

Ý DĨ:

TỪ BÀI THUỐC DÂN GIAN ĐẾN NHỮNG LƯU Ý KHOA HỌC CHO NGƯỜI DÙNG

JOB'S TEARS: FROM FOLK REMEDIES TO SCIENTIFIC CONSIDERATIONS FOR USERS.

TRẦN TRỊNH *

Trong kho tàng dược liệu Đông y, ý dĩ là cái tên quen thuộc, xuất hiện trong nhiều bài thuốc dân gian và y thư cổ. Không chỉ được biết đến với công dụng hỗ trợ điều trị ho, phong thấp, sỏi tiết niệu, ý dĩ còn được nhiều người truyền tai nhau như một “bí quyết” giúp làm đẹp da, giảm cân. Tuy nhiên, các thầy thuốc Đông y đều khuyến cáo: ý dĩ là vị thuốc, không phải thực phẩm dùng tùy tiện, nếu lạm dụng hoặc dùng sai cách có thể gây ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe.

Đặc điểm và phân bố của cây ý dĩ

Tên gọi khác: Giải lễ, mẽ châu, dĩ thực, dĩ mẽ, ý châu tử, yếm mẽ nhân, ngọc mẽ, thảo ngư mục, bò lô ốc viêm, khô mộc, ý thử, hữu ốc mai, cảm mẽ, tây phiên thuật, hồi hồi mẽ, thảo châu chi, cồng mẽ.

Tên khoa học: Coix lachryma-jobi L.

Họ: Lúa (Poaceae)

Trong Đông y, ý dĩ được xếp vào nhóm dược liệu có tác dụng kiện tỳ, lợi thấp, thanh nhiệt, thường dùng trong các chứng bệnh mạn tính liên quan đến tiêu hóa, hô hấp và xương khớp.

Ý dĩ là cây thân thảo sống quanh năm, cao trung bình từ 1–1,5m. Thân nhẵn, có vạch sọc; lá dài, hẹp, hình dáng tương tự lá mía, dài khoảng 10–40cm. Quả được bao bọc bởi lớp bẹ cứng, bên trong là hạt dùng làm thuốc.



Phân bố

Cây ý dĩ ưa khí hậu mát mẻ, thường mọc ven suối, bờ khe. Ở Việt Nam, ý dĩ phân bố nhiều tại các tỉnh như Thanh Hóa, Nghệ An, Hà Tĩnh, Lai Châu...

Bộ phận dùng – thu hái – bảo chế

Bộ phận dùng: Chủ yếu là hạt. Hạt to, màu trắng được đánh giá cao về giá trị làm thuốc. Trong một số bài thuốc, rễ ý dĩ cũng được sử dụng.

Thu hái: Từ tháng 8 đến tháng 10 hàng năm. Khi thu hoạch thường cắt cả cây, đập lấy hạt.

Sơ chế: Loại bỏ lớp vỏ cứng bên ngoài, chỉ dùng phần nhân.

Bào chế: Dùng sống hoặc sao vàng trước khi sắc thuốc.

Bảo quản: Để nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ẩm mốc và mối mọt.

Thành phần hóa học của ý dĩ

Theo các nghiên cứu dược liệu, hạt ý dĩ chứa nhiều lipid, protid, carbohydrate, các axit amin như lysin, leucin, arginin, cùng một số hoạt chất đáng chú ý: sitosterol, coixol, coixenolid, dimethyl glucosit... Đây là cơ sở cho nhiều tác dụng dược lý của vị thuốc này.

Tính vị – quy kinh

Tính vị: Vị ngọt, hơi hàn, tính bình

Quy kinh: Phế – Tỳ – Vị – Can

Tác dụng dược lý và công dụng chủ trị

Theo y học cổ truyền và một số nghiên cứu hiện đại, ý dĩ có những tác dụng đáng chú ý:

Đối với hệ hô hấp: Tinh dầu dĩ mẽ có thể kích thích hoặc ức chế hô hấp khi dùng liều cao; đồng thời giúp giãn phế quản, hỗ trợ điều trị ho, nhiều đờm.

Đối với khô u: Một số tài liệu cho rằng ý dĩ có khả năng ức chế sự phát triển của tế bào ung thư, tuy nhiên cần thêm nghiên cứu lâm sàng để khẳng định.

Đối với cơ vân và cơ trơn: Có tác dụng làm giãn cơ, giảm co thắt, hỗ trợ các chứng đau nhức do phong thấp.

Cách dùng và liều lượng

Ý dĩ có thể dùng tươi hoặc sao vàng, sắc uống đơn độc hoặc phối hợp với các vị thuốc khác.

Liều lượng thông thường: không quá 80g/ngày.

Việc sử dụng cần căn cứ vào thể trạng và bệnh lý cụ thể, nên tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc thầy thuốc Đông y.

* Tạp chí Sức Khỏe Việt.

Một số bài thuốc dân gian từ ý dĩ

Trong dân gian vẫn lưu truyền rất nhiều bài thuốc sử dụng ý dĩ để điều trị bệnh. Chẳng hạn như:

1/ Bài thuốc điều trị ung thư phổi, đại tràng, dạ dày

- Dùng 100g hạt ý dĩ sao vàng lên.
- Bỏ vào ấm và sắc lấy nước uống thay nước lọc hàng ngày.

2/ Điều trị đau nhức do phong thấp

- Chuẩn bị nguyên liệu: 40g dĩ mè, 30 hạt hạnh nhân, 120g ma hoàng, 40g cam thảo
- Cho tất cả nguyên liệu vào nấu với 4 chén nước cho đến khi còn 1 chén thì chắt lấy nước.
- Cho thêm 3 chén vào nấu tiếp cho đến khi còn 1 chén thì tắt bếp.

- Dùng 2 chén nước của hai lần nấu trộn đều rồi tiếp tục sắc còn 1 chén.

- Chia ra uống hết 3 lần trong ngày.

3/ Điều trị ho, có đờm

- Chuẩn bị nguyên liệu: 120g ý dĩ, 80g cam thảo và 40g cát cánh

- Đem nguyên liệu tán thành bột rồi mỗi lần dùng khoảng 20g.

- Đem hỗn hợp nấu lên cùng với nước rồi dùng sau bữa ăn.

4/ Điều trị tiểu ra sỏi

- Dùng 40g ý dĩ đem sắc cùng 500ml nước cho đến khi còn 250ml thì tắt bếp.

- Chia ra uống hết trong ngày.

- Kiên trì trong khoảng 1 tuần sẽ thấy bệnh có sự cải thiện.

5/ Điều trị tỳ hư, tiêu hóa kém

Chuẩn bị nguyên liệu: 40g ý dĩ, 40g hoài sơn, 40g bạch biến đầu, 30g liên nhục, 30g sơn tra, 30g sử quân tử, 16g thần khúc, 200g đương quy và 100g gạo nếp.

Cho tất cả nguyên liệu đem sao vàng, tán thành bột rồi.

Mỗi lần dùng khoảng 15g sắc với nước rồi uống khi còn ấm.

6/ Điều trị đau răng, sâu răng

Chuẩn bị nguyên liệu: ý dĩ, cát cánh

Nghiền nát nguyên liệu thành bột nhuyễn rồi nhét vào chỗ răng bị đau.

7/ Bồi bổ cơ thể

Chuẩn bị: 10g ý dĩ, 4g mạch môn, 5g tang bạch bì, 4g thiên môn và 4g bách bộ.

Dùng tất cả nguyên liệu nấu chung với 1000ml nước cho đến khi còn 300ml thì tắt bếp.

Chia ra uống 3 lần trong ngày sau khi ăn tầm 20 phút.

8/ Điều trị tiểu buốt

Dùng 20g ý dĩ sắc với 2 chén nước cho đến khi còn 1 chén nước. Có thể cho thêm 16g cam thảo cho dễ uống.

9/ Điều trị phong tê thấp

Chuẩn bị nguyên liệu: 40g ý dĩ và 20g phổ thực linh
Đem tất cả nguyên liệu nấu với 800ml nước cho đến khi còn 400ml thì tắt bếp.

Chia ra uống trong ngày, sau bữa ăn tầm 15 phút.

10/ Điều trị vàng da

Dùng 40g rễ ý dĩ sắc nước uống hàng ngày

11/ Điều trị khí hư

Chuẩn bị: 30g rễ ý dĩ, 12g hồng táo

Dùng nguyên liệu sắc với nước rồi chia ra uống 2 lần trong ngày

12/ Điều hòa kinh nguyệt

Dùng 12g rễ ý dĩ khô sắc với nước uống trước khi có kinh khoảng 3 đến 5 ngày liên tục.

13/ Giúp tăng tiết sữa

Dùng khoảng 30g ý dĩ đã sao vàng nấu móng giò với lá sung và gạo nếp thành cháo để dùng hàng ngày.

14/ Điều trị rối loạn tiêu hóa, tiêu chảy ở trẻ em

Dùng 12g ý dĩ và 10g hoài sơn sao lên rồi tán bột.

Mỗi lần dùng khoảng 6g hỗn hợp hòa với cơm để cho bé dùng.

15/ Điều trị tàn nhang, dưỡng da

Trộn 1 thìa bột ý dĩ với 2 thìa mật ong

Đắp hỗn hợp lên da khoảng 15 phút rồi rửa mặt lại thật sạch.

Áp dụng 2-3 lần mỗi tuần sẽ thấy da có cải thiện trong thời gian ngắn

16/ Giúp giảm béo

Chuẩn bị: 10g hạt ý dĩ, 10g lá sen khô và 10g táo mèo

Dùng nguyên liệu nấu với 1 lít nước trong khoảng 15 phút cho các tinh chất tan ra trong nước và uống hết trong ngày.

Dùng liên tục trong 1 tháng sẽ thấy tác dụng.

Còn rất nhiều bài thuốc sử dụng ý dĩ để chữa bệnh chưa được chúng tôi nhắc tới. Bạn có thể tham khảo nhưng cần đặc biệt chú ý về liều lượng để tránh dùng quá liều có thể gây ra những tác động không tốt đối với sức khỏe.

Độc tính và những lưu ý quan trọng

Các nghiên cứu cho thấy, ý dĩ có thể gây độc nếu dùng với liều cao kéo dài. Thử nghiệm trên động vật cho thấy độc tính xuất hiện khi sử dụng vượt ngưỡng an toàn. Vì vậy, người dùng tuyệt đối không tự ý lạm dụng.

Những trường hợp cần kiêng kỵ

Phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú (chỉ dùng khi có chỉ định của bác sĩ)

Người có cơ địa dị ứng với thảo dược

Người đang dùng thuốc điều trị tiểu đường (ý dĩ có thể làm hạ đường huyết nhanh)

Ý dĩ là vị thuốc quý, có nhiều giá trị trong Đông y nếu được sử dụng đúng cách, đúng liều. Tuy nhiên, việc coi ý dĩ như "thực phẩm làm đẹp" hay "thần dược giảm cân" để dùng thường xuyên, kéo dài là quan niệm sai lầm.