

Dược Thảo

Như Phong sưu tập

Theo yêu cầu của một số thân hữu và em, cháu trong gia tộc: Dịch ra tiếng Việt từ tiếng Anh và phổ biến lên đây. Mong rằng nó chuyên chở được những thực tính của dược thảo và tâm linh lực để giúp những bệnh nhân sớm phục hồi mà không cần phải tốn thì giờ thăm bác sĩ và tiền thuốc. Nhất là những bệnh như **thấp khớp, xương mọc gai** và **xơ gan** mà tây y không chữa trị được một cách tốt ráo nhưng dược thảo trị được tận gốc rễ mà chính bản thân người sưu tầm chứng nghiệm. Nên rất tâm đắc để giới thiệu đến thân hữu gần xa và những ai có duyên kỳ ngộ trong trang mạng này.

Trình bày không có mục lục mà theo mẫu tự như dưới đây:

Tên

Hình

Tác Dụng và Trị Bệnh

Trái Táo (Apple)



Trị bệnh ỉa chảy (Diarrhea). Để cho trái táo héo lại và ăn luôn vỏ.

Ngăn chặn táo bón (constipation)

Giúp sự linh hoạt ở các khớp xương

Bảo vệ tim. Gia tăng hoạt động phổi

“an apple a day keeps the doctor away”. Ăn mỗi ngày một trái táo thì không cần đến bác sĩ

Trái Mơ (Apricot)



Chống ung thư
Hạ huyết áp
Tăng cường thị giác
Ngăn chặn bệnh lãn trí (alzheimer)
Chống lão hóa

At Ti Sô (Artichokes)



Giúp tiêu hóa (aids digestion)
Giảm mỡ
Bảo vệ tim
Bình hòa lượng đường trong máu
Chống lại bệnh về gan (liver disease)

Trái Bơ (Avocado)



Chống tiểu đường (diabetes)
Giảm lượng mỡ (cholesterol)
Bảo vệ gan
Bảo vệ tim

Trái Chuối (Bannas)



Bảo vệ tim
Ngưng ho
Chắc xương
Giảm huyết áp
Ngưng tiêu chảy

Đậu (Beans)



Chận táo bón
Giảm mỡ
Chống ung thư
Bình hòa đường

Củ Cải Tiá (Beet)



Giảm huyết áp
Chống ung thư
Chắc xương
Bổ tim
Giảm cân

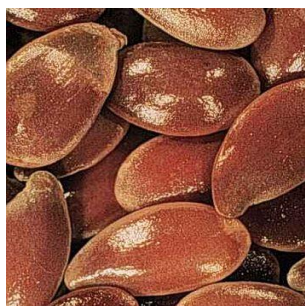
Hạt Chia (Chia seeds)



Bảo vệ tim
Chống ung thư
Giảm lượng đường trong máu
Trợ giúp tiêu hóa
Chống lão hóa da
Giảm cân
Giảm huyết áp ...vv..

Hạt lanh - Flax seed

Flax (also known as common flax or linseed) (binomial name: *Linum usitatissimum*)



Giúp nhuận trường

Ngăn chặn bệnh tiểu đường
Bảo vệ tim
Tăng cường hệ thống thần kinh
Giúp tăng cường hệ thống miễn nhiễm

Blueberry



Chống ung thư
Bảo vệ tim
Bình hòa lượng đường trong máu
Tăng cường trí nhớ
Chống táo bón

Cải Bông (Brocoli)



Chắc xương
Giữ vững thị giác
Chống ung thư
Bảo vệ tim
Giảm huyết áp

Cải Bắp (Cabbage)



Chống ung thư

Chống táo bón
Giảm cân
Bảo vệ tim
Giúp bệnh trĩ (helps hemorrhoids)

Dưa Đỏ (Cantaloupe)



Giữ vững thị giác
Giảm huyết áp
Giảm mỡ (cholesterol)
Chống ung thư
Tăng cường hệ thống miễn nhiễm

Củ cải đỏ (Carrot)



Giữ vững thị giá
Bảo vệ tim
Chống táo bón
Chống ung thư
Giảm cân

Bông cải (Cauliflower)



Chống ung thư tuyến tiền liệt (Prostate cancer)
Chống ung thư vú
Chắc xương
Làm tan vết bầm
Bảo vệ tim

Cherries



Bảo vệ tim

Chống ung thư
Ngủ được (ends insomnia)
Chống lão hóa
Chống lãng trí

Hạt dẻ (chestnut)



Giúp giảm cân
Bảo vệ tim
Giảm mỡ
Chống ung thư
Giảm huyết áp

Red Pepper



Trị ho Trái Ớt (Chili peppers)



Giúp nhuận trường
Làm dịu cơn đau cổ họng
Làm khô nước mũi
Chống ung thư
Tăng cường hệ thống miễn nhiễm

Fig (Quả sung)



Giúp giảm cân
Chận tai biến (stroke)
Giảm mỡ
Chống ung thư
Giảm huyết áp

Củ Tỏi (Garlic)



Giảm mỡ
Giảm huyết áp
Chống ung thư
Diệt vi khuẩn (kill bacteria)
Chống gây nốt sùi (fights fungus)

Trái Bưởi (grapefruit)



Bảo vệ tim
Giúp giảm cân
Giúp ngăn chặn tai biến
Chống ung thư tuyến tiền liệt
Giảm mỡ

Trái Nho (grapes)



Giữ vững thị giác
Chế ngự được sạn thận
Chống ung thư
Hoạch thông hệ thống tuần hoàn
Bảo vệ tim

Trà xanh (green tea)



Chống ung thư
Bảo vệ tim
Ngăn chặn tai biến
Giảm cân
Diệt vi khuẩn

Mật Ong (honey)



Giúp lành vết thương

Giúp nhuận trường
Chống lại đẹn (ulcer)
Tăng cường năng lực
Chống vi ứng

Trái Chanh (lemon)

Trái Hạch (lime)



Chống ung thư
Bảo vệ tim
Giảm huyết áp
Làm da mịn màng
Ngưng bệnh scopat (stop scurvy)

Trái Soài (mango)



Chống ung thư
Tăng cường trí nhớ
Điều hòa tuyến giáp trạng (regulates thyroid)
Giúp nhuận trường
Ngăn chặn bệnh lãng trí

Nấm (Mushroom)



Giảm huyết áp
Giảm mỡ
Diệt vi khuẩn
Chống ung thư
Chắc xương

Yến Mạch (Oat)



Giảm mỡ
Chống ung thư
Chặn lượng đường trong máu
Chống táo bón
Làm da mịn màng

Dầu Olive (Olive oil)



Bảo vệ tim
Giúp giảm cân
Chống ung thư
Chặn lượng đường trong máu
Làm da mịn màng

Củ Hành (Onion)



Giảm nguy cơ bệnh tim
Chống ung thư
Diệt vi khuẩn
Giảm mỡ
Chống gây nốt sùi

Củ Hành Đỏ (Red onion)



Trị bệnh suyễn (asthma)

Lát mỏng ra rồi ăn sống hay nấu chín. Nếu ăn sống được thì tốt hơn, vì dược tính không bị mất.

Trái Cam (Orange)



Tăng cường hệ thống miễn nhiễm
Chống ung thư
Bảo vệ tim
Hoạch thông hệ thống hô hấp

Trái Đào (Peach)



Chống táo bón
Chống ung thư
Ngăn chặn tai biến
Trợ giúp tiêu hóa
Giúp bệnh trĩ bớt đau

Hạt Lạc (Peanut)



Chống lại bệnh về ti
Giúp giảm cân
Chống lại bệnh ung thư tuyến tiền liệt
Giảm mỡ

Lưu Ý: Làm cho bệnh đau ruột già trầm trọng hơn (Aggravates diverticulitis)

Trái Thơm (Pineapple)



Làm chắc xương

Trị cảm

Trợ giúp tiêu hóa

Trị dứt mụn cóc

Ngưng ỉa chảy

Trái mận khô (Prunes)



Chống khô da

Chống táo bón

Giúp tăng cường trí nhớ

Giảm mỡ

Chống lại bệnh về tim

Gạo (Rice)



Bảo vệ tim

Giảm lượng đường trong máu

Loại trừ được sạn thận (kidney stone)

Chống ung thư

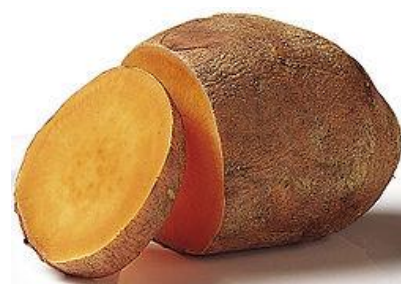
Ngăn ngừa tai biến

Trái Dâu (Strawberry)



Chống ung thư
Bảo vệ tim
Giúp trí nhớ
Giảm stress

Củ Khoai (Sweetpotatoes)



Giữ vững thị giác
Chắc xương
Chống ung thư
Tránh bệnh về tim

Trái Cà Chua (tomatoes)



Bảo vệ tuyến tiền liệt
Chống ung thư
Giảm mỡ
Bảo vệ tim

Trái Óc Chó (Walnut)



Giảm mỡ
Chống ung thư
Tăng trí nhớ
Bảo vệ tim

Trái Dưa Hấu (watermelon)



Bảo vệ tuyến tiền liệt
Giúp giảm cân
Giảm mỡ
Giảm huyết áp
Ngăn chặn tai biến

Mầm Lúa Mì (Wheat germ) Cám Lúa mì (Wheat bran)



Chống ung thư ruột
Chống táo bón
Giảm mỡ
Ngăn chặn tai biến
Cải thiện hệ thống tiêu hóa

Nước (water)



Giúp giảm cân
Chống ung thư
Giúp trí nhớ
Làm da mịn màng
Một cơ thể của một người lớn cần ít nhất là hai lít nước trong một ngày

Yogurt



Phòng chống lở da (đẹn) Ulcer
Làm chắc xương
Giảm mỡ
Giúp tăng cường hệ thống miễn nhiễm
Trợ giúp hệ thống tiêu hóa

Cây Mướp Gai

*Mướp Gai chát hơi hàn giải nhiệt,
Bệnh thũng sưng ban trái trờ xong.
Độc thủy tà phạm thận tả thông,
Uất tiểu tiện bại tê cần dụng.*
(<http://tinhdocusiphathoi.vn>)



Cây Diệp Hạ Châu



Trị Bệnh xơ gan và viêm gan B

Cây mướp gai còn được gọi là mướp rừng. còn có công dụng trị bệnh xơ gan và viêm gan B .

Cây mướp gai và cây diệp hạ châu đều trị bệnh xơ gan và viêm gan B rất hiệu quả.

Để trị bệnh xơ gan và viêm gan B thì nấu như thuốc nam, đổ ba chén nước vào cái siêu và cho lá ,ngọn và rễ (sau khi phơi khô) vào vừa ngang mặt nước, nấu còn lại 8/10 chén thì được. Khi nấu lửa nhỏ, khoản chừng 1 giờ rưỡi cho tới hai giờ thì mới còn lại 8 phân. Nếu không có siêu thì dùng máy nấu nước bằng điện với độ nấu chậm (slow cook). Sau đó nấu nước hai làm nước uống thay cho nước lạnh.

Uống 30 ngày , mỗi ngày một thang , kết quả thử máu sẽ cho thấy sự hiệu quả.

Xem chi tiết về thực vật học phần dưới.

Cây Xăng máu

Tên khoa học: **Horsfieldia irya Warbg.**



Trị bệnh xương mọc gai ở cổ, chân, xương sống ... Chặt rễ cây hay nhánh cây ra mỏng chừng 1 hay 2 ly rồi phơi khô và sau đó đem sao trong nồi đất rồi hạ thổ . Cho ba (3) chén nước vào cái siêu rồi cho những lát mỏng của cây xăng máu vào siêu khi thấy vừa ngang mặt nước là đủ. Nấu lửa nhỏ , khoản 1 tiếng rưỡi đồng hồ đến khi còn lại 8 phần mười (8/10) chén thì được. Sau khi phơi khô thì có màu đỏ như máu. Uống vào thì có vị chua và chất thì đúng là xăng máu. Nấu nước nhĩ làm nước uống thì kết quả nhanh hơn.

Uống 30 thang, mỗi ngày một thang sẽ không còn bị tê hay nhứt nữa. Kết quả chụp quang tuyến hay scan sẽ cho thấy sự hiệu nghiệm của nó.

Xem chi tiết phần dưới

Lá Rau Má

Swamp Pennywort.



Trị Bệnh thấp khớp

Tháng 12 năm 2003 vừa qua, Trong chương trình phóng sự hàng ngày The Current Affair của đài truyền hình số 9 tại Sydney có tường thuật một số người Úc đã tự chữa bệnh thấp khớp bằng loại thảo dược dân gian cổ truyền (folk medicine) . Mỗi ngày chỉ cần nhai hai lá rau má tươi và nuốt sống, một thời gian sau, bệnh thấp khớp có thể giảm bớt hoặc bình phục. Các bài tường thuật này trùng hợp với tài liệu trong sách Arthrtis and Paradoxical Pennywort (Bệnh thấp khớp và lá rau má) của tác giả Russ Maslen, nên chúng tôi xin trích dịch một đoạn trong quyển sách ấy để cống hiến quý độc giả tham khảo. (xem tiếp phần dưới)

Hạt Hạnh Almond



Giảm mỡ (cholesterol)

Chứa nhiều vitamin E chất calcium và magnesium giúp chống lại bệnh ung thư và tim mạch. Giúp tăng sức mạnh của xương.

[Xem tiếp chi tiết phần dưới \(trang 2\)](#)

Củ Nghệ Saffron



1. Nghệ giúp giảm cân, lưu thông và lọc máu.
 2. Nghệ giúp cơ thể chống lại các vi khuẩn sống ký sinh trong ruột, đặc biệt tốt cho hệ tiêu hoá.
 3. Mới đây người ta đã chứng minh được rằng có thể sử dụng nghệ để chống ung thư và nghệ có khả năng kháng viêm, giảm nguy cơ nhiễm trùng.
 4. Có thể dùng nghệ để khử trùng và mau lành vết thương.
- Xem chi tiết phần dưới (trang 2)

2. Hạt Chia

Nutritional information Thành Phần Dinh Dưỡng

	Average per 10g	Average per 100g
Energy	192Kj	1920Kj
Protein	2.0g	20.4g
Fat, total	3.4g	30.4g
Saturated	0.4g	4.0g
Monounsaturated	0.3g	3.3g

	Average per 10g	Average per 100g
Omega 5	3.4g	34.0g
Omega 7	3.5g	35.0g
Omega 9	201.1mg	2011mg
Polyunsaturated	2.6g	26.4g
Omega 3	1.9g	19.3g
Omega 6	0.7g	7.1g
Carbohydrates	3.7g	37.0g
Sugars	0.0g	0.0g
Fibre	3.6g	36.0g
Calcium	50mg	500mg
Potassium	50mg	500mg
Magnesium	29mg	290mg
Iron	0,6mg	6.4mg
Phosphorous	60mg	600mg

Nguồn: <http://www.chiaseeds.net.au/pages.php?pageid=6>



HẠT LANH

(Pháp: Graines de lin; Anh: Flaxseeds, linseeds; La-tinh: Linum usitatissimum)

Dược sĩ Lê-văn-Nhân

Từ điển Cây thuốc Việt-nam của Võ-văn-Chi hay sách Cây thuốc và động vật làm thuốc ở Việt-nam của nhà xuất bản khoa học và kỹ thuật gọi cây này là cây lanh hay lanh mán, đọc theo phiên âm tiếng Pháp. Cây này di thực vào trồng ở Sa-pa Việt-nam để làm sợi, nhưng nay không còn nữa. Tự điển tiếng Anh bảo cây “flax” là một cây có hoa màu xanh, trồng để lấy sợi dệt vải lanh. Tên La-tinh có nghĩa là cây hữu dụng nhất. Có thể vào trang web www.flaxcouncil.ca xem hình hoa flax, có bán hạt lanh tại Canada và trả lời những câu hỏi về cây này.

Chúng tôi trình bày cây này không phải vì tính công nghiệp mà do trào lưu dùng omega-3. Hạt lanh hay flaxseeds là nguồn cung cấp omega-3 thực vật.

Hạt lanh hơi lớn hơn hạt mè và có vỏ cứng trơn và sáng, màu sắc từ vàng sẫm đến nâu đỏ tùy thuộc cây lanh đó giống vàng hay nâu. Vị hạt lanh ẩm. Người ta thường ăn hạt đã xay để tăng cường hấp thụ chất dinh dưỡng.

Cây lanh có vị trí lịch sử lâu đời ở Âu châu, vì vua Charlemagne nước Pháp khi thấy cây này có giá trị trong việc nấu nướng, y học và sợi để dệt vải, liền ra đạo luật yêu cầu trồng và ăn hạt này. Sau Charlemagne, hạt lanh được tán thưởng khắp cả Âu châu. Đến thế kỷ 17, những người di dân mang hạt lanh qua trồng tại Canada, là nước hiện nay sản xuất hạt này nhiều nhất tại Mỹ châu.

Chúng tôi không thấy hạt lanh bán ở các hiệu thuốc tại Hoa-kỳ, nhưng bác sĩ ở Montreal Canada còn cho toa “Graines de Lin” cho bệnh nhân cao tuổi, có lẽ để chữa bệnh táo bón, vì làm tăng thể tích của phân (bulk-

forming). Mua hạt chưa xay thì giữ lâu hơn, nhưng về phải xay lấy. Còn mua hạt đã xay thành bột, thì phải đóng gói trong bao chân không hàn kín, vì để lâu dầu sẽ bị oxy hóa và không còn giá trị dinh dưỡng nữa. Hạt xay nên để trong tủ lạnh hay trong ngăn đá để khỏi bị hỏng.

Dầu lanh phải mua trong chai mờ đục và giữ trong tủ lạnh. Dầu lanh phải có vị ngọt của hạt trái cây. Không được dùng dầu lanh để nấu ăn, mà chỉ thêm vào thức ăn sau khi đã nấu chín.

Giá trị dinh dưỡng của hạt lanh:

2 muỗng canh = 19.38 gam = 95.33 calo

Chất dinh dưỡng	Trọng lượng
omega-3	3.51 g
Mangan	0.64 mg
chất xơ	5.41 g
Ma-giê	70.14 mg
Folate	53.86 mcg
Đồng	0.20 mg
Phosphorus	94.49 mg
Vitamin B6	0.18 mg

Lợi ích cho sức khỏe:

Hạt lanh giàu Alpha-Linoleic Acid viết tắt là ALA, một chất béo omega-3, tiền chất của omega-3 trong dầu cá gọi là Eicosapentaenoic Acid (EPA). Muốn chuyển từ ALA sang EPA, cần enzym chuyển hóa delta-6-destaurase, mà ở một số cá nhân không hiện hữu hay không hoạt động bằng người khác. Ngoài ra, chức năng của enzym này bị ức chế ở người bệnh tiểu đường hay ăn chất béo bão hòa hay uống rượu. Vì những lý do này, phải dùng liều cao dầu lanh hay hạt lanh mới có cùng lợi ích như khi dùng omega-3 ở dầu cá. Một nghiên cứu đăng trong Journal of Nutrition tìm thấy viên nang dầu hạt lanh cung cấp 3 gam ALA mỗi ngày trong 12 tuần tương đương với 3 muỗng canh (45 ml) dầu lanh sẽ tăng mức EPA 60%. Tuy nhiên, lượng dầu này sẽ cung cấp đến ¼ calo cần thiết cho một ngày.

Lợi ích chống viêm:

Chất béo omega-3 được cơ thể dùng để tạo ra 2 nhóm prostaglandin 1 và 3, là những phân tử giống hormone chống viêm, trái với nhóm prostaglandin 2 là những phân tử gây viêm tạo ra bởi những chất béo khác, nhất là acid béo omega-6, có nhiều trong mỡ động vật, margarine, và nhiều loại dầu thực vật như dầu bắp, dầu rum (safflower), dầu hướng dương, dầu cọ và dầu phụng. Chất béo omega-3 có thể giúp giảm viêm là yếu tố chính trong những bệnh như hen suyễn, thoái hóa khớp, viêm khớp do thấp, nhức đầu migraine và xốp xương.

Hạt lanh giàu omega-3 bảo vệ xương:

ALA, acid béo omega-3 trong hạt lanh và hạt óc chó (walnut), giúp xương khỏe mạnh bằng cách giúp ngăn ngừa tế bào xương thay đổi thái quá. Khi dùng thức ăn giàu omega 3, sẽ làm giảm tỷ số omega-6/omega-3 trong tiết thực.

Những nghiên cứu khác cho thấy thực phẩm giàu omega-3 ở cá (DHA và EPA) cũng làm giảm tỷ số omega-6/omega-3, giảm mất xương. Các nhà nghiên cứu nghĩ rằng có thể omega-6 chuyển thành prostaglandin gây viêm, trong khi omega-3 chuyển hóa thành prostaglandin chống viêm.

Trong nghiên cứu này, 23 người tham dự ăn 1 trong 3 chế độ tiết thực trong 6 tuần với 3 tuần “washout” (rửa sạch chất nghiên cứu trước khi dùng chất khác) giữa các chế độ tiết thực. Cả 3 chế độ cung cấp lượng chất béo như nhau, nhưng tỷ số omega-6/omega-3 khác nhau nhiều.

Chế độ ăn số 1 cung cấp 34% thức béo toàn phần gồm omega-6 và omega-3 với số lượng giống như bữa ăn bình thường của người Mỹ: 9% chất béo nhiều dầu nổi đôi (PUFA: polyunsaturated fats) trong đó 7.7% là omega-6 và chỉ 0.8% là omega-3, đưa đến tỷ số omega-6/omega-3 = 9.6/1 giúp gây viêm.

Chế độ ăn số 2 giàu omega-6, cung cấp 37% chất béo toàn phần chứa 16% PUFA với tỷ số omega-6/omega-3 = 12/3.6 = 3.3/1, vẫn còn có tính gây viêm.

Chế độ ăn thứ 3 cung cấp 38% thức béo toàn phần giàu omega-3, chứa 17% PUFA trong đó 10.5% là omega-6 và 6.5% là omega-3, tỷ số omega-6/omega-3 = 1.6/1 có tính chống viêm.

Sau mỗi chế độ ăn, người ta đo mức N-telopeptides, chất đánh dấu xương thoái hóa, và thấy thấp nhất ở chế độ ăn số 3 là chế độ ăn giàu omega-3. Mức N-telopeptides trong máu những người ở mỗi chế độ ăn liên quan đến mức độ chất đánh dấu viêm TNF-α (Tumor necrosis factor-alpha) tạm dịch là yếu tố ngoại tử bào alpha.

Chế độ ăn 1 và 2 giàu omega-6 có mức TNF-α cao hơn chế độ ăn số 3 giàu omega-3 trong hạt lanh.

Bảo vệ chống bệnh tim, ung thư và tiểu đường:

Chất béo omega-3 dùng để sản xuất những chất giảm thành lập huyết khối, nên giảm nguy cơ bệnh nhồi máu cơ tim và đột quỵ ở bệnh nhân xơ vữa động mạch hay bệnh tim cùng với tiểu đường.

Chất béo omega-3 cũng cần thiết để sinh ra màng tế bào mềm dẻo. Màng tế bào là người giữ cổng, cho phép chỉ những chất dinh dưỡng cần thiết và giúp loại thải các chất bã. Màng tế bào tối cần thiết cho người bệnh tiểu đường vì màng tế bào mềm dẻo tốt hơn để đáp ứng với insulin và hấp thu glucose hơn là màng cứng do chất béo bão hòa hay chất béo trans hydro hóa. Trong ruột già, omega-3 giúp bảo vệ tế bào ruột khỏi bị ung thư do các độc tố và các gốc tự do gây ra, giảm nguy cơ ung thư ruột già.

Hạt lanh cũng hạ cholesterol giống statin:

Trong một nghiên cứu gồm 40 người cao cholesterol (>240 mg/dl), mỗi ngày ăn 20g hạt lanh xay được so sánh với người dùng statin. Sau 60 ngày, người ta thấy giảm đáng kể cholesterol toàn phần, LDL hay cholesterol xấu, triglycerid và tỷ số cholesterol toàn phần/HDL ở cả 2 nhóm.

Chỉ số khối lượng cơ thể BMI, cholesterol toàn phần, HDL, LDL, triglycerid và tỷ số cholesterol toàn phần/HDL được đo khi bắt đầu và sau 60 ngày.

Những người ăn hạt lanh, cholesterol toàn phần giảm 17.2%, LDL giảm 3.9%, triglycerid giảm 36.3%, tỷ số cholesterol toàn phần/HDL giảm 33.5% so với mức căn bản.

Dầu lanh giảm huyết áp ở đàn ông cao cholesterol:

Các nhà nghiên cứu Hy-lạp tìm tác dụng trên huyết áp tâm thu và tâm trương trong một nghiên cứu 3 tháng ở 59 người đàn ông trung niên dùng hoặc dầu lanh hay dầu rum (safflower) trong món ăn thường ngày.

Dầu lanh giàu chất béo omega-3, alpha-linoleic acid (ALA), mà cơ thể chuyển hóa thành acid béo bổ ích omega-3 chuỗi dài, DHA và EPA, trong khi dầu rum (safflower) là nguồn cung cấp omega-6, acid linoleic (LA). Đàn ông dùng dầu lanh cung cấp 8 gam ALA mỗi ngày hay dầu rum cung cấp 11 g LA mỗi ngày.

Ở điều kiện 12 tuần nghiên cứu, huyết áp tâm thu và tâm trương giảm đáng kể ở người dùng dầu lanh giàu omega-3.

Một giải thích khả dĩ cho kết quả này là tính chống viêm của chất béo omega-3. Cả hai omega-6 và omega-3 đều là acid béo thiết yếu cho cơ thể (cơ thể không tự tổng hợp được): chúng ta cần cả 2 loại chất béo này để giữ sức khỏe tốt và phải lấy từ thức ăn. Tuy nhiên, chất béo omega-6 có khuynh hướng gây viêm quá đáng khi không cân bằng với đủ lượng chất béo omega-3 trong thức ăn. Phần lớn những nhà dinh dưỡng tin rằng tỷ số giúp cho sức khỏe omega-6/omega-3 không quá 4/1, và nhiều người tin rằng tỷ số tối hảo là 2/1. Tuy nhiên, thức ăn của người Mỹ cung cấp omega-6 gấp 10 lần omega-3!

Omega-3 có thể giảm huyết áp:

Omega-3 trong đó có ALA từ hạt lanh, có thể giúp hạ huyết áp. Đó là kết luận của một nghiên cứu quan sát dữ liệu ở 4680 người Trung quốc, Nhật-bản, vương quốc Anh và Hoa-kỳ. Các nhà nghiên cứu nhìn vào huyết áp và omega-3 trong thức ăn. Sau khi bù trừ một số yếu tố ảnh hưởng đến huyết áp (như tuổi tác, trọng lượng, thể dục, muối ăn vào, phái tính và lượng rượu uống), các nhà nghiên cứu kết luận chế độ ăn giàu omega-3 liên quan với:

giảm huyết áp trung bình 0.6 mm Hg tâm thu cũng như tâm trương

giảm huyết áp tâm thu và tâm trương 1 mm Hg trong số 2238 người không có chế độ ăn đặc biệt hay dùng thuốc hỗ trợ dinh dưỡng hay thuốc hạ huyết áp hay bệnh tim hay tiểu đường;

giảm huyết áp tâm thu và tâm trương 0.9 mm Hg trong số 2038 người không cao huyết.

Thực phẩm chứa omega-3 có nhiều tác dụng hơn ở người không uống thuốc hay chưa phát sinh bệnh cao huyết áp, theo lời bác sĩ Hirotsugu Ueshima, giáo sư và chủ nhiệm bộ môn khoa học y tế đại học y khoa Shiga Nhật-bản.

Những nghiên cứu trước đây cho thấy khi giảm huyết áp được 2 mm hg có thể giảm tử vong do đột quỵ khoảng 6% và do bệnh tim động mạch vành khoảng 4%.

Bác sĩ Ueshima bảo, với huyết áp, mỗi mm Hg đều quan trọng. Tác dụng của mỗi chất dinh dưỡng dầu nhỏ nhưng không phụ thuộc chất khác, khi hợp lại sẽ có tác dụng rõ rệt trên huyết áp. Nếu có thể giảm huyết áp vài mm do ăn ít muối hơn, giảm vài kilô, tránh uống nhiều rượu, ăn nhiều rau, hạt chưa xay và trái cây (do thành phần chất xơ, khoáng chất, protein thực vật và những chất dinh dưỡng khác) và dùng thêm omega-3, chúng ta sẽ tạo ra khác biệt đáng kể. (Theo Hypertension 06/07).

Cung cấp chất xơ có lợi:

Hạt và bột hạt lanh là nguồn cung cấp chất xơ có thể làm giảm cholesterol ở người bệnh xơ vữa động mạch và bệnh tim tiểu đường, giảm tế bào ruột non phơi nhiễm với hóa chất gây ung thư, giúp giảm táo bón và ổn định mức đường trong máu ở người bệnh tiểu đường. Hạt lanh cũng là nguồn cung cấp ma-giê, giúp giảm mức trầm trọng bệnh suyễn bằng cách giúp cho khí đạo mở và thư giãn, hạ huyết áp và giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim và đột quỵ ở người xơ vữa động mạch và bệnh tim tiểu đường, ngăn ngừa co thắt mạch máu đưa đến cơn nhức đầu migrên, và thường khuyến khích thư giãn và tái tạo giấc ngủ bình thường.

Một nghiên cứu đăng trong Archives of Internal Medicine xác nhận ăn thức ăn giàu chất xơ như hạt lanh, giúp ngừa bệnh tim. Hầu hết 10 000 người lớn Mỹ tham dự vào nghiên cứu này và được theo dõi trong 19 năm. Những người ăn nhiều chất xơ, 21 gam mỗi ngày, giảm bệnh tim động mạch vành 12% và bệnh tim mạch 11% so với những người ăn ít hơn 5 gam chất xơ mỗi ngày. Những người ăn nhiều chất xơ hòa tan trong nước có kết quả tốt hơn, giảm 15% nguy cơ bệnh tim động mạch vành và 10% nguy cơ bệnh tim mạch.

Hạt lanh ngăn tiến triển ung thư tuyến tiền liệt đàn ông

Một nghiên cứu được tài trợ bởi viện ung thư quốc gia và viện y tế quốc gia Hoa-kỳ, hạt lanh được cung cấp bởi công ty Enreco Inc.. Liều mỗi ngày là 30 gam khoảng 3 muỗng canh đầy, và hạt lanh được xay và trộn với thức ăn và uống. Kết quả báo cáo trong đại hội ung thư lâm sàng Hoa-kỳ lần thứ 43 đầu tháng 6/07.

Hạt lanh là nguồn giàu chất lignan (“lich” là gỗ) có nhiều hoạt tính có thể hữu ích trong ung thư. Lignan ảnh hưởng chuyển hóa androgen, chống nguyên phân (mitosis) và chống oxyt hóa

Các nhà nghiên cứu chia người tham dự thành 4 nhóm chế độ ăn: giả được kiểm chứng, hạt lanh, chế độ ăn ít chất béo, và kết hợp hạt lanh với ít chất béo. Nghiên cứu thực hiện ở 161 bệnh nhân đã lên lịch mổ cắt tuyến tiền liệt. Người tham dự có thời gian trung bình 30 ngày rồi giải phẫu. Mô cắt bỏ được gửi cho 2 bác sĩ chuyên khoa bệnh lý để phân tích.

Nghiên cứu đầu cho thấy giảm đáng kể tốc độ tăng trưởng u bướu ở 2 nhóm dùng hạt lanh ($P=0.0013$) và ở nhóm dùng ít chất béo độ giảm chưa có ý nghĩa thống kê)

Tốc độ tăng trưởng trung bình của u bướu tuyến tiền liệt:

Kiểm chứng	Hạt lanh	Giảm chất béo	hạt lanh + giảm chất béo
3.23	1.66	2.56	1.55

Kết quả gợi ý tế bào ung thư mọc với tốc độ chậm hơn đáng kể (khoảng 30-40%) ở 2 nhóm dùng hạt lanh so với nhóm dùng giả được hay chỉ dùng thức ăn ít chất béo. Điều này cho thấy lignan giảm tốc độ tăng trưởng tế bào ung thư tuyến tiền liệt.

Nghiên cứu thứ hai bao gồm tế bào ung thư tuyến tiền liệt tự hủy (apoptosis) và quan sát mô lành tính, cho thấy không có khác biệt đáng kể giữa 2 nhóm, nhưng bệnh nhân dùng chế độ ít chất béo cho thấy giảm cholesterol đáng kể, điều này không ngạc nhiên.

Bác sĩ cầm đầu cuộc nghiên cứu cho biết điều ngạc nhiên là không thấy giảm testosterone nhưng dự kiến. Có thể omega-3 đã tác dụng lên độ dính của tế bào ung thư với nhau, và lignan cũng có thể có tính chống sinh mạch làm mất nguồn nuôi dưỡng u bướu. Tuy nhiên những giả thuyết về cơ chế này cần phải có thêm nghiên cứu xác nhận.

Bảo vệ đặc biệt cho phụ nữ:

Hạt lanh được nghiên cứu trễ hơn một chút về lợi ích bảo vệ sức khỏe cho phụ nữ. Hạt lanh đặc biệt giàu chất lignan, hợp chất đặc biệt cũng tìm thấy trong các hạt khác và rau được vi khuẩn ruột chuyển thành 2 chất giống hormone gọi là enterolactone và enterodione. Hai chất này chứng tỏ một số tác dụng bảo vệ chống ung thư vú và được tin là một lý do giúp người ăn chay ít nguy cơ bị ung thư vú hơn. Nghiên cứu cho thấy phụ nữ bị ung thư vú và phụ nữ ăn thịt bài tiết trong nước tiểu ít lượng lignan hơn phụ nữ ăn chay không bị ung thư vú. Nghiên cứu ở thú vật để đánh giá lợi ích của lignan, cung cấp thức ăn giàu chất béo bằng bột hạt lanh giảm những chất đánh dấu sớm ung thư vú ở thú vật phòng thí nghiệm hơn 55%.

Trong một nghiên cứu đăng trên *American Journal of Clinical Nutrition*, khi những phụ nữ sau tuổi mãn kinh ăn mỗi ngày 1 bánh “muffin” chứa hoặc 25 g protein đậu nành, 25 g bột hạt lanh hoặc giả được trong 16 tuần, chuyển hóa estrogen ở người ăn hạt lanh, chứ không phải đậu nành hay chất vờ, được biến đổi bằng nhiều lối bảo vệ quan trọng:

. -hydroxyestrone, một chất chuyển hóa của estrogen ít hoạt tính sinh học hơn được cho là bảo vệ chống ung thư vú, tăng cao đáng kể;

* tỷ số 2-hydroxyestrone (chuyển hóa estrogen bảo vệ) trên 16-alpha-hydroxyestrone (chuyển hóa estrogen nghi gây ung thư) tăng cao;

* mức thành phần estrogen trong máu (estradiol, estrone, và estrone sulfate) không thay đổi đáng kể là điều quan trọng, vì estradiol tham dự vào tiến trình bảo vệ khối lượng xương.

Như vậy có nghĩa là mỗi ngày ăn 1 ounce (khoảng 30 g) hạt lanh xay sẽ tác động lên estrogen phụ nữ sau tuổi mãn kinh giúp chống ung thư vú nhưng không can thiệp vào vai trò của estrogen bảo vệ khối lượng xương.

Lignan cũng giúp rụng trứng bình thường và kéo dài pha progesterone trong chu kỳ kinh nguyệt. Phụ nữ muốn có thai, nếu trứng rụng đều đặn sẽ có nhiều cơ may thụ thai hơn. Phụ nữ từ 35 đến 55 tuổi, có những triệu chứng lúc hành kinh như kinh nguyệt không đều, có nang trong vú, nhức đầu, khó ngủ, ú nước, lo lắng, bức rức, thay đổi tâm tính, lên cân, không ham thích chuyện chăn gối, trí não mơ hồ, u xơ và kinh ra nhiều,

nguyên nhân khả dĩ là estrogen quá mạnh. Khoảng 10 năm trước khi hết kinh, mức estrogen giao động trong khi mức progesterone xuống đều đặn. Hạt lanh, có giúp trứng rụng và kéo dài pha progesterone, giúp tái tạo cân bằng nội tiết tố. Nghiên cứu sơ khởi cũng gợi ý hạt lanh có thể có tính bảo vệ phụ nữ sau tuổi mãn kinh khỏi bị bệnh tim mạch. Trong một nghiên cứu mới đây mù đôi và ngẫu nhiên, hạt lanh giảm mức cholesterol toàn phần ở phụ nữ sau tuổi mãn kinh khoảng 6% mà không cần dùng thuốc thay thế nội tiết tố.

Cuối cùng, chất xơ giàu lignan cũng cho thấy làm giảm đề kháng insulin, do đó, giảm sinh khả dụng estrogen, làm giảm nguy cơ ung thư vú. Vì đề kháng insulin là dấu hiệu cảnh báo bệnh tiểu đường tip 2, hạt lanh có thể bảo vệ chống bệnh tiểu đường.

Chống khô mắt:

Hội chứng khô mắt thường xảy ra ở người cao tuổi. Nhỏ nước mắt giả chỉ giải quyết tạm thời. Một nghiên cứu trên *American Journal of Clinical Nutrition* gồm 40 ngàn phụ nữ có nghề chuyên môn tuổi từ 45 đến 84 tham dự vào nghiên cứu sức khỏe phụ nữ.

Các nhà nghiên cứu ở bệnh viện Brigham và phụ nữ muốn biết các chất chứa omega-3 (hạt lanh) và omega-6 (thịt đỏ, rượu rum, dầu đậu nành và dầu bắp) có giữ vai trò gì không. Phụ nữ dùng nhiều omega-3 trong thức ăn có nguy cơ khô mắt thấp hơn 17% so với người dùng ít nhất. Trái lại, thức ăn giàu omega-6 nhưng thấp omega-3 tăng đáng kể hội chứng khô mắt. Phụ nữ dùng chế độ ăn với tỷ số cao omega-6/omega-3 có nguy cơ khô mắt cao gấp 2.5 lần.

Nhắc lại công thức acid béo omega-3:

EPA (Eicosapentaenoic Acid) là acid béo chuỗi thẳng có 20 carbon và 5 dấu nối đôi cis. Dấu nối cuối cách carbon omega hay carbon đuôi ở vị trí 3.

DHA (Docahexaenoic Acid) là acid béo chuỗi thẳng gồm 22 carbon và 6 dấu nối đôi cis, dấu nối đôi cuối cách carbon omega hay carbon cuối ở vị trí 3.

Hai acid trên có nhiều trong mỡ cá vùng biển lạnh như các salmon, tuna, macquerel.

ALA (alpha-linoleic Acid) là tiền chất của EPA và DHA. Không phải ai cũng đủ khả năng biến ALA thành EPA và DHA.

Kết luận:

Hạt lanh hay flaxseeds là một nguồn thức ăn tốt cho sức khỏe. Việt-nam có lẽ khi di thực về chỉ nghĩ đến ích lợi công nghiệp, nên không trồng nữa. Nhưng bộ y tế và các công ty dược liệu Việt-nam nên nghiên cứu lại để có kế hoạch đề ký hợp đồng với nông dân trồng lại cây này.

Tài liệu tham khảo:

- 1/ Allman MA et al. supplementation with flaxseed oil versus sunflowerseed oil in healthy young men consuming a low fat diet: effects on platelet composition and function. *Eur J Clin Nutrition* 1995 mars; 49(3):169-78 PMID: 18190
- 2/ Bazzano LA et al. Dietary fiber intake and reduced risk of coronary heart diseases in US men and women. *Arch Intern Med* 2003 Sep 8.
- 3/ Brooks JD et al. supplementation with flaxseed alters estrogen metabolism in postmenopausal women to a greater extent than does supplementation with an equal amount of soy. *Am J Clin Nutr* 2004 Feb.
- 4/ Cleland LG, James MJ. rheumatoid arthritis and the balance of dietary N-6 and N-3 essential fatty acids. *Br J Rheumatol* 1997 May.
- 5/ Griel AE et al. An increase in dietary n-3 fatty acids decrease a marker of bone resorption in humans. *Nutr J* 2007 Jan.
- 6/ Harper CR et al. Flaxseed oil increases plasma concentrations of cardioprotective (n-3) fatty acids in humans. *J Nutr* 2006 Jan.
- 7/ Kinniry P et al. Dietary flaxseed supplementation ameliorates inflammation and oxidative tissue damage in experimental models of acute lung injury in mice. *J Nutr* 2006 June.
- 8/ Lucas EA et al. Flaxseed improves lipid profile without altering biomarkers of bone metabolism in post menopausal women. *J Clin endocrinol Metab* 2002 apr.
- 9/ Miljanovic B et al. Relation between dietary n-3 and n-6 fatty acids and clinically diagnosed dry eye syndrome in women. *Am J Clin Nutr* 2005 Oct.

Ds Lê Văn Nhân

Nguồn: http://www.yduocngaynay.com/8-8TK_LeVNhan_Lin_Flax.htm

Nguồn: <http://www.nutrition-and-you.com/vegetable-nutrition.html>



Cây Xăng Máu: Một trong những cây có giá trị nhưng bị bỏ quên



Từ lâu con người đã biết tận dụng ưu điểm của thiên nhiên bằng cách trồng Xăng máu và kết hợp một số loài cây khác dọc theo bờ tiếp xúc với dòng nước nhằm bảo vệ bờ đê vì bộ rễ mọc dọc theo bờ sông rạch tạo thành tấm chắn bảo vệ bờ đê, chống lại sự xói mòn của dòng chảy hoặc sự va đập của các con sóng do tàu, thuyền hoặc gió thổi tạo ra

Tên khoa học: *Horsfieldia irya* Warbg.

Họ: *Myristicaceae*

Đại mộc nhỏ, cao khoảng 7 – 15 m, nhánh mọc ngang. Lá dày, dài đến 30cm, không lông, mặt dưới có gân nổi và có màu rỉ sét. Hoa chùm tụ tán, có lông màu rỉ sét, hoa nhỏ, cánh màu vàng nhợt màu nâu. Ra hoa từ tháng 5 – 6, chín vào tháng 7 – 8, trái màu xanh ,khi chín chuyển qua màu đỏ.

Thân thẳng, tía cành tự nhiên. Lúc nhỏ vỏ màu xám trắng, trơn. Khi lớn vỏ màu xám sậm và nứt dọc nhưng không sâu. Mọc dọc theo sông rạch ở Bình Dương, TP Hồ Chí Minh... Cây ưa ẩm, chịu đựng được nước ngập của thủy triều. (theo GS-TS Phạm Hoàng Hộ). Tái sinh chồi mạnh.

Công dụng:

- Lá non có vị chát, hơi chua dùng làm rau sống cùng với các loại rau tự nhiên khác trong món thịt heo cuốn bánh canh Trảng Bàng.

- Gỗ: Khi mới khai thác, nhựa tươm ra giống như máu. Do đó người ta gọi là Xăng Máu. Phơi khô khoảng 10 đến 15 ngày, gỗ xẻ ra có màu hồng nhạt nhưng rất dễ bị mối mọt. Với công nghệ chế biến hiện nay, người ta đã ngâm tẩm tạo ra các sản phẩm có lợi hơn như guốc, bao bì, ván lạng dùng làm ván ruột của ván ép dùng trong xây dựng.
- Chống sạt lở ven sông rạch:



Từ lâu con người đã biết tận dụng ưu điểm của thiên nhiên bằng cách trồng Xăng máu và kết hợp một số loài cây khác dọc theo bờ tiếp xúc với dòng nước nhằm bảo vệ bờ đê vì bộ rễ mọc dọc theo bờ sông rạch tạo thành tấm chắn bảo vệ bờ đê, chống lại sự xói mòn của dòng chảy hoặc sự va đập của các cơn sóng do tàu, thuyền hoặc gió thổi tạo ra.



Tán lá rộng, nhiều tầng, lá dày và to, không cho nước mưa rơi trực tiếp xuống mặt đất, tránh được sự xói mòn của nước mưa trên bề mặt của đất.

Với đặc điểm ưu việt về tái sinh chồi mạnh. Do đó, bộ rễ luôn luôn là tấm chắn sống bảo vệ bờ đê chống lại sự xói mòn của nước và tăng thêm độ vững chắc cho bờ đê.

(Nguyễn Sơn Thụy - Chi cục Phát triển lâm nghiệp)
(23/11/2006)

Nguồn: <http://www.sonongnghiep.hochiminhcity.gov.vn/DetailNews.asp?ID=1168>



Mướp rừng



Mướp rừng, Cây sâu răng, Cây mai rùa - *Cardiopteris lobata* R. Br., thuộc họ Mướp rừng - *Cardiopteridaceae*.

Mô tả: Dây leo phân nhánh nhiều. Thân mềm nhẵn, màu lục nhạt, chứa dịch nhầy như sữa. Lá hình tim nguyên hoặc chia thùy, có 3-5 thùy, thùy tận cùng lớn hơn. Cụm hoa phân nhánh, hình ngù mọc ở nách lá hoặc đầu cành. Hoa nhỏ, màu trắng. Quả có cánh.

Cây ra hoa tháng 9-11, có quả tháng 12-3

Bộ phận dùng: Lá - *Folium Cardiopteridis Lobatae*.

Nơi sống và thu hái: Loài phân bố ở Nam Trung Quốc, Ấn Độ, Việt Nam, Indônêxia. Ở nước ta, cây mọc leo lên các cây bụi ở rìa rừng nhiều nơi từ Bắc Thái, Hà Tây tới vùng núi An Giang. Thu hái lá quanh năm.

Công dụng: Ngọn hay lá non thái nhỏ xào hay nấu canh ăn như rau Mồng tơi. Dân gian dùng lá nhai nát ngâm rồi nhỏ cả nước lẫn bã để chữa sâu răng và đau răng.

Nguồn: http://www.lrc-hueuni.edu.vn/dongy/show_target.plx?url=/thuocdongy/M/MuopRung.htm&key=&char=M



Cây diệp hạ châu và bệnh gan



Tôi nghe nói nước ta có cây diệp hạ châu chữa viêm gan do virus B và các bệnh về gan tốt hơn và rẻ tiền hơn các loại thuốc tây rất nhiều. Xin hướng dẫn cách nhận biết cây diệp hạ châu. Trên thị trường có dược phẩm nào chứa diệp hạ châu bán ở nhà thuốc? Nguyễn Đình Giáp (Thị xã Hà Đông)

Theo Tổ chức y tế thế giới (WHO), đến đầu thế kỷ 21 này ước tính có 400 triệu người trên thế giới mang mầm bệnh viêm gan do virus B trong đó 85% số người này (340 triệu người) sống ở Đông Nam á. Thuốc tây chữa viêm gan do virus B có interferon và lamivudin nhưng nói chung đắt tiền và có ít nhiều tác dụng phụ và gây khó chịu cho người bệnh. Trong khi các cây thuốc chữa bệnh gan và viêm gan do virus B ở Việt Nam như cây diệp hạ châu lại mọc hoang trên khắp mọi miền đất nước.

Cây diệp hạ châu và bệnh gan

Còn có các tên khác: chó đẻ răng cưa, kiềng cam (loại ngọt), kiềng đắng, rút đất trần châu thảo, lão nha châu, diệp hòe thái.

Đặc điểm chung: Diệp hạ châu tên khoa học là *phyllanthus*, thuộc họ thầu dầu (*euphorbiaceae*) đắng và ngọt, là loại cỏ sống hàng năm hoặc nhiều năm, gốc hóa gỗ, thân nhẵn có nhiều cành mang lá - mỗi cành trông như một lá kép. Hoa, quả mọc phía dưới lá. Mùa hoa quả: quanh năm. Hoa rất nhỏ, cánh màu trắng. Quả hình cầu nhỏ có 3 khía. Khi già tự nứt vỏ, tung hạt ra.

Tác dụng dược lý:

Chữa viêm gan do virus B: Năm 1988 Blumberg và Thiogarajan công bố đã điều trị 37 bệnh nhân viêm gan do virus B bằng diệp hạ châu đắng. Sau 3 ngày dùng thuốc, 22 bệnh nhân đạt kết quả tốt, và chứng minh diệp hạ châu đắng có chất ức chế men polymirase ADN của virus viêm gan B.

Bệnh viện IV quân đội đã thử nghiệm lâm sàng đề tài Điều trị viêm gan B mãn tính với hepaphyl của Xí nghiệp dược phẩm trung ương 25" trên 54 bệnh nhân - do các bác sĩ Nguyễn Thái Thanh, Lê Thế Huệ, Phạm Xuân Phi, Nguyễn Hữu Nhật, Hồ Thị Phương Thảo. Sau 4 tháng theo dõi, kết quả như sau: - Bệnh nhân viêm gan do virus B. Trước điều trị làm xét nghiệm máu có HbsAg (+) sau điều trị bằng hepaphyl HbsAg (-); giảm hoặc mất các triệu chứng lâm sàng của viêm gan B. Phục hồi nhanh chức năng gan.

- Bệnh nhân viêm gan: sau khi điều trị bằng hepaphyl 15-30 ngày. Xét nghiệm men gan SGOT, SGPT giảm 3 lần so với lúc chưa dùng thuốc. Lượng bilirubin cũng giảm rõ rệt.

- Bệnh nhân bị mẩn ngứa, mụn nhọt ngoài da cũng khỏi.

Thành phần của viên hepaphyl có 200mg (0,2g) bột điệp hạ châu đắng và 20mg cồn nghệ.

Công dụng, cách dùng:

- Chữa suy gan (do nghiện rượu, sốt rét, ứ mật, lỵ amip, nhiễm độc)

Điệp hạ châu đắng 10g (Nếu là loại ngọt dùng 20g). Cam thảo đất 20g. Sắc nước uống hàng ngày.

- Chữa viêm gan do virus B

Điệp hạ châu đắng 10g, nghệ vàng 5g, sắc nước 3 lần, lần đầu với 3 bát nước lấy 1 bát thuốc. Lần thứ 2 và 3 với 2 bát nước, mỗi lần lấy nửa bát thuốc. Trộn chung rồi thêm 50 gam đường, đun sôi cho tan đường. chia làm 4 lần uống trong ngày - sau 15 ngày dùng thuốc xét nghiệm lại, khi kết quả xét nghiệm máu đạt HbsAg (-) thì thôi dùng thuốc.

- Chữa xơ gan cổ trướng:

- Diệp hạ châu đắng 100g sắc nước 4 lần. Lần đầu với 3 bát nước lấy 1 bát thuốc, 3 lần sau mỗi lần sắc với 2 bát nước lấy nửa bát thuốc. Trộn chung rồi thêm 100 gam đường, đun sôi cho tan đường. Chia làm 6 lần uống trong ngày. Khi hết triệu chứng thì thôi dùng thuốc (khoảng 30-40 ngày).

DS. Trần Xuân Thuyết

Nguồn: <http://www.nguyenkynam.com/capnhat/tap12/caydiephachau.htm>



Làm giàu nhờ trồng cây hiếm: Diệp hạ châu, cây đại thành cây “vàng”

15/06/2009 22:37



Ông Châu Văn Đồng bên ruộng diệp hạ châu ở Tuy Hòa - Ảnh: Hùng Phiền

Ít ai ngờ cây diệp hạ châu đắng (tên thường gọi là cây chó đẻ thân xanh) giờ đây lại giúp nhiều nông dân ở Phú Yên không chỉ cơm no áo ấm mà còn làm giàu.

Diệp hạ châu đắng (tên khoa học *Phyllanthus amarus*) là cây thuốc đã được người dân dùng từ lâu đời để chữa viêm gan, vàng da, viêm thận, phù thũng, điều kinh. Gần đây, được chiết xuất chế tạo ra viên nang Hamega giúp hạ men gan, hỗ trợ điều trị bệnh gan nhiễm mỡ, viêm gan B, xơ gan, điều trị viêm gan do vi-rút... Nhu cầu nguyên liệu diệp hạ châu đắng hiện đang rất lớn trong nước và trên thế giới.

Kỹ sư Lê Thị Tuyết Anh, Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu và sản xuất dược liệu miền Trung (TTDLMT) đóng tại thôn Đa Ngự, xã Hòa Hiệp Nam, huyện Đông Hòa, Phú Yên cho biết: hiện đã triển khai trên 20 ha cho 100 hộ nông dân tại Phú Yên trồng diệp hạ châu. Kết quả khảo nghiệm nhiều năm qua của TTDLMT cho thấy điều kiện sinh thái vùng ven sông, đất cát tại các huyện Phú Hòa, Tây Hòa, Đông Hòa... rất thích hợp trồng cây diệp hạ châu chất lượng cao để chế biến thuốc và xuất khẩu.

Một vùng rộng lớn đất rau màu phường Phú Thạnh (TP Tuy Hòa, Phú Yên) nằm ven hạ lưu sông Ba, chỉ trong vài năm nay đã trở thành một vùng chuyên canh diệp hạ châu trù phú. Ông Châu Văn Đồng (ở khu phố 3, phường Phú Thạnh) kể: gia đình ông chuyển 6 sào (500m²/sào) đất trồng rau màu sang thâm canh diệp hạ châu từ 2 năm nay; quy trình kỹ thuật, giống và một số loại phân bón vi sinh đều được TTDLMT hỗ trợ, lãi ròng luôn xấp xỉ 60 triệu đồng/năm, gấp 2 lần trồng rau màu và gấp 10 lần trồng lúa trên cùng diện tích. Một ưu điểm nữa, theo ông Đồng, là chỉ cần làm đúng quy trình làm đất kỹ, tưới nước nhẹ mỗi ngày hai bận, bón phân vi sinh đúng liều... thì chẳng phải lo sâu bệnh hay cây kém phát triển.

Chi tiết về quy trình trồng và cung ứng cây diệp hạ châu, bà con có thể liên hệ TTDLMT theo số ĐT 057.3536009; Giám đốc kỹ sư Lê Thị Tuyết Anh: 0913.148.019.

Cuối năm 2008, Hội đồng khoa học công nghệ tỉnh Phú Yên đã cho triển khai dự án “Trồng và phát triển cây dược liệu an toàn, phù hợp với vùng đất Phú Yên để làm thuốc trong nước và xuất khẩu”. Theo đó, với kinh phí trên 1,8 tỉ đồng, từ nay đến cuối năm 2010, TTDLMT sẽ chuyển giao giống, vốn và công nghệ cho nông dân trồng 15 ha dược liệu, trong đó cây diệp hạ châu chiếm đến 10 ha. Dự án đảm bảo đầu ra cho người

trồng với thu nhập từ 150-200 triệu đồng/ha/năm. Diệp hạ châu có thể cho năng suất 15-16 tấn/ha/vụ từ 50-60 ngày, mỗi năm trồng được 4-5 vụ.

Kỹ sư Tuyết Anh lưu ý: “Nông dân muốn trồng diệp hạ châu nên liên hệ và có hợp đồng cụ thể với các đơn vị chức năng để đảm bảo cung ứng sản phẩm đúng tiêu chuẩn theo sự điều tiết của nhu cầu thị trường, tránh rủi ro”.

Hùng Phiên

Nguồn: <http://www.thanhnien.com.vn/News/0109/Pages/200925/20090615223713.aspx>



Rau Má Và Bệnh Thấp Khớp

Russ Maslen/Thượng CH



Tháng 12 năm 2003 vừa qua, Trong chương trình phóng sự hàng ngày The Current Affair của đài truyền hình số 9 tại Sydney có tường thuật một số người Úc đã tự chữa bệnh thấp khớp bằng loại thảo dược dân gian cổ truyền (folk medicine) . Mỗi ngày chỉ cần nhai hai lá rau má tươi và nuốt sống, một thời gian sau, bệnh thấp khớp có thể giảm bớt hoặc bình phục. Các bài tường thuật này trùng hợp với tài liệu trong sách Arthrtis and Paradoxical Pennywort (Bệnh thấp khớp và lá rau má) của tác giả Russ Maslen, nên chúng tôi xin trích dịch một đoạn trong quyển sách ấy để cống hiến quý độc giả tham khảo.

“Rus Maslen ở tại vùng Mullumbimby tin tưởng rằng ông đã tình cờ khám phá ra loại rau cỏ có thể chữa được chứng phong thấp của ông.

Nếu câu chuyện nhai mỗi ngày 2 lá rau má, một loại rau cỏ tầm thường mọc hoang đã khắp nơi trên đất Úc có thể làm giảm đau và chữa lành hàng ngàn bệnh nhân của chứng thấp khớp là sự thật thì đó là một chuyện hi hữu. Rau má còn có tên là **Centella** và thông

thường người ta gọi nó là **Swamp Pennywort**.

Đây là một loại rau bò sát mặt đất mọc hoang dã tại miền Bắc tiểu bang Queensland chạy dài tận tiểu bang Tây Úc (Western Australia) và kể cả tiểu bang hải đảo Tasmania nữa.

Ông Russ và bà vợ của ông đã được nổi danh vì là những người khởi xướng và thành lập công viên bảo tồn di sản thiên nhiên Brunswick Valley trên một đồng cỏ sỏi đá rộng 4 mẫu tây tọa lạc đối diện với ngôi nhà của ông bà ở Mullumbimby.

Khi khởi sự vào công tác thành lập, đã có khoảng 12 người tình nguyện phụ giúp. Nhưng con số này dần dà giảm thiểu, rồi vài năm sau đó chỉ còn lại vốn vẹn có hai vợ chồng ông Russ và bà Beryl săn sóc công viên ấy mà thôi.

Chỉ có những cây cối bản xứ ở những địa phương như Tweed, Bruswick và thung lũng Richmond, khoảng 400 chủng loại, được phép trồng ở công viên này. Và nơi đây nghiêm nhiên đã trở thành địa phương bảo tồn thảo mộc, trong số đó có vài loại hiện nay được tìm thấy rất hiếm.

Vào tháng 7 năm 1989, một khách phương xa đến viếng công viên, thấy ông Russ đang nhổ cọng rau má bò sát mặt đất dưới bóng mát của một tàng cây lớn, bèn dừng lại nói chuyện với ông. Người đàn ông này đề cập huyền thuyên về chuyện ông Russ đã vô tình cắt bỏ đi loại cỏ dại mà theo ông ấy là "một thứ dược thảo quan trọng". Rồi sau đó diễn tả về hình dáng và đặc tính của loại rau này.

Ông nói tiếp: "Mỗi người chỉ cần nhai và nuốt hai lá rau má liên tục, chỉ hai lá chớ không phải một hoặc ba, thì trong một thời gian sau có thể chữa lành hoặc giảm bớt được bệnh thấp khớp". Ông Russ lúc đó không thấy hứng thú về dược thảo nên không màng để ý và chỉ ít lâu sau đã quên phứt câu chuyện mà người khách phương xa đã nói.

Một tháng sau, trong khi đang sửa soạn cho buổi ăn trưa, Beryl đã than là không còn có thể đeo chiếc nhẫn cưới vào ngón tay được nữa. Các ngón tay đều đau nhức, đặc biệt là các ngón của bàn tay trái. Ông Russ bảo: "Những tiếng bực mình gắt gỏng luôn luôn xảy ra trong nhà bếp. Tôi đã bảo về việc người đàn ông nọ đã miêu tả về sự hữu dụng của cây rau má. Nhà tôi tin ngay và mỗi ngày đã nhai hai lá một cách thường xuyên như đã được chỉ dẫn. Đến tháng 11 năm đó, Beryl đã đeo chiếc nhẫn cưới vào ngón tay trở lại được như xưa, các ngón tay khác thì không còn bị quặp xuống và đau nhức nữa. Đồng thời những tiếng bực mình không còn được nghe thấy xảy ra trong nhà bếp, chẳng hạn như những tiếng than đau nhức về các ngón tay".

Đến tháng Tư năm sau, ông Russ đi khám bệnh đã được xét nghiệm thấy bị viêm khớp ở các đốt xương cổ, nên thường hay cảm thấy đau nhức. Ông cũng bắt đầu nhai hai lá rau má mỗi ngày để tự chữa như vợ ông. Chỉ ba tháng sau, các triệu chứng của bệnh viêm khớp không còn nữa.

Thấy rau má quả thật có hiệu nghiệm trong việc chữa trị một số các chứng bệnh thấp khớp. Ông Russ cảm thấy phấn khởi, nên đã bứng trồng vào các chậu nhỏ để tặng cho bà con và bạn bè bị cùng chứng bệnh như ông. Tiếng đồn lan xa. Sau đó rất nhiều người đến từ khắp nơi đổ xô về công viên này để hỏi han về cây Rau Má.

Ngoài ra ông cũng nhiệt tâm và cố gắng phổ biến cho những người đồng bệnh ở các tiểu bang khác về cách trị liệu đặc biệt này. Theo ông cho biết, đã có 15 bệnh nhân bệnh thấp khớp chỉ nhai hai lá rau má mỗi ngày, sau ba tháng, đã hoàn toàn bình phục hoặc thuyên giảm một cách rõ rệt gần như đã dứt hẳn. Mặc dầu cây Rau Má có công hiệu thực sự trong việc chữa trị bệnh thấp khớp, nhưng sự kiện này chưa được thử nghiệm và chứng minh bằng phương pháp khoa học. Nó cũng không gây được sự hứng thú để người ta làm một cuộc thử nghiệm như vậy.

Ông Russ Maslen bảo rằng ông đã viết thư cho Phân Khoa Y Học của trường Đại Học Monash ở Melbourne và Quỹ Giúp Đỡ Bệnh Nhân Phong Thấp (Arthritis Foundation) tại Sydney nhằm cố gắng thuyết phục họ đưa vào chương trình nghiên cứu để chữa bệnh lâm sàng. Nhưng cho đến giờ phút này, ông không nhận được một sự phúc đáp nào. Ông buồn và bảo: "Tôi nói bằng sự thật, qua kinh nghiệm, rau má chữa được bệnh thấp khớp; nhưng tôi không có gì để chứng minh. Nếu nó không công hiệu thì tôi đã thành thật báo nó không

công hiệu rồi” .

Ông tiếp: “Hiện thời tại nước Úc, đã có hơn một triệu sáu trăm ngàn bệnh nhân bị bệnh thấp khớp, và việc chữa trị bằng phương pháp này nếu được chấp thuận cũng góp phần đáng kể. Nhưng tôi đã đủ cay đắng mà nghĩ rằng, bởi vì Rau Má là một loại cỏ hoang dại, tầm thường và không mất tiền mua, nên không ai màng đến việc thử nghiệm nó. Theo tôi, nếu nó được thí nghiệm và được công nhận có công hiệu đáng hoàng thì người ta cũng có thể hái ra tiền trên loại rau cỏ hoang dại này”.

Xin lưu ý : Mỗi ngày nhai hai lá rau má để trị bệnh thấp khớp là liều lượng trung bình. Không nên sử dụng quá liều trong một thời gian lâu dài vì nó có thể làm hạ huyết áp.

Source: Hội Thân Hữu Việt Nam Oct 5, 2004

Nghe và công dụng trị bệnh

Thứ Sáu, 09 Tháng bảy 2010, 11:07 GMT+7

Curcumin, một chất chống ô-xy hóa trong củ nghệ, đồng thời là một thành phần phổ biến trong món cà ri, có thể được xem là một thành phần trị bệnh tiềm năng.



Theo hãng tin ANI, các nhà khoa học đang chế tạo các viên thuốc có kích thước nhỏ xíu có chứa curcumin để cơ thể có thể dễ dàng tiêu thụ những viên thuốc này, qua đó chống được nhiều bệnh tật. Thông thường, dịch tiêu hóa trong đường dạ dày - ruột phá hủy curcumin rất nhanh nên rất ít chất này vào được trong máu. Các cuộc thử nghiệm viên thuốc này đang được tiến hành để kiểm tra mức độ an toàn cũng như hiệu quả trong việc chống các bệnh như ung thư ruột, bệnh Alzheimer (một dạng bệnh mất trí nhớ), bệnh vẩy nến.

Củ nghệ - Ảnh: Thái Nguyên

Nguồn: <http://www.giaoduc.edu.vn/news/suc-khoe-720/nghe-va-cong-dung-tri-benh-146009.aspx>

Thứ Tư, 29/07/2009, 09:00

Công dụng của củ nghệ



Củ Nghệ

(ANTĐ) - Tôi sưu tầm được bài thuốc dùng nghệ củ và ngải cứu giã nát, vắt nước uống rất tốt cho sức khỏe. Tôi đang băn khoăn không biết có nên làm theo không? Bùi Nguyên (Huế)

Trong y học cổ truyền, ngải cứu là thuốc trừ hàn dùng để làm ấm khí huyết, trục hàn thấp, điều kinh, an thai; nghệ là thuốc hoạt huyết dùng để phá huyết tích, sinh cơ. Hai vị này phối hợp với nhau phải có chỉ định cụ thể, chứ không dùng tùy tiện được, lại càng không thể uống để bồi bổ được. Bài này chỉ tốt cho sức khỏe khi dùng đúng bệnh và đúng người, như phụ nữ sau khi sinh con chẳng hạn.

Theo nghiên cứu hiện đại, nghệ có khá nhiều tác dụng như: chống viêm loét dạ dày, gây hưng phấn và kích thích co bóp tử cung, giải độc gan và lọc máu, kháng khuẩn, kháng nấm, tiêu diệt ký sinh trùng, điều hòa mỡ máu, chống sinh huyết khối, chống viêm, chống oxy hóa, phòng chống ung thư và AIDS...

ANTĐ

Nguồn: <http://www.anninhthudo.vn/Tianyon/Index.aspx?ArticleID=53877&ChannelID=100>

Củ nghệ - Công dụng trị bệnh



Củ Nghệ

Củ nghệ không chỉ có công dụng giúp liên sẹo mà còn mang lại rất nhiều tác dụng hữu ích, đặc biệt đối với sức khoẻ con người.

Nghệ có 4 công dụng nổi bật :

1. Nghệ giúp giảm cân, lưu thông và lọc máu.
2. Nghệ giúp cơ thể chống lại các vi khuẩn sống ký sinh trong ruột, đặc biệt tốt cho hệ tiêu hoá.
3. Mới đây người ta đã chứng minh được rằng có thể sử dụng nghệ để chống ung thư và nghệ có khả năng kháng viêm, giảm nguy cơ nhiễm trùng.
4. Có thể dùng nghệ để khử trùng và mau lành vết thương.

Sử dụng nghệ đúng cách để phát huy hết tác dụng:

- **Đối với bệnh ung thư ruột:** Sử dụng nghệ thường xuyên trong các bữa ăn, bạn có thể giảm được nguy cơ ung thư ruột. Hiện nay, các chuyên gia sức khoẻ Hoa Kỳ đang tiến hành một cuộc thử nghiệm, điều trị bệnh ung thư ruột bằng một loại thuốc được chế biến từ củ nghệ.

- **Chữa bệnh viêm khớp.** Củ nghệ có tác dụng giảm đau khi bạn bị chứng viêm khớp quấy nhiễu. Cách làm rất đơn giản, đun nóng một cốc sữa, trước khi sôi, bắc xuống cho một thìa cà phê nghệ dạng bột vào đó. Khuấy đều và mỗi ngày uống 3 lần. Bạn sẽ thấy hiệu quả bất ngờ.

- **Khi gặp rắc rối với tiêu hoá:** Nghiên cứu cho thấy, nghệ có thể kích thích tiêu hoá và giải phóng ra các emzim tiêu hoá, phá vỡ liên kết cacbonhydrat và các chất béo. Chính vì thế, trong trường hợp bị đau bụng, một cốc trà nghệ sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều.

- **Ung thư tuyến tiền liệt:** Ăn nhiều rau xanh, kết hợp với nghệ có thể ngăn ngừa được nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt. Các nhà khoa học tại New Jersey đã chứng minh rằng, kết hợp ăn nghệ với bông cải xanh, cải xoăn, củ cải và bắp cải có thể bảo vệ bạn chống lại căn bệnh chết người này.

- **Bệnh tim:** Bạn có thể giảm hàm lượng cholesterol độc hại trong máu và có khả năng chống lại chứng xơ vữa động mạch bằng củ nghệ.

- **Đối với người hút thuốc:** Bằng cách "nạp" vào cơ thể 1,5 g nghệ mỗi ngày chỉ trong vòng một tháng, bạn sẽ thấy hiệu quả rõ rệt, cơ thể bạn sẽ giảm đáng kể các tế bào đột biến gây ung thư. Các bằng chứng thuyết phục đã cho thấy, thậm chí những người hút thuốc lá có sử dụng nghệ cũng có thể đạt được hiệu quả bất ngờ, giảm nguy cơ ung thư.

Nguồn: <http://batkhuat.net/yhoc-cu-nghe.htm>

Turmeric, powder

In-depth nutrient analysis:

Turmeric, powder (Note: "--" indicates data is unavailable)		
amount	2.00 tsp	
total weight	4.52 g	
Basic Components		
nutrient	amount	%DV
calories	16.04	0.89
calories from fat	4.04	
calories from saturated fat	1.28	
protein	0.36 g	0.72
carbohydrates	2.96 g	0.99
dietary fiber	0.96 g	3.84
soluble fiber	-- g	
insoluble fiber	-- g	
sugar - total	-- g	
monosaccharides	-- g	
disaccharides	-- g	
other carbs	-- g	
fat - total	0.44 g	0.68
saturated fat	0.16 g	0.80
mono fat	0.08 g	0.33
poly fat	0.08 g	0.33

trans fatty acids	0.00 g	
cholesterol	0.00 mg	0.00
water	0.52 g	
ash	0.28 g	
Vitamins		
nutrient	amount	%DV
vitamin A IU	0.00 IU	0.00
vitamin A RE	0.00 RE	
A - carotenoid	0.00 RE	0.00
A - retinol	0.00 RE	
A - beta carotene	0.00 mcg	
thiamin - B1	0.00 mg	0.00
riboflavin - B2	0.00 mg	0.00
niacin - B3	0.24 mg	1.20
niacin equiv	0.24 mg	
vitamin B6	0.08 mg	4.00
vitamin B12	0.00 mcg	0.00
biotin	-- mcg	--
vitamin C	1.16 mg	1.93
vitamin D IU	0.00 IU	0.00
vitamin D mcg	0.00 mcg	

vitamin E alpha equiv	0.00 mg	0.00
vitamin E IU	0.00 IU	
vitamin E mg	0.00 mg	
folate	1.76 mcg	0.44
vitamin K	0.59 mcg	0.74
pantothenic acid	-- mg	--
Minerals		
nutrient	amount	%DV
boron	-- mcg	
calcium	8.28 mg	0.83
chloride	-- mg	
chromium	-- mcg	--
copper	0.04 mg	2.00
fluoride	-- mg	--
iodine	-- mcg	--
iron	1.88 mg	10.44
magnesium	8.76 mg	2.19
manganese	0.36 mg	18.00
molybdenum	-- mcg	--
phosphorus	12.12 mg	1.21
potassium	114.48 mg	3.27

selenium	0.20 mcg	0.29
sodium	1.72 mg	0.07
zinc	0.20 mg	1.33
Saturated Fats		
nutrient	amount	%DV
4:0 butyric	0.00 g	
6:0 caproic	0.00 g	
8:0 caprylic	0.00 g	
10:0 capric	0.00 g	
12:0 lauric	0.00 g	
14:0 myristic	0.00 g	
15:0 pentadecanoic	0.00 g	
16:0 palmitic	0.00 g	
17:0 margaric	0.00 g	
18:0 stearic	0.00 g	
20:0 arachidic	0.00 g	
22:0 behenate	0.00 g	
24:0 lignoceric	0.00 g	
Mono Fats		
nutrient	amount	%DV
14:1 myristol	0.00 g	

15:1 pentadecenoic	0.00 g	
16:1 palmitol	0.00 g	
17:1 heptadecenoic	0.00 g	
18:1 oleic	0.08 g	
20:1 eicosen	0.00 g	
22:1 erucic	0.00 g	
24:1 nervonic	0.00 g	
Poly Fats		
nutrient	amount	%DV
18:2 linoleic	0.08 g	
18:3 linolenic	0.04 g	
18:4 stearidon	0.00 g	
20:3 eicosatrienoic	-- g	
20:4 arachidon	0.00 g	
20:5 EPA	0.00 g	
22:5 DPA	0.00 g	
22:6 DHA	0.00 g	
Other Fats		
nutrient	amount	%DV
omega 3 fatty acids	0.04 g	1.67

omega 6 fatty acids	0.08 g	
Amino Acids		
nutrient	amount	%DV
alanine	-- g	
arginine	-- g	
aspartate	-- g	
cystine	-- g	--
glutamate	-- g	
glycine	-- g	
histidine	-- g	--
isoleucine	-- g	--
leucine	-- g	--
lysine	-- g	--
methionine	-- g	--
phenylalanine	-- g	--
proline	-- g	
serine	-- g	
threonine	-- g	--
tryptophan	-- g	--
tyrosine	-- g	--

valine	-- g	--
Other		
nutrient	amount	%DV
alcohol	0.00 g	
caffeine	0.00 mg	
artif sweetener total	-- mg	
aspartame	-- mg	
saccharin	-- mg	
sugar alcohol	-- g	
glycerol	-- g	
inositol	-- g	
mannitol	-- g	
sorbitol	-- g	
xylitol	-- g	
organic acids	-- mg	
acetic acid	-- mg	
citric acid	-- mg	
lactic acid	-- mg	
malic acid	-- mg	
choline	-- mg	--

taurine	-- mg	
Note: The nutrient profiles provided in this website are derived from Food Processor for Windows, Version 7.60, by ESHA Research in Salem, Oregon, USA. Of the 21,629 food records contained in the ESHA foods database, most of them - including those of the World's Healthiest Foods - lacked information for specific nutrients. The designation "--" was chosen to represent those nutrients for which there was no measurement included in the ESHA foods database.		

Nguồn: <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=nutrientprofile&dbid=8>

Như phong sưu tập