

Linh chi tác động đến sức khỏe như thế nào?

Tuy được xếp vào nhóm thuốc bổ thượng phẩm nhưng nấm linh chi không có chất đạm cần thiết cho cấu trúc của tế bào, không chứa chất cải thiện chức năng tiêu hóa, cũng không mang hoạt chất có tính an thần.

Không phải chỉ đến khi Tần Thủy Hoàng phái ngự y Lu Sinh tìm thuốc trường sinh bắt từ ở biển Đông thì linh chi mới có mặt trong lịch sử y học. Từ nhiều ngàn năm nay, linh chi chiếm vị trí cao nhất trong cổ thư Trung Quốc. Vì thế, nó không còn xa lạ với thầy thuốc bốn phương và từ lâu đã có tên chính thức trong dược điển của Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc... như một phương thuốc trị ung thư

Không chỉ được trọng dụng ở Á Đông, linh chi hiện là một trong những đề tài nghiên cứu và ứng dụng nóng bỏng của ngành y dược Âu Mỹ. Y học phương Tây ắt hẳn phải có động cơ chính đáng khi tìm về một dược liệu ở bên kia chân trời.

Tuy được xếp vào nhóm thuốc bổ thượng phẩm của Trung y nhưng giá trị bổ dưỡng của linh chi không đồng nghĩa với tác dụng kiến tạo kiểu “vai u thịt bắp” mà miếng thịt hay quả trứng mang lại. Đã có không biết bao nhiêu người sử dụng linh chi cảm thấy khỏe hơn, ăn ngon, ngủ yên; nhưng khi phân tích thì linh chi không có chất đạm cần thiết cho cấu trúc của tế bào, không chứa chất cải thiện chức năng tiêu hóa, cũng không mang hoạt chất có tính an thần. Khả năng nâng đỡ tổng trạng của linh chi là một thực tế không thể chối cãi, không chỉ căn cứ vào cảm giác chủ quan của người bệnh, mà dựa trên các tiêu chuẩn khoa học khách quan với định lượng rõ ràng, theo kết quả của hàng trăm công trình nghiên cứu tại nhiều học viện từ Á sang Âu. Nếu vậy, linh chi tác dụng theo cơ chế nào?

Cấu trúc độc đáo của linh chi chính là thành phần khoáng tố vi lượng đủ loại, trong đó một số khoáng tố như germanium, vanadium, crôm... Chúng đã được khẳng định là nhân tố quan trọng cho nhiều loại phản ứng chống ung thư, dị ứng, lão hóa, xơ vữa, đông máu nội mạch, giúp điều chỉnh dẫn truyền thần kinh, bảo vệ cấu trúc của nhân tế bào. Có căn bệnh nào hiện nay thoát khỏi ảnh hưởng của các yếu tố bệnh lý vừa kể?

**Với thành phần độc đáo như vừa tả, linh chi phục hồi cơ thể bằng cơ chế tác dụng gián tiếp.** Trái với chức năng cung cấp dưỡng chất theo kiểu “thiếu thì bổ sung” của các loại thuốc bổ thông thường, linh chi hữu ích cho cơ thể nhờ chọn con đường vận hành khéo léo và linh động hơn nhiều qua kiểu đòn bẩy. Nó một mặt thanh lọc cơ thể toàn diện và đồng bộ qua tác dụng lợi tiểu và lợi mật, một mặt kích thích nhiều chuỗi phản ứng sinh hóa trong cơ thể nhờ vai trò xúc tác của khoáng tố vi lượng. Linh chi khéo léo đánh thức sức đề kháng của cơ thể để từ đó điều chỉnh các rối loạn chức năng, làm lành các tổn thương cơ quan, phục hồi hệ miễn dịch. Một khi hội đủ 3 điều kiện vừa kể thì cơ thể rất khó bệnh, con người chậm già. Người xưa đâu có quá lời khi xếp linh chi vào nhóm thuốc cải lão hoàn đồng!

Nếu dựa vào hàng trăm báo cáo chuyên đề trong các hội nghị quốc tế về hiệu quả của linh chi thì vấn đề đặt ra “linh chi có tác dụng hay không” quả là thừa. Nếu căn cứ vào

con số bệnh nhân từ Đông sang Tây đã và đang được điều trị rất hài lòng với linh chi, thì mọi thắc mắc về cơ sở khoa học của linh chi không còn cần thiết. Nhưng có một điều chắc chắn: Linh chi không phải là thần dược giúp sống lâu trăm tuổi, trẻ mãi không già như quảng cáo hoặc ảo vọng của bạo chúa họ Tần. Trên nền tảng tri thức khoa học, nếu biết cách áp dụng linh chi, đó sẽ là một trong các phương tiện hữu hiệu và an toàn để tăng cường sức đề kháng cơ thể trong cuộc sống đầy căng thẳng và ô nhiễm môi trường nặng nề của thế kỷ 21.

Vấn đề cuối cùng, đó là liệu linh chi Việt Nam có tác dụng không hay phải là linh chi nước ngoài thì mới nên thuốc? Một câu hỏi hoàn toàn có lý, vì không phải linh chi nào cũng là thuốc và điều trăn trở của người bệnh chính là làm sao tìm được linh chi có chất lượng.

#### **4 tiêu chuẩn chọn linh chi**

Nên dùng linh chi được gieo trồng chuyên nghiệp vì chất lượng ổn định, bảo đảm hiệu quả và không có phản ứng phụ bất lợi. Trái với quan niệm của nhiều người, linh chi mọc hoang lại không an toàn, vì hiện nay con người khó kiểm soát được sự ô nhiễm môi trường.

Chỉ nên mua linh chi có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng. Đừng xuôi lòng trước những quảng cáo đường mật như linh chi... trên rừng, trên núi.

Linh chi chất lượng tốt thì hai mặt không bị mọc, mặt dưới có màu từ vàng chanh nhạt đến trắng. Mặt dưới linh chi có màu vàng nghệ thường không tốt, vì đó không phải là màu tự nhiên của nấm.

Nếu dùng linh chi nấu nước uống, nên chọn nấm có kích thước vừa phải, đường kính 8-20 cm. Ở kích cỡ này, nấm chưa bị hóa gỗ hoàn toàn, hàm lượng các hợp chất polysaccharide và triterpen còn cao nên dễ ly trích khi nấu trong nước. Các công ty dược phẩm trên thế giới khi chiết xuất hoạt chất của linh chi để sản xuất dược phẩm cũng chỉ dùng nấm theo tiêu chuẩn trên.