

Phản Ứng Phụ của Thuốc

Phạm Nguyên Hanh

*Sức khỏe là vốn quý nhất của con người.
(Theo Nhân Sinh Thập Tứ Tới).*

Trong LTAHCC số 86 vừa qua, AH Bùi Đức Hợp viết một bài kể các loại bệnh dai dẳng lâu năm, có thể nói là kinh niên, mà nay AH đã phải chấp nhận theo một chính sách “đồng bệnh sinh tồn”. Không phải như vậy là bệnh ngưng tấn công, hay để cho người bệnh một thời gian thoải mái hơn. Biết nhiều loại thuốc sẽ có những phản ứng phụ (side effect, mà nhiều người dịch là “tác dụng phụ”, ở đây tôi dùng “phản ứng phụ”, một từ đã được dùng quen từ lâu) tai hại một thời gian dài sau đó, AH Hợp đã chọn giải pháp Tinh Thần Trị liệu, tức là không dùng thuốc. Thái độ này cần một ý chí rất mạnh mẽ, nhất là trường hợp bệnh gây đau đớn liên tục. Tinh Thần Trị liệu khó áp dụng cho mọi người, tuy được coi như là phương pháp triệt tiêu phản ứng phụ do thuốc mang lại. Phản ứng phụ trong Tây Y được gây ra do các hóa chất đã được tinh chế dùng để chặn đứng hay làm bớt một chứng bệnh, nhưng dùng lâu ngày, các hóa chất đó có thể trở thành tai hại cho một hay nhiều bộ phận trong cơ thể. Nhất là đối với người lớn tuổi khi chức năng các tạng phủ đều suy giảm, nhiều hóa chất tinh chế không được hấp thụ dễ dàng, việc đào thải, phân rã, cũng bị khó khăn. Các hóa chất có thể bị tồn đọng trong cơ thể, dùng thuốc lâu ngày sẽ gây ra trúng độc hay nguy hại cho một vài tạng phủ, nhất là thận.

Bị mắc một bệnh nặng vào thời kỳ cuối, người bệnh thường phải chịu những cơn đau buốt, và bác sĩ điều trị thường cho uống hoặc chích các loại thuốc giảm đau (painkiller) có chứa acetaminophen, mà phản ứng phụ là làm hư

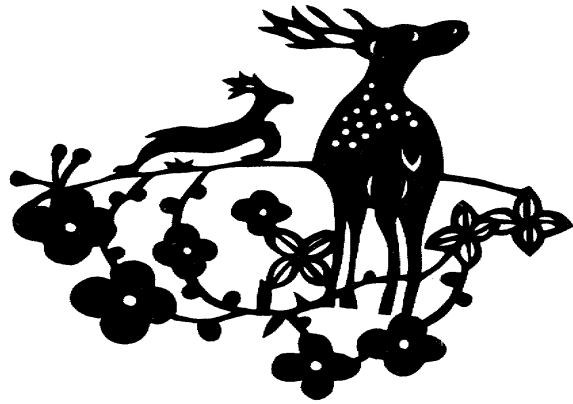
gan. Một người có mức chất béo trong máu (cholesterol) cao sẽ được bác sĩ báo động là dễ bị lên cơn nhồi máu cơ tim. Thường người đó được bác sĩ cho uống Lipitor để giảm mức chất béo xuống. Nhưng dùng Lipitor lâu năm, người bệnh sẽ cảm thấy tay chân khó cử động, hệ thần kinh bị suy nhược, không điều khiển được ăn uống, không điều khiển được tay chân, và có một số triệu chứng của bệnh đa xơ cứng (multiple sclerosis). Một anh bạn tôi thú nhận đã dùng liên tục thuốc này trong hơn 6 năm, và nay thấy một cẳng chân tê buốt. Có người phát âm không rõ, tay run, viết chữ không được, mắt khô, đau cổ, chóng mặt. Có người tê chân, mệt mỏi, nhức đầu, mất trí nhớ. Có người cảm thấy hai tay tê đau không thể giơ tay cao lên đầu, dù chỉ trong một thời gian ngắn không đến một phút. Đó là những phản ứng phụ của Lipitor, mà y khoa xếp vào loại suy thoái thần kinh cơ cấp nghiêm trọng (severe neuromuscular degeneration).

Một anh bạn khác bị bệnh ung thư phổi, vào điều trị trong một bệnh viện ở New York City, NY. Các bác sĩ đã dùng phẫu thuật để cắt một nửa lá phổi bên trái, và sau đó, cho làm hoá trị (chemotherapy). Có hai loại hoá chất được dùng, một loại được biết có phản ứng phụ là gây xuất huyết đường tiểu. Lúc làm giải phẫu xong, tình trạng sức khỏe anh bạn rất khả quan. Anh ta có thể đi đây đi đó, thăm bạn bè. Làm hoá trị khoảng 2 tháng, một buổi sáng anh ta thấy nước tiểu có máu tươi, và đau ở sau lưng. Được đưa vào bệnh viện, các bác sĩ đều công nhận có xuất huyết đường tiểu, và quyết định ngưng hoá trị. Tình trạng sức khỏe của anh bạn càng ngày càng sa sút, khiến các bác sĩ đổi qua xạ trị (radiotherapy). Chỉ một tháng sau, anh bạn kiệt sức và qua đời.

Thấy các phản ứng phụ của Tây Y tai hại quá, nhiều người nghĩ rằng dùng Đông Y sẽ an toàn hơn. Từ nhiều thế hệ, người dân Việt đặt niềm tin vào Đông Y và Nam Y và luôn luôn tin tưởng

rằng các loại dược thảo này dưới dạng hoàn, tễ, thuốc rượu, hay thuốc sắc, hoàn toàn tốt và chữa được nhiều bệnh. Đông Y xác nhận rằng các loại cây cỏ đều có dược tính, chỉ khác nhau là tính chất và công năng của loại này mạnh hơn, hay có tác dụng tốt hơn loại kia. Trương Cảnh Nhạc, một danh y của Trung Quốc đời nhà Minh, thường nói rằng dược thảo chữa được bệnh vì chúng có độc tính. Một phương pháp chữa bệnh trong Đông Y mà chúng ta đều nghe nói là “dĩ độc trị độc”. Như vậy dược thảo có độc chất. Nhiều vị thuốc dược biết có tác dụng nguy hại cho thận. Rất nhiều vị gây nguy hại cho người yếu về đường tiêu hóa. Một số không nhỏ bị cấm dùng cho người có âm hư, một số khác được coi như có độc tính cao cho phụ nữ mang thai. Đông Y cũng cảnh cáo một số không ít dược thảo phải được dùng rất thận trọng cho người có thai như nhục quế, phụ tử, đại hoàng Gần đây, nhiều vụ kiểm tra bào chế thuốc cho thấy nhiều vị thuốc tương có tác dụng lành đã bị nhiễm độc chất qua quá trình bào chế. Dược trồng trong một vùng có kim loại nặng, dược thảo có thể lưu giữ nhiều nguyên tố độc từ đất như thủy ngân, arsenic, chì, hay đồng. Việc xịt thuốc sát trùng quá liều độ trong khi trồng trọt thường gây ô nhiễm cho dược thảo. Ngoài ra trong khi bảo quản, nhiều loại nấm độc, phát triển do môi trường nóng và ẩm, có thể tạo ra các độc chất gây ung thư như aflatoxin hay mycotoxin.

Qua mấy ngàn năm nghiên cứu và sử dụng Đông dược, người ta thấy việc phối hợp nhiều vị thuốc có tác dụng tốt hơn là dùng thuốc độc vị, tức là chỉ có một vị thuốc duy nhất. Tuy có trường hợp dùng phối hợp làm cho một số thuốc có độc tính hoặc có phản ứng phụ bị giảm đi, nhưng nhiều vị thuốc có tính tương phản lẫn nhau, gây thêm độc tính nếu được dùng chung. Đông Y có những vị thuốc rất quý, có nhiều tính bổ dưỡng cao, được gọi là thượng phẩm. Nhưng chính những vị thuốc thượng phẩm đó, nếu bị lạm dụng, cũng có thể gây ra hậu quả tai hại.



Lộc nhung là sừng mới mọc của nai đực, mềm và có chứa nhiều mạch máu bên trong. Lộc nhung bổ dương, gia tăng tinh huyết, tăng sức mạnh cơ thể, bắp thịt, gân cốt, chống thấp khớp, tăng cường hệ thống tiêu hóa và dinh dưỡng. Lộc nhung có khả năng trị bệnh di tinh, liệt dương và gân xương teo yếu. Nhưng nếu được dùng quá liều lượng, lộc nhung cũng có thể gây rối loạn tiêu hóa, làm đỏ da, làm tim co bóp bất thường, huyết áp hạ xuống hay máu bị đông đặc. Ngoài ra, lộc nhung không thích hợp cho người thiếu máu, hoặc hư nhiệt, bị viêm phế quản hoặc một bệnh truyền nhiễm.

Nhân sâm là một dược thảo thượng phẩm khác, được coi như một vị thuốc đại bổ cho nguyên khí, bổ tỳ ích phế, có khả năng phục hồi cơ thể khi có suy nhược khí huyết hay thần trí rối loạn, và cả bệnh dương nuy. Nhân sâm làm tăng sức lao động cả về trí óc cũng như tay chân, lại còn có khả năng chống lão hóa, gia tăng tính miễn dịch. Tuy vậy, vị thuốc này có những phản ứng phụ tai hại như gây nhức đầu, mất ngủ, tăng huyết áp, hơi thở dồn dập hay làm tim đập mạnh có thể dẫn đến tử vong.

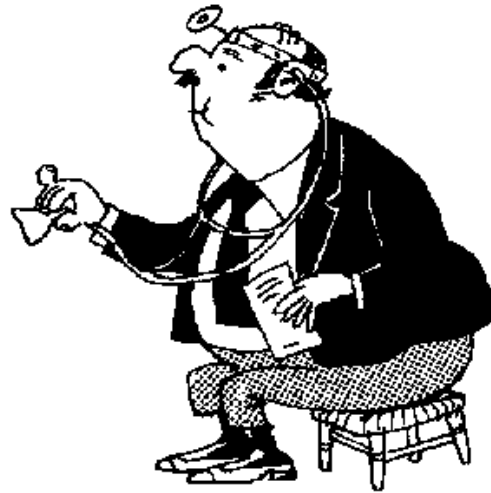
Nhiều phương thuốc nổi tiếng từ nhiều thế hệ của Trung Quốc được nhập cảng và được phép bán ở Hoa Kỳ. Những tên thuốc quen thuộc như Bồ Tâm Đơn (Bu Xin Dan), Lục Vị Địa Hoàng Hoàn (Liu Wei Di Huang Wan), Tiêu Dao Tán (Xiao Yao San), Bảo Hòa Hoàn (Bao He Wan), Bát Chính Tán (Ba Zheng San), Ngưu Hoàng Thanh Tâm Hoàn (Niu Huang Qing Xin Wan), Bồ Trung Ích Khí Hoàn (Bu Zhong Yi Qi Wan), ... được bày bán không cần toa bác sĩ. Chúng được bào chế tại Trung Quốc, tức là không được

kiểm soát trước khi nhập cảng vào Hoa Kỳ. Riêng tại Tiểu bang California, vì không có một kết quả thử nghiệm gì khi được nhập cảng vào, mỗi hộp hay chai thuốc bị bắt buộc phải kèm theo một lời cảnh cáo : *“Sản phẩm này có chứa một số hoá chất được Tiểu bang California biết là có tác dụng gây ra bệnh ung thư và/hay gây biến dạng thai nhi khi sinh sản hay những nguy hại khác”*. Vì vậy, các thuốc Đông Y nhập cảng từ Trung Quốc, tuy tên thuốc chỉ dẫn rõ ràng có tác dụng trị một số bệnh, nhưng tại Hoa Kỳ, chúng chỉ được Cơ Quan Quản Trị Thực Phẩm và Thuốc của Chính Phủ Liên bang (U.S. Food and Drug Administration, thường được viết tắt là FDA) coi như những loại bổ túc dinh dưỡng (dietary supplement) mà thôi.

Loại bổ túc dinh dưỡng thường chứa một hay nhiều thành phần bổ dưỡng, giúp ích cho cơ thể, như sinh tố, kim loại, thảo mộc, các amino acid,... và được tiêu thụ dưới dạng hoàn, viên, hay chất lỏng. Theo quy định của Chính Phủ Liên bang, các loại bổ túc dinh dưỡng phải được ghi nhãn hiệu là bổ túc dinh dưỡng, không phải là một loại thuốc điều trị. Còn quy định đối với thuốc khắt khe hơn rất nhiều. FDA bắt buộc nhà bào chế thuốc điều trị, khi đưa ra thị trường một loại thuốc mới, phải xác nhận rằng thuốc đã được công nhận có tác dụng ngăn ngừa, làm bớt, hay chữa khỏi một bệnh nào đó, tức là đã có thí nghiệm lâm sàng, trên một số người được ấn định, và được theo dõi trong nhiều năm.

Trong khi đó, nhà sản xuất bổ túc dinh dưỡng chỉ cần xác nhận sản phẩm có chứa các chất bổ dưỡng có tác dụng giúp phần nào cho sức khỏe, hay giúp cho một chức năng nào đó trong cơ thể. Nhưng một điều bắt buộc là phải ghi *“những điều công bố trên không được FDA kiểm tra, và loại bổ túc dinh dưỡng này không nhằm chữa trị hay ngăn ngừa bất cứ một bệnh tật nào”*. Nhà sản xuất chỉ phải đệ trình lên DFA thành phần thuốc bào chế, và xác nhận thuốc không gây nguy hại, tức là an toàn cho người tiêu thụ. Một khi thuốc đã được đưa ra thị trường rồi, FDA không có lý do gì để thu hồi lại, ngoại trừ có trường hợp

được xác nhận rằng thuốc đó đã gây nguy hại cho sức khỏe người tiêu thụ.



Khoảng giữa thập niên 90, thỉnh giả các đài phát thanh tiếng Việt tại Nam California hàng ngày thường nghe một quảng cáo thương mại: *“Sau nhiều năm nghiên cứu, Bác sĩ X đã bào chế ra một số thuốc bằng dược thảo rất công hiệu và an toàn, vì dược thảo không gây ra phản ứng phụ”*. Vài loại thuốc được quảng cáo đều là loại thuốc bổ, như bổ gan, bổ phổi, bổ thận, giúp ăn ngon ngủ yên, làm tan chất béo trong máu. Quảng cáo này được phát liên tục trong gần một năm, rồi bỗng nhiên ngưng lại. Chừng 2 tháng sau đó, các đài phát thanh tiếng Việt lại phát một quảng cáo khác của vị bác sĩ đó, nội dung như sau: *“Sau nhiều năm nghiên cứu, bác sĩ X đã bào chế ra một số thuốc bằng dược thảo rất công hiệu và an toàn hơn tây dược, vì dược thảo ít gây ra phản ứng phụ.”* với cùng các loại thuốc như trong giai đoạn đầu. Quảng cáo sau này được viết rất khéo léo, làm người nghe tưởng rằng đó chỉ là quảng cáo cũ, được phát lại sau một thời gian tạm ngưng. Nhưng nghe kỹ thì thỉnh giả thấy có sai biệt. Quả thật, hai quảng cáo do một vị bác sĩ Tây Y đưa ra gần như trái ngược nhau gây thắc mắc cho thỉnh giả. Thắc mắc đầu tiên là tại sao lúc đầu các loại thuốc do ông ta bào chế thì được quảng cáo là không có phản ứng phụ. Rồi chỉ trong 2 tháng sau, các loại thuốc đó lại được xác nhận là có ít phản ứng phụ. Một thắc mắc nữa là vị bác sĩ Tây Y này mỗi lần quảng cáo đều nói đã bỏ ra nhiều năm nghiên cứu. Nếu có, thì lần đầu ông ta đã bỏ ra bao nhiêu năm, rồi làm sao mà chỉ trong một thời gian khoảng cách 2 tháng, ông

ta cũng nói là đã bỏ ra nhiều năm nghiên cứu và đi đến một kết luận trái ngược. Không những có vấn đề về thời lượng bỏ ra cho 2 giai đoạn nghiên cứu, mà cả phương pháp nghiên cứu như thế nào để ông ta, một vị bác sĩ Tây Y, đã đi đến 2 kết luận trái ngược nhau.

Còn liều lượng các vị thuốc được phối hợp trong các toa bổ túc dinh dưỡng đó như thế nào, thì không ai có thể kiểm tra được, vì loại bổ túc dinh dưỡng không bị bắt buộc phải trình lên FDA đầy đủ chi tiết thành phần bào chế. Gần đây, số bổ túc dinh dưỡng gốc Đông Y được bào chế nhiều hơn và được tiêu thụ rất mạnh trong cộng đồng các di dân gốc Á Đông. Không những loại này được vài bác sĩ Tây Y bào chế, mà nhiều bác sĩ Đông Y cũng sản xuất dựa theo các phương thuốc Đông Y nổi tiếng của Trung Quốc. Rồi một hai dược thảo có tác dụng chống ung thư được đưa thêm vào vài loại bổ túc dinh dưỡng, và được quảng cáo đề cao tính chống ung thư.

Trong năm qua, một anh bạn của chúng tôi bị phát hiện có bệnh ung thư gan, và bệnh đã đến giai đoạn cuối. Bệnh viện từ chối điều trị, nói rằng chỉ còn 2 tháng nữa để sống, và cho bệnh nhân về nhà. Thất vọng với Tây Y, anh bạn quay sang Đông Y. Vì nhà neo người, không có ai săn sóc thường xuyên, anh bạn đi mua các chai thuốc loại bổ túc dinh dưỡng, và tin rằng thuốc có thể chữa được cả ung thư. Anh còn nói rằng thuốc này được bào chế tại Hoa Kỳ, có đủ hiệu năng chữa bệnh ung thư, theo như quảng cáo. Thực ra một vài thành phần trong thuốc có dược tính chống ung thư, nhưng không ai biết liều lượng như thế nào. Chỉ trong vòng 2 tuần lễ, anh bạn đã cảm thấy suy yếu mau chóng. Mỗi lần gọi anh hỏi thăm sức khỏe, tôi nhận thấy giọng nói của anh yếu đi thêm. Rồi đến tuần thứ tư, thì anh không còn nói được nữa. Anh đã ra đi vĩnh viễn trong vòng 10 ngày sau đó.

Gần đây, Trung Quốc và Việt Nam bỗng nhiên đề cao tác dụng chữa bệnh của loại trà đắng Cao Bằng hay còn được gọi là trà đĩnh, mà Trung Quốc có tên là khổ đĩnh trà. Loại

trà này có tác dụng giải nhiệt hạ hỏa làm giảm huyết áp, nó còn có tác dụng chữa bệnh nhưc đầu, cảm mạo, viêm mũi. Trà đắng còn có tiếng là ngăn chặn suy thoái chức năng tim và não. Giáo sư Bác sĩ Trần Thuý, Viện trưởng Viện Y học Cổ truyền Việt Nam, chủ nhiệm chương trình đánh giá tác dụng chữa bệnh của trà đắng, nhấn mạnh: "*Qua thực nghiệm trên hàng trăm người bệnh tại Viện có thể khẳng định trà đắng có tác dụng tăng cường miễn dịch, giảm chất béo trong máu, kích thích tiêu hoá, an thần, trợ tim, ngủ tốt...*". Trên nhãn trà đắng Cao Bằng bày bán ở các tỉnh phía tây bắc có ghi: "*Điều hòa khí huyết, mát gan, trợ tim, thông mật, giảm chất béo trong máu, bổ thận, tiêu viêm, giải độc, trừ say, kích thích tiêu hóa, thanh nhiệt, an thần, giảm căng thẳng thần kinh, chống bệnh ung thư nội tạng, chữa dạ dày, giảm béo phì*". Một quảng cáo khác còn cho biết loại trà này rất quý vì trước đây chỉ để dùng để tiến vua. Những đặc tính kể trên chỉ được truyền miệng trong dân gian, và có thể được thổi phồng lên nhờ quảng cáo. Thực ra, chưa có một nghiên cứu đầy đủ nào về tác dụng của trà đối với chất béo trong máu, hay xác định tiêu chuẩn chế biến trà đắng trong kỹ nghệ, để biết được dược tính có bị thay đổi hay không. Một bác sĩ khác, Bác sĩ Lê Hùng, phó giám đốc Viện Y Dược học Dân tộc ở Saigon, cho biết trà đắng có tính hàn, cho nên không thể thích hợp với mọi người. Vào giữa tháng 10, năm 2005, Giáo sư Bác sĩ Trần Đại Sỹ, một giáo sư người Việt ở Pháp, lên tiếng cảnh giác về phản ứng phụ của loại trà này ở Âu châu. Trà đắng còn có những phản ứng phụ rất tai hại như khí huyết bị bế tắc, thận, tâm, tỳ, phế bị tổn hại, và máu ứ đọng trong các tiểu mạch, tim đập chậm lại. Hai bệnh nhân bị tử vong vì quá tin vào công năng của trà mà đã dùng trà một cách quá mức. Một trong hai bệnh nhân dùng trà đĩnh quá nhiều, làm cho tim, gan, bao tử, đường ruột suy yếu trầm trọng, riêng gan còn bị nhiễm độc tố. Bệnh nhân thứ hai có mức hồng huyết cầu và huyết áp xuống thấp, và gan cũng có triệu chứng của viêm B lẫn C.

Một loại dược thảo khác, tim sen, được dùng nhiều vì có tính hạ nhiệt, dễ ngủ. Nhưng vị thuốc này chỉ thích hợp cho người có thực nhiệt. Nếu

một người bị âm hư dùng đến, thì sẽ bị xáo trộn đường máu. Động mạch có thể bị tắc nghẽn. Tim sen cũng chứa một số độc tố có thể làm hủy hoại các tế bào óc, tim và thận.

Ông Trần Đại Sỹ cũng nhắc đến một loại dược thảo rất nổi tiếng sau 1975, đó là xuyên tâm liên, được thổi phồng có tính chữa được rất nhiều bệnh như sung phổi, viêm khớp. Xuyên tâm liên có chứa các độc tố làm hủy hoại các tế bào óc, tim và thận. Thời đó, vì lạm dụng, xuyên tâm liên đã gây ra nhiều cái chết oan uổng.

Mới đây, một dược thảo quý của Việt Nam, tên là trinh nữ hoàng cung, được gán cho đặc tính gia tăng tính miễn nhiễm, và chữa được bệnh tiền liệt tuyến phì đại và chống cả ung thư. Phong trào dùng trinh nữ hoàng cung lên cao vì quá nhiều người tìm mua, tin tưởng dược tính chống ung thư của vị thuốc này. Đến cuối năm 2005, thuốc bị khan hiếm ngoài thị trường. Nhưng trên thực tế, một phụ nữ dùng thuốc này để trị u xơ tử cung, sau 3 tháng, khi kiểm tra bằng siêu âm, thì thấy cục u không những không thu nhỏ lại, mà còn to lên gấp đôi. Ngoài ra, thuốc này cũng không có khả năng trị ung thư tiền liệt tuyến, hoặc bệnh tiền liệt tuyến phì đại như các nhà bào chế đã quảng cáo, mà chỉ có tác dụng cải thiện tình trạng đi tiểu ban đêm của người bị bệnh tiền liệt tuyến phì đại.

Một chuyện khá thương tâm là do trúng độc thuốc Đông Y. Một phụ nữ lớn tuổi, lúc đầu chỉ bị bệnh tiểu đêm và tiểu rất, nhưng lại cả tin dùng một loại thuốc “di niệu bổ thận” dưới dạng cao đơn hoàn tán. Chỉ một thời gian ngắn, người này bị nôn mửa, da đổi qua màu vàng, rồi sức khỏe suy sụp nhanh chóng, không ăn uống được. Bệnh viện khám phá bà ta bị ngộ độc thuốc, thiếu máu vì hồng cầu bị vỡ, viêm dạ dày và viêm gan.

Như vậy, cũng như thuốc Tây Y, dược thảo Đông Y cũng có những phản ứng phụ. Vì Đông dược có thêm tính chất độc hại, nên trước khi dùng một loại dược thảo nào, ta nên

hết sức thận trọng. Nói tóm lại, cả Tây dược lẫn Đông dược đều có thể gây tai hại do phản ứng phụ và ngộ độc. Lạm dụng thuốc sẽ gây ra nhiều hậu quả không cứu chữa được. Chúng tôi nghĩ có bệnh thì phải dùng thuốc, nhưng chỉ nên dùng một cách dè dặt, và nên ngưng ngay khi hết bệnh. Đồng thời, để hỗ trợ cho việc điều trị, ta nên bồi bổ cơ thể bằng một chế độ ăn uống hợp lý. Thực phẩm, nếu được chọn lọc hợp lý, sẽ mang vào người thêm những chất liệu hỗ trợ cho thuốc để trị bệnh. Hippocrates nói ; *“Hãy dùng thuốc làm thức ăn, và dùng thức ăn làm thuốc”* (Let's medicine be your food, and food your medicine). Như vậy thực phẩm nếu được chọn thích hợp cho cơ thể và biết dùng đúng cách, sẽ là một phương pháp điều trị hiệu quả. Các dân tộc thời cổ như Ai Cập, Ấn Độ, Hy Lạp, La Mã, Trung Hoa đều biết rằng một số thực phẩm đóng một vai trò quan trọng cho sức khỏe con người. Một bác sĩ Tây Y nói: *“We are what we eat”*, đại ý nói những gì ta mang vào cơ thể, có thể có tác dụng bồi dưỡng nếu là chất tốt, hoặc có thể gây nguy hại cho cơ thể nếu là chất độc hại. Trong môi trường hiện đại, ngoài thực phẩm, cả nước uống và không khí cũng có ảnh hưởng trực tiếp đến cơ thể con người.

Đông Y cũng xác nhận rằng thực phẩm là một phương pháp điều trị và dinh dưỡng quan trọng nhất vì những chất tiêu thụ hàng ngày là chất liệu bồi dưỡng và sản xuất ra khí, huyết và tân dịch cho mọi bộ phận trong cơ thể. Nếu vô tình, ta mang vào cơ thể một số độc chất có trong thực phẩm, rồi khi có bệnh, ta tiếp tục dùng những thực phẩm đó, thì bệnh vẫn còn dai dẳng nếu ta không xét lại chế độ dinh dưỡng. Trị liệu bằng dinh dưỡng được Đông Y chia ra làm 3 loại:

- Phương pháp dưỡng sinh, để phòng ngừa bệnh tật,
- Phương pháp dùng thực phẩm chọn lọc khi có bệnh, để thực phẩm giúp bồi dưỡng cơ thể chống bệnh và tránh mang thêm các chất độc hại chứa trong một số thực phẩm khác, và
- Phương pháp chế biến thực phẩm thành dược phẩm để trị bệnh. Điển hình nhất là phương pháp nấu hay sắc thuốc bắc, hoặc pha trộn dược thảo với thực phẩm, đã có từ nhiều ngàn năm tại Trung Quốc. Người ta tôn Y

Doãn, tể tướng của vua Thành Thang, khai sáng ra nhà Thương, là ông tổ của ngành này, vì ông ta xuất thân là một đầu bếp, nắm vững thuật dưỡng sinh chế biến thực phẩm để trị bệnh.

Trên thực tế, ba loại này có nhiều điểm tương đồng và ranh giới của chúng khó phân biệt được.



Trong mấy năm gần đây, phương pháp dùng thực phẩm để chữa bệnh đã được nhiều cơ quan y tế nghiên cứu. Tuần san Time số ngày 22 tháng 5, 2006 cho biết một số người đã phát động phong trào dùng thực phẩm tươi, sản xuất theo mùa, và nhiều bệnh viện bắt đầu đổi thực đơn cho bệnh nhân như vậy. Hiện nay, một số bệnh viện bắt đầu cung cấp thức ăn hàng ngày rất lành mạnh cho bệnh nhân

nội trú, như thực phẩm hữu cơ (organic, không dùng phân bón hóa học hay các chất hoc-mon). Scott Exo, tổng giám đốc hãng Food Alliance ở Oregon cho biết: "*Họ bắt đầu coi thực phẩm như một vấn đề phòng ngừa và trị bệnh*". Nancy Gummer, một chuyên gia về dinh dưỡng, nói về lợi ích dùng thực phẩm thiên nhiên: "*Dùng thực phẩm không biến chế, (unprocessed foods), bạn sẽ tránh được sodium, chất béo (fat), đường, và các loại phụ liệu (additives), những chất này thường gây ra bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch, và nhiều bệnh khác nữa*".

Khoa nghiên cứu dinh dưỡng không những nhận định loại thực phẩm nào có tính bổ dưỡng cho cơ thể, mà còn phải tìm xem các chất dinh dưỡng sẽ phản ứng như thế nào trong cơ thể, và làm thế nào để các chất dinh dưỡng đó loại mọi độc tố (toxins) ra khỏi cơ thể. Giai đoạn kế tiếp là tìm ra được các loại thực phẩm làm tăng sức khỏe, tăng trí nhớ, tăng tính lạc quan yêu đời, tăng tính hăng say. Và nhiều khoa học gia cũng đang nghiên cứu phương pháp tăng tính miễn nhiễm trong cơ thể và đi xa hơn nữa, tăng tuổi thọ. Có lẽ vì vậy mà nhiều người gọi thế kỷ 21 này là Thế kỷ của Dưỡng Sinh.

Phạm Nguyên Hanh

