

Bác sĩ Dean Ornish, người đã đưa ra cách chế độ ăn uống và lối sống không cần giảm cholesterol



Bác sĩ Dean Ornish

"Nếu bạn không muốn tâm ra cho người khác thì bác sĩ bắt buộc phải tìm bệnh!"

Cách đây mấy năm, tuần báo Newsweek đã cho in bìa hình bác sĩ Dean Ornish, một người đang làm chủ của công ty sản xuất sữa và lung lay ngành thực phẩm công nghiệp khổng lồ của ông đã được chứng minh bằng khoa học trên mặt đất năm nay.

Hai chứng bệnh tiến triển như u nhọt và làm chết như u nhọt ở Âu Mỹ bây giờ là bệnh tim và ung thư. Một cuộc nghiên cứu mới nhất cho thấy có hàng triệu người Mỹ. Vậy mà bác sĩ Dean Ornish đã tìm ra cách thông minh mà không cần phẫu thuật hay dùng thuốc gì cả. Kinh nghiệm này ông đã học được từ chính đời ông. Nhờ ông bắt đầu trong cuộc sống làm ông xuất tình thần tốt đẹp, một hút thuốc, đã có lối toán tốt. Thế mà ông đã tìm ra được sinh lực như một tâm ra mà đi đến được với người khác. Từ giữa thập niên '70, ông đã bắt đầu thực nghiệm với một nhóm nhỏ trong một thời gian ngắn: cùng bác cứu tình thân, chia sẻ được những ưu phiền, sinh hoạt và cứu nguy chung, và chế độ ăn rau, trái cây, dầu phôi... chế độ không ăn thịt gì cả. Kết quả là 90% bắt đầu có chứng bệnh tim mạch, và máu chảy khỏe khoắn hơn. Nhờ nghiên cứu người khác này vì thời gian chế độ ăn uống đơn giản, và phương pháp rất nghiêm ngặt không khi nào cho khó mà có hiệu quả áp dụng được.

Vậy là bác sĩ Ornish phải bắt đầu xa hơn. Khi đến ngành thực phẩm ở Đới H của California ở San Francisco, ông thì ở phố Sausalito một Viện Khoa Học Phòng Ngừa (PMRI) với 48 bệnh nhân kéo dài cả năm trời. Hai mươi tám người này theo phương pháp chế độ ăn ông; số còn lại thì cứ theo phương pháp thông thường của bệnh. Và ông đã dùng máy thực nghiệm hình ảnh đo trong suốt năm. Kết quả được công bố năm 1990 đã làm mọi người kinh ngạc. Nhờ người theo phương pháp thông thường thì trở nên tốt hơn trước, còn những người theo sát chế độ ăn của bác sĩ Ornish thì có kết quả rất khác: mức máu được khai thông, tim khỏe hơn. Thế là các viện y tế quốc gia bắt đầu ra hàng triệu người của tiến bộ kéo dài bệnh năm. Các hãng bảo hiểm cũng

Cholesterol không cần giảm

Tác Giả: Saigon Echo số 10
Thứ Ba, 13 Tháng 4 Năm 2010 17:03

nhào tßi tài trß chßng trßnh, vß cßu đß cß mßt ngß i bßnh tim nßng khßng phßi gißi phßu tßn phß quá số cß thì quß là mßt đßu đßng đßu tß. Vì Mß nguyên chi cho vißc mß tim là 26 tß tißn Mß mßi năm.

CĂN BßNH TÁCH LßA

Đß ăn quá nhißu thßt và chßt mß là căn nguyên đßu tiên gây ra bßnh tßc mßch tim vß chßt cholesterol. Theo thßng kê thì dân Âu Mß hißn nay bß chßt vß bßnh tim nhißu hßn gßp 20 lßn nhßng dân ß nhßng nßc Á Đßng ăn nhißu rau hßn. Nhß vßy thì truyßn thßng ăn chay và kiêng thßt trong Đßo Chúa chßng phßi chß là vißc hy sinh hß mình mà thôi, mà còn là mßt phßng cách ßy lßi số cß khße cho thß xác liên hß tßi tinh thßn. Chßt mß làm tßc mßch nên phßi tìm cách khai thông. Vì thß mà đß ăn trong chßng trßnh cßa bác sĩ Ornish chß có rau, trái cây, bánh, đßu nßnh, đßu phß ; và hoàn toàn vßng bóng thßt và ngay cß tôm cá, không dùng cà-phê, bß, hßt cây và các loßi đßu có chßt mß.

Căn nguyên thß hai cũng mßnh y nhß trên là chßng tách lßa tình thân. Kß cũng ß đßi, nhßng ngß i ghi tên tham đß chßng trßnh phßi trß tßi 7500 Mß kim cho nhßng sinh hoßt nhóm. Hß đß cß hßng đßn đß có nhßng hoßt đßng thß thao chung, nhßng bußi "tßnh tâm" chung, có cßu nguyßn, có tßnh nißm, có chia sß nhßng bußi vui lo ßng, nhßng ßm ßc trong lòng... Bác sĩ Ornish thßy rõ cô đßn tách lßa thißu tình thân là căn nguyên mßi chßng bßnh, mà gßn nhßt là bßnh tim và ung thß.

DÂN ROSETO VßI CHßNG RßI XßA

Mßt quan sát đßn hình nhßt là làng Roseto ß phía đßng bang Pennsylvania. Dân ß đây trß cß kia ít bß bßnh tim, dù hß ăn cũng gißng nhß dân làng bên cßnh là Bangor, cũng đi nhßng bác sĩ và nhà thßng gißng nhau thôi. Nhßng tßi sao dân làng Roseto ß có tß ß chßt vß bßnh tim rßt thßp so vßi dân làng Bangor? Câu trß ßi thßt đßn gißn: dân làng Roseto là mßt nhóm ngß i rßt gßn gßi thân nhau. Hß di cß tß nam Ý sang đây vào năm 1882; đß ba thß hß hß sßng vßi nhau, gßn bó ßy nhau, cùng sinh hoßt đi nhà thß vßi nhau, cùng giß mßi liên hß gia đßnh chßt chß, ít ngß i rßi chuyßn đi xa. Nhßng tß khoßng gißa thßp niên '70, dân Roseto bßt đßu bß làng chuyßn đi nhß dòng sßng nßc Mß. Thß là bßnh tim bßt đßu hoành hành.

Vßi cußn sách mßi xußt bßn: Tình Thßng và Sßng Còn, Căn Bßn Khoa Hßc cho Sßc Mßnh

Cholesterol không cần giảm

Tác Giả: Saigon Echo số 10
Thứ Ba, 13 Tháng 4 Năm 2010 17:03

Cholesterol và Tình Thân (Love & Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy, HarperCollins), bác sĩ Ornish nói rõ: tách lìa tình thân gia đình và bạn bè là điều tồi tệ nhất cho sức khỏe tim mạch, bệnh tim mạch ung thư và nhiễm mỡ máu. "Tình Thân và Tình Thân là gốc rễ làm cho chúng ta bệnh hay khỏe". Căn nguyên làm điều kiện sống Roseto thì cũng đang làm cho thế giới bệnh tật. Ba mươi năm trước mà có ai nói cô điều sinh ra các chứng bệnh thì người ta cười vào mặt liệt sĩ. Vậy mà bây giờ nhiều bác sĩ đã phải công nhận là đúng.

Một trong những sinh hoạt chính của những người tham gia chương trình của bác sĩ Ornish là gặp gỡ nhau để chia sẻ trong tình thân. "Nếu bạn không nói ra điều cần nói thì bạn sẽ hành động; khi người ta có thể nói ra hay ít nhất có thể viết ra điều cần nói thì đang làm mình khỏe tâm, thì họ thường để kháng để tăng cường, và ít phải uống thuốc." Như vậy bác sĩ tình thân với người khác sẽ làm cho tình thân thanh thản, bớt căng thẳng. Bởi vì khi căng thẳng thì trong cơ thể tiết ra một loại hóa chất gọi là adrenaline, noradrenaline và cortisol. Những chất này như còi hòi tình trạng báo động nguy cấp, mọi người lúc còn dồn vào một điều duy nhất là đánh hay chạy; mọi sinh hoạt khác bỏ đi hoàn toàn: ăn không cảm thấy ngon, điều hành suy nghĩ để, mạch máu trì trệ, một kháng thể chống nhiễm trùng nên các tế bào sinh chứng, để bệnh cúm, một hệ thống khỏe...

Như vậy, cô điều tách lìa cũng là chất để cholesterol trong miếng cheeseburger mà chứng tình thân mà của chúng ta.

"Nếu bạn không mở tâm ra cho người khác thì bác sĩ bắt buộc phải mổ tim bạn!"
Không có con đường nào khác nữa đâu. Bác sĩ Ornish tâm sự: "Tôi càng tìm vun vén cho mình thì càng cô điều, những khi tôi biết tìm phúc với người khác thì tôi thấy hạnh phúc hơn nhiều."
Thì ra đây không phải là một cuộc làm lung lay ngành thuốc, mà là một cuộc cách mạng để sống của nhân văn minh Âu Mỹ: từ cách ăn uống đến kiến thức suy nghĩ và cải thiện.