hồn và thể xác mất liên kết với nhau. Điều đó xảy ra bởi vì những khó khăn chúng ta gặp phải trên cõi đời này có thể hủy hoại linh hồn của chúng ta. Chúng ta tìm cách lấp đầy khoảng trống bằng thức ăn, hoặc để đẩy lùi những cảm xúc khó chịu – nhưng thật vô ích. Ăn thực phẩm không hiệu quả, chúng ta càng ốm yếu hơn. Tâm hồn chúng ta đau khổ nhiều hơn.

Nếu bạn đang vật lộn với vấn đề sức khỏe, thì trò chơi cần phải thay đổi. Ăn các loại thực phẩm giúp phục hồi và loại bỏ các loại thực phẩm gây ra vấn đề là khía cạnh quan trọng nhất trong quá trình chữa lành mọi bệnh tật hoặc tình trạng sức khỏe.

Kế hoạch về thực phẩm chữa lành tôi trình bày trong chương này có thể tạo nên sự thay đổi lớn về sức khỏe. Nó tựa như một nút tái khởi động cơ thể của bạn. Hãy thử áp dụng các hướng dẫn này trong 4 tuần để giúp giảm viêm do bệnh tật – không chỉ các tình trạng bệnh lý tôi đề cập mà còn nhiều vấn đề nữa tôi không đủ không gian trong cuốn sách này. Nó còn có thể tạo ra sự khác biệt rất lớn về sức khỏe tinh thần. Việc thanh lọc sẽ hữu ích dù bạn khỏe mạnh và muốn giảm cân, hoặc nếu bạn muốn duy trì và phát huy tối đa tiềm năng của mình.

Tôi nhận ra rằng không chỉ cơn thèm ăn khiến mọi người nhầm lẫn về các loại thực phẩm phù hợp để ăn, mà còn là các bài báo, xu hướng, quảng cáo, áp lực từ bạn bè, và các tư vấn y tế. Lúc nào cũng có một siêu thực phẩm mới trong tin tức, một câu chuyện mới về chế độ ăn kiêng này hay chế độ ăn kiêng khác, một tin đồn mới về những thực phẩm có vẻ lành mạnh nào đó âm thầm gây bất lợi cho bạn.

Bây giờ bạn có thể thoát khỏi tất cả nhiễu loạn đó. Tập trung vào lựa chọn thực phẩm trong 28 ngày dựa trên các phương án được liệt kê sau đây sẽ cho phép bạn ngừng lãng phí năng lượng vào những thông tin quá tải trên khắp thế giới. Như thế không phải là thiếu thốn, mà là phong phú. Thanh lọc, chữa lành theo cách ngọt ngào này đã mang lại kết quả sâu sắc cho vô số khách hàng. Nó đã thay đổi cuộc sống của nhiều người, và có thể thay đổi cuộc sống của chính bạn.

Nếu nghiêm túc làm theo lời khuyên ở đây, bạn sẽ thấy rằng cơ thể mình phản ứng theo rất nhiều cách. Cơ thể đã kiên nhẫn chờ đợi bạn khám phá thông tin này. Nó đã sẵn sàng hợp tác với bạn. Nó đã sẵn sàng nhấn nút khởi động lại. Nó đã sẵn sàng để chữa lành.

KẾ HOẠCH

Đây là thỏa thuận: Trong bốn tuần, chỉ ăn rau củ và trái cây tươi sống.

Để có kết quả tốt nhất, hãy làm theo kế hoạch dưới đây trong suốt 28 ngày. Mặc dù đó là khoảng thời gian tốt nhất, nhưng thậm chí một tuần cũng có thể mang lại cho bạn hiệu quả lớn lao. Một cách khác là mỗi tuần một ngày thanh lọc.

Nếu hiện giờ có vẻ không phải thời điểm thích hợp để bạn thử thanh lọc, hãy tập trung vào các kỹ thuật chữa lành khác trong sách và quay lại chương này khi bạn cảm thấy sẵn sàng. Mặt khác, nếu sức khỏe của bạn đang trong tình trạng tệ hại hoặc nếu bạn cần giảm nhiều cân, bạn được khuyến khích kéo dài việc thanh lọc sau khi hết tháng đầu tiên.

Một lý do kế hoạch này rất hiệu quả là nó tối đa hóa lượng dinh dưỡng bạn thu được trong mỗi bữa ăn. Trái cây và rau củ ở trạng thái nguyên chất chứa hàm lượng chất dinh dưỡng cao nhất trong các loại thực phẩm, ở dạng dễ xử lý nhất đối với cơ thể. Khi tiêu thụ những chất dinh dưỡng này với số lượng lớn như vậy, bạn sẽ đổ đầy vào cơ thể những khối xây dựng mà nó khao khát. Các vitamin, khoáng chất, vi sinh vật và các thành phần nuôi dưỡng khác sẽ giúp thanh lọc và tăng cường mọi hệ thống trong cơ thể bạn.

Hệ tiêu hóa là một trong những cơ quan được hưởng lợi. Sức khỏe tiêu hóa có tác động lớn tới khả năng miễn dịch và sức khỏe tổng thể. Thông thường, quá trình tiêu hóa chiếm một lượng lớn năng lượng cơ thể của bạn.

Tựa như cơ thể bạn có một danh sách việc cần làm hằng ngày. Có những việc nó *phải* tham gia mỗi ngày, như giữ cho tim bơm máu, phổi phồng lên và thức ăn di chuyển qua đường ruột. Kế đó, là tất cả những điều nó *mong muốn* được làm – đổ thùng rác độc tố, sửa chữa các mô quan trọng, và nhiều hơn nữa – nếu nó có thời gian và được hỗ trợ.

Hãy tưởng tượng chiếc tay nắm cửa lung lay trong nhà bạn. Đến một ngày, nó sẽ rơi ra và bạn gặp phải vấn đề thực sự. Mỗi ngày, bạn đều định sửa nó, nhưng việc trả các hóa đơn, nấu ăn cho gia đình và dọn tuyết bên ngoài cần được ưu tiên – hơn nữa, tuốc nơ vít lạc mất đâu đó. Cơ thể cũng thế. Khi nó bị quá tải vì các loại thực phẩm khó tiêu và thiếu các dưỡng chất quan trọng, từng mục trong danh sách mong muốn đó sẽ tiếp tục bị loại bỏ.

Cơ thể xử lý trái cây và rau củ sống nhanh chóng và dễ dàng. Những thực phẩm này còn có các enzyme sống, giúp tiêu hóa suôn sẻ hơn. Khi không bận rộn xử lý chất béo và protein nặng nề hoặc chất phụ gia và chất gây dị ứng, cơ thể sẽ được tự do nhiều giờ mỗi ngày để tự tái tạo ở cấp độ tế bào. Cứ như thể ai đó xuất

hiện ở ngoài cửa sổ sẵn sàng dọn tuyết miễn phí trên vỉa hè và lối đi xe nhà bạn, đồng thời trao cho bạn bộ dụng cụ đầy đủ. Đột nhiên, chẳng còn gì có thể ngăn cản bạn sửa chữa tay nắm cửa, thậm chí cả những chiếc đinh nhô lên trên sàn nhà, hoặc vòi nước chảy nhỏ giọt.

Hãy nhớ rằng mặc dù thịt, cá, ngũ cốc và rau củ chứa tinh bột có thể chứa các dưỡng chất hữu ích, nhưng cơ thể phân hủy chúng khá khó khăn. Khi cơ thể bị quá tải vì bệnh tật, hoặc độc tính, thậm chí chỉ là uể oải chậm chạp, chúng ta mất khả năng xử lý những thực phẩm này một cách tối ưu. Kế hoạch sau đây sẽ cho chúng ta sự tái khởi động cần để trở về với những thực phẩm đòi hỏi sức tiêu hóa lớn này.

Nó cũng giúp thanh lọc và tái xây dựng tâm hồn. Khi cơ thể bạn được bổ sung khoáng chất, kiềm hóa, giải độc và cải thiện, linh hồn của bạn sẽ hiểu được rằng các thực phẩm quyền lực như trái cây là nguồn bổ dưỡng thực sự và sẽ mang lại sự thoải mái cho nó. Khi bạn hoàn thiện liệu trình 28 ngày, những thực phẩm mà bạn biết là có hại sẽ không còn sức ảnh hưởng như chúng từng có nữa.

Linh hồn, tinh thần và cơ thể của bạn cũng sẽ vận hành trên một tần số mới. Mỗi miếng trái cây bạn ăn, từng lá cải bó xôi tươi sống, đều có một xung động sống. Khi bạn tiêu thụ phần thức ăn đó, bạn đã đồng hóa với nó. Các thực phẩm tươi sống mang bạn trở lại với cuộc sống.

Bạn đã sẵn sàng bắt đầu quá trình chữa lành chưa? Thế thì, trong bốn tuần tiếp theo, hãy ăn những thực phẩm chữa lành tốt nhất hành tinh – và không thêm gì khác.

Nói cách khác, ăn trái cây (tốt nhất là hữu cơ) và rau củ sống, tập trung duy trì lượng chất béo thấp. Hãy hạn chế cả lượng muối nạp vào nữa – chỉ nên rắc một chút muối Himalaya vào món ăn khi cần thiết. Duy trì đủ lượng nước bằng cách uống nhiều nước, nước dừa, trà thảo mộc và/hoặc nước trái cây tươi. (Nước nóng pha trà không phá hủy các dưỡng chất trong các loại thảo mộc, mà giải phóng được tính của chúng.) Nếu bạn đang mắc một tình trạng bệnh lý mà cuốn sách này đã liệt kê phác đồ cụ thể gồm thực phẩm chữa lành và thực phẩm bổ sung, hãy bổ sung những thứ đó vào hỗn hợp.

Thế đó. Hãy sẵn sàng bắt đầu quá trình chữa lành.

Sáng sớm

Bắt đầu một ngày bằng thức uống thanh lọc. Nước ép cần tây, nước ép dưa chuột, nước chanh, nước dừa với tảo xoắn Hawaii, trà thảo dược hoặc bột chiết xuất nước ép lúa mạch non sẽ làm nên điều kỳ diệu để tối ưu công việc giải độc mà cơ thể bạn thực hiện suốt đêm, đồng thời cấp nước cho bạn trong cả ngày dài.

Nếu buổi sáng quá vội vã, bạn nên bỏ qua bước này và bắt đầu buổi sáng bằng nước thường.

Bữa sáng

Hãy làm sinh tố trái cây cho bữa sáng. Công thức cơ bản hữu ích là ba quả chuối, hai quả chà là và một cốc quả mọng. Nếu như thế không đủ làm bạn no, đừng ngần ngại thêm chuối hoặc quả mọng. Đừng khiến bản thân thiếu thốn – đây hoàn toàn không phải là bỏ đói. Đu đủ, lê và xoài thêm vào cũng ngon.

Các món bổ sung sinh tố lành mạnh khác bao gồm rau xanh như một nắm cải xoăn, cải bó xôi hoặc rau mùi; hai cọng cần tây; hoặc một thìa bột chiết xuất nước ép lúa mạch non. Chỉ cần chắc chắn rằng trái cây vẫn là thành phần chính.

Nửa buổi

Hãy làm một ly sinh tố trái cây khác như trên (hoặc lúc trước làm hai phần, rồi giờ ăn phần thứ hai).

Bữa trưa

Vào buổi trưa, làm món salad với cải bó xôi, rau diếp, và dưa chuột làm chính, sau đó phủ thêm các loại trái cây tùy ý. Ví dụ như quả mọng, xoài thái lát, đu đủ cắt khoanh, nho và múi cam hoặc bưởi. Để làm sốt, trộn nửa trái bơ và một ít rau mùi với nước ép từ hai trái cam (cộng với tỏi và/hoặc gừng tươi nếu bạn thích). Làm như thế món salad sẽ rất to, nhờ vậy đảm bảo được bạn ăn đủ no.

Các phần phụ bổ sung tùy chọn bao gồm bắp cải xắt nhỏ, cần tây hoặc súp lơ; cải Arugula hoặc cải xoăn non; rau mầm; và hành lá.

Xế chiều

Nếu thấy đói vào buổi chiều, hãy ăn nhẹ bất kỳ loại trái cây nào tùy chọn. Ví dụ như lát táo hoặc lê, chà là, cam và nho. Ăn thêm cần tây kèm với mỗi khẩu phần trái cây. Một thìa mật ong nguyên chất cũng tạo nên một món ăn tuyệt vời.

Bữa tối

Để có món xúp cải bó xôi sánh mịn cho bữa tối, hãy kết hợp hai bó cải bó xôi, ba quả cà chua cỡ vừa đến lớn (hoặc một lượng cà chua bi/cà chua nhỏ tương đương), nước ép một quả cam, một nhánh cần tây, một nắm rau mùi nhỏ và một tép tỏi (nếu muốn) vào máy xay sinh tố chạy tốc độ cao. Bạn có thể điều chỉnh công thức bằng cách sử dụng các loại thảo mộc khác mà bạn thích, chẳng hạn như húng quế. Để đạt kết quả tốt nhất, hãy xay cà chua và nước cam trước, sau đó bổ sung các thành phần khác. Nếu muốn, hãy trang trí bằng rau mầm, hành lá xắt nhỏ, cà chua xắt nhỏ, táo dun Đại Tây Dương, và/hoặc các loại thảo mộc.

Ăn món này kèm “mì dưa chuột” cũng rất thú vị – bạn có thể làm món mì này bằng dụng cụ nhà bếp như máy cắt thái hoặc dao nạo. Những dụng cụ này giúp bạn dễ dàng biến rau củ thành những sợi dài giòn, mảnh. Hãy nhớ rằng, dù mì zucchini đã trở nên phổ biến (và lành hơn nhiều so với mì ống), nhưng zucchini sống hơi khó tiêu. Nếu việc chữa lành và giải độc tối đa là ưu tiên của bạn, hãy tránh mì zucchini (cùng cà rốt và bí Butternut) cho đến khi bạn hoàn thành quá trình thanh lọc này.

Bữa đêm

Nếu bạn vẫn còn đói sau bữa tối, hãy ăn nhẹ một quả táo và một quả chà là.

CẢI BIẾN

Bạn không phải ăn chính xác thực đơn này mỗi ngày. Nếu bạn muốn, hãy trao đổi các món ăn trưa và tối. Hoặc ăn hai món salad. Hoặc một ly sinh tố cho bữa trưa hoặc bữa tối. Xoay vòng giữa các món salad và xúp rau xanh khác nhau nếu bạn thích.

Đừng bận tâm đến xu hướng lan truyền rằng ăn quá nhiều rau xanh lá to còn sống như cải bó xôi sẽ gây hại cho bạn. Đó là thông tin sai lệch. Ăn xúp cải bó xôi sống hàng ngày suốt một tháng sẽ là điều tốt nhất bạn từng làm cho chính mình. Đừng sợ ăn nhiều rau xanh lá to như bạn muốn.

Cũng ổn thôi khi cả bữa chỉ ăn một loại quả. Ví dụ, bạn có thể dành buổi sáng chỉ ăn xoài nếu bạn muốn. Bạn có thể cân bằng bữa ăn bằng một vài nhánh cần tây, nếu cảm thấy như thế là tốt nhất. Nếu bạn thấy mình ăn một loại thực phẩm cụ thể nào đó với số lượng lớn, thì nhiều cửa hàng tạp hóa, hợp tác xã và nông dân sẽ bán giảm giá cho bạn sản phẩm đó.

Nhắc đến xoài, một bữa ăn thay thế ngon miệng là món salsa xoài. Bạn có thể chế biến bằng cách xắt nhỏ xoài, cà chua, dưa chuột, cần tây, rau mùi và tỏi (nếu muốn) bằng máy xay. Dùng với các lát dưa chuột, bọc trong rau diếp, hoặc bày trên rau xanh lá to.

Để thay thế cho xốt salad làm từ nước cam và bơ, hãy thử nghiền một chút guacamole làm xốt salad, sau đó vắt chút nước cốt chanh cốm lên.

Một món giải độc tuyệt vời khác là xay táo và súp lơ, hoặc táo và bắp cải với nhau. Quan trọng là, bạn có nhiều lựa chọn. Chỉ cần nhớ lấy câu thần chú: trái cây và rau củ sống.

Sau đây là một số tùy chọn khác:

- Nếu đường ruột cần được chữa lành, hãy bắt đầu ngày mới với một ly nước ép cần tây tươi, nguyên chất khi bụng còn rỗng. (Để biết thêm thông tin, xem chương 17, “Sức khỏe đường ruột”.)
- Nếu lượng đường trong máu hoặc mức năng lượng là mối quan tâm đặc biệt của bạn, hãy áp dụng kỹ thuật chặn thả mà tôi mô tả trong chương 8, “Mệt mỏi tuyến thượng thận”.

Để quá trình thanh lọc thực sự mạnh mẽ, hãy thử ít nhất một tuần không ăn trái bơ hoặc các chất béo rõ rệt khác. Hãy thử cắt bỏ muối. Bạn sẽ nhận được nhiều Natri tự nhiên từ các loại trái cây và rau củ.

Mặt khác, nếu bạn thấy ổn với tốc độ chữa lành chậm hơn, hãy thêm một nửa quả bơ vào bữa tối. Hơn nữa, bạn có thể sử dụng bơ dừa, các loại quả hạch và hạt sống làm gia vị cho món salad, hoặc món nền sánh mịn để rưới lên hoặc chấm vào.

Bạn cũng có thể ghim bột chế độ ăn này bằng cách đối xúp cải bó xôi ăn tối thành một bữa rau nấu chín đơn giản. Hấp, nướng (với một chút dầu dừa) hoặc nấu xúp rau như bí, khoai tây, khoai mỡ, bông cải xanh, súp lơ và/hoặc măng tây. Để khả năng tiêu hóa đạt mức tối đa, hãy ăn kèm một số rau mầm, rau xanh lá to hoặc cần tây sống. Đây có thể là một phần của việc thanh lọc nhẹ nhàng hơn, đồng thời là cách tuyệt vời để tiến tới hoặc thoát khỏi quá trình thanh lọc hoàn toàn.

THANH LỌC CHỮA LÀNH

	THỰC ĐƠN MẪU 1	THỰC ĐƠN MẪU 2	THỰC ĐƠN MẪU 3
SÁNG SỚM	Nước ép rau cần	Nước chanh gừng	Bột chiết xuất từ nước ép lúa mạch non hòa với nước
BỮA SÁNG	Sinh tố chuối chà là việt quất đại đông lạnh	Sinh tố Chuối Chà là Anh đào đông lạnh Bột chiết xuất nước ép lúa mạch non	Dưa lê

	THỰC ĐƠN MẪU 1	THỰC ĐƠN MẪU 2	THỰC ĐƠN MẪU 3
NỬA BUỔI	Sinh tố Công thức như trên	Sinh tố Chuối Đu đủ Dâu tây Ruột lá nha đam tươi Rau mùi	Chuối và nhánh cần tây
BỮA TRƯA	Salad Cải bó xôi mầm Rau diếp bơ Dưa chuột Rau mầm Vài lát cam Xốt trộn Nước cam tươi Bơ Tỏi	Salad xắt nhỏ Cải bó xôi Cải xoăn mầm Dưa chuột Cà chua Hành đỏ Xốt trộn Nước chanh cốt Bơ Rau mùi Tỏi	Salad Cải bó xôi mầm Rau diếp Romaine Dưa chuột Cà chua Đu đủ Rau mùi Xốt trộn Cà chua Đu đủ Hành lá Tảo đun Đại Tây Dương
XẾ CHIỀU	Lê thái lát (rất nhiều!) và nhiều nhánh cần tây	Đào thái lát với dâu tây và mâm xôi đỏ	Nước dừa với tảo xoắn, nho và vài nhánh cần tây
BỮA TỐI	Xúp cải bó xôi Cải bó xôi Cà chua Cần tây Rau mùi Nước cam tươi Hành lá <i>Bày trên mì dưa chuột</i>	Salsa xoài Xoài Cà chua Cần tây Dưa chuột Rau mùi Tỏi <i>Bày trên rau diếp lá đỏ</i>	Xoài cắt miếng (rất nhiều!) <i>Dùng với lá rau diếp Romaine ăn kèm</i>
BỮA ĐÊM	Táo cắt lát với chà là	Trà thảo mộc	Táo cắt lát với chà là

SỰ CHUYỂN TIẾP

Khi điều chỉnh theo cách ăn này, bạn có thể sẽ phải bỏ qua một số món ăn mang lại sự thoải mái. Có điều, sự thiếu vắng chúng không phải là mãi mãi. Quá trình thanh lọc chỉ diễn ra trong một tháng. Nếu bạn 40 tuổi, bạn đã trải qua 480 tháng được ăn những món như thế. Bạn chỉ cần chớp mắt một cái, và một tháng trôi qua.

Bạn cũng có thể trải qua cảm giác khó chịu về mặt xúc cảm và thể chất như là một phần trong quá trình giải độc. Sau giai đoạn làm sạch ban đầu, khi mà máu của bạn tự thanh lọc, gan của bạn sẽ bắt đầu hoạt động, giải phóng độc tố mà nó đã phải tích trữ suốt một thời gian dài – trong một số trường hợp, có khi là hàng thập kỷ. Cần thêm nghỉ ngơi, và thêm sự nhanh nhạy cũng như chăm sóc từ những người thân yêu trong giai đoạn này là một trạng thái rất tự nhiên. (Để được hỗ trợ về mặt tinh thần, hãy mở tới Chương 22, “Thiên định và những kỹ thuật chữa lành tâm hồn” và Chương 23, “Những thiên thần cốt yếu”.)

Khi các tế bào của bạn giải phóng độc tố từ những thực phẩm bất lợi mà bạn đã ăn trong quá khứ, cơn thèm ăn và ký ức có thể bùng phát trên bề mặt ý thức của bạn. Hãy coi mỗi cơn nhức nhối tinh thần này như một món quà. Nó đồng nghĩa với một túi độc tố đang rời bỏ bạn. Nếu chiều theo cảm giác thèm ăn, bạn có thể cảm thấy hài lòng trong giây lát, nhưng bạn sẽ phải cắt bỏ quá trình giải độc và giữ lại độc tố còn tồn trong gan.

Quá trình thanh lọc này cũng sẽ làm bạn vui. Bởi chúng ta không chỉ kìm nén cảm xúc tiêu cực. Chúng ta còn kìm nén niềm vui. Đôi khi, chúng ta cảm thấy quá tải bởi những lo lắng trong cuộc sống, nên cảm thấy mình không xứng đáng được hạnh phúc. Kế hoạch giải độc này sẽ giúp tái thiết lập suy nghĩ đó. Khi cơ thể bạn đẩy những mối lộn xộn độc hại ra, bộ não của bạn sẽ sáng sủa rõ ràng. Bạn sẽ thấy mình trải nghiệm những nhận thức về con người thật sự của bạn và hướng đi trong cuộc sống mà bạn muốn. Hãy nắm lấy nó. Hãy lắng nghe nó. Hạnh phúc của bạn rất quan trọng đối với lòng nhân ái tốt đẹp.

Cuối giai đoạn này, đừng ra ngoài ăn bánh pizza của những người đam mê thịt để chúc mừng ngày bạn hoàn thành việc thanh lọc. Đừng đặt bánh kem sô

cô la. Gan và hệ tiêu hóa sẽ trở nên quá tải nếu bạn lại lập tức nạp vào một lượng lớn chất béo. Hãy kiên nhẫn với quá trình này. Từng chút một, ở chỗ này hay chỗ khác, hãy bắt đầu bằng cách bổ sung một số loại rau nấu chín, đậu đỗ, protein không chất béo, thêm một chút chất béo, hoặc ít ngũ cốc lành mạnh như diêm mạch hoặc gạo lứt. Nếu muốn tận hưởng trạng thái sức khỏe tốt nhất, hãy loại những thực phẩm được liệt kê trong chương 19, “Những thực phẩm không nên ăn”, ra khỏi chế độ ăn uống.

Nếu bạn cảm thấy quá trình thanh lọc tuyệt vời đến mức muốn duy trì, hoặc duy trì nhưng sửa đổi ít nhiều như thêm một chút bơ trái, quả hạch, hạt, dừa, dầu ô liu ép lạnh, hoặc một bữa ăn nấu chín, thì tôi sẽ không khuyên bạn nên ngừng lại đâu. Nếu bạn muốn ăn ít chất béo và thiên về thực vật, hãy cứ hành động đi.

Mỗi người đều khác nhau. Mỗi người có nhu cầu dinh dưỡng khác nhau, hoàn cảnh sống và điều kiện tài chính khác nhau, bệnh sử khác nhau, cơ thể khác nhau. Một số cần protein động vật trong cuộc sống không cần thanh lọc của mình để cảm thấy hài hòa với thế giới. Một số cảm thấy một bát gạo lứt với cá hồi vào bữa trưa là thứ giúp họ bước tiếp. Nhiều người khác thì không.

Hãy tự cảm nhận. Hãy áp dụng đều đặn. Hãy làm những gì phù hợp với chính bạn.

Thiền định và những kỹ thuật chữa lành tâm hồn

Mọi người đều truy vấn linh hồn. Ngay cả khi họ không ý thức được điều đó, ngay cả khi họ không gọi nó như vậy, họ vẫn làm thế.

Chúng ta truy vấn linh hồn bởi vì một phần trong chúng ta cảm thấy lạc lõng, hoặc chúng ta không cảm thấy trọn vẹn, hoặc ta cảm thấy như chúng ta không sống trọn tiềm năng tâm hồn mình.

Thường thì, một hoặc một loạt những trải nghiệm tiêu cực sẽ khiến người ta tan vỡ hoặc suy kiệt và muốn cảm thấy trọn vẹn một lần nữa. Đó chính là truy vấn linh hồn. Nó có thể ở dạng tham dự khóa tu, nghe những người truyền cảm hứng, tìm kiếm lời khuyên từ người thân yêu, đăng ký trị liệu hoặc bất kỳ hoạt động nào khác. Đó là những gì chúng ta thường tìm kiếm để chữa lành và nâng cao tâm hồn, để củng cố mục đích của chúng ta trong cuộc sống.

Đôi khi, việc truy vấn linh hồn sẽ đưa mọi người đến gần với bản thân họ hơn. Đôi khi, nó sẽ khiến họ cảm thấy lạc lõng hơn bao giờ hết. Dưới vỏ bọc “giúp đỡ”, bạn có lẽ đã nghe thấy nhận định sai lầm rằng bệnh tật chỉ là chiêu trò kêu gọi sự chú ý. Bạn có thể còn nghe được rằng, khi những điều xấu xảy đến với bản thân, chính chúng ta đã gây ra điều đó vì những suy nghĩ sai lầm.

Tôi đã từng nói điều này và sẽ nói lại lần nữa: Nếu bạn bị đau ốm hoặc trải qua một thử thách như ly hôn hoặc mất mát, bạn không tạo nên điều đó. Bạn không

thu hút nó. Đó không phải sự trừng phạt hay quả báo. Bạn không đáng bị ốm yếu hay bất hạnh. Đó không phải lỗi của bạn.

Bạn xứng đáng được chữa lành. Bạn xứng đáng được hưởng hạnh phúc. Bạn xứng đáng được cảm thấy trọn vẹn.

Chương này sẽ giúp bạn hiểu những gì xảy ra với linh hồn khi chúng ta gặp khó khăn, và chỉ cho bạn cách chữa lành tâm hồn của chính bạn. Các bài tập tôi mô tả là giải pháp thực sự cho những người đang truy vấn linh hồn. Vì vậy, hãy sẵn sàng – bạn sắp sửa tìm hiểu những bí mật để hồi sinh tâm hồn và tinh thần, tìm lại sự bình yên và cảm thấy trọn vẹn.

GIẢI ĐỘC CẢM XÚC

Có một khía cạnh cảm xúc quan trọng cần phục hồi sau bất kỳ chấn thương hoặc bệnh tật nào, đặc biệt là bệnh bí ẩn. Cũng như cơ thể tự thanh lọc độc tố hoặc virus, bạn cũng có thể nhận ra rằng giải độc cảm xúc cũng vậy.

Ví dụ, nếu bạn bị hội chứng mệt mỏi mạn tính từ khi học đại học và, qua cuốn sách này, bạn biết rằng một loại virus đứng sau tình trạng của mình, bạn có lẽ sẽ cảm thấy nhẹ nhõm, thậm chí phấn chấn khi làm theo hướng dẫn trong sách và chứng kiến cơ thể bạn tự phục hồi.

Tuy nhiên, khi các tế bào của bạn giải phóng những độc tố thể chất đó, độc tố cảm xúc có thể bùng lên. Bạn có thể thấy mình tức giận với những ai nói rằng căn bệnh của bạn là do căng thẳng thần kinh, và bạn đau buồn vì những năm tháng phí hoài do không khỏe. Bạn cũng có thể thấy vô cùng thèm ăn những thực phẩm nuôi sống mầm bệnh hoặc góp phần gây viêm trong cơ thể.

Khía cạnh cảm xúc này là một phần hoàn toàn tự nhiên của quá trình chữa lành. Hãy thoải mái vì đây chỉ là giai đoạn tạm thời và bạn không cần phải gán mình vào mọi sự việc xuất hiện. Bạn sẽ chôn vùi bản thân và có nguy cơ chìm vào quá khứ nếu cố gắng xử lý mọi tiểu tiết phát sinh. Còn nữa, sự công nhận rất cần thiết cho việc phục hồi của bạn. Hãy đọc toàn bộ cuốn sách này để xác thực rằng nỗi đau của bạn là có thật, rằng bạn không gán bệnh tật hoặc bất kỳ khó khăn nào cho chính mình, và bạn xứng đáng được sống một cuộc đời khỏe mạnh.

Trong quá trình giải độc cảm xúc, mục tiêu của bạn là giải phóng những cảm xúc tiêu cực và ký ức đau đớn (ở mức độ tiềm thức, nếu có thể) và thay thế chúng bằng những điểm tham chiếu nhẹ nhàng, tích cực. Bạn càng an lòng, môi trường mà bạn tạo ra để hệ miễn dịch thực hiện công việc của mình càng tốt hơn. Đó là những gì chương này giúp bạn nuôi dưỡng.

Nếu mắc phải căn bệnh hoặc tình trạng sức khỏe mà bạn vẫn chưa chịu xử lý, thì chương này mang tính quyết định trong việc giúp bạn củng cố bản thân nhằm đối mặt với nó và chữa lành.

Áp dụng các phương pháp thiền định và kỹ thuật sau đây, bạn có thể buông bỏ quá khứ và khẳng định cuộc sống mà Thượng đế – Đấng Cao Cả hơn, Ánh sáng, Thần thánh – muốn dành cho bạn.

CÁC HÌNH THỨC THIỀN ĐỊNH

Thiền định là trạng thái giúp tái tạo để tiềm thức của bạn thanh thản hơn, từ đó chữa lành tâm hồn bạn.

Ngay cả khi chưa bao giờ thử áp dụng, có lẽ bạn cũng đã quen thuộc với các phương pháp thiền phổ biến hoặc truyền thống hơn, bao gồm ngồi trong căn phòng yên tĩnh, chọn một điều duy nhất để tập trung vào – như một câu chân ngôn – và đi vào trạng thái bình yên hơn của ý thức.

Thiền định như thế thật tuyệt vời, và rất đáng khuyến khích *nếu* hiệu quả với bạn.

Tuy nhiên, không phải chỉ có một con đường duy nhất để đi. Bất kỳ hoạt động nào bạn thấy thư giãn, tái xác nhận ý thức về bản thân và giúp bạn nạp lại năng lượng, đều có hiệu quả thiền định. Những hoạt động này bao gồm đạp xe, bơi lội (đặc biệt là ở dòng nước luôn chảy như biển hoặc hồ), tập thể dục theo những cách thú vị khác (như khiêu vũ, nhảy bật trên bạt lò xo), nghe nhạc, đọc sách, cầu nguyện, nghỉ ngơi thêm, chăm sóc thú cưng, học một kỹ năng mới với người mới, dành thời gian bên những người thân yêu, mát xa, tắm với muối Epsom¹ và tinh dầu.

¹ Muối Epsom (Magie sulfat) là một muối vô cơ có tên trong danh mục của các dược phẩm thiết yếu của Tổ chức Y tế Thế giới. (BTV)

Đó chỉ là một ít lựa chọn. Bạn có thể thử những trò tiêu khiển độc đáo – như làm sạch bộ lọc xơ vải trên máy sấy quần áo hoặc trò chơi số học viết tay – giúp bạn bình tĩnh vì nó tạo nên trật tự trong vũ trụ của bạn. Bất kể điều gì mang lại bình yên cho bạn, làm bạn cảm thấy tích cực và đầy hy vọng về thế giới, nếu áp nhận thức thiền định cho nó, bạn sẽ thúc đẩy quá trình chữa lành cơ thể và tâm hồn mình. Khi cảm thấy ổn định và lạc quan, bạn sẽ có cơ hội gặp những người tuyệt vời khác – những người thích ở gần bạn.

Ngoài việc phát triển những sở thích đặc biệt của riêng mình, bạn có thể thử các hình thức thiền sau mà Hôn đã cho tôi thấy là vô cùng mạnh mẽ. Đây là những bài tập bề ngoài có vẻ đơn giản, nhưng nếu hiểu sâu về chúng, bạn sẽ thấy chúng có khả năng giúp bạn đẩy lùi bệnh tật, phục hồi tâm hồn và thanh lọc năng lượng tiêu cực để nhường chỗ cho cuộc sống tốt nhất của bạn.

Sóng trên bãi biển

Có thể đạt đến trạng thái chữa lành vượt trội qua thiền định bằng cách quan sát sóng trên bãi biển nếu bạn biết cách tận dụng chúng. Tôi đã thấy vô số khách hàng tự thoát khỏi rối loạn căng thẳng hậu chấn thương, đau đớn và bệnh tật nhờ kỹ thuật này.

Khi bạn ngồi, đứng hoặc đi dạo trên bãi biển, hãy hình dung mỗi làn sóng như một luồng năng lượng làm sạch tâm hồn. Khi một cơn sóng ập đến, hãy tưởng tượng gột rửa đi mọi vết thương đau tranh và cọ sạch bất kỳ cảm xúc hay suy nghĩ tổn thương nào. Khi sóng rút đi, hãy coi như nó lấy đi tất cả những tạp chất đó. Với mỗi làn sóng mới, hãy để bản thân được lọc sạch những ký ức độc hại, những tổn thương trước đây và những vết bẩn trên tâm hồn. Xem tất cả chúng trôi sạch ra biển. Khi bạn được thanh lọc, hãy để mỗi làn sóng mới mang lại sức mạnh và sự đổi mới cho tinh thần và tâm hồn của bạn.

Để thêm lợi ích, hãy kêu gọi Thiên thần Đại dương. Thiên thần sẽ giúp đưa bạn vào trạng thái tâm trí tốt nhất để thiền định đạt hiệu quả tối đa. (Bạn sẽ hiểu hơn về việc tiếp nhận sự hỗ trợ của các thiên thần trong chương tiếp theo.)

Bạn cũng được hưởng lợi từ việc lợi nước. Hãy hiểu rằng bất cứ nguồn nước tự nhiên nào – hồ, sông, suối, đại dương – đều là nguồn nước sống. Nó có hơi thở,

cũng như ý chí và tinh thần. Khi bạn bước vào nguồn nước sống, hãy hình dung những điều bạn muốn sẽ trở thành sự thật trong cuộc sống của bạn.

Ở giữa cây xanh

Để tận dụng thiên nhiên tối đa, chỉ đi bộ thôi không đủ. Để có hiệu quả chữa lành cao nhất, sau đây là những việc bạn nên làm: Khi vừa bước vào khu vực nhiều cây cối, dù là công viên trong thành phố hay chỗ ở riêng, hãy gọi Thiên thần Cây xanh. Sau đó, dành chút thời gian để cảm nhận môi trường yên bình, đặc biệt là tất cả những cây mọc xung quanh bạn.

Hãy hướng tâm trí bạn đến hệ thống rễ cây. Hãy nghĩ tới các khoáng chất và nước mà chúng hút từ sâu trong lòng đất, qua thân cây, qua cành nhánh. Khi bạn để bản thân cảm nhận năng lượng trái đất sâu thẳm bao quanh, hãy hình dung những rễ cây vươn ra từ đôi chân bạn và đi sâu vào Đất Mẹ.

Khi bạn thấy đã đến lúc kết thúc trải nghiệm tuyệt vời này, hãy tưởng tượng rằng bạn đã để cho rễ cây của mình được bảo vệ và lưu giữ trong lòng đất khi bạn thoát ra và bước đi. Những gốc rễ này vẫn là một phần của bạn. Dù bạn ở đâu, vượt qua thời gian và không gian, bạn có thể rút năng lượng chữa lành từ vị trí của chúng trên mặt đất.

Đây là phương pháp điều trị “tiếp đất” mạnh mẽ nhất hiện có. Nó sẽ củng cố mọi khía cạnh bản thể của bạn. Nó còn củng cố ý chí giúp bạn tồn tại, tiếp thêm sinh lực cho tinh thần bạn để nhận lấy sự tích cực và tránh sự tiêu cực, và tạo ra tần số tăng cường cho cơ thể và tâm hồn. Nó sẽ chuẩn bị cho bạn giải phóng bản thân khỏi nỗi sợ hãi và sống cuộc đời tốt đẹp nhất.

Tự do như chim trời

Ngắm nhìn đàn chim là một cách chữa lành đơn giản vì nó đưa bạn vào thiên nhiên. Tuy nhiên, khi thực sự tập trung vào việc quan sát và lắng nghe những chú chim, bạn sẽ nâng tầm hoạt động đó lên thành một trong những cách thiền giác ngộ tốt nhất mà bạn có thể thực hiện.

Nghe chim hát là hình thức âm nhạc thiêng liêng nhất; chim hát những bài ca của các thiên thần và thiên đàng. Tiếng chim hát hàn gắn một linh hồn tổn thương

và có thể đẩy lùi bệnh tật. Lý do là bởi tần số của những giai điệu này cộng hưởng sâu sắc trong chuỗi gen của chúng ta, cho phép nó tái cấu trúc cơ thể ở cấp độ tế bào. Nếu bạn lắng nghe những chú chim với sự tôn trọng, đánh giá cao và đừng coi chúng là điều hiển nhiên, chắc chắn cuộc sống của bạn sẽ bắt đầu biến đổi.

Quan sát đàn chim cũng có hiệu quả mạnh mẽ. Trên trái đất này, linh hồn của chúng ta có thể bị giam cầm còn tinh thần của chúng ta bị đè nén. Khi chúng ta chứng kiến những con chim bay tự do, cảnh tượng ấy sẽ đốt cháy và giải phóng tinh thần, phá vỡ chiếc lồng của linh hồn. Hơn nữa, một con chim chỉ đậu tại khu vực nó cho là an toàn, và có khả năng bay ra nếu vị trí đó không còn được như thế. Khi chúng ta chú ý đến cách một con chim đậu trên cành cây hoặc mặt đất, hành động đó sẽ kích hoạt quá trình chữa lành của chính chúng ta và thúc đẩy cảm giác an toàn trong tâm hồn ta.

Nếu bạn đang tìm kiếm sự chữa lành, giác ngộ, mối liên hệ với Thần thánh, tâm linh, trí tuệ, lòng trắc ẩn, kiến thức và hiểu biết về mục đích lớn lao hơn của mình, thì đừng tìm đến loài cú. Hãy tìm kiếm chim ruồi. Hãy coi cú như một sinh vật may mắn và xinh đẹp, nhưng hãy hành động như chim ruồi, bay hằng ngày và ăn mật hoa của trái đất, thụ phấn cho hoa trong suốt hành trình. Đây là hình thức ăn uống tâm linh nhất và thể hiện sự khôn ngoan lớn nhất.

Để chữa lành, quan trọng là đừng ngủ ngày như cú mà thay vào đó, hãy làm theo chim ruồi và ngủ vào ban đêm (với những giấc ngủ ngắn vào ban ngày khi cần thiết).

Chim ruồi là chiến binh ánh sáng. Mỗi khi bạn phát hiện ra một chú chim ruồi, hãy nhớ rằng nó là biểu tượng thực sự và thiêng liêng của Ánh sáng. Chúng kiến chú cũng như nhìn ngắm các tiểu tiên đang lan truyền ánh sáng thần thánh của các thiên thần. Hãy để chú thanh lọc suy nghĩ và ý định của bạn, sau đó gửi trao cho chim ruồi một điều ước hoặc lời cầu nguyện. Chú sẽ mang thông điệp của bạn đến đúng người nhận.

Theo dõi bầy ong

Theo dõi bầy ong là một cách hành thiền bí mật kỳ diệu. Khi những con ong khiêu vũ từ đóa hoa này sang đóa hoa khác, hấp thụ ánh nắng mặt trời và phân

phát phần hoa trên đường đi, chúng phát ra một tần số chữa lành giúp đảo chiều bệnh tật và thúc đẩy sự phục hồi tâm hồn và cảm xúc. Đây là điều mà chúng ta không thể thấu hiểu hoàn toàn, nhưng các tế bào của chúng ta hiểu được. Khi bạn chú ý tới bấy ong và yêu cầu cơ thể bạn hòa hợp theo tần số của chúng, tất cả các tế bào trong cơ thể sẽ bắt đầu cộng hưởng với xung động chữa lành này.

Sưu tầm đá

Khi bạn muốn thanh lọc những cảm xúc tiêu cực, hãy đi bộ trong thiên nhiên và để mắt đến những viên đá nhỏ đang gọi mời bạn. Trong suốt quá trình đi dạo, hãy chọn ba viên đá mà bạn có cảm giác thoải mái khi cầm trên tay. Đặt cho mỗi viên đá theo tên của bất cứ cảm xúc nào bạn đang chứa chấp mà bạn muốn nó rời bỏ bạn. Ví dụ, bạn có thể đặt tên cho những viên đá là Tội lỗi, Sợ hãi và Cuồng nộ.

Giữ những viên đá trên bàn cạnh giường. Hãy nuôi dưỡng mối quan hệ với chúng; trở thành bạn bè với chúng. Tần số chữa lành của các khoáng chất sẽ hoạt động như thuốc giải độc bất cứ điều gì khiến bạn cảm thấy khó chịu, dù là cảm xúc, tinh thần hay thể chất.

Khi thời gian dần trôi, bạn cảm thấy những viên đá đã hoàn thành công việc của mình và đã sẵn sàng để chúng ra đi, hãy mang chúng trở lại tự nhiên và thả vào một vùng nước, như ao, biển, hồ, sông, hoặc suối. Dòng nước sống sẽ thanh lọc chúng khỏi nọc độc mà chúng rút ra từ bạn, và bạn cũng sẽ được thanh lọc khi rời đi.

Tắm nắng

Từ hàng thế kỷ, các nhà khoa học đã khám phá ra những lợi ích chữa bệnh mà mặt trời mang lại. Không chỉ làm dịu và ấm lên, mà các tia nắng còn chứa nhiều yếu tố bí ẩn thúc đẩy các phản ứng hóa sinh trong cơ thể chúng ta sản sinh không chỉ vitamin D mà còn nhiều hơn thế.

Hãy cứ nhìn vào cách thú cưng của chúng ta thích tìm một khoảng đầy nắng ấm áp trên sàn nhà rồi đắm mình trong đó. Tất cả các loài động vật đều thích tắm nắng – vì chúng biết đó là một công cụ chữa lành mạnh mẽ.

Để hưởng lợi từ ánh nắng mặt trời, hãy dành thời gian mỗi ngày để làn da của bạn hấp thụ năng lượng. Cố gắng dành ra 15 phút mỗi lần (chú ý đừng để bị cháy nắng). Nếu vào mùa lạnh, hãy tìm một nơi yên bình trong nhà có mặt trời chiếu qua cửa sổ. Để thực hành thiền đạt hiệu quả nhất, hãy kêu gọi Thiên thần Mặt Trời giúp các tia sáng thâm nhập cơ thể bạn để làm dịu tâm hồn và chữa lành cho cơ thể.

Hái trái cây

Hái trái cây là một trong những cách thiền mạnh mẽ nhất trong cuộc sống. Đó là một hành động thiêng liêng của lòng tôn trọng và biết ơn đối với Đất Mẹ vì phép lạ của thức ăn. Ngay cả khi bạn chỉ làm điều đó một lần trong đời, đó cũng sẽ là trải nghiệm mà bạn có thể tái hiện nhiều lần, dù bằng suy nghĩ, để kích hoạt quá trình chữa lành trong tâm hồn.

Mỗi trái còn trên cây là thức ăn sống được gắn kết, thông qua rễ cây, với nguồn nước sống ở sâu trong lòng đất. Ví dụ, nếu ghé thăm một vườn táo được tự hái, thì khi bạn chạm vào một quả táo trên cây, các tế bào trong bạn sẽ cộng hưởng với thiên nhiên thông qua cây táo cắm sâu vào lòng đất, và cảm giác bình yên sẽ lan khắp cơ thể bạn.

Trên hết, bạn sẽ tự nhiên vươn tới các tư thế chữa lành khi với lấy trái táo, cong mình hoặc cúi xuống để nhặt táo. Những tư thế co duỗi tự nhiên này có thể thay thế bất cứ bài tập nào do con người tạo ra. Niềm vui trong trái tim và tâm hồn của bạn sẽ hòa làm một với mỗi tư thế hái trái cây, giúp chữa lành cho bạn một cách độc đáo. Mặc dù các bài tập như yoga rất đẹp, nhưng rốt cuộc cũng do con người nghĩ ra, nên sẽ không tạo ra hiệu quả chữa lành tương tự.

Hái các loại quả mọng, thậm chí là hoa dại, cũng có tác dụng tương tự. Kể từ khi con người tồn tại trên hành tinh này, việc hái quả mọng đã trở thành một bữa tiệc phong phú. Khi chúng ta tuân theo tục lệ ngàn năm này, hành động ấy sẽ kích thích sự tôn vinh cổ xưa của sự sống sâu trong tâm hồn chúng ta và thúc đẩy sự chữa lành.

Khi bạn thu hoạch dâu tây, mâm xôi đen, mâm xôi đỏ, táo hoặc đào, hãy suy ngẫm về tất cả những tháng ngày phát triển để dẫn đến thời điểm này. Đầu tiên,

cây bắt đầu như một hạt giống hoặc ghép gốc, rồi phát triển đến kích thước đậu quả. Khi đến độ trưởng thành, cây không khai trái mỗi tháng trong năm – thay vào đó, cây phát triển theo mùa. Hãy tưởng tượng cây lớn, cây bụi hoặc cây leo ở trạng thái im lìm, khi ấy trông nó giống như không có hoạt động nào đang diễn ra. Tiếp theo, hãy hình dung những chiếc lá mọc lại, những chồi non, những người nông dân chăm sóc, những bông hoa nở rộ và côn trùng thụ phấn ghé đến. Cuộc sống của chúng ta trải qua những chu kỳ tương tự. Khi dành thời gian tập trung vào giai điệu của thiên nhiên, chúng ta kích hoạt niềm hy vọng và sự tin tưởng vào tâm hồn rằng những nỗ lực sống một cuộc đời tốt đẹp của mình sẽ đơm hoa kết quả.

Ngắm khu vườn của bạn phát triển

Tương tự, một hình thức thiền định tuyệt vời là chăm sóc khu vườn của riêng bạn. Vui tay vào đất để nuôi dưỡng cuộc sống mới tạo điều kiện cho cơ thể bạn gắn với đất, củng cố tinh thần và trẻ hóa tâm hồn của bạn. Hơn nữa, đất mang linh hồn của Mẹ Nhân gian. Chạm vào (theo nghĩa đen) sẽ giúp bạn đồng bộ với nhịp điệu thiêng liêng của tự nhiên. Nếu trồng rau hoặc trái cây, bạn sẽ nhận được thêm lợi ích từ việc ăn những thành quả lao động không chứa độc tố và siêu tươi ngon của mình. Còn nếu trồng hoa, sau cùng, bạn sẽ cắm hoa trong chiếc bình hoặc giỏ – đó là cách thiền định tuyệt vời.

Khi làm vườn, bạn sẽ hấp thụ những âm thanh có khả năng chữa lành của thiên nhiên. Ngay cả khi bạn nghe thấy tiếng máy cắt cỏ và tiếng xe hơi cùng một lúc, hiệu quả của âm thanh tự nhiên sẽ không giảm bớt. Tiếng chim hót líu lo, tiếng ong vo ve, tiếng gió xào xạc qua tán lá – đó là bản nhạc thiêng liêng mà, nếu bạn chú ý đến, nó sẽ mang lại sự bình yên cho cơ thể và tâm hồn bạn.

Làm cỏ cũng có thể tạo ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc sống của bạn. Nếu bạn hình dung từng loại cỏ nhổ lên khỏi mặt đất là một suy nghĩ tồi tệ, cảm xúc tiêu cực, vết thương tranh đấu, sự phản bội hoặc ký ức đau đớn mà bạn loại bỏ khỏi cả tâm hồn và tâm trí, bạn sẽ nhường chỗ cho sự phong phú trong cuộc đời. Giống như cỏ dại lấn át cây trồng của bạn – chiếm mất phần nước và dưỡng chất trong đất, che khuất những cây con bên dưới – đám “cỏ dại” của ý thức khiến sự tích

cực trong cuộc đời bạn không có cơ hội bùng nổ. Bài tập này sẽ nhường chỗ cho những cơ hội mới tiến vào cuộc sống của bạn, hết sức bất ngờ.

Nếu bạn sống trong căn hộ không có khoảng đất nào, hãy trồng cây bên cửa sổ hoặc ban công. Hãy thường xuyên đi đến công viên và hòa mình vào những chu kỳ, vẻ đẹp và sự phong phú của thiên nhiên. Dọn dẹp căn hộ của bạn cũng tương đương với nhổ cỏ dại. Nếu bạn biến việc này thành hoạt động thiền định, thì khi bạn là phẳng quần áo, hút bụi, quỳ gối những vật dụng không sử dụng nữa, bạn sẽ xóa sạch những mảnh vụn rác khỏi tâm trí và tâm hồn của bạn.

Luyện tập sự sáng tạo

Nghệ thuật vô cùng hữu ích đối với trạng thái thiền định, ý thức về sự tự chủ và các hiệu ứng phi thường mà nó thúc đẩy. Dù vậy, có một khía cạnh hoàn toàn khác của sự sáng tạo mà bạn nên biết để phát huy tối đa lợi ích chữa lành: Khi bạn sáng tạo nghệ thuật, tất cả khán giả quanh bạn đều ở cấp độ thiên thần.

Khi bạn vẽ, các thiên thần dõi theo từng nét cọ. Khi bạn viết, họ đọc từng chữ. Khi bạn hát hoặc chơi một nhạc cụ, các thiên thần lắng nghe từng nốt nhạc. Các thiên thần chứng kiến mỗi khi bạn sáng tạo, bằng cách này hay cách khác. Ngay cả khi không có ai nhìn thấy hoặc nghe thấy những gì bạn làm, hoạt động sáng tạo của bạn không bao giờ vô ích. Sự sáng tạo không thể chết. Nó sở hữu nguồn lực riêng biệt vượt khỏi sự sống của chúng ta và được viết vào vũ trụ. Khi bạn nhận ra rằng Thiên thần Sáng Tạo và các đấng trên thiên đàng khác đang quan sát bạn điêu khắc, khiêu vũ hoặc may vá, sáng tạo sẽ mang ý nghĩa mới.

Lần tới khi bạn ngồi vẽ phác thảo, hoặc nảy ra cách sáng tạo để đóng gói bữa trưa cho con hay cách khích lệ nhân viên để quản lý hàng giờ lao động của họ, hãy tưởng tượng các thiên thần đang cổ vũ bạn. Tạo nên điều gì đó đẹp đẽ, hữu ích hoặc có thể trị liệu (hoặc cả ba) là một hành động thiêng liêng sẽ để lại dấu ấn trên thiên đàng.

KHÔI PHỤC LÒNG TIN NHỜ HOÀNG HÔN

Tất cả chúng ta đều gặp phải nhiều trải nghiệm làm tổn hại lòng tin của chính mình. Đến một điểm nhất định, việc đó lại giúp ích cho cuộc sống. Ngay thơ quá có thể tạo điều kiện cho sự phản bội to lớn. Và như cuốn sách này đã giải thích, ngay cả niềm tin mù quáng vào một bác sĩ đầy thiện chí cũng có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe của bạn.

Tuy nhiên, nếu bạn phải chịu đựng sự phản bội đau thương – như bị bạn đời lừa dối hoặc bị đối tác kinh doanh trộm cắp – tình cảnh ấy có thể làm tê liệt khả năng tin tưởng *mọi người* của bạn. Tệ hơn, nó có thể gây nguy hiểm đối với niềm tin vào bản thân và khả năng phán đoán của chính bạn.

Tương tự như vậy, nếu nhận được thông báo rằng bạn mắc bệnh vì hệ miễn dịch bị rối loạn và đang tấn công chính mình, bạn có thể mất lòng tin vào chính cơ thể mình ở một mức độ nào đó. Hơn nữa, nếu bạn được cung cấp thông tin không chính xác bởi vì, như nhiều tình trạng bệnh lý nêu trong cuốn sách này thì thủ phạm thực sự là virus hoặc vi khuẩn, bạn cũng có thể mất niềm tin vào các cảm xúc nội tại của mình.

Những cú tấn công về cảm xúc như vậy tạo nên tổn thương tâm hồn. Chúng cũng cản trở khả năng tin tưởng triệt để rằng bạn có thể vượt qua bệnh tật và phục hồi sức khỏe.

Một cách đơn giản nhưng hiệu quả sâu sắc để chữa lành tổn hại như vậy là nhắm nhìn hoàng hôn. Đến cuối ngày, hãy dành vài phút nhắm mắt trời lặn (nhưng đừng nhìn thẳng vào mặt trời, vì như thế sẽ gây hại cho mắt). Nếu bạn ở trong tòa nhà chắn tầm nhìn bầu trời, hãy nhớ tới mặt trời trong khoảng thời gian hoàng hôn. Nếu bạn thường phải dán mắt vào màn hình máy tính suốt thời điểm này trong ngày, hãy đặt nhắc nhở báo cho bạn thay đổi sự tập trung tinh thần.

Bạn có thể cảm thấy mát mát khi mặt trời lặn xuống, như thể một người bạn đã đi xa... với lời hứa sẽ trở lại vào ngày mai. Đó chính là những gì khiến kỹ thuật này cộng hưởng ở mức độ sâu sắc đến vậy: Bạn đối mặt với bóng tối sập xuống cùng kiến thức tuyệt đối không thể bác bỏ rằng ánh sáng sẽ trở lại. Thực hiện bài

tập này ít nhất ba lần một tuần sẽ thay đổi cách bạn trải nghiệm cuộc sống một cách tốt nhất. Để tận dụng tối đa, hãy gọi mời Thiên thần của Sự Tín nhiệm.

Khi mặt trời xuất hiện trên đường chân trời vào sáng hôm sau, dù lúc đó bạn đang ngủ, cơ thể bạn sẽ được hòa hợp với nhịp điệu của Trái Đất. Bạn nhận ra sự thật rằng, bạn của bạn đã quay lại đúng như lời hứa. Mặt trời mọc lên mỗi ngày trong cuộc đời bạn, và sẽ tiếp tục như vậy trong suốt phần thời gian còn lại của bạn trên trần thế. Kết nối với sự thật rằng mặt trời sẽ không bao giờ làm bạn thất vọng, linh hồn sẽ lại nhận thức được niềm tin quan trọng, từ đó kích hoạt năng lượng chữa lành.

NHÌN XA HƠN CÁC VÌ SAO

Không hiếm trường hợp linh hồn một người bị tổn thương bởi nghịch cảnh hoặc căng thẳng, đặc biệt khi người đó phải đối phó với căn bệnh bí ẩn trong nhiều năm. Đó là lý do tại sao Chúa tạo ra một cơ chế an toàn trong linh hồn chúng ta.

Phần lớn linh hồn của bạn sống ở đây, trong bạn, trên trần gian này. Tuy nhiên, xa xôi trong thinh không, vượt xa hơn các vì sao, Chúa đã che chở phần tinh túy nhất trong linh hồn bạn. Các thiên thần bảo vệ nó ở đó, trên thiên đàng, để bất kể chuyện gì xảy ra nơi trần thế, linh hồn của bạn vẫn được an toàn. Cũng tựa như cất giữ chìa khóa thứ hai cho ngôi nhà trong hộp an toàn ở gara phòng khi chìa khóa thông thường bị mất, bạn vẫn có thể vào nhà. Hoặc như bảo mật máy tính xách tay bằng mật khẩu và lưu khóa mã hóa dự phòng trong trường hợp bạn quên thông tin đăng nhập. Tương tự như thế, Chúa giữ phần tinh túy trong linh hồn chúng ta vượt ngoài các ngôi sao, phòng trường hợp chúng ta đánh mất chính mình.

Có rất nhiều cách khiến mọi người đánh mất chính mình trên trần thế này. Linh hồn con người có thể bị tổn thương trong cuộc sống, thậm chí đánh mất những mảnh ghép của nó. Những vết thương – dù thể chất hay tình cảm, từ quá khứ, công việc hay tuổi thơ – đều khiến người ta truy vấn linh hồn. Đam mê, nghiện ngập, ở mọi hình dạng và quy mô, cũng thế, đều có thể cướp đi linh hồn của con người. Có nghiện rượu và ma túy, nhưng cũng nghiện thức ăn, nghiện

cờ bạc, nghiện nhìn bản thân theo chiều hướng tiêu cực, và còn nhiều hơn nữa. Nghiện ngập là một độc dược có thể đẩy mọi người đi xa khỏi bản thể đến nỗi gần như trở nên vô hồn.

Tuy nhiên, bạn không bao giờ có thể thực sự đánh mất chính mình. Bạn luôn có khả năng đoàn tụ với linh hồn mình vì phương pháp giữ an toàn của Chúa, mà Hồn đã yêu cầu tôi tiết lộ tại đây. Bạn không cần phải tìm kiếm cảm giác trọn vẹn thêm nữa.

Để gọi lại tâm hồn mình, hãy dành thời gian nhìn lên bầu trời mỗi đêm. Trước tiên, hãy làm quen với các vì sao; linh hồn của bạn có mối liên hệ thần giao cách cảm trực tiếp với chúng. Hãy để ánh sáng và kỳ tích từ sự hiện hữu của các vì sao vang vọng trong khoảnh khắc.

Sau đó, chuyển sự tập trung vào không gian *vượt xa* các ngôi sao. Hình dung rằng ngôi nhà thực sự của bạn nằm ở đó, một nơi không có đau khổ. Nơi ấy được gọi là Thiên Đường, Thượng Đế, Đấng Sáng Láng hoặc Vô Hạn. Bạn có thể nảy sinh những liên tưởng không thoải mái với những từ ấy nên không muốn đặt tên cho nơi đó. Dù sao chăng nữa, hãy nhắc nhở bản thân rằng một phần của bạn cư trú ở nơi thiêng liêng ấy, không bị những nghịch cảnh trần gian thương tổn. Cuối cùng, khi bạn từ trần gian này ra đi, đó là nơi mà bạn sẽ đến. Hãy nói với chính mình, *Đó là ngôi nhà tôi thuộc về, và một ngày nào đó, tôi sẽ hân hoan trở lại.*

Hãy dành nhiều thời gian thực hành bài tập này theo ý muốn. Mục tiêu là sự lặp lại và củng cố. Bạn có thể ngắm nhìn sao chỉ ba phút mỗi đêm mà vẫn thấy tâm hồn mình trở lại theo những cách đáng kinh ngạc.

BẠN LÀM VIỆC CHO AI?

Dù bạn làm công việc gì – dù là y tá, nhà trị liệu, tư vấn viên ngân hàng, tài xế xe tải, luật sư, giáo viên, nghệ sĩ, tình nguyện viên, nội trợ, giám đốc điều hành, nhân viên bưu điện, bồi bàn, biên tập viên hay nhân viên cảnh quan – có lẽ có những lý do nhất định khiến bạn làm việc đó. Bạn làm việc vì đồng lương, vì phúc lợi, để hỗ trợ gia đình, phục vụ khách hàng, làm hài lòng sếp. Đó là phần mà mọi người đều biết.

Có điều, nếu bạn cảm thấy công việc của mình như một gánh nặng – nếu bạn gặp phải người giám sát quá quắt hoặc lịch trình mệt mỏi, nếu bạn cảm thấy công việc vô nghĩa hoặc không ai đánh giá cao bạn – thì đã đến lúc bạn nên thay đổi suy nghĩ: Bất kể bạn làm việc gì, ở đâu, bạn đều làm việc cho Chúa. Hãy nhắc lại thật to điều này – dùng bất cứ thuật ngữ nào bạn cảm thấy thoải mái nhất – mỗi ngày, hãy kết nối với điều đó, và *mọi thứ* sẽ thay đổi.

Khi bạn thức dậy vào buổi sáng, hãy mở cánh cửa đón ngày mới và nói: “Tôi làm việc vì Chúa”. (Hoặc “Tôi làm việc cho Đấng Cao Cả”, “Tôi làm việc cho Đấng Sáng Láng”, “Tôi làm việc cho Đấng Thiêng Liêng”).

Có thể bạn là nhân viên thu ngân tại một cửa hàng tạp hóa. Bạn đến làm ca cho một viên quản lý sách nhiễu và những khách hàng sách nhiễu, và tất cả những gì bạn có thể làm là chịu đựng cho đến lúc tan ca mà không òa khóc vì đó không phải hình dung của bạn về cuộc đời mình. Bởi bạn đã từng lên kế hoạch thay đổi thế giới.

Nếu bạn bắt đầu một ngày bằng cách khẳng định rằng mình làm việc cho Chúa, bạn sẽ hình thành một quan điểm khác khi đến cửa hàng ấy. Có lẽ, viên quản lý vẫn sách nhiễu rầy rà, nhưng đó không còn là vấn đề lớn nữa – vì bạn biết anh ta không phải ông chủ *thực sự* của bạn. Sau đó, khi khách hàng bắt đầu đặt giỏ hàng lên quầy, khi bạn quét mã thực phẩm và thẻ tín dụng, bạn hiểu rằng mình đang giúp mọi người có thể tự nuôi dưỡng bản thân. Có lẽ, ai đó trong hàng sẽ nhận thấy sự tỏa sáng của bạn và hỏi xin lời khuyên, và bạn có thể thay đổi một cuộc đời mà không nhận ra điều đó. Đến cuối tuần, người quản lý có thể sẽ nhìn bạn theo một cách hoàn toàn mới và đề nghị bạn tham gia nhóm tiếp cận cộng đồng của cửa hàng.

Khi bạn hiểu rằng mình có vai trò thiêng liêng trên cõi trần, bạn sẽ tỏa sáng với ánh sáng của mục đích. Nhiều cơ hội đòi hỏi sức mạnh độc nhất vô nhị từ bạn sẽ bắt đầu đến với bạn. Và nếu bạn cảm thấy quá tải với việc giúp đỡ thế giới, thì việc khẳng định rằng bạn làm việc cho Chúa mỗi ngày sẽ giúp bạn tìm ra nhiều cách tiếp cận công việc mới hoặc kết nối với người khác để giúp chia sẻ gánh nặng. Bất kể thử thách gì, nếu bạn tự nhắc nhở bản thân rằng bạn thực sự làm việc cho ai, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi theo những cách chưa từng thấy.

Các thiên thần cốt yếu

Bạn được sinh ra với quyền được Chúa ban cho để tiếp cận với các thiên thần bất cứ khi nào bạn cần. Nếu bạn phải đấu tranh với sức khỏe thể chất hoặc tinh thần, họ chính là nhân chứng của bạn. Thiên thần muốn giúp đỡ làm dịu tâm trí chúng ta, tái xây dựng tinh thần và linh hồn cho chúng ta, đồng thời chữa lành cơ thể của chúng ta.

Họ muốn hướng dẫn chúng ta theo hướng có ý nghĩa nhất. Kể từ thời khởi sinh loài người, các thiên thần đã tồn tại để giúp chúng ta thích nghi và tồn tại trên trần gian này.

Khi bạn đang tìm kiếm một đối tác, không tìm được việc, hoặc cảm thấy những cơ hội mới không đến, đó là *hạn hán*. Các thiên thần giúp chúng ta thích nghi với hoàn cảnh và tồn tại cho tới khi họ có thể mang những cơn mưa mát lạnh từ đối tác phù hợp, nguồn hỗ trợ tài chính hoặc thay đổi thứ vị tới cho chúng ta.

Khi nỗi lòng của bạn tràn ứ, bạn có quá nhiều việc phải làm, quá nhiều cơ hội hoặc mối quan hệ dư thừa đến mức không thể bắt kịp, bạn đã chìm trong *lũ lụt*. Các thiên thần ở đó để giúp bạn phấn chấn, để duy trì hoạt động và nuôi dưỡng các mối quan hệ của bạn khi bạn cân bằng giữa các cam kết của mình và từ chối bớt các kế hoạch.

Sóng nhiệt xảy ra khi bạn có quá nhiều căng thẳng và quá nhiều yêu cầu về thời gian, sự đối đầu, trách nhiệm hoặc vấn đề với người thân yêu. Trong trường hợp này, các thiên thần sẵn sàng can thiệp vào các cuộc đối đầu, giúp giảm bớt

căng thẳng, giảm đi những đòi hỏi và tăng cường sức mạnh cho bạn trước bất kỳ trách nhiệm nào còn lại.

Cuối cùng, *động đất* xảy ra khi những vấn đề và sự ngáng trở bất ngờ phát sinh – tai nạn, bệnh tật, bị sa thải, mất người thân. Có những thiên thần bạn có thể kêu gọi để giúp những người thân yêu đi đúng hướng, ứng phó với mất mát, phục hồi sau tai nạn (về mặt cảm xúc hoặc thể chất), duy trì công việc hoặc chữa lành bệnh tật.

Tựa như bản đồ thời tiết có thể hiển thị các tình hình hoàn toàn khác nhau ở các vùng khác nhau trên đất nước, bạn có thể trải nghiệm bất cứ sự kết hợp nào trong danh sách trên. Bạn thậm chí có thể trải nghiệm cả bốn vấn đề cùng một lúc. Ví dụ, bạn có thể bị hạn hán trong vấn đề hỗ trợ, lữ lự công việc, sóng nhiệt trách nhiệm và sau đó phải chịu một trận động đất mất mát.

Mặc dù vậy, bạn không đơn độc.

Cuộc sống và con đường của bạn không phải bất khả thay đổi. Bạn có thể chọn một hướng đi mới.

Nói cách khác, khi linh hồn của chúng ta đến trần gian này, chúng ta có thể quyết định đóng một vai trò nào đó và không tách rời khỏi vai trò ấy, hoặc chúng ta có thể vận dụng ý chí tự do để viết nên phần của riêng mình. Không phải mọi thứ đều đã được viết hết. Không phải mọi chuyện đều đã xảy ra.

Tất cả chúng ta đều có thể lựa chọn hành động theo cách hoàn toàn mới. Chúng ta có tiếng nói trong định mệnh của mình.

Các thiên thần có mặt để giúp hướng dẫn chúng ta trong việc ra quyết định, để tận dụng tối đa ý chí tự do của chúng ta. Họ có mặt để ngăn chặn rắc rối và trao tặng cơ hội. Họ có mặt để giúp chúng ta phát triển, thay đổi và xử lý những gì cuộc sống mang tới cho chúng ta. Họ có mặt để giúp chúng ta nhìn thấy ánh sáng, dẫn dắt và kéo chúng ta ra khỏi bóng tối. Tuy nhiên, bạn cần hình dung hoặc diễn dịch hình ảnh các thiên thần như các thể sáng, sinh vật hay tạo vật độc nhất vô nhị trong thâm tâm, và họ sẽ lấy hình thức đó để giúp bạn. Thiên thần không tồn tại để thực hiện mọi mong muốn và khát vọng của chúng ta. Các thiên thần có mặt để giúp chúng ta thực hiện công việc của Chúa, cho dù là cách chữa lành khỏi bệnh tật, giành lại linh hồn hay giúp đỡ người khác khi cần.

Các thiên thần đã làm điều đó suốt hàng thiên niên kỷ.

Đây là bí mật: Bạn phải biết hỏi đúng thiên thần, *bạn phải biết cách hỏi thích hợp*, bạn phải có niềm tin, bạn phải cởi mở và bạn phải phối hợp với các thiên thần... Đó là những nội dung tôi sẽ đề cập trong chương này.

SỰ THẬT VỀ CÁC THIÊN THẦN

Thiên thần, đôi khi, được biết đến nhiều nhất bằng tên riêng của họ. Chẳng hạn như, mọi người đều yêu mến Tổng lãnh Thiên thần Michael và Tổng lãnh Thiên thần Gabriel. Họ là những thiên thần quyền năng đã chiến đấu với bóng tối suốt nhiều thiên niên kỷ vì Chúa.

Bạn phải hiểu rằng, họ rất nổi tiếng; và đến thời điểm này, họ chỉ chọn lựa những nhiệm vụ phù hợp nhất. Bởi vì, họ rất bận rộn và được tôn sùng, nên họ thích chọn những nhiệm vụ được thăng thần nói với họ.

Ba sự thật cơ bản về các thiên thần là họ làm việc cho Chúa, sức mạnh của họ dù lớn nhưng hữu hạn, và họ có ý chí tự do.

Vì sự thật cuối cùng đó nên họ rất nhạy cảm với bản ngã. (Bất cứ sinh vật nào sở hữu ý chí tự do, dù là con người hay thiên thần, đều dễ bị tổn thương. Nếu bạn từng nghe nói về các thiên thần sa ngã, thì họ chính là những người có bản ngã quá lớn, họ cảm thấy bản thân hùng mạnh hơn Chúa và cố gắng lật đổ Ngài, từ đó mất đi ân sủng.)

Vì mọi người đều biết Tổng lãnh Thiên thần Michael và Gabriel, và họ ngập chìm trong những yêu cầu giúp đỡ từ khắp thế gian, nên khó mà đáp ứng hết yêu cầu của mọi người. Tôi không có ý ngăn cản bạn kêu gọi họ. Họ được đặt tên, được Chúa yêu mến và nắm giữ quyền năng vĩ đại. Chỉ có điều, hiện nay, nhu cầu cần trợ giúp từ các thiên thần của Chúa rất lớn – lớn hơn bao giờ hết. Điện thoại của hai Tổng lãnh Thiên thần Michael và Gabriel đang reo vang không nghỉ.

Có nhiều thiên thần khác mạnh mẽ hơn mà chúng ta có thể kêu gọi – họ có thể hữu ích hơn cho cuộc sống của chúng ta và sẽ nghe được lời cầu nguyện của chúng ta. Những thiên thần này đều là nữ và hiếm khi được kêu gọi. Mỗi nữ thiên thần được biết đến nhiều nhất bằng một từ đại diện cho quyền năng cốt yếu của họ.

21 THIÊN THẦN CỐT YẾU

Dưới đây là danh sách 21 thiên thần cốt yếu rất quan trọng vào thời điểm bạn cần. Con số 21 đại diện cho sự tái sinh, khởi đầu mới, sự cải thiện, trỗi dậy từ đồng tro tàn và những bước khởi phát mới mẻ. Mặc dù, còn nhiều thiên thần nổi danh khác, nhưng đây là những vị quyền năng và hữu ích nhất trong thời đại đầy thử thách hiện nay.

Tựa như tinh dầu, mỗi thiên thần này đều rất mạnh mẽ và có đặc tính khác nhau. Cũng như việc bạn có thể sử dụng các loại tinh dầu đơn lẻ hoặc pha trộn với nhau, bạn có thể kêu gọi một hoặc một nhóm thiên thần này.

- **Thiên thần của Lòng Nhân từ:** là thiên thần quyền năng nhất để kêu gọi trong giờ phút đen tối nhất – quyền năng hơn cả các Tổng lãnh Thiên thần. Vị ấy là một trong những thiên thần mạnh nhất ở Lãnh địa Thiên thần của Chúa. Chúa đã nhiều lần triệu tập vị ấy chiến đấu với bóng tối.
- **Thiên thần của Đức tin:** hãy kêu gọi vị ấy bằng bất cứ cách phù hợp với bạn. Nếu bạn thực hiện hằng ngày, nhịp điệu tuần hoàn sẽ giúp bạn biến thói quen thành niềm tin mạnh mẽ. Hãy nói với vị ấy rằng, cuối cùng, bạn đã sẵn sàng.
- **Thiên thần của Sự Tín nhiệm:** để cầu cứu sự giúp đỡ vào lúc bạn đang cố gắng hồi phục sau khi bị phản bội.
- **Thiên thần của Sự Chữa lành:** mang đến sự khuây khỏa tạm thời và/hoặc chữa lành cho một người thân yêu. (Muốn chữa bệnh lâu dài, bạn phải kêu gọi các thiên thần khác giúp nuôi dưỡng bạn tới mức độ bạn có thể tự chữa lành.)
- **Thiên thần của Sự Phục hồi:** vị ấy hiểu tinh thần và linh hồn có thể bị đánh bại như thế nào, và sẽ giúp bạn phục hồi sau chấn thương tình cảm. Thiên thần này sẽ giúp bạn giải quyết các vấn đề sâu kín.
- **Thiên thần của Sự Giải thoát:** thiên thần này mang đến sự nhẹ nhõm cho người đang phải trải qua một bản án trần gian, ví dụ như người phổi ngấu nộ đơn ly hôn hoặc hội đồng trường sa thải giáo viên một cách bất công. Vị ấy cũng có thể giúp giải thoát linh hồn của bạn khỏi sự giam cầm của sợ hãi và giận dữ, và khỏi tổn thương của lừa dối.

- **Thiên thần Mặt trời:** hãy kêu gọi vị ấy khi bạn đang ở ngoài nắng để mở rộng các tế bào trong cơ thể cho chúng có thể hấp thụ trọn vẹn sức mạnh chữa lành của các tia nắng.
- **Thiên thần Ánh sáng:** hãy gọi tên vị ấy để được tắm trong ánh sáng thần thánh giúp phục hồi mà Chúa đã ban cho vị ấy. Thiên thần Ánh sáng mạnh hơn bất cứ ánh sáng nào trên trần gian và quyền năng hơn cả ánh sáng của mặt trời.
- **Thiên thần Nước:** bạn có thể nhờ cậy vị ấy thay đổi tần suất của nước bạn tắm để nước sạch hơn, bổ dưỡng hơn và gần gũi hơn. Nếu làm ướt vết thương, bạn có thể kêu gọi vị ấy nhanh chóng chữa lành.
- **Thiên thần của Khí trời:** ngay sau cuộc va chạm gây nản lòng thoái chí như cãi cọ, hãy cầu khẩn Thiên thần của Khí trời làm sạch những xung động tiêu cực mà đối phương truyền cho bạn. Năng lượng thanh lọc đặc biệt của vị ấy sẽ thay đổi tần số không khí xung quanh bạn để thúc đẩy sự hòa hợp. Đây là một kỹ thuật mạnh mẽ để thay đổi suy nghĩ của bạn.
- **Thiên thần của Sự Thuần khiết:** khi muốn rũ bỏ một cơn nghiện, thiên thần này có thể giúp bạn giải thoát khỏi chuỗi thói quen độc hại.
- **Thiên thần của Sự Sinh sản:** hỗ trợ thụ thai và mang thai an lành.
- **Thiên thần của Sự Chào đời:** vì sức khỏe của mẹ và bé trong khi sinh.
- **Thiên thần Hòa bình:** giúp chữa lành sự đau khổ về tinh thần, gieo những hạt giống hy vọng và tích cực mới.
- **Thiên thần Sắc đẹp:** nếu bạn cảm thấy gắn kết với vẻ đẹp của thiên nhiên xung quanh – như mặt trời, cây cối, đồi núi hay sông suối – hãy kêu gọi Thiên thần Sắc đẹp. Vị ấy sẽ giúp bạn nhận thức và hấp thụ môi trường xung quanh theo nhiều cách mạnh mẽ mà bạn không thể tin là khả thi. Vị ấy cũng là đồng minh của bạn khi người yêu bạn bị ám ảnh về ngoại hình của người khác, khi vẻ đẹp mã của đồng nghiệp khiến anh ta tự mãn, hoặc khi vẻ đẹp của anh chị em ruột thu hút toàn bộ sự chú ý và ngưỡng mộ. Hãy xin Thiên thần Sắc đẹp thay đổi cách nghĩ của mọi người để nhận ra vẻ đẹp thực sự: vẻ đẹp của một tâm hồn tỏa sáng.

- **Thiên thần Mục đích:** hãy kêu gọi vị ấy nếu bạn đang vật lộn với mục đích của mình – nếu bạn tê liệt, bối rối hoặc lo sợ rằng mình không giúp ích được cho người khác, thậm chí cho chính mình. Nếu bạn mất niềm tin vào điều gì đó hoặc tất cả mọi thứ, Thiên thần Mục đích sẽ ở bên cạnh bạn.
- **Thiên thần Tri thức:** khi người thân yêu cần lời khuyên còn bạn cảm thấy mất mát, hoặc bạn muốn giúp đỡ nhiều hơn chỉ là một cái vỗ nhẹ vào lưng, bạn sẽ ngạc nhiên trước những lời nói êm dịu, có thể chữa lành, phát ra từ miệng mình khi bạn kêu gọi thiên thần này. Bạn cũng có thể nhờ vị ấy giúp đỡ khi cần thông tin hoặc lời khuyên cho bản thân mà không biết tìm ở đâu hoặc bằng cách nào.
- **Thiên thần của Sự Khôn ngoan:** để được hướng dẫn khi chuẩn bị đưa ra quyết định quan trọng.
- **Thiên thần của Nhận thức:** mọi người luôn cố gắng hiện diện và chú tâm hơn. Kêu gọi Thiên thần Nhận thức để hoàn thành ý định này rất quan trọng - chỉ khi đó bạn mới trọn vẹn trong khoảnh khắc. Ngoài ra, nếu bạn mong muốn những người xung quanh ít phán xét và giao tiếp tốt hơn, bạn có thể kêu gọi thiên thần này giúp họ mở mang đầu óc.
- **Thiên thần của các Mối quan hệ:** nếu bạn có vấn đề với vợ/chồng hoặc người yêu, hoặc nếu bạn độc thân và đang tìm kiếm một người thích hợp.
- **Thiên thần của Giấc mơ:** bạn có thể cầu nguyện vị ấy bước vào giấc mơ của mình, giúp bạn sắp xếp và giải quyết tình trạng hỗn loạn cảm xúc. Rất nhiều người đã trải nghiệm Thiên thần của Giấc mơ khi còn trẻ – vị ấy có thể khiến họ bay khi đang ngủ. Ngay cả khi cuộc sống của bạn gặp khó khăn, bạn có thể kêu gọi vị ấy giúp bạn trải nghiệm sự tự do tâm hồn trong những giấc mơ.

NHỮNG THIÊN THẦN VÔ DANH

Không ai biết còn có một nhóm thiên thần khác. Những vị này *không* có tên; họ được gọi là những *thiên thần vô danh*.

Có chính xác 144.000 thiên thần vô danh tồn tại. Đó là con số thiêng liêng mà Chúa tôn sùng.

Bởi vì họ không được đặt tên, không có tiếng tăm hay được hoan nghênh, nên chịu rất ít sự cảm dỗ để hình thành nên bản ngã. Các thiên thần vô danh là những vị mạnh nhất nhưng ít được khẩn cầu nhất. Nếu bạn đặt niềm tin vào họ, họ có thể thực hiện phép lạ. Họ sẽ giúp bạn khi bạn ngủ, khôi phục thể xác và tâm hồn cho bạn.

Nhóm thiên thần này rất quyền năng bởi cuộc sống thắm đẫm nỗi sợ hãi về những điều chưa biết trong ta. Trên trái đất, mọi người và mọi thứ đều được đặt tên. Chúng ta phải gắn kết mới thấy được giá trị của bất cứ điều gì vô danh, và khai thác nguồn đức tin sâu sắc cần thiết để tin tưởng vào những thiên thần này. Tuy nhiên, liên kết với hình thức tin tưởng tối đa đó có thể tạo nên ảnh hưởng mạnh mẽ đến cuộc sống của chúng ta.

Bạn có thể khẩn cầu, chẳng hạn như Thiên thần Ánh sáng phục hồi tâm hồn khi bạn thức dậy; khi đi ngủ, bạn có thể kêu gọi các thiên thần vô danh hỗ trợ chữa lành và trẻ hóa cho bạn trong giấc ngủ sâu. Kêu gọi các thiên thần vô danh khi đang phải đối phó với bệnh mạn tính có thể thay đổi cuộc sống. Bạn có thể yêu cầu một hoặc một nhóm trong số họ, ví dụ như 3-4 người.

Các thiên thần vô danh rất mong muốn có cơ hội làm việc với chúng ta. Nếu kêu gọi họ, bạn sẽ thấy mình khai thác được một nguồn sức mạnh sâu sắc để chữa lành cơ thể, tâm trí, trái tim, tinh thần và linh hồn của bạn.

CÁCH TIẾP CẬN SỰ TRỢ GIÚP CỦA THIÊN THẦN

Sau đây là điều quan trọng nhất về các thiên thần trong chương này: *Bạn phải yêu cầu họ giúp đỡ thành tiếng*. Bạn không thể chỉ suy nghĩ. (Trừ khi bạn không thể nói – trong trường hợp này, hãy xem thêm nội dung phía sau.)

Điều này rất quan trọng. Các thiên thần đang đối phó với quá nhiều tiêu cực trên hành tinh – bạo lực, dịch bệnh, tham nhũng – nên chúng ta cần phải chủ động (bất cứ khi nào có thể) để kêu gọi sự chú ý của họ. Tâm trí của chúng ta dày đặc suy nghĩ và cảm xúc: nỗi ám ảnh, sợ hãi, giận dữ, bất an, tội lỗi, lo lắng, đau đớn, tiếng chuông và ca nhạc trên ti vi, cuộc hội thoại trong tưởng tượng với những người mà ta giận dữ, thậm chí cả những suy nghĩ hạnh phúc... Các thiên thần không muốn bị mắc kẹt trong tất cả những thứ đó; và

tháo gỡ các lời khẩn cầu giúp đỡ thật sự quá khó khăn đến nỗi khó mà thực hiện được.

Hãy nhớ rằng các thiên thần có ý chí tự do. Về phía mình, chúng ta phải dành chút công sức để chứng tỏ bản thân mình chân thành, trung thực và tận tụy. Các thiên thần không thích bị đùa giỡn hoặc thử nghiệm; họ muốn chúng ta nghiêm túc với họ.

Để nhận được phản hồi từ một thiên thần, bạn phải hoàn toàn tập trung suy nghĩ vào vị ấy và gọi to tên của vị ấy ra. Bạn không cần gào thét hay la hét – ngay cả một lời thì thầm cũng được. Miễn là nó thoát ra khỏi miệng của bạn, như thế nó sẽ tách rời khỏi mọi điều khác trong ý thức bạn và báo hiệu nó là một thông điệp rõ ràng, không phải một thứ bám dính vào thứ nào khác.

Nếu bạn bị khiếm thính, khiếm khuyết về khả năng nói, hoặc quá yếu đến nỗi không nói được, hãy sử dụng ngôn ngữ ký hiệu hoặc suy nghĩ của mình để khẩn cầu Thiên thần của Sự Giải thoát. Bà sẽ bày tỏ mong muốn của linh hồn bạn với các thiên thần khác.

Đây là sự thật bí mật sẽ thay đổi mối quan hệ của bạn với các thiên thần. Những người đã mất niềm tin vào các thiên thần, những người chưa nhìn thấy kết quả lời cầu nguyện của họ, họ nghĩ rằng khái niệm về các thiên thần là vô nghĩa. Đó là bởi họ chưa biết được điều dưới đây.

Phương thức liên lạc với các thiên thần tương tự như cách bạn gọi điện thoại. Bạn không chỉ nhìn vào điện thoại rồi nó sẽ âm thầm sắp xếp người vận chuyển lớp phủ bảo vệ cây cối. Không phải như thế – bạn quay số vườn ươm, họ trả lời điện thoại, bạn lịch sự nói thành tiếng với người ở đầu dây bên kia (nếu bị khiếm thính, bạn sử dụng dịch vụ tiếp âm phiên dịch) và yêu cầu một xe tải chở vật liệu phủ cây đến lối để xe nhà mình để bạn có thể phủ rễ cây không cho cỏ dại sinh sôi nảy nở trong vườn. Khi hàng giao đến, bạn phải sẵn sàng nhận nó, bạn phải di chuyển xe của mình ra khỏi lối để xe để nhường chỗ cho lớp phủ, sau đó chuẩn bị xẻng xúc trải vật liệu che phủ lên luống cây. Quá trình này sẽ đòi hỏi ý chí và mục đích.

Nếu muốn liên lạc với Thiên thần của sự Chữa lành, bạn sẽ hướng sự chú ý đến vị ấy và cung kính nói, “Làm ơn, thưa Thiên thần của sự Chữa lành, con cần

sự giúp đỡ của người.” Nếu bạn nói với ý định tập trung và sẵn sàng đón nhận bà, thế là đủ. Nếu bà không quá bận rộn giúp đỡ người khác – vì sức mạnh thiên thần ẩn tượng, nhưng hữu hạn – thì Thiên thần của sự Chữa lành sẽ đến từ bất cứ đâu trong vài giây tới vài phút để hỗ trợ và an ủi bạn. Phép lạ không diễn ra sau một đêm. Tuy nhiên, nếu bạn liên tục khẩn cầu bà, bà sẽ chống đỡ cho bạn đến khi bạn tới được nơi mình cần.

Bạn có thể tiếp cận Lãnh địa Thiên thần theo cách này ở bất cứ đâu, bất cứ lúc nào, miễn là bạn tập trung trọn vẹn vào những gì mình yêu cầu, thực sự cởi mở đón nhận sự giúp đỡ và tin rằng nó sẽ hiệu quả. (Nếu thiếu niềm tin, bạn có lẽ sẽ muốn gọi Thiên thần của Đức tin trước tiên.)

Bạn có thể nói chuyện với các thiên thần về những kết quả cụ thể mà bạn nghĩ sẽ hữu ích nhất cho cuộc sống của mình, nhưng hãy cởi mở. Điều quan trọng cần lưu ý là, phản ứng của một thiên thần có thể không như những gì bạn mong đợi. Nếu bạn cầu nguyện Thiên thần của các Mối quan hệ tạo khoảng cách giữa bạn với người bạn đời của mình, thiên thần có thể làm bạn ngạc nhiên bằng cách thay đổi xung động của người phối ngẫu và khiến người ấy xin lỗi vì những hành động sai trái làm bạn muốn tạo khoảng cách.

Một trường hợp khác là nếu bạn cầu nguyện Thiên thần của sự Sinh sản cho con gái bạn một đứa em, nhưng bạn vẫn không mang thai. Điều này không có nghĩa là thiên thần không nghe thấy lời cầu khẩn của bạn, mà là bạn có lẽ chưa được trù tính cho kết quả chính xác này. Có lẽ, thiên thần ấy biết rằng một em bé sẽ đem đến quá nhiều căng thẳng tài chính cho bạn, hoặc một vấn đề sức khỏe tiềm ẩn – rồi cuối cùng, chị gái bạn sẽ sinh một cậu con trai, cậu bé sẽ tựa như anh ruột của con gái bạn.

Đừng ngại khẩn cầu các lực lượng thiên thần giúp đỡ các vấn đề của bạn. Cần giúp đỡ không có nghĩa là bạn yếu kém. Bạn không cần phải gấn chặt yêu cầu của mình trong những lời tích cực hoặc chỉ sử dụng những lời quả quyết. Bạn không hề duy trì sự tiêu cực trong cuộc sống bằng tuyên bố: “Cơ thể tôi yếu đuối. Tôi thậm chí không thể ra khỏi giường để mở rèm cửa ngắm nhìn ngày mới. Làm ơn, thưa Thiên thần Ánh sáng, tôi đã tuyệt vọng tìm kiếm sự giúp đỡ và nguồn hy vọng”. Bạn chỉ đang nói sự thật. Và bạn đã thể hiện sức mạnh và sự trung thực

tuyệt vời bằng cách chấp nhận sự thật trong cuộc sống của mình và muốn tiến tới phía trước.

Bạn *phải* tiến lên trong cuộc sống của mình. Bạn được chữa lành và có nhiều điều tốt đẹp diễn ra với bạn. Nếu bạn bắt đầu khai thác được sức mạnh của các thiên thần theo những cách tôi nêu trên, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi.

BỆNH SỬ:

Phép màu từ Thiên thần của Lòng Nhân từ

Một buổi tối khi chồng đi vắng, Edith chăm sóc Emma, cô con gái bốn tuổi đang mắc bệnh. Khi ấy, cơn sốt của Emma tăng vọt lên 105 độ. Edith vội vã đến phòng cấp cứu, nhưng trước khi bác sĩ kịp sẵn sàng, Emma đã mê đi. Bệnh viện tiếp nhận con gái Edith vào phòng chăm sóc đặc biệt; ở đó, bé nằm thêm thiếp.

Các bác sĩ báo với Edith rằng xét nghiệm máu đã xác định Emma mắc một dạng viêm màng não nguy hiểm hiếm gặp. Đó là trường hợp tồi tệ nhất mà rất lâu rồi họ mới thấy. Một hình chụp cộng hưởng từ cho thấy tổn thương não đã xảy ra, và các bác sĩ nói rằng như thế ít nhất có thể dẫn đến tê liệt, nếu không phải tử vong. Họ cảnh báo Edith rằng, ngay cả khi Emma thoát khỏi tình trạng hôn mê và sống sót, con bé sẽ cần được chăm sóc vĩnh viễn.

Edith gọi cho chị gái của cô ấy, Valerie, vốn là khách hàng của tôi. Valerie đề nghị cô ấy gọi cho tôi. Trợ lý của tôi liên lạc với tôi qua đường dây khẩn cấp nên tôi đã gọi điện cho Edith. Hồn nói với tôi đây là trường hợp cần tới Thiên thần của Lòng Nhân từ; vì vậy, tôi đã nói với Edith những gì cô ấy cần làm.

Trong giờ tiếp theo, Edith ngồi bên Emma trong phòng bệnh viện, cầu xin Thiên thần của Lòng Nhân từ đến và cứu con gái cô. Các y tá cố gắng bảo cô im lặng, nhưng Edith vẫn không ngừng cầu khẩn: “Thưa Thiên thần của Lòng Nhân từ, hỡi Thiên thần của Lòng Nhân từ, xin hãy giúp con, xin hãy giúp con.” Thỉnh thoảng, chồng Edith đến giữa lúc ấy, nhưng cô không dừng lại.

Một buổi sáng, Edith nằm gục trên giường bệnh của con gái, vẫn khẩn nài thiên thần. Bỗng nhiên, một ánh sáng lóe lên. Mặc dù hai tay Edith che mắt và mặt

cô vui trong chăn của Emma, nhưng ánh sáng khiến cô bị quáng trong giây lát. Edith vội chạy đến cửa sổ để xem ánh sáng phát ra từ đâu, nhưng cô không thấy gì bất thường trong bãi đậu xe mờ tối. Tuy nhiên, qua hình phản chiếu trên cửa sổ, cô thấy một bóng dáng đứng cạnh giường Emma. Edith nhanh chóng quay lại, và thay vì thấy một y tá trong phòng như cô nghĩ, cô phát hiện thấy một tia sáng khác nhỏ hơn. Bóng dáng đó biến mất. Ngay sau đó, Emma ho. Edith thét gọi y tá và bảo chồng chạy xuống hành lang tìm người. Khi y tá theo anh quay lại, cả hai đều sững sờ khi thấy Emma chớp mắt với họ. Con bé đã hết hôn mê.

Hai ngày sau, Emma xuất viện. Con bé hồi phục hoàn toàn, và các bác sĩ vẫn không thể giải thích được điều đó.

Đó là sức mạnh đến từ Thiên thần thần của Lòng Nhân từ.

BỆNH SỬ:

Tư tưởng mới từ Thiên thần của Đức tin

Jill là một bà mẹ đơn thân, từ lâu đã mất niềm tin vào Chúa. Thời nhỏ, cô đã tin, nhưng bạn trai thời đại học đã lập luận rằng niềm tin vào Chúa cũng ngây thơ như tin vào ông già Noel. Sao cô lại tin vào nguồn sức mạnh nhân từ, toàn năng khi trên trần gian này có quá nhiều đau khổ như thế? Cô không theo dõi tin tức sao?

Một ngày nọ, Jill ngồi trong phòng ký túc xá, xé cuốn sách cầu nguyện mà chú Al đã tặng cô khi cô tròn 12 tuổi.

Khi Jill đến tìm tôi nhiều năm sau đó, đức tin của cô đã xuống thấp tột cùng. Cô đã bị sa thải khỏi vị trí tại một tổ chức phi lợi nhuận; và sau nhiều tháng tìm kiếm, giờ đây cô đang nộp đơn vào vị trí giám đốc tiếp thị tại một ngân hàng thực phẩm – nhưng cô là một trong 100 ứng viên. Lương thất nghiệp của cô sắp hết. Nếu không nhận được công việc ấy, cô sẽ phải hủy hợp đồng thuê nhà, đưa con rời trường và chuyển đến sống với chú của cô, người vẫn đang hỗ trợ cho con trai lớn của ông ấy.

Tôi đã đề cập đến nhu cầu tin rằng mọi thứ có thể quay lại, nhưng Jill phản đối. Điều đó nghe quá giống kiểu tư duy mà bạn trai cũ của cô bảo là hẹp hòi, cô nói vậy. Nếu mọi thứ trên đời có thể trở nên khủng khiếp đến vậy, thì điều gì khiến cô trở nên đặc biệt? Cô muốn và cần công việc cũng nhiều như cô cảm thấy mình không xứng đáng với nó. Có lẽ, cô nên hạ thấp tầm mắt của mình hơn.

Hồn nói với tôi rằng, trước hết, Jill là ứng cử viên sáng giá nhất cho vị trí này, và thứ hai, Thiên thần của Đức tin là vị duy nhất có thể giúp cô ấy thấy được điều đó. Tôi đã hướng dẫn Jill cất tiếng nói với thiên thần. Cô phải khẩn cầu Thiên thần của Đức tin giúp cô thấy rằng mình đang làm việc cho Chúa, rằng Chúa tồn tại, rằng khi chúng ta khép mình lại với Ngài thì chẳng khác nào vẽ một bóng râm che khuất mặt trời. Khi ấy, không phải mặt trời không tồn tại, mà chỉ là chúng ta không được hưởng lợi từ ánh sáng của mặt trời.

Jill nói với tôi rằng, sau khi chúng tôi cúp điện thoại vào ngày hôm đó, cô đã suýt gạt phăng toàn bộ cuộc trò chuyện. Nhưng sau đó, cô đã nghĩ tới những điều tốt đẹp cô có thể làm cho ngân hàng thực phẩm. Cô có bằng cấp cao nhất về tiếp thị và các mối quan hệ khắp thành phố. Có lẽ, cô có trình độ cao hơn bất cứ ứng viên nào khác trong việc định hình và truyền bá rộng rãi thông điệp từ thiện, điều đó đồng nghĩa với việc nhiều người đói khổ nhận được thức ăn hơn. Trên hết, Jill sẽ có thể chu cấp cho con trai cùng con gái mình, và miễn cho chú Al khỏi gánh nặng chăm sóc chúng.

Đêm đó, cô quỳ bên giường như thời trẻ và khẩn cầu: "Thiên thần của Đức tin ơi? Nếu nhận được việc này, con sẽ làm tốt nhất công việc đó. Con sẽ làm việc của Chúa. Xin hãy giúp con tin rằng con có thể làm được điều này – tin rằng con xứng đáng được làm điều này."

Jill đã được gọi tới cuộc phỏng vấn thứ hai vào ngày hôm sau. Cô thì thầm cầu nguyện với Thiên thần của Đức tin ngay trước khi vào phòng họp, và tiếp tục khiến mọi người ngạc nhiên trước tầm nhìn và niềm tin của mình. Trước khi cô rời đi, họ nói rằng cô được nhận vào làm việc.

Khi tôi nói chuyện với Jill chiều hôm đó, cô rất sung sướng, nhưng hơi run rẩy, như thể, bằng cách nào đó, cô đã yêu cầu đặt nhu cầu của bản thân lên trên những

người khác và “can thiệp vào trật tự của vũ trụ”. Tôi trấn an cô rằng không phải thế. Nếu cô không phải ứng cử viên sáng giá nhất, những lời cầu nguyện sẽ không đưa cô vượt lên trên người khác. Thiên thần của Đức tin biết rằng Jill sẽ chủ trương tái xây dựng thương hiệu mà ngân hàng thực phẩm đang rất cần để thu hút những nhà tài trợ xứng đáng. Nếu đây không phải công việc dành cho cô, những lời cầu nguyện sẽ giúp cô ấy giữ niềm tin rằng còn kế hoạch khác sẽ được thực hiện.

Jill tiếp nhận điều này trong thoáng chốc. “Tôi đoán đã đến lúc tôi cầu nguyện với Thiên thần Ngừng-khóc-than-và-nói-cảm-ơn.”

Tôi trấn an cô rằng, không có ai, chỉ ít trong số các thiên thần, nghĩ rằng cô là một người hay than vãn. Đức tin rất phức tạp và Chúa rất thích chúng ta gắn mình vào những điều này. Tôi nói với Jill rằng, tôi quả quyết Thiên thần của Lòng Biết ơn rất muốn nghe cô.

BỆNH SỬ:

Một kết nối tái sinh nhờ Thiên thần của các Mối quan hệ

Kể từ khi bố mẹ Nicole ly dị lúc cô học lớp 2, cô đã trải qua một thời gian khó khăn trong việc giữ gìn bạn bè. Mỗi khi thiết lập mối quan hệ mới với ai đó, cô đều sợ sẽ mất đi người đó giống như cô đã mất cha mình vào tay người vợ mới của ông ở bang khác. Vì vậy, thay vì mạo hiểm với nỗi đau bị Jordan, Maya hay Caroline làm cho thất vọng, cô sẽ cư xử thật lạnh lùng. Nếu có ai rủ cô đi chơi sau giờ học, Nicole sẽ nói “có thể” và chỉ thỉnh thoảng mới xuất hiện. Những lời mời chẳng bao lâu cũng trôi tuột đi.

Khi Nicole lớn hơn và bắt đầu hẹn hò, cô cũng cư xử như thế với nam giới. Ngay cả khi cô thực sự thích một chàng trai nào đó, cô cũng bảo anh rằng kiểu tóc của anh trông thật “khùng” hoặc “quên” gọi điện cho anh ấy khi cô tan làm.

Đến 30 tuổi, cô đã trải qua rất nhiều lần làm quen, mỗi lần chỉ kéo dài qua một vài cuộc hẹn. Cô cảm thấy mệt mỏi khi phải giữ khoảng cách với các mối quan hệ tiềm năng bằng hành động hờ hững của mình.

rang được hay. Ngài đã thay đổi mọi thứ cho con.

Khi gặp Ethan qua một ứng dụng hẹn hò, cô quyết định rằng cô muốn đây là mối quan hệ thực sự đầu tiên. Đã đến lúc cô nên cố gắng tin tưởng ai đó, cô tự

LỜI BẠT

Giữ vững đức tin

Trên trần gian này rất thiếu đức tin. Ngay cả khi mọi người tin vào Chúa, ở một nguồn cao cả hơn, rất nhiều người mất niềm tin rằng họ có thể chữa lành khỏi bệnh tật cũng như các phiền não khác, và tiếp tục thành công trong cuộc sống.

Điều này cũng dễ hiểu thôi. Nhiều chuyện tồi tệ xảy ra trên thế giới này, từ sự phản bội cá nhân, đến bệnh tật, chiến tranh. Hòa giải thật không dễ. Gần 3,5 tỷ người trên hành tinh không có đức tin.

Tuy nhiên, một phần lý do khiến mọi thứ trở nên *tồi tệ* là bởi thiếu đức tin. Khi một người không tin vào điều thiện trên thế gian, thái độ này có thể khiến người ấy cư xử thiếu thận trọng, gây ra hậu quả cực kỳ tiêu cực cho người khác. Một hành động như vậy khiến vô số người nghi ngờ về những điều tốt đẹp trong nhân loại, nghi ngờ đức tin của họ.

Đôi khi, sự coi thường này xảy ra dưới hình thức bạo lực. Những lần khác, nó ẩn nấp – tựa như các ngành công nghiệp vào đầu thế kỷ 19 bắt đầu xả thải hóa chất độc hại và kim loại nặng vào môi trường, khiến mọi người khắp nơi bị bệnh như bướu cổ, ung thư và bệnh tâm thần. Điều đó không xảy ra vì thế giới vốn là một nơi tồi tệ, mà nó xảy ra bởi những người nắm quyền lực đã đánh mất niềm tin và mục đích cao cả hơn; vì vậy, họ đánh lừa và để công nhân nhà máy và người dân thị trấn phơi nhiễm những hóa chất chưa được kiểm chứng, chỉ vì lợi nhuận.

Hiện nay, quá nhiều người phải vật lộn vì sức khỏe của họ. Khi bạn hoặc những người thân yêu bị bệnh, và bạn cứ nghe được vô số câu chuyện không hay về những người gặp phải vấn đề sức khỏe, thật dễ phát điên với cuộc sống. Thật dễ cảm thấy không an toàn, không được bảo vệ, bị mắc kẹt trong một thế giới đầy thất vọng và sợ hãi.

Dù vậy, hãy luôn trở lại với sự thật này: Bạn được phép sống một cuộc đời tốt đẹp. Bạn xứng đáng sống một cuộc đời tốt đẹp. *Một cuộc đời tốt đẹp tồn tại vì bạn.* Và nền tảng của một cuộc đời tốt là sức khỏe tốt. Bạn xứng đáng được chữa lành, được tiếp cận cơ chế phục hồi cơ thể của bạn. Bạn xứng đáng được hạnh phúc và khỏe mạnh.

Không phải tự thân cuộc sống làm mọi thứ tệ hại đi; mà chính do những người mất kết nối với bản chất và niềm tin của mình, để rồi gây ra những hậu quả vô tâm.

Điều mạnh mẽ nhất bạn có thể làm khi đối mặt với tình trạng này là nắm lấy niềm tin.

Những người không có đức tin sống với đôi mắt mở to nhưng vẫn mù quáng trước bàn tay giúp đỡ của Chúa và vũ trụ đang cố gắng vươn tới chỗ họ. Họ có thể đưa ra lập luận thuyết phục về lý do mà họ không tin, rồi thuyết phục người khác tin vào sự âm thầm của thế giới – trường hợp này chính là người khiếm thị dẫn dắt người khiếm thị.

Chúng ta không thể để các đề mục tin tức hoặc những gian nan về vật chất khiến chúng ta ngừng tin tưởng. Chúng ta phải nuôi dưỡng niềm tin của mình và biến nó trở thành một phần của tâm hồn, tích lũy để nó trở thành đức tin thấm đẫm bản thể chính chúng ta. Ta cần thực hành. Ta cần sự kiên nhẫn. Ta có thể tìm đến sự trợ giúp từ Thiên thần của Đức tin.

Nếu bạn cảm thấy không thể tiến tới đức tin, hãy thử tưởng tượng rằng đức tin là sợi dây bằng vàng, sợi dây cứu sinh thả dài từ trên trời xuống. Hãy hình dung chính bạn đang nắm lấy nó, sau đó kéo thật mạnh như thể bạn đang rung chiếc chuông trên trời.

Theo thời gian, nếu bạn tin rằng đức tin sẽ đến với bạn, thì nó thực sự sẽ đi vào trái tim, linh hồn, tinh thần và cơ thể của bạn. Khi hết cuộc, bạn cũng được

trải nghiệm ánh lửa của đức tin, bắt đầu sống trong vinh quang và đức hạnh của nó, rất nhiều điều sẽ trở nên rõ ràng hơn. Đức tin của bạn thắp sáng con đường, và cuối cùng, bạn có thể thấy được cách rời khỏi lối đi tuyệt vọng. Bạn còn có thể khôi phục sức khỏe.

Nếu ghi nhớ những bài học trong cuốn sách này, bạn sẽ thấy cuộc sống của mình thay đổi và hiểu rằng Chúa, Hồn và Lãnh địa Thiên thần thực sự muốn chúng ta phát triển mạnh mẽ. Và rồi, tựa như ngọn nến truyền ánh lửa tới hàng ngàn người khác, bạn sẽ trở thành ánh sáng trong thế giới và có thể thắp lửa niềm tin của vô số người khác.

Cầu chúc nhiều phước lành đến với hành trình của bạn.

LỜI CẢM ƠN

Chân thành cảm ơn Patty Gift, Anne Barthel, Reid Tracy, Louise Hay, Christy Salinas và các bạn còn lại của nhóm Hay House vì sự ủng hộ tuyệt vời của các bạn với dự án này. Tôi mãi mãi biết ơn sự nhiệt tình và tri thức của các bạn.

Tôi xin gửi lời cảm ơn tới Nanci Chambers và David James Elliott; Scott Cohn và Alayne Serle; Chelsea Field và Scott Bakula; Demi Moore; Naomi Campbell; Tanya Akim; David Somoroff; Kris Carr; Ann Louise Gittman; Martin, Jean, Elizabeth và Jacqueline Shafiroff; Carol và Scott Ritchie; Philip và Casey McCluskey; Dhru Purohit; Elise Loehnen; Ami Beach và Mark Shadle; và Caroline Leavitt vì lòng tốt, sự quảng đại và tình bạn của các bạn. Tôi trân trọng sự khuyến khích của bạn.

Gửi tới các bác sĩ và những người chữa bệnh khác trên thế giới – những người đã giúp đỡ tôi rất nhiều – lòng ngưỡng mộ sâu sắc của tôi. Bác sĩ Alejandro Junger, Christiane Northrup, Richard Sollazzo, Deanna Minich, Ron Steriti, Nicole Galante, Diana Lopusny, Dick và Noel Shepard, Aleksandra Phillips, Chris Maloney, Tosca và Gregory Haag, Dave Klein, Darren và Suzanne Boles, Deirdre Williams và John McMahan quá cố, Jeff Feinman, và Robin Karlin. Thật vinh dự cho tôi khi được gọi các bạn là bạn bè. Cảm ơn các bạn đã cống hiến cho lĩnh vực chăm sóc sức khỏe.

Cảm ơn David Schmerler, Kimberly S. Grimsley và Susan G. Etheridge vì đã tìm đến tôi.

Đặc biệt cảm ơn Stephanie Tisone, Megan Elizabeth McDonnell, Ally Ertel và Robby Barbaro, Victoria và Michael Arnstein, Muneeza Ahmed, Judy DeLorenzo, Nina Leatherer, Michelle Sutton, Alexandra Laws, Peggy Rometo, Ester Horn, Linda và Robert Coykendall, Hy Bender, Sabrina Gaffney, Glenn Klausner, Carolyn DeVito, Michael Monteleone, Bobbi và Leslie Hall, Kinda Belzowski, Vibodha và Tila.

Cảm ơn vô số khách hàng của tôi trong những năm qua. Tôi hạnh phúc khi chứng kiến các bạn cải thiện sức khỏe.

Ruby Scattergood, cuốn sách này sẽ không thể thực hiện được nếu không có văn bản và chỉnh sửa của bạn. Cảm ơn bạn đã tư vấn về mặt văn học. Bạn đã cứu tôi.

Vì tình yêu và sự tiếp sức từ gia đình, tôi cảm ơn gia đình tôi: người vợ xinh đẹp của tôi; cha và mẹ; các anh em, cháu trai, cháu gái, cô, dì, cậu, chú, bác của tôi; những nhà vô địch của tôi – Indigo, Ruby và Great Blue; Hope Pratt; Marjorie và Robert Stark yêu quý quá cố của cô; Laura Covone; Rhia Cataldo; Kelly Lombardo; Pickelle Danielle; và tất cả những người thân yêu của tôi ở thế giới bên kia.

Cuối cùng, cảm ơn Hồn, vì đã là người bạn đồng hành kiên trì, người thầy đầy nhẫn nại của tôi, và giờ đây giúp tôi gửi thông điệp sức khỏe và hạnh phúc của Hồn đến với trần gian.

MỤC LỤC

LỜI TỰA	11
LỜI GIỚI THIỆU	15
 PHẦN I: NƠI TẮT CẢ BẮT ĐẦU	 21
Chương 1: Khởi nguồn của y học ngoại cảm	23
Chương 2: Sự thật về những căn bệnh bí ẩn	47
 PHẦN II: CÁC DỊCH BỆNH TIỀM ẨN	 61
Chương 3: Virus Epstein-Barr, hội chứng mệt mỏi mạn tính và đau xơ cơ	63
Chương 4: Đa xơ cứng	87
Chương 5: Viêm khớp dạng thấp	95
Chương 6: Suy giáp và viêm tuyến giáp Hashimoto	103
 PHẦN III: BÍ MẬT ĐẰNG SAU NHỮNG CĂN BỆNH BÍ ẨN KHÁC	 115
Chương 7: Tiểu đường loại 2 và chứng hạ đường huyết	117
Chương 8: Mệt mỏi tuyến thượng thận	129
Chương 9: Bệnh nhiễm nấm Candida	141
Chương 10: Chứng đau nửa đầu	151
Chương 11: Zona thần kinh – Nguyên nhân thực sự của viêm đại tràng, TMJ, bệnh thần kinh tiểu đường và nhiều hơn nữa	165
Chương 12: Rối loạn tăng động giảm chú ý và tự kỷ	179
Chương 13: Rối loạn hậu chấn thương tâm lý	195
Chương 14: Trầm cảm	211

Chương 15: Hội chứng tiền kinh nguyệt và mãn kinh.....	225
Chương 16: Bệnh Lyme	243
PHẦN IV: PHƯƠNG CÁCH CHỮA LÀNH DỨT ĐIỂM	269
Chương 17: Sức khỏe đường ruột	271
Chương 18: Giải độc cho não và cơ thể	297
Chương 19: Những thực phẩm không nên ăn	317
Chương 20: Chứng sợ trái cây	329
Chương 21: Thanh lọc chữa lành trong 28 ngày	345
Chương 22: Thiền định và những kỹ thuật chữa lành tâm hồn	357
Chương 23: Các thiên thần cốt yếu	371
<i>LỜI BẠT</i>	<i>387</i>
<i>LỜI CẢM ƠN</i>	<i>391</i>

CƠ THỂ TỰ CHỮA LÀNH

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Địa chỉ: 64 Bà Triệu - Hoàn Kiếm - Hà Nội

Điện thoại: (84.024) 39434044 - 62631715 Fax: 024.39436024

Website: nxbthanhvien.vn; Email: nxbthanhvieninfo@gmail.com

Chi nhánh: 27B Nguyễn Đình Chiểu, phường Đa Kao, Quận 1, TP. Hồ Chí Minh

Điện thoại: (028) 39305243

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập: **LÊ THANH HÀ**

Biên tập: **Chu Quang Khánh**

Trình bày: **Ánh Vững**

Sửa bản in: **Bình Bình**

Thiết kế bìa: **Toma Nguyễn**



LIÊN KẾT XUẤT BẢN:

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA HUY HOÀNG

110D Ngọc Hà, Ba Đình, Hà Nội

Tel: (0243) 736.5859 - 736.6075 Fax: 0243.7367783

Email: info@huyhoangbook.vn

CHI NHÁNH PHÍA NAM

357A Lê Văn Sỹ, P1, Q. Tân Bình, TP. HCM

Tel: (0283) 991 3636 - 991 2472 Fax: (0283) 991 2482

Email: cnsaigon@huyhoangbook.vn

www.huyhoangbook.vn

Mã sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-322-448-1

In và gia công 1.500 cuốn, khổ 18x23cm, tại Công ty TNHH In và Dịch vụ Thương mại Phú Thịnh

Địa chỉ: 22/3 ngõ 89 Lạc Long Quân, Nghĩa Đô, Cầu Giấy, Hà Nội

Số xác nhận ĐKXB: 223-2021/CXBIPH/198-05/TN

Theo QĐXB số: 109/QĐ-NXBTN, ngày 21/1/2021

In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.

Cảm ơn bạn đã chọn sách của Huy Hoàng!

Mọi góp ý xin gửi về: rights@huyhoangbook.vn