



# Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư : [fbptdn@videotron.ca](mailto:fbptdn@videotron.ca)  
WEB: [WWW.VOVINET.ORG](http://WWW.VOVINET.ORG)

số 730

05 tháng 07 năm 2009

Tờ báo hằng tuần ĐIỆN KHÍ PHÂN GIẢI dành riêng phục vụ bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

## Chơn Tâm

Chơn tâm tự giác thông hành triển  
Góp ý dựng xây một mối hiền  
Đạo đức giúp hồn không lụn bại  
Từ tâm phát triển tự nhiên hiền

Vĩ Kiên

## Mục Bé Tám từ 19/09 /99 đến 25/09/99

Thưa các bạn,

**Mục Bé Tám, viết qua tâm KHÔNG, liên hệ với từ quang của Đại Bi, nó cũng là một liều thuốc trị tâm bệnh và giải tỏa uất khí của tim, gan và thận.** Không nên cắt xén bất cứ giai đoạn nào, có Đạo Tâm thì sẽ hiểu chiều sâu của Mục Bé Tám. Ước mong các bạn thực hành đúng đắn, thì sẽ cảm thông chiều hướng phát triển của tâm linh.

Kính bái,

**Bé Tám**

### **Phản câu hỏi của Mục Bé Tám dành cho buổi sinh hoạt tại thiền đường:**

- 1) Ít nói hành pháp đều có tốt không ?
- 2) Đời đạo song tu là sao ?
- 3) Chạy theo đồng tiền sẽ bị đồng tiền hại tại sao ?
- 4) Nhìn thấy cảnh khổ động lòng muốn cứu tại sao ?
- 5) Thắng thế là sao ?
- 6) Tự nhiên và hồn nhiên hình thành là sao ?
- 7) Tại sao càng từ bi lại càng độ người có ác ý ?

<p><b>1) Atlantic city, 19/09/99 7 : 35 AM</b>  <i>Hỏi : Ít nói hành pháp đều có tốt không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa hành pháp đều ít nói có lợi khí hơn</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Thực hành chẳng có rầu hóa động  Giải tỏa phiền ưu đạt một vòng  Trí tuệ phân minh đường chánh pháp  Giải phân đời đạo tự tham tông</i></p>	<p><b>2) Atlantic city, 20/09/99 5 : 05 AM</b>  <i>Hỏi : Đời đạo song tu là sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa đời là thân xác phải tráng kiện, đạo là tâm thức phải quân bình, dễ nhìn dễ hòa</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Tâm thành tu học hiểu gần xa  Phát triển tâm linh giữ chữ hòa  Trí tuệ không ngừng trong phát triển  Thực hành chánh pháp chẳng còn ta</i></p>
<p><b>3) Atlantic city, 21/09/99 3 : 50 AM</b>  <i>Hỏi : Chạy theo đồng tiền sẽ bị đồng tiền hại tại sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa người đời có tiền tưởng lầm là mình có tài, tự đắc cống cao ngạo mạn, tự tưởng trở nên độc tài và điều khiển người khác</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Ác ôn tự diễn trí không an  Giận dữ sân si tự bạc bàn  Thắng thế không thành gieo đại nạn  Tự mình thức giác trí tâm an</i></p>	<p><b>4) Atlantic city, 22/09/99 6 : 00 AM</b>  <i>Hỏi : Nhìn thấy cảnh khổ động lòng muốn cứu tại sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa tình người liên hệ với Trời và Đất thấy khổ ai cũng muốn cứu, gốc từ bi lúc nào cũng cảm động</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Động lòng muốn giúp người đau khổ  Gốc gát tình thương muốn cứu bồ  Thảm hại chính mình không sửa tiến  Thành tâm tu luyện nguyện Nam Mô</i></p>
<p><b>5) Atlantic city, 23/09/99 4 : 25 AM</b>  <i>Hỏi : Thắng thế là sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thắng thế là được nhiều người tín nhiệm lại càng phải gánh vác nhiều, nghiệp lực bắt buộc phải gãi tăng, khó khăn càng phải giải quyết</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Học hỏi triền miên duyên tạo động  Tướng lâm đắc thế phải chờ mong  Đâu dè đi xuống không hay biết  Khổ trí bực tâm lại ước mong</i></p>	<p><b>6) Atlantic city, 24/09/99 8 : 10 AM</b>  <i>Hỏi : Tự nhiên và hồn nhiên hình thành là sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa nguyên lý của Trời Đất chuyển chiếu hình thành sự thật, mỗi mỗi đều bởi nhứt không mà hình thành</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Nguyên lý sanh tồn bởi nhứt không  Quân bình thanh tịnh chẳng cầu mong  Đường đường chính chính tâm thành đạo  Thức giác trùng tu chẳng ước mong</i></p>
<p><b>7) Atlantic city, 25/09/99 1 : 40 AM</b>  <i>Hỏi : Tại sao càng từ bi lại càng độ người có ác ý ?</i></p> <p>Đáp : Thừa người có ác ý vẫn được sự tận độ của Trời Phật, chiếu ánh sáng cho tâm linh tự thức</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Thức tâm tự kiểm tự hành phê  Giải giới mình tâm uyển chuyển về  Lý đạo thâm sâu duyên tự thức  Sửa tâm tự tiến thuận muôn bề</i></p>	

---

## TRÍCH BẢNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

---

### 1. **Hỏi: Tánh còn nóng làm sao hết?**

**Đáp:** Tánh còn nóng là bộ gan chưa thông, thần kinh bộ gan chưa ổn định. Cho nên chúng ta làm PLTC giúp cho bộ gan càng ngày càng thanh nhẹ và bớt nóng giận. Cho nên tu vô vi một thời gian rồi mình tự thử. Chọc họ coi họ có chửi không, họ chửi coi mình có giận không, rốt cuộc không có giận ai hết, thấy thương mọi người. Nếu họ chửi nặng chừng nào mình càng thấy thương họ chừng nấy, vì mình thấy đối phương đang mang bệnh chưa tháo gỡ được.

### 2. **Hỏi: Kính thưa Thầy, Thầy có nói rằng, có thể làm PLTC trong lúc đi đứng, như vậy phải thực hành như thế nào?**

**Đáp:** Thì khi mà chúng ta đã quen hơi thở đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu, thì lúc nào cũng chỉ có biết thở bụng thôi, không có thở ngực như hồi xưa tập thể tháo, khác. Lúc nào chúng ta cũng thở bụng thôi, đi đâu chúng ta chỉ thở bụng. Bởi vì trong lúc sơ sanh không có đũa con nít nào không thở bụng hết, thì chúng ta muốn trở lại cái bản tánh tự nhiên và hồn nhiên như vậy, chúng ta phải thở bụng. Thở quen rồi đi đứng nằm ngồi chúng ta cũng đi trong nhịp thở đó mà thôi.

---

## THƠ

---

### **NGÔI THIÊN CHƯA PHẢI TU.**

Ăn chay không sửa tánh còn phàm.  
Lấy đạo tạo đời kẻ đại tham.  
Trước mặt ngợi khen lời chẳng tiếc.  
Sau lưng nói xấu chuyện tâm sàm.  
Oai phong lắm liệt "ngụy quân tử".  
Thâu của bá gia bệnh tâm tam.  
Sở dĩ nấu nướng cùng vật chất.  
"Chay lòng" đờ đỏi khác người phàm.  
Kính bái.

Bình-Hưng-Hòa, 29-6-2009.  
Minh-Nghĩa.

### **LUYỆN ĐẠO.**

Luyện đạo điển quang tỏa sáng lò.  
Tu tâm sửa tánh phải nên lo.  
Thương yêu xây dựng dìu nhau tiến.  
Thanh điển càng ngày phát triển to.  
Cà-Mau, 28-6-2009.

Út-Hoa

### **XÂY DỰNG.**

Thương yêu xây dựng trong ngoài lo.  
Trực chỉ Tây-Phương nhờ chuyển đò.  
Pháp lý Vô Vi ngày một tiến.  
Độc hành tự đạt chẳng so đo.  
Cà-Mau, 28-6-2009.

Út-Hoa.

### **GIỜ TÝ.**

Tất cả chưa tròn phê phán ai.  
Xét nhau không huệ dạng bề ngoài.  
Tía tai mặt đỏ tu siêu đẳng.  
Ôm yếu xanh xao "hành pháp chai".

Cố gắng hành hay hơn nói giỏi.  
Tài chi thuyết giỏi chẳng làm hay.  
Tối về ma ngủ kèm bên mắt.  
Giờ Tý thông khai tỉnh mới hay!!!  
Kính bái.  
Bình-H-Hòa, 28-6-2009.  
Minh-Nghĩa.

### **ĐỒNG ĐẠO.**

Gặp nhau vui vẻ ôi! thiện tai.  
Học hỏi đôi trao được cả hai.  
Đời tạm thả gì phân giai cấp.  
Đồng tu dìu tiến thỉnh Như-Lai.  
Khí thần hiệp được tìm mô nữa ?  
Linh được một bầu tốc triển khai.  
Bát nhã thuyền từ hòm góc bến.  
Cùng nhau bước xuống tiến Linh-Đài.  
Kính bái.

Bình Hưng Hòa, 29-6-2009.  
Minh Gót.

### **THI.**

NHÚT tâm sanh vạn pháp huyền vi.  
VẠN pháp tổng do tâm đại bi.  
BẢN thể huyền vi nhờ luyện khí.  
KHAI thông bản thể tạo anh nhi.  
NHÚT thời tu luyện khoa huyền bí.  
NHÚT kiếp tu hành nay dự thi.  
PHẬT pháp Vô Vi luyện ý chí.  
PHÁP là mẫu nhiệm pháp Vô-Vi.

Tân Phú, 29-6-2009.

Minh Vô Vi.

## PHÁP LÝ VÔ VI

Đức Tổ Sư xưa tự phát minh.  
Vô Vi huyền bí đạo "vô hình".  
Không Thầy, đệ tử, không tổ chức.  
Nhận pháp tự tu tự sửa mình.  
Tu mãi tự xa đường sắc dục.  
Luyện hoài tự dứt bệnh, quân bình.  
Vị bằng hai lẽ tu nghiêm túc.  
Tánh mạng qui về bất tử sinh.

Kính bái.

Minh Gót.

Bình -Hung-Hòa, 1-7-2009.

-----

## CÂY ĐIỂN TRỜI

Vọng tưởng lãng xãng lắm bề bàng  
Nhanh như tia chớp khó mà an  
Đường qua xứ Phật sao mờ quá  
Sáu nẻo luân hồi lại dễ sang  
Chẳng phút định tâm đời thả nổi  
Nhiều lần cam khổ kiếp trôi hoang  
Thôi thì hưởng thượng ngày ngày gắng  
Cây điển Trời cho giải rõ ràng.

Phú Nhuận, 07-01-2008

Thiền sinh Phương

-----

## VŨ KHÚC CUỘC ĐỜI

Đời là vũ khúc thật thiêng liêng  
Có lúc thê lương, lúc điệu huyền  
Có lúc êm đềm như suối chảy  
Và rồi có lúc tợ cuồng điên.

Con là vũ công giữa cuộc đời  
Tập luyện đi từng bước đầy vui  
Đều đặn cho con từng bước nhảy  
Cha thương dìu bước chẳng xa rời.

Nếu con tin tưởng phó cho Người  
Nhịp điệu bước chân sẽ tuyệt vời  
Người sẽ dìu con từng điệu khúc  
Cả trong sầu muộn lẫn yêu đời.

Hãy trọn niềm tin yêu sắc son  
Cùng Người hòa nhịp khắp nước non  
Để thấy Tình Người thật kỳ diệu  
Đẹp sao Vũ Khúc Cuộc Đời con !

HCM, 08-06-2009

Mai Văn Chát

-----

## CHUYỆN DÒNG SÔNG

1. Một ngày gặp lại dòng sông  
Bỗng nghe nỗi nhớ lòng vòng quanh đây  
Sông trôi, đến cạn rồi đây  
Sông tình, biển cảm làm xoay thế tình.
  2. Núi non sông nước hữu tình  
Nhìn trời nhìn đất tâm linh sáng ngàn  
Sông trôi, xô dạt bản khoân  
Bao buồn, bao khổ trôi dạt xa xăm.
  3. Sông đầy nước sạch tháng năm  
Sông gieo mầm sống thức tâm cho đời  
Sông tràn đầy, lại cạn vui  
Hết đầy hết cạn cho đời ảm no.
  4. Chẳng màng buồn khổ âu lo  
Núi cao sông rộng con đò lượn quanh  
Kiếp người như những mong manh  
Không tu! Không học! sao rành tử sanh !
  5. Núi mòn sông cạn biết thành  
Biển dâu thay đổi! Trời xanh cũng buồn !  
Kiếp người đạo đức tình thương  
Xin đừng vô cảm! Vô thường tránh sao !
  6. Chim bay mỗi cánh về đâu  
Thế nhân mỗi cánh nhớ câu tìm về  
Thế trần dẫu có lê thê  
Cũng xin nhớ lại hẹn thề khi xưa.
  7. Ngày ngày mây gió nắng mưa  
Ngày ngày hành, niệm vẫn chưa thấy gì  
Thấy gì Thiên Địa diệu kỳ  
Tiểu Linh Quang hướng bước đi về nguồn.
  - 8.... Vui buồn thế sự nhiều nhưng  
Trẻ, già đi ở, tìm đường thẳng hoa  
Nếu còn say đắm đến già  
Xin cho say đắm hướng ra Niết Bàn.
  9. Ai cùng ta đón Thiên Đàng  
Ai cùng ta trọn thế gian kiếp đời  
Đất Trời cứu khổ ban vui  
Vui buồn nhớ đến cảnh đời Bông Lai.
  10. Tặng nhau nước mắt chảy dài  
Rơi theo ngày tháng đến nay vẫn còn  
Tặng nhau thân xác héo hon  
Vị tình nhưng nhớ mỗi mòn đợi mong.
  11. Thế rồi đợi đến tàn đông  
Dịu cơn lạnh lẽo Xuân lòng mới sang  
Ai mong ai đợi vinh quang  
Xuân tôi chỉ muốn gian nan thuộc lâu...
- HBP. Mừng 8 Tết Kỷ Sửu.  
Từ Hùng.

-----

### **MAU ĐI**

Kiếp này lạng quạng lỡ đồ thôi !  
Nếu chẳng lo tu, sửa tánh đời  
Cứ mãi thị phi, tâm động loạn  
Mê đời, quên đạo, giác hồn rơi  
Công phu thiền định luôn tinh tấn  
Niệm Phật thường xuyên mãi chớ ngơi  
Thức tỉnh mau kéo sa địa ngục  
Tuổi già, trần đọa, khổ nhiều rồi.  
Thủ Đức, 29-06-2009  
Huệ Tâm.

### **TỊNH TÂM KHẨU**

Hiểu biết không đồng sanh hơn thiệt  
Chín người mười ý luôn khác biệt  
Ấn đường Niệm Phật tịnh tâm khẩu  
Lo tranh lo luận thân khí kiệt  
Ngày đêm chuyên chú bền hành pháp

Khử trước lưu thanh thông đạo huyết  
Thanh tịnh yên như hồ lặng sáng  
Đạt thanh đạt tịnh khỏi sanh diệt.  
Củ Chi, 21-06-2009  
Bá Tùng.

### **TỰ TRÁCH**

Trách người không bằng tự trách mình  
Kiểm ngôn xử sự đã phân minh ?  
Thượng bất chánh hạ tất loạn  
Sửa sai tự giác tiến quân bình  
Soi hồn, pháp luân, thiên tinh tấn  
Nhâm độc tương thông tự tánh linh  
Đốc lòng tu niệm tâm dứt khoát  
Đạt thông bản thể hội ngộ tình.  
Củ Chi, 02-06-2009  
Bá Tùng.

---

## **BÁO CÁO SỨC KHỎE ĐỨC THẦY**

---

**Thứ Ba 30/06/2009**

Thầy được phép xuất viện và về nhà sau 3 giờ chiều.

Tình trạng sức khỏe khi xuất viện như sau :

- Nước trong phổi đã được thải ra hết
- Áp huyết được điều hòa
- Thận suy hơn một chút
- Số lượng hồng huyết cầu đã xuống gần mức tối thiểu
- Urê cao 3 lần hơn mức bình thường

Thầy phải dùng đến 15 thứ thuốc và lượng cũng gia tăng. Chích thuốc tăng hồng huyết cầu phải chờ vài tuần mới bắt đầu tăng lên.

Thầy cần phải theo dõi áp huyết, hồng huyết cầu và urê.

Tuần sau, Thầy tái khám Bác Sĩ chuyên khoa thận.

Thầy rất vui nhưng vẫn còn yếu. Thầy rất cần tịnh dưỡng để hồi phục sức khỏe. Chúng tôi thiết tha kêu gọi quý bạn, giới hạn việc thăm viếng trong giai đoạn đầu. Và nếu muốn đến thăm Thầy xin vui lòng lấy hẹn với anh Dominique để sắp xếp, không nên đến một lúc quá đông.

Cảm ơn sự thông cảm và hợp tác của các bạn

---

## **HƯỚNG TÂM CẦU NGUYỆN**

---

Xin Quý Bạn Đạo hướng tâm cầu nguyện cho Ông Nguyễn Văn Thiệt ( là Ba của Bạn Đạo Nguyễn Thị Thủy , Đức Quốc), sinh năm 1921, mất lúc 11 giờ sáng ngày 10 tháng 5 Âm lịch (tức ngày 02.7.2009 Dương lịch), hưởng thọ 89 tuổi, tại Ba Đình Hà Nội được siêu thăng tịnh độ. Thành thật cảm ơn Quý Bạn Đạo

### Các Chất Chống Ung Thư Của Đậu Nành

Hầu như ai cũng biết, đậu nành có chứa rất nhiều protein, bao gồm tất cả 8 loại amino acids thiết yếu. Đậu nành cũng là nguồn phong phú cung cấp calcium, chất xơ, chất sắt và chất sinh tố B.

Tuy nhiên, cái mà các khoa học gia thích thú nhất trong những năm nghiên cứu gần đây là sự khám phá ra các hóa chất thảo mộc mà chúng tôi gọi là hóa thảo (phytochemicals) trong đậu nành, có đặc tính chống lại các mầm ung thư, (anticarcinogen).

Anticarcinogen, là một hóa chất thảo mộc có khả năng ngăn cản sự phát triển hoặc làm cho các mầm ung thư chậm phát triển.

Cũng nên biết carcinogenesis là một tiến trình phát triển ung thư, gồm có ba giai đoạn - giai đoạn bị nhiễm chất tạo ra mầm ung thư (initiation), giai đoạn thúc đẩy hay khuyến khích (promotion), tức là giai đoạn bị các chất khác kích thích và cổ vũ mầm ung thư phát triển, và giai đoạn phát triển (progression). Một tế bào bị nhiễm mầm ung thư và được kích thích cho tăng trưởng trở thành tế bào ung thư (cancer cell).

Để trao đổi và đúc kết những khám phá mới về đậu nành trong lãnh vực y khoa phòng ngừa, đặc biệt là ngăn ngừa và chữa trị bệnh ung thư, nên Viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ (National Cancer Institute) ở Washington, DC, đã tổ chức hội nghị khoa học vào ngày 27 tháng 6 năm 1990 quy tụ hầu hết các khoa học gia của các tổ chức nghiên cứu và các viện đại học nổi tiếng trên thế giới để thảo luận về tác dụng chống ung thư của đậu nành. Các nhà khoa học tham dự hội nghị, sau khi nghe phúc trình và thảo luận, đã đồng ý rằng có những chứng cứ rõ rệt, là đậu nành có khả năng ngăn ngừa bệnh ung thư, và họ xác định năm chất hóa thảo có đặc tính chống lại mầm ung thư có trong đậu nành là: protease inhibitors, phytate, phytosterols, saponins, và isoflavones.

Quả thật là kỳ diệu, chỉ một hạt đậu nành nhỏ mà có chứa tới năm chất hóa thảo chống mầm móng ung thư! Thực tế còn có nhiều hơn thế, như là chất Bowman-Birk Inhibitor (BBI), chất phenolic acids, chất lecithin, và omega-3 fatty acids,...v.v...

Trước đây, một số trong năm chất trên, đặc biệt là phytate, được xem là không tốt và thường được những người chịu ảnh hưởng bởi các thể lực đối nghịch lấy cớ để yêu cầu dân chúng đừng ăn thực phẩm đậu nành, nhưng bây giờ, các khoa học gia đã cùng thừa nhận nó giúp chúng ta phòng ngừa bệnh ung thư.

#### PROTEASE INHIBITORS

Gần bốn mươi năm, protease inhibitors được xem như là một chất không tốt về dinh dưỡng. Mãi đến năm 1980, Dr. Walter Troll thuộc trường đại học y khoa New York University Medical Center đã khám phá ra rằng đậu nành nguyên sơ có khả năng ngăn cản không cho bệnh ung thư phát triển nơi các loài động vật, do tác dụng của chất protease inhibitors. Tiếp theo sau đó, nhiều khoa học gia khác đã khảo sát và thử nghiệm chất protease inhibitors đậu nành trong phòng thí nghiệm và thấy rằng nó có tác dụng chống lại sự phát triển mầm ung thư kết tràng (colon), ung thư phổi, ung thư pancreas, và ung thư miệng.

Năm 1987, Viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ (National Cancer Institute) đã nghiêm trọng nhìn vai trò của protease inhibitor như là một loại thuốc chữa bệnh ung thư.

Protease inhibitors ngăn ngừa sự tác động của một số genes di truyền gây nên chứng ung thư. Nó cũng bảo vệ các tế bào cơ thể không cho hư hại, gây nên bởi những môi trường xung quanh như tia nắng phóng xạ và các chất free radicals, chất có thể tấn công DNA.

Tuy nhiên, protease inhibitors bị mất bớt đi sau khi đậu nành được biến chế qua phương pháp làm nóng. Thí dụ như sữa đậu nành loại dehydrated soymilk còn lại 41,4%, đậu hũ còn lại 0,9% so với bột đậu nành nguyên chất (raw soy flour).

#### PHYTATE

Hóa thảo phytate là một hợp thể chất khoáng phosphorus và inositol. Giống như hóa thảo protease inhibitors, phytate có một lịch sử lâu dài không được thừa nhận là một chất dinh dưỡng và xem nó như là một chất hóa học có tác dụng gắn kết chất calcium và chất sắt trong ruột, ngăn cản sự hấp thụ của chúng (binding minerals like calcium and iron in the intestins, keeping them from being absorbed).

Bởi vì đậu nành rất giàu chất phytate, nên trước đây, các nhà khoa học cố tìm cách làm ra một loại đậu nành có chứa hàm lượng phytate thấp, nhưng kết quả lại đối khác. Họ đã tìm thấy hóa thảo phytate không những có tác dụng ngăn ngừa mầm ung thư mà còn có khả năng ngăn ngừa bệnh tim mạch.

Hai nhà nghiên cứu khoa học là Drs. E. Graf và J.W. Eaton, đã cho biết rằng những thực phẩm giàu chất phytate cũng thường có nhiều chất xơ và những thực phẩm này bảo vệ chúng ta khỏi bị bệnh ung thư kết tràng (colon cancer) không những vì chất xơ mà còn vì hóa thảo phytate. Kết quả trong phòng thí nghiệm cho thấy rằng phytate đã liên tiếp ngăn cản không cho bệnh ung thư kết tràng phát triển và ngay cả ngăn cản không cho phát sinh mầm ung thư vú. Điều này cũng dễ hiểu vì phytate có tác dụng ngăn cản sự hấp thụ chất sắt trong ruột.

Free radicals, một thứ chất cực kỳ không ổn định và phá hoại (very reactive and destructive) luôn luôn tấn công các tế bào, kể cả DNA. Chúng được xem là nguyên nhân sự nảy mầm và phát triển không những bệnh ung thư mà còn bệnh tiểu đường và bệnh xương khớp xương arthritis. Chất sắt (iron) sản sinh ra free radicals, nhưng khi có sự hiện diện của hóa thảo phytate, chất sắt này sẽ bị hủy diệt khả năng sản sinh và vì thế phytate hành xử giống như chất antioxidants, như vitamin C và beta-carotene.

Cũng nên biết, sau nhiều năm lưu ý dân chúng rằng phytate có thể gây phương hại đến tình trạng thiếu chất sắt trong cơ thể vì nó ngăn cản sự hấp thụ chúng, nay các nhà khoa học đã khám phá ra rằng phytate bảo vệ chúng ta khỏi nạn có quá nhiều chất sắt. Thặng dư chất sắt cũng là một trong nhiều yếu tố ảnh hưởng nguy hại đến chứng bệnh nhồi máu cơ tim (heart disease).

Ngoài việc phòng ngừa free radicals, ngăn cản không cho mầm ung thư kết tràng và ung thư vú, phytate cũng còn có khả năng ngăn ngừa ung thư các loại bằng cách gia tăng hệ thống miễn nhiễm qua việc gia tăng các hoạt động của các đơn vị tế bào phòng vệ (natural killer cells), mà chúng có thể tấn công và phá hủy các tế bào ung thư.

## **PHYTOSTEROLS**

Phytosterols có liên hệ với cholesterol. Tuy nhiên, cholesterol chỉ có nơi các thực phẩm có nguồn gốc từ thịt động vật, ngược lại, phytosterol chỉ có trong các thực phẩm rau đậu.

Không giống như cholesterol, phytosterol có tác dụng ngăn ngừa các bệnh về tim mạch qua việc giành chỗ thẩm thấu qua ruột của cholesterol để vào máu, thành thử cholesterol không vào máu được mà phải bài tiết ra ngoài, do đó số lượng cholesterol trong máu bị giảm,

Nhiều nghiên cứu khoa học đã cho thấy rằng, phytosterol đã làm giảm lượng cholesterol trong máu, tuy nhiên tác dụng thay đổi tùy từng cá nhân. Trong một nghiên cứu khác, lượng cholesterol của một người giảm 12% và một người khác giảm 40%.

Cơ thể chúng ta không hấp thụ dễ dàng phytosterol, vì thế nó được đẩy ra ngoài qua đường ruột. Sự kiện này đã giúp kết tràng (colon) khỏi bị tác dụng của muối mật. Trong phòng thí nghiệm, phytosterol đã giảm độ phát triển các mụn ung thư kết tràng đến 50 phần trăm và chống lại ung thư da.

Những nhóm dân số tiêu thụ nhiều thực phẩm đậu nành như Nhật Bản, những người ăn chay, và Giáo Hội Cơ Đốc Phục Lâm Seventh-Day Adventists đã có tỷ suất thấp về bệnh ung thư kết tràng (colon cancer).. Cũng nên biết người Tây phương tiêu thụ 80 mg phytosterol một ngày, trong khi đó người Nhật Bản tiêu thụ khoảng 400 mg một ngày.

## **SAPONINS**

Giống như phytate, saponin là một loại hóa thảo có đặc tính giống như chất chống oxy hóa (antioxydant), bảo vệ tế bào cơ thể chúng ta khỏi bị hư hại do tác dụng free radicals. Nó cũng còn có khả năng trực tiếp ngăn cản sự phát triển ung thư kết tràng và đồng thời làm giảm lượng cholesterol trong máu. Cũng nên biết những nhóm người ăn chay và những

dân tộc Á châu ăn nhiều thực phẩm đậu nành, thường có tỷ lệ thấp căn bệnh ung thư kết tràng so với người Tây phương.

## **PHENOLIC ACIDS**

Phenolic acid là một hóa thảo chống ôxi hóa anti-oxidants và phòng ngừa các nhiễm sắc thể DNA khỏi bị tấn công bởi các tế bào ung thư.

## **LECITHIN**

Lecithin là một hóa thảo quan trọng, đóng một vai trò quyết định trong việc kích thích sự biến dưỡng ở khắp các tế bào cơ thể. Nó có khả năng làm gia tăng trí nhớ bằng cách nuôi dưỡng tốt các tế bào não và hệ thần kinh, nó làm vững chắc các tuyến và tái tạo các mô tế bào cơ thể. Nó cũng có công năng cải thiện hệ thống tuần hoàn, bổ xương, và tăng cường sức đề kháng. Khi hệ thần kinh thiếu năng lượng, chất lecithin ở đậu nành sẽ phục hồi năng lượng đã mất. Đạm chất đậu nành có chứa 3 phần trăm chất lecithin, bằng với lượng lecithin có trong lòng đỏ trứng gà.

Ngoài ra, lecithin cũng có tác dụng giảm lượng cholesterol trong máu. Trong một nghiên cứu, Dr. Lister Morrison thử nghiệm 36 grams soy lecithin cho một người và kết quả cho thấy lượng cholesterol trong máu giảm 30 phần trăm. Một thí nghiệm khác cũng cho kết quả tương tự. Tuy nhiên, một điều nên biết là trung bình người dân Hoa Kỳ tiêu thụ hàng ngày khoảng 3 grams lecithin, cho nên, dù cho lecithin có làm giảm cholesterol nhưng phải với một lượng thật lớn và trường kỳ, điều này không dễ áp dụng.

## **Bowman-Birk Inhibitor (BBI)**

BBI là một hóa thảo mới nhất tìm thấy trong đậu nành, có khả năng ngăn cản tiến trình phát triển mầm ung thư. Trong nhiều năm qua, các nhà khoa học đã thử nghiệm và thành công nơi các mẫu tế bào trong ống thử nghiệm và trong các thú vật qua cả hai dạng tinh chế PBBi (Purified BBI) và cô đặc BBIC (BBI Concentrate).

Theo báo cáo kết quả tường trình tại hội nghị khoa học thế giới về vai trò của đậu nành trong việc phòng bệnh và trị bệnh, tổ chức tại Brussels, Belgium ngày 15-18 tháng 09 năm 1996, thì PBBi và BBIC đã chế ngự được sự phát triển tiến trình ung thư miệng, vú, ruột già, gan, phổi, và thực quản (esophagus), cả nơi các tế bào trong ống thử nghiệm lẫn nơi các con chuột bạch và chuột đồng. Họ cho biết PBBi và BBIC không có tác hại ở liều lượng dùng để chống lại ung thư. Hiện nay chất này đã được dùng trong con người ở vài trung tâm nghiên cứu và kết quả sơ bộ rất là khả quan. BBIC đã được thẩm định là loại thuốc mới bởi cơ quan F.D.A (IND # 34671; sponsor Ann R. Kennedy, University of Pennsylvania of Medicine, Philadelphia, PA April 1992).

Cũng nên biết là tại trường đại học University of California, Irvine, BBIC đã được áp dụng kể từ đầu năm 1997, trong việc phòng ngừa ung thư miệng, dưới sự bảo trợ bởi Viện Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ.

## **OMEGA-3 FATTY ACIDS**

Omega-3 fatty acid là loại chất béo không bão hòa (unsaturated fats) có khả năng làm giảm lượng cholesterol xấu LDL đồng thời làm gia tăng lượng cholesterol tốt HDL trong máu. Nhiều nghiên cứu khoa học đã xác nhận tiêu thụ nhiều omega-3 fatty acids có trong các loại thực vật như đậu nành, hạt pumpkin, walnuts, hemp, flax và các lá rau xanh giúp chống lại sự phát triển các căn bệnh về tim mạch. Tuy nhiên cũng nên biết omega-3 fatty acids còn gọi là alpha-linolenic acid, gồm hai thứ EPA và DHA cũng có trong một vài loại cá biển và trong fish-liver oil supplements, nó cũng có những khả năng giống như omega-3 trong thực vật nhưng có thêm một cái không tốt là nó có tác dụng làm cho các phân tử tế bào cơ thể trở nên không ổn định, tức sản sinh ra các chất oxygen free radicals là những chất gây ra ung thư và gây xáo trộn chất insulin, sinh ra chứng tiểu đường. Vì thế các khoa học gia thuộc Viện Đại Học Arizona và Viện Đại Học Cornell đã công bố sự nguy hiểm của omega-3 fatty acid trong cá và dầu cá.

Ngoài những hóa thảo có công năng ngăn ngừa bệnh tim mạch và ung thư nêu trên, trong đậu nành còn có một chất mà nó đã làm say mê biết bao nhà khoa học nghiên cứu về đậu nành. Chất đó là isoflavones mà chúng tôi dành nguyên một chương để nói về hóa thảo kỳ diệu này.

## **ISOFLAVONES**



Isoflavones là một loại hóa thảo đã làm các nhà khoa học say mê nghiên cứu nhất, vì nó có cấu trúc và sự vận hành tương tự như chất kích thích tố nữ. (female hormone estrogen). Vì thế các nhà khoa học gọi nó là estrogen thảo mộc (plant estrogen hay phytoestrogens)

Sau khi nghiên cứu, các khoa học gia đều cho rằng isoflavones có khả năng mãnh liệt chống lại các tác dụng gây nên chứng ung thư liên hệ đến hormone.

Được biết quá hàm lượng estrogen cần thiết trong cơ thể là yếu tố chính dẫn đến ung thư vú, ung thư buồng trứng (ovarian), tử cung (uterine), và ung thư cổ của phụ nữ.

Trong nếp sống của người Tây phương, dân chúng thường có quá nhiều estrogen bởi vì tiêu thụ nhiều protein thịt động vật có sẵn chất hormone mà người ta chích vào làm cho chúng mau lớn và nhiều sữa. Phần nhiều phụ nữ Tây phương mập vì chế độ dinh dưỡng nhiều thịt và chất béo, do đó cũng làm tăng hàm lượng estrogen, (buồng trứng tự động sản xuất thêm estrogen khi quá chất béo cần thiết). Nơi đàn ông chất béo thặng dư được biến đổi thành androgens và là nguyên nhân dẫn đến bệnh ung thư nhiếp hộ tuyến.

Hiện nay các nhà khoa học đã tìm thấy ba chất genistein, daidzein và glycetein trong isoflavones đậu nành mà genistein là tâm điểm nghiên cứu.

Theo nhiều tài liệu nghiên cứu, GENISTEIN có những lợi ích dưới đây:

- Giống như những isoflavones khác, hành xử như là chống estrogen (anti-estrogen) bằng cách ngăn cản không cho sản sinh estrogen khi quá hàm lượng estrogen cần thiết trong cơ thể.
- Ngăn ngừa sự phát triển các tế bào ung thư.
- Kích thích các tế bào ung thư làm cho chúng trở lại trạng thái bình thường.
- Ngăn trở sự lớn mạnh của các tế bào ung thư DNA nhưng không ngăn cản sự lớn mạnh của các tế bào bình thường.
- Hành xử như là các chất chống ôxi hóa (anti-oxidant), bảo vệ các tế bào bình thường khỏi bị hư hại bởi sự tấn công của các chất dễ gây chứng ung thư (free radical).

Bởi vì nắm tạo tác lợi ích trên của genistein, nên isoflavone được coi là một hóa thảo nhiệm màu chống lại các căn bệnh ung thư và các khoa học gia tin tưởng rằng genistein cần phải được tinh chế thành dược liệu để điều trị các loại ung thư.

Trong một nghiên cứu của Viện Đại Học Minnesota, genistein đã được dùng thành công trong việc phá hủy các tế bào ung thư máu BCP trong loài chuột. Ung thư máu BCP là một loại ung thư phổ thông nơi trẻ em.

Cũng có nhiều chứng cứ rằng chất genistein đã chữa trị khỏi chứng nóng phừng, phòng ngừa bệnh xốp xương, và có thể thay thế loại estrogen supplement Premarin và cancer-fighting drug Tamoxifen trên thị trường bởi vì những thử nghiệm cho hay tác dụng của isoflavones đậu nành vào hormone tương tự như tác dụng của loại thuốc chống ung thư này.

Genistein cũng có khả năng ngăn ngừa các bệnh nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não và sự phát triển tiến trình xơ cứng mạch máu (atherosclerosis). Cuối cùng, genistein là một hóa thảo khá mạnh chống lại các chứng bệnh sưng như bệnh sưng khớp xương (arthritis) và các chứng bệnh liên hệ đến tình trạng đau nhức ở các khớp xương và bắp thịt như rheumatoid arthritis.

Ngoài genistein ra, một chất khác của isoflavone đậu nành là chất DAIDZEIN cũng có những lợi ích như genistein:

- Có khả năng ngăn ngừa sự hao mòn xương và sự phát triển chứng bệnh xốp xương.
- Khả năng chống ôxi hóa (anti-oxidant) và chống ung thư (anti-cancer)
- Kích thích các tế bào ung thư máu để trở thành thứ khác và chuyển hoá chúng về trạng thái bình thường.

Một cách tổng quát, tiêu thụ chất isoflavone có trong protein đậu nành hàng ngày sẽ:

- làm giảm lượng cholesterol trong máu ít nhất là 35%,
- không cần thiết phải dùng estrogen supplement, một thứ thuốc có nguy cơ gây nên chứng ung thư vú, tử cung và buồng trứng,
- phòng ngừa bệnh xốp xương.

Vì tác dụng cân bằng hormone trong cơ thể, isoflavone có thể ứng dụng cho phụ nữ không phân biệt tuổi, trước hay sau khi dứt kinh.

## Phòng Ngừa Bệnh Tim Mạch

Trong một nghiên cứu gần đây được thực hiện bởi Dr. James W. Anderson, M.D. Professor of Medicine and Clinical Nutrition thuộc viện đại học University of Kentucky, Lexington với 730 tình nguyện viên để xem ảnh hưởng của việc ăn protein đậu nành với hệ thống mạch máu qua việc đo lường chất cholesterol.

Sau khi thử nghiệm và phân tích các dữ kiện thu thập, kết quả cho thấy là hàm lượng cholesterol trong máu giảm theo tỷ lệ với lượng tiêu thụ protein đậu nành: nhóm ăn 25 grams một ngày giảm 8.9 mg/dl, nhóm ăn 50 grams giảm 17.4 mg/dl, và nhóm ăn 75 grams protein đậu nành giảm 26.3 mg/dl lượng cholesterol trong máu. Tính chung theo bách phân thì tổng lượng cholesterol giảm 9.3%, lượng LDL cholesterol giảm 12.9%, lượng triglycerides giảm 10.5%, và lượng HDL cholesterol tăng 2.4%.

Bởi vì mỗi 1% lượng cholesterol giảm sẽ làm giảm mức độ nguy hiểm của bệnh nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não từ 2% đến 3%, cho nên với lượng trung bình cholesterol giảm 9.3%, độ nguy hiểm về bệnh tim mạch có thể xảy ra sẽ giảm được từ 18% đến 28%.

Căn cứ theo kết quả, giáo sư Anderson đã khuyến cáo như sau:

Phòng ngừa tổng quát, áp dụng chung cho những người có sức khỏe tốt, 7 servings protein đậu nành mỗi tuần, tức khoảng 10 grams mỗi ngày (8 oz sữa đậu nành mỗi ngày hay 4 cái soy burgers mỗi tuần hay mỗi tuần ăn 4 lần đậu hũ mỗi lần 2 servings, mỗi serving là 3 ounces tức khoảng gần một phần tư khuôn đậu hũ Hinoichi Regular.)

Phòng ngừa đặc biệt, áp dụng cho những người có bệnh tiểu đường hay có độ nguy hiểm cao về các bệnh tim mạch hoặc những người có thân nhân bị các chứng bệnh về tim mạch, tiểu đường, xốp xương, 14 servings protein đậu nành mỗi tuần tức khoảng 20 grams protein đậu nành với 40 mg isoflavones đậu nành mỗi ngày, tương đương với khoảng 3/4 khuôn đậu hũ hiệu Hinoichi loại regular có trọng lượng 14 ounces (396 grams).

Trị liệu cho những người có bệnh tim mạch hay bệnh xốp xương, 21 serving protein đậu nành mỗi tuần tức 30 grams protein với 60 mg isoflavones mỗi ngày.

### Trị Liệu Bệnh Nhiếp Hộ Tuyến Bằng SOY SUPPLEMENT.

Trong tạp chí Healthy and Natural Journal, Vol.2, No.2, với tựa đề "Concentrated Soybean Phytochemicals," bác sĩ Walker đã tường trình thành công việc trị liệu bệnh nhiếp hộ tuyến bằng tinh chế đậu nành (concentrated soy supplement) như sau:

Ông Clarence Mohnenhan 79 tuổi quê quán ở Livonia tiểu bang Michigan, đã được tuyên bố là sẽ chết trong vòng 60 ngày sau khi việc trị liệu bằng quang tuyến thất bại. Ung thư của ông đã lan khắp hệ thống bạch huyết. Khi được chuyển qua bác sĩ Kenneth Pittaway để chữa thử bằng đậu nành trị liệu pháp theo lời thỉnh cầu của người con trai. Lúc này ông cân nặng 90 lbs., rất yếu, đau ở phần đờn điền, da vàng, mắt mờ đục.

Sau 9 tháng trị liệu bằng dinh dưỡng rau đậu với uống tinh chế đậu nành concentrated soy supplement mỗi ngày, ông Mohnenhan đã bình phục hoàn toàn. Theo các tests của phòng thí nghiệm, ông không còn một dấu hiệu ung thư nào trong cơ thể, da dễ trông khỏe mạnh, các hoạt động cơ thể bình thường, và cân nặng 135 lbs lúc xuất viện tháng 12-1994.

Trên đây là một case trong nhiều case trị liệu bằng đậu nành thành công ở Hoa Kỳ. Thật ra lối trị liệu này đã có từ lâu tại Trung Hoa nhưng mới được áp dụng tại Hoa Kỳ trong vài ba năm gần đây. Hiện nay nhiều công ty Hoa Kỳ và Trung Hoa đang chạy đua trong việc sản xuất dược liệu lấy từ tinh chất đậu nành dưới hình thức viên tablet và capsule.

Những thứ tinh chất đậu nành supplement mới nhất có chứa từ 0,5 đến 2,5% isoflavone và genistein.

Tại Nhật Bản, trung bình một người tiêu thụ từ 20 đến 100 mg chất isoflavones mỗi ngày từ các thực phẩm đậu nành. Được biết nếu tiêu thụ hàng ngày khoảng 50 mg isoflavones sẽ ngăn ngừa được một vài thứ bệnh ung thư.

Đậu hũ và tempeh, có chứa khoảng 10 mg isoflavones mỗi ounce. Để có đủ lượng isoflavones đậu nành cần thiết hầu có thể ngăn ngừa bệnh ung thư và tim mạch, một người cần phải tiêu thụ từ 5 oz đến 30 oz đậu hũ hay tempeh mỗi ngày.

(mỗi một hộp đậu hũ Hinoichi loại regular bán trên thị trường cân nặng 14 ounces). Ba mươi ounces đậu hũ có chứa khoảng 300 mg isoflavones và trong một viên soy supplement có tổng cộng 25.17 mg isoflavones.

Tương cũng nên biết, trong tiến trình biến chế đậu nành thành đậu hũ người ta có thêm vào chất calcium sulfate, một chất bột không màu sắc tìm thấy trong đá vôi, xương, răng, vỏ sò hoặc trong chất tro của thực vật, để cho đông đặc, vì thế một hộp đậu hũ loại firm nặng 14 ounces có chứa khoảng 120 mg calcium, riêng loại silken chỉ có 40 mg. Chúng tôi có e-mail hỏi giáo sư bác sĩ James Anderson chuyên gia nổi tiếng về dinh dưỡng tại Viện Đại Học Kentucky về sự nguy hại của chất này thì được giáo sư cho biết calcium là một chất khoáng rất cần thiết cho cơ thể mà nhu cầu calcium hằng ngày phải cần từ 800 đến 1200 mg. Số lượng calcium trong đậu hũ (3 ounces) chỉ đáp ứng được 10% mà thôi, cần phải ăn thêm những thực phẩm khác nữa mới đủ. Ông cũng cho biết là trong các cuộc nghiên cứu dài hạn và quan sát dân số các khu vực tiêu thụ nhiều đậu nành, đã không tìm thấy một phản ứng phụ (side effect) nào trong việc tiêu thụ nhiều thực phẩm đậu nành nói chung và đậu hũ nói riêng.

Ngày nay, dân chúng Hoa Kỳ nói riêng và Tây phương nói chung đã nhìn thấy ăn thực phẩm rau đậu như là một lối sống bảo vệ sức khỏe cá nhân và gìn giữ môi sinh thế giới. Họ cũng đã thấy thực phẩm đậu nành có giá trị dinh dưỡng rất cao và chất isoflavones cùng những hóa thảo khác trong đậu nành đang được công nhận là dược liệu phòng ngừa và trị liệu nhiều thứ bệnh.

Sau đây là bảng kê khai hàm lượng chất isoflavone trong một số thực phẩm đậu nành.

**Bảng Thành Phần Isoflavones Đậu Nành**

<b>Thực Phẩm Đậu Nành</b>	<b>Isoflavones (mg)</b>	<b>Protein (grams)</b>
Soymilk (1 cup)	40	
Tofu (1/2 cup)	40	
Tempeh (1/2 cup)	40	
Miso (1/2 cup)	40	
Textured vegetable protein, cooked (1/2 cup)	35	
Soy flour (1 cup)	50	
Soybeans, cooked (1/2 cup)	35	
Soy nuts (1 ounce)	40	
<b>DRINKS &amp; POWDERS</b>		
Solgar Iso-Soy Powder (1 ounce)	103	12
Twinlab Isoflavone Powder (1 tsp)	85	34
GeniSoy Natural Protein Powder (1 oz)	74	24
Take Care Soy Protein Powder (1 oz.)	57	20
White Wave Silk Dairyless drink (8 oz.)	55	8
GeniSoy Soy Protein Shake (1 oz.)	43	14
Whole Foods Vanilla Soy Protein Powder (1oz.)	43	24
Edensoy Original drink (8 oz.)	41	10
White Wave Fruit Silk Dairyless drink (8 oz.)	40	8
White Wave Silk Beverage drink (8 oz.)	35	6
White Wave Chocolate Silk Beverage drk (8oz)	32	5
Genista Powder (1 oz.)	26	26

Loma Linda Soyagen drink (8 oz.)	25	6
Naturade 100% Soy Protein Powder (1 oz.)	13	25
<b>FOODS</b>		
White Wave Baked Tofu (3 oz.)	52	19
White Wave Tempeh (3 oz.)	47	18
SoyBoy Not Dogs (1.5 oz. - 1 dog)	35	7
White Wave Tidal Wave Tofu (3 oz.)	34	10
GeniSoy Protein Bar (2 Oz.-1 bar)	33	14
White Wave Tofu Organic (3 oz.)	26	9
Mori-Nu Lite Firm Tofu (3 oz.)	25	5
SoyBoy Breakfast Links (1 oz.-1 link)	20	5
Natural Touch Roasted SoyButter (1 Tbs)	17	6
Morningstar Farms Quiarter Prime (3 oz. - 1 patty)	15	24
SoyBoy Leaner Wieners (1.5 oz. - 1 wiener)	15	12
SoyBoy Soysage (2 oz.)	10	7
Morningstar Farms Ground Meatless (2 oz.)	9	10
Morningstar Farms Grillers (2 oz.)	8	14
Ensure Bar (1 oz. - 1 bar)	5	6
Ensure, liquid (8 oz.)	2	12
Sustacal (8 oz.)	1	15
<b>PILLS</b>		
Nature's Plus Ultra Isoflavone 100	100	0
Solary Genistein Phytoestrogen	56	0
Source Naturals Genistein	43	0
Solgar Genistein	40	0
Nature's Way Soy Isoflavones	25	0
Rainbow Light Soy Super Complex	24	0

Sources: (1) Mark Messina, Ph.D. Virginia Messina, RD et al. The simple soybean and your health, Avery Publishing Group, New York 1994. P. 74  
(2) Chart compiled by Wendy Meltzer Nutrition Action Health Letter Volume 25 Number 7 September 1998