

Lá xanh Barley

Tác Giả: BS Đáng Vũ Thúy Đoan
Thứ Sáu, 30 Tháng 1 Năm 2009 01:02

LTS: BS Đáng Vũ Thúy Đoan tät nghiäp năm 1974 tä träng Đäi häc Y khoa Sài Gòn, đang hành nghä täi Úc Châu. Bà đã đä tâm tìm hiäu nghiän cäu cây cä thiên nhiên trong väi cäng a và trä bänh. Kä này, chúng tôi hän hänh đäng bài cây thuäc Barley, đä cä xem nhä thuäc häi sinh thiên nhiên (nature's miracle rejuvenator).

Barley, tên khoa häc là *Hordeum vulgare*, đä cä sách Trung Hoa gäi là Đäi Mäch, không phäi là bo-bo. Hät bo-bo chúng ta thäng thäy trong chè sâm bä läng có tên khoa häc là *Coix lacryma-jobi*, sách thuä»c Täu gäi là Ý dĩ, tiäng Anh gäi là Job's Tears, hay Coixseed. Trong bài này, tác giä có nhäc đän chäng thäng phong (Gouty Arthritis) mà khá nhiäu ngäoi đàn ông VN bä chäng này hành hä. Nhäng ngäoi quan niäm "nam vô täu nhä kä vô phong" hay chén thù chén täc (nhät là thäi gian trong quân ngũ) chäng vào tuäi trung niên hay bä Uric Acid quá nhiäu trong máu, đóng thành crystal täi khớp xäng nhät là ngón chân cái và gây đau nhäc. Có ngäoi đã dùng bät Green Barley đä cä khäi đau. Quyän sách "Green Leaves of Barley" do bác sĩ Mary Ruth Swoth và bác sĩ David Darbo viät, tôi may män đä cä đä nhä män đä cä tä bà cängäi Úc. Theo läi bà cä thì ông cä bä bänh đäng ruät (inflammatory bowel disease), đau bäng, đi cäu nhiäu län trong ngày, sät ký. Thuäc do các bác sĩ cho không giúp đä cä ông cä. Thäi may có ngäoi bän cho bà cä män quyän sách vä Green Barley. Bà cä cho biät ông cä dùng Green Barley đã 10 tháng và nay thì cä hoàn toàn khäe mänh, đã lên ký trä läi.

Bây giä chúng ta cùng tìm hiäu vä Barley.

Barley là mät trong nhóm ngũ cäc gäo, lúa mì, bäp, lúa mäch. Barley đä cä träng trên vùng cao nguyên, khí häu länh nên không bä các loài sâu bä, näm mäc tän công. Barley có chäa 67% tinh bät, 12.8% proteine (mät tä lä hoàn häo trong dinh däng). Đáng tiäc, trä cä kia ngäoi ta chä biät dùng Barley trong thäc phäm cho gia súc và làm räu bia. Đäi väi các nông dân, barley làm các mänh đät khô cän cäa hä trä nên phì nhiêu (a healer of the land). Väi đä cä tính nhä väy, Barley có thä giúp con ngäoi bänh hoän trä nên lành mänh.

Tä säy khoa Hippocrates täng däy: "Khi bä đau yäu, 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)." Näc barley rät tät cho nhäng ai bä bänh đäng thän nhä sän thän và bänh đäng ruät.

Cách làm näc:

Barley: 50gr whole grain barley näu väi 3 phän näc cho cän còn mät näa. Näc Barley trän väi näc chanh rät tät cho bänh suyän, ho, đau cä häng.

Nhä sä khám phá cäa bác sĩ ngäoi Nhät: Yoshihide Hagiwara, ngày nay chúng ta có đä cä bät lá

Lá xanh Barley

Tác Giả: BS Đäng Vũ Thúy Đoan
Thứ Sáu, 30 Tháng 1 Năm 2009 01:02

xanh Barley đä làm näng cäng. Bác sĩ Hagiwara đã bä ra hän 10 năm nghiên cäu hän 300 loäi cây xanh, tä cä, cành, đän lá, hoa; sau cùng ông đã tìm ra mät thä cây có chäa các chät dinh däng hän tät cä. Đó là cây lúa non barley.

Tä cây lúa non barley, chúng ta có bät xanh Barley (Green Barley powder) mà bän có thä tìm mua đä dàng ở các tiäm health food, hoäc mät sä tiäm thuäc tây.

Lá non Barley là nguän cung cäp häu hät các amino acid chính cäa cä thä, nó cũng chäa các chät sinh tä B (B1-B6-B12), C-A-D-E-K, folic acid và các khoáng chät cän thiät cho cä thä nhä Copper, Iron, Zinc.

Chät quan träng nhät trong lá non barley là Chlorophyll (chät xanh diäp läc tä). Chlorophyll có tính kä diäu là làm mät đi mùi hôi, vì väy ta có thä tìm thäy chlorophyll trong rät nhiäu sän phẩm nhä kem đánh răng, thuäc súc miäng, toilet tissue, air purifiers, footpads, cologne, bubble bath, thuäc lá, thuäc ho. Chlorophyll rät đä häp thä qua đäng ruät. Ta có thä so sánh Chlorophyll cäa thäc vät nhä máu đä cäa đäng vät. Chlorophyll kích thích sä tăng träng cäa tä bào và các mô liên kät, giúp máu đän tä bào nhiäu hän, cung cäp đäng khí cho tä bào, giúp cä thä mau lành mänh, đäc biät là các vät thäng, vät loét, kä cä vät loét trong bao tä, trong bänh đäng ruät. Trong bänh đäng tiät niäu, chlorophyll đä cä cho là có thä làm chä m sä täo sän thän.

Đä ăn thäc uäng, khi đä cä tiêu hóa sä täo ra chät acid hoäc chät kiäm trong cä thä. Các thäc ăn täo acid đä cä kä là đäng, mä, thät – mät sä trái cây nhä cranberry, män....

Các thäc ăn täo kiäm đä cä kä là häu hät các thä rau, các loäi hät (nuts), các thä trái cây, kä cä cam, chanh, bäi. Chúng tuy chua, song qua quá trình tiän hóa, chúng läi täo chät kiäm alkaline. Näu bän ăn cam chanh mà bä khó chäu là vì cä thä bän đã có quá nhiäu acid sän, cam chanh khäi đäng các chät acid đó đä tìm cách loäi bä nó. Bän hãy ăn ít mät và tăng đän cho đän khi cä thä không còn bä khó chäu näa.

Barley còn chäa mät sä län các diäu tä (enzymes) cän thiät cho các phän äng hóa häc cäa cä thä, biän đäi và loäi bä các chät đäc khäi cä thä, làm giäm hiän täng säng trong bänh, viêm khäp, và quan träng hän cä là phòng chäng ung thä.

Đän đây chäc bän rät muän biät các bäng chäng khoa häc vä sä läi ích cäa barley (evidence-based medicine). Väi khuôn khä hän häp cäa mät bài báo, tôi chä có thä trích däch mät hai khäo cäu sau đây.

Bác sĩ Hagiwara đã thäc hiän ở bänh viän da Muto năm 1977 väi 38 bänh nhân tuäi tä 10 đän 47 bä cách chäng bänh ngoài da nhä män mä trên mät, vät nám, bänh nguäa män tính (eczema). Cä 30 phút träng cä bäa ăn, bänh nhân đä cä cho uäng Green Barley Powder trän trong mät ly näng, ngày uäng 3 län. Sau 3 tháng, kät quä thành công là 75%, nhät là väi bänh đäng da (eczema).

Bác sĩ Osamu Yokono, Đäi häc Tokyo đã cho các bänh nhân bä bänh viêm täy täng cäp tính (acute pancreatitis) uäng Barley juice, 29 trong sä 34 träng häp có kät quä khä quan.

Bác sĩ Hagiwara và các cäng sä viên đã tìm đä cä 2 chät trong Green Barley Juice là hexacosyl alcohol và B-sitosterol có tính làm giäm cholesterol trong máu, cä thä chäa đä cä hiäu rõ, còn trong vòng nghiên cäu.

Träng cä khi chä m đät, mäi các bän cùng đä cä mät sä thä đä cä giä đä cä in trong sách đä cä tái bän nhiäu län – 1987-1990-1992-1993-1994- 1996 (là quyän sách tôi đang đä cä).

Sung säng và tràn đäy năng läc

Sau cuäc mä vì gäy 2 đät säng cä, tôi cä phäi đeo cái brace näng nä đä đä đau cä. Tôi rät chán nän đän näi phäi uäng thuäc träm cäm. Thuäc làm tôi lên ký, buän nguä. Tôi bä thuäc thì läi khä sä vì bänh träm cäm. Cám  n Chúa đã cho tôi gäp đä cä ngäi bän mách tôi

Lá xanh Barley

Tác Giả: BS Đáng Vũ Thúy Đoan
Thứ Sáu, 30 Tháng 1 Năm 2009 01:02

Barley juice. Tôi đã dùng barley juice đác 5 tuán nay, cám tháy nhá đác hái sinh, hánh phúc, đáy sinh lác. Cái cá không còn đau náa, tôi lái có thá trái lái sinh hoát nái nhà thá.

Đáu quá tát trá thành sá thác

Vào tuái mái 37, tôi đã có quá nhiáu ván đá sác kháe. Máxá cũng nhiáu lán, kác cá thay kháp háng. Tôi phái uáng Feldene, thuác giám sáng cho đá đau. Có ngái bán nói vái tôi vá Barley juice. Tôi bán dùng thá. Đó là chuyán mát năm qua, nay tôi không còn phái đáng đán Feldene náa. > Kháp háng hoàn toàn không còn bá đau náa, cháng nhác đáu cũng hát, ngác cũng ngon, cám cúm cũng không còn. Thuác cháng đáng cũng không còn cán đán.

Warts bián mát

Tôi bát đáu uáng Barley juice tá ba tháng nay. Vào tuán thá sáu tôi không tin nái mát tôi khi tôi khám phá ra hai cái mán cóc trên bàn tay phái cáa tôi đã bián mát. Cái mán đó đã có trên hai mái năm. Bác sĩ đát đã nhiáu lán song nó cá mác lái. Nay, tôi tháng xoa các ngón tay vào nhau đá cám tháy thích thú ráng chúng hoàn toàn bình tháng sau bao nhiêu năm.

Không còn nám báp trên giáng náa

Tôi bá bánh Lupus, mát loái bánh phong tháp ánh háng đán các mô liên kát làm đau nhác kháp mình. Tôi cá phái nám trên giáng không dám cá đáng vì đau đã chín năm rái. Ngái hàng xóm mách chúng tôi Barley juice, sau hai tháng bán bè không còn nhán ra tôi náa, hát táng cháng tôi mái cái mát cô vá trá.

Cá tiáp tác nhá thá

Cháng tôi bá bánh tiáu đáng đã hán ba mái năm, háng ngày phái chách Insulin tá 80-100 units sáng chiáu. Sau khi uáng Barley juice đác vài tháng, láng Insulin chá còn có 30-40 units. Con mát cáa anh áy đã bá ánh háng cáa bánh tiáu đáng phái má báng tia laser, nháng cũng cháng khá hán bao nhiêu. Ká khám mát này bác sĩ ngác nhiên và báo anh cá tiáp tác nháng gì anh làm. Áp huyát cáa anh áy tháng 160/130 và nay thì xuáng 120/74.

CÁCH DÙNG GREEN BARLEY

Nên nhá Green Barley Powder có nhiáu sinh tá và diáu tá (enzymes) vì váy nó sá bá háy trong môi tráng nóng hoác đông lánh. Vì váy đáng đá bát Green Barly phái ra ánh náng hoác trán nác nóng, cũng đáng đá trong tá lánh.

Pha mát hoác hai muáng cà phê bát Green Barley trong mát ly nác lánh. Nên uáng lúc báng tráng, tác 30 phút trác báa ăn hoác 2 giá sau báa ăn. Náu bán bá các cháng bánh kinh niên, nhá tiáu đáng, đau kháp, bánh tim mách, bán nên uáng ngày 3 lán (4-6 muáng mát ngày). Tránh: uáng 1/4 muáng. Trá lán: uáng 1/2 muáng. Theo bác sĩ Hagiwara, ngái lán có thá dùng tá 10 đán 20 muáng mát ngày.

Náu bán cám tháy khó cháu khi uáng Barley Juice, bán nên máng vì cá thá bán đang loái chát đác, bán nên giám phân láng trong vài ngày chá đáng bá hán. Ít nhát bán phái uáng Green Barley tá 4 đán 6 tháng, bán mái mong có hiáu quá. Song có nhiáu ngái nhán đác hiáu quá cáa Green Barley trong vòng vài tuán.

Ghi chú: Bài Green Barley này tôi đã cho đáng trong mác Y hác tháng thác cáa báo Ngái Viát Queensland (Úc Châu) sá báo 213 hái tháng 11/2005.

Mát sá bánh nhân đã dùng Green Barley. Mát đáu tôi hác đác tá các báo cáo cáa bánh nhân và kát quá thá máu là Green Barley rát công hiáu làm giám láng acid uric trong máu và rát công hiáu trong đáu trá bánh tháng phong (gout). Tôi cũng khá ngác nhiên vái kát quá.

Tôi không có các kháo cáu khoa hác nhá chia ra 2 nhóm bánh nhân, nhóm dùng Green Barley,

Lá xanh Barley

Tác Giả: BS Đäng Vũ Thúy Đoan
Thứ Sáu, 30 Tháng 1 Năm 2009 01:02

nhóm dùng placebo v.v.. tôi chä có mät sä träng häp thôi, các bän có thä cho là täm xäm, lang băm... thì tùy các bän.

Green Barley đäi väi mät sä ngäi cũng häi khó uäng vì có mùi cä non và ly näc thì mäu xanh lä. Song uäng quen thì không khó uäng đâu.

Sau đây là mät träng häp:

Ông H.D., ngoài 50, län đäu tiên tôi gäp 10 năm vä träc, ông này bä gout attack rät thäng xuyên, có lúc phäi ngäi xe lăn, lúc thì säng đäu gäi, lúc thì mät cá chân, lúc thì cä tay. Các thuäc trä gout nhä Zylorim, Colgout, Indocid cũng chä giúp täm thäi. Bà vä kä väi tôi räng ông äy nói räng chäng có bác sĩ nào chäa đäc cho ông äy đâu, bác sĩ nào thì cũng chäng đó thuäc. Tôi bän giäi thì uä ông ta đän bác sĩ rheumatologist näi tiäng. Bác sĩ này cũng läy näc đäu gäi thä đä xác đänh là Gout, chäch steroid, cho uäng Zylorim tä 100mg tăng đän lên 300mg v.v... Ông äy uäng thuäc đäng nhä läi đän, gout cũng có bät, không bä attack näng nä nhäng vän nay đau cä tay, mai đau đäu gäi. Có kä thä máu vä cä năng gan, tôi thäy ALT-AST lên cao, tôi nói: "Có thä anh dùng Zylorim lâu ngày gan häi bä änh häng räi, nhäng bä thuäc đâu có đäc, thôi thì anh uäng thä Green Barley xem, sách vä kä Green Barley là mät trong nhäng thä giúp läc gan thän đó.

Thäi gian đó là vào tháng 11/2006. Sau Tät ta (2/2007), ngäi vä đän phòng mäch kä väi tôi là: "Hôm Tät ông äy thä uäng bia mà không thäy bä gout nó hành, ông äy tuyên bä là khäi gout räi."

Tôi häi thêm thì biät ông uäng Green Barley đäc ba tháng räi. Ông cũng bä cä uäng Zylorim. Acid uric vän không thay đäi (0.35).

Ngäi vä còn nói thêm: "Green Barley cäa bác sĩ truyän qua Pháp, Canada, Mä räi đó. Ông äy phone cho hät bän bè (ông này thuäc binh chäng Mỹ đä, bän trong quân ngũ nhiäu, mà các ông nhà binh thì hay nhäu nên đä bä gout). Và đã mät năm trôi qua, ông này không bä gout attack hành hä näa.

Green barley ä Mä có bán trong các tiäm Whole Foods Store. Loäi có nhän hiäu Green Magma đäc chä biän theo công thäc cäa bác sĩ Hagiwara, giá bán \$32.99 cho mät häp Có thä mua của vitacost.com thì cùng giá nhäng häp to gäp đôi. Täc là rä đäc mät näa.