

T. COLIN CAMPBELL, PhD
THOMAS M. CAMPBELL II, MD

ĐÃ
BÁN HƠN
2 TRIỆU
BẢN

BÍ MẬT
DINH DƯỠNG CHO

SỨC KHỎE
TOÀN DIỆN

THE CHINA STUDY

Biên dịch: Lương Ngân

Nghiên cứu lớn nhất về mối liên hệ
giữa dinh dưỡng và sức khỏe

 **TINH HOA BOOKS**
Đam mê truyền cảm

 **IC**
PUBLISHER

**NXB THÔNG TIN
VÀ TRUYỀN THÔNG**

T. COLIN CAMPBELL, PhD
THOMAS M. CAMPBELL II, MD

BÍ MẬT
DINH DƯỠNG CHO
SỨC KHỎE
TOÀN DIỆN

THE CHINA STUDY

Biên dịch: Lương Ngân

Nghiên cứu lớn nhất về mối liên hệ
giữa dinh dưỡng và sức khỏe



NXB THÔNG TIN
VÀ TRUYỀN THÔNG

LỜI GIỚI THIỆU

của Tiến sĩ Biswaroop Roy Chowdhury

Độc giả thân mến,

Đầu tiên, tôi xin được bày tỏ sự biết ơn và niềm hân hoan vì có được cơ duyên trò chuyện với các bạn qua những trang sách này. Tôi muốn nhân đây chia sẻ thật nhiều với các bạn, bằng tất cả sự công tâm của bản thân.

Tôi mong các bạn hãy đặt mình vào tâm thế của một bệnh nhân đang mắc những bệnh được cho là nan y, như tiểu đường, tim mạch, ung thư,...

Bạn từng phải nong mạch vành hay trải qua phẫu thuật bắc cầu mạch vành, hoặc đang trong thời gian dùng thuốc điều trị giảm cholesterol, thuốc kiểm soát lượng đường trong máu hay thuốc tăng huyết áp trong nhiều năm liền,... Và rồi đến một ngày bạn bỗng đâu phát hiện ra sự thật là bạn không hề cần đến những thủ tục y tế và thuốc men đó. Rằng bạn đang phải ngụp lặn trong vô số những phương pháp điều trị chỉ vì bạn là một phần trong kế hoạch tạo lợi nhuận của một cá nhân hay tập thể nào đó. Và tệ hơn, bạn có thể phải mất mạng, không phải vì bệnh tật mà là do các liệu pháp hiện đại ấy.

Nếu rơi vào tình huống này, bạn sẽ cảm thấy thế nào?

Bạn giật mình? Sốc? Ngạc nhiên? Hẳn nhiên là vậy. Đó là những phản ứng thường gặp ở bất kỳ ai lần đầu biết được những thông tin trên. Tôi cũng hiểu rõ là thoát nghe qua thì những điều tôi vừa nêu chẳng khác gì một lời cáo buộc nghiêm trọng đối với ngành y nói chung

và các bác sĩ tim mạch lừng danh nói riêng. Nhưng tôi tin rằng chỉ với hai ví dụ sinh động sau đây, các bạn sẽ nhanh chóng thoát khỏi những cảm xúc tiêu cực ấy.

Hai ví dụ này đủ mạnh mẽ để khơi dậy niềm tin, giúp bạn thoát khỏi mọi đau khổ, trầm cảm và đau đớn. Và bạn sẽ hân hoan khi nhận ra rằng thế giới đầy bi kịch của bạn có thể thay đổi, trở nên tốt đẹp hơn và luôn tràn ngập những cơn gió thơm mát, tươi tắn.

Trường hợp đầu tiên tôi muốn chia sẻ là về ông B. (và xin được phép tiết lộ cái tên này vào phút cuối để giữ cho sự phấn khích của bạn được trọn vẹn đến cùng).

Ông B., ở tuổi 58, đã phải trải qua ca phẫu thuật bắc cầu bốn mạch vành vào ngày 2 tháng 9 năm 2004, một ca phẫu thuật khẩn cấp vào năm 2005 nhằm khắc phục tình trạng tràn dịch màng phổi, cùng 2 ca nong mạch vành vào ngày 11 tháng 2 năm 2010. Đến năm 2011, ông đã phải nằm trên giường bệnh chờ chết. Tất cả những ca phẫu thuật đã gây ra những hệ quả không tốt cho sức khỏe thể chất và tinh thần của ông. Sau đó, ông đã quyết định áp dụng *chế độ ăn dựa trên thực vật* trong vòng 6 tháng.

Sau khoảng thời gian đó, tuy chưa phải là áp dụng triệt để chế độ ăn này, song kết quả là rất khả quan, các động mạch bị tắc nghẽn đã được thông lại, canxi không bám lại, các thiết bị nong mạch vành được làm sạch, khối lượng của ông giảm xuống mức bình thường và ông đã trở thành một người năng động, tràn đầy năng lượng và tươi vui trong suốt những năm tháng làm tổng thống nước Mỹ. Không ai khác, ông chính là Bill Clinton. Tháng 8 năm 2011 trong một cuộc phỏng vấn độc quyền với kênh CNN, ông đã tiết lộ bí quyết phục hồi của mình như sau:

“Tôi áp dụng chế độ ăn này bởi sau khi đưa các thiết bị nong mạch vành vào cơ thể, tôi nhận ra rằng một khi mạch máu bị tắc nghẽn, thì việc nong rộng mạch máu không làm cho cholesterol ngừng tích tụ. Và tôi không muốn điều đó cứ tiếp diễn.”

Bây giờ, thay vì phải lo lắng vì bệnh tật, vị cựu tổng thống của nước Mỹ đang hưởng những tháng ngày hạnh phúc tuổi xế chiều bên gia đình mình, và ông thậm chí còn dốc nhiều năng lượng để hỗ trợ người thân chinh phục những thành công mới.

Biết được câu chuyện của Bill Clinton, tôi đã nghiên cứu và phát hiện rằng từ năm 1986, trong số những người Mỹ áp dụng chế độ ăn uống dựa trên thực vật thì có đến 82% người đã dần hồi phục; động mạch của họ không còn bị tắc nghẽn, các chất cặn canxi xung quanh tim đã bong ra. Phong trào này được Tiến sĩ T. Colin Campbell, tác giả cuốn *Bí mật dinh dưỡng cho sức khỏe toàn diện*, khởi xướng. Đến nay, nghiên cứu này đã trải qua 25 năm thử thách và đang dần chứng tỏ được tính khoa học và những kết luận đúng đắn, hợp tình hợp lý về mặt dinh dưỡng và sức khỏe.

Do đó, tôi nghĩ mình sẽ trở thành một phần của nghiên cứu và trải nghiệm cơ chế thanh lọc tự thân này. Có thể nói, chính trường hợp của Bill Clinton đã truyền cảm hứng cho tôi, ông chính là minh chứng rõ ràng cho thấy chế độ dinh dưỡng toàn phần và chủ yếu dựa vào thực vật có khả năng to lớn giúp chúng ta vượt qua bệnh tật và vực dậy sức khỏe đến nhường nào. Tuy nhiên, đây không phải là trường hợp duy nhất.

Trường hợp thứ hai tôi muốn kể cho các bạn cũng liên quan đến một người tên B. (một lần nữa, cái tên này sẽ được tiết lộ sau khi tôi đưa bạn đến một bất ngờ thú vị khác).

Năm 1977, khi còn là một cậu bé 4 tuổi, B. được chẩn đoán có một lỗ thủng trong tim. Các bác sĩ đề nghị thực hiện một ca mổ tim để chữa căn bệnh. Mặc dù bác sĩ phẫu thuật có thể lấp đầy khiếm khuyết ấy nhưng họ vẫn cảnh báo cha mẹ cậu rằng trái tim của cậu sẽ không được khỏe mạnh trong suốt quãng đời còn lại, và cậu bé nên hạn chế tất cả các hoạt động thể dục thể thao. Suốt thời gian học trung học và đại học, cậu thiếu niên B. không tham gia bất kỳ hoạt động thể lực thể thao nào.

Năm 2005, B. đã trưởng thành và phát hiện rằng việc thay đổi chế độ ăn và lối sống có thể giúp anh tìm lại sức mạnh cho trái tim của mình. Anh đã tự đặt ra cho mình một lộ trình ăn uống và thay đổi lối sống theo chế độ ăn uống toàn phần và chủ yếu là ăn thực vật trong vòng 2 năm. Đến năm 2007, anh đã thử thách trái tim mình bằng cách phá kỷ lục chống đẩy thế giới (138 lần trong 1 phút của Roy Berger vào năm 2004) và tạo ra một kỷ lục mới: 198 lần chống đẩy trong vòng 1 phút.

Các bạn thân mến, nhân vật tên B. này chính là tôi, Tiến sĩ Biswaroop Roy Chowdhury. Tôi không phải là người có tiếng tăm trong xã hội, mà chỉ là một trong những công dân rất đổi bình thường trên hành tinh này. Thậm chí, đến tận bây giờ, mỗi khi đứng trước gương, nhìn vào vết sẹo dài và sâu còn sót lại từ ca phẫu thuật thời thơ ấu, tôi có suy nghĩ rằng: “Nếu như ngày đó tôi biết được khả năng phục hồi thực sự của cơ thể con người, giống như những gì được đề cập trong nghiên cứu về dinh dưỡng và thực phẩm áp dụng ở vùng nông thôn Trung Quốc [được nêu lên trong cuốn *Bí mật dinh dưỡng cho sức khỏe toàn diện*], thì tuổi thơ của tôi đã tươi đẹp hơn, có nhiều niềm vui và tiếng cười hơn”. Nhưng dù sao thì mọi việc cũng đã qua, tôi đã tìm ra được phương pháp hiệu quả để sống tốt, sống lành mạnh suốt phần đời còn lại.

Vì vậy, các bạn thân mến, tôi tin rằng một khi đã đọc hết cuốn sách *Bí mật dinh dưỡng cho sức khỏe toàn diện* này, các bạn sẽ nhận ra một thông điệp quan trọng và kỳ diệu của Tự nhiên. Sau đó, hãy tiên phong và trở thành một phần của thế giới không bệnh tật, không phụ thuộc vào thuốc men.

Gửi đến các bạn bằng niềm tin mãnh liệt nhất,

Tiến sĩ Biswaroop Roy Chowdhury