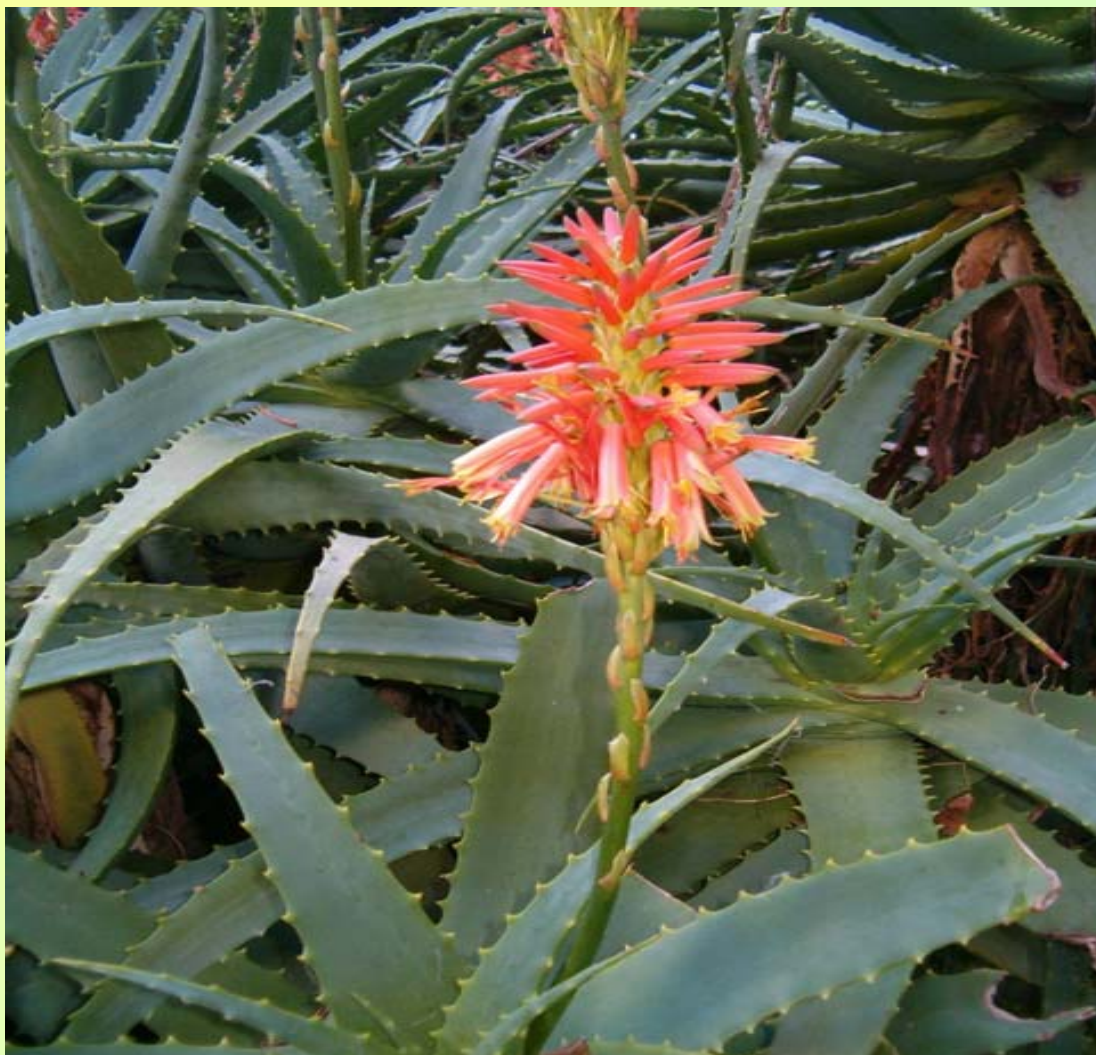
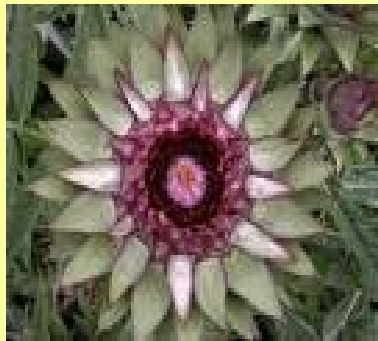


# Cây Cỏ

và

# Thuốc Nam



## **Cây Lô Hội (Aloe Vera)**

### **Giới Thiệu**

Lịch sử hàng ngàn năm về cây lô hội mang tính hấp dẫn và lôi cuốn như một cuốn tiểu thuyết lịch sử bán chạy nhất. Các đặc tính y học của nó là cả một câu chuyện huyền thoại.



Trong nhiều nền văn minh cổ xưa, cây lô hội đã được tôn kính như một vị Chúa. Ở thời Ai Cập cổ đại, đó là một loại cây có nhựa giúp mang lại sức khỏe, sắc đẹp và sự trường tồn. Nó đóng một vai trò trong các nghi thức ướp xác và đã đi cùng với Pharaoh trên chặng đường sang thế giới bên kia. Đối với các vị hoàng đế thần thoại Trung Hoa, những chiếc gai trên lá cây hội được sùng kính như là những chiếc móng của thần thánh. Đối với người da đỏ châu Mỹ, lô hội là một trong 16 loại cây được tôn kính như một vị Chúa. Trên các vùng sa mạc rộng lớn của châu Phi, dân du cư gọi nó là cây huệ tây vùng sa mạc. Ở Bắc Mỹ người ta gọi nó là “Người chữa thương thâm lặng” và “Cây lô hội đại phu”. Còn người Nga gọi nó là “Cây thuốc trường sinh”.

Những nghiên cứu gần đây đã bắt đầu phát hiện ra nhiều ưu điểm này và không còn nghi ngờ gì nữa khi loại cây kỳ diệu này vẫn còn có chất chứa những điều gì đó gây ngạc nhiên cho chúng ta.

Ngày nay, ở Mỹ, Nhật, Nga và Trung Quốc có rất nhiều người hiểu biết và say mê theo đuổi cây lô hội. Ở những nước này người ta có thể thấy rất nhiều ấn phẩm sách báo liên quan đến cây lô hội.

### **LÔ HỘI – LOẠI CÂY CHỮA THƯƠNG VÀ MANG LẠI SỨC KHỎE**

#### **Lô hội là gì?**

Các nhà thực vật học xác định rằng cây lô hội là loại cây hạt kín có hoa, thuộc họ huệ. Đây là một loại họ có các loại cây mọng nước, trong đó có xương rồng. Hoa của nó mọc trên một hoặc nhiều cuống dài. Hoa có hình chiếc kèn nhỏ. Màu sắc của hoa chuyển từ trắng xanh sang đỏ cho đến màu vàng cam. Những chiếc lá dày, dài, dễ gãy và có gai hai bên mép mọc thành vòng xoắn xung quanh một thân ngắn. Chất nhầy trong lá có chứa nhu mô, một cấu trúc dạng lưới có khả năng giữ nước do rỗng và lá hấp thu vào. Qua quá trình trao đổi chất, dung dịch nước này được chuyển thành một dạng gel có màu trắng nhạt và hơi đặc. Đây chính là chất gel mang nhiều đặc tính y học.

Có thể tái sinh cây lô hội bằng một trong hai cách. Chim chóc và côn trùng sẽ giúp cho hoa thụ phấn và sinh ra hạt. Chồi non sẽ mọc dưới chân cây lô hội và phát triển thành cây mới.

Cây lô hội và các đặc tính y khoa của nó đã được nhiều thế hệ và nhiều nền văn minh khắp nơi trên thế giới biết đến. Ngày nay, nhiều người theo dõi nghiên cứu đã xem nó như một loại dược thảo chữa bách bệnh. Chúng tôi đã lấy cái tên từ cây lô hội ở Hy Lạp. Ở Ả Rập nó có tên là Alloeh và ở Trung Quốc nó có tên là Alo-hei. Điều quan trọng là không nên nhầm lẫn cây lô hội với Cây thừa, một loại cây giống cây lô hội nhưng thuộc họ thủy tiên. Trên thế giới có khoảng 300 loại lô hội được biết đến và mỗi năm người ta lại phát hiện ra những loại mới. Chúng gồm có những loại chỉ cao vài cm cho đến những cây cao hàng chục mét. Nhưng chỉ có một vài loại có tác dụng y học. Cây lô hội được sử dụng nhiều nhất trong y khoa có tên là Aloe Vera. Đây là những loại lô hội có tên như: aloe succotrina, Cape aloe, aloe saponaria, aloe sinensis, aloe arborcens, aloe Natal và aloe ferox có gai nhọn đặc biệt.



Cây lô hội mọc tự nhiên ở hầu hết các vùng nhiệt đới và cận nhiệt đới. Một số loại được sử dụng làm dây thông, và đến khi có sợi tổng hợp ra đời, chúng cung cấp nguồn nguyên liệu tự nhiên cho việc chế tạo dây thừng phục vụ cho ngành hàng hải. Nhiều nơi trên thế giới vẫn sử dụng rộng rãi ứng dụng này cũng như nhiều ứng dụng khác như sản xuất các loại chiếu và vải cần vật liệu chống thấm.

Aloe ferox và aloe saponara được sử dụng rộng rãi tại Nhật Bản. Còn Aloe arborescent là loại lô hội do các nhà nghiên cứu Nga tìm tòi ra. Cây lô hội aloe excelsa vùng Zimbabwe đạt đến độ cao hơn 10m.

Tuy nhiên, quan trọng là phần cốt lõi bên trong của lá lô hội loại Aloe Barbadensis và Line Aloe Vera – hai loại được tìm thấy trong nhiều loại mỹ phẩm và được ứng dụng trong y khoa để chữa một số bệnh và vết thương. Việc phát triển rộng rãi và nhanh chóng ứng dụng y học của lô hội trong thời gian gần đây chỉ là một thị hiếu thoáng qua hay đó thật sự là kết quả của nhiều đặc tính đã được biết đến từ cây lô hội? Quả thực, trong quá trình nghiên cứu các sự phát triển gần đây cũng như trong lịch sử, chúng tôi buộc phải thừa nhận rằng tuy bề ngoài mang dáng vẻ bí ẩn, loại cây đặc biệt này đã có và vẫn còn ẩn chứa rất nhiều đặc tính, và nó luôn chia sẻ những đặc tính đó cho chúng ta

Công ty TNHH TM Lô Hội

*(Trích dịch từ quyển “Aloe Vera – The health and healing plant” - Ed Maykut & Marc Schweizer)*

## Làm thế nào để chọn đúng sản phẩm

Không phải nơi nào cũng có thể trồng được cây lô hội có chất lượng ở trong vườn hoặc trong chậu. Do đó, trong thế giới hiện đại này, chúng ta nên mua những sản phẩm có bán trên thị trường. Tuy nhiên, chúng ta cần nhận ra rằng tính hiệu quả của các sản phẩm aloe vera này tất cả đều tùy thuộc vào tính nguyên chất của sản phẩm cũng như phương pháp sản xuất và bảo quản. Ngày nay, chúng ta cần biết rằng việc làm khô phần ruột lá lô hội để làm thành một dạng bột sẽ làm mất đi hầu hết các đặc tính y học của nó.

Tỉ lệ phần trăm aloe vera có trong một sản phẩm được nêu trên nhãn thường không chính xác. Trên các loại sản phẩm này người ta thường không quan tâm tới tính mất chất hay kỹ thuật bảo quản. Bạn có thể tìm thấy trên thị trường một sản phẩm có nhãn hiệu đại loại như: “aloe vera 100%” trong khi thực chất nó chỉ chứa một lượng nhỏ chất bột aloe vera được hòa tan trong nước! Do đó hãy cẩn thận trong việc chọn lựa sản phẩm cho mình!



Ngày nay có vô số các nhà sản xuất các sản phẩm lô hội ở nhiều nước cũng như ở các phòng thí nghiệm. Tuy nhiên, để duy trì được các đặc tính có lợi của nó trong một thời gian dài thì các sản phẩm lô hội này phải được giữ ổn định. Điều này quả là một công việc khá phức tạp và khó khăn.

Tuy nhiên, có nhiều công ty đã thành công trong việc sản xuất các sản phẩm lô hội đủ được tiêu chuẩn đó. Điều bảo đảm nhất cho người tiêu dùng ngày nay là phải bảo đảm được rằng sản phẩm khi ra đời đều đã được chứng nhận và kiểm soát chất lượng nghiêm ngặt bởi một cơ quan chuyên ngành liên quan.



## Hội đồng Khoa học Lô hội Quốc tế (IASC)

Các nhà sản xuất lô hội ở Mỹ đã thành lập nên một hiệp hội gọi là NASC nhằm quảng bá các sản phẩm lô hội, kiểm soát và bảo đảm chất lượng của các sản phẩm có trên thị trường, cũng như bảo đảm được rằng tỉ lệ phần trăm chất gel lô hội được niêm yết trên nhãn là chính xác và rõ ràng.

Sau khi thực hiện một cuộc thử nghiệm nhằm xác định tỉ lệ aloe vera có trong thành phẩm cũng như sau khi kiểm tra chất lượng, NASC sẽ cấp một bộ giấy chứng nhận cho những người trồng và xử lý cây lô hội. Nhà sản xuất đầu tiên nhận được chứng nhận danh hiệu này là một công ty ở bang Texas có tên là “Aloe Vera of America”. Năm 1986, NASC đã trở thành tên gọi mới là IASC (International Aloe Science Council) và mang cái tên danh tiếng của mình đến với các nhà sản xuất nghiêm túc trên toàn thế giới.

## Nghiên cứu và thử nghiệm

### KHOA HỌC THỪA NHẬN TRUYỀN THỐNG

#### Trong Kinh Điển

Tại thể vận hội Olympic năm 1976 tại Montreal, Canada, sau khi trải qua các thử thách ban đầu, 4 vận động viên người Nga đã bị căng cơ và bong gân rất nặng. Mà theo luật chống chất kích thích (doping) thì các bác sĩ không được phép cho họ uống thuốc để họ có cơ hội vượt qua những thử thách cuối cùng. Việc điều trị trong giới hạn cho phép đã không mang lại kết quả và thời gian thì còn rất ngắn. Họ bắt đầu nhận thấy rằng không thể nào có cơ hội dành được huy chương sau một thời gian khổ luyện nữa ngoại trừ có một phép màu nào đó. Lúc đó, bác sĩ chuyên khoa kiêm huấn luyện viên cho đội trường đại học Texas mới ra tay hỗ trợ điều trị cho họ bằng một loại thuốc mỡ được làm từ một loại cây mà lúc đó ông chưa đặt tên. Việc chữa trị đã thành công và ba vận động viên người Nga đã dành được các huy chương vàng. Loại thuốc mỡ đó được làm từ chính chất nhựa lô hội nguyên chất mà sau này nó đã được sử dụng rộng rãi tại Hoa Kỳ trong việc chăm sóc và điều trị cho các vận động viên.

#### Thủ Thuật Cắt Cụt

Trong quyển sách “Người chữa thương thầm lặng” (The Silent Healer) của mình, Bill C. Coat đã kể lại một câu chuyện như sau : “Vào tháng 10 năm 1975, tại Dallas, Texas, bác sĩ David K. Selby bước vào phòng chờ bác sĩ với vẻ đầy thất vọng. Ông mới vừa thực hiện xong cuộc phẫu thuật lần thứ 6 để cắt bỏ vùng bị nhiễm trùng proteus trên xương ống chân của một cậu bé nọ. Tiên lượng bệnh rất xấu. Nếu các kết quả hậu phẫu không tiến triển hơn 5 lần trước, vết nhiễm trùng sẽ tiếp tục lây lan không kiểm soát được, và bác sĩ Selby sẽ phải tiến hành cuộc phẫu thuật tiếp theo.

Vài tuần trước đó cậu bé này đã bị tai nạn xe đạp rất nặng đến nỗi cần phải phẫu thuật cắt bỏ chân trái. Tất cả đã được sắp xếp đúng theo lịch định và cậu ta phải được tiêm kháng sinh để tránh nhiễm trùng thứ phát.

Các chất kháng sinh đã không có tác dụng vì chân của cậu bé bị nhiễm trùng proteus. Bác sĩ đã kê đơn hàng loạt loại kháng sinh mới, nhưng tất cả đều chỉ có tác dụng ngăn chặn trong một thời gian ngắn. Mọi chất kháng sinh cuối cùng cũng đều được đem ra để thử ngăn chặn việc lây nhiễm nhưng mọi người đều bất lực. Phẫu thuật là giải pháp cuối cùng. Bác sĩ Selby đã bước vào thế cụt.

Tôi có mặt tại phòng chờ bác sĩ trong khi bác sĩ Selby đang tỏ thái độ thất vọng đối với trường hợp này.

“ Chúng tôi đã thử mọi chất kháng sinh đã được biết đến và tất cả đều vô hiệu quả” – Anh ta nói – “Tôi đã giải phẫu 6 lần cho cậu bé, mỗi lần như vậy chân cậu bị cắt cao hơn nhưng vết thương vẫn tiếp tục bị nhiễm trùng. Nếu tôi giải phẫu tới hông thì cậu ta sẽ chết...”.

Tôi đã kể lại cho anh ta nghe về việc một số bác sĩ đã thành công khi sử dụng chất gel aloe vera

làm chất chống nhiễm trùng và đưa cho anh ta xem một số dữ liệu vi khuẩn. Anh ta tỏ vẻ cảm kích trước những gì anh ta thấy, nhưng vẫn còn lo lắng về tính độc tố có thể tồn tại trong chất gel. Vấn đề bản khoản của anh ta đã sớm được giải tỏa bởi hai dược sĩ đã từng sử dụng Aloe Vera Gel. Họ nói rằng họ đã chữa trị cho nhiều trường hợp bằng chất gel lô hội và chưa từng có trường hợp nào bị tác dụng phụ hoặc phản chỉ định

Lúc này Selby nhận thấy rằng không còn gì để mất. Trong một thời gian ngắn, ông giữ cố định cái chân cho cậu bé và gắn vào xương một cái ống có chứa chất gel ổn định 100%. Chỉ trong vòng vài tiếng đồng hồ sau, vết nhiễm trùng không còn bị sưng tấy nữa. Và không đầy 48 tiếng đồng hồ sau, vết nhiễm trùng đã khỏi hẳn.

Cậu bé bắt đầu bình phục, và dù bị gắn một chân giả, nhưng cho đến nay cậu vẫn khỏe mạnh và rất linh hoạt.

Thí nghiệm của bác sĩ Om Prakash Agarwal Năm 1984, bác sĩ người Hindu tên là Om Prakash Agarwal đã thực hiện một bài thuyết trình tại cuộc hội nghị của International College of Angiology (trường đại học quốc tế chuyên ngành mạch học) được tổ chức tại San Antonio, bang Texas. Bài thuyết trình của ông đã gây ấn tượng mạnh cho mọi người. Ông đã đưa ra các kết quả của một cuộc nghiên cứu mà ông đã thực hiện liên quan đến các đặc tính có lợi của aloe vera đối với hệ thống tim mạch. Cuộc nghiên cứu đã được thực hiện trên 5.000 bệnh nhân và trải qua thời gian là 5 năm .

Nghiên cứu của ông đã chứng minh được rằng nếu bổ sung thêm chất gel tươi từ lá lô hội vào chế độ dinh dưỡng của những bệnh nhân bị các vấn đề về tim mạch do chứng xơ cứng động mạch gây ra thì nó có thể giúp làm giảm đến 85% các cơn đau thắt ngực (chứng xơ cứng động mạch làm cứng và nghẽn động mạch do tích tụ chất mỡ). Ông còn chú giải thêm rằng nó còn có tác dụng làm giảm đáng kể mức cholesterol và triglycerides trong máu bệnh nhân cũng như làm tăng lượng lipoprotein (cholesterol tốt).

Tất cả các nhân tố này đều góp phần làm giảm các nguy cơ về chứng đau tim. Ông còn phát hiện ra rằng còn có khả năng làm giảm lượng đường trong máu cho các bệnh nhân bị tiểu đường . Theo bác sĩ Agarwal, tất cả 5000 bệnh nhân được chữa trị bằng cách này đều có tuổi thọ lâu hơn, và không có trường hợp nào cho thấy có phản ứng phụ trong suốt thời gian nghiên cứu.

Thực đơn dinh dưỡng hằng ngày gồm có 100g chất gel lô hội tươi cộng với 20g isabgol (một loại dược thảo của người Hindu có tác dụng chống táo bón) và pha với bột để tạo thành một loại bánh mì.

### **Lô hội – một loại thuốc trường sinh?**

Sau khi vị bác sĩ Yernest người Thụy Điển qua đời ở tuổi 104 sau một cú ngã ngựa, người ta đã phát hiện ra trong đồng giấy tờ của ông có ghi chép một công thức bí mật cho sự trường thọ. Công thức này đã được lưu truyền trong gia tộc qua nhiều thế kỷ và thành phần cơ bản chính là lô hội. Có phải chính việc sử dụng loại thuốc này đã giải thích được tính trường thọ của tổ tiên gia đình ông? Mẹ ông đã sống tới 107 tuổi, cha ông là 112 và ông của ông là 130!

### **Một cách điều trị khác:**

Bạn tôi là Malcomb Indread ở Johannesburg vốn là một ngôi sao trong môn bóng bầu dục. Anh ta đã bị chứng tiểu đường khá nặng. Anh ta đã bị biến chứng nặng về quá trình tuần hoàn máu do đã lơ là trong việc chữa trị đúng lúc.

\*\*\* 00000 \*\*\*

# Lợi Ích Từ Lô Hội (Aloe Vera)

Được các nhà nghiên cứu thảo dược và y học dân gian xem là một loại "cây thuốc", loại cây có dạng giống cây xương rồng và lá hình dao găm chứa đầy chất gel trong suốt này đã được mang từ Châu Phi sang Bắc Mỹ vào thế kỷ 16.

Nhưng trước khoảng thời gian này khá lâu, aloe - một cái tên có nghĩa là "chất đắng trong suốt" - đã được biết rộng rãi như là một loại cây chủ lực có tác dụng chữa thương. Người Ai Cập cổ xưa đã ví cây Lô hội là một "loại cây bất tử" và đã chôn nó cùng với các vị vua Ai Cập. Trong những thập niên gần đây, các nghiên cứu y khoa đã xác định và đưa ra nhiều tuyên bố y khoa là loại chất đắng trong suốt này được dùng với dạng nước hoặc cũng có thể dùng dưới dạng viên nang mềm chính là phần cốt lõi của cây lô hội. Dưới đây là những công bố ngắn gọn về các giá trị của nó.

## Giúp Làm Lành Vết Thương

Phần lớn lá lô hội chứa đầy chất gel (96% chất nước), có chứa 75 loại chất đã được công bố. Nếu thoa vào vết thương, nó có tác dụng là loại thuốc tê nhẹ và giúp giảm ngứa, sưng đau; đồng thời nó cũng có tác dụng kháng khuẩn và chống nấm, làm tăng việc lưu thông máu ở vùng bị thương, kích thích các nguyên bào sợi và tế bào da có nhiệm vụ làm lành vết thương.

Một nghiên cứu trên động vật tại Hiệp hội Y Khoa Journal of the American Podiatric Medical Association đã phát hiện ra rằng, cả hai phương cách uống và thoa ngoài da đều có tác dụng đẩy nhanh quá trình làm lành vết thương. Các con vật được thử nghiệm này đã được pha dung dịch lô hội (100mg/kg trọng lượng cơ thể) vào nước uống của chúng trong vòng hai tháng hoặc được thoa trực tiếp 25% chất kem lô hội lên vết thương trong vòng 6 ngày.

Lô hội có tác dụng tích cực trong cả hai trường hợp. Diện tích vết thương đã giảm 62% ở những con đã uống lô hội so với tỉ lệ giảm 51% trong nhóm thử nghiệm. Trường hợp thoa ngoài da đã giảm 51% diện tích vết thương so với tỉ lệ 33% trong nhóm thử nghiệm.

## Hỗ Trợ Quá Trình Hồi Phục Sau Phẫu Thuật

Theo một báo cáo của Journal of Dermatologic Surgery and Oncology thì lô hội có tác dụng rút ngắn thời gian phục hồi sau phẫu thuật. Người ta thử nghiệm trên các bệnh nhân lứa tuổi 18 bị bệnh mụn trứng cá phải chịu phẫu thuật da mặt. Người ta đắp những miếng băng lên mặt họ, một bên là miếng băng phẫu thuật, một bên là miếng băng có thấm dung dịch lô hội. Kết quả là bên có thấm dung dịch lô hội làm nhanh hơn bên kia gần 75 tiếng đồng hồ.

Bác sĩ da liễu James Fulton tại Newport Beach, California - tác giả chính của bản báo cáo - trong bài thực hành của mình ông đã dùng lô hội để đẩy nhanh quá trình làm lành vết thương. Ông tuyên bố: "Bất cứ vết thương nào chúng ta cần chữa trị, dù là khâu một vết mổ hay tẩy tế bào chết trên da thì bao giờ việc sử dụng lô hội cũng vẫn tốt hơn".

## Làm Dịu Vết Bỏng

Trong một nghiên cứu được công bố trên Journal of the Medical Association của Thái Lan, 27 bệnh nhân bị bỏng ở mức độ được chia thành hai nhóm. Một nhóm được đắp một miếng gạc thấm dung dịch lô hội, một nhóm được đắp một miếng gạc có thấm dung dịch Vaseline (petroleum jelly). Kết quả là các vết bỏng của nhóm dùng lô hội lành nhanh hơn, với thời gian làm trung bình là 12 ngày so với nhóm sử dụng Vaseline là 18 ngày.

## Giảm Thiểu Tối Đa Chứng Phát Cước

Một nghiên cứu được công bố trong Annals of Emergency Medicine đã chứng minh được rằng lô hội còn có tác dụng đối với chứng phát cước. Các nhà nghiên cứu đã đưa một số cách điều trị

chuẩn mực về chứng bệnh này (dùng thuốc kháng sinh, ibuprofen và làm ấm lại) cho 154 bệnh nhân với các mức nặng nhẹ khác nhau. Trong số các bệnh nhân dùng kem lô hội, có đến 67, 9% đã lành mà không bị tổn hại đến mô, so với tỉ lệ trong nhóm được thử nghiệm là 32,7%. Các nhà nghiên cứu kết luận rằng chính chất lô hội đã ngăn việc giảm lượng máu đến các phần mô bị tê cứng, một nguyên nhân chung khiến cho mô bị tổn hại trong chứng phát cước.

### **Bảo Vệ Khỏi Chất Phóng Xạ**

Theo công bố của các nhà nghiên cứu tại trường đại học Hoshi - Nhật Bản trên báo Yakugaku Zasshi, lô hội có tác dụng bảo vệ da khỏi bị tác hại do tia X. Họ phát hiện ra rằng lô hội là một nhân tố chống oxy hóa rất hiệu quả, có tác dụng tẩy đi các gốc hóa học tự do do chất phóng xạ gây ra. Họ còn phát hiện ra rằng nó cung cấp được hai chất có tác dụng làm lành vết thương trên cơ thể : superoxide dismutase (một loại enzyme chống oxy hóa) và glutathione (một loại axit amin kích thích hệ thống miễn dịch).

### **Làm Lành Các Thương Tổn Do Bệnh Vẩy Nén**

Theo một nghiên cứu được công bố trong Tropical Medicine and International Health, người ta đã cho 60 bệnh nhân dùng loại kem có chứa 0,5% chiết xuất lô hội. Người ta bôi loại thuốc mỡ này 3 lần một ngày trong 5 ngày liên tiếp (tổng cộng 15 lần bôi trong một tuần) và bôi trong 4 tuần. Kết quả kiểm tra sau 8 tuần thử nghiệm là các bệnh nhân trong nhóm có dùng chiết xuất lô hội đã lành các tổn thương trên da nhiều hơn (82, 8%) so với nhóm dùng thuốc an thần (7, 7%).

### **Có Tác Dụng Đối Với Các Vấn Đề Về Ruột**

Theo một nghiên cứu được công bố trong tờ báo Alternative Medicine thì nước uống lô hội có tác dụng trong việc chữa trị các bệnh viêm nhiễm đường ruột. 10 bệnh nhân được cho uống 3 lần nước lô hội một ngày, mỗi lần là 2 ounce và uống liên tục trong 7 ngày. Sau một tuần, tất cả các bệnh nhân đã tránh khỏi được bệnh tiêu chảy, 4 người đã cải thiện vấn đề về ruột, và 3 người cho biết là cảm thấy khỏe hơn.

Các nhà nghiên cứu kết luận rằng lô hội có khả năng cân bằng lại hệ thống đường ruột bằng cách “điều chỉnh độ pH trong đường ruột, đồng thời cải thiện tính co bóp của ruột – dạ dày, tăng tính nhuận tràng và làm giảm lượng vi sinh vật trong phân, kể cả men.” Các nghiên cứu đã chứng minh rằng nước dinh dưỡng lô hội có tác dụng giúp giải độc tố trong đường ruột, trung hòa tính axit trong dạ dày, đồng thời làm giảm chứng táo bón và loét dạ dày.

### **Làm Giảm Lượng Đường Trong Máu Cho Chứng Bệnh Tiểu Đường**

Theo báo cáo của Hormone Research, đối với chứng bệnh tiểu đường, lô hội còn có tác dụng làm giảm lượng đường trong máu . Người ta thử nghiệm trên 5 bệnh nhân bị tiểu đường bằng cách cho uống ½ muỗng canh chiết xuất lô hội mỗi ngày trong vòng 14 tuần trở lên. Kết quả là lượng đường trong máu đã giảm ở tất cả các bệnh nhân, trung bình giảm khoảng 45% mà không có sự thay đổi về trọng lượng .

### **Giảm Chứng Sưng Khớp**

Theo Journal of the American Podiatric Medical Association, lô hội còn có tác dụng giúp phòng chống được chứng viêm khớp và làm giảm sự viêm nhiễm tại các khớp do chứng viêm khớp gây ra. Lô hội còn có thể ức chế khả năng phản ứng tự miễn dịch gắn liền với một số dạng viêm khớp.

Người ta tiêm vào một số con vật thử nghiệm một loại vi khuẩn gây ra các triệu chứng viêm khớp như sưng và viêm. Để xác định xem nó có khả năng hạn chế chứng viêm khớp hay không, người ta đã tiêm chất lô hội dưới da hàng ngày và kéo dài trong 13 ngày. Hàng ngày người ta dùng thước đo nhằm xác định độ viêm và sưng.

Theo các nhà nghiên cứu thì nhiều hợp chất từ lô hội đã chứng tỏ có khả năng chống viêm. Một loại axit hữu cơ trong lô hội có tác dụng làm giảm chứng viêm đến 79, 7% và ức chế phản ứng tự miễn dịch đến 42, 4%. Một hợp chất lô hội khác (anthraquinone) cũng có khả năng làm giảm chứng viêm nhưng không có tác dụng đối với phản ứng tự miễn dịch.

### **Bổ Sung Dinh Dưỡng Cho Các Bệnh Nhân Nhiễm HIV**

Theo Journal of Advancement in Medicine, nước uống dinh dưỡng lô hội đã chứng tỏ là một thành phần quan trọng trong chương trình bổ sung dinh dưỡng dành cho người bị nhiễm HIV dương tính. Người ta cho 29 bệnh nhân uống nước ép lô hội nguyên chất 100% (4 lần một ngày, mỗi lần 5 ounce) song song với việc bổ sung chất axit béo thiết yếu và một chế độ bổ sung khác có chứa các vitamin, chất khoáng và axit amin. Các bệnh nhân được khuyến duy trì chế độ ăn bình thường và không uống các loại bổ sung khác.

Sau 90 ngày, tất cả các bệnh nhân đã có những biến chuyển tốt hơn đối với các vấn đề viêm nhiễm, bệnh nấm, chứng mệt mỏi và tiêu chảy cũng như làm tăng lượng bạch cầu trong máu (có nghĩa là hệ thống miễn dịch của họ đang có phản ứng tích cực). Tình trạng sức khỏe chung của họ cũng đã được cải thiện. Trong khoảng 25% bệnh nhân, lô hội đã đánh bại được khả năng tái sản xuất của virus. Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng lô hội (chiết xuất mannose và một số hợp chất khác) có tác dụng kích thích hệ thống miễn dịch, đặc biệt là các tế bào trợ giúp T4, các bạch cầu kích hoạt phản ứng miễn dịch chống viêm nhiễm.

### **Khích Thích Phản Ứng Miễn Dịch Chống Ung Thư**

Theo một nghiên cứu gần đây, lô hội có khả năng giúp kéo dài thời gian và kích thích hệ thống miễn dịch ở các bệnh nhân bị ung thư.

Theo một nghiên cứu được công bố trong tờ báo y khoa Nhật Bản Yakhak Hoeji, người ta đã cho một số con chuột có mang các khối u ung thư uống nước lô hội trong vòng 14 ngày. Ngoài tác dụng ức chế sự phát triển các khối u, lô hội còn giúp kéo dài tuổi thọ trung bình đến 22% ở những con uống theo liều mỗi ngày 50mg lô hội / kg trọng lượng cơ thể và 32% ở những con uống theo liều 100mg/kg trọng lượng. Một thử nghiệm tương tự trên các tế bào ung thư người (bên ngoài cơ thể) đã phát hiện ra rằng những liều lô hội cao có khả năng hạn chế sự phát triển của các tế bào ung thư này.

Các nhà nghiên cứu viết trong cuốn Cancer Immunology and Immunotherapy đã phát hiện ra rằng một hợp chất (lectin) từ lô hội khi được tiêm thẳng vào các khối u đã kích hoạt được hệ thống miễn dịch chống ung thư. Các tế bào chữ T đã bắt đầu tấn công các tế bào trong khối u được tìm bằng lectin.

Lô hội khởi động hệ thống miễn dịch bằng cách kích hoạt các đại thực bào (loại bạch cầu “nuốt” lấy các sinh kháng thể), nguyên nhân của việc phóng thích các chất kích hoạt miễn dịch và chống ung thư như interferon, interleukine ... Hơn nữa, các nhà nghiên cứu tuyên bố lô hội còn có khả năng đẩy mạnh sự phát triển các tế bào bình thường (không bị ung thư)

### **Có Tác Dụng Tốt Với Bệnh Ung Thư Phổi**

Theo một nghiên cứu được công bố trong cuốn Japanese Journal of Cancer Research, tác dụng phòng ngừa của lô hội đã được xác định trên 673 bệnh nhân bị ung thư phổi tại Okinawa, Nhật Bản. Cuộc thử nghiệm này đã quan sát mối quan hệ giữa các số lượng tương đối của 17 loại dinh dưỡng từ thực vật trong chế độ ăn, đồng thời quan sát quá trình diễn ra của căn bệnh ung thư phổi trong một giai đoạn hơn 5 năm.

Trong số đó, duy chỉ có lô hội là loại dinh dưỡng từ thực vật có tác dụng bảo vệ khỏi bệnh ung thư. Các nhà nghiên cứu tuyên bố : “Theo các kết quả dịch tễ học cây trồng cho biết thì lô hội có



tác dụng ngăn chặn các chất gây ung thư phổi”. Hơn nữa, lô hội còn là “một loại chất phòng ngừa rộng rãi”, hay còn gọi là “một loại dưỡng chất phòng chống được nhiều loại bệnh ung thư cho con người”..

\*\*\* 00000 \*\*\*

## Aloe Vera

*Aloe Vera (Aloe barbadensis) has been cultivated and used for its healing properties for around 5000 years. The first written record of its use was 1500 B.C. in an ancient medical text known as the Papyrus Ebers. The Aloe is a member of the lily family and there are over 200 species of Aloe all having some degree of healing properties.*



*The Aloe plants have the ability to close off their cells to retain fluid. This happens almost immediately after the leaf has been cut. This is what makes the gel so useful to seal off burns and cuts in humans and animals.*

*Aloe can be grown in pots outside or in sunny garden beds free from frosts. They need a very open potting mix and can take plenty of water during the warm weather. During winter, very little water is required unless you decide to grow it on a sunny windowsill. This ensures it is close at hand to treat cuts and burns. The fresh leaves can be split and the leaf gel rubbed on to treat minor burns, sunburn, wrinkles, insect bites, minor cuts, scratches and skin irritations. The juice may be used internally for a variety of uses. A portion of the leaf sealed in plastic will keep in the refrigerator for a week or so and sections may be cut off as required.*

## Aloe Vera (Cây Nha Đam) Cây Thuốc Tuyệt Diệu chữa Mọi Bệnh Ung Thư.

*(Tên khác: Cây dừa Tầu, Aloe vera, Hổ thiệt, Lô Hội, Long Tu...)*

*Trị được 96 bệnh, đặc biệt là các chứng ung thư*

### 1/ CÂY ALOE VERA TRỊ UNG THƯ

Cây Nha Đam hay cây Lô Hội (Aloe Vera), người Việt Nam đã biết sử dụng từ xa xưa, người ta thường nấu chè ăn để trị bệnh bao tử và giúp cho bộ phận tiêu hóa được điều hòa...lại chữa bỏng rất tuyệt hảo. Còn cách trị bệnh ung thư thì không thấy nói đến, mãi tới khi có phái đoàn VN. sang viếng Đất Thánh, trong đó có Cha Hoàng Minh Thắng, Ngài đã đọc tờ nguyệt san "Thánh Địa" tháng 11 và 12, 1993; trong đó Cha Romano Zago, gốc Brazil, thuộc Dòng Phanxicô, lúc đó đang coi sóc Vương Cung Thánh Đường Giáng Sinh tại Bêlem, Ngài đã phổ biến về cây Aloe Vera, có thể chữa được mọi chứng ung thư mà chính Ngài đã trực tiếp chữa trị được khá nhiều người, dù nhà thương đã từ chối. Cha Thắng đã đem phương thuốc quý báu này về phổ biến khá rộng rãi, để ai mắc bệnh ung thư có thể áp dụng chữa trị.

Nhờ bài thuốc trên, tôi (LM.James Vũ) đã ứng dụng ngay để trị bệnh cho Cha Cố Joseph N.D.M., hiện đang hưu tại Chi Dòng Đồng Công. Ngài bị ung thư ruột đã tới thời kỳ thứ ba; 7 vị bác sĩ chuyên khoa đã họp lại để chữa trị cho Ngài, nhưng sau cùng họ đã quyết định phải giải phẫu và cắt đi một khúc ruột. Bác sĩ đã cho thân nhân Ngài biết, vì trùng đã ăn ra ngoài ruột rồi, sau khi giải phẫu mấy tháng, họ sẽ phải làm therapy cho Ngài và chứng bệnh này chỉ hy vọng sống thêm được 6-7 tháng nữa thôi. Khi biết được điều đó, Ngài đã quyết định về hưu để dọn mình về với Chúa. Tôi đã nhờ người đi tìm được khá nhiều cây Aloe Vera và làm theo đúng phương pháp của

Cha Romano. Cha Cồ đã dùng nhiều gấp đôi, gấp ba số lượng chỉ định, nhưng cũng không thấy có phản ứng nào xảy ra. Sau 8 tháng dùng thuốc, Ngài đã đi thử máu, chụp hình theo phương pháp tối tân, tốn phí tới 5-6 ngàn đô la, kết quả là không còn thấy dấu vết gì của bệnh ung thư trong ruột và các bộ phận khác nữa. Hiện nay ngài rất khỏe, hồng hào và lên ký hơn 10 lbs. Khi trở về thăm thân nhân, ai cũng ngỡ ngàng, thấy ngài mạnh khỏe hơn trước, mặc dầu thời gian bệnh tới nay đã gần 2 năm rồi.

Trong thời gian trị bệnh cho cha Cồ, tôi cũng chỉ cho 4 người mắc bệnh ung thư khác nhau, có người bị xơ gan, cả 4 người sau khi uống thuốc Aloe Vera đều thấy kết quả tốt và đã đi làm việc được.

## **2/ CÁCH ĐIỀU CHẾ ĐỂ TRỊ BỆNH UNG THƯ THEO CHA ROMANO**

Lấy 2 lá lớn hoặc 3 lá nhỏ cây Aloe Vera (Để cho dễ làm, tôi đã cân thử, 2 lá lớn phòng chừng 2 lbs hay 1 kg) rửa sạch, cắt gai bên cạnh lá bỏ đi và 1 pound mật ong tốt (bằng 16 oz hay 1/2 kg (Mật tốt phải mua ở farm, hay bày bán cạnh đường hay trong farm, thứ này ong hút nhụy hoa để làm mật, mật ong ở chợ nuôi ở nhà bằng đường không tốt), thêm 3-4 muỗng to rượu mạnh. Lấy máy xay sinh tố, xay chung cả 3 thứ thật nhuyễn, thành một thứ xirô. Nên cất vào tủ lạnh, để khỏi bị hư.

## **3/CÁCH SỬ DỤNG**

Trước khi sử dụng, lắc đều lên.- Mỗi ngày uống 3 lần - Mỗi lần 1 thìa ăn phở- Uống trước bữa ăn từ 15 phút hay nửa giờ.

Bình thường việc chữa bệnh kéo dài 10 ngày. Sau 10 ngày đi khám bác sĩ để biết đã tiến triển tới đâu. Nếu chưa khỏi sẽ uống tiếp tới khi khỏi. Thường thường bệnh nhân cảm thấy khá ngay sau đó, nhưng cần đi khám bác sĩ cho chắc ăn đã khỏi.

## **4/ UỐNG NGỪA BỆNH:**

Những người không bị bệnh ung thư, mỗi năm nên uống 10 ngày để ngừa bệnh.

Mật ong là loài thực phẩm cơ thể con người có thể hấp thụ dễ dàng.

Chất rượu mạnh làm giãn nở mạch máu dẫn chất mật ong lẫn với chất Aloe Vera tới mọi tế bào trong cơ thể : vừa nuôi dưỡng vừa chữa lành vết thương ,vừa lọc máu.

Theo bảng phân chất của LM. bác sĩ (Dòng Phanxicô) làm việc tại Trung tâm nghiên cứu, Bắc Ý thì cây Aloe có các chất sau đây:

13 chất khác nhau, chứa các chất trụ sinh chống lại vi khuẩn.

8 loại vitamine cần thiết làm lớn mạnh các tế bào, nuôi dưỡng cơ thể, chế tạo ra máu, điều hòa cơ thể và chữa lành vết thương. ( Vit. A, B1, B2, B6, C, M...)

Cây Aloe chứa hơn 20 chất muối đạm cần thiết cho cơ thể (Calco, Fosforo, Potassio ....)

## **5- CÂY ALOE VERA CHỮA CÁC BỆNH KHÁC**

Theo kinh nghiệm của LM. Vũ Đình Trác trong cuốn "100 Cây thuốc van linh bá bệnh" như sau:

Cây Aloe (Nha Đam) Chủ Trị:

\*Trị chứng trẻ em cam tích

Lên kinh

Táo bón

\*Trị nhức đầu và các chứng xung huyết nội tạng phủ

Trị máu cam

Đặc biệt trị bệnh gan và

Huyết bạch theo công thức:

## **6/ TRỊ HUYẾT BẠCH**

Dùng 2,3 lá lột vỏ, ăn sống với muối hay đường, hoặc nấu chè ăn.

## 7/ TRỊ ĐAU GAN:

Aloe khô 3 gr., cam thảo 5 gr, nấu nửa lít nước sôi kỹ còn á, chia uống 2 lần trong ngày

## 8/ TRỊ MÁU MỠ (Cholesterol), TIỂU ĐƯỜNG, MÁU CAO...

LM. Đỗ B.C.mới được người giới thiệu cách điều trị các bệnh trên theo như sau:

Lá Aloe làm sạch, bỏ gai 2 bên xay nhuyễn, mỗi lần uống chừng 2 oz pha với 1/3 trái chanh vắt nước, trước bữa ăn chừng 15 phút . Ngày 3 lần.

## 9/ TRỊ VỀ BỘ PHẬN TIÊU HÓA:

Ăn uống chậm tiêu, khó tiêu, bụng dạ bất ổn v.v.uống thường xuyên lá cây nha đam sẽ thấy kết quả toot.

## 10/ TRỊ BỎNG, ĐÚT CHÂN TAY tuyệt vời

Người bị bỏng dù nặng tới cấp 3 rồi, lấy chất thạch bên trong lá đắp vào vết bỏng sẽ mát dịu ngay, mỗi ngày thay 1 lần, sẽ mau khỏi mà không có sẹo. Đút tay chân cũng làm như vậy.

## 11/ GIÚP NHUẬN TRƯỜNG, TRỊ TÁO BÓN

Thường xuyên chỉ nên dùng mỗi lần 1-2 gr là đủ. Nếu muốn đi cầu dễ hoặc muốn xổ thì uống từ 3 gr. trở lên.

Đi rất êm nhẹ và thoải mái. Không cần phải uống thuốc tây...

## 12/ TRỊ BỆNH SIDA

Có người nói bên Việt Nam đang chữa chứng Sida bằng ăn lá Aloe. Nếu nó trị được ung thư thì cũng trị được chứng bệnh này.

## 13/ TRỊ NGƯA NGÁY DA SẦN SÙI

Cắt 1 khúc lá lấy chất thạch bên trong bôi các chỗ ngứa, sẽ thấy êm dịu ngay.

## 14/ CÓ THỂ CÒN TRỊ ĐƯỢC NHIỀU BỆNH KHÁC NỮA

Vì Aloe có thể nấu chè ăn thường xuyên làm thông tiểu, mát gan, thanh nhiệt, nên nếu ai mắc bất cứ bệnh gì mà trị mãi không khỏi, cũng nên dùng thử Aloe xem sao.

## 15/ CÁCH SỬ DỤNG

- Có thể ăn tươi với muối hay đường hoặc nấu chè ăn.
  - Có thể phơi khô, để; dành nấu nước uống thay vì ăn tươi.
- Thường dùng từ 1-2gr. Nếu dùng trên 3 gr sẽ nhuận trường và xổ.

## CẢM KỶ DÙNG ALOE

Vị này kị thai. Những em dưới 13 tuổi cũng không nên dùng.

(Canh Nông 2 Sưu tầm )

\*\*\*\*\* O000O \*\*\*\*\*



## Nha Đam Hay Lô Hội

## Cây Thuốc Tuyệt Diệu Chữa Nhiều Bệnh Ung Thư

(Nguyên bản Việt ngữ của Linh Mục Hoàng Minh Thắng, do ông Phùng Văn Ngà ở Garden Grove, California, Hoa Kỳ, gởi tặng)

Từ nhiều năm nay, Linh mục Romano Zago, người Ba Tây (Brazil), rất nổi tiếng vì đã chữa rất

hiều người khỏi bệnh ung thư, mặc dầu Linh mục không phải là Bác sĩ, cũng không phải là Thầy Phép. Linh Mục Romano Zago sinh năm 1932 tại tỉnh Lajeado ở nước Ba Tây và được chỉ định làm mục vụ tại Thánh địa Bethalem.

Linh mục nói, tôi đã học được của dân nghèo Ba Tây, họ đã sử dụng nhiều loại cây cỏ để chữa bệnh rất tuyệt vời. Trong các loại cây cỏ đó, có cây Nha Đam hay Lô Hội (Aloe Vera) mọc khắp nơi. Thật ra các dân tộc trên thế giới đều biết công dụng chữa bệnh của cây Lô hội. Lô Hội có tất cả trên 300 loại. Nhưng các loại thường được công chúng dùng để chữa bệnh nhiều nhất là Aloe Vera, Aloe ở đảo Socotra, Aloe ở vùng Cape Town bên Nam Phi, Aloe Saponaria, Aloe Sinesis, Aloe của vùng Natale, và Aloe Forox. Loại thông dụng nhất là cây Aloe Vera. Cây Lô Hội (hay Dứa kiếng) này có lá hình thon, hai bên có gai nhọn nhưng rất mềm, lá dài trung bình từ 30 tới 50cm, chiều cao từ 60 tới 90, bên ngoài có lớp vỏ xanh, bên trong là chất thạch trắng. Theo bảng phân chất của Linh mục Bác sĩ Grandi của dòng Phanxicô làm việc tại trung tâm nghiên cứu La Torre, tỉnh Torino, trung bắc Ý Đại Lợi, thì cây Lô Hội có những chất như sau :

13 chất khác nhau thuộc loại Lignin, Saponin và Antrachinoni chứa các chất tự sinh chống lại các loại vi khuẩn. Tám loại vitamins cần thiết cho sức lớn mạnh của các tế bào nuôi dưỡng cơ thể, chế tạo ra máu điều hòa cơ thể và chữa lành các vết thương.

Cây Lô Hội chứa trên 20 thứ muối đạm cần thiết cho cơ thể.

- Saccaridi đơn và đa dạng
- aminoacidi chính yếu
- Amonoacidi phụ thuộc



### **Chất men Oxyt của cây Lô Hội hút các yếu tố nóng cốt.**

Việc chữa khỏi bệnh ung thư đầu tiên xảy ra hồi năm 1987. Năm đó tại Bethelam có một cụ già bị ung thư nhiếp hộ tuyến vào thời kỳ cuối. Các bác sĩ thất vọng không chữa được, nên đã cho cụ xuất viện để cụ được chết tại nhà trước mặt những người thân. Linh mục Romano được gọi tới để ban bí tích, xức dầu kẻ liệt cho cụ ông. Rồi sau đó, vị Linh Mục đề nghị cụ thử chữa bệnh theo phương thuốc cây Lô hội của Linh mục. Chữa được một thời gian, quả nhiên ông cụ khỏi bệnh và hiện nay vẫn sống với con cháu, rất khỏe mạnh dù đã 85 tuổi. Tiếp theo có một ông Thư ký của trường Thánh địa Bethelam bị ung thư cổ họng nói không ra tiếng. Linh mục Romano đến thăm ông với một chai lớn Xi rô Lô Hội. Chỉ hai tháng sau, ông Thư ký khỏi bệnh, nói được và làm việc bình thường trở lại.

Tuy nhiên vụ chữa bệnh cảm động nhất mà Linh mục Romano Zago còn nhớ là chuyện của chú bé Geraldito, người Á Căn Đình, chỉ mới 5 tuổi. Em bé này bị ung thư máu. Sau khi tìm đủ cách chữa trị không hiệu quả, cha mẹ em đưa em sang thăm Thánh địa Bethelam để cầu xin Chúa Giê Xu Cứu Thế, biết đâu hy vọng Chúa sẽ thương xót mà chữa lành bệnh cho đứa con yêu. Tại đây song thân em tình cờ gặp Linh mục Romano. Linh mục đề nghị cha mẹ của em sử dụng thử phương thuốc chữa bệnh của Linh mục trong vòng hai tháng. Bé Geraldito đã ngoan ngoãn uống xi-rô Lô Hội do Linh mục Romano xay cho em uống. Nhưng vào trước khi tháng thứ hai chấm dứt, các bác sĩ chữa trị cho biết em đã hoàn toàn khỏi bệnh ung thư máu. Chính Linh mục Romano Zago đã kể lại các vụ chữa bệnh công hiệu trên đây cho nguyệt san Thánh Địa số ra cho hai tháng 11 và 12 năm 1993, để cho mọi người biết rằng có thể chữa khỏi bệnh ung thư với các chất liệu đơn sơ mà Tạo Hóa đã dựng nên trong thiên nhiên để ban bố cứu giúp con người.

*(Linh mục Giu-Se Hoàng Minh Thắng viết theo tài liệu Vittorio Bosello Ofm, Miracolo dell-aloe del muelle, La terra Santa, Novembre, Dicembre 1993, Marzo, April 1995).*

Toa thuốc chữa bệnh của Linh mục Romano Zago rất đơn giản. Nó gồm hai hoặc ba lá nhỏ cây Lô Hội, nửa kí (500g) mật ong và 3 hay 4 muỗng canh rượu trắng mạnh. Sau khi rửa sạch và gọt bỏ



hai bìa có gai của lá Lô Hội, ba thứ cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn ra thành một loại xi-rô. Trước khi uống phải lắc đều lên. Mỗi ngày uống ba lần. Mỗi lần uống một muống canh xi-rô Lô hội. Phải uống trước mỗi bữa ăn sáng, trưa, chiều từ 15 đến 20 phút mới công hiệu. Xin nói rõ mặt ong là loại thực phẩm mà cơ thể con người hấp thụ dễ dàng.

Chất rượu mạnh làm cho mạch máu nở lớn để cho mật ong pha lẫn với xi-rô Lô hội dẫn tới mọi tế bào trong lục phủ ngũ tạng của cơ thể, vừa nuôi dưỡng tế bào, vừa chữa lành mọi vết thương và vừa lọc máu. Bình thường việc chữa bệnh kéo dài khoảng 10 ngày. Uống trên 10 ngày nên đi khám bệnh lại để xem bệnh tình ra sao, và so sánh kết quả trước và sau khi điều trị. Nếu cần thì uống tiếp thêm 10, 20 hoặc 30 ngày nữa cho tới khi hoàn toàn khỏi bệnh. Bình thường bệnh nhân cảm thấy khá ngay sau đó. Vì thuốc Cây Lô Hội này trị được tất cả mọi bệnh ung thư như : Ung thư da, ung thư cổ họng, ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt, ung thư óc, ung thư bao tử, ung thư ruột và cả ung thư máu nữa.....

Bây giờ để nói về toa Thuốc Lô hội do một vị Linh mục người Ba Tây (Brazil) sáng chế và một linh mục người Việt Nam đem từ La Mã (Roma) về phổ biến tại San José (California, USA). Vị Linh mục Việt Nam giải nghĩa chi tiết như sau : Có tới 300 loại Lô Hội, nhưng loại tốt nhất để trị bệnh ung thư là loại lá có màu xanh lá cây tươi và có đốm trắng, Không nên dùng loại lá có màu xám và đốm trắng. Lá Lô hội trung bình dài khoảng 30cm tới 50cm.

## Phương pháp chế biến

- \* Lấy 2 lá lớn hoặc 3 lá nhỏ rửa sạch, cắt bỏ hai bìa có gai (để nguyên vỏ), cắt nhỏ ra từng miếng mỏng.
- \* Mật ong 500g và rượu trắng mạnh 3 hay 4 muống canh.
- \* Ba thứ cho vào máy xay sinh tố để xay nhuyễn. Khi xay xong đổ vào chai thủy tinh có miệng lớn. Sau vài giờ nước bọt của Lô hội lắng xuống, đem cất vào tủ lạnh. Mỗi lần uống lấy muống khuấy đều.

## Cách dùng:

Mỗi lần uống 1 muống canh, mỗi ngày uống 3 lần : sáng, trưa và chiều. Phải uống trước mỗi bữa ăn từ 15 đến 30 phút, nghĩa là uống khi bụng còn đói.

Người khỏe mạnh và để ngăn ngừa bệnh ung thư, nên uống mỗi năm một lần với một loạt trị liệu 10 ngày như cách chỉ dẫn ở trên.

Ngoài ra Lô hội còn có hiệu năng để chữa chứng rụng tóc : Lấy chất nhòn của lá Lô hội thoa lên đầu, cứ hai ngày thoa một lần nơi vùng tóc bị rụng, để cho nhựa khô lồi hai hoặc ba giờ đồng hồ rồi mới gội đầu cho sạch. Phải áp dụng từ 6 tháng trở lên tóc mới mọc trở lại khá rậm rạp.

Cây Lô Hội còn có công dụng khác như cầm máu, phỏng da, mụn ngứa, mụn sừng trâu. Ví dụ chỗ phỏng da bị rát, lấy một miếng Lô hội cắt đôi đắp lên chỗ phỏng, lấy băng keo dán lại, qua đêm sẽ hết đau. Về mụn thì phải đắp bốn năm ngày liên tiếp mới có kết quả. Ngoài ra nó còn trị được bệnh nhức đầu và bệnh đau bụng ngậm ngậm cũng uống cách thức như áp dụng để chữa bệnh ung thư cũng có kết quả hữu hiệu.



(Canh Nông 2 Sru tâm )

## Aloe Vera (Cây Nha Đam), Cây Thuốc tuyệt diệu chữa mọi bệnh Ung Thư



Du khách viếng thăm Thánh Địa có đến Betlehem thế nào cũng có dịp gặp cha Romano Zago, người Brazil, sống trong cộng đoàn các cha dòng Phanxicô quản thủ Thánh Địa bên cạnh Vương Cung Thánh Đường Giáng Sinh, có hang đá nơi Chúa Giêsu đã sinh ra cách đây 2000 năm. Từ nhiều năm nay cha Romano đã nổi tiếng vì đã chữa rất nhiều người khỏi bệnh ung thư, nặc dù cha không phải là bác sĩ, cũng không phải thầy phép, lại càng không phải là phù thủy. Cha chỉ dùng sự hiểu biết học được nơi người dân Brazil (Batây) khi còn sống tại quê nhà để cứu giúp các bệnh nhân.

Cha Romano Zago sinh tại Lajeado trong giáo phận Port Alegre Brazil năm 1932. Sau khi nhập dòng Phanxicô cha được chỉ định làm việc tại Thánh Địa. Ban làm giám học, sau đổi về Đại chủng viện thần học quốc tế Giêrusalem thuộc tu viện Chúa Cứu Thế Giêrusalem làm giáo sư dạy môn Latinh. Cha Romano có gương mặt tròn trịa, rất hiền lành và đơn sơ. Chính vì thế nhìn cha, lại càng khó tin là cha có khả năng giúp nhiều người khỏi bệnh ung thư. Cha nói: “ Tôi đã học nơi dân nghèo Brasil, là những người không bao giờ có dư tiền để ăn, nên không bao giờ dám đến tiệm thuốc Tây để mau có các loại thuốc tân tiến phước tạp, vừa đắt tiền, vừa không chữa lành được bệnh ung thư. Họ tới thẳng tới Thiên Chúa từ nhân, là Đấng đã tạo dựng nên nhiều cây cỏ chữa bệnh tuyệt vời, trong đó có Cây Aloe Vera (Nha Đam, còn gọi là Long tu), là một loại dứa cảnh mọc khắp nơi, ngay cả bên vệ đường. Dân nghèo ở đây đã dạy tôi nhận diện nó và dùng nó để chữa bệnh ung thư.

### Toa thuốc chữa bệnh ung thư của Cha Romano rất đơn giản.

Bao gồm:

- Hai lá lớn hoặc 3 lá nhỏ cây Aloe Vera (Nha Đam).
- Nửa Ký mật ong
- Ba bốn muỗng rượu mạnh.

Sau khi rửa sạch bào gọt bỏ hai cạnh có gai của lá Aloe Vera, bỏ chung tất cả vào máy xay (máy xay sinh tố), xay nhuyễn ra thành một loại “xi-rô”.

Trước khi dùng, nên lắc đều lên, mỗi ngày uống ba lần, 15 phút trước khi ăn sáng, ăn trưa và ăn tối. Mỗi lần uống một muỗng canh “Xi-Rô” Aloe Vera.

- Mật ong ;à loại thực phẩm cơ thể dễ hấp thụ dễ dàng.
- Chất rượu mạnh khiến cho mạch máu nở lớn để cho mật ong pha lẫn với Aloe Vera tới với mọi tế bào trong toàn thân thể, vừa nuôi dưỡng vừa chữa lành mọi vết thương và lọc sạch máu.

Bình thường việc chữa bệnh kéo dài 10 ngày. Sau 10 ngày nên đi khám nghiệm xem bệnh tình ra sao và so sánh kết quả trước và sau khi điều trị, để nếu cần thì uống tiếp thêm 10, 20 hay 30 ngày nữa cho tới khi hoàn toàn khỏi bệnh. Bình thường bệnh nhân cảm thấy khá ngay sau đó. Nhưng đây chưa phải là dấu chỉ khỏi bệnh. Cần đi Bác sĩ khám nghiệm để biết bệnh tình tiến thoái ra sao. Cần phải kiên trì và nhẫn nại. Nhưng hiệu quả của cây Aloe Vera rất chắc chắn và mạnh mẽ chống lại bất cứ các bệnh ung thư nào, từ ung thư dạ, cho tới ung thư cổ họng, ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt, ung thư óc, ung thư dạ dày, ung thư ruột .v.v... và cả ung thư máu nữa.

Thật ra mọi dân tộc trên thế giới đều biết tới công hiệu chữa bệnh của cây Aloe Vera. Có tất cả trên 300 loại Aloe Vera, nhưng các loại thường được dùng để chữa bệnh là Aloe Arborescens, Aloe vùng Natale và Aloe Forox. Loại thông thường nhất là Aloe Vera.

Cây Aloe Vera hay Alo Barbadensis là một loại dứa cảnh, lá thon hai bên có gai nhọn, dài trung bình từ 40 - 50 cm, cây có chiều cao từ 60 – 90 cm. Bên trong lớp vỏ xanh là chất thạch trắng. Theo bảng phân chất của Linh Mục Grandi cũng dòng Phanxicô làm việc tại “Trung tâm nghiên cứu La Torre” Tỉnh Torino, trung bắc Ý (Italy), cây Aloe Vera gồm các chất sau:

1- Mười ba (13) chất khác nhau thuộc loại Lignine, Saponine và Antrachinoni chứa các chất tự sinh chống lại các vi khuẩn:

- Aloina: Catartico ed emetico
- Barbaloina(Glucoside barbaloinico): Antibiotico e catartico.
- Isobarbaloina: Analgesico ed antibiotico.
- Antranolo; Antracene.
- Acido aleoítico.: Antibiotico.
- Emodine d'aloe: Battericida e lassativo.
- Acido cinnamico; detergent, germida e unghicida.
- Acido crisofanico: unghicida.
- Estere dell'acido cinnamico: Calmante.
- Olio etero: Analgesico ed anestetico.
- Acido Crisifanico: Funghicida.
- Aloe ulcine: inibitore della secrezione gastrica per reazione con l'istamina;
- Resestanol.

2- Tám (8) loại Vitamine cần thiết cho sức lớn mạnh của các tế bào, dưỡng nuôi thân thể, chế tạo ra máu, điều hòa cơ thể và chữa lành các vết thương;

- Vitamine A (carotene)
- B1 (Tiamina: cần thiết cho sức lớn mạnh của các tế bào và sản xuất năng lượng)
- B2 (Niacina riboflavina); Tác động chung với Vitamine.
- B6 để chiết tạo ra máu. Niacinamide (niacine); Giúp điều hòa hệ thống biến sinh thái của thân thể.
- C (acido Ascorbico): cùng với Vitamine E.
- E (Tocoferolo): Công hiệu giống như Vitamine C.
- C (Colline (Vitamine loại B) Giúp hệ thống biến sinh thái của cơ thể.
- Sau cùng là Vitamine M (acido Folico) trợ giúp việc chế tạo máu.

3- Cây Aloe Vera chứa hơn 20 thứ muối đậm cần thiết cho cơ thể.

Sau đây là những loại chính:

- Calcio (cùng với chất fosforo tạo thành xương)
- Fosforo; Potassio; Ferro (chất sắt trong máu giúp giữ dưỡng khí).
- Sodio; Cloro; Manganese (cùng với chất Magnesio giúp các bắp thịt và hệ thống thần kinh hoạt động);
- Cromo (giúp sinh hoạt của các chất men và chất acid béo);
- Zinco (kích thích sinh hoạt của chất Proteine trong việc làm lành vết thương)

4- Saccaridi đơn đa dạng:

- Cellulosa-Glucosio-mannosio-aldoso-acidouronico-lipasi-aninasi-L-ranoso
- Carrisyn (là chất mới được khám phá ra có nhiệm vụ củng cố hệ thống kháng tố).

5- Aminoacidi chính yếu:

- Isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, tionina, valina.

6- Aminoacidi phụ thuộc:

- Acido aspartico, acido glutammico, alanina, arginina, metiocistina, glicina. istisina, idrossiprolina, prolina, serina, tiroxina.

7- Các chất men: các chất men ố xít của cây Aloe hút các yếu tố nồng cốt.

Fosfatasi Acida, Amilasi, Bradichinasi hay Bradichininasi (giảm đau, cởng sung (viêm), Kích thích bảo vệ Khánh tổ), Catalasi (ngaqan chặn không cho chất H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> động trong các tế bào), Cellulasi (Giúp chất Cellulosa tiêu hóa), Lipasi (giúp tiêu hóa), Nucleotidasi, Fosfatasi alcalina salicilico, Acodo crisofanico, Oli volatili.

### **Việc khỏi bệnh ung thư đầu tiên xảy ra hồi năm 1987.**

Hồi đó tại Bétlêhem có một cụ già bị bệnh ung thư tuyến tiền liệt vào thời cuối. Các bác sĩ thất vọng không chữa được nữa nên đã cho ông cụ rời nhà thương để cụ chết ở nhà, giữa những người thân. Cha Romano được gọi tới ban bí tích xức dầu kẻ liệt cho ông. Cha ban các bí tích cho ông rồi sau đó cha đề nghị ông thử chữa bệnh với phương thuốc của cha. Ông cụ khỏi bệnh và hiện nay vẫn còn sống với con cháu, rất khỏe, dù đã trên 85 tuổi. Sau đó bình xirô Aloe Vera của cha Romano làm cho ông cụ bị các nữ tu giúp việc thuộc dòng Phan Sinh Thừa Sai Trái Tim Vô Nhiễm Đức Mẹ Maria Aida, bỏ quên trong một xó bếp cho tới một một bữ tu Y tá của nhà dòng biết tin một bà bạn bị ung thư. Chị chợt nhớ tới bình xirô với lá cây Aloe Vera. Chỉ trong vài tháng, chị bạn khỏi bệnh ung thư và sống rất khỏe mạnh, yêu đời.

Sau đó một trong hai ông thư ký của trường Thánh Địa Bétlêhem bị ung thư cổ họng, nói không ra tiếng nữa. Linh mục Raffaele Caputo giám đốc trường kêu cứu cha Romano Zago. Cha Romano tới thăm ông ta với một lọ xirô Aloe Vera lớn. Chỉ hai tháng sau ông thư ký khỏi bệnh, nói được và trở lại làm việc bình thường. Tuy nhiên vụ chữa bệnh cảm động nhất mà cha Romano Zago còn nhớ là vụ của chú bé Geraldito người Argentina 5 tuổi. Geraldito bị ung thư máu, sau khi tìm mọi cách chữa trị mà không có công hiệu, các bác sĩ đề nghị với cha mẹ em phương thức cấy ỷ vào xương sống cho Geraldito. Đây là loại giải phẫu rất phức tạp và mắc mớ, nhưng vì thương con hai ông bà bố mẹ của Geraldito cũng cố gắng. Người cho tủy không ai khác là chú bé anh của Geraldito. Vụ giải phẫu cấy tủy được thực hiện tại nhà thương tối tân nhất ở barcelona, Tây Ban Nha (Spain) và coi như thành công mỹ mãn. Nhưng kết quả đã không kéo dài được lâu. Bệnh Ung thư máu lại xuất hiện, lần này nặng hơn trước. Các bác sĩ hoàn toàn bất lực và thất vọng không cứu sống được Geraldito. Cha mẹ của em rất nuôn. Nhưng là tín hữu có lòng tin sâu xa, hai ông bà quyết định đem đức con lớn và Geraldito sang hành hương Thánh Địa, vừa để cho Geraldito khuây khỏa, vừa là dịp cho hai con viếng thăm cùng đất nơi ngày xưa Đức Chúa Giêsu Kitô Đấng Cứu Thế đã sinh ra, lớn lên, rong ruổi đây đó để rao giảng Tin Mừng, làm phép lạ chữa lành bệnh tật cho nhiều người, đã chết đi và đã sống lại. Biết đâu Chúa Giêsu Cứu Thế chẳng thương chữa lành bệnh cho đứa con yêu của họ thì sao. Thều là hai người đưa con sang Thánh Địa. Hôm đó cả gia đình tới viếng thăm vương cung thánh đường Chúa Giánh Sinh tại Bétlêhem và đang quỳ cầu nguyện trước hang đá, nơi Chúa Giêsu đã sinh ra cách đây hơn hai ngàn năm. Lúc đó cũng là giờ các cha Phanxicô xếp hàng đi rước liệu và hát kinh chiều, trong đó có cha Romano Zago. Liếc nhìn đôi vợ chồng trẻ và hai đứa con thơ đang quỳ cầu nguyện vô cùng sốt sắng, cha Romano đoán chắc gia đình này có vấn đề. Cha đến chào thăm hỏi chuyện và biết được nỗi lo âu của đau khổ của gia đình trẻ này. Cha chỉ đề nghị hai ông bà thử phương thuốc chữa bệnh của mình trong vòng một tháng, mà không hứa hẹn gì cả. Geraldito đã ngoan ngoãn uống xirô Aloe Vera do cha Romano Zago xay cho em. Sau một tháng bé Geraldito đã vui vẻ theo cha mẹ và người anh (đã hiến Tủy) và các cha Phanxicô đi rước kiệu và hát kinh chiều, trông rất hân hoan. Chắc là bé đã trở bệnh. Cha Romano đề nghị cả gia đình nên ở lại thêm một thánh nữa để bé Geraldito tiếp tục phương thức trị liệu đơn sơ này. Nhưng trước khi thánh thứ hai chấm dứt, các bác sĩ đã cho biết em đã hoàn toàn khỏi bệnh ung thư máu. Do đó, chưa tới hai tháng cả gia đình đã có thể ra về trong niềm vui sướng khôn tả và trong tâm tình cảm mến tạ ơn Thiên Chúa đã tái tại sự sống cho bé Geraldito, chỉ qua mấy lọ xirô Aloe Vera do cha Romano Zago làm.



Chính cha Romano Zago kể lại các vụ chữa bệnh công hiệu trên đây trên nguyệt san "Thánh Địa" số ra cho hai tháng 11 và 12 năm 1993, để cho mọi người biết rằng có thể chữa lành bệnh ung thư với các chất liệu đơn sơ mà Thiên Chúa Tạo Hóa đã dựng nên trong thiên nhiên để trợ giúp con người.

(Linh Mục Giuse Hoàng Minh Thắng viết theo Vittprio Bosello Ofm, *Il Miracolo dell'aloè e del miele, La Terra Santa, Novembre Dicembre, Marzo Aprile 1995.*)

\*\*\*\*\* O000O \*\*\*\*\*

## Sự kỳ diệu của lô hội (cây nha đam)



Cây lô hội rất phổ biến ở nước ta, với nhiều tên gọi khác nhau như nha đam, long tu, lưỡi hổ... Lô hội chứa nhiều sinh tố như A, C, E, B1... cùng nhiều khoáng chất khác như canxi, kali, natri, kẽm, crôm... nên có rất nhiều công dụng.

### Trong ẩm thực

Phần thịt trong suốt của lô hội có giá trị dinh dưỡng như một loại rau xanh.

- Lô hội nấu chè, nấu canh giúp mát gan, mịn da, nhuận tràng và tăng cường sinh lực. Món súp lô hội cũng giúp dễ tiêu hoá.
- Nếu pha một thìa chất dịch của lá lô hội vào nước sinh tố hoặc nước chanh hoặc có thể phơi lá để uống như uống trà giúp giải độc, tiêu phong.
- Thành phần chất xơ Mino và Glucose Poly Saccharide giúp nhuận tràng.

## Lô hội có rất nhiều công dụng

### Bài thuốc đơn giản hiệu quả

- Chất Saponin có trong lô hội giúp thanh lọc những độc tố trong cơ thể.
- Thành phần Anthraquinones Complex của lô hội giúp giảm đau, trị viêm da, ngăn ngừa tối đa sự xâm nhập của các vi khuẩn và độc tố của cơ thể. Hợp chất Anthraquinones trong nhựa lô hội sẽ kết hợp với các ion calcium trong đường tiêu thành hợp chất tan được để tổng khứ ra ngoài theo nước tiểu giúp ngừa bệnh sỏi niệu.



Lá lô hội tươi, rửa sạch, bỏ gai và vỏ, xay nát lấy nước để thoa lên bề mặt da giúp trừ mụn nhọt, ghẻ lở, vết thương chóng lành.

Cắt đôi lá lô hội, đắp phía có chất dịch vào mắt, chú ý nhắm kín cả hai mắt trong khi đắp, cách làm này giúp sáng mắt, dễ chịu.

Chất ligin của lô hội có tác dụng thu hút chất dinh dưỡng lô hội vào các tổ chức tế bào dưới da, kích hoạt hệ thống tuần hoàn máu dưới da để lưu thông hơn. Nhờ vậy làm giảm thiểu tối đa các mụn nhọt, giúp da mịn màng hơn.

Dầu gội đầu và kem dưỡng tóc có chiết xuất từ lô hội giúp làm tăng độ bóng của tóc, ngừa gàu và làm cho tóc suôn mềm hơn. Gel chiết xuất từ lô hội gần giống với độ pH của làn da, vì thế nó giúp cho da mịn màng và điều hoà độ axit của da.

Lô hội còn có kết quả khả quan trong việc diệt ký sinh trùng, giảm rụng tóc và ngứa da đầu.

ST

## Công dụng kỳ diệu của lô hội (Nha đam, Alo Vera)

Lần lượt khám phá công dụng kỳ diệu của cây lô hội, chắc chắn bạn sẽ có thêm nhiều lựa chọn cho việc làm đẹp.

Lô hội còn có nhiều tên gọi khác như nha đam, long tu... Thân [cây lô hội](#) chứa một lượng nước lớn, bao gồm các chất dinh dưỡng như A, C, E, B1 cùng nhiều khoáng chất như can-xi, natri, kẽm... Ngoài ra, loài cây này còn có công dụng như một loại thần dược trong lĩnh vực hóa mỹ phẩm.

### Chăm sóc da

Chất nhầy trong gel (phần thịt) của lô hội có khả năng thấm ướt, tạo độ ẩm cho da, giúp da dễ đàn hồi và giảm các nếp nhăn.

Gel của chúng còn có tác dụng kích thích sự tổng hợp các collagen và sợi elastin, giúp ngăn chặn sự hủy hoại của da khi bị lão hóa. Trong quá trình chăm sóc da, chất gel này có tác dụng se lỗ chân lông, giảm mụn một cách hiệu quả.

Trong dân gian, [lô hội](#) là phương thuốc làm lành da tự nhiên rất hữu hiệu. Khi thoa một lớp gel lên da, các vết thương do bị bỏng, phỏng rộp, côn trùng cắn và mẩn ngứa sẽ nhanh chóng được hồi phục.

Nếu bạn phải thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng, da sẽ trở nên bong rộp, khó chịu. Chỉ với một chút dịch của lô hội sẽ giúp bạn nhanh chóng lấy lại cảm giác mát mẻ cho làn da.



### Chống mỏi mắt

Nếu mắt của bạn mỏi, có quầng thâm, mi mắt nặng, hãy sử dụng lô hội để chữa trị. Rất đơn giản, dùng một nhánh lô hội, gọt bỏ lớp vỏ xanh bên ngoài rồi đắp phần thịt lên mắt, nằm thư giãn trong vòng 15 phút.

Dịch trong lá của lô hội có tác dụng làm mắt dịu mát, dễ chịu. Sau một thời gian, vùng thâm quanh mắt sẽ giảm hẳn. Bạn nên sử dụng chất gel này mỗi tối trước khi đi ngủ để chống mệt mỏi cho vùng mắt.

### Tác dụng khác

Trong ẩm thực, phần thịt trong suốt của [lô hội có giá trị dinh dưỡng](#) cao. Khi nấu chè hoặc canh, lô hội có tác dụng mát gan, nhuận tràng và tăng cường sinh lực.

Ngoài ra, nếu pha một chút dịch của lô hội vào sinh tố hoặc nước chanh sẽ có tác dụng tốt trong việc giải độc, tiêu phong, giảm chứng mất ngủ, viêm khớp, bệnh hen suyễn, đồng thời làm giảm lượng đường trong cơ thể.

### Lô hội còn có tác dụng chữa bệnh zona, loại bệnh do vi-rút gây ra.

Loài cây này có rất nhiều công dụng, nhưng nếu không sử dụng đúng cách, hiệu quả sẽ không như mong muốn. Dưới đây là một số cách giúp bạn sử dụng chúng một cách tốt nhất:

- Chỉ nên sử dụng phần thịt trong suốt bên trong lá lô hội, cắt lát mỏng đắp trên bề mặt da.
- Bạn cũng có thể dùng lòng trắng trứng gà cho vào bát sạch, đánh nổi bọt, thêm 5-10 giọt dịch lô hội vào đánh đều rồi sử dụng. Nếu chưa dùng ngay, bạn hãy cho vào tủ lạnh để bảo quản.
- Trước khi đi ngủ, rửa mặt sạch, dùng dung dịch lô hội thoa đều lên bề mặt da, khoảng 15-20 phút, rửa sạch bằng nước ấm. Cuối cùng, massage nhẹ nhàng da mặt trong vài phút.

- Bạn cũng có thể dùng gel lô hội thoa lên da đầu và tóc, lấy khăn trùm lại để khoảng 10-15 phút, sau đó gội sạch bằng nước ấm và dầu gội đầu bình thường.
- Khi muốn lấy chất dịch từ cây lô hội, bạn hãy chọn những lá to, rửa sạch, để khô. Sau đó, gọt sạch phần vỏ xanh, đem xát hoặc giã nhuyễn rồi dùng gạc mỏng hoặc phin cà phê lọc bỏ bã.
- Trong dịch lô hội có chất gây kích thích da, gây ngứa. Nếu da bạn quá mẫn cảm, nên sắc cô đặc phần dịch lô hội, sau đó sử dụng dần hoặc bảo quản trong tủ lạnh.
- Không nên đắp mặt nạ lô hội thường xuyên, tốt nhất chỉ nên đắp 2-3 lần/tuần.
- Người cao tuổi, phụ nữ có thai hãy cẩn thận khi sử dụng lô hội.



Theo Thu Thủy

\*\*\* 00000 \*\*\*

## Cấp cứu người bị thương bằng cây lô hội

Theo các nhà nghiên cứu Mỹ, cây lô hội (aloe vera) có thể cung cấp chất dịch, giữ mạng sống của người bị thương cho tới khi họ được truyền máu.

Theo nhóm nghiên cứu thuộc ĐH Pittsburgh, các cuộc thử nghiệm trên chuột cho thấy chất dịch dính bên trong lá aloe vera có tác dụng bảo toàn chức năng của các cơ quan sau khi mất máu nhiều. Với một lượng nhỏ chất dịch được tiêm vào cơ thể, nó giúp chống lại ảnh hưởng chết người do mất máu.

TS Mitchell Fink, trưởng nhóm nghiên cứu, cho biết: "Chúng tôi hy vọng chất dịch sẽ là giải pháp khả thi cho một vấn đề lớn, cả trong dân sự lẫn quân sự. Binh sĩ bị thương thường mất nhiều máu và không có cách bổ sung nhanh chóng lượng máu cần thiết trên chiến trường. Khi điều đó xảy ra, các cơ quan không nhận đủ máu, dẫn tới một loạt sự kiện gây nguy hiểm đến tính mạng. Bác sĩ chỉ cần mang một lượng nhỏ dung dịch này để truyền trước khi binh sĩ được chuyển tới bệnh viện".

Các nhà nghiên cứu, được Cơ quan các Dự án Nghiên cứu Tiên tiến của Bộ Quốc phòng Mỹ tài trợ, đã thử nghiệm chất nhầy trong lá aloe vera. Nó chứa nhiều hợp chất đường tên là polysaccharides. Polysaccharides ảnh hưởng tới các đặc tính của chất dịch, giúp truyền các phân tử oxy tốt hơn từ tế bào máu đỏ tới các mô do có khả năng hoà trộn tốt hơn vào huyết tương bao quanh hồng cầu.

Nhóm nghiên cứu đã tiến hành thử nghiệm trên chuột, tiêm dẫn xuất từ aloe vera hoặc dung dịch muối sau khi hút máu khỏi cơ thể chúng. Kết quả cho thấy chỉ có 50% trong tổng số mười con chuột được tiêm dung dịch muối sống sót. Trong khi đó, tỷ lệ ở nhóm còn lại là 8/10. Trong thí nghiệm thứ hai liên quan tới chuột bị mất máu nhiều hơn, năm trong 15 con chuột sống thêm 2 giờ sau khi được tiêm chất dịch aloe vera (so với tỷ lệ 1/14 ở nhóm được tiêm dung dịch muối). Bảy con chuột không được điều trị đã chết trong vòng 35 phút.

Chấn thương là nguyên nhân tử vong hàng đầu đối với những người dưới 40 tuổi tại Mỹ, cướp đi sinh mạng của 150.000 mỗi năm. Mất máu chiếm gần 50% tổng số ca tử vong này. Các bác sĩ thường phục hồi lượng máu bị mất bằng một dung dịch lactat và các tế bào máu đỏ được nén. Aloe vera có thể là dung dịch thay thế nếu được thử nghiệm thành công ở người.

Aloe vera là nguồn dược liệu làm lành vết thương kể từ thời Kinh Cựu ước. Aloe vera là cây bản địa ở Bắc Phi song hiện mọi người có thể tìm thấy chúng trên khắp thế giới. Là thực vật mọng nước, nó sinh trưởng mạnh trong khí hậu ẩm và khô giống như xương rồng. Tuy nhiên, không giống họ hàng xương rồng đầy gai, aloe vera nằm trong một lớp. Có hơn 100 loài aloe song aloe vera là loài thu hút được nhiều sự quan tâm nhất của các nhà khoa học. Khi aloe vera được đặt lên nhiều vết thương như vết loét do nằm nhiều, nó nhanh chóng làm lành vết thương.

Nguyên nhân là aloe vera chứa polysaccharid. Mặc dù nhiều loài thực vật khác cũng chứa những hợp chất này song loại được tìm thấy trong aloe vera hoạt động khác biệt. Chúng kết hợp các nhân tố tăng trưởng trong vết thương, do đó đẩy nhanh tiến trình làm lành. Trong tiếng Ả Rập, aloe nghĩa là chất đắng, trong khi vera là từ... La-tinh nói về sự thật. Cây aloe vera có lá nhọn, dài, gồm vỏ xanh và bột trong. Vỏ xanh được sử dụng trong hàng nghìn năm qua để làm thuốc nhuận tràng và bột trong được đắp lên vết bỏng hoặc vết thương. Không những bổ sung chất có trong aloe vera vào kem thoa và thuốc, trong những năm gần đây, các công ty mỹ phẩm đã sử dụng aloe vera trong nhiều loại sản phẩm, đặc biệt là chất giữ ẩm.

Minh Sơn (Theo ScienceDaily)

\*\*\* 00000 \*\*\*

## Rau Má Và Bệnh Thấp Khớp

(Trích dịch từ nguyên bản Anh ngữ của Báo The Northern Stars trong quyển Arthritis and Paradoxical ông Russ Maslen, do ông Thượng Công Huân ở Mount Pritchard tặng)



Lời người viết : 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 Arthritis 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 công hiến quý độc giả tham khảo.

"Russ 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 dã 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 cỏ bản xứ ở những địa phương như Tweed, Brunswick 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 được 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 được 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 búng 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 bảo 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. (Xin xem bài Anh ngữ ở dưới)*

# Medicinal Plants

## Gotu Kola

Gotu Kola, (*Centella asiaticum*) is a tiny leafed low growing plant has been called the ‘Elixir of Life’. This ground cover herb, also known as the arthritis plant, has been used by the Sinhalese and other people of India who live along the Indian Ocean for many hundreds of years. They believe that it contains remarkable longevity qualities.



Two to three small leaves, or one to two large leaves a day are eaten raw to reduce disorders like poor memory, rheumatism, arthritis, abscesses and high blood pressure. The natives of India use the plant medically as a diuretic or stimulant to the kidneys and bladder. It is also believed to be an aphrodisiac.

This rejuvenating herb has been used medically for impotence, endurance, menopause, fluid retention, age spots, depression, fatigue, to strengthen the heart, to help the body defend itself against various toxins and in cancer treatment.

Gota Kola can be eaten straight from the plant, added to salads or chopped up as a last minute garnish on a meal. The leaves can be used fresh or dried for tea and sweetened with honey if desired. It is important to take Gota Kola daily and for several weeks before any marked beneficial effect is felt.

This tonic plant is rich in chlorophyll, vitamins A, B, C, G and K; and particularly the mineral magnesium. Do not overeat as the results may be headaches, dizziness or too much energy and sleeplessness at night time. Transient unconsciousness may occur through over consumption. Two to three small leaves or one to two large leaves daily is said to be sufficient.

The plant is a low growing groundcover with a leaf the size of a thumb nail with a serrated edge. It has a long tap root and mats over the ground. It grows in sun but will thrive in moist semi-shade and even grow taller. Indeed, its flavour is milder if grown in shade. It is easy to grow and seems to adapt to any soils. In fact, Swamp Pennywort grows along Victorian waterways as a weed. If planted in a pot ensure that enough room is allowed for the plant to spread. The container does not need to be too deep: an idea may be to plant it in a shallow foam vegetable box. Claims that Swamp Pennywort is the “Elixir of Life” are difficult to substantiate but many have claimed a benefit from its daily use. Bulleen Art & Garden cannot obviously guarantee its efficiency: however, moderate use should not present a risk.

## Rau má cây rau, cây thuốc

Rau má là cây nhỏ, mọc bò. Thân rất mảnh, lá mọc so le, thường tụ hợp 2-5 lá ở một mấu, mép khía tai bèo. Hoa màu trắng hoặc hơi đỏ. Quả màu nâu đen, lõm ở đỉnh. Cây mọc tự nhiên ở khắp nơi, chỗ ẩm mát.

**Cách dùng:** Cả cây rau má, thu hái quanh năm, dùng tươi hay sao vàng. Dược liệu có vị đắng, hơi ngọt, mùi thơm, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, tiêu viêm, sát khuẩn, cầm máu. Ở miền Nam, rau má tươi được chế biến làm nước giải khát, uống với nước đá. Nhân dân vẫn ăn rau má hằng ngày như một loại rau sống hoặc nấu canh ăn. Tất cả đều với mục đích giải

hiệt, chống nóng. Hiện nay tại nhiều tỉnh, thành phố ở nước ta, nước ép rau má được nhiều người ưa dùng.

Trạm nghiên cứu dược liệu tỉnh Bắc Thái (cũ) đã dùng rau má phối hợp với nhiều vị thuốc khác trong bài thuốc chống thiếu năng tuần hoàn não như sau: Rau má 500g, lá dâu non 250g; vùng đen (rang thơm), rễ nguru tất, rễ ba kích mỗi vị 150g; rễ hà thủ ô trắng, đường mỗi thứ 100g; mật ong 250g. Các dược liệu phơi khô, tán nhỏ cùng với vùng đen, rây bột mịn, trộn với đường và mật ong làm thành 100 viên. Ngày dùng 2 lần, mỗi lần 1-2 viên (nếu thiếu ba kích, có thể thay bằng rễ đinh lăng 200g; vùng đen thay bằng vùng trắng 200g; nguru tất thay bằng cỏ xước 300g).

**Chữa mẩn ngứa (nổi mề đay):** lấy khoảng 50g rau má tươi, rửa sạch, giã giập (hãm với nước sôi 200ml như hãm chè tươi) uống trong ngày.

**Chữa rôm sảy:** Hằng ngày dùng 50g rau má rửa sạch, giã nát vắt lấy nước, thêm ít đường cho dễ uống hoặc ăn rau má tươi trộn với chanh hay giấm.

Trong nước giải khát “Bát bảo lương xà” (trước đây rất phổ biến ở Hà Nội), có người đã thay lá tre bằng rau má để tăng thêm tính mát.

\*\*\*\*\*&&&&&\*\*\*\*\*

*Lan Anh*

## Công dụng chữa bệnh của cây rau sam

Rau sam là một loại rau mọc hoang khắp mọi nơi và nhiều nhất ở các góc vườn, bờ ruộng. Từ lâu nhân dân ta đã dùng làm rau ăn và dùng làm thuốc chữa một số bệnh.

Rau sam có vị chua, tính hàn, không độc, có công dụng chữa trị các chứng cảm, ly, ghẻ lở và sát khuẩn, tiêu sưng thũng, trị mề đay...



Sau đây xin giới thiệu một số bài thuốc trị bệnh bằng cây rau sam:

### Chữa ho ra máu

Nếu bị chứng này thì lấy rau sam tươi giã nát vắt nước uống hoặc nấu canh rau sam ăn, ngày ăn 2 lần (hoặc uống). Ăn hoặc uống liên trong 1 tuần thì thấy bệnh bắt đầu biến chuyển. Tiếp tục dùng trong khoảng 1 tháng thì bệnh khỏi hẳn, thời gian dùng thuốc phải liên tục. Tuy nhiên, nếu ho ra máu do lao thì phải kết hợp dùng thuốc theo công thức thuốc chống lao của bác sĩ chuyên khoa lao.

### Trị sốt rét thông thường

Nếu bị sốt rét thì lấy 1 nắm rau sam rửa sạch nấu nước uống. Bên ngoài thì lấy ít ngọn rau sam tươi giã nát rồi đắp và băng lại ở cổ tay. Ngày dùng 2 lần rất hiệu nghiệm.

### Chữa tiêu chảy

Người bị tiêu chảy, phân có bọt thì hái một nắm rau sam rửa sạch rồi cho 2 bát (ăn cơm) nước đun lên sôi một lúc. Bã ăn còn nước chia làm 2 lần uống trong ngày.

### Chữa trẻ em bị kiết lỵ

Khi trẻ em bị mắc chứng lỵ luôn thấy đau mót rặn có khi phân lẫn nhày máu thì lấy rau sam rửa sạch giã nát, vắt lấy nước rồi đun sôi già, cho thêm một ít đường mật khuấy đều lên cho trẻ uống rất hiệu nghiệm.

### **Phụ nữ ra nhiều khí hư hôi**

Rau sam 100g giã nát, chắt nước cốt, hòa với lòng trắng trứng gà (1 quả) hấp chín ăn 1 lần/ngày ăn liền 5-7 ngày, kết hợp với vỏ rễ râm bụt 200g, sắc đặc lấy nước rửa âm hộ hằng ngày.

### **Người bị chứng giun, sán**

Nếu bị mắc chứng giun đũa thì lấy khoảng 2 nắm to rau sam sắc với 2 bát (ăn cơm) nước trong siêu đất, sắc còn gần 1 bát thì uống lúc đói, uống vài lần sẽ có tác dụng tẩy giun.

Nếu bị chứng sán xơ mít thì lấy rau sam tươi sắc lấy nước đặc hòa với một ít giấm và muối rồi uống khi sáng ngủ dậy (chưa ăn uống gì) uống như vậy vài ngày liền sẽ có tác dụng tẩy sán.

### **Chữa bệnh trĩ**

Khi mới bị mắc bệnh trĩ thì lấy 2 nắm rau sam rửa sạch rồi luộc lên ăn cả cái, lấy nước còn nóng để xông tại chỗ, khi ấm vừa thì ngâm và rửa kỹ vùng trĩ. Kiên trì làm như thế liên tục từ 20-30 ngày là một liệu trình.

### **Chữa đau mắt do mòng thịt**

Nếu gặp chứng đau mắt nổi mòng thịt, kéo màng mắt thì lấy 1 nắm rau sam tươi rửa sạch giã nát, trộn thêm 1 ít phác tiêu (khoáng chất mua ở hiệu thuốc bắc) rồi dùng vải mịn sạch bọc lại đắp lên mắt, rất hiệu quả.

**Trẻ mới sinh không mở được mắt:** Rau sam 1 nắm giã nát với chút muối bọc vào gạc đắp lên mí mắt. Thỉnh thoảng lấy ra nghỉ một lúc rồi thay lớp khác rất hiệu quả.

### **Chữa đau răng**

Nếu răng bị sưng, đau thì lấy rau sam rửa thật sạch giã nát, vắt lấy nước cốt rồi ngâm và súc miệng, làm như vậy nhiều lần trong ngày.

### **Chữa trùng cắn**

Nếu bị rắn rết cắn, ong đốt, chạm vào sâu róm khiến đau sưng và ngứa rất khó chịu thì lấy rau sam giã nát đắp vào vết thương vừa giã vắt nước uống rất mau khỏi. Tuy nhiên nếu bị rắn độc cắn thì sau khi sơ cứu phải chuyển đi bệnh viện ngay.

BS. Đỗ Minh Hiền

\*\*\*#\*\*\*

## **Rau diếp cá - vị thuốc đa năng**

Diếp cá từ lâu đã được Đông y dùng chữa các bệnh về tiêu hóa, phát ban, tắc sữa... Gần đây, Tây y cũng phát hiện ra nhiều tác dụng quý của nó như kháng khuẩn, tiêu diệt ký sinh trùng, chống ung thư.

Rau diếp cá còn có tên là giấp cá, cây lá giấp hoặc ngư tinh thảo, tên khoa học là *Houttuynia cordata* Thumb., mọc chủ yếu tại các nước châu Á, từ Ấn Độ đến Trung Quốc, Nhật Bản, Thái Lan... Ở nước ta, diếp cá mọc hoang khắp nơi, thường ở các vùng đất ẩm, được trồng làm rau ăn hoặc dùng làm thuốc.

Diếp cá có vị chua, cay, tính mát, tác động vào 2 kinh can và phế. Tác dụng chủ yếu là thanh nhiệt, giải độc, thoát mủ (đối với mụn nhọt làm mủ), thông tiểu tiện, giảm phù thũng, sát khuẩn, chống viêm.

Trong y học dân gian, diếp cá được dùng chữa các chứng bệnh như: táo bón, trĩ (6-10 g sắc uống hằng ngày), sỏi, mào đay (giã nát vắt nước cho uống), viêm tai giữa, sưng tuyến vú, tắc tia sữa (dùng lá khô 20 g hoặc tươi 40 g, sắc nước uống hằng ngày), viêm thận, phù thũng, kiết lỵ (dùng





50 g tươi sắc uống), tiểu buốt, tiểu dắt (dùng rau diếp cá, rau má tươi, lá mã đề rửa sạch, vò với nước sôi để nguội, gạn nước uống).

Theo nghiên cứu của y khoa hiện đại, trong cây diếp cá có chất decanoyl-acetaldehyd mang tính kháng sinh. Loại rau này có tác dụng kháng khuẩn như ức chế tụ cầu vàng, liên cầu, phế cầu, trực khuẩn bạch hầu, e.coli, trực khuẩn lỵ, xoắn khuẩn leptospira. Nó cũng có tác dụng đối với virus sởi, herpes, cúm và cả HIV, do tác động vào vỏ bọc protein của virus. Diếp cá còn diệt ký sinh trùng và nấm. Liều dùng 30-50 g rau tươi, có thể ăn sống, xay nát uống hoặc giã đắp ngoài da.

Cũng theo Tây y, diếp cá giúp lợi tiểu do tác dụng của chất quercitrin, làm chắc thành mao mạch, chữa trĩ do tác dụng của chất dioxy-flavonon. Ngoài ra, nó còn có tác dụng lọc máu, giải độc, giải nhiệt, kháng viêm, tăng sức miễn dịch của cơ thể.

Một nghiên cứu tại Viện đại học Y dược Toyama, Nhật Bản, đã cho thấy tác dụng chống oxy-hóa của 12 loại dược thảo và hợp chất được chiết xuất từ chúng. Diếp cá là một trong 4 chất có tác dụng chống oxy hóa mạnh nhất. Hợp chất quercetin của diếp cá loại trừ được các gốc tự do "cứng đầu" nhất.

Theo một nghiên cứu của Đại học Y khoa Koahsiung, Đài Loan, diếp cá có tác dụng ức chế đáng kể đối với sự sinh sản của virus herpes simplex. Nó được xem là dược thảo chữa trị bệnh này. Đại học Koahsiung cũng phát hiện diếp cá có tác dụng ngăn chặn 5 dòng tế bào ung thư máu.

Một số nghiên cứu khác cho thấy diếp cá có tác dụng chống viêm xoang kinh niên và polyp, làm tăng tưới máu sau phẫu thuật. Chất Houttuynin bisulphat natri chiết xuất từ nó có thể điều trị viêm tuyến vú.

\*\*\*\*\* ))(( \*\*\*\*\*

## Củ nghệ chống ung thư vú



Nghiên cứu trên chuột cho thấy củ nghệ, một gia vị được ưa chuộng trong ẩm thực Ấn Độ, đã không chế các tế bào ung thư vú di căn tới phổi.

Cây nghệ có được tác dụng chữa bệnh kỳ diệu là nhờ hoạt chất curcumin.

Một số nghiên cứu trong phòng thí nghiệm trước đây đã công nhận curcumin có thể ngăn chặn sự hình thành khối u, do có đặc tính của như một chất chống oxy hóa.

Trong thử nghiệm, tiến sĩ Bharat Aggarwal, Đại học tổng hợp Texas, và cộng sự đã tiêm vào chuột tế bào ung thư vú của người được nuôi cấy từ một bệnh nhân ung thư vú đã bị di căn tới phổi. Người ta đã để cho các khối u tự do phát triển trong chuột, rồi tiến hành phẫu thuật cắt bỏ, giống như phẫu thuật mổ vú. Sau đó, số chuột bệnh ngẫu nhiên được chia thành 4 nhóm để theo dõi khi: không được tiếp tục điều trị; chỉ điều trị bằng curcumin; chỉ bằng thuốc có tên là Taxol; hoặc kết hợp curcumin và Taxol.

Kết quả cho thấy, một nửa số chuột trong nhóm điều trị bằng curcumin và 22% trong nhóm kết hợp curcumin với Taxol có dấu hiệu di căn tới phổi. Trong khi đó, tỷ lệ di căn ở nhóm dùng Taxol là 75% và nhóm không được điều trị là 95%.

Aggarwal cho biết, theo một số nghiên cứu trước đây, những người có chế độ dinh dưỡng nhiều chất nghệ có tỷ lệ mắc ung thư rất thấp, đặc biệt là những dạng ung thư như vú, tuyến tiền liệt, phổi và ruột kết. Nhóm nghiên cứu đã bắt đầu thử nghiệm trên người, tập trung vào những trường hợp có nguy cơ cao như có mẹ hoặc chị mắc bệnh

\*\*\*\*\* ))(( \*\*\*\*\*

## Nước cà chua bổ dưỡng và phòng chống bệnh tật

Cà chua 200 g rửa sạch, thái miếng, mía 150 g bóc vỏ, chặt nhỏ, dùng máy ép lấy nước, chia uống vài lần trong ngày. Đây là loại nước giải khát có tác dụng kích thích tiêu hóa, phòng chống hữu hiệu tình trạng miệng khô, lưỡi nhiệt, trúng nắng, trúng nóng, chảy máu chân răng...

Theo y học cổ truyền, cà chua vị ngọt chua, tính mát, có công dụng thanh nhiệt, giải khát, dưỡng âm và làm mát máu, thường được dùng để chữa các chứng bệnh như nhiệt bệnh phiền khát, môi khô họng khát do vị nhiệt, hay hoa mắt chóng mặt, chảy máu cam, chảy máu chân răng, tiêu hóa kém, loét dạ dày, huyết áp cao... Nghiên cứu hiện đại cho thấy, cà chua rất giàu nguyên tố vi lượng. Chất tomatin trong cà chua có tác dụng ức chế nhiều loại vi khuẩn và nấm, vitamin P rất có ích cho việc phòng chống cao huyết áp. Gần đây, người ta phát hiện cà chua còn có khả năng phòng chống ung thư và làm chậm khả năng lão hóa.

Từ cà chua, có thể chế ra nhiều thứ nước giải khát vừa bổ dưỡng vừa có công dụng phòng chống bệnh tật hết sức độc đáo:

Cà chua 1.000 g, đường trắng 100 g. Cà chua rửa sạch, thái miếng, dùng máy ép lấy nước rồi hòa với đường, đun sôi một lát là được, để nguội, chia uống vài lần trong ngày, có khả năng phòng chống bệnh cao huyết áp và thanh nhiệt giải độc.

Cà chua 150 g, dưa 150 g, nước ép quả chanh 15 ml. Cà chua rửa sạch, thái miếng; dưa gọt vỏ, cắt nhỏ, ngâm trong nước muối nhạt chừng 10 phút. Dùng máy ép hai thứ lấy nước rồi hòa với nước chanh, chia uống vài lần trong ngày. Loại nước giải khát này ngoài công dụng bổ dưỡng còn có tác dụng phòng chống cao huyết áp, đái tháo đường và béo phì.

Cà chua 500 g, rau cần 250 g, chanh 80 g. Cà chua rửa sạch, thái miếng; rau cần rửa sạch cắt đoạn ngắn, dùng máy ép lấy nước rồi vắt thêm nước chanh, hòa đều, chia uống nhiều lần. Đây là loại nước giải khát rất giàu sinh tố và chất khoáng, có tác dụng thúc đẩy chuyển hóa các chất trong cơ thể, bổ dưỡng và giải trừ mệt mỏi, đồng thời còn dự phòng cao huyết áp và tình trạng vữa xơ động mạch.



Cà chua 150 g, khổ qua 100 g. Cà chua rửa sạch, thái miếng; khổ qua rửa sạch, bỏ dọc, bỏ hạt, cắt đoạn ngắn, dùng máy ép lấy nước, chia uống vài lần trong ngày. Loại nước giải khát này có công dụng thanh nhiệt giải độc, phòng chống tích cực tình trạng viêm nhiễm, làm đẹp da và hạ đường huyết.

Cà chua 80 g, rau mùi 25 g, lô hội 8 g, rau cần 60 g, táo tây 80 g, mật ong 5 ml, nước ép quả chanh 15 ml. Cà chua rửa sạch, thái miếng; rau mùi, rau cần và lô hội rửa sạch, cắt ngắn; táo tây gọt vỏ, thái nhỏ. Tất cả cho vào máy ép lấy nước, hòa thêm mật ong và nước chanh, chia uống vài lần trong ngày. Đây là loại nước giải khát rất hấp dẫn, giàu dinh dưỡng và có tác dụng tăng cường chức năng gan.

Cà chua 200 g, táo tây 150 g, chanh quả 80 g, chuối tiêu chín 100 g, cải bắp 100 g. Cà chua rửa sạch, thái miếng; táo tây gọt vỏ, cắt nhỏ; chanh vắt lấy nước; bắp cải thái nhỏ, cả 3 thứ dùng máy ép lấy nước. Chuối tiêu bóc vỏ, đánh nhuyễn rồi hòa đều với dịch ép, chế thêm nước chanh. Quấy đều, chia uống vài lần. Thứ nước giải khát này mùi vị thơm ngon, có tác dụng bồi dưỡng rất tốt, đồng thời còn làm đẹp da và kích thích tiêu hóa.

## 8 loại trái cây dành cho người ăn kiêng



Lo sợ vì tăng cân, bạn tìm đủ mọi cách để hóa giải lượng mỡ thừa như lập trình chế độ ăn uống, thậm chí có lúc kiêng khem quá mức. Điều đó chẳng nên chút nào. Một số hoa quả có thể giúp bạn giảm cân.

**Cam:** Dùng cam mỗi ngày, bạn sẽ có một làn da mịn màng và loại bỏ được lượng calories không cần thiết.

**Chanh:** Vitamin C trong chanh giúp da mịn màng, tươi sáng. Ngoài ra, uống 1 ly nước chanh mỗi ngày sẽ giúp cơ thể phân giải độc tố, mỡ thừa và hỗ trợ tiêu hóa. Không uống khi đang đói.

**Chuối:** Mỗi bữa dùng hai bát cơm. Nếu muốn giảm cân, bạn có thể ăn một bát cơm với thức ăn, sau đó dùng 2-3 quả chuối thay cho bát cơm còn lại.

**Dứa:** Chứa bromelain nên có thể phân giải protein trong dạ dày, giúp quá trình tiêu hóa diễn ra thuận lợi. Dứa còn có tác dụng phân giải lượng calories thừa trong cơ thể.

**Nho:** Dùng 100-150 g nho mỗi ngày là bạn đã " nạp " cho cơ thể nguồn năng lượng tương đương một bát cơm chan với canh rau nấu thịt nạc. Nước ép từ nho tươi có tác dụng làm chậm quá trình lão hóa.

**Táo:** Hàm lượng dinh dưỡng trong táo tương đương hai bát cơm. Dự định ăn kiêng của bạn sẽ thành công nếu một bữa trong ngày, bạn dùng hai quả táo.

**Xoài:** Xoài chín rất giàu axit folic, canxi, vitamin B1, B2, có khả năng xua tan chứng đầy bụng và phân giải lượng mỡ thừa. Sau mỗi bữa cơm, bạn có thể dùng 1/2 quả. Không nên ăn trừ bữa sẽ gây nóng ruột.

**Sori:** Giàu vitamin, không chỉ tốt cho da, có lợi cho hệ tiêu hóa mà còn tiêu hao bớt lượng calories mà bạn " nạp " quá nhiều vào mỗi bữa

\*\*\*\*\*

## Thảo dược phòng chữa tiểu đường

Tiểu đường được Đông y gọi là tiêu khát với triệu chứng ăn nhiều, đại nhiều, uống nhiều. Y học cổ truyền đã sử dụng nhiều loại thảo dược để điều trị bệnh này, chẳng hạn như nhân sâm, củ mài, mướp đắng...

Nhân sâm: Vị ngọt, hơi đắng, có tính hơn ôn, vào hai kinh phế và tỳ, có tác dụng ích khí, bổ phế, dịu hen, kiện tỳ, sinh tân dịch, dịu khát...

Nghiên cứu hiện đại cho thấy, nhân sâm làm tăng tính nhạy cảm của tế bào với insulin, kích thích bài tiết insulin trong cơ thể.

Tuy nhiên, việc dùng liều có thể gây một số tác dụng phụ như nhức đầu, choáng váng, nôn mửa và thậm chí làm tăng huyết áp; đây cũng là những biến chứng của bệnh tiểu đường. Vì vậy, việc sử dụng nhân sâm cần phải tuân theo lời khuyên của thầy thuốc. Nhân sâm còn tiềm ẩn nguy cơ làm tăng hiệu ứng thuốc hạ đường huyết. Vì vậy, việc dùng phối hợp nhân sâm với thuốc giảm đường huyết có thể gây nguy hiểm do hạ thấp đường huyết quá mức khi dùng. Trong thực tế lâm sàng, có thể dùng nhân sâm kết hợp với một số vị thuốc khác để chữa bệnh đái tháo đường.



## Một số cách dùng nhân sâm chữa tiểu đường:

**Nhân sâm:** Nhân sâm 3 g, hầm hoặc sắc uống hằng ngày thay nước.

Nhân sâm 3 g, củ mài sao 20 g, tán bột hoặc nấu cháo ăn ngày một lần. Bài thuốc này có tác dụng chữa tiểu đường ở người già khí huyết hư nhược.

**Củ mài:** Tên thuốc là hoài sơn. Theo nghiên cứu của Nhật Bản, hoài sơn đã được dùng chữa khỏi bệnh tiểu đường trên một số bệnh nhân điều trị bằng insulin không khỏi. Có thể dùng dưới dạng thuốc sắc, bột thuốc hoặc thực phẩm như chè, canh...



### Ứng dụng chữa bệnh:

- Củ mài 50-100 g, nấu cháo, ăn thay cơm hằng ngày.
- Củ mài 30 g, thực địa 12 g, sơn thù 10 g, đan bì 12 g, bạch linh 10 g, thiên hoa phấn 12 g. Sắc uống ngày một thang.
- Củ mài 15 g, hoàng kỳ 15 g, râu ngô 30 g, sắc uống ngày một thang.
- Củ mài 40 g, bí ngô 120 g, lá sen 50 g. Lá sen sắc lấy nước, bỏ cái, nấu với củ mài và bí ngô thành cháo. Ăn ngày một lần.

### Mướp đắng:

Theo nghiên cứu hiện đại, mướp đắng có tác dụng hạ thấp đường huyết trên động vật. Nó đã được Philippines sử dụng làm thuốc điều trị tiểu đường rất hiệu quả. Các nhà khoa học Nhật Bản cho rằng mướp đắng có tác dụng hạn chế sự phát triển của tế bào ung thư và kéo dài tuổi thọ của người bệnh ung thư.



Quả mướp đắng có vị đắng, tính lạnh, trừ tãt nhiệt, làm sáng mắt, mát tim, nhuận tỳ, bổ thận, nuôi dưỡng can huyết, bớt mệt mỏi, giải phiền khát... Hạt mướp đắng có vị đắng ngọt, thêm khí lực, cường dương. Người ta đã bào chế tới 18 loại dược trà từ mướp đắng, có tác dụng an thần, gây ngủ, kích thích tiêu hóa, hoạt huyết... Hiện nay nhân dân ta cũng đã dùng mướp đắng để làm chè thuốc, hầm uống hằng ngày chữa các bệnh tiểu đường, giảm mỡ máu...

### Ứng dụng chữa bệnh:

Mướp đắng thái mỏng, sấy khô. Hằng ngày hầm uống thay nước chè. Mướp đắng tươi 1-2 quả. Nấu canh ăn hằng ngày.

### Hà thủ ô đỏ:

Thường dùng lá và rễ củ làm thuốc. Rễ củ phải được bào chế với nước đậu đen mới dùng. Khi dùng hà thủ ô cần kiêng không ăn các loại cá không vảy, hành, tỏi, cải củ. Hà thủ ô có tác dụng bổ máu, giảm đường máu.



### Ứng dụng chữa bệnh:

Hà thủ ô đỏ 12 g, long nhãn 12 g, quyết minh tử (hạt muồng) sao 12 g, lá dâu 20 g. Sắc uống ngày một thang, chia uống 2-3 lần trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa mất ngủ ở người tiểu đường.

Hà thủ ô đỏ 12 g, long nhãn 12 g, quả dâu chín 20 g, quy thân 10 g, cam thảo dây 10 g. Sắc uống ngày một thang, chia 2-3 lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa thiếu máu ở người bị tiểu đường.

Hà thủ ô chế 12 g, củ mài sao 20 g. Tán bột mịn, uống mỗi ngày 20 g; uống liên tục trong nhiều ngày. Có thể sắc uống ngày một thang, chia 2-3 lần. Bài thuốc này có tác dụng chữa tiểu đường. Nếu đã có biến chứng mạch máu, nên gia thêm cỏ xước 20 g, kim ngân hoa 20 g, rễ quýt gai 12 g, cam thảo dây 10 g; sắc uống ngày một thang, chia 2-3 lần trong ngày.

Hà thủ ô đỏ chế 12 g, thực địa 12 g, củ mài sao 12 g, sơn thù 10 g, đan bì 10 g, bạch linh 10 g, thiên hoa phấn 10 g. Sắc uống ngày một thang, chia 2-3 lần trong ngày (đây là bài Lục vị gia vị). Bài thuốc này có tác dụng chữa tiểu đường.

Hoa hướng dương: Rễ cây hướng dương 150 g, sắc uống trước khi ăn cơm, vào buổi sáng sớm, uống liên 5-7 ngày, có tác dụng chữa tiểu đường.

## Huyền Thoại Hà Thủ Ô



Hà Thủ Ô là tên một vị thuốc bổ rất quen thuộc trong mọi gia đình, người xưa tin rằng Hà Thủ Ô có khả năng làm người già thành trẻ, tóc bạc lại đen. Tuy rằng để chứng minh, chỉ có một chuyện cổ tích rất ngắn, và không có nhiều chi tiết, được coi như huyền thoại, nhưng tất cả những sách dược thảo đều có ghi lại vì đó là lý do vì sao vị dược thảo này được gọi là Hà Thủ Ô.

Sách thuốc cổ ghi rằng: “Hà Thủ Ô vốn tên Dạ Giao Đằng, sau vì có ông già họ Hà dùng lâu ngày, tóc bạc hóa đen và sống lâu hơn mọi người, nên được gọi là Hà Thủ Ô, có nghĩa là ông họ Hà có đầu

tóc đen”.

Cây Hà Thủ Ô là loại cây leo hay dạ hợp, vì đêm đến cành quấn vào nhau. Tên khoa học là *Polygonum multiflorum*, nghĩa là có nhiều đốt, nhiều hoa. Cây mọc lâu năm, thân xoắn vào nhau, lá so le, có cuống dài. Hoa trắng mọc chùm có nhiều nhánh. Mùa hoa tháng 10, mùa quả tháng 11. Hà Thủ Ô mọc hoang ở rừng núi nhiều nhất là ở Giang Tô, Quảng Đông, Tứ Xuyên, Hồ Bắc, Phúc Kiến ở Trung Hoa và các tỉnh Tây Bắc và Thanh Hóa, Nghệ Tĩnh, Hoàng Liên Sơn, Lai Châu ở Việt Nam.

Đến mùa thu hay mùa xuân, người ta đào về rửa sạch đất, cắt hai, hấp rồi phơi khô. Có nơi không hấp mà phơi ngay. Muốn có Hà Thủ Ô miếng thì đào về còn tươi đem thái ngay, hấp chín rồi phơi khô.

Có nhiều nơi luyện thuốc rất kỹ, hấp Hà Thủ Ô với đậu đen xong phơi khô. Khô rồi lại hấp với đậu đen và phơi lại. Làm như thế đến 9 lần. Hà Thủ Ô thành đen tuyền mới đúng gọi là Hà Thủ Ô chế.

Cho đến nay Hà Thủ Ô vẫn được dùng làm thuốc bổ thần kinh suy nhược, bổ huyết, khỏe gân cốt. Đối với phụ nữ, Hà Thủ Ô được dùng làm thuốc bổ sau khi sanh đẻ.

Ngoài rễ Hà Thủ Ô, lá và cành còn được dùng đun nước tắm rửa, để chữa các chứng lở ngứa. Có thể phối hợp với lá ngải càng tốt.



Hiện nay tại các chợ có nơi bán một thứ rượu Hà Thủ Ô. Tại các quầy hàng dược thảo có bán Hà Thủ Ô đã chế luyện rồi gói trong giấy bóng. Có thể mua về tự ngâm rượu Hà Thủ Ô nguyên chất hay thêm vài dược thảo khác.

Ngoài ra lại còn một thứ Hà Thủ Ô trắng. Các vị Đông Y cho là công dụng cũng giống như Hà Thủ Ô đỏ. Cách chế biến và liều dùng cũng không khác.

### **Rượu Hà Thủ Ô**

Theo sách cổ Hà Thủ Ô có tác dụng bổ tinh, hồi xuân, phòng lão, tăng tuổi thọ, mạnh gân xương. Dùng 150gr Hà Thủ Ô, 200gr đường phèn, một lít rượu. Cho vào bình đầy kín để nơi tối mát độ hai tháng. Chất thuốc tan vào rượu, lọc bỏ bã. Uống 1 hay 2 ly nhỏ một ngày. Rượu Hà Thủ Ô mùi vị không ngon nhưng pha lẫn với rượu Quế thì thơm ngọt, dễ uống hơn. Nếu cay nồng quá có thể pha thêm nước hoa quả hay nước để cho loãng bớt.

### **Đơn thuốc bổ**

Người yếu, thần kinh suy nhược ăn uống kém tiêu, dùng :

- Hà Thủ Ô 10gr,
- Táo đen 5g,
- Thanh Bì 2g,
- Trần Bì 3g,
- Sinh Khương 3g,
- Cam Thảo 2g,
- Nước 6 chén.

Sắc còn 2 chén, chia 3, 4 lần uống trong ngày.



### **Bài thuốc Thất Bảo**

Làm cho tóc râu tốt, khỏe gân xương, bổ tinh khí, sống lâu.

- Hà Thủ Ô đỏ và Hà Thủ Ô trắng mỗi thứ 600g ngâm nước vo gạo 4 đêm ngày, cạo bỏ vỏ, dùng đậu đen đãi sạch rồi cho Hà Thủ Ô vào nồi hấp, sắp một lượt Hà thủ ô, một lượt đậu đen, xong bắc lên bếp hấp chín đậu đen, đem bỏ đậu, lấy Hà Thủ Ô phơi khô, rồi lại hấp với đậu khác, làm như vậy 9 lần. Cuối cùng đem Hà Thủ Ô sấy khô và tán bột.
- Xích và Bạch Phục Linh mỗi vị 600g, cạo bỏ vỏ tán bột, đãi với nước trong, lọc lấy bột lắng ở dưới, nắm lại, tẩm với sữa phơi khô.
- Ngưu Tất 320g, tẩm rượu một ngày, thái mỏng trộn với Hà Thủ Ô, hấp với đậu đen vào lần thứ 7, 8 và 9 đem ra phơi khô.
- Đương Qui 320g tẩm rượu phơi khô.
- Câu Kỷ Tử 320g tẩm rượu phơi khô.
- Thổ Ty Tử 320g tẩm rượu cho nứt ra, giã nát phơi khô.
- Bồ Cốt Chi 100g, trộn với mè đen sao cho bốc mùi thơm.

Tất cả giã nát trộn đều thêm mật vào làm thành viên 0,05 g (bằng hạt bắp).

Ngày uống 3 lần, mỗi lần 50 viên. Sáng dùng rượu chiêu thuốc, trưa dùng nước gừng và tối dùng nước muối (theo Tích Thiện Đường).

### **Hà Thủ Ô Hoàn**

Công dụng như bài “Thất Bảo” nhưng ít vị hơn:

Hà Thủ Ô 1.800g thái mỏng, ngưu tất 600g thái mỏng. Hai vị trộn đều. Lấy đậu đen đãi cho sạch. Cho thuốc vào nồi hấp, cứ một lượt thuốc, một lượt đậu. Hấp chín đậu. Lấy thuốc ra phơi khô.

Làm như vậy 3 lần rồi tán bột. Lấy thịt táo tàu đen trộn với bột làm thành viên 0,05 g. Ngày uống 5 lần, mỗi lần 30 viên. Dùng rượu hâm nóng để uống thuốc (theo Hòa Tể Cục Phương).

## Hà Thủ Ô Tán

Công dụng cũng như bài "Thất Bảo".

Hà Thủ Ô cạo vỏ, thái mỏng phơi khô, tán bột. Ngày uống 4g vào sáng sớm, uống thuốc bằng rượu (theo Bản thảo cương mục).

Những phương pháp nói trên, chỉ ghi lại để thấy người xưa rất thận trọng việc làm thuốc. Và trong dân gian dù được dùng rất nhiều, không phải ai cũng có đủ kiên nhẫn và hiểu biết dược tính, để pha chế một thứ dược thảo bình dân, thông dụng khắp nơi, và khắp cả mọi giới như Hà Thủ Ô.

## Cháo Hà Thủ Ô

Gói Hà Thủ Ô trong vải thưa, nấu chung với cháo. Cháo như vớt ra.. Ăn ngọt cho đường. Ăn mặn cho thêm một quả trứng, nêm nếm vừa miệng. Bổ khí huyết.

\*\*\*\*\*



## Mật ong trị ho cho trẻ con

Một cuộc nghiên cứu mới đây cho thấy, mỗi tối, trước khi đi ngủ, cho trẻ con uống một thìa cà-phê mật ong sẽ giúp cho trẻ con bớt ho.

Có ba cách trị ho cho trẻ con:

1. cho uống thuốc ho,
2. cho uống mật ong,
3. không cho uống gì cả, từ từ sẽ khỏi.

Kết quả nghiên cứu cho thấy cách thứ hai hiệu nghiệm nhất vì mật ong trải lên thành cổ họng một lớp bọc mỏng và làm cho bớt ngứa ngáy. Cổ họng ngứa ngáy làm cho ta phải ho.

Người đứng đầu cuộc điều nghiên là tiến sĩ Ian Paul, thuộc trường y khoa, viện đại học tiểu bang Pennsylvania phát biểu: "Nhiều gia đình đã dùng mật ong để trị bệnh ho cho trẻ con." Khám phá này được đăng tải trong Hồ Sơ về Y Dược cho Trẻ Con và Người Lớn -Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine - số phát hành Tháng 12. Những nhà cố vấn về sức khỏe của chính quyền liên bang, mới đây, đã cảnh báo không nên dùng thuốc trị cảm và ho bày bán trên quầy (không cần toa bác sĩ) cho trẻ con dưới 6 tuổi. Ngoài ra một số dược phòng đã thu hồi một số thuốc (trị cảm, ho) khác. Ba vị bác sĩ nhi khoa, sau khi đọc xong kết quả nghiên cứu (về mật ong trị ho cho trẻ con) đã tuyên bố là sẽ khuyên phụ huynh nên thử cho trẻ con uống mật ong để trị ho. Tuy nhiên không nên cho trẻ con dưới một tuổi uống mật ong vì đôi khi có nguy cơ sinh ra chứng tê liệt mạc đầu rất hiếm khi bị.

Kim Vũ, theo CNN

\*\*\*\*\*

## VÀI ĐIỀU LỢI ÍCH CẦN BIẾT VỀ TRÁI CHUỐI

Theo một giáo sư đại học,

Chuối là một trái cây mang lại nhiều ích lợi nhất trong các loại trái cây. Chuối chứa ba thứ đường (sucrose, fructose, glucose) phối hợp với chất xơ. Quả chuối đem lại năng lượng tức thì và lâu dài. Một tài liệu nghiên



cứ cho thấy chỉ hai quả chuối là đủ cho một lần tập luyện 90 phút. Đó là nguyên nhân tại sao các nhà thể thao thường hay dùng chuối. Nhưng năng lượng đến từ chuối không phải là điều duy nhất mà người ta quan tâm. Chuối còn chữa được nhiều thứ bệnh nữa.

-Bệnh căng thẳng: Theo một nghiên cứu gần đây giữa những người bị bệnh căng thẳng, rất nhiều người cảm thấy thư giãn sau khi ăn chuối. Điều đó xảy ra là vì chuối có chất "tryptophan", một loại "prôtêin" mà cơ thể sẽ chuyển sang dạng "serotonin", có tính chất làm cho người ta thư giãn, tăng cường sự hưng phấn, và thường làm cho người ta cảm thấy hạnh phúc. Ngoài ra, sinh tố B trong chuối sẽ điều hòa lượng đường trong máu, làm cho ta khoan khoái hơn.

-Bệnh thiếu máu: Có nhiều chất sắt, chuối có thể kích thích tăng cường huyết cầu trong máu và giúp trị bệnh thiếu máu.

-Bệnh cao huyết áp: Loại trái cây nhiệt đới này lại rất cao trong "potassium" trong khi lại thấp chất muối, cho nên thành ra thuốc trị bệnh cao huyết áp rất tốt. Cơ quan quản trị Thực Phẩm và Thuốc Hoa Kỳ đã cho phép kỹ nghệ chuối được chính thức loan báo điều này cho những người mắc bệnh cao máu.

-Sức mạnh Trí não: 200 học sinh tại trường Twickenham (Middlesex) được thử nghiệm cho ăn chuối vào buổi sáng và buổi trưa để kích thích hoạt động não bộ. Kết quả cho thấy chuối đã giúp học sinh tỉnh táo hơn.

-Bệnh táo bón: Giàu chất xơ, nên nếu cho chuối vào trong thực phẩm ăn kiêng có thể khôi phục lại hoạt động của ruột già, giúp vượt qua cơn bệnh táo bón mà không cần đến thuốc xổ.

-Nhức đầu, chóng mặt vì uống nhiều rượu: Một trong những phương pháp trị cơn nhức đầu, chóng mặt vì rượu là làm một ly kem chuối, sữa "xóc" (xay) và mật ong. Chuối sẽ làm cho dịu bao tử, và với sự trợ giúp của mật ong, sẽ tạo nên một lượng đường tan trong máu, trong khi sữa vừa làm dịu cơn đau vừa tái tạo nước trong cơ thể.

-Đau bao tử: Chuối có tác dụng chống acít một cách tự nhiên trong cơ thể, nên nếu bạn bị lên cơn đau, cố ăn thêm chuối để dịu đau.

-"Sốt ban sáng": Ăn chuối giữa các bữa ăn giúp lượng đường trong máu tăng lên, tránh được các cơn "sốt ban sáng" (khó chịu, bần thần vào buổi sáng).

-Muỗi cắn: Trước khi tắm thuốc bôi muỗi cắn, thử chà nhẹ phần trong của vỏ chuối vào chỗ muỗi cắn. Nhiều người tắm thấy công hiệu lạ lùng từ phần trong vỏ chuối này.

-Thần kinh yếu: Chuối có nhiều Sinh tố B nên có thể giúp tăng cường cho hệ thần kinh.

-Bệnh mập phì tại sở làm: Khảo cứu từ Viện Tâm Lư học tại Úc cho thấy rằng áp lực tại công việc thường dẫn tới sự ăn nhiều nhất là Chôcôlate và bánh. Theo dõi hơn 5000 bệnh nhân ở bệnh viện, các chuyên gia thấy rằng đa số bị mập phì vì sức ép của công việc. Khảo cứu cũng cho thấy rằng để tránh việc quá lo lắng mà trở thành ăn nhiều, người ta phải kiểm soát độ đường trong máu bằng cách ăn những thức ăn có nhiều chất carbohydrate (có nhiều trong chuối) mỗi hai giờ để cân bằng lượng đường trong máu.

-Loét bao tử: Chuối được dùng như là một thực phẩm ăn kiêng chống lại sự bất bình thường của cơ quan tiêu hóa vì chất xơ và sự mềm mại của chuối. Đó là một món ăn sống duy nhất có thể ăn mà không gây căng thẳng cho các vết loét. Chuối cũng cân bằng sự tiết quá nhiều acid đồng thời làm giảm sự kích thích phía trong bao tử bằng một lớp bao lại.

-Kiểm soát nhiệt độ: Nhiều nền văn hóa cho rằng chuối là một loại trái cây có thể làm giảm bớt nhiệt độ và sự căng thẳng của người đang chuẩn bị làm mẹ. Ở Thái Lan, người ta cho người mang thai ăn nhiều chuối để giảm nhiệt độ của đứa nhỏ.

-Những căn bệnh về thời tiết thay đổi: Chuối có thể giảm những căn bệnh này bởi vì chuối có chứa chất làm tăng cường khả năng tự chữa bệnh.

-Cai thuốc lá: Chuối có thể giúp người cai thuốc lá. Sinh tố B 6, B 12 trong chuối cũng như chất potassium và magnesium giúp cho cơ thể hồi phục sau những phản ứng của sự thiếu nicotine.

-Căng thẳng: Potassium là một sinh tố khoáng, giúp thăng bằng nhịp tim, gửi Oxygen lên óc và điều hành lượng nước trong cơ thể. Khi chúng ta bị stress, độ metabolic tăng lên, làm giảm đi lượng potassium. Do đó, chất potassium trong chuối sẽ làm cân bằng lại sự thiếu thốn đó.

-Xuất huyết não (Stroke): Theo nghiên cứu của tập san The New England Journal of Medicine, ăn nhiều chuối sẽ giảm được 40% số tử vong vì xuất huyết não.

-Mụn cóc: Đắp vỏ chuối lên chỗ mụn cóc, rồi dán lại bằng băng keo trong một thời gian sẽ làm mất mụn cóc!

Vì những công hiệu trên, Cho nên, chuối là một thứ thuốc công hiệu cho nhiều loại bệnh. Nếu so sánh với táo, chuối có 4 lần protêin cao hơn, 2 lần carbohydrate, 3 lần phosphorus, 5 lần sinh tố A và sắt, 2 lần các sinh tố và khoáng khác. Chuối cũng giàu Potassium và là một trong những trái cây tốt nhất cho con người.

Vậy, ta có thể nói: Ăn một trái chuối một ngày, sẽ không cần thăm bác sĩ. (A Banana a day, keeps the doctor away!)

*(Lời người dịch: Dù cho kết quả thế nào chăng nữa, chuối vừa rẻ vừa ngon, có lười đến mấy cũng chỉ cần giờ tay, bóc một cái, là trái chuối hấp dẫn hiện ra liền, tại sao không ăn?)*

Phỏng dịch CHU TẮT TIẾN

\*\*\*\*\*

## KHỔ QUA

**Xuất Xứ:** Trần Nam Bản Thảo.

**Tên Khác:** Cầm lệ chi, Lại Bò Đào (Cứu Mang Bản Thảo), Hồng cô nương (Quần Phương Phổ), Lương Qua (Quảng Châu Thực Vật Chí), Lại qua (Dân Gian Thường Dụng Thảo Dược Hồi Biên), Hồng dương (Tuyền Châu Bản Thảo), Mướp đắng (Việt Nam).



**Tên Khoa Học:** Momordica charantia L.

**Họ Khoa Học:** Thuộc họ Bầu Bí (Cucurbitaceae).

**Mô Tả:** Dây leo bằng tua cuốn. Thân có cạnh. Lá mọc so le, dài 5-10cm, rộng 4-8cm, phiến lá chia làm 5-7 thùy, hình trứng, mép khía răng. Mặt dưới lá màu nhạt hơn mặt trên, Gân lá có lông ngắn. Hoa đực và hoa cái mọc riêng ở nách lá, có cuống dài. Cánh hoa màu vàng nhạt. Quả hình thoi, dài 8-15cm, mặt ngoài có nhiều u lồi. Quả chưa chín có màu vàng xanh, khi chín màu vàng hồng. Hạt dẹp, dài 13-15mm, rộng 7-8mm, trông gần giống hạt Bí ngô. Quanh hạt có màng đỏ bao quanh (giống như màng hạt Gấc).

**Bộ Phận Dùng:** Quả, hoa, rễ.

Dùng làm thuốc thường chọn quả màu vàng lục.

Nếu dùng hạt thì lấy ở những quả chín, phơi khô.

### Thành phần hóa học:

+ Trong quả Khổ qua có Charantin, b-Sitosterol-b-D- glucoside) và 5,25-Stigmastadien-3b-D-glucoside (Trung Dược Đại Từ Điển).

+ Trong quả có tinh dầu rất thơm, Glucosid, Saponin và Alcaloid Momordicin. Còn có các Vitamin B1, C, Caroten, Adenin, Betain, các enzym tiêu protein. Hạt chứa dầu và chất đắng (Từ Điển Cây Thuốc Việt Nam).

+ Quả chứa Glycosit đắng là Momordicin, Vitamin B1, C, Adenin, Betain. Hạt có chất keo (Dược Liệu Việt Nam).

### Tác dụng Dược Lý:

+ **Tác dụng hạ đường huyết:** Xác định lượng đường niệu của thỏ nuôi, sau đó cho uống nước cốt Khổ Qua, thấy đường huyết hạ rõ (Trung Dược Đại Từ Điển).

Tiêm não thùy thể dưới da của chuột lớn để gây tăng đường huyết rồi cho uống nước cốt Khổ qua, thấy có tác dụng hạ đường huyết (*Trung Dược Đại Từ Điển*).

### **Độc Tính:**

Cho chuột có thai uống 6ml/Kg cơ thể có thể làm cho tử cung ra máu, sau đó ít giờ thì chết. Uống 6ml/kg cơ thể thì 80-90% sau 5-23 ngày thì chết.

Uống 15-40ml/kg cơ thể thì sau 6-18 giờ sẽ chết (*Trung Dược Đại Từ Điển*).

### **Tính vị:**

- + Vị đắng, tính hàn, bình (Trần Nam Bản Thảo).
- + Vị đắng, tính hàn, không độc (Bản Thảo Cương Mục).
- + Để sống thì tính hàn, nấu chín thì tính ôn (Bản Kinh Phùng Nguyên).
- + Vị đắng, tính hàn, không độc (Trung Quốc Dược Học Đại Từ Điển).
- + Vị đắng, tính hàn (Trung Dược Đại Từ Điển).

### **Quy Kinh:**

- . Vào kinh Tâm, Tỳ và Vị (Trần Nam Bản Thảo).
- . Vào kinh Tâm, Can, Phế (Bản Thảo Cửu Chân).

### **Tác Dụng:**

- + Tả thực hỏa ở 6 kinh, thanh thử, ích khí, chỉ khát. Trị đơn hỏa độc khí, mụn nhọt kết độc (Trần Nam Bản Thảo).
  - + Trừ nhiệt tà, giải lao, thanh tâm, minh mục (Sinh Sinh Biên).
  - + Trừ nhiệt, giải phiền (Bản Thảo Cầu Chân).
  - + Còn sống thì trừ nhiệt, minh mục, thanh tâm. Nấu chín thì dưỡng huyết, tư can, nhuận tỳ, bổ thận (Tùy Cức Cư Âm Thực Phổ).
  - + Trị phiền nhiệt, tiêu khát, phong nhiệt làm cho mắt đỏ, trúng thử, hạ lỵ (Tuyền Châu Bản Thảo).
- Liều Dùng: Sắc uống: 8-20g. Hoặc đốt tồn tính, uống.

**Kiểm Kỵ:** Người tỳ vị hư hàn, ăn Khổ qua sẽ bị thổ tả, bụng đau (Trần Nam Bản Thảo).

### **Đơn Thuốc Kinh Nghiệm:**

- + Trị mắt đau: Khổ qua, cắt ra, ăn, uống thêm nước sắc Đẳng Tâm (Trần Nam Bản Thảo).
- + Trị vị khí đau: Khổ qua, cắt, ăn (Trần Nam Bản Thảo).
- + Trị mụn nhọt: Khổ qua tươi, nghiền nát, đắp bên ngoài da (Tuyền Châu Bản Thảo).
- + Trị trúng thử phát sốt: Khổ qua sống 1 quả, khoét bỏ ruột. Cho trà (chè) vào, phơi trong râm cho khô. Mỗi lần dùng 8-12g sắc uống thay nước trà (Phúc Kiến Trung Thảo Dược).
- + Trị phiền nhiệt, miệng khô: Khổ qua bỏ ruột, thái ra, sắc uống (Phúc Kiến Trung Thảo Dược).
- + Trị lỵ: Khổ qua tươi nghiền nát, ép lấy 1 bát nước cốt uống (Phúc Kiến Trung Thảo Dược).
- + Trị rôm sảy: Lá Khổ qua tươi, nấu lấy nước tắm, ngày 3-4 lần (Trung Quốc Dân Gian Bách Thảo Lương Phương).
- + Trị đình độc đau chịu không nổi: Lá Khổ qua, thái nhỏ. Mỗi lần dùng 10g, uống với rượu nhạt.

Ngày 2-3 lần. Có thể dùng rễ Khổ qua nghiền nát, hòa với mật, bôi (Trung Quốc Dân Gian Bách Thảo Lương Phương)

\*\*\*\*\*

## **Quả mướp đắng - một vị thuốc quý**

(Canh Nông sư tầm)

Theo Đông y, mướp đắng tính hàn, vị đắng, không độc, nếu được dùng thường xuyên sẽ giúp giảm các bệnh ngoài da, làm cho da dẻ mịn màng.





Theo y học hiện đại, mướp đắng có tác dụng diệt vi khuẩn và virus, chống lại các tế bào ung thư; hỗ trợ đặc lực cho bệnh nhân ung thư đang chữa bằng tia xạ.

Ngoài ra, mướp đắng còn có các tác dụng dược lý sau:

- Chống các gốc tự do - nguyên nhân gây lão hóa và phát sinh các bệnh tim mạch, tăng huyết áp, rối loạn lipid máu, tổn thương thần kinh, viêm đường tiết niệu, tiểu đường...
- Tăng oxy hóa glucose, ngăn chặn sự hấp thu glucose vào tế bào. Ức chế hoạt tính các men tổng hợp glucose.
- Có tác dụng sinh học giống insulin, giúp cơ thể tăng tiết insulin, rất tốt đối với bệnh nhân tiểu đường dạng 2.

Ở dạng nước sắc, quả mướp đắng tươi có tác dụng chữa ho, mụn trứng cá (uống trong và bôi ngoài) và rôm sảy (uống trong và bôi ngoài, khi khô thì tắm).

Cách bào chế: Mướp đắng tươi 200 g cắt nhỏ, sắc 3 lần với nước, mỗi lần lấy 1 bát, tất cả cô lại còn 1 bát, chia làm 3-4 lần uống (hoặc cả uống trong, bôi ngoài) trong ngày. Trẻ em dùng nửa liều trên.

Nước ép quả mướp đắng tươi có tác dụng chữa tiểu đường dạng 2 mới mắc (khi chưa phải dùng tân dược), phối hợp với các loại sulfamid chữa tiểu đường dạng 2 để tăng tác dụng, giảm liều và giảm tác dụng phụ của thuốc. Ngoài ra, nước sắc quả mướp đắng tươi cũng giúp phòng chống các bệnh tim mạch, thần kinh, ung thư, lão hóa, giảm tác hại của tia xạ với người bệnh.

Cách chế: Quả mướp đắng tươi rửa sạch, để ráo nước, cắt nhỏ (bỏ hạt), cho vào máy xay sinh tố xay nhỏ; sau đó cho vào túi vải sạch (đã tiệt trùng bằng cách luộc sôi 15 phút) vắt lấy nước, đun sôi 15 phút (nước 1). Bã cho thêm nước (1 kg quả tươi ban đầu thì cho 500 ml nước) đun sôi, để nhỏ lửa trong 15 phút, lấy ra để nguội, vắt lấy nước (nước 2). Bã lại cho thêm nước (1 kg quả tươi ban đầu thì cho 300 ml nước) đun sôi, để nhỏ lửa trong 15 phút, lấy ra để nguội, vắt lấy nước (nước 3). Bỏ bã, gộp cả nước 1, nước 2, nước 3 đun sôi trong 15 phút.

Chia liều: Nếu ban đầu có 1 kg quả tươi thì chia nước vắt thành 10 liều, mỗi ngày uống 1 liều ngay sau bữa ăn. Phần còn lại bảo quản trong tủ lạnh để dùng dần. Sau khi uống mướp đắng, có thể tráng miệng bằng nước cỏ ngọt hoặc đường Aspartam (mua ở nhà thuốc) hay 1 thìa cà phê (5 ml) mật ong (nếu không bị bệnh tiểu đường thì tráng miệng bằng 1 thìa đường kính cũng được).  
Chú ý: Khi dùng mướp đắng (ở mọi dạng chế biến), không được dùng huyền sâm hoặc các chế phẩm có huyền sâm.

DS Trần Xuân Thuyết, Sức Khỏe & Đời Sống

\*\*\*\*\*

## Toa thuốc Nam trị bệnh nan y.



Toa thuốc này rất đơn giản và rẻ tiền nhưng có tác dụng chữa trị được nhiều chứng bệnh nan y mà khoa học hiện đại Tây Y đành phải bó tay như : Cao hay thấp áp huyết , chán nản lo âu , tiểu đường , trí nhớ kém , loét gan , chứng phì mập , táo bón , tiểu tiện nhiều , viêm mắt , nhức mắt , đau bao tử , nhức đầu , phong thấp , đồ mồ hôi trộm , ngăn ngừa sạn thận , các chứng bệnh ngoài da và đặc biệt có khả năng chữa lành một số bệnh ung thư.

Toa thuốc này là một toa thuốc Nam dùng những loại rau và trái cây thiên nhiên. Cách pha chế



đơn giản tự làm nhưng vô cùng công hiệu cho sức khỏe. Những ai đã từng tốn tiền mà bệnh vẫn còn mang thì hãy dùng toa thuốc này sẽ thấy kết quả bất ngờ :

**1- Rau cần tây:** Điều hòa hệ thống tiêu - đại tiện...ngăn ngừa sạn thận , hạ huyết áp, giảm mỡ nhiều



**2- Dưa leo ( loại nhỏ trái Chinese cucumber ):** Thanh lọc máu , trị khô môi , khát nước, tăng hệ thống miễn nhiễm , hoạt động ( metabolism ) của cơ thể.

**3- Ớt bí ( loại không cay : red or green bellpeper Capsicum ):** Thanh lọc gan , tăng sức đề kháng đường ruột , tẩy , trị mụn , tàn nhang.



**4- Khổ qua ( còn gọi là mướp đắng ):** Bỏ não , tăng tinh thần , giúp sáng mắt , ăn ngon. Đặc biệt trị chứng lạnh tay chân.

**5- Trái táo Tây ( Apple loại trái lớn ):** Bồi bổ bao tử , tinh thần , trị đồ mồ hôi lạnh , trị táo bón , đặc biệt cho phái nữ : giúp cho làn da thêm mịn màng.

Phân lượng dùng mỗi ngày :

1. Rau cần Tây 2 bẹ ( 1 pound )
2. Dưa leo gọt vỏ 1/4 trái
3. Ớt bí lấy sạch hạt 1/2 trái
4. Khổ qua sạch hạt 1/4 trái
5. Táo Tây sạch vỏ 1 trái

\* Lưu ý : Nên dùng các loại rau trái còn tươi tốt.



**Cách điều chế :** Rau trái phải rửa sạch. Dùng máy ép nước trái cây ( Juicer ) để lấy nước cốt.

a - 50ml - 150ml ( cho một người bình thường )

b - 150ml - 180ml ( cho người cơ thể yếu )

**KHÔNG BAO GIỜ PHA CHẾ THÊM BẤT CỨ THỨ GÌ SẼ LÀM GIẢM TÁC DỤNG THUỐC.**

**CÁCH DÙNG:** Mỗi ngày một lần. Để giữ công hiệu phải dùng trong vòng 15 phút sau khi ép. Đặc biệt là trước khi ăn điểm tâm sáng.

## Brocoli chống ung thư dạ dày

Phan Chiêu Quân



Cuộc nghiên cứu giữa Pháp và Mỹ chứng minh rằng loại su lơ này chứa một tác nhân hóa học giết vi khuẩn gây bệnh ung thư dạ dày.

Công trình được đăng trên báo "Tập san Hàn Lâm viện Quốc gia Khoa học" Hoa Kỳ chứng minh rằng trong phòng thí nghiệm, chất Sulforaphane giết [vi khuẩn Helicobacter pylori](#). Chất này có đủ trong su xanh brocoli để chữa trị có kết quả.

Tuy nhiên những nhà nghiên cứu chưa biết lượng phải dùng loại rau này là bao nhiêu cho từng người. Những nhà khoa học cũng khám phá ra rằng chất sulforaphane giết được loại Helicobacter nhờ chất kháng sinh (résistant aux antibiotiques). Họ cũng chứng tỏ cho rằng tác nhân hóa học này có hiệu quả cho dù vi khuẩn ở trong hay ngoài tế bào. Nơi người, Helicobacter pylori có thể trốn trong những tế bào núp trong dạ dày khiến cho sự chữa trị sự nhiễm trùng khó khăn hơn

Sự nghiên cứu cho đến nay chỉ mới trên chuột, những nhà nghiên cứu định sẽ thử nghiệm trên người.

Bên cạnh đó, trong súp lơ xanh còn có thêm protein ESP với nhiệm vụ tạo ra sự cân bằng cho các sulphoraphane kém sulphur. Vì khi nấu chín sẽ mất tác dụng chống ung thư vì nhiệt độ cao sẽ phá huỷ enzyme và chất ESP, làm xáo trộn sự cân bằng của sulphoraphane. Hơn nữa, lượng sulphoraphanes có dính thêm sulphur trong súp lơ xanh rất nhỏ, chỉ chiếm khoảng 20 % tổng số và rất dễ bị vô hiệu hoá. Các thành phần còn lại không có đủ nguyên tố sulphur hữu ích, nên không có khả năng kháng bệnh.

Do đó nên ăn brocoli như một loại rau sống là tốt nhất. Có thể hấp hay nấu với ít nước và thật nhanh đủ để nó hơi mềm. Ta có thể ngâm cho hột brocoli mọc mầm (như giá đậu xanh sống).

Brocoli là một légume mùa đông (bắt đầu từ giữa Thu và hết vào mùa xuân). Giữ brocoli trong một bao ni lông, cất trong ngăn ít lạnh nhất của tủ lạnh và lâu nhất là 4 ngày.

*(Chú ý: Brocoli làm giảm sự hấp thu Iode. Nếu ăn nhiều hơn 3 lần mỗi tuần thì phải ăn thêm những chất chứa nhiều Iode)*

### Giá trị dinh dưỡng:

Loại su (su bắp, su lơ, brocoli, cải bẹ xanh...) chứa Sulphoraphanes và isocyothionates kích thích để tạo một enzym bảo vệ cho cơ thể bằng cách tiêu diệt chất độc và đẩy ra khỏi cơ thể.

Những loại rau cải này còn chứa chất phytochemicals có thể làm mạnh hệ thống miễn dịch (immune system) giúp cho cơ thể tạo ra sức đề kháng chống lại siêu vi trùng và bệnh tật hơn bất cứ loại thực phẩm nào.

### Hai loại phytochemicals còn tìm ra trong loại rau cải này là indoles và quercetin.

- Indoles là sản phẩm của sự lên men gây nên mùi đặc biệt và nó có thể tham dự vào việc vô hiệu hóa các estrogen làm tổn hại cơ thể.

- Quercetin là chất bioflavonoid tác dụng rất mạnh mẽ để khống chế aflatoxin, một loại mốc làm ô nhiễm những hột đậu và quả hạch (nut) và làm cơ thể yếu sức đề kháng.

- Chúng giàu chất anti-oxydant (chống lão hóa) như vitamine C, E và beta-carotene và giàu chất xơ.

- Giàu chất xơ giảm nguy cơ ung thư, đặc biệt là ung thư kết tràng (côlon) nhiều [vitamine E](#), vitamine C và [bêta-carotène](#) bảo đảm cho ta nhiều anti-oxydant chống bệnh tim mạch.

- Giàu chất Sắt và acide folique giúp chống lại chứng thiếu máu (anémie)

Những chất bổ dưỡng này và đặc biệt là chất acide folique rất quan trọng cho những người đàn bà muốn sinh con. Thiếu acide folique trong khi mang thai có thể sinh ra con bị chứng Spina bifida (chứng nứt đốt sống)

### Thành phần:

Thành phần dinh dưỡng	Đơn vị	Brocoli sống	Brocoli chín
Nước	g	90,69	90,69
Năng lượng	kcal	28	28
Protéine	g	2,98	2,98
Lipides totaux	g	0,35	0,35
Glucides	g	5,24	5,06
Chất xơ	g	3	2,9
Khoáng chất			
Calcium	mg	48	46

Sắt	mg	0,88	0,84
Magnésium	mg	25	24
Phosphore	mg	66	59
Potassium	mg	325	292
Sodium	mg	27	26
Kẽm	mg	0,4	0,38
Đồng	mg	0,045	0,043
Manganèse	mg	0,229	0,218
Sélénium	mcg	3	1,9
Vitamines			
Vitamine C	mg	93,2	74,6
B-1 (thiamine)	mg	0,065	0,055
B-2 (riboflavine)	mg	0,119	0,113
B-3 (niacine)	mg	0,638	0,574
B-5 (acide pantothenique)	mg	0,535	0,508
B-6 (pyridoxine)	mg	0,159	0,143
Acide folique	mcg	71	50
B-12	mcg	0	0
Vitamine A	I.U	1542	1318
Vitamine A	mcg RE	154	139
Vitamine E	mcg ATE	1,66	1,69
Chất béo			
Acides gras saturés	g	0,054	0,054
Acides gras mono insaturés	g	0,024	0,024
Acides gras poly insaturés	g	0,167	0,167
Acide linoléique (18:2)	g	0,038	0,038
Acide alpha-linolénique (18:3)	g	0,129	0,129
Cholestérol	mg	0	0

**\*\* &&& \*\***

## Quả na diếc chữa bệnh

Bạn đừng xem thường những quả na đang lớn bị nhiễm nấm nên khô héo ngay trên cây. Nó có thể là một vị thuốc hữu ích cho bạn trong các trường hợp ho, viêm họng, quai bị hay tiêu chảy.

Na diếc được dùng làm thuốc là quả na đang lớn bị một loài nấm làm hỏng, tự khô xác, cứng rắn, có màu nâu đỏ tím. Sách thuốc cổ gọi nó là sa lê. Theo kinh nghiệm dân gian, quả na diếc được dùng chữa các chứng bệnh sau:



### **Ho, viêm họng:**

Quả na diếc 50 g, rễ xạ can 30 g, nhân hạt gấc 20 g, cam thảo dây 25 g, lá bạc hà 50 g, lá chanh 25 g, lá táo 25 g, sinh địa 50 g. Tất cả phơi khô (riêng quả na diếc đốt tồn tính), giã nhỏ, tán bột, trộn với 150 g đường kính đã nấu thành sirô để làm viên, mỗi viên 0,5 g.

Người lớn ngày uống 6-8 viên chia làm hai lần; trẻ em tùy tuổi dùng 3-6 viên. Dùng 3-5 ngày.

### **Sốt rét:**

Quả na diếc 40 g, giun đất 80 g, phèn phi 20 g. Quả na diếc đập vỡ vụn, tắm rượu, sao vàng. Giun đất lột trái, rửa sạch, tẩy bằng rượu, phơi khô, sao vàng. Hai thứ trộn với phèn phi, tán bột mịn và luyện với nước tỏi làm viên bằng hạt đỗ xanh. Người lớn ngày uống hai lần, mỗi lần 10 viên.

### **Nhọt ở vú, áp-xe, quai bị:**

Quả na diếc 10-20 g, phơi thật khô, tán thành bột rồi hòa với giấm, bôi nhiều lần trong ngày. Có thể phối hợp với hương phụ 20 g.

### **Tiêu chảy, kiết lỵ:**

Quả na diếc 20 g đốt tồn tính, cỏ lào ngọn non 50 g, gạo tẻ (rang thật vàng) 30 g. Tất cả sắc với 400 ml nước còn 100 ml, uống làm 2-3 lần trong ngày.

&&&

## **Bưởi - cây ăn quả, cây thuốc**



Việt Nam có nhiều giống bưởi ngon như bưởi Đoan Hùng, bưởi Diễn, bưởi Phúc Trạch, bưởi Thanh Trà, bưởi Năm Roi... Bưởi là cây đa năng: lá, hoa, quả có thể dùng làm thực phẩm, làm thuốc;

Trong Nam dược thần hiệu, Tuệ Tĩnh đã viết: “Bưởi có vị chua, tính lạnh, làm cho thư thái, trị được nôn nghén khi có thai, chữa lười ăn, đau bụng, tích rượu ăn không tiêu”, “vỏ bưởi có vị đắng cay, tính không độc, có tác dụng thông lợi, trừ đờm, táo thấp, hòa huyết giảm đau, đau ruột, tiêu phù thũng, khi dùng bỏ cùi trắng lấy vỏ vàng sao dùng”.

Chữa đau dạ dày: Lấy 1 cốc hạt bưởi rửa sạch cho vào cốc thủy tinh, rót nước sôi vào, đậy kín sau 2-3 giờ lấy nước uống. Có thể thêm ít đường cho dễ uống. Uống liên tục nhiều ngày.

Chữa đau bụng, ăn không tiêu: Sắc nước vỏ bưởi uống, ngày dùng 4-12g dưới dạng thuốc sắc.

Chữa trĩ: Rễ bưởi đào rửa sạch, thái nhỏ (20g/ngày) sắc uống.

Chữa sa búi trĩ, trĩ đau tức: Bưởi non mới hình thành hạt: 1 quả, gọt vỏ sao vàng, hạ thổ nấu nước uống. Dùng vài ngày.

Chữa đau bụng do lách to: Vỏ bưởi 12g sắc với 1 bát nước, còn nửa bát. Uống liên tục một tuần.

Chữa đau bụng, đầy bụng do lạnh: Lá bưởi non luộc chín hay nướng chín đắp vào rốn khi còn nóng.

Nước ép múi bưởi được dùng làm thuốc chữa tiêu khát (đái tháo nhạt), thiếu vitamin C.

- Tầm gửi cây bưởi được dùng chữa các bệnh khớp, ăn uống khó tiêu.

**Lưu ý:** Nước ép bưởi khi dùng chung với thuốc tây có thể không cho sức khỏe. Vì nước bưởi chứa



*furanocoumarin - một chất có thể ảnh hưởng lên quá trình hấp thụ được phẩm, như các loại thuốc làm giảm cholesterol, một số loại kháng histamin, một vài loại thuốc chống cương cứng và thuốc làm giảm huyết áp. Các nhà nghiên cứu cũng lưu ý rằng không đánh răng ngay sau khi ăn bưởi, vì các loại quả chua chứa nhiều axit nên dễ làm yếu men răng và gây mòn cổ răng.*

Ngọc Hưng

\*\*\* &&& \*\*\*\*\*

## Cháo lá sen món ăn mát, bổ & phòng chống béo phì



### Cháo lá sen

Ngoài các loại cháo thanh nhiệt hết sức dân dã và thông dụng như cháo đậu xanh, cháo đậu đen, cháo hến, cháo trai... có một loại cháo khá đặc biệt nhưng còn ít người biết đến, đó là cháo lá sen. Vậy món cháo này được nấu như thế nào? Công dụng của nó ra sao? Xin được giới thiệu cụ thể với bạn đọc như sau:

### Nguyên liệu

Lá sen tươi 1 tàu, gạo tẻ 100g, đường trắng vừa đủ, cũng có thể gia thêm đậu xanh để tăng sức thanh nhiệt giải độc. Nếu không có lá sen tươi có thể dùng lá sen khô cũng được nhưng trước khi dùng phải ngâm nước cho mềm.

### Cách chế

Lá sen rửa sạch, thái vụn, sắc kỹ lấy nước bỏ bã rồi cho gạo vào nấu nhừ thành cháo, chế thêm đường trắng, chia ăn vài lần trong ngày. Cũng có thể cho gạo vào nồi nấu thành cháo trước, sau đó dùng lá sen đã cắt bỏ cuống và viền quanh đặt lên trên mặt cháo, tiếp tục đun cho đến khi mùi thơm của lá sen thấm đượm vào cháo là được. Hoặc đơn giản dùng lá sen rửa sạch chần qua nước sôi, lót dưới đáy nồi rồi đổ cháo đang sôi lên trên, đặt kín vung trong 5 phút, sau đó bỏ lá sen ra, chế thêm đường là được. Nếu có thêm đậu xanh thì ninh đậu trước. Khi chín, cho gạo và lá sen vào nấu thành cháo loãng, chế thêm đường, chia ăn vài lần trong ngày.

### Công dụng

Cháo lá sen có công dụng thanh nhiệt giải thử, kiện não sinh tân dịch, hạ huyết áp và hạ mỡ máu, là món ăn mát bổ rất thích hợp trong điều kiện thời tiết nắng nóng. Đặc biệt tốt với những người béo phì, cao huyết áp, rối loạn lipid máu (tăng cholesterol, triglycerid, lipoprotein có tỷ trọng thấp và Apoprotein B; giảm Lipoprotein có tỷ trọng cao và Apoprotein A), người bị viêm đường tiết niệu, rối loạn tiêu hóa do thấp nhiệt, phù thũng, một số chứng xuất huyết như chảy máu cam, băng huyết, lậu huyết, hoa mắt chóng mặt sau khi sinh con...

### Cơ sở dược lý

Theo dược lý học hiện đại, lá sen có chứa chất như Roemerine, Nuciferine, Nornuciferine, D-N-Methylcoclaurine, Anonaie, Liriodenine, Isoquercitrin, Gluconic acid... Trên mô hình thực nghiệm chuột gây tăng cholesterol rõ rệt. Nghiên cứu lâm sàng cũng cho thấy dịch chiết lá sen cũng có thể điều trị hội chứng rối loạn Lipid máu khi dùng liên tục 3 đợt, mỗi đợt 20 ngày, đạt hiệu quả 91,3%. Với những người béo phì, mỗi ngày hãm uống 9g lá sen thay trà liên tục trong 3 tháng có tác dụng giảm béo khá tốt.

Theo y học cổ truyền, lá sen vị đắng, tính bình, có công dụng thanh nhiệt lợi thấp, chỉ khát sinh tân, thăng phát thanh dương và cầm máu; thường được dùng để chữa các chứng đi lỏng do thử thấp, chóng mặt, phù thũng, nôn ra máu, chảy máu cam, băng lậu huyết, đại tiện ra máu, chóng mặt sau khi sinh con... Kinh nghiệm dùng lá sen hãm uống thay trà hoặc uống tro lá sen để phòng

chống béo phì, làm cho thân hình thon thả, gọn đẹp đã được người xưa biết đến từ rất lâu và ghi lại trong các y thư cổ như Bản thảo bị yếu, Bản thảo cương mục, Trần nam bản thảo, Nhật dụng bản thảo...

Như vậy có thể thấy, tuy rất đơn giản trong cấu trúc, giản dị trong cách chế biến, cách dùng, nhưng món cháo lá sen lại rất có ý nghĩa trong những ngày thời tiết nóng bức. Nó cũng có vị trí khá đặc biệt đối với cuộc sống hiện đại khi người ta do ăn quá nhiều đồ béo bở và lười vận động thể lực, đang lo sợ trước căn bệnh béo phì và tình trạng rối loạn lipid máu, một hội chứng có tính nền tảng để tạo nên các căn bệnh tim mạch đáng sợ như thiếu năng mạch vành, nhồi máu cơ tim, rối loạn tuần hoàn não...

Tác giả : ThS. HOÀNG KHÁNH TOÀN

\*\*\*\*\*

## Vị thuốc từ cây khế

Để làm thuốc, người ta chỉ dùng cây khế chua. Tất cả các bộ phận của cây khế, kể cả cây tầm gửi sống ký sinh trên đó đều được dùng chữa bệnh.



- Vỏ rễ hoặc vỏ thân cây khế. Cạo hết lớp vỏ xanh và rêu mốc bên ngoài, rửa sạch, thái nhỏ, sao vàng, lấy 20g phối hợp với vỏ rễ đơn châu chấu 8-12g, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm hai lần trong ngày, chữa viêm họng, viêm amidan, ho lâu ngày; phối hợp với vỏ quýt lâu năm để chữa ho gà.

- Lá khế 20g, rửa sạch, nấu nước uống ngày hai lần, mỗi lần nửa bát con, chữa ho suyễn ở trẻ em. Lá khế tươi 20g, giã với lá chanh 10g, thêm nước, gạn uống, chữa cảm nắng. Lá khế dùng riêng hoặc phối hợp với lá muồng trướng, mỗi thứ 20g, giã nát, gói vào vải sạch, xát đều chữa lở sơn. Có thể kết hợp uống nước sắc vỏ núc nác. Lá khế, lá chổi xuê, lá long não và lá thông, để tươi, nấu nước tắm chữa lở loét. Để chữa ngộ độc nấm, rắn cắn, lấy lá khế, lá hoặc quả đậu ván đỏ, mỗi thứ 20g, lá lốt 10g, dùng tươi, giã nát, hòa với 200ml nước sôi để nguội, chắt lấy nước uống làm một lần. Có thể dùng lá khô (liều lượng bằng 1/2 hoặc 1/3 liều lá tươi) sao qua cho thơm, sắc uống, thêm đường cho thật ngọt. Nếu mới bị ngộ độc, chỉ uống 2-3 lần là khỏi.

Trong thời gian có dịch sốt xuất huyết, hằng ngày uống nước sắc lá khế 16g, lá dâu 12g, lá tre 12g, sắn dây 12g, mã đề 8g, sinh địa 8g, có tác dụng phòng bệnh.

- Hoa khế được dùng với tác dụng thanh nhiệt sát khuẩn, giảm ho. Chữa đau, sỏi: Hoa khế 16g, rễ cây canh châu 16g, thái nhỏ, sao vàng sắc uống làm hai lần trong ngày. Chữa ho khan, ho có đờm, kiết lỵ: hoa khế 12g, tằm nước gừng, sao sắc uống. Chữa sốt cao, kinh giật ở trẻ em: hoa khế 8g, hoa kim ngân 8g, lá dành dành 8g, cỏ nhọ nồi 8g, cam thảo 4g, bạc hà 4g. Tất cả phơi khô, tán bột rây mịn, mỗi lần uống 4g với nước ấm.

- Quả khế: Dùng riêng, nước ép quả khế uống hằng ngày cung cấp lượng vitamin C khá cao cho cơ thể chống bệnh viêm loét chân răng (scorbut) và chữa ngộ độc.

Dùng phối hợp, Tuệ Tĩnh (Nam dược thần hiệu) đã lấy 7 quả khế, cắt mỗi quả lấy một miếng khoảng 1/3 phía gần cuống, đổ vào một bát nước, sắc còn nửa bát, uống lúc nóng; đồng thời lấy một quả khế giã nát với một củ tỏi, đắp vào rốn để chữa tiểu tiện không thông. Để chữa sốt cao, co giật ở trẻ em, lấy quả khế 10g, lá dây đòn gánh 10g, lá ngải cứu 8g, lá nhọ nồi 8g, rễ táo rừng 6g phơi khô, sao vàng sắc uống. Phụ nữ sau khi sinh dùng nước sắc quả khế 20g với vỏ cây hồng bì 30g, rễ sử quân 20g, uống rất tốt.

Dùng ngoài, nấu nước sắc quả khế cho đặc dùng rửa vết thương, mụn nhọt, lở loét.

- Hạt khế 9 hạt, phơi khô, nhai nuốt nước là thuốc chữa đờ khô, sốt rau.

- Tầm gửi cây khế thái nhỏ, lấy 20g, sao vàng, sắc uống chữa sốt, sốt rét, ho gà; phối hợp với tầm gửi cây duối 20g, rau má 20g, lá hẹ 10g, bạc hà 10g, sắc đặc, thêm mật ong đủ ngọt, uống chữa ho và hen sữa trẻ em.

Dược sĩ ĐỨC HUY

## Long nhãn làm thuốc



Cùi nhãn ngâm rượu trắng 100 ngày, uống có tác dụng bổ tì khai vị, trợ thần kinh. Nhãn khô sắc nước với gừng tươi uống có thể chữa chứng tả. Long nhãn cũng gọi là quế viên nhục, long nhục, v.v. là quả của cây nhãn, thuộc họ bồ hòn. Tính ôn, vị ngọt.

Thành phần chủ yếu có đường glucose, đường saccarose, acid tac-tơ-ríc, protit, calci, phốt-pho, sắt, vitamin A, B, C trong hạt có chứa chất béo, tinh bột, saponin và tanin.

Sản phẩm được dùng dưới dạng quả tươi, quả sấy khô hoặc phơi khô. Những quả to, cùi dày, vị ngọt đậm là loại tốt. Hạt nhãn cũng là vị thuốc.

Tác dụng: Tăng cường sức khỏe bồi bổ cơ thể, bổ máu an thần, ích tì khai vị, ích khí tráng dương. Chủ yếu dùng cho thiếu máu, yếu tim, mất ngủ, hay quên, suy nhược thần kinh, cơ thể mệt mỏi. Hạt dùng để cầm máu, kín miệng vết thương, hóa thấp, định thống.

**Kiêng kỵ:** người bị nhiệt nhiều đờm, tim phổi nóng thì không dùng.

### Cách dùng:

1- Bổ tì khai vị, trợ thần kinh: Cùi nhãn không giới hạn ít nhiều, ngâm vào rượu trắng 100 ngày, mỗi ngày uống 1-2 chén nhỏ.

2- Đi tả do tì hư: Nhãn khô 14 quả, gừng tươi ba lát. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày hai lần.

3- Buồn nôn: Nhãn khô bảy quả, đặt vào lửa đốt, tán thành bột. Chia làm bốn lần uống. Mỗi ngày hai lần, dùng nước cơm dẫn thuốc.

4- Suy nhược thần kinh: Cùi nhãn, nhãn táo chua mỗi loại 9 gam, quả ké 15 gam. Nấu canh dùng trước khi đi ngủ. Mỗi tối trước khi đi ngủ uống trà nhãn, hoặc ăn 5-10 cùi nhãn.

5- Chóng mặt: Cùi nhãn bảy cái, hạt hạnh nhân ba cái, đun lên uống, mỗi sáng uống một lần lúc đói.

6- Thiếu máu cơ thể suy nhược: Cùi nhãn năm cái, hạt sen 15 gam, gạo nếp 30 gam. Nấu cháo ăn. Mỗi ngày vào buổi sáng và buổi chiều. Cùi nhãn 9 gam, lạc nhân 15 gam (để cả vỏ lụa). Sắc lấy nước uống, mỗi ngày hai lần; cùi nhãn 15 gam, hạt sen, hạnh nhân, mỗi loại 60 gam. Tất cả nấu nhừ, ăn thường xuyên.

7- Phù thũng sau sinh nở: Nhãn khô 10 quả, gừng tươi hai lát, táo tàu 2-3 quả. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày hai lần.

8- Cầm máu: Hạt nhãn nghiền bột dùng ngoài.

9- Mụn ở mí mắt (mụn lẹo): Cùi nhãn, giã nát để đắp, dùng lúc mới sưng là có hiệu quả.

10- Bông: Hạt nhân tán bột, trộn với dầu hạt cải hoặc dầu mè dùng để bôi.

11- Chứng thiếu hồng cầu: Củi nhân 20 gam, đậu ván 60 gam, táo tàu 15 quả. Sắc uống, ngày một thang.

Theo sách "Thức ăn vị thuốc" Viện Nghiên cứu và Phổ biến kiến thức Bách khoa

\*\*\*\*\*

## ÁC TI SÔ (Artichoke)



- Xuất Xứ: Từ tiếng Pháp Artichaud.
- Tên Khoa Học: Cynara Scolymus L. Thuộc họ Cúc (Compositae).
- Mô Tả: Loại cây thấp, cao khoảng 1-2 m, thân và lá có lông trắng như bông. Lá mọc so le, phiến khía sâu, có gai. Cụm hoa hình đầu, màu tím nhạt. Lá bắc ngoài của cụm hoa dày và nhọn. Phần gốc nạc của lá bắc và đế hoa ăn được. Lá to, dài 1-1,2m, rộng 50cm. Mặt dưới có nhiều lông hơn mặt trên.
- Địa Lý: Cây được di thực và trồng nhiều ở Đà Lạt, Sa pa, Tam đảo.
- Thu Hái: Gieo hạt tháng 10-11, bung ra trồng tháng 1-2. Lúc cây sắp ra hoa, hái lấy lá, bẻ sống. Gieo hạt tháng 10-11, bung ra trồng tháng 1-2. Lúc cây sắp ra hoa, hái lấy lá, bẻ sống. Lá Ác ti sô thu hái vào năm thứ nhất của thời kỳ sinh trưởng hoặc vào cuối mùa hoa. Khi cây trở hoa thì hàm lượng hoạt chất giảm, vì vậy, thường hái lá trước khi cây ra hoa. Có tài liệu nêu là nên thu hái lá còn non vào lúc cây chưa ra hoa. Ở Đà Lạt, nhân dân thu hái lá vào thời kỳ trước tết Âm lịch 1 tháng.

### - Phần Dùng Làm Thuốc:

Thân, lá bắc, đế hoa và rễ.

### - Bào Chế:

Sấy hoặc phơi khô.

### - Bảo Quản:

Để nơi khô ráo.

### - Thành Phần Hóa Học:

Trước đây người ta cho rằng hoạt chất là Cynarrin. Nhưng nghiên cứu gần đây chứng minh rằng có nhiều hoạt chất khác nhau chứ không riêng gì Cynarrin (Ernst E. Naturamed 1995).

Trong Ác ti sô chứa 1 chất đắng có phản ứng Acid gọi là Cynarin (Acid 1 - 4 Dicafein Quinic).

Còn có Inulin, Tanin, các muối kim loại K (tỉ lệ rất cao), Ca, Mg, Natri.

### Lá Ác ti sô chứa:

#### 1. Acid hữu cơ bao gồm:

- Acid Phenol: Cynarin (acid 1 - 3 Dicafeyl Quinic) và các sản phẩm của sự thủy phân (Acid Cafeic, acid Clorogenic, acid Neoclorogenic).
- Acid Alcol.
- Acid Succinic.

#### 2. Hợp chất Flavonoid (dẫn chất của Luteolin), bao gồm:

Cynarozid (Luteolin - 7 - D Glucopyranosid), Scolymozid (Luteolin - 7 - Rutinosid - 3' - Glucosid).

#### 3. Thành phần khác:



Cynaopicrin là chất có vị đắng, thuộc nhóm Guaianolid.

Dược điển Rumani VIII qui định dược liệu phải chứa trên 1% Polyphenol toàn phần và 0,2% hợp chất Flavonoid.

Theo R.Paris, hoạt chất (Polyphenol) tập trung ở lá, có nhiều nhất ở phần lá (7,2%) rồi đến hoa (3,48%), đến cụm hoa, rễ, cuống lá.

Lá chứa nhiều hoạt chất nhất: 1,23% Polyphenol, Clorogenic acid 4%, hợp chất Flavonoid (đặc biệt là Rutin), sau đó đến thân (0,75%), rễ (0,54%). Dẫn chất Caffeic như Clonogenic acid, Neoclorogenic acid, Cyptoclorogenic acid, Cynarin. Sesquiterpen lacton: Cynarpicrin, Dehydrocynarpicrin, Grossheimin, Cynatriol.

Hoạt chất trong phần lá cao gấp 10 lần trong cuống lá.

Lá non chứa nhiều hoạt chất (0,84%) hơn lá mọc thành hình hoa thì ở mặt đất (0,38). Nếu sấy ở nhiệt độ cao thì lá mau khô nhưng lại mau mất hoạt chất. Ở nhiệt độ thấp, việc làm khô sẽ lâu hơn.

Lá cần được ổn định trước rồi mới chuyển thành dạng bào chế. Ngọn có hoa chứa Inulin, Protein (3,6%), dầu béo (0,1%), Carbon Hydrat (16%), chất vô cơ (1,8%0, Ca (0,12%), P (0,10%), Fe (2,3mg/100g), Caroten (60 Unit/100g tính ra Vitamin A).

Thân và lá còn chứa muối hữu cơ của các kim loại K, Ca, Mg, Na. Hàm lượng Kali rất cao.

Rễ: hầu như không có dẫn chất của Cafeic acid, bao gồm cả Clorogenic acid và Sesquiterpen lacton. Rễ chỉ đều thông tiểu chứ không có tác dụng tăng tiết mật (Herbal Medicine 1999).

#### **- Tác Dụng Dược Lý:**

+ Dùng dung dịch Actisô tiêm tĩnh mạch, sau 2-3 giờ, lượng mật bài tiết tăng gấp 4 lần (M.Charbol, Charonnat Maxim và Watz, 1929).

+ Uống và tiêm Actisô đều có tác dụng tăng lượng nước tiểu, lượng Urê trong nước tiểu cũng tăng lên, hằng số Ambard hạ xuống, lượng Cholesterin và Urê trong máu cũng hạ xuống. Tuy nhiên, lúc mới uống có khi thấy lượng Urê trong máu tăng lên do Artichaud làm tăng sự phát sinh Urê trong máu. (Tixier, De Sèze M.Erk và Picard. 1934 - 1935).

+ Tăng tiết

+ Ác ti sô không gây độc.

#### **- Liều Dùng:**

Thuốc sắc 5-10%, cao lỏng 2-10g.

#### **- Công Dụng:**

Thông mật, lợi tiểu, giảm Urê máu, hạ sốt, nhuận trường .

#### **- Chủ Trị:**

· Cụm hoa được dùng trong chế độ ăn kiêng của người bệnh đái tháo nhạt vì nó chỉ chứa lượng nhỏ tinh bột, phần Carbon Hydrat gồm phần lớn là Inlin.

· Lá Ác ti sô vị đắng, có tác dụng lợi tiểu và được dùng trong điều trị bệnh phù và thấp khớp.

· Lá tươi hoặc khô sắc hoặc nấu thành cao chữa bệnh về Gan (gan viêm mạn, da vàng), thận viêm cấp và mạn, sưng khớp xương. Thuốc có tác dụng nhuận trường và lọc máu nhẹ đối với trẻ em.

· Thân và rễ Ác ti sô thái mỏng, phơi khô, công dụng giống lá.

Actisô được dùng trị bệnh ở Châu Âu từ lâu như vị thuốc làm mát gan, nhuận trường, thông tiểu.

#### **-Đơn thuốc kinh nghiệm:**





\* Viên Bao Cynaraphytol: mỗi viên chứa 0,2g hoạt chất toàn phần lá tươi Ác ti sô (tương đương 20mg Cynarin).

Người lớn dùng 2-4 viên trước bữa ăn. Trẻ nhỏ: 1/4 - 1/2 liều người lớn. Ngày uống 2 lần.

\* Trà Ác ti sô túi lọc (Artichoke Beverage): Thân Ác ti sô 40%, Rễ 40%, Hoa 20% + hương liệu thiên nhiên vừa đủ. Mỗi túi chứa 2g trà. Số lượng trà uống trong ngày không hạn chế.

Theo <http://www.yhocotruyen.htmsoft.com>



## Rau ngót cây rau cây thuốc

Rau ngót chứa 5,3p100 protid, 3,4100 glucid, 2,4100 tro trong đó có calci 16mgp.100, phospho 64,5mgp.100, Vitamin C 185mgp.100.

**Tên khoa học:** Sauropus androgynus (L) Merr., họ Thầu dầu (Euphorbiaceae).

**Tên khác:** Bò ngót – Bù ngót – Hắc diện thần (Trung Quốc).

**Bộ phận dùng:** Lá của cây rau ngót. (Folium Sauropi).

**Mô tả cây:** Cây nhỏ, cao tới 1,5 – 2m, thân nhẵn, nhiều cành, mọc thẳng – Vỏ thân xanh, lục, rồi nâu nhạt. Lá mọc so le, dài 4 – 5cm, cuống ngắn có 2 lá kèm nhỏ. Phiến lá nguyên hình trứng dài hoặc bầu dục, mép nguyên. Hoa đực mọc ở kẽ lá thành xim đơn ở phía dưới, hoa cái ở trên. Quả nang hình cầu, hạt có vân nhỏ. Rau ngót có ở nhiều nơi trong nước ta. Có thể mọc hoang hay trồng ở quanh bờ ao.

**Thu hái chế biến:** Hái lá tươi dùng ngay. Thường hay chọn những cây trẻ 2 tuổi trở lên để làm thuốc.

**Thành phần hóa học:** Mới biết rau ngót chứa 5,3p100 protid, 3,4100 glucid, 2,4100 tro trong đó có calci 16mgp.100, phospho 64,5mgp.100, Vitamin C 185mgp.100. Rau có nhiều acid amin, 100g rau có: lysin 0,16g, methionin 0,13g, tryptophan 0,05g, phenylalanin 0,25g, treonin 0,34g, valin 0,17g, leucin 0,24g và isoleucin 0,17g.

### Công dụng:

Rau ngót được nhân dân trồng lấy rau ăn quanh năm. Lá rau ngót dùng để nấu canh ăn rất ngon, bổ và dùng chữa bệnh rất công hiệu nhất là các bệnh của phụ nữ. Theo Đông y, rau ngót vị ngọt, tính mát, hơi lạnh có công dụng giải độc, giải nhiệt, bổ huyết mạch, sát khuẩn, tiêu viêm loét và ngăn chặn chứng táo bón.

Sau đây xin giới thiệu một số bài thuốc chữa bệnh có dùng rau ngót:

### Chữa sốt rau sau sảy, đẻ.

Sau sảy đẻ nếu còn sốt rau sẽ gây rong huyết kèm đau bụng nhẹ. Nhân dân có kinh nghiệm lấy 1 nắm lá rau ngót giã nát đắp vào gan bàn chân buộc lại cho người bệnh nằm yên một lúc. Nếu dùng nhiều lần như thế mà không kết quả thì kết hợp dùng lá rau ngót tươi, rửa sạch, giã nát thêm 1 chén nước sôi để nguội vắt lấy nước uống 2 lần cách nhau 10 phút sẽ hiệu nghiệm. Tuy nhiên với những trường hợp sốt nhiều gây băng huyết cần kiểm tra bằng dụng cụ chuyên dùng trong sản phụ khoa và phải do bác sĩ chuyên khoa sản thực hiện. Trong nước ép rau ngót có nhiều vitamin K có tác dụng cầm máu và vitamin C có tác dụng bền vững thành mạch.

### Chữa nứt nẻ vú:

Phụ nữ cho con bú nhất là phụ nữ sinh con lần đầu, da vú chưa đàn hồi tốt nên thường hay bị nứt núm vú gây đau mỗi khi trẻ bú. Lấy lá rau ngót tươi giã nát vắt lấy nước thấm vào vết nứt sau mỗi lần trẻ bú, có tác dụng dịu mát chỗ nứt và chống nhiễm khuẩn.

#### **Chữa sưng vú:**

Rau ngót tươi 20g, lá cây tu hú 20g, phèn chua 4g, cho tất cả vào giã nát, đắp lên nơi vú sưng.

#### **Chữa chứng bí tiểu, tiểu đường**

Người mắc phải chứng tiểu đường hoặc đi tiểu bí thì lấy 1 nắm rau ngót tươi sắc, ngày uống 3 lần (sáng, trưa, tối) uống liên tục đến khi bệnh lui.

#### **Chữa đau mắt đỏ**

Khi mắt bị đau sưng đỏ và nhức có thể dùng bài thuốc sau: rau ngót tươi 50g, lá chanh 10g, rau má, lá tre, cà gai, lá dâu, cỏ xước, mỗi thứ 30g. Cho tất cả các vị trên vào ấm sắc uống nhiều lần trong ngày.

**Chữa tưa lưỡi:** lá rau ngót tươi giã nát, lấy nước, bôi đều lên lưỡi.

#### **- Trị chứng cơ thể nóng hầm hập, đổ mồ hôi trộm, đái dầm, chán cơm, táo bón ở trẻ:**

lá rau ngót 30 g, rau bầu đất 30 g, nấu với bầu dục lợn làm canh.

- Phụ nữ sắp sinh hằng ngày nên ăn canh rau ngót nấu với rau mồng tơi để tăng sức cho các bắp thịt ở bụng, giúp dễ sinh.

**- Chữa rắn độc cắn:** lá rau ngót 30 g giã nát với nồn cây dứa ăn quả 20 g, rệp 7-9 con, thêm nước, gạn uống, bã đắp.

**Lưu ý:** Rau sắng (chùa Hương) *Phyllanthuselegans* L. cùng họ với rau ngót, có tỉ lệ protid ao hơn rau ngót (6,5p100) và acid amin cũng cao hơn. Trong 100g rau sắng có: lysin 0,23g, methionin 0,19g, tryptophan 0,08g, phenylalanin 0,25g, treonin 0,45g, valin 0,22g, leucin 0,26g và isoleucin 0,23g.

Công Trứ Suu Tầm

\*\*\*\*\*

## VỪNG ĐEN

Vừng là tên gọi ở miền Bắc, miền Nam gọi là mè, tên khoa học là *Sesamum indicum*; Đông y gọi là Chi ma, Hồ ma, Hồ ma nhân.

100g Vừng trắng sinh 587 calori, có thành phần như sau: 7,2g nước, 25g protein, 55g lipid 6,9g glucid, 702mg photpho, 423mg kali, 71mg calci, 220mg manhê, 1mg đồng, 4,3mg sắt, 2,2mg mangan, 6mg nicotinamid.

Dầu vừng làm từ vừng trắng ; nó có 40% acid béo nhiều nối đôi, 40% acid béo một nối đôi, 18% acid béo bão hoà. Tỷ lệ 4.4.1 đạt tiêu chuẩn vì yêu cầu lý thuyết là mỗi thứ 1/3, nhưng trong thức ăn hàng ngày thường có acid béo bão hoà ; dầu vừng ít acid béo bão hoà, phối hợp chung thành mỗi thứ 1/3. Như vậy ăn dầu vừng tốt hơn dầu dừa, dầu cọ. Dầu vừng để lâu không bị ôi- Trước khi chiên rán thức ăn cần để ráo nước vì những hạt nước làm cho dầu bắn tung toé dễ bị phỏng. Để tránh tai nạn, hãy cho vào hạt muối vào chảo dầu, đợi khi muối tan hãy cho thức ăn vào, dầu sẽ không bắn lên nữa. Đây là bí quyết của các bà nội trợ, chưa được lý giải thoả đáng.



Để làm muối vùng, cần rang nóng cho thơm rồi gĩa vỡ hạt vùng, dầu vùng ứa ra sẽ thơm ngon hơn, tuy nhiên ca dao lại có câu:

*Vò thì vò đổ vò vùng,  
Như đây với đó xin đừng vò nhau.*

100mg Vùng đen sinh 560 calcori, có thành phần như sau: 7,2g nước, 19g protein, 50g lipid, 18g glucid, 780ng photpho, 620mg kali, 1257mg calci, 347mg manhê, 1,1mg đồng, 11,5mg sắt, 3,1mg mangan, 5mg nicotinamid. Ngoài ra còn có lecithin, phytin, cholin.

Đồng y dùng Vùng đen làm thuốc. Nó có vị ngọt, tính bình, không độc. Nó có tác dụng bổ ích can thận, dưỡng huyết, khu phong, nhuận tràng, bổ ngũ tạng, tăng khí lực, làm sáng mắt, phát triển bắp thịt, bổ ích tinh tủy. Mặc dù phân tích hoá học không thấy khác biệt nhiều giữa thành phần của vùng trắng và vùng đen nhưng kinh nghiệm sử dụng chỉ dùng vùng đen với ý nghĩ màu đen đi vào thận nên vùng đen bổ thận.

Y học dân gian cho rằng nước sắc lá và rễ vùng đen bôi lên đầu làm tóc mọc tốt và đen hơn. Hoa vùng đen vò nát đắp lên mắt làm dịu sưng đỏ.

### Hạt vùng được dùng làm nhiều “Món ăn-bài thuốc”:

**1- Đơn giản nhất là món Cháo mè đen** ghi trong Thọ thân dưỡng lão tân thư. Cháo này thơm ngon, ngọt bùi. Nó là món ăn bổ dưỡng với đủ ba nhóm thực phẩm chính là protein, lipid, glucid. Cháo này ghi trong sách Thọ thân dưỡng lão tân thư với lý do:

- *Người già yếu răng, nuốt hay bị sặc, ăn cháo thật hợp lý.*
- *Vùng đen quân bình các chất bổ dưỡng*
- *Người già âm suy, tân dịch suy giảm. Vùng đen bổ âm, sinh tân dịch.*
- *Người già thường bị táo bón, vùng làm phân trơn nhuận do bổ âm và có chất dầu, nghĩa là trị táo bón cả gốc lẫn ngọn. (xemgiải thích ở đoạn dưới)*

**2- Chè mè đen gồm mè đen, bột sắn dây, đường.** Bài này bổ âm, giải nhiệt.

**3- Tang ma hoàn gồm vùng đen và lá dâu.** Giản tiện hơn là luộc lá dâu non rồi chấm với vùng. Đây là bài thuốc bổ âm an toàn và công hiệu. Món ăn này nhuận trường êm dịu, không gây đau thất như các thuốc nhuận trường kích thích (lô hội = đả nha, rễ Nhàu, Muồng...). Táo bón có nhiều nguyên nhân:

- *Thực phẩm thiếu chất xơ*
- *Gan tiết ít mật*
- *Ruột lười hoạt động, ít hoạt động cơ bắp.*
- *Không có thói quen đi cầu hàng ngày*
- *Âm suy, cơ thể khô ráo.*

Thuốc nhuận trường kích thích làm ruột co bóp ; dùng dài hạn có thể bị lờn. Điều nên làm là thay đổi thực đơn và tăng cường rau quả, vận động nhiều hơn, bổ âm và tân dịch. Tang ma hoàn nhuận trường với cơ chế:

- *Cả hai đều bổ âm, sinh tân dịch*
- *Chất dầu của vùng làm phân trơn nhuận.*
- *Dầu vùng làm tăng tiết mật.*
- *Lá dâu kích thích nhu động ruột, làm cho phân không đóng tảng.*
- *Bài này trị bệnh táo bón cả gốc lẫn ngọn.*

Một số tài liệu ghi rằng bài này trị được cao huyết áp, nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt, ù tai, tay chân tê dại...đó là những chứng do âm hư và can thận hư.

#### 4- Cháo mè-khoai mỡ làm giảm cholesterol và ngừa xơ động mạch với cơ chế sau đây:

- ·Khoai mỡ hoạt tính của cholesterol trong mật và thực phẩm để bài xuất theo phân.
- ·Mè đen kích thích gan tiết mật, giảm cholesterol-huyết.
- ·Bệnh tim mạch có nguồn gốc sâu xa là âm suy. Mè đen và khoai mỡ đều bổ âm.

#### 5- Tăng tiết mật, ngừa sỏi mật.

\* Dầu mè làm tăng tiết mật.

- Licithin của vùng bổ sung lecithin trong mật, tăng chất lượng mật.
- Chúng ta biết rằng một trong các nguyên nhân chính gây sỏi thận do cholesterol trong mật quá mức bão hoà nên kết tinh. Lecithin của vùng giúp nhũ hoá cholesterol nên không tạo sỏi. Đồng thời vùng làm tăng tiết mật nên có khả năng đẩy sỏi nhỏ vào ruột.

**6- Món ăn-bài thuốc lợi sữa.** Mè đen rang cho vào canh mướp. Cả hai vị đều lợi sữa. Mè đen làm tăng khẩu vị món canh mướp.

**7- Dầu mè trị viêm nướu răng.** Thành phần không xà phòng hoá trong dầu mè có khả năng chống viêm nha chu.

#### 8- Bổ xương và trị thoái hoá khớp.

- Vùng có liên quan gì đến xương đâu mà bảo bổ xương ?
- 100g vùng có 1257mg calci và 3,1mg mangan. Trên lý thuyết là vùng có nhiều calci hơn các thực phẩm thực vật khác. Tuy nhiên ít ai ăn 100g vùng cho nên bảo vùng bổ xương có quá đáng không ?
- Mè đen bổ thận mà thận chủ cốt tủy cho nên bảo thận bổ xương cũng không sai.
- Có người cho rằng vùng chống thoái hoá khớp là điều cần xét lại.
- Khớp xương tiếp nối hai đầu xương. Khớp gồm một màng bao bọc quanh đầu xương, sụn mềm và chất nhầy. Thoái hoá khớp có thể do mô sụn bị mài mòn mà không tái tạo, cũng có thể do thiếu chất nhầy. Thoái hoá khớp có những biểu hiện: đau tại khớp, sưng, hoạt động khó khăn, cứng khớp vào buổi sáng khi mới ngủ dậy. Thoái hoá khớp liên quan đến sự lão hoá, do giảm tốc độ sinh chondrocyte và giảm chất nhầy.
- Thảo nào các cụ bảo nhau: hết nhớt, khô nhớt rồi !
- Vùng cải thiện sự thoái hoá khớp với cơ chế:
  - ·Chống lão hoá. Mangan của vùng tham gia cấu trúc enzym super oxyd dismutase (SOD), một enzym quan trọng trong quá trình oxyd hoá. Bên cạnh đó, selenium là co-enzym của glutathion peroxydase cũng phong toả gốc tự do, chống lão hoá.
  - ·Mangan còn tham gia tái tạo khung sụn.
  - ·Protein và lipid của vùng cung cấp nguyên liệu tổng hợp chondroitin cho dịch khớp.
- Vùng đen đi vào thận nên bổ ích xương tủy.

**9- Ma tử nhân hoàn (Thương hàn luận) gồm:** Hồ ma nhân, Hạnh nhân, Hậu phác, Đại hoàng, Chỉ thực, Thược dược. Bài này nhuận trường thông tiện. Trị táo bón kéo dài, táo bón do lão suy

#### Giải phương như sau:

- Hồ ma nhân: nhuận tràng, thông tiện.
- Hạnh nhân: giáng khí nhuận tràng.
- Thược dược dưỡng âm hoà can.
- Chỉ thực tán kết.
- Hậu phác tiêu thực
- Đại hoàng thông hạ. Bài này dùng ít Đại hoàng.

\*\*\*\*\*





## Sâm cau - Cây thuốc quý

Sâm cau (*Curculigo orchicoides* Gaertn) thuộc họ sâm cau (*Hypoxidaceae*), tên khác là ngải cau, tiên mao, cò nóc lan, là một cây thảo, sống lâu năm, cao 20-30cm, có khi hơn. Thân rễ mập, hình trụ dài, mọc thẳng, thót lại ở hai đầu, mang nhiều rễ phụ có dạng giống thân rễ. Lá mọc tụ hợp thành túm từ thân rễ, xếp nếp và có gân như lá cau, hình mũi mác hẹp, dài 20-30cm, rộng 2,5-3cm, gốc thuôn, đầu nhọn, hai mặt nhẵn gân như cùng màu, gân song song, bẹ lá to và dài; cuống lá dài khoảng 10cm. Cụm hoa mọc trên một cán ngắn ở kẽ lá, mang 3-5 hoa nhỏ, màu vàng; lá bắc hình trái xoan; đài 3 răng có lông, tràng 3 cánh nhẵn, nhị 6 xếp thành hai dãy, chỉ nhị ngắn, bầu hình thoi, có lông rậm. Quả nang, thuôn, dài 1,2 - 1,5cm, hạt 1 - 4, phình ở đầu.

Bộ phận dùng làm thuốc chủ yếu của sâm cau là thân rễ, thu hái quanh năm, tốt nhất vào mùa thu, đào về, rửa sạch, cạo bỏ vỏ ngoài, để nguyên hoặc ngâm nước vo gạo một đêm, rồi phơi hoặc sấy khô. Dược liệu chứa tinh bột, tanin, sitosterol, stigmasterol và các hợp chất flavonoid, các chất thuộc nhóm cycloartan, triterpenic, cycloartan glycosid là curculigo saponin.

Nhân dân ở vùng có cây mọc thường đào rễ sâm cau về, cắt bỏ gốc thân lá, rửa sạch, dùng tươi, thái nhỏ hầm với thịt gà ăn để bồi dưỡng sức khỏe, nhất là đối với người cao tuổi và phụ nữ mới sinh. Dùng riêng để chữa hen, tiêu chảy. Rễ sâm cau phơi khô, thái nhỏ, sao vàng, lấy 12g sắc với 200ml nước còn 50ml, uống một lần trong ngày. Dùng phối hợp chữa tê thấp, đau mình mảy: rễ sâm cau, hà thủ ô, hy thiêm mỗi thứ 20g, thái nhỏ, ngâm với 500ml rượu trắng, trong 7-10 ngày, càng lâu càng tốt; ngày uống hai lần, mỗi lần 30ml. Chữa sốt xuất huyết: sâm cau 20g (sao đen), cỏ nhọ nồi 12g, trắc bách diệp 10g (sao đen), quả dành dành 8g (sao đen), sắc uống làm 2-3 lần trong ngày.

Để chữa liệt dương do rối loạn thần kinh chức năng, lấy sâm cau 10g, sâm bố chính, trâm cổ, kỷ tử, ngưu tất, tục đoạn, thạch斛, hoài sơn, cáp giới mỗi vị 12g; cam thảo nam, ngũ gia bì mỗi thứ 8g. Tất cả thái nhỏ, phơi khô, sắc uống. Hoặc sâm cau 20g, ba kích, phá cố chỉ, hồ đào nhục, thực địa mỗi vị 16g, hồi hương 4g, sắc uống ngày một thang.

Trong dân gian, khi ngâm rượu chim bìm bịp với tắc kè, người ta thường cho thêm cả sâm cau để tăng thêm hiệu lực tác dụng.

Bài thuốc “Nhị tiên thang” gồm sâm cau, ba kích, dâm dương hoắc, tri mẫu, hoàng bá, đương quy mỗi thứ 12g được dùng dưới dạng thuốc sắc đã chữa bệnh cao huyết áp, nhất là đối với phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh, đạt kết quả hơn 70%.

*Ghi chú: Dùng sâm cau liều cao kéo dài sẽ gây cường dương mạnh, làm tinh hao kiệt lực. Người hư yếu, thể trạng kém không nên dùng.*

DS. Đỗ Huy Bích



### Phòng chống bệnh tiểu đường bằng món ăn từ đậu

Các loại đậu như đậu xanh, đậu đen, đậu ván, đậu đỏ... đều có nhiều đạm, đặc biệt là trong đậu tương hay còn gọi là đậu nành hàm lượng đạm rất cao (34%). Hơn nữa, đậu còn chứa nhiều vitamin và chất khoáng (đặc biệt là canxi) rất cần cho sự

phát triển hệ xương của trẻ em, phụ nữ có thai và người cao tuổi. Các món ăn được chế biến từ đậu nói chung đều ngon, rẻ tiền, dễ tiêu và





có khả năng phòng chống được nhiều căn bệnh mạn tính. Trong thực liệu học cổ truyền, người xưa đã biết dùng những món ăn chế biến từ các loại đậu để phòng chống chứng tiêu khát, một căn bệnh mà ngày nay được gọi là đái tháo đường hay tiểu đường. Dưới đây, xin được giới thiệu một số ví dụ điển hình để bạn đọc tham khảo và vận dụng khi cần thiết.

**Bài 1:** Đậu rựa (lực đậu) 800g, cải bẹ 50g, một ít gừng tươi, dầu vừng hoặc dầu lạc và gia vị vừa đủ.

**Cách chế:** đậu rựa ( Đậu Hoà Lan) bỏ hai đầu và gân xơ, bẻ nhỏ và rửa sạch; rau cải loại bỏ tạp chất, rửa sạch và thái vụn, gừng tươi băm nhỏ. Cho dầu vào chảo đun nóng già rồi bỏ đậu rựa vào trước, rau cải vào sau, xào chín cùng với gia vị cho đến khi mềm là được.

**Công dụng:** tư âm nhuận táo, bổ trung ích khí, dùng thích hợp cho những người bị tiểu đường, ho khan, suy nhược cơ thể, suy dinh dưỡng.

**Bài 2:** Biễn đậu (Đậu Ván) 100g, cà chua 150g, thịt lợn nạc 50g, dầu đậu nành 10g, xì dầu và gia vị vừa đủ. **Cách chế:** cà chua rửa sạch, bỏ nhỏ; thịt lợn thái miếng; biễn đậu loại bỏ gân xơ, bẻ đoạn, rửa sạch. Đổ dầu đậu nành vào chảo, đun nóng già rồi cho thịt lợn vào xào trước, tiếp đó bỏ biễn đậu và gia vị, đun nhỏ lửa cho đến khi mềm thì cho cà chua vào, đun to lửa, đảo đều tay một lát là được, ăn nóng.

**Công dụng:** kiện tỳ vị, sinh tân dịch, hóa thử thấp, dùng thích hợp cho những người bị tiểu đường có biểu hiện miệng khô họng khát, hay chóng mặt buồn nôn, khả năng tiêu hóa và hấp thu kém.



**Bài 3:** Mộc nhĩ đen 60g, biễn đậu 60g.

**Cách chế:** hai thứ sấy khô, tán thành bột mịn đựng trong lọ kín dùng dần.

**Cách dùng:** uống mỗi ngày 2-3 lần, mỗi lần 9g.

**Công dụng:** kiện tỳ dưỡng huyết, làm giảm đường huyết, dùng thích hợp cho những người bị tiểu đường.

**Bài 4:** Bí đỏ 450g, đậu xanh 200g.

**Cách chế:** bí đỏ rửa sạch gọt vỏ, bỏ ruột và hạt, thái miếng; đậu xanh đãi sạch rồi cho vào nồi hầm cùng với bí đỏ cho thật nhừ, chế đủ gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

**Công dụng:** bổ trung ích khí, thanh nhiệt và làm hết khát, dùng rất tốt cho những người bị bệnh tiểu đường.

**Bài 5:** Đậu phụ 100g, mướp đắng 150g, dầu lạc và gia vị vừa đủ.

**Cách chế:** Mướp đắng rửa sạch, bỏ ruột và hạt, thái miếng; cho dầu lạc vào chảo đun nóng già rồi bỏ mướp đắng vào xào cho đến khi gần chín thì cho tiếp đậu phụ vào, đun to lửa một lát là được, chế đủ gia vị, ăn nóng mỗi ngày một lần.

**Công dụng:** thanh nhiệt chỉ khát, làm hạ đường huyết, dùng cho những người bị bệnh tiểu đường thuộc thể táo nhiệt biểu hiện bằng các triệu chứng như miệng khô họng khát, gầy yếu, đại tiện táo, hay có cảm giác sốt nhẹ về chiều...

**Bài 6:** Đậu đen 30g, hoàng tinh 30g, mật ong 10g.

**Cách chế:** đậu đen và hoàng tinh rửa sạch rồi đem hầm kỹ trong 2 giờ, cho mật ong vào khuấy đều là được. **Cách dùng:** ăn mỗi ngày 2 lần, mỗi lần một bát nhỏ.

**Công dụng:** bổ trung ích khí, cường thận ích vị, làm giảm mỡ máu và hạ huyết áp, dùng cho người bị bệnh tiểu đường thể chất hao gầy, ăn nhiều mau đói.

**Bài 7:** Đậu tương 100g, dấm 100ml.

**Cách chế:** đậu tương rửa sạch sấy khô rồi đem ngâm với giấm trong 8 ngày là có thể dùng được.

**Cách dùng:** mỗi ngày uống 3-6 lần, mỗi lần 30 hạt đậu.

**Công dụng:** kiện tỳ, ích vị, bổ khí dưỡng huyết, làm giảm đường máu.

**Bài 8:** Đậu phụ 200g, nấm rơm 100g, dầu đậu tương và gia vị vừa đủ.

**Cách chế:** đậu phụ thái miếng, nấm rơm rửa sạch. Cho dầu đậu tương vào chảo đun nóng già rồi cho đậu phụ và nấm vào xào to lửa một lát là được, chế đủ gia vị, ăn nóng.

**Công dụng:** bổ trung ích khí, kiện tỳ dưỡng vị, trừ mỡ giảm béo, rất thích hợp cho những người bị bệnh tiểu đường có béo bệu, cao huyết áp và bệnh lý động mạch vành tim.

**Bài 9:** Đậu phụ khô 100g, rau cải xoăn 500g, dầu đậu tương và gia vị vừa đủ.

**Cách chế:** đậu phụ thái miếng, rau cải rửa sạch cắt đoạn. Đem xào hai thứ với dầu đậu tương, chế đủ gia vị, dùng làm thức ăn hằng ngày.

**Công dụng:** tư âm nhuận táo, ích khí hòa huyết, dùng cho người bị bệnh tiểu đường khả năng tiêu hóa kém, hay táo bón.

ThS. Hoàng Khánh Toàn

\*\*\*\*\*

**BẠCH BIÊN ĐẬU (Đậu Ván Trắng)**

Tên thuốc: Semen Dolichoris.

Tên khoa học: Dolichos Lablab L.

Họ Đậu, Cánh Bướm (Fabaceae)

Tính vị: ngọt, hơi ôn.

Quy kinh: Vào kinh Tý và Vị.

Tác dụng: bổ Tỳ, chỉ tả, hóa thấp, giải độc.

Chủ trị: dùng chữa hoắc loạn do khí nắng, khí thấp, trị thổ tả, phiền khát, giải độc rượu.

Liều dùng: Ngày dùng 6 - 16g.

### Cách bào chế:

Theo Trung Y: Lấy hạt Bạch biến đậu có vỏ cứng, để nguyên cả vỏ, sao chín dùng, có khi tẩm vào nước sôi cho tróc vỏ, bỏ hết vỏ dùng. Cũng có khi để sống dùng, tùy từng trường hợp (*Bản Thảo Cương Mục*).

**Theo kinh nghiệm Việt Nam:** Thường dùng thứ hạt nguyên còn sống, khi bốc thuốc thang thì giã dập.

**Dùng chín:** rửa, để ráo nước rồi sao qua cát để khỏi cháy, khi bốc thuốc thang thì giã dập. Nên dự trữ cả 2 thứ sống và chín.

**Kiêng kỵ:** người bị bệnh thương hàn thì kiêng dùng.

&&&&&&&&&&

## Bài thuốc điều trị bệnh

## đái tháo đường và bệnh gút

*Bài thuốc nam điều trị được 2 bệnh đái tháo đường và bệnh gút (thống phong) cùng lúc gồm có 3 thứ: lá sa kê vàng tự rụng, lá ổi non, trái đậu bắp.*



## Sa kê

Còn có tên gọi là cây bánh mì, tên khoa học: *Artocarpus incisa* L, thuộc họ dâu tằm Moraceae.

Cây thân gỗ cao 10 - 12m, có thể cao tới 15 - 20m; tán lá rất đẹp; phiến lá to, dài 30 - 50 cm, rộng 10 - 12 cm, chia thùy lông chim nhưng cũng có những lá nguyên hoặc chỉ chia thùy ít nhiều màu xanh lục, thẫm bóng. Cụm hoa đực có hình chùy và chỉ có 1 nhụy, cũng có khi hoa đực tụ hợp trông như đuôi con sóc dài 20 cm. Cụm hoa cái hình cầu, có khi hình ống. Quả sa kê rất to, giống như quả mít tố nữ, gần như tròn hoặc như hình trứng, có đường kính 10 - 20 cm, vỏ màu xanh lục nhạt hay vàng nhạt, thịt quả rất nạc, trắng và chứa nhiều bột.

Quả sa kê mọc thành từng chùm vài ba quả không có hạt, nhưng cũng có những quả có hạt chìm trong thịt quả.

Cây sa kê chịu đất khô ẩm, các tỉnh phía Nam nước ta trồng nhiều sa kê vừa thu quả để ăn, vừa là cây cảnh đẹp che mát trong vườn. Quả sa kê được chế biến ra nhiều món ăn ngon. Thường thái mỏng từng lát nhỏ rán với mỡ, bơ ăn ngon như ăn bánh mì rán thơm ngon, còn dùng hầm nấu cà ri. Xay thành bột chế biến nhiều món ăn thường ngày, làm thành pho mát, bánh ngọt, nấu với tôm, cá trộn, nấu với gạo có giá trị dinh dưỡng cao.

**Thành phần hóa học:** sa kê có 2 - 6% nước; 3,2% muối; 0,2 - 1,17% lipid; 1,1 - 4,09% profit; 64 - 85% tinh bột, đường, dextrin; 2 - 3% độ tro. Theo Tài liệu cây thuốc Việt Nam, thì ăn sa kê có tác dụng bồi dưỡng cơ thể.

## Ôi:

Còn có tên ổi, phan thạch lưu, guajava; tên khoa học: *Psidium guajava* L (*P.pomiferum* L.*Psidium Pyriferum* L); họ sim Myrtaceae. Trồng ổi chọn đất khô, cát sỏi, đồi núi; ổi mọc hoang ở đồi núi, nhân dân trồng ổi để ăn, bán và làm thuốc. Ổi có tác dụng tốt trong làm thuốc, như búp non, lá non, quả, vỏ rễ và vỏ thân cây.

Nhưng thường dùng nhất là búp non và lá non. Có thể dùng tươi hoặc phơi khô.



**Thành phần hóa học:** Ổi có Pecftin và vitamin C tùy từng loại ổi. Trong lá và búp non 10%: Taninpyrogalic, axit Psiditanic, chừng 3% nhựa và rất ít tinh dầu (0,36%). Trong thân và lá có Triterpeinic. Trong hạt có 14% dầu, mùi thơm, 15% Protein và 13% tinh bột; ổi còn xanh, chất, điều trị rất tốt tiêu lỏng; ổi chín có tác dụng nhuận trường.

Từ xa xưa trong dân gian thường dùng lá ổi non, búp ổi non chữa đau bụng, tiêu lỏng rất tốt; liều lượng 15 - 20g búp ổi, rễ ổi non phối hợp với một ít chè xanh và gừng sắc uống. Rễ vỏ thân cây còn dùng rửa vết thương, vết loét...; sắc uống 15g rễ và vỏ thân cây sắc 200 ml nước còn 100 ml uống.

## Đậu bắp

Trái đậu bắp thường dùng nấu canh chua với cá, canh chua ngọt, luộc đậu bắp thay rau muống, rau cải ăn rất ngon (chưa có tư liệu nói về đậu bắp).

Ba thứ thuốc nam kể trên điều trị bệnh đái tháo đường và bệnh gút (*thống phong*) mang lại kết quả tốt. Qua theo dõi điều trị, bệnh nhân Hoàng Thanh L., 53 tuổi, quê TP Quy Nhơn (Bình Định) bị bệnh gút mãn tính; củ gút đã lồi, to, u, cục gồ ghề, ở các ngón bàn tay, chân, khuỷu...; lại có thêm đái tháo đường rất nặng, đường trong máu 18mmol/L (*bình thường 3,9 - 6,1mmol/L hoặc 70 - 110mg/100ml*); đã điều trị nhiều thứ thuốc nhưng không giảm bệnh. Bệnh nhân đã uống kết hợp 3 thứ: sa kê, búp ổi và đậu bắp, theo



công thức: đậu bắp 100g, búp ổi non 20g, sa kê 100g (theo kinh nghiệm dân gian phải là lá sa kê úa vàng tự rụng mới tốt, không dùng lá tươi), 3 thứ sắc uống liên tục. Nay đường máu trở về dưới bình thường, bệnh gút cũng đã giảm nhiều.

(Bài thuốc nam này do giáo sư Mai Thế Trạch, hướng dẫn cho bệnh nhân L. điều trị)



## Trái cóc dành cho người bị tiểu đường

Trái cóc là một loại quả có nhiều ở các tỉnh đồng bằng sông Cửu Long. Ngoài việc trái cóc dùng để ăn, lá cóc để nấu canh chua thì trái cóc còn có tác dụng làm giảm đường trong máu đối với người bị tiểu đường type II

**Cách làm:** Quả cóc chín vớt bỏ hạt, số lượng không hạn chế, bỏ nhỏ sấy hay phơi khô, tán thành bột mịn, để dành (chú ý tránh ẩm mốc bằng cách thỉnh thoảng đổ ra sao qua hay phơi).

**Cách dùng:** Mỗi ngày 3 thìa bột cóc, mỗi lần 1 thìa, trước các bữa ăn sáng, trưa, chiều chừng 30-40 phút. Dùng kéo dài thường xuyên. Sau 1-2 tháng thử lại đường máu 1 lần, nếu nồng độ trở lại bình thường thì có thể giảm số lần uống còn 2 lần/ngày (sáng, chiều).



**Cần lưu ý:** Đây không phải là một loại thuốc có tác dụng điều trị tệt căn bệnh tiểu đường. Vì vậy người bệnh vẫn nên tuân thủ chế độ ăn kiêng của người bị tiểu đường: Không nên ăn các loại có đường, nên bổ sung chất đạm, tốt nhất là đạm thực vật như đậu nành, đậu phụng; ăn nhiều rau có chất xơ và rèn luyện (tốt nhất là đi bộ) để tránh bị thừa cân. Vì ở bệnh nhân tiểu đường type II rất "nhạy cảm" với tình trạng tăng cân, khi bị tăng cân thì hàm lượng đường trong máu cũng dễ tăng theo

## Cà chua giúp phòng bệnh tiểu đường và tụ huyết tĩnh mạch

Gần đây, Tờ Nhật báo thư tín (Anh) cho biết, nước sốt cà chua có thể giúp phòng chống bệnh tiểu đường



Theo báo trên, nghiên cứu mới của các nhà khoa học thuộc Trường đại học California (Mỹ) đã khẳng định chất licôpen có trong cà chua có khả năng làm giảm hiện tượng ứng xuất oxy hóa - xuất hiện khi lượng glucô trong cơ thể vượt quá giới hạn cho phép. Một nghiên cứu khác của các nhà khoa học Nhật Bản cho thấy ứng suất ô-xi hóa có thể hủy diệt các tế bào sản xuất insulin của tuyến tụy, một trong những tác nhân gây bệnh tiểu đường.

Ngoài ra, các chuyên gia cho rằng licôpen trong cà chua cũng có khả năng ngăn chặn hoặc làm chậm sự phát triển của bệnh ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới.



Các nhà khoa học khuyên dùng các sản phẩm chế biến từ cà chua như cà chua nghiền, nước cà chua ép hoặc nước sốt cà chua..., do chúng giúp làm tăng lượng licôpen trong máu, có lợi cho sức khỏe, đặc biệt là đối với những người bị bệnh tiểu đường.

Được biết trước đó, các nhà khoa học Anh cũng đã chứng minh được rằng các hành khách đi máy bay ăn cà chua, hoặc uống nước cà chua có thể giảm được nguy cơ bị tụ huyết tĩnh mạch do ngồi lâu trên máy bay.

Các nhà nghiên cứu thuộc Viện nghiên cứu Rowett - Đại học Aberdeen (Scotland) đã tiến hành thử nghiệm với 220 người tình nguyện uống nước cà chua trên các chuyến bay dài khoảng 16 giờ và nhận thấy khoảng 70% trong tổng số 220 người tham gia giảm được các hiện tượng "khó chịu" về tim mạch khi bay trên cao nơi có áp suất không khí lớn. Các nhà khoa học phát hiện thấy chính chất lỏng màu vàng bao quanh hạt cà chua có tác dụng chống tụ huyết.

Kết quả nghiên cứu này cho thấy cà chua cũng chứa một loại hóa chất tương tự có khả năng làm giãn mạch máu, nhưng không gây tác hại phụ. Các nhà khoa học tính toán rằng uống khoảng 1/4 cốc nước cà chua (tương đương 0,58 lít) mỗi ngày, hoặc ăn sáu quả cà chua, có thể cung cấp đủ chất bảo vệ chống bệnh vón máu, đặc biệt đối với những người thường xuyên đi máy bay.

\*\*\* &&& \*\*\*

## **Chuối hột chữa tiểu đường**

Chuối hột chữa tiểu đường Nước ép củ chuối hột giúp ổn định đường huyết. Ngoài ra, chuối hột còn được dân gian dùng trị nhiều bệnh khá hiệu quả mà không tốn kém

Chuối hột chữa tiểu đường Nước ép củ chuối hột giúp ổn định đường huyết. Ngoài ra, chuối hột còn được dân gian dùng trị nhiều bệnh khá hiệu quả mà không tốn kém.

Cây chuối hột có tên khoa học là *Musra barjoo sieb*, có nơi gọi chuối chát.

Để chữa bệnh tiểu đường, đào lấy củ cây chuối hột, rửa sạch, giã nát, ép lấy nước uống. Việc dùng thường xuyên và lâu dài có tác dụng ổn định đường huyết.

Vì củ chuối không nhiều và đào củ phức tạp, có thầy thuốc (ở Trung Quốc) đã cải tiến cách dùng: Cắt ngang cây chuối hột, khoét một lỗ, đặt nylon lên, để nước cây chuối tiết ra đọng vào đó. Lấy nước này cho người bệnh uống.

Khi đoạn trên héo thì cắt thấp xuống phía dưới; một cây cắt ngang như thế dùng được nhiều lần. Mùa mưa, nước chuối loãng thì uống nhiều hơn mùa nắng. Điều trị theo cách này, bệnh cũng thuyên giảm rõ rệt.

Cũng có thể chọn cây chuối có bắp đang nhú, cắt ngang gốc (cách mặt đất khoảng 20 cm), lấy dao khoét một lỗ rộng to ở thân chuối, để một đêm, sáng hôm sau múc nước từ lỗ rộng (do thân chuối tiết ra) mà uống.

### **Vị thuốc đa năng**

Theo cuốn “450 vị thuốc nam có tên trong bản Dược thảo Trung Quốc”, lá và vỏ quả chuối hột khô sắc uống làm thuốc lợi tiểu và chữa được chứng phù thũng sưng chân; rễ sắc uống chữa cảm mạo, bệnh dạ dày, đau bụng.





**Chữa sỏi thận:** Lựa quả chuối hột thật chín, lấy hột phơi khô, tán nhỏ nấu lấy nước uống; cho bảy thìa nhỏ bột hột chuối vào hai lít nước, đun nhỏ lửa khi còn 2/3 nước là được. Uống hằng ngày như nước trà, liền 2-3 tháng, cho kết quả khá tốt.

**Một cách khác:** Dùng chuối hột một buồng già đem thái mỏng, phơi khô, tán nhỏ thành bột, mỗi ngày uống ba thìa canh, uống liền 2-3 tháng. Hoặc quả chuối hột đã thái mỏng, sao vàng, hạ thổ bảy ngày; mỗi ngày lấy một vốc tay (chừng một quả) sắc với 3-4 bát nước, uống vào lúc no.

Ngoài ra, quả chuối hột còn xanh được dùng điều trị bệnh hắc lao: Cắt đôi, sát trực tiếp vào nơi tổn thương, dùng liên tục 7-8 ngày là khỏi. Với trẻ táo bón, người ta lấy 1-2 quả chuối chín đem vùi vào bếp lửa cho vỏ quả ngả màu đen chín nhũn, lấy ra để nguội cho trẻ ăn, khoảng 10 phút sau là đi tiêu được



### **Chuối hột chữa sỏi thận**

Quả chuối hột (còn gọi là chuối chát) thường được dân gian dùng chữa bệnh sỏi thận bằng cách dùng hạt nấu nước uống trong vài tháng. Ngoài ra, nó cũng có tác dụng chữa một số bệnh khác như cảm sốt, táo bón, hắc lao.

Chuối hột mọc hoang và được trồng nhiều, tỉnh nào cũng có. Quả chuối hột lạnh, khi chín ăn ngọt, nhưng có nhiều hột. Để chữa sỏi thận, dân gian chọn chuối thật chín, lấy hạt phơi khô, tán nhỏ nấu lấy nước uống. Cho 7 thìa nhỏ (thìa cà phê) bột hạt chuối vào 2 lít nước đun nhỏ lửa, khi còn 2/3 nước là được. Uống hằng ngày như nước trà liền trong 2-3 tháng, cho kết

quả khá tốt.

Cũng có thể lấy quả chuối hột đem thái mỏng, sao vàng, hạ thổ 7 ngày; mỗi ngày lấy một vốc tay (chừng một quả) sắc với 3-4 bát nước, uống vào lúc no.

### **Chuối hột còn được dùng trong các trường hợp sau:**

**1 -Chữa bệnh tiểu đường:** Đào lấy củ chuối hột, rửa sạch, giã nát ép lấy nước uống, dùng thường xuyên và lâu dài để ổn định đường huyết. Vì củ chuối không nhiều và việc đào củ phức tạp nên có thầy thuốc cải tiến cách làm và cũng thu được hết quả tốt: Chọn cây chuối hột có bắp đang nhú, cắt ngang cây (cách mặt đất 20-25 cm) và khoét một lỗ rộng to ở thân chuối, để một đêm, sáng hôm sau múc nước từ lỗ rộng (do gốc thân cây chuối tiết ra) mà uống. Dùng thường xuyên sẽ ổn định được đường huyết.

**2- Chữa cảm nóng sốt cao phát cuồng:** Đào lấy củ chuối hột, rửa sạch, giã nát, vắt lấy một bát nước cho người bệnh uống, sẽ giảm sốt và không nói mê.

**3- Chữa hắc lao:** Lấy một quả chuối hột còn xanh tươi nhiều nhựa, cắt đôi, cầm sát trực tiếp vào nơi hắc lao, bệnh đỡ nhanh, dùng liên tục 7-8 ngày là khỏi.

**4- Trẻ em táo bón:** Lấy 1-2 quả chuối chín đem vùi vào bếp lửa, khi vỏ quả ngả màu đen, ruột chín nhũn thì lấy ra để nguội, cho trẻ ăn, khoảng mười phút sau là đi đại tiện được.

Ngoài ra, lá và vỏ quả chuối khô còn được sắc uống làm thuốc lợi tiểu và chữa được chứng phù thũng; nước sắc quả chuối hột chữa đái rắt. Rễ cây chuối hột sắc uống chữa cảm mạo.

BS Vũ Nguyên Khiết,

## Giúp trẻ hồng hào bằng cách cho ăn củ dền



Nhiều người cho trẻ ăn củ dền vì nghĩ rằng màu đỏ của củ dền sẽ giúp trẻ có da thịt hồng hào. Tuy nhiên, theo bác sĩ Nguyễn Thị Hoa, Trưởng khoa Dinh dưỡng Bệnh viện Nhi Đồng 2, đây là suy nghĩ sai lầm. Một thành phần trong củ dền sẽ ức chế quá trình gắn ôxy vào huyết sắc tố trong cầu. Vì vậy, trẻ ăn củ dền lâu ngày sẽ chỉ càng xanh xao.

Nếu muốn trẻ hồng hào, nên bổ sung sắt - một chất có nhiều trong thịt, cá và phủ tạng. Tỷ lệ hấp thu sắt loại này là 20-30%. Sắt còn có trong ngũ cốc, rau, củ và các loại hạt với tỷ lệ hấp thu thấp hơn. Các chất hỗ trợ hấp thu sắt là vitamin C, thức ăn giàu đạm. Còn các chất ức chế hấp thu sắt có trong đậu đỗ (phytat), chè (tanin).

### Dùng thuốc chung với thực phẩm

Việc dùng thuốc chung với thực phẩm có thể làm giảm tác dụng của thuốc, thậm chí còn gây độc. Chẳng hạn, sữa và sản phẩm từ sữa làm giảm hấp thu kháng sinh; sữa đậu nành tương tác với thuốc chữa ung thư vú tamoxifen. Thuốc làm giảm cholesterol nhóm statin lại phản ứng trực tiếp với nước bưởi. Rượu sẽ làm tổn thương gan nếu dùng chung với thuốc cảm paracetamol hoặc thuốc an thần. Phản ứng phụ của thuốc hen sẽ tăng lên nếu dùng đều đặn với cà phê...

### Dùng thuốc nhỏ mũi thường xuyên

Nhiều người hề thấy nghẹt mũi là nhỏ ngay các loại thuốc chứa naphazolin (Rhinex, Rhinazin...). Tiến sĩ Trần Minh Trường, Trưởng khoa Tai mũi họng Bệnh viện Chợ Rẫy, cho biết việc lạm dụng thuốc này sẽ tạo ra hiệu quả ngược, nghĩa là khiến bệnh nhân... nghẹt mũi nhiều hơn. Thật vậy, naphazolin có tác dụng làm co cuốn mũi, giúp bệnh nhân dễ thở, nhưng càng dùng lâu ngày thì thời gian tác dụng càng ngắn đi. Sau khi thuốc hết tác dụng, cuốn mũi nhão ra, phình lớn, gây khó thở hơn. Vì là loại thuốc co mạch, naphazolin gây nhiều tác dụng phụ như nhức đầu, hồi hộp, tăng nhịp tim, kích động, lo lắng... nên bị cấm dùng cho trẻ dưới 15 tuổi.

Ở trẻ nhỏ, nghẹt mũi có thể do mũi chứa nhiều chất tiết cô đặc nhưng trẻ lại không tự xì mũi được. Trường hợp này có thể nhỏ mũi bằng dung dịch nước muối sinh lý để làm loãng chất tiết, sau đó hút ra.

### Ngoáy tai thường xuyên

Đây là thói quen của không ít người, thậm chí có người “nghiện” đến mức thường xuyên có bịch tăm bông (cây bông ngoáy) bên mình để sử dụng. Tiến sĩ Trần Minh Trường cho biết trong khi ngoáy, nếu có người khác sơ ý đụng vào thì dụng cụ ngoáy tai dễ làm thủng màng nhĩ.

Tác hại thường gặp nhất là đau và ngứa do tăm bông. Loại tăm bông bày bán phổ biến trên thị trường hiện nay chỉ thích hợp với việc chùi, rửa móng tay hay những chỗ hẹp. Do đầu bông khá to nên khi ngoáy sâu trong tai, nó dễ làm đau. Mặt khác, do được tẩm một dung dịch đặc biệt để cố định bông gòn nên nếu ngoáy lâu ngày dễ dẫn đến kích thích da và ngứa. Ở những người dùng tăm bông thường xuyên, tổn thương phổ biến ở tai là phù nề và chít hẹp ống tai.

Vì vậy, sau khi tắm xong, nếu tai có nước, nên để một thời gian, tai sẽ tự khô. Trong trường hợp cần thiết, có thể quần gòn sạch quanh một cây tăm để ngoáy nhẹ

## "Ngộ độc" củ dền

Gần đây, có một số báo cáo về các trường hợp trẻ em bị "ngộ độc nước củ dền" và cũng đã có khuyến cáo là không được dùng nước củ dền để pha sữa cho trẻ. Vậy có thực củ dền gây ngộ độc hay không?

### Thành phần dinh dưỡng của củ dền

Củ dền được coi là một nguồn thực phẩm giàu folate. 100gr củ dền có chứa khoảng 50kcal năng lượng, 5gr lipid, 11g carbon hydrate, 2gr sợi, và 1g protein, 312gr kali và đáp ứng được 4% nhu cầu vitamin A hằng ngày. Củ dền được xếp vào trong nhóm rau củ có hàm lượng nitrate tương đối cao hơn so với các loại rau khác. Nói chung, củ dền được xếp vào loại thực phẩm bổ dưỡng, vậy tại sao lại có chuyện ngộ độc củ dền hay nước củ dền?

Ngộ độc có liên quan đến rau củ được nói đến chính là ngộ độc chất nitrate có trong thành phần một số loại rau củ, trên lâm sàng gây ra hội chứng tăng Methemoglobin trong máu (viết tắt là MetHb) làm cho trẻ có biểu hiện xanh tím và nếu không cấp cứu kịp thời có thể dẫn đến tử vong.

### Ngộ độc nitrate liên quan với rau củ

Khoảng 85% nhu cầu nitrate của cơ thể hằng ngày là từ các loại rau củ. Nguồn thứ hai là nitrite được sử dụng để bảo quản thịt chống lại sự xâm nhiễm của vi khuẩn gây chết người - Clostridium botulium. Nguồn thứ ba là từ nguồn nước bị ô nhiễm, đến từ các nguồn như phân bón, chất thải động vật, các bồn chứa nhiễm khuẩn, hệ thống xử lý tưới tiêu thành phố và chất lắng đọng từ xác bã thực vật. Hai nguồn đến từ rau củ và phụ gia thực phẩm được các nhà khoa học coi là khá an toàn, với điều kiện việc sử dụng nitrite làm chất phụ gia phải được quản lý chặt chẽ. Trong khi đó, nguồn nitrate từ nước hoàn toàn tùy thuộc từng vùng, địa phương.

Nitrate chỉ gây độc khi ở mức độ cao hơn nhiều so với nồng độ của nó có trong thực phẩm. Mối nguy hiểm của nitrate trong nước và trong thức ăn là ở chỗ nó chuyển hóa thành các nitrite trước hoặc sau khi ăn vào. Trẻ em đặc biệt dưới 4 tháng tuổi được xếp loại nhạy cảm (dễ mắc) với chứng tăng MetHb máu.

Chứng MetHb mắc phải ở trẻ em liên quan với thức ăn rau củ ta thấy các điểm nổi bật sau đây:

1. MetHb hay xảy ra ở các đối tượng trẻ em, nhất là nhóm nhạy cảm là nhóm dưới 4 tháng tuổi vì các lý do sau:

- Cơ thể còn chứa nhiều huyết cầu tố bào thai, là loại nhạy cảm dễ bị chuyển thành MetHb.
- Do đặc tính chưa trưởng thành của cơ thể nên thiếu hụt enzyme khử MetHb.
- Nồng độ acid dạ dày kém toan nên nitrate dễ chuyển hóa thành nitrite.
- Tồn tại nhiều loại vi khuẩn có khả năng chuyển hóa nitrate trong đường tiêu hóa thành MetHb.
- Chế độ ăn thiếu các vitamin khác kèm theo (C, K) là các chất giúp khử MetHb.

2. Các trường hợp MetHb do ngộ độc nitrate ở trẻ em, các nguồn nitrate được xác nhận chủ yếu là từ nước uống bị nhiễm nitrate, nhất là nước giếng, được ghi nhận là phổ biến hơn nitrate trong thực phẩm.

3. MetHb do ngộ độc nitrate trong thực phẩm được xác nhận là bắt nguồn từ các loại rau quả có chứa nitrate nồng độ cao, đặc biệt là cải bó xôi trắng, cải bó xôi; còn trong vòng bàn cãi là nước vắt cà rốt, củ dền. Nồng độ nitrate trong rau củ dường như có liên quan với việc sử dụng phân bón, tưới tiêu. Tuy nhiên, việc ngộ độc nitrate trong thành phần rau củ không phải đơn thuần do rau củ gây nên mà phải có các yếu tố gây tăng nồng độ nitrate trong chế độ ăn đi kèm như: rau tươi chuyên chở lâu, giữ lâu, sau khi chế biến rồi được lưu giữ trong tủ lạnh, hoặc dùng nước rau có hai

yếu tố nguy cơ là nước có nồng độ nitrate cao, và các loại rau củ này luộc lên có khả năng làm tăng nồng độ nitrate vốn có.

4. Chưa có bằng chứng các rau củ có chứa nitrate đóng hộp gây ngộ độc.

Như vậy "ngộ độc nước củ dền hay ngộ độc củ dền" là không chính xác, và cách dùng như vậy sẽ gây một sự ngộ nhận sai lạc về củ dền, một loại thực phẩm có giá trị về dinh dưỡng.

### **Lời khuyên cho các bà mẹ nuôi con nhỏ**

1. Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới, tất cả trẻ sơ sinh cần được bú mẹ hoàn toàn cho đến tối thiểu là 4-6 tháng tuổi. Trong trường hợp hẳn hữu phải cho bú sữa nhân tạo (không phải sữa mẹ) thì cần tham khảo ý kiến chuyên môn và trẻ bú bình cũng không có nhu cầu nước thêm. Chỉ nên cho trẻ ăn xam (tức là ăn thêm các thức ăn khác ngoài sữa) từ 6 tháng tuổi trở lên.

2. Khi dùng rau tươi chế biến thức ăn cho trẻ (đặc biệt các loại có chứa nitrate nêu trên) nên lưu ý: rau phải ăn tươi, chế biến xong ăn ngay; không giữ rau lâu ngày, bó chặt, hoặc chế biến rồi để lâu trong tủ lạnh thì dễ có nguy cơ bị ngộ độc nitrate.

3. Không nên sử dụng nước rau luộc các loại để làm thức uống - không những không lợi mà còn có thể "bất cập hại" là nước đó có thể nhiễm nitrate ở mức độ cao, hơn nữa khi đun sôi thì có thể làm cho nồng độ nitrate tăng lên.

4. Nước giếng, nhất là giếng khoan sử dụng để nấu ăn, pha sữa, tối ưu là nên được chuẩn độ nitrate.

Thiết nghĩ việc áp dụng những khuyến cáo này cũng phần nào làm giảm nguy cơ tiếp xúc với nguồn nitrate-nitrites không những là tác nhân gây hội chứng xanh tím ở trẻ em, mà còn được quy kết là tác nhân của một số loại ung thư ở người.

*Tóm lược tài liệu khoa học của BS Nguyễn Đình Nguyễn*

## **Những điều cần biết về Đu Đủ**

Nguyễn Công Trứ Sư Tầm

### **7 bài thuốc từ đu đủ**

Nếu bạn bị chứng ít ngủ, hay hồi hộp, hãy lấy đu đủ chín, chuối, củ cà rốt mỗi thứ 100 g; xay trong nước dừa non nạo. Thêm mật ong cho đủ ngọt, uống cách ngày.

Trong 100g đu đủ có 74-80 mg vitamin C và 500-1.250 IU caroten. Đu đủ còn có các vitamin B1, B2, các acid gây men và khoáng chất như kali, canxi, magiê, sắt và kẽm.

Ăn đu đủ thường xuyên có tác dụng bổ máu, giúp hồi phục gan ở người bị sốt rét.

Do có nhiều sinh tố C và caroten nên đu đủ có tác dụng chống oxy hóa, tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Người ta còn dùng nhiều bộ phận của cây đu đủ để làm thức ăn và làm thuốc. Đu đủ xanh hầm với mọi loại thịt động vật đều làm cho thịt mềm. Ở nước ta, bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ thường ăn chân giò hầm với đu đủ xanh để có nhiều sữa.

Dân gian dùng hạt đu đủ để chữa hen phế quản bằng cách chưng hoặc hấp cơm cho trẻ uống. Có công trình nghiên cứu còn cho rằng hạt đu đủ có thể chữa bệnh tim...

Ở Ấn Độ, Xrilanca và Malaysia, người ta dùng lá, hạt và quả đu đủ xanh để phá thai. Các công trình nghiên cứu cho thấy tác dụng ngừa thai có được là do chất nhựa papain, có nhiều trong quả xanh, lá, hạt đu đủ. Quả đu đủ đã chín ít nhựa thì không còn tác dụng đó nữa. Gần đây, một số nhà khoa học cho rằng, tác dụng trên là do nhựa đu đủ đã phá hủy progesteron là trợ thai tố. Khi vào cơ thể, tác dụng của nhựa sẽ tăng mạnh 25 lần so với khi ở ngoài.

### **Một số bài thuốc:**

- *Chữa gai cột sống:* Hạt đu đủ đem xát cho sạch phần nhớt bao quanh, giã nát trong túi vải rồi đắp lên vùng đau. Mỗi lần chỉ đắp tối đa 30 phút và theo dõi để tránh bị bỏng. Ngày làm một lần, liên tục trong 20-30 ngày.

- *Trị giun kim:* Ăn đu đủ chín vào buổi sáng lúc đói, liên tục 3-5 hôm.

- *Viêm dạ dày mãn tính:* Đu đủ, táo tây, mía mỗi thứ 30 g sắc uống

- *Ho do phế hư:* Đu đủ 100 g, đường phèn 20 g hầm ăn.

- *Tỳ vị hư nhược (ăn không tiêu, táo bón):* Đu đủ 30 g, khoai mài 15 g, sơn tra 6 g, nấu cháo.

- *Đau lưng mỏi gối:* Đu đủ 30 g, ngưu tất 15 g, kỷ tử 10 g, cam thảo 3 g sắc uống.

(Theo Sức Khỏe & Đời Sống)

## **LÁ ĐU ĐỦ TRỊ UNG THƯ.**

Năm 1978, ông già Stan Sheldon 70 tuổi \_ một tay cá ngựa chuyên nghiệp ở vùng Southport Queensland (Úc Châu) mắc bệnh ung thư phổi rất nặng. Bác sĩ cho biết chỉ còn 05 tháng nữa là ông sẽ vĩnh biệt trần gian vì chứng ung thư đã lan truyền quá nhanh ở hai lá phổi, không cách nào chữa trị được. Nhờ một thổ dân ở Gold Coast mách nước, ông lấy lá đu đủ tách lá ra khỏi cọng, rồi tước cọng ra từng sợi nhỏ, sau đó đun sôi cả lá & cọng trong vòng 02 tiếng đồng hồ, xong chắt nước ra uống mỗi ngày 03 lần, mỗi lần 200ml. Sau 02 tháng uống lá đu đủ theo công thức này, ông Sheldon đến bác sĩ khám lại & các bác sĩ chuyên khoa rất ngạc nhiên nhận thấy rằng những dấu hiệu của ác tính đã hoàn toàn biến mất.

Sau đó, tin này được phổ biến trên tờ Gold Coast Bulletin vào tháng 05-1978 đã giúp cho bà June Bennett 63 tuổi cư ngụ tại Postville Beach Queensland cũng thoát được chứng bệnh hiểm nghèo này. Vào tháng 07 cùng năm bà được bác sĩ chẩn đoán đã bị ung thư phổi & đã được đưa tới bệnh viện Prince Charles để điều trị. Các bác sĩ cho biết rằng bà chỉ còn 02 tháng nữa để sống. Chồng bà là ông Merv đọc được cách chữa trị ung thư của ông Sheldon & làm theo như vậy với hy vọng còn nước còn tát, may ra cứu sống được vợ mình. Bà June uống liên tiếp nước lá đu đủ trong 03 tháng rồi ngưng uống 03 tháng & sau đó lại tiếp tục uống 03 tháng nữa. Lần này, bà đến bệnh



viện Prince Charles để chụp hình phổi nhưng các bác sĩ Vẫn tin rằng chứng ung thư vẫn còn & đang giết chết dần bà, mặc dầu bà đã sống thêm được 07 tháng theo dự báo cái chết mà họ đã dành cho bà.

Ba năm sau, bà June vẫn khoẻ mạnh như thường cho tới khi một chứng ung thư xương phát trên trong cơ thể của bà. Lại một lần nữa, bác sĩ lại cho rằng bà chỉ còn từ 02 tuần đến 02 tháng để sống. Bà trở về nhà, lại bắt đầu uống lá đu đủ để kéo dài sự sống cho tới mùa Giáng sinh với hy vọng thấy được mặt đứa cháu đầu tiên chào đời. Hy vọng của bà đã được toại nguyện, bà đã được lên chức "Bà".

Trong cuộc tiếp xúc với ký giả Frank Hampson của tờ Gold Coast Bulletin, bà June Bennett cho biết rằng: "Sự hiệu nghiệm của loại thuốc lá đu đủ là điều căn bản, tuy nhiên, đức tin của con người cũng là một yếu tố góp phần trong việc trị bệnh.

Các nhà nghiên cứu bệnh ung thư tại Hoa Kỳ đã nỗ lực cung cấp những thông tin khoa học cho nhu cầu chế biến lá đu đủ trở thành một dược phẩm hoàn hảo cho nhân loại. Bác sĩ Jerry Me Laughlin thuộc viện đại học Purdue University đã cách ly ra một hợp chất hoá học lấy trong cây đu đủ \_ hợp chất này được xác định mạnh gấp một triệu lần hơn loại dược phẩm trị ung thư mạnh nhất đã có hiện nay.

Ở Việt Nam, đu đủ là một loại cây rất là phổ biến. Bông đu đủ được là món ăn hàng ngày của đồng bào Thổ miền Bắc. Ở nông thôn, khi bị cảm nắng, người ta dùng bông đu đủ được cùng những loại lá cây khác để xông. Những năm mất mùa liên tục có nhiều vùng nông thôn miền Trung phải ăn cả rễ & thân cây đu đủ thay sắn khoai để đỡ đói lòng. Như vậy, nếu bạn hay người thân chẳng may bị mắc bệnh ung thư hiểm nghèo có thể dùng thử nước lá đu đủ theo các chỉ dẫn của ông Sheldon biết đâu sẽ có kết quả không ngờ.....

Chính bác sĩ khoa ung thư Rob Hitchins, Chủ tịch Hiệp hội Y khoa Úc Đại Lợi đã tuyên bố trên báo chí rằng: "Sự việc lá đu đủ trị được bệnh ung thư đã không làm tôi ngạc nhiên tí nào."

Những chứng bệnh ung thư mà tác giả được biết sau khi uống nước lá đu đủ xong đều có kết quả là:

- Tiểu đường.
- Ung thư bao tử
- Ung thư bướu tử cung.

Nếu trong gia đình bạn hoặc người thân có những ai mắc bệnh như trên thì nên hướng dẫn họ tìm lá đu đủ về nấu uống & sẽ thấy rất có kết quả

*(Theo Gold Coast Bulletin 04/92*

### **Cách Nấu Lá Đu Đủ:**

Nếu lá lớn lấy khoảng 05 lá [lá nhỏ thì khoảng 07 lá] & tách nhỏ riêng ra theo cọng & lá. Sau đó rửa sạch rồi cho vào siêu[dùng để "sắc" thuốc Bắc] xếp theo từng lớp & ép xuống càng sát càng tốt. Xong cho nước vào khoảng 01 liter nước. Thông thường nếu ta dùng siêu nấu thuốc bắc thì đổ nước đầy gần đến miệng của siêu.

Kế đến cho lửa thật lớn đến khi nước đã sôi. Khoảng 15 phút sau cho lửa nhỏ lại & cứ tiếp tục để lửa nhỏ như thế trong vòng 02 tiếng đồng hồ với mục đích là để cho mủ tiết ra hoàn toàn từ cọng & lá của đu đủ.

Sau đó ta có thể uống nóng hoặc nguội tùy theo sở thích của từng người theo như sự chỉ dẫn ở phần đầu của trang lá đu đủ & bệnh ung thư.

## **Đu đủ, thức ăn và vị thuốc**

(Báo Sức Khỏe và Đời Sống )

Đu đủ chín có vị thơm ngon, cung cấp nhiều beta caroten (là một tiền chất của vitamin A), vào cơ thể sẽ được chuyển hóa thành vitamin A. Đây là một loại vi chất dinh dưỡng có vai trò là chất chống oxy hóa mạnh, chống khô mắt, khô da và có tác dụng nhuận tràng

### **Mô tả cây**

Đu đủ còn có tên là Lô hong phê (Campuchia), Mắc hung (Lào), Phiên mộc. Tên khoa học là Caricapapaya L., thuộc họ đu đủ.

Là cây trồng phổ biến ở nước ta. Thân thẳng, cao từ 3-7m đôi khi có phân nhánh. Vỏ mang nhiều sẹo của cuống lá. Lá mọc so le ở ngọn cây, phiến lá rộng, to chia làm 6-9 thùy, thùy hình trứng nhọn mép có răng cưa không đều. Cuống lá rộng và dài 30-50cm. Hoa trắng nhạt hay xanh nhạt. Hoa đực mọc ở kẽ lá thành chùy có cuống rất dài. Hoa cái có tràng dài hơn tràng của hoa đực, mọc thành chùy ở kẽ lá. Quả thịt hình trứng to dài 20-30cm, đường kính 15-20cm. Thịt quả dày, lúc đầu có màu xanh lục, sau ngả màu vàng cam. Trong ruột quả có nhiều hạt to đen bằng hạt tiêu, xung quanh có lớp nhầy.

Giống đu đủ CO5 (Ấn Độ) có hàm lượng 14-15g pagain khô/1 quả, trong khi trước đây chỉ có 3-4g/quả, có nguồn gốc từ vùng nhiệt đới châu Mỹ. Tại nước ta được trồng ở khắp nơi nhưng chưa đi vào quy mô công nghệ. Sau khi trồng 8-10 tháng đã có thể bắt đầu thu hoạch, nhưng năng suất cao nhất là từ năm thứ 3 trở đi.

### **Trước hết đu đủ là một loại thực phẩm thông dụng**

Đu đủ chín có vị thơm ngon, cung cấp nhiều beta caroten (là một tiền chất của vitamin A), vào cơ thể sẽ được chuyển hóa thành vitamin A. Đây là một loại vi chất dinh dưỡng có vai trò là chất chống oxy hóa mạnh, chống khô mắt, khô da và có tác dụng nhuận tràng, nồng độ đạt 2.100 mcg

beta caroten/100g ăn được. Tuy nhiên nhu cầu beta caroten cũng cần vừa phải, nếu ăn quá nhiều, liên tục sẽ dẫn đến thừa và gây vàng da cho trẻ. Thậm chí cả trẻ nhỏ đang bú mẹ, nếu mẹ thừa beta caroten sẽ bài tiết qua sữa sang con và gây vàng da cho trẻ. Rất may là hiện tượng vàng da này sẽ mất nếu giảm lượng beta caroten ăn vào.

Đu đủ xanh có nhiều men papain, tác dụng giống như pepsin của dạ dày, nhất là giống Trypsin của tụy trong việc tiêu hóa chất thịt. Ở nước ta, gỏi đu đủ trộn vùng lạc là món ăn rất phổ biến. Ngoài ra người ta còn dùng đu đủ xanh nấu với thịt để chóng như hoặc nấu cháo cùng thông thảo, ý dĩ và móng giò cho các phụ nữ đang cho con bú.  
Đu đủ còn có tác dụng như một vị thuốc

- Hoa đu đủ đực tươi hoặc phơi khô hấp với đường phèn dùng chữa ho, mất tiếng.

- Nước sắc lá đu đủ dùng giặt vết máu trên vải, rửa vết thương, vết loét. Lá tươi dùng gói thịt gà để khi nấu chóng mềm. Trong lá, quả, hạt đu đủ còn có chất cacpain với tác dụng làm chậm nhịp tim, có người đã dùng làm thuốc chữa tim. Lá đu đủ thái nhỏ trộn với thóc dùng chữa bệnh biếng ăn cho bò, ngựa.

- Nhựa đu đủ được coi là vị thuốc tẩy giun. Tác dụng trên giun đũa, giun kim và sán lợn nhưng không có tác dụng trên giun móc. Tuy nhiên cần lưu ý nếu cho lợn ăn lá đu đủ để tẩy giun, lợn thường bị xuống cân và khó vỗ trở lại. Nhựa đu đủ còn dùng ngoài chữa chai chân và hột com.

- Rễ đu đủ được dân gian sắc làm thuốc cầm máu.

Như vậy cây đu đủ rất có ích cho con người, có thể sử dụng được tất cả các phần, từ hoa, lá, rễ cho đến nhựa cây. Đặc biệt đu đủ còn là nguồn cung cấp vitamin A tự nhiên rất tốt.

## Đu đủ và thai nghén - sự thật hay truyền thuyết?

(G.S. Nguyễn Đình Nguyên)

Y học dân gian có những bài thuốc, cũng như những kinh nghiệm truyền khẩu về những thực hành trong cuộc sống. Nó vẫn cứ tồn tại và được người dân áp dụng theo và rồi cứ thế hệ này sang thế hệ khác mà trở thành những niềm tin, dù khoa học có công nhận hay không công nhận. Có những dược liệu thảo mộc được sử dụng và lưu truyền trong dân gian đến cả nghìn năm, mà ánh sáng khoa học mới chỉ rọi tới vào những năm cuối của thế kỷ XX, như mật ong, cam thảo, cây thanh hao hoa vàng (qing hao su), và đã được xác nhận là có tác dụng chữa một số bệnh.

Một trong những niềm tin tồn tại ở không chỉ Việt nam mà nhiều nước châu Á khác đó là mối liên hệ giữa trái (quả) Đu đủ và thai nghén. Bất kỳ một người phụ nữ nông dân Việt nam nào đến tuổi thai nghén cũng đều được thế hệ đi trước dặn dò là đừng ăn đu đủ xanh (non) trong khi thai nghén, có thể bị sảy thai đấy! Hư thực thế nào thì không rõ, nhưng “có kiêng có lành”, cứ kiêng cử chín tháng mười ngày cũng chẳng sao, ngộ nhỡ chuyện chẳng lành xảy đến, mà gia đình đang cầu tự một cháu đích tôn thì thực là “khốn đốn” với gia đình bên chồng. Bài viết này nhằm tổng quan

những kiến thức Y học hiện đại về niềm tin trên, và xem xét niềm tin trong dân gian về mối liên hệ của đu đủ đến thai nghén là có cơ sở khoa học hay không.



## Sinh học quả đu đủ

Quả đu đủ là tên gọi của người Việt nam để chỉ một loại trái cây có tên khoa học là *Carica Papaya* Linn. Đu đủ (papaya) thuộc họ nhỏ Caricaceae có hai giống; họ Caricaceae thường bị xếp chung vào họ Passifloraceae. Trên thương trường tiếng Anh người ta còn gọi Papaya là Paw-paw. Tuy nhiên đừng nhầm lẫn *Carica papaya* L. với một chủng Annonaceous của Bắc Mỹ *Asimina triloba* Dunal, có tên

là *Carica pentagona* Heilborn, hay Babaco, nó khá giống cây Papaya nhưng thấp hơn, độ cao của cây không quá 2 thước rưỡi, quả của nó có thể dài đến 3 tấc, bên trong rất ít hoặc không có hạt. Các tên thông thường khác của quả đu đủ ở các nước khác hay gọi là Chich Put, Fan Kua, Kavunagaci, Lechoso, Lohong Si Phle, Mapaza, Mu Kua, Papailler, Papaw, Papaye, Papayer, Pawpaw Tree, Pawpaw, Pepol, Tinti, Wan Shou Kuo, Betik petik, Gandul, Katela gantung, Kates, Kepaya, Kuntaia v.v.... Còn tại sao Papaya ở Việt nam có tên gọi là quả đu đủ thì người viết bài này chưa tìm được lời giải thích thoả đáng, xin bạn đọc góp ý giúp.

Đu đủ là một loại trái cây nhiệt đới, được trồng nhiều ở các nước Nam Mỹ, châu Phi, Ấn độ, Đông Nam Á. Các nước có sản lượng thu hoạch đu đủ cao nhất thế giới là Brasil, kế đến là Nigeria, Ấn độ thứ tư và Thái lan đứng hàng thứ 10 [1]. Nói đến cây và trái đu đủ (Xem các hình 1-2) thì mọi người Việt nam ai cũng hình dung được. Trái đu đủ gắn liền với đời sống người dân Việt nam từ thuở ấu thơ, trái chín để ăn, trái xanh để làm gỏi đu đủ, nấu canh; trẻ con dùng cọng (cuống lá) đu đủ làm súng đồ chơi, tán lá đu đủ làm dù che.

Xét về giá trị dinh dưỡng của quả đu đủ (xem bảng 1)

Bảng 1: Giá trị dinh dưỡng của đu đủ trên 100 g chất quả

Nước (%)	88
Năng-lượng (Calories)	43
Protein (%)	0.6
Chất-mỡ (%)	0.1
Carbohydrates (%)	10
Sợi (%)	--- % US RDA*
Vitamin-A	48
Vitamin-B1	3.6
Vitamin-B2	8.1
Niacin	2.2
Vitamin-C	80
Calcium	2.4
Phosphorus	1.6
Sắt	3
Natri	--
Kali	---

\* RDI, recommended daily intake: nhu cầu tiêu thụ trong một ngày do FDA Mỹ đề xuất, thiết lập dựa trên nhu cầu trung bình của một người nam, nặng 70kg, mức năng lượng tiêu thụ 2700kcal/ngày.

Như vậy về mặt dinh dưỡng Đu đủ là loại trái cây có đủ chất sắt (Fe) và Calcium, khá giàu Vitamin A, B, G và rất giàu Vitamin C.

Tuy là một loại trái cây có giá trị dinh dưỡng, theo kinh nghiệm dân gian đu đủ được xếp vào nhóm thức ăn tự nhiên “không lạnh” nhưng lại có tác dụng của một dược chất.

### **Kinh nghiệm trong dân gian và ứng dụng trong công nghệ về đu đủ:**

1. Đu đủ có thể gây viêm da
2. Ở Trung Mỹ, trong dân gian, người ta sử dụng đu đủ để điều trị bệnh lý amip (*Entamoeba histolytica*), một loại ký sinh trùng gây ỉa chảy dạng lỵ và biến chứng áp xe gan.
3. Ở Samoa, người dân dùng phần dưới vỏ thân cây đu đủ để chữa chứng nhức răng.
4. Nhựa đu đủ có chứa papain là một trong hai loại men tiêu huỷ protein (proteolytic enzymes) có tác dụng làm mềm thịt bắp. Chính tác dụng này mà người ta dùng đu đủ hầm chung với thịt, thịt sẽ mềm hơn. Người dân vùng Ca-ri-bê, Trung Mỹ bảo rằng họ có thể ăn một khẩu phần với một số lượng lớn thịt cá mà vẫn không hề gì nếu ăn đu đủ xanh sau đó.
5. Phần cơm của đu đủ là thành phần chính của các loại mỹ phẩm như kem nền (mặt), kem đánh răng, xà bông gội đầu.
6. Các ứng dụng quan trọng trong y học của nhựa đu đủ là chiết xuất papain để dùng trong phẫu thuật (là một loại “dao phẫu thuật tự nhiên” để mở đĩa đệm cột sống) cột sống. Nghiên cứu còn cho thấy chiết xuất papain còn có hoạt tính kháng sinh (antibiotic activity) có tác dụng chống vi khuẩn gram dương [2] (gram-positive bacteria). Nó còn được dùng để điều trị lở loét; làm tiêu giả mạc trong bệnh Bạch hầu; chống kết dính sau phẫu thuật; thuốc giúp tiêu hóa. Trong công nghiệp papain được dùng để tinh chế bia; xử lý len và lụa trước khi nhuộm; là phụ gia trong công nghệ chế biến cao su; khi tinh chế dầu gan cá tuna, người ta thêm papain vào gan trước khi chiết xuất, làm cho thành phẩm giàu Vit A và D hơn. Khoảng 1500 quả đu đủ xanh cỡ vừa cho được khoảng 650 gram papain.



Niềm tin về ảnh hưởng của đu đủ lên sinh sản và thai nghén.

Tác hại được cho là nguy hiểm nhất của đu đủ mà hầu như kinh nghiệm truyền thống của nhiều nước đã đúc kết đó là mối liên quan giữa đu đủ xanh với sinh sản và thai nghén.

Đã từ lâu đời người Ấn độ đã sử dụng đu đủ xanh (non) cũng như hạt đu đủ để tránh thai, không những ở phụ nữ mà còn ở cả nam giới. Hàng hàng thế hệ phụ nữ châu Phi, Á, và Mỹ đã sử dụng đu đủ như một loại thuốc tránh thai, trong ngày quan hệ tình dục người phụ nữ ăn đu đủ để ngừa đậu thai.

Ở Ấn độ có khá nhiều các nghiên cứu về thái độ và thực hành (attitude and behaviour) ăn uống trong thai nghén, khi phỏng vấn các đôi tượng, đu đủ là thành phần được nhắc đến nhiều đáng kể. Một nghiên cứu tiến hành phỏng vấn trên 1106 phụ nữ có thai và cho con bú ở 44 làng tại hai huyện Mahabubnagar và Andhra Pradesh vào những năm 70 [3], 72% cho biết họ tin rằng là đu đủ là thức ăn “nóng”, có hại cho thai nghén. Các nghiên cứu khác tương tự trên số đông phụ nữ (từ 500 đến 1200) [4, 5, 6], khi phỏng vấn họ cho rằng đu đủ có tác động gây sẩy thai, và trong một nghiên cứu [4] cho thấy 35% số người mẹ tránh không ăn đu đủ trong kỳ thai nghén. Ở Ấn độ muốn gây sẩy thai, người ta cho ăn đu đủ non hoặc dùng rễ cây đu đủ nghiền nát, thêm ít muối và cho uống.

Bằng chứng khoa học về mối liên quan giữa đu đủ với sinh sản và thai nghén:

Đứng về mặt bằng chứng khoa học, loại bằng chứng trực tiếp không thể thực hiện được đối với loại các chất nghi ngờ là có hại cho con người, do đó chỉ có thể nghiên cứu được những bằng chứng gián tiếp. Những bằng chứng gián tiếp này có thể là in vitro (nghiên cứu phòng thí nghiệm) hoặc in vivo (nghiên cứu trên sinh vật, cụ thể ở đây là động vật thực nghiệm). Nếu các kết quả ủng hộ giả thuyết thì chúng ta có thể suy luận chất nghi ngờ đó có thể có tác động lên cơ thể con



người. Cũng có thể tìm mối tương quan này trên con người bằng nghiên cứu quan sát (observation) định hướng (prospective) hoặc hồi cứu (retrospective) loại nghiên cứu có đối chứng (case-control).

Trong vòng 40 năm qua có trên dưới 200 bài báo khoa học viết về tác dụng y học của cây đu đủ trên nhiều mặt được ấn hành, trong số đó có khoảng vài chục bài liên quan đến tác động của đu đủ lên sinh sản và thai nghén. Những nghiên cứu này hầu hết là những nghiên cứu tiến hành trên động vật thực nghiệm và nghiên cứu trong phòng thí nghiệm. Các kết quả được tóm tắt sau.

### **Tác dụng tránh thai của trái đu đủ:**

Một điều ngạc nhiên là trái đu đủ có thể có tác dụng phòng tránh thai không chỉ trên phụ nữ mà còn cả trên nam giới.

Năm 1993, một nhóm khoa học gia Anh quốc thuộc Viện đại học Sussex tìm thấy papain có tác dụng làm ngăn cản quá trình thụ thai ở phụ nữ. Qua kết quả nghiên cứu họ đưa ra hai thuyết về tác dụng ngừa thai của quả đu đủ: chất papain trong đu đủ có tác dụng ức chế hormone (nội tiết tố) progesterone và làm ngăn cản quá trình thụ thai, thứ hai là chính tác dụng làm mềm thịt của papain này có thể phá huỷ màng tế bào phôi thai [7]. Phụ nữ ở Sri Lanka muốn tránh thai, chỉ đơn giản là họ ăn đu đủ hàng ngày, và khi muốn đậu thai thì chỉ việc dừng ăn đu đủ! Thamalingam Senthipomoham, một đồng tác giả phát biểu.

Trong kinh nghiệm dân gian ở một số nước châu Á cho thấy, không chỉ ở phụ nữ, mà nam giới nếu ăn đu đủ một thời gian dài cũng có khả năng tránh thai. Các nghiên cứu trên động vật thực nghiệm cũng cho các kết quả lý thú. Hạt đu đủ đã được chứng minh là có hiệu quả tránh thai trên nam giới. Nghiên cứu thực nghiệm trên chuột và thỏ cho thấy các phần chiết xuất từ chloroform có trong hạt đu đủ có tác dụng tránh thụ thai có thể phục hồi được (reversible) trên chuột và thỏ đực mà không có độc tính [8]. Thử nghiệm trên các chất chiết xuất từ hạt đu đủ cho thấy chúng có khả năng ức chế sự di chuyển của tinh trùng trên chuột [9] và giảm sinh tinh trùng trên thỏ [10]. Nghiên cứu gần đây nhất tiến hành theo cùng cách thức với các thí nghiệm trên, trên loài khỉ langur [11] cho thấy hiệu quả làm giảm sinh tinh trùng xuất hiện sau điều trị 90 ngày và khả năng ngừa sinh xuất hiện sau điều trị 30-60 ngày mà không có tác dụng độc tính. Chức năng sinh tinh trùng được phục hồi hoàn toàn sau khi ngừng dùng thuốc 150 ngày. Về cơ chế hoạt động của các chất chiết xuất từ hạt đu đủ này vẫn còn chưa nhất quán. Các nghiên cứu trước cho thấy có lẽ các tác động này là do tương tác của các hoạt chất lên nguồn estrogen [12], androgen [13] và antiandrogen [14]. Tuy nhiên trong nghiên cứu sau này trên loài khỉ nêu trên, cho thấy số lượng tế bào tinh trùng bất thường đếm được tăng lên và cũng như bị bất động hoàn toàn ngay trong giai đoạn đầu điều trị, và như thế khả năng tác động có thể vào môi trường bên trong của buồng trứng hoặc vào trong giai đoạn tế bào mầm (germ cell) của tinh trùng trong tinh hoàn. Nghiên cứu sâu hơn nữa trên cùng một nghiên cứu, các tác giả quan sát thấy tổn thương xảy ra ở tế bào Sertolli (một tế bào sinh tinh), và tình trạng giảm thiểu tinh trùng có thể là do tác động chọn lọc của thuốc lên sự phát triển của tế bào mầm, có lẽ qua trung gian là các tế bào Sertolli, gây nên tình trạng ức chế hoạt động của các ti thể (mitochondri), mà có thể ảnh hưởng đến chuỗi hô hấp tế bào gây độc tế bào trong quá trình tăng sinh tế bào mầm [15]. Đây là một kết quả quan trọng cho việc hứa hẹn một loại thuốc tránh thai tạm thời cho nam giới ra đời. Trên thực tế, các khoa học gia ở New Dehli đang chuẩn bị tiến hành thử nghiệm thuốc trên những người tình nguyện.

### **Tác dụng lên thai nghén của đu đủ:**

Như đã nêu trên, niềm tin ở rộng rãi các nước châu Á rằng đu đủ non có khả năng gây sảy thai. Một nghiên cứu trên chuột ở Ấn độ [16], người ta cho chuột đang mang thai ăn (không ép buộc) các loại trái cây khác nhau, thì kết quả cho thấy rằng trái đu đủ non có tác dụng ngăn cản chu kỳ động dục và gây sảy thai. Mức độ sảy thai giảm xuống khi cho chuột ăn loại trái đu đủ chín. Một

nghiên cứu khác về sau [17], nghiên cứu về tác dụng trên trương lực tử cung, người ta đã thử nghiệm chất chiết xuất từ nhựa đu đủ (papaya latex extract, PLE) trên tử cung thực nghiệm chuột ở các chu kỳ động dục và thai nghén khác nhau. Kết quả cho thấy tác động của PLE gây co thắt tử cung xảy ra mạnh nhất là ở các giai đoạn sau của thai kỳ, tương ứng với kỳ estrogen đạt được nồng độ cao nhất. Nghiên cứu này cũng rút ra được tác động gây co thắt tử cung của PLE là một tác động phối hợp của các enzyme, alkaloid, và các chất khác, hoạt động chủ yếu vào quần thể thụ thể (receptor) alpha adrenergic của tử cung ở các giai đoạn khác nhau. Một nghiên cứu mới gần đây nhất [18] cũng trên chuột, loài Sprague-Dawley ở 4 giai đoạn thai nghén khác nhau, nhóm chứng chỉ dùng nước. Kết quả cho thấy rằng nếu sử dụng nước trái đu đủ chín, thì các nhóm nghiên cứu không có khác biệt gì với nhóm chứng về ảnh hưởng co thắt cơ trơn tử cung được biệt lập từ chuột có thai và không có thai. Ngược lại, với nhựa đu đủ sống sử dụng ở nồng độ 0,1-3,2mg/ml thì gây ra hiện tượng co thắt cơ tử cung giống như hiện tượng co thắt của oxytocin (một loại thuốc gây co thắt tử cung, dùng để dục sinh trong sản khoa) ở nồng độ 1-64mU/ml và prostaglandin F (2 alpha) 0,028-1,81microm. Đối với cơ trơn tử cung biệt lập thì đáp ứng co thắt cơ xảy ra đối với nhựa đu đủ sống (PLE) ở nồng độ 0,2mg/ml tương đương với 0,23microm prostaglandin F (2 alpha) và 32mU oxytocin/ml. Trên chuột có thai 18-19 ngày thì có PLE hiện tượng co thắt như uốn ván. Như vậy từ kết quả của nghiên cứu này có thể rút ra rằng nếu tiêu thụ đu đủ chín ở mức độ bình thường thì không có gây hại gì trên chuột có thai, nhưng ngược lại với loại đu đủ sống hoặc gần chín-loại còn chứa nhiều nhựa có thể không an toàn cho thai nghén.

Tóm lại những niềm tin và thực hành sử dụng trái đu đủ của các nước châu Á từ nghìn năm trước đã là một quan sát thực nghiệm, cho đến những năm gần đây câu chuyện chỉ là sự bổ sung cho thực nghiệm đó bằng cách tìm hiểu cơ chế hoạt động của đu đủ trên sinh sản và thai nghén mà thôi. Ngoài những ứng dụng như đã nêu trên, đu đủ xanh có thể được xem như là có tác dụng phòng tránh thai tạm thời trên nữ giới, đặc biệt là trên nam giới, nghiên cứu đang đi đến giai đoạn sau cùng trước khi đưa ra áp dụng rộng rãi. Trong khi đó, trên thực nghiệm ở động vật, nhựa đu đủ xanh cũng đã được chứng minh là không an toàn cho thai nghén và có khả năng gây sảy thai, thì đối với cơ thể con người chúng ta, thực hành khôn ngoan là tránh sử dụng đu đủ xanh, đu đủ gần chín trong thời kỳ mang thai, câu ngạn ngữ “có kiêng có lành” có thể đúng trong trường hợp này.

Khai bút đầu xuân Quý Mùi

N.Đ.N.

Phụ chú:

[1] Theo báo cáo của Tổ chức Lương Nông Thế giới (FAO), 1990.

[2] Do đặc tính của các loại vi khuẩn, khi nghiên cứu phân loại, người ta nhuộm vi khuẩn bằng phương pháp nhuộm do Gram đề xuất thì có loại bắt màu thì gọi là vi khuẩn gram dương (ví dụ phẩy cầu khuẩn, tụ cầu khuẩn), và có loại không bắt màu khi nhuộm thì gọi là vi khuẩn gram âm (ví dụ vi khuẩn lao, vi khuẩn não mô cầu).

[3] Jesudason, Victor and Rajani Shirur (1980): 'Selected Socio-Cultural Aspects of Food during Pregnancy in the Telengana Region of Andhra Pradesh', Journal of Family Welfare. 27(2). 3-15.

[4] Khanum, Maliha Perveen and K Padma Umpathy (1976): 'A Survey of Food Habits and Beliefs of Pregnant and Lactating Mothers in Mysore City', Indian Journal of Nutrition and Dietetics. 13(7): 208-17.

[5] Ferro-Lazzi, G Eichinger (1980): 'Food Avoidances of Pregnant Women in 'Tamilnad' in John R K Robson (ed), Food, Ecology and Culture: Readings in the Anthropology of Dietary Practices. Gordon and Breach Science Publishers, New York, pp 101-08.

[6] Nag, Moni.: Beliefs and Practices About Food During Pregnancy. Economic and Political Weekly. Sept 10, 1994. P.2427-2438. Location: SNTD Churchgate.

[7] Brothers, Caroline. "Papayas work as Powerful Contraceptives — A Study." Newstab (Reuter) delivered February 17, 1994. Hoặc có thể đọc ở AsiaWeek 1994, May 18: trang 12.

[8] Lohyia NK, Mannivannan B, Mishra PK, Pathak N. Prospects of developing a plant based male contraceptive pill. In: Chowdhury SG, Gupta CM, Kamboj VP editors. Current status in fertility regulation: Indigenous & modern approaches. Lucknow: Central Drug Research Institute. 2001, 99-119.

[9] Pathak N, Mishra PK, Manivannan B, Loyhia NK, Sterility due to inhibition of sperm motility by oral administration of benzene chromatographic fraction of the chloroform extract of the seeds of *Carica papaya* in rats, *Phytomedicine*, 2000, 7, 325-333.

Loyhia NK, Pathak N, Mishra PK, Manivannan B, Contraceptive evaluation and toxicological study of aqueous extract of the seeds of *Carica papaya* in male rabbits, *J Ethnopharmacol* 2000, 70, 17-27.

[10] Loyhia NK, Pathak N, Mishra PK, Manivannan B, Reversible contraception with chloroform extract of *Carica papaya* Linn seeds in male rabbits, *Report Toxicol* 1999, 13, 59-66.

Loyhia NK, Pathak N, Mishra PK, Manivannan B, Jain SC, Reversible azoospermia by oral administration of the benzene chromatographic fraction of the chloroform extract of the seeds of *Carica papaya* in rabbits. *Adv in Contracept* 1999, 15: 141-161

[11] Loyhia NK, Manivannan B, Mishra PK, Pathak N, Sriram S, Bhande SS, Panneerdoss S, , Chloroform extract of *Carica papaya* seeds induces long term reversible azoospermia in langur monkey, *Asian J Androl* 2002, 4:17-26.

[12] Bartke A, Williams KIH, Dalterio S, Effect of estrogen on testicular testosterone production in vitro, *Biol Reprod* 1977, 17, 645-649.

[13] Handelsman DJ, Hormonal male contraception. *Int J Androl* 2000, 23 (Suppl): 8-12.

[14] Rajalakshmi M, Sharma RS, Method for the regulation of male fertility. In: Chowdhury SG, Gupta CM, Kamboj VP editors. *Current status in fertility regulation: Indigenous & modern approaches*. Lucknow: Central Drug Research Institute. 2001, 179-209.

[15] Hoffer AP, Effect of gossypol on the seminiferous epithelium in the rat: a light and electron microscope study. *Biol Reprod* 1983, 28: 1007-20.

Kim IC, Walter DP, Specific inhibition of the testicular mitochondrial respiratory chain in vitro by gossypol. *J Androl* 1984, 5: 423-40.

[16] Gobalakrishnan M, Rajasekharasetty MR, Effect of papaya (*Carica papaya* Linn) on pregnancy and estrous cycle in albino rats of Wistar strain, *Indian Journal of Physiology & Pharmacology*, 1978, 22 (1): 66-70

[17] Cherian T, Effect of papaya latex extract on gravid and non-gravid rat uterine preparations in vitro, *Journal of Ethnopharmacology*, 2000, 70 (3): 205-212.

[18] Adebisi A, Adaiyan PG, Prasad RN, Papaya (*Carica papaya*) consumption is unsafe in pregnancy: fact or fable? Scientific evaluation of a common belief in some parts of Asia using rat model.

## **Công Dụng Lợi & Hại của ĐẬU NÀNH**

Nguyễn Công Trứ Suu Tầm

### **ĐẬU NÀNH VÀ SỨC KHỎE PHỤ NỮ**

BS. BÙI THANH VÂN

Ai cũng biết rằng, từ những hạt đậu nành, người ta có thể chế biến thành nhiều món ăn rất ngon: Những miếng đậu hũ dùng để chiên, nấu; những chén tàu hũ nấu với gừng và đường thơm ngon, những ly sữa đậu nành mát lạnh...

Ai cũng biết đến giá trị dinh dưỡng của đậu nành, nhưng không phải trong chúng ta, ai cũng hiểu hết giá trị phòng chống bệnh tật của nó. Mặc dù nhiều khía cạnh có ích cho sức khỏe của đậu nành hiện tại chưa được nghiên cứu, nhưng các nhà khoa học đang tập trung nghiên cứu lợi ích của đậu nành lên các bệnh mãn tính ở phụ nữ. Những nghiên cứu này chủ yếu tập trung vào việc tìm những chất trong đậu nành có ảnh hưởng tốt lên các bệnh lý tim mạch, một số loại ung thư, loãng xương, các triệu chứng của phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh.

## **BỆNH TIM MẠCH**

Bệnh tim mạch vẫn là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở Hoa Kỳ, chiếm 40% số tử vong ở phụ nữ mọi lứa tuổi; và trên 45% tử vong ở phụ nữ trên 65 tuổi.

Người ta cũng nhận thấy thói quen sống của người Tây phương khác với người Đông phương, ví dụ như: Đậu nành là thức ăn quen thuộc của người Nhật Bản, nhưng lại ít được dùng ở người Tây phương. Các nhà nghiên cứu đã bắt đầu nghiên cứu về những tác động của các chất trong đậu nành có thể làm giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

## **Đậu nành và cholesterol**

Một trong những lĩnh vực được nghiên cứu nhiều nhất là ảnh hưởng của đậu nành lên mức cholesterol trong máu.

### **Tại sao phải lo lắng về cholesterol trong máu?**

Cholesterol có nhiều loại (cholesterol tốt, cholesterol xấu...) Trong đó cholesterol xấu nếu tăng cao sẽ có nguy cơ gây bệnh tim mạch, nó làm tăng quá trình xơ vữa động mạch. Cholesterol xấu gây nguy hại cho cơ thể thông qua quá trình hóa học gọi là oxy hóa. Đây cũng là lý do có nhiều nghiên cứu quan tâm đến các chất chống oxy hóa để ngăn ngừa hoặc làm giảm quá trình oxy hóa đó. Ngoài ra, có loại cholesterol tốt, làm ngăn ngừa quá trình xơ vữa mạch máu, làm giảm nguy cơ bệnh tim mạch.

Hầu hết những nghiên cứu về đậu nành đều tập trung vào tác dụng giảm mức cholesterol trong máu, hoặc vai trò như một chất chống oxy hóa của nó. Những kết quả nghiên cứu này đã báo cho thấy nếu dùng protein đậu nành thay thế cho protein động vật thì sẽ làm giảm được cholesterol xấu trong máu.

### **Cholesterol và isoflavones... Hoặc những gì khác trong đậu nành**

Nhiều quan tâm nghiên cứu hiện nay tập trung vào những hợp chất tự nhiên Isoflavone trong đậu nành (gồm genistein, daidzein, và glucitein). Họ thấy rằng nếu dùng đậu nành còn nguyên Isoflavone tự nhiên thì khả năng làm giảm cholesterol xấu trong máu cao hơn là dùng đậu nành đã bị lấy đi chất Isoflavone. Tuy nhiên một nghiên cứu mới đây (Nestel 1997) đã cho các phụ nữ mãn kinh dùng viên thuốc Isoflavone nguyên chất thì lại không làm hạ được cholesterol trong máu. Điều này đặt ra vấn đề là có thể có một chất nào đó đi kèm với Isoflavone trong đậu nành nên mới làm cho Isoflavone trong đậu nành có tác dụng như vậy.

### **Đậu nành có tác dụng như một chất chống oxy hóa không?**

Genistein, một Isoflavone có nhiều nhất trong đậu nành đã cho thấy có tác động như một chất chống oxy hóa, giúp ức chế một số bước trong quá trình khởi phát và tạo thành mảng xơ vữa động mạch. Sự phát triển mảng xơ vữa phụ thuộc vào sự phát triển nhanh của các tế bào cơ trơn thành động mạch, Isoflavone, đặc biệt là genistein có tác động ức chế quá trình này, đây là quá trình cơ bản trong sự xơ hóa vữa mạch máu.

### **Isoflavones và đáp ứng của động mạch**

Động mạch bình thường sẽ giãn nở dưới tác động của Acetylcholin. Tuy nhiên những động mạch bị xơ vữa thì sẽ bị tác động ngược lại (co lại) dưới tác động của Acetylcholin. Những nhà nghiên cứu đã cho khi cái bị xơ vữa động mạch, được nuôi dưỡng bằng chế độ protein đậu nành có

Isoflavone, sau đó họ thấy rằng động mạch bị xơ vữa của khí cái nay lại giãn nở ra dưới tác động của Acetylcholin. Như vậy sự hoạt động của động mạch bị xơ vữa lại đi theo chiều hướng của sinh lý bình thường. Tuy nhiên sự thay đổi tốt này chỉ thấy rõ ở khí cái, mà không thấy rõ ràng ở khí đực. Có lẽ vì vậy mà các nhà nghiên cứu chỉ đưa ra tiêu đề "Đậu nành và sức khỏe phụ nữ".

Để kết luận, dù còn nhiều điều chưa biết rõ về đậu nành, nhưng các nhà nghiên cứu khuyên nếu không dị ứng với đậu nành, thì nên dùng mỗi ngày tối thiểu 25g protein đậu nành (chứa Isoflavone tự nhiên) là một trong những cách hạ thấp nguy cơ bệnh tim mạch.

### **ĐẬU NÀNH CÓ TÁC DỤNG CHỐNG UNG THƯ KHÔNG?**

Nhiều cuộc nghiên cứu trong phòng thí nghiệm và trên động vật cho thấy Genistein trong đậu nành có thể có tác dụng như một chất chống oxy hóa, làm giảm nguy cơ ung thư bằng cách giảm sự tổn thương tế bào và chất ức chế Protease Bowman-Birk trong Protein đậu nành cũng có thể ức chế sự khởi phát ung thư. Chất Daidzein trong Protein đậu nành, nếu được sử dụng với liều cao sẽ có tác dụng kích thích hệ thống miễn dịch, để phá hủy những chất có hại cho cơ thể, do đó có tác động lên việc giảm nguy cơ bị ung thư.

### **Tác động lên việc đáp ứng với Stress**

Mỗi tế bào trong cơ thể chúng ta đều có một tuổi thọ nhất định. Khi cơ thể bị Stress, những tế bào liên quan có khả năng tạo ra những chất đặc hiệu, có tác dụng bảo vệ chúng thoát khỏi sự kiểm soát của sự lão hóa, và sự chết đi của tế bào. Chất Genistein trong đậu nành đã giúp tạo ra các đáp ứng với Stress kiểu này trong tế bào.

### **Tác động chống phát triển mạch máu**

Các bước cần có sự cung cấp máu tốt để phát triển và có thể di căn khắp cơ thể. Nếu thiếu sự tân sinh mạch máu thì các bước sẽ teo lại. Chất Genistein trong đậu nành có thể ức chế cả sự tân sinh mạch máu và những tế bào nội mô mạch máu.

Để kết luận, ung thư là một bệnh lý phức tạp, gồm nhiều giai đoạn xảy ra trước khi một khối u có thể phát triển và lan rộng. Ngày càng có nhiều nghiên cứu tìm xem bằng cách nào mà đậu nành và những Isoflavones, hoặc những thành phần nào khác của đậu nành có thể can thiệp vào các giai đoạn này, làm ngăn ngừa và giới hạn sự phát triển của ung thư. Qua nghiên cứu, người ta thấy Genistein có thể có tác động lên cả tế bào ung thư vú phụ thuộc nội tiết cũng như các tế bào ung thư không phụ thuộc nội tiết.

## **TÁC ĐỘNG LÊN HỆ XƯƠNG**

Tình trạng loãng xương ở phụ nữ gấp 4 lần đàn ông, do liên quan đến nồng độ Estrogen trong máu giảm xuống sau khi hết kinh nguyệt, do kiêng ăn uống để giữ dáng cho đẹp, nên dễ đưa đến gãy xương và tàn phế. Một trong những phương pháp được chấp nhận để giảm nguy cơ loãng xương ở phụ nữ mãn kinh là dùng Estrogen thay thế, nhưng phương pháp dùng nội tiết thay thế này đòi hỏi phải được khám xét sức khỏe kỹ lưỡng, bởi vì không phải ai, không phải với tình trạng sức khỏe nào cũng sử dụng nội tiết được. Do đó sự quan tâm lớn là tìm ra một phương pháp khác để duy trì sức khỏe của xương cho đại đa số phụ nữ mãn kinh.

Xương muốn chắc khỏe phải nhờ Calcium, nhưng điều quan trọng không phải là lượng Calcium đưa vào cơ thể, mà là cơ thể có giữ được Calcium lại đủ để làm cho xương chắc khỏe không? Qua nghiên cứu, người ta thấy rằng những phụ nữ dùng nhiều đạm động vật sẽ gây mất Calcium qua



nước tiểu, do đó sẽ có nguy cơ gãy xương nhiều hơn là những phụ nữ dùng Protein thực vật. Nghiên cứu cho thấy rằng dùng Protein đậu nành, đặc biệt là Isoflavones có thể có tác động tốt lên mật độ khoáng trong xương ở những phụ nữ mãn kinh mà không dùng Oestrogen thay thế. Khi tuổi thọ phụ nữ ngày càng cao thì 1/3 thời gian sống là nằm trong tuổi mãn kinh, nên vấn đề bảo vệ mật độ khoáng cho xương là rất quan trọng, tránh được tình trạng loãng xương, đưa đến giảm tỷ lệ gãy xương.

## **ĐẬU NÀNH VÀ NHỮNG TRIỆU CHỨNG MÃN KINH**

Trong thời kỳ mãn kinh, phụ nữ thường hay than phiền về những triệu chứng khó chịu như: đau nhức, cứng khớp, mệt mỏi, trầm cảm, rối loạn giấc ngủ, nóng bừng mặt, đổ mồ hôi ban đêm, lạnh, bứt rứt khó chịu, rối loạn tiêu hóa...

Qua so sánh triệu chứng thời kỳ mãn kinh ở phụ nữ 3 nước Nhật, Mỹ và Canada, người ta thấy rằng phụ nữ Nhật có tỉ lệ các triệu chứng khó chịu thấp nhất. Phải chăng do ở Nhật, đậu nành là thức ăn được dùng phổ biến?

Nghiên cứu cho thấy rằng dùng Protein đậu nành có Isoflavones 2 lần/ngày sẽ cải thiện các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh.

Dùng đậu nành có Isoflavones hoặc Casein sẽ làm giảm tỉ lệ triệu chứng đổ mồ hôi mặt ở phụ nữ mãn kinh.

Tóm lại: Hiệu quả của đậu nành trên các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh bước đầu cho thấy kết quả tốt. Tuổi thọ phụ nữ ngày càng tăng (65 tuổi vào năm 1940, tăng lên 79,1 tuổi vào năm 1996) thì làm sao để sống khỏe mạnh, giảm bớt được nguy cơ bệnh tim mạch, ung thư và các triệu chứng thời kỳ mãn kinh là vấn đề quan trọng. Việc sử dụng đậu nành trong khẩu phần ăn của phụ nữ Á Đông từ hàng ngàn năm nay rõ ràng đã không thấy có một tác hại nào, nếu chưa muốn nói là cơ hội có lợi: Vì vậy khuyến khích dùng đậu nành trong khẩu phần ăn hàng ngày là hoàn toàn nên làm.

BS. Bùi Thanh Vân

\*\*\*\*\*

## **Phụ nữ có thai không nên ăn đậu nành**

Thu Thủy (theo EurekAlert)

Đó là khuyến cáo mà các nhà khoa học Mỹ vừa đưa ra, sau khi nhận thấy rằng, chế độ ăn giàu đậu nành ở chuột mang thai có thể dẫn tới những thay đổi lâu dài trong sự phát triển giới tính của thế hệ sau. Cụ thể là chuột đực con sẽ có tuyến tiền liệt to hơn và tinh hoàn nhỏ hơn.

Trong thử nghiệm của mình, các nhà khoa học tại Trường Y công cộng Johns Hopkins Bloomberg (bang Maryland) cho những con chuột mang bầu dùng chế độ ăn chứa nhiều genistein - hoặc môn thực vật chính có trong đậu nành. Họ nhận thấy có những biến đổi rõ rệt ở cơ quan sinh dục của chuột đực con: tuyến tiền liệt và tinh hoàn bị thay đổi kích thước, khả năng xuất tinh bị mất tuy số lượng tinh trùng vẫn bình thường. Cắt genistein khỏi khẩu phần ăn của chuột đực cũng không làm thay đổi được tình hình. Điều này chứng tỏ, những biến đổi nói trên chỉ liên quan tới việc tiếp xúc với hàm lượng lớn hoặc môn trong thời kỳ bào thai và bú mẹ.

Theo các nhà nghiên cứu, những hậu quả trầm trọng này không hề được ghi nhận ở phụ nữ ăn chay và phụ nữ châu Á (nơi đậu nành đóng vai trò quan trọng trong khẩu phần ăn). Tuy nhiên, cũng có một nghiên cứu cho rằng, các bà bầu ăn chay thường hay sinh con bị dị tật lỗ tiểu. Nhóm tác giả khuyến cáo, mặc dù còn cần thêm nhiều nghiên cứu mới, nhưng trước mắt các thai phụ vẫn không nên dùng đậu nành.

Các hóa chất kiểu oestrogen tổng hợp có trong mỹ phẩm, đồ nhựa và thuốc viên tránh thai đã bị kết tội làm thay đổi giới tính của cá sống ở những khúc sông bị ô nhiễm và làm giảm số lượng tinh trùng ở nam giới. Người ta cũng lo ngại rằng, hoóc môn tương tự ở thực vật là phytoestrogen có thể gây hại cho con người.

Genistein có trong đậu nành chính là một loại phytoestrogen. Hàm lượng lớn chất này được tìm thấy ở một số sữa bột dành cho trẻ nhỏ làm từ đậu nành và các thuốc dùng trong liệu pháp hoóc môn thay thế. Tuần vừa rồi, một ban cố vấn khoa học của Anh đã cảnh báo về nguy cơ đối với sức khỏe của sữa công thức (sữa bột) từ đậu nành.

\*\*\*\*\*

## **Đậu nành và sức khỏe: đâu là thực và đâu là giả**

Nguyễn Văn Tuấn

Ở các nước Tây phương trong thời gian vài mươi năm trở lại đây, trong chiều hướng tìm kiếm một chiến lược giảm thiểu những bệnh như ung thư, tim mạch, tiểu đường, v.v... giới chức y tế thường kêu gọi công chúng nên giảm lượng tiêu thụ chất đạm động vật, và thay vào đó là dùng những thực phẩm được chế biến từ nguồn thực vật như rau củ hay cây trái. Một thiểu số đã thay thế hẳn chất đạm động vật bằng chất đạm thực vật trong bữa ăn, và họ thường được gọi là “những người ăn chay” (tuy nhiên cách ăn chay của họ không hoàn toàn đồng nghĩa với ăn chay của các tu sĩ Phật giáo). Một trong những thực phẩm đóng vai trò quan trọng trong bữa ăn chay là đậu nành hay các thức ăn được chế biến từ đậu nành. Đối với những người này, họ đến với rau cải và trái cây vì họ tin rằng đây là một nguồn thực phẩm an toàn và bổ dưỡng nhất.

Nhưng ngược lại cũng có người, trong đó có một số làm việc trong ngành y tế, chất vấn khuynh hướng này, vì theo họ chưa có bằng chứng gì cho thấy đậu nành có tác dụng tích cực đến sức khỏe con người. Nhiều khi cuộc tranh luận xảy ra trên các diễn đàn khoa học trong một không khí “nóng”, và một sự phân chia ý thức hệ rất rõ ràng: một bên ủng hộ, một bên chống. Trong một cuộc hội thảo ở San Francisco vào năm 1998 mà người viết bài này có tham dự, sau khi một đồng nghiệp- diễn giả từ Mayo Clinic thuyết trình về lợi và hại của đậu nành, một loạt ý kiến cực kì ồn ào được đưa ra mà ngay cả hai vị chủ tọa cũng không điều khiển được cuộc thảo luận!

Ngay cả trong cộng đồng người Việt, một cuộc tranh cãi như thế cũng xảy ra, nhưng hình như với tính cách niềm tin cá nhân, tình cảm và cảm tính hơn là khoa học. Người thì tin rằng đậu nành là “một nguồn dinh dưỡng tuyệt hảo”, nhưng cũng có người cho rằng dùng đậu nành có thể có hại đến sức khỏe. Nhưng cả hai bên đều ít hay không dẫn chứng những tài liệu khoa học, mà chỉ dựa vào một số thông tin từ internet và ý kiến của một vài vị bác sĩ trong cộng đồng. Thực ra, đứng trên phương diện biện chứng, tất cả các ý kiến cá nhân của các chuyên viên, dù là chuyên viên hàng đầu trong ngành, có giá trị khoa học rất thấp. Mặt khác, người ta có thể tìm trên internet những thông tin để ủng hộ hay bác bỏ một quan điểm về ảnh hưởng của đậu nành rất dễ dàng, vì hiện nay có hàng trăm, nếu không muốn nói là hàng ngàn, các trang nhà trên liên mạng viết về đậu

nành. Thế nhưng, không phải thông tin nào trên liên mạng cũng đều có giá trị và độ tin cậy như nhau, vì không có ai hay có cơ chế gì để kiểm tra các thông tin này trước khi chúng được công bố.

Thực ra, đậu nành chỉ là một trong nhiều loại thực phẩm hàm chứa kích thích tố nữ estrogen. Gọi là “kích thích tố nữ” vì estrogen là một yếu tố hóa học chi phối đến sự phát triển sinh dục trong phụ nữ. Một trong những chức năng chính của estrogen là giúp cho các cơ quan sinh dục tăng trưởng, và làm phát triển các đặc tính nữ (như vú chẳng hạn). Trong thời kì còn khả năng sinh sản, estrogen là một kích thích tố quan trọng đóng vai trò điều hòa các hoạt động sinh học của cơ thể, kể cả sinh hoạt tình dục. Nhưng sau thời kì mãn kinh (tuổi mãn kinh trung bình ở người da trắng là 49-51 tuổi), buồng trứng không còn sản xuất estrogen nữa, và gây ra một loạt thay đổi tâm sinh lí trong người phụ nữ, và dẫn đến một số bệnh mãn tính như ung thư, tiểu đường và loãng xương.

Hiện nay, một trong những phương án điều trị và phòng ngừa bệnh tật trong các phụ nữ sau thời mãn kinh là thay thế kích thích tố (hay còn gọi là HRT, hormone replacement therapy). Tuy nhiên, vài năm gần đây, kết quả của một số nghiên cứu lâm sàng cho thấy HRT có thể làm tăng nguy cơ bị ung thư vú trong các phụ nữ có tuổi. Và vấn đề được đặt ra là phải đi tìm một phương án chữa trị vừa an toàn vừa hữu hiệu hơn HRT. Phytoestrogen được xem là một trong những phương án đó. Vậy phytoestrogen là gì? Tác dụng và tác hại của nó ra sao? Bài viết này có một mục đích khiêm tốn là trả lời hai câu hỏi trên, bằng cách điếm qua một số kết quả nghiên cứu liên quan đến đậu nành nói riêng [và phytoestrogen nói chung] và sức khỏe con người đã được công bố trên các tập san y sinh học trên thế giới. Những thông tin này đều được giới nghiên cứu y khoa duyệt qua trước khi công bố, do đó, dù không tuyệt đối, nhưng là những bằng chứng khoa học có độ tin cậy cao hơn nhiều so với những thông tin trên internet [không phải từ những tập san Y-sinh học, các tổ chức có thẩm quyền] hay ý kiến cá nhân.

Nói một cách ngắn gọn, phytoestrogen là những hợp chất estrogen (kích thích tố nữ) được tìm thấy trong thực vật [1]. Có ba nhóm phytoestrogen chính: isoflavones, coumestans, và lignans. Tất cả ba nhóm phytoestrogen này có cấu trúc hóa học rất giống với estrogen và anti-estrogen [2]. Vai trò của phytoestrogen trong thực vật chưa được xác định một cách rõ ràng, nhưng có bằng chứng cho thấy hợp chất này có chức năng chống nấm [3] hay nhuộm cây [4]. Có giả thuyết cho rằng phytoestrogen còn là một bộ phận phòng thủ của cây trong quá trình tiến hóa.

Năm 1954, người ta phát hiện có 53 loại cây cỏ có chứa estrogen [5], nhưng sau này con số được tăng lên hơn 300 cây cỏ [6]. Isoflavones và coumestans được ghi nhận là những hợp chất phổ thông nhất.

Bảng sau đây là ước lượng hàm lượng của phytoestrogen trong một số thực phẩm thông thường được tính ra trên đơn vị tách (một tách đo lường – metric cup có thể tích chuẩn là 250ml):

Thực phẩm Hàm lượng phytoestrogen

Miso 120mg

Đậu nành, đỗ tương (soybeans) 80mg

Bột đậu nành (soyflour) 100mg

Tempeh 80mg

Đậu khuôn (Tofu) 80mg

Sữa đậu nành (soy milk) 40mg

Đậu hũ (Tofu yoghurt) 16mg/100g

Mì đậu nành khô (soy noodles) 8,5mg/100g

Đậu nành xanh (green soybeans) 135mg/100g

### **Các triệu chứng sau thời kỳ mãn kinh.**

Như đề cập trên, đối với phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh, cơ thể không còn sản xuất kích thích tố estrogen, và dẫn đến một loạt thay đổi quan trọng về tâm sinh lý. Một số trong những triệu chứng sinh lý là nóng bừng (thường gọi là “hot flush”), khô âm hộ, viêm âm đạo. Nhưng cường độ mà phụ nữ kinh qua những triệu chứng này có thể tùy thuộc vào yếu tố văn hóa. Chẳng hạn như phụ nữ Nhật Bản ít bị những triệu chứng nóng bừng so với phụ nữ Canada. Chỉ có 4% phụ nữ Nhật Bản dùng HRT [để chế ngự các triệu chứng trên], so với 30% trong các phụ nữ người Mỹ [7]. Sự khác biệt này có thể có nhiều nguyên nhân, nhưng có người cho rằng phytoestrogen là một nguyên nhân chính có thể giải thích tại sao phụ nữ Nhật Bản ít bị chứng nóng bừng hơn, và do đó ít cần đến, phụ nữ người Mỹ.

Trong một nghiên cứu trên 58 phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh, với tối thiểu là 14 cơn nóng bừng hàng tuần; qua 12 tuần theo dõi, tỉ lệ nóng bừng trong các phụ nữ được điều trị bằng bột đậu nành (phytoestrogen) (45 gram) giảm 40% so với phụ nữ không được điều trị là 25%. Tuy nhiên, mức độ khác biệt này không được xem là có ý nghĩa thống kê (tức có thể là do các yếu tố ngẫu nhiên, chứ không phải tác dụng của phytoestrogen) [8].

### **Loãng xương**

Đối với các phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh, tình trạng suy giảm estrogen dẫn đến tình trạng mất chất xương. Tính trung bình tỉ lệ bị mất chất xương khoảng 1% mỗi năm. Nhưng trong thời kỳ tiền mãn kinh, tỉ lệ này có thể cao đến 5 hay 10% mỗi năm. Giảm chất xương có thể dẫn đến dễ gãy xương hơn bình thường nếu bị té hay tai nạn. Do đó, một trong những mục tiêu quan trọng của việc chữa trị bệnh loãng xương là duy trì chất xương sao cho không giảm trong thời kỳ sau mãn kinh. HRT là một loại thuốc có khả năng làm giảm tỉ lệ mất chất xương và phòng chống gãy xương trong phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh. Tuy nhiên, vì dùng HRT lâu năm có thể làm tăng nguy cơ bị ung thư vú (và có thể cả bệnh tim mạch). Từ đó, một trong những hướng nghiên cứu mới là tìm một phương cách điều trị khác an toàn hơn, vừa giảm nguy cơ gãy xương lại vừa không làm tăng nguy cơ ung thư vú hay các phản ứng phụ.

Phytoestrogen có thể ngăn ngừa tình trạng mất chất xương trong các phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh. Nhiều dữ kiện trong vòng 3 thập niên qua cho thấy những phụ nữ được điều trị bằng Iproflavone, một dạng isoflavones, có mức độ mất chất xương thấp hơn các phụ nữ không được điều trị bằng Iproflavone. Nhưng kết quả này vẫn còn nằm trong vòng tranh cãi, vì có nhà nghiên cứu cho rằng tác dụng của phytoestrogen không cao như nhiều người “cảm tình viên” tưởng, nhưng họ cũng công nhận là phytoestrogen rất ít khi nào gây ra phản ứng phụ. Mặt khác vì chưa có nghiên cứu lâm sàng nào được tiến hành theo đúng các tiêu chuẩn khoa học của thử nghiệm lâm sàng đối chứng ngẫu nhiên, nên vấn đề vẫn chưa mấy rõ ràng.

Mới đây, một nhóm bác sĩ và khoa học gia bên Ý đã tiến hành một thử nghiệm lâm sàng đối chứng ngẫu nhiên, với 90 phụ nữ tuổi từ 47 – 57, bình thường (không bị chứng loãng xương). Những phụ nữ này được chia làm 3 nhóm: 30 người không được điều trị gì cả (gọi là placebo, hay nhóm “đối chứng”); 30 người được điều trị bằng HRT 1 mg/ngày; và 30 người được điều trị bằng phytoestrogen genistein 54 mg/ngày. Sau 12 tháng điều trị, các nhà nghiên cứu ghi nhận vài kết quả chính như sau [9]:

Mật độ xương đùi trong nhóm được điều trị bằng phytoestrogen genistein tăng [trung bình] 3.6%; trong khi đó, nhóm được điều trị bằng HRT, tỉ lệ tăng là 2.4%; và như có thể đoán trước được, mật độ xương đùi trong nhóm đối chứng giảm khoảng 0.7%.

Chỉ số sinh hóa tạo xương (bone formation marker), nhóm được điều trị bằng phytoestrogen genistein tăng 23% đến 29%, trong khi chỉ số này trong nhóm được điều trị bằng HRT và nhóm đối chứng lại giảm.

Về phản ứng phụ: có ba phản ứng phụ như sau: chảy máu âm hộ, đau vú (breast tenderness), và nóng bừng (hot flushes). Chảy máu âm hộ được ghi nhận 3 người trong nhóm được điều trị bằng HRT, 1 người trong nhóm phytoestrogen genistein, và 1 người trong nhóm đối chứng. Chứng nóng bừng được ghi nhận trong 12 người thuộc nhóm đối chứng, cao nhất so với nhóm HRT (chỉ 1 người) và nhóm phytoestrogen genistein (3 người). Tuy nhiên, chứng đau vú được ghi nhận cao nhất trong nhóm HRT (6 người) so với nhóm phytoestrogen genistein (3) hay đối chứng (1).

Các nhà nghiên cứu kết luận rằng phytoestrogen có tác dụng tích cực đến xương trong các phụ nữ sau thời kì mãn kinh, qua khả năng làm giảm hoạt động của các tế bào hủy xương và tăng hoạt động của các tế bào tạo xương.

Đứng trên khía cạnh phương pháp và ý nghĩa lâm sàng, đây là một nghiên cứu quan trọng về ảnh hưởng của phytoestrogen trong việc điều trị chứng loãng xương. Đây là lần đầu tiên một nghiên cứu về phytoestrogen trong ngành xương được tiến hành theo các tiêu chuẩn khoa học của nghiên cứu lâm sàng. Nghiên cứu này cung cấp thêm bằng chứng cho thấy phytoestrogen có thể làm cho xương phụ nữ trong và sau thời mãn kinh mạnh hơn, và làm giảm nguy cơ gãy xương. Nếu kết quả của nghiên cứu này được xác nhận bằng vài nghiên cứu độc lập khác, có thể nói trong tương lai ngành xương sẽ có một phương án mới điều trị chứng loãng xương an toàn hơn và rẻ tiền hơn với các loại thuốc hiện hành.

### **Ung thư**

Đã từ lâu các nhà nghiên cứu ghi nhận rằng mức độ khác nhau về tỉ lệ ung thư giữa các sắc dân trên thế giới là một bằng chứng cho thấy bệnh này chịu ảnh hưởng của các yếu tố liên quan đến môi trường hơn là các yếu tố di truyền. Tỉ lệ dân bị ung thư cao nhất thường tập trung trong các dân số có mức tiêu thụ chất béo cao, chất đạm động vật, và ít tiêu thụ chất sợi (fibre); trong khi đó tỉ lệ ung thư thường thấp ở các nước mà mức độ tiêu thụ thịt ít nhưng có mức độ tiêu thụ thực vật và rau cỏ cao, nhất là các cây cỏ có chứa phytoestrogen [10-11].

Trong thời gian gần đây, có khá nhiều nghiên cứu về mối liên hệ giữa ung thư và thực phẩm đậu nành. Ở Nhật, những người đàn ông ăn đậu khuôn (5 lần một tuần) có tỉ lệ bị ung thư tuyến tiền liệt (prostate cancer) thấp hơn khoảng 50% so với đàn ông ăn đậu khuôn 1 lần hay ít hơn trong một tuần [12]. Trong một nghiên cứu trên 265,000 người Nhật trong vòng 12 năm cho thấy những người ăn miso (một loại đậu khuôn) hàng ngày có nguy cơ bị ung thư dạ dày thấp hơn những người không dùng đậu nành [13-14]. Hai nghiên cứu khác ở Trung Quốc cho thấy phụ nữ dùng thực phẩm đậu nành ít (dưới 1 lần / tuần) có tỉ lệ bị ung thư phổi và ung thư vú cao gấp 2 đến 3.5 lần so với các phụ nữ dùng hàng ngày [15-16].

Trong một nghiên cứu mà đối tượng là những người Mĩ gốc Trung Quốc, Nhật Bản, và Phi Luật Tân, các nhà nghiên cứu ghi nhận một mối liên hệ nghịch chiều giữa mức độ tiêu thụ đậu khuôn và nguy cơ bệnh ung thư vú: phụ nữ dùng đậu khuôn nhiều có nguy cơ bị ung thư vú thấp hơn phụ nữ không dùng hay dùng ít đậu khuôn [17]. Một phát hiện tương tự cũng được ghi nhận trong một nghiên cứu ở Singapore [18] và Hawaii [19].

Kích thích tố nội sinh (endogenous hormones) và kích thích tố ngoại sinh (exogenous hormones) đều có quan hệ với nhiều loại ung thư. Trong đàn ông, những người có độ kích thích tố nam



(androgens) cao thường có nguy cơ bị ung thư tuyến tiền liệt hơn những người có độ kích thích tố nam thấp. Trong phụ nữ, nguy cơ bị ung thư vú và noãn sào thường tăng theo mức độ kích thích tố nữ (hay estrogen). Tương tự những sắc dân có độ kích thích tố thấp cũng là những người có nguy cơ bị ung thư thấp [20]. Do đó, một giả thuyết được đặt ra là nếu có một hóa chất hay thực phẩm làm giảm độ kích thích tố nam và nữ thì nó cũng có thể làm giảm nguy cơ bị ung thư. Mặc dù mối tương quan giữa kích thích tố nội sinh và ung thư tỷ lệ thuận (tức là mức độ kích thích cao thì nguy cơ ung thư cao), nhưng mối tương quan giữa phytoestrogen và ung thư lại tỷ lệ nghịch (tức là mức độ phytoestrogen càng cao thì nguy cơ ung thư càng giảm).

Không ai biết tại sao lại có một “nghịch lí” như vừa nói, nhưng nhiều thí nghiệm trong chuột cho thấy phytoestrogen có khả năng làm giảm sự tăng trưởng của tế bào ung thư. Trong những nghiên cứu này, các nhà nghiên cứu điều trị hai nhóm chuột (một nhóm bằng phytoestrogen, và một nhóm đối chứng tức không có thuốc nào), và cả hai nhóm đều được cho sống trong một môi trường gây bệnh ung thư. Kết quả nghiên cứu cho thấy nhóm được điều trị bằng phytoestrogen có tốc độ phát sinh ung thư chậm hơn một cách đáng kể so với nhóm đối chứng, và điều này chứng tỏ rằng phytoestrogen có thể có tác dụng tích cực trong việc ngăn cản những bệnh ung thư tùy thuộc vào kích thích tố [21-22].

### **Chu kỳ kinh nguyệt**

Mối liên hệ giữa phytoestrogen và ung thư vú, và giữa chu kỳ kinh nguyệt và ung thư vú là hai vấn đề thu hút một số nghiên cứu trong thời gian gần đây. Ở phụ nữ người da trắng, chu kỳ kinh nguyệt trong những người bị ung thư vú ngắn hơn khoảng 2 đến 3 ngày so với chu kỳ trong những người không bị ung thư vú [23]. Chu kỳ kinh nguyệt ở phụ nữ da trắng tính trung bình ngắn hơn chu kỳ ở phụ nữ Á châu khoảng 2 đến 3 ngày, và sự khác biệt này được đề nghị là có liên hệ đến mức độ tiêu thụ đậu nành trong người Á châu cao hơn trong người Tây phương nói chung [24-25]

Trong một nghiên cứu nhỏ trên cho 6 phụ nữ dùng sữa đậu nành trong vòng 1 tháng, các nhà nghiên cứu ghi nhận chu kỳ kinh nguyệt tăng lên khoảng 3 ngày. Nhưng vì nghiên cứu này quá nhỏ và không có một nhóm đối chứng nên chưa thể xem là một bằng chứng đáng tin cậy [26]. Trong một nghiên cứu khác lớn hơn [27], các nhà nghiên cứu không ghi nhận ảnh hưởng nào của sữa đậu nành đến chu kỳ kinh nguyệt. Do đó, dựa theo các dữ kiện đang có, chúng ta chưa thể kết luận được là phytoestrogen có khả năng kéo dài chu kỳ kinh nguyệt, và chu kỳ kinh nguyệt tương đối dài trong phụ nữ Á châu chắc không phải do ảnh hưởng của phytoestrogen [28].

### **Bệnh tim mạch**

Bằng chứng y học thu thập trong khoảng 30 năm qua cho thấy phytoestrogen có ảnh hưởng tích cực chống lại các bệnh tim mạch. Đã từ lâu, giới nghiên cứu ghi nhận tỉ lệ người Á châu, những người có mức độ tiêu thụ rau cải nhiều, bị bệnh tim mạch ít hơn người da trắng Tây phương [29-30].

Trong phụ nữ người da trắng, estrogen là một kích thích tố được xem là có tác dụng phòng chống nguy cơ bị bệnh tim mạch. Phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh dùng estrogen (hay HRT) có nguy cơ bị bệnh tim mạch thấp hơn phụ nữ không dùng estrogen [31-33]. Mối quan hệ giữa phytoestrogen và bệnh tim mạch chưa được nghiên cứu qui mô như trong trường hợp HRT.

Tuy nhiên kết quả từ nhiều nghiên cứu mối quan hệ giữa phytoestrogen và bệnh tim mạch không hoàn toàn nhất quán, và thường mâu thuẫn nhau. Chẳng hạn như một nghiên cứu báo cáo rằng chỉ số cholesterol trong các phụ nữ dùng isoflavones với 45 mg/ngày giảm một cách đáng kể so với phụ nữ không được điều trị bằng isoflavones [34]. Nhưng một nghiên cứu khác [35] trong đàn ông được điều trị bằng protein đậu nành với 60 g/ngày trong vòng 4 tuần, thì không ghi nhận được một

ảnh hưởng tích cực nào của phytoestrogen. Tuy nhiên các nhà nghiên cứu cũng nói thêm rằng các đối tượng trong nghiên cứu của họ có độ cholestrol thấp, tức là cơ hội giảm cholesterol không có bao nhiêu.

Khá nhiều nghiên cứu cho thấy thay thế thức ăn động vật bằng chất đạm chế biến từ đậu nành làm giảm LDL cholesterol [36-37]. Một phân tích tổng hợp 38 nghiên cứu lâm sàng gần đây kết luận rằng đậu nành hay chất đạm chế biến từ đậu nành có khả năng giảm LDL và triglyceride [38].

### **Khả năng tác hại của phytoestrogen**

Khả năng sinh sản. Vào thập niên 1940s, ở Tây Úc người ta thấy một số trù có vấn đề về khả năng sinh sản, kể cả các chứng u nang trong buồng trứng, và thiếu khả năng thụ tinh [39]. Sau này triệu chứng trên có tên là “Clover disease”, và sau khi nghiên cứu, các nhà khoa học biết rằng chứng này do trù ăn một loại cỏ có tên là *Trifolium subterraneum* (hay thường gọi là “clover”, hay cỏ ba lá, cỏ clô-vơ) có chứa nhiều hàm lượng isoflavones [40]. Tác hại (hay “ảnh hưởng” thì đúng hơn) của cỏ clô-vơ trong vấn đề sinh sản sau này còn được ghi nhận trong thỏ, lợn (heo), và chuột.

Câu hỏi cần được đặt ra là một ảnh hưởng tiêu cực của isoflavones như trên có thể có trong con người hay không? Qua các nghiên cứu được công bố trong vài mươi năm qua thì có lẽ câu trả lời là “không”. Thực ra, chưa có một nghiên cứu nào cho thấy isoflavone có ảnh hưởng tiêu cực đến sinh sản trong phụ nữ trước thời kỳ mãn kinh cả. Tuy nhiên, có một nghiên cứu ở Hòa Lan báo cáo rằng các phụ nữ dùng củ tulip (có chứa nhiều phytoestrogen) ở một liều lượng lớn có thể gây ra chứng chảy máu âm hộ và vài rối loạn chu kỳ kinh nguyệt [41], nhưng vì nghiên cứu này quá sơ sài, nên không ai có thể kết luận được là các triệu chứng này trực tiếp liên quan đến phytoestrogen hay một yếu tố trung gian nào khác. Trong phụ nữ Á châu, những người dùng đậu nành trong một thời gian rất dài (qua nhiều thế hệ) và với liều lượng trung bình, thì khả năng sinh sản của họ không có gì để gọi là có vấn đề.

Phát triển cho đến nay, tất cả các nghiên cứu về phytoestrogen và phát triển chỉ giới hạn trong các động vật cấp thấp như chuột, nhưng kết quả cũng không có gì mang tính khẳng định. Dù thế, có người đặt giả thuyết rằng (còn gọi là Sharpe-Skakebaek hypothesis) nếu trẻ sơ sinh được tiếp thu estrogen sớm có thể dẫn đến một vài biến chứng trong thời gian trưởng thành, như chất lượng tinh trùng thấp, hay nguy cơ bị ung thư tuyến tiền liệt [42]. Nhưng trong thực tế cho đến nay, những tác hại trên chưa được ghi nhận trong bất cứ một nghiên cứu nào. Thực ra, có bằng chứng cho thấy ngược lại rằng nếu trẻ sơ sinh dùng phytoestrogen thì trong thời gian trưởng thành họ thường ít bị các chứng bệnh mãn tính. Ở Mỹ, sữa đậu nành đã được dùng cho trẻ sơ sinh hơn 50 năm và chưa có bằng chứng gì cho thấy nó có tác hại [43].

### **Một vài nhận xét**

Nói chung mặc dù trong thời gian qua đã có khá nhiều nghiên cứu về mối quan hệ giữa phytoestrogen và sức khỏe con người, nhưng kiến thức của chúng ta về mối quan hệ này vẫn còn rất rời rạc. Một phần lớn là vì gần như 95% các nghiên cứu chưa được tiến hành theo những tiêu chuẩn khoa học và nguyên tắc lâm sàng cao. Chẳng hạn như trong khoảng 100 nghiên cứu liên quan đến phytoestrogen và loãng xương, ung thư và bệnh tim mạch, chỉ có 5 nghiên cứu được liệt

vào loại “thử nghiệm lâm sàng đối chứng ngẫu nhiên” (tức là “Randomized controlled clinical trial”), một loại nghiên cứu mà giá trị của kết quả được đánh giá là có độ tin cậy cao nhất trong tất cả các loại nghiên cứu lâm sàng.

Tuy nhiên, điể qua kết quả của các nghiên cứu trên chuột và con người trong thời gian qua, chúng ta có thể nói rằng tác dụng của phytoestrogen đến sức khỏe con người nói chung là tích cực và an toàn nếu dùng với một liều lượng vừa phải và trong một thời gian trung bình. Những bằng chứng này cho thấy phytoestrogen có thể ảnh hưởng đến nhiều cơ phận, kể cả làm giảm cholesterol, ngăn chặn sự phát triển của các tế bào ung thư, giảm tình trạng mất chất xương trong người, và có thể xoa dịu những triệu chứng sau thời kì mãn kinh như nóng bừng. Nhưng phytoestrogen cũng có một vài biến chứng phụ nếu dùng với một liều lượng cao, dù những biến chứng này nói chung là không nghiêm trọng.

Thế nào là một liều lượng trung bình? Cho đến nay chưa có nghiên cứu nào trả lời dứt khoát câu hỏi này. Nhưng các dữ kiện khoa học công bố trong thời gian gần đây cho thấy có lẽ dùng khoảng 30-40 mg / ngày (tức khoảng 1 ly sữa đậu nành mỗi ngày) là một liều lượng an toàn. Về thời gian dùng “an toàn”, cũng chưa có câu trả lời rõ ràng, vì hầu hết các nghiên cứu về tác dụng của phytoestrogen thường rất ngắn hạn, và chúng ta vẫn chưa biết được những biến chứng lâu dài. Tuy nhiên, cho đến nay, trong các sắc dân Á châu dùng phytoestrogen (đậu nành) từ thế hệ này sang thế hệ khác, chưa thấy có biến chứng nguy hiểm nào được báo cáo.

Tăng cường tiêu thụ các sản phẩm như đậu khuôn, hay rau cải cũng nằm trong một chiến lược y tế công cộng của chính phủ nhiều nước Tây phương nhằm giảm tỉ lệ dân số bị bệnh tim mạch, ung thư và loãng xương. Đối với người Việt Nam, các sản phẩm của đậu nành, như đậu khuôn, sữa đậu nành, đậu hũ là những món ăn quen thuộc, và không có lí do gì chúng ta phải từ bỏ nguồn thực phẩm lành mạnh và quan trọng này.

Tài liệu tham khảo và chú thích:

[1] Chữ “Phytoestrogen” là ghép từ tiếp đầu ngữ “phyto” có nghĩa là thực vật (cây cỏ), và estrogen.

[2] Tất cả ba nhóm phytoestrogen này có cấu trúc hóa học rất giống với estrogen và kháng-estrogen (anti-estrogen). Có bằng chứng nghiên cứu cho thấy khi phytoestrogen được dùng trong những trường hợp estrogen nội sinh với độ cao thì phytoestrogen đóng vai trò khồng chế hoạt động của estrogen.

Các tài liệu tham khảo sau đây được liệt kê theo thứ tự: tên tác giả, tựa đề bài báo, tên tập san (viết tắt theo qui luật quốc tế), năm xuất bản, bộ số, và trang.

[3] Naim H, et al. Soy bean isoflavones, characterisation, determination and antifungal activity. *J Agric Food Chem* 1974;22:806-810.

[4] Clevenger S. Flower pigments. *Sci Am* 1964; 210:84-92.

[5] Bradbury RB, White DE. Oestrogens and related substances in plants. *Vitam Horm* 1954; 12:207-33.

[6] Farnsworth NR, et al. Potential value of plants as sources of new antifertility agents. *J Pharmacol Sci* 1975; 64:717-54.

[7] Colditz GA, et al. Type of postmenopausal hormone use and risk of breast cancer: 12-year follow-up from the Nurses’ Health Study. *Cancer Causes Control* 1992; 3:433-39.

[8] Murkies AL, et al. Dietary flour supplementation decreases postmenopausal hot flushes: effects of soy and wheat. *Maturitas* 1995; 21:189-95.

[9] Morabito N, et al. Effects of genistein and hormone replacement therapy on bone loss in early

- postmenopausal women: a randomized double-blind placebo-controlled study. *J Bone Miner Res* 2002; 17:1904-12.
- [10] Parkin DM. Cancers of the breast, endometrium, and ovary: geographic correlations. *Eur J Clin Oncol* 1989; 25:1917-25.
- [11] Ross PD, et al. International comparisons of mortality rates for cancer of the breast, ovary, prostate and colon, and per capita food consumption. *Cancer* 1986; 58:2363-71.
- [12] Severson RK, et al. A prospective study of demographics, diet, and prostate cancer among men of Japanese ancestry in Hawaii. *Cancer Res* 1989; 49:1857-60.
- [13] Haenszel W, et al. Stomach cancer among Japanese in Hawaii. *J Natl Cancer Inst* 1972; 49:969-88.
- [14] Nagai M, et al. Relationship of diet to the incidence of esophageal and stomach cancer in Japan. *Nutr Cancer* 1982; 3:257-68.
- [15] Koo LC, et al. Dietary habits and lung cancer risk among Chinese females in Hong Kong who never smoked. *Nutr Cancer* 1988; 11:155-72.
- [16] Lee HP, et al. Dietary effects on breast cancer risk in Singapore. *Lancet* 1991; 337:1197-200.
- [17] Wu AH, et al. Tofu and risk of breast cancer. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 1996; 5:901-6.
- [18] Lee HP, et al. Dietary effect on breast cancer risk in Singapore. *Lancet* 1991; 337:1197-2000.
- [19] Goodman MT, et al. Association of soy and fiber consumption with the risk of endometrial cancer. *Am J Epidemiol* 1997; 146:294-306.
- [20] Trichopoulos D, et al. The effects of Westernization on urine estrogens, frequency of ovulation and breast cancer risk. *Cancer* 1984; 53:187-192.
- [21] Lamartiniere CA, et al. Genistein suppresses mammary cancer in rats. *Carcinogenesis* 1995; 53:187-192.
- [22] Lamartiniere CA, et al. Neonatal genistein chemoprevents mammary cancer. *Proc Soc Exp Biol Med* 1995; 208:120-3.
- [23] Olsson H, et al. Retrospective assessment of menstrual cycle length in patients with breast cancer, in patients with benign breast cancer and in women without breast cancer. *J Natl Cancer Inst* 1983; 70:17-20.
- [24] Treolar AE, et al. Variation of the human menstrual cycle through reproductive life. *Int J Fertil* 1970; 12:77-126.
- [25] Key TJA, et al. Sex hormones in rural China and Britain. *Br J Cancer* 1990; 62:631-636.
- [26] Lu LH, et al. Effects of soya consumption for one month on steroid hormones in premenopausal women: implications for breast cancer risk reduction. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 1996; 5:63-70.
- [27] Baird DD, et al. Dietary intervention study to assess estrogenicity of dietary soy among postmenopausal women. *J Clin Endocrinol Metab* 1995; 80:1685-90.
- [28] Lock M. Contested meanings of the menopause. *Lancet* 1991; 337:1270-72.
- [29] Artaud-Wild SM, et al. Differences in coronary mortality can be explained by differences in cholesterol and saturated fat intakes in 40 countries but not in France and Finland. A paradox. *Circulation* 1993; 88:2771-9.
- [30] Keys A, et al. The seven countries study: 2289 deaths in 15 years. *Prev Med* 1964; 13:141-154.
- [31] Chae CU, et al. Postmenopausal hormones replacement therapy and cardiovascular disease. *Thromb Haemost* 1997; 78:770-80.
- [32] Stampfer MJ, et al. Postmenopausal estrogen therapy and cardiovascular disease: ten-year follow-up from the Nurses' Health Study. *N Engl J Med* 1991; 325:756-62.
- [33] Gilligan DM, et al. Effects of estrogen replacement therapy on peripheral vasomotor function

in postmenopausal women. *Am J Cardiol* 1995; 75:264-268.

[34] Cassidy A, et al. Biological effects of isoflavones in young women: importance of the chemical composition of soy bean products. *Br J Nutr* 1995; 74:587-601.

[35] Gooderham MJ, et al. A soy protein isolate rich in genistein and daidzein and its effects on plasma isoflavone concentrations, platelet aggregation, blood lipids and bone density in postmenopausal women. *J Nutr* 1996; 126:2000-6.

[36] Carroll KK. Review of clinical studies on cholesterol-lowering response to soy protein. *J Am Diet Assoc* 1991; 91:820-27.

[37] Sirtori CR, et al. Soybean protein diet and plasma cholesterol: from therapy to molecular mechanisms. *Ann NY Acad Sci* 1993; 676:188-201.

[38] JW Anderson và đồng nghiệp. Meta analysis of the effects of soy protein intake on serum lipids. *New England Journal of Medicine* 1995; 333:276-282.

[39] Bennetts HW, et al. A specific breeding problem of sheep on subterranean clover pastures in Western Australia. *Aust Vet* 1946; 22:2-12.

[40] Bradbury RB, White DE. Estrogen and related substances in plants. *Vitamins Hormones* 1954; 12:207-233.

[41] Labov JB. Phytoestrogens and mammalian reproduction. *Comp Biochem Physiol* 1977; 57:3-9.

[42] Sharpe RM, Skakkebaek NE. Are estrogens involved in falling sperm counts and disorders of the male reproductive tract? *Lancet* 1993; 341:1392-5.

[43] Huggett AC, et al. Phytoestrogens in soy-based infant formula. *Lancet* 1998; 350:815-6.

\*\*\*\*\*

## ĂN ĐẬU NÀNH CÓ ĐỘC KHÔNG?

BS. PHẠM NĂNG CƯỜNG

*LTS: Đã từ lâu, các chế phẩm của đậu nành như đậu phụ, sữa... trở thành thực phẩm quen thuộc với chúng ta. Các chế phẩm này ngon, hợp khẩu vị, nhất là nó được xem như loại thực phẩm lành tính chỉ có lợi cho sức khỏe, hoàn toàn vô hại. Thế nhưng, bài viết dưới đây của BS. Phạm Năng Cường (dựa theo một tài liệu khoa học của nước ngoài) lại cho rằng dùng đậu nành có hại như: có thể làm nam giới vô sinh, dễ gây ung thư... Tòa soạn xin giới thiệu bài viết này để bạn đọc tham khảo và mong các chuyên gia về dinh dưỡng có ý kiến.*

Tôi mới nhận được tài liệu về dinh dưỡng trị liệu do BS Nguyễn Xuân Thuyên - người Mỹ gốc Việt gửi tặng, trong đó có nêu rõ cái lợi và cái hại của đậu nành như sau:

### 1. Về mặt lợi

BS đã nêu rằng: Trên thế giới người ta đã thống kê được trên 1.000 loại đậu nành gồm đủ cỡ (to nhỏ) và sắc màu (đỏ, vàng, xanh, nâu và cả đen). Lại có ghi: Đậu nành ít chất bột, nhiều đạm và dầu, giá rất rẻ được dùng làm thực phẩm chế biến đủ loại như đậu phụ, dầu đậu nành, tương sữa đậu nành, bột đậu nành, sốt đậu nành và miso... Đậu nành còn được chế biến thành bơ margarine, kể cả xà bông và plastic. Nước Mỹ hiện dẫn đầu thế giới về xuất cảng và sản xuất, chế biến đậu nành. Trước đây các nhà khảo cứu đã chỉ ra lợi ích của đậu nành như làm giảm cholesterol trong máu do có 4 chất là: chất xơ, chất saponins, chất phytosterols và cả chất lecithin cùng lượng nhỏ vitamine E, đậu nành còn là chất chống ung thư nhờ các chất như: protease inhibitors, trypsin inhibitor, isoflavones, polyphenols, phytate, và methionine.

### 2. Về mặt độc hại

Nhưng đậu nành cũng độc hại không kém, nhất là đậu phụ và tàu hũ (óc đậu) hoặc các sản phẩm làm đông đặc theo phương pháp Tây Âu ví dụ: enzyme inhibitors làm ngăn cản hoạt động của



trypsin và các enzymes khác cần cho hấp thu chất protein, làm thiếu hụt chất đạm nghiêm trọng có thể gây viêm tụy (trên súc vật) và ung thư(?) Nó còn có hóa chất hemagglutinin làm cho hồng cầu bị vón và giảm hấp thu dưỡng khí. Đậu nành còn có lượng phytic acids cao, thường có ở vỏ hạt làm cản trở sự hấp thu các chất khoáng rất quan trọng như: calcium, mangesium, sắt, kẽm qua ruột (thường thấy ở những người ăn chay trường). Trong khi chế biến, các nhà sản xuất thường ngâm đậu nành trong dung dịch kiềm (alkaline) sau đó đun ở 115oC trong nồi áp suất. Cách này làm chất đạm khó tiêu hóa được và chất phytate trong sữa đậu nành ngăn cản các chất khoáng vào máu, nguy hiểm hơn là chất kiềm dùng để ngâm còn có mầm ung thư lysinealine, giảm chất cystine trong đậu nành đưa đến vô dụng các chất đạm nếu không ăn thêm các chất thịt, cá, trứng và sản phẩm làm từ sữa động vật. Sữa đậu nành cho trẻ em cùng với chất trypsin inhibitors có chứa lượng cao nhất phytate khiến cho trẻ bị thiếu kẽm. Còn chất nhôm lại cao hơn gấp 10 lần so với sữa thường và 100 lần so với sữa chưa chế biến. Tình trạng dị ứng do ăn đậu nành rất thường gặp, và lại trong sữa đậu nành cho trẻ em còn thiếu chất cholesterol là chất thiết yếu cho sự phát triển não bộ và hệ thống thần kinh. Điều làm tôi sững sốt trong phần kết thúc, mục Bạn có biết? tác giả ghi nguyên văn:

- Đậu nành có thể làm chho nam giới vô sinh (ít tinh trùng) vì nó có chứa estrogen. Chúng tôi đề nghị các ông phải ngưng ăn đậu nành trước 3 tháng nếu muốn có con(?)
- Phải chăng việc ch□□ biến đậu nành còn quan trọng hơn cả thành phần cấu tạo của nó(?)
- Phải chăng đậu nành chỉ tốt với người cao tuổi còn tuổi trẻ thì không(?)

**Chắc sẽ có quý vị hỏi:** Liệu tác giả đó muốn gì? Và tài liệu kia ra sao? Xin thưa, tác giả đó chỉ hoan nghênh cách chế biến cổ truyền có lên men như ông cha ta đã làm, ví dụ làm tương chẳng hạn, còn các phương pháp sản xuất công nghiệp, nhất là không cho lên men thì đã phá. Tác giả cũng cho rằng không khuyến khích với trẻ em và người ăn chay vì đều thiếu một số chất dinh dưỡng cần thiết. Đây là tài liệu chính thống được phổ cập tại Mỹ cho 2 cộng đồng người Việt và người Mỹ được Nhà nước công nhận và cho phép. Theo ý tôi, có lẽ lâu nay ta ít lưu tâm tới các cách chế biến (tốt hoặc xấu) mà người giải đáp phải là các nhà khoa học, trong đó có Viện dinh dưỡng - Bộ Y tế VN chúng ta. Mong sớm có được hướng dẫn về chuyên mục này, vì sản phẩm chế từ đậu nành ở ta đang phát triển mạnh và những quảng cáo giật gân về nó cũng không thiếu trên các phương tiện truyền thông đại chúng. Xác định cách nào là đúng và có lợi cho đối tượng nào, hoặc ngược lại, âu cũng là góp phần nâng cao dân trí và cải thiện thực tế sức khỏe của nhân dân ta, vì đậu nành ở ta không hiếm, lại rẻ và dễ phổ cập.

### Khử độc tố trong sữa đậu nành

Có người nói các loại đậu nành đều bỏ vì có nhiều đạm và các chất dinh dưỡng khác, song bản thân nó cũng có một số độc tố. Nếu không xử lý hết thì sẽ có tác hại nếu dùng nhiều và liên tục. Độc tố phải xử lý ở nhiệt độ 130 độ C mới hết. Điều đó có đúng không?

**Trả lời:** Sữa đậu nành được làm theo kiểu truyền thống là thức ăn có giá trị cao và an toàn. Từ lâu đậu nành đã trở nên quan thuộc với mọi người. Hạt đậu sống có chứa độc tố. Nếu ăn nhiều hạt đậu nành chưa nấu chín thì có thể bị bướng cổ, tổn thương gan, cơ thể chậm phát triển. Trong hạt đậu nành sống có một loại enzym chống lại sự hoạt động của trypsin (men có tác dụng tiêu hóa protein) và soyn (anbumin có tính độc trong đậu nành). Hai tác nhân này kìm hãm sự phát triển của cơ thể. Tuy nhiên, nếu hạt đậu nành được xử lý bằng nhiệt thì các độc tố đó sẽ bị phá hủy. Đặc biệt, nếu trong môi trường bão hòa nước (luộc, ninh, nấu...) thì vừa tránh được những tác hại nói trên, vừa làm tăng thêm hiệu quả sử dụng.

Ngoài ra, trong vỏ hạt đậu còn chứa những chất đường mà cơ thể con người không tiêu hóa được. Nếu ăn nhiều hạt đậu nành để cả vỏ sẽ dễ bị đầy hơi vì khi đậu vào đến đại tràng, các vi khuẩn ruột sẽ ăn các chất đường này và sản sinh ra sản phẩm phụ là khí.

Sữa đậu nành là thức ăn tuyệt vời vì cách chế biến thông thường đã loại bỏ hết vỏ và xơ bã. Hơn nữa, đậu được đun sôi nên đã loại trừ được độc tố vừa tiết trùng. Đây là loại thực phẩm rất an toàn, giàu chất đạm, dễ hấp thụ, dễ tiêu hóa. Bạn cứ yên tâm sử dụng bình thường.

BS Vũ Hương Văn

## Kim Thất Cây thuốc (Thần Dược) trị bệnh tiểu đường

(Canh Nông 2 Sưu tầm )



Đây là bài viết của bác sĩ Tây Y ( M.D) tên nickname " Thái thụ Vy ". Ông này là đàn anh chúng tôi (gốc Quân Y) và có bằng Bác sĩ Tây Y hàng hoàng... Còn vị sư tổ bên Pháp thì viết nhiều sách thuốc + chữa lành mềm...thì không có bằng M.D.

Bài này rất hay , trị khá nhiều bệnh nhân bị bệnh tiểu đường...nên chúng tôi " góp từ muôn phương hướng , rồi tung ra vạn nỗ đường "Lần nữa các ơn đàn anh M.D Thái thụ Vy. Bài này từ một Diễn đàn ngày xưa mà chúng tôi thường viết trên mục do chúng tôi đặt ra là " Kiến Thức Khắp Nơi " , nhưng vì chủ quán và sư tổ cho " chó " ra cắn khách ngày đêm ...nên nhiều người lần lượt bỏ đi hết. Tiếc thật.

Xin mời bạn xem bài viết của một Bác sĩ từ Tây Y sang Đông Y (thế mới là lạ)..bài của Thái thụ Vy (nickname)...

Bài viết để làm sáng tỏ hơn về cây Bilberry trị bệnh đái đường - Thái Thụ Vy Vì có quá nhiều người điện thoại và Email hỏi xin hình và cây Bilberry. Nên tôi thấy có bốn phần phải nói rõ hơn về một loại dược thảo mới khám phá. Tôi gọi là dược thảo mới vì ngay trong cuốn “Những cây thuốc và những vị thuốc Việt Nam” của Tiến Sĩ Đỗ Tất Lợi dày cả ngàn trang cũng không thấy nói đến.

*Còn cuốn “Encyclopedia of Herbal Medicine của tác giả Andrew Chevalier, HNIMH cũng chỉ đề cập sơ qua về một loại dược thảo cùng họ Bilberry và Blueberry.*

Theo ông Andrew thì cây Bilberry(Vaccinium myrtillus) thuộc họ Ericaceae có bông màu tím có hiệu quả chống bệnh đái đường nhẹ (antidiabetic), nó có hiệu lực kiểm soát lượng đường trong máu trong thời gian tiền đái đường. Nhưng nó chưa phải là thuốc chọn lựa chuyên trị Bệnh Đái Đường (alternative to orthodox diabetic treatment).

Theo kỹ sư Phạm Đình Trị ở Việt Nam thì có một cây cùng họ với cây Bilberry tên gọi là cây Kim Thất Tai (Gynura Acutifolia) thuộc họ Asteraceae, nó hoàn toàn giống cây Bilberry nhưng bông màu vàng (xem hình đính kèm) mới đúng là giống chuyên trị đái đường . May thay đúng là giống tôi hiện có.

Cây Kim thất tai có nguồn gốc từ Thụy Điển (người cho tôi gây giống n'ì là giống Đài Loan). Nó mới xuất hiện tại Việt Nam vài năm gần đây. Bản thân các loại cây thuộc chi Kim Thất (Gynura) cũng còn được mệnh danh là Thổ Tam Thất. Ta cũng có thể gọi là Kim Thất Lá Nhọn cho đúng với tên khoa học của nó' (acutifolia). Cây cao trên dưới 1m, thân mềm, mọng nước. Các lá trên ngọn màu lục nhạt, bên dưới màu lục sẫm, có sức sống rất mạnh, đâm cành nhánh nhanh chóng đan xen thành một tấm thảm dày đặc. Tuy nhiên điều kỳ diệu là từ trên xuống tới mặt đất không tìm thấy một lá nào khô héo, dù rằng bên dưới thiếu ánh sáng. Điều này chứng tỏ khả năng điều

hoà dòng nhựa dinh dưỡng từ trên xuống dưới vô cùng độc đáo. Tốc độ đâm chồi nhánh cực kỳ nhanh sẽ xuất hiện khi cây bị lật lá hoặc bị cắt ngọn.

Sau 20 ngày từ lúc bị lật lá hoặc bị cắt ngọn, hàng chục chồi non có thể mọc ra dài 4-6cm, có thể tách ra để nhân giống (propagate). Từ 20 ngọn ban đầu, sau 6 tháng ta có thể nhân rộng ra để phủ kín trên 100m<sup>2</sup> một cách dễ dàng. Ngoài việc dùng làm thuốc trị bệnh không gây phản ứng phụ (side effect). Cây Kim Thất Tai còn có thể làm rau để xào hoặc nấu canh để ăn trong các bữa ăn như rau mồng tơi và mùi vị rất dễ ăn.

Một cây thuốc quý dễ trồng bằng chồi nhánh chưa đâm rễ trị bệnh tiểu đường hữu hiệu, rẽ tiền nhất. Nó còn có hiệu quả trị các chứng viêm phổi, viêm sung, ho gió, ho gà, ho lao, viêm họng, ngã thương, sưng vú, nhọt độc, ngứa loét, bong gân, nổi mẩn, loét dạ dày, táo bón, viêm đại tràng, điều hoà máu huyết, an thần, giảm đau, trị nhức đầu, chóng mặt, cầm máu tốt, điều hoà huyết áp, điều hoà kinh nguyệt, giải độc.

Có thể nói là tác dụng trị liệu của dược thảo này rất đa năng, gần giống cây Sống Đời (Thỏ Tam Thất). Sơ lược liệt kê công dụng trị liệu bằng cây Kim Thất Tai:

**Trị tiểu đường:** Sáng chiều, nhai nuốt mỗi lần 7-9 lá. Điều hoà lượng đường trong máu rất rõ rệt. Không gây phản ứng phụ. Không độc. Có thể kết hợp với các vị thuốc trị tiểu đường khác.

**Trị ho gió:** (viêm phế quản) ho khan hoặc có đờm: nhai một lá Kim Thất Tai, ngâm nước nuốt dần. Khỏi ho sau 5 phút.

Viêm họng: Nhai lần lượt từng lá Kim Thất, ngâm nuốt dần dần. Sau 30 đến 60 phút sẽ khỏi.

**Ho lao:** Sáng và chiều, nhai nuốt mỗi lần 2 ngọn Kim Thất tươi, liên tục trong 6 tháng. Đồng thời mỗi bữa cơm sáng và chiều, nên dùng 10 ngọn Kim Thất (dài 25 cm) thái nhỏ để xào hoặc nấu canh ăn. Sẽ không bị đau nhức môi. Mỗi lần lên cơn ho nên nhai ngâm một lá Kim Thất nuốt nước dần, sẽ tiêu đờm tốt, khỏi ho.

**Nhức đầu:** Giã nhuyễn lá Kim Thất để đắp vào chỗ đau trên đầu, đồng thời dùng máy xay sinh tố (blender) xay 5 ngọn Kim Thất thái nhuyễn cùng với 100 ml nước để uống. Sẽ khỏi nhức đầu sau 20 phút.

**Sổ mũi:** Hỉ mũi cho ra hết nước mũi, dùng bông ngoáy cho khô, sau đó dùng một cuống lá Kim Thất bóp nát bằng hai ngón tay, dùng ngón tay trở thấm một giọt dịch cuống lá ngoáy vào lỗ mũi. Khỏi ngay sau vài phút.

**Đau lưng nhức mỏi:** Thái nhỏ 10 ngọn Kim Thất để nấu thành bát canh để ăn. Khỏi đau lưng sau 5-6 giờ.

**Táo bón, kiết lỵ:** Dùng máy xay sinh tố xay 6 ngọn Kim Thất thái cùng với 120 ml nước. Chia làm 2 phần để uống vào buổi sáng và chiều. Sau 5,6 ngày sẽ khỏi.

**Đau bụng, ỉa chảy:** nhai khoảng 10 lá Kim Thất hoặc giả nát hòa với nước để uống. Sẽ giảm đau bụng và ỉa chảy sau 30 phút.

**Mụn ngứa, lở loét do sâu lông, vết cắn của côn trùng, động vật:** vò nát, xoa xát, đắp buộc bằng lá, ngọn Kim Thất. Khỏi sau vài giờ.

**Vết thương chảy máu, đòn ngã tổn thương:** Giã đắp, buộc rịt, nhanh chóng cầm máu, làm dịu đi sự viêm sưng, đau nhức.

**Bong gân:** Giã nát 2 ngọn Kim Thất đắp lên chỗ viêm gân, đau nhức sau đó dùng một lá Đại Tướng Quân hơ lửa cho nóng, quần quanh bàn chân đã đắp Kim Thất giả nhỏ, buộc hoặc băng bên ngoài để giữ ổn định. Sau 6-8 giờ sẽ khỏi.

**Bị ngộ độc do thức ăn:** Dùng máy xay sinh tố để xay 6-8 ngọn Kim Thất cùng với 100-200 ml nước, phân làm 2 lần uống cách nhau 2 giờ. Nhanh chóng hấp thụ bớt độc tố, làm giảm tác dụng chất độc.

**Mất ngủ:** Thường xuyên ăn tươi các ngọn Kim Thất, hoặc xào hay nấu canh ăn, sẽ có tác dụng an thần, điều hòa máu huyết, tạo điều kiện thuận lợi cho giấc ngủ tốt.

**Nhức răng:** Giã nát một ngọn Kim Thất, dùng từng phần để nhai ngậm chỗ răng đau, sẽ mau chóng giảm đau.

**Thấp khớp, cảm giác kiến bò tại các bàn chân, bàn tay:** Giã nát một ngọn Kim Thất, xoa sát tại nơi đau nhức, xơ cứng các khớp. Giảm ngay sự đau nhức khó chịu sau vài phút. Trường hợp thấp khớp kinh niên, thường xuyên uống mỗi tối vài ngọn đã xay máy sinh tố.

**Viêm đại tràng mãn tính:** Dùng máy xay sinh tố xay mỗi ngày 6 ngọn Kim Thất với 120 ml nước, chia làm hai để uống vào mỗi buổi sáng và tối. Thường xuyên ăn canh Kim Thất, hoặc xào để ăn vào các bữa cơm. Sẽ khỏi đau sau vài tháng.

**Người không bệnh gì cả:** Thường xuyên ăn tươi các ngọn Kim Thất, hoặc xào, nấu canh sẽ có tác dụng tốt làm cho máu huyết được lưu thông, điều hoà, tăng cường sức khoẻ, chống bệnh ...Điều hòa huyết áp, điều hòa và tăng cường các chức năng nội tiết.

### \*\*\* Đặc điểm của cây Kim Thất là không bị bất cứ giống sâu bệnh nào phá hoại

\*\*\*Một kinh nghiệm của riêng tôi là nên trồng hữu cơ (phân chuồng Steer manure trộn sẵn với đất) rất hợp với loại dược thảo.

*Cũng như Trà phấn phỉ Hao Ling ( Camelia Sinensis) làm giảm Triglycerides và Cholesterol mà Bác sĩ Trần Đại Sỹ giới thiệu có tới 10 dạng và dạng thứ ba có nhiều loại. Kim Thất Tai họ Blueberry cũng vậy, nhưng mỗi loại tác dụng mạnh hay yếu khác nhau.*

*Mới đây, trong chương trình trực tiếp vấn đáp trên đài truyền hình CNN của Larry King, có mục phỏng vấn Bác sĩ Andrew Weil, tác giả cuốn "The Healthy Kitchen" và " Can alternative medicine kill you?" đã trả lời một số thỉnh giả những câu hỏi thường thức về dược thảo là: Hãy tránh xa các quảng cáo quá đáng về thuốc giảm cân và các thuốc quảng cáo làm trẻ lại. Chỉ cần ăn ít đi, tập thể dục nhiều hơn và ăn đúng như Brillat-Savarin nói: " Hãy nói anh ăn gì, tôi sẽ nói anh loại nào". Ông khuyên nên tránh ăn nhiều Carbohydrates, các loại Snack, fast foods mà nên dùng Green Tea ngày 4 lần.*

*Lời thêm riêng : bạn có thể vào Super Market mà mua loại nước giải khát tên là " Canberry " ( khoảng 1 gallon ) nó cũng có công dụng tẩy vài loại " sạn thận "....( Xem sách thuốc Magic and Medicine of plants có đầy trong Library USA )*

---

### Nói thêm về bệnh tiểu đường và cây Kim thất tai

Theo lời Bác sĩ Thái Thụy Vy nói về bệnh tiểu đường và T.t.Vy nói đến cây Kim thất Tai như sau:

"Theo kỹ sư Phạm Đình Trị ở Việt Nam thì có một cây cùng họ với cây Bilberry tên gọi là cây Kim Thất Tai (Gynura Acutifolia) thuộc họ Asteraceae, nó hoàn toàn giống cây Bilberry nhưng bông màu vàng (xem hình đính kèm) mới đúng là giống chuyên trị đái đường . May thay đúng là giống tôi hiện có.

Cây Kim thất tai có nguồn gốc từ Thụy Điển (người cho tôi gây giống nó là giống Đài Loan). Nó mới xuất hiện tại Việt Nam vài năm gần đây. Bản thân các loại cây thuộc chi Kim Thất (Gynura) cũng còn được mệnh danh là Thổ Tam Thất. Ta cũng có thể gọi là Kim Thất Lá Nhọn cho đúng với tên khoa học của nó' (acutifolia).

Chúng tôi truy tầm nhiều sách và cùng Encyclopedia về Thảo Dược tại Mỹ và Trung Hoa...kết quả " không có cây mang tên Kim thất Tai mà tên khoa học là : Gynura Acutifolia "...tiếc một điều là T.t.Vy từng điện thoại nhiều lần với Quán chủ Diễm Đàn nọ...mà không có hình post cho độc giả xem , lại tìm sách vở mà không có tên này...chúng tôi bảo đảm như vậy ( vì hiện nay sách Cây Thuốc



Việt Nam của Lương Y Trần Đức, sách dày 1610 trang, in tại Hà Nội do Nhà Xuất Bản Nông Nghiệp năm 1999 - và sách cũ của Đỗ Tất Lợi)

(điều nên nói những loại dược thảo nguồn gốc tại Đài Loan thì không đủ sức thuyết phục cho các bệnh nhân xử dụng về HERB... Ngay cả Web site của Trung Hoa (phần English và Chinese) cũng không có tên cây này, dĩ nhiên Viện Thảo Dược Herb tại Hoa kỳ cũng không có luôn...(nếu quý bạn cần chúng tôi sẽ cung cấp web site cho bạn về HERB tại Hoakỳ và tại Thế giới.)

"Góp từ muôn phương hướng, tung ra vạn nẻo đường. Cùng nhau ta chia sẻ, kiến thức khắp mọi nơi... SagantPhan / Q. Mark ( Knowledge is an eternal Power ) + ( Wisdom is a Treasure - Never to be Lost )

## Muốn giảm ho, hãy ăn củ cải

Nguyễn Công Trứ Sư Tầm



Củ cải trắng có hiệu quả rõ rệt đối với các bệnh đường hô hấp như đau họng, ho, khó thở. Nó cũng là vị thuốc chữa loét miệng, sỏi mật, táo bón... và hỗ trợ điều trị ung thư.

Theo Đông y, củ cải tươi sống có vị cay, tính mát. Củ cải nấu chín vị ngọt, tính bình, vào kinh phế và vị. Củ cải có nhiều tính năng, công dụng, tập trung nhất vào nhóm chữa bệnh ở bộ máy hô hấp (ho, hen, đàm, suyễn, tức ngực, khản tiếng, mất tiếng, ho ra máu, lao) và bệnh ở bộ máy tiêu hóa (như đau vùng thượng vị, ợ chua, nôn, ăn không tiêu, chướng bụng, táo bón, lòi dom, trĩ).

Ngoài ra, nó còn chữa một số bệnh ở bộ máy tiết niệu do thấp nhiệt (tiểu ít, tiểu dắt, buốt, tiểu đục, có sỏi), bệnh chuyển hóa (béo, đái tháo đường...); bệnh về máu (hoạt huyết, cầm máu, chống chảy máu khi đại tiểu tiện, lao). Củ cải cũng có công dụng giải độc khí than, gas, rượu, cà, hàn the và nhân sâm.

Theo y dược học hiện đại, củ cải có những chất khoáng cần cho cơ thể như canxi, photpho, sắt, mangan... và các vitamin nhóm B, C.

### Món ăn bài thuốc từ củ cải

Hóa đờm, lợi khí, giảm ho, bổ tỳ: Củ cải trắng, bột mỳ mỗi thứ 500 g, bột ngọt 2 g, tiêu bột 1 g, dầu cải 50 g, muối 5 g, dầu vừng 15 g, thịt 300 g. Củ cải rửa sạch bào sợi, xào xơ bằng dầu cải rồi cho bột ngọt, muối, tiêu, thịt trộn để làm nhân bánh. Hoặc:

- Củ cải trắng 250 g, gừng tươi 15 g, dầu cải 50 g, bột mỳ 250 g, hành 15 g, thịt heo nạc 100 g, muối 3 g. Làm như trên.

- Củ cải trắng 125 g, hành trắng (bỏ lá xanh) 50 g, trứng gà 60 g, vừng 5 g, bột mỳ 500 g, đường 50 g, muối 60 g, bột ngọt 5 g, dầu vừng 25 g, mỡ. Làm như trên.

### Chữa ho nhiều, suy nhược:

Củ cải trắng 1 kg, lê 1 kg, gừng tươi 250 g, sữa 250 g, mật ong 250 g. Lê gọt vỏ bỏ hạt, củ cải, gừng tươi rửa sạch thái nhỏ. Cho từng thứ vào vải xô, vắt nước để riêng. Đổ nước củ cải, lê đun to lửa cho sôi, bớt lửa cho đến khi đặc dính thì cho nước gừng, sữa, mật ong vào khuấy đều đun sôi lại. Khi nguội, cho vào lọ đậy kín dùng dần, mỗi lần một thìa canh pha vào nước nóng để uống. Ngày hai lần.

### Chữa lao phổi (kèm tức ngực, ho ra máu):

Củ cải tươi 1 kg, lê tươi 1 kg, sinh địa tươi 500 g, ngó sen tươi 1 kg, mạch môn tươi 500 g, rễ tranh tươi 1 kg, gừng tươi 100 g. Tất cả nấu sôi 30 phút, vắt lấy nước. Nấu lại lần 2 rồi nhập lại, cô



thành cao và cho các vị sau đây: a giao 500 g, đường phèn 500 g, mật ong 500 g, nấu thành cao đặc, cho vào lọ. Ngày uống 2 lần sáng chiều. Mỗi lần 2 muỗng canh (3 ml) hòa nước ấm hoặc ngâm nuốt dần.

#### **Chữa khản tiếng, mất tiếng:**

Dùng nước củ cải tươi giã hoặc ép. Nếu sợ lạnh thì trộn với nước gừng tươi để ngâm nuốt dần. Có thể làm mứt củ cải. Nếu phối hợp với nước giá đậu xanh thì hiệu quả càng cao, phối hợp với tỏi cũng tốt nhưng tỏi hăng và lâu hết mùi.

#### **Miệng khô đắng, táo bón:**

Ăn củ cải xào với tỏi.

#### **Trị đau do sỏi mật:**

Củ cải thái thành miếng dày bằng ngón tay tẩm mật ong trắng hoặc vàng nhạt (không dùng mật ong nâu sẫm). Sấy khô xong, tẩm mật ong rồi lại sấy lại, ăn củ cải đã tẩm sấy.

#### **Viêm gan vàng da, thủy thũng:**

Sắc 60 ml nước củ cải uống thay trà hằng ngày.

#### **Trị loét khoang miệng do nhiệt:**

Củ cải giã lấy nước cốt ngâm súc miệng.

#### **Trị lỵ (nhiệt lỵ):**

Củ cải giã lấy nước với ít mật ong đun lần để uống, lúc sáng sớm chưa ăn sáng.

#### **Đái tháo đường:**

Củ cải 200 g, gạo tẻ 50 g, gạo nếp 50 g, nấu thành cháo. Ăn nóng ngày 2 lần, ăn liên nhiều ngày.

#### **Bí tiểu do tích nhiệt:**

Củ cải tươi 200 g, hành tây 100 g, gạo tẻ 50 g, gia vị, nước 300 ml. Nấu cháo như mới cho hành, củ cải. Nấu sôi lại. Ăn ngày 2 lần lúc đói.

#### **Hỗ trợ điều trị ung thư:**

- Ung thư phổi ho ra máu: Nước củ cải 50 ml, đường phèn 15 g, chưng cách thủy, ngày một thang.
- Ung thư dạ dày thực quản, nôn mửa: Củ cải giã vắt lấy nước, thêm nước, mật ong, nấu chín. Hoặc nước củ cải thêm mật ong, nước uống trộn đều, uống hằng ngày.