

Đông y còn chia ra 2 loại bổ cho cơ thể con người là bổ khí và bổ máu



Theo quan niệm tây y, có bốn nhóm dinh dưỡng cơ bản giúp cơ thể con người là bổ khí và bổ máu cho sức khỏe gồm nác, chät đäng (carbo-hydrates), chät béo (fats) và chät đäm (proteins). Song song với bốn chất căn bản chính yếu giúp con người tồn tại thì những chất bổ phẩm giúp cho sức khỏe (health supplements) gồm hai dưỡng sinh tố (vitamins) và khoáng chất (minerals). Y khoa tây y chú trọng vào sự phân tích để cho thấy cơ thể thiếu hụt hay thừa ngäng chất nào để điều chỉnh cho nhu cầu của cơ thể?

Bên cạnh những điều nói trên, ta hãy quay về với cách truyền thống của ông bà chúng ta xa xưa hàng ngàn năm về trước để xét xem quan niệm y học giúp hỗ trợ tồn tại như thế nào. Theo y khoa đông y dựa trên căn bản âm dương ngũ hành, việc bổ khí và bổ máu qua hai khía cạnh căn bản là bổ âm hay bổ dương. Khi người y sĩ đông y chẩn mạch hay bắt mạch để chẩn đoán bệnh cho thấy phần âm hay dương bị khiếm khuyết để cần điều chỉnh lại.

Nếu chúng ta đang khỏe hay đang khí thiếu hụt thì năng lượng hoạt động cần điều chỉnh hay bổ khí là thích hợp.

Còn thuốc bổ âm để cho khi sức chẩn mạch cho thấy chúng ta đang âm hư. Thông thường khi bổ

huyßt có tác dßng âm tính cho sß bß âm.

Đông y còn chia ra 2 loßi bß cho cß thß con ngß i nhß bß khí và bß máu.

* Thß Nào là Bß Khí và Bß Huyßt ?

I) Bß Khí:

Thußc bß khí hay nßm na là bß hßi (energy) có tác dßng bß i bß chßc năng các tßng phß đã bß suy yßu hay làm cho cß thß suy nhß cß. Ngß i y sĩ phß i đßnh chßn xem cß quan nào bß hß nhß tâm, phß, tß hay thßn, thì loßi thußc thích ßng sß đßc bß c hay ra toa.

Y khoa đông y dßa trên căn bßn tßng hßp nhißu chßt liên hoàn tißp đßn và hß tßng nhau, nên sß gia gißm rßt cßn thißt khi ngß i y sĩ có kinh nghißm ra toa.

Bài vißt này xin chß mßn bàn trong sß gißi hßn mßt sß chßt bß khí thông dßng nhß sau:

1) Sâm Hoa Kß (*Radix Panacis Quinquefolli*):

Loßi sâm này có nhißu ß vùng bßc Mß châu, đßc bißt ß tißu bang Wisconsin. Dßc chßt chß yßu là saponin và panaquilon. Sâm này có vß nhßn, hßi ngßt và mang tính hàn. Khi vào cß thß nó qui vào các kinh tâm, phß và thßn.

Sâm Hoa Kß đßc dùng chßng mßt mßi, tăng cßng sinh lßc, tác dßng tßt cßa sâm Hoa Kß là đßu hòa nhßp tim và trung khu thßn kinh hß, có tác dßng nhß thußc an thßn.

2) Đương Sâm (*Radix Codonopsis Pilosulae*):

Đương sâm có nhiều ở miền đông bắc Trung Quốc và vùng Cao Bắc Lạng của Việt Nam. Dược chất chủ yếu là saponin, alkaloid, sucrose, glucose và insulin. Đương sâm có vị ngọt. Khi vào cơ thể sẽ qui vào các kinh tâm và phế.

Đương sâm được dùng để chữa bệnh mất ngủ, gia tăng huyết lượng miễn nhiễm cho bệnh huyết thiếu, giúp sự chữa lành loét bao tử do acetic acid, làm dẫn mạch máu tim làm hạ áp huyết. Ngoài ra đương sâm còn có công dụng hỗ trợ chữa viêm dạ dày.

3) Hoàng Kỳ (*Radix Astragali*):

Hoàng kỳ còn có tên khác là Bức kỳ, mang tính ôn và vị ngọt. Hoàng kỳ ngày nay được phổ biến thông qua trong thị trường dược phẩm Hoa Kỳ vì được tính cho công dụng hỗ trợ ích và đem lại tác dụng hỗ trợ quỳ của nó. Phân tích các nguyên tố trong hoàng kỳ người ta thấy có folic acid, cholin, selenium, calcium, sắt, phosphorus, magnesium,...

Hoàng kỳ có công dụng tăng cường huyết lượng miễn nhiễm cho cơ thể phòng chữa bệnh nhiễm. Hoàng kỳ còn làm gia tăng sự chuyển hóa các hóa chất xúc tác (metabolism) nuôi dưỡng các tế bào trong cơ thể. Hoàng kỳ có công dụng kháng sinh, chữa viêm thận. Hoàng kỳ còn được dùng như chất lợi tiểu, làm hạ huyết áp và làm dẫn mạch máu co thắt của tim. Hoàng kỳ được dùng trong y khoa đông y trị các bệnh tim mạch.

4) Linh Chi (*Ganoderma Lucidii*):

Linh chi vốn được xem như thần dược, linh chi mọc ở nhiều nơi á châu như Trung Quốc, Mã Lai, Miền Đông, Thái Lan, Việt Nam, Cao Ly và Nhật Bản. Linh chi có nhiều màu như đỏ, đen, xanh, vàng và tím. Linh chi có tính ôn, vị ngọt, vào cơ thể qua các kinh Tâm, Can và Phế, có thành phần amino acid, protein, saponin, steroid, polysaccharid, germanium và ganoderic acid.

Linh chi có công dụng an thần, giảm đau cơ bắp ở gan, đau phòng hạ miến dịch, chống ung thư, giúp khí huyết lưu thông trừ cao máu, chống xơ cứng mạch, và rút tủy cho tim.

5) Bạch Truật (*Rhizoma Atractylodis Macrocephalae*):

Bạch truật có nhiều ở Trung Quốc và Việt Nam. Mang tính ôn, vị nhàn và ngọt. Vào các thủ qua các kinh tỳ và vị, có các thành phần atractylon và sinh tố A. Bạch truật dùng để tăng cường bạch cầu, tăng huyết áp hạ miến dịch, chống viêm gan, béo phì gan, làm thuốc dẫn mạch máu, chống sự tích tụ máu hay máu đông cục. Bạch truật được dùng chống ung thư. Bạch truật có tác dụng ức chế tiêu u quặng thần tái hợp thần kinh.

II) Bạch Máu:

Trong quan niệm y khoa đông y khi được cấp vị bạch cũng bao hàm khả năng lưu máu và tạo máu hay sự lưu thông máu huyết trong các thủ phận. Khi phận bạch kinh huyết không điểu, bạch rong kinh, tủy kinh, hay thiếu máu,... mà tủy cấp nguyên nhân liên quan đến máu huyết và sự cân bằng và xác định bạch huyết. Trong kho tàng dược học thủ o đông y có muôn vàn loại hoa cỏ, các dược học thủ o hay nguặng làm thuốc ăn, thuốc uống bạch máu mà bài viết này chỉ nêu lên một số dược học thủ o tiêu biểu mà thôi.

1) Đương Qui (*Radix Angelicae Sinensis*):

Đương qui được ngành dược học thủ o tây y ghi nhận có công dụng thích hợp cho các sự kiện trong thời gian thai nghén. Ngưỡng ở Hoa đã xác định dược học thủ o này cấp ngàn vị thuốc. Đương qui mang tính ôn, vị cay, ngọt và vào các thủ qua các kinh tâm, can và tủy. Các thành phần hóa học chủ yếu là sinh tố 12, folic acid, carotene, beta-sitosterol, dihydroptalic anhydrid, butylidene phthalid, sucrose,...

Đương qui tăng sự co thắt tử cung, tăng sinh tố E để phòng sự thai. Đương qui làm dẫn thành mạch tăng lưu lượng máu, chống sự kết tụ huyết khối và tác dụng giảm sự lưu thông máu huyết, chống sự viêm tiểu cầu, béo phì gan tủy máu và lưu máu. Đương qui giúp tăng áp huyết để cải thiện bệnh thận áp huyết, làm đã nộ phận quặng giúp cho bệnh nhân ho hen vì suy yếu. Đương qui

qui còn có tác dụng lợi tiểu và tạo tác dụng kháng sinh cho cơ thể.

2) Thục Địa (Radix Rehmannae Glutinosae Conquitaie):

Thục địa là phần củ của cây địa hoàng (*Rehmannia glutinosa libosch*), mang tính ôn, hơi ngọt. Tinh chất thục địa sẽ đi vào hai kinh can và thận. Thành phần hóa học gồm rehmannin, campesterol, manitol, beta-sitosterol, catalpol, stigmasterol, anginin và glucose.

Dùng dược phẩm bèn thục địa hoàng làm gia tăng lưu lượng máu, làm dẫn nhịp tim, co bóp nhĩ tim và tạo chất kháng sinh rất tốt cho hệ thống miễn dịch.

3) Hà Thô (Radix Poligoni Multiflori):

Hà thô có hai loại là đở và trởng. Hà thô đở mang tính ôn, vị nhè nhẹ và ngọt. Thành phần hóa học có lecithin, emodin, chrysophanic acid, rhein và chrysophanic acid anthrone.

Công dụng Hà thô là hạ cholesterol, chống cholesterol thành động mạch, có tác dụng nhuận tràng, có tác dụng kháng vi khuẩn xâm nhập cơ thể, làm cho tóc đen và chống lão hóa. Hà thô trởng có tác dụng ức chế, ngăn chặn tế bào ung thư phát triển và làm mạnh hệ thống miễn dịch.

4) Bạch Thược (Radix Paeoniae Lactiflorae):

Bạch thược dược là rễ cây thược dược đở c sấy khô, mang tính hàn, vị đắng và chua. Thành phần hóa học gồm paeonoflorin, paeonol, paeonin, triterpenoid và sistoterol.

Dùng dược phẩm chiết xuất an thần, làm thở dẫn mạch máu hệ thống kinh, chống sốt tích tụ cơ thể máu, chống viêm đở tràng, nhuận tràng, bạch thược dược có tác dụng chống chống mồi

tr m và dùng nh ch t i ti u.

5) Câu K T (Fructus Lycii Chinensis):

Câu k t là qu chín màu đ , kích th c h t tiêu, mang v ng t, tính ôn. Khi vào c th tinh ch t câu k t s qua kinh can, ph và th n. Thành ph n hoá h c có carotene, thiamine, riboflavin, beta-sitosterol, sinh t C, A và linoleic acid. Công d ng c a câu k t là b o v h th ng mi n d ch, h cholesterol, làm h áp huy t do vi c làm dẫn n thành m ch máu. Câu k t đ c dùng ch ng ung th (anti-oxidant).