

# Kinh Nghiệm của Người Đã Bị Ung Thư

Thanh Hương

Thanh Hương xin viết ra những gì Thanh Hương biết để tất cả các bạn tham khảo, có ích cho chính mình, thân nhân và bằng hữu vì mầm Ung Thư hiện diện trong tất cả mọi người, chỉ đủ chance là nó bùng phát. Thanh Hương đã kinh qua một thời gian bệnh Cancer: gồm 3 tháng dò tìm bệnh, 8 tháng trị chemotherapy, 1 tháng Radiotherapy, còn thử máu thì lia chia... **ròng rà 1.5 năm mới vượt qua khỏi.**

Thời gian tìm bệnh cũng nhiều khê vì có nhiều kỹ thuật đang dùng vẫn không đáng tin cậy như Ultra Sounds, Mammogram, Needle Biopsy: hễ họ nói có thì chắc có bệnh, nếu nói không thì phải xét lại, vì lấy sample sai chỗ, vì xơ thịt quá condense...

Cũng tại bệnh Tiểu Đường, khiến ăn cơm rất ít; trời lạnh mau đói, lại thêm bạn chỉ cách làm Nem Chua (sau này mới biết bột làm Nem Chua có nhiều Hàn The), tự làm ăn thấy ngon, nên ăn lai rai... cộng thêm làm việc tối đa, lo toan nhiều việc, phiền não cũng bộn... Cuối cùng rước bệnh cũng là lẽ tất nhiên.

Cũng vì bệnh, sau khi mổ, bệnh viện dạy cách meditation (tĩnh tâm), làm theo họ chỉ; bỗng chợt nghĩ ra cái vụ Thiền này còn ai hơn Đức Phật, mình mang tiếng theo đạo Phật mà chả biết gì cũng thật uổng, ngày xưa đi học, đeo đuổi riết con đường khoa cử, giờ đây xem ra cũng gần đất xa trời, cũng nên tìm hiểu đạo Phật xem sao...thế là con đường "Hướng về cõi Phật" bắt đầu từ đó.

Khi phát giác ra bệnh, phần chánh vẫn phải nhờ chiếu tia X (Radiotherapy), dùng thuốc tây rất mạnh một lúc cho vào vài loại, thuốc truyền vào gân máu (Chemotherapy), thuốc vào tới đâu là ớn người đến đấy.

Thường thì thuốc rất mạnh, chính nó cũng làm người bệnh suy yếu vì đặc tính của tế bào ung thư là cứ sinh sản lia chia, nên thuốc cứ tìm tế bào nào đang sinh sản là thanh toán. Tế bào bình thường của cơ thể cũng đang sinh sản, nhưng ít hơn tế bào Ung Thư, nên sau khi vào thuốc lần đầu sẽ bị lở màng bên trong miệng, sau cỡ 3 lần tóc rụng gần hết như bệnh ban, và chấm dứt kinh nguyệt (nếu người bệnh còn trẻ dưới 43 tuổi, sau khi chấm dứt trị liệu sẽ có kinh nguyệt trở lại). Có người yếu có thể chết chỉ sau 3 lần vào thuốc (cứ 2 tuần vào thuốc 1 lần).

**Bạch Huyết cầu và hồng cầu cũng bị tiêu diệt rất rất nhiều**, do vậy người đang trị bệnh trở nên xanh xao, vàng vọt hơn vì hồng cầu xuống quá thấp, và người bệnh dễ mắc các chứng bệnh truyền nhiễm khác vì bạch cầu cũng xuống rất thấp, do vậy trước khi vào thuốc, phải đi thử máu để họ đo hồng cầu và Bạch Cầu có xuống quá tệ chẳng, thì chờ thêm 1 tuần nữa cho lại sức để ready cho cuộc "hành quân" kế.

Nói chung khi thuốc vào, tức thì thấy bôn nôn, ói mửa liên tù tì...thuốc làm cho xiềng niềng, làm te tua còn hơn trước khi cho thuốc. Chỉ duy có 1 hy vọng là nó kill giùm các tế bào ác tính ấy.

**Còn Radiotherapy, tuỳ theo bệnh nặng nhẹ, cũng phải làm hàng ngày kéo dài cả tháng**, mỗi ngày họ chiếu tia X vào chỉ 4 phút, và da sẽ bị burn dần dần. Bác sĩ phải tính toán rất hay để tia X chỉ đến phần thịt mà không đến phần xương; bởi vì thân mình không thể phẳng, họ phải tính tia X đến phải dứng theo hình cong của cơ thể. Nếu không chính xác, tia X sẽ burn xương và làm dòn xương, có thể gãy xương.

Tóm lại đối với người bệnh Cancer, có nhiều việc phải chú ý, phụ vào sự trị liệu của bác sĩ:

## 1. Không cho thêm vào người những chất tạo Cancer nữa:

a. Hàn The (làm dòn, dai thức ăn biến chế) nên xem lại các món có nó như thịt Nem Chua, Nem Nướng...check lại xem trong nhiều thức ăn biến chế như bánh tráng, bánh phở, mì...họ có cho thêm chẳng?

b. Sau này hàng Trung cộng bị các nước phát giác có rất nhiều chất gây hại sức khỏe, nhất là Ung Thư, có những nước tương chứa chất gây Cancer 5000 lần hơn bình thường! Có cả list nhiều hiệu nước tương không thể dùng! nếu kỹ nên dùng nước tương của Singapore, Nhật, Đức.

c. Thịt nướng bị cháy không nên ăn, chất bị cháy cũng là nguyên nhân gây bệnh.

d. Không ăn thịt đỏ như thịt bò, thịt heo, nên ăn thịt trắng như thịt gà, nhớ **tránh ăn cánh gà**, vì nơi đây người nuôi hay chích hormone cho gà mau lớn, mau bán... Nói chung **bớt thịt, thêm rau cải**.

e. Tránh chất **béo**, tránh quá nhiều **đường**, 2 thứ này tế bào Ung Thư ưa thích.

f. Nắng gắt có nhiều tia tử ngoại UV cũng làm ung thư da, dùng tưỡng xài cream chống nắng là OK, rồi ra phơi nắng (để thêm vitamin D) ( lớp ozone (là phân tử có 3 nguyên tử Oxygen) trên bầu khí quyển bị trống 1 lỗ to, do khí thải của các nước phát triển kinh tế, quá nhiều nhà máy phun khói, có nhiều carbonic bay lên làm phá dần lớp Ozone che chở ấy!)

Thức uống trong siêu thị cũng bỏ nhiều chất chống hư (preservatives), cũng không tốt, ăn và uống các thứ trái cây rau cải tự nhiên không qua biến chế, để dành lâu vẫn tốt hơn.

(chuyện đến đây là hết mức của mình, nếu nói xa hơn, trái cây rau cải, người trồng cũng bỏ phân bón hoá học, thuốc trừ sâu bọ...để cho ra hoa quả tươi tốt, được mùa, giữ lâu không hư khi bán...). [Hồi đó thấy dân tây phương tự trồng rau trái, lấy làm lạ sao họ chịu khó đến thế! thì ra là vậy: sợ Ung Thư quá chừng chừng!]

g. Có những người làm trong phòng thí nghiệm, cũng nên lưu ý có nhiều hoá chất gây ung thư gọi là Carcinogen.

h. Thứ mà mình ít lưu ý là tránh mua nhà gần các vùng điện cao thế, nơi đó nhà rẻ hơn, VN ta thích rẻ, không để ý việc nguy hiểm vô hình, âm thầm!

i. Một thứ không ai biết là có những vùng, phía dưới có chất phóng xạ (tia phóng xạ vào người sẽ bắn tứ tung hết tế bào này qua tế bào khác), từ đất chất phóng xạ lúc nào cũng phát ra nào ai biết được! chuyện này đành xí cho trời đất thôi, nói cho đủ vậy mà.

(Thật ra sinh viên đi học, có bài vật lý cũng học về chất phóng xạ, có khi chưa học lý thuyết đã cho thực tập, họ đã dặn dùm kẹp gấp nó, mà rút tới rút lui, có khá nhiều sinh viên đành thò tay bốc mà không biết trực tiếp tiếp xúc càng nguy cơ Ung thư!)

Có nhiều phương pháp tìm bệnh phải nhờ chất phóng xạ để biết chỗ nào tim nghẹt, chỗ nào đang bị Ung Thư...như là làm MRI, họ chích 1 lượng rất ít chất phóng xạ, sau đó cho nằm dài trong 1 máy to, giữ im lìm như khúc gỗ trong suốt thời gian máy rà từ đầu đến chân để tìm xem có Ung Thư chỗ nào! Khi bị Ung Thư mà nghe cho thêm phóng xạ vào là lo lắm, nhưng họ bảo đảm là lượng rất nhỏ không gây bệnh! đành chịu thôi!!

j. Tránh xa tia Microwave, khi xài oven nên đứng xa dù họ bảo window của nó không leaking các tia.

## 2. Dùng các dược liệu:

a. **Tỏi** có khả năng chống Ung Thư và kháng trùng, tạo thêm kháng thể, vì trị Ung Thư nên dùng liều khá hơn bình thường, **có thể dùng rượu Tỏi** (2 củ tỏi xay cho vào 200 ml rượu), mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 muỗng canh.

b. Cabbage = Cải bắp: dùng máy Extractor, sẽ rút nước, bỏ xác, mỗi bắp cải có thể rút ra 500ml, mua vài bắp rút ra được nhiều hơn, mỗi ngày uống 250 ml hay 1 ly.

c. Măng Tây, broccoli

d. Chống Ung Thư là chống các gốc tự do, free radical, uống 3 vitamin cần kết hợp là (A+C+E) để chống các gốc tự do ấy, các vitamin này có thể mua ở dạng tablet hay mình có thể xây sinh tố uống rất hiệu quả, có lần xem TV thấy 2 ông bà uống 3 tháng hết bệnh: họ xây cam, bôm, cà chua, cabbage, cà rốt...

e. Có thể xay Lô Hội và bỏ thêm 1 muỗng Mật Ong để cơ thể khỏe hơn, thêm kháng thể.

### 3. Giữ thân khoẻ mạnh, tâm an vui:

a. Tập thể dục, massage cho máu chạy đều hoà, cho các chất ăn uống trên phân phối đầy đủ cơ thể. Kèm theo thở theo kiểu thở bụng để thêm tối đa oxygen và thải toàn vẹn carbonic. Thở bụng là bắt đầu thở ra trước, khi thở bụng hóp từ từ, cách mô sẽ kéo lên, khí sẽ lùa ra hết, sau đó hít vào từ từ, cách mô kéo xuống, buồng phổi sẽ to ra, chứa nhiều không khí hơn, đến khi hết hít vào thêm được, ngưng 1 chút để áp lực này sẽ làm sự trao đổi khí hiệu quả, oxy vào máu, carbonic thải ra phổi, và sau đó thở ra, cứ thế mà làm. Thở bụng có thể thực hiện lúc nào cũng nên, ngay cả trước khi ngủ cũng sẽ cho giấc ngủ sáng khoái không mộng mỵ.

b. Tâm an vui: Người bệnh Ung thư, thường không là người èo ợt, rất active, nên đôi khi làm quá sức của mình, và lắm khi cũng rơi vào stress... khi bệnh không làm gì được lại xuống tinh thần, buồn rầu, lo âu... những thứ này sẽ làm bệnh tệ ra; cho nên phải giữ tinh thần vững chãi, chấp nhận việc gì đến cứ đến, nếu cần tập Thiền cũng là cái lợi không những cho sức khoẻ mà còn cho tinh thần, và xa hơn nữa là cho tâm linh.

Chính cái thở sẽ là trung gian giữa thân và tâm linh, khi biết điều hoà hơi thở đến nhẹ nhàng, cũng là làm cho tâm thanh thản, sẽ điều hoà hai hệ thần kinh Trực Giao Cảm và Đối giao Cảm sẽ làm mạch máu mở rộng để máu đến nuôi tế bào thần kinh đầy đủ, rồi làm tâm yên bình và sẽ có thêm đạo lực, khiến tâm không chao đảo trước nhiều tình huống, và khi gần với đạo, sự chết nếu đến sẽ không còn gì đáng sợ, nhưng cũng trong cái không còn sợ chết ấy cũng là chỗ có thể còn sống.

Nói chung bệnh Ung Thư phát giác càng sớm càng có cơ hội sống sót, chớ nó phát tát (di căn) qua chỗ mới là không thuốc trị cho nên từ lúc không bệnh, nên biết để sinh sống hầu ngăn ngừa.

H viết 1 lèo và gởi nên khó đầy đủ như ý, nhưng cũng tạm đủ cho người cần nó. Viết dài, thường sau khi gởi đi mới phát giác trật vài lỗi chính tả, vậy xin các bạn miễn chấp nhé.

Các bạn có thể chuyển cho bất cứ ai cũng là điều nên làm, vì may ra có thể giúp những người chưa bệnh sẽ không bệnh.