

NHỮNG KINH NGHIỆM LÝ THÚ

• NAM CÁT NGUYỄN PHÚC BỬU HẠP

Vào lứa tuổi anh em chúng tôi, hễ ngồi lại với nhau thì hay đem những chuyện kinh nghiệm ra mà nói. Nhiều người muốn nghe, và nhiều người tin. Tôi lượm lặt rất nhiều câu chuyện ngộ nghĩnh mà hễ mỗi lần tôi bắt đầu nói thì cứ toạ bở cả ăn uống để mà nghe. Bà xã tôi nhiều lần doạ đùa cứ toạ rằng muốn nghe phải trả tiền, nếu không thì dại gì mà nói.

Tôi thì nghĩ khác, biết đâu những chuyện này lại không cứu được vài ba mạng sống. Được vậy sẽ là phần thưởng tinh thần quý giá nhất cho tôi. Tôi xin kể ra đây vài kinh nghiệm về trị liệu.

NUỚC LÁ BỒ CÔNG ANH

Cách đây hơn 15 năm, cái nút ruồi trên má dưới mắt trái của tôi tự nhiên nổi ngứa. Nút ruồi này lớn bằng hạt bắp, mặt gồ ghề. Trước đây, nó có bao giờ ngứa đâu, nay nó nổi ngứa làm tôi hơi lo. Tôi liền đi gặp một người bạn là bác sĩ chuyên khoa về da. Anh ta khuyên tôi nên lấy hẹn để mổ đi vì để lâu không nên. Tôi lấy hẹn vào tháng tới, khoảng 4 tuần lễ sau đó. Bạn tôi nói: "Bốn tuần thì được, đừng để lâu hơn."

Mấy ngày sau, nhà tôi đem về một bó lá khô, nấu làm trà và bảo tôi uống. Tôi uống thử thì trà chẳng có mùi thơm gì cả. Tôi hỏi nhà tôi: "Trà gì đây?" Nhà tôi trả lời: "Đây là một vị thuốc thánh, sẽ chữa cái nút ruồi của ông, mà khỏi phải đi mổ xé gì cả, cho mà coi."

Vì tôi vẫn còn thắc mắc nên ngày hôm sau nhà tôi mời về nhà hai vợ chồng người quen đã giới thiệu thứ trà thuốc này để giải thích. Ông chồng cho biết là bà mẹ vợ ông ta bị bệnh "tràng hạt" ở cổ, sau khi uống thứ lá này liên tiếp trong 6 tháng thì khỏi hẳn bệnh, làm cho các bác sĩ Tây Y chung hửng. Sau đó ông ta kể tiếp một chuyện xưa bên Tàu để làm chứng:

"Ngày xưa có một tử tội đến ngày phải đem ra xử trảm. Triều đình hiện diện đông đủ, có cả nhà Vua đến dự kiến. Trước giờ hành quyết thì dân cùng làng với tên tử tội kéo đến trước mặt vua và triều đình xin tha đừng giết tên này, vì hắn đã cứu vô số bệnh nhân mà các danh y khác không sao cứu nổi. Tên tử tội này đã viết bài thuốc thánh này trên một tờ giấy, nhét tờ giấy vào miệng, sắn sàng muối đi. Nếu để hắn nuốt đi rồi thì sẽ chẳng ai biết được loại thuốc thánh này là gì. Nhà vua thấy thần dân đến cầu xin cho tên tử tội này

mỗi giờ một đồng, cho nên sau khi bàn với triều đình, bằng lòng giảm hình phạt từ tử hình xuống 10 năm tù. Sau đó, tên tử tội này mới há miệng lấy tờ giấy có tên thuốc ra. Trên giấy chỉ có 3 chữ "Bồ Công Anh."

Bồ Công Anh chỉ là một loài cỏ ngoài rừng, ít ai để ý tới. Trong 4 loại nan y mà Đông Y không có thuốc chữa: Phong, Lao, Cổ, và Lại (cancer) thì Bồ Công Anh chữa được vài loại Lại và bệnh tràng hạt quanh cổ dưới - cũng là một loại cancer.

Sau khi tôi uống chừng 10 ngày, mỗi ngày đến 3,4 lít trà Bồ Công Anh này, cái nút ruồi lại nổi ngứa nhiều hơn. Tôi rờ trên mặt nút ruồi thấy mọc ra nhiều cái chồi nhỏ và cứng. Hễ nổi ngứa lên thì tôi lại xoa cho đỡ ngứa. Tôi lấy khăn tay quấn quanh ngón trỏ để chùi lên nút ruồi, đồng thời dùng giấy đi cầu loại dày và xốp để xoa lên cho đỡ ngứa. Tôi vẫn ngồi đánh máy hay viết lách, nhưng hễ ngứa là tôi gãi hay xoa lên và cũng không để ý gì thêm nữa.

Một hôm khi ngồi ăn cơm tối, mấy đứa con tôi chỉ vào cái nút ruồi và hỏi tôi: "Ba đi mổ lúc nào thế, mà sao chẳng thấy tí sẹo nào?" Tôi soi gương mới thấy là nút ruồi đã mất tiêu, và khi nhìn vào đồng giấy tôi cuộn quanh ngón tay để cà lên nó thì thấy dính đầy những lấm tấm đen. Thì ra cái nút ruồi này đã bể ra từng mảnh nhỏ và rớt theo giấy chà.

Đến ngày phải đi mổ, tôi vẫn điềm nhiên đến gặp người bạn bác sĩ và cũng trèo lên bàn mổ nằm chờ. Khi bạn tôi không thấy nút ruồi đâu cả mà cũng không thấy vết sẹo nào, anh ta chưng hửng. Nhìn mặt tôi một hồi, lúng túng, anh ta hỏi: "Cậu có phải là Hạp không đây?". Tôi chưa kịp trả lời thì anh ta hỏi tiếp: "Cậu cho tôi biết cậu đi mổ ở đâu rồi vậy? Phải công nhận rằng người nào đó mổ đẹp tuyệt diệu cho cậu đó." Tôi giải thích cho anh ta là tôi đang dùng trà Bồ Công Anh. Anh ta vội vàng lấy giấy ra ghi chép rành mạch rồi đề nghị tôi lấy một mẫu đưa cho Bác Sĩ Hoàng Văn Đức, bạn thân của chúng tôi, hiện làm Giáo Sư tại USC để thử nghiệm.

Sau 2 tuần nghiên cứu, BS Đức cho biết Bồ Công Anh có nhiều chất thuốc chữa được các chứng bệnh gan, ruột, và bộ phận tiêu hóa. BS Đức nói thêm rằng, nếu chịu khó tìm kiếm kỹ hơn nữa, có thể còn tìm ra nhiều chất thuốc khác hay nữa.

Từ đó trở đi, cả nhà tôi đều uống Bồ Công Anh mỗi ngày, mà chỉ tốn chừng \$5 mỗi tháng là nhiều. Muốn cho thơm nước, tôi rang đậu nành rồi bỏ chung vào, nước thơm dễ chịu lắm. Đối với các bạn trẻ có mụn trên mặt, uống Bồ Công Anh là dứt mụn ngay.

HÀ THỦ Ô

Trước đây mỗi lần có thai, bà xã tôi thường ăn mỗi ngày salad cresson (watercress), cho rằng ăn thứ này nếu để con gái thì lông nhẹo dài, tóc đen và mượt, đẹp lắm. Tôi nghĩ cũng đúng phần nào, vì mấy đứa con gái của chúng tôi đều có tóc đen óng và lông nhẹo cũng dài hơn nhiều người khác. Sau này có người mách nên kiếm Hà Thủ Ô để nấu nước uống thì tóc xanh đen ngoài 70 tuổi.

Tôi có hỏi mấy tiệm thuốc Bắc thì đâu cũng có bán loại này và giá rất rẻ. Họ chỉ bán loại vỏ cây màu nâu xám, nấu nước uống thì chất và nặng mùi thuốc Bắc, cho nên phải bỏ vào chút trà cho thơm. Họ bảo Hà Thủ Ô có ba loại; rễ, thân cây và đọt. Tôi thì chưa hề dùng Hà Thủ Ô, nhưng thấy hấp dẫn vì nghe nói uống vào thì tóc đen ra và không rụng nữa. Tuyệt diệu quá cho tôi.

Tôi có nghe kể chuyện là nhiều anh em HO, bị tù hơn 10 năm ở ngoài Bắc, phải vào rừng kiếm đủ loại lá cây, củ, rễ ăn. Họ có hái cả lá Hà Thủ Ô về luộc ăn, kết quả rất tốt. Tuy họ thiếu dinh dưỡng, phải làm việc cực nhọc, thân hình ốm yếu nhưng tóc lại không rụng và không bị bạc.

Tình cờ, tôi được đọc một bài báo xuất bản ở Hồng Kông nói về Hà Thủ Ô như sau:

Ở vùng đất Trung Hoa ráp ranh với Tây Tạng có một con sông lớn chia dãy núi thật cao ra làm đôi. Cả hai vùng núi đều có nhiều thú như heo rừng và nai, vì vậy dân săn bắn lui tới thường lắm. Một bên núi phía Bắc của sông thì thú to lớn nhưng lông cùn, khô và màu xám xị, còn khu rừng phía Nam thì thú cũng to lớn, nhưng lông lại đen, dài và mượt đẹp lạ lùng. Bon thợ săn không hiểu tại sao có sự khác biệt như vậy thì một ông lão, từng tu thiền trong núi lâu năm, kể rằng: "Núi vân kia, ở phía Nam có nhiều cỏ Hà Thủ Ô, thú ăn vào thì lông dài và mượt. Còn phía Bắc không có loại cỏ Hà Thủ Ô, cho nên lông thú không đẹp bằng."

Nhà tôi nghe vậy bèn bàn thêm: "Mấy cô, mấy bà mang bầu, vừa ăn cresson, vừa uống Hà Thủ Ô thì con gái sinh ra sẽ làm Hoa Hậu là cái chắc."

QUẾ THANH VÀ LONG GIÁNG HƯƠNG

Hồi còn sinh tiền, ba tôi làm việc cho chính phủ

Nam Triều và đã làm Tỉnh Trưởng nhiều nơi tại miền Trung. Khi về hưu tại Huế, ông có cất giữ cẩn thận hai loại thuốc Nam mà ông quý nhất. Mỗi loại được đặt trong một cái hộp gỗ trắc để dưới bàn thờ ông bà. Một hộp đựng "Quế Thanh", và một hộp đựng "Long Giáng Hương".

Quế Thanh rất tốt, tốt hơn Quế Quảng, rất nóng, thơm và dày vỏ. Quế Thanh dùng để chữa kiết ly. Hồi đó chưa có thuốc trụ sinh, dùng quế thì cầm ngay các chứng đau bụng đó.

Long Giáng Hương là nước miếng của cá Ông. Trong 3 năm ba tôi làm Tuần Vũ Phan Thiết (và sanh tôi tại đây), thỉnh thoảng dân chài báo cáo có cá Ông chết trôi dạt vào bờ và xin được phép chôn cất tử tế. Họ tin cá Ông thuộc loại cá thần nên rất kính trọng. Mỗi lần có tin như vậy thì bọn thầy thuốc Bắc (phần lớn là người Tàu) đều mướn người tìm đến để gỡ nước miếng của cá đã đóng cục chung quanh miệng và khô cứng. Đó là Long Giáng Hương, trông giống như đường phèn, có điều màu đậm đen hơn chút xíu.

Long Giáng Hương vô cùng công hiệu đối với các cơn nghẹn thở, hay nắc cục, có thể làm đứng tim những bệnh nhân già. Lời đồn vang rất xa, nhiều người từ các tỉnh lân cận của Huế cũng tìm đến xin hai loại thuốc này. Ba tôi dậy tôi cách sử dụng và phát thuốc nên tôi rất rành. Những lúc ba tôi đi vắng, tôi cứ việc lấy thuốc ra cho. Cho đến ngày tôi rời Huế vào Saigon học, thuốc trong hai hộp gỗ vẫn còn nhiều và đã cứu sống không biết bao nhiêu là người.

CHẰNG HIU MÀU XANH

Chằng Hiu là một loại nhái sống trên nước ở hồ ao hay ven sông. Con Chằng Hiu chỉ lớn bằng nửa trái cau, và loại quý nhất có da màu xanh lá cây, có khi lốm đốm nhiều chấm tím.

Ai về miền Lục Tỉnh khi qua Bắc Mỹ Thuận buổi tối thường thấy nhiều trẻ nít thấp đèn roi bắt Chằng Hiu để bán cho các tiệm thuốc Bắc.

Một người bạn tôi, cũng nghè thầu khoán, bị bệnh suyễn rất nặng và không có một bác sĩ nào chữa khỏi. Đạo ấy vào năm 1965, anh ta vừa ở Cần Thơ về. Trong khi ngồi uống nước chờ phà, anh ta thấy nhiều trẻ nít lội nước sát bờ để bắt Chằng Hiu nên nổi tính hiếu kỳ đến hỏi chuyện. Tụi con nít cho biết là nếu may mắn thì mỗi đêm có thể bắt được vài chục con và bán được vài trăm bạc hời đó cho các tiệm thuốc Bắc, để làm thuốc trị suyễn. Nghe vậy, anh ta bèn mua hết tất cả Chằng Hiu bắt được đêm đó. Một đứa trẻ chỉ cho anh ta cách dùng. Chỉ việc rửa Chằng Hiu cho thật sạch, sau đó nấu khoảng một lít nước cho đến khi nước sôi thì bỏ một con vào. Sau đó uống nước này càng nhiều

càng tốt. Anh ta uống luôn gần 50 con như vậy suốt một tuần lễ.

Một chuyện lạ xảy ra: Từ ngày uống cho đến nay hơn 30 năm, anh ta không còn bị lên một cơn suyễn nào nữa. Thật là "Chằng Hiu, Chằng Hiu, mi đã cứu ta."

Mãi đến giữa năm ngoái (1996), một bác sĩ gốc Nhật đang dạy tại Đại Học Standford, CA, tìm ra một hóa chất trên da Chằng Hiu có thể dùng để trị bệnh suyễn rất hiệu nghiệm. Bài nghiên cứu này đã được đăng trên các tạp chí US News & World Report và Time trong tháng 6, 1996.

Trong khi chờ đợi thuốc Tây, bạn nào đang bị suyễn cứ việc tìm kiếm Chằng Hiu mà nấu nước uống. Bên Mỹ này cũng có nhiều, nhưng mua bên nhà phơi khô gửi qua thì có lẽ nhanh và tiện hơn cả. Còn ai muốn làm giàu thì cứ việc nuôi Chằng Hiu, tôi nghĩ đó là một sáng kiến hay lại giúp được đồng loại khỏi bệnh hiểm nghèo.

GẠO LỨC

Dân Việt Nam và nhiều giống dân khác như Tàu, Đại Hàn, Mã Lai Á, v.v... thường dạy cho nhau ăn gạo lức mỗi khi muối bớt mập, hạ áp huyết, hạ Cholesterol, v.v... Họ tin rằng gạo lức bổ hơn bất kỳ thức ăn nào.

Tôi đã thấy tận mắt hiệu quả của gạo lức đối với một số bạn tôi đã dùng gạo lức trong nhiều năm liên tiếp. Các bệnh như áp huyết cao, máu có đường, nước tiểu có đường, ưa chua, ăn lâu tiêu, v.v.... đều được trị dứt. Tuy nhiên phải ăn với muối mè, muối vừng, hay muối sả thì mới hiệu nghiệm. Nếu ăn gạo lức với tôm hùm, cua, sò, thịt dê hay thịt cừu thì chẳng có công hiệu gì cả.

Tôi chưa hề được nghe ai giải thích tại sao gạo lức lại trị được nhiều bệnh như vậy. mấy bác sĩ Tây Y hay Đông Y đều chịu thua, chẳng ai có một giải thích nào nghe được cả.

Một hôm, tôi gặp một anh bạn Đông Y ở Singapore. Anh ta cất nghĩa rằng: "Trời đã cho chúng ta cũng như mọi loài thú một chất thuốc huyền diệu là nước miếng. Bạn có để ý là mỗi khi con thú bị thương, nó chỉ việc liếm lên vết thương của nó là vết thương được lành trở lại ngay. Con người cũng vậy, nhiều bệnh trong bụng thuộc về tiêu hoá, nhờ nước miếng mà trị được, mà ta không hề hay biết đấy. Muốn kích thích để có nhiều nước miếng thì phải ăn gạo khô, và càng nhai nhiều thì nước miếng càng được tiết ra nhiều. Vì vậy, phải ăn gạo lức thật khô, thật khó nuốt. Có thể thôi. Trong một thời gian dài, chính nước miếng đã chữa bệnh cho bạn mà chẳng cần đến thuốc thang gì cả."

Đó, tôi đã bật mí cho các bạn rồi đó. Nến ăn nhiều gạo lúc vào, nhất là đối với những người lớn tuổi như chúng ta. Gạo lúc muôn năm !!!

BỐN MÓN HOA QUẢ QUÝ NHẤT TRÊN ĐỜI

Ở bên Âu Châu, người ta hay đồn là có một làng ở xứ Romania mà người già đều sống ngoài 90 tuổi. Số người sống trên 100 tuổi thì còn nhiều hơn nữa, đếm không xuể. Du khách đến thăm làng này rất nhiều. Một điều lạ là hễ đám trẻ sớm đi kiếm việc làm xa làng thì không sống lâu bằng dân còn ở lại sống trong làng.

Thấy vậy, một nhóm khoa học gia Âu Châu bèn đến đây để thu thập tài liệu về nghiên cứu. Họ đi đến kết luận là có 2 yếu tố chính:

1. Nguồn nước ở đây trong sạch và có nhiều khoáng chất rất cần cho cơ thể như chất sắt, calcium, v.v... Ngoài ra, khoai tây (potato) trồng ở đây có rất nhiều chất bổ.

2. Làng xã được xây cất trên đồi cao hơn nơi trồng rau cho nên mỗi ngày mọi người phải đi lên đi xuống đồi. Đó là một lối vận động cần thiết cho cơ thể.

Một toán chuyên viên khác từ Pháp, và một toán khác từ Đức, cũng đi đến một kết luận tương tự.

Người Nhật thích ăn cá sống. Đa số khi đến ngoài 50 tuổi đều bị đau ruột, không biết có phải vì ăn cá sống không? Mặc dù có nhiều loại thuốc trị bệnh này, nhưng thống kê cho biết rằng người nào vừa ăn cá sống vừa uống nhiều rượu sa-kê thì lại ít bị đau ruột. Tuy nhiên, sa-kê lại có hại cho gan. Vì vậy, người Nhật được khuyên là chỉ nên ăn cá sống mỗi tuần một lần.

Một bài nghiên cứu của một nhóm giáo sư trường Đại Học Tokyo, được đăng trên báo Asahi, cho rằng rất khó mà khuyên người Nhật bớt ăn cá sống, tuy nhiên nếu ai cũng dùng mỗi ngày: một quả cam tươi, một củ cà-rốt lớn, một lít sữa đậu nành, và 50 gram mè đen thì có thể ăn cá sống 2 lần mỗi tuần, mà không sợ bị đau ruột hay đau gan cho đến ngoài 70 tuổi. Sau khi bài báo này được phổ biến, thị trường Nhật đã bán ra được gấp 10 lần số lượng cà-rốt và mè đen, 2 loại thức ăn mà người Nhật ít nghĩ đến nhất.

Trên số báo Sức Khỏe Tết Bính Tý, ông Cao Thế Dung có viết rằng, trên quả địa cầu này có 4 loại trái cây quý và bổ nhất: Thứ nhất là củ ca-rốt, thứ nhì là khoai tây, thứ ba là đậu nành, và thứ tư là đậu đỗ. Nếu chỉ dùng bốn loại này, ta sẽ đủ tất cả những chất liệu vừa vitamin vừa khoáng chất, cần thiết cho con người trưởng thành tròn tuồi. Ngoài ra chúng còn rẻ tiền, dễ nấu, lại có sẵn khắp mọi nơi.