

Bách Qu: trổ ng sinh đ c th o

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Sáu, 22 Tháng 4 Năm 2011 18:59

Bách qu giúp chúng ta ch ng l i nh ng suy thoái c a c th khi v già, giúp đ a l i sinh l c và ni m tin, đ m l i trí nh , tr hen suy n, đ ng, tê th p, y u tai m t, máu huy t đ u hòa và giúp cho h th ng th n kinh đ c bén nh y.



Bách Qu (Ginkgo Biloba)

Cách đây 3 năm tôi đ n Pennsylvania vào mùa thu tr c l T n. Tr i b t đ u l nh g n đ đ ong đá. M t bu i sáng xu ng ph , ánh m t tr i chói chang trong nh ng lùm cây. Cây c i tr tr i, ng ai tr m t s cây màu vàng đ c theo l đ ng v i nh ng lá hình r qu t, tôi nh n ra ngay đó là cây bách qu . Mùa xuân lá cây m n m n t ng chùm trên t ng đ t đ c theo cành cây v n ra t phía. Mùa hè lá bi n thành xanh đ m. Mùa thu lá đ i màu vàng trông r t đ p.

Ng i trong quán ăn đ i m tâm nhìn ra phía tr c, tôi th y m y ng i v a đàn ông v a đàn bà đang l m nh ng trái bách qu r ng quanh g c cây. Tôi h i cô cháu bé thì đ c bi t các ông bà này trong mùa thu, khi th y trái bách qu r ng, thì h c l m cho th t nhi u , n u chè r i đ a vào s làm quà cho b n bè m i ng i m t ly. Các ông bà trong s l y làm thú v l m: chè ăn v a ngon v a b , l i có v th m v bùi.

Mùa thu đã mang l i cho nh ng ng i Trung Hoa này m t mong đ i đ y lý thú. V i h ch là l m trái cây, n u chè, không h n không kém.

Hai hôm sau chúng tôi đi l m lá ch không l m trái. New Jersey t ng đ i đ v lá h n . Chúng tôi ch c n t i m t cây vào bu i s m, sau m t đ m l nh, lá r ng ch ng đ ng t i g c cây, bóc m y phút là đ c m y b ch rác. Chúng tôi mang v nhà so n l y nh ng lá t t, còn nh ng lá úa l ai đi. Sau đó cho vào máy s y, c 24 ti ng l i đ c m t m , hai c u cháu l m có th đ làm trà u ng c năm. Chúng tôi tr n 2/3 lá bách qu và 1/3 trà đ gi cho lá kh i b m t. V i cũng c n u ng trà có l i cho c th r t nhi u.

Bách Qu: trng sinh đc th o

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Sáu, 22 Tháng 4 Năm 2011 18:59

Câu h i đ c m i ng i đ t ra là cây bách qu là cây gì? Ng i Trung Hoa g i là bách qu vì sau khi trái r ng màu c a nó vàng nâu gi ng ng trái m , khi r a s ch v ch còn có h t, lúc ph i khô, h t thành tr ng, vì th ng i ta còn đ ch ra ti ng Anh là white nut. Cây bách qu cũng đ c ng i Tây ph ng g i là Ginkgo Biloba, hay ng i Hoa k g i là maidenhair, cây tóc tiên n .

Bách qu xu t hi n đã lâu trên trái đ t vào th i kh ng long mà ng i ta tìm th y trên các đ a t ng trái đ t trên các đ i l c đông và tây bán c u. Á Châu ng i ta th y cây bách qu đ c tr ng trong khuôn viên các chùa ở Trung Hoa và Nh t B n. Bách qu cũng có m t s c s ng đ o dai. Năm 1945 sau cu c th bom nguyên t ở Hiroshima, ng i ta th y t t c nh ng cây khác b tiêu di t, nh ng cây bách qu v n s ng ng o ngh gi a gió b i phong tr n.

Vào th k 18, ng i Âu châu chú tr ng đ n cây bách qu vì hình thù và s c đ p c a nó. Ông Englebert Kaempfer, m t y sĩ và nhà th c v t h c ng i Đ c, l n đ u tiên trong cu c đ i ông đ c th y cây bách qu trong chuy n công du Nh t B n. Sau đó ông Carolus Linnaeus, ng i Th y Đi n, cũng là m t nhà th c v t h c, trong vi c x p l ai h th ng các l ai đ ng v t và th c v t, đã đ t tên Ginkgo Biloba cho cây bách qu. Năm 1727, ng i ta mang cây bách qu t Trung Hoa t i Âu châu và tr ng t i v n dành cho nh ng cây nhi t đ i. T i Hoa K , năm 1784 ông Halmilton là ng i đ u tiên tr ng cây bách qu t i sân nhà ông ở Philadelphia. Bây gi cây y h y còn s ng và ngay c nh nghĩa trang Woodlawn. R i c th , ng i này b o ng i kia, k c r t nhi u thành ph l p ngay đ án tr ng cây hai bên đ ng ph đ làm tăng v đ p cho đô th . Hi n nay ở Philadelphia, n u ai mu n tr ng cây bách qu , ch c n liên l c v i s thi t k đô th đ đ c mua m t cây bách qu 15 gallon v i giá \$75.00 thay vì giá th tr ng là \$150.00. Hoa k hi n nay cũng có nhi u nông tr i tr ng l ai cây này, ch ng h n nh ở South Carolina đ s n xu t và cung c p lá cho các nhà bào ch các s n ph m bách qu .

Cây bách qu s ng lâu h n các l ai cây khác. Cây có th s ng nhi u ngàn năm. Cây cũng có cây đ c cây cái. Cây đ c cung c p nh y. Cây cái sinh qu . Cây bách qu ph i k t i 50 năm sau khi tr ng m i có trái. Trái bách qu khi chín s đ i màu vàng và r t xu ng đ t có mùi hôi. Vì th nhi u n i khi th y cây sinh trái đã ch t cây, ch đ l i cây đ c.

Đc tính c a cây bách qu .

Ng i Trung Hoa đã s đ ng đc tính c a cây bách qu t nhi u th k . Cho t i nay, nhi u khi trong các thang thu c cũng có m y h t bách qu đ c tr n l n v i nh ng v thu c khác. Các th y thu c B c dùng trái bách qu tr các b nh v não, b nh suy n, s ng cu ng ph i. Trong

Bách Quế: thuốc sinh đởm chữa ho

Tác Giả: Saigon Echo số u t m
Thứ Sáu, 22 Tháng 4 Năm 2011 18:59

các sách thuốc Trung Hoa vào thế kỷ 15, 16, người ta cũng dùng hạt bách quế rang khô để trừ các bệnh liên quan đến cơ quan tiêu hóa. Ngoài ra trái bách quế chín còn được ngâm vào dầu ăn 100 ngày trước khi dùng trừ bệnh phổi. Lá bách quế cũng được người Trung Hoa dùng trừ bệnh tiêu chảy, vò nhúng lá tẩm i xát vào da khi bị khô vì trĩ i lõn, hay bị cháy nắng có nhúng vớt nhúng tàn nhang, hóc da bị ngứa ngứa. Tôi Nhặt người ta khám phá thấy sau khi bóc vỏ hạt bách quế có màng mỏng trắng bao chung quanh nhân, màng này tạo ra chất sát trùng có thể giết sâu bọ. Vì lý do đó, người Nhật thường dùng nhúng hạt bách quế ở các ô hóc trong kẽ sách để tránh mối bọ. Lá bách quế sinh ra nhúng chất khi n sâu bọ không thể ở trên cây và cũng không được nhúng ô nhiễm nữa.

Vào nhúng thập niên gần đây, rất nhiều các quốc gia tại Âu châu đã lập nhúng viện nghiên cứu và lập các nhà bào chế ép nhúng chất trong lá bách quế để tìm hiểu dược tính của nó và dùng nhúng chất ép từ lá cây bách quế chế biến ra nhúng viên hay đổt vào trong nhúng bao nhúng có các cân lượng từ 60 mg, 120mg bán ra thị trường. Cũng có khi thêm vào nhúng vỏ khác như các loại nhân sâm.

Hiện nay người Hoa cũng thường dùng chất biến dùng loại dược thảo này áp dụng song song với nhúng loại thuốc tây khác. Trong việc tìm hiểu nhúng dược tính của thảo, các nước Âu Mỹ đã nghiên cứu rất kỹ lưỡng về chất liệu của các thảo cây có khả năng chữa bệnh.

Đúng trước nhúng khó khăn của y học Tây phương trong việc chữa bệnh nhân, các nhà nghiên cứu đã tìm hiểu nhúng phương pháp của Đông phương....

Tôi có người anh kết nghĩa năm nay 82 tuổi. Cách đây trên mười năm, vì rồi ròi, anh đang lái xe bị ngã xuống buồm ngã, đâm vào chiếc xe 18 bánh đang đậu bên đường. Kết quả bị gãy hai chân, gãy hai tay và mất mất cái đầu gối. Sau một tháng nằm bệnh viện, anh đã phải qua nhiều cuộc phẫu thuật và cuối cùng anh được xuất viện. Anh tiếp tục tập luyện, cuối cùng đi lại bình thường. Một khi trái gió trở trời, anh bị đau nhức thể thể. Anh đi bác sĩ và được cho toa. Nhúng uống thuốc tê thập không phải lúc nào cũng đỡ vì nếu uống thuốc lâu, thuốc có thể làm nguy hiểm đến nhúng bệnh khác trong cơ thể. Một hôm, anh nghe người ta khuyên, dùng trà bách quế, anh thấy đỡ chổ đau lên, liền cảm thấy tâm trí thoải mái, trí nhớ được phục hồi có thể nghĩ về việc làm nhúng phần nhúng ký anh chữa hoàn toàn tốt được. Rồi sau đó anh tìm hiểu nhiều về các loại dược phẩm. Nay anh đã được bình phục và không còn đau nhức nữa như trước kia nữa, thật là một ân đức lớn cho anh.

Một người khác, bạn của anh tôi, năm nay 73 tuổi. Anh bị đau ở vai phải, kéo xuống cánh tay và bàn tay rất khó chịu. Anh đã đi máy bác sĩ, uống năm sáu toa thuốc không thấy kh i. Anh dùng số n phẩm b ch qu trong hai tuần, anh đã hết b nh, sau đó anh đi mua ngay cây b ch qu 15 gallon, đưa về trồng trong c của nhà. Mọi sáng đi tập thể dục v , anh lấy mấy lá nhai rồi nuốt đi. Cách đây ít lâu, anh cho biết là lá b ch qu đã đem lại cho anh sức khỏe l th ng, cảm thấy ng i th t là cảm ng tráng.

Hai tháng nay, tôi được biết một người bạn, tâm hồn rất sáng suốt minh m n, nh ng c th anh xuống đ c thể th m. Các khớp xương của anh đau nhức. Mọi khi cơn đau lên nh th , các bắp thịt kéo co l i đau đ n l m. Anh tìm đ c tài liệu về số n phẩm b ch qu . Mọi hôm sau anh mua về dùng. Ngày hôm sau anh cho biết ch a bao giờ anh có đ c gì c ng ngon nh th , một tuần sau anh cho tôi biết các khớp xương h y còn đau nh ng bắp thịt không co l i và không còn đau n a.

Nh ng chuyên tôi về a k trên ch ph n nào nói lên ích lợi của b ch qu . Chúng ta l n l t tìm hiểu thêm nh ng nghiên cứu của các đ c phòng qua nh ng công trình làm việc của nhi u khoa học gia, cũng t đó ng i Tây phương nhìn nh n và th nghi m b ch qu m t cách hiểu hiểu nh th nào.

Bắt đầu từ 1930 ngành Y khoa Tây phương chú trọng về ích lợi của cây b ch qu trong việc b o về sức khỏe và chữa trị b nh t t. Sau khi các khoa học gia Đ c và Nh t đã ép n c t lá b ch qu và phân ch t, ng i ta tìm thấy hai nhóm hóa chất quan trọng: flavone glycosides và terpene lactones.

Flavone glycosides là nh ng hóa chất l i flavonoids. Hóa chất này là một số hợp chất tìm thấy trong nhiều cây trái, nh t là nh ng l i chanh, cam, b i. Nó là nh ng chất chống oxy hóa, có nghĩa là nó làm sạch nh ng chất ô nhiễm trong máu. Chất flavonoies cũng có đ c tính b o v các tế bào khi bị v do chất acid và các l i acid béo do đó các tế bào lúc nào cũng ở tình trạng khỏe mạnh và có khả năng th m th u. Chất flavonoies cũng giúp cho các hồng huyết không bị dính vào nhau, nó giúp cho việc tuần hoàn máu trong c th , đánh tan nh ng cục máu, khi n ta tránh đ c đ t gân máu. Nó giúp cho nh ng mạch máu không bị c ng, có khả năng giúp t n trở sinh t C và giữ gìn nó lâu trong c th .

Chất terpene lactones trong cây b ch qu giúp cho số tuần hoàn máu t i não và các bắp ph n trong c th , chuyên d ng khí t i các mô, giúp cho việc hấp thụ chất đ ng (glucose) t i các mô. Việc này giúp cho c th khỏe mạnh và có thêm sức l c. Chất này cũng giúp cho c th

Bách Qu: trng sinh đc th o

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Sáu, 22 Tháng 4 Năm 2011 18:59

kho m nh và có thêm s c l c. Ch t này cũng giúp cho ki n toàn trí nh và giúp cho não v h chuy n và đ c hoàn ph c sau khi b đ t gân máu. Ch t bilobalides và ginkgolides ch tìm th y n i cây b ch qu , nó g m có nh ng phân t c a ba l ai ginkgolides A, B và C có m t cách c u t o đ c bi t gi ng nh m t cái l ng mà không có cách nào các nhà hóa h c có th ch ra m t h p ch t g n li n nh th đ c.

Cu i năm 1950, bác sĩ Willmar schwabe thu c hãng Schwabe Tây Đ c đã rút t lá b ch qu h p ch t g m có 24% flavone glycosides và 6% terpene lactones, t l 24-6 đ c g i là GBE. GBE có ba nh h ng l n trong c th :

1) giúp cho m ch máu đ c v n chuy n nhi u trong c th và giúp cho máu đ c tinh khi t, s v n chuy n đó đ a máu t i các mô và các b ph n nh tim, não, tai, m t.

2) b o v các c ph n không b ô nhi m phá h ai.

3) ngăn ch n ch t PAF, là ch t làm cho máu dính c c đ a đ n vi c t c ngh n và đ t gân máu, nh h ng tr c ti p đ n m ch máu tim và t o nguy hi m cho t bào não.

Lá b ch qu g m có nh ng hóa ch t th t h u hi u cho c th con ng i. Qua nhi u cu c nghiên c u, ng i ta th y n u dùng b ch qu v i m t s l ng bình th ng thì không th y nh ng ph n ng, cũng nh dùng nó trong m t th i gian kho ng ba tháng r i ng ng m t kho ng cách m t vài tu n hay m t hai tháng tùy theo kinh nghi m và chúng ta có th đo l ng nh ng tác đ ng c a nó trong c th . M t ph n th t nh là có th có ng i b ph n ng ch ng h n ng a, s n hay ch y máu cam. N u th y có nh ng ph n ng nh th , nên t m ng ng m t th i gian r i ti p t c l i. Vì tác đ ng c a b ch qu làm giãn n m ch máu, nên khi dùng b ch qu thì không nên dùng St John worts hay aspirin. Nh ng ng i đang dùng các l ai thu c làm n m ch máu tim hay làm loãng máu c n ph i tham kh o ý ki n c a bác sĩ đi u tr đ đ c ch đ n ho c n đ nh cách th c dùng. Trong nh ng tr ng h p không bình th ng trong c th ho c có nh ng b nh tr ng đ c bi t, chúng ta nên tham kh o ý ki n c a bác sĩ đi u tr đ bi t rõ s l ng dùng. Hi n nay trên th tr ng có l ai viên hay con nh ng t 60mg, 80 mg, 120 mg, 160mg, 240mg. Vì b ch qu là đ c th o nên không c n toa bác sĩ, tuy nhiên chúng ta không nên vì th mà l m đ ng nó. T t nh t khi dùng b ch qu , chúng ta nên nghe ngóng c th xem ph n ng đ có th lui t i sao cho có l i ích thi t th c cho c th .

Bách Quế : trợ giúp sinh động cho

Tác Giả: Saigon Echo số u t m
Thứ Sáu, 22 Tháng 4 Năm 2011 18:59

Bách quế và hệ thống não.

Bách quế có khả năng ngăn ngừa bệnh Alzheimer nếu bạn mắc bệnh, Khi mắc bệnh rồi, dùng bách quế giúp cho bệnh thuyên giảm hay giảm tình trạng không phát triển. Bách quế giúp cho máu chuyển lên não, giúp cho các tế bào thần kinh truyền thông với nhau, làm phục hồi trí nhớ. Bách quế cũng giúp cho não nhận được nhiều dưỡng khí và tăng sự chuyển động ô nhiễm trong não. Nó cũng giúp cho người sử dụng nhiều vitamin trí não được sáng suốt, bền vững, giúp cho chuyển động lưu và lưu thông suy giảm theo tuổi già.

Bách quế và hệ thống tuần hoàn.

Bách quế giúp cho máu di chuyển trong cơ thể được dễ dàng, làm tiêu mỡ, tiêu những chất béo trong máu, đánh tan những cục máu (blood clots), làm cho máu không bị dính vào nhau, làm cho các mạch máu mềm mại, nhờ thế có thể tránh được tình trạng đột quỵ. Bách quế cũng giúp phục hồi các mạch máu bị nguy hại vì chất nicotine, giúp cho hạ cholesterol vì nó khử được các chất oxy hóa. Bách quế cũng làm cho giãn mạch máu, nhất là khi tuổi già, mạch máu nên giãn xanh ở chân sử dụng giảm đi và do đó các cục có thể đi lại, di chuyển một cách dễ dàng hơn. Sự thông máu trong hệ thống tuần hoàn giúp đưa máu và dưỡng chất tới những tế bào, khai thông những bệnh tật đó là nguyên nhân chính mang lại sức khỏe toàn vẹn cho con người.

Bách quế với dị ứng và hen suyễn.

Mới đây ở Hoa Kỳ, người ta đã dùng bách quế để chữa bệnh dị ứng (allergy) và hen suyễn (asthma). Bách quế làm dịu những vết sưng do dị ứng gây nên, và những liên hệ đến hệ thống hô hấp do dị ứng rồi đi đến những bệnh đó là hen suyễn. Vì là dược chất nên khi chúng ta dùng nó kết quả có khi cũng chậm hơn, do đó khi bị dị ứng nặng bệnh hay hen suyễn có nguy hại thì tính mạng, tốt nhất ta hãy tìm gặp các y sĩ để điều trị tiếp theo rồi sau đó tham khảo ý kiến về y sĩ để dùng bách quế. Người ta cũng dùng bách quế thoa trên các lớp da khi bị khô hay bị cháy nắng nóng hoặc ngứa lên.

Bách quế với các bà và các ông.

Bạch Quỳ : trẻ em sinh đôi c th o

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Sáu, 22 Tháng 4 Năm 2011 18:59

Các bà khi có kinh th o ng hay khó ch u, có khi b đau trong c ph n liên h . Dùng b ch qu , các bà th y d ch u, tay chân đ b s ng, đ đau b p th t, các b ph n liên h không b s ng, h t nh c đ u, h t chóng m t nh l o ng máu di chuy n đ u hòa t i các b ph n trong c th .

V i các ông cũng th , k t qu th nghi m cho th y r t kh quan khi các ông dùng b ch qu , máu huy t di chuy n đ u hòa trong các c ph n, khi n gi m thi u tình tr ng b t l c, làm cho các ông ph n kh i và tr nên tin t o ng vào s c o ng tráng c a mình, tr nên yêu đ i h n.

B ch qu và thính giác và th giác.

N u quý v th y b t đ u b l ng tai, m t th ng b ng, dĩ nhiên chúng ta ph i đi ngay bác sĩ đ bi t nguyên do. Quý v nên bàn th o v i bác sĩ đ dùng b ch qu , vì khi dùng b ch qu nó đ a l i k t qu th t kh quan, b ch qu làm cho máu huy t di chuy n t i tai đ u đ ng, t o s liên h gi a não và tai. B ch qu cũng ch a đ c b nh ù tai.

Khi l n tu i, m t b t đ u y u có th vì con ng o i hay v ng mô, s co giãn không đúng m c, s hi n hình trên v ng mô không rõ r t, hay các c không còn đ u ti t chính xác hay b o nh h o ng do b nh ti u đ o ng. Khi th y m t có nh o ng tri u ch ng b t bình th o ng, chúng ta ph i đi g p bác sĩ nh n khoa đ khám nghi m đ đ c ch a tr . Sau khi bi t rõ b nh và đ c đ u tr , chúng ta nên dùng b ch qu , vì nó giúp đ a máu t i m t, đ a ch t b d o ng t i m t, làm cho m t đ c kho m nh, đ ng th i kh các ch t đ c trong m t, ph c h i các t bào v ng mô. Trong k t qu dùng b ch qu c a bác sĩ Georges Halpern, m t khoa học gia Đ c, năm 1990 đã ch n b nh cho 25 ng o i tu i 75. Nh ng ng o i này dùng 160 mg b ch qu m i ngày trong 4 tu n l th y m t h kh quan h n tr c nhi u. K t qu nghi n c u cũng cho bi t b ch qu giúp cho d n máu t i nh ng m ch máu th t nh và có tính cách th t quan tr ng trong v ng mô. B ch qu cũng giúp cho ng o i b ti u đ o ng b ng cách làm cho m ch máu đ c m nh và t y s ch nh ng ch t đ c trong các tia máu trong m t. B ch qu gi cho máu kh i b h y h ai do b nh ti u đ o ng, do b nh già và nh ng y u t môi sinh gây ra.

Nói tóm l i, b ch qu giúp cho chúng ta có m t trí óc minh m n trong m t c th c o ng tráng. Nh đó giúp cho các t bào và các mô là nh ng đ n v nh nh t trong c th con ng o i đ c nu i d o ng, t m b , đ c tinh khi t, ch ng nh ng phóng x do môi sinh, đ ng c máy móc c a cu c s ng vẫn minh t o ra.

Bách Qu: trng sinh đc th o

Tác Giả: Saigon Echo s u t m

Thứ Sáu, 22 Tháng 4 Năm 2011 18:59

Bách qu giúp chúng ta chống lại những suy thoái của cơ thể khi về già, giúp đưa lại sinh lực và niềm tin, đem lại trí nhớ, tránh hen suyễn, đau đầu, tê khớp, yếu tai mắt, máu huyết đi u hòa và giúp cho hệ thống thần kinh được bền bỉ.

Tài liệu tham khảo:

1. *Ginkgo Biloba, an herbal fountain of youth for your brain.* Glenn S. Rothfelf, MD, MAC and Suzanne Le Vert

2. *Ginkgo, A practical guide,* Georges Halpern, MD, PhD.