

**MỘT NỮ KHOA HỌC GIA ĐÃ TỰ CHỮA LÀNH BỆNH UNG THƯ
BẰNG PHƯƠNG PHÁP CẢI THIỆN ĂN UỐNG**

Trần Anh Kiệt

Nguồn

www.quangduc.com

Chuyển sang ebook 11 – 8 - 2009

Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

*Nữ Giáo sư Jane Plant là một khoa học gia nổi tiếng của Anh Quốc. Bà bị bệnh ung thư nhũ hoa từ năm 1987. Thông thường thì một bệnh nhân ung thư khó mà sống sót được khi bệnh đã tái phát đến lần thứ hai. Tuy nhiên nhờ kiến thức khoa học sẵn có cũng như với sự điều trị và chăm sóc nhiệt tình của các bác sĩ chuyên khoa thương thặng, bà đã kéo dài được mạng sống. Dầu vậy bệnh của bà đã tái phát đến năm lần, rồi cuối cùng đã lan đến hệ thống bạch huyết trong cơ thể. Trước tình trạng nguy ngập đó, bà vẫn không chịu bó tay chờ chết mà cương quyết tự chữa bằng cách ăn uống có phương pháp. Cuối cùng bà đã lành bệnh. Bà đã cho xuất bản quyển sách *Your Life in Your Hands (Mạng sống trong tay của bạn)* để kể lại những kinh nghiệm cá nhân mà bà đã trải qua để quảng bá cho tất cả mọi người. Nhận thấy đây là một tài liệu rất hữu ích nên chúng tôi xin trích dẫn một đoạn trong quyển sách ấy để cống hiến quý vị độc giả tham khảo.*

Sau khi bệnh ung thư nhũ hoa của tôi tái phát đến lần thứ năm, tôi nghĩ tôi sẽ không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải chết hoặc cố gắng tìm một phương pháp khác để tự chữa cho mình. Tôi là một khoa học gia, dĩ nhiên tôi đã biết chứng bệnh quái ác này hiện nay đã cướp mất mạng sống của một trong số 12 người phụ nữ tại Anh Quốc và Úc Đại Lợi. Tôi đã cam lòng chịu giải phẫu mất đi hết một cái vú và đã được chữa trị bằng quang tuyến liệu pháp. Tôi cũng đang được trị liệu bằng chemotherapy và được chăm sóc bởi những y sĩ chuyên khoa tài giỏi. Nhưng cuối cùng tôi cũng chắc chắn sẽ phải chết mà thôi.

Tôi đã có chồng, sở hữu một ngôi nhà xinh đẹp và có hai đứa con ngoan ngoãn dễ thương mà tôi rất yêu quý. Tôi mong muốn được sống còn. May thay niềm khao khát mãnh liệt đó đã giúp tôi có thêm nghị lực khám phá được rất nhiều sự kiện mới mẻ mà hiện thời một số khoa học gia khác cũng đã có cùng chung một số hiểu biết như tôi.

Những người có liên hệ đến bệnh ung thư nhũ hoa hẳn đều biết những trường hợp nguy hiểm khác cũng sẽ xảy ra cho chính bản thân người bệnh. Đó là sự già nua đến sớm; sắc đẹp chóng tàn; tuổi tắt kinh đến muộn vân vân, tất cả đều ở ngoài tầm kiểm soát. Tuy nhiên, theo tôi, những trường hợp nguy hiểm vừa kể có thể không chế dễ dàng. Đó là chúng ta phải có nghị lực cương quyết thay đổi hoàn toàn một vài nếp sống mà nhất là thói quen ăn uống hàng ngày. Điều mà tôi muốn khẳng định cùng quý vị là bệnh ung thư nhũ hoa có thể chữa được vì chính tôi là một bệnh nhân đã sống còn qua cơn nguy hiểm và sẽ kể cho quý vị biết những kinh nghiệm hữu ích đó.

Khi tôi bắt đầu bị bệnh và đang điều trị bằng chemotherapy thì chồng tôi là Peter, cũng là một khoa học gia, làm việc tại Trung Quốc đã trở về. Anh có mang về một số tài liệu và một số thuốc đặt (suppositories) bằng thảo dược, nghe nói là hay lắm. Chồng tôi mô tả đây là loại thuốc trị bệnh ung thư nhũ hoa đại tài tại Trung Quốc. Mặc dầu bệnh tình của tôi lúc bấy giờ thật là đáng ngại, nhưng cả hai chúng tôi không khỏi phì cười. Tôi bảo nếu quả thật đây là một loại thuốc công hiệu thì chắc tại Trung Hoa rất hiếm thấy phụ nữ bị bệnh ung thư nhũ hoa lắm. Mà thật vậy! Theo thống kê của các nhà khoa học thì tại khắp lãnh thổ Trung Quốc hiếm thấy phụ nữ mắc bệnh ung thư nhũ hoa. Trung bình thì cứ mười ngàn phụ nữ mới có một người mắc phải chứng bệnh quái ác này. Trong khi ở Hoa Kỳ và các nước Tây Phương thì trung bình cứ 12 phụ nữ lại có một người mắc bệnh ung thư nhũ hoa. Sự kiện không phải vì dân chúng Trung Hoa sinh sống trong vùng nông thôn nhiều hơn nên không bị nạn ô nhiễm môi trường các loại như dân chúng trong thành phố. Bằng chứng tại Hồng Kông, một đô thị có mật độ dân cư đông đảo và cũng học đòi theo nếp sống Tây phương, nhưng cứ mười ngàn phụ nữ mới có 34 người chết vì bệnh ung thư nhũ hoa. Tỷ số này vẫn còn thấp xa Hoa Kỳ và các nước Tây Phương nhiều lắm. Dân chúng Nhật Bản tại hai thành phố Hiroshima và Nagasaki cũng có tử suất tương tự. Vì hai thành phố này bị nhiễm phóng xạ nguyên tử do Hoa Kỳ ném xuống từ thời Đệ Nhị Thế Chiến. Liên quan đến dân cư trong thành phố mắc bệnh ung thư cao, người ta cũng quan tâm đến sự quan hệ giữa phóng xạ tuyến nguyên tử và mầm móng gây ra bệnh ung thư như thế nào.

Song, thống kê cho thấy nếu phụ nữ Tây Phương mà di cư đến hai thành phố nhiễm nhiều phóng xạ nguyên tử ở Nhật Bản nói trên thì xác suất bị bệnh ung thư nhũ hoa lại càng cao hơn dân chúng địa phương đến một nữa.

Thật rõ ràng, không phải chỉ có môi trường chung quanh ảnh hưởng đến nguyên nhân gây ra bệnh ung thư các loại, mà chính yếu là nếp sống cá nhân

và thói quen ăn uống. Tôi cũng còn khám phá biết thêm sự cách biệt quá xa về tỷ số mắc bệnh ung thư nhũ hoa giữa dân chúng Tây Phương và Đông Phương không phải do nguyên nhân của sự di truyền huyết thống. Các chuyên gia nghiên cứu khoa học đã chứng minh cho thấy dân Trung Hoa và Nhật Bản di cư sang các nước Tây Phương, chỉ một hoặc hai thế hệ sau là sẽ có tỷ số mắc bệnh ung thư ngang hàng với dân chúng bản địa. Sự kiện này cũng đã xảy ra tại Hồng Kông là người Trung Hoa nào bắt chước theo nếp sống y hệt như người Tây Phương thì cũng sẽ có nguy cơ bị các chứng bệnh nguy hiểm tương tự. Vì vậy người Tàu có một câu ngạn ngữ dí dỏm gọi bệnh ung thư nhũ hoa là "chứng bệnh của những phụ nữ giàu có". Lý do vì ở Trung Quốc chỉ có những người giàu có mới bắt chước theo lối ăn uống của người Tây Phương mà thôi. Phần đông người Trung Hoa gọi các thức ăn có nhiều chất béo động vật như sữa và các sản phẩm của sữa như bơ, phó mát, sô cô la vân vân là "đồ ăn Hồng Kông". Vì đó là các thức ăn uống du nhập từ Anh quốc vào lãnh địa này từ thuở xa xưa mà trong quá khứ rất hiếm và quý tại lục địa Trung Quốc.

Do những dẫn chứng trên đây, tôi nghĩ và cũng để ý thấy bệnh ung thư nhũ hoa xảy ra cho chính cá nhân tôi cũng thường thấy xảy ra trong giới phụ nữ trung lưu và giàu có tại các xứ Tây Phương. Qua nghiên cứu, tôi cũng đã biết được đa số những người đàn ông bị bệnh ung thư tuyến tiền liệt cũng ở trong trường hợp tương tự như vậy. Theo thống kê của Tổ Chức Y Tế Quốc Tế (WHO), tỷ số những người đàn ông tại Trung Quốc mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt không đáng kể. Trung bình trong một triệu người chỉ có 5 người mắc phải bệnh này mà thôi. Tại các nước Tây Phương, tỷ số này cao gấp 70 lần nhiều hơn ở Trung Quốc và cũng phần đông xảy ra trong giới đàn ông trung lưu và giàu có. Tôi cũng nhớ tôi đã từng hỏi chồng tôi, một khoa học gia đã trở về từ Trung Quốc, rằng tại sao người Trung Hoa sinh sống như thế nào mà phụ nữ ít bị bệnh ung thư nhũ hoa vậy? Chúng tôi đã lợi dụng cơ hội này để tra cứu các thống kê cập nhật của các khoa học gia và cuối cùng đã tìm ra được giải đáp là người Tây Phương đã ăn rất nhiều chất béo. Các nghiên cứu cho thấy trong thập niên 1980, trung bình người Trung Hoa tiêu thụ 14 phần trăm calories lấy từ chất béo, so với 36% của người Tây Phương. Tuy nhiên trước khi tôi bị bệnh ung thư nhũ hoa, tôi cũng đã ăn rất ít chất béo nhưng nhiều chất xơ. Và lại tôi được biết đối với cơ thể của người lớn, hấp thụ nhiều chất béo chưa hẳn đã gia tăng nguy cơ bị bệnh ung thư nhũ hoa của phụ nữ, dựa theo các báo cáo trong quá trình nghiên cứu 12 năm qua.

Một hôm khi cùng làm việc với chồng tôi, tôi sực nhớ không biết một trong hai chúng tôi trước đây ai đã có lần bảo là người Trung Hoa không có dùng sữa và các sản phẩm của sữa. Thật là khó giải thích vì đây không phải là một sự kiện được nghiên cứu bằng khoa học. Tuy nhiên trên thực tế người Trung Hoa ít uống sữa và cơ thể của họ cũng khó chấp nhận tiêu hóa sữa. Tôi nhớ có một thời gian đã cùng làm việc nghiên cứu với một khoa học gia là người Trung Quốc. Vị này bảo rằng sữa chỉ dành cho trẻ con dùng, cho nên cô rất nhả nhận từ chối các bữa ăn trưa nào có thực phẩm bơ sữa do tôi mời mọc. Theo thói quen của người Trung Hoa, trẻ con cũng không được nuôi lớn bằng sữa bò mà chỉ cho bú bằng sữa mẹ. Nếu vì sự bất tiện nào đó mà người mẹ không cho con bú được, có thể thuê mướn một bà vú để phụ trách công việc này.

Theo truyền thống văn hóa, người Trung Hoa có thành kiến xem việc người Tây Phương tiêu thụ sữa và các phó sản của sữa rất kỳ lạ. Tôi còn nhớ trong một buổi khoản đãi phái đoàn khoa học gia Trung Quốc sau thời điểm cuộc Cách mạng Văn Hóa không lâu vào thập niên 1980. Theo sắp xếp của phòng ngoại vụ, sau bữa ăn, chúng tôi đã mời họ dùng tráng miệng bằng kem. Họ hỏi thức ăn này được chế biến bằng gì và cuối cùng đã lịch sự từ chối vì nó được làm bằng sữa. Trong khi chúng tôi rất thích món khoái khẩu này.

Sữa (thông thường là sữa bò), theo tôi nghiên cứu là loại thực phẩm có nguyên nhân gây ra các loại dị ứng nhiều nhất. Hơn 70 phần trăm dân số trên thế giới không tiêu thụ được sữa vì tạng phủ của họ không tiêu hóa được đường lactose. Các chuyên gia dinh dưỡng cho rằng đây là trạng thái bình thường của những người lớn chớ không phải là sự yếu kém nào đó của cơ thể. Phải chăng loài người đã dùng sai loại thực phẩm không phù hợp với bản chất thiên nhiên.

Trước khi tôi bị bệnh ung thư nhũ hoa, tôi đã dùng rất nhiều sữa ít chất béo (skim milk), phó mát và sữa chua (yoghurt). Tôi đã coi những thứ đó như là nguồn cung cấp chất đạm dồi dào. Tôi cũng đã ăn thịt bò nạc để bồi dưỡng. Sau khi bệnh tái phát lần thứ năm và trong thời kỳ điều trị bằng chemotherapy, tôi lại ăn sữa chua được biến chế bằng nguyên liệu hữu cơ để giúp cho bộ máy tiêu hóa được khỏe mạnh bằng cách tăng thêm những vi khuẩn hữu ích cần thiết.

Tuy nhiên, theo nghiên cứu hồi năm 1989, Bác sĩ Daniel Cramer thuộc trường Đại học Harvard ở Hoa Kỳ đã theo dõi và ghi chú hồ sơ của rất nhiều

phụ nữ liên hệ đầy đủ từ chi tiết ăn uống của họ. Kết quả cho thấy sữa chua cũng có ảnh hưởng đến nguyên nhân gây ra các chứng bệnh ung thư noãn sào của nữ giới. Sau đó, chồng tôi và tôi, đã dựa theo thói quen ăn uống của người Trung Hoa, đã từ bỏ sữa bò và tất cả những sản phẩm nào có liên quan đến sữa, kể cả bánh ngọt và súp có thành phần chế biến bằng sữa ở trong đó. Mỗi lần đến siêu thị mua đồ ăn, tôi là người đọc rất cẩn thận công thức. Sau khi bệnh tái phát lần này, tôi cương quyết theo dõi kết quả một cách chặt chẽ. Các bác sĩ và y tá khuyên tôi nên ăn uống bình thường gồm thịt, cá, trứng và sữa trở lại như xưa để bồi bổ. Nhưng tôi khước từ và tự mình chủ động theo dõi kết quả của sự chữa trị có hữu hiệu hay không? Thế rồi sau một loạt trị liệu bằng chemotherapy lần nữa, tôi hoàn toàn chẳng thấy có tiến bộ gì. Cục bướu vẫn còn y nguyên hình dáng và kích thước như cũ. Sau khi tôi từ bỏ sữa và các loại sản phẩm có sữa độ vài hôm thì cục u bắt đầu teo dần. Một tuần lễ sau, cục bướu ở cổ bắt đầu ngứa, sau đó nó mềm dần và thu nhỏ hình dạng lại. Trên đồ thị theo dõi, lần ghi chú có chiều hướng đi xuống và cuối cùng nó xuống sát lẫn ngang ở phía dưới (tức 0 độ).

Một buổi chiều thứ Bảy, sáu tuần lễ sau khi tôi bỏ luôn tất cả thành phần của sữa trong thực đơn của tôi nghĩa là không còn dính dáng gì tới thức ăn có nguồn gốc động vật, tôi ngồi thiền một tiếng đồng hồ và sau đó kiểm tra lại cục bướu thì nó đã hoàn toàn biến mất. Tôi là người đã tự theo dõi sự diễn tiến bệnh trạng của mình từ đầu tới cuối. Giờ phút này không có sự vui mừng nào bằng. Tôi chạy xuống lầu và nhờ chồng tôi kiểm tra cẩn thận lần nữa. Kết quả anh cũng chẳng tìm thấy gì.

Thứ Năm tuần lễ sau đó, tôi trở lại phòng mạch của vị bác sĩ chuyên khoa để tái khám. Ông đã vô cùng sửng sốt và vui mừng bảo rằng: "Tôi không còn tìm thấy dấu vết nào của bệnh ung thư trong cơ thể của bà nữa cả!"

TRẦN ANH KIỆT

*(Trích dịch từ quyển **Your Life in Your hands** của nữ Khoa Học Gia Jane Plant)*

Chân thành cảm ơn Đạo Hữu Anh Kiệt đã gửi tặng tài liệu này

www.quangduc.com

Hết

