Sự công dụng của vitamins.

Sinh tố (Vitamins) giúp chúng ta có sức khỏe dồi dào và sống lâu.

LÊ QUANG TIỀM SƯU TẦM.

Vitamins rất cần thiết cho cơ thể chúng ta chuyển hóa các thực phẩm hàng ngày như cơm, bánh mì, thịt cá, rau, trái cây v..v..để nuôi dưỡng các tế bào ở khắp các bộ phận của con người và các kháng thể, chống lại các bệnh hoạn. Nếu chúng ta thiếu một vitamin là bộ phận trong cơ thể sẽ bị trục trặc, thiếu lâu sẽ sinh ra bệnh hoạn. Sau đây là công dụng của các loại vitamins:

❒ **Vitamin A:**

Chống bệnh đau mắt hột và không thấy đường lúc chạng vạng tối. Nếu thiếu nghiêm trọng và triền miên mắt sẽ bị mờ dần và đưa đến tình trạng mù hẳn. Ngoài ra sinh tố A còn giúp cho cơ thể chống lại bệnh chảy nước mũi, bệnh yếu thận, gan và giúp cho bộ máy hô hấp khỏi bị nhiễm trùng khi trời lạnh, giúp cho da khỏi bị khô và nổi đồi mồi, kiểm soát được chứng bệnh đi tiêu chảy và bệnh hay ợ lên có vị chua.

❒ **Vitamin B-1 (Thiamine):**

Giúp sức cho bộ thần kinh, bộ tiêu hóa, làm cho bớt chán nản về tinh thần, sự nóng nảy, sự mệt mỏi, làm bớt đau bắp thịt chân và chứng bị sưng bộ thần kinh. Ngoài ra vitamin B-1 còn có công dụng rất hữu hiệu trong việc trị bệnh phù thũng, bệnh tim.

❒ **Vitamin B-2 (Riboflavin):**

Sản xuất ra chất men, chống cay mắt, ngứa mắt và đau mắt, giúp cho da khỏi bị nứt, bị phỏng.

❒ **Vitamin B-3 (Niacin):**

Giúp cho khỏi bị táo bón, đầy hơi trong dạ dầy và điều hòa huyết quản. Thiếu chất Niacin nhiều sẽ sinh ra bệnh Pellagra (trước bị ngứa ngáy rồi bị ỉa chảy, mất trí nhớ).

❒ **Vitamin B-6 (Pyrodixin):**

Người mà thiếu nhiều sinh tố B-6 sẽ bị mất bình thường hay bị cau có; B-6 trị được sạn thận, trị bệnh ngoài da, bệnh mất ngủ, bệnh mất máu, bệnh đau bụng dưới, bệnh di chuyển đi đứng khó khăn mệt mỏi và bệnh sưng bộ thần kinh. Trẻ sơ sinh mà thiếu sinh tố B-6 sẽ bị bệnh kinh phong; ngoài ra sinh tố B-6 còn giúp cho đàn bà có thai khỏi bị nôn mửa.

❒ **Vitamin B-12 (Cobalamin):**

Trị bệnh thiếu máu, bổ óc, điều hoà sự tiêu hóa đường glucose cho bộ thần kinh; trị bệnh suyễn.

❒ **Vitamin C (Ascorbic acid):**

Giúp cho thân thể chống lại khí hậu lạnh, giúp cho bộ hô hấp khỏi bị nhiễm trùng, trị được sự mệt mỏi xương cốt, bắp thịt và bệnh nhức mỏi. Thiếu vitamin C thường hay bị chảy máu cam và không muốn ăn. Uống thêm vitamin C sẽ tăng thêm bạch huyết cầu trong máu để đủ sức chống lại bệnh nhiễm trùng mỗi khi bị phỏng da hay thương tích ở tay chân; giúp cho hàm răng khỏi sâu...

❒ **Vitamin P:**

Giúp cho mạch mao quản khỏi bị vỡ, vì mao quản rất mỏng manh và trị được bệnh áp huyết cao và bệnh nhiễm trùng đường hô hấp (repiratory infection).

❒ **Vitamin D hay Calcium (Calciferol):**

Giúp ích cho cả bộ xương sống và tứ chi. Những trẻ em bị thiếu chất vitamin D sẽ bị bệnh còi (xương mềm và chậm lớn). Người già và nhất là đàn bà sinh đẻ nhiều nên cần uống nhiều calcium để bổ dưỡng xương bồi bổ bắp thịt; điều hòa sự kích động dây thần kinh trị bệnh tiêu chảy và táo bón.

❒ **Vitamin E:**

Giúp bổ tim, bổ óc, trị tiểu đường, bồi dưỡng bắp thịt, bộ máy tuần hoàn và bộ máy sinh dục.

❒ **Vitamin K:**

Làm cho cầm máu; trị bệnh băng huyết, xuất huyết (hemorrhages).

❒ **Vitamin B-15 giống như Vitamin E (Pangamate):**

Sinh tố B-15 có công hiệu trị bệnh tim óc, bệnh mệt mỏi, giúp cho con người lâu già.

❒ **Magnesium sulfate:**

Bồi bổ thần kinh hệ. Thiếu chất magnesium trong cơ thể thì mạch máu sẽ đập mạnh và nhanh (a shortage of magnesium causes a rapid pulse). Chất magnesium có trong ngũ cốc (gạo, mè), đậu và rau.

❒ **KH3 hay Procaine (tên khoa học là Paraaminnobenzoic acid, thường gọi là Paba):**

Có công dụng làm tóc khỏi bị bạc, giúp bổ dưỡng cho các ông già bà lão khỏi yếu mòn thể xác, suy nhược tinh thần. (trích ở Laboratoires Degaude Paris)

CÁC DƯỢC THẢO

❒ **Gừng:**

Giúp bộ tiêu hóa, trị bệnh thổ tả, cảm mạo trị nghẹt mũi, ho, trúng phong chân tay bị lạnh và bị đau.

❒ **Hành:**

Giúp tiêu thực, kích thích bộ thần kinh, sát trùng, làm thông bộ tiểu tiện.

❒ **Hạt tiêu:**

Giúp sát trùng cho bộ tiêu hóa phòng ngừa giun sán, trị ho, nhức mỏi, phong thấp, đau bụng đi chảy, lạnh chân tay.

❒ **Nghệ:**

Trị bệnh bất lực, bệnh yếu thận (trái cật), ứ huyết, bệnh dạ dày, thổ huyết, chảy máu cam.

❒ **Tỏi:**

Trị cao máu, phòng ngừa giun sán, trị bệnh lao phổi, đái đường, ung thư tiêu đàm, thổ tả, đau nhức.

❒ **Mè đen:**

Bồi bổ cho thận, can, tỳ, phế (tạng phủ), bổ huyết, bổ gan, bổ óc, trị bệnh tê liệt, chóng mặt, sưng chân tay, mờ mắt, táo bón. Giáo sư Georges Ohsawa người Nhật đã tìm ra các sinh tố trong gạo lức + muối mè là môn thánh dược vô tiền khoáng hậu là món ăn vừa giản dị vừa thần hiệu đối với mọi bệnh tật kể cả các chứng bệnh mà chúng ta gọi là nan y.

❒ **Trái Chesnut:**

Dùng để chữa bệnh đi tiêu chảy, bệnh kiết lỵ và cầm máu. Cây Chesnut mọc ở vùng Bắc bán cầu.

❒ **Trái Walnut:**

Dùng để trị bệnh bất lực, sưng và đau lưng, đau chân, bổ thận và kích tinh dịch của giới nam.

❒ **Trái sung, trái vả (fig):**

Dùng để trị bệnh lao, bệnh lậu, bệnh đi tiêu chảy và ung thư.

❒ **Cam thảo (licorice):**

Trong cam thảo có chất insulin trị được bệnh đái đường và có chất bổ để phục hồi dạ dày và điều hòa âm dương (adrenal glands).

❒ **Sarparilla:**

Dùng để bồi bổ cơ thể vì củ sarparilla có chất kích thích tố (hormone) và chất potassium, magnesium calsium, iron.

❒ **Nhân sâm (Ginseng):**

Có chất bồi bổ cơ thể giúp trí nhớ, điều hòa bộ máy tuần hoàn, giảm chất cholesterol trong máu, giúp ăn ngon, giúp cho bộ máy tiêu hóa, gia tăng tuổi thọ, trị bệnh căng thẳng tinh thần, gia tăng sức chịu đựng và giúp cho bệnh nhân mau bình phục. Nhân sâm được coi như là kích thích tố của giới nam (male hormon). (Siberian and Korea ginseng: It build zest, energy, stamina, endurance; increase mental and physical work ability, helps combat every wearines, improve mental and physical reflex action, protects body against stress, produces a strengthening effect after illness or surgery and in exhaustion and debility due to chronic illness; Regenerates and rebuilds sexual centers).

❒ **Cây long tu (Aloe vera):**

Lá của cây long tu có công dụng trị các bệnh như bệnh tê thấp (rheumatism arthritis), các mụn nhọt (tumor, ulcer, acne), ngứa ngáy (itchings), dạ dày lở (stomach ulcers, colitis). Aloe vera được xem như một loại thuốc tương tự như trụ sinh (antibiotics). Có thể dùng Long Tu trị bệnh huyết bạch, bệnh đau gan, táo bón, chảy máu cam, trị nhức đầu, trẻ con bị cam tích.

MƯỜI THỰC PHẨM TUYỆT DIỆU ĐỂ NUÔI DƯỠNG SỨC KHỎE *(Tài liệu này trích trong tạp chí Reader's Digest phát hành tại Pháp).*

❒ **Món thực phẩm thứ 1:**

Chuối. Trong chuối có nhiều chất Potassium, vì chất Potassium làm cho điều hòa huyết quản trong tim, làm bắp thịt được mạnh mẽ, giúp trẻ con mau lớn, giúp cho chúng ta trẻ trung (Potassium has been called mineral of youthfulness)

❒ **Món thực phẩm thứ 2:**

Muffin au son (loại bánh mì ròn giúp bớt chất mỡ (cholesteron) trong máu.

❒ **Món thực phẩm thứ 3: Broccoli**

Broccoli là giống cải hoa có nhiều sinh tố A và C giúp bổ xương và răng.

❒ **Món thứ 4: Gà**

Trong thịt gà có chất protein, ăn dễ tiêu, duy trì chất hormon trong cơ thể. Trong thịt gà còn có chất soufre, phosphore, selenium và chất đồng. Nên lấy da gà ra khỏi thân con gà trước khi chiên hoặc nướng hay kho nấu.

❒ **Món thứ 5: Cá chim, cá lờn bơn**

Cá này ít mỡ, có nhiều chất protein nên bồi bổ bộ máy tuần hoàn và làm giảm bớt chất cholesteron trong cơ thể.

❒ **Món thứ 6: Sữa ít béo**

Trong sữa bò có nhiều chất calcium, phosphore và vitamins A và D nên sữa giúp nuôi dưỡng cơ thể, làm điều hòa sự cử động bắp thịt cũng như xương, răng, duy trì bộ máy tuần hoàn, bộ máy tiêu hóa v.v.

❒ **Món thứ 7: Nấm**

Trong nấm có nhiều chất potassium, phosphore, biotin (một loại vitamin B). Các chất này giúp cho máu luôn luôn được trung hòa, làm cho tinh thần được minh mẫn, sáng suốt.

❒ **Món thứ 8: Cam**

Cam có nhiều chất vitamin C, calcium, potasssium và vitamin nên có thể dùng quanh năm.

❒ **Món thứ 9: Bột mì nhồi**

Vì trong chất bột mì nhồi có nhiều chất hydrat de carbone.

❒ **Món thứ 10: Khoai tây**

Vì trong khoai tây có nhiều chất sắt, magnesium, phosphore, potassium. Người ta khuyên ăn khoai tây cả vỏ là một món rất lành mạnh và dễ tiêu hóa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

— Medical Dictionary (Major vitamins their names and its actions)
— New vitamins by Richard Passwater
— Herb for a healthy glandular system and good hormonal activity by Neva Jensen.
— Natural Herb by Dr. Stan.
— Magic vitamins by Lyoyd Grain.
— Anti-aging nutrients by Doctor Robert White, Ph.D.
— Principal of internal by medicine by Maxwell Wintrobe M.D. Ph.D. harrison-seventh edition.

Các AH SAU đây CHƯA CÓ TÊN trong danh sách xin cập nhật bổ túc

❒ Huỳnh Thị Kiều Nga KTS/KT, 111 N. Beretania St., #D-1004, Honolulu, HI 96817, Tel: 8080536-5234.

❒ Trần Tiến Chuân KTS/TCGC, 1172 Palekaiko St, Pearl City, Hi 96782, Tel: 808-455-5534.

❒ Lê Duy Nhựt 29 Trubke St, Ermington, NSW 2115 Australia, Tel: 02 98981046

❒ Phạm Lại 3 Mitchell St, Condell Park, NSW 2200 Australia, Tel: 02 97968802

❒ Trần Anh Tuấn 23/53 Burdett St, Hornsby, NSW 2077 Australia, Tel: 02 94776365