Cây Lanh
điều hòa tuyệt vời đường ruột

Trịnh Thường Mại

Cây Lanh tên khoa học là *Linum usitatissimum*, thuộc họ Lanh (LINACEAE) là cây được trồng từ lâu đời, từ cổ xưa nhất, để lấy sợi lấy hạt. Cây có nguồn gốc phương Đông hay Bắc Á. Hạt lanh có 30 – 40% dầu, 10 – 20% chất nhầy, glucosit khi phân li sẽ cho Axít Cyanhydric axit, các men, các steroit. Ép Hạt lanh trong môi trường lạnh để lấy dầu, trong điều kiện không khí tự do, dầu sẽ khô. Trong dầu có 85 – 90% glycerit, trong đó có 65% Isolinolenic axit, 15% Linolenic axit 15%, Linonic axit, 5% axit béo. Nhờ có nhiều axit béo không no trong hạt nên hạt Lanh ngày càng được dùng nhiều như chất cơ bản cuả nhiều chế phẩm dược. Dầu và chất nhầy có trong hạt đã nghiền có một chất nhuận tràng rất tốt. Hạt lanh làm dễ dàng cho phát triển và hình thành các thành phần của phân, kích thích thành ruột, chuẩn hóa quy trình lên men bằng tác động lên hệ vi khuẩn ruột.

Các nhà khoa học cho rằng nếu dùng càng nhiều điều trị hóa học (Sunfamít và kháng sinh) sẽ có ảnh hưởng lớn đến kìm hãm hệ vi khuẩn bình thường. Chỉ vài ngày sau khi dùng kháng sinh, trong phân hầu như không có vi khuẩn, việc này rất tai hại đối với cơ thể vì nếu hệ vi khuẩn trong ruột bình thường chúng tổng hợp nhiều loại vitamin chủ yếu (đến nay đã tổng hợp được 8 loại vitamin). Hệ vi khuẩn đường ruột phục hồi lại rất nhanh nếu ăn thường xuyên Hạt lanh tươi mới xay. Nhiều thí nghiệm cho thấy Hạt lanh có tác dụng trừ co thắt, chống

Lanh - *Linum usitatissimum*

đau, chống viêm. Hạt lanh tươi mới xay làm tăng thêm tác dụng chữa bệnh viêm dạ dày, viêm ruột tá tràng, viêm ruột non, và viêm ruột kết.

Nếu Hạt lanh không tươi, sau khi xay, dầu sẽ hôi và gây ra kích thích khó chịu. Tác dụng của Hạt lanh rất tốt trong các trường hợp viêm co thắt và bệnh sỏi đường mật, đường niệu nước tiểu…. và ngay cả trong những chứng xuất tiết đường hô hấp.

Dầu lanh ép lạnh chưa tinh chế, là thực phẩm có giá trị calori cao, có nhiều vitamin và axít béo không no, có vai trò quan trọng trong chuyển hóa lipit và là vị thuốc hàng đầu. Là vị thuốc, Dầu lanh được chọn trong điều trị eczema, viêm loét, đinh nhọt, chứng giãn tĩnh mạch và viêm đường hô hấp.

Dầu lanh ép nhưng không tinh chế và một số hạt khác có tầm quan trọng ngày càng lớn trong chữa bệnh bằng chế độ ăn, chữa bệnh viêm loét nhất là bệnh ung thư vì axít béo không no trong các loại dầu làm giảm sự phát triển của tế bào ung thư.

Dùng Dầu tinh chế hay margarin trong ăn uống sẽ thiếu axit béo không no và làm giảm sự chống chịu của cơ thể đối với bệnh ngoài da. Cần khuyến khích việc dùng Dầu ép lạnh như Dầu hạt lanh, Dầu hướng dương, Dầu cây cải, Dầu cây thuốc phiện, Dầu cây lúa mì vì cơ thể người dễ hấp thụ hơn dầu và chất béo công nghiệp. Thầy thuốc lâm sàng cũng khuyên nên dùng các loại dầu trên để điều trị các bệnh gan mật và các bệnh tim mạch.

Dùng Hạt lanh chữa bệnh có thể chỉ dùng riêng Hạt lanh hoặc kết hợp với nhiều dược liệu khác. Cụ thể:

1. *Chữa cơn đau mật*: phải uống Dầu hạt lanh 2,3 lần/ ngày, mỗi lần một thìa canh.

2. *Làm dịu, chống viêm và chống táo bón.* Cây se lớn 30g, Cây cắm quỳ 30g, Hạt lanh 40g

Ngâm các vị thuốc trong nước theo tỷ lệ 1 thìa các vị thuốc/ 1 cốc nước, ngâm trong 3 – 5 phút cho đến khi xuất hiện chất nhầy, uống chất nước nhầy.

3. *Chữa viêm bóng đái.* Lá cây nho gấu 25g, Rễ cây cần núi 25g, Hạt lanh 25g, Rễ cây anit 25g. Ngâm thuốc trong nước nóng theo tỷ lệ 1 thìa cà phê các vị thuốc trong 1 cốc ☞

nước nóng trong 6 giờ, sau đó đun sôi, uống nước thuốc 3 lần/ ngày, mỗi lần 1 cốc.

4. *Chữa xuất huyết dạ dày và ruột.* Rễ cây cỏ chét hoa vàng 30g, Hoa cây cúc mẫu 30g, Hạt lanh 40g. Ngâm các vị thuốc trong nước theo tỷ lệ 1thìa canh các vị thuốc với 1 cốc nước và uống nước thuốc ấm trước mỗi bữa ăn.

5. *Chữa bệnh chảy máu thận.* Cây xuyên đá 25g, Cây trái tim 25g, Cây cỏ ban 25g, Hạt lanh 25g. Sắc thuốc theo tỷ lệ 1 thia canh các vị thuốc với 1 cốc nước, uống nhiều lần trong ngày.

6. *Chữa bệnh đường hô hấp.*

- Bài 1: Lá cây thục quỳ 20g, Lá cây cẩm quỳ 20g, Hoa cây cúc mẫu 20g, Hạt lanh 40g

Cho nước vào các vị thuốc trên theo tỷ lệ 1 thìa canh với 1 cốc nước. Sắc thuốc và uống 3 lần/ ngày, cho mật ong vào nước thuốc và uống càng nóng càng tốt.

- Bài 2: Lá cây thục quỳ 20g, Lá cây cẩm quỳ 20g, Cây nhân hương 20g, Hoa cây cúc mẫu 20g, Hạt lanh 20g. Cho nước vào các vị thuốc trên theo tỷ lệ 1 thìa canh với 1 cốc nước. Sắc thuốc, uống nước thuốc 2,3 cốc/ ngày. Có thể thay cây nhân hương bằng lá cây cửu lý hương hay cây cỏ đậu vàng.

Trên đây là trích Bài tổng kết dùng thảo mộc chữa bệnh của thế kỷ 20 của tiến sĩ Echneider (Des plantes pour vótre santé. Les guides pratiques de la vie).

Các nhà dược liệu học Pháp còn phát hiện Dầu hạt lanh tham gia nuôi dưỡng não, chuyển các màng nhầy thành thể lỏng, cải thiện tất cả những thay đổi tế bào, thăng bằng thần kinh, giảm tỷ lệ cholesterol, cải thiện chất lượng da. Vì vậy Hạt lanh là một thực phẩm tiết thực, dùng cho tất cả mọi người, ngay cả trẻ em. Liều dùng 1 hay 2 túi hạt lanh một ngày (L' ABC Des plantes. Guide pratique de la Phytotherapie) ❑