



Giải Mã Huyền Thoại Cholestérol (Mỡ Trong Máu)

Phan Văn Song

Tối hôm qua, thứ ba 18/10/2016, chúng tôi được xem trên kênh truyền hình Đức-Pháp Arte, một bộ phim giải mã huyền thoại Cholestérol. Cholestérol, chất mỡ-lipide, đã bị “vu cáo” là «thủ phạm» đã gây các bệnh tim mạch. Suốt mấy thập niên qua, phe Tây khắp thế giới nhà giàu (nhà nghèo tiền đâu mà lo đại-ét với đại-iết) và cả phe ta, những bà con Việt Nam tỵ nạn cộng sản ở xứ Tây, xứ Cờ hoa, thuộc thế hệ chúng ta, quên cả những thời gian đại-ét bắt buộc bo-bo, khoai mì, cũng bày đặt nghe theo lời thầy thuốc, nghe theo lời hàng xóm, nghe theo lời vợ con, từ nay ăn uống «buồn tênh».

Thằng tui, mỗi lần qua Mỹ hay lên Paris thăm bà con, bạn bè, được những bạn bè thương mời gọi đi ăn phở. Nhưng trời ơi, buồn chán làm sao, toàn là những phở gà không da, những phở bò, không gầu, không nước béo, «điều hiu, lạt nhách»! Đi ăn cơm tiệm, không tìm đâu được một tô thịt kho tàu cho ra «hồn thịt kho tàu». Cũng không tìm ra một tô canh chua cá trà, với con cá có miếng mỡ dưới cổ... Mà nào phải phe ta đâu? Tây cũng vậy. Tháng qua, thằng em mình, biết mình thích ăn pot-au-feu. Hôm ấy, tuy mới vào Thu, nhưng trời đã se lạnh, hấn rủ mình đi ăn pot-au-feu, hạp với thời tiết, ở cái quán nằm tại Công trường Cộng Hòa-Paris (Place de la République), nổi tiếng về pot-au-feu. Nhà hàng bưng ra, mình buồn năm phút. Tô súp pot-au-feu, nước trong veo, không có mắt - pas de yeux (mắt là mỡ nổi lên), đĩa thịt bày ra toàn thịt gân, thịt nạc đen thui, không một miếng mỡ, miếng gầu vàng đẹp. Mà các bạn cũng biết, thịt bò, thịt heo, thịt cừu, hay dù gà đi nữa mà không mỡ thì chán phèo! Phải mù tạt thật cay, phải ớt đồ thật nồng để tạo nồng cay cho cái vị. Còn đâu những vị ngọt của thịt, vị béo...? Giống như các món ăn Huế, quê hương ba mẹ tôi. Vì dân Huế nghèo thiếu món ăn, nên với một con cá cơm nhỏ bằng đầu ngón tay, kho khô cứng ngắt, cay thật cay, nên chỉ với một con cá, ăn ba chén cơm, uống một «đạo» trà nóng là xong bữa. Cơm và nước trà nóng để chữa lữa đó thôi, nhờ vậy mà no bụng – Trở lại quán ăn Tây, khi thằng tôi than phiền là súp không có mắt, anh chủ quán nói nhà hàng chúng tôi nổi tiếng là nhờ làm pot-au-feu light! No comment! Ngao ngán! Từ nay, phở của ta cũng là phở light!

Trước tiên, với bài viết này, xin được phép chia sẻ quan niệm sống cá nhân chúng tôi với quý bạn những dữ kiện hiểu biết về y tế thường thức dựa trên những tài liệu mới nhứt về cái huyền thoại cholestérol đã phá rối cuộc sống bình an của nhóm bạn hữu thế hệ chúng ta bao nhiêu năm qua. Sau, xin đôi lời xin lỗi, quý bà con, quý anh em bạn hữu đã không may, nạn nhân của những «tai biến», từ mạch máu, tim phổi, những AVC -accident vasculaire cérébral – strokes, nói theo Tây Mỹ qua đến những pontages - by-passes, trước nay đều bị đổ thừa do cholestérol hay do « cái nghiệp ăn uống ».

Thật sự, con người vốn không bình đẳng trước bệnh tật. Có người tu hành không rượu không thuốc lá sao vẫn bị ung thư gan phổi. Cũng như có người không lái xe ngày nào, chết do xe òa lật, hay qua đường bị xe cán. Thân thể con người là cái máy, trực trặc là chuyện bình thường thế thôi! Nhưng cố gắng, đừng thái quá! Bệnh hoạn là do quá tải – overload - có thể thôi! Nên biết hưởng thụ một thứ một ít. Pháp có câu về uống rượu: « *Un verre ça va, Trois verres bonjour les dégâts!* » – Môt ly vui vẻ, Ba ly tan nát cửa nhà! - vậy thì: Cholestérol là tên Hung Thủ chỉ vì cái tội, chỉ vì từ những năm 1950, Cholestérol bị xem là tên hung thủ sát hại con người, thủ phạm những bệnh đường máu, tắc động mạch, nghẹt con tim.

THE CURE FOR Heart Disease

20-YEAR HEART SURGEON PROVES, ONCE AND FOR ALL

"CHOLESTEROL IS NOT THE CAUSE OF HEART DISEASE"

- Why Everything You Learned About Cholesterol is A Lie, How It Began in 1948 And Why It Continues... Pages 19-25.
- Why Statin Medications Will Not Reduce Your Risk Of Heart Disease, And What Will... Pages 26-36.
- The One Common Denominator Dr. Lundell Saw In Over 5,000 Patients-Inflammation, And How To Put The Fire Out... Pages 63-79.
- Extraordinary Simple Steps That Prevent And Reverse Heart Disease Without Medication... Pages 81-85.



Before You Start Taking, Or If You Are Taking Lipitor, Crestor, Mevacor, Provaschol, Atacor, Lescol... or any other statin medication - **STOP!**

You Need To Read Dr. Lundell's Alarming Bulletin Immediately, Because...

Dropping Your Cholesterol Levels Will NOT Lower Your Risk Of Heart Disease, Attack, Or Strokes!

Dr. Dwight Lundell says, "In my career as a cardiac surgeon, I've performed over 5,000 heart surgeries. Most of these could have been easily prevented had the patients been given the right information."

YOU Can Prevent And Cure Heart Disease AND Reverse Damage That's Been Done Without Statin Medication!!

Nói tóm lại, Cholestérol là chất cấm kỵ. Và còn đều giả hơn, bày thêm cái trò Cholestérol tốt và Cholestérol xấu nữa! Báo hại người dân bình thường, kiêng cử ăn uống. Nhưng cũng vì phải ăn để sống, nên làm giàu cho giới y khoa, cho kỹ nghệ thực phẩm. Không bệnh cũng uống ngừa, uống chặn. Kỹ nghệ thực phẩm cũng vậy, beurre, butter nhiều chất béo vậy ăn butter ít chất béo, sữa cũng thế. Chưa kể dầu này dầu nọ. Phải Olive ép nguyên chất mới tốt ... Và nhiều chuyện lắm! Quên rằng, mập, béo, nghẽn tim mạch là do ăn uống dư thừa. **Nếu ăn uống vừa phải, đủ no, đủ nuôi sống, thân thể không dư thừa, sẽ không có mỡ thừa mỡ dư.** Kiêng cử, thiếu cả nguồn vui sống. Thằng tui đây, tuổi ngoài 70, sống khá đủ rồi. Tôi ráng sống thêm, không phiền hà ai cả, kiêng cử là một sự phiền hà, gò bó. Tôi có dịp ăn thịt bò, gập miếng thịt bò ngon hoặc ăn sống steak tartare – sống, tươi băm bằng dao – haché au couteau, chứ cho vào máy hư só thịt, mất vị thịt, hoặc nướng -ngày nay hiếm lắm, được một T-bone, nướng tái-rare-saignant! Tuyệt vời! (Năm trước qua Texas được anh bạn (Nhớ mày quá H ...oi!) đãi một bữa thịt bò tuyệt vời. Hay nếu cá, thì ăn sushi Nhật bản thứ thiệt.

Ngày nay, tôi vẫn uống cà phê đen đậm-arabica hằng ngày, không đường không sữa, vẫn uống mỗi ngày hai ly rượu đỏ cho hai bữa cơm (một chai hai ngày). Nếu gặp bạn, tôi vẫn Whisky, không nước không đá, nhưng không uống bữa bãi nữa, chỉ single malt thôi, tôi vẫn hút thuốc nhưng chỉ hút cigare khi có bạn, hay một mình, thường thức một cuốn phim hay một bản nhạc cổ điển. Nói tóm lại quan niệm tôi là carpe diem.

Cám Ơn Chúa cho tôi hưởng từng phút từng giây những ngày sống và tôi hưởng với tất cả những cái hương vị Chúa cho ấy: cay, nồng, ngọt, thơm, hay mềm mại, êm đẹp. Với ngũ giác Chúa cho, chúng ta tiếp cận đủ cả hương vị tạo niềm hạnh phúc.

Cholestérol và Tim Mạch

Cholestérol là một chất lipide, chất béo rất hữu ích cho cơ thể con người. Một công trình nghiên cứu của các nhà khoa học ở Massachusetts đã cho thấy **không hề có mối liên hệ giữa cholesterol với các bệnh tim mạch**. Bằng những luận cứ đối trá dưới danh nghĩa các công trình nghiên cứu khoa học, các ngành kỹ nghệ thực phẩm và các hãng bào chế dược phẩm đã biến chất này thành một «tên sát nhân hàng loạt», và qua đó thu được nhiều tỷ đô la lợi nhuận nhờ bán loại thuốc giảm cholestérol và các thức ăn ít cholestérol.

Bộ Não Và Cholestérol:

Đừng để bộ não thiếu Cholestérol với những loại thuốc men vô dụng! Y khoa cho biết một số bệnh do thiếu chất cholestérol trong bộ não: những bệnh như này thường có những khủng hoảng trong bộ nhớ, hay những khủng hoảng về lý luận. Những trẻ con mắc bệnh này sanh ra với nhiều bệnh tật, như dị hình, chậm hiểu biết, bộ não không mở mang, và thiếu sức kháng tố.

Cũng nên nói rõ, Bộ não là một bộ máy hoàn toàn độc lập với cơ thể, và hoàn toàn tự túc. Cholestérol là một nhiên liệu giúp các tế bào óc – neurones - hoạt động. Thế nghĩa là sao? Nghĩa là những cơ quan trong cơ thể con người cần cholestérol (buồng noãn - ovaires, nguồn tạo hormones trên lá thận – surrénales... hay lá gan -foie (nhà máy chánh sản xuất cholestérol trong cơ thể con người) chuyển hóa chất cholestérol qua những lipoprotéines. Lipoprotéines là những hạt nhưn –molécules- khá lớn nên không vượt được hàng rào hémato-méningée bảo vệ vòng ngoài bộ não. Do đó, cholestérol của cơ thể không nhập vào bộ não. Và bộ não phải tự sản xuất chất cholestérol để tự dùng nhờ các tế bào đặc nhiệm tên là astrocytes. Nếu ai bị bệnh chất cholestérol không chuyển hóa được, bộ não sẽ yếu ngay, vì không được tiếp liệu từ cơ thể.



Thật tình, là ngày nay, khoa học chưa hiểu rõ, cơ chế nào điều hòa chất cholestérol trong bộ não. Vài anh bác sĩ nghĩ rằng, nếu có nhiều chất cholestérol trong máu, sẽ không tốt cho não, vì vậy phải hạ cholestérol trong máu xuống. Và từ bao nhiêu năm nay, bao nhiêu tay phù thủy, từ anh bác sĩ y khoa, qua đến những hiệp hội đạo đức, đến những hội đồng y khoa, hội nghiên cứu, phòng thí nghiệm đều để các anh lang băm này tung hoành. Họ, tất cả chẳng chịu nghe cái lẽ phải đã nói ở trên là não là một bộ phận độc lập và tự túc.

Huyền thoại Statine chống Cholestérol:

Chất statines, hiện là dược liệu vô địch để chữa cholestérol, vượt được bức tường vòng ngoài bảo vệ bộ não – la barrière hémato-méningée. Tóm lại, **statine xâm nhập được bộ não**. Nhưng statine không có tác dụng đối với cholestérol ở não. Thí nghiệm chưa biết rõ statine có làm giảm chất cholestérol của bộ não hay không? (Thí nghiệm trên súc vật cũng chưa thấy rõ) – Statine có tác dụng làm giảm cholestérol ở máu. Trái lại, statine tác hại bộ não: **khoa học có thể chứng minh rằng statine có tác hại là làm giảm sức hiểu biết, lý luận, phá rối sự thông minh của bộ não**.

Hai cuộc thí nghiệm:

- Một, với một liều lượng ít, và với một thời gian ngắn, statine đã chứng minh với một số đồng thí sanh rằng có tác dụng gây tánh hay quên, tính toán chậm... Diễn hình nhưt, nhưn chứng nổi tiếng là một cựu phi hành gia của cơ quan NASA Mỹ Stuart Graveline, đã viết một cuốn sách về việc này. Riêng nguyệt san khoa học «Scientific American» số tháng 10 năm 2010 có ra một bài nghiên cứu dài về statine và tác dụng đối với bộ não.
- Hai: Statine Với Bệnh Alzheimer: Chỉ cần, ngưng statine điều trị bệnh Cao Mỡ, là làm thuyên giảm bệnh Alzheimer. Về vụ này nhưn chứng trên mạng –internet- rất nhiều.

Và cuối cùng của vấn đề khá quan trọng là ngày nay, trên bảng chỉ dẫn, những vị thuốc chống Cao Mỡ, có những nguy hiểm tạo hay tái phát (récidiver) tai biến mạch máu não (AVC)! Và cũng có những nghiên cứu chứng minh rõ ràng rằng cao mỡ, hay tình trạng một người có cholestérol cao, chưa chắc phải là một nguyên nhưn đưa tới AVC – tai biến mạch máu não, và trái lại cholestérol thấp chưa chắc thoát khỏi.



Trái lại theo thống kê, những AVC (accident vasculaire cérébral – strokes) nơi những người có cholestérol thấp thường gặp nhiều rủi ro, nguy hiểm hơn nơi những người có cholestérol cao! Vì vậy, có thể kết luận, rằng bộ não cần cholestérol. **Vì chính cholestérol đã nuôi sống bộ não**. Statine không che chở cho bộ não trước một tai biến mạch máu AVC. Nói đúng hơn, những nghiên cứu khoa học cuối cùng cho biết cái không hiệu lực của statine trước AVC.

Nhưng tại sao, các Bác sĩ vẫn tiếp tục viết toa và các dược sĩ tiếp tục bán và cơ quan An Sinh Xã hội Pháp tiếp tục bồi hoàn tiền thuốc statine? Hỏi là trả lời. Quyền tự chữa bệnh là quyền của người bệnh. Một tí hiểu biết, tìm tòi nghiên cứu đổi lại một tí trong sáng minh bạch đưa tới một đời sống bình thân, yêu đời hơn. Yêu đời hơn, sống thọ hơn, sức khỏe hơn. Ngày nay, với tuổi thọ tăng, không thấy ai đăng trên cáo phó rằng chết vì già cả, tất cả chết về bệnh. 100 tuổi cũng mất về bệnh!

Kính chúc tất cả sống những ngày hạnh phúc không lo lắng, kiêng cử, thuốc men!

Hồi Nhưn Sơn, Những ngày Tàn Thu.
TS Phan Văn Song