

**Chữa Bệnh Bằng Nhịn Ăn  
Và  
Ăn Gạo Lứt Muối Vừng  
BS.Vũ Định**

---o0o---

**Nguồn**

***<http://thuvienhoasen.org>***

***Chuyển sang ebook 8-8-2009***

***Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)***

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

*Tôi đã nghỉ hưu, mắc nhiều bệnh, có bệnh đã đeo đẳng 42 năm. Vừa qua tôi đọc báo "An ninh thế giới" (ra ngày 25-7-2002) có đăng bài chỉ dẫn tên và địa chỉ của 7 gia đình đã thực hiện phương pháp nhịn ăn một số ngày và ăn gạo lứt muối vừng chữa được nhiều bệnh có kết quả rất tốt. Tôi và một số người muốn áp dụng phương pháp trên để chữa bệnh. Nhưng có băn khoăn về việc nhịn ăn 7-8 ngày liền hoặc lâu hơn, khi nào huyết áp tối đa còn 70 thì ngừng nhịn ăn... Việc nhịn ăn như vậy có nguy hiểm không? Chúng tôi mong muốn SK&ĐS cho biết ý kiến? Rất mong quý tòa soạn quan tâm.*

*Nguyễn Tiến Sáu (Nội Duệ, Tiên Du, Bắc Ninh)*

*Điều trước tiên cần nói để ông rõ: nhịn ăn đến khi huyết áp tối đa tụt xuống 70mmHg là nguy hiểm. Song trên thực tế có nhiều người đã nhịn ăn, huyết áp không tụt xuống như thế, mà chỉ giảm chút ít và ổn định.*

*Theo các tác giả trường phái nhịn ăn để chữa bệnh thì nhờ nhịn ăn đúng phương pháp con người đã tự chữa khỏi nhiều bệnh. Trong số đó có những người là thầy thuốc. Tỷ như bác sĩ Nacagawa (người Nhật) đã áp dụng phương pháp nhịn ăn (PPNĂ) tự chữa khỏi cho mình rất nhiều bệnh mạn tính. Sau đó, ông thành lập "Viện điều trị bằng nhịn ăn và dùng thức ăn thiên nhiên", đã chữa*

khỏi bệnh cho nhiều người. Ông có viết sách thuật lại một số trường hợp bệnh nhân đến điều trị tại viện của ông, đã được chữa khỏi bệnh, có cả những bệnh mạn tính nan y. Có một số bác sĩ có người thân điều trị tại viện của Nacagawa cũng xác nhận điều này. ở phương Tây, bác sĩ René Lejeune cũng đã áp dụng PPNĂ và viết một cuốn sách nhan đề "Nhịn ăn để chữa bệnh - ngày hội của thân thể và tinh thần" khá hấp dẫn người đọc. ở nước ta cũng đã có một số bác sĩ áp dụng PPNĂ tự chữa bệnh cho mình, hoặc cho người khác, đặc biệt phải kể đến những đóng góp của bác sĩ Lê Minh, nguyên Chủ nhiệm Khoa Đông y, Viện 108 những năm 80 của thế kỷ 20. Người bệnh áp dụng PPNĂ tiêu biểu nhất là ông Lưu Nguyễn, từ 1981 đến 1990 đã nhịn ăn 8 đợt trung bình mỗi đợt là 7-8 ngày, riêng đợt năm 1984 kéo dài 14 ngày, và đã tự chữa khỏi nhiều bệnh.

PPNĂ chữa bệnh theo chúng tôi biết thì y học chính thống không bài xích, nhưng cũng không khuyến khích bởi những lý do sau:

- Nó khác với những hiểu biết thông thường về diễn biến của cơ thể khi xảy ra nhịn đói. Cần phải được nghiên cứu chứng minh một cách khoa học khách quan, đúc kết những kinh nghiệm thành công, và thất bại.

- Khó áp dụng: Người nhịn ăn phải có quyết tâm rất cao, nhịn ăn phải từ 7-8 ngày trở lên. Người ta thường chia một đợt nhịn ăn qua 4 giai đoạn: chuẩn bị, nhịn ăn chính thức, chuẩn bị ăn, và bắt đầu ăn bình thường. Mỗi giai đoạn cần tuân thủ chặt chẽ một số nguyên tắc về ăn uống.

- Không phải ai áp dụng PPNĂ cũng thu được kết quả, mà còn có những trường hợp thất bại. Đó là chưa nói đến một số người (viêm phổi cấp, bệnh ác tính về máu, bệnh tim mất bù trừ, suy nhược nặng...) nếu áp dụng là nguy hiểm.

- Trong thời gian nhịn ăn có thể xảy ra những biến chứng, cần phải có biện pháp đối phó để bảo đảm an toàn và sự thành công. Bởi vậy cần theo dõi sát sao, tốt nhất là tại bệnh viện chuyên

trách dưới sự điều trị và hướng dẫn của thầy thuốc có nhiều kinh nghiệm về PPNĂ. Song ở nước ta và nhiều nước khác, rất ít bác sĩ có kinh nghiệm này, và hầu như không có bệnh viện chuyên trị.

Về ăn gạo lứt muối vừng (GLMV) chữa bệnh cũng rất đáng trân trọng, nhưng cũng cần nghiên cứu đúc kết một cách khoa học. Bởi về cơ bản phương pháp GLMV cũng trái ngược với dinh dưỡng hiện đại là cần phải ăn tạp ăn được càng nhiều loại lương thực, thực phẩm càng tốt vì nó sẽ cung cấp cho cơ thể được đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết. Nhưng trong thực tế thì GLMV cũng đã được nhiều người áp dụng chữa được nhiều bệnh mạn tính, trong đó có cả y bác sĩ. Đây là phương pháp do giáo sư Ohasawa, nhà dưỡng sinh người Nhật, đã dày công nghiên cứu và truyền bá ăn GLMV không chỉ ở Nhật, Việt Nam mà còn ở một số nước Âu, Mỹ. Tại nước ta có nhiều người ăn theo phương pháp GLMV 10 năm, thậm chí 20 năm mà không thấy biểu hiện thiếu chất dinh dưỡng. Tuy nhiên cũng có những trường hợp chống chỉ định như: trẻ em đang lớn, người đang suy kiệt chán ăn, bệnh lao đang tiến triển, người khuyết hồng nhiều răng... Đó là những vấn đề còn cần được nghiên cứu tiếp tục để thống nhất quan điểm.

Mặt khác, trong thời đại công nghiệp, việc ăn theo phương pháp GLMV cũng khó áp dụng rộng, bởi những yêu cầu chặt chẽ của nó. Thí dụ khi ăn chỉ tập trung vào một việc ăn. Ăn chậm nhai rất kỹ (miếng cơm phải nhai 60-70 lần, thậm chí có tài liệu nêu 100 lần nhuyễn ra như cháo mới nuốt và ăn miếng khác), ăn xong bữa cơm mất hơn tiếng đồng hồ. Không ăn no, không ăn mọi thực phẩm có pha trộn hóa chất (phụ gia bảo quản, làm mềm, làm đông, phẩm màu...), hoặc rau quả phun thuốc trừ sâu, thực phẩm trái mùa... Trong thời gian ăn GLMV cũng không được kết hợp dùng thuốc Đông y hay Tây y kể cả thuốc bổ. Nếu vi phạm càng nhiều thì càng ít khả năng thành công.

Tóm lại, PPNĂ và ăn GLMV là những cách trị bệnh đã chứng tỏ có ích với nhiều người. Nhưng nó cũng khó áp dụng, đòi hỏi người bệnh phải có quyết tâm rất cao, áp dụng thật nghiêm túc mới thu được hiệu quả mong muốn. Các phương pháp này còn có những chống chỉ định, và cần được các nhà y học tâm huyết tiếp tục nghiên cứu có bài bản để nâng lên thành một môn khoa học với những chứng minh và lý luận mang tính thuyết phục cao.

---o0o---  
**Hết**