



Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp
Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư: bientap.tbptdn@gmail.com Web: WWW.VOVINET.ORG

Tuần báo Điện Khí Phân Giải, dành riêng cho bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

Số: 781 Ngày: 27 tháng 06 năm 2010

Quán thông

*Quán thông quý tưởng Trời cao
Chuyển biến thâm sâu các sắc màu
Qui hội chính mình duyên đạt thức
Bình tâm xây dựng lý siêu hành*

Vĩ Kiên

Mục Bé Tám từ 08/09/08/2000 đến 14/09/2000

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 toả 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*

Phần câu hỏi của Mục Bé Tám dành cho buổi sinh hoạt tại thiền đường:

- 1) Tâm thành trí tuệ có phân minh không?
- 2) Thương tình phát triển từ đâu?
- 3) Muốn hình thành việc đại sự thì phải làm sao?
- 4) Qui hình vạn trạng đồng nguyên lý là sao?
- 5) Cuối cùng mọi người tu thiền đều muốn hòa bình tại sao?
- 6) Biết đâu là bờ bên để dứt khoát mọi việc?
- 7) Duyên lành tái tục bằng cách nào?

| | |
|--|---|
| <p>1) Atlantic city, 08-09-2000 5: 55 AM <i>Hỏi: Tâm thành trí tuệ có phân minh không?</i></p> <p>Đáp: Thừa tâm thành trí tuệ rất phân minh, thanh trực đồng hành dũng tiến</p> <p>Kệ: <i>Thanh trực qui nguyên thức chơn hồn Bầu Trời thế giới chuyển từ cơn Qui nguyên giếng mối không giờ động Sáng suốt phân minh chẳng giận hờn</i></p> | <p>2) Atlantic city, 09-09-2000 6:55 AM <i>Hỏi: Thương tình phát triển từ đâu?</i></p> <p>Đáp: Thừa thương tình phát triển từ sinh lực càn khôn vũ trụ</p> <p>Kệ: <i>Thương tình từ ngọn gốc từ bi Chiếu cố phân minh trí gốc người Xoay chuyển luân lưu trong một kiếp Khí tinh dào dạt chuyển trong người</i></p> |
| <p>3) Atlantic city, 10-09-2000 1:45 AM <i>Hỏi: Muốn hình thành việc đại sự thì phải làm sao?</i></p> <p>Đáp: Thừa muốn hình thành việc đại sự thì phải nhờ sự quyết tâm của đại chúng</p> <p>Kệ: <i>Duyên lành sắp xếp do trời định Quyết chí thực hiện các lộ trình Chung tiến quyết hành thành lợi khí Cùng chung xây dựng hợp thiên đồ</i></p> | <p>4) Atlantic city, 11-09-2000 7:00 AM <i>Hỏi: Qui hình vạn trạng đồng nguyên lý là sao?</i></p> <p>Đáp: Thừa qui hình vạn trạng là đã thoát tục</p> <p>Kệ: <i>Thực hành tới đích rõ tiền căn Thức giác chung hành chẳng khó khăn Giải nghiệp tự tu hành tự tiên Hiểu đời thức đạo chẳng cơ cần</i></p> |
| <p>5) Atlantic city, 12-09-2000 1:30 AM <i>Hỏi: Cuối cùng mọi người tu thiền đều muốn hòa bình tại sao?</i></p> <p>Đáp: Thừa cuối cùng mọi người tu thiền đều hòa bình và thực hiện tình thương và đạo đức</p> <p>Kệ: <i>Thương tình giải quyết mọi khó khăn Tâm trí hành thông không cơ cần Gây khó cho người mình tự hại Cảm thông thanh tịnh chẳng dùng dằng</i></p> | <p>6) Atlantic city, 13-09-2000 2:45 AM <i>Hỏi: Biết đâu là bờ bến để dứt khoát mọi việc?</i></p> <p>Đáp: Thừa biết đâu là bờ bến để dứt khoát mọi việc, chỉ có trật tự trong thực hành thành thật thì sẽ dứt khoát mà tu tiên</p> <p>Kệ: <i>Lòng thành tu tiến tự phân hành Đường lối anh minh tự học thanh Trì niệm lục tự càng dễ thức Tâm thành tu tiến tâm chơn thành</i></p> |
| <p>7) Atlantic city, 14-09-2000 2:24 AM <i>Hỏi: Duyên lành tái tục bằng cách nào?</i></p> <p>Đáp: Thừa duyên lành tái tục bằng sự bất ngờ của cá nhân</p> <p>Kệ: <i>Duyên lành tái tục cách không ngờ Thể hiện tâm vui rập ý thơ Không ngờ gặp được duyên lành có Hôn hờ chung vui ý khó ngờ</i></p> | |

TRÍCH BĂNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

Qua Pháp Luân Thường Chuyển mà các bạn đã thành đạt được rồi các bạn thấy nó dễ chịu cho con người. Tánh nóng dần dần nó đi mất. Chúng ta thấy thương yêu mọi người. Tại sao lúc ghét mà trở nên thương? Sự sáng suốt nó bộc lộ trong nội tâm chúng ta rồi, chúng ta thấy đường đi rồi, chúng ta không làm điều xái quấy.

Cho nên chúng ta phải ban sáng suốt đó, ban ánh sáng đó cho tất cả chúng sanh. Cho nên người tu nói mọi người nghe, rồi về ta phải cố gắng tu. Chớ tới đó tôi nói người ta nghe, tôi khỏi tu, tôi đắc đạo rồi! Chưa đâu bạn! Đắc đạo còn phải tu nhiều hơn. Đắc đạo các bạn biết xài hết xoàn. Các bạn phải lo cho hết xoàn kim cương đó, ngày càng lóng lánh nó mới được. Còn các bạn thấy giá trị tâm thức các bạn là siêu nhiên hòa hợp với căn khôn vũ trụ, hòa hợp với Thượng Đế thì các bạn phải lo lắng cho nó nhiều, phải phục vụ nó nhiều, phải làm cho nó càng ngày càng sáng suốt hơn, để cho nó ban chiếu khắp nơi nơi thì chủ non ông mới được an lành.

Cho nên cái thức của phần hồn là quan trọng lắm. Tu càng cao thấy càng bị nhồi quả nhiều, bị đập đổ nhiều mới được khai triển.

THƠ

CHUYỆN HÔM NAY, CHUYỆN NGÀY MAI

*Chuyện nào sửa chữa được hôm nay
Gắng sức gia công giải miệt mài
Đừng để động tồn sanh rắc rối
Chớ chờ ắp lăm rước tai bay
Chuyện nào khó xử trong giây lát
Việc đó an yên nếu kéo dài
Chớ có bôn chôn theo ngoại cảnh
Bình tâm niệm Phật hẹn ngày mai.
PN, 12/12/2009
TS Phương.*

TỰ GIẢI BÀI HỌC

*Mỗi ngày mình học rất nhiều bài.
Mình giải tự lòng xét thẳng ngay.
Học đạo hoà đời thanh nhẹ tánh.
Thương yêu tha thứ. việc hằng ngày.
Điển thanh hoà cảm lưu thường trụ.
Điển trước sân si khiến tạo sai
Đối diện những bài bị mất điển.
Thiên môn lục tự niệm thường hoài.
Củ Chi, 20/6/2010
Bá Tùng*

CÁM ƠN

*Cám ơn người bạn Mỹ Tho,
Gửi cho số máy bạn nghèo Cà Mau.
Bao lời giảng dạy thâm sâu,
Ngôn từ nguyên lý Thầy trao đạo mẫu.
Mong cho tất cả nguyện cầu,
Vô vi pháp lý hiểu thấu quân bình.
Quay về khai mở tâm linh,
Biết bao huyền bí đẹp tình đời ta.
Hiểu thấu chân lý sâu xa,
Tu tâm giác ngộ tự tra cho mình.
Chúc hoài bạn đạo đẹp xinh,
Rồng bay cao mãi đạo đời song tu.
Cà Mau, 08-06-2010
Văn Phong*

BỜ

Đò đưa diễm khách qua bờ,
Chân tâm giác ngộ trong mơ thể trần.
Vô vi pháp lý thâm thâm,
Tùy duyên, tùy thức mà tâm mở mang.
Tâm qua kiến thức định thân,
Luân xa khai mở hiểu thấu thanh nhàn.
Di Đà lục tự định tâm,
Hồn nhiên cảm nhận thâm sâu bao tầng.
Đò đưa cũng lúc thặng trầm,
Cũng do duyên nghiệp học lần mà đi.
Học đời thức đạo ta thì,
Hòa trong thanh mở cảm minh cảnh tình.
Xinh xinh, đẹp đẹp ở mình,
Tự tâm thiên giả hiểu mình ở đâu.
Huyền vi có mở vô sâu,
Điễn về không giới định đâu là bờ.

Cà Mau, 14-06-2010

Văn Phong

TRUNG DUNG

Chân chính không theo phe phái nào
Trung dung pháp Phật tiến Trời cao
Qui y chỉ đến đạo ông Tắm
xuất pháp độc hành điển thượng đạo

Thượng đạo một mối nối siêu nhiên
Thâu khí hao nhiên ám nội miên
Yên chỗ ngồi thiền việc lớn lắm
Thương mình hạ kính mới an yên

An yên nghiệm lại huấn từ Thầy
Chơn lý rõ đường tự dựng xây
Tĩnh thức không còn lo động nữa
Bên trên tổ chức sẵn tròn đầy
Phúc Tâm Cà Mau 13/06/2010

BẠN ĐẠO KHẮP NƠI

NÊN CẢN THẬN

Đắc thành liễu đạo Thầy về Trời
Tả đạo bàn môn tá khắp nơi
Lợi dung danh người tiếng điển thuyết
lung lay khuấy động gạt tâm đời
Phúc Tâm Cà Mau 2/06/2010

THÔNG BÁO CỦA TRUNG TÂM VÔ VI THỦ ĐÔ WASHINGTON – HOA KỲ

TRUNG TÂM VÔ VI THỦ ĐÔ WASHINGTON – HOA KỲ

5909 Woodcutter Way

Columbia, MD.21044

Tel: 410-884-5356

Email: voviwashingtondc@yahoo.com

HỘI TẾT VÔVI 2010

Thưa các bạn ,

Xuân Di Lặc,Tết Vô Vi 2010 đang tiến dần đến với cộng đồng Vô Vi chúng ta. Và trong dịp này, chúng ta có Đại Hội Vô Vi Quốc Tế kỳ thứ 29 với chủ đề “ Phân Minh Đòi Đạo “,được tổ chức trong khách sạn lớn vào bậc nhất Hoa Kỳ :Resort Encore at Wynn thuộc thành phố tân tiến Las Vegas, từ ngày 20 tháng 9 đến ngày 24 tháng 9 năm 2010 .

Sau một năm dài tu học,hành pháp Vô Vi, chúng ta có duyên lành qui hội từ khắp năm châu để cùng nhau tưởng nhớ Thầy,Tổ. Cùng nhau ôn tập ,cùng nhau chung vui điển quang với cộng đồng Vô Vi ba cõi .Mặn mà thương yêu,chân tình giao cảm, trong tinh thần đoàn kết một Thầy ,một Đạo.

Chào mừng những ngày trọng đại của cộng đồng Vô Vi trong những ngày Xuân vui Tết. Trung Tâm Vô Vi chúng tôi xin hân hoan được đóng góp chút quà mọn làm quà hái lộc đầu năm đến với toàn thể bạn đạo về tham dự Hội Tết Vô Vi 2010 .

Những phần quà này là những băng giảng tuyệt vời của Đức Thầy ,sẽ giúp rất nhiều trên con đường tu học của chúng ta . Vì là để **hái lộc bất ngờ đầu năm** , nên chúng tôi không cần thiết phải liệt kê danh sách ra ở đây.**Mà chỉ xin được giới thiệu vài băng đặc biệt** ,cũng đủ cho chúng ta thấy được tiết mục phong phú của gian hàng hái lộc đầu năm Xuân Di Lạc 2010

1 – 500 CD Đồi Đạo Phân Minh và 500 DVD Hợp Thức Hòa Bình (Tết Vô Vi 1995 tại Las Vegas) .
Năm trong phần quà ban tổ chức kính biểu bạn đạo.

2 - Hơn 3000 CD và DVD để bạn đạo hái lộc đầu năm, trong đó có :

- CD 49 Chương Tu Đạo Kinh
- CD Hùng Vĩ Giao Liên
- CD Bi-Trí-Dũng
- CD Hợp Thức Hòa Bình
- CD Nguyên Đĩnh Siêu Nhiên
- CD Đạo Tâm (qua giọng ngâm thơ điêu luyện của nghệ sĩ Lê Ba)
- DVD Khóa Học Thonon Lac Léman-France (bộ 3 DVD)
- DVD Tôi Là Ai ? (Tiểu sử của Đức Thầy), v.v....
- Và Đặc Biệt một vườn văn nghệ đặc sắc với nhiều DVD cổ nhạc Karaoke ,trong đó có 3 DVD cổ nhạc Karaoke mới ra lò còn nóng hổi trong năm nay ,do gia đình Thiên Tạo thực hiện: - Kỷ Nguyên Di Lạc - Nhớ Ôn Thầy -Thuyền Về Bến Giác .

3 – Dành cho bạn đạo ngoại quốc ,thì có :

- Vô Vi Meditation (English anh Francais)
- The Principle of NAM MO A DI DA PHAT.
- The PATH searching for the origin of harmony.

4 - Trong dịp đầu năm ,bố thí, giúp đỡ mọi người là việc cần thiết nên làm . Do đó, chắc hẳn bạn đạo sẵn sàng hoan hỉ đóng góp tùy theo hoàn cảnh của mình vào thùng **Tùy Hỷ Cứu Khổ Ban Vui**. Một chương trình mà Đức Thầy Ưu Ái khuyến khích ,để giúp đỡ những người kém may mắn ở quê nhà .

Thưa các bạn ,

Ngày Xuân ,ngày Tết,mọi người đều nao nức tìm đường trở về sum họp gia đình.Người tu Thiên Vô Vi cũng vậy. Chúng ta tìm đường trở về cùng nhau chung vui trong bầu điện quang thanh nhẹ của cộng đồng Vô Vi ba cõi. Tầm quan trọng của những ngày Tết Vô Vi đã được Đức Thầy thường xuyên nhắc nhở với bạn đạo khi Ngài còn tại thế.

Tết Vô Vi , là những ngày thiêng liêng của hành giả Tu Thiên Vô Vi. Vì thế nếu không có cơ duyên tham dự Hội Tết Vô Vi ,chúng ta sẽ cảm thấy hình như có thiếu thốn việc gì đó .Có tham dự Tết Vô Vi ,chúng ta mới cảm nhận được tình thương yêu giữa bạn đạo với nhau. Có tham dự Tết Vô Vi ,chúng ta mới dễ cảm nhận được luồng điện thăng hoa của người tu Thiên Vô Vi.Và từ đó ,chúng ta mới trân quý lời Đức Thầy rao giảng : **Đại Phước Đức lắm mới gặp được Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp.**

Xin dừng bút nơi đây, hẹn gặp lại các bạn trong những ngày Tết Vô Vi 2010 .

Kính chúc các bạn Thân Tâm An Lạc ,Vạn Sự Cát Tường .

Bạn hiền tái ngộ Tết Vô Vi,
Học hỏi không ngừng pháp Huyền Vi .
Hàng năm Đại Hội, cùng tiến bước ,
Bảo tồn ,phát triển khắp nơi nơi.

Nam Mô A Di Đà Phật
Vạn Vật Thái Bình .

Kính mến ,

Võ Quang

Thông Báo Về Đại Hội Vô Vi Quốc Tế Kỳ 29 “Phân Minh Đồi Đạo”

Kính thưa quý bạn,

Vòn vẹn chỉ còn 3 tháng nữa là đến ngày Tết Vô Vi tại Las Vegas. Trong tinh thần xây dựng chung vui, chúng tôi kêu gọi sự phát tâm đóng góp của quý bạn để việc tổ chức Đại Hội được chu đáo hơn.

Quý bạn muốn phát tâm đóng góp vào các ban sau đây, xin ghi danh trực tiếp với các trưởng ban như sau :

- Ban Chuyên Vận
 - Anh Phan Cao Thăng
 - Email : aphancao@videotron.ca
- Ban Tiếp Tân
 - Chị Nguyễn Thị Thanh Mai (Paris)
 - Email : majuliette@gmail.com
- Ban Trật Tự :
 - Anh Võ Quang
 - Điện thoại : 410-884-5356
 - Email : voviwashingtondc@yahoo.com
- Ban Văn Nghệ :
 - Chị Nguyễn Thanh Mai (USA), Email : vovigirl@gmail.com
 - Chị Trịnh Cẩm Tú , Email : camtut@hawaii.edu, đ.t. 808.497.5436

Quý bạn muốn tham gia vào chương trình văn nghệ, xin vui lòng liên lạc với chị Cẩm Tú hoặc chị Thanh Mai trước ngày **15.08.2010** để Ban Văn Nghệ có thời giờ sắp xếp chương trình và soạn lời giới thiệu cho buổi văn nghệ được hoàn hảo hơn. Đại hội năm nay chỉ có một đêm văn nghệ vào buổi tiệc bế mạc chiều ngày **23.09.2010** với một vài màn trình diễn ca vũ nhạc chuyên nghiệp thêm vào với những đóng góp của các bạn đạo nên thời gian rất có giới hạn. Mong quý bạn sẽ tham gia đóng góp những màn văn nghệ đặc sắc với chủ đề « Tình Thầy, Nhớ On Thầy » để tưởng niệm đúng 1 năm Đức Thầy đã viên tịch.

Vì thời gian giới hạn, yêu cầu quý bạn ghi rõ khi ghi danh:

- Tiết mục: (tí dụ hát hợp ca bản ..., ngâm thơ v..v...)
- Đề tài
- Thời gian : (tối đa 5 phút)
- Thuộc địa phương /thiên đường hoặc quốc gia nào

Nếu quý bạn muốn đóng góp ý kiến về Đại Hội xin gửi email về hộp thư :

voviqt@gmail.com

Kính thư,

Ban Tổ Chức Đại Hội Vô Vi Quốc Tế

TRÍCH BĂNG THẦY GIẢNG

Nhân ngày Father's day, xin đăng lại trích đoạn "Chuyện Làm Cha", do Thầy giảng trong cuốn băng "Tết Mậu Ngọ" giảng ngày 8 tháng 2 năm 1978, luận về việc Vay-Trả

Chuyện làm CHA,

Có hai người giúp việc cho một ông Phú ông nợ tâm sự với nhau như sau :

Anh A nói với anh B :

Hai đứa mình thiếu nợ ông Chủ đã lâu, mấy với tao tối ngày làm lụng khổ nhọc quá sức mà trả hoài chưa dứt nợ. Tao thiếu 50 lạng, còn mấy thiếu 100 lạng. Không biết tới bao giờ tao với mấy trả được dứt món nợ này để mà còn phải lo cho vợ con chúng mình nữa.

Anh B :

"Bây giờ mấy có cách gì giải quyết không ?"

Anh A :

"Tao có kế này bàn với mấy xem coi có được ổn không. Tao sẽ vô gặp ông Chủ và xin ông chủ cho tao khất nợ lại kiếp sau tao sẽ trả tất."

Anh B:

"Đâu mấy làm thử xem, nếu mấy được thì tao cũng có kế hoạch để nói chuyện với ông."

Anh A bèn xin phép gặp được ông chủ, và thưa với ông chủ rằng:

"Thưa ông : Con thiếu nợ ông 50 lạng, và con đã phục vụ ông trên nhiều năm rồi, mà món nợ không trừ được bao nhiêu, mà con còn phải lo kiếm tiền để nuôi vợ-con của con nữa. Bây giờ, con xin phép ông cho con khất món nợ này đến kiếp sau, con sẽ nguyện làm Trâu-Ngựa suốt đời để trả nợ ông."

Ông chủ thấy tội nghiệp cho thằng A này biết lo cho vợ con nó, nên ông quyết định bằng lòng cho nó nghỉ việc và dặn dò nó phải giữ lời hứa kiếp sau nó phải đầu thai làm thân Trâu Ngựa cho ông để trả cho xong món nợ 50 lạng này.

Anh A mừng quá, bèn chạy ra khoe với anh B, là ông chủ đã đồng ý cho nó nghỉ việc, và để cho nó khất lại món nợ này qua kiếp sau, nó sẽ đầu thai làm thân Trâu -Ngựa suốt đời để trả nốt món nợ 50 lạng.

Anh B thấy anh A thành công, anh ta bèn chạy vào thưa với ông chủ là anh ta cũng có kế hoạch để xin ông chủ cho anh ta khất món nợ 100 lạng lại kiếp sau sẽ trả.

Ông chủ bèn quở: "Tao chỉ có hai thằng giúp việc để lo việc nhà, tao vừa cho nghỉ một thằng, bây giờ mấy xin nghỉ nữa thì lấy người đâu để làm việc cho tao".

Anh B thưa :” Thưa ông, chúng con nhà nghèo, vợ-con đùm đê, làm việc lâu rồi mà trả không hết nợ, trong lúc đó , vợ-con ở nhà đang đói khổ, nên bắt buộc mới xin khất nợ lại kiếp sau. Còn công việc nhà ở đây, ông có thể mượn mấy đứa nhỏ cho nó làm còn tốt hơn con nữa.”

Ông chủ nghe qua cũng thấy tội nghiệp thằng B :” Thôi được, bây giờ mày có kế-hoạch gì để kiếp sau mày trả đủ cho tao 100 lạng bạc, nói cho tao nghe thử.”

Anh B mừng quá thưa: “Thưa ông, con xin cảm ơn ông cho phép con trình bày, nhưng trước khi con nói, con xin ông đừng nổi giận khi nghe con trình bày”

Ông chủ :” Thôi mày cứ trình bày, tao không giận đâu.”

Thằng B thưa: “ Kiếp sau, con xin nguyện với Trời-Đất là con xin phép được làm Cha của ông.”

Ông chủ nổi giận quát: “ Mày thiếu tao 100 lạng không trả, bây giờ đòi làm Cha tao kiếp sau nữa “

Anh B : “ Xin ông bớt giận và nghe con trình bày. Thằng A nó xin ông làm Trâu-Ngựa kiếp sau, là nó còn khoẻ hơn con nhiều. Nó làm việc ban ngày, ban đêm về nghỉ, ăn uống no nê. Còn con phải phục vụ cho ông 24/24 và suốt đời.

Khi ông sanh ra, là con phải lo thuốc men, quần áo. đồ ăn, đồ uống, giường tước, thức đêm thức hôm để lo cho ông. Khi ông đói, con phải lo, khi ông đau bụng con cũng phải lo, khi ông khóc hay cười con cũng phải lo... Khi ông lớn lên con phải lo cho ông học hành. Học hành xong, con còn phải lo cưới vợ lập gia đình cho ông, khi ông đẻ con cái, con còn phải lo giữ gìn cháu nội..v.vv.. và v.v.v., mỗi mỗi con đều phải lo cho ông. Thằng kia chỉ lo cho ông có một chút thôi, không tới đến 50% , còn con phải lo cho ông 100%, 24/24 và suốt đời.”

Ông chủ nghe qua, thấy thằng B nói có lý, nên bằng lòng cho nó nghỉ việc để nó lo nuôi vợ con. Còn món nợ 100 lạng ông bằng lòng để nó kiếp sau làm Cha ông để trừ dứt nợ.

Câu chuyện đến đây chấm dứt. Các bạn nghĩ sao ?

TÀI LIỆU VỀ SỨC KHỎE

Chế độ dinh dưỡng giảm cholesterol

Cholesterol là gì?

Cholesterol là một chất béo mềm, màu vàng nhạt, kết tinh được tìm thấy trong máu chúng ta. Nó được sản xuất hàng ngày trong gan (nguồn gốc nội sinh), mỗi ngày từ 1,5g – 2g. Nguồn gốc cholesterol ngoại sinh là từ việc ăn uống các chất mỡ động vật.

Cholesterol được lấy đi khỏi cơ thể chúng ta bởi gan dưới dạng mật. Cholesterol cần thiết cùng với các chất béo khác để tạo ra màng tế bào, các hormone steroid và sinh dục (testosteron và estrogen). Do tính chất không hòa tan trong máu nên cholesterol lưu chuyển khắp cơ thể cần có sự trợ giúp của các chất chuyên chở là lipoprotein, gồm lipoprotein có tỷ trọng thấp (LDL) và lipoprotein có tỷ trọng cao (HDL). Hai loại này chỉ phân biệt được bởi tính chất rất khác nhau về tỷ trọng.

LDL có nhiệm vụ chuyên chở cholesterol từ gan đi khắp các mô và tế bào cơ thể, trong khi HDL phân phát lại phân cholesterol không dùng đến trở về gan, phân hủy sau cùng thành các muối mật được thải trừ bằng đường tiêu hóa. Cholesterol máu được đo bằng đơn vị mg/dl (hay mg%).

Mức cholesterol cho LDL của người khỏe mạnh nên thấp hơn mức 130mg/dl, trong khi HDL nên cao hơn mức ngưỡng là 50mg/dl. Tuy nhiên chúng ta cũng cần lưu ý thêm về tỷ lệ giữa HDL và LDL.

Tại sao cholesterol được cho là luôn liên hệ đến các bệnh tim mạch? Khi cơ thể chúng ta có một mức quá cao LDL (cholesterol xấu) như là trên 160mg/dl, chúng bắt đầu tích tụ lại ở mặt trong thành các động mạch, tạo ra các mảng bám. Hơn nữa, cục máu đông có thể xuất hiện trên các mảng này làm giảm đi số lượng máu, oxygen và các chất dinh dưỡng đi ra từ tim nhằm cung cấp cho não chúng ta. Hiện tượng đó chắc chắn tạo ra các bệnh tim mạch, thường dẫn đến các cơn đau tim và tai biến mạch não.

Tuy vậy cũng có trường hợp ngoại lệ là có những người có một mức cholesterol khá cao lại không mắc bệnh tim mạch nào cả.

Thực phẩm trong thiên nhiên làm giảm cholesterol trong máu

1. Trong **trái táo** cây (apple) có nhiều chất pectin: một loại chất sợi thực phẩm được cho là giảm được lượng chất béo hấp thụ bởi các tế bào mỡ, bao gồm cả phần nạc trái táo khi chúng ta uống nước táo xay.
2. **Trái lê tàu** (avocado) rất giàu chất béo nhóm không bão hòa đơn, giúp làm giảm được cholesterol. Nó còn có thêm một chất sterol là beta-sitosterol được biết ngăn ngừa sự tái hấp thụ cholesterol ở ruột: như thế giảm được mức cholesterol máu.
3. **Trái dưa chuột** cũng có chứa một sterol giảm được cholesterol.
4. **Củ tỏi** giúp giảm cholesterol máu và huyết áp. Tỏi tươi rất rẻ, nên có sẵn trong các bữa ăn của bạn. Cách tốt nhất để giữ được các chất này không bị phá hủy là ăn sống, và chỉ nên thêm vào lúc bắt đầu ăn. Tỏi còn được cho là một chất làm mỏng thành mạch máu.
5. **Gừng**: không chỉ thông dụng trong dân gian dùng để chống chứng say tàu xe, mà còn có khả năng giảm cholesterol máu, nên dùng nhiều trong các thức ăn của bạn.
6. **Trà xanh** có chất chống oxide hóa nên thường dùng để chống lại tác dụng tổn hại của các gốc tự do.
7. **Các loại đậu**: đậu nành, đậu xanh, đậu lãn (lentils) có nhiều chất sợi tan cũng giảm được cholesterol.
8. **Các loại quả** như óc chó (walnut), hạnh (almond) có nhiều chất béo không bão hòa đơn.
9. **Dầu olive** cũng chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn.
10. **Policosanol** chiết xuất từ sáp ong, phần sáp của đường mía giúp giảm LDL cholesterol và tăng HDL, giảm hiện tượng máu cục và cải thiện tốt tuần hoàn.
11. **Tập thể dục** nhẹ thật đều đặn tốt hơn là tập quá sức không đều: chỉ cần tập độ 30 phút mỗi ngày và 3 ngày trong tuần như đi bộ, chạy lúp xúp, đi xe đạp, tập đi bằng thang thường thay vì dùng thang máy, năng làm công việc nhà.
12. **Hạt lanh** (flaxseed) dạng dầu có nhiều omega3-acid béo được khảo sát có tác dụng tốt giảm cholesterol.
13. **Protein đậu nành**: một nguồn protein thực vật trong thiên nhiên tốt hơn là thịt. Nên ăn những thức ăn từ đậu nành bao gồm đậu hũ, sữa đậu nành và mọi sản phẩm chế biến từ đậu nành.
14. **Cà chua**: cũng chứa một chất chống oxide hóa là lycopene (tạo ra màu sắc cà chua) giảm được LDL cholesterol.
15. **Niacin** (vitamin B3) giúp giảm cholesterol máu nhưng có tác dụng phụ là làm đỏ da.

BS. Dương Minh Hoàng