

LTS: BS Đông Vũ Thúy Đoan tốt nghiệp năm 1974 tại trường Đại học Y khoa Sài Gòn, đang hành nghề tại Úc Châu. Bà đã dành tâm tìm hiều nghiên cứu cây cỏ thiên nhiên trong việc chữa bệnh và trẻ em. Kể này, chúng tôi hân hạnh đăng bài cây thuốc Barley, để các bạn xem như thuốc chữa bệnh sinh thiên nhiên (nature's miracle rejuvenator).

Barley, tên khoa học là *Hordeum vulgare*, được sách Trung Hoa gọi là Đồi Mễch, không phải là bo-bo. Hạt bo-bo chúng ta thường thấy trong chè sâm búp bê có tên khoa học là *Coix lacryma-jobi*, sách thuốc Trung Hoa gọi là Ý dĩ, tiếng Anh gọi là Job's Tears, hay Coixseed.

Trong bài này, tác giả có nhắc đến chứng thoái khớp (Gouty Arthritis) mà khá nhiều người đàn ông VN mắc chứng này hành hạ. Chứng thoái khớp liên quan tới "nam vô niệu" hay "chén thù chén tẩu" (nhất là thoái khớp trong quân ngũ) chứng vào tuổi trung niên hay bệnh 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 để chữa khớp đau.

Quyển sách "Green Leaves of Barley" do bác sĩ Mary Ruth Swoth và bác sĩ David Darbo viết, tôi may mắn được đọc như một cuốn sách bà chữa bệnh ở Úc. Theo lời bà chữa bệnh viêm ruột (inflammatory bowel disease), đau bụng, đi cầu nhiều lần trong ngày, sốt ký. Thuốc do các bác sĩ cho không giúp được ông. Tôi may có người bạn chữa bệnh cho bà chữa bệnh viêm ruột. Quyển sách về Green Barley. Bà chữa cho bệnh ông chữa dùng Green Barley đã 10 tháng và nay thì chữa hoàn toàn khỏe mạnh, đã lên ký tr

lời. Bây giờ chúng ta cùng tìm hiều về Barley.

Sở công hi u c a Lá xanh Barley (Green Barley)

Vi t b i BS. Đ ng Vũ Thúy Đoan

Barley là m t trong nhóm ngũ c c g o, lúa mì, b p, lúa m ch. Barley đ c tr ng trên vùng cao nguyên, khí h u l nh nên không b các loài sâu b , n m m c t n công. Barley có ch a 67% tinh b t, 12.8% proteine (m t t l hoàn h o trong dinh d ng). Đáng t c, tr c kia ng i ta ch bi t dùng Barley trong 20 th c ph m cho gia súc và làm r u bia. Đ i v i các nông dân, barley làm các m nh đ t khô c n c ah tr nên phì nhiêu (a healer of the land). V i đ c tính nh v y, Barley có th giúp con ng i b nh ho n tr nên lành m nh.

T s y khoa Hippocrates t ng d y: "Khi b đau y 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)." N c barley r t t cho nh ng ai b b nh đ ng th n nh s n th n và b nh đ ng ru t.

Cách làm n c Barley:

50gr whole grain barley n u v i 3 ph n n c cho c n còn m t n a. N c Barley tr n v i n c chanh r t t cho b nh suy Ban, ho, đau c h ng.

Nh s khám phá c a bác sĩ ng i Nh t Yoshihide Hagiwara, ngày nay chúng ta có đ c b t lá xanh Barley đ làm n c u ng. Bác sĩ Hagiwara đã b ra h n 10 năm nghiên c u h n 300 lo i cây xanh, t c , c ành, đ n lá, hoa; sau cùng ông đã tìm ra m t th cây có ch a các ch t dinh d ng h n t c . Đó là cây lúa non barley. T cây lúa non barley, chúng ta có b t xanh Barley (Green Barley powder) mà b n có th tìm mua đ dàng ở các ti m health food, ho c m t s ti m thu c tây.

Sở công hi u c a Lá xanh Barley (Green Barley)

Vi t b i BS. Đ ng Vũ Thúy Đoan

Lá non Barley là ngu n cung c p h u h t các amino acid chính c a c th , nó cũng ch a các ch t sinh t B (B1-B6-B12), C-A-D-E-K, folic acid và các khoáng ch t c n thi t cho c th nh Copper, Iron, Zinc. Ch t quan tr ng nh t trong lá non barley là Chlorophyll (ch t xanh di p l c t). Chlorophyll có tính k di u là làm m t đi mùi hôi, vì v y ta có th tìm th y chlorophyll trong r t nhi u s n ph m nh kem đánh răng, thu c súc mi ng, toilet tissue, air purifiers, foot pads, cologne, bubble bath, thu c lá, thu c ho. Chlorophyll r t d h p th qua đ ng ru t. Ta co' th so sánh Chlorophyll c a th c v t nh máu đ c a đ ng v t. Chlorophyll kích thích s tăng tr ng c a t bào và các mô liên k t, giúp máu đ n t bào nhi u h n, cung c p đ ng khí cho t bào, giúp c th mau lành m nh, đ c bi t là các v t th ng, v t loét, k c v t loét trong bao t , trong b nh đ ng ru t. Trong b nh đ ng ti t ni u, chlorophyll đ c cho là có th làm ch m s t o s n th n.

Đ ăn th c u ng, khi đ c tiêu hóa s t o ra ch t acid ho c ch t ki m trong c th . Các th c ăn t o acid đ c k là đ ng, m , th t – m t s trái cây nh cranberry, m n.... Các th c ăn t o ki m đ c k là h u h t các th rau, các lo i h t (nuts), các th trái cây, k c cam, chanh, b i. Chúng tuy chua, song qua quá trình ti n hóa, chúng l i t o ch t ki m alkaline. N u b n ăn cam chanh mà b khó ch u là vì c th b n đã có quá nhi u acid s n, cam chanh kh i đ ng các ch t acid đó đ tìm cách lo i b nó. B n hãy ăn ít m t và tăng đ n cho đ n khi c th không còn b khó ch u n a.

Barley còn ch a m t s l n các di u t (enzymes) c n thi t cho các ph n ng hóa h c c a c th , bi n đ i và lo i b các ch t đ c kh i c th , làm gi m hi n t ng s ng trong b nh, viêm kh p, và quan tr ng h n c là phòng ch ng ung th .

Đ n đây ch c ban r t mu n bi t các b ng ch ng khoa h c v s l i ích c a barley (evidence-based medicine). V i khuôn kh h n h p c a m t bài báo, tôi ch có th trích d ch m t hai kh o c u sau đây.

Bác sĩ Hagiwara đã th c hi n b nh vi n da Muto năm 1977 v i 38 b nh nhân tu i t 10 đ n 47 b các ch ng b nh ngoài da nh m n m trên m t, v t nám, b nh ng a mãn tính (eczema). C 30 phút tr c b a ăn, b nh nhân đ c cho u ng Green Barley Powder tr n trong m t ly n c, ngày u ng 3 l n. Sau 3 tháng, k t qu thành công là 75%, nh t là v i b nh đ ng da (eczema).

Sở công hiều của Lá xanh Barley (Green Barley)

Viết bởi BS. Đặng Vũ Thúy Đoan

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 220 chất trong Green Barley Juice là hexacosyl alcohol và B-sitosterol có tính làm giảm cholesterol trong máu, chất xơ chứa được hiều u rõ, còn trong vòng nghiên cứu.

Trước khi chớm đợt, mời các bệnh cùng được mời số thì được ghi được in trong sách được tái bản nhiều lần – 1987-1990-1992-1993-1994-1996 (là quyển sách tôi đang được).

Sung sướng và tràn đầy năng lượng

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

Điều quá tốt trở thành số thực

Sở công hiều của Lá xanh Barley (Green Barley)

Viết bởi BS. Đặng Vũ Thúy Đoan

Vào tuổi tôi 37, tôi đã có quá nhiều vấn đề sức khỏe. Mắt cũng nhiều lần, kể cả thay kính. 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 mấy năm qua, nay tôi không còn phải uống Feldene nữa. Kính phải 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 nữa.

Warts biến mất

Tôi bắt đầu uống Barley juice từ ba tháng nay. Vào tuần thứ sáu tôi không tin 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 tháng năm. Bác sĩ dermatologist 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 nổi mụn trên gối ngủ nữa

Tôi bị bệnh Lupus, một loại bệnh phong thấp như họ hàng của các mô liên kết làm đau nhức khắp mình. Tôi cảm thấy nổi mụn trên gối ngủ không dám đi ngủ vì đau đã chín năm rồi. Người bạn hàng xóm mách chúng tôi Barley juice, sau hai tháng bệnh bẹn không còn nữa ra tôi nữa, họ thường xuyên uống tôi mới cảm thấy thoải mái.

Cảm thấy thoải mái như thường

Sơ công hiệu quả của Lá xanh Barley (Green Barley)

Viết bởi BS. Đặng Vũ Thúy Đoan

Chồng tôi bị bệnh tiểu đường đã hơn ba mươi năm, hàng 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 bớt sưng đỏ như bệnh tiểu đường phải mổ bằng tia laser, nhưng cũng chưa khá hơn bao nhiêu. Khám mắt này bác sĩ ngạc nhiên và báo anh cần tiếp tục như ng gì anh làm. Áp huyết của anh ấy trước uống 160/130 và nay thì xuống 120/74.

CÁCH DÙNG GREEN BARLEY

Nên dùng Green Barley Powder có nhiều sinh tố và enzyme vì vậy nó sẽ dễ hấp thụ trong môi trường nóng hoặc đông lạnh. Vì vậy dùng bột Green Barley phải ra ánh nắng hoặc trời nắng nóng, cũng dùng trong tủ lạnh.

Pha một cốc hai muỗng cà phê bột Green Barley trong một ly nước lạnh. Nên uống lúc buổi sáng, trước 30 phút trước bữa ăn hoặc 2 giờ sau bữa ăn. Nếu bạn bị các 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 Nhật có thể dùng từ 10 đến 20 muỗng một ngày.

Nếu bạn cảm thấy khó chịu khi uống Barley Juice, bạn nên ngưng vì có thể bạn đang loãng chất, bạn nên giảm phân lượng trong vài ngày cho đến khi bớt hơn. 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 thông tin của báo Người Việt Queensland (Úc Châu) số báo 213 hồi tháng 11/2005. Một số bệnh nhân đã dùng Green Barley một thời gian tôi thấy 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

Sử dụng công hiệu của Lá xanh Barley (Green Barley)

Viết bởi BS. Đặng Vũ Thúy Đoan

thông phong (gout). Tôi cũng khá ngạc nhiên với kết quả. Tôi không có các khảo cứu khoa học nào chia ra 2 nhóm bệnh nhân, nhóm dùng Green Barley, nhóm dùng placebo v.v.. tôi chỉ có một số trường hợp thôi, các bệnh có thể cho là tê m xàm, lang băm... thì tùy các bệnh. Green Barley dễ với một số người cũng hơi khó uống vì có mùi cỏ non và lý tưởng thì màu xanh lè. Song uống quen thì không khó uống đâu.

Sau đây là một trường hợp:

Ông H.D., ngoài 50, làm đầu tiên tôi gặp 10 năm trước, ông này bị gout attack rất thông xuyên, có lúc phải nghỉ xe lăn, lúc thì sưng đầu gối, lúc thì mất cá chân, lúc thì cẳng tay. Các thuốc trị gout như Zyloprim, Colgout, Indocid cũng chỉ giúp tạm thời. Bà vợ kể với tôi rằng ông ấy nói rằng ông có bác sĩ nào chữa được cho ông ấy đâu, bác sĩ nào thì cũng chỉ uống đó thuốc. Tôi bèn giới thiệu ông ta đi bác sĩ rheumatologist nơi tôi sống. Bác sĩ này cũng lý tưởng đầu gối thì đỡ 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 nữa nhưng vẫn nay đau cẳng tay, mai đau đầu gối. Có khi thấy máu vẩn nặng gan, tôi thấy ALT-AST lên cao, tôi nói: "Có thể anh dùng Zyloprim lâu ngày gan hơi bị ảnh hưởng rồi, nhưng bắt thuốc đâu có được, thôi thì anh uống thử Green Barley xem, sách về 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 thấy uống bia mà không thấy bị gout nó hành, ông ấy tuyên bố là khỏi gout rồi." Tôi hơi thêm thì biết ông uống Green Barley được ba tháng rồi. Ông cũng bắt đầu 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 hội bệnh bè (ông này thuốc bệnh chướng Mỹ đó, bệnh 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 nữa.

Green barley ở Mỹ có bán trong các tiệm Whole Foods Store. Loại có nhãn hiệu Green

Sở công hi u c a Lá xanh Barley (Green Barley)

Vi t b i BS. Đ ng Vũ Thúy Đoan

Magma đ c ch bi n theo công th c c a bác sĩ Hagiwara, giá bán \$32.99 cho m t h p Có th mua qua vitacost.com thì cùng giá nh ng h p to g p đôi. T c là r đ c m t n a.

hay mua ở amazon.com theo link sau đây giá r và nhi u lo i đ ch n l

http://www.amazon.com/s/?ie=UTF8&keywords=barley+green&tag=googhydr-20&index=aps&hvadid=4105753075&ref=pd_sl_94vpc9lfmw_b