



Ớt: Dược Thảo Cấp Cứu Tim

Ớt gia tăng cường độ máu lưu thông và gia tăng hoạt động của tim.

Ớt có khả năng đặc biệt để nâng cao hoạt động tim mạch trong khi thực sự làm hạ áp huyết. Ớt có tác dụng mạnh mẽ trên toàn bộ hệ thống. Ớt được dùng từ lâu đời để trị mệt mỏi và phục hồi khả năng chịu đựng cũng như sự cường tráng.

Ớt là chất kích thích tự nhiên không gây tác dụng phụ nguy hại như tim đập nhanh, huyết động hay tăng áp huyết.

- Nhồi máu cơ tim (Heart Attacks):

Trong 35 năm chữa bệnh và dạy học, chữa trị cho các bệnh nhân bị nhồi máu cơ tim, Dr. Christopher chưa bao giờ để mất một bệnh nhân tim nào khi được gọi đến chữa trị cấp cứu tại nhà.

Lý do là, bất cứ khi nào bác sĩ vào nhà bệnh nhân – nếu họ vẫn còn thở – ông cho họ uống trọn một ly trà ớt (một muỗng cà phê ớt bột hay rượu ớt trong một ly nước nóng), và chỉ một lúc sau họ đứng dậy và đi lại được. Đây là một trợ giúp nhanh nhất mà chúng ta có thể đem lại cho tim, vì ớt cung cấp chất dinh dưỡng chính đáng cần thiết cho tim ngay lập tức. Hầu hết tim thiếu chất dinh dưỡng do chúng ta thường ăn các loại thực phẩm chế biến bán sẵn.

Để chứng tỏ giá trị của ớt, thấy ớt tuyệt diệu dường nào, và thực phẩm ưu hạng của tim là gì, các bác sĩ ở phương Đông đã làm thực nghiệm sau và đã được đăng trên nhiều tạp chí nơi họ làm thí nghiệm. Các bác sĩ cho vài mô tim sống vào trong một ly thủy tinh ở phòng thí nghiệm được khử trùng có đầy nước chưng cất (distilled water), và nuôi mô tim chỉ với ớt (cayenne pepper), theo định kỳ làm sạch các lớp cặn dưới đáy ly và thêm nước cất. Suốt khoảng thời gian nuôi mô tim, cứ cách vài ngày bác sĩ phải cắt bớt mô tim vì nó phát triển rất nhanh. Không có tuyến yên và tuyến tùng (pituitary and pineal glands) điều khiển, mô cứ tiếp tục tăng trưởng nhanh chóng, vì vậy họ phải theo dõi luôn. Họ nuôi mô tim sống trong 15 năm.

Sau khi bác sĩ qua đời, các cộng sự viên tiếp tục nuôi mô tim thêm hai năm trước khi hủy nó đi vì không cần phải làm thêm nghiên cứu này nữa. Điều này chứng tỏ giá trị dinh dưỡng tuyệt hảo của ớt đối với mô tim. Đây cũng là lý do tại sao rất nhiều trường hợp gây kinh ngạc được sáng tỏ khi người ta sử dụng ớt cho cơn tấn công nhồi máu cơ tim. Vì đa số các trường hợp này là do tim suy dinh dưỡng. Tim không được dinh dưỡng đúng trong thời gian lâu dài đến nỗi nó quá đói mệt, rồi đến một lúc điều người ta âu lo xảy ra: nhồi máu cơ tim.

Một ly trà ớt đem đến cho trái tim một lượng dinh dưỡng của thực phẩm nguyên chất mạnh mẽ, đem nhanh chóng và kỳ diệu đủ để vực dậy một người trong cơn nguy cấp của bệnh tim. Đây là điều mà mọi người nên biết, vì cơn nhồi máu cơ tim có thể đến với thân nhân hay bạn bè bất cứ lúc nào, đến ngay cả với chính bạn nữa. Trà nóng có tác dụng nhanh hơn thuốc viên (tablet), viên nang (capsule) hay trà lạnh, vì trà nóng làm cho tế bào mở rộng và tiếp nhận ớt nhanh hơn nhiều, và chất dinh dưỡng hiệu năng đi trực tiếp vào tim, qua các động mạch.

Ớt cũng giúp thuyên giảm các chứng bệnh khác như:

- Cục máu đông (blood clots).

Ớt rất giá trị trong việc phòng ngừa và làm tan cục máu đông

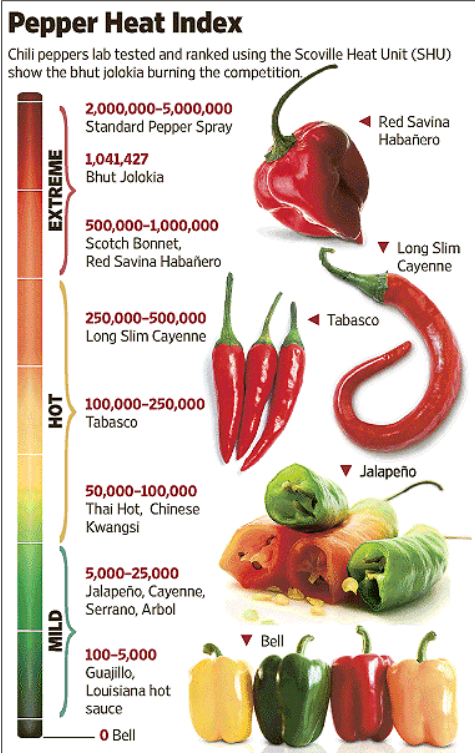
- Xơ vữa động mạch hay Xơ cứng động mạch (Atherosclerosis or Arteriosclerosis):

Ớt làm mềm thành mạch, mở rộng các mạch máu, tăng sức mạnh cho tim, và làm sạch bên trong thành mạch của hệ tuần hoàn.

- Suy tim sung huyết (Congestive heart failure):

Ớt giúp tim được thư giãn và khỏe mạnh, mở rộng các mạch máu, dọn sạch những chất bẩn. Về lâu dài căn bệnh tim trầm trọng có thể hồi phục lại gần như bình thường với việc đều đặn dùng ớt. Uống một muỗng ăn phở bột ớt trong một ly nước nóng.

- Triglycerides cao:



Ớt giúp giảm lượng triglycerides là chất béo trung tính tổng hợp từ các carbohydrat cơ thể lưu trữ trong các tế bào mỡ.

- Loạn nhịp tim (Heart arrhythmias):

Ớt giúp giảm nhịp tim đập nhanh, tăng cường máu đến tim, ngăn ngừa máu đông calcium.

- Hỗ trợ tim mạch, lọc máu và kích thích toàn bộ hệ thống cơ thể. Giúp thông các tắc nghẽn ở động mạch, tĩnh mạch và hệ bạch huyết.

- Gia tăng chức năng não bộ, một trong những hiệu quả tốt nhất là gia tăng lưu thông máu đến vùng đầu và não. Hiệu nghiệm trong việc chống lại chứng nhức nửa đầu (migraine headache) và nhức đầu chùm (cluster headache).

- Có thể cầm máu rất nhanh bằng cách giội rửa vết thương với 1 đến 5 ống nhỏ giọt đầy (1-5 full droppers), sau đó đắp bột ớt cayenne lên vết thương.

- Tăng cường lưu thông máu và giảm hay cầm máu từ vết loét dạ dày. Khi uống trà ớt, nó sẽ kích thích lưu thông máu. Dùng để trị chứng khó tiêu (indigestion) và ợ nóng (heartburn).

- Giúp tan đờm và nhanh chóng chữa lành các chứng cảm lạnh, cúm. Được dùng như thảo dược làm toát mồ hôi (diaphoretic).

- Giúp hạ cholesterol và ngăn ngừa cục máu đông thành hình bằng cách làm loãng máu và giúp chữa lành trái tim sau cơn nhồi máu cơ tim (heart attack).

- Giúp giảm viêm họng và viêm amidan.

CHỨNG TỪ:

Năm 1979, Dick Quinn đã qua cái chết lâm sàng vì cơn nhồi máu cơ tim tấn công nhưng được cứu tỉnh lại. Với các động mạch tim bị nghẽn hoàn toàn, ông có hai con đường chọn lựa: hoặc là giải phẫu tim hoặc là chết. Thật không may, giải phẫu không thành công; sau vài tuần, tình trạng tệ hơn, bác sĩ đề nghị giải phẫu lần thứ hai. Dick từ chối vì vết mổ trước vẫn chưa lành, còn đau lắm. Ông thấy rằng lập lại cùng một phẫu thuật như trước không cách gì giúp ông khá hơn được. Vì từ chối giải phẫu và thuốc men không giúp gì được, bác sĩ cho ông về nhà. Ông quá yếu nhược, gia đình không hy vọng ông sống sót.

Một hôm ngồi trong công viên để sưởi nắng, bất ngờ một bà láng giềng lại chỗ ông khuyên ông dùng ớt để chữa trị. Dick về nhà phớt lờ đề nghị buồn cười đó. Thêm vài tuần, sức khỏe càng xuống dốc, trong cơn tuyệt vọng ông quyết định thử dùng ớt.

Dick lấy một số thuốc cho tim loại viên bọc, đổ thuốc ra, nhét bột ớt từ ngăn đựng gia vị vào rồi uống rồi đi ngủ. Kết quả thật kỳ diệu, ngay sáng hôm sau ông đã cảm thấy khỏe hơn rất nhiều và không lâu sau đã trở lại làm việc. Ông viết quyển Left for Dead kể lại câu chuyện của ông, thuyết trình qua radio, và công thức Ớt của ông có mặt trên hàng ngàn cửa tiệm thực phẩm. Dick bị nhồi máu cơ tim năm 42 tuổi, đến tuổi 58 nhiều người trên thế giới đã biết đến ông, ông thuyết trình 300 ngày một năm, chia sẻ về những ích lợi cứu mạng của Ớt.

THỰC HÀNH:

Nếu bạn muốn đem theo thứ gì cần thiết trong túi cứu thương để có thể dùng cấp cứu ngay cho người bị nhồi máu cơ tim hay đột quỵ, hãy mang theo rượu ớt. Dr. Christopher khám phá rằng một ly trà ớt nóng với một muỗng cà phê rượu ớt sẽ làm ngưng cơn tấn công chưa đầy ba phút.

- Khi bạn cảm thấy cơn nhồi máu cơ tim sắp xảy ra, hãy uống ly trà ớt nóng cứ 15 phút một lần cho đến lúc các triệu chứng qua đi.

- Nếu bệnh nhân đã bất tỉnh vì nhồi máu cơ tim, bắt đầu cho hai muỗng cà phê rượu ớt vào miệng, sau đó tăng thêm khi bệnh nhân bắt đầu có phản ứng. Trong các chứng từ, có nhiều trường hợp bệnh nhân chết lâm sàng, da chuyển sang màu xanh (blue), tim ngừng đập, được cho rượu ớt từ 1 đến 12 muỗng cà phê, tim bệnh nhân đập trở lại và được phục hồi. Bác sĩ Anderson là bác sĩ được biết đến về một lần đã chạy vội đến bãi

đậu xe và cho rượu ớt vào trong miệng một anh đã tắt thở vì bị nhồi máu cơ tim trong khi anh này đang đậu xe. Chỉ trong vòng vài phút, tim anh bắt đầu đập lại.

- Chảy máu, xuất huyết (bên trong hay bên ngoài cơ thể): pha ly trà Ớt nóng (dùng một muỗng cà phê ớt bột hay 30 giọt rượu ớt) để nguội bớt rồi uống, uống luôn cả bã bột ớt nếu có thể. Máu sẽ cầm lại trong vòng 10 giây.
- Vết thương: bạn có thể rắc bột ớt lên vết thương, hay rửa vết thương bằng rượu ớt, máu sẽ cầm lại trong vài giây.
- Cầm máu sau khi sinh: bơm 15-20 ống nhỏ giọt (một ống nhỏ giọt chứa 30 giọt) rượu ớt trực tiếp vào âm đạo. Máu sẽ cầm lại ngay trong giây lát.
- Trẻ sơ sinh bị ngạt thở: dùng vài giọt rượu ớt hòa với vài giọt nước (nửa này nửa kia) nhỏ vào lưỡi bé.

GHI CHÚ: trường hợp cấp cứu, khi có sẵn ớt cay tươi trong nhà, gĩa nhuyễn ớt cay tươi rồi pha với nước nóng để làm trà ớt cho bệnh nhân uống (1 trái ớt cay to dài bằng ngón tay trở pha trong 200-250 ml nước nóng).

LIỀU LƯỢNG DUY TRÌ HÀNG NGÀY

*Rượu ớt: bắt đầu bằng 5 giọt trong nước uống hay nước trái cây ngày ba lần. Tăng dần lên đến 1 ống nhỏ giọt đầy (= 30 giọt), ngày 3 lần.

*Bột ớt: Bắt đầu bằng 1/4 muỗng cà phê ớt bột ngày 3 lần, và tăng dần lên 1 muỗng cà phê ngày 3 lần. Cho ớt (bột ớt hay rượu ớt, giấm ớt) vào ly nước nóng, để 5 phút như pha trà rồi uống. Uống càng nóng càng tốt. Rượu dược thảo tươi thì mạnh hơn và có hiệu quả hơn loại mua ở thị trường. Nhiều người không tin thảo dược có kết quả, vì họ dùng hàng thương mại bán sẵn. Chúng không hữu hiệu vì hai lý do:

- 1) Bệnh nhân không dùng đủ liều lượng lớn.
 - 2) Sản phẩm thương mại thường nhẹ đến nỗi bạn có thể uống cả chai mà vẫn không kết quả gì.
- Hãy tự làm rượu ớt lấy để đảm bảo chất lượng tươi và tính hiệu quả của nó.



CÁCH LÀM RƯỢU ỚT (CAYENNE TINCTURE)

Bạn có thể chiết suất dược thảo bằng cách dùng nước giống như pha trà. Tuy nhiên cách này không để được lâu. Cách tốt nhất là ngâm rượu. Rượu giúp trích ra được một số chất mà nước khó lấy ra. Ngoài ra có thể dùng giấm táo (apple cider vinegar) thay vì dùng rượu. Rượu chọn từ loại 40% alcohol (80 proof) trở lên. Rượu 40% có nghĩa là 40% alcohol ngũ cốc và 60% nước cất. Ở Mỹ hay Tây Phương dùng rượu Vodka 40-50% alcohol, hay dùng rượu Ever Clear 75%, 95% grain alcohol. Nếu dùng 1 lít rượu 95% thì pha thêm 1 lít nước cất.

- **Từ ớt tươi:** Rượu thuốc nếu có thể bắt đầu ngâm vào ngày đầu tháng ta. Lấy ớt tươi, ớt càng cay càng tốt, có thể dùng nhiều loại ớt cùng lúc, rửa sạch để thật ráo nước, cắt bỏ cuống, cho vào máy xay (blender), đổ rượu cho ngập bên trên mặt ớt. Xay khoảng một phút hay đến khi được hòa đều. Ớt tươi cho hiệu lực mạnh mẽ. Bạn có thể dùng tươi ngay khi vừa xay, và rất tốt. Nhưng bạn nên cho vào chai thủy tinh, đặt nơi tối không có ánh sáng, mỗi ngày lắc đều vài lần. Sau 14 ngày, lọc bỏ bã. Bạn sẽ được chai rượu ớt để được rất nhiều

năm.

- **Từ bột ớt khô:** lấy 4 oz (khoảng 120g) – chọn loại có độ H.U (heat unit) cao 70.000 H.U hay 90.000 H.U - ngâm trong một lít rượu 45% alcohol trong 14 ngày. Người mới bắt đầu dùng ớt, dùng loại 35.000 H.U trước. Thảo dược số một để cấp cứu có sẵn trong tay là ớt (cayenne). Đúng vậy, ớt cay. Ớt càng cay càng chứa nhiều phytochemical, càng tác dụng hơn. Do đó chọn loại ớt cay nhất nếu có thể được. Hãy luôn có một chai rượu ớt nhỏ sẵn bên mình trong túi, túi xách tay, trong xe, trong tủ thuốc, nơi bàn làm việc. Bạn cũng nên làm sẵn ớt bột khô dự trữ ở nhà bếp phòng khi cần thiết.

Khi nào tôi thấy được hiệu quả?

Ớt có tác dụng rất nhanh, bạn có thể cảm thấy ngay. Ớt gia tăng máu lưu thông ngay tức khắc và bạn cảm thấy năng lực gia tăng ngay lần đầu bạn dùng thử. Tuy nhiên nếu bạn nôn nóng dùng quá nhiều sớm quá, bạn có thể đi tiêu chảy hay cảm thấy khó chịu ở bao tử.

Thoạt đầu nếu bạn dùng nhiều quá, hãy giảm bớt lại hoặc là dùng trong bữa ăn nhiều. Bơ, kem và yao-ua sẽ làm giảm cái nóng của ớt trong bao tử tốt hơn là nước. Bạn cũng có thể rắc ớt bột vào thức ăn. Ớt cay ở miệng thông báo cho cơ thể biết trước cái nóng đang trên đường đi tới”

<http://www.jcrows.com/cayenne.html>