

Câu Kỷ Tử, Một Vị Thuốc Quý

Phạm Nguyên Hanh sưu tầm

Câu kỷ tử (tên khoa học: *Fructus Lycii Chinensis*, tên tiếng Anh: Goji Berry, tên tiếng Hán: 枸杞子, Gou Qi Zi) là trái chín được phơi khô hay sấy khô của cây khởi tử (*Lycium sinense* Mill.), hoặc của cây Ninh Hạ kỷ tử (*Lycium barbarum* L.). Câu kỷ tử còn có nhiều tên khác như câu khởi, khởi tử, địa cốt tử, củ khởi, củ khỉ, cẩu kỷ, quả kỷ tử.

Câu kỷ tử được coi là một vị thuốc quý, dùng từ thế kỷ thứ 3 ở Trung Quốc. Vì có nhiều công dụng đặc biệt, nó còn được đặt thêm nhiều tên như: thiên tinh, địa tiên, minh mục tử, trái dâu hạnh phúc, kim cương đỏ, khước lão.

Câu kỷ tử đã được nhắc đến từ xưa qua ba chuyện gần như huyền thoại:

Một chuyện kể rằng ở Ninh An, tỉnh Ninh Hạ, Trung Quốc, có người vợ khóc chồng chết nên mù cả hai mắt. Để chữa bệnh cho mẹ, người con gái tên là Câu Hồng Quả đã ngày đêm vào rừng leo đèo, lội suối để tìm thuốc. Cảm động về tấm lòng hiếu thảo của cô gái, một tiên ông đã chỉ cô hái trái câu kỷ tử cho mẹ cô uống. Sau thời gian uống thuốc, mắt của mẹ cô gái sáng trở lại một cách thần kỳ. Vì vậy, câu kỷ tử còn được gọi là minh mục tử.

Chuyện thứ nhì: Vào đời Đường (Trung Quốc), tể tướng Phương Huyền Linh vì tận tụy giúp Đường Thái Tông Lý Thế Dân cai quản triều chính nên cả tinh thần lẫn thể chất đều suy kiệt. Tể tướng được quan thái y thường xuyên cho dùng món canh câu kỷ tử nấu với ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng) nên sức khỏe dần phục hồi và tinh thần tráng kiện trở lại.

Chuyện thứ ba không xa thời đại chúng ta bao nhiêu. Vào thế kỷ 18, võ sư kiêm đông y sĩ Lý Thanh Vân cho biết mỗi ngày ông ta ăn đều đặn câu kỷ tử trồng ở Vân Nam. Ông ta sinh ngày 3 tháng 5 năm 1736, và chết ngày 6 tháng 5 năm 1933, thọ hơn 197 tuổi. Tuy nhiên, một nhà nghiên cứu lão học tìm thấy một bảng khen của triều đình nhà Thanh ký năm 1877, mừng ông Lý Thanh Vân nhân dịp ông được 200 tuổi. Như vậy, ông Lý Thanh Vân phải sinh

năm 1677. Vì vậy, có người tin rằng ông sống thọ đến 256 tuổi.



Võ sư Lý Thanh Vân chụp năm 1927, lúc ông ta được 191 tuổi

Mô tả cây thuốc

Cây khởi tử là dạng cây nhỏ, chỉ cao từ 0,5 đến 1,5m. Cành mảnh mai, thỉnh thoảng có gai ngắn mọc ở kẽ lá. Lá nguyên nhẵn, mọc so le, một số mọc vòng, cuống lá ngắn, phiến lá hình mũi mác, hẹp đầu. Cây ra hoa từ tháng 6 đến tháng 9 và có quả từ tháng 7 đến tháng 10. Hoa có màu tím đỏ. Trái hình trứng, khi chín có màu tím đỏ hay vàng đỏ. Trong vùng tây bắc Trung Quốc, tỉnh Ninh Hạ, gần dãy núi Lục Bàn Sơn và sông Hoàng Hà, đất phì nhiêu màu mỡ, là nơi thích hợp nhất để trồng cây khởi tử. Cây cũng mọc nhiều ở miền Nam Trung Quốc, ở những tỉnh biên giới Việt Nam như Quảng Đông, Quảng Tây, Vân Nam. Trong thời gian gần đây, khởi tử đã được trồng tại Nhật Bản, Triều Tiên và Bắc Việt Nam để lấy trái làm thuốc. Trái được thu hoạch từ năm thứ 3, và thời gian thu hoạch kéo dài từ 20 đến 30 năm. Lượng thu hoạch cao nhất vào năm thứ 10.



Trái cây kỳ tử tươi



Người dân Ninh Hạ đang thu hoạch cây kỳ tử theo cách cổ truyền



Nông dân lom khom bên những bụi cây chỉ cao đến ngang hông phủ đầy cây kỳ tử chín đỏ

Thành phần và lợi ích của cây kỳ tử:

Thành phần chủ yếu có betain, carotenoid, thiamene, riboflavin, acid linoleic, acid stearic, acid nicotinic, polysaccharid, anthocyanin, lycin, cholin, acid xyanhydric, atropin, các loại vitamin B1, B2, C, Amon Sulfat, và các kim loại Sắt, Calci, Potat.

Theo Đông Y, cây kỳ tử có những đặc tính: vị ngọt, tính bình, không độc, tuy nhiên nó có tính hơi hàn, Nó có tác dụng tư bổ gan thận,

sinh tinh huyết, minh mục, nhuận phế, trừ phong, bổ gân cốt.

Còn theo các nghiên cứu y học hiện đại, thì cây kỳ tử chứa 4 chất chống lão hóa và thành phần polysaccharid khác nhau (LBP 1,2,3,4) kiểm soát các hệ thống sinh hóa phòng chống bệnh, tác động tích cực đến chức năng của từng tế bào khắp cơ thể.



Trái cây kỳ tử khô



Kích thước trái cây kỳ tử khô

Tại Hà Nội, Việt Nam, hai đông y sĩ viết một bài đề cao loại trái cây này. Trên một trang mạng, hai người ký chung một tên là Thắng Tuấn, cho biết có 34 lợi ích khi dùng cây kỳ tử:

1- Kéo dài tuổi thọ.

Khoa học đã chứng minh rằng con người về già, cơ thể thường có nhiều tế bào bị hủy diệt, mà không có đủ tế bào mới thay thế. Cây kỳ tử là loại chứa nhiều chất polysaccharid và antioxidant mạnh chống lão hóa, làm cho tế bào mới sinh sản nhiều thêm. Vì vậy, ngoài tên khước lão, và kim cương đỏ, nó còn được đặt thêm một tên nữa: trái trường sinh.

2- Tăng cường năng lượng và sức khỏe.

Cây kỳ tử làm tăng sức chịu đựng, dẻo dai, bền bỉ cho cơ thể, làm cho cơ thể không

mỗi mệt, và còn giúp cơ thể phục hồi sức khỏe mau chóng sau khi bị bệnh.

3- Nhìn thấy và cảm thấy trẻ hơn

Câu kỷ tử giữ nhiệt độ cơ thể luôn ấm áp, giúp ngủ ngon và cải thiện trí nhớ, phục hồi khả năng sinh lý, làm giảm chất béo trong cơ thể, cho nên cơ thể cảm thấy trẻ hơn.

4- Làm hạ áp huyết.

Gần đây theo thống kê ở Mỹ, cứ 4 người thì có 1 người bị bệnh cao huyết áp hoặc không kiểm soát được huyết áp ổn định, dẫn đến hậu quả nguy hại như tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, suy tim, suy thận. Đó là những bệnh giết người thầm lặng. Năm 1998, một nghiên cứu tìm ra chất polysaccharid trong câu kỷ tử có thể ngăn ngừa và kiểm soát được bệnh cao huyết áp.

5- Ngăn ngừa ung thư.

Khởi tử là một trong những cây hiếm trên trái đất này có chứa một chất chống ung thư: một antioxidant mạnh và chất polysaccharid duy nhất có thể chặn đứng lại những thay đổi đột biến của tế bào dẫn đến ung thư. Một số nhà khoa học tin rằng câu kỷ tử có thể là một loại dinh dưỡng bổ sung tốt để ngăn ngừa ung thư gan, bởi vì nó tác động mạnh trong việc bảo vệ gan và có hiệu quả chống ung thư cùng một lúc. Điều này rất quan trọng vì gan là cơ quan loại độc tố cho cơ thể.

6- Duy trì mức cholesterol tốt cho sức khỏe.

Câu kỷ tử chứa chất beta-sitosterol làm hạ cholesterol trong máu, chất antioxidant của nó giữ cho cholesterol khỏi bị oxy hóa và đóng cục trong động mạch. Ngoài ra, chất flavonoid trong câu kỷ tử làm giãn nở và mềm động mạch.

7- Cân bằng lượng đường trong máu bệnh nhân tiểu đường.

Câu kỷ tử đã được sử dụng từ lâu ở Trung Quốc dùng để trị bệnh tiểu đường, vì chất polysaccharid giúp quân bình lượng đường trong máu, chất betain trong câu kỷ tử cũng ngừa được bệnh gan nhiễm mỡ.

8- Tăng khả năng sinh lý

Câu kỷ tử cũng là một loại dược thảo đông y bồi bổ khả năng sinh lý. Những nghiên cứu khoa học cho thấy câu kỷ tử làm tăng testosterone trong máu, làm tăng khả năng sinh lý cả nam và nữ.

9- Giảm cân.

Trong một nghiên cứu chống bệnh béo phì ở Á châu, bệnh nhân phì mập được cho uống câu kỷ tử, ngày 2 lần, sáng và chiều. Kết quả cho thấy phần lớn bệnh nhân giảm cân. Một nghiên cứu khác cho thấy chất polysaccharid trong câu kỷ tử đã làm giảm trọng lượng cơ thể bởi nó làm tăng sự chuyển hóa đường thành năng lượng thay vì chuyển hóa thành chất béo.

10- Giảm đau đầu và chóng mặt.

Theo đông y cổ truyền, nguyên nhân chóng mặt nhức đầu do thận âm và thận dương bị suy nhược, nguyên khí thiếu. Câu kỷ tử chính là một trong những dược thảo đông y có khả năng phục hồi lại và điều chỉnh chức năng âm dương của thận.

11- Chữa bệnh mất ngủ và giúp ngủ ngon hơn.

Câu kỷ tử đã được dùng từ lâu ở châu Á chữa bệnh mất ngủ. Đã có rất nhiều nhóm nghiên cứu và thử nghiệm cho những người lớn tuổi, hầu hết những bệnh nhân này công nhận câu kỷ tử giúp họ có được giấc ngủ sâu.

12- Cải thiện thị lực.

Từ thời Trung Quốc cổ đại, câu kỷ tử được dùng để chữa thị lực suy giảm. Ngày nay các khoa học gia Trung Quốc đã khám phá ra câu kỷ tử có khả năng rút ngắn thời gian thích nghi của mắt với bóng tối, nó cũng cải thiện thị lực trong ánh sáng mờ. Những dấu đốm làm mù mắt bị giảm khi dùng câu kỷ tử. Ngoài ra, các chất antioxidant và carotenoid trong câu kỷ tử cũng có thể bảo vệ chống lại sự thoái hóa gây cườm mắt.

13- Làm mạnh tim.

Câu kỷ tử chứa cyperone, một sesquiterpene có lợi cho tim và áp lực tuần hoàn máu, chất anthocyanin giúp duy trì sự bền dẻo động mạch, như vậy giúp cho mạch máu không bị nghẽn và bế.

14- Ngăn chặn sự peroxide hóa chất béo.

Cholesterol và những chất béo khác trong máu có thể làm chết người khi chúng gây phản ứng hình thành peroxide hóa chất lipid trong máu, có thể dẫn tới bệnh tim mạch, nhồi máu cơ tim, xơ vữa động mạch và tai biến mạch máu não. Câu kỷ tử làm tăng một enzyme quan

trọng trong máu để ngăn ngừa peroxide hóa chất lipid nguy hiểm này.

15- Chống lại bệnh tật.

Bất cứ tuổi nào, sự căng thẳng trong đời sống hàng ngày cũng có thể làm giảm khả năng sản xuất chất enzyme SuperOxide Dismutase (SOD) để phòng chống bệnh tật. Thí nghiệm cho thấy câu kỷ tử đã làm tăng 40% chất enzyme SOD trong cơ thể.

16- Cải thiện hệ thống miễn nhiễm.

Kết quả hơn 40 nghiên cứu câu kỷ tử cho thấy nó có khả năng chỉ huy, kiểm soát và điều chỉnh được chức năng của hệ miễn nhiễm. Chất polysaccharid làm tăng và quân bình hoạt động của các tế bào miễn dịch, bao gồm cả tế bào T, chống được các tế bào gây bệnh cytotoxic-T-cell, NK cell, lysozyme, khối u độc hại, kháng thể IgA, IgG và Interleukin-2.

17- Không chế được ung thư.

Bệnh nhân uống thuốc trị ung thư chung với câu kỷ tử cho thấy khả năng hiệu quả chữa bệnh tăng 250% so với những người chỉ dùng riêng thuốc trị ung thư. Ngoài ra, bệnh nhân dùng câu kỷ tử có đời sống kéo dài hơn so với những bệnh nhân không dùng loại trái cây này.

18- Bảo vệ DNA quý cho cơ thể.

Chất betain và polysaccharid trong câu kỷ tử có khả năng duy trì và sửa chữa DNA bị hư hỏng.

19- Ưc chế sự phát triển khối u.

Từ 1983, Hoa Kỳ nghiên cứu dùng IL-2 trong câu kỷ tử để tăng cường hệ miễn nhiễm phòng chống ung thư và AIDS. Nghiên cứu cho thấy câu kỷ tử có khả năng phá vỡ tế bào ung thư và đào thải ra ngoài.

20- Làm giảm hậu quả độc hại do hóa chất trị liệu và phóng xạ trị liệu.

Một nghiên cứu về khả năng chữa bệnh của câu kỷ tử cho thấy nó có thể ngăn chặn những hậu quả tai hại của phóng xạ trị liệu trong ung thư phổi. Và theo một nghiên cứu khác, nó cũng giúp chống độc hại của những phản ứng phụ khi dùng hóa chất hay phóng xạ trị liệu.

21- Chất sinh sản ra máu.

Câu kỷ tử là một chất sinh sản và tái tạo ra máu, làm cho máu của người già trẻ lại. Sách Trùng Khánh Đường Tùy Bút còn ghi: "Câu kỷ tử chuyên bổ huyết, không thuốc nào hơn".

Trong một thử nghiệm, tế bào hồng cầu đã có khả năng chống lại các gốc tự do nhờ chất flavonoid có trong câu kỷ tử. Một vài thử nghiệm lâm sàng mới đây cho biết nó cũng chữa được bệnh thiếu tủy xương là nguyên nhân không sản sinh được hồng cầu, bạch cầu và huyết bản.

22- Điều trị bệnh ho khan mãn tính.

Đông y sĩ thường dùng đơn phương câu kỷ tử, hoặc thêm vài dược thảo khác để chữa bệnh ho mãn tính.

23- Điều trị bệnh sưng đau nhức viêm khớp.

Câu kỷ tử có thể duy trì lại được sự quân bình enzyme SOD để phòng chống sưng đau viêm khớp.

24- Cải thiện tế bào bạch huyết.

Tế bào bạch huyết là một nhóm bạch cầu quan trọng nhất trong hệ thống miễn nhiễm của cơ thể. Câu kỷ tử có khả năng làm tăng và làm kích hoạt hóa tế bào bạch cầu để chống bệnh.

25- Điều trị triệu chứng tiền mãn kinh.

Triệu chứng tiền mãn kinh được xem là do chức năng thận âm yếu kém. Khi lớn tuổi, cần phải bồi bổ thận âm để duy trì cân bằng kích thích tố. Y học cổ truyền Trung Quốc thường chọn câu kỷ tử để bồi dưỡng thận âm.

26- Ngăn ngừa chứng mệt mỏi về buổi sáng.

Câu kỷ tử dưới hình thức pha nước nóng như trà nóng uống vào mỗi sáng ngừa được chứng bệnh dễ bị mệt mỏi như bị bệnh về buổi sáng. Uống như trà có hiệu quả nhanh nhất.

27- Cải thiện sinh lực.

Trong đông y, câu kỷ tử được dùng từ lâu để chữa bệnh cho người già ngăn ngừa stress, bảo tồn sinh lực, đối với người nữ thì dưỡng khí nguyên âm, với người nam thì tồn tinh.

28- Tăng cường bắp thịt và xương.

Câu kỷ tử dễ dàng tiết và phóng thích chất hGH có nhiệm vụ bảo vệ sửa chữa chức năng phát triển cơ thể, bao gồm bắp thịt và những chất liên kết với Calci tạo ra xương và răng.

29- Làm mạnh chức năng thận.

Theo y học cổ truyền, thận là bộ phận quan trọng nhất có liên hệ mật thiết với não và các tạng phủ khác. Nhiệm vụ chính của thận là cung cấp nguyên khí tạo ra sự sống căn bản cho cơ thể. Câu kỷ tử là loại thuốc đại bổ cho cả thận âm lẫn thận dương.

30- Cải thiện trí nhớ.

Câu kỷ tử cũng là loại thuốc bổ óc đầu tiên được dùng ở châu Á. Nó chứa betain, khi vào cơ thể được chuyển thành choline, một chất làm tăng cường và có khả năng phục hồi trí nhớ.

31- Bổ gan.

Câu kỷ tử có chứa một chất độc đáo là cerebrosid, bảo vệ tế bào gan chống lại độc tố, ngay cả loại độc tố mạnh như chlorinated hydrocarbon.

32- Làm dịu sự lo lắng và căng thẳng thần kinh.

Câu kỷ tử giúp cơ thể đối phó được với sự căng thẳng thần kinh.

33- Làm tỉnh thần trí.

Nếu được dùng thường xuyên, câu kỷ tử sẽ đem lại tinh thần vui vẻ, xứng đáng với tên gọi là trái dâu hạnh phúc.

34- Cải thiện tiêu hóa.

Ngoài việc giúp cho sự tiêu hóa dễ dàng, câu kỷ tử còn được dùng để chữa bệnh teo bao tử.

Nói tóm lại, câu kỷ tử mang lại nhiều lợi ích cho mọi người ở mọi lứa tuổi. Đối với thanh niên, nó có tác dụng làm đẹp da, chống lão hóa, bổ gan, giúp tinh thần phấn chấn. Còn với người già, câu kỷ tử giúp hạ mỡ máu, ổn định huyết áp. Đặc biệt nó có thể trị triệu chứng thiếu máu, ù tai lâu ngày, đau lưng, miệng khô thiếu nước bọt, bí tiểu, đồ mỡ hôi trộm, thường xuyên mất ngủ.

Một điểm cần lưu ý là do tính hơi hàn, câu kỷ tử có thể sinh phong thấp. Người bị táo bón lâu ngày hay bị tiêu chảy không nên ăn trái này. Ngoài ra, những người đang cảm sốt, cơ thể bị viêm nhiễm hoặc đầy hơi chướng bụng, cũng nên tránh dùng câu kỷ tử.

Cách dùng

Câu kỷ tử thường được dùng chung với nhiều vị khác như thực địa, sơn thù du, thỏ ti tử, cúc hoa, hoàng tinh,...Nhưng nó cũng được dùng đơn phương (độc vị) với liều lượng từ 15 g đến 25 g một ngày. Ngoài ra, nó còn được ngâm rượu (độc vị).

Vì câu kỷ tử có nhiều lợi ích, chúng tôi đặt nặng cách dùng độc vị. Để phát huy tối đa công dụng của nó, cần phải dùng thuốc đúng

thời điểm. Thời điểm tốt nhất để dùng câu kỷ tử là trước khi đi ngủ, đặc biệt là đối với người già nó sẽ giúp chống được chứng khô miệng và ngủ ngon giấc. Đối với người có đầy đủ sức khỏe, mỗi tối trước khi đi ngủ nên ăn khoảng 20 hạt câu kỷ tử, riêng đối với trẻ em, thì ăn chừng 5 hạt là vừa.

Nếu dùng câu kỷ tử để trị liệu thì mỗi ngày nên ăn khoảng 25 g. Nhai khoảng 25 g câu kỷ tử, rồi uống thêm một ly nước mát sẽ giúp ta có một giấc ngủ ngon, sáng tỉnh dậy với tinh thần sảng khoái, minh mẫn và tràn đầy sức sống.

Nếu không muốn nhai câu kỷ tử, ta có thể ngâm các hạt vào nước nóng rồi uống nước và sau đó ăn cả bã. Cách ngâm khá đơn giản: bỏ 25 g câu kỷ tử vào một chén, rót nước đun sôi vào. Để cho các hạt câu kỷ tử ngâm trong nước nóng khoảng 30 phút, rồi chắt lấy nước uống. Nước có màu hồng đậm và vị thơm ngọt, rất dễ uống. Rồi lại rót nước đun sôi vào phần hạt câu kỷ tử đã chắt hết nước, ta có được nước uống lần thứ nhì. Sau lần uống thứ nhì, thì ăn hết bã câu kỷ tử đã mềm nát.



Câu kỷ tử đóng bao do Costco bán

Nếu tìm được loại hữu cơ thì rất tốt.

Câu kỷ tử là một loại dược thảo bình dân, giá rẻ (tại Hoa Kỳ, 1 lb câu kỷ tử hữu cơ giá

khoảng trên dưới \$10), dễ tìm mua. Hiện nay, loại dược thảo này đã được dùng phổ biến tại Hoa Kỳ. Nó đã được bán online tại Costco, Hoa Kỳ, và đó là loại hữu cơ.

Người dân cũng thường mua câu kỷ tử để nấu canh gà, canh rau hoặc canh nấm.

Ngoài ra, câu kỷ tử được xếp vào hạng thượng phẩm (có thể dùng trong nhiều tháng mà không gây độc hại). Nhiều đông y sĩ xếp hạng nó vào loại thuốc quý, có người còn xếp hạng câu kỷ tử trên cả nhân sâm.

Phu đính: Thêm vài hình câu kỷ tử, tươi và khô



Đợi Mưa Và Đợi Em

*Anh chờ mưa như anh chờ Em,
Tháng tư trắng vàng úa bên thềm,
Hoa nhài mấy khóm hương không tỏa
Thôn thức sao trời, khắc khoải đêm.*

*Thà được gần Em trong giấc mơ
Còn hơn tháng đợi, những năm chờ;
Còn hơn xao xác trong màu nắng
Cỏ úa đông khô đứng ngóng mưa...*

*Rồi có một ngày mưa sẽ rơi,
Chồi xanh lấp lánh nắng ven đồi,
Và đêm nào nữa anh mơ thấy
Rạng rỡ vầng trăng một nét cười.*

*Tháng năm trời sẽ dịu nắng chưa?
Sẽ thoảng hương mưa vạn dặm về?
Anh đọc phai tàn tờ thư cũ,
Đành lòng: như mộng những đêm
khuya...*

*Có phải Em đã về đấy ư?
Áo hoa quện gió tóc ngang trời
Em mang theo cả hương ngày cũ
Đẫm ướt hương mưa, ngát nụ cười.*

Lê Phương Nguyên
Trại Xuân Lộc 4/1998