



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: 766 Ngày: 14 tháng 03 năm 2010

Tiến Hóa

*Tiến hóa chơn hồn tự thức tu
Thân thương tận độ giải phân hồn
Quý yêu xây dựng chuyển gần xa
Đại đồng tu tiến dần thân hòa*

Vĩ Kiên

Mục Bé Tám từ 27/05/04/2000 đến 02/06/2000

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

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

- 1) Người tu liêm chính là như thế nào?
- 2) Trung tâm bộ đầu luồng điện tròn hay méo?
- 3) Sự giao thương có hữu ích gì không?
- 4) Nhớ nhung ám ức trong nội tâm ra sao?
- 5) Hòa hợp chung vui có ích gì không?
- 6) Trong khổ có sướng là sao?
- 7) Người tu trung trực có hữu ích gì không?

| | |
|--|---|
| <p>1) Montréal, 27-05-2000 3: 40 AM <i>Hỏi: Người tu liêm chính là như thế nào?</i></p> <p>Đáp: Thừa liêm chính là không bao giờ chịu đặt điều bêu xấu người khác để tự làm mất giá trị của chính mình</p> <p>Kệ: <i>Không nuôi ý chí tạo mù mờ Khổ hạnh bình tâm chẳng lờ bờ Thật sự không còn gây loạn thuyết Giữ mình thanh sạch thức từ giờ</i></p> | <p><i>2) Montréal, 28-05-2000 4: 00 AM</i> <i>Hỏi: Trung tâm bộ đầu luồng điện tròn hay méo?</i></p> <p>Đáp: Thừa luồng điện trung tâm bộ đầu lúc nào cũng tròn trịa và tỏa sáng</p> <p>Kệ: <i>Tròn vo xuất phát đi lên hội Gánh vác tròn đầy xuất phát ngôi Triển vọng đường tu không vọng động Bình tâm phán xét triển khai vòng</i></p> |
| <p>3) Montréal, 29-05-2000 9: 07 AM <i>Hỏi: Sự giao thương có hữu ích gì không?</i></p> <p>Đáp: Thừa sự giao thương rất hữu ích cho cả thế giới, có cơ hội phục vụ và phát triển mọi nhu cầu cần thiết cho chung</p> <p>Kệ: <i>Phát triển phân minh chuyển tiến hành Lòng tham phát triển hướng cùng tranh Thực hành không đạt gây chiêu khó Cuối cùng cũng phải tự thực hành</i></p> | <p>4) Montréal, 30-05-2000 8: 15 AM <i>Hỏi: Nhớ nhung ám ức trong nội tâm ra sao?</i></p> <p>Đáp: Thừa sự nhớ nhung luôn luôn nhắc nhở trong nội tâm tạo sự bức bối và mong muốn</p> <p>Kệ: <i>Gieo duyên không được trí bản thân Khổ cảnh luân lưu khó triển ân Thanh tịnh không còn gieo động nữa Thâm tình tự thức chuyển ân cần</i></p> |
| <p>5) Montréal, 31-05-2000 2: 45 AM <i>Hỏi: Hòa hợp chung vui có ích gì không?</i></p> <p>Đáp: Thừa hòa hợp chung vui rất hữu ích trong cơ hội xây dựng tình thương và đạo đức</p> <p>Kệ: <i>Trời đất chung vui rõ đạo mùi Qui y thanh nhẹ tự rên trui Nhơn tình sống động chung hợp tác Qui hội chơn tình học hỏi vui</i></p> | <p>6) Montréal, 01-06-2000 5: 40 AM <i>Hỏi: Trong khổ có sướng là sao?</i></p> <p>Đáp: Thừa trong khổ có sướng tức là có khổ thì sẽ có cơ hội thấy rõ sự sai lầm của chính hành giả, phải ăn năn sám hối tự tu tự tiến tức là phần hồn sẽ được sung sướng an hòa</p> <p>Kệ: <i>Tự mình thức giác tự rên trui Quý tướng Trời cao rõ đạo mùi Thức giác chính mình không động loạn Thực hành chánh pháp tự mình vui</i></p> |
| <p>7) Montréal, 02-06-2000 8 : 35 AM <i>Hỏi : Người tu trung trực có hữu ích gì không?</i></p> <p>Đáp : Thừa người tu cần sự trung trực tâm linh mới tiến</p> <p>Kệ : <i>Thực hành chất phát điển khai thông Trí tuệ phân minh huệ về không Tương ứng chơn thành trí khai tuệ Thực hành tiến tới tự mình thông</i></p> | |

TRÍCH BĂNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

1. Hỏi: Nếu nghề của mình phải tiếp xúc với người bệnh mỗi ngày thì mình phải ảnh hưởng tốt cho bệnh nhân, nhưng ngược lại phải bồi dưỡng thân thể như thế nào cho đúng mức?

Đáp: Khi tiếp xúc với người bệnh, mình cần phải bồi dưỡng cơ thể với pháp tu đã đề ra. Đêm đêm phải làm PLTC đúng mức thì sẽ giải được những phần trực xâm chiếm cơ tạng của chúng ta. Cứ vậy mà phục vụ thì bệnh nhân sẽ được giảm dần dần. Người tu thanh nhẹ đương nhiên phải hút trực của bệnh nhân, nhưng PLTC có phận sự hóa giải tất cả những sự trần trực đã thấm vào trong tâm. (Mục Bé Tám, VoviLED17 08 1996)

2. Hỏi: Thiên Lý Nhĩ do đâu mà có?

Đáp: Thưa, Thiên Lý Nhĩ do sự cần mẫn hành đúng pháp Soi hồn và PLTC đúng mức, tự cảm thức được bộ đầu không còn nữa, hòa hợp với Đại Thanh Tịnh gọi là Ngũ Uẩn Giai Không, thì lỗ tai không nhận được sự trần trực của thế gian, đi cũng thiền, đứng, ngồi, nằm cũng thiền, nhập định triền miên, nghe và hóa giải bất cứ lúc nào, tâm thức bình đẳng, từ trường chạy khắp các nơi, không khác gì sự liên hệ Internet (mạng lưới thông tin toàn cầu) ở thế gian đã sắp xếp, tin tức nào cũng sót để, tâm thức phát triển tới vô cùng tận. (Mục Bé Tám, VoviLED 17 04 1996)

THƠ

TỌA THIÊN

Giờ tỵ thông khai Thầy nhắc nhở
Toạ Thiên hành luyện chớ chần chờ
Nguyện cầu Di Lạc, Di Đà chứng
Soi hồn ẩn chứng hiện lò mờ
Tam muội nghiêm lòng tìm tánh vững
Kiết già trụ dưỡng lặng như tờ
Pháp luân hành chuyển lưu thanh điển
Thiền định tâm bình đạt bí cơ
TVTLTC 25.01.10
Minh Thạnh

KHAI NGỘ

Thanh tịnh do mình pháp siêng hành
Diễn quang giải trực nhẹ hồn thanh
Chuyển giải bộ đầu tâm thức sáng
Hoà đồng tâm trụ ước nguyện thành
Tu thời hành triển chớ vọng cầu

Thiền giác đo lường tâm thức tánh
Vô thường cõi tạm chớ mê lầm
Vi hành chơn pháp sẽ đắc thành.
TVLT 01.01.10
Minh Thạnh

HỢP MẶT ĐẦU NĂM CANH DẦN 2010

Hợp mặt đầu năm bạn vô vi
Mặt tươi mắt sáng tâm hoan hỷ
Đầu năm đạo đạt công phu định
Năm Sửu Đức Thầy viên tịch ghi
Thiền viện uy nghi tâm bền vững
Tâm linh thanh nhẹ tỏ từ bi
Tự cứu lấy mình về bến giác
Long thành Thiền viện công Thiên Nghi.
TVTLTC 14.02.10
Minh Thạnh

THÔNG BÁO VỀ WWW.VONINET.ORG

Kính thưa quý bạn đạo,

Chúng tôi xin thông báo là trang Web www.vovinet.org đang được chuyển qua một server khác tốt hơn và vì lý do kỹ thuật, tạm ngưng hoạt động trong vòng vài ngày.

Xin quý bạn đạo thông cảm và kiên nhẫn chờ đợi.

Kính bái,

Ban kỹ thuật Web

**Thông Báo Về Đại Hội Vô Vi Quốc Tế Kỳ 29 “Phân Minh Đồi Đạo”
Du Ngoạn « Grand Canyon South Rim » vào ngày 24.09.2010**

Kính gởi quý bạn đạo,

Theo lời yêu cầu của quý bạn, muốn có thêm 1 ngày du ngoạn để bạn đạo có dịp hàn huyên và chung vui sau đại hội, chúng tôi xin trình bày chi tiết về chuyến du ngoạn GRAND CANYON như sau:

Khởi hành từ Khách Sạn Encore ngày 24.09.2010 (thứ Sáu) lúc **7 giờ sáng**.

Trở về Khách Sạn Encore lúc **9 giờ tối** cùng ngày.

Lộ trình:

1. Xe bus sẽ ngừng tại Hoover Dam (Đập nước lớn nhất vào năm 1936) để quý bạn chụp hình.
 2. Dọc đường, xe bus sẽ ngừng tại KingMan để quý bạn nghỉ ngơi, giải lao (tự túc)
 3. Ăn trưa tại thành phố Williams, Arizona, trên quốc lộ 66, nơi còn di tích các toa xe lửa xưa của Grand Canyon. Tiền buổi ăn trưa đã tính trong tiền du ngoạn.
 4. Thăm viếng Grand Canyon National Park (Mather Point, Yayapai Point, Bright Angel logde). Quý bạn sẽ có thời gian chụp hình, ngắm cảnh Grand Canyon, đi mua quà kỷ niệm v.v...
- Lưu ý: Quý bạn nên mang giày thể thao, và áo quần thoải mái vì sẽ có dịp đi bộ những con đường leo núi nhỏ dọc Grand Canyon. Xe bus loại du lịch có chiếu phim (DVD player), restroom trên xe, và những cửa sổ lớn để ngắm cảnh. Xe bus sẽ ngừng cách một vài tiếng trên lộ trình để hành khách nghỉ ngơi hoặc giải lao.

Lệ phí du ngoạn: 79 USD **

(cho mỗi người lớn và trẻ em trên 2 tuổi. Trẻ em dưới 2 tuổi miễn phí).

Lệ phí đã bao gồm vé vào Grand Canyon National Park, tất cả các thuế và 1 bữa ăn trưa nóng.

Hạn chót ghi danh và đóng lệ phí : 1.07.2010

*[**] Giá tiền 79 USD với điều kiện chúng ta có đủ 50 người tham dự cho 1 chuyến xe bus riêng (riêng cho nhóm Vô-Vi). Giá cả có thể cao hơn nếu chúng ta không đủ 50 người cho 1 xe bus. Yêu cầu quý bạn ghi danh sớm để BTC tiện việc sắp xếp.*

Quý bạn ghi danh đi du ngoạn cần ở lại thêm 1 đêm 24.09.2010 tại khách sạn Encore, vì lệ phí đại hội chỉ bao gồm 4 đêm (từ đêm 20.09.2010 đến đêm 23.09.2010, và trả phòng/check out trước 12 giờ trưa ngày 24.09.2010).

- Hotel pick up and Drop off
- Deluxe Motor Coaches equipped with Restrooms, DVD players, flat screen TV's, deluxe seating, air conditioned. Large custom windows.
- Professional drivers – feel confident our services are reliable, comfortable and safe.
- Hoover Dam Photo stop
- Refreshment, and rest stop in Kingman AZ
- Stop at Historic Grand Canyon Railway located in Williams AZ on Route 66 (Lunch stop)
- National Park Rim & Village tour which includes the Visitor's Center, Mather Point, Yavapai Point (requires a short walk) Bright Angel Lodge and extra time to browse the shops and sights.
- Photo opportunities galore!!!

Kính bái,

BTC Đại Hội “Phân Minh Đồi Đạo”

Xin quý ban liên lạc với Ban Ghi Danh như sau:

Ban đạo tại Mỹ, Canada, Úc Châu

Mai Nguyen

P.O. Box 5234

Oroville, CA 95966, USA Tel: (530) 589-1517 Email: huemai00@gmail.com

Ban đạo tại Nam Cali :

Xin ghi danh tại trụ sở Xây Dựng và liên lạc :

Anh Huỳnh Tấn Lộc

Đ.t. di động (714)725-1496, Email : <lochuyhnh007@yahoo.com>

Hoặc Chị Trần Quyên

Đ.t. di động (714)414-2849 , Email: myquyen11@yahoo.com

Địa chỉ : Trụ Sở Xây Dựng

7622 23rd St, Westminster, CA 92683, Tel. (trụ sở): (714) 891-0889

Ban đạo tại Á Châu (Việt Nam)

Lâm Mừng

c/o VoVi Friendship Ass. Dallas-Fortworth

Dallas, TX 75211, USA Tel: (214) 957-0465 Email: lammung@yahoo.com

Ban đạo tại Âu Châu (có thể đóng tiền Euro)

Huỳnh Minh Bảo

178, rue de l'Université,

75007 Paris, FRANCE

Tél : (0)1 45 50 29 12, Email : vovifrance@yahoo.fr

TÀI LIỆU VỀ SỨC KHỎE

Nước Trà

Nước Trà là loại nước uống rất phổ biến với số tiêu thụ đứng vào hàng thứ nhì trên toàn thế giới, sau nước thiên nhiên.

Nước Trà được chế biến từ lá của một loại thực vật có tên khoa học là *Camellia sinensis*. Người châu Á biết thưởng thức hương vị của trà từ nhiều ngàn năm về trước. Mãi đến thế kỷ thứ 17, trà mới được dân chúng Âu châu biết tới mà dùng. Các quốc gia sản xuất trà nhiều nhất trên thế giới hiện nay là Ấn Độ, Trung Hoa, Sri Lanka.

Phẩm chất của nước trà tùy thuộc giống trà, nơi trồng trà, khí hậu tại địa phương, thời gian thu hái trà, tuổi của trà, cách hái trà và cách chế biến trà.

Sau khi chế biến, trà được nhà sản xuất gửi cho chuyên viên về trà của các quốc gia tiêu thụ để phân định phẩm chất và ước định giá cả. Trà càng ngon thì giá càng cao.

Chế biến:

Lá trà tươi mới hái về đều được rửa sạch rồi phân loại

Cho tới nay, công việc hái trà vẫn là bằng tay, tuy tốn nhiều nhân lực nhưng có thể phân loại ngay lá trà tốt, xấu. Máy hút để thu hái lá trà thường được dùng cho các loại trà hạng thường.

Sau khi hái, trà được đưa qua nhiều giai đoạn chế biến, với hai cách:

a- “Ép, xé nát rồi cuộn” bằng máy. Máy sẽ ép chất dầu từ lá trà ra, xé nhỏ, cuộn gọn lại thành từng cục nhỏ, rồi sấy khô. Cách này dùng cho trà hạng thường và khi muốn sản xuất nhiều.

b- Cách cổ điển thì phức tạp hơn và thực hiện bằng tay với ba giai đoạn chính:

- Trải lá trà dưới bóng mát để lá héo khô tự nhiên cho dễ cuộn và không làm rách lá;

- Cuộn chặt lá lại để các hóa chất trong trà hòa lẫn với nhau. Có thể cuộn bằng tay hoặc bằng máy.

- Để lá trà oxy hóa hoặc lên men với các hóa chất có chứa sẵn trong lá. Sự oxy hóa này phân chia trà ra làm ba loại: trà Xanh không oxy hóa, trà Đen, oxy hóa lâu khoảng vài ba giờ và trà Ô Long chỉ oxy hóa trong một thời gian rất ngắn. Ngoài ra còn trà Trắng: lá trà thu hoạch về được hấp rồi sấy khô.

Trà cũng được ướp với các hương vị thơm của các loại hoa hoặc trái cây như trà sen, trà hoa nhài...

Sự lên men tạo ra một số tinh dầu cho trà, đồng thời cũng thay đổi một chút về các thành phần hóa chất của lá. Chẳng hạn Trà Đen được để oxy hóa lâu thời gian nên còn lại rất ít hóa chất *catechin* và nước trà có màu xanh hoặc đỏ hồng. Trà Xanh không qua giai đoạn oxy hóa nên có tỷ lệ hóa chất này cao hơn.

Trà cần được cất giữ trong đồ chứa kín hơi, có màu đục để tránh ánh sáng, để ở nơi mát mẻ, khô ráo. Không nên giữ trà quá lâu vì trà sẽ bay mất mùi thơm. Người Trung Hoa có kinh nghiệm về sự cất giữ trà với câu nói: “*Tửu việt trần việt hương, trà việt tồn việt thứ*” -rượu càng để lâu càng ngon, trà càng để lâu càng dở.

Trên thị trường, còn thấy bán một loại nước uống gọi là **thảo-trà** (*Herbal tea hoặc tisanes*). Đây không phải nước uống làm từ lá của cây trà *Camellia sinensis*, mà là từ lá, cành, củ hoặc vỏ của nhiều thực vật khác nhau, như là bạc hà, lá thìa là, lá chanh, gừng, nước gạo rang, cam thảo, hồng mai.... nên không có hương vị của trà và không có chất *caffein*. Thảo-trà hiện nay rất được ưa chuộng và được giới thiệu là có tác dụng vừa kích thích vừa làm thư giãn cơ thể, có khả năng loại trừ độc chất trong các bộ phận, giúp giảm cân. ..

Thành phần hóa chất

Trà không cung cấp năng lượng, không có chất béo, muối natri, chất đạm mà chỉ có một ít carbohydrat, vài muối khoáng như kali và magnesium

Trong trà có một số hóa chất thuộc nhóm *Polyphenols* với *flavanols, flavandiols, flavonoids, phenelic acid, tannins, catechin...*

Trà còn có *caffein, theobromin, theophyllin*. Hàm lượng caffein trong trà xanh là 30mg/ 180ml trà; trà đen có 40mg/ 180ml trà. Sau khi loại bỏ caffein thì trà chỉ còn từ 2-3mg caffein/ 180ml trà.

Những ích lợi được nêu ra

Ngoài giá trị dinh dưỡng như một loại nước uống, nước trà đã được người thường xuyên dùng ca tụng vì có nhiều tác dụng tốt với sức khỏe của cơ thể, như là:

- Tăng sức đề kháng của cơ thể với nhiều bệnh tật
- Tăng máu huyết lưu thông trong cơ thể
- Giúp cơ thể bớt mệt mỏi, làm tinh thần sảng khoái, trí tuệ minh mẫn hơn
- Tăng sự chuyển hóa thực phẩm, giúp cho sự tiêu hóa được dễ dàng
- Kéo dài tuổi thọ con người
- Phòng chống hư răng
- Làm thị giác rõ ràng hơn
- Giải nhiệt, giúp tránh tai nạn gây ra do nóng nắng
- Giúp bài tiết rượu, nicotin trong thuốc lá ra khỏi cơ thể mau hơn
- Kợi tiểu tiện, làm nước tiểu trong hơn
- Giúp giảm bớt đau nhức xương khớp....

Trung Hoa là quốc gia dùng trà như một thứ nước uống đầu tiên trên thế giới. Y học Trung Hoa coi trà là một dược phẩm hảo hạng. Sách Bản Thảo Di của Trần Tông Khí đời Đường viết " *Trà ví vạn bệnh chi dược*"- trà là loại thuốc trị được cả vạn thứ bệnh. Danh y Trung Hoa xưa kia là Hoa Đà cũng từng có nhận xét: "*Dùng trà đắng có thể làm con người thông minh, lạnh lợi*". Người Nhật cũng xem trà như một linh dược trị được nhiều bệnh..

Người dân Hy Lạp xưa kia coi trà như một loại "*lá siêu phàm*"- divine leaf- đặc biệt chữa được cảm lạnh, ho suyễn, viêm cuống phổi...

Vào thế kỷ thứ 19, các khoa học gia nước Nga gọi trà là "*thuốc trường sinh bất lão*"-elixir of life- vì những tác dụng tốt cho sự tuần hoàn, tiêu hóa, thần kinh và mang lại sinh lực cho con người.

Nghiên cứu khoa học

Vì số người uống nước trà ngày một gia tăng đồng thời cũng có nhiều ý kiến khác nhau về tác dụng của trà với sức khỏe, nên trong những thập niên vừa qua đã có nhiều nghiên cứu khoa học về trà. Kết quả một số nghiên cứu cho hay các hóa chất thuộc nhóm *polyphenols* trong trà có thể có một số tác dụng bảo vệ cơ thể chống lại một số bệnh.

Bác sĩ *Jeffrey Blumberg*, Trưởng phòng Nghiên Cứu về chất chống oxy hóa của Đại học *Tuffs*, Hoa Kỳ phát biểu: “Ngày nay, không phải là ta chỉ lưu tâm tới sinh tố, khoáng chất trong thực phẩm, mà cần để ý tới những chất dinh dưỡng thực vật- *phytonutrients* -chẳng hạn chất chống oxy hóa *flavonoid*. Trà với nhiều *flavonoid* và không cung cấp năng lượng là món giải khát lý tưởng cho mọi người muốn có một sức khỏe lành mạnh”

a- Chống ung thư

Quan sát cho hay, trà có khả năng ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư nhờ có các hóa chất gọi là *polyphenol* trong trà, như *tannins*, *catechins*...

Năm 1993, bác sĩ *Chung S Yang*, Đại học *Rutgers ở New Jersey*, Hoa Kỳ cho hay là trà với chất *polyphenols* có khả năng ngăn chặn sự thành hình và tăng trưởng của tế bào ung thư.

Kết quả nghiên cứu tại viện ung thư *British Columbia* bên *Canada* cho hay *tannins* của trà có thể ngăn chặn sự thành hình của hóa chất gây ung thư *nitrosamin*.

Vào tháng 12 năm 2005, nhóm nghiên cứu tại viện *Karolinska* bên Thụy Điển cho biết phụ nữ uống một ly trà mỗi ngày có thể giảm nguy cơ ung thư buồng trứng tới 50%. Đó là do tác dụng của các chất *polyphenols* trong trà.

b- Chống virus

Một số nghiên cứu tại Hoa Kỳ vào thập niên 1940 cho hay chất *tannins* trong trà với vị chát của nó, có tác dụng chống lại các *virus* gây ra bệnh cúm.

Nghiên cứu tại Ấn độ cho hay *tannins* có thể vô hiệu hóa các tác hại của virus bệnh mụn rộp-herpes simplex.

Nước trà được dùng ở Liên Bang Xô Viết xưa kia để chữa bệnh kiết lỵ.

c- Chống hư răng

Khả năng này là do tác dụng của chất *fluor* trong trà. Đây là một lợi điểm cho những người tiêu thụ nước không có đủ chất *fluor*, như nước giếng... Tại nhiều quốc gia, nước cung cấp cho dân chúng được cho thêm *fluor* và nhờ đó tỷ lệ hư răng giảm xuống rất nhiều.

Kết quả nghiên cứu tại Đại học Nha khoa *Illinois* cho hay hóa chất *tannins* trong trà cũng có khả năng diệt các vi khuẩn gây viêm nướu răng.

Nhật Bản có sản xuất loại kem đánh răng có chứa hóa chất tannins.

d- Trà với bệnh tim mạch

Chất *catechins* trong trà có thể có tác dụng hạ *cholesterol* trong máu, do đó giảm nguy cơ vữa xơ động mạch. Chất này cũng có khả năng giảm cao huyết áp, làm huyết quản bền mạnh hơn.

Kết quả một nghiên cứu ở Hà Lan cho hay uống hai, ba ly nước trà một ngày có thể làm giảm nguy cơ vữa xơ động mạch tới 45%.

Tiến sĩ sinh hóa học *Joe Vinson* thuộc Đại học *Scranton, Philadelphia*, khám phá ra rằng nồng độ *cholesterol* và *LDL* trong máu của loài chuột nuôi với trà xanh và trà đen giảm xuống rất nhiều.

Tháng 2 năm 2005, các khoa học gia tại Viện Sức Khỏe Nhi Anh Quốc công bố một kết quả nghiên cứu, theo đó hóa chất trong trà xanh có khả năng bảo vệ đối với các tổn thương gây ra vì cơn suy tim và tai biến mạch máu não.

Giám đốc Viện Tim Anh quốc *Belinda Linden* cho hay trà xanh đã được coi như có khả năng làm giảm nguy cơ bệnh động mạch tim nhờ có nhiều chất chống oxy hóa trong trà.

Tháng 9 năm 2002, *Joseph Judd*, Giám đốc Trung Tâm Dinh Dưỡng *Beltsville*, tiểu bang *Maryland*, cho biết uống nước trà liên tục trong 3 tuần lễ có thể làm giảm *cholesterol LDL* tới 10%

e- Tránh khô nước

Uống nhiều nước trà cũng là một phương thức để mang nhiều nước vào cơ thể, tránh tình trạng khô nước. Tuy nhiên, trà là chất lợi tiểu nhẹ, nên tác dụng có thể không hữu hiệu như uống nước thiên nhiên. Thành ra phải uống hai ly trà thì mới bằng uống một ly nước tự nhiên.

g-Tác dụng trên trí nhớ

Tháng 2 năm 2004, nhóm nghiên cứu tại Đại học *Newcastle*, Anh quốc, công bố rằng uống trà đều đều mỗi ngày có thể làm tăng trí nhớ. Các nhà khoa học đang nghiên cứu xem liệu các hóa chất trong trà có tác dụng tốt nào cho bệnh nhân bị sa sút trí tuệ như bệnh Alzheimer

Mấy điều cần lưu ý

- Uống quá nhiều nước trà, thí dụ 2 lít một ngày, có thể gây táo bón, giảm hấp thụ sắt trong thực phẩm đưa đến bệnh thiếu máu. Vì thế không nên cho em bé uống nhiều nước trà.

- Uống nhiều trà đậm tăng bài tiết nước tiểu;

- *Caffein* trong trà có thể gây mất ngủ ở một số người.

- Trà kích thích niêm mạc dạ dày tiết ra nhiều *acid*, có thể đưa tới loét bao tử.
- *Caffein* trong trà kích thích thần kinh, làm cho tim đập nhanh, mạnh;
- Trà làm răng đổi màu;
- Phụ nữ có thai không nên uống nhiều nước trà vì trà có nhiều *caffein*, có thể ảnh hưởng tới sự tăng trưởng của thai nhi.
- Bệnh nhân nóng sốt cao không nên uống trà đậm, vì chất *caffein* trong trà kích thích trung tâm phát nhiệt trong cơ thể, làm cho thân nhiệt lên cao hơn
- Uống trà quá nóng sẽ gây kích thích niêm mạc miệng, thực quản và bao tử và đưa tới tổn thương cho các cơ quan này;
- Không nên uống trà quá đặc khi uống nhiều rượu vì các hóa chất trong trà và rượu gây kích thích cho cả hệ tim mạch lẫn hệ thần kinh.

Mỗi ngày chỉ nên uống khoảng từ 4-5 chén trà loãng hoặc 2-3 chén trà đậm.

- Sữa uống với nước trà có điểm lợi và bất lợi: sữa sẽ vô hiệu hóa một số lượng chất chống oxy hóa *tannins* và khoáng *fluor* của trà. Nhưng đây lại là lợi điểm cho người bị loét dạ dày, vì bớt *tannin* thì bao tử ít bị kích thích và giảm tiết ra *acid*.

Kết luận

Trà là một thứ nước uống được ưa chuộng và hầu như đã trở thành một nhu yếu phẩm mà con người phụ thuộc vào..

Cứ tự nhiên dùng nước trà để thỏa mãn một phần nhu cầu nước của cơ thể hoặc như là một thú tiêu khiển trong lúc “trà dư tửu hậu”, thì ít phải suy nghĩ hơn là khi xem trà như một linh dược trị bá bệnh. Vì cho tới nay, kết quả các nghiên cứu về công dụng y học của trà cũng chưa được hoàn toàn xác định.

Điều đáng lưu ý là, người dành thì giờ để thưởng thức trà có thể có đời sống lành mạnh hơn, không hút thuốc, uống rượu, không tiếp cận với các hóa chất có hại, dinh dưỡng cân đối nhiều thực phẩm khác nhau, vận động cơ thể đều đặn... Cho nên họ có sức khỏe tốt. Và đó là điều mà mọi người nên áp dụng.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Texas-Hoa Kỳ