

Lá xanh Barley

Tác Giả: BS Đáng Vũ Thúy Đoan
Thứ Hai, 23 Tháng 3 Năm 2009 08:22

... Barley, tên khoa học là *Hordeum vulgare*, được c sách Trung Hoa gọi là Đái Mách không phải là bo-bo. Hạt bo-bo chúng ta thường thấy trong chè sâm bá có tên khoa học là *Coix lacryma-jobi*, sách thuốc Táu 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. Những người quan niệm "nam vô tửu nữ vô phong" hay chén thù chén tác (nhát là thái gian trong quân ngũ) chứng vào tuổi trung niên hay bá 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.

Barley là một trong nhóm ngũ cốc gạo, lúa mì, bắp, lúa mạch. Barley được trồng trên vùng cao nguyên, khí hậu ôn hòa nên không bị các loài sâu bá, nấm mốc tấn công. Barley có chứa 67% tinh bột, 12.8% protein (một phần hoàn toàn trong dinh dưỡng). Đáng tiếc, trước kia người ta chỉ biết dùng Barley trong thức phẩm cho gia súc và làm rượu bia. Đái với các nông dân, barley làm các mảnh đất khô cằn trở nên phì nhiêu (a healer of the land). Với đặc tính này, Barley có thể giúp con người bệnh hoạn trở nên lành mạnh.

Tá sáy khoa Hippocrates từng dạy: "Khi bệnh đau yếu, 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)." Những hạt barley rất tốt cho những ai bị bệnh đường tiêu hóa, sỏi thận và bệnh đường ruột. Cách làm nước Barley: 50gr whole grain barley nấu với 3 phần nước cho còn một nửa. Nước Barley trộn với nước chanh rất tốt cho bệnh suy thận, ho, đau cổ họng. Những khám phá của bác sĩ người Nhật Yoshihide Hagiwara, ngày nay chúng ta có được bột lá xanh Barley để làm nước uống. Bác sĩ Hagiwara đã bỏ ra hơn 10 năm nghiên cứu hơn 300 loại cây xanh, tác, cành, rễ lá, hoa; sau cùng ông đã tìm ra một loại cây có chứa các chất dinh dưỡng hơn tất cả. Đó là cây lúa non barley. Loại cây lúa non barley, chúng ta có bột xanh Barley (Green Barley powder) mà bệnh có thể tìm mua dễ dàng ở các tiệm health food, hoặc một số tiệm thuốc tây.

Lúa non Barley là nguồn cung cấp hầu hết các amino acid chính của cơ thể, nó cũng chứa các chất sinh tố B (B1-B6-B12), C-A-D-E-K, folic acid và các khoáng chất cần thiết cho cơ thể như Copper, Iron, Zinc. Chất quan trọng nhất trong lúa non barley là Chlorophyll (chất xanh diệp lục tố). Chlorophyll có tính khử độc là làm mất đi mùi hôi, vì vậy ta có thể tìm thấy chlorophyll trong rất nhiều sản phẩm như kem đánh răng, thuốc súc miệng, toilet tissue, air purifiers, foot pads, cologne bubble bath, thuốc lá, thuốc ho. Chlorophyll rất dễ hấp thụ qua đường ruột. Ta có thể so sánh Chlorophyll của thực vật như máu đỏ của động vật. 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 được cho là có thể làm chậm sự tiêu hóa thức ăn. Đá ăn thức uống, khi được tiêu hóa sẽ tạo ra chất acid hoặc chất kiềm trong cơ

Lá xanh Barley

Tác Giả: BS Đ&ng Vũ Thúy Đoan
Thứ Hai, 23 Tháng 3 Năm 2009 08:22

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 alkalin. 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&.

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).

Mua Green Barley và Black Cherry t& i: www.iherb.com