



Lá Xanh Barley (Green Barley)

BS. Đặng Vũ Thúy Đoan

Barley, tên khoa học là **Hordeum vulgare**, được sách Trung Hoa gọi là **Đại Mạch**, không phải là bo-bo. Hạt bo-bo chúng ta thường thấy trong chè sâm bổ lượng có tên khoa học là *Coix lacryma-jobi*, sách thuốc Tàu gọi là Ý dĩ, tiếng Anh gọi là

Job's Tears, hay Coixseed.



Trong bài này, tác giả có nhắc đến chứng **thống phong** (Gouty Arthritis) mà khá nhiều người đàn ông VN bị chứng này hành hạ. Những người quan niệm "*nam vô tửu như kỳ vô phong*" hay chén thù chén tạc (nhất là thời gian trong quân ngũ) chùng vào tuổi trung niên hay bị Uric Acid quá nhiều trong máu, đóng thành crystal tại khớp xương nhất là ngón chân cái và gây đau nhức. Có người đã dùng bột Green Barley được khỏi đau.

Quyển sách "Green Leaves of Barley" do bác sĩ Mary Ruth Swoth và bác sĩ David Darbo viết, tôi may mắn được đọc nhờ mượn được từ bà cụ người Úc. Theo lời bà cụ thì ông cụ bị bệnh đường ruột (inflammatory bowel disease), đau bụng, đi cầu nhiều lần trong ngày, sụt ký. Thuốc do các bác sĩ cho không giúp được ông cụ. Thời may có người bạn cho bà cụ mượn quyển sách về Green Barley. Bà cụ cho biết ông cụ dùng Green Barley đã 10 tháng và nay thì cụ hoàn toàn khỏe mạnh, đã lên ký trở lại. Bây giờ chúng ta cùng tìm hiểu về Barley.

Barley là một trong nhóm ngũ cốc gạo, lúa mì, bắp, lúa mạch. Barley được trồng trên vùng cao nguyên, khí hậu lạnh nên không bị các loài sâu bọ, nấm mốc tấn công. Barley có chứa 67% tinh bột, 12.8% proteine (một tỷ lệ hoàn hảo trong dinh dưỡng). Đáng tiếc, trước kia người ta chỉ biết dùng Barley trong 20 thực phẩm cho gia súc và làm rượu bia. Đối với các nông dân, barley làm các mảnh đất khô cằn của họ trở nên phì nhiêu (a healer of the land). Với đặc tính như vậy, Barley có thể giúp con người bệnh hoạn trở nên lành mạnh.

Tổ sư y khoa Hippocrates từng dạy: "**Khi bị đau yếu, nên ăn cháo barley** (barley gruel is better than all other cereal food in taking care of acute diseases, the finest barley should be used)." Nước barley rất tốt cho những ai bị bệnh đường thận như sạn thận và bệnh đường ruột.

Cách làm nước Barley:

50gr whole grain barley nấu với 3 phần nước cho cạn còn một nửa. Nước Barley trộn với nước chanh rất tốt cho bệnh suy Ban, ho, đau cổ họng.

Nhờ sự khám phá của bác sĩ người Nhật Yoshihide Hagiwara, ngày nay chúng ta có được bột lá xanh Barley để làm nước uống. Bác sĩ Hagiwara đã bỏ ra hơn 10 năm nghiên cứu hơn 300 loại cây xanh, từ củ, cành, đến lá, hoa; sau cùng ông đã tìm ra một thứ cây có chứa các chất dinh dưỡng hơn tất cả. Đó là cây lúa non barley. Từ cây lúa non barley, chúng ta có bột xanh Barley (Green Barley powder) mà bạn có thể tìm mua dễ dàng ở các tiệm health food, hoặc một số tiệm thuốc tây.

Lá non Barley là nguồn cung cấp hầu hết các amino acid chính của cơ thể, nó cũng chứa các chất sinh tố B (B1-B6-B12), C-A-D-E-K, folic acid và các khoáng chất cần thiết cho cơ thể như Copper, Iron, Zinc. Chất quan trọng nhất trong lá non barley là Chlorophyll (chất xanh diệp lục tố). Chlorophyll có tính kỳ diệu là làm mất đi mùi hôi, vì vậy ta có thể tìm thấy chlorophyll trong rất nhiều sản phẩm như kem đánh răng, thuốc súc miệng, toilet tissue, air purifiers, foot pads, cologne, bubble bath, thuốc lá, thuốc ho. Chlorophyll rất dễ hấp thụ qua đường ruột. Ta có thể so sánh Chlorophyll của thực vật như máu đỏ của động vật. Chlorophyll kích thích sự tăng trưởng của tế bào và các mô liên kết, giúp máu đến tế bào nhiều hơn, cung cấp dưỡng khí cho tế bào, giúp cơ thể mau lành mạnh, đặc biệt là các vết thương, vết loét, kể cả vết loét trong bao tử, trong bệnh đường ruột. Trong bệnh đường tiết niệu, chlorophyll được cho là có thể làm chậm sự tạo sạn thận.

Đồ ăn thức uống, khi được tiêu hóa sẽ tạo ra chất acid hoặc chất kiềm trong cơ thể. Các thức ăn tạo acid được kể là đường, mỡ, thịt – một số trái cây như cranberry, mận.... Các thức ăn tạo kiềm được kể là hầu hết các thức rau, các loại hạt (nuts), các thứ trái cây, kể cả cam, chanh, bưởi. Chúng tuy chua, song qua quá trình tiến hóa, chúng lại tạo chất kiềm alkaline. Nếu bạn ăn cam chanh mà bị khó chịu là vì cơ thể bạn đã có quá nhiều acid sẵn, cam chanh khơi động các chất acid đó để tìm cách loại bỏ nó. Bạn hãy ăn ít một và tăng dần cho đến khi cơ thể không còn bị khó chịu nữa.

Barley còn chứa một số lớn các diều tố (enzymes) cần thiết cho các phản ứng hóa học của cơ thể, biến đổi và loại bỏ các chất độc khỏi cơ thể, làm giảm hiện tượng sưng trong bệnh, viêm khớp, và quan trọng hơn cả là phòng chống ung thư.

Đến đây chắc bạn rất muốn biết các bằng chứng khoa học về sự lợi ích của barley (evidence-based medicine). Với khuôn khổ hạn hẹp của một bài báo, tôi chỉ có thể trích dịch một hai khảo cứu sau đây. Bác sĩ Hagiwara đã thực hiện bệnh viện da Muto năm 1977 với 38 bệnh nhân tuổi từ 10 đến 47 bị các chứng bệnh ngoài da như mụn mủ trên mặt, vết nám, bệnh ngứa mãn tính (eczema). Cứ 30 phút trước bữa ăn, bệnh nhân được cho uống Green Barley Powder trộn trong một ly nước, ngày uống 3 lần. Sau 3 tháng, kết quả thành công là 75%, nhất là với bệnh dị ứng da (eczema).

Bác sĩ Osamu Yokono, Đại học Tokyo đã cho các bệnh nhân bị bệnh viêm tụy tạng cấp tính (acute pancreatitis) uống Barley juice, 29 trong số 34 trường hợp có kết quả khả quan. Bác sĩ Hagiwara và các cộng sự viên đã tìm được 220 chất trong Green Barley Juice là hexacosyl alcohol và B-sitosterol có tính làm giảm cholesterol trong máu, cơ thể chưa được hiểu rõ, còn trong vòng nghiên cứu. Trước khi chấm dứt, mời các bạn cùng đọc một số thư độc giả được in trong sách được tái bản nhiều lần – 1987-1990-1992-1993-1994-1996 (là quyển sách tôi đang đọc).

Sung sướng và tràn đầy năng lực

Sau cuộc mổ vì gãy 2 đốt sống cổ, tôi cứ phải đeo cái brace nặng nề để đỡ đau cổ. Tôi rất chán nản đến nỗi phải uống thuốc trầm cảm. Thuốc làm tôi lên ký, buồn ngủ. Tôi bỏ thuốc thì lại khổ sở vì bệnh trầm cảm. Cảm ơn Chúa đã cho tôi gặp được người bạn mách tôi Barley juice. Tôi đã dùng barley juice được 5 tuần nay, cảm thấy như được hồi sinh, hạnh phúc, đầy sinh lực. Cái cổ không còn đau nữa, tôi lại có thể trở lại sinh hoạt nơi nhà thờ.

Điều quá tốt trở thành sự thực

Vào tuổi mới 37, tôi đã có quá nhiều vấn đề sức khỏe. Mổ xẻ cũng nhiều lần, kể cả thay khớp háng. Tôi phải uống Feldene, thuốc giảm sưng cho đỡ đau. Có người bạn nói với tôi về Barley juice. Tôi bèn dùng thử. Đó là chuyện một năm qua, nay tôi không còn phải đụng đến Feldene nữa. Khớp háng hoàn toàn không còn bị đau nữa, chứng nhức đầu cũng hết, ngủ cũng ngon, cảm cúm cũng không còn. Thuốc chống dị ứng cũng không còn cần đến.

Warts biến mất

Tôi bắt đầu uống Barley juice từ ba tháng nay. Vào tuần thứ sáu tôi không tin nơi mắt tôi khi tôi khám phá ra hai cái mụn cóc trên bàn tay phải của tôi đã biến mất. Cái mụn đó đã có trên hai mươi năm. Bác sĩ đốt đã nhiều lần song nó cứ mọc lại. Nay, tôi thường xoa các ngón tay vào nhau để cảm thấy thích thú rằng chúng hoàn toàn bình thường sau bao nhiêu năm.

Không còn nằm bẹp trên giường nữa

Tôi bị bệnh Lupus, một loại bệnh phong thấp ảnh hưởng đến các mô liên kết làm đau nhức khắp mình. Tôi cứ phải nằm trên giường không dám cử động vì đau đã chín năm rồi. Người hàng xóm mách chúng tôi Barley juice, sau hai tháng bạn bè không còn nhận ra tôi nữa, họ tưởng chồng tôi mới cưới một cô vợ trẻ.

Cứ tiếp tục như thế

Chồng tôi bị bệnh tiểu đường đã hơn ba mươi năm, hằng ngày phải chích Insulin từ 80-100 units sáng chiều. Sau khi uống Barley juice được vài tháng, lượng Insulin chỉ còn có 30-40 units. Con mắt của anh ấy đã bị ảnh hưởng của bệnh tiểu đường phải mổ bằng tia laser, nhưng cũng chẳng khá hơn bao nhiêu. Kỳ khám mắt này bác sĩ ngạc nhiên và bảo anh cứ tiếp tục những gì anh làm. Áp' huyết của anh ấy thường 160/130 và nay thì xuống 120/74.

CÁCH DÙNG GREEN BARLEY

Nên nhớ Green Barley Powder có nhiều sinh tố và yếu tố (enzymes) vì vậy nó sẽ bị hủy trong môi trường nóng hoặc đông lạnh. Vì vậy đừng để bột Green Barley phơi ra ánh nắng hoặc trộn nước nóng, cũng đừng để trong tủ lạnh.

Pha một hoặc hai muỗng cà phê bột Green Barley trong một ly nước lạnh. Nên uống lúc bụng trống, tức 30 phút trước bữa ăn hoặc 2 giờ sau bữa ăn.

Nếu bạn bị các chứng bệnh kinh niên, như tiểu đường, đau khớp, bệnh tim mạch, bạn nên uống ngày 3 lần (4-6 muỗng một ngày). Trẻ nhỏ: uống 1/4 muỗng. Trẻ lớn: uống 1/2 muỗng. Theo bác sĩ Hagiwara, người lớn có thể dùng từ 10 đến 20 muỗng một ngày.

Nếu bạn cảm thấy khó chịu khi uống Barley Juice, bạn nên mừng vì cơ thể bạn đang loại chất độc, bạn nên giảm phân lượng trong vài ngày chứ đừng bỏ hẳn. Ít nhất bạn phải uống Green Barley từ 4 đến 6 tháng, bạn mới mong có hiệu quả. Song có nhiều người nhận được hiệu quả của Green Barley trong vòng vài tuần. Ghi chú: Bài Green Barley này tôi đã cho đăng trong mục Y học thường thức của báo Người Việt Queensland (Úc Châu) số báo 213 hồi tháng 11/2005. Một số bệnh nhân đã dùng Green Barley. Một điều tôi học được từ các báo cáo của bệnh nhân và kết quả thử máu là Green Barley rất công hiệu làm giảm lượng acid uric trong máu và rất công hiệu trong điều trị bệnh thống phong (gout). Tôi cũng khá ngạc nhiên với kết quả. Tôi không có các khảo cứu khoa học như chia ra 2 nhóm bệnh nhân, nhóm dùng Green Barley, nhóm dùng placebo v.v.. tôi chỉ có một số trường hợp thôi, các bạn có thể cho là tầm xàm, lang băm... thì tùy các bạn. Green Barley đối với một số người cũng hơi khó uống vì có mùi cỏ non và ly nước thì màu xanh lè. Song uống quen thì không khó uống đâu.

Sau đây là một trường hợp:

Ông H.D., ngoài 50, lần đầu tiên tôi gặp 10 năm về trước, ông này bị gout attack rất thường xuyên, có lúc phải ngồi xe lăn, lúc thì sưng đầu gối, lúc thì mất cá chân, lúc thì cổ tay. Các thuốc trị gout như Zyloprim, Colgout, Indocid cũng chỉ giúp tạm thời. Bà vợ kể với tôi rằng ông ấy nói rằng chẳng có bác sĩ nào chữa được cho ông ấy đâu, bác sĩ nào thì cũng chừng đó thuốc. Tôi bèn giới thiệu ông ta đi bác sĩ rheumatologist nổi tiếng. Bác sĩ này cũng lấy nước đầu gối thử để xác định là Gout, chích steroid, cho uống Zyloprim từ 100mg tăng dần lên 300mg v.v...

Ông ấy uống thuốc đúng như lời dặn, gout cũng có bớt, không bị attack nặng nề nhưng vẫn nay đau cổ tay, mai đau đầu gối. Có kỳ thử máu về cơ năng gan, tôi thấy ALT-AST lên cao, tôi nói: "Có thể anh dùng Zyloprim lâu ngày gan hơi bị ảnh hưởng rồi, nhưng bỏ thuốc đâu có được, thôi thì anh uống thử Green Barley xem, sách vở kể Green Barley là một trong những thứ giúp lọc gan thận đó. Thời gian đó là vào tháng 11/2006. Sau Tết ta (2/2007), người vợ đến phòng mạch kể với tôi là: "Hôm Tết ông ấy thử uống bia mà không thấy bị gout nó hành, ông ấy tuyên bố là khỏi gout rồi." Tôi hỏi thêm thì biết ông uống Green Barley được ba tháng rồi. Ông cũng bỏ cả uống Zyloprim. Acid uric vẫn không thay đổi (0.35). Người vợ còn nói thêm: "Green Barley của bác sĩ truyền qua Pháp, Canada, Mỹ rồi đó. Ông ấy phone cho hết bạn bè (ông này thuộc binh chủng Mũ đỏ, bạn trong quân ngũ nhiều, mà các ông nhà binh thì hay nhậu nên dễ bị gout). Và đã một năm trôi qua, ông này không bị gout attack hành hạ nữa.

Green barley ở Mỹ có bán trong các tiệm Whole Foods Store. Loại có nhãn hiệu Green Magma được chế biến theo công thức của bác sĩ Hagiwara, giá bán \$32.99 cho một hộp Có thể mua của vitacost.com thì cùng giá nhưng hộp to gấp đôi. Tức là rẻ được một nửa.

hay mua ở amazon.com theo link sau đây giá rẻ và nhiều loại để chọn lựa
http://www.amazon.com/s/?ie=UTF8&keywords=barley+green&tag=googhydr-20&index=aps&hvadid=4105753075&ref=pd_sl_94vpc9lfmw_b

BS. Đặng Vũ Thúy Đoan

BS Đặng Vũ Thúy Đoan tốt nghiệp năm 1974 từ trường Đại học Y khoa Sài Gòn, đang hành nghề tại Úc Châu. Bà đã để tâm tìm hiểu nghiên cứu cây cỏ thiên nhiên trong việc ngừa và trị bệnh. Kỳ này, chúng tôi hân hạnh đăng bài cây thuốc Barley, được xem như thuốc hồi sinh thiên nhiên (nature's miracle rejuvenator).