



## Cần Bảo Dưỡng Hệ Tứ Khoái

Bs Đỗ Hồng Ngọc

Có một câu nói lý thú của Lâm Ngữ Đường đại khái hạnh phúc đến từ ruột già, ruột già mà sinh hoạt điều hòa, tốt đẹp thì ta hạnh phúc, còn trục trặc thì ta mất hạnh phúc, sự đời chỉ có vậy! Thật vậy, điều này chỉ những ai có kinh nghiệm về trục trặc của ruột già mới biết được hạnh phúc nằm ở đâu. Bởi vì ruột già là nơi cất chứa những chất xấu trong cơ thể cần phải được thải bỏ, nếu nó cứ bị kẹt lại đó hoài thì mệt lắm. Ta sẽ thấy bức bối, khó chịu, căng thẳng lắm. Cho nên khi ruột già thông suốt thì mới sáng khoái, khỏe mạnh, minh mẫn... nói chung là hạnh phúc. Có một cái ruột già hoạt động tốt nhiều khi ta không mấy biết ơn.

Nhìn lại kỹ cơ thể mình mà coi, từ cái miệng đưa thức ăn vào rồi dần dần thức ăn đi qua thực quản, xuống dạ dày, ruột non, ruột già để được hấp thu các chất dinh dưỡng rồi cuối cùng còn lại chất bã phải nhào nặn, vo tròn rồi thải ra ngoài từ ngõ hậu môn. Nhìn kỹ thì thấy đó là một con đường thẳng mà người ta gọi là "ống tiêu hóa". Các cơ quan khác trong cơ thể người ta gọi một cách trang trọng là "bộ máy" như bộ máy tuần hoàn, bộ máy hô hấp... nhưng tiêu hóa lại thường được gọi là "ống": ống tiêu hóa, như có phần coi nhẹ! Thực ra cái ống đó rất quan trọng, nó quyết định "To be or not to be".

Toàn bộ hoạt động trong cơ thể mình đều cần năng lượng: tim đập, phổi hít thở, các cơ bắp cử động... đều cần năng lượng và năng lượng đó do phản ứng oxy hóa từ oxygen trong không khí và từ các thức ăn. Một người mà không thở thì 5 phút là chết rồi. Nhưng có thể nhịn đói được nửa tháng mà vẫn chưa chết nếu vẫn uống nước đầy đủ. Nhắc lại, có hai thứ quan trọng cho sự sống của mình: một là oxygen trong không khí và hai là thức ăn, thức uống. Do đó trước hết, mình phải biết cách thở và sau đó là biết cách ăn!

Tại sao lại gọi là ống tiêu hóa mà không gọi là bộ tiêu hóa, hệ tiêu hóa? Vì thực chất nó là một cái ống tròn, dài, chạy từ miệng đến hậu môn, thắt lại chỗ này, phình ra chỗ kia, ngoằn ngoèo chỗ nọ để giúp tiêu hóa thức ăn. Nó trơn tru thì tốt quá. Nó mà trục trặc thì mệt. Thức ăn không đảm bảo vệ sinh an toàn thì sanh đủ thứ bệnh! Vậy thì mình nên ăn cái gì, ăn làm sao cho tốt, cho hiệu quả để giúp cho mình khỏe khoắn.

Hãy nhìn lại một chút để xem ống tiêu hóa của mình ra sao và cái ruột già ảnh hưởng tới hạnh phúc của mình như thế nào. Ống tiêu hóa của mình đi từ miệng xuống thực quản, tới dạ dày (bao tử) chứa thức ăn, nhồi bóp thức ăn... Dạ dày tiết ra một thứ axit rất mạnh và nếu mình ăn uống không khéo thì mình sẽ bị đau bao tử, vì chính cái axit đó phá dạ dày của mình. Nhờ axit đó mà tiêu hóa được thức ăn các thứ, nhưng đến một lúc nào đó, nếu dạ dày bị yếu đi thì chính cái axit đó nó "tiêu" luôn dạ dày của mình, sinh ra bệnh đau dạ dày, loét dạ dày (lở bao tử!).

Ruột non có độ dài chừng 3 mét và có nhiệm vụ tiêu hóa thức ăn và hấp thu dưỡng chất. Trên bề mặt ruột non có những tế bào mà nếu mình mở rộng những tế bào đó thì nó rộng khoảng 250 mét vuông. Và có một điều mà chúng ta không để ý là cứ mỗi khoảng 5 ngày thì toàn bộ mạng tế bào ở trong ruột non thay đổi, tạo ra một mạng tế bào mới. Cho nên nếu mình đang ăn mặn mà chuyển qua ăn chay thì mấy ngày đầu mình khó chịu nhưng khi ruột non thay đổi tế bào mới thì nó hấp thu và quen với thức ăn đó. Từ đó mình hiểu ra được sự vô thường, sự thay đổi liên tục ngay trong cơ thể mình.

Những thức ăn bổ dưỡng sau khi được hấp thu ở ruột non thì còn những chất bã đổ vào trong ruột già. Ruột già có nhiều phần: ruột già lên, ruột già ngang, ruột già xuống; trục trặc và cuối cùng là hậu môn. Phần ruột già dài chừng 1 mét. Ở ruột già một số chất vẫn còn được hấp thu. Chúng ta không thể ngờ rằng trong ruột già mình có vô số vi khuẩn, và những vi khuẩn này rất có ích cho cơ thể. Không phải cứ nghe 'vi khuẩn' thì nghĩ toàn là thứ nguy hiểm, độc hại đâu. Có nhiều thứ vi khuẩn rất có ích cho cơ thể, đặc biệt nằm ở ruột già. Chúng sống từng vùng phân chia ranh giới rõ rệt, không xâm phạm lẫn nhau. Chúng ở đó rất yên lành. Thế nhưng khi mình uống thuốc kháng sinh để chữa bệnh theo toa bác sĩ (có khi tự ý uống!) để tiêu diệt vi khuẩn bệnh thì vi khuẩn lành cũng bị diệt luôn. Lúc đó bắt đầu gây rối loạn, xáo trộn hệ thống đường ruột của mình. Hệ thống vi khuẩn nằm rải rác trong ruột tạo ra các vitamin, đặc biệt là vitamin K giúp cho sự đông máu. Do vậy, khi mình dùng kháng sinh bừa bãi thì mình đã tự hại mình.

Như đã nói, ống tiêu hóa là một ống dài từ miệng đến hậu môn, nếu chúng ta kéo thẳng ra, kéo dài ra thì rõ ràng là một cái ống: chỗ này phình ra làm dạ dày, chỗ này thắt lại ngoằn ngoèo thành ruột non, chỗ này phình từng múi thành ruột già... Ở những chỗ phình ra, thắt lại trên ống tiêu hóa đó có những cơ quan như tuyến tụy

tiết Insulin và gan tiết mật, rót vào để giúp tiêu hóa thức ăn.

Trên suốt hành trình đi qua cái ống đó, nếu có chỗ nào bị nghẹt, bị bít, cũng sẽ sinh bệnh. Đặc biệt ở ruột già, hậu môn, nếu bị nghẹt vì một lý do nào đó thì người ta sống trong tình trạng giống như “cầu tiêu nghẹt, cống nghẹt” vậy đó. Tình trạng nghẹt “cống”, nghẹt “cầu” sẽ gây ra nhiều chuyện phiền phức lắm. Nó làm cho mình bị hôi miệng, rồi bón, trĩ...

Tóm lại, ruột già mà hoạt động trơn tru thì ta có hạnh phúc, trục trặc thì không thể nào có hạnh phúc được, đúng như Lâm Ngữ Đường nói. Câu hỏi đặt ra là: Tại sao nó nghẹt, do đâu mà nó nghẹt và làm cách nào cho nó hết nghẹt? Nôm na như vậy. Bữa nay mình không nói những chuyện khoa học cao xa, những danh từ chuyên môn gì đâu, mình nói chuyện bình thường đi cho nó dễ nhớ, dễ hiểu và thiết thực. Trên cái ống đó, nếu nghẹt ở thực quản, nghẹt ở cuống bao tử, nghẹt ruột, lồng ruột, tắc ruột, ung thư, co thắt... đều nguy, phải đi bác sĩ chuyên khoa ngay.

Nói thêm, cái hệ thống tiêu hóa này có một phần xạ rất lý thú. Ta có thể hình dung một người chúi đầu xuống đất, chống chân lên trời, gọi là trồng chuối đó, mà vẫn nuốt được, vẫn có thể ăn uống được, đó là một phần xạ rất đặc biệt. Thế nhưng khi ta đau khổ, buồn giận, tức bực trong người thì ‘nuốt không trôi’ đâu!

Khi mình hiểu được những trở ngại của đường tiêu hóa thì mình phải tôn trọng, chọn những loại thức ăn như thế nào cho nó khỏi bị rối loạn, bị nghẹt. Nguyên nhân bị nghẹt này có thể do cơ học; như có cục u bướu hoặc do co thắt vì nguyên nhân gì đó cũng sinh ra kẹt, mà có nhiều cái làm cho co thắt lắm...

Chúng ta không thể ngờ được chính bộ não của chúng ta nó quyết định cái vụ trơn tru hay co thắt (nghẹt) của ống tiêu hóa này. Khi nào được ăn một bữa ngon, tức là bữa ăn có bạn bè, gia đình êm ấm, hạnh phúc thì mình thấy dễ tiêu lắm; còn nếu mình ăn trong cảnh bực bội, giận hờn như hai vợ chồng gây gổ, con cái không nghe lời... thì nuốt không trôi. Tản Đà có nói đại ý: Đồ ăn ngon mà người ngồi ăn không ngon thì không ngon. Đồ ăn ngon, người ăn ngon mà chỗ ngồi ăn không ngon thì cũng không ngon. Nói khác đi, đồ ăn ngon cần phải có người cùng ăn ngon và một chỗ ngồi ăn cũng phải ngon, nghĩa là sạch sẽ, mát mẻ nữa thì mới hạnh phúc được.

Tôi thấy ngoài ba điều trên phải thêm điều thứ tư là cách ăn ngon. Đồ ăn ngon, người ăn ngon, chỗ ngồi ăn ngon mà cách ăn không ngon cũng không ngon. Cách ăn ngon là sao? Là ăn chậm rãi, ăn nhai kỹ, ăn có ý niệm về ăn – tức là, có ý thức hay là trách nhiệm về sự ăn. Khi ăn nhâm nhi, nhai kỹ, ý thức từng miếng ăn một thì dù ăn một chén cơm với muối mè cũng thấy ngon, rau luộc kho quẹt cũng ngon. Trái lại, tình trạng căng thẳng ở tâm trong lúc ăn dẫn đến những sự co thắt của ống tiêu hóa, đặc biệt thường gặp là bệnh ruột già co thắt. Co thắt thì làm sao trơn tru được, mà sẽ gây ra những chứng như đau bụng, khó chịu... Khi đó, mình mất hạnh phúc rồi.

Không hiểu sao bây giờ bệnh ruột già co thắt nhiều lắm, ở Mỹ cũng khoảng 20%, còn ở ta chưa có thống kê, nhưng mà chắc còn cao hơn nữa. Tại sao vậy? Tại vì căng thẳng, lo phiền, bực bội, sợ hãi, ăn cái gì mình cũng sợ, rất là ngại, ăn không thấy ngon nữa... Những trạng thái tâm thần không ổn như vậy gây ra sự co thắt ở đường ruột. Trong trường hợp này, nguyên nhân bệnh đâu phải ở ruột già, mà ở trong tâm mình cho nên đi bác sĩ thì bác sĩ đâu có chữa được. Bác sĩ học để chữa bệnh, đau đâu chữa đó, đâu có quan tâm đến nỗi buồn khổ âu lo của mình. Vậy thì giải quyết làm sao? Phải giải quyết vấn đề tận gốc. Có nhiều nguyên nhân nhưng mình thấy sự co thắt là do tâm lý, do căng thẳng, lo âu, trầm cảm. Đây là 3 thứ bệnh thời đại, trên toàn thế giới, viết tắt là SAD: Stress, Anxiety, Depression. Cách chữa theo các nhà trị liệu tâm lý nhiều khi phải dựa vào thiền: MBSR (Meditation-based Stress Reduction). MBCT (Meditation-based Cognitive Therapy).

Có những doanh nhân trẻ, tuổi chưa tới bốn mươi mà đã bị cái bệnh đường ruột co thắt này. Họ căng thẳng lắm, không có được bữa ăn yên ổn như mình đâu. Trong bữa ăn, họ cũng bàn tính kế hoạch, bàn tính hợp đồng để ký kết, tính toán làm sao để cho có lợi nhất cho mình.

Gần đây bên Mỹ các thầy thuốc phát hiện một cách chữa bệnh viêm đại tràng mạn tính rất hay: dùng... phân người để chữa! Trong ruột già của mình có một loại vi trùng tên Clostridium difficile, loại vi trùng này khi phát bệnh thì rất khó chữa, dùng kháng sinh cũng không khỏi hẳn, dễ tái phát. Dùng phân của một người khỏe mạnh hoàn toàn, không bị bệnh viêm gan siêu vi, không nhiễm HIV..., khoảng nửa kí lô, lọc bỏ phần xác dơ bẩn, lấy phần nước trong (vẫn có chứa vi trùng lành mạnh) rồi truyền cho bệnh nhân qua đường hậu môn hoặc qua đường miệng. Tác dụng chủ yếu là để phục hồi đường ruột đã bị hư hỏng lâu ngày, do hệ thống vi

khẩn có ích trong ruột bị xáo trộn, mất quân bình, khiến vi trùng Clostridium difficile phát tác gây bệnh. Trong phân của người khỏe mạnh chứa nhiều vi trùng có ích, bơm vào cơ thể người bệnh là để nuôi cấy lại, nhằm quân bình lại hệ thống vi khuẩn đường ruột. Kết quả thật tuyệt vời!

Thật ra phương pháp này đã có trong y học Đông phương từ ngàn xưa. Từ xưa, con người đã biết dùng phân người để chữa bệnh, thậm chí dùng phân người đốt thành than uống, chữa ngộ độc (ngộ độc nấm chẳng hạn)... Ta mới thấy nền y học từ xưa đến đời nay vẫn tích lũy nhiều kinh nghiệm lạ lùng, như ngày xưa ông bà ta có tập quán để dành một phần củống rốn, treo lên nóc nhà bếp, khi trẻ bệnh thì lấy củống mài ra cho trẻ uống. Không ngờ sau này các nhà khoa học cũng dùng củống rốn để nuôi cấy tế bào gốc.

Trong phân có ba phần tư là nước, còn lại khoảng 100g là chất bã, chất xơ, tế bào, vi trùng... Nếu phân nằm trong ruột già quá lâu thì nước sẽ bị hấp thu lại hết và phân sẽ bị cứng (bón). Đó là do ta ăn không đủ chất, thiếu xơ, thiếu rau, thiếu trái cây... và nhất là uống không đủ nước (mỗi ngày cần 2 lít nước) nên đã gây táo bón. Chúng ta ăn những gì là do mình tự quyết định, vì vậy nên chọn ăn những loại rau, những loại thức ăn chứa nhiều nước, trái cây để làm "mát" đường ruột.

Học sinh trong trường học ngày nay bị bón rất nhiều, có khi gây loét hậu môn, gây ra bệnh trĩ. Nhiều học sinh bị bón, cảm thấy đau khi phải đi vệ sinh nên lo sợ không muốn đi, mà càng né tránh thì càng bị bón nặng hơn. Có lần nói chuyện với các thầy cô giáo ở một trường học, tôi có nói đến chuyện để các học sinh có khả năng sáng tạo, biết sống hạnh phúc, học hành tốt thì nhà trường phải quan tâm đến hệ thống toilet. Thử tới các nhà hàng, khách sạn lớn, chúng ta sẽ thấy hệ thống nhà vệ sinh đạt chuẩn, đặt ngay ở chỗ tiếp tân, sạch sẽ, thơm tho, có khi còn có tiếng nhạc du dương. Người ta còn không gọi là toilet hay WC như xưa mà gọi là Rest Room.

Đối với trẻ em thì vậy, còn đối với người lớn còn khó chịu hơn, táo bón ảnh hưởng rất nhiều đến cuộc sống, công việc... gây ra những căng thẳng, bức bối. Người già lại còn bị nặng nề hơn nữa vì ăn không đủ chất xơ, chất nhờn. Khi mắc vệ sinh thì phải nên đi ngay, nhưng ngày nay nhiều người vì công việc bận rộn mà hay nín nhịn, vì vậy tạo thành thói quen và dễ mắc bệnh táo bón, thậm chí dẫn đến... trĩ, một thứ bệnh đau khổ!

Tóm lại, chuyện ăn uống của mình sẽ quyết định chuyện vệ sinh. Nếu chúng ta dùng thuốc xổ để "giải quyết" thì cũng được nhưng nên cẩn thận vì cơ thể sẽ quen. Cách tốt nhất là nên ăn uống đủ chất, ăn nhiều chất xơ (rau lang, rau muống, rau cải các thứ), chất dầu (dầu cá, dầu cải), chất nhờn (nha đam, mồng tơi...) để tiêu hóa tốt hơn. Vậy có thể nói, nếu chúng ta quan tâm đến ruột già thì cũng có nghĩa chúng ta quan tâm đến toàn bộ hệ thống tiêu hóa, cái ống tiêu hóa của mình. Chúng ta phải quan tâm chăm sóc nó nhiều hơn, phải biết ơn nó nhiều hơn.

Osho trong cuốn \*Hành trình nội tại\* từng nói: Con người khổ là do sử dụng cái đầu nhiều quá, suy nghĩ nhiều quá, nên chuyển hướng xuống sống bằng trái tim, sống bằng tình cảm, nhưng như vậy cũng vẫn còn khổ, cần chuyển xuống sống bằng cái... rốn thì sẽ hạnh phúc hơn! Ý ông muốn nói sống bằng rốn nghĩa là sống bằng hơi thở (thở bụng, đưa hơi xuống huyết đan điền...) thì ta sẽ giải quyết được nhiều vấn đề căng thẳng trong đời sống.

Nhưng theo tôi, chúng ta không chỉ dừng lại ở rốn mà nên xuống thấp hơn chút nữa, đến tận ruột già, vì nói cho cùng... \*hạnh phúc đến từ ruột già\* đó vậy!

Đỗ H Ngọc