

OVER 1.6 MILLION COPIES IN PRINT!

Sugar Blues

William Dufty

ĐƯỜNG

LÀ NIỀM HOẠ

CỦA TOÀN

NHÂN LOẠI

Người dịch : Lê Công Thành 1992

Table of Contents

ĐƯỜNG LÀ KHỔ ÁCH

CHƯƠNG 1 Phải Tỉnh Giác

CHƯƠNG II Mía Và Lịch Sử

CHƯƠNG III Từ Xưa – Đến Nay

CHƯƠNG IV Hãy Tin Đường

CHƯƠNG V Đổ Tội Cho Loài Ong

CHƯƠNG VI Tuổi Thơ Và Tiểu Đường

CHƯƠNG VII Chuyện Cải Bắp Và Vua

CHƯƠNG VIII Biến Dễ Thành Khó

CHƯƠNG IX Người Chết Chó Chết

CHƯƠNG X Những Vị Thần Chết Dễ Thương

CHƯƠNG XI Dứt Ăn Đường

CHƯƠNG XII Y Sĩ Chuyên Khoa Nói Gì?

PHẦN PHỤ LỤC

ĂN ĐƯỜNG NGUY HẠI NHƯ THẾ NÀO?

ĐƯỜNG LÀ THẨM HỌA NHÂN LOÀI, HẠI BAO HÀNH GIẢ TU

HOÀI VẤN MÊ.

3 LÝ DO QUAN TRỌNG NÊN TỪ BỎ ĐƯỜNG

Đường Là Hiểm Hoạ Của Toàn Nhân Loại

Tác Giả : William Dufty

Lê Công Thành (Lược và Tuyển dịch)

PDF text: Đoàn Trọng

Chuyển text, đóng Ebook: Cuibap

ĐƯỜNG LÀ KHỔ ÁCH

Tác Giả : William Dufty

Lê Công Thành (Lược và Tuyển dịch)



Quyển sách bán chạy nhất trên toàn thế giới vì lợi ích nhất cho sức khỏe loài người.

Trên một triệu quyển bán hết tại Hoa Kỳ trong thời gian kỷ lục ở đầu thập niên 1980

Tờ Chicago Tribune viết: Đây là bản đúc kết, tường trình với lời lẽ chỉ trích cứng rắn, với nhận xét các nhân vật lịch sử thật nghiêm minh. Có lẽ quý bạn chưa từng đọc một tài liệu về Đường như thế này!!

Tờ San Francisco Review of Books viết: Nếu bạn thật sự nghĩ đến sức khoẻ của mình, hãy đọc Sugar Blues.

John Shelley viết trong tạp chí Let's Live (Chúng ta hãy sống): Tất cả những gì loài người muốn biết về „đường“ đều được trình bày rõ ràng trong Sugar Blues. William Dufty vạch mặt các tay lái buôn đường đã làm giàu trên bao xác chết của thân nhân ta; và thông báo cho mọi người biết sai lầm của nhiều sách dạy nấu ăn trước kia. Quyển Sugar Blues dám nói rõ về chính sách nô lệ từ khi dân da đen thoát khỏi nô dịch da trắng (White plague)

Shirley Elder nhận định về quyển Sugar Blues trong tờ Detroit Free Press: Tuyệt vời và Táo bạo.

Lời Tác Giả William Dufty:



ó phải Đường đang giết bạn một cách dịu dàng?- Cũng như Á phiện, bạch phiến và Heroin, Đường là chất gây nghiện ngập, là Độc Dược. Thế mà người Mỹ đều dùng hằng ngày; trong bánh mì, trong thuốc lá cũng có đường. Nếu bạn bị béo phì, nhức đầu, máu thiếu glucose, bị mụn, thì khổ ách đường đã tròng vào người của bạn rồi đấy. Thật vậy, nhìn vào bảng thống kê bệnh chứng của toàn4 quốc, ta có thể nói rằng tất cả dân Hoa Kỳ đều bị tiểu đường, hay đang mẫn mò đến „vực thẳm tiểu đường“.

Lời Người Dịch

Đây là quyển sách mà mọi gia đình cần đọc, để tránh hao tổn tiền bạc trị bệnh, để bớt lo sợ về việc không có hoặc mất bảo hiểm sức khỏe, để đỡ mất thì giờ tìm kiếm lương y, để được tráng kiện và vui sống những ngày tháng qua nhanh trên thế gian này; và nếu khéo dưỡng sinh thì giờ phút lâm chung sẽ êm xuôi và ít tổn kém.

Đây là quyển sách quý với những thông tin khả tín, thuyết phục độc giả phải lánh xa đường dưới mọi hình thức. Xã hội loài người vì hảo ngọt nên phải lù vào hố sâu tội lỗi. Đường đưa bao nhiêu người vào cõi mê lầm. Hitler cũng háu ngọt nên bại trận. Sadddam Hussein bị bắt dưới hầm với ba thỏi sôcôla của Mỹ, đã có chiếu trên TV lúc ông ta đang há miệng, có lẽ ông ta đang nhức răng. Quân đội Việt Nam khi sang đánh giặc Pol Pot ở Campuchia vào năm 1979 đã mất nhuệ khí của thời ở đường mòn Hồ Chí Minh, vì Mì Ăn Liên, Bột Ngọt và nhất là Đường được bồi dưỡng quá dồi dào nên số bệnh binh lên rất cao. Napoleon và quân sĩ phải tháo chạy khỏi Leningrad vì lâm lãn đường là bổ dưỡng cho cơ thể thêm calori, nên chịu lạnh mùa đông không nổi.

Ngày nay thuốc trị bệnh thường hay bọc đường hay pha nước đường để dễ bán, nhưng đường làm giảm dược tính nên thuốc bị giảm hiệu năng rất nhiều. - Tại sao có Bác sĩ tây y ở Âu Châu phải tìm trị bệnh với Y Sĩ cổ truyền, và cả Tổng Thống nước Pháp nữa? Còn Tổng Thống Roosevelt, Kennedy. ... thì sao? Và trẻ thơ bị tiểu đường? Tại sao xưa kia bia dưỡng thai, bây giờ bia lại phá thai!? Bỏ ăn đường thì kinh nguyệt không đau? Thuốc hút nào không sinh ung thư?... **Tại sao nhiều vị tu thiền mà không tiến?**

Kính mời quý vị đọc Khổ Ách Vì Đường để thấu suốt nỗi khổ của toàn thế loài người.

CHƯƠNG 1

Phải Tỉnh Giấc

(It's necessary to be personal)



ưa kia tôi là gã nghiện đường. Tôi không thể quên được hoàn cảnh khó xử giữa nàng Gloria Swanson và một viên đường.

Buổi họp được nhóm vào buổi cơm trưa tại văn phòng Biện lý, đường số 5 ở New York. Mọi sự đều bình thường khi tôi khẽ nhón chân bước vào. Cô Swanson linh hoạt và sâu sắc hơn mọi người, dời khỏi chiếc ghế kế bên để dành chỗ cho tôi. Vì chưa từng gặp Cô ngoài màn ảnh, và vì bất ngờ nên tôi bị bỡ ngỡ khi đón tiếp Cô.

Người phân phối thức ăn xuất hiện với các món thường dùng cho buổi cắm trại; có cả bình cà phê và khay đường viên. Các đồng nghiệp của tôi, là Phóng viên của các tờ nhật báo ở New York, tiếp tục tranh cãi sôi nổi khi thức ăn chuyên đi quanh phòng. Tôi bốc giấy bao chiếc sản ứt, bật nắp bình cafe, và lấy một viên đường. Vừa thấy tôi lột giấy bao đường, Nàng khẽ nói với một giọng ra lệnh: “Món ấy là thuốc độc”, và rú lên : “Bạn ơi, bỏ ngay xuống đi, em chả có thứ đó trong nhà!”. Tôi như lùi khỏi vực thẳm, rồi tôi nhìn Nàng. Ôi đôi mắt xanh rộng mở, hàm răng rắn chắc kia rạng rỡ trong nụ cười. Tôi như đứa trẻ bị bắt gặp bỏ sót chiếc găng tay trong lọ bánh ngọt, nên đành bỏ viên đường xuống. Trước mặt nàng, tôi không thấy món nào vừa được phân phối. Nàng tự đem đến một chiếc bánh, trên mặt không có rải một thứ gì cả. Nàng tặng tôi một mẫu nhỏ. Ăn xong, tôi bộc bạch với cô: “Cô ơi, tôi chưa từng ăn món nào ngon như thế này!”

Chúng tôi đã từng nghe nhiều giai thoại về lối dưỡng sinh ngoại lai của Cô Swanson. Nhiều vần thơ đã ca ngợi nhan sắc của nàng không bị thời gian tàn phá. Ngồi kề bên, mắt nhìn mắt, thật khó mà ngờ vực đức hạnh đứng đắn của nàng. Nàng khẽ nói: “Em thường bất bình khi nhìn người ta ăn thuốc độc. -Nhưng mọi người phải tinh giác nhận ra đó là thuốc độc. Thật là khó anh nhỉ. Thiên hạ có thể nhai thủy tinh xay nhuyễn trước mặt em mà em không rùn mình đâu nhé! Cứ làm thử xem... Hãy thách thức em pha đường vào cafe đi? - Ăn đường trắng hả, ta tạt sát thôi!!” Em có quan tâm đến cuộc sống kẻ khác anh nhỉ.

Rồi nàng cắn nhanh miếng bánh trong nụ cười. Tôi bị ám ảnh suốt bao ngày. Mỗi lần định sờ đến đường, tôi bèn giật người thối lui, rồi tơ vương đến lời răn của nàng. Ta chỉ biết ta mê nghiện điều gì khi ta nhất quyết không làm điều ấy nữa.

Tôi nhận ra là tôi quen ăn đường, rất say mê đường. Tôi muốn từ bỏ mà không biết làm cách nào. Tôi mê nhiễm đường từ bao lâu rồi. ?? Có lẽ tôi nghiện nó từ lúc còn trẻ; vì kỷ niệm về giờ cơm tại nhà với gia đình là nỗi khổ tâm phải nuốt nhanh miếng thịt với khoai tây, để bước vội lên thiên đàng: món tráng miệng ngọt lịm!!

Bà tôi luôn trữ một bao đường củ cải Michigan cỡ một trăm cân Anh ở phòng chứa thực phẩm phía ngoài nhà bếp; có chiếc muỗng to bằng thìa nằm bên trên. Khi tôi hái bồ công anh cho bà làm rượu lậu, trong thời kỳ có luật cấm nấu và bán rượu phi pháp (1920-1933), thì Bà đem rửa, cho vào bình thật to, rồi rải đường và chanh cho mau dậy men. Tôi còn nhớ khi trời vào thu, Bà cũng rải đường lên bánh mứt đào và táo, lên các loại bánh, vào các thùng lớn có trái đào, mận đang sôi sục, để đóng hộp. Đường thường thâm nhập vào các món khoai khấu làm với cà chua, và các loại rau củ ngâm dấm.

Khi tôi đi học về thì cô Moulton, Cô láng giềng và là tay đầu bếp của gia đình, hay trao cho bánh mì mới ra lò, có trét bơ, và có rải

đường nâu trên mặt.

Có điều dễ nhớ mà khó tin về cuộc sống ở một thị trấn thuộc miền Tây trung bộ cách đây năm mươi năm, mà giờ đây đã thoáng qua mất. Gia đình kiểm soát hết thảy các món ăn nào trẻ con cho vào bụng. Cha mẹ chăm sóc bảo vệ con cái. Ai cũng biết cha mẹ cho phép và cấm ăn món gì. Lén ăn bánh mì thịt băm hay uống một chai Coca còn khó hơn cướp ngân hàng hay bỏ đi lễ nhà thờ ngày Chúa Nhật.

Thị trấn có một nhà hàng, trước kia là quán rượu các tay giang hồ thường lui tới. Nếu tôi vào cửa hàng với đồng 5 xu để mua thức ăn, thì người chủ tiệm hay báo cha tôi ở văn phòng bằng điện thoại. Rồi khi về nhà Ông cứ rầy mắng tôi mãi. Những cửa hàng tạp hóa đều có quầy kẹo và tiệm thuốc tây ở góc đường có bình nước ngọt màu mè. Kem lạnh làm ở nhà, chỉ được ăn vào ngày Chúa nhật. Kem có thể đặt mua ở quầy thuốc Tây vài dịp lễ và phải nhanh chân kéo hết. Nước đá và tủ lạnh là chuyện mộng mơ thuộc về năm 2001.

Phải ăn sáng trưa chiều tại nhà, có Cô Moulton canh chừng, nếu không ăn thì nhịn đói thôi. Không cách nào mở thùng nước đá mà thiếu vắng cô. Lúc ấy tủ lạnh trong nhà tôi là cái thứ nhất trong thị xã. Viên nước đá làm tại nhà là một sự sáng chế kỳ lạ, bí hiểm hơn máy thu thanh. Hầm rượu bỏ trống, việc dự trữ thức ăn trong chai, hộp đành nhường lại cho thức ăn mua ở cửa hàng.

Nước ngọt, Coca... không có trong nhà- rượu Canada Dry có bán tại địa phương nhưng riêng bố uống thôi. Mãi về sau khi tôi lên tám, một du khách mới gieo rắc cho ý tưởng hưởng thụ về kem lạnh nổi lều bều trong cốc nước ngọt. Chúng tôi có thể biết những món ấy từ lâu, nếu được xem cuốn phim đôi bại - nhưng loại phim này bị cấm xem; rạp thì ở bên kia đường tàu hỏa. Kẹo bông gòn, các loại mút đều bị cấm chỉ cũng như phim. Chúng tôi được răn dạy: -Nó làm con bệnh. Thế mà khi chúng tôi lưu ý gia đình rằng có mấy đứa

trẻ ăn kẹo mà không hề hấn gì, thì những ánh sáng khoa học này không lay chuyển được cha mẹ.

Tôi phạm tội đầu tiên tại Hồ Thủy Tinh (Crystal lake). So với thị xã tôi đang ở thì Hồ Thủy Tinh giống như Babylon hay Las Vegas. Có sòng bạc trên mặt nước, nơi đó khách thập phương đến khiêu vũ trong bóng mờ với ban nhạc tự xưng là của Hollywood. Có sân đánh golf, quần vợt, có thuyền chạy nhanh, có người Da Đỏ bán rổ đan tay cho du khách cuối tuần. Có gái hút thuốc, trai ngực trần đến bơi về đêm. Các cây xăng ở lề đường với chiếc lều cất gần bên, trong có các chai nước ngọt đủ màu luôn nằm trên nước đá: Cam, anh đào, dâu tây, chanh và nước gì đó gọi là Green River. Màu nước nho tím đậm làm tôi ngây ngất. Ở nhà có được nếm món đó bao giờ đâu. Tôi bắt đầu thăm mơ đến đô thị mê ly này.

Tôi còn nhớ lần đầu tôi lén lục lợi ví tiền của mẹ đang ngủ trưa, tôi chỉ lấy 5 xu, mỗi lần 5 xu thôi. Tôi không dám lấy đồng 10 xu nếu không có đồng 5 xu. Hai chai có thể là quá liều lượng khiến nướu răng tím ngất và răng có thể bị tiêu mòn.

Chúng tôi trải qua mấy mùa hè tại Hồ Thủy Tinh, cho đến khi tôi được 12 hay 13 tuổi. Vào thời cao điểm mùa đông, tôi làm được 75 đô la mỗi tuần, cả một gia tài ketch xù thời ấy. Tôi là tay dương cầm hào phóng nhạc Jazz trên đài phát thanh. Nhưng tôi lại không đủ tài khoản để viết ngân phiếu trả cho cái quán bên đường! Nếu tôi không kiềm chế được thói quen khát nước nho, tôi bèn nói láo, gian lận và trộm cắp để đủ tiền trả.

Cái ngày mà giọng hát tôi biến đổi thì cũng là lúc nghề nghiệp trên sóng phát thanh bắt đầu kết thúc. Khi tiếng hát của tôi mất giọng trẻ thơ thì chả ai còn đoái hoài đến lối đánh dương cầm của tôi. Tuổi dậy thì đem lại nhiều điều đáng sợ. Mặt, cổ và lưng nổi lên mụn mủ xấu xí. Thoạt đầu tôi cho là phong cùi nên có cầu nguyện đôi lần. Trước kia tôi chả bao giờ nhìn những đứa trai lớn tuổi hơn

bị cái chứng này. Có lẽ tôi không để ý cái xấu của họ mà chỉ thấy cái xấu của tôi. Tôi hổ thẹn khi mặc quần đùi, dù đó là thời trang. Cô y tá gia đình khuyên nên dùng kem Noxzema. Cô giặc đồ thì rùng mình vì vết mủ máu trên quần áo!

Giờ đây tôi khổ đau vì tội lỗi. Nếu có ai đó hiểu tôi để chỉ cho tội lỗi phạm vào thời ấy thì tôi đã được cứu rồi qua bao năm u mê rồi!! Nhưng ai có thể hiểu được thói mê đường thâm kín của tôi? Bác sĩ gia đình đâu rồi?

Đấy nhé, thị xã chúng tôi có một ông, nhưng không phải Bác sĩ Marcus Welby. Nhà ông đối diện nhà chúng tôi bên kia đường và một nỗi hãi hùng mà thị xã phải cam chịu là ý tưởng về việc cấp cứu có thể xảy ra, mà chỉ có mỗi Bác sĩ Hudson có thể tiếp trợ! Bác sĩ Hudson lại nghiện ma túy. Tôi không dám nói xấu ông!? Ông Bác sĩ “lè phè này” đôi khi đi vòng quanh phố như kẻ sống dở chết dở. Ông có văn phòng bằng gỗ phía sau nhà. Lúc trời xẩm tối, trẻ nít hay núp ở cửa sổ và lén nhìn ông nằm trên ghế nệm da đang mơ màng trong khói thuốc. Khi có tai nạn ở thị xã, các lính cứu hỏa tình nguyện thường phá cửa văn phòng, xịt nước vào người ông, rồi chờ ông làm việc như buộc nẹp garô cầm máu trên cánh tay một nông dân bị kẹt vào máy đập lúa; rồi họ lập tức đưa nạn nhân qua thị xã gần bên. Nếu quý vị có điều kiện như chúng tôi, quý vị có thể mời Bác sĩ bên ấy bằng điện thoại.

Do đó chả bao giờ gặp được ông, trừ phi chúng ta tốt bụng và có bệnh. Ôi thật là kinh khủng!! Tôi đến nha sĩ mỗi năm hai lần. Cái một thời đại đấy! Nha sĩ cho biết sâu răng là do ăn quá nhiều đường. Nhưng tôi chưa bao giờ nghe vị Bác sĩ nào mở miệng nói về điều ấy cả!

Quý lão bà khả kính xưa kia hay nói về ăn uống vô độ: “Mê ăn làm con bệnh, con đau bụng, bị ói mửa v. v...” Làm sao tôi tìm được tương quan giữa ghê chốc và các thói hư thâm kín của tôi; các đũa

traí khác cũng có bệnh về da như tôi vậy. Rồi tôi lại nghe đồn rằng cái bệnh của tôi là do thủ dâm quá độ.

Người bạn tôi có người anh đang học trường Dòng Thiên Chúa ở Chicago để thọ chức Linh Mục. Anh là người lão luyện về môn giới luật tình dục. Anh loan tin rằng trong địa phận Dòng Thánh ở Chicago, thủ dâm là tội nhẹ. Ai phạm lỗi này ở Michigan thì phải chết, còn ở Illinois bạn có thể phạm tội này ban đêm, giặt quần áo sáng hôm sau rồi nhập cuộc cùng Hội Thánh.

Tôi bắt đầu nhận chìm nỗi buồn của tôi trong cốc sữa pha mạch nha vào thời còn trung học. Nhà đã dọn về thành phố, và tôi phải đi nhiều dặm đường mới đến trường. Tôi được cấp 10 xu mỗi ngày để đi xe điện khứ hồi. Ăn trưa với các thức ăn trong lớp ư? Nào tôi có chịu đem theo sắn ứt và trái cây. Tầm thường quá. Con khủng hoảng kinh tế đang hoành hành, sinh hoạt gặp khó khăn. Đại hạ giá một ly sôcôla có mạch nha là mười xu một ly cỡ thật bự. Suốt hai năm tôi bách bộ đêm ngày dù mưa hay nắng để có đủ 10 xu mỗi ngày và 5 ly hằng tuần, quá tuyệt.

Mụn mủ trở nên tệ hại hơn. Nước búp sen ở sân vận động của trường hành xác tôi đau đớn quá. Rồi tôi lại nghe ai đồn rằng mụn mủ là do ức chế tình dục; buông xả đi sẽ không có bệnh đó. Tôi muốn lao vào phương thức trị liệu này để hết ngay các u nhọt.

Ở sân trường trung học, không ai được phép hút thuốc. Thuốc lá quá đắt đỏ, và hút thuốc được xem như là thiếu nam tính. Nhiều nam sinh cố bỏ thuốc lá để mong được gia đình thưởng cho chiếc Ô tô Ford mui trần khi tốt nghiệp lớp 12.

Tôi thích hút chớ không chịu mua thuốc. Tôi luôn móc túi để trả tiền các món ngọt.

Một môn học chán phè là lớp tập thể dục, Học sinh phải bơi lội, chạy đều bước, chơi bóng chuyền, hay cử tạ cho đủ số giờ ấn định trong tuần. Phiếu vào lớp được đục lỗ, dứt khoát phải thế. Hằng năm có khám sức khỏe qua loa. Nếu bạn hỏi vị bác sĩ trẻ về bệnh chứng nào đó đã phiền hà bạn thì ông ấy tỏ vẻ cẩn thận, tránh dẫm lên địa phận của sở y tế địa phương. Ông thường bảo: “Hãy về gặp bác sĩ gia đình để trị bệnh đó”. Nhiệm vụ của ông ta là tìm ruột thòng, và bệnh lở bàn chân do nấm.

Vào dịp nghỉ hè tôi quá giang đi hàng ngàn dặm và sống nhờ Pepsi Cola. Mãi đến lúc viếng miền Nam, ngay lần đầu một cô nàng đưa tôi vào gặp cái món gọi là Cocain, có bán tại tiệm nước ngọt, được pha với rất nhiều nước đá đập nhỏ, vani, sirô và sô đa. Ở miền Bắc nó được gọi là côca côla. Miền dưới kia nó thường được dùng để trị nhức đầu theo cách của người Da Đỏ.

Sau hai năm đau khổ ở Đại Học Cộng Đồng, tôi đành bỏ học. Đối diện cuộc đời không mảnh bằng cấp trong tay là cả sự liều lĩnh. Nhưng tôi ngại thấy thêm một cuộc chiến tranh sắp đến lúc đàm phán. Tôi phải chọn lựa giữa nhà tù Leavenworth và trận mạc.

Mùa hè năm 1965, tôi gặp một người thông tuệ gốc phương Đông. Ông cho biết: “Nếu quý ông muốn chiến thắng quân Bắc Việt thì phải thả cho các Cửa Hàng Quân Đội (PX) của chúng như là : đường, kẹo, và Coca cola. Mấy thứ đó tiêu diệt họ nhanh hơn bom.”. (If you really expect to conquer the North Vietnamese, you must drop Army Pxs on them: sugar, candy, and Coca cola. That will destroy them faster than bombs)

(LND: Sadham Hussein bị bắt dưới hầm với 3 thỏi sôcôla, có chiếu trên đài TV)

Tôi hiểu ngụ ý của ông. Khi tôi nhập ngũ năm 1942, điều này xảy đến cho tôi. Thức ăn trong quân đội phải ngon tuyệt; chúng tôi

được đảm bảo là ăn no, ăn đủ, và ngon nhất trong nhân loại. Nhưng tôi không hạp cơm lính. Do đó suốt ngày tôi hay lui tới cửa hàng PX của quân đội. Suốt hai năm tôi ăn uống sữa mạch nha, cafe pha đường, bánh kẹo, sôcôla và côca côla. Sau nhiều tuần như thế tôi bị đau trĩ máu ra phát sợ. Tôi luôn liên tưởng chứng bệnh kinh khủng này với tuổi cao niên, và hiện tôi ở lứa tuổi đôi mươi!? Thân tôi được đưa xuống tàu qua xứ Anh trên chiếc SS Mauretania. Tàu cập bến Liverpool. Tôi bị chứng bệnh “viêm phổi mà còn đi đứng được”. Y tá cấp cứu nhìn nhiệt kế rồi tổng tôi đi rửa bát đĩa nhà ăn suốt sáu ngày. Đến ngày thứ bảy nhiệt kế lên đến số „may mắn“. Chuông reo, các y tá với gương mặt thương cảm vội đưa tôi lên băng ca rồi xe cấp cứu đưa tôi đi nhà thương gần đấy. Săn sóc đặc biệt, bình dưỡng khí, liều lượng thuốc Sulfanilamide, loại thuốc mới thần hiệu thuở ấy. Vì thuốc mới nên phải lấy máu thử mỗi giờ để tránh cho tôi bị nó hại. Tôi bị hôn mê suốt mấy ngày liền. Các cô y tá “thơm phức” thay giường đều đều cho tôi, chích lấy máu, dịu dàng tắm rửa toàn thân tôi. Cha Tuyên úy lấp ló ở hành lang bên ngoài. Không ra trận được rồi. Ngày đổ quân bờ biển Normandie gần kề.

Rồi một sáng kia, tôi tỉnh giấc mình đẫm mồ hôi, tâm thần tho thối. Quân đội khôn hơn tôi, tôi lại sống lâu hơn cho chính phủ được nhờ. Tôi chấp chứng đi xuống hành lang để cân. Các cô y tá giật nảy người khi thấy số cân của tôi. Luật quân đội buộc bạn phải đủ cân như lúc nhập viện, thì mới được xuất viện. Làm sao lên được 12 cân Anh trong sáu ngày? Đúng ngày Đồng Minh đổ quân tôi có đủ trọng lượng ra viện!!

Tôi được đưa đến Glasgow bằng tàu hỏa, đến Algiers bằng tàu thủy, rồi đến Oran ở bờ Địa Trung Hải bằng xe vận tải. Ba tuần trong sa mạc tôi thấy khỏe ra. Không thấy PX đâu cả. Giải trí của tôi là biển cả và rượu bia Algerie. Đổ bộ lên bờ biển Nam nước Pháp, tôi gia nhập vào Đệ Nhất Quân Đoàn Liên Quân Pháp: có người Ả rập, người Senegal, người Guoms, người Silke, người Việt Nam, với sĩ

quan và hạ sĩ quan Pháp. Các bạn đồng đội mang theo nồi, chảo, vịt, ngỗng, dê, trầu và bạn gái. Bao nhiêu tháng qua không lương bổng, không PX. Hầu hết các bạn ở địa phương ăn chung với tôi không ném miếng đường nào cả. Đường bán ở chợ đen. Chúng tôi ăn thịt ngựa, thỏ, sóc và bánh mì đen của nông dân. Mùa đông ở dãy núi Vosges thật khắc nghiệt và dài bất tận, thế mà tôi không bị cảm sốt mũi. Ở Pháp rồi qua Đức suốt mười tám tháng mà chả bị bệnh nào cả.

Tôi đủ sáng suốt để hiểu giá trị dinh dưỡng. Nhưng tôi ngu lắm. Trở về Mỹ quốc tôi lại “chạp” các thứ bánh, cả lố sữa pha mạch nha, sôcôla, Pepsi, đường, đường và đường! Sau vài tuần tôi nằm liệt giường, vướng hết bệnh lạ kỳ này đến mắc chứng oái oăm kia, trĩ tái phát, sốt liên miên. Qua các xét nghiệm, tôi mắc nhiều bệnh lắm: sốt vàng da chưa có trong 11 y khoa, viêm gan, hơi điên, bệnh da ngoại quốc, tai thối, mắt đau đả chứng,... Sạch túi, tôi đi bệnh viện Cựu chiến binh, rồi trở nên hội viên Hội Y khoa tư nhân Blue Cross & Blue Shield. Suốt 15 năm tôi gặp biết bao bác sĩ, đi bao nhiêu bệnh viện, chẩn đoán, trị bệnh, xét nghiệm rồi xét nghiệm, thuốc men và thuốc men, mà chả có ông bác sĩ nào hỏi tôi ăn gì, uống gì?!

Điều không tránh khỏi nữa là cái ngày mà thuốc men mất hiệu quả. Với chứng nhức nửa đầu, suốt mười ngày tôi không ngủ, không ăn, không cựa quậy. Tôi khẩn cấp nhập viện cựu chiến binh ở Mahattan. Sau khi nghe các máy xét nghiệm báo cáo, ông bác sĩ trẻ bảo tôi : Không ung thư, không bứu não, không gì cả!!

Hồ nghi, tôi lắp bắp: Còn chứng đau đầu thì sao? “ Nếu trong một hay hai tuần chưa khỏi thì trở lại đây. “Ông bảo. - „Trời! Một hay hai tuần à?!” Tôi bèn gọi người bạn có cha làm Bác sĩ nổi tiếng trong nhóm y sĩ ở đại lộ Park. Họ xịt vào mũi tôi chất gì mát rượi. Sau giấc ngủ ngắn, tôi thấy khỏe được vài hôm. Tôi đủ kiến thức để nhận ra đó là cocain. Và bao kẻ nghiện ma túy bắt đầu từ đây!!

Rồi người bạn ấy tập cho tôi ăn kiêng; thức ăn có mùi vị lạ, nhưng tôi nhất quyết làm anh ấy vui. Tôi không biết nơi đâu có cocain. Anh cấm chỉ thuốc lá, cafe, đề nghị điểm tâm bằng cháo yến mạch, ăn trưa và chiều thì thêm cơm và gà. Anh chẩn đoán: chứng xuống máu chậm lưu thông. Anh cho tắm nước nóng buổi sáng và tối, tập thể dục thư giãn buổi trưa. Tôi cố bỏ cafe và thuốc lá nhưng tôi làm việc không được. Cuộc sống của tôi phải bắt đầu bằng cafe, đường và sữa, uống bốn năm cốc trước giờ Ngọ, nên ăn bữa trưa không ngon miệng; tôi bèn uống Pepsi. Vào bữa cơm tối, tôi ngần ngại vì ngộ độc đường nên phải chọn vịt Trung Quốc hay tôm hùm để ngon miệng. Tôi cố theo lối ăn của anh bạn và được tạm thời khỏe khoắn. Rồi tôi lại ăn uống rộng rãi cho tới khi bệnh nhức đầu tái phát, và lại ăn kiêng...

Đêm nọ tôi ngồi đọc được quyển sách nhỏ và hiểu đơn giản rằng: **Nếu bạn bị bệnh là do bạn thôi. Con đau là điều cảnh báo sau cùng. Bạn biết bạn hơn ai hết rằng chính bạn hành hạ thân thể bạn, vậy ngưng ngay đi: Đường là thuốc độc, sách nói, nó nguy hại hơn á phiện, hơn phóng xạ nguyên tử.** Và bóng dáng nàng Gloria Swanson với viên đường hiện ra trong tâm thức tôi. Nàng đã khuyên rằng, mỗi người phải tìm lối sống cho bản thân. Tôi không mất gì mà chỉ mất các cơn đau. Tôi bèn tổng tất cả đường và món gì có đường ra khỏi nhà bếp: trái cây hộp, súp và bánh mì... tủ lạnh trống trơn, tôi chỉ ăn gạo lứt với rau củ.

Tôi bị thống khổ suốt bốn mươi tám giờ, buồn nôn, đau nửa đầu như búa bổ. Cơn đau này giống như thông điệp bằng mật mã, phải mất nhiều giờ mới giải được. "Tôi phải dứt bỏ ma túy ngay". Heroin chỉ là hóa chất. Họ lấy nước ép trái cây Anh Túc (poppy) tinh chế thành á phiện và sau cùng thành Heroin, là thuốc giảm đau. Đường là hóa chất. Họ tinh chế nước cốt của mía ép, hay củ cải đường thành mật đường, rồi thành đường vàng, sau rốt thành đường trắng toát như pha lê. Vì thế không có gì lạ khi các tay buôn lậu ma túy pha

loãng Heroin nguyên chất với đường của sữa (lactose) để hấp dẫn thị hiếu con người. Tôi dứt bỏ hết thầy: đường, Aspirine, cocain, caphêin, clo, flo, natri, bột ngọt, các món có tên dài thượt trên nhãn hiệu, tôi vứt tuốt ra thùng rác.

Hai mươi bốn giờ đầu tôi rất vất vả, mệt lả, ướt đẫm mồ hôi, run rẩy, nhưng hôm sau thức dậy tôi cảm thấy như được tái sinh. Hương vị hạt và rau củ giống như món quà của thiên thần.

Những ngày kế tiếp là những ngày huyền diệu nối tiếp. Hậu môn và nướu răng hết chảy máu. Màu da tôi sáng lên, mịn màng sau khi rửa mặt. Xương bàn tay và bàn chân lộ ra. Tôi thức dậy thật sớm, lúc trước chưa từng được như thế. Đầu óc sáng suốt hơn, chả có vấn đề gì rắc rối cho tôi. Áo sơ mi trở nên quá rộng, giầy cũng vậy. Một buổi sáng khi cạo râu tôi sờ thấy xương hàm.

Tóm lại từ hai trăm cân Anh tôi tụt xuống còn một trăm ba lăm trong 5 tháng- thân hình mới cuộc sống mới. Bữa nọ tôi đốt thẻ hội viên Blue Cross. Cùng lúc ấy tôi thấy ảnh Gloria Swanson trên tờ New York times, tôi liền viết cho Cô một bức thư: “Cô đã nói đúng, rất đúng, trước kia tôi không hiểu, bây giờ tôi đã thấu suốt thông điệp của Cô”.

Đó là thập niên 1960. Từ dạo ấy tôi vĩnh biệt đường, bác sĩ, bệnh viện và thuốc men. Bây giờ mỗi khi thấy ai bốc giấy bao viên đường, tôi bèn giật cả người, y như nàng Gloria Swanson hoảng hốt trong buổi cơm trưa họp báo trước kia. Tôi mong sao túm được cổ áo người ấy đưa đến chỗ thanh vắng để bảo cho cách trị lành dễ dàng chứng “Khô ách vì đường” (Sugar Blues).

**Ôi Sugar Blues, nỗi khổ vì đường, Tâm cuồng loạn, lạc hướng
Mọi người đồng thanh họp xướng Tôi hảo ngọt, bị Sugar Blues Tôi
bất hạnh, tôi đón đau. Thêm đường đi mà!!! Tôi gục ngã, ôi tang**

thương! Tôi mắc chứng Sugar Blues .Ai nói sao cũng được... Ngọt ngào rồi khổ đau!

Every body's singing the Sugar Blues But I'm all confused I'm so unhappy, I feel so bad I've got the sweet, sweet Sugar Blues I could lay me down and die More sugar! You can say what you choose I've got the sweet, sweet Sugar Blues!

Bản nhạc Sugar Blues xuất bản năm 1923, thời điểm mà Mỹ Quốc rung chuyển vì vụ tai tiếng Tea Pot Dome, và hàng trăm triệu nạn nhân tiểu đường hân hoan chờ phép lạ: thần dược INSULIN.

1923 cũng đánh dấu thời hoàng kim của luật cấm rượu. Khi say rượu là phạm pháp thì lượng đường tiêu thụ tăng vọt. Nhưng những người bài xích rượu lại thường hay nghiện đường. Họ thì không để rượu dính môi, rồi khi đường vào bụng lại biến thành rượu.

Giống như bao sự báo ứng khác, các thứ rượu Gin (*LND: gin còn có nghĩa là cạm bẫy*), cần sa, bạch phiến, heroin, và đường tinh chế đều có cùng màu trắng. Lời bản nhạc Sugar Blues khéo mang ý nghĩa rằng đời người luôn phân thành hai cực đối nghịch: ngọt rồi nguy, biết hại mà lại khoái. Bản Sugar Blues làm nổi bật thân phận con người. Năm mươi năm sau nó xứng đáng được mang tên một hành tinh chứa toàn loài người bị tai họa nghiện ngập. Những thi sĩ, đặc biệt là những người viết quốc ca, thường đi trước các y sĩ và chính khách để tìm đúng cái tên đặt cho một chứng bệnh gây thảm sầu cho nhân loại.

Tôi không tìm khám phá hay tiết lộ trên các trang sách. Sau đây tất cả những gì tôi muốn biết về đường, và có lo sợ khi tìm được. Tuy nhiên tôi đã biết khá đủ để kết luận rằng cái gì đã đưa vào lịch sử y khoa phải được xét lại và đại tu. Chiều theo trật tự vũ trụ, đường tinh chế nhân tạo, cũng giống như nhiều sự việc khác, đang

đóng một vai trò. Có thể các con buôn đường là những kẻ sát nhân, dẫn chúng ta vào cám dỗ, bán cho ta thuốc giết người ngọt ngào, đưa những ai ưa tìm hoan lạc vào tai họa hủy diệt, làm sạch cỏ địa đàng, để thiên nhiên chọn người đức độ cho sống sót, số còn lại phải vào trận lụt kinh hoàng như trong thánh kinh đã nói. Lần này không phải nước lũ mà là nước Coca, Pepsi và Dr Pepper để thanh lọc loài người và lập lại đời mới.

Kinh Cựu Ước ghi Hồng Thủy trận, Diệt loài người tàn ác gian manh. Nay tái phạm loạn luân, kiêu mạn, Coca, nước ngọt thay Thủy Hồng.

Lê Công Thành (Diệu Tín Liên Châu)



CHƯƠNG II

Mía Và Lịch Sử

(The Mark Of Cane)



ì háu ngọt nên loài người lầm than trong chiến chinh đẫm máu. Vì háu ngọt nên loài người để mía viết nên chiến sử tàn khốc. Vì mê ngọt nên nhiều tu sĩ các tôn giáo bị lầm lạc, sa đọa...

Khách phong trần cũng có lúc gọi nhớ quê xưa.

Trong lúc hoạn nạn đắng cay, con người cũng có khi mơ về cuộc sống du mục hồn nhiên của thời ông Adam. Cuộc sống êm đềm ấy có thể là huyền thoại, nhưng hình như đã in sâu vào tâm hồn con người. Ôi! thời mà Thiên Đàng nơi kinh Cựu Ước, thời hoàng kim của Lão giáo và Phật giáo. Có lẽ Vườn Địa Đàng mỹ lệ hơn các vương quốc ở Trung Đông và hình như vườn này rộng lắm thì phải? Có thể vùng này đã trải dài từ các đảo ở Đông Nam Á Châu đến tận vùng đất ở Tây Tạng?

Thánh kinh bật mí cho ta thấy vài sự kiện:

1. - Con người sống an nhiên tự tại trong ân sủng của thiêng liêng.
2. - Không đô thị: Văn minh rất cuộc chỉ là nghệ thuật sống trong các đô thị bản chất; thuở xưa đâu có cái văn minh ấy.
3. - Không bệnh tật: Vào thời thánh thư, tuổi thọ loài người vượt xa tuổi thọ trung bình thời nay.

Các biểu đồ của ngành Triết y Đông phương thời cổ có ghi chép những kinh mạch dùng trong khoa châm cứu và trình bày ý nghĩa của các nốt ruồi. Nốt ruồi ở vị trí bốn giờ dưới mí mắt phải của phái Nam và tám giờ dưới mí mắt trái của phái Nữ giúp ta tiên đoán một tai họa có thể xảy ra: chết vì bạo bệnh.

Vào thời đó người ta chết tự nhiên như ngủ luôn không bao giờ thức dậy. Sau rốt đường tinh chế lúc ấy không can dự gì đến thức ăn, người ta chỉ dùng đường thiên nhiên. Củ sâm được dùng với đường thiên nhiên (Tổ tiên người Mỹ đã biết phẩm chất huyền diệu của củ sâm, nhờ người da đỏ chỉ bảo. Họ pha trộn óc của loài sóc với sâm để trị vết thương súng đạn...). Bộ Luật của Thánh Mose, Giáo Luật Manu, Kinh Dịch, Hoàng Đế Nội Kinh, Tân Ước, Kinh Koran,... không nói đến đường.

Lời sấm truyền cho ta biết chút ít về giống mía thời ấy: “Nó thật hiếm có, và xa xỉ” . Có thể nước Ấn Độ trồng được cây này. Các huyền thoại của những giống dân sống ở Thái Bình Dương, từ Hạ Uy Di xuống tới Tân Tây Lan, có đề cập nhiều đến mía. Có đủ bằng chứng cho thấy Trung Quốc đã ép buộc Ấn Độ đem mía triều cống cho họ. Các xứ ngoài vòng đai nhiệt đới không thành công bao nhiêu về việc trồng mía. Một đoạn trong kinh Atharva Veda là một khái hoàn ca đề cao chất ngọt: “Ta ban thưởng nhà người cây mía để người triu mến ta”. Ấn Độ xưa kia kính trọng bò như vật linh thiêng nên bò được ăn mía như người. Đường được dùng chung với bánh mì chapatti hay nêm canh. Về sau dân quê uống nước mía ép như người Da Đỏ ở Bắc Mỹ châu khoái uống sirô lấy từ cây phong (maple).

Thuở ấy, tiếng Hy Lạp chưa có chữ đường . Các thủy thủ dưới thời Alexander Đại Đế (năm 325 trước Thiên Chúa), khi xuôi dòng sông Indus, xem mía như cây chứa mật ong; có khi họ gọi đường cục là „muối Ấn Độ” vì nó cũng giòn. Người La Mã gọi nó bằng chữ

Latinh: „Saccharum Dioscoride“, và diễn tả Đường như mật ong ở thể cứng.

Phân khoa y dược ở Đại học Djondisapour (Đế Quốc Ba Tư rất hãnh diện về phân khoa này) là nơi đã tìm ra cách thanh lọc và làm đặc nước mía. Không khí và thời gian không làm dậy men sản phẩm này, nhờ vậy việc chuyên chở và mậu dịch được dễ dàng (khoảng chừng năm 600 trước Thiên Chúa). Trung Hoa dưới đời vua Tần đã cho nhập cảng những „hòn mật ong“ (stone honey) từ Bokhara (thuộc Liên Xô cũ) là nơi mật mía được hót bọt cẩn thận, rồi trộn với sữa để làm thành món ngon, và sang trọng cho vua chúa. Thuở ấy đường được dùng làm món thuốc kỳ diệu, quý giá, hiếm hoi, hết sức cần thiết trong lúc có tai ương hay bệnh dịch.

Trong khi tiếng Latinh thời Trung cổ dùng từ ngữ Đường (mà các xứ phương Tây dùng sau này) để diễn tả một miếng gì quý giá, một món gì có dược tính thần hiệu, thì tiếng Phạn dùng từ ngữ Khanda để diễn đạt ý tưởng muối Ấn Độ (Indian Salt). Anh ngữ biến Khanda thành Candy.

Hết vinh rồi đến nhục, đế quốc Ba Tư, cũng như bao đế quốc khác, phải chịu qui luật nghìn đời này. Khi quân Hồi chiếm vương quốc ấy thì chiến lợi phẩm quý giá nhất là khám phá được bí quyết chế biến mía thành dược phẩm. Về sau, người Ả-rập khai triển công nghiệp chế biến Đường này.

Mohamed mất vì cảm sốt. Người kế vị nuôi mộng bá chủ hoàn cầu với đoàn quân chỉ có vài ngàn người. Ông là người cầm quân xuất sắc nhất Đông Tây. Trong vòng 125 năm, vương quốc Hồi mở rộng ra từ Sông Indus đến Đại Tây Dương, kể cả xứ Tây Ban Nha, từ Kashmir (Ấn Độ) đến phần đất phía trên của Ai Cập. Vị quân vương đắc thắng cuõng ngựa vào thành Jerusalem với một túi lúa mạch, một túi chà là và một túi nước lã bằng da thú.

Sử chép rằng vua Omay Yad Caliph Walid II đã chế nhạo kinh Koran, mặc quần áo kỳ dị, ăn thịt heo, uống rượu vang, bỏ bê hành trì kinh kệ và cho phổ biến các thức uống có pha đường. Quân Ả rập chiếm đóng mang theo gạo của xứ Ba Tư và những khúc mía lấy của Ấn Độ. Họ chủ trương trồng mía thực tế hơn nhập cảng đường từ nơi xa xăm.

Dân của vương quốc Hồi Giáo chẳng bao lâu mắc nhiều bệnh mới lạ, khó trị nên buộc lòng họ phải tách rời khoa học ra khỏi tôn giáo. Từ đó y khoa và phẫu thuật tạo được nhiều kỳ công. Họ bắt đầu sử dụng thuốc gây mê, khởi xướng khoa học hóa chất, nhận thức được trị số của số không (0), tái khám phá ra Đại số học, xúc tiến khoa Thiên văn, phát minh ra cồng, khai triển ngành kim khí và dệt, đẩy mạnh kỹ nghệ thủy tinh, sành sứ và da thuộc và cho sản xuất theo phương thức của Trung Hoa. Chính Trung Quốc góp sức xây dựng nền văn minh Tây phương với giấy và đường.

Và chính Đường đã gây sự suy tàn của Đế quốc Ả rập. Kinh Koran của Thánh Elijah Mohamed, nhà tiên tri, không nói đến đường. Tuy nhiên những quân vương kế thừa, hiếu chiến nhất lịch sử, ra lệnh làm những thỏi đường và nhiều thứ nước uống ngọt ngào để dâng lên triều đình và cung cấp cho binh đội. Một nhà bình luận Âu Châu tin rằng đạo quân Ả rập đã mất nhuệ khí vì ăn quá nhiều đường.

Leonhard Rauwolf, nhà thực vật học người Đức, năm 1573 có viết trong nhật ký: *“Quân Thổ Nhĩ Kỳ và quân Moor ăn hết miếng đường này đến miếng đường khác ở khắp các nẻo đường, không tỏ vẻ gì hổ thẹn. Cứ theo lẽ thói này thì họ sẽ mê ăn và chả còn gì là dũng sĩ thời trước nữa”*. Ông nhận xét hậu quả của tật nghiện đường của Quân đội đế quốc Thổ giống như các quan sát viên cận đại tiên đoán sự bại trận của lính Mỹ nghiện heroin và marijuana ở Á châu vậy. Đây là lời cảnh cáo đầu tiên của cộng đồng khoa học về việc lạm dụng đường.

Vào thời kỳ hưng thịnh của đế quốc Hồi, đường là đề tài hệ trọng nơi chính trường; người ta bán rẻ linh hồn cho nó. Đường đã đánh gục quân Ả rập, giờ đây quân Thập Tự chinh cũng bị thảm bại vì mê mết “thứ nước sốt ngọt lịm”. Các Hoàng Đế Âu Châu nhận thấy các Đại sứ của họ ở triều đình Ai Cập đã hảo ngọt và bị mua chuộc bằng đường, nên bãi chức và triệu hồi về nước.

Cuộc viễn chinh trọng đại của quân Thập Tự kết thúc vào 1204. Vài năm sau, tại thánh đường Lateran ở La Mã, Hội thánh lại dự trù tổ chức Thập Tự chinh để trừng phạt bọn ngoại đạo và bọn Do Thái. Năm 130617 Đức Giáo Hoàng Clement V, đang bị đày ở Avignon, nhận được thỉnh nguyện thư yêu cầu ngài phục hồi uy danh cho Thập Tự Quân, như thời hoàng kim của đoàn quân này trước kia. Thỉnh nguyện thư được sao nhiều bản và gửi trình các vua xứ Pháp, Anh và Sicile, nhằm khơi động „Chiến lược đường” để thanh trừng bọn Ả rập xảo trá.

“Mía được trồng khắp nơi trên đất Hồi giáo, cho nên triều đình rất giàu có. Nếu chiếm mấy vùng ấy, ta cũng gây tổn thất nặng nề cho triều đình của họ và đồng thời thánh địa chúng ta đang ở sẽ được đảo Cyprus (Địa trung Hải, phía Nam Thổ Nhĩ Kỳ) tiếp tế đầy đủ. Mía đã trồng ở Morea, Malta và Sicile, nay mía phải được trồng ở các vùng Cơ Đốc giáo khác. Không có chi là e ngại vì chúng ta là người Cơ Đốc giáo.” - Nghe cái lối thuyết phục quý quái này, chắc có lẽ người Cơ Đốc giáo nào cũng muốn vội vã chạy đến trái cấm để cắn một miếng thật to! Và hậu quả tất yếu là suốt 7 thế kỷ, 7 tội trọng đã quấy nhiễu 7 biển, dựng nên chế độ nô lệ, gây bao cảnh diệt chủng và bao tội ác có tổ chức khắp nơi.

Noel Deerr, sử gia người Anh, nói toạc ra: “Mua bán nô lệ là cách làm giàu trên xác chết. Trong 20 ngàn phu da đen, hết 2/3 bị buộc tội chống đối kế hoạch sản xuất đường”.

Trên mặt trận cạnh tranh đường, Bồ Đào Nha đứng ngay tuyến đầu. Khi quân Thổ Nhĩ Kỳ chiếm bán đảo Iberia (thuộc Tây Ban Nha), họ đem mía vào trồng.

Đồn điền mía lớn nhất nằm ở tỉnh Granada và Valencia. Nhà hàng hải Bồ Đào Nha, Ông Henry, đi thám hiểm bờ phía Tây của Phi Châu để tìm đất trồng mía. Ông không thấy nơi nào vừa ý, mà chỉ thấy những thân người đen bóng, đủ sức làm việc dưới nắng gay gắt miền nhiệt đới. Năm 1444, Henry đem 235 người da đen từ Legos (thủ đô của Nigeria – Phi Châu) đến Seville (thành phố miền Nam Tây Ban Nha) để bán nô lệ. Từ đó trang lịch sử mua bán nô lệ bắt đầu mở ra.

Mười năm sau, Giáo Hoàng bị xúi dục nhúng tay vào việc buôn nô lệ. Bọn Hồi giáo, bọn tà giáo, bọn Do Thái, và bọn phản nghịch Chúa Kitô đều bị bắt nhốt để biến thành nô lệ, vì lý do thật đơn sơ: „để cứu rỗi linh hồn họ. “Mồ hôi của đám phu da đen đã nói rộng diện tích các đồn mía ở Madeira (đảo ở biển gần Maroc, Phi châu) và các đảo Canary (gần Madeira) để tô điểm cho đế quốc Bồ Đào Nha „theo ý trời“. Một thi sĩ da đen trích trong tập thơ CANE (cây mía hay cây gậy đánh người) của Ông, mấy câu sau đây để viết lên tường:

Ôi! nhóm người da trắng tội lỗi

Bóp méo Thánh Kinh, lừa dối dân lành.

Năm 1546, Bồ Đào Nha nắm quyền kiểm soát mua bán đường ở châu Âu. Tây Ban Nha là nước láng giềng cũng bám sát đàn anh. Khi quân Moor rút lui khỏi xứ này, họ để lại cả rừng mía ở Granada và Andalusia (2 tỉnh miền Nam Tây Ban Nha).

Năm 1493, khi trở lại Tân thế giới, Christopher Columbus đem theo vài khúc mía theo chỉ thị của Nữ Hoàng Isabella. Trong quyền

sách viết về chuyến đi này, Peter Martyr xác nhận là đoàn thám hiểm tìm thấy mía mọc trên các đảo Hispaniola (biển Caribê). Columbus đề nghị đem thổ dân ở các đảo này về làm việc tại các đồn điền mía. Nữ Hoàng không đồng ý nên hai chiếc tàu đã chở đầy dân nô lệ phải quay về biển Caribê. Nữ Hoàng băng hà. Vua Ferdinand cho tuyên mộ một thành phần nô lệ Phi Châu để phát triển kỹ nghệ đường Tây Ban Nha, năm 1510. - Vào thời điểm này, Bồ Đào Nha trồng mía ở Brazil bằng công sức của nô lệ. Họ dùng mưu lược rất thâm. Trong lúc dân Do thái, các Thầy Chữa Miệt Vườn, và nhiều người tà đạo bị thiêu sống, thì Bồ Đào Nha mở toan các cửa ngục, đưa hết tội phạm sang Tân Thế Giới. Tù nhân khổ sai được khuyến khích giao hợp với các phụ nữ nô lệ để gây ra giống tạp chủng đủ sức sống trong môi trường oi bức của các đồn mía.

Các con buôn giang hồ Hòa Lan nhập cuộc vào năm 1550. Họ hạ giá chuyên chở bằng tàu thủy, và bán chịu nô lệ, tiền mua sau này trả cũng được. Chẳng mấy chốc họ thiết lập được nhà máy đường ở Antwerp. Họ mua mía khắp nơi và bán đường cho các xứ vùng biển Baltic, Đức và Anh.

Năm 1560 vua Charles V của Tây Ban Nha cho xây nhiều đền đài lộng lẫy ở thủ đô Madrid và ở Toledo nhờ thuế đường. Không có sản phẩm kỹ nghệ nào ảnh hưởng đậm đà vào chính trường Tây phương cho bằng Đường.

Uy quyền và giàu sang của Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha lên tột đỉnh. Cũng như các vương quốc Ả rập trước kia, họ phải theo luật tuần hoàn vũ trụ để chịu suy vong. Thích trèo cao thì phải chịu ngã nặng, lên nhanh thì xuống cũng nhanh. Và chỉ nhìn thấy vua chúa háu ngọt, ta cũng có thể đoán biết được ngày tàn của họ sắp đến.

Đế Quốc Anh đứng im chờ cơ hội. Lúc đầu Nữ Hoàng Elizabeth I do dự việc chấp thuận cho thi hành chế độ nô lệ ở các thuộc địa vì „sợ oán hận thiêng liêng đối với Vương quốc của Bà“. Đến 1588, Bà

phê chuẩn phần phụ chương hiến pháp nhằm công nhận cho Công Ty Hoàng Gia được độc quyền mua bán nô lệ ở miền Tây Phi Châu.

Quân Tây Ban Nha đã tiêu diệt thổ dân ở các đảo West Indies (Vịnh Caribê) để đem dân Phi Châu vào trồng mía. Bất cứ ai muốn vay 500\$19 tiền vàng để xây nhà máy làm mật mía đều được chánh phủ chấp thuận. Lúc ấy hạm đội Anh đến đánh đuổi quân Tây Ban Nha và đặt ách đô hộ lên bán xứ qua hình thức ký hiệp ước. Dân nô lệ rút lên núi để đánh du kích. Người Anh cho làm rượu Rum bằng nước mía dậy men. Họ đem rượu rum lên Bắc Mỹ Châu để đổi lấy da thú của người Da Đỏ chất phác, rồi đem da thú ấy sang Âu Châu, bán giá gấp trăm lần giá mua.

Công ty của Nữ Hoàng thường cho các tay mạo hiểm tìm dân nô lệ dọc theo bờ biển phía tây Phi Châu để bán cho mấy ông chủ đồn điền mía ở vùng biển Caribê để mua thêm đường, mật mía và rượu rum với giá rẻ. Rum cho dân Da Đỏ ở Hoa Kỳ, đường và da thú cho Âu Châu, mật mía cho các thuộc địa. Kế hoạch thương mại tam giác này cứ tiếp diễn cho đến lúc các đảo Barbados (Caribê) và các thuộc địa khác trở nên cần cỗi, không còn loại hoa màu nào ngổc đầu lên nổi.

Đường là nguồn lợi rất khổng lồ nên khoảng 1660, Anh Quốc chuẩn bị chiến tranh để chiếm ưu thế.

Bộ luật hàng hải ban hành năm 1660 cấm chuyên chở đường, thuốc lá và các món hàng khác từ thuộc địa của Anh ở Bắc Mỹ Châu (tức Hoa Kỳ) đến bất cứ hải cảng nào không thuộc xứ Anh, đến Ái Nhĩ Lan, hay các thuộc địa khác của Anh. Lúc ấy thuộc địa Bắc Mỹ muốn tự do mậu dịch với các cường quốc Âu Châu; nhưng mẫu quốc (Anh) lại muốn bảo vệ quyền lợi riêng tư và giữ độc quyền chuyên chở đường thủy. Thuộc địa Bắc Mỹ không có võ lực nên Vương Quốc Anh làm chủ đại dương và kiểm soát doanh nghiệp

đường. Chữ Đường được truyền miệng vào Anh ngữ thành chữ Sugar.

Sugar lại đồng nghĩa với Tiền.

Có vài người viết sử Hoa kỳ lý luận rằng chính thuế đánh vào trà mới gây nên chiến tranh giành độc lập của Mỹ quốc, nhưng các sử gia khác lại bảo nguyên do là tại Đạo Luật Mật Mía. Năm 1733 cho phép đánh thuế nặng nề vào đường và mật mía của các nơi nào không là thuộc địa của Anh. Mấy ông chủ tàu buôn ở New England (Hoa Kỳ) cho chở rượu rum đến Phi châu để đổi lấy người da đen rồi đem họ về bán cho mấy ông chủ người Anh ở Caribê. Từ chỗ này mật mía được đem về Hoa kỳ làm rượu rum để đáp ứng nhu cầu ngày càng gia tăng. Lúc ấy mỗi người dân Hoa Kỳ (kể cả đàn bà và trẻ nít) trung bình hằng năm dùng bốn galông rượu rum.

Đạo Luật Mật Mía (1733) chẳng những làm suy thoái ngành thương mại Hoa kỳ mà còn làm khổ bao nhiêu người làm rượu rum.

“Trước khi đến Âu châu thùng đường nào cũng đẫm máu và nước mắt của dân nô lệ. Nếu biết được điều này mấy ai không khổ tâm khi định vui hưởng các món ngọt ngào. “Triết gia người Pháp, Claude Adren Helvetus viết câu này vào giữa thế kỷ 18 khi Pháp nhập cuộc tranh giành đường. Đại Học Sorbone lên án ông. Nhiều tu sĩ đệ trình ý tưởng độc hiểm này của ông lên triều đình. Ông phải xin từ bỏ ý tưởng ấy để vớt vác lại địa vị. Tuy nhiên ý tưởng ấy đã làm Âu châu tỉnh ngộ. Ông dám nói cho thiên hạ nghe điều mà họ chỉ dám nghĩ thầm.

Ba thế kỷ sau (1792) Âu Châu đã thức tỉnh đến độ lập ra „Hội Chống Đường“ (Anti Saccharite Society) đầu tiên. Phong trào tẩy chay đường lan rộng toàn Âu Châu. Các công ty Anh Quốc ở Đông Nam Á (Mã Lai, Singapore, Đông Dương, Miến Điện, Ấn Độ) làm ăn phát đạt nhờ Á phiện. Họ bèn loan truyền khẩu hiệu: “Đường ở

vùng East Indies của chúng tôi không cần mồ hôi lao động của nô lệ” để đề cao lòng nhân từ của họ. Nhà sản xuất đồ sứ gốm, B. Henderson Rye Lane Peckham đã kính cẩn thông báo cho các thân hữu ở Phi châu rằng bà đang cho bán các sản phẩm dùng đựng đường có khắc khẩu hiệu vừa nêu trên. Họ còn hô hào: Gia đình nào mỗi tuần ăn năm cân Anh đường của East Indies (Caribê) suốt 21 tháng thì được xem như không ủng hộ hành vi bắt hay giết một nô lệ. Tám gia đình dùng một lượng đường như thế trong 19 năm rưỡi sẽ giúp cho 100 người nô lệ khỏi bị bắt hay bị giết.

Đế quốc Anh thuở ấy là trung tâm kỹ nghệ đường của thế giới ; ở các đế quốc khác đường là dược liệu quý báu. Món gì ta ưa thích đều trở thành món cần thiết. Thói mê ngọt trói ta vào nhu cần ăn ngọt. Đường và nô lệ gắn bó chặt chẽ với nhau. Bệnh vực nô lệ cũng là đề cao thói khoái đường của mình.

Khi đám nô lệ nổi loạn ở các đảo vùng vịnh Caribê thuộc Anh thì dân da trắng bèn xin Hoàng Gia cứu giúp. Quốc Hội bàn tán xôn xao: “Ta không thể để mấy thuộc địa làm cản trở nguồn lợi phong phú của đất nước ta như thế này”. Một chính khách có máu mặt cũng đồng ý nói : “Việc mua bán dân da đen đem lại cho nước ta sự giàu có và một hải lực hùng hậu. ”

Xưa kia khi đường bắt đầu nhập vào nước Anh thì giá đắt đỏ. Mỗi cân Anh giá 25 bảng Anh, bằng lương một năm của công nhân. Vào khoảng năm 1300, vài lần ăn đường cho thỏa thích thì tiền phải trả độ chừng 1/3 chi phí buổi lễ an táng trọng thể. Đến triều đại Elizabeth I thì giá còn phân nửa. Năm 1602, giá một cân đường bằng một chục đủ đầu trứng gà. Trong vòng một thế kỷ, từ 1700 đến 1800, lượng đường tiêu thụ ở Anh tăng 8 lần, (từ 20 triệu cân lên đến 160 triệu cân). Sau đó bánh mì và đường được tiêu thụ cùng cân lượng. Mỗi người ăn 72 cân một năm.

Hoàng Đế Napoleon Bonaparte tô đậm nét lịch sử của đường. Tức giận vì con buôn ở Venise bóc lột, Ông bèn chú tâm vào việc khai triển kỹ nghệ đường. Từ năm 1700, đường là món hàng xuất cảng quan trọng nhất và đem lại phần thịnh cho nước Pháp. Anh quốc bèn phong tỏa nguồn nguyên liệu nhập vào Pháp bằng Hải quân, nên kỹ nghệ đường phải ngưng trệ, giá đường lên tận trời xanh, chỉ vua chúa mới ngậm được kẹo. Đoàn quân Napoleon, như thời quân Hồi Giáo xưa kia, rất thèm ngọt, lúc họ tung hoành khắp Âu Châu. Napoleon kêu gọi các nhân tài hợp tác giải quyết vấn đề.

Năm 1747 khoa học gia Đức Franz Carl Achard thí nghiệm cây phòng phong đem từ Italy về, nguồn gốc của nó có thể là ở Babylonia. Vua nước Phổ, Frederic William III bảo trợ công tác của Achard. Tuy các khoa học gia Pháp, dưới áp lực của cuộc phong tỏa của Hải quân Anh, và để đặc biệt tuân hành chỉ thị đặc biệt của Hoàng Đế, đã dày công nghiên cứu. Benjamin Delassert đã thành công biến củ cải ngọt Babylonia thành các thỏi đường tại Plassay, năm 1812. Napoleon tặng huy chương danh dự cho Ông, rồi ra lệnh trồng củ cải đường trên toàn nước Pháp. Hoàng Đế cũng cho xây dựng nhà máy đường, cấp học bổng cho chuyên khoa củ cải ở các Đại Học. Năm trăm lò đường được cấp giấy phép hoạt động. Ngay năm sau, Pháp đạt thành quả rực rỡ với 8 triệu cân đường làm với củ cải trồng trên đất nhà. Quân viễn chinh Pháp được tiếp tế đầy đủ đường để chuẩn bị tiến vào Moscow.

Nhưng, cũng như quân Moor trước kia, họ phải chịu thảm bại trên đường Bắc tiến. Đoàn quân thiện chiến Pháp không quen với khí hậu băng giá khắc nghiệt, lại bị đường phá sức, phải tháo lui khi đối đầu với quân kháng chiến chưa bị „oải gân“ vì đường pha với nước trà. Ôi! ngọt mật chết ruồi.

Napoleon đã phá vỡ kế hoạch phong tỏa nguyên liệu mía của Anh. Tín đồ Quakers ở Anh bèn nhảy qua việc trồng củ cải đường,

cũng để tỏ thái độ chống chế độ nô lệ. Các cơ sở trồng mía ở mấy thuộc địa phản đối kịch liệt, củ cải phải vứt cho bò ăn.

Đến thế chiến thứ nhất việc chuyên chở bằng tàu bị kẹt, nên củ cải mới ngóc đầu nổi.

Pháp là nước đầu tiên bãi bỏ mậu dịch nô lệ qua sắc luật năm 1807, gần 1/4 thế kỷ sau Anh mới đặt ngoài vòng pháp luật chế độ nô dịch tại các thuộc địa chỉ trừ Bắc Mỹ châu. Các đồn điền mía ở Barbados và Jamaica (Caribê) bị phá sản. chính phủ Anh bồi thường cho mấy ông chủ từ 75 đến 399 bảng Anh mỗi đầu người da đen. Đến 1846 đám da đen thức tỉnh nổi loạn. Lao công ở các đảo vùng biển Đông Nam Á (East Indies) được chiêu mộ để thay thế.

Nhưng khoa học kỹ thuật của Hoa Kỳ đang chờ thời. James Watt đã hoàn tất động cơ dùng hơi nước. Figuiet thành tựu phương pháp làm than bằng xương thú vật, và Howard sang chế nồi phi áp suất (chân không). Tuy nhiên còn cần đường thì còn cần nô lệ. Củ cải đường phải trồng, thái mỏng và ngọn cây phải hót bằng tay người, mía phải sắn sóc và đốn bằng tay người, và chỉ có người da đen mới chịu nổi nắng miền xích đạo, quê hương của mía.

Khi Hiệp Chúng Quốc (Hoa Kỳ) bắt đầu làm ăn lớn lao với thuộc địa riêng của mình là Cuba thì cũng là lúc họ thoát khỏi ách cai trị của Anh. Cuba là nước nhược tiểu điển hình sống bám theo kinh tế của một cường quốc. Nhờ đất đai phì nhiêu, Cuba cung cấp khá nhiều nguyên liệu cho nền kỹ nghệ đồ sộ của Hoa Kỳ. Xưa kia đường màu nâu có vị tươi mát tự nhiên. Ngày nay những nhà máy lọc đường không lồ dùng xương thú vật để chế ra đường trắng như thủy tinh.

Tiểu bang Louisiana có trồng mía, nhưng không phải đó là nguồn lợi quan trọng. Quan trọng cho ngân sách liên bang là thuế. Thuế đánh vào hàng tiêu dùng (đây là nguyên do cuộc dấy loạn vì

rượu whiskey) và vào hàng nhập cảng mới được nhiều tiền; 90% đường tiêu dùng ở Hoa Kỳ đều nhập từ Cuba. Thuế đoan cho đường nhập là 2 xu một cân Anh; thuế này đóng góp vào 20% của ngân quỹ Liên Bang. Chẳng mấy chốc Hoa kỳ đã vượt anh Quốc rất xa về lượng đường, hơn cả lượng đường của toàn thế giới năm 1865. Vào khoảng 1920, năm mà chính phủ cấm sản xuất rượu vì hạnh phúc toàn dân, thì lượng đường tăng gấp đôi, và cứ tăng mãi và cơ thể người dân cứ chịu thêm khổ ách chưa từng có trong lịch sử loài người.

Kỳ lạ thay á phiện và đường luôn kề vai nhau. Cả hai đều gây nghiện ngập cho con người, đều cho cảm giác mê ly và đều được dùng trị bệnh.

Buôn lậu á phiện song song với mậu dịch đường hình như bắt đầu ở Ba Tư. Chính người Ả rập loan truyền các chất này đi khắp nơi theo vó ngựa viễn chinh của họ. Vài thế kỷ sau, từ món thuốc trị bệnh, các chất ấy trở thành mê ly. Người Trung Hoa bắt đầu hút á phiện vào thế kỷ 17. Tàu buôn Bồ Đào Nha đem đường và á phiện vào Trung Hoa đầu tiên. Sau đó Anh quốc thay thế.

Xưa kia triều đình Trung Hoa chỉ khuyên dân chúng nên hạn chế uống rượu, nhưng đến 1760 thì cấm ngặt không cho mua bán á phiện. Anh bèn gây chiến với Trung Hoa (Anh giữ độc quyền trồng á phiện ở các đảo East Indies. Đó là kho bạc của Anh) Hiệp ước Nam Kinh (1842) chấm dứt chiến tranh nha phiến. Nhưng đến 1858, Trung Hoa lại nhập á phiện theo yêu cầu của Anh.

Lúc ấy ngành hoá học đưa ra thị trường: đường cát trắng và bạch phiến. Đồng thời cuộc cách mạng kỹ nghệ làm ra được nồi sấy khô sữa, trái cây, và cũng sáng chế kịp thời kim tiêm thuốc và ống chích để trị các bệnh “văn minh”. Thời ấy chích morphine là cách trị vạ năng, kể cả bệnh dành cho các giống dân ăn ngọt suốt ngày: Tiểu Đường. Sau chiến tranh Nam Bắc ở Hoa Kỳ, tật nghiện

Morphin được gọi là bệnh của quân đội. Hàng ngàn binh sĩ đã giải ngũ mà không giải nổi tật nghiện ma túy. Lại còn thêm tật thèm sữa đặc có đường nữa.

Khoa học tiến thêm một bước đáng kể: tinh chế bạch phiến thành thuốc giảm đau. Y khoa đón tiếp niềm nở phát minh này. Món thuốc đầu tiên mang tên đa vận, rồi rút gọn thành Heroin. Heroin có trị lành tiêu đường? Bác sĩ nha khoa Robert Boesler ở New Jersey có nói vào năm 1912: **Việc sản xuất đường bằng kỹ nghệ tân tiến đích thực đưa đến nhiều bệnh mới. Đường trắng chỉ là axit đậm đặc được kết tinh. Trước kia đường mắc mớ nên chỉ người giàu mới mua được, nay giá đường đã hạ nên đã gây suy thoái sức khỏe quần chúng. Đã đến lúc cần tỉnh giác quần chúng. Sự mất sinh lực do dùng đường ở thế kỷ qua (19) và đầu thế kỷ này (20) không bao giờ bù đắp được vì di chứng đã lưu lại trên chủng tộc rồi.**

Rượu được sử dụng hằng ngàn năm nay mà không gây biến tính cho nòi giống. Rượu không chứa axit độc hại. Cái gì bị đường tàn phá thì vô phương cứu gỡ.

Nhà văn hài hước nổi tiếng của Hoa kỳ, Mark Twain có viết nhật ký vào khoảng 1840: *Làng tôi có hai cửa hàng bách hóa. Chú tôi làm chủ một cái. Trẻ nít đến mua món nào đáng giá từ 5 xu đến 10 xu đều được phép nhúm một ít đường bỏ vào miệng. Người nào đến mua một cái bánh Trifle (làm với hạnh nhân, kem sữa, chút ít rượu và có mút sệt trên mặt) thì họ tự do hớp một ngụm rượu Whiskey, ít hay nhiều tùy khả năng. Tôi là đứa trẻ hay đau ốm (vì có sẵn thùng đường ở nhà) để mệt mỏi, tánh chọt vui chọt buồn. Thuốc men thì đủ các thứ. Nhưng bệnh này chưa khỏi thì chứng khác lại ngoi lên.*

Rượu hại chỉ say nhóm mày râu,

Quốc gia dân tộc đã điên đầu, Phụ lão nam nhi nay hào ngọt

Xã hội đang lụi xuống hố sâu.

D. T. Liên Châu

CHƯƠNG III

Từ Xưa – Đến Nay

How we get here from there



Ngày nay hầu hết chúng ta đã nặng tình với đường nên khó tưởng tượng ra phản ứng của kẻ không ăn đường chống thói xấu của quần chúng say mê đường.

Trong quyển "Bên kia bờ sông Chind Wind" (Miền Diện), tác giả B. Fergusson có nói đến một người quá kiệt sức. Khi được ăn miếng kẹo thì kết quả tức khắc làm kinh ngạc mọi người, như thấy thiên thần giáng thế vậy. Lưỡi trở nên mềm mại, nhanh nhẹn, nói năng uyên bác. Đây là chất men làm say hơn cả các loại rượu và các loại thuốc độc từ xưa đến nay. Vì thế không có gì là lạ khi các ông lang Á Rập và Do Thái sử dụng đường tinh chế hết sức thận trọng. Nó làm cho hiệu năng bộ não bị suy giảm và nhận định sai lệch. Đường làm cho cơ thể uể oải và óc chai lười, gây ảo giác.

Thời nay các nhà nội tuyến học có thể giảng giải rõ ràng trình tự các thực trạng ấy.

Đứng trên quan điểm hóa học để nhận thức thì sai biệt giữa sinh và tử rất mong manh như khác biệt giữa nước rửa mặt và nước cất vậy. Bộ não là cơ quan nhạy cảm nhất. Hầu hết những gì ta đưa vào miệng đều cho ta cảm giác hưng phấn hay uể oải, an định hay nổi xung. Cho ta sự minh mẫn hay u mê điên đảo, cảm hứng hay thối chí, buông xuôi. Sức khỏe lý tưởng của cơ thể (mà bộ não là thành phần) tùy thuộc vào sự quân bình giữa lượng đường và oxy trong máu.

Bác sĩ E. M. Abrahamson và bác sĩ A. W. Pezet có viết trong quyển cơ thể tinh thần và đường, lượng đường trong máu tương đối thấp không đủ sức nuôi dưỡng các tế bào của cơ thể, đặc biệt là tế bào ở bộ não. Thực phẩm sẽ chấn chỉnh tình trạng này. Nếu các tế bào của cơ thể, đặc biệt là của óc, bị suy dinh dưỡng, thì những tế bào nào yếu đuối nhất phải chịu hậu quả khốc hại trước nhất. Trong điều kiện bình thường thì nang thượng thận tạo quân bình vi diệu giữa đường và oxy.

Khi ta dùng đường kỹ nghệ tinh chế (sucrose), vì nó có tính chất rất giống với glucose nên khỏi cần phối hợp với hóa chất trong cơ thể, mà đi trực tiếp vào ruột (vì nó là glucose tiền chế) rồi vào máu để phá quân bình hiện hữu giữa glucose và oxy. Mức liên tăng dữ dội, cơ thể gặp khủng hoảng. Bộ não liền ghi nhận điều này trước tiên, nang thượng thận liền tiết ra kích thích tố và tuần tự phối hợp với mọi nguồn hóa chất để tiếp ứng đường. Chất Insulin tiết ra từ lá lách làm hạ mức đường trong máu nhờ phụ lực của hormone từ nang thượng thận, kích thích tố của nang thượng thận can hệ đến việc tăng mức đường lên, thuận theo định luật "mọi vật đều vừa tương khắc lại vừa tương trợ". Tiến trình này xảy ra khẩn cấp. Quá nhanh sinh quá lỗ, mức đường hạ quá nhanh nên gây hậu quả khốc liệt, thêm một cuộc khủng hoảng tiếp nối. Lá lách và năng lượng thận phải ngưng tiết ra dịch vị, rồi thận tái hoạt động để đưa lượng đường lên mức quân bình.

Chúng ta cảm giác rõ ràng các biến động này. Khi đường vào máu ta thấy phấn chấn, tiếp theo là cảm giác mệt mỏi khi mức đường hạ thấp, nên ta phải gắng sức cử động hay suy nghĩ... mãi cho đến khi mức đường được quân bình, trong giai đoạn này óc ta sống trong hoài nghi, ảo tưởng nên dễ bị nổi xung vì chuyện không đáng chi. Khủng hoảng chồng chất khủng hoảng, khủng hoảng sau trầm trọng hơn khủng hoảng trước, đường càng dư thừa khủng hoảng càng trầm trọng. Tiếp tục thêm đường gây thêm cặp khủng

hoảng mới. Khi cặp cũ chưa dứt hẳn, thế thì vào cuối ngày các cuộc khủng hoảng này gây tổn động quá ư nặng nề.

Thận phải hỏng sau bao tháng hảo ngọt vì bao nhiêu biến ứng cấp tốc.

Hormone tiết ra không đủ, toàn thể hệ thống nội tiết bị suy kiệt. Óc bị rối loạn, lấy giả làm thật, ta lừng khừng bất định, gặp phiền não, tay chân bủn rủn rã rời, vì còn đâu hệ thống nội tiết hùng hậu để giúp ta đương đầu. Ngày lại ngày, sinh hoạt của ta mất dần hiệu suất, lúc nào cũng mệt mỏi chả hoàn tất được việc gì. Ta bị khổ ách vì đường rời đấy!

Các chuyên viên y tế, qua nhận định trên cho biết: các tế bào óc, vì tùy thuộc vào lượng đường quân bình trong máu để được nuôi dưỡng, bị hậu quả nhanh nhất. Số bệnh nhân thần kinh rất cao và cứ tăng mãi xác minh điều này.

Có ai sinh ra được sức khỏe vẹn toàn.

Một số người có cặp thận khỏe mạnh. Nhiều người khác như cố Tổng Thống Kennedy lại không được điều kiện này. Khả năng hấp thu đường và các mức độ gây tai hại của đường biến đổi tùy từng cá thể. Có điều khẳng định là cơ thể không lừa dối ta. Nếu bạn dùng đường, bạn nhận ra ngay hậu quả! – Nhà nội tiết học cận đại, John W. Tintera hỗ trợ ý tưởng vừa nêu: "**Ta có đủ khả năng cải tiến sức khỏe, năng lực và nhân phẩm bằng cách tránh ăn đường bất cứ hình thức nào**".

Điều này các bà Thầy Chữa Miệt Vườn thời trung cổ đã thấu suốt nhờ trực giác hay thực nghiệm gia truyền. Qua bao nhiêu thế kỷ, từ thế hệ này qua thế hệ khác. Thiên hạ đều nghĩ nhớ đến các Y Thuật Thiên²⁶ Nhiên. Hoàng Đế, Giáo Hoàng, các vị quý tộc giàu sụ đều có nhờ các bác sĩ ở Hải Cảng Salerno (Ý) hay các y sĩ thuộc sắc

tộc Moor và thuộc giống dân Do Thái; nhưng thứ dân thì chỉ nhờ các nhà Y Thuật Thiên Nhiên, các vị Thánh Mẫu Diệu Hạnh (Saga) các từ Mẫu (Good Woman) các giai nhân (Bella Doman) mà các từ ngữ này hiện nay vẫn còn dùng để đặt tên các loại thuốc.

Phẫu thuật, thuật trường sinh, dược khoa, đã từng được các vị này sử dụng xa xưa. Y Thuật Thiên Nhiên tin rằng có định luật chi phối Vũ Trụ, và không một cánh hoa, không một loại cỏ cây nào thoát khỏi sự áp đặt ấy. Họ là tu sĩ và giáo sĩ, bạn hữu và người láng giềng tốt bụng. Vào thời các y sĩ còn sống rải rác đó đây, nghi lễ còn hung tợn như chích lấy máu, chặt tay chân, thì các nhà Y Thuật Thiên Nhiên có đủ khả năng trị lành bệnh bằng cách phối hợp dược thảo với việc dùng bàn tay đặt vào thân bệnh nhân rồi dùng linh giác để chỉ cho cách ăn uống, nhin ăn và nguyện cầu.

Các bà Thầy Chữa Miệt Vườn hay Nhà Huyền Thuật có đủ diệu dụng trợ sinh thúc tử. Nếu đứa trẻ èo uột, oằn oại trong tật nguyên khó nuôi, bà từ bi giúp nó ra đi bằng chiếc gối "ru giấc ngàn thu". Đối với người già nua trần trọc trong cơn hấp hối lê thê, chiếc gối này cũng được dùng đúng lúc.

Philippus Aureolus Paracelsus, nhà y học Đức đầu thế kỷ 16, bậc thầy tổ của Goethe và Darwin, đã đốt pho sách y dược năm 1527, và tuyên bố kiến thức của ông là quà tặng của các vị Thầy Chữa Miệt Vườn.

Nhiều nhà Y Thuật Thiên Nhiên phân biệt được thức ăn lành mạnh bổ dưỡng và thức ăn chứa độc tố, nhờ sử dụng cành cây chia hai hay chia ba, hay dùng quả lắc; các loại đu đủ thần đấy! Những dụng cụ này cũng dùng để đo mạch nước ngầm để đào giếng. Thời nay các chuyên gia kỹ nghệ và các khoa học gia lại tái sử dụng nghệ thuật này để đo lường giá trị thức ăn: *Nước ép củ cải đường cho 8500 đơn vị năng lượng bức xạ dinh dưỡng trong khi viên đường tinh chế không*

được đơn vị nào cả, dù số calori tăng trừ của hai nhóm này vẫn còn nguyên vẹn.

Dưới mắt các vị "Thầy Chữa Miệt Vườn", đường tinh chế là món vô dụng. Đó là món không toàn vẹn (not whole food) các danh từ Holy (thánh đức), Whole (toàn vẹn), Health (khỏe mạnh) và Hate (cường tráng) đều mang cùng ngữ căn, cùng ý nghĩa thiên thần ban để bảo toàn sức khỏe cho ta. Đường nhất định không phải thức ăn trọn vẹn như rau trái tươi hay hạt lứt quý báu. Mía trồng ở các vùng nhiệt đới nên nông dân chất phác, nhất là ở Châu Âu, không chế biến đường mía như họ đã chế biến bánh mì, pho mát, rượu và bia.

Đường là thức ăn xa xôi từ nước ngoài, là món làm ra từ loại cây do những bàn tay nào đó, nên các vị Thầy Chữa Miệt Vườn, hay các nhà Y Thuật Thiên Nhiên, không bận tâm dò tìm giá trị phẩm chất bằng "cây gậy thần". Chính các tên nô dịch các dòng tu hay các chính quyền, theo nhận định của các Y Sĩ Thiên Nhiên, đưa đường về bốn xứ để gieo rắc chết chóc, thuế khóa, phiền toái, rối rắm, chiến tranh và truyền nhiễm. Mà hồ sơ cá nhân các tên đó không bị lem luốc. Ở thời đại này, thái độ của kẻ khôn ngoan là nên noi gương các người điên trong chuyện giả sử bên Anh Quốc. Khi vua ban sắc chỉ cho xây một ngôi đền chi đó trong làng Gotham để tạo nét vẻ vang cho đền làng, thì các bậc trưởng thượng vui vẻ vâng lệnh. Tuy nhiên đồ án này mang ý nghĩa gây chia rẽ và phá vỡ cuộc sống của họ như tịch thu gà, trứng. Nên dân địa phương tìm hội ý với vị Thầy Chữa Miệt Vườn để tránh tai họa, thế rồi cả làng tạm thời giả điên cho đến khi nhà vua phải hủy bỏ kế hoạch. Giả điên là cách bất đồng ý kiến siêu đẳng.

Quần chúng khắp nơi tỏ lòng trung thành với các nhà y thuật tự nhiên, và đó là mối đe dọa cho hội thánh và chính quyền nên họ cấu kết với nhau để diệt trừ các lương y thiên nhiên. Lòng trung thành này được biểu lộ khi các "chiến sĩ thập tự" dũng dạc trở về nhà. Họ

bia chuyen noi uyen thuyen ve cac sự tích nghe thấy ở vùng đất ngoại ô như cối xay bằng gió, hạt có thể xay thành bữa ăn ngay trên đỉnh đồi giống như cối xay bằng nước thời xưa vậy.

Chuyện xỏ xiên khác nói về việc dùng đường như chất men làm bia hay rượu nho. Việc làm lên lút nhằm pha loãng, nghĩa là làm hư chất vị của sản phẩm bằng cách thêm chất lạ hay chất kém phẩm vị hơn mạch nha và hoa bia (hops)

Danh từ "pha loãng" đã được thế bằng từ "giả mạo" để cho ta biết rõ phẩm chất đã kém đi hẳn. Thực phẩm ngày nay bị biến chất quá nhiều đến nỗi các nhà sản xuất lừa dối ta bằng các từ ngữ bổ sung (fortified), làm phong phú thêm (enriched). Sao lại tinh chế bột mì lút làm chi, rồi bồi thêm chất này chất kia. Lối chế biến này làm mất đi bao nhiêu chất dinh dưỡng quý báu. Ôi chao là tiến bộ!

Vào thời xa xưa khi bia còn đủ phẩm vị thì các tay bọm nhậu đề ra nhiều biện pháp nghiêm khắc để thưởng thức các loại bia hảo hạng, thuần khiết. Làm bằng hạt, mạch nha và hoa bia. Máy chuyên viên nếm rượu thường để chút bia trên ghế gỗ, chờ một chốc cho bốc hơi hết đi, rồi ngồi lên miếng da để dưới móng: nếu da dính ghế làm khó đứng lên thì bia có pha đường. Bia làm với mạch nha không như thế. Kẻ làm bia pha đường phải bị tròng đầu vào gông hay bị ngựa lôi đi ngoài phố.

Bên Đức vào năm 1482, có người pha loãng rượu bị trừng phạt phải uống gần sáu lít rượu vang của chính đương sự làm gian trá, nên phải chết trên đồng sản phẩm.

Bên Anh, vào năm 1816, người làm rượu mà nhà có chứa đường hay mật, sẽ bị đặt ngoài vòng pháp luật, vì bị nghi là có ý gian manh. Bia thuở ấy là thực phẩm thiết yếu nên được gọi là bánh mì nước

(Liquid Bread). Người mẹ trong thời gian còn cho con bú thường uống bia trong bữa điếm tâm.

Kẻ làm bia pha đường bị xem như đe dọa sự tồn vong của nòi giống. Khi phạm nhân bị xe chở đi vòng thành phố thì thiên hạ được chú giải bằng thông điệp : "**Thân thể và bộ não không chịu nổi đường**". Chính các Nhà Huyền Thuật chỉ bảo hay bản thân người dùng đường cũng nhận rõ hậu quả tệ hại của đường. Nhưng đường cám dỗ mãnh liệt quá, như bà Eva ở vườn Địa Đàng thuở xưa. Thủy thủ trên tàu bị đắm, nếu chỉ ăn đường và uống rượu thường phải chết trước khi được cứu. Những nền văn minh cổ, như của Đông phương đã dạy: Thân thể và tinh thần không thể là hai. Những bà Thầy Chữa Miệt Vườn thông tuệ, các nhà Y Thuật Thiên Nhiên cũng nói như thế. Nhưng vào thời mà đường được đưa ồ ạt vào Âu Châu, thì họ bị truy lùng, thường là về đêm, vì chính quyền và hội thánh lên án họ. Bệnh nhân thật sự lâm nguy mới tìm đến họ. Vì giao tiếp với họ thì bị mất mạng, nếu không thì cũng bị chặt tay chân và chính bệnh nhân cũng phải thọ hình tương tự.

Vào thế kỷ 14, Hội thánh Thiên Chúa và Tin Lành cấm đoán trị liệu bằng linh giác, mà phải theo trường lớp mới được hành nghề y khoa. Nhưng đừng lo, họ học suốt đời bằng thực tế: học trật tự, vũ trụ, học hạt và ngôi sao, cầm thú, chim, ong... Tại nơi chôn nhau cắt rún của họ. Thiên nhiên và kiến thức cổ truyền là thầy của họ chớ không phải "thánh thư" của các tu sĩ truyền dạy đâu nhé! Nếu bạn gặp bà Thầy Chữa Miệt Vườn và than phiền về chứng bao tử khó chịu, bà sẽ hỏi bạn đã ăn uống gì, rồi ân cần khuyên lơn bạn. Sau đó cho uống một chén dược thảo để điều trị. Ôi thời buổi êm đềm ấy đã qua! Y Thuật Thiên Nhiên bị xem là tà thuật!

Có lần lời lẽ bài bác đường của các bà "Thầy Chữa Miệt Vườn" đã lan truyền làm hại một xí nghiệp đường quốc doanh mà giáo xứ đã thần thánh hóa. Giáo sĩ thường va chạm với các Nhà Huyền

Thuật trên việc trừ ma ếm quỷ, nên họ công khai mạ lị các Nhà Huyền Thuật là các tên xảo quyệt, tà mê, phải đưa chúng lên giàn hỏa! Các viên chức Tôn Giáo Pháp Đình (Inquisition) tường trình một cách cay đắng "nhiều bệnh nhân bị bùa mê" được các mục Thầy Chữa Miệt Vườn chữa lành theo phương pháp thiên nhiên. Những cách trị liệu hữu hiệu được quý thần hỗ trợ, nên việc thẩm tra không còn hợp pháp. Do đó việc "cấp cứu" tà thuật cũng không hợp pháp mà phải nhẫn chịu thôi. Vào thời buổi lang băm tà mị bị săn đuổi, thì những triệu chứng của bệnh tật được chia làm hai loại: loại thuộc thể xác do người gây nên và loại tinh thần do ma quỷ ám hại.

Đau bao tử, đau phổi cấp tính, bệnh do dùng sữa hay thịt thú, những triệu chứng dễ chẩn đoán được xếp vào loại thân xác, còn các chứng rầu buồn, nhức đầu cho đến chứng khùng điên là do ma quỷ quấy nhiễu linh hồn bệnh nhân.

Vua chúa xưa kia ủng hộ Giáo Hội về sự kiểm soát chặt chẽ ngành giáo dục y khoa. Quyển sách ít ai để ý, dành cho những tay săn bắt Nhà Huyền Thuật, năm 1186, Malleus Malefic arum (chiếc búa của mấy tên Thầy Chữa Miệt Vườn) có định nghĩa từ ngữ Thầy Chữa Miệt Vườn như sau: Những kẻ cố tình xúi giục làm chuyện kỳ hoặc xấu xa.

Tà thuật được định nghĩa vội vã: Sự bội phản của các người đã được rửa tội. Các cô đỡ (hay cô mục) bị xem như là "chỉ hơn mọi người ở chỗ tạo ra sự hiểm nguy". Các quan tòa Tôn Giáo Pháp Đình tuyên bố: tà thuật bắt nguồn từ sự đả đốn dục vọng của những phụ nữ đa dâm. Khi mấy y sĩ đàn ông bị cấm thi hành thai sinh thì một y sĩ người Đức lại đi sanh lén cho một phụ nữ. Sự việc bị phanh phui, anh ta phải lên giàn hỏa để thọ hình. Bất cứ bệnh nào vừa phát ra dữ dội hay chưa phân loại được đều được xếp vào bệnh tà.

Nhưng hãy còn một cách tìm bệnh của Rorschach ở thời trung cổ: chì nấu chảy, để sát vào thân bệnh nhân, rồi đổ vào nước. Hình

tượng của chì ở đáy nước được lý giải để đưa ra tức khắc bản trừng phạt cân xứng. Dù chì tạo ra hình tượng gì đi chăng nữa thì Pháp Đình có đủ lý lẽ để tái xác nhận bệnh chứng đã được đệ trình. Các y sĩ và các tu sĩ dùng chữ Symtome của Latin và Hy Lạp để truyền đạt các dấu hiệu. Những bà Thầy Chữa Miệt Vườn đã dùng dấu hiệu này để nói lên sự cảnh giác của thiên nhiên. Các y sĩ khám bệnh lắng nghe bạn than vãn rồi dùng từ ngữ Latin, Hy Lạp để đặt tên cho triệu chứng mà bạn vừa than vãn. Thế là họ khỏi bị lúng túng, nếu bác sĩ nói: "A ha, có thể đây là chứng bệnh bao tử" thì đó là điều mà bạn đã nói cho ông ta nghe.

Đã hằng bao thế kỷ rồi, quý vị y sĩ vụng về cứ bỏ qua các chứng bệnh do tai ách của đường gậy ra, do đó không tìm cách trị liệu mà chỉ đổ lỗi cho tà thuật. Suốt ba thế kỷ y học tinh ranh đã bịa đặt ra bao danh từ hỗn tạp để gọi tên các chứng bệnh, nào là Schizophrenia (đãng trí) Catatonia (thần thờ). Dementia Praecox (lâm cảm khi chưa già) Paranoia (lú lẫn) Cephalagia (loạn óc) Hermicrania (nhức sọ) Urticarial (nổi mề đay) Paroxysmal tachycardia (tim đập quá nhanh)... toàn những từ ngữ nghe phát sợ như bị quỷ bắt hồn.

Những vị thiện trí thức đã hiểu rõ bản chất thâm độc của đường: họ đã nằm yên trong lòng đất. Kinh điển của các vị ấy có nói rõ về những dấu hiệu của bệnh chứng, và có cảnh giác cho ta rằng thân thể và bộ não không chịu nổi đường. Phải cần nhiều thế kỷ nữa loài người mới chịu nghiên cứu lại những dấu hiệu của chứng bệnh do đường gây nên và những lời cảnh giác vàng ngọc ấy. Có thể các nhà truyền giáo đạo Kito sẽ mang thánh giá, cờ hiệu, và viên đường, máy bán coca cola, đi vòng quanh thế giới. Ở hải ngoại Hội Giáo đưa đám nô lệ vào dịch vụ đường, vì sự cứu rỗi linh hồn tối tăm của đám ngoại đạo. Ở quốc nội, bác sĩ và giáo sĩ kết án các nhà Y Thuật Thiên Nhiên là lang băm, rồi dùng mọi cách trừng trị không thương tiếc.

Nay đã thắng cuộc chiến rồi, các kẻ đồng lõa gian manh lại chia của: Tu sĩ lo phần hồn, để phần xác lại cho y sĩ và phẫu thuật gia lo liệu thân thể và bộ não bị chia rẽ đôi đường Bắc Nam như Triều Tiên và Việt Nam (độ nào). Rồi tu sĩ được bãi nhiệm, bác sĩ tâm thần thay thế. Dù vậy họ vẫn còn vướng trong nhị nguyên luận: Anh em Mayo chăm lo thân xác còn trí não thì giao cho gia đình Menningers. Sở y tế quốc gia bị tách khỏi viện nghiên cứu tâm thần.

Mùa hè 1973, tôi cùng một lương y gia truyền băng qua cánh rừng già ở vùng hẻo lánh tận miền Tây Nam nước Pháp. Tôi tưởng chừng như đang sống ngược thời gian; có lẽ vườn địa đàng xưa kia cũng như thế này. Chúng tôi bước khẽ sợ chao động cảnh im lìm muôn thuở. Ông ta quỳ xuống để hóp sương mai. Đi qua hàng chục loại cây ông mới dừng lại, ung dung nhổ một gốc cây lên như mẹ hiền nâng con thơ, áp vào mũi hít ngửi với một thái độ sùng mộ đoạn kinh nhiệm màu. Chúng tôi trở về mái chòi gỗ cổ kính, được tháo được phơi trên các giàn. Mỗi thứ được hái đúng thời điểm, tùy tuần trăng sao, đúng mùa. Có loại thuốc nước uống trước bữa ăn, có loại dùng bó rịt hay ngâm tay chân.

Có lần một bác sĩ ở làng kế cận đến nhờ trị giữa đêm khuya mờ tối nên được đón tiếp hết sức cẩn mật, cửa đóng then cài màn kéo phủ. "Bố Già" phải tự pha thuốc với nước nóng cho bệnh nhân uống trong trường hợp đặc biệt này. Và không khi nào trước mặt kẻ khác mà Bố hỏi bệnh nhân đã ăn uống những gì để tránh làm bối rối họ. Kiến thức khoa học của vị bác sĩ bị bệnh này không chữa cho ông ta được, nên ông ta đành theo gót cha ông thuở xưa đến nhờ những lương y cổ truyền, bị gọi là thấp kém và bị bọn quyền thế sỉ nhục, và tổ tiên của "vị lang băm" này cũng đã hành "tà đạo", và cũng có thể đã bị thiêu sống!

Một bác sĩ tâm thần thời nay, Thomas S. Szasz có nói gọn về cái giá phải trả cho thứ đạo đức giả ấy. Dĩ nhiên có làm tổn thương

phẩm giá của một y sĩ thất đức, trong quyển Manufacture Of Madness (cơ sở sản31 xuất bệnh điên): "Những y sĩ tân tiến đặc biệt là các vị chuyên trị tâm thần, tỏ ra hết sức nông nổi vì đã khước từ khả năng y khoa của các bậc tiền bối xa xưa, những vị đã bị lên án là Thầy Chữa Miệt Vườn đê tiện, những Nhà Huyền Thuật hành nghề tà thuật. Họ ưng nhận cội nguồn từ các môn đồ của Hippocrate thuộc thời cổ Hy Lạp nhưng lại âm thầm lờ đi giai đoạn y khoa gặp bối rối thời trung cổ ấy! Cho đến nay ngành y khoa phải trả giá thật đắt, vì đôi co với giả dối phải gặp nhiều phiền toái vậy. Do phủ nhận nguồn gốc chân thực của mình, rõ ràng họ nép mình vào hàng ngũ chống đối tổ phụ của họ, nên những y sĩ tân thời không giữ được phẩm chất của một lương y đặm bạc nhưng tự chủ. Đúng ra họ nên xét lại mỗi giao hảo cứng đờ như giáo điều, giữa chính quyền và họ, để khỏi cam phận làm nô bộc".

Trong lịch sử chính thức của y học cận đại. việc khước từ tài năng chữa bệnh của các Nhà Huyền Thuật, đưa đến mấu chốt quan trọng: đó là sự thay đổi đầy hiểm nguy, vai trò của các bác sĩ thành những tay làm thuê trong hệ thống hành chính.

Tôi có đến thăm một lương y gia truyền, trẻ tuổi tên Maurice Messagué ở vùng hẻo lánh Gascony. Tòa án giáo xứ đã bỏ quên anh ta; nhưng tai họa thế chiến thứ hai đã giáng xuống quê hương anh, nước Pháp đã bị Phát xít chiếm, nên anh phải rời khu vực ấy. Những vì mà anh ta học được từ tổ phụ của mình, anh đều đem áp dụng và chữa lành bệnh cho các danh nhân đương thời như Đô Đốc Darlan, Ông Mistinguette, ông Jean Cocteau, kể cả đương kim Tổng Thống Cộng Hòa Pháp, Eduard Herriot, cách chữa trị hết sức đơn giản mà ngoạn mục của anh tạo ra mối đe dọa cho giới y học chính thống. Anh ta phải hầu 40 phiên tòa trên khắp nước Pháp vì tội hành nghề không có bằng cấp. Chính nhóm y sĩ chính thống làm cho Maurice Messagué nổi danh. Đúng theo luật hiện hành thì anh có phạm tội;

phiên tòa nào cũng đều phạt anh ta 1 hay 2 francs. Rồi anh ta phải nhận việc đi trị liệu các bà các cô ở buồng kín. Sau rốt anh ta viết được bốn quyển sách về các cuộc mạo hiểm và những lần sử dụng hữu hiệu Y Thuật Thiên Nhiên. Quyển nào cũng nói đến cách trị liệu đơn sơ, thừa hưởng được của tổ phụ: đó là những thức ăn nguyên vẹn được thiên nhiên nuôi dưỡng. Những gì mà các bậc thiên trí thức của y học hiện đại vừa phát giác và phát biểu thì tổ phụ của anh đã giảng trên 4 thế kỷ nay rồi: **Tránh xa các loại đường tinh chế dù dưới hình thức nào.**

Lương y trẻ tuổi này đã trở về Gascony một cách vẻ vang, nơi đây chàng xứng đáng đấng cử vào chức Thị Trưởng thành phố Flagnance. Anh sống trong lâu đài quý tộc mà trước kia mẹ ông làm tôi tớ, anh làm chủ 32 một vùng rừng rậm mênh mông, một kho tàng vô tận, đầy ắp tiên dược, để giúp ích cho thế giới bên ngoài bị ô nhiễm, bị hóa chất làm khổ.

Vào năm 1964, tôi chuẩn bị dịch một trong 50 quyển sách của Sakurazawa (GS. Ohsawa), một nhà Y Thuật Thiên Nhiên, người Nhật Bản nhờ quyển "You Are All Sanpaku" (*) (bạn hoàn toàn bị chứng tam bạch đản) mà tôi thấu suốt từng chi tiết học thuyết đơn giản của Ông để tự chữa lành bệnh. Có một chương trong sách nói rõ về đường: **Y học và khoa học Tây phương mới chỉ vừa báo nguy sự gia tăng kinh khủng số lượng đường tiêu thụ cho mỗi đầu người, nhất là ở Mỹ. Tôi e rằng sự khám phá và báo động này chậm mất hàng chục năm. Tôi vững tin rằng y học phương Tây ngày kia sẽ đón nhận điều mà Đông phương đã cảnh giác từ lâu: Đường đích thực là tên sát nhân độc đáo trong lịch sử loài người, hơn cả á phiện và phóng xạ. Đường gây nguy hại đặc biệt nhất cho các người dùng gạo làm thực phẩm chính. Nền văn minh kỹ nghệ tân tiến đã đem nỗi khổ đau đến Phi Châu và Viễn Đông. Những ai còn mê muội, đem cho hay bán kẹo cho các trẻ nít, sẽ phải gánh**

chịu trách nhiệm nặng nề cho thái độ này, họ sẽ phải đối đầu với nỗi kinh hoàng".

Ngày nay các nhà Y Thuật Thiên Nhiên có thể không đồng ý với nhau trên nhiều quan điểm, nhưng tất cả đều cùng quả quyết: **Thân thể con người không chịu nổi đường tinh thể.**

Hảo ngọt mê đường sanh ác tâm,

Hạch nhân, hóa chất, rèn dao găm

Manh mún chen chân tìm lạnh, ngọt

Kẹo bánh đây mồm hạnh phúc... câm.

Thận suy huyết hoại cũng do đường,

Lá lách rồi ren việc bất thường,

Trí óc mê mờ trong bất định,

Mỏi gân, oải cốt suốt đêm trường!

Lê Công Thành (Diệu Tín Liên Châu) – 1991.

(*) Sanpaku: Tam bạch đản : Tròng đen của mắt nằm ở phía mí mắt trên, để lộ vệt trắng ở phía mí dưới.

Ngô Đình Diệm, Kennedy, Gandhi, Abraham Lincoln, Công nương Dianna, Thanh Nga, Marilyn Monroe,... bị chứng Tam bạch đản, và chết trên vũng máu, hay bị bạo tử

CHƯƠNG IV

Hãy Tin Đường

In Sugar We Trust



Vào thời trung cổ, những kẻ loạn trí ít khi bị nhốt. Nhưng đến khi đường luân lưu từ các tay bào chế thuốc cho đến các nhà làm bánh kẹo, ở thời văn minh sáng chói này, thì nhiều nhà thương điên mọc lên. Cuộc giam cầm rậm rộ các người điên này, như một sứ giả đã phát biểu, khởi đầu vào thế kỷ 17 sau khi việc tiêu thụ đường ồ ạt ở Anh bùng rộ suốt 200 năm, và kể từ lúc người ta chỉ bỏ vài nhúm đường vào thùng bia, thỉnh thoảng thôi, cho đến khi hai triệu cân Anh đường được sử dụng vào kỹ nghệ này. Vào thời đó, các y sĩ ở Luân Đôn đã theo dõi và ghi nhận các dấu hiệu trên cơ thể và các triệu chứng sinh lý do tai họa của đường gây nên.

Trong thời điểm ấy những người tiêu dùng đường không có triệu chứng rõ rệt trên cơ thể và các y sĩ còn bấn loạn trong việc chẩn trị, nên các bệnh nhân không còn bị xem là bị bùa mê thuốc lú nữa mà bị gọi là điên dại, rối loạn cảm xúc. Những thanh niên dưới 25 tuổi mà lười biếng, hoặc mệt mỏi, hoặc dâm dăng, hoặc có cha mẹ bất hòa đều bị cầm giữ trong bệnh viện tâm thần đầu tiên ở Paris. Kẻ nào bị cha mẹ than phiền, họ hàng trách móc, thầy tu đầy uy quyền quở mắng đều bị tóm cổ. Các người vú nuôi, vị thành niên mang thai, trẻ con đần độn hay hư hỏng, người già cả, kẻ tê bại, bị trúng phong, gái điên hay người mất trí lên cơn, kẻ lang thang vô gia cư đều bị "quét sạch". Nhà thương điên cho săn bắt các tay Thầy Chữa Miệt Vườn, các kẻ ngoại đạo để thanh lọc xã hội một "cách nhân đạo", "tân tiến". Y sĩ và tu sĩ lo việc tẩy uế này để lập công với nhà vua.

Khi nhà thương điên được xây cất ở Paris theo chiếu chỉ của Hoàng Cung thì 12% dân cư ở đây bị tổng giam vô đó. Từ dạo ấy cho đến thế kỷ 20, số đường tiêu thụ cứ gia tăng mãi và sĩ số nhập viện cũng tăng đều đều. Ba trăm năm sau (kể từ thế kỷ 17) thì người bị rối loạn cảm xúc được biến dạng thành người máy biết đi, nhờ thuốc an thần điều hành bộ não của họ.

Ngày nay, những chuyên viên tiến bộ của khoa tâm thần như bác sĩ A. Hoffer. Bác sĩ Alan Scott và bác sĩ A. Checkin. Đặc biệt là bác sĩ Linus Pauling, đã xác nhận bệnh tâm thần là huyền thoại và chứng rối loạn cảm xúc chỉ là dấu hiệu đầu tiên nói lên sự bất lực hấp thụ đường của cơ thể.

Bác sĩ Pauling viết: "Công năng của óc và các mô thần kinh dễ bị ảnh hưởng bởi nhịp độ phản ứng hóa học ở nội tạng hơn là công năng của cơ quan khác và các mô liên hệ. Tôi tin là bệnh tâm thần hầu hết là do nhịp độ bất thường này, mà thể chất di truyền và thức ăn được xác định, và do sự tu tập bất thường của một số chất liệu thiết yếu ở các tế bào. Việc lựa chọn thực phẩm (và thuốc men) trong một thế giới biến chuyển nhanh chóng về khoa học kỹ thuật, thường khó đạt kết quả tuyệt hảo

Cơ thể thiếu hụt sinh tố B12, bất cứ từ nguyên do nào, đều đưa đến bệnh tâm thần, thường nặng hơn bệnh của các cơ quan sinh lý. Qua nhiều năm theo dõi, nghiên cứu, chúng tôi thấy bệnh tâm thần thường kết hợp với bệnh thiếu máu nguy cấp. Trước khi bệnh chứng khác xuất hiện, có một số báo cáo y khoa cũng cho biết rằng nhiều bệnh tâm thần có ít B12 trong huyết thanh, và đã tỏ ý muốn y học nên công nhận sự kiện này.

Axit Nicotine (Niacin) đã chữa lành chứng loạn trí cho hàng trăm ngàn bệnh nhân phung điên (Pellagra), (người mắc bệnh

Pellagra lúc đầu bị phung sau đó bị điên), và cũng đã chữa lành nhiều chứng bệnh khác trong cơ thể. Gần đây hơn, nhiều báo cáo đã cho biết ích lợi thiết thực của axit nicotinic và của nicotinamide trong việc trị liệu tâm thần. Còn một vitamin nữa cũng tỏ ra hữu hiệu đối với bệnh tâm thần nếu dùng tới liều lượng nào đó: Vitamin C hay Ascorbic axit.

Triệu chứng thiếu Vitamin C thường song hành với triệu chứng suy nhược tâm thần. theo hiểu biết của riêng tôi thì việc trao đổi vitamin C trong cơ thể bệnh nhân loạn trí có gia tăng hơn so với bệnh nhân bình thường, và cho bệnh nhân dùng một liều lượng vitamin C lớn thì việc trị liệu chắc phải mang lại kết quả tốt.

Có thể có một số người bị thiếu vitamin C ở não bộ (cerebral scurvy) mà không có triệu chứng nào biểu lộ, hay bị một thứ Pellagra ở não (cerebral pellagra) hay bị thiếu máu nguy cấp ở não... mỗi loại vitamin, mỗi thứ axit amino quan trọng. Mỗi chất dinh dưỡng cần thiết đều biểu tượng cho một chứng bệnh ở tế bào, mà cha ông ta ngày xưa đã quen chữa trị mỗi khi bệnh quấy nhiễu bằng cách chọn thức ăn, và quý vị ấy cũng duy trì sức khỏe bằng cách đó mà thôi!

Trong việc chữa bệnh Loạn trí bằng liều lượng B3 cực mạnh (Mega vitamin B3 therapy for Schizophrenia). Bác sĩ A. Hoffer xác nhận "bệnh nhân cũng được khuyên nên theo lẽ lối dinh dưỡng với sự hạn chế dùng đường và thức ăn có pha nhiều đường (sucrose rich food).

Một cuộc nghiên cứu các trẻ con quá năng động bị bệnh thần kinh, bị thương tật ở não, học hành ngu độn... có cho thấy: cha mẹ của chúng tiểu đường, tức cơ thể của chúng không tiêu hóa được đường-lượng đường Glucose trong máu bất chợt xuống thấp, chứng tỏ hệ thống tiêu hóa đường của chúng bị suy kém, vì thế chúng cần ăn nhiều đường trong các bữa ăn.

Khảo sát quá trình ăn uống của các bệnh nhân loạn trí cho thấy họ thích chọn các món ngọt, kẹo bánh, café, thuốc uống có pha café, và các món có pha đường. Những thức ăn này kích động nang thượng thận: ta nên dừng cảm loại trừ hay cấm dùng.

Những bác sĩ cấp tiến chỉ khám phá những gì những bà Thầy Chữa Miệt Vườn "thấp hèn" đã thấu hiểu từ lâu, nhờ quý bà cần mẫn tìm về hòa hợp với thiên nhiên.

Bác sĩ Thomas Szasz viết: trên hai mươi năm khảo cứu bệnh tâm thần. Tôi chưa hề nghe một bệnh viện tâm lý trị liệu nào báo cáo tâm thần bình thường của một đối tượng đến khám bệnh cả. Sau những tảo thanh tàn khốc, có vài y sĩ tà thuật còn sống sót, chớ mấy người bị gán là khủng điên, rồi bị đưa đi chẩn bệnh, thì luôn luôn bị nhốt vào nhà thương dưỡng trí. Kẻ nào vô phúc mà bị bác sĩ tâm thần chẩn đoán thì không điên cũng khủng.

Ở thế kỷ 17 mà cũng có những chuyện như thế đấy. Mỗi khi bác sĩ hay chuyên viên có giấy phép trị bệnh tà được thỉnh đến là in tuồng quý ông ấy phải làm ra một cái gì, và nếu không làm nên trò trống gì thì bệnh nhân đành chịu khốn nạn thôi: "bị tống cổ vào nhà thương". Người ta đồn rằng mấy ông ấy che dấu lỗi lầm bằng cái kiểu ấy. "Nhốt mấy ông luôn cho rồi!"

Hành vi lỗ bịch của quan chức Tòa Án tối cao Pháp Đình và các tay sấn Thầy Chữa Miệt Vườn sau rồi cũng phải gặp quả báo dội ngược (back lash), không tránh khỏi làn sóng ác cảm của dư luận đã ghê tởm tập đoàn y sĩ và tu sĩ, nổi tiếng nhờ gây nên thảm họa; giờ đây họ đành chịu cảnh xào xáo nội bộ, khiến thiên hạ nhớ đến bàn tay đẫm máu của họ. Các tà giáo lúc trước, nay được tiến cử làm các hệ phái Tin Lành chính thống. Giáo đường trở nên quạnh quẽ, nên bọn thân tín hoàng tộc bèn quy định phạt vạ những ai bỏ đi lễ nhà thờ ngày chủ nhật. Tình trạng ngày càng bi đát, tập tục thiêu sống Nhà Huyền Thuật và nghiêm trị bùa chú không ngăn chặn được cao

trào tôn thờ tà thuật, mê tín và bệnh điên. Giờ đây các y sĩ và tu sĩ tìm cách giảng giải các triệu chứng của bệnh tâm thần do đường gãy nên. Khiến cho trí não con người bị đờ đẫn và cảm xúc bị rối loạn.

Năm 1970, một y sĩ kiêm tu sĩ nặc danh nghĩ ra được cách lý giải. Nếu lúc ấy có giải Nobel thì ông ta chắc được thưởng rồi. Lời giảng giải bệnh điên thật đơn sơ đã làm hài lòng các y sĩ và thầy tu suốt ba thế kỷ. Họ vui vẻ để lo việc làm giàu, dù trẻ nít đã nói từ ngữ ấy từ lâu, thế mà quý ông ở Hy Lạp, La Mã, Ai Cập, Đông phương, và quý ông ở Ba Tư, chưa ai nói đúng. Ông tu sĩ vô danh ấy nổi giận, công kích thánh kinh bằng cách giải thích sai lệch huyền thoại Oman thành một tội lỗi mới gọi là Onanism. Ông ta viết một quyển sách tựa là Onania, hay tội trọng vì tự làm ô uế. Mấy ông y sĩ khác đã kích tự điển y khoa là đồi bại hóa từ ngữ La tinh có ý nghĩa tương tự: Manustupration (xúc phạm thánh vật hay làm bẩn bàn tay). Chữ này được từ điển Anh ngữ và đại học Oxford làm dị ý nghĩa đi bằng từ ngữ Thủ Dâm (Masturbation), năm 1766. Quyển Onania bán rất chạy vài khoa học gia thấy từ ngữ ấy hay hay bèn ra tay hành động, chỉ cần phốt lò hỏa ngục để rút kinh nghiệm, để làm hậu thuẫn cho luận cứ khoa học giả định (pseudoscientific buttressing). Hơn nữa ai bảo thủ dâm gây ra bệnh cuồng trí? Để đánh đổ thuyết này thì cứ thủ dâm vài năm đi rồi mới biết có điên hay không. Chả có ai thử làm điều ấy cả?

Còn dải đất lành tự do nay thì sao? Cha đẻ của khoa học tâm thần Hoa Kỳ, cũng là một trong các sáng lập viên của cuộc cách mạng Hoa Kỳ và là người ký bản tuyên ngôn độc lập; ông Benjamin Rush: Tiến sĩ y khoa đấy! ông đã la lên: "Ồ, không mà! Oman thành đạt sớm để quả quyết rằng chơi trò tình dục đơn phương là "khoái" được điên, được bất lực sinh lý, được đi tiểu gắt rát, tay chân quờ quạng, lao phổi, khó tiêu, mắt mờ, chóng mặt, trúng phong, mất trí nhớ, bệnh u uất, đần độn rồi chết".

Bác sĩ vĩ đại khoa tâm thần người Pháp tên là Esquirol đồng ý với tất cả các bác sĩ khác trên thế giới rằng thủ dâm là nguyên do của bệnh điên và phải được ngăn cấm ráo riết. Đó là chướng ngại không phá nổi, nó đưa bệnh nhân vào trạng thái ngu si, lao, tiêu tụy rồi chết. Thói hư đó gây ra chứng ngớ ngẩn, lảm cẩm rồi dẫn đến tâm trạng chán nản, ủ ê rồi tự tử. Thế thì xã hội văn minh công nhận thủ dâm gây nên điên loạn!!

Thủ dâm là xú bấp an toàn cho óc suy luận của các vị y sĩ. Họ tuyên bố: chúng tôi đủ khả năng chữa lành mọi bệnh trừ bệnh thủ dâm. Vì thế, nếu chữa không xong họ cho bệnh nhân vào dưỡng trí viện để trị bệnh thủ dâm; mang đai trình tiết ban ngày, về đêm thì mang vòng có gai vào "cái ấy" để ngủ.

Đến phiên các chuyên viên phẫu thuật, họ đóng góp cái gì? Phần nghi thức trong kinh Cựu Ước có nói về cắt da qui đầu. Có thể việc cắt âm hạch cũng được nghĩ tới.

Những năm sau 1850, bác sĩ Isaac Baker Brown, tay giải phẫu cừ khôi ở Luân Đôn (sau này là chủ tịch hội Y học Luân Đôn) sáng tạo ra một phẫu thuật gọi là Giải Phẫu Âm Hạch (clitordectomy). Viện có rằng thủ dâm là một thứ bệnh hủi của luân lý (Moral Leprosy) và hậu quả đưa đến bệnh loạn thần kinh (hysteria), trúng phong (epilepsy) và phong sù.

Một người có tước vị trong Đại học Hoàng Gia, chuyên về phẫu thuật, cho ấn hành một tờ báo đề nghị nên cắt đa qui đầu để trị và ngừa cái thói nham nhở ấy và còn đề nghị xa hơn nữa: dùng phẫu thuật để cắt dây thần kinh ở mặt trên của "cây gậy ngọc" của phái nam và cắt buồng trứng phụ nữ. Thì ra giải pháp tối hậu để chạy chữa bệnh thủ dâm và khùng điên là thiến hoạn và cắt mất tử cung. Đến thế kỷ 20, thêm một bước khổng lồ nữa: Phẫu thuật bộ não

Sử gia A. Comfort viết: "khoảng năm 1880 cá nhân nào, với lý do tối nghĩa, muốn cột, xiềng xích hay tra ổ khóa vào bộ phận sinh dục nam hay nữ của đứa trẻ biết ái dục sớm, hay của các bệnh nhân tâm thần, đó là hai nhóm người dễ tuân lời họ nhất, muốn trang điểm cho họ các đồ thiết bị quái dị bằng da hay cao su. Muốn đánh đập, khủng bố hay thiến hoạn, hoặc dùng sắt nung đỏ để chữa trị, hay cắt dây thần kinh ở bộ phận sinh dục thì sẽ được chức quyền y khoa "đáng kính và nhân đạo" cho phép, vì đó là hành vi theo lương tâm. Bệnh điên vì thủ dâm giờ đây được thật sự công nhận vì có can hệ đến y khoa.

Đoàn thể y khoa đầu tiên, thành lập trước Hội Y Khoa Hoa Kỳ (American Medical Association-AMA). Có tên là Hội Y khoa Hoa Kỳ Giám định các dưỡng trí viện Association Of Medical Superintendents Of American Institutions For The Insane). Hội Đoàn này được thành lập năm 1844, vào lúc mà các cửa hàng Hoa Kỳ ở vùng biên giới biểu thêm nữa cân Anh đường cho bạn trẻ nào vào cửa và mua hàng từ năm xu trở lên.

Công bố trước nhất của nghiệp đoàn đầu tiên, gồm những người hay cúi đầu rụt vai ngay nơi vùng đất an lành tự do này, là quyết nghị biện hộ cho khóa trình tiết (Strait Jacket): "chúng tôi đồng lòng quyết định rằng mọi toan tính bãi bỏ hoàn toàn, toàn việc sử dụng tất cả phương tiện kìm hãm con người sẽ không bị trừng phạt vì lợi ích thiết thực của người điên".

Đến năm 1855, một bài báo trong tờ New Orleans Medical and Surgical Journal cho biết: "không có thiên tài nào, loại chiến tranh nào, bệnh dịch tả nào, hay những thảm họa tương tự, từng gây ra hậu quả tệ hại như thói thủ dâm, đó là nhân tố tàn phá xã hội văn minh".

Trong khi chức quyền y khoa Hoa Kỳ đang công kích tội thủ dâm thì họ cũng chụp mũ ông I. P. Semmelweis là lang băm. Ông

này đã khám phá ra rằng nguyên do bệnh sốt của trẻ sơ sinh là vì bác sĩ vô ý không rửa tay sau khi mổ xẻ xác chết, mà cứ tỉnh bơ đi thẳng vào phòng sanh; lúc đó khoảng giữa thập niên đầu thế kỷ 19. Dù được Oliver Wendell Holmes bênh vực quyết liệt, nhưng Semmelweis bị xua đuổi như chó vì bị xem là Thầy Chữa Miệt Vườn hạ cấp, hình như ông chết trong nhà thương điên năm 1865.

Hàng trăm năm trước đây, nếu các vị tu sĩ ngoan cố không chấp nhận tư tưởng cấp tiến rằng chính bàn tay dơ bẩn của họ đã gieo rất bao nhiêu là bệnh, thì khó mà nói cho họ hiểu sự liên hệ giữa sự tiêu thụ đường quá mức của quần chúng với nhiều bệnh lạ lùng.

Cuối triều đại Nữ Hoàng Victoria, luận thuyết về bệnh điên vì thủ dâm chừng như hết giá trị, thế rồi Sigmund Freud bước vào sân khấu. Ông khẳng định thủ dâm không nhất thiết làm cho ta bị điên hay tự tử gì cả, mà nó gây ra một chứng bệnh lạ. Chứng bệnh loạn thần kinh, cách cứu chữa không còn là chiếc đai tiết hạnh hay dao phẫu thuật mà là chiếc giường lâm sàng của y sĩ tâm thần. Chiếc đai trình tiết giá khoảng mười đô la thôi, nhưng chi phí khám bệnh phải tính giờ mà trả, và thời gian điều trị lên đến hàng tuần, hàng tháng, hàng năm.

Năm 1897 Freud viết: "Tôi chợt thấy sáng lên một điều mới mẻ, thủ dâm là một thói quen trọng đại, một thứ nghiện ngập thuở ban sơ, mà chỉ có các thứ nghiện ngập khác như rượu, bạch phiến, thuốc lá mới thay thế được, và các thứ đó thì đã có khắp nơi rồi. Không thấy ông ta đề cập tới cocain và đường vì ông ta mê tít hai món đó.

Bác sĩ Freud có viết trong một quyển sách rằng ông được một phụ nữ nọ ở Vienne mời đến khám bệnh cho con bà, nét mặt của bà đầy âu lo. Cặp mắt điều hâu của ông tìm thấy đúng phóc một vết ở đáy quần thẳng bé, và kín đáo mở cuộc phỏng vấn. Đưa bé qua quyết đó là trứng gà, bác sĩ tài ba bèn nhanh nhẹn kết luận đây là do thủ dâm. Bác sĩ Szasz bình luận chua chát trong quyển "Sự chế tạo

bệnh điên" cậu kia đâu có mời Freud đến, và chả có chứng cứ gì để tin rằng cậu ta đang khổ đau vì bệnh tật. Người đau khổ chính là bà mẹ, rối trí vì năng lực tình dục con mình đang trưởng thành".

Hàng trăm chuyện hãi hùng trong các sách, mà khi đọc xong lại buồn cười, do đoàn thể y sĩ nhất là y sĩ tâm thần gây nên trong khi điều trị bệnh điên vì thủ dâm. Đã biến mất một cách lạ lùng khỏi các sách lịch sử y khoa. Bác sĩ Szasz nhận định: "Có hàng triệu từ ngữ nói về sự tự làm sáng danh (Self Glorification), mà không có từ ngữ nào nói đến bệnh điên vì thủ dâm. Cũng giống như các y sĩ liên can vào việc khủng bố các Nhà Huyền Thuật, những chuyện buồn thảm này không thấy sách vở nhắc tới. Bác sĩ Szasz so sánh sự kiện này với hiến pháp Hoa Kỳ trong đó người ta cố tránh đề cập đến sự dân da đen làm nô lệ. Cũng vậy, nhóm y sĩ tâm thần nhìn nhận chậm trễ nhất sự bất lực hấp thụ đường của cơ thể con người, qua một số triệu chứng mà người ta hay gọi là bệnh tâm thần

Mãi đến 1911 mới có Eugen Bleuler bịa ra một từ ngữ dễ sợ, Schizophrenia. (Tinh thần phân biệt) để thay cho từ Dementia Praecox (bệnh điên lúc còn thanh xuân). Thì ra chỉ một tên mới mà thôi. Triệu chứng này cùng lứa tuổi với đường. Trước kia y sĩ vì lúng túng trước các triệu chứng ấy nên bảo các bệnh nhân bị bùa mê thuốc lú, nay họ bảo đó là bệnh loạn trí. Có một thời bệnh nhân khùng điên bị giao cho các tay trừ tà, ếm ma, nay thì giao cho bác sĩ tâm thần. Thế thì thủ dâm không còn gây nên "bệnh chạm dây thần kinh".

Vậy đâu là nguyên nhân? Những nỗ lực của bà mẹ tìm cách ngăn cấm thủ dâm? Thực tập chải chuốt quá sớm? Những cuộc cãi vã với bố trong buổi điếm tâm? Kỷ luật bất nhất? Thiếu tình thương hay thương quá lỗ? Các vấn đề gia đình trong quá khứ: giàu hay nghèo, khổ sở hay ung dung, và nay bỗng sực nhớ lại?

Khi khoa tâm thần tỏ ra không khá hơn thuật trừ ma ếm quỷ, thì vài kẻ quì lụy danh lợi xoay qua các phương pháp thô bạo như: "Kích ngất trị liệu (Shock treatment): dùng thuốc men, điện, Insulin. Đến năm 1935, Egas Moniz ở Lisbon giới thiệu giải pháp tối hậu trị bệnh loạn trí: Mổ óc ra (Lobotomy). Năm 1949, Moniz được giải thưởng Nobel vì đã tiên phong gây hãi hùng tối hậu.

Y học phương Đông luôn luôn xác nhận là tinh thần xa thể xác không phải là hai phần riêng rẽ. Cái mà thiên hạ coi là bệnh, là đau ốm thì chỉ là dấu hiệu mất cân bằng của cơ thể. Muốn có sức khỏe trọn vẹn, phải dùng thức ăn nguyên vẹn. Khoa thần kinh và tâm thần của Cộng Hòa Nhân Dân Trung Quốc xác định: Bệnh viện thần kinh và tinh thần rối loạn (neurosis anti psychosis) không xuất hiện ở xứ này, kể cả bệnh điên loạn vì quá kiêu căng (paranoia).

Sagen Isiduka, một bác sĩ Nhật bản hoang đường và phản nghịch (fabled Japanese doctor and doctor). Thiên hạ gọi như thế vì ông cứ bám theo lối trị liệu cũ rích, dù cho từ năm 1800 trở đi, dân Nhật tìm cách hội nhập vào sinh hoạt khoa học và y học tây phương, dạy các môn đệ rằng: "Cái mà Tây Y gọi là bệnh suy nhược tinh thần có thể trị bằng ăn uống đúng phép". (*)

Nyoiti Sakurazawa, người kế thừa của Isiduka, đi thuyết ở Âu Châu và Mỹ Châu từ 1920 cho đến ngày ông mất, năm 1966, đã công bố rằng: "trong khi ung thư là bệnh cực âm của các người có sức mạnh, thì bệnh loạn trí là bệnh quá âm của những người có thể chất yếu đuối".

Theo khoa châm cứu trong y học Đông phương, mọi sự vật đều nảy sinh từ nguyên lý âm dương hòa hợp. Đường là món cực âm và thịt máu đỏ lại quá dương. Lạm dụng đường đưa đến các bệnh thịnh âm như: ung thư và cái gọi là Schizophrenia (loạn trí).

Qua bao nhiêu kinh nghiệm, Đông y công nhận rằng thể chất bạc nhược là do di truyền, nhưng phẩm chất của bào thai trong tháng thứ nhất lại có thể thay đổi nhờ thức ăn của bà mẹ, và dấu hiệu bên ngoài của thể chất yếu đuối là vành tai nhỏ bé dính vào đôi gò má, còn phần trên và dưới của tai thì không có đường rãnh phân ranh với đầu. Vành tai rộng có đường phân giới rõ rệt là dấu hiệu của một cơ thể cường tráng nhờ di truyền. Tây y giờ đây đánh giá cao lối chẩn đoán này: họ xác nhận là vành tai to và có phần rời ra cho ta biết một nang thượng thận tốt.

Từ khi có sự chú tâm đặc biệt của Hoa Kỳ vào Y khoa Đông phương nhờ tiếp cận được với Trung Quốc vào những năm sau 1970, và trong khi thiên hạ vội vã chê trách Sakurazawa và những chuyên viên châm cứu khác là lang băm, thì một bác sĩ nội tiết ở New York đang say mê hiệu quả cụ thể của vài học thuyết căn bản trong y thuật Đông phương cổ truyền.

Năm 1940, bác sĩ John Tintera nhận thấy sự quan trọng của hệ nội tiết đối với phương pháp trị liệu bệnh tâm trí ngớ ngẩn (Brain bogging). Đặc biệt là sự quan trọng của nang thượng thận. Trong 200 trường hợp trị liệu bệnh thiếu kém kích thích tố của nang thượng thận (liên quan đến vỏ não), ông ta nhận thấy các lời than phiền hệ trọng nhất của các bệnh nhân đến khám bệnh thường giống với lời tâm sự của các bệnh nhân không khả năng hấp thụ đường (inability to handle sugar) như là: mỗi mệt, dễ nóng giận, hay lo âu, buồn nản, sợ sệt, tửu lượng kém, không tập trung tinh thần được, dị ứng, huyết áp thấp (họ đang mang khổ ách đường đấy!) ông buộc tất cả bệnh nhân đến khám bệnh phải qua cuộc kiểm tra GTT (Glucose Test Tolerance) tức kiểm nghiệm khả năng dung nạp đường. Kết quả làm mọi người sững sốt và khiến cho phòng thí nghiệm phải tái kiểm tra để tránh sự nhầm lẫn ban đầu. Điều làm cho nhân viên phòng thí nghiệm thắc mắc là: chứng rối loạn tâm

thần của đám thiếu niên, và vì sao việc xét nghiệm lại chỉ áp dụng cho bệnh nhân nào bị nghi là bị tiểu đường mà thôi!

Trong định nghĩa của Dorland về chứng Schizophrenia tinh thần phân liệt. (và chứng lâm cẩm trước tuổi già-Dementia praecox của Bleuler) có đoạn như là "thường được nhận thấy sau khi tuổi trưởng thành xuất hiện" và khi đề cập đến tâm trí dần độn của lứa tuổi học trò, thì có câu "bệnh xảy ra ngay sau khi thời dậy thì bắt đầu".

Những bệnh trạng này dường như xuất hiện hay trở nên trầm trọng vào tuổi dậy thì, nhưng nếu dò xét quá khứ của những bệnh nhân thì ta sẽ thấy các triệu chứng ấy đã có từ lúc chào đời, đến thời thơ ấu, xuyên suốt đến tuổi học cấp I và II. Mỗi giai đoạn đều có đặc tính bệnh lý riêng, dễ nhận thấy vào thời dậy thì và làm cho các vị giáo chức phải bận tâm vì thiếu niên phạm tội và học hành dốt nát. Một cuộc điều tra khả năng dung nạp đường GTT trong thời kỳ vừa nêu trên nhằm báo động cho cha mẹ và y sĩ chăm sóc, và có thể tiết kiệm được bao nhiêu thời gian và tiền bạc để khám và trị bệnh tâm thần ấy, cũng như tìm môi sinh thích hợp cho sự phát triển cảm xúc bình thường của con cái mình. Bác sĩ Tintera nhấn mạnh đoạn này: "Thái độ tiêu cực, tính năng động, tật bướng bĩnh, chống đối kỷ luật, là dấu hiệu cần đi thử nước tiểu, thử hồng huyết cầu và thử GTT. Có cách thử GTT (kiểm tra khả năng dung nạp đường) cho trẻ thơ mà không gây thương tích. Thật ra tôi thường xuyên tha thiết yêu cầu nên thử GTT, trước khi đến khám bệnh.

Hầu như trong mọi cuộc tranh luận về nghiện ngập ma túy, rượu và về bệnh Schizophrenia người ta đều đồng ý là không có thể chất của kẻ nào sinh ra đã mang cái khổ ách đó cả, mà họ chỉ có cái cảm xúc lúc còn thơ dại thôi. Từ lâu chúng tôi có thuyết phục từng y sĩ, dù các ông ấy đã hay chưa học khoa trị bệnh tâm thần do di truyền hay vì sinh lý, để các ông ấy nhận được mối liên hệ giữa các

bệnh nội tiết và chứng vừa nêu – bệnh suy kém hormone của nang thượng thận (hypoadrenocortic).

Tintera đã cho phát hành nhiều tờ báo y học có giá trị lịch sử. Ông luôn nhấn mạnh rằng bệnh thuyên giảm hay bình phục tùy thuộc vào công năng trọn lành của toàn thể các bộ phận. Cách trị liệu chính yếu là thức ăn, ông thường xuyên nhắc nhở: sự quan trọng của thức ăn cần được đặc biệt chú ý. Ông nghiêm nghị khuyên tuyệt đối không dùng đường với mọi hình thức, mọi cách dùng.

Trong khi Egas Moniz ở Bồ Đào Nha đang nhận giải thưởng Nobel vì nghĩ ra được phương pháp giải phẫu óc trị bệnh Schizophrenia (loạn trí) thì phần thưởng của Tintera là những lời sỉ vả và đe dọa của tập thể y sĩ chính thống uyên thâm. Nếu Tintera giữ nguyên vị thế trong y khoa nội tiết thì ông ta đã yên thân. Đằng này ông quả quyết rằng đường là nguyên nhân gây ra bệnh Schizophrenia nên mới bị cô lập. Ông cũng bị mạ lị khi lớn tiếng bảo rằng thân thể suy yếu vì nghiện rượu có liên quan mật thiết đến nang thượng thận suy yếu vì lạm dụng đường, trong khi các bác sĩ nhất định rằng không có gì đáng chú ý trong việc nghiện rượu, chỉ thấy số người nghiện càng ngày càng nhiều. Thế là họ thả trôi tệ trạng này cho các công ty rượu nặc danh lo liệu. Tuy nhiên khi Tintera bạo gan viết trong một tạp chí của quần chúng: "thật lạ kỳ nếu nói đến nhiều thứ dị ứng, trong khi chỉ có một thứ dị ứng do nang thượng thận suy yếu vì đường". Thì tên tuổi của ông hết bị lu mờ.

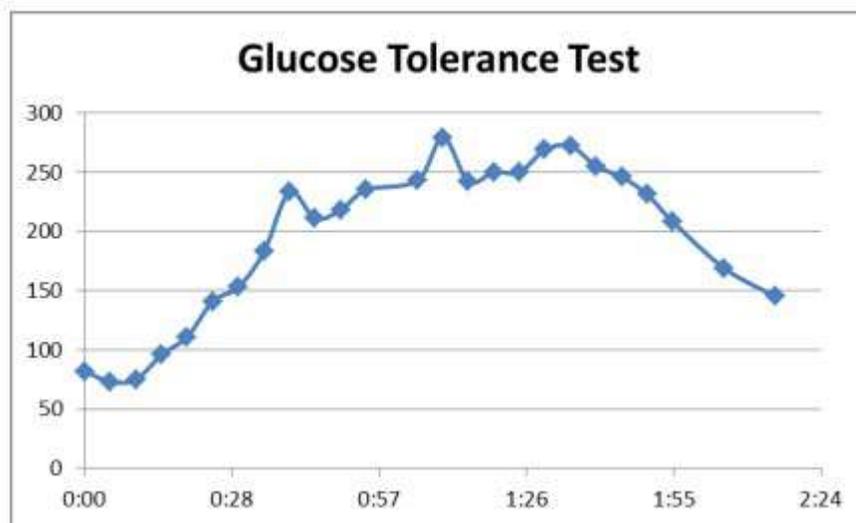
Cái chết của Tintera vào năm 1969 ở tuổi 57 giúp cho các chuyên viên y khoa dễ công nhận những phát minh mà y học Đông phương về di truyền và thực phẩm qua nguyên lý âm dương đã luận bàn từ xa xưa. Ngày nay tất cả các bác sĩ trên toàn thế giới đang lập lại những gì mà Tintera đã công bố: "*Không một ai nên đi trị bệnh tinh*

thần nếu chưa qua cuộc Thử Nghiệm Khả Năng Dung Nạp Đường". Để xem cơ thể mình chịu nổi đường không?!

Cái gọi là y khoa dự phòng lớn tiếng hơn: "Ta nghĩ rằng ta dùng đường được vì xưa nay ta có nang thượng thận cường tráng". Tại sao phải đợi đến lúc có triệu chứng và dấu hiệu là chúng nó đã mòn mỏi? Hãy giải thích cho chúng bằng cách ngưng dùng đường dưới mọi hình thức, trước nhất phải khởi sự bằng cách không uống nước ngọt giải khát nữa!".

Lòng ta băng khuâng trước các sự kiện lịch sử y khoa. Qua bao thế kỷ, biết bao linh hồn buồn khổ vì bị thiếu sống, bị tội vì lầm tà thuật, bị nguyên rủa vì tội trừ ma ếm quỷ, bị giam vì tội điên khùng, bị hành hạ vì "chạm dây" do thủ dâm, bị trị tâm thần vì loạn óc, bị mổ óc vì loại trí... ! Ôi! Biết bao bệnh nhân sẵn sàng lắng nghe thầy thuốc ở địa phương nói cho họ biết rõ là: "*Khô ách của Đường đang quấy nhiễu đời họ! Đích thực chỉ có thể thôi*".

Mùa Vu Lan 1992 D. T. Liên Châu



CHƯƠNG V

Đổ Tội Cho Loài Ong

Blame it on the bees



hoảng năm 1662, số lượng đường tiêu thụ đường ở Anh quốc nhảy vọt từ 0 đến 16 triệu cân Anh hằng năm. Trong vòng hai thế kỷ. Thế rồi năm 1665, một tai ách giáng xuống Luân Đôn, trong tháng chín năm ấy 30 ngàn người chết. Chỉ một bệnh viện dành chứa các nạn nhân dịch hạch cho cả thành phố, nên nhiều bệnh nhân phải bị nhốt tại nhà mình, có canh gác cẩn thận, cửa sơn chữ thập đỏ to tướng. Ai không bệnh thì chạy ra ngoài thành phố, trong khi rất nhiều lang băm xáo quyết gạ bán các thuốc gì đó, thì các y sĩ có học thức dùng dao và chất có hà tính (caustic) nóng bỏng để mổ các u dưới nách, dưới háng. Khi mổ xẻ tỏ ra không có kết quả và các y sĩ nhập cuộc lại bị nhiễm bệnh, họ ngưng các lỗi trị liệu ấy. Bệnh hoành hành suốt một năm.

Dân quê hầu như không dùng đường, được thoát nạn. Nếu ai dám gọi đó là tai ương của thành phố hảo ngọt (city sugar plague) thì có lẽ bị lên án là đe dọa ngành thương mại và Hoàng Cung, rồi bị treo cổ.

Sau đó ít lâu, Thomas Willis (nhà giải phẫu, y sĩ, hội viên đầu tiên của Hội Hoàng Tộc, và hội viên danh dự của Đại học Y khoa Hoàng Gia) bắt đầu thực nghiệm các kiến thức y khoa, khiến cho ông trở nên một y sĩ đáng kính thời ấy. Tài liệu phân giải cơ thể đầu tiên (1664) diễn ra là một phần bộ não gọi là võng não Willis, bằng từ ngữ Latin trong sáng, đạo mạo. Ngày nay người ta vẫn dùng từ ngữ ấy. Ông cũng viết bằng Anh ngữ: một phương pháp đơn giản nhằm

bảo toàn những ai còn tráng kiện trong vùng dịch hạch, và chữa bệnh cho các nạn nhân, Willis là người đầu tiên diễn tả bằng văn tự, nói đúng hơn là khám phá ra vị ngọt mới lạ và khác thường trong nước tiểu của những bệnh nhân giàu sang và trọng vọng. Trong tài liệu y học thứ nhì tựa là *Pharmaceutics Rationalis* (bằng chữ latin, xuất bản 1674) ông báo triệu chứng này là *Diabetes Mellitus*.

Theo nghĩa Hy Lạp. *Diabetes* là nước tiểu thái quá, nhiều vô độ. Theo nghĩa Latin thì đó là chứng *Polyuria* (poly = nhiều, uria = nước tiểu) còn từ ngữ *mellitus* là ngọt như mật ong (mell = mật ong itus = sung viêm)

Sau trận dịch hạch ở Luân Đôn, Y khoa mới khám phá một triệu chứng chưa từng thấy : Tiểu nhiều và có mùi vị ngọt tại sao không nên gọi *Polyuria Saccharitis* tức chứng viêm vì đường? Lúc ấy vua nước Anh vừa bị chém đầu và hoàng tử lên thay cha. Willis là tay bảo hoàng nồng nhiệt nên trở thành y sĩ riêng của vua Charles II. Nhà vua và thân quyến đều giàu sụ nhờ kinh doanh đường. Thế thì ai dám bảo đường là nguyên do của bệnh mới, nhất là khi vua hay các quan đến nhờ bạn trị bệnh. Bạn muốn phá sản hay đứt đầu ư? Vậy thì dùng tiếng Hy Lạp đặt tên cho bệnh ấy thì mới ổn. Hay là đổ tội cho loài ong thì đỡ lo hơn nữa! Mật ong thì ai cũng biết mà chả có ai nghĩ đến việc nuôi ong để làm giàu. Đổ tội cho loài ong và dùng từ Latin để diễn tả chứng viêm vì mật ong thì bạn được nổi danh, lại củng cố được thế đứng trong lịch sử y khoa, mà tính mạng được bảo đảm.

Dù sao Willis cũng có công đóng góp vào khoa Đặc tính Bệnh học (*Nosology*). Ông biết thủ thân, năm trước có Galileo phải khổ tâm với tôn giáo Pháp Đĩnh. Xưa nay khoa học hay chịu lép vế với các nhà doanh thương. Sau khi cả một làng ở Nhật ăn cá bị nhiễm độc do chất phế thải có thủy ngân của kỹ nghệ, nhiều người chết, thì

thiên hạ đặt tên là bệnh Minamata (tên làng chứ không phải thủy ngân)

Willis trực giác được tương quan giữa đường và chứng Scurvy (cơ thể thiếu máu, suy nhược, nướu răng và niêm mạc rỉ máu do thiếu Vitamin C) hàng thế kỷ trước khi người ta khám phá ra vitamin C. Khi đường bị tinh lọc thì tất cả vitamin kể cả vitamin C bị mất đi. Đường thiên nhiên trong rau trái tươi cung cấp vitamin C cho cơ thể. Trong những thế kỷ 17-18 các món tráng miệng bằng trái cây tươi bị thay thế bằng các món tẩm đường nên số bệnh nhân Scurvy tăng nhiều.

Người ta hay đổ lỗi cho vi khuẩn gây ra bệnh lao, nhưng cứ xét mối tương quan giữa bệnh này với đường thì nhiều bằng chứng cho thấy bữa ăn dùng nhiều đường có thể tạo điều kiện thuận lợi cho vi khuẩn nảy nở. Ba trăm năm trước đây, số tử vong vì bệnh lao nhất là ở Anh tăng kinh khủng. theo nhận xét của Naburo Muramoto thì công nhân lò đường mắc bệnh lao nhiều nhất.

Năm 1910 khi Nhật Bản tiếp nhận nguồn cung cấp đường vừa nhiều vừa rẻ của Đài Loan thì số người bị bệnh lao cũng tăng vọt. Bác sĩ James Hurt năm 1633 có viết trong quyển "Klinike or the Diet of Disease" (bệnh viện hay ăn uống sinh bệnh), quyển sách chỉ nam cho sức khỏe gia đình, hoặc vài nguyên tắc đơn sơ để áp dụng, nếu được thực nghiệm và tuân hành đúng đắn sẽ giúp cho gia đình khỏi bệnh mà lại được trường thọ. Bác sĩ Hurt không phải là thành viên trong hội Y học Hoàng tộc: Ông là nhà y học thiên nhiên nên ông tin rằng bác sĩ phải là giáo viên chỉ dạy cách ăn uống và cách bảo toàn sức khỏe, thay vì lo cho tên mình gắn liền vào một bệnh chứng mới lạ. Cảm nghĩ của ông về đường ở thế kỷ 17 hiện nay đã quá lỗi thời **"Đường rất độc hại cho cơ thể; sử dụng thái quá làm cho máu nóng, gây sự bế nghẽn ở nội tạng. Bệnh lao phổi, thúi răng, làm**

cho răng đen và hơi thở hôi hám. Do đó hãy nhắc nhở thanh niên đừng lạm dụng đường".

Ngày nay theo nhận xét của Tự Điển y khoa thì chứng Cachexia (suy nhược toàn diện vì kém dinh dưỡng), có thể xảy đến với các bệnh mãn tính như lao phổi và các chứng ác tính ở thời kỳ cuối. **Y khoa phải ngưng lặn mất ba trăm năm mới thấy được một điều hiển nhiên, và mạnh dạn công bố bao nhiêu triệu chứng của hàng bao bệnh tật mang những tên gồm những từ ngữ đa vận, đều do đường gây ra.**

Hiện nay chỉ những người có tâm thần lững lờ (brain bogging) mới đọc hết lịch sử y khoa mà vẫn chưa tìm ra được nguyên nhân gây ra bệnh tiểu đường (một bệnh mãn tính và bất trị) và vẫn chưa thấy rằng tiểu đường sinh ra do lá lách không tiết ra đủ lượng Insulin. Thế là họ dùng tiếng Hy Lạp để khóa lấp. Ngôn ngữ và lịch sử thường bị hiểu lệch lạc, giải thích theo chủ quan. Vì thế ta có thể đoán biết là tiểu đường đã xuất hiện hàng ngàn năm nay.

Khi tài liệu y khoa thời cổ (Eboss Papyrus), rất là quý giá, được tìm thấy vào 1872 tại Luxor ở Ai Cập, thì có những toa thuốc trị "quá nhiều nước tiểu". Dù đây là một triệu chứng của tiểu đường thôi, nhưng các sử gia y khoa vẫn vội vã kết luận rằng tiểu đường đã xuất hiện trên 2000 năm. Điều ấy hình như rất thuận lợi cho sự phủ nhận đường tinh chế hiện nay là tác nhân gây tiểu đường.

Dân Ai Cập thuở ấy đâu có đường tinh chế. Họ dùng mật ong và đường thiên nhiên trong cây chà là (đường thốt nốt) kẹo thì làm bằng bột nhồi (dough) hòa với mật ong và trái chà là, chất hỗn hợp này được cắt thành hình tam giác. Đường thốt nốt và mật ong là thực phẩm trọn vẹn ăn bao nhiêu tùy thích mà không sợ bị bệnh. Qua hàng chục thế kỷ, không có ai ngoài vùng nhiệt đới ăn được đường thốt nốt cả.

Bác sĩ G. D. Campell chuyên trị tiểu đường ở Nam Phi Châu có nói: thật khó giải thích tại sao Hyppocrate không bao giờ nói đến một ca bệnh tiểu đường. Một lương y tận tụy như ông làm sao không nhận ra bao nhiêu sắc thái của chứng này, hoặc đơn lẽ hay hỗn tạp. Có lẽ đây là tình trạng mất quân bình bất thường của cơ thể hay một chứng đặc phát (sporadicity) chỉ xảy ra thời nay nơi vài cộng đồng người miền quê. Lịch sử y khoa cận đại phải dựa vào từ ngữ Hy Lạp để củng cố thành kiến của họ.

Sự kiện y học nói rằng số bệnh nhân tiểu đường dường như gia tăng hơn xưa. Bệnh này hồi xưa đâu có, tương quan giữa lượng đường tiêu thụ ở Châu Mỹ thời nay và số tử vong vì tiểu đường chưa được kê khai bằng con số. Ở Đan Mạch chính quyền có cho làm bản thống kê. Còn lịch sử y khoa Hoa Kỳ thì ít để ý đến sự việc này. Năm 1880, mỗi một người Đan Mạch dùng trên 29 cân Anh đường hằng năm, và tử suất ghi nhận là 1,8 trên 100.000 người. Năm 1911 lượng đường tiêu thụ hơn gấp đôi (82 cân/người) số tử vong lên đến 8 trên 100.000 người. Năm 1934, lượng đường tinh chế cho mỗi đầu người là 113 cân Anh, thì tử suất là 18,9 trên 100.000 người.

Trước thế chiến II. Đan Mạch tiêu dùng đường nhiều nhất ở Âu Châu. Từ ngữ Danish (dân Đan Mạch) cũng có nghĩa là bánh ngọt hình quả bom (a pastry sugar bomb), vì thế cứ năm người thì có một người bị ung thư. Ở Thụy Điển mỗi người dùng 12 cân vào năm 1880, lên đến 120 cân Anh năm 1929, cứ 6 người thì có 1 bị ung thư. Các xứ Bắc Âu lập thống kê lúc lượng đường tiêu thụ còn thấp. Hoa Kỳ và nhiều xứ khác thì chậm trễ hơn. Một điểm cần ghi nhận: khi lượng đường tiêu thụ gia tăng thì các bệnh chết người cũng leo thang ác liệt.

Trong trận chiến chống bệnh do đường, các phát minh có vẻ rời rạc, hiếm hoi. Không có chi đáng ghi nhận cho đến khi xảy ra cuộc

tranh cãi giữa ông Oskar Minkowski (Nga xô) và cộng sự viên là ông J. Von Mering vào năm 1889. Sau rớt họ đồng ý cắt lá lách của một con chó để xem nó sống được không: chó chết, mấy con sau cũng chết. trước khi chết chúng tiểu ra rất nhiều và nước tiểu chứa 5 đến 10% đường, rõ ràng là tại lá lách.

Năm 1923, một y sĩ Canada lãnh giải Nobel nhờ biết cách lấy ra một nội tiết tố Insulin (mà một lá lách bình thường tiết ra một số lượng cần thiết cho nhu cầu cơ thể) và chứng tỏ được rằng nó có thể hóa giải lượng đường dư thừa trong máu. Chính lượng đường dư thừa này giết từ từ bệnh nhân tiểu đường.

Từ thập niên 1880 trở đi bệnh nhân tiểu đường phải cam chịu khổ đau. Có khi phải nhịn đói, có khi ăn thật béo, khi thì bị tiêm muối diêm (baking soda), khi thì phải kiêng cốc loại vì các dược sĩ (hiểu sai) xem cốc loại là đường carbohydrate. Nên ngón chân, tứ chi, đều bị cắt cưa. Nhưng rồi đáng buồn thay, bệnh nhân vẫn cứ chết!!

Năm 1911. Từ điển bách khoa Britannica giải nghĩa tiểu đường như sau: tiểu đường là chứng bệnh do chức năng trao đổi chất bị biến tính, thường xảy ra ở các đô thị, nhất là các đô thị tân tiến, và người Do Thái dễ bị chứng này. Việc lạm dụng đường được xem như là nguyên do, chứng béo phì cơ thể giúp cho bệnh nhân này khai triển và chính đường cũng làm cho béo phệ. Không lứa tuổi nào thoát khỏi bệnh này, thường thì các người khoảng 50 tuổi dễ vướng bệnh. Số đàn ông gấp đôi số bệnh nhân phụ nữ, giống dân da sậm màu ít bị. Rất hiếm khi bệnh nhân được chữa lành, nên phải chết. Có hai cách trị liệu khác nhau: - một là thức ăn uống, - hai là thuốc men. Đáng chú ý là thực phẩm vì có vài loại làm bệnh nặng thêm, đặc biệt hơn hết là các loại có pha đường Saccharin hay chất bột (Starchy)... Có vài cách trị nhằm loại trừ càng nghiêm ngặt càng hay

những món này ra khỏi các bữa ăn. Tốt hơn hết mỗi bệnh nhân nên tìm cách ăn uống thích hợp cho cơ thể mình.

Nhiều dược liệu đã được sử dụng trong việc trị liệu tiểu đường, nhưng chỉ có vài món đáng ghi nhận. Á phiện hữu ích hơn hết, có thể xoa dịu mọi triệu chứng. Morphia và Codera có công dụng tương tự, người ta có thể dùng Heroin hydrochloride để thay thế các thứ vừa kể. Nhưng hình như có công dụng đối với các trường hợp nhẹ.

Các cơ quan y tế khai thác Insulin, và tôn sùng nó như phép lạ y khoa. Việc sản xuất insulin đem lại mỗi lợi to tát cho kỹ nghệ dược phẩm. Từ đầu thập kỷ 1920 tật nghiện đường lan tràn nên mua bán đường cũng phát đạt. Chích insulin tốn tiền lắm nhưng tạm làm êm dịu triệu chứng. Hàng triệu tiểu đường phải lệ thuộc insulin cho đến hết đời. Insulin bày bán khắp nơi, bệnh nhân tiểu đường sống sót nhờ tiêm insulin rút từ lá lách súc vật trong lò thịt... Tiểu đường biến thành nhiều chứng. Từ ngữ Diabetes Mellitus. Chứng viêm vì mật ong, làm xuất ra nhiều nước tiểu, cũng bị lỗi thời và được thay thế bằng thuật ngữ tân kỳ, diễn tả triệu chứng rõ hơn: Hypoinsulinism (underproduction of insulin). Insulin tiết ra không đầy đủ.

Năm 1924, một năm sau khi công trình phát minh Insulin được giải Nobel một giáo sư y khoa tìm thấy cái hay trong cái kém (vừa bổ sung vừa đối nghịch) của chứng hypoinsulin, đều không tránh được là bệnh nhân và bác sĩ, trong những năm đầu trị liệu bằng insulin, hoặc dùng quá nhiều hoặc dùng quá ít. Quá liều lượng thích ứng gây ra sốc insulin (Insulin Shock) bác sĩ Seale Harris của đại học bang Alabama bắt đầu chú ý vào triệu chứng sốc insulin nơi mấy người hoặc không bị tiểu đường hoặc không dùng insulin. Những người này được chẩn đoán và Seale Harris thấy mức Glucose trong máu của họ thấp. Bệnh nhân tiểu đường thì có lượng Glucose cao.

Harris báo cáo: Lượng Glucose trong máu thấp được xem như là triệu chứng dư thừa insulin (hyper – insulinism). Cho đến thời điểm ấy, bệnh nhân có triệu chứng này phải chịu trị bệnh động mạch vành tim (coronary thrombosis), hoặc trị chứng về tim nào đó, trị bướu não, trúng phong, bệnh dưới túi mật, viêm ruột thừa, loạn thần kinh, suyễn, dị ứng, ung loét, ngộ độc rượu, hay chứng rối loạn tâm thần.

Nhưng bác sĩ Harris không được giải thưởng Nobel vì phát minh của ông gây rắc rối cho y khoa và chả đem lợi lạc gì (not a boon). Phương thuốc trị bệnh dư insulin trong máu (tức thiếu Glucose trong máu), của ông quá đơn sơ nên không ai nhờ đó mà khá giả được: Đó là cách tự cai quản cơ thể của mình. Bệnh nhân phải từ bỏ đường tinh chế (refined sugar). Kẹo, café và nước ngọt giải khát, đó là những chất độc gây bệnh: Phải tự bảo vệ lấy, không nhờ ai cứu vớt được. Harris chỉ khuyên bảo những điều không nên làm.

Đúng như tiên liệu, y khoa giáng lên lưng bác sĩ Harris những đòn đau điếng như hăng tấn gạch roi lên người ông vậy. Những điều ông phát giác nếu để lộ ra ngoài quần chúng sẽ làm phiền lòng các y sĩ chuyên viên phân tâm học và các ngành y tế khác. Hội y Tế Hoa Kỳ (American Medical Association) phải mất 25 năm mới thấy được công trạng của bác sĩ Harris để hiến huy chương cho ông.

Đến năm 1929. Bác sĩ Frederic Bunting, người phát minh ra insulin, bèn cho dân chúng biết là chất đó chỉ tạm giảm bệnh chứ không trị lành bệnh (a palliative, not a cure), cách ngừa tiểu đường là bỏ hẳn lẽ thói nguy hiểm mê ăn đường cho thỏa thích, vô tiết độ (cut down on dangerous sugar bingeing).

Ở Anh quốc, các con số sau đây cho ta thấy insulin chỉ làm chậm bước thần chết :

Số tử vong vì tiểu đường, trước khi có Insulin:

110/1 triệu người năm 1920

119/1 triệu người năm 1922

112/1 triệu người năm 1925

Sau khi có insulin, tỷ số người chết vì tiểu đường:

115/1 triệu người năm 1926

131/1 triệu người năm 1928

142/1 triệu người năm 1929

145/1 triệu người năm 1931

Vào thập niên 1930, các khoa học gia Hoa Kỳ nhận xét rằng dân Trung Quốc và Nhật Bản nhờ dùng cơm gạo như món ăn chính nên ít bị tiểu đường, dân Do Thái và Ý bị tiểu đường nhiều hơn.

Họ kết luận là dân Do Thái dùng nhiều mỡ động vật, dân Ý ăn nhiều dầu ô liu, và lượng chất béo làm họ bị tiểu đường. Nhưng họ quên hẳn sự kiện Đông và Tây dùng lượng đường tinh chế khác nhau. Số bệnh nhân tiểu đường hạ thấp rõ rệt trong kỳ đệ nhất thế chiến (khi ấy đường được phân phối hạn chế) và số lính trẻ bị tiểu đường cứ gia tăng từ thế chiến thứ I đến thế chiến thứ II (lính được cung cấp đường còn dân thì không).

Herbert Spencer bảo: Kiến thức không chín chắn chỉ làm tâm hồn rối loạn. Y học Tây phương đáp ứng bệnh vì đường không ổn thỏa. Nhiều phái đoàn truyền giáo đem đường tinh chế nhân tạo vào Nhật Bản, sau trận nội chiến ở Hoa Kỳ. Trước hết dân Nhật dùng sucrose như thuốc trị bệnh, giống như dân Á Rập và Ba Tư hằng thế kỷ trước. Đường phải chịu thuế rất nặng như thuốc men nhập cảng

vậy. Khoảng 1906. 45. 000 mẫu đất được trồng mía ở Nhật so với 7 triệu mẫu trồng lúa gạo. Điều khá lý thú là trong quân đội Nhật, như quân đội Bắc Việt Nam vào thập niên 1970, mỗi người đều đem theo gạo xấy đủ ăn ba ngày, với cá khô, rong biển khô và xí muối.

Sau khi chiến thắng quân đội Liên Xô, nhiều người Nhật dần dần bỏ cách ẩm thực cổ truyền, để chạy theo Y khoa, dinh dưỡng, kỹ thuật và tôn giáo Tây phương. Đường thêm vào bữa ăn thì bệnh tật Tây phương cũng thêm vào đời sống của họ. Một y tá người Nhật, sau khi học kỹ thuật y khoa Tây phương, ngã bệnh và bị các bác sĩ cùng làm việc với bà bỏ rơi, ba đứa con của bà cũng chịu cùng số phận. Đứa thứ tư là Nyoiti Sakurazawa đã chiến thắng lao phổi và ung loét bao tử lúc vừa hơn 10 tuổi, nhờ theo đường lối trị liệu không chính thống của bác sĩ Isiduka (theo lối ăn uống cổ truyền). Hàng ngàn bệnh nhân bị Tây y bỏ rơi được Isiduka chữa lành.

Bác sĩ Isiduka đã nhận thấy hiệu năng của khoa Sinh Hóa (Biochemico Validity) thời xưa, đó là Vô Song Nguyên Lý luận giải bằng Âm Dương (Unique Principle of Yin and Yang), khi ông ta bật mí được tính chất đối nghịch mà bổ sung cho nhau của Na (sodium) [Dương] và K (Potassium) [Âm] (Quyển Vô Song Nguyên Lý đã được dịch ra Việt ngữ) Na – Dương , K – Âm.

Chàng trai Sakurazawa theo học với thầy Isiduka. Khi thầy qua đời. Sakurazawa tiến xa hơn, cậu học thêm y khoa châm cứu và các tài liệu minh triết của nền văn minh Ấn Độ và Trung Hoa. Sau thế chiến I, Sakurazawa qua Paris và vào Đại học Sorbonne và Viện Pasteur. Vào thập niên 1920, ông mở phòng châm cứu tư (lúc ấy châm cứu còn xa lạ với Âu Châu) ở Paris để sống.

Về sau ông cộng tác với bác sĩ De Morant (Pháp) ông này thích châm cứu khi làm việc với đoàn quân viễn chinh Pháp ở Đông Dương, để viết quyển sách châm cứu đầu tiên bằng tiếng Pháp. Tác phẩm này được dịch ra Đức ngữ và Anh ngữ với phần phụ chú đề

cao Sakurazawa (tức George Ohsawa) bằng câu "bài dịch này trích trong Hoàng Đế Nội kinh" (Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine) mà nhiều trường y khoa Hoa Kỳ hiện vẫn dùng làm sử liệu y học.

Ông cho phát hành nhiều sách bằng Nhật ngữ, Pháp ngữ, về Triết Đông và Y khoa phòng ngừa. Ông dịch tác phẩm "Men The Unknown" (con người, kẻ còn xa lạ) cho dân Nhật hiểu. Với kinh nghiệm bản thân về văn hóa Đông và Tây, ông kết luận rằng Tây y đã chậm mất nhiều thập niên để công bố cho quần chúng mối liên hệ giữa đường và bệnh tật trong quyển You are all Sanpaku (bạn hoàn toàn bị chứng Tam Bạch Đản) ông viết: "Ngày nào đó Tây y sẽ công nhận một điều mà Đông phương đã biết từ nhiều năm rồi, rằng đường là một hiểm họa khốc hại nhất mà nền văn minh kỹ nghệ đem gieo rắc vào các xứ Đông Nam Á và Phi Châu".

Phương pháp thuốc của Ohsawa (Sakurazawa) nhằm chỉ cho mọi người cách tự điều hòa thân thể để trị liệu và ngăn ngừa mọi bệnh; Bác sĩ Scale Harris cũng nhấn mạnh điều này. Các chức quyền y khoa Hoa Kỳ như hải ngoại đều cười giễu cợt ông. Cách phân giải bệnh vì đường của ông rất đơn sơ : khi ta ăn tinh bột, sự tiêu hóa thức ăn thành đường Glucose (đường đơn chất – Âm: simple sugar – Yin): máu đưa Glucose vào lá lách: tại đây mức Glucose tăng cao, kích động sự tiết ra Insulin (Dương). Máu đưa Insulin vào gan, nơi đây Glucose thặng dư biến thành Glycogen (đường phức hợp – Dương: complex sugar – Yang). Gan tồn trữ Glycogen.

Trái lại, đường Glucose trong máu giảm làm cho nội tiết tố xuất ra từ nang thượng thận và tuyến yên (pituitary gland) [những hormones này – ACTH – mang âm tính] để tăng mức Glucose trong máu bằng cách biến đổi một lượng Glycogen trong gan trở thành Glucose. Người khỏe mạnh mức Glucose trong máu được quân bình

nhờ sự tương tác giữa Insulin (Dương), hormone nang thượng thận và ACTH (Âm).

Nơi cơ thể suy nhược, mức Glucose biến đổi bất thường. Nếu Insulin do lá lách tiết ra quá lỗ thì quá nhiều Glucose biến glycogen, thế thì mức Glucose trong máu lại hạ thấp nhanh chóng. Đây là chứng dư insulin (Hyperinsulinism) hay chứng thiếu Glucose trong máu (hypoglycemia) và là giai đoạn đầu của chứng Sugar Blues (khô ách vì đường). Lá lách bị kích động quá độ vì dùng quá nhiều đường đơn chất, như đường sucrose tinh chế, mật ong, trái cây và gián tiếp do thuốc men (kể cả Cần sa, Marijuana).

Nếu thiếu Insulin, gan không thể đổi lượng Glucose thừa ra glycogen. Thì ta bị tiểu đường, lá lách mệt mỏi không tiết ra đủ insulin để trung hòa các món ăn Âm như là đường đơn chất, mật ong, trái cây hay thuốc men. Sau rốt là quá gắng gượng, lá lách phải suy bại, lượng đường tích tụ mỗi lúc một nhiều. Dùng nhiều đường, mật ong và trái cây⁵¹ đưa đến chứng dư insulin hay thiếu Glucose, rồi đưa đến tiểu đường tức dư Glucose trong máu. Đây là giai đoạn hai của chứng Sugar Blues.

Chứng dư Glucose trong máu được khám phá đầu tiên nhờ người mùi vị của mẫu nước tiểu đem xét nghiệm. và bác sĩ Thomas Willis gọi đó là tiểu đường, năm 1674. Đến đầu thế kỷ 20, kỹ thuật y khoa mới nhận thấy chứng thiếu Glucose trong máu, tức giai đoạn một của Sugar Blues.

Vì bệnh này do Âm thịnh, tiên sinh Sakurazawa bảo phải dùng Dương để đối trị, tốt hơn hết là nhờ thức ăn thật quân bình không quá Âm mà cũng không quá Dương. Nên ăn gạo lứt nguyên vẹn, không bị chà xát, đậu huyết Azuki và bí rợ. Ông chỉ dẫn cách trồng tại Pháp và Bỉ các món carbohydrate thiên nhiên ấy. Tại Mỹ Châu ông khuyên trồng đậu nành mà ông gọi là bò sữa Phương Đông.

Để có protein thảo mộc rẻ tiền, năm 1920 đậu nành lan tràn ở Hoa Kỳ vì dùng để nuôi gia súc, rồi thịt gia súc lại trở thành thực phẩm. Bí ngô, đậu huyết, gạo lứt và nhiều sản phẩm làm từ đậu nành như tương misô, đậu hũ, nước tương thiên nhiên nguyên chất chưa được quần chúng chú ý. Sakurazawa tiên tri rằng thái độ ấy sẽ biến cải. Quả thật, khi cuộc khủng hoảng năng lượng và thực phẩm xảy ra vào thập niên 1970, thì xu hướng biến cải ấy hiển lộ.

Dĩ nhiên tập đoàn Tây y tố cáo Sakurazawa là thầy ngải, lang băm. Cách trị liệu lạ lùng như châm cứu mà không có bằng cấp do Đại học Harvard chứng nhận, nhất là thời Hoa Kỳ chưa bang giao với Trung Hoa cũng làm cho ông bị xua đuổi ở vài nơi. Phương pháp trị liệu bằng ẩm thực của ông gồm nhiều cốc loại lứt mà Tây y hiểu lầm và cho là điên rồ vì dùng quá nhiều carbohydrate (carbohydrate đơn có khuynh hướng biến thành đường đơn chất trên tiến trình tiêu hóa cho nên mới tăng lượng Glucose trong máu và gây nguy cơ tiểu đường).

Sakurazawa là mối đe dọa việc kinh doanh đường và kỹ nghệ Insulin. Trong thập niên 1960 Tiên sinh có viết: **"Không một bác sĩ Tây y nào có thể chữa lành bệnh tiểu đường. Dù insulin đã ra đời 30 năm nay rồi. Họ vẫn cho dùng insulin, nên bệnh nhân phải "chống nạn insulin" để khắp khểnh bước đi cho đến chết"**. Thế mà sinh nhật thứ 25 của insulin, dược chất này vẫn được công nhận. Trong thời gian đó, những bệnh nhân tiểu đường phải trả hàng triệu đô la cho các thứ thuốc không mấy giá trị này, chẳng những ở Hoa Kỳ mà cả trên thế giới nữa. Số bệnh nhân cứ tăng mãi làm đầy túi tiền của bác sĩ và giúp các công ty dược phẩm phát đạt.

Sakurazawa khẳng định rằng bất cứ lối dinh dưỡng nào dành cho bệnh nhân tiểu đường mà loại trừ carbohydrate (bị Tây y gọi lầm) đều nguy hiểm. Ông kêu gọi các nhà dinh dưỡng học Tây phương hãy nhận xét thấu đáo phẩm chất của thực phẩm mà họ dán

nhãn hiệu là carbohydrates. Ông xin họ phân biệt cốc loại lúa nguyên vẹn, còn vỏ lúa, chưa chà xát như nguồn cội của các carbohydrate và không nên lẫn lộn món này với khoai tây, bánh mì, cốc loại, hạt bị chế biến và đường tinh chế mà Hoa Kỳ xem như là những nguồn cung cấp carbohydrate.

Sự bối rối của y khoa Hoa Kỳ trước các chứng bệnh vì đường rất dễ thấy, vì vợ của bác sĩ và chính các ông ấy cũng mắc bệnh này, họ cũng bó tay chờ thời, và bỏ rơi các bệnh nhân thân chủ... chuyện bác sĩ Stephen Gyland ở Tampa - Florida, là điển hình. Bác sĩ Gyland ngã bệnh với vô số triệu chứng bất ổn nơi thể xác và tinh thần. Khả năng tập trung tinh thần và trí nhớ tàn lụn, suy nhược toàn diện, chóng mặt tim đập mau chậm tùy tiện, lo âu bất chợt, cơ bắp run giật bất chợt... Bác sĩ Gyland đến một chuyên viên y khoa nổi tiếng để được bảo là rối loạn thần kinh và nên nghỉ ngơi. Đến y sĩ khác, ý kiến khác, khuyên bảo khác. Trước khi lành bệnh ông đã đến mười bốn y sĩ và ba bệnh viện hay nhất ở Hoa Kỳ.

Các ông bác sĩ cảm thấy mình giúp đỡ bệnh nhân rất nhiều khi gọi tên bệnh của người ấy. Immanuel Kant bảo bệnh của bác sĩ Gyland có nhiều tên. Ông muốn gọi tên nào cũng được: viêm thần kinh, bướu não tiểu đường, mạch máu não bị cứng. Ông phải mất hết gia tài sản để trở về điểm khởi đầu: cũng bệnh, cũng làm việc không được, cũng rối trí với những từ ngữ y học khác nhau. Đang tuyệt vọng thì gặp được tài liệu của bác sĩ Harris đăng trong tạp chí của Hội đoàn y tế Hoa Kỳ ấn bản năm 1924 – Gyland trải qua cuộc thí nghiệm GTT (khả năng dung nạp đường – Glucose Tolerance Test) suốt 5 giờ, nhờ vậy mới biết mình bị thiếu Glucose trong máu (Hypoglycemia – cemia) tức khổ ách đường (Sugar Blues). Bác sĩ Harris chỉ dẫn cách ăn uống đơn giản: từ bỏ đường tinh chế và bột mì trắng toát đã mất vỏ lúa. Nhờ vậy các chứng choáng váng, buồn rầu vô có, cơ bắp co giật, loạn thần kinh, cứng mạch máu não... phai dần.

Sau khi bình phục, ông nhờ một y sĩ chẩn đoán bệnh đúng mà cho thuốc sai, bệnh ông mang nhãn hiệu "Low blood sugar" thiếu đường trong máu nên phải ăn nhiều thỏi kẹo để tăng đường lên. Ôi! Chỉ thêm dầu vào lửa, bệnh trạng thêm tồi tệ.

Nếu bạn đã từng kinh nghiệm cái viễn vong ấy của y học như tôi và hàng triệu người khác, thì chúng ta không còn lưu luyến làm gì, dù lòng có xót xa cho thế sự, nhưng cũng cùng có cảm nghĩ rằng chúng mình còn có nghĩa vụ thiêng liêng. Bác sĩ Gyland từng chịu đắng cay, có gửi bức tâm thư cho tạp chí của Hội Đoàn Y tế Hoa Kỳ (số 152 phát hành 53 ngày 18 tháng 7 năm 1953) khiển trách những đồng nghiệp đã quên lãng công trình tiên phong của bác sĩ Seale Harris. Ông mong rằng bài học khổ đau của ông sẽ giúp ích cho việc chẩn trị hàng bao nhiêu nạn nhân mang khổ ách của đường, kể cả người bị tuyên truyền (như ông) rằng đường tinh chế là thuốc trị lành nỗi khổ đau của họ, trong khi chính đường là thủ phạm.

Gyland tiếp tục chứng minh điều ấy bằng cách cho người đã lành bệnh rỉ tai cho người khác hiểu. Hơn 600 người được ông chữa lành chứng bệnh mà ông đã chứng nghiệm trên xác thân của ông. Ông làm bản nghiên cứu tường tận các nạn nhân, với chi tiết nói rõ cách chẩn đoán các triệu chứng xuất hiện, và kết quả của phép trị liệu mà tiên khởi là phải dứt hẳn thói quen dùng carbohydrate tinh chế đứng đầu là đường và thứ hai là bột mì trắng toát vì mất vỏ lứt. Ông là kẻ quấy rầy Hội Đoàn y tế Hoa Kỳ (AMA), nhưng sau rốt ông được phép đọc bản nghiên cứu trước một trong các cơ quan y tế. Ông nóng lòng chờ đợi bản ấy được phổ biến trên mấy tờ báo của AMA, nhưng chả thấy đâu cả! Rõ ràng AMA có bối rối khi báo động cho hội viên nên áp dụng GTT (Glucose Test Tolerance) ngay (thử khả năng dung nạp đường của cơ thể) trong sự chẩn bệnh thông thường (ba cuộc thử nghiệm như thế với thời lượng khác nhau được áp dụng). Bản nghiên cứu của Gyland sau rốt được đăng trên tờ báo y khoa của Brazil bằng tiếng Bồ Đào Nha.

Trong khi bác sĩ Gyland lê bước đó đây tìm thầy trị bệnh khô ách của đường thì nhà viết báo khoa học, tốt nghiệp ở Đại học Harvard và Viện kỹ thuật Massachussets (Massachussets Institute of Technology), cũng lang thang đến bao phòng mạch suốt mười năm rồi mới gặp lương y chẩn đoán đúng bệnh nhờ thử nghiệm GTT. Bệnh chúng của nhà văn A. W. Pezet phai nhạt dần. Ông bèn đặt câu hỏi hóc búa với bác sĩ E. M. Abrahamson:

"Tại sao quá nhiều bác sĩ biết ít hay chả biết gì về vô số triệu chứng đang quấy nhiễu hàng triệu người? Nếu việc chẩn đoán vì trị tận gốc bệnh chúng ấy tỏ ra quá ư đơn giản như vậy thì điều gì đã xảy ra cho y học từ xưa đến nay?"

Pezet có cảm tưởng rằng mình đang làm nghĩa vụ thiêng liêng khi biết mình có cùng triệu chứng như mình trước đây, và cũng tự giải cứu bằng phương pháp giống mình. Kết quả khích lệ là có sự hợp tác của Abrahamson – Pezet đã phát hành quyển "Thân thể, tinh thần và đường" vào năm 1951. Trên 200 ngàn quyển bìa cứng được bán hết, chúng tỏ quần chúng hết sức ái mộ nội dung của sách và việc phát hành nhằm ghi công đức của bác sĩ Seale Harris. Sách không phải đăng trên tạp chí y khoa như các tài liệu của Gyland và Harris, mà vượt qua hệ thống ban chấp hành AMA để trực tiếp đến với quần chúng khổ đau từ lâu và bị chẩn trị sai lầm. Nhiều bệnh nhân yêu cầu bác sĩ cho thử nghiệm GTT và từ ngữ Hypoglycemia (thiếu đường trong máu) bắt đầu thông dụng ngoài xã hội. Rủi thay nhiều bệnh nhân vẫn bị dẫn giải sai lầm nên hiểu không đúng từ ngữ ấy và nhiều bác sĩ bảo họ rằng cách đáp ứng sự thiếu hụt đường trong máu là ăn nhiều thỏi kẹo trong các bữa ăn.

Năm 1969, chuyên viên dinh dưỡng Carton Fredericks hợp tác với bác sĩ Herman Goodman để viết một quyển sách rất hữu ích cho quần chúng: "Low Blood Sugar and You".

Dù vậy AMA vẫn lên giọng bảo đảm với dân chúng Hoa Kỳ rằng họ đủ sức xoa dịu nỗi đớn đau của mọi người. Năm 1973, tạp chí AMA công bố mấy bài báo làm cho quần chúng tin rằng chứng hypoglycemia đang lan tràn khắp xứ này, rằng nhiều bệnh chứng đang gây khốn khổ cho quần chúng, đều do hypoglycemia gây ra, mà y khoa chưa xác định được. Lời lẽ đó không dựa trên chứng cứ y khoa. Hypoglycemia có nghĩa mức đường trong máu thấp, người ta mắc chứng này thì xuất nhiều mồ hôi, người run rẩy, lo âu, tim đập nhanh, nhức đầu hay đói bụng, có cảm giác yếu đuối toàn thân và đôi khi bị trúng phong mê man. Tuy nhiên phần đông bệnh nhân bị các chứng trên không phải bị hypoglycemia... Chỉ thiếu số bị Hypoglycemia à?? Trong số người thắc mắc điều này có bà Marilyn Hamilton Light, phó giám đốc cơ quan nghiên cứu công năng trao đổi chất của nang thượng thận, thuộc hội nghiên cứu Hypoglycemia. Bà cũng từng sống trong cơn ác mộng như bác sĩ Gyland. Theo hồ sơ lưu trữ của hội thì có 20 bác sĩ và bốn y sĩ tâm thần bị Chứng Sugar Blues trước khi cảm thấy rằng mình có thể bị hypoglycemia (nhờ có người nói cho biết, tình cờ, gặp cơ may, hay đọc được tài liệu). Về sau nhờ thí nghiệm GTT xác nhận.

Marilyn Light viết thư cho Bộ y tế, Bộ giáo dục, và Sở xã hội và Y tế, yêu cầu cho biết vài con số tiêu biểu mà dân số bị chứng Hypoglycemia trên đất Hoa Kỳ. Bà được trả lời như sau: Theo một số sự kiện của Sở đặc trách Phòng vấn Tìm hiểu Sức khỏe Quần chúng – chưa phổ biến – thì có 66 ngàn ca bệnh hypoglycemia so với 134 ngàn người đã tiếp xúc, tức là 49, 2% - đâu phải là nhiều, chỉ có 49, 2% thôi mà!!

Cuộc điều tra kế tiếp cho biết các điểm sau:

1 – Chính phủ Hoa Kỳ cho tiến hành cuộc phỏng vấn như thế. Để ghi nhận các sự kiện và khuynh hướng của tất cả các vấn đề liên quan đến sức khỏe.

2 – Những người được phỏng vấn, đáp ứng một cách tự phát, không ai nhắc. Không thấy từ ngữ hypoglycemia và cả từ ngữ "low blood sugar" (lượng đường trong máu thấp) trên bảng theo dõi (check list) các chứng mãn tính mà dân chúng được hỏi.

3 – Người phỏng vấn phải ứng biến để đặt câu hỏi cho họ nói ra hết các hình thái của triệu chứng.

4 – Người trả lời phải hiểu thấu bệnh trạng của họ, dùng đúng từ ngữ để diễn tả, họ phải có hảo ý tình nguyện cống hiến những điều cần biết cho phỏng vấn viên, trước khi được tiếp nhận.

5 – Dù con số 49, 2% đã lỗi thời hơn 10 năm rồi, và phải biểu tượng cho sự lan tràn của Chứng Sugar Blues đến mức báo động. Giống như bệnh truyền nhiễm, nhưng cơ quan HEW chưa bao giờ thêm từ ngữ hypoglycemia vào bảng kiểm kê bệnh trạng, và trong thời gian tới đây họ sẽ không làm điều đó. Liệu bạn có thể tưởng tượng được rằng HEW và AMA sẽ bãi bỏ chương trình chăm lo ung thư hay bệnh tim vì tỷ số bệnh nhân mới đến 49, 2%! Sự khác biệt giữa mấy bệnh tổn tiền như ung thư và mấy bệnh rẻ tiền như Chứng Sugar Blues (khổ ách của đường), là điểm cốt yếu cần suy gẫm. **Lỗi trị liệu ung thư của y khoa chính thống mắc mớ lắm; nhờ vậy bác sĩ mới mua được du thuyền. Cách trị liệu Chứng Sugar Blues hay Hypoglycemia chỉ là lời khuyên nên tự điều chỉnh đời mình, nên giữ biệt đường tinh chế nhân tạo, khỏi tìm đến bác sĩ và bệnh viện. Thế thì làm gì "vắt" bạn ra tiền để mua chiếc áo lông chồn cho vợ hay có thể đi ra tận biển Bermuda để tắm nắng.**

Trong thập niên 1970, y khoa phòng ngừa được đề cao với bao khẩu hiệu. Phòng ngừa là đến khám bệnh ở phòng mạch bác sĩ hay bệnh viện. Để qua các cuộc xét nghiệm đất đỏ, để có thể đón nghe "giảng đạo" về hút thuốc, cholesterol, nếu bác sĩ có thể giấu cái bụng phệ dưới lớp áo trắng. Và có thể kiêng cử hút thuốc để đủ thời gian cần thiết mở miệng dạy bảo. Những ai sợ ung thư và bệnh tim đều

đóng góp mạnh mẽ vào cái y khoa phòng ngừa này. Để ngừa Chứng Sugar Blues, hay Hypoglycemia hay triệu chứng sắp bị tiểu đường (Prediabetes) hãy nên dùng khẩu hiệu duy nhất: Dinh dưỡng phòng ngừa. Đừng dùng đường nữa; ngưng ngay trước khi nang thượng thận bị hủy hoại, trước khi bị Chứng Sugar Blues hay Hypoglycemia hay sắp bị tiểu đường. Ai muốn gọi thế nào cũng được.

"Khéo ăn uống để ngừa bệnh", - lời khuyên đơn sơ này tốn bao nhiêu tiền?

Năm 1967, tài liệu tìm hiểu Chứng Sugar Blues vẫn giữ kín, nhờ vậy AMA (Hội Y tế Hoa Kỳ) công bố là không biết chứng này, và năm 1973, họ có thể lớn tiếng ngáng mặt nói rằng sự lan tràn Hypoglycemia⁵⁶ ở Hoa Kỳ thiếu bằng chứng y khoa. Sau rớt, chứng có hiển nhiên là thống kê dịch tả. Mấy bệnh nhân trước đây bị chẩn đoán và trị liệu sai lầm mới báo cáo chứng có, chớ không phải mấy ông bác sĩ.

Minh chứng y khoa kiểu đó không ỏn vì 66. 000 người kia trong bảng thống kê không có hồ sơ y bạ để hậu thuẫn cho ý kiến của họ. Hầu hết các bác sĩ và bệnh viện đều từ chối cấp cho bệnh nhân phó bảng y bạ về kết quả khám bệnh và xét nghiệm. Cái gì AMA tin được đều đặt trên sự ngu dốt của chúng ta.

Nếu quý bạn chưa cảm nhận được sai biệt giữa sự kiện thông thường và sự kiện khoa học thì cho phép tôi (William Dufty) lý giải. Nếu tôi bị nhức đầu hay cảm sốt, đó là sự kiện đối với tôi, do tôi cảm thọ. Nếu tôi nói với bác sĩ điều ấy, thì ông xem điều đó là chứng có lật vạt của cá nhân hay lời khai báo mà thôi. Rồi bác sĩ đo thân nhiệt của tôi, ghi vào giấy, lúc ấy nhức đầu của tôi mới là một minh chứng y khoa. Nếu bác sĩ khác ghi lại sự kiện đó thì đó là sự kiện khoa học. Nếu tôi cần biết bệnh sốt của tôi hôm thứ ba vừa qua có phải đã lên đến 101OF (~38. 3OC) và hỏi bác sĩ về hồ sơ y bạ của tôi thì tôi bị từ chối. Sự kiện bất nhất ấy giờ đây đã trở nên sự kiện khoa học, chỉ có

giá trị cho một bác sĩ khác nữa. Nếu tôi phàn nàn về bệnh chúng, bác sĩ sẽ không cho tôi biết những sự kiện khoa học về bệnh trạng đã qua, mà lại cho là thứ chuyện vặt vãnh như khi tôi đến gặp bác sĩ lần đầu.

Sau 30 năm cho người tiêu dùng ít carbohydrate, y khoa hiện đại hủy bỏ công trình cũ để chạy theo phát minh khác. Đầu năm 1931, một nhóm khoa học gia do bác sĩ Edwin L. Bireman hướng dẫn, báo cáo trong tập chí y khoa trong tiểu bang New England, rằng bữa ăn với lượng carbohydrate cao đích thực có làm giảm Glucose trong máu của những người bị tiểu đường nhẹ và những người không bệnh. Bác sĩ Bireman xác nhận: **Bữa ăn với nhiều carbohydrate không tăng lượng đường trong máu, nhiều bác sĩ đã hiểu sai sự việc này suốt 30 năm nay.**

Hội Nghiên cứu Tiểu đường Hoa Kỳ (American Diabetes Association) bèn đốc thúc ngành y khoa hãy nhanh chóng chuyển hướng và yêu cầu cho bệnh nhân tiểu đường dùng lượng carbohydrate bằng hay cao hơn của người không bệnh. Hành động của hội nghiên cứu tiểu đường A. D. A nói lên một sự thật:

- Vì sử dụng bữa bãi insulin, vì những cách đối chứng trị liệu, nên rất cuộc bệnh nhân phải khốn khổ với chứng "cứng động mạch", bệnh tim, và tai biến mạch máu não. Tệ trạng ấy do dùng lượng chất béo không thích hợp với bệnh nhân tiểu đường.

Năm chục năm sau, khi biến cố lịch sử tìm ra insulin, số bệnh nhân tiểu đường cứ tăng mãi. Từ thế chiến thứ I đến chiến tranh Việt Nam, thanh niên ở độ tuổi 18 đi khám bệnh để vào quân dịch bị loại vì tiểu đường càng ngày càng đông. Ở thập niên 1970 số bị loại là 12 %. Tiểu đường là nguyên nhân chính gây ra bệnh mù mắt; nhiều tật nguyên khác và gây tử vong vì bệnh tim hay thận. Số bệnh nhân ước lượng tại Hoa Kỳ vào khoảng 4 đến 12 triệu. Số người sắp bị bệnh

tiểu đường (prediabetics), bị thiếu Glucose trong máu, dư insulin trong máu, có thể cao hơn nhiều.

Những lời nhắn nhủ quần chúng hãy tự điều hòa lấy thân thể mình để chế ngự bệnh vì đường, đều bị quên lãng vì lời rao của chính phủ rằng ngân sách liên bang đã trích ra hàng triệu đô la để tìm cho được thứ thuốc viên, thuốc nước, thuốc chích, có thể là sẽ sáng chế ra mấy tụy tạng nguyên tử, để ngày nào đó thay phép lạ mà trị dứt bệnh.

Ai cũng muốn được khỏe mạnh mà lại khoái ăn nhiều bánh ngọt ư?!



CHƯƠNG VI

Tuổi Thơ Và Tiểu Đường

(From nipple to needle)



iữa trưa tháng bảy oi bức ở khu phố Manhattan (New York), một người đàn ông lão đảo bước xuống cầu thang xe điện ngầm, tay bám các chấn song, rồi đâm đầu về chiếc máy bán kẹo và nước ngọt, chỉ còn kẹo cao su. Mồ hôi ra đầy người, xe đến, ông nhào ra toa, một tay nắm cột, tay kia cởi áo choàng, rồi đổi tay, áo rơi xuống sàn xe, phải cố hết sức ông mới nhật lên được. Xe ngừng lại với tiếng rít của mấy bánh xe sắt. Hai tay bám lên thanh thép chạy dài theo trần của toa để không bị quy xuống sàn. Hai người nắm ông lại, một bà sang trọng và một nông dân lực lưỡng. Hai khách khác đứng dậy nhường chỗ. Họ nói cà vạt giùm ông.

Bà khách hỏi: "Ông bị bệnh tim à? Ông có Nitroglycerin hay thuốc chi để uống không?". Ông chỉ thở dài tuyệt vọng, chớ không nói nên lời. Người nông dân dùng bàn tay đập vào mặt mỗi bên một cái, ông mở mắt, với giọng thều thào ông nói ông bị lên cơn tiểu đường sắp ngất xỉu nên rất cần chất ngọt. Khách trên xe rỉ tai nhau, hai đứa trẻ mở giỏ thực phẩm cắm trại, lấy ra hai hộp nước cam. Người lái tàu điện gọi xe cứu thương, một phụ nữ béo phệ ở hàng ghế bên cạnh trao cho ông một cái bánh ngọt có mút sệt trên mặt. Dần dần ông phục hồi sức sống rồi bước xuống xe ở Times Square. Đó là một ký giả nòng cốt của tờ New York Times chuyên viết các mục bình luận chính trị. Ông bị tiểu đường đã 23 năm, vì quên cái xách tay chứa các dược phẩm ngọt nên mới khổ sở đến thế. Ông bị sốc insulin (Insulin Shock). Dư Insulin trong máu nên bị phản ứng

thiếu đường Glucose (Hypoglycemic reaction). Chứng Sugar Blues đấy!

Tháng sau (6 tháng 3 năm 1974) ông qua đời. Trong kỳ phát hành cuối tháng 3 tờ New York Magazine có đăng tải chuyện ở hầm xe điện này: Trái ngược lại với lời đồn đãi về tính lãnh đạm của dân New York. Ông đã được mọi người chung quanh chăm sóc – lại thêm một ý nghĩ không đẹp cho đô thị bị phá vỡ. Hết phía chuyện này, người ta lại bàn sang chuyện khác. Miệng mồm thiên hạ có chịu ngừng nghĩ đâu

!

Heroin là chất giết người, người nghiện phải chết. Người nghiện rượu cũng sẽ chết vì lỗi lầm của chính mình. Thiên hạ nguyện rửa những cái chết này nhưng khi có người chết vì bạo bệnh do đường gây nên thì mấy ai canh giữ xác lại dùng đường trâu canh, không thấy sách báo nào nói câu: "đường là độc dược".

Bao nhiêu khách hâm mộ ngôi sao của phim Love Story phải khóc sụt sùi khi hay bệnh tim của nàng chuyển qua ung thư máu. Đòn phép khai thác tâm lý quần chúng đang quấy nhiễu sân khấu và màn ảnh. Quá nhiều ca bệnh tim bộc phát, khiến ta phải tìm cách ngăn chặn âm mưu cầu lợi tinh vi, qua các khung cảnh: Bẫy rắn độc, ngục tù và hình ảnh những bệnh nhân tâm thần, khởi động sợ hãi cho quần chúng. Những lời tự thú khổ đau và gây những cảnh bi thảm của các kẻ nghiện rượu, á phiện thường xuất hiện trên ti vi.

Nhưng những kẻ nghiện đường đâu rồi? Trong văn chương hiện đại, cái gì vắng thiếu lại mang ý nghĩa phong phú. Có quyển sách nào, vở kịch nào, hay chương trình ti vi nào đếm xỉa đến khổ nạn của đường đang giáng xuống trần gian ở thế kỷ 20 này không?

Có ai tìm hiểu bệnh chứng này không?

Rồi chúng ta cũng có hai ngoại lệ làm sáng tỏ sự tiềm ẩn.

Ngoại lệ thứ nhất là buổi nói chuyện của nghiệp đoàn Merv Griffin vào cuối năm 1973.

Ông này tiết lộ bệnh kín của ông Hypoglycemia (máu thiếu đường); ông khổ sở với thân hình gương mầu và tật nghiện rượu của mình. Phản ứng gương mầu của ông đối với bệnh thiếu đường trong máu là cống hiến rất nhiều chương trình ti vi để khán giả am tường bản chất độc hại của đường tinh chế trộn pha trong các món ăn, uống; nó gây bệnh ra sao – lối trị liệu đơn giản là hoàn thiện cách ăn uống.

Ngoại lệ thứ hai được tìm thấy trong quyển sách triết học của Andy Warhol phát hành 1975 – Warhol thành thật tiết lộ đường là món anh ta ưa thích nhất: "Bạn không thể mời công chúa đến bàn tiệc với chiếc bánh ngọt là món mở đầu, dù bạn có thèm mấy đi nữa. Người ta mong đợi protein..." Anh tiếp tục: Sau khi mạng sống được cứu vãn, công việc vất vả tiếp theo là việc làm tình... sao tôi thấy chuyện ấy phiền toái quá" – Khi ông còn trẻ, mẹ thường cho một thỏi sô cô la nếu tô màu xong một trang hình vẽ có sẵn.

Lúc Insulin vừa mới ra đời, Sidney Kingsley viết bản kịch Men in White (gã đàn ông trong y phục trắng) với nhân vật chính đa tình như Clark Gable. Trong chuyện có hai bác sĩ cãi vã kể bên giường một thiếu nữ bệnh nặng. Ông bác sĩ trẻ chẩn đoán (đúng bệnh) rằng cháu gái đang bị "sốc insulin" (cần Glucose) trong khi bác sĩ đứng tuổi lại bảo phải tiêm insulin vì cháu đang bị hôn mê vì tiểu đường (dư Glucose).

May thay, ý kiến của bác sĩ trẻ được thực thi, cháu gái hồi tỉnh, mỉm cười duyên dáng với ân nhân... phim bị cắt tại đây. Chuyện phim này đều là sự bất nhất và bối rối của y khoa 40 năm về trước.

Thời nay hàng triệu người tự thú rằng chính đường gây thảm họa cho đời họ. Bao nhiêu nạn nhân của đường hành động vụng về, đang bước đi chệnh choạng chung quanh chúng ta hằng giờ, ở xã hội trước mắt chớ không phải trong sách báo, ở hậu trường sân khấu chớ không phải ngay trên sân khấu, ở phim trường hay phòng thu hình chớ không phải trên màn ảnh.

Trẻ thơ thường không ghét mẹ nữa khi chấm dứt mền thương bình sữa, theo lời dạy của Thánh Mohamed, minh sư Hồi Giáo – (có thể đây là trường hợp của George cậu bé người da trắng, cao, đẹp trai, cậu đã làm quen với đường qua nùm vú cao su. Lúc răng vừa hình thành, cậu đã kết thân với đường qua nước ngọt, cam vắt và sốt cà tô mát (có pha nhiều đường) hiệu Ketchup ăn với trứng chiên mỗi buổi sáng.

Có thể ba má của cậu cũng như hàng triệu người khác, không biết trong Ketchup có đường (ít ai để ý danh sách các chất liệu ghi trên nhãn hiệu). Ta chớ nên lẫn lộn – nhãn Ketchup có ghi: cà tô mát, đường, dextrose, giấm, muối, củ hành và gia vị - Dextrose cũng là đường. Đường nhân tạo (man refined sugar) mang nhiều tên lắm nhé! Thịt cừu và khoai tây ăn với đậu trái vào buổi chiều; tráng miệng bằng bánh ngọt hay quả đào vô hộp ngâm trong sirô đậm đặc – quá ngọt!

Khi còn bé, George được thưởng một thỏi sô cô la "Hershey" hay một chai nước ngọt "seven up" với bánh sữa sô cô la trước khi ngủ. Răng hư thối rõ rệt: cổ họng đau hoài nên thịt dư ở cuốn họng phải cắt đi lúc mới lên 5 tuổi. Y khoa thiếu nhi có kê khai bao nhiêu bệnh, kể cả mấy bệnh vừa nhập cảng, thì cậu đều có đủ. Hết nữa mùa hè 1954 cậu nằm liệt giường.

Nhà bà ngoại của George (gốc người BaLan) luôn có mùi dưa cải muối, mùi xà phòng giặt có chất Phê-nol (độc tố) để sát trùng, mùi hoa từ đinh hương (lilac) và mùi rượu rum. Bà thường kể lối ăn

uống đặc biệt của bà nhưng hình như bà cũng khoái bánh Donut có lớp sô cô la trên mặt như bao nhiêu người khác. George nhớ có lần bà kéo váy bằng vải in hoa hòe lên để tự chích vào đùi một thứ thuốc gì đó. Cậu không bận tâm nhiều về việc này – "Có thể bà già 52 tuổi này bị tiểu đường thì phải?". Ngày nọ cậu nhặt một cây kim chích ngoài hẻm, cậu liền đem tặng bà để làm kim phòng hồ.

Khi George lên 13 tuổi thì bà mất ở tuổi 59. Bà không chịu nổi đường. Không ai trong gia quyến rút ra được bài học kinh nghiệm về nỗi đau đớn dai dẳng của bà. Về sau mỗi lần đi lễ chủ nhật, George ngồi với người cô ở bục của thánh ca mà nhai kẹo. Má của George cũng yêu đường, kẹo nên cậu luôn cố gắng là bé ngoan để mẹ thưởng, ba năm sau khi bà ngoại chết, bác sĩ cho biết George mắc bệnh tiểu đường.

Cậu được tuyên dương vận động viên quần vợt xuất sắc. Vào ngày vinh quang ấy, cậu mặc chiếc áo thun màu xanh đậm, nghi thức cho phép người được tuyên dương đọt trước đến bắt tay cậu và xoay phù hiệu màu cam vào phía ngực áo. Cậu kháng cự, giờ cơm trưa vì nội tâm động loạn nên cậu ăn thều thào, chút ít Hamburger và bánh Pic dòn kem. Mãn giờ cậu chạy ù lại quầy giải khát để uống nước ngọt cho no.

Một giờ sau cậu vô phòng vệ sinh và tiểu ra hết. Từ 165 cân Anh, cậu xuống còn 140 trong thời gian ngắn thôi, thử nước tiểu xong, bác sĩ nhìn ba má George. Và nói: "Muốn sống bình thường cậu ấy phải tiêm insulin vào đùi như bà cậu ấy!". Hơi thở của George trở nên nặng nề như muốn ngưng hẳn: "Chúa ơi! Còn bao lâu nữa? con mới tròn 16!" đêm ấy, mẹ George cho cậu thổi sô cô la hạnh nhân cuối cùng. Bà khóc thầm sao trời không để bà gánh chịu bệnh ấy cho con.

George phải ở lại bệnh viện suốt 1 tuần để học chích kim vào quả cam cho quen tay rồi tiêm vào đùi. Ăn uống phải theo liều

lượng ấn định, dĩ nhiên là không đường – 4000 calorie được cân bằng với 45 đơn vị Eli Lily NPHU-80 Insulin. Mỗi thức ăn đều mang một con số, bia cũng vậy. Phẩm chất không tính, chỉ tính ca-lo. Cấm dùng đường, nhưng các món ăn ở siêu thị có pha đường thì cứ tự nhiên mà dùng.

Có lần George bảo: "Có thể vợ bác sĩ đi mua các món ấy cho mình ăn, và ông ấy đâu có để ý đến các nhãn hiệu hay dò xét thực chất bên trong". Lúc ấy tôi (William Dufty) cũng vậy.

George được trang bị ống chích, kim, cồn, vải thưa (compress), clinistix, Insulin và đường viên. Mỗi lần đi tiểu cậu vẩy tấm clinistix qua nước tiểu, nếu nó trở nên màu đỏ thì máu đã quá nhiều Glucose vậy phải nhanh tay tiêm insulin vào; Clinistix không đổi màu tức là Glucose trong máu quá ít vì tiêm quá nhiều insulin hoặc làm việc vất vả hay quên dùng bữa. Tình trạng này dễ làm cậu bị sốc. Quá nhiều insulin giống như quá nhiều Heroin vậy.

Bộ não thông báo cho George biết tình trạng thiếu đường để George tìm ngay vài viên đường. Lượng đường hết lên cao rồi lại xuống thấp. Thẻ cấp cứu (Medic alert) mang ở cổ có ghi số điện thoại phòng khi cậu bị ngất. Trong ví của cậu có tấm thẻ ghi dòng chữ: "Tôi bị tiểu đường, tôi không say; nếu tôi có bất tỉnh hay có cử chỉ bất thường xin xem mặt sau của thẻ". Mặt sau thẻ: "Cần cấp cứu: nếu tôi không nhai được xin cho nước cam, sô cô la hay kẹo, si rô gọi, bác sĩ".

Để chuẩn bị đấu bóng rổ, cậu phải dùng Insulin lại. Đôi khi vì quá gắng sức. George cảm thấy mũi ứa và lạnh, tay chân ngứa rần lên. Phía sau não bộ nghe như nhẹ bổng. Bị sốc insulin rồi: ngậm đường viên ngay để tạm sống giống người khác; ngày nọ đang làm việc trong siêu thị, hộp đường mang theo bị tung nắp, mấy viên đường văng lồm ngồm ra sàn. Một người lớn tuổi đi qua tặng cho mấy lời: "À há, thằng nhóc tiểu đường". Chua cay thật, thừa cơ hội

mà chửi rửa... Tình huynh đệ thâm kín đấy! George cảm thấy bơ vơ vô hạn.

Một ngày khác, sau trận bóng rổ, bè bạn đi ăn kem lạnh. Món George kiêng cử. Cậu dửng dưng cảm tỏ ý không phiền muộn. Nhưng cảm thấy lẻ loi... Cậu nhớ có một chiếc xe ngừng trước nhà, có ai đó cầm quả bóng rổ đi vào... cậu vừa bước ra sà để tiếp đón... rồi khi tỉnh dậy thấy cánh tay mình đang tiếp nhận nước Glucose từ cái chai treo đầu giường.

Lúc đầu cần 45 đơn vị insulin mỗi ngày, khi tốt nghiệp trung học con số này lên 55.

Vào năm thứ hai Đại học thì Marijuana hay grass (cần sa hay cỏ thuốc) đang thịnh hành. Grass và thời sự Việt Nam là đề tài chính trong mọi câu chuyện. George bị ghi vào hồ sơ "tiểu đường 4-F – khỏi nhập ngũ". Nhưng lại dính vào cần sa. Năm 1967 George vô đại học, cũng là năm George dùng thuốc LSD đầu tiên. Richard Alpert có đến thuyết trình về các thuốc gây ảo giác và có công bố rằng có thuốc làm hạ mức glucose trong cơ thể, còn LSD thì làm tăng.

Tiết lộ này làm cho George cảm thấy mù tịt. Bộ não của cậu có thể không nhận thức được. Nhưng qua cảm giác từ tĩnh mạch cậu biết đây là sự thật.

Bất cứ lúc nào cậu say cần sa thì cậu rất thèm ngọt (LSD phản ứng ngược lại) cậu cứ tiểu nhiều và cần thêm insulin. Nhiều bè bạn của George hay đau ốm đang bàn luận về y học Đông phương, George bèn bám sát... Một quyển sách của Nhật Bản bảo rằng tiểu đường có thể chữa trị và ngăn ngừa được bằng cách ăn các chất Carbohydrate nguyên cám. Theo giáo điều Tây y gạo là carbohydrate (gạo lứt hay gạo trắng cũng vậy), cho nên George bị cấm dùng món này. Giờ đây tâm thức của cậu đang hướng về thực phẩm và cậu thấu hiểu rằng bất cứ cái gì được đưa vào mồm đều do

ý nghĩ đã gọi lên dù đó là hút cần sa, sử dụng LSD hay ăn com. George tập sử dụng đôi đũa và làm quen với thức ăn thiên nhiên: đôi Hamburger lấy cá, bỏ gạo trắng để dùng gạo lứt, thêm chút ít rong biển, rau tươi: nhưng vẫn còn dùng 55 đơn vị insulin (45 buổi sáng và 10 vào buổi tối).

Về sau có lần giữa đêm cậu luôn uốn vặn mình như cá sắp chết trên thớt. Bạn cùng phòng vội điện thoại gọi xe cứu thương. Bác sĩ khuyên nên hạ lượng insulin còn 45 đơn vị/ngày. Minh sư Đông phương hay63 thật! Mới vài tuần ăn com lứt với rong biển thôi đấy. Để ăn mừng sự tiến bộ này cậu rút thẻ tiểu đường đang lủng lẳng ở cổ.

Tốt nghiệp đại học, cậu đến San Francisco để gia nhập nhóm hippie. Một buổi trưa ngồi trên trần sàn nhà và hút cần sa. Khi tỉnh dậy thì thấy mình ở nhà thương với chai nước glucose treo trên đầu giường. Máy nhà thương thường cho cậu quá nhiều glucose nên trước khi xuất viện, họ phải chích thêm insulin. George bắt đầu nhận thấy sự giả tạm của đời chứng trị liệu.

Cậu bực bội vì phải lệ thuộc insulin, bận tâm đến giờ giấc, khổ sở vì tiểu đường. Nếu không bị tiểu đường thì giờ đây cậu làm cái trò gì? Chắc gì lý lịch đã khá hơn. Tàn phế là cái có để thoái thác mọi trách nhiệm, để được tha thứ lỗi lầm, hên thật! insulin, LSD là mấy món phải chọn để lệ thuộc.

Mùa hạ năm ấy, tại buổi hòa nhạc Rock. George thèm ngọt cấp bách. Cậu có đường viên nhưng nước cam hộp thì khoái hơn, đến quầy bán nước giải khát, George phải đứng nối đuôi ở phía sau, thời gian trôi qua quá chậm. George bắt đầu loạng choạng nhưng cũng có lết tới bờ rào rồi ngã xuống đất tay quờ quạng, tìm tháo dây cao su buộc vào hộp đường.

Các tạp chí bang California phát hành đầu thập niên 1970 đều làm người ta tin rằng tất cả những viên đường California đều không tẩm LSD. Nhưng cậu không trốn cảnh sát mà cầu cứu, có người đi qua nghe thấy nhưng làm lơ. George ngã gục. Nghe tiếng rên rỉ, người bạn đến cho cậu đường, cậu tỉnh dậy tuy nhiên, đó là phương pháp giết cậu êm dịu, từ từ, kéo ra chút ít nhưng đẩy vào sâu hơn.

George tìm được việc làm ở trại nuôi súc vật tại California, nơi đó xưa kia giống dân da đỏ đến để lập nghiệp với ống điều nhét đầy lá cây gai để tỏ thái độ cầu hòa. George chỉ dùng loại thuốc gây mê đó suốt thời gian ở đây với insulin. Cậu dùng bánh mì lứt, pho mát, ăn táo vừa hái, rau cải mọc hoang theo dòng suối, tráng miệng bằng dâu ngoài rừng... Cậu cỡi ngựa, đập rắn, đốn gỗ. Những ngày làm việc vất vả như thế, mức insulin cần thiết chỉ còn 25 đơn vị. Rồi dần dà số lượng này hãy còn cao, nhờ nhận thức được cảm giác bị "sốc" insulin, cậu bèn dùng mật ong để đủ sức làm việc. Để lượng đường dư thừa trong máu lâu dài sẽ là một tệ hại.

Trong đoàn kỳ người ta vẫn tỉnh táo, vẫn làm chủ được bản thân, quá ít Glucose trong máu (hypoglycemia) bạn có thể nằm bất tỉnh nơi nào đó. Người bị tiểu đường biết rõ nỗi kinh hoàng tối hậu này của Chứng Sugar Blues (tai ách vì đường). Những buổi sáng thức dậy với bọng đái đầy nước tiểu vì chiều hôm trước ăn uống quá nhiều, cậu hay lấy tấm64 Clinistix đưa qua dòng nước tiểu và luôn nổi giận khi thấy nó đổi qua màu đỏ. Vừa nhìn ánh bình minh tươi đẹp, cậu vừa thầm trách mẹ sao nỡ làm cậu bị tàn tật, tại sao cậu tự thú rằng mình sợ chứng thiếu đường, hay sợ bị "sốc" insulin? Khi tìm đối tượng để đổ lỗi thì George cũng tự xóa lỗi cho mình. George khóc để rút bỏ oán hờn về người mẹ cách đây 2000 dặm. Xưa kia sao mẹ cho con bú nước đường qua núm vú cao su để chẳng bao lâu con không dám rời cây kim bằng thép này... !

Trở về quê hương Berkeley, với LSD, George lúc này đã hiểu rõ là ăn uống cẩn thận, khôn khéo có thể giúp ích cho cậu và phải bỏ cần sa và insulin. Nhưng cậu không phải là tay đầu bếp giỏi, mà cậu cũng không thích học nấu nướng. Và lại, cậu muốn để cho mẹ lo, lúc trước mẹ đưa con vào tình cảnh đen tối này, giờ đây mẹ phải biến đổi cách ăn uống cho con, phải giúp cho con trở về cuộc sống yên lành. Cậu không ăn thịt, nhưng cần sa khiến cho cậu thèm ngọt. Thỉnh thoảng cậu có ăn uống ngoại lệ, nhưng nhu cầu insulin vẫn hạ còn 25 đơn vị, dĩ nhiên cần phải khéo léo điều thân để tránh "sốc".

Cuộc tình không êm ái ở Sacramento đôi khi hiện rõ trên màn ảnh ký ức của George; sau khi nghe lời đường mật của George, cô gái sẵn sàng hiến dâng và chờ... nhưng... George bất lực. Chưa xót cho thân phận, tinh thần bị chấn thương dương vật lại bị teo nhỏ!! Cô tình nhân trẻ chỉ còn nhìn George rút cây kẹo làm bằng mật ong ra khỏi bao giấy...

Chuyện tình cò quái gỡ ấy thúc đẩy cậu kiên quyết làm những "chuyện khủng điên" để lấy lại cho được tính khí đàn ông. Cố gắng bỏ hẳn insulin, chỉ ăn gạo lứt, đậu đỏ và bí ngô. Rồi bỗng nhiên cậu uống hằng lít nước và tiểu ra nước trong vắt. Thế là George bỏ cuộc và phải tiêm thuốc như trước. Cậu bèn nhịn ăn, bệnh chưa thấy giảm... từ cực đoan này, cậu nhảy qua cực đoan khác vì muốn hết bệnh ngay. Cậu không có đủ nhẫn nại để bỏ dần insulin, từ từ bước qua phương thức ăn gạo lứt với rau đậu. Thất chí cậu nghĩ thầm: "Có thể tôi chưa bao giờ rời vú mẹ chẳng?... Tôi không hiểu gì hết!"

Mùa hè năm 1969, cậu dùng 40 triệu LSD. Cậu tự thú lúc ấy cậu muốn tự tử. Ôi cái ta cũ mèm, ghê tởm ấy! rồi cậu lưu lạc đến sống với nhóm sinh viên phóng đảng ở Berkeley nghiện cần sa (grass). Cho đến một ngày kia cậu bước vào phòng rửa mặt... "Tôi thấy cô gái khá đẹp, dong dỏng cao đang đứng trong ấy. Tôi nghĩ rằng tôi đã gặp nàng ở nơi nào đó một lần rồi". Rồi cậu chợt thấy mình đang

ngắm mình trong tấm gương, mình đang trân trố nhìn mình. Cậu vội vã bước ra tìm xe bus đi cắt tóc. Cậu ngưng dùng LSD và bỏ thuốc vì thấy các độc tố đã biến hình cậu thành một quái vật. Cậu thèm ngọt, thèm mấy thỏi kẹo lắm. Khi từ bỏ LSD ai cũng thế cả...

Sau khi tha hồ ăn ngọt, George cần đến 60 đơn vị insulin. Nhưng cậu còn đủ sáng suốt để quay về y khoa Đông phương mà cậu đã say mê từ lâu.

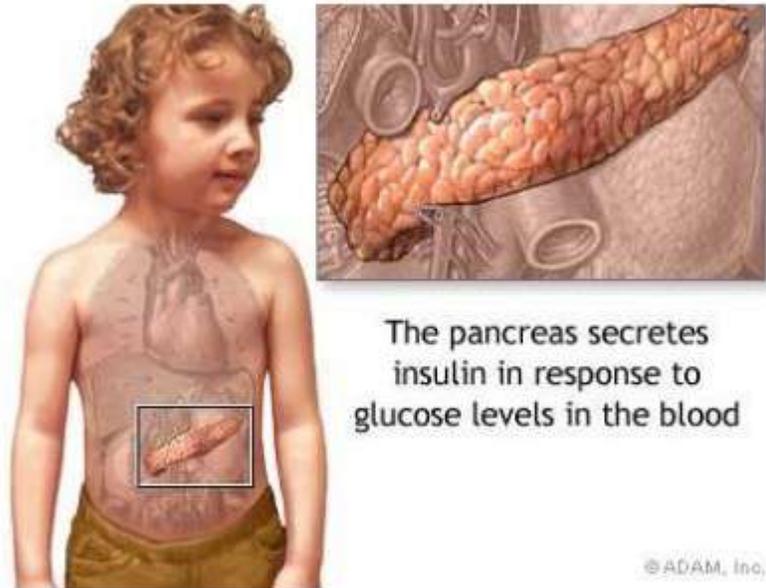
Cậu chuyển sang sống trong một tập thể ở gần thành phố Boston. Ở đây có chuyên viên rất giỏi nấu nướng các món ăn Đông phương như gạo lứt, rau đậu, chút ít cà, rong biển, nước tương nguyên chất, đậu hủ, tương và trái cây đúng mùa. Dần dần, sức khỏe cậu được phục hồi. Cậu nhận thấy các món không pha đường đều ngọt ngọt. Đường sữa, yaourt, pho mát không còn cảm dỗ cậu được nữa.

Trong 2 năm thôi, lượng insulin cần thiết giảm từ 60 đơn vị/ngày xuống còn 15 đơn vị/ngày. Trọng lượng cơ thể đứng vững ở 150 cân Anh. Không cần đem theo mấy viên đường nữa. Nếu còn chút ít "sốc" insulin, cậu không dùng mật ong mà chỉ nhai bánh mì lứt hay cơm gạo lứt. Có khi cậu nhai đến 50 lần, mấy món ăn ấy biến thành đường Glucose ngon ngọt ngay trong miệng – thật nhẹ nhàng cho bộ máy tiêu hóa

Hàng tuần, người bạn cố tri hồi còn nhỏ ở Đại học y khoa cho cậu. Cậu ấy bảo: "Khoa y khoa giúp tôi học được tính nhẫn nại". Cậu còn bảo lá gan của tôi quá mệt mỏi, vì bị dùng quá nhiều đường lấn áp từ hồi tuổi thơ và cũng vì sâu hận dồn nén vào đấy! gan suy yếu tàn phá lá lách, lá lách là căn cứ xuất phát insulin.

Ngày kia trên phi cơ, George ngồi cạnh một cậu bé con, George đoán ra ngay là cậu bé bị bệnh tiểu đường vì mẹ bé đang nhìn vào

các món ăn và làm giảm tính lượng ca-lo. George phải mất 10 năm khổ đốn mới tìm thấy lối thoát. Công ty Lilly sản xuất insulin càng ngày càng có khách hàng trẻ tuổi hơn! Cậu bé mới 9 tuổi. George quá xúc động nên định hỏi bé bị khổ ách vì đường bao lâu rồi, nhưng George rùng mình, không dám mở miệng!!



CHƯƠNG VII

Chuyện Cải Bắp Và Vua

Of cabbages and Kings

Tác giả: William Dufty

Dịch giả: Lê Công Thành



hầu phần của đoàn phu xây cất Vạn Lý Trường Thành là dưa cải ăn với cơm. Cải nén với muối có thể tồn trữ lâu ngày mà không mất phẩm chất. Cho nên đây là món ăn duy nhất dùng chung với gạo lứt. Khi quân Mông Cổ chiếm Trung Hoa, họ thấy món này rất bổ ích và tiện lợi nên dùng làm thực phẩm lưu trữ cho đoàn quân viễn chinh của họ. Họ đến tận Hungary và truyền món cải mặn này sang Âu Châu; về sau Đức quốc và các nước Đông Âu đều xem đây là món ăn chính.

Julius Cesar, một Quân Vương với đoàn quân thiện chiến nhất thế giới, đã ra lệnh cho mỗi quân sĩ phải mang theo một túi hạt như quân kháng chiến Việt Nam hồi thập niên 1960. Họ không có đường, và nhà bếp mà chỉ có chuyên gia phẫu thuật chăm sóc vết thương. Bất cứ ở đâu, họ chỉ ăn hạt lứt với cải bắp hay các thứ rau họ tóm được trên đường tiến quân. Pliny xác nhận là bắp cải đã giúp cho dân thành La Mã khỏi nhờ vả y sĩ.

Đoàn quân Âu Châu nào ăn uống sai với phương pháp trên đều gặp trở ngại. Sử gia Jean De Joinville, khi nói về đạo quân thập tự của Saint Louis xâm lăng xứ Ai Cập, phồn vinh nhờ đường (1260), có mô tả chứng bệnh với nướu răng rướm máu, băng huyết ở da, và

chân bị phù, đã giáng lên quân sĩ khiến họ bị thảm bại, thống soái cùng các tướng tài bị bắt.

Dân Trung Hoa, Mông Cổ và La Mã đã biết đưa cái có dược tính trị được bệnh mà thời nay gọi là bệnh thiếu sinh tố C: tiếng latin gọi là bệnh chứng ngoài da, tiếng Anh gọi là Scurvy. Dân quê Âu Châu biết giá trị của thảo mộc, cho nên các cô đỡ, các Y Sĩ Thiên Nhiên cho bệnh nhân những toa thuốc gồm toàn thảo mộc hoang dã mà họ thường gọi là dược thảo trị bệnh Scurvy. Hải quân và Lục quân Thập tự chinh bị Scurvy đánh tan rã. Trong khi các vị lãnh đạo giáo xứ, các nguyên thủ quốc gia lo thiêu sống các Y Sĩ Thiên Nhiên, những người làm huyền thuật, những Thầy Chữa Miệt Vườn, thì chính các vị tai to mặt lớn cũng là nạn nhân của các trò "ma thuật hợp pháp" do chính họ bày vẽ.

Họ có quan niệm rằng vua hay người thân trong hoàng tộc trị được bệnh Scurvy chỉ bằng cách sờ vào thân bệnh nhân. Nếu ông vua này tự hào là mình có quyền năng chữa lành Scurvy bằng cách sờ tay, thì sao lại có ông vua kia tự thú là mình không linh thiêng? Đại văn hào Voltaire có ghi chép cuộc gặp gỡ giữa một chức sắc cao cấp của Giáo hội Kito thời ấy đang bị Scurvy (*bệnh thiếu vitamin C trong cơ thể nên nước răng và da bị rướm máu, chân phù*) và một ông vua có long thể bất an. Vua hy vọng vị thánh đức kia sờ cho mình lành bệnh – nhưng sờ thì cứ sờ, bệnh thì cứ bệnh...

Thuở ấy bộ binh và lính thủy mê tíť đường. Vua, Nữ hoàng và mấy quan chức có đủ uy quyền thỏa mãn nhu cầu của họ. Nhưng tay của hai thứ lính vừa kể mới dính đường nhiều nhất vì phải hộ tống hay chuyên chở món hàng quý báu này đi hàng ngàn dặm. Lính và thương gia đi biển có phần ăn theo chiếu chỉ của vua ấn định, cho nên họ có thái độ tham lam, tư cách tham lợi và óc quan lại.

Lính bộ binh thì đi cướp giạt thức ăn của dân quê, dân thôn xã và thú vật thì ăn thức ăn nguyên vẹn nên sức khỏe được vẹn toàn.

Thực đơn của lính thủy do triều đình sắp xếp. Lại nữa, họ sống ở những đô thị mới xây dựng hay bành bồng ngoài biển khơi để tìm vùng đất lạ nên phải ăn thực phẩm bị tinh chế để rồi phải bị đau ốm.

Lần đầu Christopher Columbus đi tìm tân thế giới, một nhóm thủy thủ của ông ngã bệnh liệt giường. Columbus toan cho vứt mấy người xấu số này xuống biển, thì màu xanh lục của đất liền hiện ra. Các bệnh nhân xin ở lại đảo để chờ chết, không ngờ ấy là đảo thần tiên, quả ngon cỏ lạ cám dỗ họ. Tất cả đều lành bệnh nhờ mấy món này...

Vài tháng sau Columbus quay thuyền về Âu Châu. Khi đi gần đảo có mấy người da trắng râu dài thướt vẫy tay chào. Để tôn vinh sự việc độc đáo này, đảo được đặt tên là Curacao (theo ngôn ngữ Bồ Đào Nha từ này có nghĩa là lành bệnh) Vasco De Gama dự tính đến nhóm đảo ở biển Caribe bằng Mũi Kỳ Vọng (Cape of Good Hope) phải mất một trăm thủy thủ trên tổng số là một trăm sau mươi, do bệnh Scurvy. Magellan ra khơi với năm thuyền vào năm 1519 để đi vòng quanh thế giới. Ba năm sau chỉ tìm thấy có đảo Guam và đảo Curacao, và trở về Tây Ban Nha với một thuyền và mười tám người sống sót.

Dưới triều đại Nữ Hoàng Elizabeth, hàng trăm thủy thủ bị Scurvy, nhưng họ bị nghi ngờ là giả đau để trốn phạt sự, nên bị dùng roi để điều trị. Hải quân Hoàng Gia thường không đủ quân số sẵn sàng chờ lệnh vì hết phân nửa bị đau ốm. Giờ đây Scurvy bị xem là bệnh của chuyện đời xưa, người ta nghĩ rằng vào thời đó không có phương cách lưu trữ rau quả tươi trên những hải trình xa xôi. Nhưng thử hỏi thủy thủ của hải tặc Vikings, của các thương thuyền Phoenixim, của các xứ viễn Đông thì sao? Họ đâu có bị tai họa Scurvy. Có người đem theo bắp cải mặn hay rau củ hoặc quả nén, hay ngâm nước muối, có nhóm đem theo đậu, nấm và hạt giống để làm mầm giá, đó là những nguồn vitamin C. Một phụ nữ dân Celt

biết sự bổ ích của các món ăn ấy nhưng không dám đệ trình lên Hải quân của Nữ Hoàng vì sợ bị đưa lên giàn hỏa. Đây là thời kỳ gian nan của y học không chính thống.

Đoàn thám hiểm của một người Pháp tên Jacques Cartier bị bệnh Scurvy quấy nhiễu, lúc đến New Foundland (1535). Có một ông lang địa phương người Da Đỏ từ tốn hết cho những thang thuốc gồm toàn dược thảo, đem lại an vui cho cả đoàn.

Năm 1593, Đô Đốc Sir Richard Hawkins chăm sóc sức khỏe cho cả đoàn bằng cam và chanh. Tuy nhiên mỗi khi sự tích của bệnh Scurvy được nhắc đến thì có một yếu tố ít khi được kể ra. Người ta cũng theo dõi về các bữa ăn của thủy thủ dưới tay Nữ Hoàng, rồi còn bảo rằng các hải đội của La Mã, Phoenix, các xứ ở viễn Đông và của nhóm Hải Tặc Vikings không bao giờ được ăn uống ngon như vậy. Cũng thế quân Thập Tự Chinh đem tai họa về quê nhà mà cứ tưởng là đem về châu báu, nên họ đàn áp dân Á Rập để vơ vét đường nguyên chất và rượu rum. Lúc đầu bộ binh và hải quân phải kiếm đường và rượu rum bằng mọi cách.

Bác sĩ Thomas Willis là người đầu tiên bảo rằng có thể có sự liên hệ giữa đường và bệnh Scurvy. Lời cảnh giác ấy nằm trong sách viết bằng Latin ngữ và phát hành ở Thụy Sĩ, sau khi ông mất: "Diatriba De Medicamentorum Operationibus In Humano Corpore" (phân tích về hoạt tính của loại thuốc men trong cơ thể con người).

Bác sĩ viết: "Tôi xin bài bác hoàn toàn các món lưu trữ với đường hay pha trộn với nhiều đường, tôi nhận thấy sự chế tạo đường và sử dụng đường vô tiết độ rõ ràng đưa đến sự gia tăng số ca bệnh Scurvy trong thời gian gần đây... "

Không có chứng cứ cụ thể nào cho thấy lời cảnh báo của bác sĩ Willis được thiên hạ chú ý. Chắc chắn là hải quân Hoàng Gia cũng không bận tâm đến lời khuyên này dù hàng ngàn người đã bỏ mạng.

Chúng ta nên nhớ lúc ấy Anh Quốc đang nắm quyền khống chế việc mua bán đường. Năm 1740 Commodore Anson ra khơi với 6 thuyền và 1500 thủy thủ. Bốn năm sau chỉ còn một thuyền với 335 người về cập bến.

Vào khoảng 1750 James Lind đồng sự với y sĩ trên thuyền Salisbury, rất thắc mắc về sự thảm bại của Anson do nhiều ca bệnh Scurvy gây nên. Ông bèn nghĩ ra việc thử nghiệm dinh dưỡng đầu tiên. Lind ra khơi... Mười hai người bị Scurvy được chia thành sáu nhóm, tất cả đều ăn uống theo khẩu phần Hoàng Gia ấn định (vào thập niên 1500, người nào được mời vào đền vua mới có một nhúm đường mà ăn).

Bốn nhóm đầu Lind cho dùng phụ liệu trong các bữa ăn như sau: rượu trái táo, giấm và nước biển: nhóm thứ năm dùng theo toa thuốc của bệnh viện: tỏi đâm nhuyễn, hột cải, lẩn quân... nhóm thứ sáu dùng hai quả cam và một quả chanh mỗi ngày. Hai người của nhóm thứ sáu này dùng bữa ngon lành, họ lấy sức và lành bệnh rất nhanh, và một người sau 6 ngày có đủ sức làm việc trở lại, người kia thì phục hồi sinh lực nhanh chóng hơn, rồi đi chăm sóc 10 bệnh nhân còn lại...

Thỉnh thoảng quý vị bác sĩ chính thống nổi hứng cho bệnh nhân uống thuốc mới lạ. Họ thường mất mặt và mất cả thân chủ chỉ bằng cách cho uống những loại thuốc chỉ ngon ngoài miệng. Vào khoảng thế kỷ 16, dân Anh ở quê nhà bị rụng tóc và răng. Cho đến lúc ấy chỉ có những người sang giàu mới bị các chứng này. Về sau các kẻ sống đầu đường xó chợ cũng nghiện đường, và cũng khổ vì rụng tóc. Tương quan giữa đường và các bệnh Scurvy có vẻ thiếu giá trị khoa học dù đó là thực tế, rau củ, trái cây... đều là những nguồn sinh tố thiên nhiên và cũng ngọt ngào.

Đến khi đường kỹ nghệ tinh chế ra đời, thì các món này bị đường hay các món hóa chất lấn lướt. Đường là chất ngọt bị tước

mất sinh tố C trên tiến trình tinh lọc 90% chất thiên nhiên của mía bị thải trừ... đường chỉ là chất ngọt đậm đặc nhân tạo, thiếu tính tươi mát thiên nhiên, nó đích thực là nguồn cội của Scurvy (miệng và nướu răng phồng lõ, thối tha, chân phù, da lở, chảy máu, có khi gọi là bệnh hoại huyết, thiếu sinh tố C).

Thành quả thử nghiệm của Lind đã thấu tai bộ tư lệnh Hải quân Hoàng Gia, nhưng cơ quan y tế đầu não không công nhận nguyên do sinh ra Scurvy là do dinh dưỡng thiếu kém trong khẩu phần của Hải quân. Ai cũng biết Đế quốc Anh (thuở ấy) có một hải lực kiêu hùng nhất thế giới và thủy thủ được ăn uống ngon nhất trong lịch sử loài người. Vì thế tên thủy thủ nào "dám" bị Scurvy thì phải ăn roi vì tội lười làm việc.

Một năm sau khi cuộc thử nghiệm được thành tựu, Lind giải ngũ, tốt nghiệp đại học Edinburgh, sau cùng trở thành y sĩ đặc biệt của vua George III, tiếp tục nghiên cứu, đến năm 1753 phổ biến lối trị liệu Scurvy. Nhưng khẩu phần của Hải quân vẫn giữ phẩm chất như cũ, nên phải mất 100 ngàn sinh mạng trong vòng 50 năm. Lind lia trần năm 1794. Một năm sau, cái từng bị gọi là chuyện bậy bạ (poppy cock) trở thành nội dung của chỉ thị: "từ nay mỗi người ra biển khơi phải dùng một liều lượng nước cốt trái chanh với phần rượu rum ấn định". Max Planck nhận định: "chân lý khoa học không thuyết phục được kẻ đối nghịch đương thời. thế hệ sau đó lớn lên mới sống với chân lý ấy".

Nếu Lind không cho Hải quân dùng đường, mà khuyên họ dùng trà Bancha, ăn cải bắp, mầm giá, rong biển hay cá tươi, rất giàu sinh tố C, thì bờ cõi nước Anh có thể hoàn toàn khác hẳn.

Sự phát âm lẫn lộn giữa chữ Lemon (chanh) và Lime (vôi) làm hồng chiến thám hiểm vùng cực bắc của Ngài George Nare (1875). Thay vì chanh địa Trung Hải được gói và để chung với hành trang thì họ lại gói vôi của Caribe: bệnh Scurvy nổi lên phá vỡ cuộc hành

trình, biên bản điều tra không nói nguyên do thảm hại là tại ăn uống. Chẳng bao lâu học thuyết vi trùng gây bá bệnh của Pasteur được mọi người khâm phục. Bác sĩ Lind trở nên lỗi thời như các bà Thầy Chữa Miệt Vườn xa xưa. Nhiều bác sĩ nổi tiếng công bố rằng Scurvy sinh ra do nhiễm độc của axit. Đến 1916, người ta đổ lỗi cho hàng lỗ vi khuẩn đã gây ra Scurvy và các thứ bệnh. - Ồ! Vậy thì vi khuẩn nào gây ra táo bón? Sau rớt vào thời kỳ thế chiến II, hai bác sĩ Đức quốc được bổ nhiệm chăm sóc tù binh Nga Xô. Họ quyết đoán rằng có một loài sâu gây ra Scurvy!

Chúng ta hết sức ngoan cố, không nhận trách nhiệm là chính chúng ta tự đem bệnh vào thân ta.

Bên kia Đại Tây Dương, cuộc nội chiến đang cấu xé Hoa Kỳ, tình trạng sức khỏe của quân nhân cũng không khá hơn. Có 30 ngàn ca bệnh Scurvy vì binh sĩ tùy tiện dùng sữa đặc có đường. Quân đội Hoa Kỳ phải mất 30 năm để hiểu cái điều mà y học của người Da Đỏ đã từng nhắc nhở họ: **"Đừng đua đòi theo cách ăn uống của Ăng-Lê"**.

Vào cuối thế kỷ 19 cả xứ Hoa Kỳ đều nghiện sữa đặc có đường, cho nên việc nuôi trẻ bằng sữa mẹ không còn hợp thời, vì thế trẻ sơ sinh bắt đầu ôm bình sữa, và hình dạng mới của Scurvy lại xuất hiện với tên mới: bệnh Barlow, tên của bác sĩ đã tri hô lên bệnh chứng sau khi đã nghiên cứu kỹ lưỡng.

Mùa hè 1933, một bác sĩ nha khoa Hoa Kỳ liêu lĩnh đi thám hiểm tại vùng giá lạnh ở Tây Bắc của Canada (miền Yukon). Bác sĩ W. Price tìm thấy sức khỏe của các bộ tộc da đỏ không bị "văn hóa đô hộ" của người da trắng làm suy thoái, nhất là hàm răng còn nguyên vẹn. Mùa đông, hàn thử biểu chỉ đến 30 độ F (dưới âm 1 độ C), nên chanh, cam không thể mọc ở xứ này, nguồn vitamin C ở đây không có. Dân chúng chỉ sống nhờ vào săn bắn thú, thế thì tại sao họ không bị Scurvy?

Một du khách Hoa Kỳ nhờ người thông dịch viên địa phương nêu thắc mắc này với một người cao niên: Làm thế nào dân xứ ông thoát khỏi bệnh Scurvy? (bệnh hoại huyết: miệng, nướu răng lở, có mụn da nứt và chảy máu do thiếu vitamin C). Ông liền trả lời:

- Đó là bệnh của người da trắng.
- Người Da Đỏ quý ông không thể bị Scurvy à!
- Có thể chứ, nhưng chúng tôi có cách phòng ngừa.
- Xin ông nói rõ hơn.
- Người da trắng quý ông biết nhiều điều của thế gian này thì cần gì phải cần biết thêm.
- Kính xin ông cho tôi học hỏi.

Người da đỏ bèn đi xin ý kiến của trưởng bộ tộc, khi trở lại, ông bảo rằng Trưởng bộ tộc có thiện ý chia sẻ bí quyết với vị khách thân hữu: **Dân chúng tôi ở đây không ăn bột mì và đường bán ở các cửa hàng của người da trắng.** Khi bắt hạ một con nai (ở cực bắc) chúng tôi liền mổ lưng con vật lấy hai cục mỡ, hai nang thượng thận (adrenal glands), trong gia đình có mấy người thì cục mỡ đó được chia thành bấy nhiêu phần, mỗi người phải ăn hết phần dành cho mình. Dạ dày thứ hai của con vật cũng là thức ăn bổ dưỡng.

Các giống dân sống theo tục lệ cổ xưa đều ăn các cơ quan nội tạng của thú rừng, còn thịt đùi, thịt nạt lưng đều vứt cho chó. Người văn minh tiến bộ có lỗi ăn uống nghịch lại vì họ ăn để tìm khoái lạc chứ không phải để sống. Đã bao thế kỷ qua, giống dân da đỏ ở Yukon sống an lành nhờ sinh tố C trong nang thượng thận của nai và gấu.

Năm 1937, hai khoa học gia: bác sĩ Albert Szent Gyorgyi ở Hungary, và chuyên viên hóa học người Anh, Ngài Walter Haworth, được giải Nobel nhờ khám phá ra vitamin C (khám phá ra điều thiên hạ đã biết!). Bác sĩ Haworth hợp tác với Paul Karr về mặt hóa học, còn bác sĩ Szent Gyorgyi lãnh thưởng nhờ khoa sinh học và y học. S. Gyorgyi bất chợt nghĩ đến việc lấy một chất ở nang thượng thận của bò để nghiên cứu vì chất này có đặc tính bất thường, đáng lưu tâm. Đến nay qua 5 thế kỷ rồi, người da trắng với kiến thức dồi dào mới biết rằng họ còn cần phải học nhiều điều ở người da đỏ.

Năm 1855, tù trưởng Sealth của bộ tộc Duwamish, hiện thuộc tiểu bang Washington của Hoa Kỳ có viết kháng thư lên Tổng Thống Franklin Pierce để chống đối việc mua đất của bộ tộc, thành phố Scarlet hiện ở giữa lãnh thổ Duwamish này. Bức tâm thư của ông tố giác thái độ sát sinh hại vật của người da trắng:

"Làm sao quý ông có thể mua bán bầu trời và hơi ấm của đất đai được. Chúng tôi không sở hữu sự mát mẻ của không khí hay vẻ đẹp của mặt nước lấp lánh. Thế thì chúng tôi không bán cho quý ông các thứ ấy được.

Chúng tôi biết rõ rằng người da trắng không hiểu nếp sống của chúng tôi. Một mảnh đất không có ý nghĩa gì sâu sắc đối với họ, vì họ là kẻ xa lạ đến chiếm đoạt sản phẩm của đất. Đất đai là kẻ thù của họ, tâm hồn của họ không hòa hợp với đất như tình huynh đệ. Được mảnh đất này họ lại đi tìm mảnh đất khác. Mô mã tổ tiên nằm cùng khắp, sao họ nỡ chà đạp, họ quên nghĩa vụ của trưởng tử."

Người da đỏ quý trọng không khí. Vạn vật đều tìm sinh lực trong hơi thở - cầm thú, cỏ cây và con người. Người da trắng hình như không để ý đến hơi thở; giống như người hấp hối từ lâu nên mũi khôn người thấy được gì, kể cả mùi hôi thối. Họ phải xem cầm thú trên vùng đất họ đang ở như anh em. Tôi là người sống nơi hoang dã nên có cái nhìn sự vật một cách khác lạ, tôi đã từng thấy hàng ngàn trâu rừng phơi thân sinh thối trên đồng cỏ do người da trắng bắn khi tàu hỏa đi qua.

Nếu không còn cảm thú trên mặt đất này, loài người sẽ cảm thấy tâm hồn mình cô đơn, vì bất cứ điều gì xảy ra cho thú vật đều xảy ra nơi loài người. Mọi sự vật trên đời này đều liên hệ với nhau.

Đất với người là một:

Điều chúng tôi hiểu, ngày kia người da trắng cũng sẽ hiểu. Đấng toàn trí, toàn giác trùm khắp vạn vật. Hiện giờ quý ông có thể nghĩ rằng quý vị đang nắm Đấng ấy trong tay (!) như sắp làm chủ đất của chúng tôi đang ở. Nhưng đó là mê lầm. Thân thể của Đấng đó không ở ngoài thân thể của mọi người, tình thương của Đấng đó đôi với dân da trắng và dân da đỏ không khác biệt. Hủy loại đất đai là phi báng Đấng Tạo Hóa, dùng cây bần lên đất, nơi an nghỉ của mọi người.

Chúng tôi có thể thông cảm nếu biết được điều gì đã là mộng ước của người da trắng, niềm hy vọng nào họ tỏ bày cùng con cái vào những đêm đông giá lạnh, dục vọng nào đang cháy rục trong tâm thức họ?..

Các chiến sĩ của chúng tôi cảm thấy nhục nhã. Sau cuộc bại trận, họ sẽ sống tiêu cực, để thân thể suy nhược vì say sưa và mê các món ngọt”

(Lời người dịch: hiện nay người da đỏ béo phì rất đông, và mang những chứng bệnh thời đại như người da trắng, vì ăn ở như người da trắng.)

CHƯƠNG VIII

Biến Dễ Thành Khó

How to complicate simplicity



ệnh vua ban: khai hoang trồng mía.

Bao nhiêu khu rừng già đầy gỗ quý ở các đảo Antilles phải triệt hạ, bao nhiêu loại cây rất hữu ích cho đám dân mộc mạc (cây thực phẩm, cây làm ra sữa, làm dây, bị đốt sạch để dăng hiến cho thần đường).

Xưa kia dân Cuba sống yên vui với mảnh đất của tổ tiên, mọi nhu cầu cho cuộc sống đều được đáp ứng. Một thương gia tha phương người Đức nói một câu bất hủ: trời ban cho dân Cuba mọi thứ trên đời.

Lúc ấy đất đã thuộc về các công ty đường. Dân chúng đành chờ trực lương bổng để sống. Họ không hòa nhập vào được dòng tiến hóa kỹ nghệ hiện đại, mà phải nương theo kỹ nghệ khổng lồ này để họ lãnh nền giáo dục mới, các cuộc giải trí và bánh mì. Ôi cuộc sống thanh đạm, tự chủ, nay trở thành cuộc sống nô dịch cho ngoại bang, chờ lệnh từ căn phòng ở New York.

Bao nhiêu tài nguyên thiên nhiên bất tận ở Châu Mỹ bị phá hủy để rồi dân cư phải đi mua chất liệu cần thiết từ các nơi khác. Căn bản của chính sách là đấy.

Giữa thế kỷ 20, Hoa Kỳ bị khủng hoảng thực phẩm và năng lượng. Hai thứ này đi cặp với nhau rất khấn khít. Khác biệt căn bản giữa Mỹ và Âu Châu (phần lớn các bậc tiền bối đến khai thác Châu Mỹ, đều từ Âu Châu sang), là sự phung phí và cướp giật. Việc sáng chế cối xay đào sâu thêm hố ngăn cách giữa Đông và Tây, buổi đầu người ta dùng cối đá để xay bột. Khi hạt bị nghiền ra bột, tinh lực hay sinh lực thiên của nó (có khi được gọi là chất bột, sinh tố hay Enzyme) bị giảm sút: bột không nảy mầm được, không tái sinh được. Chẳng bao lâu sức nước thay sức người để xây

cối đá. Rồi thập tự quân đem máy xay bằng sức gió của Á Rập về Anh quốc. Sau đó cối được thay thế bằng bánh xe thép để nghiền, rồi nước trở thành hơi nước để tiện việc, sau rốt đành nhường ngôi cho điện lực.

Năng lực điện tử càng ngày được sử dụng, thì sức sống tàng trữ trong cốc loại càng suy giảm vì tinh chế. Văn minh là thế đó, là sống cách biệt với đất đai. Tiến bộ ư? Xay, nghiền nát, rồi sàng sảy; lúc đầu dùng vải vạ, để rây lọc, kế đó dùng vải gai rồi sau cùng là tơ lụa để lấy hết chất xơ. Dùng bột tinh chế cơ thể sẽ bị suy yếu, hạt có mầm ẩn bên trong, nếu trồng xuống đất cây sẽ mọc. Đổ bột xuống đất bột sẽ sinh thối, hạt qua máy nghiền hạt phải tan xác. Sức sống con người có liên hệ chặt chẽ với mầm sống của cốc loại. Kỹ thuật tẩy cho trắng và sấy hấp càng ngày càng tinh vi, trước kia người ta dùng máu để thanh lọc nước mía, về sau dùng than từ xương thú vật đốt thành.

Mầm và vỏ lứt lúa mì còn vương lại trên vải lọc bị phế thải-xác mía thì cho bò ăn. Càng sống thanh lịch do ăn lúa mì và đường đã bị thanh lọc, con người càng thích ăn thịt thú đã sống nhờ đồ phế thải từ lúa mì và mía. Máy xay giúp con người ăn khỏi nhai nghiền cho kỹ mới tiêu hóa. Bánh mì lứt cũng phải nhai kỹ, còn bánh mì làm bằng bột đã tinh lọc thì tha hồ nuốt. Người ta thích làm gì cũng nhanh chóng: nuốt nhanh hơn nhai.

Từ thế chiến thứ II kỹ nghệ thực phẩm Hoa Kỳ tìm cách chế biến thực phẩm để già trẻ gì cũng khỏi phải nhai vào bữa ăn điếm tâm.

Cốc loại là nguồn sống chính yếu của con người, giờ đây bị tẩy sạch, nhuộm màu. Sấy, nướng, chiên, rắc đường, ướp hương thơm hóa học, rồi dồn nhét vào một cái hộp to hơn thể tích của thực phẩm bên trong. Và phần lớn năng lượng của thực phẩm bị các cơ quan quảng cáo và thương mại hủy hoại: chỉ phân nửa hộp chứa thứ thực phẩm đã chết (dead food). Còn nửa phần kia thì chứa phiếu xin lấy tiền lại nếu chất lượng món hàng không như ý. Và cũng có còi, súng trẻ nít, để cho mấy bà mẹ cung con nhanh tay lấy và đưa các hộp đựng các món ấy đến quầy tính tiền.

Một trong các lý do gọi nên ý niệm: "Đông là Đông, Tây là Tây, hai bên không thể gặp nhau được" là gì lúc ấy cối xay chỉ có ở phương Tây, mãi đến vài thế kỷ sau phương Đông mới tiếp nhận nếp sống phương Tây và sử dụng cối xay. Con người và đất đai có cùng một bản thể, trọn vẹn bình an và thánh thiện, cùng cội nguồn. Hạt vẹn toàn trong lớp lút có nghĩa là hạt thánh thiện và khỏe mạnh (holy and healthy). Từ ngữ Thái bình của Nhật biểu trưng bằng cái miệng có cơm. Phí phạm hạt gạo tức là nhục mạ thiên nhiên và trật tự vũ trụ. Theo truyền thuyết Trung Hoa, trẻ con nào bỏ sót hạt cơm trong chén, thì mỗi hạt tượng trưng cho một lỗ trên mặt người hôn phối tương lai bị bệnh đậu mùa. Ở phương Đông người ta giã lúa trong những cối bằng gỗ, rồi tung lên cho gió thổi vỏ lúa. Hạt gạo bấy giờ trọn vẹn với vỏ lút và đầy đủ phẩm chất thiên nhiên như một quả với hạt giống bên trong. Hạt gạo vẹn toàn và tất cả những gì thuộc về cây lúa đều trở về đất. Hạt gạo được nhai trong miệng, chớ không nhờ cối đá nhai nghiền giùm. Gần như không còn gì để lại cho thú vật. Cho đến bây giờ, ở phương Đông người ta vẫn còn nuôi vài loài gia súc. Những gì thừa thái đều không bị vứt bỏ, vì nếu cơ thể không cần dùng thì cho trở về đất.

Vào thời kỳ kỹ nghệ bùng nổ ở Mỹ Châu và Âu Châu, các nhà sản xuất máy xay cạnh tranh ráo riết, đưa nhau ra tòa dành đặc quyền phát minh. Lúc ấy đường và bột mì được tinh lọc tối đa, hết sạch các chất phức hợp bổ ích, chỉ còn lại gì liên hệ đến calori. Rốt cuộc máy Engelberg của Đức quốc được cấp bằng phát minh. Việc đập lúa ngoài đồng trở nên thô kệch. Mỗi hạt gạo đều bị tuột mất lớp lút, vỏ lụa, chất dinh dưỡng quý báu và chất khoáng, chỉ còn lại cái lõi trắng toát, thuần chất các bo hy drat đơn, rồi bỗng nhiên thứ món ăn thấp hèn của phương Đông lại làm vừa miệng một số người giàu có ở phương Tây: gạo chà bóng nhập sang đấy.

Trong tiếng Pháp có hai từ ngữ: Gạo trắng và gạo toàn vẹn (riz complet). Cũng thế, có người thích ăn táo gọt vỏ, có người ăn luôn vỏ.

Gạo ở các xứ Đông phương là món ăn chính, nên máy xay gạo Engelberg rất đặc dụng, và do đó sự suy thoái sinh lực nòi giống được ghi nhận rõ rệt. Gạo chà bóng là món mới, tân thời, lịch sự, văn minh. Nơi nào muốn cải cách cuộc sống thì máy này được tiếp đón niềm nở. Nhưng

gạo chà xát, sạch bóng lại gây ra một bệnh chứng mới lạ: bệnh Beri Beri (phù thũng): là từ ngữ của xứ Senegal, có nghĩa là suy yếu.

Khi bệnh phù thũng theo gạo trắng nhập vô xứ Nhật thì dân chúng ở đây biết cách đối trị. Tập quán cổ truyền còn tồn tại trong tâm thức, nên họ quay về với gạo toàn vẹn ngày xưa để sức khỏe lại được vẹn toàn. Ngày nay, người nào đến cửa hàng ăn uống của Nhật, bất cứ ở Châu Mỹ hay Châu Âu, mà muốn ăn gạo lứt, cô tiếp viên sẽ ân cần hỏi thăm sức khỏe các bạn.

Hải quân Hoàng Gia Anh gặp nhiều phiền não vì bệnh Scurvy như thế nào thì Hải quân Nhật Hoàng cũng khổ tâm vì bệnh phù thũng như thế ấy. Các sĩ quan quân y Nhật đã hấp thụ sở học Tây phương, không tài nào hiểu nổi cách trị liệu đơn giản. Đưa đường trắng, gạo bóng lên tàu thì phù thũng cũng lên theo. Thay vì trở lại ăn gạo không chà xát như dân quê. Hải quân Nhật Hoàng lại thích ăn uống giống Hải quân Anh và Đức quốc, đặc biệt là các món như thịt, sữa đặc có đường... được thêm vào các bữa ăn.

Chỉ có những kẻ có đầu óc đế quốc và thuộc địa, những tay trùm lái buôn phục vụ cho kỹ thuật Âu Châu và khoa học gia đại tài Tây phương, mới nghĩ rằng bệnh phù thũng có thể trị liệu bằng khoa học hiện đại. Trước tiên bệnh phù thũng được xếp vào loại bệnh ở xứ nóng, người ta cố tìm vi trùng gây bệnh. Các pháp trị liệu lúc ấy gồm: ký ninh, arsenic, chích lấy máu, tắm nước lạnh, tắm hơi, tắm nắng, đấm bóp và mã tiền (Strychnine). Ở đảo Java (Nam Dương) vào thập niên 1980 quân đội Đức, các nhà truyền giáo, đều ngủ trong mùng, và xịt thuốc có axit phenic-nhưng phù thũng cứ quấy nhiễu.

Các y sĩ và khoa học gia, tốt nghiệp ở Đức hẳn hoi, được lệnh đến Java tìm cho ra phương pháp trị liệu: nhiều khoa học gia phải bỏ xác hay về quê nhà trên băng ca. Duy có một ông bác sĩ trẻ tên là Christian Eijkman. Trở lại đảo, tiếp tục công trình, ông làm việc một mình trong phòng nghiên cứu giữa đám rừng già, gần thủ đô Batavia. Ông lấy máu người bệnh phù thũng chích vô mấy con gà – chúng sống phây phây, rồi bất chợt ngày nọ, một con đi loạn choạng. Tia sáng hy vọng đã lóe ở cuối

đường hầm chẳng? Nhưng chẳng bao lâu tất cả gà kể cả mấy con không bị tiêm máu người bệnh, thấy đều có dấu hiệu mang bệnh. Thế là hy vọng tiêu tan. Sau đó tất cả gà lành bệnh một cách kỳ diệu, lúc y học tây phương chưa ra tay – Eijkman đặt nghi vấn...

Trước kia gà ăn gạo lứt, loại rẻ tiền mà dân địa phương thường ăn. Rồi bỗng nhiên gạo này hết, gà được ăn gạo trắng – loại gạo chà xát mà bệnh nhân tây phương trong các bệnh viện ăn, cùng với đường trắng tinh chế, bánh mì trắng, bơ, mứt sệt và các món ngọt do mấy nhà truyền giáo và bọn đầu sọ thực dân đưa về từ mấy thuộc địa khác. Việc cho gà ăn món sang trọng (gạo trắng tinh) này chẳng bao lâu bị tố giác, nên gà phải trở lại ăn gạo lứt rẻ tiền.

Nhờ đó, Eijkman rút được bài học quý giá: "dân Java không nói bí quyết cho quân đội chiếm đóng biết: nếu ai ăn gạo trắng và đường thì phải bị Beri Beri. Nếu muốn lành bệnh phải ăn gạo lứt. Điều này không xa lạ với người phương Đông. Họ xác nhận là mọi sự vật đều tuân theo luật công bằng tuyệt đối của thiên nhiên. Luật thiên nhiên chủ trương rằng mọi người phải ăn thực phẩm trọn vẹn, như ăn toàn thân cá, ăn tỏi tây (leek) với rễ của nó, carot với dầu củ, thực vật mọc hoang dưới biển hay được trồng tía trên đất liền. Nhiều vị Hoàng Đế Nhật Bản khuyên dân chúng nên ăn gạo lứt".

Bác sĩ trẻ ấy bèn để ý đến mấy nhà tù tân tiến, sạch sẽ, đang nhốt mấy người địa phương chống đối quân đội chiếm đóng. Tù nhân được cho ăn gạo trắng tinh giống như gạo dành cho bệnh viện. Kết quả: 3900 tù nhân thì có 270 người bị phù thũng. Ở ngoài nhà tù dân địa phương sống trong nhà tranh thiếu điều kiện vệ sinh, theo đầu óc sát trùng của bọn thực dân Đức, thực phẩm chủ yếu của họ là gạo lứt, giã bằng cối gỗ. Trong số dân 1000 người, Eijkman không thấy ai bị phù thũng.

Với thái độ rụt rè ông báo cáo (1893) "chứng viêm thần kinh bất thường như Beri Beri đã được trải nghiệm nơi gà... không ai thèm để ý. Ông bèn quay về Âu Châu, đến năm 1901 bác sĩ C. Grinjs, một đồng nghiệp đến thay ông, và cho phổ biến tài liệu về việc thí nghiệm bệnh phù thũng nơi vài giống chim và nơi con người.

Ông cho biết nguyên do là tại cơ thể không hấp thụ được vài chất bổ dưỡng cần yếu. Hiện hữu trong lớp lứt của gạo, gạo chà trắng mất lớp lứt này.

Năm 1907, hai công nhân xứ Na Uy, Holst và Froelich, làm cho gà và bò câu bị chứng phù thũng. Chuột bạch là động vật có vú được chọn cho ăn gạo trắng để thử nghiệm. Chuột suy yếu, kết quả chẩn đoán cho biết nó bị thứ bệnh khá giống như Scurvy, không ngờ đó là tin giạt gân cho khoa học Tây phương. Bài học kinh nghiệm này rất đơn giản: người Đông phương mộc mạc dùng món ăn chính là gạo lứt. Nhưng sự kiện này lại quá thô sơ đối với cộng đồng khoa học gia tây phương, lúc ấy đang say mê các thành quả hóa học, vì khoa này có triển vọng lý giải tận căn tất cả những bí ẩn của cuộc đời.

Năm 1911, tại viện Lister ở Luân Đôn, một chuyên gia hóa chất người Ba Lan, bác sĩ Casimir Funk tiếp nối công cuộc thí nghiệm của Eijkman về gà và gạo. Suốt bốn tháng ông xay xát 836 cân Anh gạo lứt để lấy ra 170 grams vỏ lứt và chế ra một dung dịch, rồi thử đem một liều lượng rất nhỏ cho một con bò câu bị bại xuội (vì Beri Beri) uống, vài giờ sau bò câu phục hồi sinh lực. Năm 1912 Funk đem phổ biến học thuyết "cấp tiến" này, ông thấy có một chất bổ dưỡng trong gạo lứt bị mất đi vì chà xát.

Goethe có nói: "khi có một vấn đề không thấu suốt được, người ta đặt tên mới cho nó". Casimir Funk cũng gắng tìm trong các từ ngữ Hy Lạp hay La Mã, để tổ chức lễ đặt tên cho một chất liệu hàm chứa sinh lực của trời đất. Chất này nằm trong lớp lứt của gạo nguyên vẹn không bị chà trắng. Ông chọn một từ ngữ Latin biểu tượng đời sống: "Vita và phối hợp với từ ngữ amine tức là những axit amino trong nguyên sinh chất của tế bào để ráp thành chữ Vitamin, rồi đến chữ Anti Beri Beri vitamin (sinh tố trị bệnh Beri Beri). Nếu bác sĩ Funk còn vương chấp truyền thông Anglo Saxon là lấy tên mình đặt cho thành quả phát minh của mình, như là tên bác sĩ gắn liền với tên bệnh chứng do ông ấy tìm ra, thì Funkies (chất bản của kẻ bần tiện) để cho cái thế giới đảo điên này thêm điên đảo.

Giai đoạn tiến bộ kế tiếp được nổi bật ở Đại học Wisconsin vào năm 1912, các nhà hóa học Đức tìm ra các thức ăn quân bình cho cơ thể gồm

các chất proteins, carbohydrates, chất béo, muối và nước. Bà Mary Shelley đã phản ánh tính chất khoa học của thời đại này qua một nhân vật trong truyện là bác sĩ Frankenstein. Ngoài đời, bác sĩ Frankenstein là anh em cùng huyết thống với Nam Tước Liebig, một mẫu người siêu 78 suất của nền hóa học tân thời. Liebig công bố rằng ông ấy sắp nấu được một loại sữa nhân tạo trong phòng thí nghiệm riêng, có giá trị dinh dưỡng cao hơn sữa người hay sữa bò. Lúc ấy, nguồn cội là phẩm chất của thức ăn không quan trọng bằng tập trung tinh thần vào việc lập nên công thức hóa học.

Stephan Babcock, bạn học của Liebig ở Đức, về sau trở thành khoa học gia hàng đầu ở Bộ Canh Nông Hoa Kỳ, vào hậu thế kỷ 19. Ông phân tích thực phẩm dành cho một số bò cái, sau đó phân của chúng, ông ngạc nhiên rằng số lượng khoáng chất trong phân lại nhiều hơn trong thực phẩm của chúng đã ăn. Ông ta đệ trình cả hai công thức hóa học lên thứ trưởng viện nghiên cứu, rồi thẳng thắn hỏi công thức nào tốt nhất để cho bò ăn. Theo nhận xét hóa học thì hầu như không có sai biệt giữa thức ăn và phân: thành phần phải giống nhau. Mọi người đều mù tịt, chỉ trừ đàn bò ấy, mà bò thì không nói lên được gì, vì nó cũng bị khoa học tân thời xỏ mũi (100 năm sau, có một khoa học gia tìm được phương pháp tái tạo phân chuồng thành thực phẩm cho trâu bò).

Tại đại học Wisconsin, năm 1912, giáo sư E. V. McCollum dùng chuột để thí nghiệm các chất dinh dưỡng. Ông thực hiện nhiều cách phối hợp protein, carbohydrate và chất béo để nuôi mấy loài thú gặm nhấm. Có vài cách phối hợp làm cho chuột sung sức, còn mấy cách khác thì làm cho chúng suy yếu. Cả hai cách ăn bổ dưỡng và kém dinh dưỡng đều có dùng các thành phần hóa chất giống hệt nhau. Rõ ràng hóa học không giải đáp vấn đề một cách ôn hòa. Chuột bị nhốt, chỉ ăn sữa, đường và các món độc hại của người phương Tây. Nếu mấy con chuột được sống tự do và chọn thức ăn theo bản năng thiên nhiên, thì ông McCollum có lẽ đã thu hoạch kết quả mỹ mãn. Tuy nhiên vì sai lầm trong thử nghiệm, ông kết luận rằng tất cả proteins không có giá trị dinh dưỡng như nhau, tất cả các carbohydrates không giống nhau và các chất béo đều khác nhau. Một lần nữa, chỉ có tập đoàn khoa học gia quá say mê ngành hóa học của Đức quốc mới đồng ý với ông. McCollum lấy một chất dinh dưỡng trong vài thứ chất béo, cũng như trong lá cây linh lăng thảo (Alfalfa), và trong

gan thận của thú vật. Ông lấy chất ấy trong bơ sữa rồi cho vào bơ thảo mộc. khi cho chuột ăn, lúc ấy chúng đang ăn các món có đường, sữa, thì chuột lớn mạnh. Kết quả tốt rồi, chắc chắn là có một chất bổ mới lạ nữa rồi. Mc Collum bèn gọi là chất A hòa tan trong chất béo. Lại thêm một thiên tài khoa học được vào bảng vàng. Chữ A thêm vào từ ngữ vitamin (do Casimir Funk đặt ra) thành vitamin A. Các tay lái buôn sắp có lợi nhuận hàng tỉ đô la nữa rồi!

Năm 1906 Frederic Hopkins của đại học Cambridge kêu gọi hãy chú tâm thêm vào việc nghiên cứu các loại vitamin. Ông nói: chắc chắn là 79 mỗi thứ thực phẩm đều chứa những vi lượng chất bổ cần ích cho cơ thể. Nếu lời lẽ trên được công nhận là đúng đắn, thì đường không phải là thực phẩm

Năm 1920 Hopkins hợp tác với bác sĩ W. H. Wilson của bệnh viện St Mary ở Luân Đôn. Cả hai đồng phát biểu chứng suy dinh dưỡng do ăn uống thiếu các vitamin cần yếu có thể ngăn ngừa được bằng cách thêm các chất liệu có chứa những vitamin này. Lịch sử các bệnh dịch như Scurvy và Beri Beri là bằng chứng cụ thể.

Giờ đây, nếu những phát minh ấy có ích lợi thực tiễn, thì chúng ta có thể suy diễn rằng phải có chất gì hiện hữu trong gạo còn lớp lứt, chưa chà xát: ta có thể gọi đó là vitamin hay gì gì cũng được: nhưng quả thật cái đó rất cần thiết cho sức khỏe, dù sức khỏe của gà Java hay của người tây phương. Điều đó cũng có nghĩa là nếu gạo và đường bị tinh chế thì sinh tố cũng biến mất, ăn vào chỉ tạo khổ.

Năm 1973, một ủy ban Thượng viện Hoa Kỳ công bố đường là một chất phá hoại dinh dưỡng anti nutrient. Những chất như thế quả thật là độc tố, vì chúng khuynh đảo thế quân bình của dòng máu và các cơ quan trọng yếu trong cơ thể. Quý vị lãnh đạo khoa học chia sẻ thành quả phát minh vĩ đại này cho những người sống đầu đường xó chợ chưa? Hội Y học Hoa Kỳ (AMA), đã cảm phát động phong trào giáo dục để giúp dân Hoa Kỳ và nhân dân toàn thế giới biết rõ rằng gạo trắng và đường trắng có thể gây bệnh Beri Beri hay bất cứ tên gì bạn muốn gọi, hay chưa? Phải

chẳng chúng ta từng được nhắn nhủ rằng bữa ăn có gạo lứt và không có đường sẽ chữa lành mọi bệnh và cho ta sự tráng kiện?

Bệnh phung diên (Pellagra) và phù thũng (Beri Beri) chỉ là triệu chứng của một bệnh đơn nhất mà thôi. Pellagra tăng trưởng đến độ làm bệnh nhân bị tàn phế toàn diện rồi chết – toàn thể các mô đều bị suy thoái. Từ nhiều năm qua, Pellagra được xem như bệnh nhiễm trùng miễn nhiệt đới, bệnh nhân ngủ thật nhiều và có liên hệ đến ruồi Tse tse.

Sau khi quân đội chiến thắng được bệnh sốt vàng da nhờ chích ngừa, thì thuốc ngừa được dùng trị mọi bệnh ở vùng nhiệt đới. Suốt hai thế kỷ, Pellagra đã gây phiền toái cho bao bộ não y khoa vĩ đại, dù họ có sử dụng cả Arsenic (thạch tín) và các độc dược khác.

Dân quê ở Ý và Tây Ban Nha thường nói rằng nếu cho bệnh nhân Pellagra ăn uống đủ bổ dưỡng thì họ khỏe mạnh ngay. Y khoa làm sao chấp nhận ý tưởng quá thô sơ ấy được. Họ đang tìm thuốc ngừa và giết ruồi Tse tse để mơ sẽ được giải Nobel. **Thì ra dân quê lại sống lâu, nhà giàu dùng tiền cho bác sĩ nên dễ gần thần chết.**

Vào khoảng 1914, Pellagra viếng miền Nam Hoa Kỳ, bệnh lan tràn nhiều nơi. Quốc hội và quần chúng bèn gây áp lực, buộc Chức Quyền chỉ đạo Y khoa và Sở Y tế Hoa Kỳ phải tìm ngay giải pháp trị dứt bệnh dịch tả của nước Ý này (Italian plaque). Nhưng khoa học gia hàng đầu được cấp tài khoản vô hạn định để nghiên cứu, nhưng suốt năm năm họ không đạt được thành quả nào!

Các bác sĩ miền Nam tin chắc là bệnh này hay lây. Tại những làng ở các tiểu bang South Carolina, Georgia và Mississippi bỗng nhiên dân cư bị ban chẩn, da phát đỏ ửng. Sở y tế phải tìm người tình nguyện đến những nơi mà nhiều bác sĩ lạnh chân không dám đến (các báo cáo cho biết đây là bệnh truyền nhiễm).

Joe Goldberger là người Do Thái gốc Hungary, sống ở khu tồi tàn của Đông New York. Ông là nhà vi khuẩn học chuyên nghiên cứu các bệnh vùng nhiệt đới. Chúng ta nên nhớ lúc ấy là thời kỳ y khoa tìm diệt trùng. Thay vì Goldberger làm việc tại phòng thí nghiệm thì ông lại đi đến các

bệnh viện và nhà thương điên để khám bệnh cho mấy bệnh nhân còn sống nhặng. Ông hỏi giám đốc nhà thương điên ở Georgia "có bao nhiêu bác sĩ và y tá của bệnh viện bị phung điên (phung rồi điên). Giám đốc trả lời không có ai bị cả! Chỉ có nhiều bệnh nhân chết vì bệnh ấy". Thế thì luận thuyết bảo rằng Pellagra truyền nhiễm không còn vững nữa

Có người nêu thắc mắc tại sao Pellagra quấy nhiễu nhà nghèo nhiều hơn nhà giàu. Goldberger lý giải: "Không phải gia đình nghèo nào cũng dùng những thực phẩm tươi tốt, hợp với thiên nhiên". Mấy ông bác sĩ nhà thương điên liền trả lời: "Không phải như vậy đâu. Ở đây, bác sĩ và bệnh nhân ăn cùng một thực đơn. Goldberger xin đi thăm các nhà ăn; kia rồi ! cháo ngô, yến mạch, sirô mía: nhưng bột bắp và đường trắng đều tinh chế. Các người phục vụ và y tá cũng ăn như thế, mà lại có thêm mấy miếng thịt bự, ngon và mấy ly sữa nữa.

Rồi ông đi thăm mấy trại mồ côi; các em ăn những món như trên. Các em từ 6 đến 12 tuổi bị bệnh nhiều nhất vì ăn thức ăn tinh chế nhiều hơn, đó là các món phá hoại dinh dưỡng (anti-nutrients).

Không còn gì nghi ngờ, ông đệ trình xin chánh phủ Hoa Kỳ cấp cho ngân khoản để thí nghiệm hiệu quả dinh dưỡng tại hai viện mồ côi ở cùng tỉnh lỵ do giáo khu quản lý. Suốt hai tuần lễ không thấy Pellagra xuất hiện, và những trẻ bị bệnh này tỏ ra khả quan.

Trước khi công bố kết quả, Goldberger đảo ngược tiến trình thí nghiệm; ông cần làm cho những người khỏe mạnh phải mắc bệnh, bằng cách cho họ ăn theo thực đơn của ông đưa ra. Chỉ có một nơi ông có thể thực hiện kế hoạch mà khỏi sợ quần chúng phản đối nếu kết quả không đúng như dự trù; đó là một khám đường có tường cao vững chắc. Khi biết rõ là cuộc thí nghiệm không gây tử vong, Thống Đốc Tiểu bang Mississippi bèn hỗ trợ kế hoạch Goldberger.

Ông cho cô lập 11 người đàn ông tình nguyện ở trại giam bang Mississippi, suốt sáu tháng. Những tù nhân này được ăn uống thoải mái theo sở thích, toàn những món hảo hạng: bánh mì làm với bột trắng tinh

hay với bột bắp tẩy sạch, sữa, khoai lang ngọt, sirô mía, cải bắp, gạo trắng, café, bí quy... cuộc thí nghiệm bắt đầu vào tháng 4-1915. Những tù nhân này, can tội giết người, mang án chung thân khổ sai, được hứa trả tự do sau kỳ thí nghiệm. Bữa ăn chiều đôi khi được thay vào giờ ăn trưa, cho cuộc sống có vẻ vui thú hơn, lượng thịt đôi khi cũng gia tăng. Bữa ăn nào cũng có món làm bằng cốc loại tinh chế, bột mì tinh chế, sirô đường. Lúc đầu họ ăn uống ngon lành, vui vẻ. Chẳng bao lâu họ thấy hết thú vị, chán ngán: người thì kêu đau lưng, kẻ than đau bụng nhức đầu; triệu chứng sơ khởi của Pellagra. Nhưng mấy vết đỏ trên da chưa xuất hiện, đó là triệu chứng chính của bệnh và vì vết đỏ mà bệnh được đặt tên Phung (hủi), nên cuộc khảo nghiệm phải kéo dài – sau năm tháng tất cả đều suy nhược toàn diện. Nét mặt hốc hác, nhưng vết đỏ vẫn chưa lộ. Thời gian đề nghị sắp hết ai nấy đều lo rầu.

Những đốm đỏ đáng lẽ phải xuất hiện ở khớp xương ngón tay và phía sau cổ (gáy). Một buổi sáng lúc điểm danh, phụ tá của Goldberger đem một tù nhân ra khám bệnh toàn diện. Kia rồi, ở bều dái (scrotum) một vết giống con bướm hiện ra. Kêu một người nữa ra khám bệnh, cũng thế. Cả bảy người đều có vết đỏ cùng một chỗ. Goldberger bèn cho mời một chuyên viên về Pellagra ở Memphis và một bác sĩ chuyên về bệnh da liễu ở Saint Louis đến hội kiến. Khám bệnh xong, họ xác nhận sáu trong bảy tù nhân kia bị Pellagra

Goldberger cho phổ biến thành quả này trong một tạp chí khoa học. Đây là tài liệu căn bản y khoa. Quốc hội và Bộ Y tế Hoa Kỳ hay biết, đem tai họa ghê rợn về Pellagra ra bàn cãi suốt bao nhiêu năm, nhưng dân quê xứ Ý lại trị bệnh này rất đơn sơ. Họ bảo: "**Ăn uống sai lầm gây bệnh thì ăn uống đúng phép làm lành bệnh**". Thức ăn bổ dưỡng hợp với thiên nhiên giúp cho bệnh nhân Pellagra bình phục.

Năm ấy Goldberger có được giải Nobel không? Hay năm nào? Quốc Hội và hội Y Học Hoa Kỳ (AMA) có tặng huy chương danh dự cho ông không? Chỉ có vài lương y công nhận thành quả xét nghiệm của ông. Còn các đồng nghiệp khác thì miệt thị ông không tiếc lời. Họ muốn nghe ông báo cáo Pellagra là bệnh truyền nhiễm, bệnh do vi trùng như bệnh ban của chẳng hạn.

Goldberger gọi họ là những kẻ ngu si, mù quáng, ích kỷ, sống bằng định kiến chủ quan vì đố kỵ. Để thuyết phục những người còn hoài nghi, ông lấy máu người bị phung điên chích vào thân ông, ông ăn cả phần bệnh nhân, nuốt gọn từng nhúm da khô tróc ra từ thân bệnh nhân. Ông không chết nhưng tập đoàn y khoa vẫn không hài lòng...

Walter Reed trở thành vị anh hùng dân tộc và là nhân vật chính trong một vở kịch, một chuyện phim. Reed thử nghiệm thành công thuốc ngừa sốt vàng da ở Cuba. Sức khỏe công nhân được tạm thời bảo toàn, nên các nông trường mía được tươi tốt, và mấy hãng đường ở Hoa Kỳ làm ăn phát đạt. Có thể điều này dẫn giải tại sao mấy Tổng Thống Hoa Kỳ hay đến trị bệnh ở những nhà thương mang tên Walter Reed chứ không phải Joe Goldberger.

Khoa học cùng y học đồng tiến bước. Trong giai đoạn kế tiếp, thành quả nghiên cứu của Casimir Funk bị trì trệ và gặp nhiều rắc rối, nên không đáp ứng được nhu cầu thực tế và trở nên cổ hủ. Thay vì chỉ dẫn cho người phương tây hay lơ đãng, hảo ngọt, thôi đánh bóng cuộc đời bằng gạo chà sạch bóng láng, thì các khoa học gia ở phòng thí nghiệm dày công tìm cách bào chế những vitamin kỳ diệu rút ra từ một khối lượng khổng lồ gạo lứt dồi dào chất bổ dưỡng cho sinh lực con người. Các chuyên gia hóa chất phân tích lớp vỏ lứt của gạo nguyên vẹn, rồi viết ra công thức hóa học.

Bác sĩ Robert R. William và các đồng nghiệp phải mất 26 năm để có 5 grams vỏ lứt bóc ra từ một tấn gạo lứt. Với số lượng vỏ lứt này người ta tìm hiểu cấu trúc của các phân tử trong nguyên tố tạo sức sống huyền diệu cho con người. Nhóm bác sĩ này phải mất thêm hai năm nữa để tái tạo phân tử theo phương cách tổng hợp trong phòng thí nghiệm. Khi công việc lạ thường ấy hoàn tất vào năm 1936 thì chiến tranh thế giới sắp bùng nổ.

Việc công bố giá trị dinh dưỡng tuyệt vời của chất – mà người ta gọi là Thiamine hay vitamin B1 – được tờ New York Times đăng vào hàng tin quan trọng, ngày 23-8-1936.

Cách nay 26 năm, bác sĩ Robert R. William giám đốc sở hóa chất thuộc hãng Điện thoại Bell, dùng thời giờ rỗi rãnh của mình vào việc nghiên cứu và sáng chế vitamin B1

Cách đây ba năm, ông cùng các cộng sự viên công bố thành quả của phương pháp trích lấy chất bổ dưỡng từ thực vật rồi kết tinh lại. Các ngành nghề y khoa liền dùng chất liệu thần hiệu này để làm giảm hay trị lành chứng viêm thần kinh. Chỉ còn thêm một bước nữa là có thể thay thiên nhiên làm ra sinh tố nhân tạo ngay tại phòng thí nghiệm.

Các khoa học gia phải pha đi trộn lại đến 50 hợp chất hóa học mới khám phá được kỹ thuật huyền diệu của thiên nhiên trong việc kết hợp các chất ấy.

William và Cline làm cho các cộng sự viên tin tưởng vào thành tựu hóa học quan trọng này. Chẳng những sinh tố này rất có ích cho mọi ngành nghề y khoa, mà rồi đây giá thành sẽ hạ đến mức những người có lợi tức thấp cũng dùng được. Hiện giờ (1936) mỗi gram sinh tố B1 giá 400 đô la.

Ngày 18 tháng 9 năm 1936 tờ New York Times lại đăng một bài của William L. Laurence: "mối tương quan giữa sự ăn uống sai lầm với bệnh Beri Beri (chứng rối loạn thần kinh do thiếu sinh tố B1) và nhiều biến chứng của nó, đã được xác nhận từ nhiều năm qua". Bác sĩ Maurice Strauss phát biểu: "chỉ mấy lúc gần đây người ta mới biết còn nhiều chứng rối loạn thần kinh nữa mà nguyên do là tại suy dinh dưỡng".

Các khoa học gia vừa xác minh là trạng thái viêm thần kinh đa dạng phối hợp với bệnh ngộ độc vì rượu, thời kỳ mang thai, rối loạn ở dạ dày hay ruột có nhiều nét tương đồng, về bệnh lý cũng như qua kinh nghiệm lâm sàng (pathologically and clinically).

Chúng ta hãy đọc kỹ bài báo tháng 8 của tờ New York Times: "có phải gạo lứt chứa B1 còn trong gạo trắng thì không?".

Dĩ nhiên là không rồi. Gạo lứt bán lẻ 10 xu một cân Anh (lúc ấy). Có phải bài báo khuyên bạn đến ngay tiệm tạp hóa mua không? Chắc chắn là

không rời. Mà phòng thí nghiệm hãng điện thoại Bell mời bạn đến mua sinh tố B1 với giá 400 đô la một gram đấy! khi thấy thiên hạ thần thánh hóa các thứ vitamin – trị giá bằng tỷ đô la – bác sĩ Casimir Funk hiên ngang, như Pasteur, làm hỏng thành quả buổi đầu của ông. Ông bảo: "mấy vitamin không có chi là huyền diệu. Trong sữa có vitamin, vì người mẹ và bò cái đều nhò thực phẩm mà có sữa. Có ích lợi gì mà làm thực phẩm nhân tạo, kẻ tiêu dùng điều điên rồ".

Nhưng rồi ngành sản xuất sinh tố trở thành ngành doanh thương vĩ đại. Chẳng bao lâu máy xay nghiền nát sinh lực con người, đã ăn gạo trắng mà còn dùng thêm đường, là chất hủy hoại dinh dưỡng nên dần dần ta phải bị mất quân bình trong cơ thể. Thế rồi ta cần B1 lấy từ lớp lứt của gạo.

Khi thế chiến II bắt đầu, Singapore, một thuộc địa của Hoàng Gia Anh, gặp khủng hoảng thực phẩm – nhiều vùng đất trên thế giới hiện gặp nạn này. Mã Lai và Singapore không trồng đủ gạo để ăn. Hàng nhập cảng phải giảm ngay, bác sĩ quân y của Anh bèn đưa ra một quyết định táo bạo (hồi đệ nhất thế chiến, một quyết định tương tự đã cứu sống dân 84 Đan Mạch, lúc ấy đang bị Đức phong tỏa). Quân lệnh cấm mọi người dùng gạo chà xát, bộ tư lệnh quân đội chiếm đóng chỉ sợ tiếp tế bị thiếu hụt, họ chỉ sợ thiếu lượng chó không để ý đến phẩm, họ tránh phung phí thực phẩm, một trăm tấn gạo lứt bị chà xát chỉ còn 70 tấn gạo trắng.

Bác sĩ Scharff qua Singapore với nhiệm vụ tìm cách làm giảm số tử vong trẻ sơ sinh bị sốt rét. Khi vừa đến nơi thì số tử suất là 420/100 em. Ông bạo dạn tận dụng y khoa không chính thống, chỉ gần 10 năm số tử suất xuống còn 160/1.000 em. (Ở Anh quốc, tử suất cũng ở mức này). Sau một năm ăn gạo lứt, theo quân luật, thì số tử suất là 80/1.000, mà y khoa khỏi nỗ lực chi cả! Bác sĩ lừng danh ở Anh quốc L. J. Picton. O. B. E vài năm sau viết: "đây là hiện tượng nổi bật, các người có chức vị trong bộ máy chính quyền phải lưu tâm. Chỉ qua một nét bút, hàng trăm hàng ngàn sinh mạng được cứu vớt".

Bác sĩ Scharff có được giải thưởng Nobel không? Tổ chức y tế thế giới có phổ biến tin trên không? Các bệnh viện sản khoa, các bệnh viện nhi

đồng... sẽ kể chuyện này cho thiên hạ nghe ư? Dễ trả lời thôi! Các nhân viên y khoa lấy tiền đâu để sống nếu họ đi bán gạo lứt? Phong trào thích ăn cốc loại thiên nhiên sẽ gây tai họa cho các tay lái buôn vitamin, đường, các công ty dược phẩm và đồng bọn. câu chuyện gạo lứt ở Singapore dường như bị xếp vào hồ sơ mật & lưu trữ, hay giữ kín ở nội vi bộ y tế.

Bác sĩ Picton tâm sự: "Chúng ta chỉ còn thắc mắc rằng ta đang bị họ thống trị bằng sự khôn khéo nào đó mà bên sau bộ mặt quý quyết ấy là sự bất nhất và hành động vô ý thức.

Ở các xứ lấy gạo làm thức ăn căn bản, thì gạo trắng kết hợp với đường là món thuốc độc. Gạo bị tước mất sinh tố thiên nhiên thuộc nhóm B, và thiếu sinh tố khác nữa, do đó cơ thể bị suy dinh dưỡng. Để sinh tồn, cơ thể tự động tìm những chất cần thiết – các sinh tố nhóm B phải bị rút ra từ các bộ phận trong cơ thể để tiêu hóa gạo trắng. Cùng lý do như thế, đường trắng cũng thu hút các sinh tố trong cơ thể. Bột mì tinh chế, cấu kết với đường tinh chế tăng nguy cơ mắc bệnh lên gấp đôi: Beri Beri là giai đoạn chót của tình trạng cơ thể suy kiệt, là tiếng kêu của một cơ thể mệt lã – "Thôi đủ lắm rồi". Hiện nay y khoa gặp những khó khăn, mà nhiều bác sĩ gọi là Scurvy và Beri Beri ở thời kỳ phôi thai (subclinical), đó là giai đoạn tiệm tiến từ suy dinh dưỡng đến suy nhược. Dùng từ ngữ ở thời kỳ phôi thai khiến ta ngầm hiểu rằng bệnh trạng ấy chưa đủ trầm trọng và không ở mức đáng lo ngại để phải nhờ một y sĩ trung bình chẩn đoán.

Cuộc phiêu lưu của Hoa Kỳ tại Việt Nam là một hành động điên dại ở nhiều lãnh vực, thế giới đã đồng ý về điều này.

Riêng trong lãnh vực dinh dưỡng căn bản thì đây là một sự kiện đáng tiếc nhất loài người. Việt Nam là một trong các bờ lúa lớn nhất thế giới. Đã nhiều thập niên, Việt Nam xuất cảng gạo, gạo nguyên vẹn là thực phẩm chính yếu ở đây. Đạo quân du kích sống nhờ lối tiếp tế cơ sở, như lối tiếp tế của đoàn quân viễn chinh La Mã dưới triều đại Julius Caesar: mỗi chiến sĩ mang một túi gạo lứt và chút ít muối. Đôi khi họ ăn thêm lá khoai mì và cá. Từ nhiều năm họ không thấy quân đội Tây phương được trang bị chu đáo và ăn uống xa hoa. Khi quân đội Tây phương rút lui, thế

giới bàn tán tỉ mỉ về kế hoạch Việt Nam hóa chiến tranh, mà hầu như không nói đến việc tiếp tế lương thực của Hoa Kỳ cho quân đội Việt Nam.

Từ cuối thập niên 1960, có thể trước nữa, Hoa Kỳ tiếp tế cho quân đội đồng minh là Việt Nam bằng gạo trắng sấy mà khi qui ra tiền, chi phí lên đến một triệu đô la/tháng, tiền thuế của dân Mỹ đóng góp. Một viên chức ở Lầu Năm Góc giải thích: dân Việt Nam còn chậm tiến, nên không có phương tiện tối tân để chà xát gạo (nói cách khác, lợi tức được nhiều hơn nếu bán gạo cho Nam Việt Nam, thay vì bán máy móc). Gạo nội địa Nam Việt Nam không có ích cho binh sĩ hành quân vì phải nấu ngoài mặt trận làm lộ mục tiêu, do khói bốc lên (có lợi cho tình báo của quân Việt Cộng).

Robert Graff thuộc trung tâm yểm trợ nhân viên quốc phòng ở Philadelphia có dẫn giải cho báo chí ngày 17 tháng 4 năm 1971: gạo sấy Mỹ đáp ứng tuyệt hảo cho tình hình này, ông còn nói Lầu Năm Góc đã cấp gạo sấy cho Việt Nam từ 1968, một triệu rưỡi gói hằng tháng, mỗi gói giá 65 xu. Cùng lúc ấy quân đội Việt Nam cũng nhận hằng tấn đường và vô số nước ngọt. Nam Việt Nam đã quen dùng thức ăn bị Tây phương hóa, gồm gạo chà xát và thức ăn nào cũng có pha trộn đường nên cơ thể bị thiếu hụt các sinh tố B phức hợp (B complex vitamin). Dĩ nhiên Nam Việt Nam phải đón nhận nhiều bệnh mới lạ, lúc ấy các giới chức y khoa Hoa Kỳ tại Việt Nam tỏ bày mối quan tâm đến bệnh sốt đang bộc phát, trẻ nít bị nhiều nhất. Đài phát thanh, đài truyền hình, phi cơ rải truyền đơn, khuyến bảo quần chúng cách đề phòng, bệnh viện nào cũng chật ních bệnh nhân. Các bác sĩ Hoa Kỳ được chỉ thị phải tìm cách sáng chế thuốc ngừa. Thuốc chích bào chế từ nang thượng thận, và huyết tương được không vận đến nơi, và bao nhiêu tội lỗi đều đổ lên đầu mấy con muỗi.

Khi quân giải phóng tràn ngập Sài Gòn, họ bị cảnh an nhân, lợi dưỡng quyến rũ, giống như Thập Tự quân khi sa vào Thiên Đường Hạ Giới (Holly Land) mấy thế kỷ trước đây, khiến họ cảm thấy mát lòng (LND: mà chưa lạnh chân) trước những máy ướp lạnh Coca Cola, các quầy kẹo ngọt. Đã tới phiên họ huân tập lề lối thói ham ăn uống, mê nếp sống dịu ngọt (La Dolce Vita) và tự do được dùng những món có pha trộn đường ở giữa phố xá, không chút e ngại.

Phải chăng họ đang ở khởi điểm của chúng ta xưa kia!! (Isn't this where we came in!)



CHƯƠNG IX

Người Chết Chó Chết

Tác giả: William Dufty

Dịch giả: Lê Công Thành



Làm thế nào chuyên chở hàng triệu tấn đường qua các đại dương, suốt bao thế kỷ mà tránh được rủi ro? Một tàu chở đường bị đắm năm 1973. Chỉ có ba thủy thủ sống sót sau chín ngày lênh đênh trên biển, họ chết vì đói, do họ chỉ ăn đường và uống rượu rum. (như nhiều người đã chứng nghiệm, kể cả tác giả quyển sách này, W. Dufty, con người có thể sống thoải mái suốt chín ngày mà khỏi cần thực phẩm hay nước, với chút ít nước, không cần thực phẩm, ta dư sức sống hơn chín ngày) nhà sinh học người Pháp F. Magendie nghe được chuyện này bèn làm một loại thử nghiệm trên thú vật và công bố kết quả năm 1816. Ông cho mấy con chó ăn đường, hoặc dầu Ô liu, và nước, tất cả đều chết rồi.

Từ việc các thủy thủ và mấy con chó ấy bỏ mạng, chúng ta có thể cùng đến một chung điểm: đường nếu dùng thường xuyên là một món tệ hại nhất. Nước lã còn giúp bạn sống một thời gian, còn nước với đường sẽ giết bạn. Con người không thể chỉ dùng thuần đường mà sống...

Có một cô gái bị thương nặng trong tai nạn phi cơ, nhờ uống nước tuyết tan mà sống hơn một tháng. Hai người đàn ông sống suốt 72 ngày trên một chiếc thuyền lật úp ngoài khơi Thái Bình Dương, năm 1973 mà chỉ dùng trung bình năm ngày một chén nước mưa: hằng ngày dùng một chén nước muối, 1 muống café bơ đậu phộng và vài con cá mòi. Cuối năm 1970, một em bé bỏ nhà đi hoang

mười ngày vào vùng rừng rậm ở tiểu bang Wyoming, không ăn chi hết, thỉnh thoảng trời lạnh dưới 0 độ C, thế mà cậu vẫn bình yên.

Đường tinh chế gây nguy hiểm cho người dùng vì nó chỉ cho kalori rỗng (empty/naked kalori) theo nhận định của chuyên gia dinh dưỡng. Nguy hại hơn, nó rút lấy các sinh tố quý báu và các chất tìm tàng trong cơ thể, vì nó cần được tiêu hóa, tẩy độc và tống khứ ra ngoài.

Nếu bất thần ta dùng quá nhiều đường, quân bình của cơ thể bị chao đảo, các khoáng chất như Sodium (trong muối biển). Potassium và Magnesium (trong thức ăn thảo mộc) và chất vôi trong xương đều được tận dụng: các axit trung hòa (neutral acids) phải được tạo ra hầu đưa tỉ lệ 88 axit – kiềm (acid-alkaline) về mức quân bình để cho máu có đủ phẩm chất cần thiết. Ngày nào cũng dùng đường, lượng axit cứ gia tăng, chất khoáng cứ bị tổn hại, chất vôi của xương (calcium) phải tiêu hao, răng phải bị hư và cơ thể phải suy nhược...

Đường dư thừa được trữ trong gan dưới dạng Glucose (tức Glycogen). Vì dung dịch của gan có hạn, nên lượng đường tinh chế hằng ngày, (nếu vượt quá lượng đường thiên nhiên, cần thiết cho cơ thể) sẽ chẳng bao lâu làm cho gan phình ra như khinh khí cầu. Glycogen dư thừa vào máu dưới dạng axit béo, luân lưu khắp cơ thể và sau rốt được tồn trữ tại các nơi hoạt động như: bụng, hông, đùi vú và đùi...

Khi hết chỗ chứa, các axit béo ấy ghé vào các cơ quan năng động như: tim, thận... làm cho cơ quan này lười hoạt động, để rồi các mô của chúng bị suy thoái và trở thành mỡ. Hoạt động của tim và thận suy kém, tạo áp suất máu bất thường và gây bệnh cho cơ thể. Đường tinh chế thiếu hẳn các chất khoáng thiên nhiên (Mía, củ cải đường thì có đủ). Hệ thần kinh đối giao cảm bị hệ lụy, bèn ảnh hưởng đến tiểu não, bộ phận này bị tê liệt dần. (Sinh hoạt bình thường của óc, ít khi được quan niệm là giống như bộ máy tiêu hóa trên mặt sinh

học). Hệ tuần hoàn và hệ bạch cầu bị xâm phạm, rồi phẩm chất của hồng huyết cầu phải suy kém. Bạch huyết cầu tăng ồ ạt làm chậm sự tái tạo của các mô.

Khả năng phòng chống bị hạn chế làm cơ thể trở nên bạc nhược, không thích ứng được với thời tiết, muối mòng, hay vi khuẩn. Ăn nhiều đường có hại đến bộ não, axit glutamic ổn định sinh hoạt của óc, dưỡng chất trọng yếu này có trong nhiều loại thảo mộc. Các sinh tố B đóng vai trò quan yếu trong việc phân hóa axit glutamic thành các hợp chất vừa đối nghịch vừa bổ sung cho nhau và có ảnh hưởng đến óc. Các vi khuẩn cộng sinh (symbiotic) nơi ruột giúp chế tạo các sinh tố B. Hằng ngày đường tinh chế làm suy tàn các vi khuẩn hữu ích ấy và trữ lượng sinh tố B cũng cạn dần. Ăn nhiều đường sinh buồn ngủ, làm khả năng tính toán và trí nhớ bị mê mờ.

Các thủy thủ bị đắm tàu năm 1793 chắc chắn bị đường gây nên các chứng này. Nếu họ nói ra chắc các hãng đường phải phá sản. Mấy con chó của giáo sư Magendie đã báo động cho ngành kỹ nghệ đường hãy nghĩ đến sinh mạng của dân chúng.

Từ ngày ấy đến nay, kỹ nghệ đường đã đầu tư biết bao nhiêu triệu đô la, và cấu kết với nhiều chính khách để nô dịch khoa học. Họ thuê danh nghĩa khoa học với hy vọng ngày nào đó tiếng tăm của đường sẽ vang dội khắp nơi, ít nhất cũng được tiếng tăm nguy khoa học (pseudoscientific).

Tuy nhiên người ta cũng đã chứng nghiệm được rằng:

1 – Đường là nhân tố chính gây sâu răng.

2 – Đường trong các bữa ăn đích thực gây béo phì.

3 – Bữa ăn không đường đã chữa lành nhiều chứng tàn tật (crippling), các bệnh trầm kha của nhân loại như tiểu đường, ung thư và các bệnh tim... Nhưng kỹ nghệ đường bắt đầu kích động dân

chúng ở Anh quốc vào năm 1808, khi Ủy Ban Cai Quản West Indies báo cáo về Hạ Viện rằng một giải thưởng 25 Guineas sẵn sàng dành cho ai nuôi bò, heo, và cừu được mau mập nhất bằng đường, đường thời ấy quá rẻ và dân chúng không mê nghiện như bây giờ.

Heo lớn mập nhờ thực phẩm dư thừa vì chúng biết rõ nhu cầu của chúng. Cừu cũng không lầm lẫn trong việc mưu sinh, khi phân bón nhân tạo đầu tiên nhập cảng vào Anh quốc, thì một nông gia hay hoài nghi bèn chia đồng cỏ ra làm hai phần. Ông có nghe đồn ở bên Đức có phân hóa học kỳ diệu, nhưng ông vẫn kính trọng sự thông minh và sự nhạy cảm của mấy bạn 4 chân của ông. Mùa thu năm ấy, ông cho bón phân kỹ nghệ ở một bên đồng cỏ, còn bên kia thì bón phân chuồng cổ điển. Xuân đến, ông thả lỏng bầy cừu. Chỉ vài ngày sau, cả bầy cừu đến ăn cỏ bên bón phân chuồng. Chúng có rành rành rồi. Ông cho ngưng bón phân hóa học.

Ngài Frederic Bunting, người đồng phát minh ra insulin, nhận xét vào năm 1929 ở Panama (trung Mỹ): chủ đồn điền mía nào ăn nhiều đường đều bị tiểu đường, còn dân bản xứ làm phu đồn mía chỉ gặm mía nên nước tiểu không ngọt. Dĩ nhiên Anh quốc thảm bại trong việc nuôi mục súc bằng mật mía. Khi Ủy Ban Hạ Viện đặc trách cai quản các đảo West Indies trình bày báo cáo thứ tư lên Quốc hội. thì nghị sĩ John Curwin nói rằng ông đã cố gắng nuôi đám bò con bằng đường mật mía nhưng ông thất bại. Ông đề nghị nếu ai muốn thử nghiệm lần nữa thì thử dùng đường và mật mía pha với sữa gạn kem béo. Nếu thành công, đám doanh thương đường đã nói rùm ben rồi họ bỏ cuộc.

Với nỗ lực khuyến dân chúng dùng đường để tăng gia sản xuất nông phẩm ở West Indies. Ủy Ban đặc trách Tây Ấn Sự Vụ, rút cuộc chỉ phục vụ cho nhóm con buôn đường suốt 200 năm nay. Những lời xác nhận giá trị của sản phẩm ở vùng xa xôi, rõ ràng là không thực dụng và mê muội và xuất phát từ miệng của những tên vô liêm

sĩ tự cho mình được khoa học ủy nhiệm. Một nhà bình luận gần đây gọi họ là bọn có lương tâm bị mua chuộc.

Nghị viện Anh quốc cần gấp những người cố vũ cho việc kinh doanh đường nên đành phải thỉnh bác sĩ Rush ở tận bên bang Philadelphia (Mỹ 90 quốc), một nhà lãnh đạo quá khích có đầu óc thực dân. Ông Rush vĩ đại nói rằng: "đường chứa nhiều chất bổ dưỡng hơn bất cứ món ăn nào trên thế gian này... Và thủ phạm là nguyên nhân của bệnh điên". (đường mới là nguyên nhân chứ). Nếu đem phán xét lời nói bừa bãi của Rush thì chả có bác sĩ thú y nào dám nuôi bò, heo và cừu cả.

Trong khi chuẩn bị viết quyển "Lịch sử Dinh Dưỡng" phát hành năm 1957. Giáo sư E. V. Mc Collum của đại học Johns Hopkins. (có khi ông được gọi là nhà dinh dưỡng học lỗi lạc tiên phong) có phê duyệt gần 200.000 tờ báo khoa học, đồng thời ghi nhận các xét nghiệm về thực phẩm, đặc tính của thực phẩm, công dụng và tác dụng của chúng, trên cơ thể người và súc vật từ giữa thế kỷ 18 đến 1940.

Nhờ vậy Mc Collum phát giác được những sai lầm trong ăn uống của loài người. Nhưng ông lại quên ghi chép một thử nghiệm khoa học về đường từ giữa 1816 đến 1940: đó là việc giáo sư Magendie nuôi chó bằng nước và đường và chúng chết tại phòng thí nghiệm, sau khi ông nghe người ta kể lại vụ mấy chàng lính thủy thủ bị đắm tàu năm 1793 chỉ ăn đường và uống rượu rum, rồi chỉ còn 3 người sống sót, nhưng kiệt sức.

Dù không đề cập đến các lời cảnh báo của các nhà văn y học như Rauwolf, Willis và Hurt, giáo sư Mc Collum ngoan ngoãn này vẫn cứ ghi chép các chuyện nhảm nhí về đường từ lúc ấy đến nay. Nhà vật lý nổi tiếng, Ngài John Pringle nhận xét rằng **không tai ách nào xuất hiện được ở những nơi mà đường không được dùng pha**

chế các món ăn cho dân chúng, (Ông nhấn mạnh ý này) – Tai họa nào, bệnh tật gì?!! Chả thấy ông văn sĩ nào liệt kê minh bạch.

Năm 1838, Thomas Thompson có viết: "đường là món ăn chính yếu của người Âu Châu. Nó có thể chứa nhiều chất bổ dưỡng hơn các món ăn chế biến từ thảo mộc như chính nó vậy...". Nếu ta tin bác sĩ Rush, thì tính đa dụng của đường có thể giúp ta ngừa được các bệnh do vi trùng gây nên. Từ lâu người ta nghi ngờ là đường gây sâu răng, nhưng định kiến này bị gạt bỏ (ông nhấn mạnh ý này).

Ôi cái lưới không xương của ông giáo sư Collum. Có phải ông ta bảo 200 năm của khoa học chả có giá trị gì không?! Nếu đường đã giết chó như giáo sư Magendie đã thí nghiệm, thì nó có thể giết sán lãi, vi trùng... thế thì làm sao bệnh cùi phung lại bộc phát ở Ashtabula (Ohio) từ lúc hãng Coca xuất hiện tại đây từ năm 1922 đến giờ?? Chúng ta thử biến sự việc ấy thành sự kiện lịch sử rồi thuê ông bác sĩ nào đó phát biểu trong Tạp Chí Phụ Nữ.

Khổ thay, chúng ta phải nhớ rằng các khoa học gia, hôm nay và mãi mãi, trong mọi việc dù nhỏ nhoi, đều được bảo trợ. Sự kiện khoa học đã được ấn chứng phải tốn tiền để khảo cứu mới có, khác với sự kiện thông thường như ông nông dân với đồng cỏ và bầy cừu kể trên. Nghiên cứu khoa học phải theo nghi thức rườm rà. Chúng ta không được phép giật mình, khi đọc phần dẫn nhập của quyển lịch sử Dinh Dưỡng của Mc Collum, trong đó có câu: - tác giả và nhà xuất bản mang ơn cơ quan đặc trách dinh dưỡng và công ty thương mại liên hệ với một thỏa thuận tài trợ một phần cho chi phí xuất bản quyển sách này.

Bạn thắc mắc ư? Tác giả và nhà xuất bản không giải thích cho bạn đâu. Đó là việc làm của các thương gia đầu sỏ về đường và các món ngọt, tất cả khoảng 45 công ty đấy: công ty tinh chế đường, Coca Cola, Pepsi Cola, công ty kẹo bánh Curtis, Công ty Nestles. Pet Milk Co. và Sunshin Biscuits.

Có thể có điều đáng ghi nhận nhất về sử liệu viết năm 1957 của Mc Collum là ý tưởng ông bỏ sót: "Một công trình phi thường được một giáo sư lừng danh ở Đại học Harvard diễn tả như là một trong các sử liệu nghiên cứu dinh dưỡng làm cho tất cả những ai tìm hiểu đều muốn lùi bước vì họ chả bao giờ nghĩ tưởng đến việc làm như vậy"

Vào những thập niên 1930, nhà sĩ Weston ở Clever land (Ohio), đi chu du thiên hạ từ vùng cực địa của dân Eskimos đến các đảo Nam Băng Dương, từ Phi Châu đến New Zealand. Sách tài liệu của ông có tựa đề "Âm thực và sinh lý". Trong đó ông so sánh cách ăn cổ truyền và cách ăn hiện đại, và nhận xét hậu quả, ông cũng dẫn chứng bằng hàng trăm hình ảnh. Sách phát hành năm 1939.

Bác sĩ Price xem toàn thế giới này là phòng thí nghiệm, và kết luận: Những ai có nếp sống thời cổ sẽ được hàm răng rắn chắc và sức khỏe tổng quát tuyệt vời: họ chỉ ăn thực phẩm thiên nhiên, không tinh chế, trồng tại địa phương họ ở. Khi các món ăn tinh chế, các món có pha đường, xâm nhập vào các "bữa ăn văn minh" thì sức khỏe suy kém rõ rệt, chỉ trong vòng một thế hệ thôi.

Bọn buôn bán đường làm giàu nhờ sự thiếu hiểu biết của chúng ta về các tác phẩm hữu ích như của bác sĩ Price chẳng hạn. Các hãng đường cứ hy vọng vào những cuộc nghiên cứu của mấy trường đại học. Họ cấp học bổng rất "xộp" để đốc thúc. Nhưng các phòng thí nghiệm vẫn chưa đưa ra kết quả nào đúng ý của họ. Giáo sư Earnest Hooten viết trong quyển: "Khi, người và kẻ đàn độn" (Apes, Men and Marons) chúng ta hãy tìm hiểu về một người mang rọ, dốt nát, xem xét lối ăn uống của người đó rồi ta sẽ thấy sự thông tuệ nơi phẩm cách. Đừng nghĩ rằng bàn chải và kem đánh răng quan trọng hơn bàn chải và xi đánh92 giày. Chính món ăn trong chai – khiến ta cần răng giả. (it's store food that has given us store teeth).

Vào năm 1958 tờ Times có tường trình một giáo sư sinh hóa (biochemist) và vị phụ tá ở Đại học Harvard đã dùng vô số chuột, hơn 10 năm trời, để thí nghiệm xem tại sao đường gây sâu răng và làm cách nào để ngăn ngừa. Họ được sở nghiên cứu cấp cho 57.000 đô la, họ tận tụy suốt 10 năm. Khi vừa tìm thấy giải đáp thì nguồn tài trợ cũng vừa cạn. Sở ngưng tài trợ luôn.

Các khoa học gia càng làm bộn buôn đường thất vọng thì các tay quảng cáo càng làm họ hài lòng.

Paul Hawkes viết: "Qua kinh nghiệm, mọi người đều thấy một sản phẩm càng được quảng cáo bao nhiêu thì phẩm chất của nó đáng ngờ vực bấy nhiêu. Hawkes là tác giả quyển "The Magic of Findhorn" (ma thuật của Findhorn). Ông mất nhiều năm để xây dựng nên một doanh nghiệp thực phẩm mà không cần quảng cáo, không dùng đường; một sản phẩm như Coca Cola có chứa nhiều chất độc và phá hoại răng, bao tử, lại được nhiều chiến dịch quảng cáo rầm rộ đề cao, ở khắp các lục địa Tây phương.

Thật dị thường, một số tiền khổng lồ nhằm gây ảo tưởng cho khách hàng rằng Coca là một thực chất. Nhiều nhà kinh doanh Coca đã tìm thấy, qua bao kết quả nghiên cứu sâu rộng, rằng Mỹ Châu trẻ trung đang tìm cái gì thực và có ý nghĩa trong thời đại đồ nhựa này – một nhà quảng cáo sáng giá giải đáp được tâm lý ấy: "Coca Cola! Vâng đúng vậy. Coca là một thực thể, đã hội nhập vào tâm tư 97% thanh niên, từ 6 đến 19 tuổi. Coca cảm dỗ họ, cho đến khi hàm răng thối rụng, như bậc cha ông của họ vậy".

Phải đổi gạt mới làm cho quảng cáo hấp dẫn. Hãy nhìn mụn mủ trên gương mặt một thanh niên, và thử so sánh với sắc diện tươi nhuận trước kia, khi chưa uống coca. Và dù giờ đây cậu biết nét mặt này có ảnh hưởng xấu đến giao tế nhân sự, cậu không đủ nghị lực từ bỏ coca. Hãy nhìn cô gái cầm hộp nước cam chế biến ở New Jersey, giơ lên trước ống kính T. V; mọi người đều nghĩ đó là nước cam thật,

vì màu nhuộm – thức uống này có chứa lân quân độc hại vì chế biến từ nhựa dầu hắc (coal tar)! Nếu tiết lộ sự thật này thì ba đài truyền hình, 500 Tạp chí, hàng ngàn nhật báo hàng vạn doanh nghiệp phải vỡ nợ. Vậy thì làm sao có sự thật hiện bày trên quảng cáo cho được? Duyệt xét các quảng cáo về đường suốt 50 năm, chúng ta phải đồng ý với Hawked.

Từ thập niên 1920, mọi người đều tính toán calories trong bữa ăn nên bọn buôn đường đặc chí. Chúng nói khoác rằng mỗi cân Anh đường⁹³ chứa 2500 calories, độ 100 grs đường sẽ cung ứng 20% nhu cầu dinh dưỡng hằng ngày.

Nếu bạn muốn mua calo với giá rẻ thì đường làm bạn hài lòng; nếu mỗi cân đường giá 7 xu thì chi phí cho cả năm là 35 đô la. Mấy hãng đường giúp bạn tự sát với phương tiện rẻ mạt. Về sau họ thú nhận: "Chúng ta không thể sống với bữa ăn gồm toàn đường, nhưng con số 35 đô la giúp ta hiểu rằng đường rẻ tiền nhất và cho calo nhiều nhất. Xưa kia đường là món ăn sang trọng, giờ đây kẻ nghèo mạt cũng dùng được".

Về sau, bọn buôn đường quảng cáo rằng đường là món thuần khiết (pure). Thuần khiết là gì? Phải chăng là tất cả sinh tố, chất khoáng, muối, chất xơ và chất đạm đã bị hủy diệt trong quy trình thanh lọc? Họ giảng giải: ta khỏi phải sàng sây như đậu, khỏi rửa ráy như vo gạo. Hạt đường nào cũng y hệt nhau, có thể ăn được ngay, khỏi lo hột lép, vỏ, xơ...

Thuần khiết là tính từ mà bọn lái buôn đường hay dùng, vì nhà hóa học và người dân thường không hiểu cùng nghĩa. Khi mật ong được cho là thuần khiết (nguyên chất), thì nó phải còn nguyên bản chất (tức là lấy từ tổ ong ra), không pha chế thêm với đường sucrose để tăng cân lượng, và không nhiễm hóa chất mà con người xịt vào các đóa hoa; cũng không thiếu I-ốt, sắt, vôi, Phốt pho hay các sinh tố khác

Quá trình tinh chế trong máy, mía hay củ cải sau rốt trở thành một hóa chất thuần khiết như bạch phiến hay heroin, nằm trên kệ ở phòng thí nghiệm của một dược sĩ. Các tay kinh doanh đường có bao giờ nói cho ta biết sự tinh khiết của đường có lợi ích gì.

Khi thế chiến thứ I khởi sự, các kỹ nghệ đường huênh hoang tuyên truyền: "các chuyên gia dinh dưỡng đã xác nhận giá trị tối ưu của đường từ lâu, nhưng thế chiến I đã đem đường về cho chúng ta. Đường đưa năng lượng vào cơ bắp chỉ trong vài phút, cho nên nó không thể văng mặt ngoài trận tuyến: "Thật ra đường sucrose chỉ cho năng lượng bằng calori và gây mê nghiện cho khẩu vị, chỉ có thế! Tất cả thực phẩm bổ dưỡng đều nhờ có đạm, chất bột, sinh tố hay khoáng chất, hoặc tất cả.

Sự gia tăng năng lượng nhanh chóng, cơ thể dễ cảm nhận được quảng cáo rầm rộ, là do nơi đường sucrose không khởi sự tiêu hóa từ miệng hay bao tử, mà đi thẳng xuống ruột non rồi đi ngay vào máu.

Tốc độ sucrose đi nhanh vào máu gây cảm giác khoái lạc, nhưng hậu quả bất lợi nhiều hơn.

Lính Mỹ từ thế chiến thứ I ăn đường thỏa thích, nhưng gia đình của họ phải mua theo định lượng. Họ ngậm kẹo hay nhai kẹo xi gum trước mọi cuộc tấn công, bữa ăn nào cũng có đường: giống như quân Assassin94 đã nhai đọt cây gai trước khi ra trận chống quân Thập Tự Chinh. Đường sucrose tinh chế có công dụng như chất kích thích máu hiếu chiến của lính trong thế chiến I và II, nhưng đến thời chiến tranh Triều Tiên và Việt Nam thì quân đội đã chán ngấy đường nên nhiều quân nhân đã quay sang dùng đọt gai, cần sa, và nhiều thứ dữ hơn nữa.

Quần chúng hay hiểu lầm từ ngữ đường tinh chế (refined sugar) chuyên viên hóa học xếp đường vào loại Carbohydrates từ

ngữ này dùng để chỉ hợp chất gồm cacbon, oxy và hydro. Nếu họ dùng từ ngữ bí hiểm này trong phòng thí nghiệm để đàm luận thì không có gì phải nói. Nhưng dùng từ các bộ hy đrat trên nhãn hiệu thực phẩm, và để quảng cáo, thì các ngữ gốc thiên nhiên toàn vẹn (natural and whole) là các món ăn chính yếu hàng ngàn năm nay vì đường tinh chế nhân tạo (là món thuốc mê và thuốc độc của loài người chỉ trong vài trăm năm nay thôi) thì rõ là ác ý, vì hiểu lầm từ ngữ này mà các bà mẹ nghĩ rằng con mình phải có đường mới sống được (không ngờ lại hủy hoại đời con!)

Năm 1973, Sở Thông tin Đường cho quảng cáo đầy cả một trang báo ở nhiều tạp chí tại Hoa Kỳ. Thực ra mục quảng cáo ấy nhằm rút lại lời nói mà họ bắt buộc phải làm như rút lui chiến lược, sau khi họ đụng độ kịch liệt với Hội đồng đặc trách Doanh Thương của Liên bang trong chiến dịch quảng cáo vừa qua. Họ đã lỡ lời nói rằng uống nước đường trước bữa ăn sẽ làm mất ngon. Sở Thông tin Đường nói: "Các bạn cần carbohydrate, thì đường là chất carbohydrate ngon nhất" quý bạn cũng có thể nói rằng mọi người hàng ngày đều cần thức uống, thế thì nhiều người nhận thấy rằng rượu Champagne ngon đáo để. Hội đoàn phụ nữ Công Giáo nếu cứ để yên sự ấy bao lâu nữa?

Dùng từ Carbohydrate để diễn đạt đường là cố ý lừa phỉnh, vì đặc tính các chất liệu chứa bên trong các hộp thực phẩm phải ghi ở nhãn ngoài, nên những carbohydrates bị tinh chế đã bị hiểu lầm với các carbohydrates hãy còn bản chất thiên nhiên. Nhiều loại carbohydrates đã bị trộn "xà ngẫu" thành một khối carbohydrates tổng hợp. Do đó nhãn được trình bày nhằm giấu nhẹm lượng đường trước mắt khách hàng còn minh mẫn. Các chuyên viên hóa chất lại làm thêm mê mờ từ người mua bằng cách dùng từ ngữ Đường để diễn giải cả một nhóm chất liệu tương tự nhưng không hoàn toàn giống nhau.

Glucose: là đường được tìm thấy cùng chung với các thứ đường khác trong rau quả. Nó là chất liệu quan yếu trong việc biến dưỡng (metabolism) nơi thân động vật và cây cối, nhiều thực phẩm của ta biến thành glucose. Nó luôn hiện hữu trong máu, nên được gọi là đường trong máu.

Dextrose: trích ra từ tinh bột, còn gọi là đường bắp (corn sugar).

Fructose: là đường trái cây.

Maltose: là đường mạch nha.

Lactose: là đường của sữa.

Sucrose: là đường tinh chế từ mía và củ cải đường.

Tật nghiện đường mới xuất hiện trong lịch sử cận đại. Dùng từ ngữ đường để diễn tả hai chất quá khác nhau, có đặc tính khoa học khác nhau, có ảnh hưởng khác biệt vào cơ thể, là nhằm gây hiểu lầm, hầu làm cho ta dễ tin rằng đường là thành phần trọng yếu của cơ thể, rằng nó được oxyt hóa để tạo năng lượng, nó được biến dưỡng để tạo thân nhiệt và vv... Họ có ý muốn nói đến Glucose được chế tạo trong cơ thể. Nhưng kỹ nghệ đường định hướng cho ta hiểu rằng Sucrose được xường lọc đường sản xuất. Khi từ ngữ đường được giải nghĩa là glucose trong máu, như Sucrose trong Coca thì lợi lộc nghiêng về bọn lái buôn, còn mọi người khác phải khổ thân thôi!

Do bị lừa phỉnh nên dân lành nghĩ về thân họ như nghĩ về tấm ngân phiếu. Nếu nghi lượng đường trong máu thấp thì họ được khuyến cứ đến ăn kẹo và uống nước ngọt tại các máy đặt khắp nơi. Đó là cách đối trị tệ hại nhất. Mức đường trong máu thấp thì nghiện Sucrose. Ai hết nghiện đường Sucrose, lánh xa sucrose, sẽ thấy mức glucose trong máu trở lại bình thường và tiếp tục ở mức quân bình đó.

Từ thập niên 1960, hàng triệu người Hoa Kỳ đã quay về thực phẩm thiên nhiên. Họ đã thấy liên hệ mật thiết giữa thực phẩm thiên nhiên và sức khỏe. Thế rồi bọn lái buôn đường lại chiếm đoạt danh từ "thiên nhiên". Họ dùng câu – làm bằng chất liệu thiên nhiên để quảng cáo hết sản phẩm này đến sản phẩm khác trên T. V. Đường tinh chế cũng được bảo đảm là làm từ chất liệu thiên nhiên. Nhưng 90% chất liệu tàng trữ trong mía và củ cải đường đã bị phá hủy, và Heroin cũng được quảng cáo là làm từ chất liệu thiên nhiên. Á phiện cũng được phịa ra như vậy.

Mặt sau hộp chứa 100% cốc loại thiên nhiên của giáo hội Quaker có hàng chữ "bí quyết ngon miệng là đừng quấy phá món ăn thiên nhiên càng nhiều càng tốt. Mọi chất liệu đều thiên nhiên, không bị máy móc chế biến, không lẫn quẩn nhân tạo". Nghe tuyệt vời quý bạn nhỉ?... Trên hộp cũng có kê khai lượng bột, đạm, béo và sinh tố. Nhưng... không thấy kê khai có 20% đường! Đường này trú ẩn dưới cây dù Carbohydrate.

Đến siêu thị, bạn chỉ nên mua những món mà trên nhãn có đề mấy chữ "không có pha trộn đường" (no sugar added). Dùng từ khoa học Carbohydrate (tinh bột) để tránh né từ sugar (đường) là quỷ kế tự vệ của gian thương.

Vào ngày 12 tháng 4 năm 1973, Thượng Nghị Sĩ Schweiker của bang Pennsylvania cố gắng chất vấn một cách oai dũng ba bác sĩ nổi tiếng, trong đó có hai vị thuộc Ủy Ban Đặc trách Thực phẩm và Dinh Dưỡng thuộc Hội y học Hoa Kỳ (AMA. American Medical Association), để tìm hiểu cặn kẽ sự sai biệt giữa đường (sugar) với tinh bột (carbohydrate). Diễn tiến như sau :

TNS Schweiker: Theo bảng tường trình của AMA thì quý vị bài bác lời lẽ cho rằng đường có nhiều đặc tính phá hoại dinh dưỡng (Antinutrient properties). Ý tưởng này có xác thực không, xin giải dùm cho tôi hiểu rõ.

Bác Sĩ Van Italie: Nói đến đặc tính phá hoại dinh dưỡng, chúng tôi thường đề cập đến chất liệu trong thức ăn hay thuốc men có tính cách đối nghịch với chất dinh dưỡng có tác hại đến sự lợi ích hay sự biến dưỡng (metabolism) của chất bột, carbohydrate được biến dưỡng (hay tiêu hủy – burned) nhờ vài enzymes có chứa B1 và các sinh tố B khác. Do đó cơ thể cần các sinh tố này nhiều hơn, nếu ta cần nhiều carbohydrate. Điều này nói lên tại sao dân cư ở Viễn Đông ăn nhiều chất bột mà thiếu B1 trong các bữa ăn thì dễ bị tê phù (beri beri). Nếu thấy rằng dùng nhiều chất bột thì phải dùng thêm B1 và các sinh tố B khác rồi bảo Carbon. Hay đường phá hoại dinh dưỡng thì đó là lối suy luận không đúng

TNS Schweiker: Tôi không nói về carbohydrate, tôi chỉ nói về đường thôi, xin đừng lạc hướng!

BS Van Italie: Không có sai biệt giữa đường và chất bột, nếu đề ý đến B1 (nói như thế là láo, trừ trường hợp carbohydrate đã bị tinh chế).

TNS Schweiker: Mới đây có một số nha sĩ đích thân cho chúng tôi biết rằng đường chớ không phải tinh bột làm sâu răng.

BS Van Italie: vâng đúng vậy, nhưng tôi không luận bàn đến việc này, Đường thiếu sinh tố nên có thể không tốt cho răng. Tôi chăm chú vào ý nghĩ đặc biệt khẳng định đường là chất phản dinh dưỡng; theo khoa học mà luận thì đây là ý nghĩ sai. Đường và tất cả carbohydrates khác làm tăng nhu cầu B1 cho cơ thể, tôi chỉ nói vậy thôi (thêm lần nữa, lời phát biểu không xác thực: carbohydrate thiên nhiên có chứa các sinh tố B, còn Carbon. Tinh lọc không có)

BS Van Italie: Chất phá hoại dinh dưỡng là chất tác hại đến công dụng hay sự biến dưỡng của một chất bột. Chúng ta có thể nói rằng một vài kim loại độc hại ảnh hưởng xấu đến công năng biến dưỡng (metabolism) vài loại thuốc men tác hại đến chất bột, đó là các chất

phản dinh dưỡng, thuốc ngừa thai có thể mang đặc tính hủy hoại dinh dưỡng.

TNS Schweiker: Có phải ông đang nói chất nào đòi tăng nhu cầu chất béo, nói về lượng, cho cơ thể thì không phải là chất hủy hoại dinh dưỡng?

BS Van Italie: Vâng phải ạ.

TNS Schweiker: Chúng ta không "chơi chữ" đấy chứ?

BS Van Italie: Thật là lầm lạc nếu tôi nói carbohydrate không tốt vì nó làm cho cơ thể cần thêm sinh tố (lại càng lầm lẫn hơn nữa, nếu bảo carbon. Tự nhiên, cốc loại chẳng hạn, tương tự như carbohydrate tinh chế, như đường chẳng hạn)

BS Van Italie: Sau rốt thể dục làm cho cơ thể cần vài sinh tố điều đó không có nghĩa là thể dục làm hư hoại chất béo.

TNS Schweiker: nếu ta đưa ra thị trường một cốc loại, và bảo rằng ta đã làm nó ngọt rồi, và ta lại gia thêm đường nữa thì ta đang tự mâu thuẫn lộ liễu. Một khách hàng đến mua một hộp cốc loại đã tăng thêm chất béo, đã ngọt "với đường rồi". Cả hai đường và chất béo đều ở trong cùng một hộp chất, mà ta bảo là thêm chất béo, thế thì ta đang đùa giỡn với ai đây? Nếu ta đã không pha đường, thì đâu cần chất béo làm gì

BS Van Italie: thưa ông thượng nghị sĩ, tôi không bênh vực đường, tôi đang bài bác việc ăn quá nhiều đường (có ai ca tụng sự dư thừa bao giờ) tôi chỉ phiên trách từ ngữ "phá hoại dinh dưỡng" trong nội dung buổi nói chuyện này. Tôi đồng ý với ông rằng, khi thêm đường vào một thực phẩm, quần chúng sẽ thích ăn hơn, vì ngọt hơn: nhưng món ấy chắc chắn không bổ dưỡng thêm chút nào, có chăng là cho năng lượng.

TNS Schweiker:Đúng đấy, thắc mắc của tôi là ở chỗ ấy, thưa ông chủ tịch cảm ơn nhé!

BS Butterworth: Đường là carbohydrate.

TNS Schweiker: Nó là một trong các thứ carbon... nhưng nếu bảo hết thấy các loại carbon, đều cùng bản chất như đường là sai. Sâu răng là do đường chứ không phải do carbon. Tôi đang muốn xác minh sai biệt này.

BS Butterworth: Dạ đúng, nhưng tôi không muốn rời phiên họp với ý nghĩ đường là món "phản dinh dưỡng" hiện nay đường có thể gây sâu răng và chắc chắn có bằng cứ cụ thể xác nhận điều này.

TNS Schweiker: Tôi không nghi ngờ.

BS Butterworth: Rõ ràng, nhưng nó không phải là chất phản dinh dưỡng, nó là carbohydrate.

TNS Schweiker: Nhưng quả thật nó làm cho cơ thể thiếu hụt trầm trọng nhiều chất bổ.

BS Van Italie: Ấy là hình thái khác của carbohydrates... (vẫn giữ luận điệu sai lầm ấy, biết bao y sĩ nhận thấy rõ ràng vài loại carbon. Có trữ sinh tố và có vài carbon, chỉ chứa calori rỗng (empty/naked calori) vì bị tước hết sinh tố.

BS Van Italie: Tôi xin nêu lên một điều quan trọng: bất cứ carbon (chất bột) nào muốn được ruột hấp thụ phải biến thành đường (khác biệt giữa Glucose trong cơ thể, tạo nên từ carbon thiên nhiên, và đường trắng tinh chế, là sự khác biệt giữa sinh và tử). Bất cứ loại tinh bột nào (carbon) cũng đều được tiêu hóa trong ruột, sau cùng trở thành Glucose hay một trong các loại đơn chất khác. Như vậy, đường hay sucrose đều là thứ carbon, đã tiêu hóa xong rồi đang chờ hấp thụ (lại thêm một lần nữa, sucrose là carbon, đã bị tinh chế, bị

quy trình thanh lọc làm mất 90% thể tích của nó, trong đó có tất cả sinh tố và chất khoáng. Thành thử thân thể người dùng phải bị tổn hại. Tiếp tục dùng thức ăn ngọt gắt (sugar heavy diet) ắt phải mang bệnh mãn tính.

TNS Schweiker: Ủy Ban Doanh Thương Liên Bang (F. T. C-Federal Trade Commission) buộc các công ty đường ngưng ngay quảng cáo đường là chất tạo ra năng lượng và chất bổ, giờ đây họ phải công bố ngay carbon (không phải đường) tạo ra năng lượng, mà bỏ hẳn ý tưởng đường là chất bổ tạo năng lượng. F. T. C. đình chỉ việc quảng cáo, nhờ vậy chúng ta đang đến rất gần cảm nghĩ của quần chúng (để quần chúng hiểu rõ).

BS Abrahamson: Tôi mong xem ủy nhiệm thư của những người đưa ra yêu cầu này. Vì tôi không phải là chuyên viên dinh dưỡng nên gặp nhiều khó khăn nếu công nhận người nào đó đủ tài năng trình bày cùng quý vị rằng đường không phải là chất cung cấp năng lượng – hay tạo năng lượng (not an energy deliverer-energy giver)

BS Van Italie: Theo tôi nghĩ, thì lý do mà FTC phê phán lối quảng cáo ấy vì các nhà kinh doanh dứt khoát cho rằng đường đích thực là một nguồn năng lượng, tôi tin rằng FTC phê bình đúng đắn.

TNS Schweiker: Vì một từ ngữ mang nhiều ý nghĩa (semanties) nên người thường dân bị lầm lẫn. Ta nói một đàn dân chúng hiểu một ngã, nên ủy ban doanh thương FTC mới phàn nàn. Họ nhất định bảo đường là chất bổ, giờ đây, khi quý bạn bảo đường là chất phá hoại dinh dưỡng, thì bạn rất gần với trung điểm. Hai lời phủ nhận làm ra một lời quyết định.

BS Van Italie: bất cứ món ăn nào chứa sẵn calori hữu ích đều là nguồn năng lượng tốt. Đó là điều FTC muốn nêu lên (thật sao).

TNS Schweiker: khi ông đồng ý với ý nghĩ rằng đường phá hoại dinh dưỡng, thì cũng là lúc ông bảo rằng nó là chất bổ, dựa vào lối lý luận diễn dịch.

BS Van Italie: Đường là món thuốc bổ.

TNS Schweiker: Đấy, FTC đã bảo y như vậy, ông không thể bảo vì họ không tin đều ấy.

BS Van Italie: tôi xin lỗi, tôi không đồng ý với điều ấy, tôi nghĩ rằng FTC phản kháng sự thông tin gây hiểu lầm, mà các quảng cáo viên áp dụng để đề cao đường.

TNS Schweiker: thế thì tôi hoan hỷ cho quý ông xem mục quảng cáo, tôi có bản sao đây.

Đến đây chủ tịch Ủy Ban Lãnh Đạo Thượng Nghị viện là thượng Nghị Sĩ Mc Govern tuyên bố hết giờ. Rõ ràng TNS Schweiker tỏ ra chính chắn suốt buổi họp

Vài tháng sau, năm bác sĩ thành viên trọng tài trong Hội Đồng Giám Sát Dịch Vụ Quảng Cáo nhận thấy rằng việc công bố đường là vô chất bổ là vô căn cứ. Các thương gia đường hứa ngưng quảng cáo. Tuy nhiên thêm hàng triệu người nữa lại lầm lẫn trước khi mục quảng cáo bị đình chỉ, lời hứa có tổn kém chi đâu!

Chính quyền dùng một tay đánh bọn lái buôn, mà tay kia lại vỗ về, một quyển sách hoạt họa màu, tặng cho ai thích đọc, (tổn phí do những người dân đóng thuế tặng), do các Bộ Nông nghiệp và Y tế, Giáo dục và Xã hội hợp tác với các Hội đoàn Thương gia Bách hóa và Hội đồng Quảng cáo Chủ trương. Đó đúng là việc làm của các con buôn đường được FTC bảo trợ; hình hoạt họa ngầm mang ý nghĩa đường là chất bổ, độc giả bị lầm lẫn về sự sai biệt giữa carbon thiên nhiên (như cốc loại, lứt, rau trái) và carbon tinh chế (như

carbon trong đường và bột mì trắng), không thấy nói đường gây đau răng. Họ chỉ đưa ra lẻ tẻ vài lời cảnh giác đám thiếu niên mập phì.

Quần chúng Hoa Kỳ còn nhớ vụ Watergate, vào thập niên 1970: bị bắt quả tang mà vẫn tỉnh bơ, cũng không thêm giả vờ hay lúng túng. Đó là tiến bộ, như Russell Baker của tờ New York Times đã nói, bất kể luân thường đạo lý. Chính phủ nói dối mà vẫn nghĩ mình thành thật thì quá ư nguy hiểm

Họ tin chắc là chúng ta ngu dốt.

Trước đây 20 năm, bác sĩ William Coda Martin tìm cách trả lời câu hỏi: khi nào một món được gọi là thức ăn thực sự? và khi nào là thuốc 100 độc. Ông bèn định nghĩa: về mặt y khoa, thuốc độc là bất cứ chất nào nhập vào cơ thể do ăn hay khai triển bên trong cơ thể mà sinh ra bệnh.

Về mặt sinh lý: bất cứ chất nào ngăn trở sinh hoạt của chất xúc tác dù ít hệ trọng, dù là hóa chất hay enzyme, mà có công dụng giúp cho phản ứng hóa học ở nội tạng thành tựu.

Từ điển định nghĩa: thuốc độc gây ảnh hưởng nguy hại hay làm hư hỏng, sai lệch sinh hoạt trong cơ thể.

Bác sĩ Martin xếp đường vào loại thuốc độc vì nó bị kỹ nghệ triệt hết năng lượng tự sinh (life force) sinh tố và chất khoáng. Ông viết: cơ thể không sử dụng thứ tinh bột này (refined starch) và carbon trừ khi nó còn đủ chất đạm, sinh tố và chất khoáng. Thiên nhiên cung cấp những chất này trong mỗi cây mía với một liều lượng đủ hòa hợp với carbon. Sự biến dưỡng không trọn vẹn chất carbon. Tạo ra độc tố như axit Pyruvic, và các loại đường dị thường (anormal sugar) với năm nguyên tử than. Axit pyruvic tồn đọng tại óc và hệ thần kinh, còn đường dị thường thì ẩn trong tế bào máu đỏ, và gây trở ngại cho việc hô hấp của tế bào, khiến tế bào bị thiếu oxy

rồi phải chết, và cơ thể sẽ suy thoái. Ngày nay, với trên 50% bữa ăn của chúng ta gồm những thứ carbon tinh chế (đường trắng, bột mì trắng, gạo trắng bóng, nui, cốc loại dùng trong điểm tâm), liệu chúng ta có cần hàng triệu đô la để nghiên cứu và tìm giải đáp tại sao thế hệ hiện nay càng ngày càng mắc nhiều bệnh suy thoái như vậy.

Cả 300 năm trôi qua mà các vụ việc chả có thay đổi bao nhiêu.

Khi lời cảnh giác của bác sĩ Thomas Willis được công bố trên sách báo năm 1685, thì kỹ nghệ đường phải mất 40 năm mới tìm được một bác sĩ đồng ý bênh vực cho họ. Sau rất quyển "Vindication of sugar Against The Charge of Dr Willis (biện hộ của đường chống trả lời buộc tội của bác sĩ Willis) đã phát hành ở Luân Đôn. Sách không trình bày bằng chữ latin mà bằng tiếng Anh, và nhằm cố gắng hiến cho phụ nữ, tác giả nhận xét đường là đề tài tranh cãi thường xuyên trong ngành y khoa, vì ông có khoe rằng ông đã biến đổi nhiều chất đắng khó nếm bằng chất ngọt ngào, bổ dưỡng đường trắng tinh. Đó là mũi dùi chĩa vào Willis, ông chết yếu, có phải ông nhận thấy tính độc hại của đường mà đành bó tay (vì cảm dỗi) cái gọi là bào chữa khiến ta không khỏi nghi ngờ rằng tác giả quyển sách (Vindication...) đã có cổ phần tại công ty đường ở West Indies. Đó không phải là bào chữa, đó là lối quảng cáo lèo lẹt nhất từ xưa đến nay: tôi từng khuyên quý bà dùng bữa ăn sáng với óc suy tính các thức ăn gồm các món hảo hạng như bánh mì, bơ sữa, nước và đường. Sô cô la và trà cũng nên dùng nhưng hãy thận trọng và có ý thức. Tôi cũng không chê cafe dù nó có tỏ ra bất lợi cho sức khỏe của tôi, cafe cũng tốt cho một số người, nếu biết dùng với tiết độ, và có lợi cho một vài chứng bệnh, đặc biệt là có pha đường trắng ngon ngọt.

Tôi xin cảnh giác những ai đang dễ phát phì, rằng đường là chất nuôi dưỡng rất tốt, nên dễ làm hư nét thon đẹp của thân hình,

nhưng bù lại nó làm cho nét mặt vui tươi, hết cau có bực bội.

Đường làm mất vị chua trong các loại trái cây hảo hạng, kể cả các trái chín, các quả dâu tây và dâu rừng rất ngọt, nếu chế biến với đường lại trở nên ngon tuyệt. Tác giả là bác sĩ Frederic Stare, người thân tín trong Đại học y khoa của Hoàng Gia Anh và trong giới Hoàng tộc. Ông viết những bài báo đề cao đường trong những tạp chí do hãng đường chủ trương.

Trong buổi phỏng vấn với W. một tay thuộc nhóm ủng hộ tạp chí Women's Wear Daily, bác sĩ Stare tỏ ra lòng vòng, trở lại khởi điểm của đám con buôn những năm về trước. khủng hoảng năng lượng của thế giới khiến ông khẳng định là nên tăng gấp đôi mức tiêu thụ đường hằng ngày. Ông nói: Chúng ta nên trồng loại cây thực phẩm nào cần ít đất nhất mà cho năng lượng nhiều nhất. Ví dụ như là cần 0, 15 mẫu đất để có 1 triệu calories do đường tạo ra, và phải cần đến 17 mẫu để có số lượng tương đương 1 triệu calories. Tôi xin thỉnh cầu hầu hết mọi người nên tăng gấp đôi lượng đường tiêu thụ hằng ngày.

Đường rẻ tiền, và tôi tiên đoán nó sẽ là món chính yếu trong bữa ăn. Nhiều người bảo rằng đường chỉ cho calori, nó không bổ dưỡng. Cũng như nhiều món khác, tôi hy vọng nó sẽ được bổ sung (fortified). Không có món ăn nào hoàn hảo kể cả sữa mẹ... Đúng thế, nhưng nói thật để lừa dối mà không tiện nói ra. Lần nữa, ông tin chắc là độc giả ngu dốt. Sự chọn lựa thịt hay đường là vô ích, sai. Trồng mía để có đường, nuôi bò để ăn thịt đều là những việc làm phung phí.

Đường là nguồn calori rẻ mạt, nhưng kinh phí cho dịch vụ chữa răng và răng giả đã lên đến khoảng 4, 5 tỷ đô la (Thập niên 70). Từ 1909 đến nay, Hoa Kỳ tăng gấp đôi lượng đường tiêu thụ, và toàn dân bị suy thoái sinh lý.

Stare chờ một ngày không xa, đường sẽ được bổ sung. Sở Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm sẽ phải làm một việc nghịch thường. Bổ sung cho đường, không còn sinh khí, bằng sinh tố phàm tục, là đều lâm lạc hết phương cứu chữa. Nếu Dracula hút máu bạn, rồi tiêm cho bạn B12 trước khi nó bay ra cửa sổ, bạn có được bổ sung không?!

Đường không hoàn hảo. Sữa mẹ cũng vậy, Stare bảo thế... - mà sữa bà mẹ của ai?

Bất cứ trên bảng ước định giá trị dinh dưỡng nào, đường cũng luôn chỉ dưới số không.

Sữa mẹ biến đổi hoài như cuộc đời. Sữa mẹ tùy thuộc rất nhiều (như tương lai nhân loại) vào óc phán đoán của người mẹ trong việc tìm chọn thức ăn.

Trong bài diễn văn ngắn của Stare nhằm ca tụng quyền Food Faddism (đệ Nhất Khoái Lạc) do sở nghiên cứu đường phát hành ngày 16-5-1951, có đoạn cuối đáng ghi nhận:

"Trước khi dứt lời tôi xin khẳng định với quý cơ quan đặc trách dinh dưỡng và các công ty thực phẩm của chính phủ và tư nhân rằng chúng tôi đã thành đạt trong việc đảm trách dinh dưỡng căn bản cho quần chúng và giúp ích cho phân khoa dinh dưỡng ở Đại Học Harvard. Xin chân thành cảm tạ.

Theo Bạch thư số 2 của Hội Dinh Dưỡng Boston đề ngày 22 tháng 1- 1957 thì tập đoàn vừa nêu trên đã chi ¼ triệu đô la cho phân khoa dinh dưỡng của bác sĩ Stare ở Đại học Harvard.

Nhiều nhân vật như bác sĩ G. D Campbell ở chuyên khoa tiểu đường, bệnh viện King Edward VII, bên thành phố Durban, Nam Phi Châu, dưới sự bảo hộ của cơ quan y tế thế giới (WHO), đã đề nghị ngăn chặn cấp bách các chức quyền ở nghiệp vụ đường và các

y sĩ liên đới không được nói những lời tà kiến, hầu như không đúng sự thật do con buôn đường “móm” cho để tăng việc kinh doanh đường.

Campbell đề nghị một nguyên tắc đạo đức đối với các khoa học gia nghiên cứu dinh dưỡng, để khuyên họ đừng dùng tước vị và sở học cho quyền lợi của các chủ nhân hay các người đỡ đầu họ. "Những khoa học gia trong sạch phải dè dặt khi đón nhận sự trợ giúp tài chính của các xí nghiệp đường, đặc biệt là "các món quà không biết của ai". Vài người đã hối hận trước sự lỗ lăm của mình".

Ăn chay bỏ thịt tưởng đã hay,

Bỏ thịt theo đường hóa thơ ngây,

Sát sinh tỵ sát nào cần nhắc,

Thôi thế thì thôi bỏ cả hai!

Lê Công Thành (Diệu Tín Liên Châu)

CHƯƠNG X

Những Vị Thần Chết Dễ Thương

Vị Thần Chết dễ thương thứ nhất :

CÀ PHÊ

Tác Giả: Ronald E. Kotsch

Dịch Giả: Lê Công Thành



ây là tài liệu hướng dẫn có ích cho các bạn nghiện Cà phê, kiêng cỡ cà phê và các mẫu người đang hưởng lạc thú trần gian.

Một sinh viên Đông Y ở Hoa kỳ tâm sự: Từ ngữ duy nhất tôi có thể dùng diễn tả Cà phê là Thuốc độc. Nó làm mê mờ trí nhớ, giảm năng lực tình dục, làm ta ngủ không ngon, dễ phẫn nộ, hay lo rầu. Đó là Độc dược! Nhưng nếu có ai thắc có hỏi tôi có uống cà phê không, tôi xin trả lời ngay: “Vâng ngày nào cũng uống không uống không làm việc được.” Vậy thì... Kính mời quý bạn cùng chúng tôi tìm hiểu.

Cà phê là chất kỳ lạ... Dân Á Rập cách nay 8 thế kỷ đã tiên phong sử dụng cà phê, họ gọi nó bằng từ ngữ giản dị „Kahula“, có nghĩa là sức mạnh. Dù bị đá kích vậy mà chẳng mấy chốc Cà phê đã lan tràn khắp vùng Hồi Giáo rồi vào Âu Châu. Các vị lãnh đạo tôn giáo đặt tên nó là thức uống của ma quỷ, các y sĩ bảo nó là nhân duyên của nhiều bệnh tật, các vị lãnh đạo chính trị xem nó như là nguyên tố gọi lên sự phản nghịch và tạo loạn.

Vào cuối thế kỷ 17 đã có nhiều hiệu bán cà phê mọc lên từ Venice đến Luân Đôn. Các văn sĩ, triết gia, thương gia, hạng quyền quý thời ấy đều ưa chuộng cà phê.

Đến thế kỷ 18, các thuộc địa miền nhiệt đới ở Châu Phi, Châu Á, châu Mỹ nhận lệnh trồng cà phê. Rồi giá cà phê hạ xuống để trở thành thức uống bình dân cho mọi giai cấp và hiện là thức uống được toàn cầu ưa chuộng. Đây là thứ nông sản trọng yếu.

Hàng triệu mẫu đất phì nhiêu được đăc dụng, và nền kinh tế của các nước thuộc thế giới thứ ba hoàn toàn bị nó khống chế. Một phần trăm mậ dịch quốc tế thuộc cà phê.

Bước vào một quán cà phê nổi tiếng dành cho khách sành điệu ta nhận thấy ngay một khung cảnh đặc biệt: yên tĩnh, ánh đèn mờ, mùi thơm ngào ngạt, nhạc của Jean Sebastian Bach văng vẳng từ cuối phòng - cảnh trí thật tôn nghiêm. Đó là một thánh đường nho nhỏ, có dáng dấp kiêu diễm nhưng thông thoáng. Các khách thân quen khẽ hóp một ngụm cà phê với phong cách sùng mộ rồi ngẩn đầu lên tờ báo hay sách thơ dày cộm của một thi hào Liên Xô. Ngay cảnh trí sinh hoạt của người Mỹ, một bình lọc cà phê cũng là nghi thức cần thiết cho buổi sáng.

Tại sao quần chúng quý mến nó: nó có gì huyền diệu? Câu hỏi thật ra không có gì gút mắc. Dù hào nhoáng và hương vị có cám dỗ đến đâu, nhất quyết cà phê không phải là món ăn hay thức uống có giá trị dinh dưỡng hay giải khát. Trái lại nó làm cho thêm khát nước và làm mất đi vài chất dinh dưỡng của cơ thể. Đích thực nó là vị thuốc mê, một chất kích thích thể xác và tinh thần. Tuy cà phê được dùng hợp pháp, rẻ tiền, xã hội ái mộ, nhưng nó là món thuốc gây nghiện ngập.

Dược chất đáng ngại nhất trong cà phê là cafein (trimethyl dioxypurin), tinh thể màu trắng có kiềm tính. Các chất kích thích khác là: trigonellin (thành phần chủ yếu trong chất nicotine), các chất dầu có hương thơm và vài loại axit. Cà phê tác hại não tủy (medulla oblongata) cho nên nó đẩy động cả hệ thống thần kinh: nhịp thở nhanh hơn, mạch máu nhảy mau hơn, áp suất máu gia tăng. Gan tiết chất Glycogen dự trữ, tăng mức đường trong máu lên, tạm thời gây cảm giác hưng phấn, và triệt tiêu sự thèm ăn. Thận và bọng đái bị kích thích nên phải đi tiểu

nhieu (cà phê có thể gây ra bệnh di tinh, xuất tinh sớm, bệnh bất lực sinh lý trở nên trầm trọng hay khó trị). Tính nhu động của ruột già (colon) cũng bị kích thích mạnh. Tóm lại nhiều cơ quan bị chần động.

Cũng có nhiều hậu quả tâm lý cho người dùng, tuy ít chính xác trong việc nghiên cứu và thiết lập tài liệu nhưng lại được chứng nghiệm nơi các người thường uống cà phê. Giác quan thường được thức tỉnh, màu sắc và âm thanh được cảm nhận với cường độ cao hơn. Phần trước của bộ óc, cứ điểm của ý thức và sinh hoạt trí tuệ bị kích thích. Nhờ đó người uống mới khai triển óc phân tích, óc phê bình, mới dễ tiếp thu các quan niệm mới và được miễn tiếp trong sự giao tế phức tạp, trong sự bày tỏ các nguyên tắc chi phối các hiện tượng khác biệt, và trong sự phát biểu chi tiết các ý tưởng.

Rõ ràng, cà phê đã gắn liền với cuộc sống của các lý thuyết gia, văn sĩ, khoa học gia... Tuy nhiên phần thưởng về vang dành cho thể lực và năng lực tinh thần này phải trả bằng một giá. Trong vòng một hoặc hai giờ Insulin ở lá lách được tiết ra, đưa lượng đường về mức bình thường hay dưới bình thường để rồi người trở nên mệt mỏi, dễ bị căng thẳng, mất khả năng tập trung tinh thần và chán ngán sự đời... chỉ còn đủ sinh lực để nhấp một cốc cà phê nữa.

Theo y học Đông phương, có liên quan giữa sự sợ hãi và thận, ưu phiền và lá lách, giận hờn và gan. Các tâm trạng đó làm suy yếu các bộ phận vừa kể. Vì bị kích thích quá dồn dập nên hệ thần kinh bị tổn thương. Tâm trạng cuồng loạn, tính hay quên của vị giáo sư đại học đấng trí có thể do sự ngộ độc chất cafein khá nặng rồi?!!

Vào năm 1934, dựa vào các nghiên cứu ban đầu về hậu quả của cafein, sứ giả người Đức. Henrich Jacobs quả quyết rằng cafe là lực lượng tiên phong hình thành thế giới hiện đại. Để giúp cho những người về đêm được linh hoạt, hữu hiệu và để tăng nhanh nhịp tiến hóa của cuộc sống. cafe đã gia tăng năng xuất kinh tế và trí tuệ. Nhờ phẩm chất kích thích của cafe mà người ta mới cam chịu được những thời gian dài dằng dẳng, buồn tẻ nhưng cần thiết trong các văn phòng hay

các xưởng máy của những xã hội đã được kỹ nghệ hóa hay hành chánh hóa.

Jacobs cũng gán cho cafe một vai trò hệ trọng trong lịch sử văn hóa của Tây phương. Để áp dụng hệ thống triết học của Nietzsche nhằm xây dựng một siêu nhân. Ông ta bảo có hai loại tri giác Dionysian (Dionysius là tên của vị thần rượu vang Hy Lạp) là nhận thức về cảm xúc, khoái lạc và tổng hợp. Tri giác Apollonian (Apollo là tên của vị thần đầy đủ nam tính, thần mặt trời) tượng trưng cho sự trong sáng, quân bình, và thuộc vực trí tuệ, thuần lý và phân tích. Jacobs xác nhận là trong khi rượu kích động tác phong con người thì cafe lại tô đậm mẫu người tuyệt luân.

Thế thì các nhà thông thái, các thành phần quý tộc ở Âu Châu, các tầng lớp nhân dân, nhờ cafe mà đã tạo cơ hội cho sự biến đổi quan niệm về tri giác và đường lối suy tư. Cho đến lúc ấy thì phái duy lý và phân tích chỉ có ảnh hưởng đến một thiểu số. Giờ đây thì cả bên học giả lẫn bên quần chúng đều nghiên về khuynh hướng này. Sự tôn vinh cafe của phái duy lý (Văn hào Pháp, Voltaire nốc hết bốn chục cốc cafe mỗi ngày). Của thế tục chủ nghĩa, của khoa học và kỹ thuật, của hệ thống hành chánh phức tạp, được biểu lộ qua thái độ khoái cafe ở khắp nơi. (Ở Việt Nam, trung bình mỗi ký lô mét đường lộ thì có một quán cafe. LND).

Dù lý thuyết về lịch sử - phảng phất mùi cafe – có giá trị đến bao giờ đi nữa thì có vài chứng nghiệm và hậu quả của nó vẫn được xác nhận. Cafe là một món thuốc, một chất kích thích mạnh, đầy cảm dỗ, sẵn sàng hiến dâng cho ta. Vậy có nên dùng cafe không? Nếu có thì dùng cách nào. Ngoài các hậu quả nguy hại của cafe, còn các lý do vững chãi khác khuyên ta nên tránh dùng. Trước nhất là tiếng tăm của nó: Sự việc cafe được xem là nguồn năng lượng duy nhất cho hiệu năng làm việc và sáng tạo vẫn chưa được minh chứng. Ta vẫn có tinh thần minh mẫn, diễn đạt tư tưởng lưu loát khi ta ăn uống đúng phép, luyện tập thân thể đều đặn, và có nếp sống đạm bạc để tâm được thanh tịnh.

Đối với người khỏe mạnh thì việc đi bộ rào bước và tắm nước lạnh cũng là vị thuốc gây hưng phấn mà không bị phản ứng phụ.

Sự tiêu thụ cafe, cũng như việc sử dụng các món hàng những tiện ích khác mặc nhiên can hệ ngầm đến kinh tế và sự phân phối hàng hóa. Nếu tôi mua một món hàng nào đó, thì điều ấy có nghĩa là tôi ngầm công nhận và ủng hộ tổ chức sản xuất đã cung ứng cho tôi.

Nhiều vùng đất ngút ngàn ở miền nhiệt đới đang sản xuất lương thực phải chuyển qua trồng cafe xuất khẩu. Điều này khiến cho nông dân hoàn toàn bị lệ thuộc vào sự bấp bênh của thị trường quốc tế xa xôi thờ ơ với họ. Ở Brazil và nhiều nơi khác các cánh rừng mênh mông bị triệt hạ để trồng cafe.

Quả thật cafe có vị và mùi thơm ngon: nó giúp ta hoàn tất công việc nhà rắc rối, giúp ta vui hưởng cuộc bàn luận siêu mãi đến khuya với các bạn hữu, nó cho ta một cảm thọ sống động dù ngăn ngui về sự minh mẫn của tâm trí và sự an lạc... Rõ ràng nó không phải là món hàng vô dụng, mà không phải tuyệt đối là một món tệ hại. Giá trị của nó tùy thuộc vào nhiều biến số: loại cafe, cách chế biến, số lượng đã dùng và điều kiện sức khỏe của người uống. Dựa vào nhận định này ta có thể tự xếp cho ta vào một trong ba hạng người: hạng kiêng khem, hạng hưởng lạc... và hạng ghiền.

Kẻ kiêng khem dứt khoát không uống cafe. Hoặc chưa từng uống, hoặc đã từ bỏ. Người nghiện cafe là kẻ bị nó tước đoạt tự do. Thiếu vắng 8 cốc cafe mỗi ngày, người này trở nên nhút nhát, dễ nổi giận và không làm được việc gì cho ra hồn, uống đủ 8 cốc họ cũng nhút nhát, dễ nổi giận và làm lụng chả ra gì. Họ chỉ còn sống buông xuôi hay hành động theo húng – người hưởng lạc thú cuộc đời thỉnh thoảng uống cafe một cốc rồi thôi không uống nữa trong nhiều ngày hay nhiều tuần. Người sành ăn uống nên cố giữ tự do này một cách thận trọng.

Có nhiều phương cách hữu ích giúp cho ba hạng người trên giảm hay loại hẳn nhu cầu uống cafe.

1 – Hãy dùng cách thức ăn quân bình – có thức ăn mang tính chất Âm, có món lại giàu dương tính. (*kính mời quý bạn chờ xem bài giảng về Âm Dương của Aihara dành cho người Mỹ và Âu Châu, để hiểu cách ứng dụng vào việc ăn uống và...*) Ta thường bị các món Âm cảm dỗ như cafe chẳng hạn, vì dùng nhiều chất dương trong bữa ăn như thịt, cá, trứng, muối, hạt và rau cải nấu nhừ (Âm Dương thu hút nhau). Để giảm sức thu hút này ta cần loại bớt các món ăn Dương và thay thế vào bằng 107 các thức ăn Âm vừa phải như rau cải luộc vừa chín, rau trộn, trái cây tươi, nước trái ép...

2 – Luyện tập thân thể hằng ngày – nhu cầu tìm sáng khoái nơi cafe, một phần tại vì thiếu kích thích tố thiên nhiên, do luyện tập mà có, một phần vì thiếu không khí mát mẽ và ánh nắng. Chương trình sinh hoạt lý tưởng trong ngày gồm cả việc luyện tập ngoài trời. Tuy nhiên, có nhiều công việc cần ta ngồi yên một chỗ lại khiến ta lười nhác. Như vậy thì một lúc nào trong ngày, ta chạy từ từ, hay đi xe đạp bất kể thời tiết nào. Trong giờ làm việc hãy phấn đấu với mệt mỏi. Bằng cách đi nhanh hay chạy đến văn phòng chủ sự vừa ca hát. (nếu thuận tiện)

3 – Tìm cách thay thế món cafe – Nhiều người cảm thấy hết sức thích thú với mùi thơm và vị đắng của cafe. Nhưng cũng còn nhiều thức uống khác chế biến từ hạt rang mà mùi vị cũng tương tự. Rau diếp đắng thường được trộn với cafe, và chính nó cũng thay thế được cafe. Hầu hết các thứ cafe mà cafein được lấy ra (decaffeinated) có thể độc hại hơn cafe thông thường. Cách thức rút chất cafein ra có cả giai đoạn ngâm hạt trong dung dịch có chất clo (Cl) và phải thực hiện 24 lần. Dầu cho dung dịch có được dội rửa đi nữa, ta cũng chớ nên mạo hiểm... Những người thích được cafe cho cảm giác mê ly, làm khoái khẩu, làm cho cơ thể ấm áp... Thì đã có các loại trà, không phải được thảo, như China Black, Darjeeling hay Pekoe có chứa cafein, thường dùng số lượng như cafe, nhưng lại không có các thứ dầu độc hại và axit mạnh, tạo phản ứng bất lợi cho người dùng.

Các loại trà này nếu dùng một cách thận trọng, sẽ giúp ta tươi tỉnh, tập trung được tinh thần và thích sáng tạo.

Món nào ta dùng quá thường xuyên, quá liều lượng, đều sanh bệnh và mất hứng thú vì ta tự đầu độc. Thuốc trường sinh nếu bị tinh chế và dùng quá độ thì sẽ trở thành thức uống ác quỷ. Thế nên thuốc hút của bộ tộc Da Đỏ dùng với ống điếu, về sau trở thành các điếu thuốc đầu lọc dài thọc và được pha với lẫn quân hóa học, và người văn minh hút đến 50 điếu mỗi ngày! Cũng thế vào thời xa xưa, người ta dùng cafe với các cốc bằng bạc thanh nhã, rồi từ từ nền văn minh khai triển đến mức nó được các máy dựng khắp nẻo đường bán ra với các cốc bằng hợp chất hóa học để thiên hạ uống đến no bụng.

Tự nhiên nếu bạn là người thích lạc thú trần gian thì:

- Hãy tìm cho được loại cafe hảo hạng, có nguồn gốc khá tin, nổi tiếng. Nếu có thể được, hãy tìm loại cafe trồng bằng phân hữu cơ, do các chuyên gia trồng tía chỉ dẫn cho. Hạt cafe nên chứa trong tủ lạnh, uống 108 bao nhiêu thì xay bấy nhiêu, để tránh mùi nồng hôi của dầu do thời gian tạo ra.

- Nên dùng cốc bằng sành sứ, đất nung, để đựng cafe.

- Ta không nên xài bình lọc cafe thông dụng với máy bơm điện bên trong, vì tất cả axit, dầu và cafein, đều không vướng lại trong lọc. Ta nên ngâm bột cafe trong nước tủ lạnh suốt 24 giờ, rồi lấy hai hay ba muỗng nhỏ chất đậm đặc này pha với nước sôi, ta sẽ có một cốc cafe tuyệt vời không tác hại sức khỏe. Thêm chút xíu muối thiên nhiên vào cafe để giảm vị chua.

- Pha trộn với rau diếp đắng (chicory) đã rang làm cho cafe thêm hương vị, lại triệt tiêu được các chất độc. Thường thức cafe trong những dịp quan trọng, thanh cao với bạn hữu đủ phẩm cách, với phong thái ôn tồn. trong phòng sạch sẽ, đẹp đẽ, im lìm với cốc bằng sành có quai: câu chuyện được xoay quanh nghệ thuật, tôn giáo.

- Hãy nhai ngậm cafe vừa uống để nước miếng trộn vào cafe trộn vện trước khi nuốt, một cách lịch sự đúng phép xã giao. Trong khi luận bàn một điểm mờ ảo trong triết thuyết của Heidegger về hư vô, điều

này giúp trí tưởng tượng của ta thêm phong phú, cơ bắp ở mặt được vận chuyển và sẽ cho ta nét duyên dáng: nước miếng sẽ vô hiệu hóa axit trong cafe và làm cho thức uống dễ tiêu.

Nếu dùng chung với bè bạn, phương cách uống cafe vừa kể trên giúp cho người thích hưởng lạc thường thức được hương vị và lợi ích của cafe và giảm đi các tổn hại sức khỏe như thế, thay vì nó là thức uống của ác quỷ, nguồn gốc của bệnh tật, và khổ nạn, quý bạn sẽ đồng ý: Cafe là thức uống của tiên thánh giúp người trần thế bưng ngộ.

RONALD E. KOTXSCII

CAFE QUA NHẬN XÉT CỦA NỮ VĂN SĨ FRANCES GOULART

Cafe làm cho người buồn bực trở nên vui vẻ, người héo hon trở nên linh hoạt, người lạnh lùng thành hăng hái, kẻ nhiệt tâm trở nên rạng ngời. Khi cafe bị cho là xấu xa thì nó là thức uống ác độc. Nếu được ca tụng thì nó trở nên mỹ lệ làm sao... !

"Trong phòng bệnh, mùi hương cafe đe dọa tử thần". Đó là nhận xét của John Emest Mc Canna, nhà hoạt kê sâu sắc, vào năm 1902. Ông Talleyrand, một chính khách lỗi lạc, khẳng định khi đang dùng cafe: nó 109 đen như quý, nóng như địa ngục, tinh khiết như thiên thần và ngọt ngào như tình yêu.

Ngày nay dân Mỹ uống đến 450 triệu cốc mỗi ngày (1983). Riêng dân New York uống 2 triệu cốc mỗi 20 phút. Trong khi 37% dân Mỹ hút thuốc, thì 80% uống cafe trong đó có 50% thuộc công dân trên 10 tuổi, và cứ 100 người trong ngành y khoa thì có 83 người khoái cafe.

Một phần ba lượng cafe sản xuất trên thế giới được tiêu thụ ở Mỹ. Mỗi người hằng năm dùng 28 gallons cafe. (115 lít), tại sao lại có sự thích thú và say mê đến thế? Nguyên do thật đơn giản.

Nghiên cứu về cafe có nhiều điểm mâu thuẫn trong các bản tường trình. Đây là công việc to tát mà cũng nhỏ nhen như mấy củ khoai. Mười tỷ cân Anh (1 cân Anh = 452 grs) cafe (tức gần 5 tỷ kgs) được sản xuất hàng năm khiến cho mặt hàng đơn chất này trở nên trọng đại ở Tây bán cầu. Thế mà mỗi hạt cafe lại được hái bằng tay. Nó là nông phẩm được nhập khẩu nhiều nhất ở Châu Mỹ. chỉ đứng sau dầu hỏa.

Dù cafe có năng lực giữ cho nền kinh tế sinh động, 70 cốc đủ giết một người trong ngày, và 7 cốc gây hậu quả dữ dội cho sức khỏe.

500 hợp chất có thể biến thành hơi, tạo nên vị đắng và chát cho cafe. Theo sở sản xuất hương vị nhận xét thì hạt cafe chứa nhiều chất vị phức tạp. Trong cafe có nhiều B1, và vài sinh tố thuộc loại B khác, tuy với hàm lượng vi tế, ngoài ra còn có vài khoáng chất quan trọng nữa. Nhưng...

Theo Trung Tâm khoa học phục vụ nhân sinh ở Washington D. C... đặc trách việc giám sát và xếp hạng các bác sĩ, các chuyên viên về ẩm thực, về dị ứng, cho biết cafe được xếp vào hạng thứ tư trong danh sách 10 thực phẩm tệ hại nhất vì nó hủy diệt sinh tố B và C.

Cơ quan quản lý thực phẩm và dược phẩm đã phế thải hàng năm một số lượng cafe rất lớn. Cafe mất phẩm chất này được trộn với loại hảo hạng khi nhân viên kiểm soát quên theo dõi. Theo kết quả điều tra của Thượng Nghị sĩ Gaylor Nelson, thì cơ quan vừa nêu trên cho biết đã tìm thấy vi lượng của 6 loại thuốc độc hại trong cafe nhập khẩu. Trong đó có 4 loại bị cấm chỉ ở Mỹ vì là tác nhân gây ung thư trong viện thí nghiệm thú vật.

Cafein có ru hồn bạn, nhưng một khi thấu hiểu bản chất của nó thì bạn không thể bị nó lôi cuốn đến vực thẳm bệnh tật. Lewis E. Machatka có viết trong báo Better Life Journal (sống An Lành hơn): cafe chứa axit tanic dùng để lược da thú. Nó là thuốc tẩy thượng hạng cho các vật cụ dính mở đầu trong nhà: cafe dùng tẩy rửa các lớp xe màu trắng tốt hơn

các hóa chất thông dụng, dân Áp Ga Nix Tan để cafe quanh nhà nhằm diệt chuột vì nước ở xứ này quá thiếu thốn.

Cafe đã từng được gọi là Amphetamine vì 2 cốc đủ tăng từ 10 đến 25% khả năng biến dưỡng hóa chất trong cơ thể, tương với 10 mg sun phát amphetamine: điều này dẫn chứng tại sao kẻ lạm dụng Amphetamine cũng dùng nhiều viên cafein. Nhưng cảm giác lâng lâng không kéo dài vì cafe hủy hoại năng lượng, bác sĩ J. Greden, cựu giám đốc cơ quan nghiên cứu bệnh tâm thần bảo rằng chỉ cần vài hộp cafe cũng đủ làm tăng lượng đường trong máu của số người được thí nghiệm, năng lực cơ bắp tạm thời được kích động, thế nhưng những hậu quả này kéo theo chứng sợ hãi, tức giận. Lại thêm sự gia tăng áp suất máu, nhịp tim, làm tiêu hao năng lượng, do đó gây thêm căng thẳng, mệt mỏi cho cơ thể.

Cảm giác lâng lâng cũng làm chao đảo sự quân bình của những hóa chất nội tạng. Khi cơ thể nhận ra nguy cơ do lượng đường gia tăng nhanh, lá lách liền tiết ra chất Insulin để bình thường hóa mực đường. Khi Insulin tiết ra quá nhiều thì mực đường lại xuống quá thấp: lúc ấy ta bị uế oải.

Cafein tác hại giấc ngủ, Charles Wetherall, nhà nghiên cứu về não sóng (brain waves) tiết lộ rằng: cafein nhiều loạn giấc ngủ trong ba giờ đầu vì hệ thống biến dưỡng (metabolism) bận lo tống khứ cafe đã xâm nhập cơ thể trong ngày.

Bạn dự định uống thêm một cốc nữa ư?

Thôi bạn nhé, uống nước lã thì hơn!!

Nữ sĩ FRANCES GOULART

NGUY CƠ CỦA CAFE KHÔNG CAFEIN

(Dangers of Decaf)

Cafe là thức uống gây khoái cảm nhưng có hại cho sức khỏe nên nhiều người thích thưởng thức loại cafe mà không bị cafein quấy rầy.

Cafe không cafein đầu tiên ra tiếp thị năm 1908 do con trai của một thương gia cafe người Đức trình khán. Cậu nghĩ là cha mất sớm vì uống quá nhiều cafe và bị cafein làm giảm tuổi thọ - cậu bé bèn đem hạt cafe tươi hấp hơi nước, rồi ngâm trong dung dịch có chất hòa tan benzene. Sau đó hạt được hấp lần nữa để triệt tiêu cafein, rồi sấy khô và rang. Cafe này mang tên là Sanka (tiếng Pháp: sans là không, ka là cafein. Tiếng Anh: Decaf – De là tước mất, caf là cafein) – đây là cách chế biến gián tiếp thứ nhất.

Công ty nào sử dụng cách này? – "bí mật và xảo thuật thương mại" là câu trả lời!

Vì benzene gây ung thư, nên được trichloroethylene thay thế. Đến 1975 chất này gây ung thư cho chuột nên kỹ nghệ cafe dùng chất methylene chloride: rồi qua thí nghiệm chất này cũng gây ung thư.

Khi tiến trình đem cafein ra, vài loại dầu trong hạt cấu kết với chất hòa tan khiến chất độc này còn kẹt trong hạt.

Hãng General Foods thì dùng methylene chloride để tẩy cafein. các cafe của hãng là: Maxwell House, Sanka, Brim, và Yuban.

Cách chế biến gián tiếp thứ hai dùng Ethyl Acetate. Chất này có trong hạt cafe, chuối, và nhiều loại trái cây, và được xem là an toàn. Các hiệu Procter and Gamble. High Point và Folgers Crystals được chế biến theo cách này

Còn cách chế biến nữa không dùng hóa chất, mà chỉ dùng nước và than: Hạt cafe tươi được ngâm trong nước nóng rồi nước cho qua lọc bằng than để lấy cafein ra, sau rót cho nước thấm vào hạt trở lại.

Phương thức này gọi là: Swiss Water Process (cách tẩy cafein bằng nước của Thụy Sĩ) phải lấy ba chữ này trên nhãn mới nên mua.

Tất cả phương pháp, dùng hóa chất hay không hóa chất, đều lấy ra được khoảng 95% cafein. Hương vị cafe decaf không đậm đà như cafe nguyên chất.

Lời người dịch: các chất dầu, mỡ, và bơ đều bị nhiệt độ cao của lò rang hạt cafe biến thành chất độc. Ngoài ra thuốc chống ẩm, phẩm chất của bao đựng cafe, môi trường và thời gian lưu trữ từ lúc rang cafe, phẩm chất của đường, sữa, kể cả bột kem (coffee creamer) đều có ảnh hưởng đến phẩm vị cafe và sức khỏe người dùng.

Muốn an lành đến ngày cuối, nên sống đậm bạc.

"vui thể xác trần gian là địa ngục

Vui tinh thần hạ giới ấy thiên cung"

THẦN CHẾT DỄ THƯƠNG THÚ NHÌ: SỮA BÒ

Sữa bò chỉ dành cho bò con – Sữa bò có gây xốp xương không?

Hàng năm mỗi người ở Mỹ dùng trung bình 375 cân Anh sữa, hoặc các món làm từ sữa. Người ta ca tụng sữa bằng các câu hoa mỹ: "nhanh lên uống hết sữa đi con!" trong lớp học: "sữa là món thiên nhiên, thực phẩm hoàn hảo, mọi người đều cần sữa": hay trên kính ô tô "sữa tuyệt vời cho lúa đôi" Thi hào Shakespear mê tí sữa qua câu trích trong quyển Mc Beth: "sữa của lòng triu mến".

Nhờ kỹ nghệ sữa mà một trong 7 Nghị sĩ Quốc Hội được tái đắc cử. Nhưng rồi càng ngày càng nhiều lương y, công dân và cả Sở Thương vụ Liên Bang (F. T. C Federal Trade Commission) đã tái xét tính chất cao quý của sữa bò vì sữa đã liên kết với bệnh thiếu chất sắt nơi trẻ con, chứng vọp bẻ, chuột rút (vọp bẻ), tiêu chảy, sinh bưng, nhiều chứng dị ứng. Sơ cứng động mạch và bệnh tim... nơi người lớn

(LND Hồi thời chiến tranh vừa qua, nhiều người Việt Nam đã vứt sữa bột viện trợ cho heo ăn).

Sữa dê, voi, bò, chó sói... có phẩm chất khác sữa người và chỉ dành cho chủng loại cá biệt. Hầu như mọi thứ sơ sinh đều bú sữa mẹ cho đến khi cân nặng gấp ba lần số cân lúc ra đời. Không con thú nào tiếp tục bú sau khi mẹ hết sữa, chỉ trừ con người. Và đó là lý do quyển sách "Milk, The Myth of Civilization" (sữa, tà kiến của văn minh) đã bạo miệng kêu lên: "Nô lệ Trắng" ở Đông Á Châu, Phi Châu và Nam Mỹ người ta cho sữa bò là không thích hợp với người lớn – sau đây là thống kê trích trong quyển Milk Sugar Dilemma do 2 đồng tác giả Sherlyn Skinnier, M. S, R. D, và Richard A, Martens, M. D viết: và quyển Don't drink your Milk (đừng uống phần sữa của bạn) do Frank A. Oski, M. D, Quản Đốc và giảng sư phân khoa nhi đồng ở các Đại học Chủ yếu của Tiểu Bang như State University of New York, giám đốc và Y sĩ trường Đại học Y khoa John Hopkins

Bách phân các giống dân không dung nạp được đường Lactose trong sữa

Theo quyển Milk Sugar Dilemma	%	Theo quyển Don't Drink Your Milk	%
Dân Mỹ gốc Phi	97%-100%	Bantus Phi Luật Tân	90%
Ấn Độ	95%-100%	Thái Lan	90%
Đông Nam Á	90%-100%	Hy Lạp, Nhật Bản, Đài Loan	85%
Da Đỏ Bắc Mỹ	80%-90%	Ét ki Mô ở Greenland	80%
Thổ dân Trung/Nam Mỹ	70%-90%	Ả Rập, Do thái (khắp nơi)	78%
Mỹ gốc Mễ Tây Cơ	70%-80%	Peru, Mỹ Da Đen	70%
Địa Trung Hải	60%-90%	Do Thái (tại xứ nhà)	58%
		Ấn Độ	50%
		Phần Lan, Mỹ Trắng	8%
		Thụy Sĩ	7%
		Đan Mạch	2%

Rõ ràng là không phải mọi người tiêu hóa được sữa bò. Nhiều vị có chức quyền không hoàn toàn đồng thuận về các số bách phân trên đây dù các tác giả đã điều nghiên kỹ FRANCES GOULART và lấy số trung bình để liệt kê, sau khi phối hợp với hai bác sĩ Michael D. Levitt và Dennis A. Savaiano: và đi tham khảo các sách Lactose Intolerance and Yohurt, Practial Gastroenterology, Vol. IX, number 1, January/February, 1985)

Sữa qua nhận xét của B. S. Anthony Sattilaro M. D, Giám đốc bệnh viện Methodist ở Pennsylvania. Đây là vị bác sĩ đầu tiên ở Mỹ tự chữa lành ung thư, giai đoạn kết liễu, của tiền liệt tuyến đã lan tới sọ, vai, xương sườn và cột sống, bằng cách thay đổi lối sống mà ăn uống, thể dục và thiền định là căn bản. (xin quý độc giả xem Living Well Naturally: Vui Sống Tự Nhiên, cùng dịch giả chuyển ngữ, do Trung Tâm Thực Dưỡng Việt Nam xuất bản năm 1992 và đã bán hết trong năm)

Trong chương II ăn uống và sức khỏe, Bác sĩ A. Sattilaro viết: "... Lối ăn uống của chúng ta (Mỹ) ngày nay chẳng giống bất cứ lối ăn uống nào từng có trong lịch sử nhân loại. Đây là lối ăn uống mới bộc phát trong thế kỷ vừa qua, mà phần lớn là do việc phát triển khoa học kỹ thuật bừa bãi. Lối ăn uống này dựa vào thực phẩm tinh chế kỹ và nhiều chất béo, nhất là béo động vật... Khổ thay bạn cũng như tôi nằm trong 14 đại đa số người Mỹ ăn uống toàn những món giết người tuy từ tốn nhưng chắc chắn...

... Nên cố gắng loại dần sữa và các thực phẩm có sữa, phần lớn dân cư trên thế giới chưa bao giờ dùng đến những thứ này, lý do chính là vì nhiều người không dung nạp được chất Lactase, một loại enzym cần cho ruột để biến dưỡng chất đường trong sữa.

Trong nhiều xã hội, một khi trẻ con đã thôi bú chúng sẽ không dùng hoặc dùng rất ít sữa trong quãng đời còn lại. Không có Lactase trong ruột, chúng không tiêu hóa được sữa. Sữa bò kém bổ dưỡng hơn sữa mẹ và thích hợp nhu cầu dinh dưỡng của bò con. Sữa mẹ thích hợp với trẻ sơ sinh. Sữa mẹ cung cấp cho đứa trẻ một thức ăn hoàn hảo, tiện lợi và đã hâm nóng sẵn. Cho con bú tăng cường mối quan hệ mẹ con, bảo vệ đứa trẻ khỏi bệnh truyền nhiễm nhờ kháng thể người mẹ truyền sang, đồng thời giúp phụ nữ phát phì lúc mang thai giảm bớt số cân thừa.

Hơn nữa trẻ em nuôi bằng sữa mẹ hiếm khi bị béo phì và hầu như không bao giờ bị chứng thiếu máu do thiếu chất sắt và chứng này hiện là một bệnh dinh dưỡng phổ biến nhất trong đám trẻ con ở Mỹ.

Nhiều người Mỹ đã lớn có thể thấy cần ăn sữa, ít ra trong giai đoạn chuyển tiếp trước khi tự mình dứt sữa hoàn toàn. Nên nhớ khi dùng sữa, hãy cố gắng dùng thật ít, như là món gia vị cho đỡ thèm và cố giới hạn trong những thứ ít chất béo như sữa đã gạn kem và ya_u (yoghurt) ít béo.

Rất nhiều người thấy những món ăn làm từ sữa tạo nên đờm nhớt trong cơ thể gây ra cảm lạnh, triệu chứng dị ứng và viêm xoang. Tuy chưa có bằng chứng khoa học xác nhận điều này, nhưng một số nghiên cứu lại cho thấy dùng nhiều sữa sẽ gây tâm tính bất thường ở trẻ em và thanh thiếu niên. Qua theo dõi nhiều người áp dụng chương trình y học dưỡng sinh trình bày trong tập sách này (Living Well Naturally) chúng tôi (A. Sattilaro) tin rằng việc từ bỏ sữa là một yếu tố giúp cải thiện sức khỏe được nhanh chóng. Dù sao bằng chứng này vẫn chưa có gì rõ ràng, nên chúng tôi mong mọi các bậc trưởng thượng sẽ có những kiểm nghiệm cẩn thận hơn về việc tiêu thụ những thực phẩm làm từ sữa để tìm ra những tác dụng xấu nếu có.

Thật ra các món ăn thức uống làm từ sữa chứa nhiều chất béo, mà chất béo hiển nhiên là một thành tố hết sức nguy hại trong bữa ăn hằng ngày của người Mỹ hiện nay.

Trích và lược dịch: Milk, the myth of civilization by Herman Aihara (sữa, tà kiến về văn minh)

Sữa bò và hài nhi : Nhiều phụ nữ mang thai hằng ngày ăn uống đầy đủ, uống nhiều sữa, dùng thuốc đa sinh tố trong đó có từ 2000 đến 3000 đơn vị sinh tố D, đồng thời hay phơi nắng_ (lượng can-xi cần thiết là 400 đơn vị/ngày) để giúp hài nhi to và khỏe. nhưng các danh y cho biết lượng sinh tố D thặng dư đôi khi gây ra nhiều chất vôi đóng trong bào thai: các khớp xương đặc biệt là phần đế của sọ trở nên đặc cứng và một chất giống như phấn viết bảng làm hẹp động mạch ở tim và làm chậm phát triển trí tuệ đứa trẻ.

Có điều lý thú đáng chú ý là sữa mẹ dồi dào sinh tố C mà sữa bò lại không có sinh tố này kể cả sữa tươi chưa tiệt trùng.

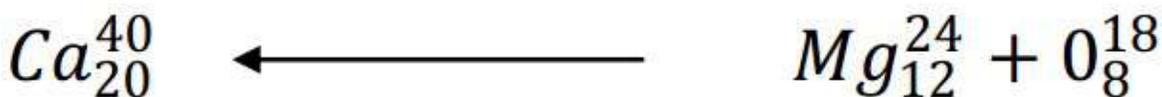
Theo quan điểm của Bác sĩ Morishita (Nhật Bản)

"Sữa bò chứa nhiều can-xi, cho nên thuyết dinh dưỡng hiện đại khuyên nên uống Sữa. theo luận cứ này thì sức khỏe con người nhờ vào Natri và Canxi (Na và Ca) trong cơ thể. Lúc nào lượng K và Mg

(Potassium and Magnesium) không cân đối với lượng Na và Canxi thì ta bị bệnh.

Tôi (K. Morishita) đồng ý là máu phải có đầy đủ Na và Canxi vì theo kinh nghiệm của tôi thì máu tốt có nhiều Na và Canxi hơn máu bị bệnh. Tuy nhiên tôi phản bác việc phẩm gốc động vật tạo ra: khuyên dùng sữa để tiếp nhận Canxi và Na và Canxi do thực phẩm gốc động vật tạo ra: còn K và Mg thì do thực phẩm gốc thảo mộc.

Theo thuyết biến chất kim loại (Transmutation Theory) của Louis Kervran và Ohsawa thì một trong bốn chất này đều có thể biến thành một trong ba chất kia: Canxi biến thể từ Mg. hiện tượng này được nhận thấy trong Chlorophyll (diệp lục tố), do thêm Oxy.



Thế thì ăn rau củ là có đủ Canxi cho cơ thể (lời người Nhật Bản dịch ra Anh ngữ: lại nữa bò chỉ ăn cỏ mà xương rất to)

Bò con (Mỹ) vừa sinh ra cân được 130 cân Anh. Một tháng sau thì nặng 240 cân Anh và đã biết đi. Vậy xương của nó phải phát triển đủ nhanh. Sữa bò chứa từ 3 đến 4 lần Canxi nhiều hơn sữa người. Mà sữa người lại có photpho, chất này giúp cho bộ óc phát triển trước. Còn bò con cần thân hình to tướng trước đã.

Sữa bò giúp cho bò con lớn lên và thêm cặp sừng đầy ắp Canxi

Trích và lược dịch bài báo: "New Milk Hormone Raises Concern" by Gail Bowles Hughley (chất Hormone mới trong sữa gây mối lo âu – bài viết của Gail Bowles Hughley) trong tờ The scanner ở Portland – Oregon, ngày 23 tháng 2 – 1994.

Các cuộc nghiên cứu y khoa cho thấy rằng có nhiều người Mỹ gốc Phi Châu bị sữa bò gây phiền toái.

Triệu chứng biểu lộ từ dị ứng nơi trẻ thơ cho đến chứng nghẽn mạch máu vì mỡ cholesterol nơi người lớn, mà căn do là sữa bò và phụ phẩm của sữa. Cơ thể người Mỹ gốc Phi Châu không tiết ra enzyme để tiêu hóa sữa. Chuyên viên nghiên cứu chưa xác định là chính sữa hay là loại steroid thêm vào thức ăn của bò gây nên rối loạn này. Vấn đề trở nên rắc rối hơn khi Sở thực và Dược phẩm (F.D.A) cho phép kể từ tháng 2 – 1994 dùng chất Bovine. Somato. Tropin (B. S. T) để nuôi bò và để bò cho thêm sữa.

B. S. T. từng được báo cáo là gây nhiễm trùng ở bầu vú của bò. Sở F. D. A không yêu cầu các tiệm thực phẩm cho viết B. S. T trên nhãn các sản phẩm.

Tờ báo khuyên dân chúng nên mua sữa hay các sản phẩm từ sữa có dán nhãn "không B. S. T" và hãy viết thư lưu ý ngành lập pháp ở Điện Capitol – Washington D. C và ở các tiểu bang Oregon và Washington (hai tiểu bang này giáp ranh và ở phía bắc California).

Đường Lactose dùng trong kỹ nghệ thực phẩm và dược phẩm.

Quý bạn nào bị thực phẩm pha chế với sữa làm phiền hệ tiêu hóa thì xin xem bản liệt kê những món có thể có pha Lactose ở các cửa hàng thực phẩm.

Săn uyết – yến mạch (cereals, hi-protein instant cereals)_Pancake Waffle_vài loại Margarine_Vài loại cafe bột uống liền (instant coffees) quậy với nước sôi. Bột cocoa_các món bánh đông lạnh_Hot dog và thịt Luncheon meat_khoai tây chiên và khoai tây tán nhuyễn các loại salad dressings_sốt ma-yô-nê_bánh cookies_chất ngọt thay đường (sugar substitutes) vài loại kem lạnh không dùng sữa các món sốt gravy trái cây hộp-kẹo cao su, kẹo, caramel, sữa pha sôcôla-nhiều loại bánh pie-bánh pudding-riêng Sorbet và Sherbet là hai thức uống giống sirô-Sorbet không pha sữa, còn Sherbet thì có sữa.

Chữ Parave (đọc là parve) trên hộp có nghĩa là thực phẩm được chế biến không có thịt hay chất làm từ sữa đúng theo luật Kosher. Chữ U (trong U Pareve) có nghĩa là Kosher. Nhưng không phải thực phẩm Kosher nào cũng là Pareve.

Khoảng 8 công ty dược phẩm dùng Lactose trộn với các chất làm tăng thể tích viên thuốc (filler)-theo bảng liệt kê trích ra từ tài liệu Physicians Desk Reference, 1995. Nên khéo léo hỏi dược sĩ ở cửa hàng khi mua thuốc để cân nhắc giữa hiệu năng của thuốc và phản ứng phụ của Lactose. Nếu muốn sụt cân thì quý bạn hãy thận trọng khi mua các Ion Slim Fast hay Ultra Slim Fast vì có chứa Lactose.

Sữa bò gây xốp xương ra sao?

(How Milk causes Osteoporosis?)

Canxi thừa trong cơ thể làm xốp xương?

(Excessive Calcium Causes osteoporosis)

Trích và tuyên dịch [www. 4. waisays. com](http://www.4.waisays.com) 9/2004

Xương cũng suy tàn theo năm tháng!

Giải quyết bệnh xốp xương không phải là tìm cách làm xương cứng cáp trở lại, mà làm chậm sự suy thoái của xương trước thời hạn. Bệnh nhân xốp xương nên hiểu là phẩm chất xương của mình bị suy thoái nhanh hơn người cùng lứa tuổi.

Nguyên do nào lão hóa nhanh? – tế bào của tất cả cơ quan đều tự sinh sản, mòn mỏi theo thời gian rồi được tế bào mới thay thế. Số lần tế bào sinh sản có giới hạn nên càng sớm thay thế thường xuyên thì thời điểm hết khả năng sinh nở cũng gần kề.

Cái gì làm tế bào già của xương bị thay thế sớm hơn?

Các khoa học gia xác nhận rằng nếu cơ thể phụ nữ có đầy đủ Estrogen thì cơ nguy bị loãng xương rất ít. Do đó số phụ nữ bị xốp xương nhiều gấp 3 lần số đàn ông, vì vào tuần lễ thứ tư trong nguyệt kỳ thì xương ít được bảo toàn, và Estrogen luôn giảm ở thời kỳ mãn kinh.

Nếu tiến trình Estrogen giúp xương được cứng cáp ra sao, thì chúng ta sẽ biết tiến trình nghịch chiều làm xương xốp.

Estrogen ngăn trở xương trong việc hấp thụ và loại trừ can-xi. Việc hấp thụ Canxi đòi hỏi sinh hoạt của tế bào Osteoblasts. Osteoblasts cấu tạo xương non để Canxi nhập vào. Việc tổng khử Canxi cần sinh hoạt của osteoblasts và osteoblasts phải tăng gia sinh sản và hoạt động. Thêm Canxi hấp thụ thì thêm Canxi bị thải trừ. Nhưng 50% đến 70% Osteoblasts phải tiêu hủy trên tiến trình cấu tạo xương non (mềm xương). Thêm sinh hoạt thì thêm tử vong. Vì Estrogen ngăn trở tiếp nhận Canxi, nó cũng ngăn trở tử vong của các Osteoblasts.

Nếu suốt đời ta dùng nhiều Canxi, việc đổi thay osteoblasts cứ tiếp diễn mãi. Nhiều người có được mật độ xương (Bone Mineral Density-118 BMD) chắc cứng nhờ dùng nhiều canxi trong sữa và thuốc bổ. Do đó, dân xứ nào dùng nhiều canxi thì họ thường được BMD cao.

Vì số lần thay thế tế bào có giới hạn nên khả năng thay thế sớm bị triệt nếu đưa canxi vào cơ thể rồi đến lúc nào đó osteoblasts mới thiếu hụt, xương mềm (non) ngừng sinh sản, canxi không nhập vào nữa, xương già cứ suy thoái, bị lỗ mọt và rạn nứt: ấy là bệnh xốp xương.

Có phải canxi tăng bổ làm loãng xương?

Quá nhiều canxi mới sinh bệnh này. Giống như các chất khoáng khác, cơ thể thường hấp thụ canxi trong thức ăn và chỉ chừng 200mg thôi. Để hấp thụ liều lượng canxi vừa phải thì nhịp độ hấp thụ canxi phải giảm khi cơ thể nhận thêm canxi.

Tại sao canxi thừa lại được xương tiếp nhận?

Đề lượng canxi trong máu không tăng quá mức.

Cơ bắp chỉ hoạt động được khi canxi được thải trừ ra khỏi các tế bào của nó. Đây là vấn đề sinh tử, vì hệ hô hấp cần cơ bắp để hoạt động nên canxi phải được lưu trữ tạm thời ở xương. Cơ thể chứa khoảng 500mg canxi: sai biệt giữa hai mức canxi cao và thấp là 26% có 3 loại hóc môn điều hòa mức bình quân này. Hai loại thì kích động việc tống khứ canxi ra khỏi xương, còn cái thứ 3 giúp bài tiết qua nước tiểu.

Theo học thuyết cổ cưu thì nên chứa canxi trong xương để tránh xương loãng, nếu xương chịu chứa.

Xương được xây dựng theo đồ án, như cái nhà. Chứa canxi thừa không làm xương khá hơn, giống như chất gạch trong phòng khách. Muốn xem TV thì đóng gạch phải ra khỏi nhà-canxi thừa cần phải loại ra, mà canxi cứ phải đưa vào hằng ngày bằng sữa hay thuốc bổ... Nhưng xương của người 70 tuổi chứa ít canxi hơn lúc 30 tuổi.

Nếu mỗi ngày uống 400mg thay vì 200mg canxi thì suốt 40 năm, osteoblasts vào steoblasts phải đón và đưa ra tới 2 triệu 9mg canxi, nên chúng chết yểu. hơn nữa sử dụng quá lố sinh tố A và chất Corticosteroids là tiêu diệt các tế bào osteoblasts để phải chịu loãng xương trước tuổi. Dùng ít canxi, xương lão hóa chậm. Thí nghiệm nơi chuột cho thấy rõ điều này.

Thêm Canxi làm mật độ xương (B. M. D) rắn chắc buổi đầu, về sau suy yếu sớm hơn. Cũng như lực sĩ có bắp thịt trông khỏe nhưng về già bị đau nhức bắp thịt.

Điều này có nghĩa là mật độ rắn chắc của xương thấp thì ngừa được chứng xốp xương?

Vâng, đúng thế, nếu suốt đời tiêu thụ ít canxi thì ta vẫn không thiếu nó cho việc làm đặc cứng xương mềm (Calcification of bone-matrix). Sự khác biệt duy nhất là xương không lão hóa sớm và không chứa canxi thừa.

Thế thì độ rắn chắc của xương sẽ thấp cả ở xương còn khỏe và lúc suy yếu. Sự kiện này gây bối rối cho nhiều khoa học gia.

Xứ nào dùng nhiều sữa bò hay các món làm từ sữa hoặc lạm dụng thuốc bổ có canxi sẽ khổ sở vì xương loãng hay nứt xương chậu. Chúng ta thử xem thống kê dưới đây:

Ở Hy Lạp lượng sữa tiêu thụ trung bình tăng gấp đôi từ 1961 đến 1977, và tăng hơn nữa 1995, nên số người bị xốp xương cũng tăng gấp đôi từ 1977.

Ở Hồng Kông từ 1966-89 lượng sữa tiêu thụ tăng gấp đôi thì nạn nhân xốp xương tăng gấp ba. Hiện nay họ tiêu thụ sữa như Âu Châu thì xương bị xốp như Châu Âu. Ở Thụy Điển, Phần Lan, Thụy Sĩ và Hà Lan, lượng sữa tiêu thụ là 300-400kg/đầu người/năm thì số nạn nhân xốp xương lên tận mây xanh.

Hoa Kỳ, Úc Châu và Tân Tây Lan dùng sữa nhiều gấp ba Nhật Bản thì lượng nạn nhân nứt xương chậu là gấp hai rưỡi. Tại bản xứ, dân Mỹ gốc Mễ và gốc Phi Châu có số bệnh nhân về xương thấp hơn 2 lần: điều này chứng tỏ không phải do khác biệt chủng tộc.

Ở Vênêuela và Chi Lê số ca bệnh nứt xương chậu ít hơn 3 lần ở Mỹ, Phần Lan, Thụy Điển và Thụy Sĩ.

Mỗi người Trung Hoa dùng trung bình 8kg sữa/năm nên số người bị bệnh xương ít hơn 6 lần ở Mỹ (mỗi người Mỹ dùng 254kg sữa/năm) thì chưa có ai than phiền về xương. Có người bảo rằng "gen" của dân Phi và Á Châu khác với dân da trắng. Lập luận như thế không ổn, số phụ nữ Á Châu ở Mỹ xốp xương nhiều hơn ở bản xứ tại Á Châu.

Câu: "chúng ta thông minh hơn Thiên Nhiên vì Ngài có lỗi lầm là không cho nhiều canxi trong sữa mẹ, cho nên chúng ta phải sửa sai bằng cách cho người uống sữa bò, sữa bò có nhiều hơn bốn lần canxi" là câu tối nghĩa.

Nếu con người cần canxi nhiều hơn 4 lần thì trẻ nít thời tiền sử đã không phát triển chiều cao được và loài người không tồn tại được tới ngày nay, và sinh con cũng không được. Nếu sữa bò cần cho con người thì chả còn ai sống đến ngày nay.

Chúng ta đã sống trên hành tinh này hàng bao triệu năm mà chỉ dùng sữa tối đa 1% của thời gian này, nghĩa là không dùng sữa thú vật 99% của chuỗi thời gian này và suốt thời kỳ tiến hóa từ loài khỉ lên loài người

Cách nay 1 triệu 600 ngàn năm có người cao gần 2 mét, với bộ xương khỏe mạnh-thức ăn thuở ấy dồi dào canxi ư?- ước đoán này không vững!

Trẻ thơ cần canxi hơn người lớn vì xương còn yếu. Sữa mẹ chứa canxi và nhiều chất dinh dưỡng cần thiết trong hai năm đầu đời.

Các thức ăn chứa canxi (Can xi) là:

Tròng đỏ trứng ---140mg/100g	Nho ----- 18mg/100g
Hạt Hazelnut-----226mg/100g	Đào -----6mg/100g
Trái Ô liu----- 96mg/100g	Thơm -----6mg/100g
Cam -----42mg/100g	Xoài -----2mg/100g
Quít ----- 33mg/100g	Dưa hấu, Bơ ----- 1mg/100g
Sữa mẹ----- 32mg/100g	Chuối -----9mg/100g
Dừa----- 20mg/100g	

Có nhiều món ăn thiên nhiên chứa nhiều Canxi hơn sữa mẹ.

Sinh tố D

Cơ thể cần ánh sáng mặt trời để đổi Cholesterol thành sinh tố D. Hormone gia tăng việc hấp thụ Canxi của thức ăn là Calcitriol có chứa

sinh tố D. Nếu bạn ăn cá và trứng đỏ trứng thì bạn có đủ sinh tố D, kể cả khi sống ở Greenland, Canada hay Bắc Âu.

Vậy sống ở xứ nắng thì ít bị xốp xương?

Không phải thế. Italy nắng gắt hơn Ba Lan mà bệnh nứt xương chậu nhiều hơn ở Italy. Chỉ vì Italy dùng 25% các sản phẩm từ sữa nhiều hơn.

Ở Kuwait trời oi bức mà bệnh xốp xương nhiều bằng Anh Quốc và Pháp vì họ dùng rất nhiều sữa.

Vì sinh tố D/Calcitriol làm tăng mức Canxi trong máu nên Canxi thừa sẽ đóng trong động mạch và mặt ngoài của xương gây nên nghẽn động mạch và dị dạng của xương. Nó cũng đóng ở gân, các khớp xương và gây nên chứng vọp bẻ vì lượng Canxi cần đủ thấp để đưa Canxi ra khỏi bắp thịt. Canxi còn đọng lại có thể tiêu hủy tế bào bắp thịt.

Dùng ít sinh tố D/Calcitriol bảo vệ cho cơ thể khỏi tiếp thu quá nhiều Canxi 52% phụ nữ Saudi Arabia có mức sinh tố D thấp (vì áo quần che kín thân thể) sau khi được thử nghiệm, mà xương rất tốt. Dân xứ nào dùng nhiều cá và trứng (chứa nhiều sinh tố D) mà còn dùng thêm sữa và thuốc bổ có sinh tố D thì bệnh nứt xương chậu cũng nhiều.

Thể dục có đối trị bệnh xốp xương?

Tuổi già xương phải kém phẩm chất. Thể dục đúng cách, có ít nhiều gắng sức, làm cho bắp thịt phát triển và giúp xương tráng kiện hơn. Trong không gian xương mất Canxi nhanh vì không bị áp suất của trọng lượng. Nếu sinh hoạt bình thường, ăn đủ chất, ngủ đủ giấc, rèn luyện thân thể vừa sức trong không khí trong lành, mát mẻ thì xương sẽ đủ Canxi để đáp ứng nhu cầu của xương, thì xương sẽ đủ Canxi.

Sống hợp lẽ trời để sống an vui đến ngày cuối.

Sữa bò chỉ dành cho bò con.

THẦN CHẾT DỄ THƯƠNG THỨ BA: COCA COLA

Trích dịch chương "Những sắc luật lương thiện". Codes of Honesty trong quyển Sugar Blues.

Vào thế kỷ 17, một du khách người Ý đến Nam Mỹ Châu thấy thổ dân nhai thường xuyên lá coca khi làm việc hay đi xa. Họ mang theo lá coca trong túi và ngậm chung với một ít tro của cây ký ninh hay với vôi. Francesco Carletti có viết trong nhật ký từ 1594 đến 1606: "ngậm lá coca giúp chúng tôi đi vài ngày đường mà không cần ăn uống chi cả"

Từ xa xưa thổ dân xứ Peru nhai lá coca để giải khát trong thời gian tạm nghỉ giải lao để cho tinh thần phấn khởi, và thêm mạnh dạn. Một số các chất thuốc gây mê ly được trích ra và tinh chế từ lá coca ở Nam Mỹ, và được gọi là cocain. Hiện nay cây coca được trồng ở đảo Caribe, ở Java, Sumatra và các xứ khác trong vùng nhiệt đới.

Ở Bắc Mỹ Châu, dân da đỏ nhai hay hút thuốc lá, nhưng ở Tây Phi Châu thì dân bản xứ thích nhai trái coca. Trái coca chứa nhiều cafein (trong cafe trữ lượng cafein ít hơn) và một chất kích thích nữa mà Tây y dùng làm thuốc trợ tim: Kolanin.

Thuở ấy, nhiều bà sang trọng tự chữa bệnh bằng cách hằng ngày dùng một liều lượng nha phiến, có bà thì nghiện sirô có pha nha phiến. Và Lúc ấy, coca cola là phương thuốc trị nhức đầu được bảo đảm bằng thuế môn bài. Nha phiến, cocain, bạch phiến và heroin, được quảng cáo ở trang đầu của báo chí như các loại thuốc trị bá chứng, từ bệnh giang mai đến chứng hôi miệng. Hàng tỷ đô la thuốc an thần có trộn ma túy được bán hợp pháp. Các dược phẩm trị nhức đầu nhờ thuế nhà nước bảo đảm, cũng như thuốc có pha đường hay bọc đường, làm cho người dùng dễ bị nghiện. Thói ưa thích coca cola được các nhà kinh doanh bỏ ra hằng triệu đô la khai thác.

Sau 1890, Coca Cola được quảng cáo là vị thuốc hảo hạng chữa bệnh óc và bệnh thần kinh. Đến năm 1906, chính quyền Liên Bang Hoa Kỳ khởi sự kiểm tra món bổ dưỡng này, sau khi thông qua luật Thực Phẩm và Dược Liệu Thuần Chất đầu tiên (first pure food and drug law). Để thực thi các điều khoản của bộ luật này, Nha Phân Chất của Bộ Canh Nông Hoa Kỳ bắt đầu phân chất Coca Cola. Nha bèn buộc tội đại hình cho tập đoàn sản xuất và các gian thương đã dối trá trong việc pha chế và làm nhãn hiệu giả mạo, sau khi tịch thu một số Coca Cola đang trên đường đi phân phối cho các tiểu bang.

Bác sĩ Harvey W. Wiley, giám đốc cũng là người sáng lập Nha Phân Chất có vài lời cảnh cáo : *“Kẻ nào làm kém phẩm chất các món ăn, thức uống, và thuốc men thì nên hiểu rõ rằng nếu họ có đủ khả năng làm tê liệt hoạt động của Nha thì mới có thể thoát khỏi bị truy tố”*. Họ làm ăn khấm khá, chức quyền cấp cao bảo vệ cho họ. Văn phòng Nha nhận được chỉ thị bằng văn bản có chữ ký của Bộ Canh Nông yêu cầu rút ý định đưa hãng Coca Cola ra tòa.

Mọi người bèn nghĩ là chính quyền đang lâm cảnh rối bời y như vụ Tổng Thống nghe lén ở Watergate, vào những năm 1970. Rồi Ông Seeley, chủ bút tờ báo Atlanta (bang Georgia) vội vàng lên Washington để gặp bác sĩ Wiley. Ông ta nóng lòng muốn biết tại sao Nha buộc tội đại hình cho những hãng làm sốt cà tô mát Ketchup và đậu hộp mà lại buông xuôi cho vụ Coca Cola. Bác sĩ Wiley bình tĩnh đưa cho ông xem tờ chỉ thị của Bộ với chữ ký của Ngài Bộ trưởng phía dưới. Seeley tức giận, tự vỗ vào đầu: Ông ấy sừng sốt vì Bộ Trưởng Canh Nông vi phạm luật pháp trắng trợn.

Chủ bút tờ báo nổi xung thiên, liền chạy ập vào văn phòng Bộ Trưởng và chống đối mãnh liệt chính sách bao che những kẻ chế biến thực phẩm giả mạo và dán nhãn hiệu giả mạo. Ông dọa sẽ đưa lên mặt báo tất cả chi tiết nhức nhối trừ khi Bộ Trưởng hủy bỏ mệnh lệnh. Thế là Nha Phân Chất được chỉ thị xúc tiến việc truy tố, không còn cách nào hơn. Nhóm bị cáo âm thầm tìm mọi cách để nhận chìm sự việc. Nha muốn đem vấn đề này lên trung ương giải quyết, vì ở đây việc chuyên

chở các chuyên viên kinh nghiệm và việc kết tập chứng có được dễ dàng hơn mà lại ít hao tổn cho chính phủ. Nhưng cấp cao của Bộ nhất quyết phiên tòa phải xử tại Chattanooga ở bang Tennessee. Coca Cola được vô chai tại đây và công ty cũng có nhiều bất động sản tại đây kể cả một khách sạn lớn nhất, và có một hay hai quan tòa cùng phe. Bác sĩ Wiley nói: "Chattanooga thuận lợi cho tập đoàn sản xuất Coca Cola. Bộ Canh Nông phải chi phí rất cao cho các cấp chức khoa học đến một nơi rất xa cơ quan gốc; phiên xử giống như là nhóm họp ở Atlanta. Phiên tòa dài lằng nhằng, tranh cãi tung bưng mà chả đi đến đâu... Nhóm luật sư biện hộ cho Coca Cola xin đề nghị trắng án : "cafein độc hại trong Coca Cola không phải là chất lén lút thêm vào, mà đó là chất có sẵn trong công thức chế biến hợp pháp". Chánh án ở Chattanooga lập tức tán trợ; và vụ án xem như xóa bỏ! Sau cùng Nha Phân Chất chống án lên tối cao Pháp Viện.

Chánh án tòa thượng thẩm Charles Evans Hughes biểu đồng tình hủy bỏ bản án xử ở Chattanooga và ủng hộ Nha Phân Chất vào tháng 9 năm 1917: "chúng ta thấy rõ kết luận cho rằng cafein là chất pha thêm là hợp với tinh thần chứng thư pháp lý... Nguyên cáo đã khẳng định từ trước và mới đây là sản phẩm chắc chắn có chứa cả hai chất (coca và cola). Bản án trước đây có sai lầm vậy phải hủy bỏ".

Bản án của tòa thượng thẩm cho ta thấy rằng cafein được thêm vào coca, và từ ngữ coca cola là để diễn tả các hợp chất hàm chứa bên trong, chứ không phải danh hiệu để phân biệt (a descriptive name, not a distinctive name). công ty coca cola bối rối. Năm 1914, khi tòa án tối cao yêu cầu Hành Pháp cho thi hành sắc luật kiểm soát dược liệu thì luật bị thi hành lệch lạc. Ngành Tư Pháp cũng như Lập Pháp không có vũ lực trong tay. Sở Tài Chính và Sở Cảnh Sát Liên Bang, và các sở thuộc Bộ Canh Nông đều làm việc cho dinh Tổng Thống. Tuy nhiên chúng ta chỉ có thể phỏng đoán điều gì họ làm trong bóng tối... Khi đưa vụ án về Chattanooga vào năm 1917 thì công ty coca cola không kháng cáo (No lo contendere).

Qua kiến nghị của luật sư đoàn, tòa thông qua bản án, mà bề ngoài có vẻ nghiêm trọng để làm hài lòng chủ báo ở Atlanta. Công ty coca cola trả án phí: 40 thùng tonô và 20 két coca bị tịch thu trước đây, nay bồi hoàn cho hãng đương sự, với điều kiện là không được bán các tang vật đó, hay sử dụng không đúng theo điều khoản của sắc luật liên bang về thực phẩm và dược phẩm, hay luật của bất cứ tiểu bang nào, lãnh thổ nào, hay các hải đảo thuộc chủ quyền Hoa Kỳ.

Rõ ràng thôi! Coca không được bán ra ngoài bang Georgia. Trong bản án có mệnh đề "làm sú bấp an toàn cho phía bị cáo. Bản án không can hệ đến việc rút giấy phép hoạt động của công ty coca và không can hệ đến việc tịch thu hàng hóa tang vật trong vụ án này.

Nói dễ hiểu hơn hãng không được phép bán 40 thùng và 20 két này, nhưng có quyền bán bao nhiêu thùng, két, ở các nơi khác cũng được.

Bộ Trưởng Canh Nông đã bị mua chuộc trong vụ án Coca Cola. Ông yên tâm rằng quần chúng đang lo lắng theo dõi thế chiến thứ nhất, nên không để ý đến thái độ giơ cao đánh khẻ của ông với hãng Coca. Ông cấm ngặt Nha Phân Chất không được tố cáo hãng Coca nữa. Bác sĩ Wiley bị trả đòn giống như Ralph Nader bị hãng General Motor trả đòn vào thập niên 1960 vậy.

Bác sĩ Wiley có viết trong một quyển sách của ông: "Số lượng Coca cola ở thị trường tăng ồ ạt, tràn ngập miền Bắc như trước kia đã tràn ngập miền Nam. Uống cafein đơn thuần khi bụng đói rất nguy hiểm; uống cafein tự hòa lẫn trong axit tannic của nước trà hay cafe thì ít nguy hiểm hơn nhiều. Sức khỏe và hạnh phúc của quần chúng bị đe dọa nặng nề do cái lối pha chế để làm giàu mau lẹ này".

Tổng giám đốc mậu dịch ở New York đồng ý cho phép công ty Coca Cola từng trừ các sản phẩm có phẩm chất và nhãn hiệu giả mạo mà luật pháp Hoa Kỳ đã lên án. Sự kiện tồi tệ này chắc chắn không xảy ra nếu các quan chức pháp lý trong phiên tòa vừa rồi, giơ tay đồng tình

phản kháng việc tiếp tục buôn bán thứ tàn ác ấy, bằng cách tịch thu sản phẩm bắt được, và kết án phạt công ty sản xuất.

Chiến dịch vận động thông qua luật bảo đảm thuần chất của thực phẩm và dược phẩm (Pure food and drug law) tiến hành công khai. Nhưng phía sau có việc mờ ám. Các nhà sản xuất thực phẩm và rượu whiskey đoàn kết lại để chống phá công trình của Wiley. Nhiều đại diện các ngành chế biến thực phẩm thường lần lượt trước các cơ quan to lập pháp, trước văn phòng Bộ trưởng và Tổng Thống để than vãn rằng số vốn bất khả xâm phạm của họ đang bị tịch thu lần hồi, để năn nỉ xin giúp cởi mở "chính sách hà khắc của bọn Wiley". Nhưng lòng chính trực của Wiley khiến cho dân chúng kính mến ông, nên các nhà sản xuất thực phẩm phải dùng thủ đoạn nham hiểm.

Khi các nhà sản xuất xốt cà tô mát Ketchup và bắp (ngô) đóng hộp đến viếng thăm Tòa Nhà Trắng, Tổng Thống Teddy Roosevelt lắng nghe họ tâm sự, sau đó Bộ Trưởng Canh Nông và bác sĩ Wiley được mời đến nghe họ than trách về việc làm ăn lố lã. Nghe xong Tổng Thống bèn quay sang phía Bộ trưởng Canh Nông: "Ông nghĩ gì về việc tuân hành luật lệ của Giám Đốc Nha Phân Chất dưới quyền ông?" (*Cuộc họp mật này không được ghi trên băng nhựa, mà chỉ có ghi trong nhật ký của bác sĩ Wiley, và may mắn cho lịch sử là đã có sự kiện này được lưu lại!*)

Bộ trưởng trả lời rằng luật là luật: chất liệu nào pha vào thực phẩm mà có hại cho sức khỏe dân chúng thì luật pháp phải cấm chỉ. Lúc ấy bác sĩ đã nghiên cứu dài hạn việc cho các thanh niên khỏe mạnh dùng thực phẩm có pha chất Benzoate, và luôn luôn thấy sức khỏe họ bị suy thoái.

Kế đó, Tổng Thống quay sang hỏi Wiley nghĩ thế nào về điều đó, ông đáp: **"Thưa Tổng Thống tôi không nghĩ mà tôi biết rõ qua kinh nghiệm lâm sàng rằng chất Benzoate trong các loại nước giải khát, hay axit benzoate pha trong thực phẩm của con người, thật là độc hại"**.

Tổng Thống đấm bàn rồi bảo mấy ông khách bạn kinh doanh: "Chất này độc hại, quý ông không được dùng nữa". Sự việc tưởng chừng đã xong, nhưng một tay trùm thám tử, một chính khách hệ trọng, một người sắp được bầu vào chức phó Tổng Thống vào nhiệm kỳ kế tiếp Teddy Roosevelt, mà cũng là người nhúng tay vào việc ám sát Tổng Thống Mc Kinley để lên ngôi... Đó là James S. Sherman. Ông có uy thế trong luật sư đoàn của đảng cộng hòa.

James trình bày: "Thưa Tổng Thống, còn một vấn đề nữa mà chúng tôi đã đệ trình hôm qua nhưng nay chưa được Tổng Thống đề cập tới: Đó là việc sử dụng chất Benzoate (dùng tiết trùng và lưu trữ thực phẩm). Tôi cũng xin Tổng Thống cho biết ý kiến về việc sử dụng saccharine (đường hóa học) trong thực phẩm. Năm rồi xí nghiệp chúng tôi tiết kiệm được 4000\$ đô la (tương đương với 50 ngàn đô hiện tại). Bằng cách dùng saccharine thay vì đường thông dụng. Kính xin Tổng Thống ban chỉ thị.

Bác sĩ Wiley không phải là chính khách trong buổi họp. Mọi người đều thân thích với Tổng Thống, còn Wiley thì cô thương độc mã lại bạo mồm. Nếu ông thường dùng trà hay cafe thì có lẽ ông đã biết điều gì họ biết, và rồi khỏi bị kẹt bẫy ! Ông ta vi phạm nghi thức giao tế ở dinh Tổng Thống. Đáng lẽ ông phải chờ Tổng Thống hỏi quan điểm của ông, đành này chịu không nổi thái độ mạ lị của tên chính khách mặt dày mày dạn, ông bèn nói toạc ra: "Bất cứ ai ăn thứ bấp (ngô) có pha đường ấy đều bị lừa bịp, vì tưởng chừng đang ăn đường mà thật ra đang ăn một sản phẩm lấy từ dầu hắc (coal tar, nhựa đường) hoàn toàn chả bổ dưỡng gì, mà còn cực kỳ độc hại cho sức khỏe con người".

Tổng Thống nổi nóng hỏi Wiley: "Ông bảo đường Saccharin gây nguy hại cho sức khỏe à?"

Vâng, đúng ạ, tôi quả quyết điều đó.

Bác sĩ Rilex cho tôi dùng hằng ngày mà?

Thưa Tổng Thống, có lẽ ông ấy nghĩ là Tổng Thống có thể bị tiểu đường.

Tổng Thống nổi giận: **“Ai bảo Saccharin có hại cho sức khỏe là người ngu...”**

Thế là tiêu tan! Đây, năm đầu thực thi luật bảo đảm tính Thuần khiết của Thực phẩm và Dược phẩm chỉ đi đến đó!

Wiley không bao giờ gặp Tổng Thống nữa.

Teddy Roosevelt trước kia là một thanh niên hay đau ốm, chiến thắng được bệnh tật, ông trở nên một ủy viên hăng say, có tín nhiệm trong bộ chỉ huy cảnh sát tại New York, và về sau trở thành anh hùng lỗi lạc trong đạo binh thiết giáp tình nguyện của Hoa Kỳ. Thuở ấy chứng thiếu đường Glucoza trong máu chưa được gọi là Hypoglycemia (*Hạ đường huyết*), và các bác sĩ hay cho bệnh nhân có thể bị tiểu đường dùng Saccharin thay vì đường thông thường. Còn Wiley không biết Tổng Thống cũng có bệnh trạng tương tự, nên sai trái với lời khuyên của bác sĩ cận vệ của Tổng Thống. Ông phải tội trịch thượng.

Mấy ai biết được bà cựu Đệ Nhất Phu Nhân, Ida Mc Kinley lên cơn phong giật, nằm úp mặt xuống đất, trong buổi tiệc khoản đãi thượng khách. Máy ai biết được Tổng Thống Kennedy phải uống Cortisone hay Amphetamine, hay cả hai thứ, hoặc Tổng Thống Franklin Roosevelt phải dùng bạch phiến đến ngày qua đời? – quá lo toan sức khỏe quần chúng nên để cho "lừa phỉnh âm thầm" (bằng đại yển) thành khủng hoảng chính trị lộ liễu!!

Wiley không ngớt tự trách mình tại sao kém khôn lanh, để cho Luật Bảo Đảm Thực Phẩm Thuần Khiết mà ông cả đời tốn công gây dựng và bảo vệ, bị thả nổi đau thương như vậy?!

Ngày ngày hôm sau Teddy Roosevelt bèn giàn dựng một màn bố nhiệm hội đồng trọng tài gồm những khoa học gia lão luyện, và chủ tịch là Bác sĩ I. Remsen, người đã được thưởng huy chương nhờ tìm ra

được Saccharin. Thời cơ đã đến, các nhà sản xuất "rượu whiskey giống whiskey thật" đưa dự án của họ lên nhà trắng...

Bác sĩ Wiley phải xin từ chức, nhân viên không hợp ý với xếp mới, bị thay thế vì làm việc sai khớp, Nha Phân Chất bị giải thể. Bản tài liệu khoa học của Wiley nhằm cảnh tỉnh quần chúng về các chất phụ gia nguy hại pha vào thực phẩm không được phát hành. Ông chỉ còn nói cho quần chúng nghe và trình bày trước quốc hội: Luật Bảo Đảm Thực Phẩm Thuần Khiết không được tôn trọng cho nên rượu whiskey chỉ là cồn pha màu và lẫn quẩn: món ăn thức uống bị pha thêm axit benzoic và muối của nó, axit sun-fu-rơ và muối của nó, sun-fat đồng, đường saccharin và phèn chua. Rượu vang thì làm bằng xác trái táo ép lấy nước với các hóa chất và màu nhuộm. Sò ốc thì ngâm trong nước dấy bần để trông to hơn, mập béo hơn. Có nơi đã bán cốc loại đã dậy men, hư thối, nhãn hiệu khác với thực chất bên trong, cái gọi là Com Syrup (sirô bắp/ngô) thật ra chỉ là sản phẩm rút ra từ thân cây ngô ở Ấn Độ.

Quyển sách của Upton Sinclair tựa là The Jungle (Rừng Rú) nhằm giúp cao trào đấu tranh cho việc thi hành các điều khoản của sắc Luật Bảo Đảm Tính Thuần Khiết Thực Phẩm Và Dược Phẩm. Sau khi bị cách chức, bác sĩ Wiley viết quyển sách trình bày tất cả những chuyện bẩn thỉu của chính quyền manh tâm nhận chìm các luật lệ ấy. Ông không biết làm chính trị (vì là nhà đạo đức thẳng ruột ngựa)

Wiley bỏ tiền túi ra nhờ nhà xuất bản in bản văn viết tay của ông. Bản ấy mất tích một cách kỳ lạ, cho tới nay không thấy đâu cả. Wiley bèn kiên cường lục xấp giấy nháp để viết lại sách, cho nên phải mất đến 128 mươi năm trời. Những chuyện phanh phui dùng làm chứng có hùng hồn đành chịu mất thời gian tính. Hầu hết các chính khách liên hệ đến vụ án đều đã qua đời hay về hưu rồi. Quyển The history of Crime Against Food Law (*Lịch sử tội ác chống lại luật về thực phẩm*) là quyển sách đầu tiên dám nói về hối lộ trong chính phủ. Wiley lần này cẩn thận theo sát việc ấn loát. Sách bắt đầu phát hành năm 1929 và hình như bán rất chạy. Chẳng mấy chốc sách biến mất khỏi các quầy, thế mà tác giả không nhận được thư từ khen hay chê gì của độc giả.

Thất vọng, Wiley đưa vài quyển còn lại vào thư viện khắp xứ, rồi cũng mất tích ráo trôi.

Mấy dòng ở trang cuối (1929) có ý nghĩa như lời tiên tri cho mai sau:

"Nếu luật ấy được thực thi, thì thực phẩm trong nước ta (Mỹ quốc) làm gì có axit benzoic, axit sunfuric hay sulfites. Phèn chua hay đường hóa học saccharin. Làm gì có nước giải khát chứa cafein hay theobromine, làm gì có bột mì trắng tinh nhờ thuốc tẩy hóa học, làm gì có giả mạo trong việc pha chế và "rõm" trong việc làm nhãn hiệu thực phẩm. Thuốc men: đời sống nhân dân được an lạc hơn, và tuổi thọ cũng tăng. Các nhà sản xuất thực phẩm đặc biệt là các nhà máy xay, nên cố gắng nâng cao sức khỏe và hạnh phúc quần chúng bằng cách cho xay nghiền cốc loại thể nào còn nguyên lớp lứt để rồi thành các loại bột lứt (Whole ground, unbolted cereal flours and meals).

Sức đề kháng của dân tộc ta (USA) với các bệnh truyền nhiễm sẽ gia tăng nhờ các thức ăn nguyên vẹn. Đó là nếp sống gương mẫu mà các xã hội văn minh sẽ noi theo, để rồi toàn nhân loại chung hưởng niềm phúc lạc. "

Mãi đến nay mà chưa thấy quyển "Lịch Sử Tội Ác" phát hành

Nha Phân Chất bị giải thể, thế vào đó cơ quan đặc trách thực phẩm, Dược phẩm và thuốc trừ sâu được thành lập, đó là tiền thân của FDA hiện nay (Food and Drug Administration) tức là Cục Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm.

Lúc trước nhóm Poison Squad (** xin xem phụ chú) gồm nhiều thanh niên khỏe mạnh tình nguyện để Wiley dùng thử nghiệm xem tác dụng độc tố trong thức ăn đối với cơ thể con người, đã đề nghị thay thế phụ gia hiện đang sử dụng bằng các phụ gia mới, trước khi đem thức

ăn chế biến ra thị trường. Về sau, công tác của Poison Squad được thay bằng danh sách FDA GRAS (Generally Regarded As Safe: được xem như an toàn). Đó là danh sách các chất nhuộm thực phẩm (colorings). Phụ gia (Additives) và các chất liệu giả (adulterants). Các nhà sản xuất và pha chế thực phẩm tha hồ xài các món ấy cho đến khi nào có chứng cứ là nguy hại cho sức khỏe quần chúng.

Đội Poison Squad mở rộng tầm hoạt động để toàn dân tham gia. Ngày nay bảng liệt kê GRAS dài ra dài ra đến nỗi mỗi người dân Hoa Kỳ hằng năm phải nuốt mất 5 cân Anh phụ gia hóa chất cùng với 50 cân đường ăn trong các thức ăn sở FDA dành nhiều thời giờ để nhằm cổ võ cho kỹ nghệ thực phẩm: Họ hô hào rằng bữa ăn trung bình của người Hoa Kỳ dù sao vẫn thượng hảo hạng trên toàn cầu xưa nay.

Dù Wiley đã quá cố, chính quyền vẫn tôn vinh ông. Tem thư mang tên và di ảnh Wiley đã phát hành. Ngày nào đó FDA xác nhận cho chúng ta biết là đường saccharin có hại đúng như Wiley đã công bố, thì người ta phải tạc tượng ông và để ngang hàng với các vị anh hùng Hoa Kỳ.

Năm 1971 đường hóa học saccharin bỗng dưng biến mất khỏi GRAS (danh sách các món được xem như an toàn cho sức khỏe). Phải mất 60 năm gian truân, Wiley mới được chính phủ công nhận quan điểm của mình. Lúc bấy giờ FDA cho dùng hạn chế Saccharin, nhưng không thấy hạn chế trong các loại nước giải khát gọi là "ít calorie" hay không pha đường (sugar free), mà nước giải khát là tổ chứa saccharin. Thực phẩm gọi là không đường (sugar free), hợp với dưỡng sinh (diet food) càng bán chạy bao nhiêu, thì số công dân Mỹ mắc chứng tiểu đường bấy nhiêu! Mãi lực nước giải khát hợp dưỡng sinh (diet soda) lên đến hàng tỷ đô la. Trong vòng 50 năm qua, đã bao nhiêu lần nước Mỹ được báo động là dân chúng đang nghiện đường, khổ vì đường, mà có lần nào sở kiểm soát thực và dược phẩm (FDA) lên tiếng đâu? Có điều đáng nói là mỗi lần chính quyền bị kẹt trong mấy vụ cãi vã về đường thì họ giả vờ như là chả có gì đáng kể.

Năm 1961 một công ty thực phẩm ở Ohio dựng lên một cú đờ tiếp thị cho hấp dẫn: Đường bổ sung (Fortified sugar). Bao năm qua các loại hạt, bột và bánh mì, bị tước mất sinh tố và chất khoáng qua quá trình thanh lọc, và được bày bán với từ ngữ "bổ sung" (fortified) và dồi dào sinh tố (enriched). Nhờ vậy quý bà mới mua nhanh, và hằng tỷ đô la mới vào túi họ nhanh. Vậy sao không bồi bổ đường trắng đường nhĩ, và... Bổng nhiên đường tăng bổ xuất hiện với bảng liệt kê dài thọc trên hộp : I-ốt, sắt, sinh tố C, B và 400 UI sinh tố A.

Các công ty đường sẽ làm gì đây? Liếm láp hay a tòng? Nếu a tòng thì ghi lên hộp các sinh tố và khoáng chất đã gia thêm vào đường tinh chế, thì chả có gì đặc biệt để thổ lộ ngoài trừ "con số 0 to tướng". Nếu thật sự gia thêm sinh tố và khoáng chất vào đường thì sẽ bị quý dất đường hay sa địa ngục; khách hàng "xộp" của các hãng Coca và các hãng nước ngọt xem đây là màn chơi xấu. (LND: *Vậy xưa nay Coca hay nước ngọt kém bộ dưỡng ư?!*)

Nói thì nói vậy chứ trên ấy làm gì ai mà biết, mà có gì thì FDA hoặc Sở Thanh tra Chính phủ ra tay cứu trợ. Có sao đâu? Nếu có thì Sở cho tịch thu món hàng rồi công bố là "nhãn diễn sai". (misbranded)

Đòn phép của FDA là dùng "nhãn diễn giải sai" để chạy tội : Nếu có quyển sách trong cửa hàng thực phẩm thiên nhiên nói rằng gạo lứt trị được bệnh, và tốt hơn gạo trắng thì sách phải để xa gạo hàng chục thước, nếu không sẽ bị mang tiếng là nói xấu gạo trắng (gạo tời mà quảng cáo là tốt). Thế thì FDA cho tịch thu gạo, rồi cho đốt sách hoặc đốt gạo. Đốt sách thì đã có Hitler, còn đốt gạo ở Việt Nam thì bị quân Nhật đốt hồi Đệ nhị thế chiến.

Năm 1951, bác sĩ Mc Cay ra điều trần trước quốc hội (trong thế chiến II, ông đặc trách nghiên cứu các món ăn thức uống bổ ích cho Hải quân. Khi thấy binh sĩ tiêu xài rất nhiều tiền để uống Coca cola, thì cho chỉ thị điều tra và nghiên cứu hiện tượng; kết quả cho thấy món này chứa 10% đường). Nhóm tài phiệt bảo các kỹ nghệ giải khát làm chứng

thư tiêu dùng đường để họ tính tổng số lượng đường họ bán cho quân đội.

Bác sĩ Mc Cay trình bày : **“Tôi quá kinh sợ Coca cola chứa một hàm lượng axit photphoric đáng kể. Tại Viện Nghiên cứu Y khoa Hải quân, chúng tôi bỏ mấy cái răng người vào chai coca, trong thời gian ngắn sau đó chúng tôi thấy mấy cái răng mềm đi và tan dần”**. Bác sĩ tiếp tục : **“Chất chua axit của nước giải khát ấy gần giống dấm. Lượng đường che lấp vị chua axit, và trẻ nói ít nhận thấy rằng chúng đang uống thứ nước có axit photphoric, đường, cafein, màu nhuộm và lẩn quẩn.”**

Một nghị sĩ lên tiếng : **“Nha Sở nào chấp thuận cho pha các chất ấy?”** Bác sĩ đáp : - Theo tôi biết, không có ai chấp thuận, mà cũng chả có ai để ý!”

Thật không có ai à?

Vâng, không có ai lo việc này.

Một nghị sĩ khác hỏi Bác sĩ có thử nước giải khát trên kim loại và xem phản ứng chưa? Vị nghị sĩ liền nói : - **“Một người bạn tôi có bảo là anh ta bỏ 3 cây đinh nhỏ, mỗi cây nặng 15g, vào nước coca. Sau 48 tiếng đồng hồ đinh tan hết”**. Bác sĩ tiếp : Vâng, rất đúng. Axit photphoric làm tan sắt và đá vôi. Quý vị cứ thử đổ coca lên các bậc thang bằng sắc sẽ thấy sự tan mòn.

Nước ngọt là món dân Mỹ thích dùng trong các bữa ăn nhất, nó lấn lướt sữa và cafe, cho nên ta phải hết sức cẩn trọng theo dõi.

Trung bình mỗi người dân Hoa Kỳ năm 1972 uống hơn 30 gallons nước giải khát (gần 120 lít) nghĩa là gấp đôi so với năm 1962.

Trà là thức uống thứ 5 được ưa chuộng (nước giải khát, sữa, cafe, bia và trà). Trên thị trường có loại trà đựng trong túi nhỏ có pha chanh

và đường sẵn rồi, chỉ thêm nước sôi là uống được. Thế thì trà món giải khát ngọt ngào đầy ắp đường, và đường nhân tạo.

Nghiện nước ngọt là nghiện đường, là rút gọn đoạn đường từ nôi đến nấm mồ.

Cách nay mấy thế kỷ, dân quê đã bàn tán xôn xao về mấy tay làm rượu gian xảo bằng cách dùng chất đường làm chất men. Và lui về thập niên 1920, thượng nghị sĩ Robert La Follette đã chống đối việc đem đường vào nghị trường. Ông kết luật rằng độc quyền sản xuất đường chẳng những điều khiển giá cả thị trường mà còn không chế luôn chính quyền.

Thời nay các con buôn đường, những tên tài phiệt Coca cola đều cho Tổng Thống và Thủ tướng ngồi trong túi áo của họ. Cuộc mạn đàm ngoại giao ở nhà bếp giữa cựu phó Tổng Thống Nixon và Thủ tướng Krushchev (Nga Sô) với chai Pepsi Cola trong tay ở Moscova vào thập niên 1960 chỉ nhằm quảng cáo lối cuốn khách hàng. Trước kia Nixon là luật sư riêng của hãng Pepsi Cola, rồi làm chủ tịch công ty Pepsi Cola, rồi lên ghế Tổng Thống Hoa Kỳ. Đến năm 1972, Liên Sô và Mỹ Quốc mở chính sách ngoại giao với nhau bằng cách trao đổi các món hàng khoái khẩu; Pepsi xúi bọt đổi lấy rượu mùi Volka... Dĩ thực vi tiên.

Chúng ta phải nhớ lời dặn của Bác sĩ Mc Cay, lương y của Hải Quân Hoa Kỳ vào thời đệ nhị thế chiến :

“Mật ngọt chết ruồi! Hãy đề cao cảnh giác trước những tay tử phú nhờ đường và nước ngọt! Họ luôn mồm đề cao Coca Cola với khẩu hiệu : - Mặt trời không bao giờ lặn nơi bán hiệu Coca Cola”.

----- PHẦN PHỤ CHÚ -----

** Poison Squad : nhóm người thử nghiệm thuốc độc trong các món ăn tân thời.

Bác sĩ Harvey W. Wiley dám mở cuộc tử chiến suốt mấy thập niên để sắc luật bảo đảm tính thuần khiết của thực phẩm và dược phẩm được quốc hội thông qua. Năm 1902, ông nảy ra một sáng kiến đáp ứng được sự mong đợi của quần chúng, đó là việc thành lập Poison Squad.

Nhiều trai tráng khỏe mạnh tình nguyện gia nhập đội ngũ này. (tên Poison Squad là tên báo chí đặc cho). Trước hết Wiley cho họ dùng thực phẩm cổ xưa của tổ tiên, rồi dần dần dùng thực phẩm có pha phụ liệu hiện đại (có pha trong xốt cà tô mát hộp, bắp hộp, bánh mì và thị hộp). Báo chí theo dõi và đăng báo hằng ngày. Quần chúng hài lòng, còn các chủ hãng chế biến thực phẩm thì run sợ. Suốt 5 năm liền, nhóm Poison Squad dùng hằng ngày liệu lượng đều đặn gồm các chất bảo quản thực phẩm (food preservatives), các chất giả mạo thực phẩm (adulterants), và phẩm màu (colorings) mà các nhà sản xuất thực phẩm thường dùng như : hàn the - borax, đồng sulfat, kali nitrat (saltpeter - muối diêm), đường hóa học (saccharin), axit salicylic, axit sulfuric, chất bảo quản benzoates và formaldehyde (phóc - môn). Bác sĩ Wiley cho phổ biến định kỳ, đầy đủ các hậu quả trầm trọng. Danh hiệu Wiley được báo chí ca tụng và dùng đặt tên cho vài đồ gia dụng.

Nhóm Poison Squad có một thời hoàng kim, được người đời quý mến, như các phi hành gia ngày nay vậy.



Hình Tiến sĩ Harvey Washington Wiley (1844 - 1930)

**THẦN CHẾT DỄ THƯƠNG THỨ TƯ: RƯỢU BIA VÀ
WHISKEY**

"Khi nếp sống xã hội đã lầm lạc, thiên hạ hay đàm luận về giới luật đạo đức, tính liêm khiết" (Lão Tử)

Không có chính thể nào không lo cho sức khỏe và hạnh phúc của toàn dân. Khi sức khỏe quần chúng bị suy thoái, thì một số luật cần thông qua để ngăn chặn gian thương làm giàu bất chính, đem chất độc vào món ăn thức uống.

Qua nhiều thế kỷ, dân xứ Anh bàn cãi sôi nổi về vụ cấm dùng đường để làm bia. Đến 1861, quốc hội mới thông qua luật cấm người làm bia tồn trữ đường. Nếu bị bắt gặp có tồn trữ đường thì bị xem như phạm tội pha loãng phẩm chất bia. Xưa kia bia là món bổ dưỡng dành cho phụ nữ dùng trong bữa điểm tâm khi mang thai, hay trong thời kỳ cho con bú: lúc ấy bia còn được gọi là bánh mì lỏng (liquid bread). Vì thế nếu kẻ nào làm bia có pha đường thì bị xem như là tên mưu toan diệt chủng.

Các tay làm bia gian xảo bị bắt đứng trên xe bò với mấy dụng cụ làm bia và mấy thùng bia của ông ta chế tạo diễu hành trên các khu phố.

Về sau quốc hội chỉ chấp nhận cho phạt vạ và cảnh cáo. Thời buổi văn minh các tay gian thương chỉ bị đưa ra tòa và có luật sư lo liệu cho họ. Họ hay lảng vảng trước cửa quốc hội suốt 20 năm trời để chờ phép chế tạo sirô làm bằng đường cho riêng họ dùng thôi, để mẫu bia thêm đậm đà. Cuộc sống tiến bộ đến thế đấy!!

Một cuốn sách nặc danh làm náo loạn dư luận Anh Quốc năm 1830. Sách trình bày cho quần chúng thấy sự nguy hại của thức ăn giả mạo, có chất độc và có tử thần nấp trong hộp và trong lọ. Sách cũng cho biết xảo thuật pha chế các thứ rượu vang, rượu mạnh, bia, bánh mì, bột mì, trà, đường, gia vị, phó mát, các loại bánh kẹo, thuốc men... Làm cho máu nhiễm độc và gây tử vong.

Năm 1850 một y sĩ người Anh có ý kiến ngộ nghĩnh: dùng kính hiển vi để quan sát các thực phẩm bị nghi ngờ. Khi ông đọc được tường

trình trước Hội Nghiên Cứu thực Vật về các khám phá nhờ dùng kính hiển vi soi rọi đường, thì dư luận báo chí và quần chúng bột khởi rần rộ. Chủ nhiệm tờ báo nổi tiếng: Lancet, ủy thác cho bác sĩ Arthur H. Hassall dùng kính hiển vi soi thêm các món khác nữa. Quần chúng sợ tái mặt. Suốt 4 năm liền, tờ Lancet cho đăng tải các báo cáo của Hassall bằng thơ hay văn xuôi châm biếm để kích bác tình trạng gớm ghiếc của thực phẩm cung cấp cho dân chúng. Hàng trăm, hàng ngàn tên các nhà sản xuất và các cửa hàng phân phối thực phẩm chế biến giả mạo bị phơi bày trên mặt báo. Có vài con số thật khủng khiếp:

Trong 34 mẫu cafe trình khán chỉ có 3 thuần khiết (pure)

49 ổ bánh mì đệ trình đều chứa phèn (alum).

Trong 56 mẫu ca cao trình xem chỉ có 8 là hoàn hảo.

Tất cả 100 loại kẹo đều chứa hóa chất độc hại.

Năm 1899, kỹ nghệ thực phẩm Anh quốc ra đời, tạo ra nhiều phiên toái mới lạ. Vì quần chúng không chú tâm theo các hành vi của các nhà sản xuất nên bị lừa bịp. Năm 1900, một tai họa khủng khiếp giáng xuống nước Anh: Sáu ngàn người mắc chứng bệnh kỳ lạ, mà không ai nghĩ ra cái tên để đặt. Khi thì họ cho là chứng ngộ độc vì rượu, khi thì gọi là chứng viêm thần kinh vỏ não, hay là chứng chạm dây thần kinh...

Trước khi các tài năng y học tìm ra vi khuẩn hay sâu bọ ngoại lai (exotic insects). Hay đang nghi ngờ một loại a mít nào đó, thì họ nhận thấy hầu hết các nạn nhân (trong đó có 70 người chết) đều khoái uống bia, và nhiều người giúp việc cho hãng bia. Hãng bia làm ăn theo kiểu văn minh đấy. Kết quả cuộc điều tra cho biết lượng Asen (arsenic – thạch tín) chứa trong bia đạt đến mức độ khốc hại. Bia liền bị cấm đưa ra thị trường và bệnh dịch hết lan truyền, không uống bia nữa thì hết bệnh chỉ vậy thôi!

Mấy hãng bia liên can đến bệnh thảm sâu ấy đều dùng đường glucose cốt và đường nghịch thiên (invert sugar) do một hãng đường duy nhất cung cấp. Đường dùng làm bia có khi chứa đến 2, 6% Asen. Ủy ban điều tra Hoàng Gia khám nghiệm tận đáy thùng bia và có tiết lộ vài chi tiết dễ sợ về việc tinh lọc đường: khí ô xýt cac bô nic thổi qua mật mía hay mật củ cải đường để lóng cặn, vôi dùng trong giai đoạn tinh lọc trước thì chìm xuống đáy. Nếu khí cac bô nic được tạo ra từ than, thì đường mang vết tích axit Asen. Khi mạch nha hay đường, đã nhiễm Asen, dậy men trên tiến trình thành phẩm thì men bia thả ra một số cặn cáo khá nhiều, nhờ vậy bia được tẩy sạch phần nào, nhưng tất cả chất do biến ứng từ men bia này phải chịu nhiễm Asen.

Bây giờ các viên chức điều tra của Hoàng Gia mới thấu hiểu tại sao trước kia dân chúng quê mùa (nhưng thông minh nhờ trời giúp) tổng cổ mấy tên làm bia gian trá ra khỏi thành phố (dân chúng đã trực giác điều Hoàng Gia vừa biết). Ở lục địa Âu Châu, lúc ấy vẫn làm bia theo qui cách cổ truyền: mạch nha dùng làm bia không chế biến trong các lò gas. Nhưng được trải trên sàn và được sưởi nóng từ phía dưới. Chậm mà an toàn, cho nên bia Đức quốc và vài xứ ở Âu Châu không có Asen, chất độc này chỉ có trong bia của kỹ nghệ tân tiến Anh quốc (lúc ấy). Đến đây người ta thấy còn vài sự việc cần báo động: đường nghịch thiên (invert sugar) không chỉ được dùng trong bia, sau khi nghị viện chịu thua và cấp giấy phép năm 1847, nhưng cũng có pha trong mật ong, mút khô, mút sệt, kẹo... nên các món này bị mất bản chất tinh nguyên (sophisticated).

Tự điển bách khoa Britannica, nương theo chơn ngôn của Lão Tử đã khôn khéo trình bày biến cố, dù không đúng với sự thật là bao nhiêu... Thuận theo luật hiện hành mà xét, thì khó mà nói rằng liều lượng pha trộn như thế có gian trá hay không. Rõ ràng là vì mục đích gian manh nhưng món hàng được thông dụng và tòa án cấp cao đã phán quyết chấp thuận, nên quý kế đương nhiên được tôn trọng.

Ở Anh quốc cuộc đấu tranh nhằm thông qua luật bảo vệ tính thuần khiết của thực phẩm đã kết tập thành văn bản. Ở Hoa Kỳ thì người ta

còn trì trệ trong vấn đề này, nhưng có khác biệt là Hoa Kỳ đang bận lo cho whiskey và Coca Cola. Trong cả hai xứ này, thuở ấy như thời nay, chính phủ là phân ngành của tổng ngành thương vụ. Buôn bán có gian tham thì chính phủ mới tham ô được.

Từ vụ Xi căn đản do rượu whiskey quấy nhiễu vào thời Tổng Thống Grant ở thập niên 1870, đến vụ Tea pot Dome ở thập niên 1920 cho đến vụ nghe lén ở Watergate ở thập niên 1970, dân chúng dễ chú tâm vào sự thối nát của chính quyền hơn là việc những lạm dụng trong thương vụ. Vì thế John Jay Chapman dám lớn tiếng:

"Việc trị quốc không thể bị sai khiến hoàn toàn trong bóng tối, nhưng trong việc buôn bán, nhất là việc buôn bán món ăn thức uống, người ta lại có thể âm thầm làm việc gian dối và đời tư của chính khách sẽ phải bị gièm pha."

Đến 1975, tất cả thức ăn bán cho dân chúng phải mang nhãn có ghi rõ ràng chất liệu chế biến, nhưng món kem lạnh không được thực thi nghiêm chỉnh, chỉ mang nhãn hiệu trần trụi.

Khi thể chế cộng Hòa vừa thành hình, chính quyền Mỹ có liên can đến việc kinh doanh rượu whiskey, xuyên qua sở thuế vụ. Cồn sản xuất phải chịu thuế cao vì vừa dùng cho kỹ nghệ vừa dùng cho việc ăn chơi. Thuở ấy whiskey là whiskey rặc rờng. Đó là chất lỏng làm ra từ nôi nấu trong ấy chứa chất bã của một cốc loại, hay của các cốc loại đã dậy men: còn cồn ethyl (Ethyl alcohol) và các phụ phẩm của nó đã bốc hơi ở nhiệt độ của nôi nấu. Màu rượu và các chất hòa tan thì do vô thùng tô nôi chứa rượu, làm bằng cây sồi, tiết ra, ngấm dần vào whiskey suốt 4 năm tàng trữ, nên ngon và bổ.

Whiskey là từ ngữ của xứ Ai Len và Scot len (Ireland, Scotland), chuyển ngữ từ chữ la tinh "Aqua vitae" (water of life: nước cho đời sống) mà người Pháp làm bằng nho và gọi là "Eau De Vie"

Người Scottish Gaelic (hay người Celt tức người Âu lai Ấn Độ ở miền thượng du của xứ Scotland) đặt tên nó là Uisge Bcatha, rồi sau thành Usque Baugh, sau rốt mang tên Anh ngữ whiskey.

Nồi nấu rượu trường kỳ không nghỉ được sáng chế. Đó là dụng cụ (như máy tinh lọc đường) làm cách mạng sản xuất. Người ta bắt đầu pha cồn miễn thuế và rẻ tiền vào whiskey nguyên chất, chỉ thêm màu và lẫn quẩn là thành thứ whiskey vừa túi tiền mọi người. Thứ whiskey giả mạo, vì bị pha loãng (fake whiskey) được đặt tên là whiskey tinh luyện (rectified whiskey) để nghe hấp dẫn hơn.

Chẳng mấy chốc việc sản xuất loại cồn rẻ tiền trở thành ngành kinh doanh qui mô. Món hàng giả mạo được đem ra thị trường với tên và sắc dáng của loại chính thống trước đây. Quốc hội bị thuyết phục, a tòng theo hành vi gian dối trắng trợn này, và bù lại phải lo việc cắt giảm thuế.

Tật say sưa bí tỉ và chứng ngộ độc vì cồn đang quấy nhiễu mọi nhà, giàu cũng như nghèo. Bệnh ngộ độc vì rượu là bệnh của toàn dân, và có thể tới phiên bệnh ấy lại giúp tạo ra mọi phương thuốc giải độc: cuộc tranh đấu quyết liệt cho việc cấm chỉ uống rượu, bất kỳ rượu thật hay giả.

Thuở ấy người ta hay để ý vào các cửa hàng bán món ăn, thức uống, và dược phẩm. Các chất ma túy như hero in, bạch phiến, coca in được bày bán khắp nơi. Mấy món thuốc có pha ma túy được mua bán bằng thư từ. Các cửa hàng hay quán nhậu ở nông thôn bày bán whiskey tinh luyện. Báo chí tha hồ quảng cáo các thứ này.

Trong thời kỳ chiến tranh giữa Tây Ban Nha và Hoa Kỳ (1898), nhiều binh sĩ bị bệnh hay chết vì ăn thịt bò hộp đã sinh thối. Dư luận bàn tán xôn xao, báo chí bèn thừa cơ hội dững cảm phẫn phui luôn việc sử dụng các phụ gia (additives), lẫn quẩn giả mạo (fake flavorings) và màu nhuộm (colorings) trong món ăn thức uống vô chai, đóng hộp.

Thế là bác sĩ Wiley cùng nhóm trẻ Poison Squad oai hùng mở màn cuộc thập tự chinh tranh đấu cho việc thông qua Luật Bảo Đảm Tính Thuần Khiết Của Thực Phẩm.



THẦN CHẾT DỄ THƯƠNG THỨ NĂM : THUỐC LÁ

(Trích dịch chương "Reach for a Lucky instead of a sweet" trong quyển sugar blues)

Lời người dịch: tại sao thườ trước người Việt Nam hút thuốc Lào, cầm lẹ, thuốc Gò Vấp mà hiếm khi bị ung thư? Kính xin quý độc giả cùng tham khảo.

Có một thời dân chúng Hoa Kỳ, nhất là phụ nữ đề cao khẩu hiệu: "Thà cầm điếu Lucky hơn là cầm kẹo ngọt..." sao lạ thế? Cái nào hại hơn? Xin quý vị cùng chúng tôi tìm hiểu.

Cũng như đường tinh chế, thuốc lá hầu như mới được nền văn minh Tây phương biết đến. Dân da đỏ Hoa Kỳ đã từng ngậm ống điếu từ nhiều thế kỷ rồi, nhưng cho đến khi Columbus gặp thổ dân Cuba nhai thuốc và hút thuốc vào năm 1492, thì dân da trắng mới bắt chước. Hút thuốc gọi cho ta nhớ mấy buổi đại lễ của mấy bộ tộc. Có người bảo Tobacco (thuốc lá) là từ ngữ của thổ dân Mỹ Tây Cơ dùng để chỉ danh loại dược thảo: có người lại bảo đó là tên một dụng cụ hình y bằng gỗ mà thổ dân thường đút vào hai lỗ mũi.

Năm 1558, một y sĩ được vua Tây Ban Nha cử đi khảo cứu các hoa thơm cỏ lạ ở Mỹ Tây Cơ, khi trở về ông đem cây thuốc lá đầu tiên vào Âu Châu. Đại sứ Pháp đầu tiên ở Bồ Đào Nha đem hạt giống cây

thuốc lá về trình vị Hoàng Hậu Catherine De Medicis (tên ông ấy là Jean Nicot). Có thể danh từ này trở thành từ gốc của từ la tinh "Nicotinia" có nghĩa là cây thuốc lá. Cũng như đường, Nicotinia được xem là có năng lực y học trị liệu (vào thời ấy người ta ca tụng nó là tiên dược). Những người tôn sùng Nicotinia gọi nó là dược liệu trị bá chứng, là tinh dược, cây thuốc thần, dược thảo bổ dưỡng vi diệu, thuốc vạn ứng. Đến thế kỷ 17, tật nghiện thuốc lá lan truyền như đám cháy rừng qua các nước Âu Châu, bất chấp lệnh ngăn cản của các nhà cầm quyền: và các giáo sĩ yêu cầu biện pháp trừng phạt khai trừ và tử hình. Tuy nhiên án tử hình không đem lại hiệu quả, nên hầu hết các chính quyền xoay qua thuế khóa để thu lợi.

Thuốc lá hầu như trồng khắp nơi, nhưng Hoa Kỳ trồng thuốc lá và sản xuất thuốc điếu nhiều nhất. Lúc đầu người ta phơi nắng thuốc lá như người da đỏ, mùa đông thì họ sấy bằng hơi nóng, có ống dẫn hơi từ lò vào phòng phơi. Phơi nắng khoảng ba tháng thì vết tích đường thiên nhiên tích tụ trên lá khô. Sấy bằng hơi nóng nhân tạo, vì nhiệt độ lên đến 700C nên lá rất mau khô, nhưng đường trong lá không lên men vì chất Enzyme thiên nhiên bị hơi nóng làm mất tác dụng, và do đó lượng đường lên tới 20% của trọng lượng lá. Thời giờ là tiền bạc nên các tay buôn thích dùng cách phơi sấy nhân tạo hơn!

Từ lâu người ta tẩm đường sucrose vào loại lá phơi nắng. Cuối thế kỷ vừa qua, ở Anh quốc mấy hãng sản xuất hào là thuốc lá chỉ tẩm nước lã trong khi ở Hoa Kỳ thì các hãng lại dùng một loại nước xốt gồm lẫn quăn, đường, rượu, muối, và hóa tiêu (salpêtre) pha trong nước lã để tẩm thuốc lá cho mùi thêm hấp dẫn và lá thuốc khi hút sẽ cháy trọn.

Những ai từng hút điếu thuốc của Pháp sản xuất, đều nhận thấy điếu thuốc còn cháy mà khi để vào đồ gạt tàn thuốc thì nó tự tắt lịm. Còn thuốc Hoa Kỳ, cũng sau khi hút vài hơi rồi bỏ đi, thì nó ngùn khói cho đến khi tàn rụi mới thôi. Ở Pháp có bán thuốc điếu bọc giấy màu vàng (tức không bị tẩy trắng). Có lần tôi (W. Dufty) mời một bạn người Pháp hút thuốc, anh ta lấy dao rọc lấy thuốc bên trong điếu ra, rồi lấy

giấy vàng bọc lại để hút, còn giấy trắng anh ta bật quẹt đốt và để dưới mũi của tôi, tôi bị ngạt thở...

Trong thập niên 1970 cuộc tranh luận sôi nổi về lượng đường trong thuốc lá được đăng ở trang đầu của các báo. Mùa thu 1972 chính quyền Anh quốc thông báo sẽ cho in bảng kê khai lượng nhựa đen (dầu hắc) và Nicotine trên bao thuốc lá (cũng như Hoa Kỳ đã làm). Thì tờ London Sunday Times cho lên trang đầu ngay. Họ tố cáo bảng kê khai này làm người dân hiểu lầm, và kết quả những cuộc nghiên cứu cho thấy rằng lá thuốc Anh quốc đã được sấy khô bằng sức nóng nhân tạo (do đó chứa nhiều đường) sẽ tăng nguy cơ bệnh phổi, dẫn rằng tỷ suất dầu hắc và nhựa nicotine tương đối thấp.

Bác sĩ Richard D. Passey của viện nghiên cứu Chester Beatty đã trải qua 20 tìm hiểu sự liên hệ giữa hút thuốc và ung thư. Ông thắc mắc rằng số người hút xi gà thì ít bị ung thư hơn những người hút thuốc quấn trong giấy. Ông bèn tìm hiểu sai biệt của hai loại thuốc ấy và khói của chúng.

Ông cho biết là hầu hết thuốc lá bên Anh thì sấy khô bằng sức nóng nhân tạo, trong khi lá thuốc làm xi gà thì phơi nắng. Ở nhiều nơi trên thế giới, thuốc điếu được làm bằng hai loại lá thuốc ấy: ở Hoa Kỳ cũng vậy, nhưng ở Đông Âu và Á Châu thì người ta chỉ dùng thuốc phơi nắng.

Bác sĩ Passey cho biết khói bốc ra từ hai loại thuốc ấy có sai biệt. Thuốc chứa nhiều đường, bốc khói nồng mùi axit và nếu chứa ít đường thì mùi axit trong khói cũng ít nồng nặc hơn.

Luận án này được bác sĩ Hoa Kỳ G. B. Gori ghi nhận. Ông là cộng sự viên của giám đốc viện ung thư quốc gia. Và là chủ tịch nhóm đặc trách nghiên cứu thuốc lá. Họ tiêu xài 6 triệu đô la hằng năm để mong tìm được một thứ thuốc hút an toàn hơn. Gori nói: người ta hay hít vào nhiều hơn khi khói thuốc có mùi axit... vì thế tôi tin chắc rằng thuốc lá

được sấy bằng hơi nóng nhân tạo có hại cho sức khỏe qua thời gian dài hơn là thuốc được phơi ngoài trời.

Bác sĩ Passey, chuyên viên nghiên cứu thuốc hút ở Anh quốc có làm bảng so sánh giữa loại thuốc hút sản xuất theo phương cách hiện đại với tỷ suất bệnh ung thư trên từng quốc gia: Đàn ông xứ Anh và xứ Wales bị ung thư đạt tỷ lệ cao nhất thế giới. (thuốc điếu Anh quốc chứa lượng đường cao nhất thế giới, ở mức 17%). Mỗi đàn ông Pháp hút số lượng thuốc điếu bằng 2/3 của một đàn ông xứ Anh. Tỷ lệ ung thư là 1/3, thuốc điếu của họ làm bằng lá thuốc phơi ngoài nắng với trữ lượng đường là 2%. Mỗi đàn ông Hoa Kỳ hút nhiều thuốc hơn người Anh, mà số bệnh nhân ung thư chỉ bằng 1/2 thuốc lá Hoa Kỳ pha trộn cả hai thứ thuốc lá (phơi nắng và sấy khô) với trữ lượng đường là 10%. Ở Liên Xô, Trung quốc, Đài Loan và các xứ dùng thuốc phơi nắng (gần giống với loại thuốc người Da Đỏ hút trước khi có màn trộn nước đường thì không thấy liên hệ nào giữa ung thư và việc hút thuốc cả.

Dù chính quyền Trung Quốc từ thời Mao Trạch Đông, luôn khuyến cáo dân chúng nên rèn luyện thân thể, nhưng Trung quốc không có chiến dịch chống hút thuốc: thuốc điếu Trung quốc được xem như chứa ít ni cô tin, dầu hắc và ít đường.

Ở Ấn Độ bệnh vành tim khá phổ biến trong lớp người da, và hiếm có trong giới bình dân. Người Ấn hút thuốc nhiều thì mắc bệnh này đã đành, người Sikkim lại không hút thuốc mà vẫn mắc bệnh. Tờ Lancet bên Anh đặc biệt chú ý nhận xét của bác sĩ Gori, nhân vật hàng đầu của viện nghiên cứu ung thư ở Hoa Kỳ, Gori than vãn: "không ai chú tâm theo dõi đường". Có điều đáng mừng là các chuyên viên đều đồng ý rằng vấn đề này đáng quan tâm, họ không chỉ nghiên cứu hậu quả của một số phân bón hóa học dùng để trồng thuốc lá, cũng như một số chất sử dụng trong kỹ nghệ làm thuốc hút, mà họ còn đặt nghi vấn về đường nữa.

Năm 1973, Gori viết cho người bạn: "*Chúng tôi đang đặt kế hoạch nghiên cứu tỉ mỉ vấn đề hữu ích này, và sẽ xác định mức độ nguy hại của khói*

thuốc lá phơi nắng (ít đường và độ nồng PH cao) so với khói thuốc lá sấy lò (có nhiều đường và độ PH thấp)”

Một số bạn của tôi, (của Tác giả W. Dufty) ở Viễn Đông như Sakurazawa Ohsawa và Herman Aihara, phì cười khi thấy chính quyền 140 Hoa Kỳ bảo ung thư phổi là do hút thuốc. Họ tin chắc rằng trong 10 năm nữa.

(Thập niên cuối thế kỷ 20 này), Viện ung thư bắt buộc phải công nhận việc tiêu thụ quá nhiều đường, và hóa chất nhân tạo pha chế trong thực phẩm, cũng như việc tiêu dùng quá nhiều pro tê in gốc động vật, được chế biến hay lưu trữ bằng hóa chất, có liên hệ chặt chẽ với ung thư.

Cơ thể quá âm, (không cân bằng âm dương) tức suy nhược, là điều kiện thuận lợi cho ung thư nảy nở, mà đường và hóa chất nhân tạo làm nhân tố.

Hút thuốc tăng cường dương tính cho cơ thể, nên người nghiện thuốc lá dễ thích ăn các món âm, như ăn trái cây, uống nhiều nước trái cây ép, nước giải khát có gas, các món có cafein hay có đường.

Thà dùng dùng thuốc men (dược phẩm) hay đường và giảm thiểu dùng trái cây hơn là ngưng hẳn hút thuốc (cây thuốc lá phải trồng bằng phân thiên nhiên, và lá phải phơi nắng)

Người dân Da Đỏ ở Hoa Kỳ hút thuốc lá trồng theo lối xưa và phơi ngoài trời, nên họ cho đó là vị thuốc trị bá chứng. Thuốc điếu ở thị trường chứa hóa chất và đường, ta nên tránh dùng: hãy tự quấn lấy thuốc lá trồng theo cổ truyền và dùng giấy không có hóa chất.

Hút thuốc lá để tìm khoái lạc chứ không phải là nhu cầu thúc bách. Muốn hưởng lạc, nên tìm hiểu sự cân đối giữa thích thú và hậu quả tương ứng



ĐƯỜNG - VỊ THẦN CHẾT DỄ THƯƠNG

Trích dịch : Reach for a Lucky instead of a Sweet

ĐIỀU LUCKY HƠN VIÊN KẸO

Tác giả : William Dufty

Dịch giả : Lê Công Thành

1. Đường và răng

Tháng 3 năm 1945, Trung úy Hiro Onada của Quân đội Nhật Hoàng, hồi đệ nhị thế chiến, rời đám rừng già Phi Luật Tân để lên phi cơ, sau gần 30 năm sống bấp bênh, xa cách xã hội loài người. Ông tử thủ để chờ lệnh thượng cấp. Trước đó nhiều năm, dân số địa phương có bắt gặp người rừng, và có tri hô lên. Ở Phi Luật Tân, nhóm đặc cách điều tra có đặt giả thuyết về một lính Nhật còn sống sót. Chính quyền Nhật Bản liền tiếp tay cho phi cơ phóng thanh kêu gọi, và hẹn nơi gặp...

Dân chúng Nhật long trọng chào đón Onada tại Tokyo như vị Anh hùng vĩ đại.

Onada được khám bệnh toàn diện. Hàm răng còn nguyên vẹn, không chiếc nào bị hư. Trong rưng làm gì có kem đánh răng, có Fluoride và chắc chắn là không có đường, một chất phá hại răng khốc liệt nhất. Những người Hoa Kỳ cùng tuổi với ông mà hay ăn uống các món có pha đường đều mất hết nửa số răng trời cho. Đến tuổi 55, cứ hai người Hoa Kỳ thì có một rụng hết răng; nhưng họ lại ngâm hàm răng giả trong dung dịch có đường.

Tờ New York Times, kỳ phát hành tháng 6 năm 1975 có đăng tải : 44% dân Tô Cách Lan (Scotland) trên 16 tuổi đều mất hết răng, chỉ 2% mới có được hàm răng bình thường. Bài báo kết luận : Tô Cách Lan tiêu thụ một lượng đường khá lớn, hằng năm mỗi người dân dùng trung bình 120 cân Anh đường.

Trong kỳ phát hành tháng 2 và tháng 8 năm 1973, tạp chí Equire có viết 2 bài báo dài. Một bài nói về phương cách thiết thực làm giảm cân cho thân thể, bài kia thì nói về chi phí săn sóc răng quá cao, nhưng không thấy chỗ nào nói về đường, mà đường là nguyên do chính gây bệnh béo phì và sâu răng,

Sau này có một bài trong đó đường được đề cập đến một lần, nhưng bị xem là cạc bô hy drat thuần túy. Trong bài nói về sâu răng, danh từ đường không thấy đâu cả. Tờ Esquire gọi cạc bô hy drat là tác nhân chính làm hư răng.

Những tay hảo ngọt có thể đánh răng sau mỗi lần ăn uống và đi khám răng mỗi ngày 3 lần mà vẫn bi khổ ách của đường. Các nha sĩ cấp tiến đã thấu hiểu điều này, nhưng những bậc tiền bối đã nói rằng thân thể và hàm răng không phải hai phần khác biệt : răng là thành phần của cái tổng phần (tức cơ thể). Từ lâu người ta cứ xem hàm răng là cơ phận bất động (inactive organ) và nghĩ rằng bệnh sâu răng là ở tại cái răng mà thôi. Nha sĩ bị xem như cùng ngành nghề với thợ cạo, thợ máy, chuyên viên thẩm mỹ, hay các tay hàn chảo hàn nồi. Nếu nha sĩ nào nói với bệnh nhân đau răng về vấn đề gì ngoài lỗ sâu răng thì bị xem là giẫm lên chân y sĩ!

Thời đại ấy đã qua rồi. Giờ đây các chuyên viên nghiên cứu về răng đã xác minh rằng răng cũng phải chịu chung hệ quả trao đổi chất trong cơ thể như các bộ phận khác vậy. Mọi bộ phận trong cơ thể đều tương tác với nhau, không thể quán xét từng bộ phận được.

Nhờ tiếp thu được kỹ thuật cổ xưa nhằm nghiên cứu sự luân lưu của các chất lỏng trong gan và thận, hai chuyên viên thuộc viện Nha khoa Toma Linda nhận thấy bất cứ một sự thay đổi tinh tế nào ở bên trong răng do tác dụng của đường cũng là dấu hiệu cho ta biết kịp thời là răng sắp hư.

Trong buổi họp của Hội Quốc Tế nghiên cứu răng tại Chicago, các bác sĩ R. E. Steinman và John Leonard có báo cáo rằng thể chất của răng tùy thuộc vào sự biến đổi của thể lỏng (fluid) vận hành bên trong răng. Các hóa chất hòa tan trong hormone được đưa từ răng đến men răng xuyên qua nhiều ống nhỏ li ti.

Răng chắc nhờ sức khỏe của cơ thể an lành. Hai bác sĩ nêu trên nhận xét : Ăn uống các món có nhiều đường làm giảm đến 2/3 công năng trao đổi hóa chất trong hormone; chỉ trong một tuần lễ thử nghiệm thôi, răng nào kém khả năng tiếp thu dinh dưỡng thì răng đó dễ bị sâu. Hormone xuất phát từ vùng đồi dưới não (hypothalamus) kích thích hạch nước miếng (hay hạch dưới tai - parolid gland) làm cho hormone thứ hai tiết ra; hormone thứ hai này làm tăng lưu lượng thể dịch (fluid) vào răng. Ăn uống nhiều đường làm rối loạn quân bình hormone và giảm năng suất lưu chuyển các chất bên trong cơ thể. Hàm răng khỏe mạnh không bị vi trùng phá hoại, dù vi trùng thường xuyên có mặt trong miệng.

Ai nỡ giết mấy bạn vi khuẩn đang nướng nấu trong miệng ta! Chỉ có các tên khùng điên bán nước súc miệng tiết trùng!!?

2. Giữ làn da đẹp trong nắng:

Da của bạn bị tàn nhang ư? Nếu có thì bạn đã vương phải tội nghiện đường rồi đấy. Ngưng dùng đường dưới mọi hình thức khoản

hơn một năm thì bạn sẽ thấy phản ứng của làn da với nắng không như trước nữa.

Ngồi dưới ánh mặt trời nóng bỏng, và thoa một lớp nước “xốt” chống nắng để hy vọng màu da sậm, đẹp thì kết quả không như ý, nhất là phụ nữ. Sau một thời gian ngưng dùng đường, da bạn sẽ không bị nắng ăn hay bị lột, dù da có ửng đỏ nhưng bạn không thấy đau rát.

Sau 10 năm bỏ ăn đường, tôi có thể lang thang hàng giờ trong sa mạc mà da chỉ sậm màu chốc lác chốc không bị đỏ ửng lên, không đau rát, mà cũng không thấy triệu chứng bất thường do ảnh hưởng của nắng như trước kia. (Tác giả là quân nhân từng trấn đóng trong sa mạc hồi đệ nhị thế chiến).

Quý bạn hãy thử xem. Nên nhớ, hãy từ tốn mà thí nghiệm sức chịu nắng của thân thể. Mẹ thiên nhiên rất công bằng và anh minh. Một số người với thân thể bạc nhược nên tránh nắng, dù kiêng ăn đường, để chờ sức khỏe khá hơn.

3. Kinh nguyệt không đau

Đời nay, nhiều phụ nữ thổ lộ tâm tình : “Tôi chưa bao giờ biết kỳ kinh nào bình thường là gì” (bình thường là không đau, không chuột rút, không bực bội). Vì thế, ta đừng lấy làm lạ khi thấy TV quảng cáo một mẹ hiền trao cho ái nữ một lọ thuốc giảm đau, đặc biệt dành cho những ngày hành kinh khổ sở.

Khi gặp một nữ diễn viên điện ảnh, tôi đem chuyện này nói cho cô nghe. Ngày trở lại phim trường đã đến, thì tính khí của cô ấy cũng trở nên bất thường, như cô đào nổi tiếng Marilyn Monroe độ nào vậy. Vì nhận thấy tôi đã đoán biết điều gì làm cô đau khổ, cô bèn nói toạc ra... Rồi tôi liền chỉ cho cô bí quyết : Từ bỏ đường. Cô sẵn lòng nghe tôi và làm hết những gì cần thiết để đỡ khổ cho mấy ngày cực hình hằng tháng mà cô phải cam chịu từ tuổi trăng tròn đến giờ.

Kỳ kinh đó, cô cảm thấy dễ chịu hơn, và trong vòng hai tháng không ăn uống đường hay các món có pha trộn đường, cô quên hẳn ngày sắp hành kinh vì lúc trước có 24 giờ ê ẩm báo hiệu.

Làm được việc hữu ích ấy, tôi (W. Dufty) cảm thấy mình giống như BS Kildare. Giai nhân điện ảnh này đem kinh nghiệm bản thân loan truyền khắp nơi, hết phòng thử quần áo này đến thẩm mỹ viện kia, từ New York qua California.

Nhiều bác sĩ, đặc biệt ở Pháp, đã xét thấy hậu quả khốc hại của đường đối với sự trao đổi chất ở nội tạng phụ nữ. Trong tạp chí La Vie Claire, bác sĩ Victor Lorence có viết : “Đường gây đau đớn cho phụ nữ vào mấy ngày hành kinh, như trường hợp cô Sophie Z. ; mỗi ngày cô dùng 100g đường kỹ nghệ. Đến tuổi 30, kinh nguyệt của cô hết sức khó chịu. Nỗi khổ này hoàn toàn biến mất nhờ không dùng món tàn ác (murderous food) này nữa.

Từ đó về sau, chúng tôi cũng nhận thấy nhiều ca tương tự. Phương pháp trị liệu tuyệt hảo này cần được phổ biến đến các nơi có phụ nữ làm việc, trong nước như hải ngoại.

Kiêng ăn đường giúp cho phụ nữ khắc phục được cái gọi là “bản chất yếu đuối tự nhiên”, tức dễ căng thẳng, dễ lo sợ, không tháo vác khi làm việc. Những kém cỏi này do rối loạn kinh nguyệt gây nên

4. Muối cũng khoái đường

Có bao giờ bạn để ý bày kiến hay những côn trùng khác bu lại mấy giọt nước đường rơi vãi xuống sàn bếp? Cũng vậy, đường trong máu cũng thu hút ruồi muỗi, vi trùng. Một trong các niềm vui đáng chú ý nhất cho người kiêng đường dưới mọi hình thức, là ngao du trong rừng hay nằm ở bãi biển mà ruồi muỗi không đến quấy rầy. Ngưng dùng đường khoảng một năm hay hơn bạn cũng hưởng được sự thích thú

này. Nằm kề bên một thân hữu còn tơ vương món ngọt, bạn sẽ thấy ngay muỗi mòng thích ai hơn.

Sau rốt không có chi là ngẫu nhiên khi các ca bệnh sốt da vàng đầu tiên do muỗi truyền nhiễm ở Tây Bán Cầu, lại xảy ra ở đảo Bardados (biển Caribe) trù phú nhờ kỹ nghệ đường, năm 1647. Bệnh này trước mắt nhất được gọi là Nova Pestis (Bệnh Dịch Mới Lạ). Rồi sốt vàng da lan tràn đến các xứ văn minh nhờ đường : Guadelupe, St Kitts, Jamaica, Brazil, Guinea thuộc Anh, Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha, New Zealand, và cuối cùng là xứ Cuba mà bộ binh Hoa Kỳ, lúc ấy có tổ chức một chiến dịch quy mô càn quét muỗi mòng để dân thuộc địa yên ổn mà lo việc sản xuất đường. Cả thế giới hiện nay đang nghiện đường (sugar addiction); số lượng đường tiêu thụ của loài người là 150 tỉ cân Anh trong năm 1975. Ở xứ giàu có như Hoa Kỳ, mỗi đầu người dùng trên 100 cân/năm, các xứ nghèo mạt cũng tiêu thụ 10 cân/năm.

Các tay lái buôn đường không quên Châu Á và Châu Phi; và nếu có vài triệu người ở đây mê tít Coca Cola, thì lượng đường trung bình cho 145 mỗi người lại tăng vài lần nữa, thị trường đường trung bình cho mỗi người lại tăng vài cân nữa, thị trường đường sẽ phát đạt không kể xiết. Nỗi khổ đau của đám nô lệ trên những vùng trồng mía miền nhiệt đới còn ghi đậm nét trong sử liệu. Biết bao chiến sĩ da đen phản kháng việc trồng mía dưới ánh nắng gay gắt. Đối với các nước vừa thu hồi độc lập (LND : như Việt Nam), quần chúng mong được giàu sang, thì đường biểu tượng cho nếp sống phong lưu dịu ngọt (La Dolce Vita). Thực khó khuyên bảo người ta từ bỏ cái gì họ chưa được. Họ nhìn Tây Phương hưởng ngọt mà khỏi tốn giọt mồ hôi nào, suốt mấy thế kỷ nay. Ôi, ngồi mát ăn bát đường. (để mang bệnh bất trị lúc đầu chưa bạc tóc : cuộc cách mạng văn hóa và y khoa lương thiện Việt Nam phải lưu ý điểm này - LND)

Dân Trung Quốc nhảy vọt từ xe bò kéo lên phi cơ phản lực. Nhưng việc thích nghi với kỹ thuật là một việc, còn cơ thể con người có thích nghi được với môi sinh đầy ắp đường hay không là việc khác. Kể nào

đã từng nếm miếng đường trong đời, họ sẽ có thể từ bỏ nếp sống hồn nhiên để sa vào nếp sống nô dịch (trong phút chốc) như đám nghiện ma túy ở miền quê vậy.

Trong khi rất nhiều khoa học gia chịu hầu hạ kỹ nghệ đường, thì có ba khoa học gia ở Anh xem toàn thể địa cầu này là phòng thí nghiệm vĩ đại, giống như quan niệm của bác sĩ Price trong thập niên 1930 vậy.

Câu "*Mặt trời không bao giờ lặn trên bảng hiệu Coca Cola*" nhắc nhở ba vị lương y này hãy hoàn tất nghĩa vụ được giao phó. Sách của họ viết được phổ biến đến các dải đất xưa kia là thuộc địa của Đế Quốc Anh, và nhiều nơi khác nữa. Họ xem con người là thành phần của một vùng đất có liên hệ đến lịch sử (đúng như nhận thức của nhà thực vật học Rauwolf, năm 1500) chứ con người không phải là những dấu hiệu trên tấm biểu đồ hay những sự kiện do máy vi tính cấp cho tác phẩm của họ, dựa trên học thuyết Darwin, và gọi cho ta ý niệm về sự tổng hợp kinh nghiệm Đông phương với kiến thức Tây phương. Nhận xét của họ tăng thêm giá trị cho những lời cảnh giác của các bạn hữu Đông phương từng nhắc gửi chúng ta. Họ tìm thấy sự tương phản giữa các bộ tộc và những đô thị lân cận với Zulu (Đông Nam Phi Châu), giữa các người da đen Hoa Kỳ với dân Phi Châu; dân thiểu số Cherokee (Tây Nam Hoa Kỳ) và thổ dân Đông Pakistan; dân Eskimo so với dân Iceland; dân Yemen ở tại quê hương với dân Yemen lập nghiệp tại Do Thái. Thể chất con người bị suy thoái là tại lạm dụng đường. Toàn nhân loại đang say mê đường!!

Nội dung sách đả phá thói xấu của loài người và ẩn tàng những điều tiên tri cho nhân thế. Những tác giả là : Đại tá BS Hải Quân Hoàng gia (đã về hưu), T. L Cleave, BS G. D Cambell thuộc khoa tiểu đường của bệnh viện King Edward VIII ở tỉnh Durban của Nam Phi Châu và Giáo sư N. S Painter thuộc đại học y khoa Hoàng Gia ở Luân Đôn.

Quyển sách thứ hai về tiểu đường, nghẽn mạch tim và các bệnh vì saccharine do nhà xuất bản J. Wright and Sons phát hành tại Anh quốc năm 1969 có nhận định như sau : "*Tại sao nhiều triệu chứng riêng biệt như*

ngộ độc arsenic, giang mai và các bệnh khác (cùng một căn do) được trị liệu theo một phương cách, mà nhiều triệu chứng đa dạng do đường gây nên thì y khoa lại tách rời từng chứng một để đối trị (không trị tận căn bệnh)? Trong các món ăn bị kỹ nghệ chế biến thì carbohydrates tinh chế, như đường trắng và bột mì chà trắng, bị biến phẩm chất nhiều nhất (altered): 90% phẩm chất cây mía hay củ cải đường bị tiêu hủy, 30% chất dinh dưỡng trong bột mì bị biến thể. Người ta cứ tưởng như nấu nướng, nếm nếm làm món ăn ngon hơn, bổ hơn, nên xem thường việc chế biến đường. ”

Trên lộ trình dài dằng dặc của lịch sử loài người, ta có cảm tưởng việc “chế biến kiểu cọt” thức ăn như mới xảy ra hôm qua. (Loài người có thể ăn thảo mộc mà sống). Hàng triệu người Á Châu đã dùng gạo lứt, rau cỏ, hoa quả qua bao thế kỷ rồi. Nơi nào con người sống bằng thực phẩm nguyên vẹn (whole foods) thì các bệnh vì đường không ngóc đầu nổi. Việc tinh chế carbohydrates, như đường trắng và bột mì trắng, phá hoại cơ thể con người bằng 3 hình thái chính :

1. Đường tinh chế nhân tạo bị cô đọng lại (concentrated) gấp 8 lần bột mì, 8 lần phản thiên nhiên và có thể bị nguy hiểm gấp 8 lần. Chính tính chất phản thiên nhiên này đánh lừa vị giác, làm ngon miệng, khiến ta ăn uống quá độ. Ai có thể ăn 2 cân Anh rưỡi đường củ cải 1 ngày? Thế mà chỉ 5 ounces (hơn 150g) đường trắng tinh chế là tương đương với số lượng đường củ cải kể trên. Dùng đường vô độ lượng đưa đến tiểu đường, mập phì, nghẽn mạch tim (LND : và tai biến mạch máu não)

Thực phẩm gốc thực vật mà bị mất chất xơ, gây sâu răng, các bệnh về nướu răng, bệnh bao tử, trướng tĩnh mạch, trĩ...

Thực phẩm bị mất protein gây ra ung loét bao tử.

Thật là quái lạ nếu nghĩ rằng đường và bột mì tinh chế gây thảm họa cho răng mà nó lại để yên các chỗ khác trong cơ thể.

Bệnh vành tim và tiểu đường đều do đường trắng và bột mì trắng gây ra (LND : Ở Việt Nam thì gạo trắng vì chà xát và bột gạo trắng).

Dân Natal ở Nam Phi Châu tiêu thụ gấp 9 lần lượng đường tiêu thụ ở Ấn Độ nên họ bị tiểu đường nhiều nhất thế giới.

Các cơ quan y tế thay vì chú tâm tìm các bệnh do đường thì nên tìm phương pháp ăn uống để trị và phòng bệnh; chính yếu là thay thế carbohydrates tinh chế bằng carbohydrates thiên nhiên, và nên tạm thời ngăn chặn việc sử dụng các chất ngọt nhân tạo (artificial sweeteners); Việc sử dụng này sai lầm ngay trên lý thuyết mà quý vị lương y tác giả quyển “Bệnh tiểu đường, bệnh nghẽn mạch tim, và bệnh do Saccharine” có so sánh với việc sử dụng thuốc ngừa thai là bất hảo mà khó tránh.

Lúc đầu, Heroin được giới thiệu là vô hại, không gây nghiện ngập, có thể dùng thay bạch phiến. Gần đây, Methadone được công bố là thay thế được Heroin vì nó vô hại, không gây nghiện ngập. Rồi thành linh hai món nhân tạo này bị khám phá ra là nguy hiểm như các chất ma túy trước kia.

Cũng vậy, người ta khoe khoác các chất ngọt nhân tạo là tốt lành, thay cho đường được. Y Khoa luôn biện hộ cho Sacchirine và Cyciamate, bảo rằng chúng ít hại hơn. Nhiều khoa học gia (không cùng phe) đang phấn khởi với một chất ngọt nhân tạo nữa, thì lại có mấy ông khoa học gia của các hãng đường bèn ra sức chứng minh là nó quá ư độc hại.

Đường hóa học, ngoài sự nguy hại cho cơ thể, còn làm cho ta không còn cảm thọ vị ngon ngọt của các món thiên nhiên nữa. Nếu dùng thường xuyên đường thiên nhiên hay nhân tạo thì vị giác bị giảm hiệu năng, hoặc bị tê liệt.

BS A. Kawahata chuyên về khoa dinh dưỡng ở Đại học Kyoto có trích lời Phật dạy vào thời chánh pháp, để khuyên ta đừng hoài công tìm hưởng ngọt ngào trong ngũ dục :

Nếu con mãi mê tìm dịu ngọt

Tâm con phải khổ mãi không dừng

Ham muốn có mấy ai toại nguyện

Nhưng nếu hợp nhất cùng chân giác

Thân tâm an lạc, trí sáng ngời.

(Chân ngôn Như Lai)

If you look for sweetness

your research will be endless

you will never be satisfied

but if you seek the true taste

you will find what you are looking for

SUGAR! So sweet and not innocent.

--A Buddhist saying

CHƯƠNG XI

Dứt Ăn Đường

(Kicking)

Bỏ thói quen ăn đường không phải dễ, nhưng cũng vui đáo để. Nếu sống một mình bạn dứt khoát không ăn đường nữa là cách hay nhất. Tổng hết đường trong nhà ra thùng rác để khi thèm ngọt không có sẵn. Nên quyết định ngay tại cửa hàng, chớ đừng nên mua về nhà rồi mới chống cự với cám dỗ cả ngày thì khó lắm. Phải mất hằng tháng mới thoát khỏi lẽ thói thích mua đường, nấu, và vui hưởng món ăn có đường. Điều hệ trọng không phải là cách đối phó với cám dỗ hằng ngày, mà là phương cách tạo dựng sức khoẻ.

Món ngọt khó bỏ nhất là kem lạnh. Đừng tìm cách triệt nó. Kem làm với mật ong ngon và có bán khắp nơi. Hãng Shilo Farm ở miền đông có làm một loại kem không đường. Danish Haagen As cũng là kem của hãng; nhưng có hai thứ: Một thứ làm bằng mật ong và đường, còn thứ kia chỉ có mật ong. Chữ mật ong trên nhãn là vô nghĩa, trừ phi có ghi là tuyệt đối không đường mới tốt. Nhưng rồi còn phải giảm số lượng ; chỉ nên dùng kem trong vài hoàn cảnh đặc biệt. Mua vài hộp nhỏ nhỏ thôi. Việc ghi hồ sơ loại kem nào, mua ở đâu, làm bạn nực cười khi trình cho thân hữu đến chơi xem.

Rồi đến cà phê, bạn nghiền cà phê với nhiều đường và sữa ư? Các bạn nên theo cách của tôi. Ngưng ngay cà phê, chuyển qua uống trà. Có thể bạn không thích trà vì bạn phải uống trà chứa trong túi bằng giấy. Hãy xoay qua uống trà Trung Quốc hay Nhật Bản. Trà Bancha là trà lá hay cọng hoặc cả hai. Đem sấy sơ trong chảo rồi cho vào ấm nước đun sôi chừng 15-20 phút. Uống ngon tuyệt. Nếu ở sở

làm đâu đâu cũng chỉ có cà phê, thì hãy làm theo cách của tôi. Cứ đem theo bình thủy nước trà đến sở, mỗi ngày mời một khách mới quen một cốc nước trà. Không nên lẫn tránh. Rồi một thời gian sau các vị ấy cũng sẽ đem bình thủy trà theo.

Sau khi quen dùng trà rồi, ta thử trở lại cà phê đen hay cà phê với chút vỏ chanh; hãy thí nghiệm các thức uống có vị tương tự cà phê của châu Âu (coffee substitutes). Vài loại làm bằng các hạt rang, có loại làm bằng bồ công anh. Bỏ cà phê từ lâu, nay trở lại mấy thứ này bạn sẽ thấy ngon. Tôi từng thưởng thức Pero, cà phê thực dưỡng của Đức, hoặc Bambu. Canada có Dandyion làm bằng bồ công anh. Đó là các loại bột hòa tan, cho vào bình thủy với chút vỏ chanh- Quý bạn sẽ thấy rằng mọi sự vật đều được thay đổi kể cả khẩu vị, sự thèm khát, và thói quen mà bạn tưởng như là của bạn trọn đời. Một khi dứt bỏ đường trắng thì món ăn nào cũng ngon cả. Lúc đầu bạn cho là nhờ thức ăn, nhưng sau đó bạn nhận thấy rằng chính thân thể của bạn cảm thọ được hương vị món ăn ngon.

Từ lâu các cửa hàng thực phẩm thiên nhiên đều bán đường nguyên chất màu nâu nhạt, nâu đậm và “đường tươi”. Các thứ bánh ngọt kể cả bánh mì đều làm với một phần đường tinh chế, để khách có cảm tưởng là đã mua được món có phẩm chất tốt hơn ở siêu thị.

Nếu có người thắc mắc về điều này thì luôn được thông tin là đường xưa nay dùng trong kỹ nghệ thực phẩm thiên nhiên đều được bốc ra trước khi dây chuyền đưa nó vào hòng máy tinh lọc cho thành đường trắng.

Thế rồi cuối thập niên 60, khi thanh niên đưa ra thắc mắc về tất cả món gì họ đã mua, và các cửa hàng cùng các hợp tác xã thực phẩm thiên nhiên mọc lên mọi nơi, thì một chàng trẻ tuổi tiên phong trong phong trào thực phẩm thiên nhiên ở miền Bắc California nêu lên mối hoài nghi về đường màu nâu chưa tinh chế.

Fred Robe từng bán đường „tươi” và đường nâu tại cửa hàng New Age ở Bắc Cali, vì không trả lời được nơi sản xuất ở đâu và cách chế biến ra sao, nên bèn đi tham quan nhà máy lọc đường ở Hawaii và Cali. Chẳng bao lâu, ông tìm ra giải đáp: Đường nâu nhạt, hay đậm, và đường tươi đều được chế biến theo một cách: Trộn thêm mật đường vào đường trắng. Ông kết luận: “Đường nâu chỉ là đường trắng đeo mặt nạ”.

Đường gọi là nguyên chất thì nhuộm 5% mật mía, vàng nhạt 12%, còn đường nâu sậm thì 13%. Fred Robe bèn rút tất cả đường nhuộm ra khỏi cửa hàng. Ông giúp dựng nên một loạt cửa hàng thực phẩm hữu cơ gọi là Organic Merchants. Tôn chỉ của tổ chức này là trên các kệ không bày bán tất cả các loại đường hay sản phẩm có đường. Ông viết Mẫu Chuyện Về Đường trên hai trang giấy để giáo dục thân chủ của Ông. Nội dung nói rõ: “Chúng tôi không có dã tâm tìm vui trên đời sống của bất cứ ai, nhưng chỉ nhằm nâng cao phẩm chất thực phẩm nước Hoa Kỳ. Nếu có đủ số người trong chúng ta ngưng mua các thực phẩm có hại, thì các hãng thực phẩm phải lắng nghe chúng ta thôi.”

Các cửa hàng thực phẩm hữu cơ bán mật ong và yêu cầu thay thế phân nửa số lượng đường dùng trong cách chế biến món ăn. Có nơi bán mật carob, sirô carob, sirô mía nguyên chất, và đường chà là. Công ty Erewhon giờ đây có bán sirô thiên nhiên làm bằng gạo và kiều mạch. Hiện nay các cửa hàng thực phẩm thiên nhiên đã trở thành viện giáo hóa quần chúng: Dạy dỗ bằng nêu gương.

Có cách hữu ích, mà đã hữu hiệu cho bản thân tôi, là ngưng ăn thịt đỏ cùng lúc thôi ăn đường. Đông phương đã biết điều này từ xa xưa. Thịt (rất Dương) làm cho bạn thèm mãnh liệt các món rất ngọt, dịu dàng (Âm) như trái cây và đường.

Chỉ cần chuyển ăn thịt đỏ qua cá hay gà vịt là giảm được thèm thường các món ngọt cuối bữa ăn, để hòa giải vị giác bằng trái cây

tươi, hoặc khỏi ăn tráng miệng. Càng dùng protein thảo mộc thay vì động vật, ta càng dễ quên đường bánh ngọt. Tôi đã học được một thiện xảo của cô thiếu nữ thông minh, giúp gắn bó các thân hữu với nhau khi được mời đi dùng bữa. Cô ta tuân tự gọi món khai vị, đôi khi súp rồi mới ăn món chính. Sau đó thay vì bảo : “Quý bạn thích về nhà tôi uống nước chãng?” Cô lại hay mời ghé nhà dùng món tráng miệng không có đường và trà hay thức uống giống cà phê.

Nếu không sống cô độc thì bỏ thói hư ăn đường là cả một công trình. Cùng nhau từ bỏ đường là điều thích thú đấy. Nếu má và ba đồng ý thử bỏ xem sao, đặc biệt khi có mấy con tham dự vào thì vui đáo để. Thành quả đối với trẻ con thường sâu sắc đến nỗi nó cố võ và nêu gương cho các người lớn tuổi. Quý bạn hãy nhớ cho rằng không có cơ quan y khoa nào trên hành tinh này bảo rằng: Ai ai cũng cần ăn đường, đường tốt cho sức khoẻ trẻ em, và bữa ăn không đường là nguy hại cả!” Mà tất cả chức quyền y khoa đều dám nói là đường ngon và có nhiều calo. Nếu con bạn ở khoảng hai và năm tuổi thì cùng bỏ đường là cuộc phiêu lưu tuyệt vời.

Ít có nơi nào trong xã hội mà việc dinh dưỡng được chăm sóc đàng hoàng. Rõ ràng nhất là trại tù, kể đó là trại lính đóng ở nơi hẻo lánh. Ở bệnh viện, theo dõi dinh dưỡng cũng không được thực thi, trừ phi các phòng bệnh nhân được cách ly và canh giữ. Nhưng nếu quý vị có đứa trẻ còn trong nôi, hay còn ngây thơ để quý vị chăm lo việc ăn uống thì đây là cơ hội duy nhất. Nếu nó đã quen ăn đường ở mức độ nào rồi (đường có trong thức ăn của trẻ sơ sinh, nước ngọt, hay kẹo bánh) thì buổi đầu đừng ép buộc nó thôi ăn đường; đừng thay đổi món ăn của nó. Đừng dùng đường trong phần ăn của người lớn thôi. Cần thận ghi tính khí của đứa trẻ vào hồ sơ: Cháu có cáu kỉnh khi thức giấc? Vui vẻ lúc chơi. Theo dõi sinh hoạt, nét mặt và các cơn bất thường. Để ý thật sát trong vòng ba đến năm ngày các thức ăn có đường: thức ăn dành cho trẻ sơ sinh, cháo lúa mạch, rau củ chế biến có đường. Cho ăn táo, lê, hạt nho khô, và nước trái cây

trên nhãn có ghi không pha đường. Quan sát tình hình trong mười ngày. Các bạn sẽ kinh ngạc về sự sai biệt. Đây là chứng 151 có khoa học quý vị không thể tưởng tượng được. Chúng trông khác với nhóm trẻ khoái dùng đường ở mức trung bình, và hảo ngọt. Có điều kỳ diệu là nếu không cho ăn đường thì khi phải ở trong cảnh trí có nhiều cám dỗ đa dạng của đường, các em sẽ không háu ăn vì đã có sức đề kháng đường. Các em từ chối ngay kẹo, nước ngọt. Càng ít tuổi, các em càng dễ loại đường ra khỏi bữa ăn. Nếu tuổi đã lớn thì việc cai đường sẽ khó khăn đấy. Dù sao trong nhiều hoàn cảnh, ta phải bớt đường từ từ và thận trọng. Cho uống nước táo thay vì coca cola. Nếu lỡ háu ngọt thì cho các em ăn bánh làm với mật ong và các món tráng miệng làm ở nhà, mà các cháu có thể chê ghét. Hãy mua kem làm với mật ong cho cháu. Giúp các đứa gái thường sẵn sóc dung nhan, hay lo âu chúng vọp bẻ (chuột rút) lúc có kinh nguyệt, đến mức độ đủ lòng tin để các em chú tâm chờ xem kết quả trị liệu của bánh Cookies không làm bằng đường do các em cùng dứt lò. Các em trai đôi khi cũng âu lo về dung mạo, hay nét bất thường của xác thân (như hai vú sồ sề) để rồi tích cực tham gia vào việc thí nghiệm trị liệu của gia đình. Nếu tuổi các em được mười bảy hay hơn thì giải pháp dễ thành đạt.

Gia đình là một nhóm người có chung dòng máu. Người mẹ nuôi con bằng chính máu và sữa của mình vào những tháng đầu đời của nó. Từ đó máu được tạo ra hằng ngày qua thức ăn trong gia đình. Cùng ăn với nhau hằng ngày giúp cho mọi người cùng hệ khẩu có cùng loại máu. Trước kia bếp và nơi dùng bữa cơm là chỗ thiêng liêng trong gia đình. Bà mẹ kết hợp các thành viên lại với nhau bằng các thức ăn bà nấu. Không có nghi lễ phàm trần nào hệ trọng cho bằng.

Vậy ta đừng thắc mắc tại sao ngày nay nhiều gia đình người Mỹ lại đổ vỡ, thật là trớ trêu. Ở thế kỷ hai mươi này, gia đình chỉ còn

mang đặc tính của nhóm người cùng địa chỉ và số điện thoại; còn ăn uống thì mỗi người mỗi nẻo.

Vào những ngày đầu đời, trẻ sơ sinh ăn uống các món ăn qua dây chuyền pha chế của bệnh viện; sau đó là các thức ăn của siêu thị, có pha đường. Lúc trẻ vừa biết bò, các món khoái khẩu có pha đường là phần thưởng khi cháu ngoan ngoãn, còn hình phạt là lấy lại kẹo sôcôla.

LND:

Nếu lúc chào đời đứa bé không được âu yếm với bầu sữa mẹ, lớn lên lại cho nó ăn cơm hàng cháo chợ, thiếu vắng món ăn nấu với lòng từ mẫu, thì cảnh cô đơn của mẹ già sống với thú nhồi bông là lẽ đương nhiên, ít khi có biệt lệ!



CHƯƠNG XII

Y Sĩ Chuyên Khoa Nói Gì?

What the specialists say?

Tác giả: William Dufty

Dịch giả: Lê Công Thành



ất cả bữa ăn của người Mỹ đều gây phiền toái cho bao tử: điểm tâm với bánh mì ngọt, cốc loại rang có áo đường, cafe đen: ăn trưa với bánh mì thịt băm và một hộp Coca cola: bữa ăn chiều thì có đủ thứ để dậy men trong hệ tiêu hóa.

Nếu dư Insulin trong cơ thể và để tránh sóc (shock) ta mới nên ăn đường riêng biệt. Thiên hạ cần đường giống như cần Nicotine trong thuốc lá vậy. Thêm là một việc còn cần là việc khác. Từ thời đế quốc Ba Tư đến nay đường dùng làm gia vị hay để pha trong thức uống... Giờ đây ta hãy tìm xem hậu quả của đường khi phối hợp với thức ăn thường ngày.

Quý bà cao niên hay quở mắng con cháu, không cho ăn bánh kẹo trước bữa ăn vì sợ không ngon miệng. Quý bà hiểu rõ ý nghĩa và mục đích của điều quý bà răn dạy. Điều này có lẽ làm méch lòng các y sĩ, nhưng đó là kinh nghiệm bản thân và cũng có thể là điều học được từ chân ngôn trong các kinh cữ ước nói về thực phẩm lành mạnh giúp chúng ta dễ tu tiến. Những thành quả pha chế món ăn mới nhất đối với quý bà không có gì là mới mẽ

Bất cứ phương pháp kiêng ăn, hay lối ăn uống nào nhằm làm sụt cân đều nguy hiểm. Thời đại này người ta cho mập phì là bệnh!

Đó không phải là bệnh, mà là triệu chứng, là dấu hiệu cảnh cáo ta rằng toàn thân đang mất cân bằng. Chọn cách ăn để cho thân hình thon nhỏ là việc làm dốt nát và nguy hiểm giống như uống Aspirin để giảm nhức đầu trước khi tìm hiểu tại sao nhức đầu vậy. Dập tắt triệu chứng giống như vặn tắt chuông báo động để khỏi thấy căn nguyên của khốn khổ.

Phải phục hồi sức khỏe toàn diện toàn thân!!

Nhiều người mập phì bị thiếu dinh dưỡng (năm 1971, bác sĩ H. Curtis Wood nhấn mạnh điểm này trong quyển sách của ông: ăn nhiều mà suy dinh dưỡng-Overfed but Undemourished). Ăn ít lại càng suy dinh dưỡng hơn, trừ khi ta để ý phẩm chất của thức ăn.

Nhiều người, kể cả nhiều bác sĩ nghĩ rằng nếu trọng lượng thân thể giảm thì chất mỡ phải tan: không phải vậy. Cách ăn nào pha trộn các thứ carbohydrates với nhau thì độc hại cách ăn nào không để ý đến phẩm chất của các loại carbohydrates, và không chú tâm phân biệt thứ nào là carbohydrates, bị kỹ nghệ tinh chế như đường và bột mì trắng (mất vỏ lúa) thì nguy hiểm. Món ăn nào gồm đường và bột mì trắng, dù mang tên khoa học lờ lợc nào cũng đều rất nguy hiểm.

Hãy bỏ hẳn các món ấy, thay vào cốc loại lúa, rau củ và trái cây đúng mùa, sống tự nhiên. Phẩm chất của carbohydrates tốt sẽ cải thiện cuộc sống và sức khỏe. Khi dùng thực phẩm thiên nhiên, bạn khó có thể ăn quá no. Ai ăn nổi nữa chục đầu củ cải đường, hay cả một bó mía? Mà dù ăn hết đi nữa cũng không bị nguy khốn như khổ ách vì ăn hết nửa cân (Anh) đường.

Các loại đường: đường thiên nhiên như mật ong hay đường trái cây (fructose), đường tinh chế (sucrose) có khuynh hướng ngăn trở dịch vị tiết ra trong bao tử và tác dụng xấu đến tính nhu động (co bóp) của bao tử. Đường không tiêu hóa trong miệng như cốc loại

hay trong bao tử như thịt thú vật, mà đi thẳng xuống ruột non nếu dùng riêng rẽ. Nếu dùng chung với món khác như thịt với bánh mì, đường sẽ dùng trong bao tử một khoảng thời gian, đường trong bánh mì, trong coca, trong cafe... cứ ở đó với thịt để chờ mấy món ấy tiêu hết. Trong khi bao tử lo làm việc với pro tê in của thịt và với chất bột của bánh mì, thì đường sẽ làm sinh các chất này trong độ ẩm và độ nóng của bao tử.

Chỉ cần một viên đường trong cafe uống sau khi ăn hết miếng sắn ứt cũng đủ làm cho bao tử sinh chướng. Một chai nước ngọt với một cái bánh mì nhét thịt bằm dư sức biến bao tử thành nồi nấu rượu. Từ lúc tạo thiên lập địa, vạn vật đều tuân theo luật trời đất. Loài chim muông ăn sâu bọ trong một buổi, còn buổi kia trong ngày thì ăn hạt. Thú vật chỉ ăn một loại thực phẩm mỗi lần đi kiếm ăn. Thú vật ăn thịt thì ăn pro tê in tươi, xong rồi mới ăn hay uống món khác.

Dân ở Đông phương thì có tập tục ăn các món Dương trước rồi mới đến món Âm. Canh miso nấu với tương đậu nành (dương) ăn vào bữa điểm tâm. Cá tươi (chất pro tê in dương), món đầu trong các bữa ăn, kế đến là cơm (ít dương hơn tương đậu nành và cá) và sau đó là rau củ (âm), có dịp nào đó bạn dùng chung bữa với một gia đình còn giữ truyền thống Đông phương, và nếu bạn vi phạm trật tự dùng các món vừa nêu trên, họ sẽ giúp bạn sửa sai một cách lịch thiệp nhưng thẳng thắn. Tín đồ do Thái giáo chính thống cấm kỵ phối hợp một số thực phẩm trong các bữa ăn, đặc biệt là không ăn thịt cá với các món có sữa: nồi nào nấu thịt rồi, không được đem nấu thức ăn có sữa. Con người xưa kia đã biết rõ hậu quả của việc pha trộn thức ăn. Nếu bị đau bụng vì ăn trái cây chưa chín với hạt, hay ăn mật ong với bánh bột kiều mạch trộn sữa thì họ bèn rút kinh nghiệm rồi không ăn như vậy nữa, chớ không tìm thuốc đối phó với axit trong bao tử.

Thói mê ăn là tội trọng, mọi tôn giáo đều lên án. Nhưng không thấy thánh thư nào, điều răn nào nói đến đường tinh chế, vì mê ăn đường cũng như thói lạm dụng thuốc men chỉ xuất vào thế kỷ sau khi kinh kệ nhờ máy in truyền bá khắp nơi.

Bác sĩ Herbert M. Shelton trình bày thắc mắc: tại sao chúng ta xem thường các loài người đang ốm đau và sinh lực của loài người đang suy yếu dần? Tại sao chúng ta xem lối ăn uống của người văn minh ngày nay là bình thường? Phân hôi thối tiêu lỏng, phân khô, phân tròn như phân dê, đánh rắm thối, sưng ruột cùn, trĩ, phân đẫm máu là bình thường ư?

Tinh bột và đường phức hợp (như đường trong mật ong và trái cây) nếu được tiêu hóa tốt sẽ biến thành đường đơn gọi là monosaccharide: đó là chất bổ. Khi tinh bột đường trộn với nhau và đã dậy men, chúng sẽ tạo ra thán khí CO₂, dấm, cồn và nước. Trừ nước ra, các chất kia là thuốc độc. Pro tê in nếu được tiêu hóa tốt sẽ cho axit amino bổ dưỡng, nhưng dùng chung với đường sẽ sinh thối rồi tạo ra các chất ptomaine và leucomaine độc hại.

Thuật dinh dưỡng ngày nay chú trọng vào số lượng, thân thể bị xem như tấm ngân phiếu: gửi trưng mục kalori (như đô la) và chờ thu lợi năng lượng. Gửi vào pro tê in, carbohydras, chất béo, sinh tố và khoáng chất có cân có lượng hẳn hoi, và chờ sức khỏe (trên lý thuyết).

Người ta thấy mình có sức khỏe nếu họ nhảy ra được khỏi giường, chạy đến sở làm, ký tên vào sổ điểm danh. Nếu bước không ra khỏi giường thì họ bèn gọi bác sĩ xác định cho bệnh trạng để lãnh tiền, để nằm nhà thương, để nghỉ dưỡng bệnh, để có lương mà khỏi làm việc, hay được thay trái thận nhân tạo.

Calories, chất bổ chỉ có lợi trên lý thuyết. Thức ăn bán dọc theo xa lộ cho khách ăn vội vã, và các món bán trong giờ giải lao (bánh mì

ngọt, Coca, cafe, chocolate) thường hay sinh thối trong ruột non, ruột già và trở thành cặn và dấm?

Shelton nhắc nhở chúng ta: "thực phẩm không sinh thối trong ruột thì mới bổ dưỡng".

Thân thể tổng khứ chất độc qua nước tiểu và lỗ chân lông. Số lượng chất độc trong nước tiểu giúp ta biết được điều gì sẽ xảy ra trong ruột: và chắc chắn là cơ thể không được thoải mái nếu phải chứa gas và hơi thở hôi, mùi thối, vì độc tố quấy rối nó.

Nhân tuần lễ y khoa về các bệnh tiêu hóa vào tháng 5-1973, tôi (W. Dufty) đặc biệt theo dõi buổi nói chuyện do David Susskind tổ chức. Ba bác sĩ chuyên về dạ dày và ruột, và một ông về bệnh tâm thần xuất hiện trên TV suốt một tiếng rưỡi đồng hồ trình bày về bệnh ung loét, họ không nói gì đến đường. Để buổi nói chuyện đượm màu sắc y khoa chân chính, họ nêu lên câu châm ngôn: "Phải là bọn điều cằng mới bội phản bên trong (nội tạng hay nội bộ?)"

Có phần nói chuyện hấp dẫn của y sĩ tâm thần về chứng ung loét của tài xế taxi, những chuyên viên đài kiểm soát phi trường, quí bà vào tuổi tắt kinh, đó là những người thường bị căng thẳng thần kinh. Có màn hào hứng gây chú ý cho khán giả: tất cả cúi đầu tưởng niệm William Beaumont, cha đẻ ra khoa dạ dày, ruột và cũng là người chăm sóc bao tử của một nạn nhân bị một lỗ thủng vì đạn súng săn xuyên qua.

Có nhiều màn trình bày các triệu chứng: - đau nhói khi đói bụng, ăn rồi thì khỏe thôi, mửa ra máu, bệnh nhân đến gặp bác sĩ và được rửa ruột lấy chất Barium ra, và đi chụp X quang cho chắc ăn.

Cũng có lời cảnh báo bất ngờ là Aspirin có thể làm cho ung loét, viêm bao tử, và hết 70% các ca băng huyết dạ dày đều do Aspirin. Một bác sĩ nói: tôi ghét Aspirin, má vợ tôi sống nhờ nó, nhưng

Aspirin "ẩn tàng trong cơ thể" là căn nguyên của ung loét. Aspirin ẩn tàng trong chất nào? Chả thấy ông ấy nói...

Đến đây quý vị bác sĩ cho khán giả biết là tia sáng hy vọng đang lóe ở chân trời. Neil Miller tại viện nghiên cứu Rockefeller vừa tìm được phương thuốc trị chứng chua bao tử. Nhật bản đã sáng chế một dụng cụ tinh vi xác định đúng chỗ loét. (họ vẫn bị lẫn quẩn trong sai lầm của lối trị liệu đối chứng), cắt từng phần hay cắt trọn bao tử đều được y học thừa nhận một cách rộng rãi cho nên phẫu thuật được sử dụng quá sớm!

Mấy bác sĩ lại nói: chất axit trong bao tử gây loét. Không có axit thì không có loét, mà hầu hết mọi người đều bị chua bao tử ư? Cái làm bao tử chua? À, axit chứ gì! Thế thì bao tử bị xem là trương mục ký gửi, gửi thuốc vào rồi chờ khỏe ra. . !

Susskind, người tổ chức buổi nói chuyện, hỏi quý vị bác sĩ có khi nào họ đưa bệnh nhân loét bao tử đến gặp bác sĩ tâm thần không? Họ trả lời là có vài khi thôi. Dùng thuốc chống axit thường xuyên hơn, vì giúp bệnh nhân bớt đau nhanh hơn. Tuy nhiên thuốc trị lành bao tử nhanh thì chưa có. Chúng ta đành phải nín chịu chờ thời.

Vì axit làm đau bao tử, nên quý vị y sĩ khuyên ta ăn các món dịu ngọt, dễ tiêu, đừng quá ngon. Ba bữa chính và một bữa phụ cho vui miệng. Đừng ăn cà ri để hạn chế axit tiết ra. Bạn có thấy quảng cáo thương mại trên TV nào trình bày các món cà ri không?

Cafein gây nên axit, hãy uống cafe với kem sữa... không ai đề cập đến đường hay Coca Cola, Coca có chứa cafein và đường.

Về cách ăn nghiêm mật dành cho bệnh nhân đau dạ dày nặng, mấy bác sĩ đề nghị:

- Một bình thủy sữa, kem lúa mì, bánh làm với trứng và sữa, và xu xoa (jelly). Hai món chót có đường đấy nhé! Họ bảo cứ ăn theo cách này

trong vòng từ hai đến sáu tuần lễ, bệnh nhân nào không đau nặng lắm phải thấy giảm đau. Rồi sao nữa? . . (giảm chớ không chớ không bao giờ hết luôn đâu nhé!)

Rồi thì một ông vui vẻ nói: "ăn thả cửa!" chưa có bác sĩ nào trị lành ung loét bao tử. Mổ xẻ là giải pháp sau cùng. Trước đây người ta cắt xẻo bao tử, chớ mấy lúc này người ta cắt dây thần kinh báo cáo cảm giác lên óc, để hết nghe đau đớn gì nữa. Có đến 50% bệnh nhân bị tái phát trong hai năm, và 75% trong bốn năm.

Sự đau đớn là dấu hiệu của thiên nhiên thông báo lỗi lầm của chúng ta. Phẫu thuật nhằm dập tắt dấu hiệu này để ta được thoải mái ư? Thử tưởng tượng ta đang ngồi trong xe ô tô, đèn đỏ báo hiệu lửa cháy ngoài máy. Nếu ta tắt đèn đỏ này ta có yên tâm rằng lửa hết cháy chẳng? Cũng thế, ta có thấy việc phá thai có giúp cho phụ nữ chạy trốn được nỗi khổ tâm không?

Mấy ông bác sĩ còn nói là có 20 triệu dân Hoa Kỳ bị ung loét bao tử. Sao ít thế? Một buổi hội thảo gồm toàn "bác sĩ gạo cội" của New York mà chỉ biết có vậy hay đó là lối nói thuyết phục?

Thật ra họ chờ tiền của chính quyền Liên Bang để ra công nghiên cứu thêm. Suốt một tiếng rưỡi đồng hồ họ không đưa ra được một đề nghị nào giúp cho người dân thường biết cách ăn uống để ngừa ung loét. Họ cũng không nhắc đến đường!

Một tháng sau ba ông chuyên khoa bao tử-ruột, nói với tiểu Bang Thượng Viện rằng Aspirin và các thứ thuốc có chứa Aspirin, như Alka Seltzer chẳng hạn, có thể làm bao tử nặng hơn thay gì làm dịu đau.

Bác sĩ J. Donald Ostrow, giảng sư trường đại học Pennsylvania, đề nghị hãy ép buộc mấy nhà sản xuất Alka Seltzer đưa lên TV hình

ảnh một cậu trai đang ói máu, với chiếc máy rọi bao tử đang nhắm vào cổ họng chàng trai!

Suốt 18 tháng, Ostrow thấy có 18 bệnh nhân đến Bệnh viện Cựu Chiến binh ở Philadelphia vì Aspirin làm hại bao tử, trong số này có 5 người dùng thường xuyên Alka Seltzer trong thời gian ngắn thôi. Ostrow bảo họ đã rơi vào vòng lẩn quẩn, lúc đầu dùng Alka Seltzer, thì đau đốn trở lại, chua xót hơn. Bệnh nhân bèn uống vài viên nữa cho đến khi ói ra máu và phải lao đầu vô nhà thương. Cứ 6 tháng tại Hoa Kỳ có 600.000 người lạm dụng Alka Seltzer, và đành chịu thảm họa như vậy.

Cũng có bác sĩ bảo đảm cho Tiểu ban thượng viện rằng Aspirin không gây rối cho người bình thường.

Dĩ nhiên là không rồi! khỏe mạnh mà uống thuốc làm gì?

Còn điều lý thú nữa là chính mấy ông bác sĩ cũng ợ chua và tự lo trị liệu cho bản thân. Nếu bạn bắt gặp một ông bác sĩ sử dụng phương pháp không chính thống, thì mắt và tâm lượng ông ấy đã mở rộng ra rồi, vì ông ấy đã thấy rõ rằng mấy cuốn sách y khoa là vô tích sự. Đến lúc ấy ông tự lấy bản thân làm nghiên cứu, vì đau đốn và khổ sở có khuynh hướng làm tắt dần niềm tin vào cái lối trị liệu đã quá quen thuộc. Sau đó có thời gian ông ấy, và nhiều ông khác nữa, muốn thử nghiệm mọi phương pháp kể cả việc họ có thể nhìn xem hết thấy các món ăn thức uống của bạn nữa... Đó là chuyện mấy ông bác sĩ Tilden, Hal Belier, và nhiều ông khác nữa ở Hoa Kỳ hay ở xứ khác.

Trong quyển Ngọt Ngào Và Nguy Hiểm: John Yarkin, bác sĩ người Anh mà cũng là chuyên gia sinh hóa học (biochemist) và là giáo sư về khoa dinh dưỡng ở Đại học Luân Đôn, bảo rằng ông bị loét bao tử đã 25 năm. Ông được khuyên bảo: Đừng làm việc quá mệt, tránh ăn đồ cay, nóng, không nên ăn no, và ăn nhiều bữa, và

hãy chờ kệt quá hãy đi mô. Lúc nào đau quận thì ông dùng thuốc chống axit. Rồi ông lên cân như người cùng lứa tuổi, và ăn uống kiêng cử cho gầy bớt. Ông bỏ hẳn đường và nhiều món khác. Trong vòng vài tháng, gần như ông không còn thấy khó chịu ở bao tử nữa. Ông bèn thử nghiệm 41 bệnh nhân suốt hai năm. Kết quả cụ thể 2 người báo bệnh trạng tệ hơn vì ăn ít carbohydrates, 11 người báo họ không thấy khác biệt bao nhiêu, nhưng hầu hết 28 người đều báo họ thấy khả quan. Cả 28 người gồm đàn ông và đàn bà mắc bệnh loét bao tử hay tá tràng, vài người bị ruột thông.

Yadkin khẳng định. "Giờ đây không còn thể nào nói rằng món ăn đúng đắn không trị được bệnh no hơi". Tại sao? Đường tác hại niêm mạc của thực quản, bao tử và tá tràng.

Vì bệnh nhân không nằm nhà thương nên bác sĩ khó theo dõi cách ăn uống của họ, và chỉ nghe họ nói họ ăn gì và có thực thi lời chỉ dẫn nghiêm mật không. Trong binh đội hay nhà tù, lối thử nghiệm các thức ăn không có đường cho kết quả chính xác hơn.

Bác sĩ Yadkin thực hiện một thí nghiệm khác. Buổi sáng, 7 thanh niên nuốt mỗi người một ống thử nghiệm để lấy dịch vị lúc bao tử còn nghỉ ngơi. Sau 15 phút, họ dùng điếm tâm nhẹ chỉ với chất pectin (mộc giao lấy ở trái cây chín). Sau 15 phút nữa họ lại nuốt một ống để lấy dịch vị, để đo độ chua axit và để ước lượng công năng tiêu hóa. Rồi suốt hai tuần lễ, Yadkin cho họ ăn uống các món có pha trộn nhiều đường. Kết quả xét nghiệm cho thấy độ chua bao tử và cường độ tác dụng của dịch vị có gia tăng và đó là điều kiện làm loét bao tử và tá tràng. Ăn nhiều đường làm tăng khoảng 20% độ chua bao tử, và sinh hoạt enzyme tăng gần 3 lần (xét nghiệm này được thực thi trước bữa ăn sáng)

Sự việc quá ư đơn giản, e mấy ông bác sĩ chuyên khoa ung loét khó chấp nhận.

Thời nay, chế độ dinh dưỡng chú trọng vào số lượng, số ca lô ri. Thỉnh thoảng ta mới nghe nói về sai biệt phẩm chất giữa rau củ và mỡ thú, giữa béo đa no và đa không no. Tuy nhiên các loại carbohydrates vẫn bị tiêu dùng lẫn lộn, đó là những món xà bần khó tiêu và thô bỉ, dành cho những ai còn mê lầm sách dạy nấu ăn, và thích ăn các món quảng cáo trên TV, để rồi bị chóng mặt ợ chua, rồi thò tay mò viên Alka Seltzer ở ngăn kệ nào đó... !

Ăn chay bỏ thịt tưởng đã hay,

Bỏ thịt theo đường hóa thơ ngây,

Sát sinh, tự sát nào cân nhắc.

Thôi thế thì thôi bỏ cả hai.

Tu còn hảo ngọt hái cây quả;

Điều thân không được, TÂM lung lay;

Thân còn mua bệnh, sao kiến tánh;

Thời nay chứng đắc khó lắm thay!?

D. T. Liên Châu 1991

The illiterates of the 21st century will be not those who can not read and write, but those who can not learn, unlearn, and relearn.

Alvin Toffler, The Futurist

PHẦN PHỤ LỤC

(Do nhóm gõ chữ vi tính sưu tầm)

**ĐƯỜNG LÀ KHỔ NẠN TRẦN GIAN,
MỘT NGÀN LẺ MỘT BỆNH CÀNG PHÁT SINH.**

ĐƯỜNG như Thần Chết vô tình

LÀ nàng tuyệt mỹ, mắt nhìn mộng mơ.

KHỔ thay ! nhân loại ngây ngơ,

NẠN mê nàng NGỌT luôn chờ hoạ đeo.

TRẦN nay lắm bệnh ngặt nghèo,

GIAN nguy mà vẫn ôm eo nàng đường.

MỘT thời Anh quốc khuyếch trương

NGÀN, muôn, triệu, tỷ người vương ngọt tà.

LỄ ra WHO phải phát ra

MỘT luồng thông điệp... đặng mà cứu dân.

BỆNH do đường ngọt muôn phần

CÀNG ăn càng nghiện đa phần khó cai.

PHÁT ra thông điệp quý này,

SINH bệnh đọa đày (sẽ) giam chốn trần ai.

SBM – ngày 11/ 10 /2015

ĂN ĐƯỜNG NGUY HẠI NHƯ THẾ NÀO?

Luận án tiến sĩ Y Khoa của Bác sĩ Nguyễn Văn Thụy

1. Tại sao không nên ăn đường?

Khi chúng ta ăn đường, đường (Âm) sẽ kích thích những dây thần kinh trực giao cảm (Âm) chạy qua những tế bào hỗ trợ cho thần kinh (Dương). Do đó chúng ta trở nên phấn khích. Đồng thời, việc tăng đường huyết (Âm) kích thích vỏ thượng thận tiết insuline (Dương). Insuline biến đổi glucose (Âm) thành glycegene (Dương) được trữ lại ở gan. Bởi vì đường đi từ miệng đến ruột non vào máu rất nhanh, vì thế insuline sẽ được tiết ra rất nhanh và hậu quả là có nhiều glucose biến thành glycegene. Như vậy khi ăn đường thì lượng đường trong máu giảm xuống (đường huyết giảm là Dương). Như vậy Âm sinh Dương.

Nhưng khi ăn ngũ cốc, chúng ta phải nhai thật kỹ và cần một thời gian thật dài để tiêu hóa chúng. Kết quả là glucose đi vào máu từ từ. Do đó ăn cốc loại không kích thích mạnh mẽ việc phân tiết insuline và không gây nên các triệu chứng giảm đường huyết.

Khi lượng đường huyết giảm xuống khoảng 50-60mg (Dương), vỏ thượng thận sẽ không tiết insuline nữa, như thế sẽ làm tăng lượng đường huyết trở lại.

Ăn đường (hoặc ăn cơm gạo trắng nhai dối, ngũ cốc tinh chế, hoa quả, đường sữa, bánh kẹo...) sẽ làm cho lượng đường huyết lên xuống bất thường. Lượng đường huyết giảm thì người ta cảm thấy uể oải, buồn bã. Lượng đường huyết lên xuống gây nên sự xáo trộn cảm xúc.

Cảm giác an tâm đạt được do ăn ngũ cốc (lứt, nhai kỹ) là do lượng đường huyết không thay đổi. Nếu ăn nhiều thịt và đường... sẽ dẫn đến chứng cuồng thần kinh - chứng hoang tưởng (paranoia), dễ tức giận, mất tự chủ... không kiểm soát nổi hành vi của mình. Nếu ăn rất ít trái cây, thịt và đường, biến dưỡng của chúng ta sẽ cân bằng lại.

Tạp chí Y khoa Pháp, Le Concours Médical (từ những năm 1967) với đề tài "Đường là kẻ thù số 1 của quần chúng" của bác sĩ Forest E. Kendall, đại học Columbia đã cho rằng cholesterol không còn là nguyên nhân trực tiếp mà chính là đường, bột tinh chế mới là nguyên nhân trực tiếp của bệnh xơ cứng động mạch.

2. Âm và Dương đối với hệ thần kinh

Hệ thần kinh gồm có hệ thần kinh vận động (điều khiển cơ, xương); và hệ thần kinh sinh dưỡng (hệ thần kinh thực vật, gồm có hệ trực giao cảm và đối giao cảm).

Hệ trực giao cảm được xếp loại Âm vì có sinh Norepinephrine ($C_8H_{11}NO_3$) gây nên sự bành trướng giãn nở và mang tính ức chế.

Hệ đối giao cảm ngược lại là Dương và có sinh Acetylcholine (ACh) gây nên sự co rút, sự hoạt động và mang tính kích thích.

Nếu là cơ quan Âm, nó sẽ bị kích thích bởi ACh (Dương); ngược lại cơ quan Dương sẽ bị kích thích bởi Norepinephrine (Âm).

Trái cây (Âm) sẽ khiến trái tim đập nhanh hơn (Âm, phản ứng này âm vì nó gây nên sự bành trướng mau lẹ của tim), cho nên long não (camphor) là một dược phẩm Âm kích thích nhịp đập của tim.

Người kháng kiện có sự quân bình giữa hai hệ trên. Tật bệnh chẳng qua là sự mất cân bằng giữa hai hệ hoặc nhất thời (cấp tính) hoặc kinh niên (mãn tính). Nhưng lý do nào đã gây nên sự mất thăng bằng? Dĩ nhiên là thức ăn của chúng ta.

Nếu bạn luôn ăn thực phẩm Âm tính, hệ trực giao cảm bị kích thích và cơ quan Dương bị kích thích. Trái tim (Dương, vì đặc, chủ động) đập nhanh hơn, thận và gan (cũng Dương vì cấu trúc đặc) làm việc mạnh hơn và có sự tăng lên của đường huyết, nhưng lượng đường huyết không ổn định và bạn sẽ bực bội, lo lắng, nghi ngờ. Nếu bạn ăn thực phẩm Dương sẽ xảy ra những sự kiện ngược lại. Bạn sẽ vui sướng cười đùa ngay cả khi gặp khó khăn nguy hiểm. Bạn sẽ vượt qua khó khăn mà không phàn nàn.

Khi cơ thể bạn Dương thì khó khăn là một thách thức thú vị cần vượt qua. Nếu bạn Âm, bất cứ hoàn cảnh nào cũng làm bạn phàn nàn.

Nếu bạn còn thích ăn những thức ăn có vị ngọt ngào, nghĩa là bạn đã ăn nhiều thịt cá là đối cực của đường, đó chính là nguyên nhân gốc của việc ham thích đường. Chúng ta thèm những thứ chúng ta thiếu, và khi lạm dụng đường thì bạn lại phải phụ thuộc vào thịt cá là cực đối trọng của đường. Vòng luân quần này khiến tâm bạn bị dao động liên tục từ cực này sang cực kia (thích cái này rồi lại thích cái kia), đó là lý do giải thích vì sao bạn lại có một tâm tính khó ổn định hài hòa như những thức ăn quân bình đem lại. Và trí phán đoán của bạn mãi trì trệ. Nếu bạn giảm tỉ lệ thịt cá, bạn sẽ khám phá ra là bạn sẽ không thích ăn hoa quả hay bánh kẹo như trước. Còn nếu bạn vẫn thích ăn ngọt thì có thể ăn cà rốt luộc (sâm của người nghèo), bí đỏ luộc, khoai lang, nha làm từ lúa nếp... Có hàng trăm hương vị ngọt ngào từ ngũ cốc. Nếu bạn đã giảm tỉ lệ thịt cá trong bữa ăn mà vẫn còn thèm ăn ngọt thì bạn có thể dùng mơ muối lâu năm để ăn với cơm hoặc nấu canh. Hãy thường xuyên ăn rong biển phổ tai hoặc ăn tekka (một loại thức ăn thực dưỡng) để hóa giải những trạng thái mất thăng bằng của cơ thể.

Một nồi cơm đang sôi bạn nên bớt lửa đi chứ không phải là chế nước lạnh từ bên ngoài vô. Như thế cơm sẽ không bị trào ra (các cơn sân hận, bực bội, khó chịu trong cơ thể...) và cơm sẽ chín, ngon cơm (tâm bình thản). Nếu bạn chế thêm nước lạnh (hoa quả, đường, kem đá lạnh...) vô thì cơm sẽ không chín, bạn sẽ đau bụng, khó tiêu...

Khi thèm ăn hoa quả thì nhớ là ăn ít hoặc chấm chút muối hầm, khi biết mình lỡ ăn quá đà thì sau đó cần ngâm ngay một quả mơ muối lâu năm.

ĐƯỜNG : KẼ THÙ CỦA NHÂN LOẠI

Đường tựa thiên ma đẹp ngân ngơ,

Đường trao nhân loại chữ mê mờ.

Đường gây mệt mỏi cùng xương nhức,
Đường tạo hôn trầm với mắt lơ,
Đường hại thần kinh hay ảo tưởng.
Đường cho trí tuệ luôn khù khờ.
Đường sinh lăm bệnh hãy mau tránh,
Đường đọa linh hồn xuống cõi nhơ.

SBM 25/9/2014

HỌA MÈ : CỨU TINH CỦA LOÀI NGƯỜI

Mè là bạn tốt chẳng làm ngo,
Mè giúp chúng ta phá tuệ mờ.
Mè tạo máu, xương,... luôn khỏe chắc,
Mè cho răng, tóc,... khỏi lung lơ.
Mè khuyên nhân loại đừng mê ngọt,
Mè như thể gian thoát đại khờ.
Mè đủ can-xi cùng đạm chất,...
Mè như ngọc quý lẫn bùn nhơ

SBM 3/10/2014

ĐƯỜNG LÀ THẨM HỌA NHÂN LOÀI, HẠI BAO HÀNH GIẢ TU HOÀI VẤN MÊ.

Vậy ta hãy ráng quay về

Uống ăn đúng phép, chán chê chất ĐƯỜNG.

ĐƯỜNG là hoa hậu dễ thương,

LÀ con của vị ma vương trên trời.

THẨM thương nhân loại loài người,

HỌA lâm bệnh tật bởi mùi Ngọt, Ngon.

NHÂN do nàng NGỌT nỉ non...

LOÀI người mới bị “phải lòng” ngàn năm.

HẠI bao hành giả mờ tăm ,

BAO năm tu tỉnh vẫn lầm, nổi trôi.

HÀNH thêm Thực Dưỡng cho rồi,

GIẢ thân mượn tạm để bồi tuệ căn.

TU cần cải sửa uống ăn,

HOÀI công chẳng uống để hằng tấn tinh.

VẤN là thiếu dục mới minh,

MÊ chi Ngon, Ngọt, lụy tình nàng ma.

SBM – ngày 12/10/2015



3 LÝ DO QUAN TRỌNG NÊN TỪ BỎ ĐƯỜNG

Tác giả: By Vivian Goldschmidt, MA

Nguồn: <http://saveourbones.com/top-3-reasons-to-avoid-sugar/>

Dịch nhanh bởi Bếp Lút

Mọi người thường tổ chức những buổi tiệc bằng đồ ngọt: bánh ngọt, bánh quy, kẹo, thức uống có gas và nhiều loại thức ăn có chứa đường.. Đường trắng đã thống trị tất cả các buổi lễ lạc, tiệc tùng.. Đường được dùng như một chất kích thích sự vui vẻ của vị giác và có vẻ như vô hại đối với nhiều người.

Ăn đường thường xuyên gây ra một gánh nặng sức khỏe không ngờ, một trong những gánh nặng đầu tiên dễ thấy nhất đó là sự tăng cân, béo bụng – nhưng ăn thức ăn có chứa calori rỗng, không vitamin, không khoáng chất, thiếu dinh dưỡng, gây béo.. chưa phải là toàn bộ những tác động của đường đến với sức khỏe chúng ta

ĐƯỜNG TÁC DỤNG THEO CÙNG MỘT CÁCH LÊN CƠ THỂ TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

Đường trắng được tinh chế (LND: Lọc và tẩy trắng bằng than xương động vật) tổn hại sức khỏe của bạn từ đầu tới chân, tác động tiêu cực đến não bộ, hệ thống tiêu hóa, nội tiết, tim mạch, hệ thống miễn dịch và thậm chí làn da của bạn do đường góp phần gây ra bệnh chàm (eczema). Đường giữ nước trong cơ thể, gây sỏi thận và các bệnh về gan. Và đường cũng phá hỏng tuyến tụy của bạn khi phải liên tục làm việc, vắt kiệt khả năng tiết insulin để chống lại sự công phá ngọt ngào từ đường. Và chúng ta cũng phải nói đến vai trò của đường trong việc gây hư răng. (LND: Và nó cũng sẽ không tha cho bộ xương của bạn – sự thật sẽ được trình bày trong lý do thứ ba dưới đây)

Dường như không có cơ thể nào không chịu sự ảnh hưởng xấu khi phải tiêu hóa đường trắng.

TRÁNH ĂN ĐƯỜNG

Thấy được tác động lan rộng và tiêu cực của đường lên cơ thể là lý do để mọi người nên tránh ăn đường. Có rất nhiều lý do để tránh ăn đường, nhưng hầu hết trong số chúng có thể được cô đọng lại thành 3 lý do chủ yếu. Hôm nay chúng ta xem xét đủ 3 lý do hàng đầu này.

LÝ DO #1: ĐƯỜNG GÂY TỔN THƯƠNG HỆ THỐNG MIỄN DỊCH CỦA BẠN

Bạn có bao giờ thắc mắc tại sao thỉnh thoảng trẻ em trở bệnh sau mỗi buổi tiệc được phục vụ với vô số kẹo ngọt, cà rem, bánh sinh nhật và nước ngọt? Điều này không đơn giản chỉ là “có liên quan với nhau”. Đường gây ức chế phản ứng miễn dịch của chúng ta trong vài giờ tiêu hóa và tổn thương này được tiến hành theo những cách sau.

– Đường ngăn những tế bào miễn dịch làm việc:

Trước tiên, đường ức chế một chức năng miễn dịch cơ bản được gọi là quá trình thực bào. Thực bào là những tế bào cơ bản nhận chìm và xoi tái tất cả những yếu tố lạ trong dòng máu như vi khuẩn và mầm bệnh, và công đoạn này được gọi là quá trình thực bào (phagocytosis). Sự tê liệt hoàn toàn của quá trình thực bào diễn ra sau 2 giờ sau khi ăn đường. Vào năm 1973, một nghiên cứu trên tạp chí The American Society for Clinical Nutrition, Inc.¹ giải thích hiện tượng này.

Hãy suy nghĩ về điều này, bạn có thể sẽ nhận ra sự liên hệ giữa những thức ăn ngọt ngào và những cơn cảm mạo trong những kỳ nghỉ đông.

– Đường ngăn cản vitamin C làm việc:

Cách thứ nhì đường làm tổn thương hệ thống miễn nhiễm của chúng ta, đó là ngăn cản vitamin C, một trong những chất bổ sung cơ bản của chương trình “Giữ gìn xương chúng ta chắc khỏe” (Save our bones). Bạn

thấy, insulin hoạt động để hấp thu và thải đường ra khỏi tế bào. Insulin đóng vai trò như một người vận chuyển. Ở đây, insulin cũng đóng vai trò tương tự với vitamin C, nếu insulin quá “bận rộn” với đường trắng, vitamin C sẽ không được hấp thu đầy đủ, đặc biệt là đối với những thực bào được đề cập đến ở trên. Thực bào thực sự cần vitamin C để hoạt động và thực hiện quá trình thực bào – xoi tái vi khuẩn, mầm bệnh. Bằng cách gây ra sự thiếu hụt này, đường tổn hại nghiêm trọng đến khả năng phòng bệnh của chúng ta.

LÝ DO #2: ĐƯỜNG PHÁ HỦY BỘ NÃO CỦA BẠN

Nếu có bất kỳ lý do nào gây sốc cho bạn, thì đây chính là nó. Đường xáo trộn tâm trí, và không phải là tôi đang đề cập đến đồng bánh ngọt thừa của kỳ nghỉ đang “gọi tên bạn”. Nó thực sự tệ hơn nhiều. Đường góp phần vào căn bệnh Alzheimer (chứng mất trí nhớ sớm ở những người trung niên hoặc trẻ hơn) một trong những ví dụ khủng khiếp nhất về tổn thương thoái hóa não bộ trong xã hội hiện đại.

Đường kích thích sự hình thành của cái gọi là những sản phẩm Advanced Glycation End – các AGE. Những AGE những phân tử đạm đã đã “glycated” hoặc được liên kết với đường. Khá rõ ràng, sự hiện diện của đường là cơ hội để đạm chất tạo ra AGE. Kết hợp cùng sự có mặt của đạm chất trong khắp cơ thể, tiêu thụ đường nghĩa là những thành phần AGEs tiềm ẩn này sẽ có mặt ở khắp nơi.

AGEs tổn thương xương và não bộ của bạn:

AGEs thực sự làm suy giảm collagen, chất cung cấp cho xương của bạn một nền tảng vững chắc. Collagen góp phần tạo ra một hệ thống protein chằng chịt cung cấp sự linh hoạt đến với collagen đã được khoáng hóa tham gia vào sự tổng hợp chính của xương.

Có lẽ ảnh hưởng tai hại nhất của những sản phẩm AGE là quá trình tích lũy những phân tử đạm đã “glycated” và dẫn đến bệnh Alzheimer. (..) Sự hiện diện của AGE xuất hiện nhiều hơn hẳn trong bộ não của những bệnh nhân Alzheimer.

LÝ DO #3: ĐƯỜNG CƯỚP ĐI NHỮNG KHOÁNG CHẤT TỪ XƯƠNG CHÚNG TA

Khi nghĩ về những tinh thể đường, hãy tưởng tượng chúng như giấy nhám chà lên bộ xương của bạn. Đây không phải là nói quá, điều tương tự thật sự xảy ra đối với bộ xương khi bạn ăn đường – đường làm cạn kiệt những thành phần dinh dưỡng quan trọng có trong xương, đặc biệt là can-xi, mangiê và đồng.

CAN-XI

Chất khoáng này là thành tố căn bản của toàn bộ xương, là yếu tố căn bản để đánh giá sự khỏe mạnh của xương. Sự bổ sung Canxi thường xuyên là điều mọi người nghĩ đến mỗi khi họ phòng chống loãng xương bằng cách uống bổ sung khoáng chất.

Đường a-xít hóa dòng máu, cơ thể phải lấy can-xi từ xương để trung hòa và từ đó thải qua đường nước tiểu. Điều này thường kéo theo hiện tượng lắng sỏi ở những người bị sỏi thận. (LND: Hiện tượng đọng xỉ và lắng sỏi là hiện tượng rất bình thường diễn ra trong cơ thể của những người ăn uống theo chế độ hiện đại. Cơ thể con người là một bộ máy kỳ diệu, có thể trung hòa gần như mọi chất độc, nhưng ăn một chất độc lâu ngày thì sự tích lũy các chất cặn bã thải ra sau quá trình trung hòa này sẽ khiến chúng ta trả giá bằng bệnh tật khó trị, mổ xẻ và nhiều tai ương khó ngờ khác.)

MAN-GIÊ:

Nếu bạn đã tham gia cộng đồng “Save our bones”, bạn sẽ biết Mangiê quan trọng như thế nào. Đường tấn công và tàn phá nguồn cung cấp mangiê cho cơ thể và “Những chất gây lợi tiểu thẩm thấu như man-ni-ton (mannitol) và glu-cốt (glucose) gây gia tăng sự bài tiết mangiê đáng kể” – một nghiên cứu được đăng trên The Clinical Biochemist Reviews.4. Manniton và glu-cốt và dĩ nhiên, đường!

ĐỒNG:

Bạn có nghĩ đến đồng khi nghĩ về một bộ xương khỏe mạnh? Những độc giả thường xuyên của tôi thì biết điều này, nhưng nếu bạn là một người mới của chương trình “Save our bones”, hãy xem xét khoáng chất này quan trọng như thế nào trong việc chống loãng xương.

Đồng làm một nhiệm vụ kép như một khoáng chất xây dựng xương (nó tham gia cùng với các men phát triển hình hành xương) và đồng thời là chất chống oxy hóa (đồng tham gia cùng với superoxide dismuase để ngăn chặn sự tổn thương gây ra bởi các gốc tự do di động).

Đường ngăn chặn vi chất này được hấp thụ, đặc biệt khi có thêm sự tham gia của chất béo. (Và có vô số đồ ngọt chứa nhiều chất béo!)

--- ---

Đường như ma túy hại người ta,

Huynh Đệ tấn tinh cần tránh xa :

Chất ngọt mị ma luôn đối trá,

Cho người niệm Phật quên Đi Đà.

Hôn trầm mệt mỏi cùng tê nhức,

Khiến kẻ tu thiền chẳng thiết tha.

Xin hãy tẩy chay vì cũng bởi

Đường như ma túy hại người ta.

SBM 10/2015

CÓ NÊN UỐNG SỮA BÒ?

Uống sữa bò khôn ma khôn quý

Giận lên là chỉ nghĩ hút nhau

Thế gian tuông giọt máu đào
Là do thơ đại uổng vào sữa nhơ.
Sữa loài bò mắt đơ thù hận
Vì con người đã chặn đàn bê
Không cho chúng được cận kề
Để mà bú mẹ ! thèm ghê ! đắng lòng !
Khi vắt sữa, bê con chạy đến
Thì người ta đã “nện”, siết, còng...
Mẹ bò đau đón cả lòng
Tiết ra sữa độc hết mong giúp người.
Loài người thì tuyệt vời cao cấp
Loài bò là cấp thấp sên si
Tại sao mình dõ quá đi?!
Uổng hoài sữa ấy còn gì là ta?!
Loài người thì xương ðà ðã thẳng
Loài bò thì thấp thưng xương ngang
Sao ta cứ mãi bạo tàn
Dùng sai thực phẩm ðiều tàn thiên nhiên.
Thuận theo trời chó phiên tạo hoá
Thuận theo người chó quá lằm si

Sữa bò có đáng là chi
Uống vào sần hận khó đi đường lành.
Hỡi các mẹ hãy nhanh ngẫm nghĩ
Cho con mình uống kỹ sữa ta
Sữa mẹ dinh dưỡng đậm đà
Có nhiều kháng thể để mà bé an.
Nếu ít sữa ta dùng tảo xoắn
Hay lá mít, gạo lứt,... cũng chẳng nhiều tiền
Tạo ra dòng sữa đậm duyên
Kết tình mẫu tử : mẹ hiền con ngoan.
*(Thay vì tâm tưởng dọc ngang
Ngày nay thương bé mẹ càng hiền thêm
Trăm năm hạnh phúc êm đềm
Bởi dây mẫu tử làm mềm lòng ai!
Con mà bú mẹ đủ đầy
Ngọt ngào giọt sữa là dây ân tình
Mai sau bé lớn nên hình
Thường là hiếu thảo, đẹp xinh cõi lòng.)*
Muốn con khoẻ phải mong mẹ bổ
những cốc lứt, sen, đỗ, mịn xay,...

cho ra dinh dưỡng đủ đầy
Tạo nguồn sữa mẹ..., ôi này tuyệt ngon.
Và mong sao chó mòn trí tuệ
Đã làm người chó để uống thay
Trăm năm một kiếp chẳng dài
Uống ăn đúng phép hưởng ngay số trời.

SBM - 5/4/2015



CÓ NÊN DỪNG CÀ PHÊ?

Cà phê chất nghiện bên trời Tây,
Gây hại phương Đông nào có hay.
Hương vị đậm đà trao sáng khoái,
Món ngon ma mị tạo mê say.
Cho người lệ thuộc khó cai bỏ,
Để kẻ bị lừa luôn ngất ngây.

Trí tuệ nhà tu cần phải rõ

Cà phê chất nghiện bên trời Tây.

SBM 7/10/2015

Cà phê gốc phải xứ mình không?

Người Pháp lắm trò... ôi đón lòng!

Chất độc thân thương mùi quyến rũ

Kẻ mê vị đắng ly thom nồng!

Phương Tây cận bã bày ra mặt,

Sách báo vạch trần biết mấy dòng.

Mới uống... tuyệt vời, sau phản ngược

Thì thôi đừng vương khởi hoài công.

-----*-----

Bao giờ nhân loại được bình an

Thoát khỏi vị ma, những thứ ràng.

Tẩy chay ĐƯỜNG ngọt, CÀ PHÊ đắng, ..

Thượng đế lại trao vườn địa đàng.

SBM 7/10/2015

Tài sách bản gốc vi tính :
<http://tinyurl.com/DuongLaHiemHoaCuaToanNhanLoai>

hay liên hệ với các nhà Thực Dưỡng trên toàn quốc.

Lá thư gửi dịch giả Lê Công Thành

Kính gửi chú Lê Công Thành!

Chúng tôi nhận thấy cuốn sách ĐƯỜNG LÀ THYM HOÛ CỦA TOÀN NHÂN LOÛI rất hay và cần phổ biến cho mọi người nên đã gõ lUI bỹn vi tính. Chúng tôi đã tìm mọi cách để liên lUc với chú để xin phép mà vẫn chưa được. Chúng tôi đã liên hệ với cô Trâm (Hà Nội), chú Nguyễn Công Phú (Đà LUt), Y sĩ Đặng Ngọc Viễn, vợ chồng chú Nguyễn Văn Trung,... thời gian cũng gần 2 tháng rồi mà vẫn chưa biết email, điện thoUi, địa chỉ của chú tUi Hoa Kỳ. Chú Phú có cung cấp số điện thoUi 08.37522427 tUi Sài Gòn nhưng vẫn không liên lạc được.

Chúng tôi có nghe cô Trâm nói, lúc trước chú cũng đưa tài liệu sách này cho cô phổ biến, nên hôm mới bạo gan phổ biến dù chưa xin phép. Nếu có chi sai sót, mong chú bỏ qua cho.

Xin chân thành cảm ơn!

NHÓM GÕ VI TÍNH TỪ THIỆN

Mục Lục

ĐƯỜNG LÀ KHỔ ÁCH	3
CHƯƠNG I: PHẢI TỈNH GIÁC.....	5
Chương II : MÍA VÀ LỊCH SỬ	14
Chương III : TỪ XUA – ĐẾN NAY	24
Chương IV : HÃY TIN ĐƯỜNG	33
Chương V : ĐỒ TỘI CHO LOÀI ONG.....	43
Chương VI : TUỔI THƠ VÀ TIỂU ĐƯỜNG	58
Chương VII : CHUYỆN CÁI BẮP VÀ VUA.....	66
Chương VIII : BIẾN ĐỂ THÀNH KHÓ.....	73
Chương IX : NGƯỜI CHẾT CHÓ CHẾT	87
Chương X : NHỮNG VỊ THẦN CHẾT DỄ THƯƠNG	103
Vị Thần Chết dễ thương thứ nhất : C À P H Ê.....	103
Thần chết dễ thương thứ nhì: Sữa bò	112
Thần chết dễ thương thứ ba: Coca cola	122
Thần chết dễ thương thứ tư: Rượu bia và whiskey.....	133
Thần chết dễ thương thứ năm : Thuốc lá.....	137
ĐƯỜNG - VỊ THẦN CHẾT DỄ THƯƠNG	141
1. Đường và răng.....	141
2. Giữ làn da đẹp trong nắng:	143
3. Kinh nguyệt không đau	143
4. Muối cũng khoái đường.....	144
CHƯƠNG XI : DỨT ĂN ĐƯỜNG	148
CHƯƠNG XII : Y SĨ CHUYÊN KHOA NÓI GÌ?	152

PHẦN PHỤ LỤC

ĐƯỜNG LÀ KHỔ NẠN TRẦN GIAN,	161
ĂN ĐƯỜNG NGUY HẠI NHƯ THỂ NÀO?	162
ĐƯỜNG : KẼ THÙ CỦA NHÂN LOẠI	164
ĐƯỜNG LÀ THẢM HỌA NHÂN LOẠI.....	165
3 LÝ DO QUAN TRỌNG NÊN TỪ BỎ ĐƯỜNG	166
CÓ NÊN UỐNG SỮA BÒ?	170
CÓ NÊN DÙNG CÀ PHÊ?	171