

## Lá xanh Barley ( tri bệnh GOUT )

T&#225;c Gi&#7843;: BS Đ&#228;ng Vũ Thúy Đoan

Th&#7913; N&#259;m, 29 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2009 12:54

---

LTS: BS Đ&#228;ng Vũ Thúy Đoan t&#228;t nghi&#228;p năm 1974 t&#228; tr&#228;ng Đ&#228;i h&#228;c Y khoa Sài Gòn, đang hành nghề t&#228;i Úc Châu. Bà đã đ&#228;tâm tìm hi&#228;u nghiên c&#228;u cây c&#228; thiên nhiên trong vi&#228;c ng&#228;a và tr&#228;b&#228;nh. K&#228; này, chúng tôi h&#228;n h&#228;nh đ&#228;ng bài cây thu&#228;c Barley, đ&#228; c&#228; xem nh&#228; thu&#228;c h&#228;i sinh thiên nhiên (nature's miracle rejuvenator) .Barley, tên khoa h&#228;c là Hordeum vulgare, đ&#228; c&#228; sách Trung Hoa g&#228;i là Đ&#228;i M&#228;ch ,không ph&#228;i là bo-bo. H&#228;t bo-bo chúng ta th&#228;ng th&#228;y trong chè sâm b&#228; đ&#228;ng có tên khoa h&#228;c là Coix lacryma-jobi,sách thu&#228;c T&#228;u g&#228;i là Ý đ&#228; , ti&#228;ng Anh g&#228;i là Job's Tears, hay Coixseed.

Trong bài này, tác gi&#228; có nh&#228;c đ&#228;n ch&#228;ng th&#228;ng phong (Gouty Arthritis) mà khá nhi&#228;u ng&#228; đ&#228;n đ&#228;ng VN b&#228; ch&#228;ng này hành h&#228;.

Nh&#228;ng ng&#228; đ&#228;i quan ni&#228;m "nam vô t&#228;u nh&#228; k&#228; vô phong" hay chén thù chén t&#228;c (nh&#228;t là th&#228;i gian trong quân ngũ) ch&#228;ng vào tu&#228;i trung niên hay b&#228; Uric Acid quá nhi&#228;u trong máu, đ&#228;ng thành crystal t&#228;i kh&#228;p x&#228;ng nh&#228;t là ngón chân cái và gây đau nh&#228;c.Có ng&#228; đ&#228; đ&#228;ng b&#228;t Green Barley đ&#228; c&#228; kh&#228;i đau.Quy&#228;n sách "Green Leaves of Barley" do bác sĩ Mary Ruth Swoth và bác sĩ David Darbo vi&#228;t, tôi may m&#228;n đ&#228; c&#228; đ&#228; nh&#228; m&#228;n đ&#228; c&#228; t&#228; bà c&#228; ng&#228; đ&#228;i Úc. Theo đ&#228;i bà c&#228; thì ông c&#228; b&#228;nh đ&#228;ng ru&#228;t (inflammatory bowel disease), đau b&#228;ng, đ&#228; c&#228;u nhi&#228;u đ&#228;n trong ngày, s&#228;t ký.

Thu&#228;c do các bác sĩ cho không giúp đ&#228; c&#228; ông c&#228;. Th&#228;i may có ng&#228; đ&#228;i b&#228;n cho bà c&#228; m&#228;n quy&#228;n sách v&#228; Green Barley. Bà c&#228; cho bi&#228;t ông c&#228; dùng Green Barley đã 10 tháng và nay thì c&#228; hoàn toàn kh&#228;e m&#228;nh, đã lên ký tr&#228; đ&#228;i.Bây gi&#228; chúng ta cùng tìm hi&#228;u v&#228; Barley.Barley là m&#228;t trong nhóm ngũ c&#228;c g&#228;o, lúa mì, b&#228;p, lúa m&#228;ch. Barley đ&#228; c&#228; tr&#228;ng trên vùng cao nguyên, khí h&#228;u đ&#228;n nên không b&#228; các loài sâu b&#228;, n&#228;m m&#228;c t&#228;n công. Barley có ch&#228;a 67% tinh b&#228;t, 12.8% proteine (m&#228;t t&#228; đ&#228; hoàn h&#228;o trong dinh d&#228;ng). Đáng ti&#228;c, tr&#228;c kia ng&#228; đ&#228;i ta ch&#228; bi&#228;t dùng Barley trong th&#228;c ph&#228;m cho gia súc và làm r&#228;u bia. Đ&#228;i v&#228;i các nông dân, barley làm các m&#228;nh đ&#228;t khô c&#228;n c&#228;a h&#228; tr&#228; nên ph&#228;i nhi&#228;u (a healer of the land). V&#228;i đ&#228; c&#228; tính nh&#228; v&#228;y, Barley có th&#228; giúp con ng&#228; đ&#228;i b&#228;nh ho&#228;n tr&#228; nên lành m&#228;nh.

T&#228; s&#228;y khoa Hippocrates t&#228;ng đ&#228;y: "Khi b&#228; đau y&#228;u, 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)." Nh&#228;c barley r&#228;t t&#228;t cho nh&#228;ng ai b&#228; b&#228;nh đ&#228;ng th&#228;n nh&#228; s&#228;n th&#228;n và b&#228;nh đ&#228;ng ru&#228;t.

Cách làm n&#228;c:

Barley: 50gr whole grain barley n&#228;u v&#228;i 3 ph&#228;n n&#228;c cho c&#228;n còn m&#228;t n&#228;a. Nh&#228;c Barley tr&#228;n v&#228;i n&#228;c chanh r&#228;t t&#228;t cho b&#228;nh suy&#228;n, ho, đau c&#228; h&#228;ng.

Nh&#228; s&#228; khám phá c&#228;a bác sĩ ng&#228; đ&#228;i Nh&#228;t: Yoshihide Hagiwara, ngày nay chúng ta có đ&#228; c&#228; b&#228;t lá xanh Barley đ&#228; làm n&#228;c u&#228;ng. Bác sĩ Hagiwara đã b&#228; ra h&#228;n 10 năm nghiên c&#228;u h&#228;n 300 lo&#228;i cây xanh, t&#228; c&#228;, c&#228;nh, đ&#228;n lá, hoa; sau cùng ông đã tìm ra m&#228;t th&#228; cây có ch&#228;a các ch&#228;t dinh d&#228;ng h&#228;n t&#228;t c&#228;. Đó là cây lúa non barley.

T&#228; cây lúa non barley, chúng ta có b&#228;t xanh Barley (Green Barley powder) mà b&#228;n có th&#228; tìm mua đ&#228; dàng đ&#228; các ti&#228;m health food,ho&#228;c m&#228;t s&#228; ti&#228;m thu&#228;c tây.

Lá non Barley là ngu&#228;n cung c&#228;p h&#228;u h&#228;t các amino acid chính c&#228;a c&#228; th&#228;, nó cũng ch&#228;a các ch&#228;t sinh t&#228; B (B1-B6-B12),C-A-D-E-K,folic acid và các khoáng ch&#228;t c&#228;n thi&#228;t cho c&#228; th&#228; nh&#228; Copper, Iron, Zinc. Ch&#228;t quan tr&#228;ng nh&#228;t trong lá non barley là Chlorophyll (ch&#228;t xanh di&#228;p đ&#228; t&#228;). Chlorophyll có tính k&#228; di&#228;u là làm m&#228;t đ&#228; mùi hôi, vì v&#228;y ta có th&#228; tìm th&#228;y chlorophyll trong r&#228;t nhi&#228;u s&#228;n ph&#228;m nh&#228; kem đánh răng, thu&#228;c súc mi&#228;ng, toilet tissue, air purifiers, foot pads, cologne, bubble bath, thu&#228;c lá, thu&#228;c ho. Chlorophyll r&#228;t đ&#228; h&#228;p th&#228; qua đ&#228;ng ru&#228;t. Ta có th&#228; so sánh Chlorophyll c&#228;a th&#228;c v&#228;t nh&#228; máu đ&#228; c&#228;a đ&#228;ng v&#228;t.

## Lá xanh Barley ( trị bệnh GOUT )

T&#225;c Gi&#7843;: BS Đ ng Vũ Thúy Đoan  
Th&#7913; N&#259;m, 29 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2009 12:54

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 tiêu hóa, chlorophyll đặc biệt cho là có thể làm chậm sự tiêu hóa.

Đặc biệt là thực phẩm, khi được tiêu hóa sẽ tạo ra chất acid hoặc chất kiềm trong cơ thể. Các thức ăn tạo acid đặc biệt là đường, muối, thực phẩm trái cây như cranberry, mận.... Các thức ăn tạo kiềm đặc biệt là hầu hết các loại rau, các loại hạt (nuts), các loại trái cây, kể cả cam, chanh, bưởi. Chúng tuy chua, song qua quá trình tiêu 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 rồi, cam chanh khi đi đường các chất acid đó để tìm cách loại bỏ nó. Bạn hãy ăn ít muối và tăng dần cho đến khi cơ thể không còn bị khó chịu nữa.

Barley còn chứa một số loại các diu tố (enzymes) cần thiết cho các phản ứng hóa học của cơ thể, biệt là và loại bỏ các chất độc hại trong cơ thể, làm giảm hiện tượng sưng trong bệnh, viêm khớp, và quan trọng hơn cả là phòng ngừa ung thư. Đây chính là một lợi ích của barley (evidence-based medicine). Với khuôn khổ hạn hẹp của bài báo, tôi chỉ có thể trích dẫn hai khảo cứu sau đây.

Bác sĩ Hagiwara đã thực hiện một 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). Chỉ 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 đường da (eczema).

Bác sĩ Osamu Yokono, Đại học Tokyo đã cho các bệnh nhân bị bệnh viêm tụy 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 2 chất trong Green Barley Juice là hexacosyl alcohol và B-sitosterol có tính làm giảm cholesterol trong máu, cơ thể chứa đầy đủ hiu rồ, còn trong vòng nghiên cứu.

Trường khi chứng đau, một số bệnh cùng được một số thực phẩm giết mổ được in trong sách để tái bệnh nhiều lần -1987-1990-1992- 1993-1994- 1996 (là quyển sách tôi đang đọc).

Sung sướng và tràn đầy năng lượng. Sau cuộc vì gây 2 đợt sưng cơ, tôi chỉ phải đeo cái brace nặng nề để đỡ đau cơ. Tôi rất chán nản đến nỗi phải uống thuốc trầm cảm.

Thuốc làm tôi lên ký, buồn ngủ. Tôi bắt thuốc thì lại khổ vì bệnh trầm cảm.

Cảm ơn Chúa đã cho tôi gặp được người bạn mạch tôi Barley juice. Tôi đã dùng barley juice được 5 tuần nay, cảm thấy nhẹ nhàng hơn, hạnh phúc, đầy sinh lực. Cái gì không còn đau nữa, tôi lại có thể trở lại sinh hoạt như nhà tôi.

Đi quá tốt trở thành sự thực

Vào tuổi tôi 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 dùng 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 đông cũng không còn cần nữa.

Warts biến mất

Tôi bắt đầu uống Barley juice từ ba tháng nay. Vào tuần thứ sáu tôi không tin nổi một 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

## Lá xanh Barley ( trị bệnh GOUT )

T&#225;c Gi&#7843;: BS Đ ng Vũ Thúy Đoan

Th&#7913; N&#259;m, 29 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2009 12:54

m i năm. Bác sĩ đ t đã nhi u l n song nó c m c i. Nay, tôi th ng xoa các ngón tay vào nhau đ c m th y thích thú r ng chúng hoàn toàn bình th ng sau bao nhiêu năm.

Không còn n m b p trên gi ng n a Tôi b b nh Lupus, m t lo i b nh phong th p nh h ng đ n các mô liên k t làm đau nh c kh p mình. Tôi c ph i n m trên gi ng không dám c đ ng vì đau đã chín năm r i. Ng i hàng xóm mách chúng tôi Barley juice,

sau hai tháng b n bè không còn nh n ra tôi n a, h t ng ch ng tôi m i c i m t cô v tr .

C ti p t c nh th Ch ng tôi b b nh ti u đ ng đã h n ba m i năm, h ng ngày ph i chích Insulin t 80-100 units sáng chi u. Sau khi u ng Barley juice đ c vài tháng, l ng Insulin ch còn có 30-40 units. Con m t c a anh y đã b nh h ng c a b nh ti u đ ng ph i m b ng tia laser, nh ng cũng ch ng khá h n bao nhiêu. K khám m t này bác sĩ ng c nhiên và b o anh c ti p t c nh ng gì anh làm. Áp huy t c a anh y th ng

160/130 và nay thì xu ng 120/74.

### CÁCH DÙNG GREEN BARLEY

Nên nh Green Barley Powder có nhi u sinh t và di u t (enzymes) vì v y nó s b h y trong môi tr ng nóng ho c đông l nh.

Vì v y đ ng đ b t Green Barly ph i ra ánh n ng ho c tr n n c nóng, cũng đ ng đ trong t l nh. Pha m t ho c hai mu ng cà phê b t Green Barley trong m t ly n c l nh.

Nên u ng lúc b ng tr ng, t c 30 phút tr c b a ăn ho c 2 gi sau b a ăn. N u b n b các ch ng b nh kinh niên, nh ti u đ ng, đau kh p, b nh tim m ch, b n nên u ng ngày 3 l n (4-6 mu ng m t ngày). Tr nh : u ng 1/4 mu ng. Tr l n: u ng 1/2 mu ng. Theo

bác sĩ Hagiwara, ng i l n có th dùng t 10 đ n 20 mu ng m t ngày. N u b n c m th y khó ch u khi u ng Barley Juice, b n nên m ng vì c th b n đang lo i ch t đ c, b n nên gi m phân l ng trong vài ngày ch đ ng b h n. Ít nh t b n ph i u ng Green Barley t 4 đ n 6 tháng, b n m i mong có hi u

qu . Song có nhi u ng i nh n đ c hi u qu c a Green Barley trong vòng vài tu n.

Ghi chú:

Bài Green Barley này tôi đã cho đ ng trong m c Y h c th ng th c c a báo Ng i Vi t Queensland (Úc Châu) s báo 213 h i tháng 11/2005. M t s b nh nhân đã dùng Green Barley. M t đ i u tôi h c đ c t các báo cáo c a b nh nhân và k t qu th máu là Green Barley r t công hi u làm gi m l ng acid uric trong máu và r t công hi u trong đ i u tr b nh th ng phong (gout). Tôi

cũng khá ng c nhiên v i k t qu .

Tôi không có các kh o c u khoa h c nh chia ra 2 nhóm b nh nhân, nhóm dùng Green Barley, nhóm dùng placebo v.v.. tôi ch có m t s tr ng h p thôi, các b n có th cho là t m xàm, lang băm... thì tùy các b n.

Green Barley đ i v i m t s ng i cũng h i khó u ng vì có mùi c non và ly n c thì m u xanh lè. Song u ng quen thì không khó u ng đâu.

Sau đây là m t tr ng h p:

Ông H.D., ngoài 50, l n đ u tiên tôi g p 10 năm v tr c, ông này b gout attack r t th ng xuyên, có lúc ph i ng i xe lăn, lúc thì s ng đ u g i, lúc thì m t cá chân, lúc thì c tay.

Các thu c tr gout nh Zylprim, Colgout, Indocid cũng ch giúp t m th i. Bà v k v i tôi r ng ông y nói r ng ch ng có bác sĩ nào ch a đ c cho ông y đâu, bác sĩ nào thì cũng ch ng đó thu c. Tôi bèn gi i thi u ông ta đ n bác sĩ rheumatologist n i ti ng. Bác sĩ

này cũng l y n c đ u g i th đ xác đ nh là Gout, chích steroid, cho u ng Zylprim t 100mg tăng đ n lên 300mg v.v... Ông y u ng thu c đúng nh l i đ n, gout cũng có b t, không b attack n ng n nh ng v n nay đau c tay, mai đau đ u g i. Có k th máu v c năng gan, tôi

## Lá xanh Barley ( trị bệnh GOUT )

T&#225;c Gi&#7843;: BS Đ&#228;ng Vũ Thúy Đoan

Th&#7913; N&#259;m, 29 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2009 12:54

---

th&#228;y ALT-AST lên cao, tôi nói: "Có th&#228; anh dùng Zylorim lâu ngày gan h&#228;i b&#228; ã nh h&#228;ng r&#228;i,nh&#228;ng b&#228; thu&#228;c ãu có

đ&#228;c, thôi thì anh u&#228;ng th&#228; Green Barley xem, sách v&#228; k&#228; Green Barley là m&#228;t trong nh&#228;ng th&#228; giúp ãc gan th&#228;n ãó.

Th&#228;i gian ãó là vào tháng 11/2006. Sau T&#228;t ta (2/2007), ng&#228;i v&#228; đ&#228;n phòng m&#228;ch k&#228; v&#228;i tôi là: "Hôm T&#228;t ông ã y th&#228; u&#228;ng bia mà không th&#228;y b&#228; gout nó hành, ông ã y tuyên b&#228; là kh&#228;i gout r&#228;i."

Tôi h&#228;i thêm thì bi&#228;t ông u&#228;ng Green Barley đ&#228;c ba tháng r&#228;i. Ông cũng b&#228; c&#228; u&#228;ng Zylorim. Acid uric v&#228;n không thay đ&#228;i (0.35).Ng&#228;i v&#228; còn nói thêm: "Green Barley c&#228;a bác sĩ truy&#228;n qua Pháp, Canada, M&#228; r&#228;i ãó. Ông ã y phone cho h&#228;t b&#228;n bè (ông nàythu&#228;c binh ch&#228;ng M&#228; ãó, b&#228;n trong quân ngũ nhi&#228;u, mà các ông nhà binh thì hay nh&#228;u nên đ&#228; b&#228; gout). Và ãã m&#228;t năm trôi qua, ông này không b&#228; gout attack hành h&#228;n&#228;a. Green barley ã M&#228; có bán trong các ti&#228;m Whole Foods Store. Lo&#228;i có nhãn hi&#228;u Green Magma đ&#228;c ch&#228; bi&#228;n theo công th&#228;c c&#228;a bác sĩ Hagiwara, giá bán \$32.99 cho m&#228;t h&#228;p Có th&#228; mua của vitacost.com thì cùng giá nh&#228;ng h&#228;p to g&#228;p ãôi.T&#228;c là r&#228; đ&#228;c m&#228;t n&#228;a.