

## Bạch Quả: Trường Sinh Dược Thảo



Cách đây 3 năm, tôi đến Pennsylvania vào mùa thu trước lễ Tạ Ơn. Trời bắt đầu lạnh gần độ đông đá. Một buổi sáng xuống phố, ánh mặt trời chói chang trong những chùm cây. Cây cối trơ trụi, ngoại trừ một số cây màu vàng dọc theo lề đường với những lá hình rẽ quạt, tôi nhận ra ngay đó là cây bạch quả. Mùa xuân lá cây mỏng mỏng từng chùm trên từng đốt dọc theo cành cây vươn ra tứ phía. Mùa hè lá biến thành xanh đậm. Mùa thu lá đổi màu vàng trông rất đẹp.

Ngồi trong quán ăn điếm tâm nhìn ra phía trước, tôi thấy mấy người vừa đàn ông vừa đàn bà đang lượm những trái bạch quả rụng quanh gốc cây. Tôi hỏi cô cháu bé thì được biết các ông bà này trong mùa thu, khi thấy trái bạch quả rụng, thì họ cố lượm cho thật nhiều, nấu

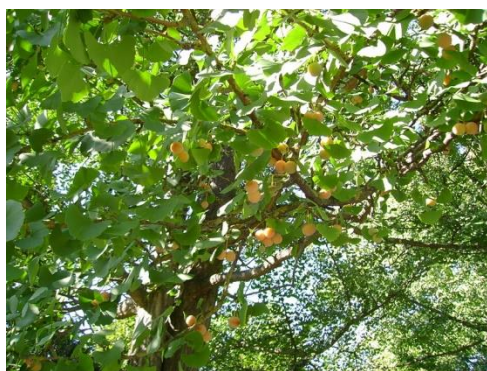
chè rồi đưa vào sở làm quà cho bạn bè mỗi người một ly. Các ông bà trong sở lấy làm thú vị lắm: chè ăn vừa ngon vừa bổ, lại có vị thơm vị bùi. Mùa thu đã mang lại cho những người Trung Hoa này một mong đợi đầy lý thú. Với họ chỉ là lượm trái cây, nấu chè, không hơn không kém.

Hai hôm sau chúng tôi đi lượm lá chớ không lượm trái. Ở New Jersey tương đối dễ vỡ lá hơn. Chúng tôi chỉ cần tới một cây vào buổi sớm, sau một đêm lạnh, lá rụng chồng đống tại gốc cây, bóc mấy phút là được mấy bịch rác. Chúng tôi mang về nhà soạn lấy những lá tốt, còn những lá úa loại đi. Sau đó cho vào máy sấy, cứ 24 tiếng lại được một mẻ, hai cậu cháu lượm có thể đủ làm trà uống cả năm. Chúng tôi trộn 2/3 lá bạch quả và 1/3 trà để giữ cho lá khỏi bị ẩm ướt. Và lại cũng cần uống trà có lợi cho cơ thể rất nhiều.

### Câu hỏi được mọi người đặt ra là cây bạch quả là cây gì?

Người Trung Hoa gọi là bạch quả vì sau khi trái rụng màu của nó vàng nâu giống như trái mơ, khi rửa sạch vỏ chỉ còn có hạt, lúc phơi khô, hạt thành trắng, vì thế người ta còn dịch ra tiếng Anh là white nut. Cây bạch quả cũng được người Tây phương gọi là Ginkgo Biloba, hay người Hoa kỳ gọi là maidenhair, cây tóc tiên nữ.

Bạch quả xuất hiện đã lâu trên trái đất vào thời khủng long mà người ta tìm thấy trên các địa tầng trái đất trên các đại lục đông và tây bán cầu. Ở Á Châu người ta thấy cây bạch quả được trồng trong khuôn viên các chùa ở Trung Hoa và Nhật Bản. Bạch quả cũng có một sức sống dẻo dai. Năm 1945 sau cuộc thả bom nguyên tử ở Hiroshima, người ta thấy tất cả những cây khác bị tiêu diệt, nhưng cây bạch quả vẫn sống ngạo nghễ giữa gió bụi phong trần.



Vào thế kỷ 18, người Âu châu chú trọng đến cây bạch quả vì hình thù và sắc đẹp của nó. Ông Englebert Kaempfer, một y sĩ và nhà thực vật học người Đức, lần đầu tiên trong cuộc đời ông được thấy cây bạch quả trong chuyến công du Nhật Bản. Sau đó ông Carolus Linnaeus, người Thụy Điển, cũng là một nhà thực vật học, trong việc xếp loại hệ thống các loại động vật và thực vật, đã đặt tên Ginkgo Biloba cho cây bạch quả. Năm 1727, người ta mang cây bạch quả từ Trung Hoa tới Âu châu và trồng tại vườn dành cho những cây nhiệt đới. Tại Hoa Kỳ, năm 1784 ông Halmilton là người đầu tiên trồng cây bạch quả tại sân nhà ông ở Philadelphia. Bây giờ cây ấy hãy còn sống và ở ngay cạnh nghĩa trang Woodlawn. Rồi cứ thế, người này bảo người kia, kể cả rất

nhiều thành phố lập ngay dự án trồng cây hai bên đường phố để làm tăng vẻ đẹp cho đô thị. Hiện nay ở Philadelphia, nếu ai muốn trồng cây bạch quả, chỉ cần liên lạc với sở thiết kế đô thị để được mua một cây bạch quả 15 gallon với giá \$75.00 thay vì giá thị trường là \$150.00. Ở Hoa Kỳ hiện nay cũng có nhiều nông trại trồng loại cây này, chẳng hạn như ở South Carolina để sản xuất và cung cấp lá cho các nhà bào chế các sản phẩm bạch quả.

Cây bạch quả sống lâu hơn các loại cây khác. Cây có thể sống nhiều ngàn năm. Cây cũng có cây đực cây cái. Cây đực cung cấp nhụy. Cây cái sinh quả. Cây bạch quả phải kể tới 50 năm sau khi trồng mới có trái. Trái

bạch quả khi chín sẽ đổi màu vàng ó và rớt xuống đất có mùi hôi. Vì thế nhiều nơi khi thấy cây sinh trái đã chặt cây, chỉ để lại cây đực.

### **Dược tính của cây bạch quả.**



Người Trung Hoa đã sử dụng dược tính của cây bạch quả từ nhiều thế kỷ. Cho tới nay, nhiều khi trong các thang thuốc cũng có mấy hạt bạch quả được trộn lẫn với những vị thuốc khác. Các thầy thuốc Bắc dùng trái bạch quả trị các bệnh về não, bệnh suyễn, sưng cuống phổi. Trong các sách thuốc Trung Hoa vào thế kỷ 15, 16, người ta cũng dùng hạt bạch quả rang khô để trị các bệnh liên quan đến cơ quan tiêu hóa. Ngoài ra trái bạch quả chín còn được ngâm vào dầu ăn 100 ngày trước khi dùng trị bệnh phổi. Lá bạch quả cũng được người Trung Hoa dùng trị bệnh tiêu chảy, và những lá tươi xát vào da khi bị khô vì trời lạnh, hay bị cháy nắng có những vết như tàn nhang, hoặc da bị trầy trụa. Tại Nhật người ta khám phá thấy sau khi bóc vỏ hạt bạch quả có một

màng thật mỏng bao chung quanh nhân, màng này tạo ra chất sát trùng có thể giết sâu bọ. Vì lý do đó, người Nhật thường để những hạt bạch quả ở các ô học trong kệ sách để tránh mối bọ. Lá bạch quả sinh ra những chất khiến sâu bọ không thể ở trên cây và cũng khử được những ô nhiễm nữa.

Vào những thập niên gần đây, rất nhiều các quốc gia tại Âu châu đã lập những viện nghiên cứu và lập các nhà bào chế ép những chất trong lá bạch quả để tìm hiểu dược tính của nó và dùng những chất ép từ lá cây bạch quả chế biến ra những viên hay đặt vào trong những bao nhộng có các cân lượng từ 60 mg, 120mg bán ra thị trường. Cũng có khi họ thêm vào những vị khác như các loại nhân sâm.

Hiện nay người Hoa kỳ cũng trồng thật nhiều cây bạch quả để chế biến dùng loại dược thảo này áp dụng song song với những loại thuốc tây khác. Trong việc tìm hiểu những đặc tính dược thảo, các nước Âu Mỹ đã nghiên cứu rất kỹ lưỡng về chất liệu của các thứ cây có khả năng chữa bệnh. Đứng trước những khó khăn của y học Tây phương trong việc chữa trị bệnh nhân, các nhà nghiên cứu đã tìm hiểu những phương dược của Đông phương....

Tôi có người anh kết nghĩa năm nay 82 tuổi. Cách đây trên mười năm, vì rui ro, anh đang lái xe bỗng dưng buồn ngủ, đâm vào chiếc xe 18 bánh đang đậu bên đường. Kết quả bị gãy hai chân, gãy hai tay và mất một cái đầu gối. Sau mấy tháng nằm bệnh viện, anh đã phải qua nhiều cuộc giải phẫu và cuối cùng anh được xuất viện. Anh tiếp tục tập luyện, cuối cùng đi lại bình thường. Mỗi khi trái gió trở trời, anh bị đau nhức thê thảm. Anh đi bác sĩ và được cho toa. Nhưng uống thuốc tê thấp không phải lúc nào cũng dễ vì nếu uống thuốc lâu, thuốc có thể làm nguy hại đến những bộ phận khác trong cơ thể. Một hôm, anh nghe người ta chỉ, dùng trà bạch quả, anh thấy dễ chịu hẳn lên, lại cảm thấy tâm trí thoải mái, trí nhớ được phục hồi có thể ngồi viết lại những phần nhật ký anh chưa hoàn tất được. Rồi sau đó anh tìm hiểu nhiều về các loại dược phẩm. Nay anh đã được bình phục và không còn đau nhức nhiều như trước kia nữa, thật là một an ủi lớn cho anh.

Một người khác, bạn của anh tôi, năm nay 73 tuổi. Anh bị đau ở bả vai phải, kéo xuống cánh tay và bàn tay rất khó chịu. Anh đã đi mấy bác sĩ, uống năm sáu toa thuốc không thấy khỏi. Anh dùng sản phẩm bạch quả trong hai tuần, anh đã hết bệnh, sau đó anh đi mua ngay cây bạch quả 15 gallon, đưa về trồng trước cửa nhà. Mỗi sáng đi tập thể dục về, anh lấy mấy lá nhai rồi nuốt đi. Cách đây ít lâu, anh cho biết là lá bạch quả đã đem lại cho anh sức khỏe lạ thường, cảm thấy người thật là cường tráng.

Hai tháng nay, tôi được biết một người bạn, tâm hồn rất sáng suốt minh mẫn, nhưng cơ thể anh xuống dốc thê thảm. Các khớp xương của anh đau nhức. Mỗi khi cơn đau lên như thế, các bắp thịt kéo co lại đau đớn lăm. Anh tìm đọc tài liệu về sản phẩm bạch quả. Mấy hôm sau anh mua về dùng. Ngày hôm sau anh cho biết chưa bao giờ anh có được giấc ngủ ngon như thế, một tuần sau anh cho tôi biết các khớp xương hãy còn đau nhưng bắp thịt không co lại và không còn đau nữa.

Những chuyện tôi vừa kể trên chỉ phần nào nói lên ích lợi của bạch quả. Chúng ta lần lượt tìm hiểu thêm những nghiên cứu của các dược phòng qua những công trình làm việc của nhiều khoa học gia, cũng từ đó người Tây phương nhìn nhận và thử nghiệm bạch quả một cách hữu hiệu như thế nào.



Bắt đầu từ 1930 ngành Y khoa Tây phương chú trọng về ích lợi của cây bạch quả trong việc bảo vệ sức khỏe và chữa trị bệnh tật. Sau khi các khoa học gia Đức và Nhật đã ép nước từ lá bạch quả và phân chất, người ta tìm thấy hai nhóm hóa chất quan trọng: flavone glycosides và terpene lactones.

- Flavone glycosides là những hóa chất loại flavonoids. Hóa chất này là một số hợp chất tìm thấy trong nhiều cây trái, nhất là những loại chanh, cam, bưởi. Nó là những chất chống oxy hóa, có nghĩa là nó làm sạch những chất ô nhiễm trong máu. Chất flavonoid cũng có đặc tính bảo vệ các tế bào khỏi bị vỡ do chất acid và các loại acid béo do đó các tế bào lúc nào cũng ở tình trạng khỏe mạnh và có khả năng thẩm thấu. Chất flavonoid cũng giúp cho các hạt máu không bị dính vào nhau, nó giúp cho việc tuần hoàn máu trong cơ thể, đánh tan những cục máu, khiến ta tránh được đứt gân máu. Nó giúp cho những mạch máu không bị cứng, có khả năng giúp tồn trữ sinh tố C và giữ gìn nó lâu trong cơ thể.
- Chất terpene lactones trong cây bạch quả giúp cho sự tuần hoàn máu tới não và các bộ phận trong cơ thể, chuyển dưỡng khí tới các mô, giúp cho việc hấp thụ chất đường (glucose) tới các mô. Việc này giúp cho cơ thể khỏe mạnh và có thêm sức lực. Chất này cũng giúp cho cơ thể khỏe mạnh và có thêm sức lực. Chất này cũng giúp cho kiện toàn trí nhớ và giúp cho não vận chuyển và được hoàn phục sau khi bị đứt gân máu. Chất bilobalides và ginkgolides chỉ tìm thấy nơi cây bạch quả, nó gồm có những phân tử của ba loại ginkgolides A, B và C có một cách cấu tạo đặc biệt giống như một cái lồng mà không có cách nào các nhà hóa học có thể chế ra một hợp chất gắn liền như thế được.

Cuối năm 1950, bác sĩ Willmar Schwabe thuộc hãng Schwabe ở Tây Đức đã rút từ lá bạch quả hợp chất gồm có 24% flavone glycosides và 6% terpene lactones, tỉ lệ 24-6 được gọi là GBE. GBE có ba ảnh hưởng lớn trong cơ thể:

1. giúp cho mạch máu được vận chuyển nhiều trong cơ thể và giúp cho máu được tinh khiết, sự vận chuyển đó đưa máu tới các mô và các bộ phận như tim, não, tai, mắt.
2. bảo vệ các cơ phận không bị ô nhiễm phá hoại.
3. ngăn chặn chất PAF, là chất làm cho máu dính cục đưa đến việc tắc nghẽn và đứt gân máu, ảnh hưởng trực tiếp đến mạch máu tim và tạo nguy hiểm cho tế bào não.



Lá bạch quả gồm có những hóa chất thật hữu hiệu cho cơ thể con người. Qua nhiều cuộc nghiên cứu, người ta thấy nếu dùng bạch quả với một số lượng bình thường thì không thấy những phản ứng, cũng như dùng nó trong một thời gian khoảng ba tháng rồi ngưng một khoảng cách một vài tuần hay một hai tháng tùy theo kinh nghiệm và chúng ta có thể đo lường những tác dụng của nó trong cơ thể. Một phần thật nhỏ là có thể có người bị phản ứng chẳng hạn ngứa, sẩn hay chảy máu cam. Nếu thấy có những phản ứng như thế, nên tạm ngưng một thời gian rồi tiếp tục lại. Vì tác dụng của bạch quả làm giãn nở mạch máu, nên khi dùng bạch quả thì không nên dùng St John worts hay aspirin. Những người đang dùng các loại thuốc làm nở mạch máu tim hay làm loãng máu cần phải tham khảo ý kiến của bác sĩ điều

trị để được chỉ dẫn hoặc ấn định cách thức dùng. Trong những trường hợp không bình thường trong cơ thể hoặc có những bệnh trạng đặc biệt, chúng ta nên tham khảo ý kiến của bác sĩ điều trị để biết rõ số lượng dùng. Hiện nay trên thị trường có loại viên hay con nhộng từ 60mg, 80 mg, 120 mg, 160mg, 240mg. Vì bạch quả là dược thảo nên không cần toa bác sĩ, tuy nhiên chúng ta không nên vì thế mà lạm dụng nó. Tốt nhất khi dùng bạch quả, chúng ta nên nghe ngóng cơ thể xem phản ứng để có thể lui tới sao cho có lợi ích thiết thực cho cơ thể.

## Bạch quả và hệ thống não.

Bạch quả có khả năng ngăn ngừa bệnh Alzheimer nếu chưa bị bệnh, khi bị bệnh rồi, dùng bạch quả giúp cho bệnh thuyên giảm hay giữ ở tình trạng không phát triển. Bạch quả giúp cho máu chuyển lên não, giúp cho các tế bào thần kinh truyền thông với nhau, làm phục hồi trí nhớ. Bạch quả cũng giúp cho não nhận được nhiều dưỡng khí và tẩy sạch những ô nhiễm trong não. Nó cũng giúp cho người sử dụng nhiều về trí não được sáng suốt, bền bỉ, giúp cho chống lại với những suy bại theo tuổi già.

## **Bạch quả và hệ thống tuần hoàn.**

Bạch quả giúp cho máu di chuyển trong cơ thể được dễ dàng, làm tiêu mỡ, tiêu những chất độc trong máu, đánh tan những cục máu (blood clots), làm cho máu không bị dính vào nhau, làm cho các mạch máu mềm mại, như thế có thể tránh được tình trạng đứt gân máu. Bạch quả cũng giúp phục hồi các mạch máu bị nguy hại vì chất nicotine, giúp cho hạ cholesterol vì nó khử được các chất oxit hóa. Bạch quả cũng làm cho giãn mạch máu, nhất là khi tuổi già, mạch máu nổi gân xanh ở chân sẽ được giảm đi và do đó các cụ có thể đi lại, di chuyển một cách dễ dàng hơn. Sự thông máu trong hệ thống tuần hoàn giúp đưa máu và đồ ăn tới những li ti huyết quản, khai thông những bế tắc đó là nguyên nhân chính mang lại sức khỏe toàn vẹn cho con người.

## **Bạch quả với dị ứng và hen suyễn.**

Mới đây ở Hoa kỳ, người ta đã dùng bạch quả để chữa bệnh dị ứng (allergy) và hen suyễn (asthma). Bạch quả làm dịu những vết sưng do dị ứng gây nên, và những liên hệ đến hệ thống hô hấp do dị ứng rồi đi đến nặng hơn đó là hen suyễn. Vì là dược thảo nên khi chúng ta dùng nó kết quả có khi cũng chậm hơn, do đó khi bị dị ứng nặng bất ngờ hay hen suyễn có nguy hại tới tính mạng, tốt hết ta hãy tìm gặp các y sĩ để điều trị cấp thời rồi sau đó tham khảo ý kiến với y sĩ để dùng bạch quả. Người ta cũng dùng bạch quả thoa trên các lớp da khi bị khô hay bị cháy nắng hoặc ngứa sẩn lên.

## **Bạch quả với các bà và các ông.**

Các bà khi có kinh thường hay khó chịu, có khi bị đau trong cơ phận liên hệ. Dùng bạch quả, các bà thấy dễ chịu, tay chân đỡ bị sưng, đỡ đau bắp thịt, các bộ phận liên hệ không bị sưng, hết nhức đầu, hết chóng mặt nhờ lượng máu di chuyển đều hòa tới các bộ phận trong cơ thể.

Với các ông cũng thế, kết quả thử nghiệm cho thấy rất khả quan khi các ông dùng bạch quả, máu huyết di chuyển đều hòa trong các cơ phận, khiến giảm thiểu tình trạng bất lực, làm cho các ông phấn khởi và trở nên tin tưởng vào sự cường tráng của mình, trở nên yêu đời hơn.

## **Bạch quả và thính giác và thị giác.**

Nếu quý vị thấy bắt đầu bị lãng tai, mắt thăng bằng, dĩ nhiên chúng ta phải đi ngay bác sĩ để biết nguyên do. Quý vị nên bàn thảo với bác sĩ để dùng bạch quả, vì khi dùng bạch quả nó đưa lại kết quả thật khả quan, bạch quả làm cho máu huyết di chuyển tới tai đều đặn, tạo sự liên hệ giữa não và tai. Bạch quả cũng chữa được bệnh ù tai.

Khi lớn tuổi, mắt bắt đầu yếu có thể vì con người hay võng mô, sự co giãn không đúng mức, sự hiện hình trên võng mô không rõ rệt, hay các cơ không còn điều tiết chính xác hay bị ảnh hưởng do bệnh tiểu đường. Khi thấy mắt có những triệu chứng bất bình thường, chúng ta phải đi gặp bác sĩ nhãn khoa để khám nghiệm để được chữa trị. Sau khi biết rõ bệnh và được điều trị, chúng ta nên dùng bạch quả, vì nó giúp đưa máu tới mắt, đưa chất bổ dưỡng tới mắt, làm cho mắt được khỏe mạnh, đồng thời khử các chất độc trong mắt, phục hồi các tế bào võng mô. Trong kết quả dùng bạch quả của bác sĩ Georges Halpern, một khoa học gia Đức, năm 1990 đã chữa bệnh cho 25 người tuổi 75. Những người này dùng 160 mg bạch quả mỗi ngày trong 4 tuần lễ thấy mắt họ khả quan hơn trước nhiều. Kết quả nghiên cứu cũng cho biết bạch quả giúp cho dẫn máu tới những mạch máu thật nhỏ và có tính cách thật quan trọng trong võng mô. Bạch quả cũng giúp cho người bị tiểu đường bằng cách làm cho mạch máu được mạnh và tẩy sạch những chất độc trong các tia máu trong mắt. Bạch quả giữ cho máu khỏi bị hủy hoại do bệnh tiểu đường, do bệnh già và những yếu tố môi sinh gây ra.

Nói tóm lại, bạch quả giúp cho chúng ta có một trí óc minh mẫn trong một cơ thể cường tráng. Nhờ đó giúp cho cho các tế bào và các mô là những đơn vị nhỏ nhất trong cơ thể con người được nuôi dưỡng, tắm bổ, được tinh khiết, chống những phóng xạ do môi sinh, dụng cụ máy móc của cuộc sống văn minh tạo ra. Bạch quả giúp chúng ta chống lại những suy thoái của cơ thể khi về già, giúp đưa lại sinh lực và niềm tin, đem lại trí nhớ, trị hen suyễn, dị ứng, tê thấp, yếu tai mắt, máu huyết điều hòa và giúp cho hệ thống thần kinh được bén nhạy.

**Tài liệu tham khảo:**

1. *Ginkgo Biloba, an herbal fountain of youth for your brain.* Glenn S. Rothfelf, MD, MAC and Suzanne Le Vert
2. *Ginkgo, A practical guide,* Georges Halpern, MD, PhD.

*Nếu quý vị thấy bắt đầu bị lãng tai, mắt thăng bằng, dĩ nhiên chúng ta phải đi ngay bác sĩ để biết nguyên do. Quý vị nên bàn thảo với bác sĩ để dùng bạch quả, vì khi dùng bạch quả nó đưa lại kết quả thật khả quan, bạch quả làm cho máu huyết di chuyển tới tai đều đặn, tạo sự liên hệ giữa não và tai. Bạch quả cũng chữa được bệnh ù tai. Có bán ở Cosco nên mua loại 120 mg, giúp cho trí nhớ cùng đau khớp xương hay lắm.*