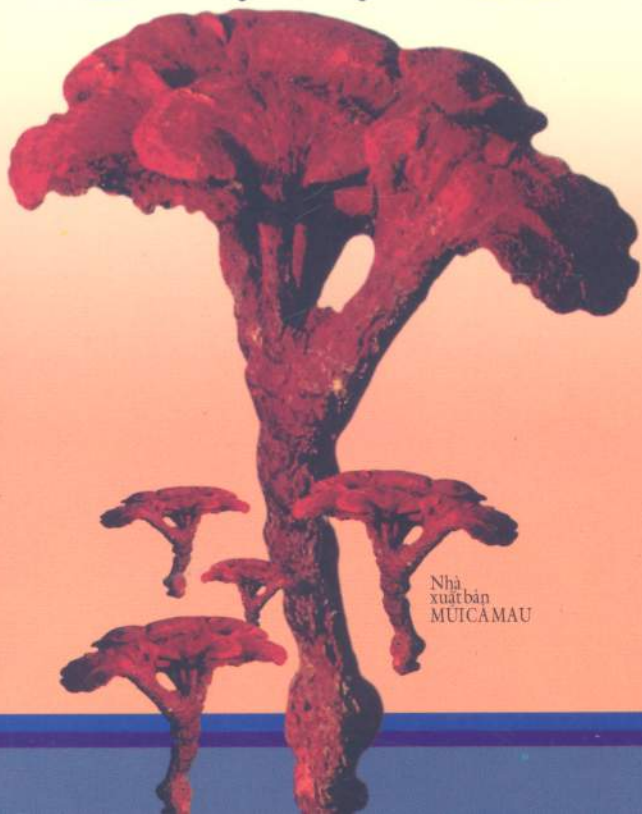


Công Diên  
biên dịch

# LINH CHI

## PHÒNG TRỊ BỆNH



Nhà  
xuất bản  
MÚC MAU

*Biên dịch* : **CÔNG DIỄN**

# LINH CHI PHÒNG TRỊ BỆNH

*Nguyên tác:* – **Trần Quốc Lương**  
– **Trần Huệ**  
– **Trần Hiếu Thanh**

**NHÀ XUẤT BẢN MÙI CÀ MAU**

## LỜI NÓI ĐẦU

Linh chi là một loại chân khuẩn dùng làm thuốc phòng trị được nhiều bệnh, làm tăng thể lực, kéo dài tuổi thọ, nó được xem là vật an lành, tượng trưng sự trường thọ. Trước đây, các nhà y được học nghiên cứu rất ít về Linh chi, nhận biết về Linh chi cũng không toàn diện. Từ thập niên 70 trở đi, nhiều nhà y học ở các nước bắt đầu tiến hành nghiên cứu thành phần hữu hiệu, tác dụng dược lý và hiệu quả trị liệu của Linh chi. Đến nay người ta phát hiện hơn mười thành phần hữu hiệu chứa trong Linh chi, hơn nữa giữa các thành phần hữu hiệu có tác dụng hỗ trợ lẫn nhau.

Linh chi có công hiệu nâng cao chức năng miễn dịch cơ thể, cải thiện tuần hoàn máu, nâng cao khả năng vận chuyển và cung cấp oxy cho não, tim, nâng cao chức năng sinh lý của tế bào, tổ chức, an thần, trấn kinh, giải độc. Trên lâm sàng dùng Linh chi điều trị bệnh suy nhược thần kinh, viêm phế quản mạn tính, bệnh tim mạch; dùng phối hợp với thuốc kháng sinh có thể trị bệnh nhiễm khuẩn, giảm nhẹ phản ứng phụ của thuốc kháng sinh; phối hợp điều trị bệnh u bướu sẽ làm giảm phản ứng phụ do hóa trị và xạ trị gây nên. Thường xuyên sử dụng Linh chi giúp nâng cao khả năng miễn dịch cơ thể, tăng cường sức đề kháng, giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh.

Ngày nay Linh chi rất được các nhà nghiên cứu y dược Quốc tế coi trọng. Ở các nước như Mỹ, Anh và Nhật Bản cũng đi sâu nghiên cứu và thí nghiệm lâm sàng đối với Linh chi. Một trung tâm nghiên cứu ở Mỹ công bố Linh chi trị lệnh HIV/AIDS có hiệu quả tốt, giúp phục hồi chức năng miễn dịch.

Ở Nhật Bản, Hàn Quốc và Đài Loan tuyên truyền rộng rãi về công dụng phòng trị bệnh của Linh chi, vị trí của Linh chi trong ứng dụng y học không thua kém gì Nhân sâm. Hiện nay sản phẩm Linh chi có rất nhiều loại, ở Nhật Bản có trà Linh chi, thức uống Linh chi, viên Linh chi; ở Hàn Quốc có loại thức uống Linh chi được tiêu thụ rất nhiều.

Cuốn sách này trân trọng giới thiệu thành phần, hoạt tính, dược lý và công hiệu của Linh chi, cách chế biến và sử dụng Linh chi. Ở phần đầu giới thiệu hơn 200 phương thuốc sử dụng Linh chi điều trị bệnh, nhằm giúp bạn đọc hiểu biết thêm về vị thuốc Linh chi, đồng thời biết rõ công hiệu và cách sử dụng Linh chi để ứng dụng nó một cách có hiệu quả.

Chương 1:**PHÂN MỞ ĐẦU**

Linh chi là một loại chân khuẩn dùng làm thuốc nổi tiếng xưa nay. Về *Công hiệu* của Linh chi, dân gian cũng có lưu truyền nhiều truyền thuyết kỳ diệu. Trong bộ tiểu thuyết cổ điển “Bạch xà truyện” nổi tiếng của Trung Quốc có đoạn viết Xà tinh bạch nương nương vì muốn cứu mạng sống của chồng đã mạo hiểm tìm đến chỗ Cực nam tiên ông vùng núi Nga Mi ở cách xa ngoài mấy ngàn dặm để trộm lấy thuốc tiên, cuối cùng đã cứu sống được chồng là Hứa Tiên. Bộ sách viết về Linh chi sớm nhất (TQ) là bộ “Sơn hải kinh” cách đây hơn 2000 năm, trong đó nói rằng vua Viêm Đế có một người con gái bị chết sớm, sau khi chết hồn bay đến núi Cô Dao và hóa thành Linh chi.

*Công hiệu* của Linh chi lần đầu tiên chính thức được ghi vào sách y dược (TQ) là ở đời Hán. Theo sách “Thần Nông bản thảo kinh” (bộ sách bản thảo nổi tiếng thời xưa của Trung Quốc) ghi chép: “Linh chi có sáu loại: Xích chi, Thanh chi, Bạch chi, Hoàng chi, Hắc chi, Tử chi. Xích chi mọc ở Hoắc Sơn, Thanh chi mọc ở Thái Sơn, Hoàng chi mọc ở Trung Sơn, Bạch chi mọc ở Hoa Sơn, Hắc chi mọc ở Thường Sơn, Tử chi mọc ở Cao Sơn”. Trong sách còn nói thêm: “Xích chi (tức loại Linh

chi được sản xuất và ứng dụng chủ yếu hiện nay) tính bình, vị đắng, trị ngực đầy tức, ích tâm khí, bổ trung, tăng trí tuệ, tăng trí nhớ, kéo dài tuổi thọ...".

Theo nghiên cứu y học ngày nay, Linh chi có tác dụng nâng cao chức năng miễn dịch cơ thể, ức chế u bướu phát triển, nâng cao lực co bóp cơ tim, gia tăng tuần hoàn máu, nâng cao khả năng vận chuyển ôxy của hemoglobin (huyết cầu tố), dưỡng gan, giải độc, nâng cao khả năng vận động cơ thể, hạ huyết áp, hạ mỡ trong máu, hạ đường huyết, an thần, trấn kinh, giảm độ kết dính của máu, trị u bướu, bệnh tim mạch, viêm gan, hen suyễn, suy nhược thần kinh, cảm mạo, vết nám do sắc tố da trầm tích. Như vậy, *Công hiệu* của Linh chi ghi trong "Thần Nông bản thảo kinh" hòa toàn được chứng thực.

Linh chi còn có tác dụng tăng cường thể chất, nâng cao sức sống, phòng trị các bệnh do thể chất yếu gây nên. Đông y gọi là "phù chính cố bản", "phù chính trừ tà", "Chính" tức là thể chất, là khả năng kháng bệnh, "tà" tức là bệnh tật, "phù chính trừ tà" nghĩa là tăng cường thể chất, nâng cao sức đề kháng, trừ bệnh tật. Sở dĩ những người trẻ tuổi ít mắc bệnh, dù mắc bệnh cũng nhanh chóng bình phục; những người già yếu lại dễ mắc bệnh, khi mắc bệnh phục hồi cũng chậm, là do thể chất mạnh yếu không giống nhau. Những người thể chất mạnh, khả năng thích ứng tốt, khả năng kháng bệnh, tự điều tiết cân bằng sinh lý và khả năng tự phục hồi cũng mạnh; những người thể chất yếu, khả năng thích ứng môi trường, điều tiết cân bằng sinh lý, khả năng kháng bệnh và tự phục hồi cũng kém.

Do Linh chi có hiệu quả phòng trị bệnh tốt, nên nó

đã trở thành thứ được phẩm dùng hằng ngày của một số người. Ngày nay trên thị trường xuất hiện rất nhiều sản phẩm Linh chi, như trà Linh chi, Linh chi phiến, Linh chi bột, Linh chi ngâm mật... Công dụng của Linh chi ngày càng được mọi người biết đến, việc sản xuất và ứng dụng cũng phát triển rất nhanh.



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

---

## Chương 2:

# PHƯƠNG THUỐC LINH CHI TRỊ BÁ BỆNH

Sử dụng độc vị Linh chi có hiệu quả phòng bệnh và trị liệu đối với nhiều loại bệnh. Linh chi có công dụng tăng cường thể chất, nên khi sử dụng phối hợp với món ăn vị thuốc hay những dược phẩm khác thì *Công hiệu* càng tăng rõ rệt; do Linh chi có *Công hiệu* giải độc, nên khi sử dụng phối hợp với những dược vật có độc tính, sẽ làm giảm độc tính của dược vật rất nhiều; khi sử dụng phối hợp với dược vật hóa trị liệu hay thuốc kháng sinh sẽ làm giảm phản ứng phụ không tốt của dược vật hóa trị liệu hay thuốc kháng sinh, đồng thời có thể giảm được liều dùng thuốc kháng sinh.

Sản phẩm Linh chi có nhiều loại như: Linh chi thể quả, Linh chi bào tử, Linh chi bào tử xử lý sóng siêu âm, Linh chi dạng bột, Linh chi dạng cao, Linh chi dạng viên v.v... Những sản phẩm này công hiệu cơ bản như nhau, trong đó: Linh chi bào tử có hiệu quả tốt nhất; Linh chi dạng bột, Linh chi dạng cao, Linh chi dạng viên, Linh chi bào tử xử lý sóng siêu âm sẽ dụng tiện nhất; Linh chi thể quả nấu nước uống tốt nhất, cũng có thể cắt mỏng chế nước sôi uống.

Linh chi có vị đắng, nhưng vị đắng này là một

trong những *Thành phần* hữu hiệu nhất đối với cơ thể con người. Do đó, người bệnh hoặc người bình thường khi sử dụng Linh chi không nên sợ đắng, sau khi dùng quen sẽ không còn cảm giác đắng.

## **I. LINH CHI TRỊ BỆNH SUY NHƯỢC THẦN KINH, CƠ THỂ HƯ NHƯỢC**

### **1. Cháo Linh chi gạo nếp bổ hư:**

– *Thành phần*: Linh chi 10g, gạo nếp 50g, tiểu mạch 60g, đường trắng 30g.

– *Cách chế biến*: Linh chi rửa sạch, cắt lát, dùng vải thưa bọc lại. Gạo nếp và tiểu mạch vo sạch. Cùng cho 3 thứ vào nồi đất, đổ 3 chén nước to, dùng lửa nhỏ nấu chín, vớt bỏ túi vải đựng Linh chi, gia đường trắng vào để ăn.

– *Cách dùng*: Mỗi ngày ăn một lần sau bữa cơm chiều.

– *Công hiệu*: Có công dụng dưỡng tâm, ích thận, bổ hư. Trị các chứng tâm thần bất an, mất ngủ, mệt mỏi, ra mồ hôi nhiều, đổ mồ hôi trộm, sợ lạnh.

### **2. Rượu Linh chi, Sơn dược tư âm bổ thận:**

– *Thành phần*: Linh chi, Sơn dược (Hoài sơn), Ngô thù du, Ngũ vị tử mỗi thứ 15g, rượu trắng 1500ml.

– *Cách chế biến*: Những vị thuốc trên cắt vụn, đựng vào trong túi vải thưa, bỏ trong bình rượu, đổ rượu trắng vào, đậy kín nắp, để chỗ mát, mỗi ngày lắc đều 1 lần, 30 ngày sau đem uống.

– *Cách dùng*: Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10ml, uống thường xuyên.

– *Công hiệu:* Tư âm, bổ thận, sinh tân dịch. Dùng thích hợp cho bệnh nhân phế thận âm hư, hư lao ho hen, miệng khô, tân dịch ít, đờ mỗ hôi trộm, di tinh.

**3. Rượu Linh chi, Sơn dược ích can thận bổ tâm tỳ:**

– *Thành phần:* Linh chi, Sơn dược, Ngũ vị tử, Sơn thù du mỗi vị 25g, rượu gạo 100ml.

– *Cách chế biến:* Bốn vị trên cắt vụn, bỏ ngâm trong rượu gạo, đậy kín nắp, để chỗ mát, mỗi ngày lắc đều 1 lần, 7 ngày sau uống được.

– *Cách dùng:* Mỗi lần uống 10 - 15ml, ngày 2 lần. Uống thường xuyên.

– *Công hiệu:* Ích can thận, bổ tâm tỳ. Trị suy nhược thần kinh, cơ thể hư nhược, mất ngủ, can, tỳ và thận hư, di tinh, tiểu nhiều, phụ nữ xuống huyết trắng nhiều.

**4. Rượu Linh chi trị suy nhược thần kinh, nâng cao sức đề kháng:**

– *Thành phần:* Linh chi 30g, rượu trắng 500ml.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt lát, bỏ ngâm trong rượu trắng, đậy kín nắp, 7 ngày sau dùng được.

– *Cách dùng:* Mỗi lần uống 10 - 20ml, ngày 2 lần. Uống thường xuyên.

– *Công hiệu:* Dưỡng huyết an thần, ích tinh, làm đẹp nhan sắc, nâng cao khả năng chống bệnh, chống rét. Trị suy nhược thần kinh, mất ngủ, hay tỉnh giấc, ngủ không sâu, hay mộng mị, tinh thần ủ rũ, tiêu hóa không tốt, ho hen khí suyễn, người già viêm phế quản mạn tính.

### **5. Rượu Linh chi, Đơn sâm bổ hư tăng lực:**

– *Thành phần:* Linh chi 30g, Đơn sâm 5g, Tam thất 5g, rượu trắng 500ml.

– *Cách chế biến:* Ba vị trên rửa sạch, cắt lát, bỏ ngâm trong rượu trắng, đậy kín nắp, để chỗ mát, mỗi ngày lắc đều vài lần, 15 ngày sau đem uống.

– *Cách dùng:* Mỗi lần uống 20 - 30ml, ngày 2 lần. Uống thường xuyên.

• – *Công hiệu:* Hoạt huyết hóa ứ, ích tinh thần, trị hư nhược. Dùng thích hợp cho bệnh nhân suy nhược thần kinh, mất ngủ, ứ huyết, não thiếu dưỡng khí gây nên chóng mặt, mệt mỏi.

### **6. Linh chi, Thục địa ẩm trị hồi hộp mất ngủ:**

– *Thành phần:* Linh chi 10g, Thục địa 25g.

– *Cách chế biến:* Linh chi và Thục địa rửa sạch, cho vào nồi đất, đổ nước vừa đủ, đun sôi xong hạ lửa nhỏ nấu 1 giờ, rót nước thuốc ra, đổ nước khác vào nấu tiếp nước thứ hai, hòa chung lại một.

– *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng, chiều. Nên dùng liên tục 1 tháng trở lên.

– *Công hiệu:* Trị huyết hư, hồi hộp, mất ngủ.

### **7. Linh chi Hà thủ ô ẩm bồi bổ cơ thể:**

– *Thành phần:* Linh chi 10g, Hà thủ ô chế 20g.

– *Cách chế biến:* Linh chi và Hà thủ ô rửa sạch, cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi, rồi hạ lửa nhỏ nấu 1 giờ, rót nước thuốc ra, đổ nước khác nấu tiếp nước thứ hai, hòa chung hai nước lại một.

– *Cách dùng*: Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục 1 tháng trở lên.

– *Công hiệu*: Bổ khí, tư âm, sinh tân dịch. Trị cơ thể hư nhược, mệt mỏi, đau lưng mỏi gối, sắc mặt không tươi.

### **8. Linh chi, Bạch thược ẩm trị suy nhược thần kinh:**

– *Thành phần*: Linh chi 10g, Bạch thược 10g, đường trắng vừa đủ.

– *Cách chế biến*: Linh chi và Bạch thược cắt nhỏ, cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu 1 giờ, rót nước thuốc ra, đổ nước khác nấu tiếp nước thứ hai. Hòa chung hai nước lại một.

– *Cách dùng*: Chia uống 2 lần sáng, chiều, khi uống gia một ít đường trắng. Dùng liên tục 1 tháng hoặc uống trường kỳ.

– *Công hiệu*: Bình can, dưỡng huyết, an thần. Trị suy nhược thần kinh, đổ mồ hôi nhiều, mồ hôi trộm.

### **9. Linh chi, Long nhãn ẩm bổ hư tăng lực:**

– *Thành phần*: Linh chi 15g, Long nhãn nhục 10g.

– *Cách chế biến*: Tử Linh chi cắt lát, cho vào nồi đất cùng Long nhãn nhục, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu 1 giờ, rót nước thuốc ra, đổ nước khác nấu tiếp nước thứ hai, hòa chung hai nước lại một.

– *Cách dùng*: Chia uống 2 lần sáng, chiều, dùng liên tục 14 ngày.

– *Công hiệu*: Trị chứng tâm tỳ hư gây mất ngủ, ăn uống kém, sợ lạnh.

## **10. Linh chi ẩm trị suy nhược thần kinh, mất ngủ, hay quên:**

– *Thành phần:* Linh chi 5 - 10g.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt vụn hoặc cắt lát mỏng, cho vào nồi cùng nước, dùng lửa nhỏ đun 1 giờ, rót nước ra, đổ nước khác vào nấu tiếp nước thứ hai, hòa chung hai nước lại một. (Cũng có thể chế nước sôi nhiều lần để uống).

– *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng chiều. Uống thường xuyên.

– *Công hiệu:* Có *Công hiệu* cải thiện tuần hoàn máu, nâng cao khả năng sinh lý cơ thể. Trị các chứng mất ngủ, hay quên, ho đàm nhiều, hồi hộp, ngực đầy tức, huyệt hơi, bệnh tiểu đường, cảm mạo, hen suyễn, ung bướu, bệnh tim mạch.

## **11. Linh chi bổ não kiện não thang:**

– *Thành phần:* Linh chi 20g, lòng đỏ trứng gà 2 cái, tủy heo 25g, não heo 2 bộ, bột ngọt 1g, muối 3g, rượu gia vị 15ml, hành 2 cọng, gừng tươi 10g, nước 500ml.

– *Cách chế biến:*

a) Linh chi rửa sạch, cắt lát mỏng, cho vào nồi, đổ nước, dùng lửa nhỏ sắc lấy nước hai lần, tổng cộng khoảng 200ml.

b) Lòng đỏ trứng gà xối vào bát đánh tan, não heo (rửa sạch cắt nhỏ) và tủy heo cùng bỏ vào trong bát trứng gà, gia vị và bột ngọt, trộn đều.

c) Đặt dầu lên bếp đun nóng độ bốn phần, đổ bát trứng gà và não heo, tủy heo trên vào xào qua, rồi đổ

nước Linh chi vào, gia muối gừng, hành, dùng lửa lớn đun sôi 5 phút là được.

– *Cách dùng*: Chia ăn 2 ngày. Dùng liên tục 1 tháng trở lên.

– *Công hiệu*: Bổ can thận, ích huyết, kiện não, có tác dụng tăng cường trí lực đối với trẻ em, trì hoãn sự suy thoái trí lực ở người già. Cũng có thể trị chứng suy nhược thần kinh, chóng mặt hồi hộp, lưng đau mỏi.

Chú thích: Linh chi tính ôn, vị đắng, có công dụng bổ dưỡng, kiện não, ích thận, tiêu viêm, lợi tiêu; lòng đỏ trứng gà có chứa lượng lớn lecithin, có tác dụng bổ não; chất lòng đỏ trứng là nguyên liệu tạo máu, có ích trong việc điều trị bệnh thiếu máu, não heo có thể trị chứng suy nhược thần kinh, chóng mặt, nhức đầu, tăng trí nhớ; tủy heo tăng bổ tinh ích tủy, trị các bệnh hư nhược.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## **12. Linh chi, Sinh khương dưỡng tâm an thần thang:**

– *Thành phần*: Linh chi 15g, Hoàng kỳ 15g, thịt heo nạc 200g, một ít rượu gia vị, muối, hành, gừng tươi (sinh khương), bột tiêu.

– *Cách chế biến*: Linh chi và gừng tươi ngâm rửa sạch, cắt lát mỏng, hành đập giập. Thịt heo trụng qua nước sôi để khử nước huyết, vớt ra cắt miếng vuông.

Bỏ thịt heo vào nồi cùng Hoàng kỳ, Linh chi, hành, gừng, rượu gia vị, đổ nước vừa đủ, đun sôi, vớt bỏ bọt nổi trên mặt, hạ lửa nhỏ hầm cho thịt chín nhừ, gia muối và tiêu vào để ăn.

– *Cách dùng*: Ngày nấu ăn 1 lần, dùng liên tục 1 tháng.

– *Công hiệu*: Bổ khí dưỡng huyết, bổ phế thận, dưỡng tâm an thần. Trị chứng mệt mỏi, kém ăn, sợ lạnh.

### **13. Hoa Đà vân mẫu viên tử tam nhân hoàn trị suy sớm:**

– *Thành phần*: Tử Linh chi loại tốt 6g, bột Vân mẫu 3g, Thạch nhũ (chế) 3g, Bạch thạch anh 3g, Nhục thung dung 6g, Thạch cao 10g, Thiên môn đông (bỏ tim) 6g, Nhân sâm 3g, Tục đoạn 3g, Xương bồ 3g, Nhục quế 3g, Trạch tả 3g, Tần giao 3g, Ngũ gia bì 10g, Lộc nhung 0,5g, Địa phu tử 3g, Thục dư 10g, Thạch斛 3g, Đỗ trọng (sao qua) 6g, Tang ký sinh 3g, Tế tân 5g, Sinh địa 3g, Kinh giới 6g, Bá diệp 3g, Xích tiễn 3g, Toan táo nhân 10g, Ngũ vị tử 10g, Ngưu tất 6g, Cúc hoa 6g, Viễn chí (bỏ tim) 9g, Tỳ giải 3g, Khiêm căn 5g, Ba kích thiên 3g, Xích thạch chi 1g, Địa hoàng hoa 3g, Câu kỷ 5g, Tang phiên tiêu 3g, Khao tử 3g, Phục linh 15g, Thiên hùng (sao bỏ vỏ) 2g, Sơn thù du 10g, Bạch truật 5g, Thổ ty tử 5g, Tùng thiết 3g, Hoàng hoa 3g, Mạch môn đông (bỏ tim) 6g, Bá tử nhân 3g, Tế thái tử 3g, hạt bí đao (đông qua tử) 2g, Xà sàng tử 2g, Quyết minh tử 2g, Kỳ minh tử 2g, Xa tiễn tử 3g.

– *Cách chế biến*: 53 vị trên tán bột, hòa với mật ong làm thành viên bằng hạt ngô đồng.

– *Cách dùng*: Ban đầu mỗi lần uống 10 viên, ngày 3 lần, sau đó tăng dần đến 20 viên/lần.

– *Công hiệu*: Bổ lục phủ ngũ tạng, trị chứng suy sớm.

### **14. Linh chi, Diên niên ích trí hoàn:**

– *Thành phần*: Linh chi 5.000g.

– *Cách chế biến*: Linh chi tán bột, hòa với mật làm thành viên bằng hạt ngô đồng.

– *Cách dùng*: Mỗi lần uống 10 viên, ngày 2 lần vào sáng, chiều, uống kèm rượu ấm.

– *Công hiệu*: Dưỡng tâm an thần, diên niên ích trí. Trị suy nhược thần kinh, mất ngủ, hay quên, hồi hộp không yên, bệnh hen suyễn, tiểu đường.

### **15. Linh chi, Mật ong nâng cao khả năng trao đổi chất:**

– *Thành phần*: Linh chi 10g, sữa ong chúa tươi 0,5g, Hà thủ ô chế 10g, Bồ cốt chỉ 5g, Dâm dương hoắc 3g, Đảng sâm 10g, Vitamin A 100mg, vitamin B 100mg.

– *Cách chế biến*: Linh chi, Hà thủ ô chế, Bồ cốt chỉ, Dâm dương hoắc và Đảng sâm cắt nhỏ, sắc lấy nước, hòa với Vitamin A, B để uống.

– *Cách dùng*: Ngày sắc uống 1 lần, dùng liên tục 1 tháng.

– *Công hiệu*: Bổ hư, nâng cao chức năng sinh lý cơ thể. Dùng thích hợp cho những người bị bệnh xong hư nhược, lao động trí óc quá độ, suy nhược thần kinh, tinh thần mệt mỏi, hay quên, khả năng trao đổi chất kém.

### **16. Linh chi, Nhân sâm trị chóng mặt ù tai, hồi hộp mất ngủ:**

– *Thành phần*: Linh chi 10g, Nhân sâm 5g.

– *Cách chế biến*: Linh chi cắt lát, cho vào nồi cùng Nhân sâm, đổ nước, dùng lửa nhỏ sắc xong vớt bỏ xác Linh chi, uống nước và ăn cả xác Nhân sâm.

– *Cách dùng*: Ngày sắc uống 1 lần, dùng liên tục 1 tháng.

– *Công hiệu*: Bổ dưỡng cơ thể, trị suy nhược thần kinh và các bệnh dương hư mạn tính khác gây nên chóng mặt ù tai, hồi hộp, mất ngủ, kém ăn, thiếu máu, mệt mỏi. Phương này dùng rất thích hợp cho những người bị bệnh nặng mới đỡ hoặc sau phẫu thuật.

### **17. Trà Linh chi bổ khí dưỡng nhan sắc:**

– *Thành phần*: Linh chi 10g.

– *Cách chế biến*: Linh chi cắt lát mỏng hoặc tán bột.

– *Cách dùng*: Linh chi chế nước sôi 30 phút sau rót uống, một liều có thể chế uống nhiều lần, đến khi thuốc hết ra thì thôi. Dùng thường xuyên.

– *Công hiệu*: Bổ trung ích khí, dưỡng nhan sắc, diên niên ích thọ. Dùng thích hợp cho những người thận hư khí nhược, nặng tai, sắc mặt không tươi, mặt sạm đen, cao huyết, mỡ trong máu.

### **18. Trà Linh chi chống lão suy:**

– *Thành phần*: Linh chi 10g, Ngũ gia bì 8g, Dâm dương hoắc 6g.

– *Cách chế biến*: Ba vị trên đều cắt lát mỏng, chế nước sôi để 5 phút sau rót uống.

– *Cách dùng*: Uống thay trà, chế uống đến khi thuốc hết ra thì thôi. Dùng thường xuyên.

– *Công hiệu*: Bổ tâm, mạnh gân xương. Dùng thích hợp cho người già hư nhược, mệt mỏi, hay quên.

### **19. Bột Linh chi trị suy nhược thần kinh:**

- *Thành phần:* Linh chi hong khô, tán bột mịn.
- *Cách dùng:* Bột Linh chi uống với mật ong, mỗi lần 3-5g, ngày 2 lần. Dùng thường xuyên.
- *Công hiệu:* Trị chứng suy nhược thần kinh, mất ngủ, hồi hộp, hụt hơi, mệt mỏi, cao huyết áp, mỡ trong máu cao. Uống trường kỳ làm tăng khả năng kháng bệnh, ít mắc bệnh tật.

### **20. Linh chi, Ngũ gia bì hợp tử trị chóng mặt mất ngủ:**

- *Thành phần:* Linh chi 15g, Ngũ gia bì 20g, Ngũ vị tử 20g.
- *Cách chế biến:* Linh chi cắt lát mỏng, cho vào nồi đất cùng Ngũ gia bì và Ngũ vị tử, đổ nước vào, dùng lửa nhỏ sắc 1 giờ, rót nước thuốc ra, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ hai, hòa chung hai nước lại một.
- *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng, chiều. Ngày sắc uống 1 tháng, dùng liên tục 15 ngày.
- *Công hiệu:* Bổ hư tăng lực, trị suy nhược thần kinh, cơ thể hư nhược, chóng mặt, mất ngủ.

### **21. Linh chi, đường trắng trị suy nhược thần kinh:**

- *Thành phần:* Linh chi 1.000g, đường trắng 800g.
- *Cách chế biến:* Linh chi cắt nhỏ, sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần sắc 1 giờ, hòa chung hai nước lại một, nấu cô lại còn 1.500ml, nhân đang nóng hòa đường trắng vào, khuấy cho tan, tức thành 2.000ml nước đường Linh chi.

– *Cách dùng*: Mỗi lần uống 10ml, ngày 2 lần. Dùng thường xuyên.

– *Công hiệu*: Trị suy nhược thần kinh, cholesterol trong máu cao, trẻ em hen suyễn.

## **22. Cháo Linh chi an thần:**

– *Thành phần*: Linh chi 10g, Đại mạch 50g.

– *Cách chế biến*: Linh chi cắt nhỏ, nấu lấy nước đổ chung với đại mạch (xay nhỏ), nấu thành cháo, gia đường trắng vào để ăn.

– *Cách dùng*: Ngày ăn 1 lần, dùng làm bữa ăn sáng hoặc tối.

– *Công hiệu*: Trị suy nhược thần kinh, cao huyết áp, mỡ trong máu cao, đồng thời làm tăng khả năng kháng bệnh.

## **23. Linh chi, Bạc hà âm trị mất ngủ hay quên:**

– *Thành phần*: Linh chi 5g, Bạc hà 5g, Cóc nha 5g, đường trắng 25g, nước 250ml.

– *Cách chế biến*: Linh chi cắt nhỏ, Cóc nha sao thơm. Bỏ Linh chi và Cóc nha vào nồi đất, gia nước và đường trắng, nấu thành dạng sền sệt, vớt bỏ xác Linh chi, cho Bạc hà vào, nấu thêm 10 phút là được.

– *Cách dùng*: Chia 1 hoặc 2 lần ăn hết trong ngày. Dùng thường xuyên.

– *Công hiệu*: Bổ não ích trí, trị chứng mất ngủ, hay quên, mùa hè phiền táo, khí hư mệt mỏi.

## **24. Canh Linh chi, Hoàng kỳ an thần:**

– *Thành phần*: Linh chi 10g, Hoàng kỳ 15g, thịt theo nạc 100g.

– *Cách chế biến*: Linh chi và Hoàng kỳ cắt lát mỏng, thịt heo nạc cắt miếng nhỏ, cùng cho vào nồi, đổ nước hầm chín như, nêm muối để ăn.

– *Cách dùng*: Uống nước và ăn thịt, dùng một lần trong ngày. Dùng liên tục hoặc cách 1 - 2 ngày nấu ăn 1 lần, liệu trình 15 - 20 ngày.

– *Công hiệu*: An thần, nâng cao khả năng kháng bệnh, phòng chống cảm mạo, trị suy nhược thần kinh, chứng bạch cầu và huyết sắc tố giảm thấp.

## **25. Bánh Linh chi, thịt nạc dưỡng tâm an thần:**

– *Thành phần*: Linh chi 5g, thịt heo nạc 100g.

– *Cách chế biến*: Linh chi tán bột mịn, thịt heo nạc băm nhuyễn, trộn với bột Linh chi, gia một ít nước tương, bỏ vào nồi hấp cách thủy cho chín để ăn.

– *Cách dùng*: Dùng làm bữa ăn phụ, lượng bánh trên ăn hết trong ngày, dùng liên tục 15 - 20 ngày.

– *Công hiệu*: Dưỡng âm, an thần, ích khí. Trị suy nhược thần kinh, người già viêm phế quản mạn tính, ho hen khí suyễn, viêm dạ dày mạn tính, tiêu hóa kém.

## **26. Linh chi, Nhân sâm, Tam thất tán dưỡng tâm hoạt huyết:**

– *Thành phần*: Linh chi 60 - 90g, Sâm Mỹ 30g, Tam thất 30g, Đơn sâm 45g.

– *Cách chế biến*: Bốn vị trên hong khô, tán bột mịn, cất vào bình dùng dần.

– *Cách dùng*: Mỗi lần 3g, uống với nước ấm, ngày 2 lần.

– *Công hiệu*: Linh chi và Sâm Mỹ dưỡng tâm, ích

khí huyết, hạ thấp cholesterol trong máu; Tam thất và Đơn sâm hòa huyết thông kinh lạc, chỉ thống. Bốn vị dùng chung có tác dụng ích khí dưỡng âm, thông kinh chỉ thống. Chủ trị bệnh khí âm hư kèm huyết ứ gây nên tức ngực, hồi hộp, miệng khô, hụt hơi, cũng có thể trị bệnh huyết ứ.

**27. Linh chi hãm gân heo trị chứng bạch cầu giảm:**

– *Thành phần:* Linh chi 20g, Hoàng tinh 20g, Kê huyết đằng 20g, Hoàng kỳ 18g, gân đuôi heo hoặc bò 100g.

– *Cách chế biến:* Tất cả đều rửa sạch rồi cho vào nồi, đổ nước, dùng lửa nhỏ hầm cho gân chín nhừ, vớt bỏ xác thuốc là dùng được.

– *Cách dùng:* Ngày hãm ăn 1 lần, dùng liên tục khoảng 15 ngày.

– *Công hiệu:* Bổ khí huyết, dưỡng tâm an thần. Trị chứng khí huyết hư, hồi hộp, mất ngủ, mệt mỏi, đau lưng mỏi gối, đổ mồ hôi trộm, bạch cầu giảm.

**28. Cháo Linh chi Đại táo trị chứng tiểu cầu giảm:**

– *Thành phần:* Linh chi 15g, Đại táo 10g, đậu phộng nhân 10g, gạo 100g.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt nhỏ, nấu lấy nước, đổ chung với gạo, Đại táo, đậu phộng nhân, nấu chín thành cháo, gia đường trắng vào để ăn.

– *Cách dùng:* Ngày nấu ăn 1 lần. Dùng thường xuyên.

– *Công hiệu:* Bổ khí dưỡng huyết, kiện tỳ an thần.

Dùng thích hợp cho người bị bệnh lâu ngày cơ thể hư nhược hoặc người già suy yếu, chưa già đã suy. Cũng có thể trị bệnh tử điển do tiêu cầu giảm.

### **29. Linh chi, Nhân sâm diên niên ích thọ:**

– *Thành phần:* Linh chi 100g, Nhân sâm 100g, Hà thủ ô 50g, Câu kỷ tử 50g.

– *Cách chế biến:* Bốn vị trên cắt nhỏ, sắc lấy nước 2 lần, hòa với rượu trắng, cất ở nơi nhiệt độ thấp.

– *Cách dùng:* Mỗi lần uống 20ml, ngày 2 lần, khi uống có thể hòa thêm một ít mật ong, uống kèm nước ấm.

– *Công hiệu:* Uống thường kỳ có tác dụng dưỡng sinh, chống lão suy, kéo dài tuổi thọ, trừ vết nám ở da.

### **30. Linh chi kiện tỳ ích khí phương:**

– *Thành phần:* Linh chi 10g, Hoài sơn 15g, Bạch truật 12g, Trần bì 6g

– *Cách chế biến:* Bốn vị trên cắt nhỏ, sắc lấy nước 2 lần. Hòa chung hai nước lại một.

– *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng, chiều. Uống thường xuyên.

– *Công hiệu:* Kiện tỳ ích khí, trị chứng tỳ hư kém ăn.

### **31. Linh chi, Viễn chí thang trị nhức đầu mất ngủ:**

– *Thành phần:* Linh chi 7g, Viễn chí 10g, Dạ giao đằng 10g, Tam thất 14g, Bắc truật 14g, Ngũ vị tử 3,5g, đường trắng 10g.

– *Cách chế biến*: Những vị thuốc trên cắt nhỏ, sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần 1 giờ, hòa đường vào.

– *Cách dùng*: Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục 15 - 30 ngày.

– *Công hiệu*: Trị nhức đầu, mất ngủ, kém ăn, hồi hộp không yên.

### **32. Linh chi, tim heo trị khí huyết bất túc:**

– *Thành phần*: Linh chi 20g, tim heo 500g, một ít gừng tươi, hành, hoa tiêu, đường trắng, bột ngọt, dầu mè và nước sốt.

– *Cách chế biến*: Linh chi sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần sắc nửa giờ.

Tim heo xẻ ra, rửa sạch nước huyết, cắt nhỏ, cho vào nồi cùng nước Linh chi, gà gừng, hoa tiêu, nấu chín xong gia một ít nước sốt cùng muối, hành, đường, bột ngọt, dầu mè, trộn đều, xào qua là có thể mức ăn.

– *Cách dùng*: Ngày ăn 2 lần vào sáng, chiều, một tim heo chia ăn 2 - 3 ngày. Ăn xong một bộ tim heo ngưng 1 - 2 ngày rồi ăn tiếp, dùng liên tục 7 - 10 bộ tim heo.

– *Công hiệu*: Dưỡng tâm an thần, trị chứng hư nhược, tâm phiền mất ngủ, hồi hộp, tâm huyết bất túc.

### **33. Linh chi nấu gà trị sản phụ khí huyết hư ít sữa:**

– *Thành phần*: Linh chi 20g, gà trống tơ 1 con, dầu hạt cải 100g, một ít gừng, hành, hoa tiêu, muối, bột ngọt, dầu mè, nước sốt.

– *Cách chế biến*: Gà làm thịt, bỏ lông và nội tạng,

rửa sạch. Linh chi cắt lát mỏng, sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần sắc nửa giờ, hòa chung hai nước lại một, đổ chung với gà, gừng, muối, hầm chín, vớt gà ra, giữ nước lại trong nồi, gia những thứ còn lại, dùng lửa nhỏ nấu sôi, nêm một ít bột cho đặc sệt lại, rưới lên trên gà là dùng được.

– *Cách dùng:* Ngày ăn 2 lần vào sáng, chiều, một con gà chia ăn 2 - 3 ngày, dùng liên tục 7 - 10 con gà.

– *Công hiệu:* Bổ hư ôn trung, tư bổ tâm phế, tăng sữa. Dùng thích hợp cho những sản phụ sau sinh, cũng thích hợp cho những người cơ thể hư nhược.

### **34. Linh chi, thịt thỏ bổ trung ích khí:**

– *Thành phần:* Linh chi 10g, thịt thỏ 500g, một ít gừng, hoa tiêu, bột ngọt, muối, dầu mè.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt lát mỏng. Thịt thỏ trung qua nước nóng để khử nước huyết.

Linh chi sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần sắc 30 - 40 phút, hòa chung hai nước lại một, cho vào nồi cùng thịt thỏ, thêm nước vừa đủ, hầm đến khi gần chín gia hoa tiêu, gừng, dầu mè, muối, bột ngọt, hạ lửa nhỏ ninh chín múc ra ăn.

– *Cách dùng:* Chia ăn 2 lần vào bữa trưa, chiều, ăn hết trong ngày. Dùng liên tục 10 - 20 ngày.

– *Công hiệu:* An thần ích khí. Trị chứng âm hư, mất ngủ, hồi hộp.

### **35. Linh chi, sườn heo kiện tỳ ích thận:**

– *Thành phần:* Linh chi 10g, sườn non heo 100g, măng đông 15g, cải dầu 50g, cà rốt 15g, dầu phộng 50g,

trứng gà 1 cái, một ít muối, bột ngọt, gừng, hành, tỏi, hoa tiêu, rượu gia vị, nước dùng 100ml.

– *Cách chế biến:* Sườn non heo và Linh chi cắt lát. Linh chi sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần sắc 30 - 40 phút, hòa chung 2 nước lại một, để sẵn.

Bỏ sườn heo vào trong nồi nước sôi nấu chín độ tám phần rồi vớt ra. Đặt dầu lên bếp đun nóng, gia một ít nước dùng, rồi bỏ măng, cải dầu, cà rốt vào, cùng những thứ gia vị, xào thơm, tiếp đó đổ sườn heo, trứng gà và nước Linh chi vào, xào chín, nêm bột xong mức ra ăn.

– *Cách dùng:* Ăn xác lẫn nước, chia 2 lần sáng, chiều, ăn hết trong ngày. Dùng liên tục 7 - 10 ngày, cách 10 - 15 ngày sau dùng tiếp đợt khác.

– *Công hiệu:* Kiện tỳ ích thận, bổ phế an thần. Trị chứng hư nhược, kém ăn, mất ngủ, thất thần.

### **36. Linh chi nấu gà tơ bổ hư:**

– *Thành phần:* Linh chi 10g, gà tơ 1 con (500 - 750g), tôm tươi bóc vỏ 30g, một ít rượu gia vị, muối, gừng, tỏi, bột ngọt.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt lát mỏng; gà làm thịt, bỏ lông và nội tạng, rửa sạch. Linh chi sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần đổ khoảng 250ml nước, đun sôi xong hạ lửa nhỏ nấu 30 - 40 phút, sắc xong hòa chung 2 nước lại một. Gà chặt miếng, cho vào nồi cùng nước Linh chi, thêm nước vừa đủ, đun sôi xong hạ lửa nhỏ ninh khoảng 10 phút, nêm các thứ gia vị vào, hầm chín nhừ, mức ăn.

– *Cách dùng:* Chia 2 lần ăn hết trong ngày, dùng liên tục 5 - 7 lần.

– *Công hiệu:* Dưỡng nhan sắc, trừ vết nám, làm cho da trắng mịn. Trị cơ thể hư nhược, hay mắc bệnh, suy nhược thần kinh, ngủ không ngon giấc.

### **37. Linh chi, bồ câu sữa bổ khí tăng lực:**

– *Thành phần:* Linh chi 8g, bồ câu sữa 1 con, một ít muối, gừng, hành, bột ngọt, rượu gia vị.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt lát mỏng. Bồ câu sữa dìm trong nước cho chết, bỏ lông và nội tạng, rửa sạch. Linh chi sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần sắc 20 - 40 phút, hòa chung 2 nước lại một. Bồ câu chặt miếng, cho vào nồi cùng nước Linh chi, bỏ các thứ gia vị vào, hầm cách thủy cho chín để ăn.

– *Cách dùng:* Vớt bỏ xác hành, gừng, chia ăn 2 lần vào bữa trưa, tối, dùng liên tục 7 - 10 ngày. Cũng có thể ăn với cơm.

– *Công hiệu:* Bổ khí dưỡng huyết, bổ phế thận, dưỡng tâm an thần.

### **38. Linh chi, lưỡi heo trị chứng mệt mỏi:**

– *Thành phần:* Linh chi 10g, lưỡi heo 1 - 2 cái, một ít tiêu, gừng, muối, rượu gia vị.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt lát, sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần sắc 30 - 40 phút, hòa chung 2 nước lại một. Lưỡi heo làm rửa sạch, cho vào nồi cùng nước Linh chi, thêm các thứ gia vị vào, nấu chín xong vớt lưỡi heo ra cắt lát. Nấu cô nước Linh chi cho đặc lại, múc rưới lên trên lưỡi heo là dùng được.

– *Cách dùng:* Chia ăn 2 lần vào bữa trưa, chiều. Dùng liên tục 5 - 7 ngày.

– *Công hiệu:* Dùng thích hợp cho những người cơ thể hư nhược, hay bệnh tật, kém ăn, mất ngủ.

## II. LINH CHI TRỊ VIÊM GAN VÀ NÂNG CAO CHỨC NĂNG GIẢI ĐỘC CỦA GAN

### 39. Linh chi, Đảng sâm, Câu kỷ trị xơ gan:

– *Thành phần:* Linh chi 10g, Đảng sâm 20g, Hoàng kỳ 15g, Câu kỷ 10g, Bại tương thảo 30g, Sài hồ 10g, Cam thảo 10g.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt lát mỏng, bỏ vào nồi, đổ nước sắc 1 giờ, sau đó bỏ những vị còn lại vào, đun sôi rồi hạ lửa nhỏ nấu 10 - 15 phút, rót nước thuốc ra, đổ thêm nước khác vào, đun sôi 10 - 15 phút, rót lấy nước thứ hai, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng, trưa, dùng liên tục 10 - 15 ngày. Ngưng uống vài ngày rồi uống tiếp đợt khác.

– *Công hiệu:* Trị xơ gan.

### 40. Linh chi, Nhân trần thang trị viêm gan vàng da cấp tính:

– *Thành phần:* Linh chi 6g, Nhân trần 9g, Uất kim 5g, Hồ tương 10g, Bán lam căn 6g, Ngũ vị tử 10g, Dương quy 10g, Xuyên luyện tử 6g, Tiểu kế 6g, Bại tương thảo 6g, Kê nội kim 10g, Đơn sâm 10g.

– *Cách chế biến:* Sắc nước uống.

– *Cách dùng:* Ngày uống 1 thang, liều lượng thuốc tùy theo tuổi tác và bệnh tình để định. Dùng liên tục 15 - 20 ngày.

– *Công hiệu:* Trị viêm gan vàng da cấp tính.

**41. Linh chi, Hoàng kỳ trị viêm gan truyền nhiễm cấp tính:**

– *Thành phần:* Linh chi 9g, Bắc hoàng kỳ 15g, thịt heo nạc 100g.

– *Cách chế biến:* Linh chi và Hoàng kỳ cắt lát mỏng, thịt heo nạc băm nhỏ, cùng cho vào bát, thêm một ít nước, hầm các thủy cho chín.

– *Cách dùng:* Khi ăn nhớ nêm gia vị, ăn hết 1 lần. Dùng liên tục nửa tháng.

– *Công hiệu:* Trị viêm gan truyền nhiễm cấp tính.

**42. Linh chi, Ngũ vị hãm bổ cầu trị viêm gan siêu vi mạn tính:**

– *Thành phần:* Linh chi 5g, Ngũ vị tử 5g, Đơn sâm 12g, Sài hồ 3g, Bồ câu 1 con, lá sen 1/4 lá, hạt dẻ 5 hạt, tim sen (liên tâm) 7 nụ, nấm hương 5 tai, đại táo 5 quả, cơm quả hồ đào 25g, một ít rượu gia vị, quế bì (vỏ quế), muối, đường, nước tương, bột ngọt.

– *Cách chế biến:* Bồ câu nhỏ lông làm thịt, xẻ bụng làm rửa sạch. Mấy vị thuốc trên lấy lá sen bọc lại, nhét vào trong bụng bồ câu, cho vào nồi cùng hạt dẻ (bóc vỏ), tim sen (ngâm qua nước nóng), nấm hương (ngắt bỏ cuống, rửa sạch), đại táo (bỏ hạt), gia nước, muối, nước tương, vỏ quế, rượu, hầm nửa giờ, rồi thêm đường, bột ngọt, nấu thêm một tí là được.

– *Cách dùng:* Ngày hầm ăn 1 lần, dùng thường xuyên.

– *Công hiệu:* Kiện vị an thần, phù chính trừ tà, lý khí hoạt huyết. Trị bệnh viêm gan siêu vi mạn tính.

**43. Trà Linh chi, Cam thảo trị viêm gan kéo dài:**

– *Thành phần:* Linh chi 6g, Cam thảo 5g.

– *Cách chế biến:* Linh chi và Cam thảo cắt lát mỏng, đổ 400ml nước, sắc 20 phút, rót nước thuốc ra, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ hai, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng thường xuyên.

– *Công hiệu:* Bổ hư, an thần, định chí. Trị viêm gan kéo dài.

**44. Linh chi, Đảng kỳ phương trị xơ gan:**

– *Thành phần:* Linh chi 15g, Hoàng kỳ 15g, Đảng sâm 15g, Câu kỷ 15g, Bại tương thảo 15g, Sài hồ 6g, Cam thảo 5g.

– *Cách chế biến:* Linh chi, Hoàng kỳ và Đảng sâm cắt nhỏ, đổ nước sắc 1 giờ, sau đó bỏ Bại tương thảo, Sài hồ và Cam thảo vào, nấu thêm 20 phút, rót nước thuốc ra, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ hai, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng, chiều.

– *Công hiệu:* Có tác dụng dưỡng gan, xúc tiến tế bào gan tái sinh, trị chứng xơ gan.

**45. Cháo Linh chi trị viêm gan:**

– *Thành phần:* Linh chi 10g, gạo 100g, đường mạch nha 50g.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt nhỏ, dùng nồi đất sắc

lấy nước 2 lần, đổ chung với gạo, nấu chín thành cháo, khi ăn hòa đường mạch nha vào.

– *Cách dùng*: Chia ăn 1 – 2 lần trong ngày. Nên dùng thường xuyên.

– *Công hiệu*: Bổ gan, dưỡng thần, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể, trị viêm gan.

#### **46. Linh chi, Đảng sâm, Hoàng bá phương trị viêm gan siêu vi B:**

– *Thành phần*: Linh chi 3g, Đảng sâm 30g, Hoàng bá 10g, Bạch tương thảo 10g, Đại hoàng 6g, Hồ trượng 10g, Mao căn 20g, Đương quy 12g, Đơn sâm 20g, Tang diệp (lá dâu tằm) 12g.

– *Cách chế biến*: Sắc lấy nước 2 lần, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng*: Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục 1 tháng.

– *Công hiệu*: Phòng trị bệnh viêm gan siêu vi B.

#### **47. Linh chi, Nữ trinh, Đơn sâm trị viêm gan mạn tính:**

– *Thành phần*: Linh chi 12g, Nữ trinh tử 15g, Đơn sâm 9g, Kê nội kim 9g.

– *Cách chế biến*: Bốn vị trên cắt nhỏ, cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ sắc 1 giờ, rót nước thuốc ra, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ hai, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng*: Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục 1 tháng.

– *Công hiệu*: Linh chi và Nữ trinh tử tư bổ tạng

can; Đơn sâm hòa huyết; Kê nội kim (màng mẽ gà) trợ tiêu hóa. Bốn vị dùng chung có thể trị chứng can thận bất túc gây mệt mỏi, sườn đau tức, kém ăn, trị bệnh viêm gan mạn tính đem lại hiệu quả tốt.

### III. LINH CHI ĐIỀU TRỊ BỆNH TIM MẠCH

#### **48. Linh chi, Dạ giao đằng thạch quyết minh trị cao huyết áp ở thai kỳ:**

– *Thành phần:* Linh chi 10g, Dạ giao đằng 30g, Thạch quyết minh 30g, Râu báp 30g, Đỗ trọng 15g.

– *Cách chế biến:* Những vị trên cắt nhỏ, sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần 30 – 40 phút, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng:* Chia 2 lần uống trong ngày. Dùng liên tục 5 - 7 ngày.

– *Công hiệu:* Trị chứng cao huyết áp ở thai kỳ.

#### **49. Linh chi, Hoàng kỳ, Can khương thang trị huyết áp thấp:**

– *Thành phần:* Linh chi 15g, Hoàng kỳ 15g, Can khương 10g.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt nhỏ, đổ nước sắc 2 giờ, sau đó bỏ Hoàng kỳ và Can khương vào, sắc thêm nửa giờ, rót nước thuốc ra, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục 7 - 10 ngày.

– *Công hiệu:* Có tác dụng hoạt huyết, hóa ứ, gia tăng tuần hoàn máu, làm tăng lượng máu cung cấp các bộ phận cơ thể, cũng có thể trị chứng huyết áp thấp.

**50. Linh chi, Mạch môn, Dạ giao đằng thang trị cao huyết áp thai kỳ.**

– *Thành phần*: Linh chi 30g, Mạch 30g, Dạ giao đằng 30g, Thạch quyết minh 30g, Đỗ trọng 15g, Râu báp 30g.

– *Cách chế biến*: Linh chi, Mạch môn, Dạ giao đằng, Thạch quyết minh và Đỗ trọng bỏ vào nồi đổ nước nấu trước 1 một giờ, sau đó bỏ râu báp vào, nấu thêm 20 phút, rót nước thuốc ra, đổ nước khác nấu tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng*: Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục 7 – 10 ngày.

– *Công hiệu*: Trị chứng cao huyết áp ở thai kỳ.

**51. Bột Linh chi, Đậu nành trị tim đau quặn, hạ mỡ trong máu:**

– *Thành phần*: Linh chi 100g, đậu nành 300g.

– *Cách chế biến*: Linh chi cắt lát mỏng, đậu nành rang chín, hai thứ tán mịn xong trộn chung với nhau.

– *Cách dùng*: Mỗi lần uống 9 - 15g, ngày 3 lần. Dùng liên tục 15 - 30 ngày.

– *Công hiệu*: Làm giảm cơ tim co thắt, tăng cường lực co bóp cơ tim, giảm thấp độ kết dính của máu, trị chứng tim đau thắt, bệnh mạch vành.

**52. Nước Linh chi trị tim đau quặn:**

– *Thành phần*: Linh chi 10g.

– *Cách chế biến*: Linh chi cắt nhỏ, cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu 1 giờ, rót nước ra, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng*: Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục 10 – 15 ngày.

– *Công hiệu*: Có tác dụng tăng cường lực co bóp cơ tim, cải thiện tuần hoàn máu. Trị chứng tim đau quặn, nhịp tim không đều, tiểu cầu giảm, viêm thận, tiểu đường, bệnh dạ dày, hạ mỡ trong máu.

### **53. Linh chi, Tam thất trị tim đau quặn:**

– *Thành phần*: Linh chi 9g, Tam thất 6g.

– *Cách chế biến*: Linh chi và Tam thất cắt lát mỏng, cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu 1 giờ, rót nước thuốc ra, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng*: Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục 7 - 10 ngày.

– *Công hiệu*: Có tác dụng làm tăng tuần hoàn máu, tăng lượng đường khi cung cấp cơ tim, có thể trị bệnh mạch vành và chứng tim đau quặn.

### **54. Canh Linh chi, Song nhĩ trị xơ cứng mạch máu:**

– *Thành phần*: Linh chi 5g, Mộc nhĩ trắng 3 - 4g, Mộc nhĩ đen 3 - 4g, một ít đường phèn.

– *Cách chế biến*: Linh chi, Mộc nhĩ trắng và Mộc nhĩ đen rửa sạch cắt nhỏ, cho vào bát, gia đường phèn và nước, đặt vào vỉ chưng chín để ăn.

– *Cách dùng*: Ăn Mộc nhĩ và nước, dùng hết trong ngày. Dùng thường xuyên.

– *Công hiệu*: Có tác dụng hoạt huyết hóa ứ, tăng lượng máu cung cấp dưỡng khí. Trị chứng xơ cứng mạch máu, cao huyết áp và xuất huyết đáy mắt.

**55. Linh chi, Thiên ma trị cao huyết áp, mỡ trong máu cao:**

– *Thành phần:* Linh chi 10g, Thiên ma 15g.

– *Cách chế biến:* Linh chi và Thiên ma cắt nhỏ, cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu 1 giờ, rót nước thuốc ra, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng, chiều, dùng liên tục 1 – 2 tháng.

– *Công hiệu:* An thần, Bình can, tức phong, hoạt huyết. Trị cao huyết áp, mỡ trong máu cao, nhịp tim không đều, xơ cứng mạch máu, xơ gan, viêm gan, suy nhược thần kinh.

**56. Linh chi, đường trắng trị bệnh mạch vành:**

– *Thành phần:* Linh chi 500g, đường trắng 150g.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt nhỏ, cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu 1 giờ, rót nước ra, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước là 350ml, gia đường trắng vào, khuấy cho tan, cất vào tủ lạnh dùng dần.

– *Cách dùng:* Mỗi lần uống 10ml, ngày 2 lần, uống xong cất lại vào trong tủ lạnh, có thể dùng lâu ngày.

– *Công hiệu:* Tăng cường lực cơ bóp cơ tim, chống cơ tim cơ thất, có thể phòng trị bệnh mạch vành, cholesterol trong máu cao.

**57. Linh chi, Hoàng kỳ trị huyết áp thấp:**

– *Thành phần:* Linh chi 15g, Hoàng kỳ 15g, Can khương 10g.

– *Cách chế biến*: Ba vị trên cắt nhỏ, sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần sắc 1 giờ, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng*: Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục 3 – 5 ngày.

– *Công hiệu*: Tăng cường lực co bóp cơ tim, trị bệnh huyết áp thấp. Nhưng cần chú ý: Hoàng kỳ dùng liều lượng nhiều thì hạ huyết áp, dùng liều lượng ít thì tăng huyết áp.

### **58. Linh chi, Nhân sâm, Tam thất trị bệnh mạch vành:**

– *Thành phần*: Linh chi 60g, Sâm Mỹ 30g, Tam thất 30g.

– *Cách chế biến*: Ba vị trên tán bột mịn rồi trộn chung với nhau, đựng vào bình, cất ở chỗ khô ráo để dùng dần.

– *Cách dùng*: Mỗi lần 3g, uống với nước ấm, ngày 3 lần.

– *Công hiệu*: Bổ khí dưỡng âm, hoạt huyết tán ứ. Trị bệnh mạch vành, tim đau nhói, hồi hộp, hụt hơi, miệng khô, rêu lưỡi ít, chất lưỡi đỏ và có vết ứ.

### **59. Linh chi, Cam thảo hợp tễ trị cao huyết áp:**

– *Thành phần*: Linh chi 6g, Cam thảo 5g.

– *Cách chế biến*: Linh chi và Cam thảo cắt nhỏ, cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu 1 giờ, rót nước thuốc ra, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng*: Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng thường xuyên.

– *Công hiệu:* Hạ thấp mỡ trong máu, làm nhuyễn hóa mạch máu. Trị cao huyết áp.

**60. Linh chi, Câu kỷ, Hà thủ ô trị xơ cứng động mạch:**

– *Thành phần:* Linh chi 10g, Hà thủ ô chế 15g, Ngọc trúc 15g, Câu kỷ 15g, Nữ trinh tử 15g, Thạch xương bồ 10g.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt nhỏ, cho vào nồi đất cùng những vị thuốc còn lại, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu nửa giờ, rót nước thuốc ra, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục.

– *Công hiệu:* Bổ âm ích thân, trị xơ cứng động mạch.

**61. Bột Linh chi trị cao huyết áp:**

– *Thành phần:* Linh chi 1000g.

– *Cách chế biến:* Linh chi tán (hoặc xay) thành bột mịn, cất vào bình để dùng dần.

– *Cách dùng:* Mỗi lần uống 1,5 - 2g, ngày 3 lần. Dùng thường xuyên.

– *Công hiệu:* Có tác dụng làm giảm độ kết dính của máu, nhuyễn hóa mạch máu, nâng cao khả năng miễn dịch cơ thể. Trị bệnh cao huyết áp, mỡ trong máu cao, bệnh mạch vành, rối loạn nhịp tim, chứng bạch cầu giảm, các loại viêm gan, bệnh xong cơ thể hư nhược, còn có công dụng làm đẹp nhan sắc, trừ vết nám.

## IV. LINH CHI TRỊ BỆNH ĐƯỜNG HÔ HẤP

### 62. Linh chi, Trùng thảo trị ho khạc ra máu:

– *Thành phần*: Linh chi 10g, bột Đông trùng hạ thảo 3g.

– *Cách chế biến*: Linh chi cắt lát mỏng, sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần sắc 30 - 40 phút, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng*: Mỗi lần uống 1/2 lượng nước Linh chi kèm với 1,5g bột Đông trùng hạ thảo, ngày 2 lần. Dùng liên tục 30 - 60 ngày.

– *Công hiệu*: Trị ho hen và khạc ra máu, người già viêm phế quản mạn tính.

### 63. Linh chi hầm chim cú bồ ngưu tạng trị ho:

– *Thành phần*: Linh chi 8 - 10g, chim cú 1 - 2 con, một ít muối, bột ngọt, hành, gừng và rượu gia vị.

– *Cách chế biến*: Linh chi cắt lát mỏng, sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần nấu 30 - 40 phút, hòa chung 2 nước lại một.

Chim cú nhổ lông làm thịt, bỏ nội tạng, rửa sạch, cho vào trong bát đựng cùng nước Linh chi, thêm gia vị, đặt vào vỉ chung chín để ăn.

– *Cách dùng*: Chia ăn 2 lần vào bữa sáng, chiều. Dùng liên tục 10 - 15 ngày.

– *Công hiệu*: Điều trị chức năng tạng phủ suy yếu, cơ thể hư nhược, trị ho, hóa đàm.

### 64. Linh chi hầm vịt tư âm bổ phế ích thận chỉ khái:

– *Thành phần*: Linh chi 7 - 8g, nhục quế 5g, Táo

nửa quả, thịt vịt 400g, một ít muối, hành, gừng, bột ngọt và rượu gia vị.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt lát mỏng, cho vào nồi, đổ nước đun sôi 30 – 40 phút, rót nước ra, đổ nước khác vào, đun sôi 30 – 40 phút, rót lấy nước, hòa chung 2 nước lại một.

Thịt vịt rửa sạch chặt miếng, bỏ vào nồi cùng nước Linh chi, thêm các thứ gia vị trên, hầm chín để ăn.

– *Cách dùng:* Chia 2 lần ăn trong ngày. Dùng liên tục 7 - 10 ngày.

– *Công hiệu:* Tư âm bổ thận, bổ khí chỉ khái. Trị viêm phế quản, phế hư ho hen, hen suyễn.

#### **65. Linh chi trị cảm mạo:**

– *Thành phần:* Linh chi 10g hoặc bột Linh chi 3g.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt lát mỏng, sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần đun sôi 30 - 40 phút, sắc xong hòa chung 2 nước lại một. Hoặc Linh chi tán bột, chế nước sôi uống, đến khi nào thuốc hết ra thì thôi.

– *Cách dùng:* Nước thuốc Linh chi chia 2 lần uống trong ngày; bột Linh chi thì chế nước sôi uống thay trà. Dùng thường xuyên.

– *Công hiệu:* Trị bệnh cảm mạo hay tái phát.

#### **66. Rượu Linh chi, Nhâm sâm trị ho lâu ngày:**

– *Thành phần:* Linh chi 50g, Nhâm sâm 25g, đường phèn 250g, rượu trắng 750ml.

– *Cách chế biến:* Linh chi và Nhâm sâm cắt lát mỏng, bỏ ngâm trong rượu, mỗi ngày lắc đều vài lần, để

cho Thành phần chứa trong Linh chi và Nhâm sâm tan ra trong rượu, 7 ngày sau gia đường phèn vào, đợi đường phèn tan rót uống.

– *Cách dùng*: Mỗi ngày uống 50 – 75ml.

– *Công hiệu*: Ích phế khí, trừ đàm, trị phế hư khí suyễn, ho lâu ngày.

### **67. Linh chi nấu thịt trai trị hen phế quản:**

– *Thành phần*: Linh chi 20g, thịt trai 250g, đường phèn 60g.

– *Cách chế biến*: Linh chi cắt lát mỏng cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi 1 giờ, rót lấy nước đổ chung với thịt trai nấu chín, gia đường phèn vào, đợi đường tan mức ăn.

– *Cách dùng*: Ngày nấu ăn một lần, dùng liên tục.

– *Công hiệu*: Có tác dụng ức chế tổ chức amin phóng thích, làm giảm co thắt phế quản. Trị viêm phế quản mạn tính ở người già, hen phế quản, viêm gan mạn tính, chứng bạch cầu giảm, bệnh mạch vành, mỡ trong máu cao, nhịp tim không đều, suy nhược thần kinh, mất ngủ, xơ gan ở thời kỳ đầu.

### **68. Linh chi đường trắng trị hen suyễn**

– *Thành phần*: Linh chi 100g, đường trắng 80g.

– *Cách chế biến*: Linh chi cắt nhỏ, cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu 1 giờ, rót lấy nước, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một, nấu cô lại còn 200ml, gia đường vào, khuấy tan đường, đợi nguội rót uống.

– *Cách dùng*: Mỗi lần uống 10ml, ngày 2 lần.

– *Công hiệu:* Có tác dụng ức chế tổ chức amin phóng thích. Trị hen suyễn tính đơn thuần, hen suyễn tính ngoan cố và hen suyễn do dị ứng.

#### **69. Linh chi song sâm thang trị viêm phế quản mạn tính:**

– *Thành phần:* Linh chi 15g, Nam sa sâm 10g, Bắc sa sâm 10g, Bách hợp 15g.

– *Cách chế biến:* Bốn vị trên cắt lát mỏng, cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu 1 giờ, rót lấy nước, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục.

– *Công hiệu:* Trừ co thắt, tiêu viêm. Trị viêm phế quản mạn tính.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

#### **70. Linh chi, Tô mộc trị chứng khạc ra máu:**

– *Thành phần:* Linh chi 10g, Tô mộc 15g, Đương quy 9g, Đại hoàng 3g, Xích thực 15g, Đào nhân 15g, Hồng hoa 10g.

– *Cách chế biến:* Toàn bộ thuốc trên cắt nhỏ, cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu 30 phút, rót lấy nước, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một, nấu cô đặc thành cao.

– *Cách dùng:* Dùng cao đắp ở vùng rốn.

– *Công hiệu:* Trị chứng khạc ra máu.

#### **71. Linh chi nấu phổi heo trị hen phế quản:**

– *Thành phần:* Linh chi 15g, phổi heo 1 bộ.

– *Cách chế biến:* Phổi heo rửa sạch, Linh chi cắt

lát mỏng, cùng cho vào nồi, đổ nước hầm chín như, nêm gia vị để ăn.

– *Cách dùng*: Chia ăn 2 lần trong ngày.

– *Công hiệu*: Bổ phế, định suyễn. Trị hen phế quản và phế khí hư nhược, cảm mạo, ho hen.

## **72. Linh chi, Hạch đào trị viêm phế quản mạn tính:**

– *Thành phần*: Linh chi 15g, Hạch đào nhân 15g, Hạnh nhân 12g, đường phèn vừa đủ.

– *Cách chế biến*: Linh chi cắt nhỏ, sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần nấu 1 giờ, đổ nước Linh chi vào bát cùng Hạch đào nhân, Hạnh nhân và đường phèn, chưng chín để uống.

– *Cách dùng*: Uống hết 1 lần vào sáng sớm. Dùng liên tục.

– *Công hiệu*: Bổ phế, chỉ khái, định suyễn. Dùng thích hợp cho bệnh nhân viêm phế quản mạn tính, ho hen, đàm nhiều.

## **73. Rượu linh chi trị hen suyễn:**

– *Thành phần*: Linh chi 50g, rượu trắng 60 độ 500ml.

– *Cách chế biến*: Linh chi cắt lát mỏng, bỏ ngâm trong rượu, đậy kín nắp, cất 1 tháng để cho rượu chuyển thành màu lá cọ là dùng được.

– *Cách dùng*: Mỗi lần uống 25ml, ngày 3 lần. Dùng liên tục.

– *Công hiệu*: Có tác dụng ôn phế, tăng cường chức năng phổi. Trị chứng hen suyễn đơn thuần.

**74. Linh chi tạo giác trị viêm phế quản mạn tính đàm loãng:**

– *Thành phần:* Linh chi 200g, Tạo giác 15g, rượu trắng 50 độ 500ml.

– *Cách chế biến:* Linh chi và Tạo giác cắt nhỏ, ngâm vào trong rượu 10 - 15 ngày cho rượu chuyển thành màu lá cọ là dùng được.

– *Cách dùng:* Mỗi lần uống 25ml, ngày 2 lần. Dùng liên tục.

– *Công hiệu:* Trị bệnh viêm phế quản mạn tính, đàm loãng.

**75. Linh chi nấu thịt heo trị ho lâu ngày:**

– *Thành phần:* Linh chi 60g, thịt heo nạc 100g.

– *Cách chế biến:* Thịt heo băm nhuyễn, trộn chung với bột Linh chi, gia dầu, muối, bột ngọt, chưng cách thủy cho chín để ăn.

– *Cách dùng:* Liều lượng trên ăn hết 1 lần, ngày làm ăn 2 lần. Dùng liên tục 3 - 5 ngày.

– *Công hiệu:* Trị ho lâu ngày không khỏi.

**76. Trà Linh chi, Bán hạ trị hen suyễn do dị ứng:**

– *Thành phần:* Linh chi 6g, Bán hạ 5g, Tô diệp 3g, Hậu phác 3g, Linh chi 10g, đường phèn vừa đủ.

– *Cách chế biến:* Năm vị thuốc trên cắt nhỏ, cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu nửa giờ, rót lấy nước, đổ nước khác vào sắc tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một, gia đường phèn vào để uống.

– *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục 10 - 15 ngày.

– *Công hiệu:* Có tác dụng cắt cơn ho, chống dị ứng, chủ trị bệnh hen suyễn do dị ứng.

### **77. Cao Linh chi trị ho đàm nhiều:**

– *Thành phần:* Linh chi 300g, Đại táo 300g, Mật ong 500g.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt lát mỏng, cho vào nồi đất cùng đại táo, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu nửa giờ, rót lấy nước, đổ nước khác vào sắc tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một, gia mật ong vào, cất vào tủ lạnh để dùng dần.

– *Cách dùng:* Lấy cao Linh chi trong tủ lạnh ra đun hơi ấm để uống, rồi cất lại trong tủ lạnh. Mỗi ngày uống 2 lần, liều lượng cao Linh chi trên chia dùng trong 20 ngày.

– *Công hiệu:* Dưỡng tâm ích phế, bổ can kiện tỳ. Trị chứng ho nhiều đàm, tức ngực, mất ngủ, hay quên, tiêu hóa kém.

### **78. Linh chi nấu Ngân nhĩ trị phế thận hư ho lâu ngày:**

– *Thành phần:* Linh chi 9g, Mộc nhĩ trắng (ngân nhĩ) 6g, đường phèn 15g.

– *Cách chế biến:* Mộc nhĩ trắng ngâm nước nóng cho nở, vớt ra cho vào nồi cùng Linh chi (cắt lát mỏng), đổ nước vừa đủ, dùng lửa nhỏ nấu 2 – 3 giờ cho canh chín đặc, vớt bỏ xác linh chi, gia đường phèn vào canh để ăn.

– *Cách dùng:* Chia 3 lần ăn hết trong ngày. Dùng thường xuyên.

– *Công hiệu:* Dưỡng âm, nhuận táo, an thần, chỉ khái. Dùng thích hợp cho bệnh nhân phế âm bất túc hoặc phế thận hư ho hen, tâm thần bất an, mất ngủ, hay mộng mị, hồi hộp hay quên.

Chú thích: Linh chi có công dụng dưỡng tâm an thần, bổ phế ích khí, chỉ khái định suyễn, có tác dụng trị liệu đối với chứng phế hư ho lâu ngày và phế thận hư ho hen, tâm thần bất an, mất ngủ, hay mộng mị, hồi hộp hay quên; Linh chi còn có tác dụng tiêu đàm, xúc tiến lớp thượng bì niêm mạc phế quản tái sinh phục hồi. Linh chi dùng phối hợp với Ngân nhĩ, có tác dụng trị liệu tốt đối với chứng âm hư phế táo và hư lao sinh ho hen, ho ra đàm, hồi hộp, mất ngủ.

### **79. Linh chi ẩm trị viêm phế quản mạn tính ở người già:**

– *Thành phần:* Linh chi 13g, Ngũ vị tử 15g, Viễn chí 15g, Hà thủ ô 12g, Câu kỷ tử 15g, Phúc bồn tử 15g, Tử tô 15g, Dương quy 15g, Xuyên khung 15g, Cam thảo 14g, Quế bì 12g, Bối hương 5g, Trần bì 5g, Nhục đậu khấu 5g, đường trắng vừa đủ.

– *Cách chế biến:* Toàn bộ thuốc trên cắt nhỏ, cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu 1 giờ, rót lấy nước, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một, để lắng 8 giờ, dùng vải gạc lọc qua, hòa đường trắng vào để uống.

– *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục 15 – 20g ngày.

– *Công hiệu:* Trị viêm phế quản mạn tính ở người già, hen phế quản, cholesterol trong máu cao, suy nhược thần kinh, viêm gan mạn tính. Ngoài ra còn có tác

dụng kiện vị, tiêu viêm, lợi tiểu, hạ huyết áp.

**80. Linh chi trị viêm mũi:**

– *Thành phần:* Linh chi 50g.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt nhỏ, sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần nấu 1 giờ, hòa chung 2 nước lại một, nấu cô lại, để lắng 24 giờ, sau đó gạn lấy 50ml nước trong ở trên.

– *Cách dùng:* Dùng nước Linh chi trong trên nhỏ vào mũi, mỗi ngày nhỏ vài lần.

– *Công hiệu:* Tăng cường tuần hoàn máu ngoại vi cục bộ, tiêu viêm cục bộ. Trị viêm mũi.

**81. Bột Linh chi bào tử trị viêm phế quản:**

– *Thành phần:* Bột Linh chi bào tử.

– *Cách dùng:* Mỗi lần uống 1g, kèm với nước ấm, ngày 2 – 3 lần.

– *Công hiệu:* Giảm co thắt phế quản, tăng cường tuần hoàn máu ngoại vi, nâng cao khả năng miễn dịch. Trị viêm phế quản.

**V. LINH CHI PHÒNG TRỊ BỆNH U BƯỚU**

**82. Bột Linh chi bào tử trị u bướu:**

– *Thành phần:* Bột Linh chi bào tử 3 - 4g.

– *Cách chế biến:* Bột Linh chi bào tử sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần nấu khoảng 40 phút, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng, chiều, uống cả nước lẫn xác.

– *Công hiệu:* Nâng cao khả năng miễn dịch, ngăn chặn u bướu phát triển, nâng cao khả năng hóa trị, xạ trị.

### **83. Linh chi, Linh chi bào tử hợp tế trị u bướu:**

– *Thành phần:* Linh chi bào tử 2g, Linh chi 3 - 5g.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt lát mỏng, cho vào nồi cùng Linh chi bào tử, đổ nước nấu 2 lần, mỗi lần nấu sôi 30 - 40 phút, gộp chung 2 nước khoảng 100 - 150ml.

– *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng, chiều. (Nước thuốc sau khi rót ra ly ở dưới đáy có lắng một lớp cặn, khi uống nên uống luôn cả lớp cặn đó).

– *Công hiệu:* Trị u bướu, làm giảm triệu chứng đau. Sử dụng phối hợp với hóa trị, xạ trị sẽ nâng cao hiệu quả trị liệu, làm giảm phản ứng phụ không tốt của hóa trị, xạ trị.

### **84. Linh chi, Nhân sâm đường trắng trị phản ứng phụ do hóa trị:**

– *Thành phần:* Linh chi 6g, Nhân sâm 6g, Hoàng kỳ 10g, Bạch hoa xà thiệt thảo 5g, Sơn tra 20g, Trần bì 6g, Bán hạ chế 6g.

– *Cách chế biến:* Toàn bộ thuốc trên bỏ vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu nửa giờ, rót lấy nước, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một, gia đường trắng vào, chế thành 50ml nước thuốc.

– *Cách dùng:* Mỗi lần uống 25ml, ngày 2 lần.

– *Công hiệu:* Linh chi, Nhân sâm, Hoàng kỳ, Bạch hoa xà thiệt thảo có tác dụng bổ khí huyết, chống ung thư; Sơn tra, Trần bì, Bán hạ có tác dụng sơ can lý khí,

kiện tỳ hòa vị. Phương này có thể chống được phản ứng phụ độc do dùng hóa trị ở bệnh u bướu.

**85. Rượu Linh chi mật ong phòng trị ung thư dạ dày:**

– *Thành phần:* Linh chi 50g, mật ong 20g, rượu gạo 1.000ml.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt lát mỏng, bỏ ngâm trong rượu cùng mật ong, đậy kín nắp để 15 - 30 ngày sau dùng được.

– *Cách dùng:* Mỗi lần uống 20ml, ngày 2 lần.

– *Công hiệu:* Có thể phòng trị bệnh ung thư dạ dày. Còn có công dụng trừ vết nám, tàn nhang.

**86. Linh chi, Trư linh phòng trị ung thư phổi:**

– *Thành phần:* Linh chi 100g, Trư linh 150g, Mộc nhĩ 50g.

– *Cách chế biến:* Ba vị trên cùng xay bột mịn.

– *Cách dùng:* Mỗi lần uống 6g, ngày 2 lần.

– *Công hiệu:* Nâng cao khả năng miễn dịch cơ thể, có thể phòng trị bệnh ung thư phổi.

**87. Linh chi, Hoàng kỳ trị chứng bạch cầu giảm:**

– *Thành phần:* Linh chi 9g, Hoàng kỳ 15g, Hoàng tinh 15g, Kê huyệt đằng 15g.

– *Cách chế biến:* Bốn vị trên cắt mỏng, cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu 1 giờ, rót lấy nước, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng*: Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục.

– *Công hiệu*: Trị chứng bạch cầu giảm.

**88. Bột Linh chi trị ung thư cổ tử cung, xuất huyết tử cung:**

– *Thành phần*: Linh chi.

– *Cách chế biến*: Linh chi cắt mỏng, tán bột.

– *Cách dùng*: Mỗi lần uống 3 – 4g, kèm với nước ấm, ngày 2 lần vào lúc bụng đói.

– *Công hiệu*: Có thể trị ung thư cổ tử cung, xuất huyết tử cung tính chức năng; ngoài ra còn trị xuất huyết đường ruột, trĩ ra máu.

**89. Linh chi, Kê huyết đằng trị chứng bạch cầu giảm sau khi chữa bằng hóa trị:**

– *Thành phần*: Linh chi 600g, Kê huyết đằng 3.000g, Bạch truật sao 1.500g, Nữ trinh tử 1.500g, Hoàng kỳ 1.500g, Bồ cốt chỉ 1.500g, Trữ ma căn 800g.

– *Cách chế biến*: Những vị thuốc trên dùng nồi đất sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần nấu 1 giờ, hòa chung 2 nước lại một, nấu cô lại xong gia thêm tá dược chế thành 500g thuốc dạng đặc.

– *Cách dùng*: Mỗi lần uống 3g, ngày 3 lần.

– *Công hiệu*: Bổ khí hoạt huyết, nâng cao khả năng tế bào tái sinh. Trị chứng bạch cầu giảm ở bệnh nhân u bướu sau khi chữa bằng hóa trị.

## VI. LINH CHI ĐIỀU TRỊ CÁC BỆNH KHÁC

**90. Linh chi hầm đuôi nai trị mệt mỏi, yếu dương:**

– *Thành phần:* Linh chi 6g, đuôi nai nửa cái, thịt gà 300g, nấm ăn 50g, một ít rượu gia vị, đường trắng, vỏ quýt, gừng tươi.

– *Cách chế biến:* Đuôi nai trụng nước sôi, cạo rửa sạch lông và chất dơ, cắt lát mỏng. Gà rửa sạch chặt miếng nhỏ. Linh chi cắt lát mỏng.

Đuôi nai, thịt gà và Linh chi cùng bỏ vào nồi, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ hầm 1 giờ, cho các thứ gia vị vào, hầm thêm khoảng 15 phút, vớt bỏ xác Linh chi là dùng được.

– *Cách dùng:* Chia ăn 3 lần sáng, trưa, chiều. Dùng liên tục 7 - 10 ngày.

– *Công hiệu:* Bổ phế, kiện tỳ, tăng lực. Trị chứng mệt mỏi, hồi hộp, mất ngủ, yếu dương.

**91. Linh chi, Nấm đầu khỉ trị viêm loét vị trường:**

– *Thành phần:* Linh chi 5g, Nấm đầu khỉ 5g.

– *Cách chế biến:* Linh chi và Nấm đầu khỉ cắt lát mỏng, sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần nấu nửa giờ, hòa chung 2 nước lại một khoảng 100ml.

– *Cách dùng:* Liều lượng trên uống hết 1 lần, ngày 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục 15 - 20 ngày.

– *Công hiệu:* Trị viêm loét dạ dày, ruột, tiêu hóa kém, kém ăn.

**92. Linh chi, Ngũ bội tử trị bệnh trĩ:**

– *Thành phần:* Linh chi 100g, Ngũ bội tử 30g, Sinh phần 6g, Hùng hoàng 5g.

– *Cách chế biến:* Các vị thuốc trên tán bột, gia thêm ô mai, làm thành viên bằng hạt đậu xanh.

– *Cách dùng:* Mỗi lần uống 3 - 4g, ngày 2 - 3 lần vào lúc bụng đói.

– *Công hiệu:* Trị bệnh trĩ, đại tiện ra máu.

**93. Linh chi, Sâm Mỹ trị viêm dạ dày mạn tính, kém ăn:**

– *Thành phần:* Linh chi, Sâm Mỹ, Hoài Sơn, Thạch học, Ngân nhĩ, Nấm hương mỗi thứ 30g.

– *Cách chế biến:* Các vị trên đều phơi khô tán bột.

– *Cách dùng:* Mỗi lần 3g, uống kèm với nước, ngày 2 lần.

– *Công hiệu:* Trị chứng vị âm hư đau vị quản, kém ăn, viêm dạ dày mạn tính.

**94. Linh chi, Hoa phấn trị bệnh tiểu đường:**

– *Thành phần:* Linh chi 10g, Hoa phấn 10g.

– *Cách chế biến:* Linh chi cắt lát mỏng, sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần đổ 250ml nước, dùng lửa nhỏ đun sôi 30 - 40 phút, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng:* Mỗi lần uống 1/2 lượng thuốc trên, kèm với 5g hoa phấn, ngày 2 lần. Dùng liên tục 30 - 60 ngày.

– *Công hiệu:* Trị bệnh tiểu đường ở người lớn tuổi.

### **95. Linh chi trị viêm mũi:**

- *Thành phần:* Linh chi 3 - 5g hoặc bột Linh chi, Bào tử 2 - 3g.

- *Cách chế biến:* Đổ nước nhiều gấp 20 - 30 lần lượng thuốc, đun lửa liu riu khoảng 30 - 40 phút, gạn lấy 50ml nước thuốc.

- *Cách dùng:* Dùng nước Linh chi để nhỏ mũi, cách 2 - 3 giờ nhỏ một lần, nhỏ liên tục 1 - 2 ngày.

- *Công hiệu:* Trị viêm mũi.

### **96. Linh chi trị chứng động kinh:**

- *Thành phần:* Linh chi 6g, đường trắng vừa đủ.

- *Cách chế biến:* Linh chi cắt mỏng, sắc lấy nước 2 lần, hòa chung 2 nước lại một, gạn đường trắng vào.

- *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng, chiều.

- *Công hiệu:* Có tác dụng tức phong, chống co giật. Có thể trị chứng động kinh.

### **97. Linh chi trị các loại khí thống:**

- *Thành phần:* Linh chi, Huyền hồ sách, Đường quy, Nhũ hương, Một đực, Lương khương mỗi vị 25g.

- *Cách chế biến:* Các vị trên đều cắt nhỏ, tán bột mịn.

- *Cách dùng:* Mỗi lần 9g, uống kèm rượu trắng.

- *Công hiệu:* Trị các chứng khí thống.

### **98. Linh chi trị nhọt độc:**

- *Thành phần:* Linh chi.

- *Cách chế biến:* Linh chi cắt mỏng, tán bột mịn.

- *Cách dùng:* Bột Linh chi hòa với rượu trắng, đắp ở chỗ đau, mỗi ngày thay 1 lần.

- *Công hiệu:* Hóa ứ giải độc. Trị nhọt độc.

### **99. Linh chi trị viêm sụn:**

- *Thành phần:* Linh chi 12g, Qua lâu 30g, Đào nhân, Hồng hoa, Xích thược, Xuyên khung, Phỉ bạch, Thanh bì, Mộc hương, Chỉ xác, Nhũ hương, Một dược, Ô dược mỗi thứ 9g.

- *Cách chế biến:* Những vị trên cắt nhỏ, bỏ vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu khoảng 1 giờ, rót lấy nước, đổ nước khác sắc tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một.

- *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng liên tục 10 ngày.

- *Công hiệu:* Trị viêm sụn.

### **100. Rượu Linh chi trị bệnh cứng bì:**

- *Thành phần:* Linh chi 50g, rượu gạo 500ml.

- *Cách chế biến:* Linh chi cắt mỏng, bỏ ngâm trong rượu, 7 - 10 ngày sau dùng được.

- *Cách dùng:* Mỗi lần uống 20 - 30ml, ngày 2 lần. Dùng thường xuyên.

- *Công hiệu:* Trị bệnh cứng bì.

### **101. Linh chi, Phục linh lá chè trị vết nám tàn nhang ở người già:**

- *Thành phần:* Linh chi 6g, Phục linh 10g, lá chè 2g.

- *Cách chế biến:* Linh chi và Phục linh giã vụn, trộn chung với lá chè, đựng vào trong túi vải gạc, mỗi túi 6g.

– *Cách dùng*: Chế nước sôi uống thay trà, mỗi ngày chế uống 2 - 3 túi.

– *Công hiệu*: Nâng cao khả năng miễn dịch cơ thể, trừ vết nám ở da, tăng cường nhu động ruột. Trị tàn nhang vết nám ở người già, phòng trị bệnh cảm mạo, mỡ trong máu, thông đại tiện.

### **102. Linh chi trị cường năng tuyến giáp, sỏi mọc không đều:**

– *Thành phần*: Linh chi 9g.

– *Cách chế biến*: Linh chi cắt nhỏ, sắc lấy nước 2 lần, mỗi lần nấu nửa giờ, hào chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng*: Chia uống 2 lần sáng chiều.

– *Công hiệu*: Trị cường năng tuyến giáp, mất ngủ, táo bón, tiêu chảy, trẻ em sỏi mọc không đều.

### **103. Bột Linh chi, Bào tử trị các chứng xuất huyết:**

– *Thành phần*: Bột Linh chi, Bào tử.

– *Cách dùng*: Nếu bị ngoại thương xuất huyết, dùng bột Linh chi bào tử rắc lên vết thương; nếu bị xuất huyết phế quản, đại tiện ra máu, tiểu tiện ra máu, uống bột Linh chi, Bào tử kèm với nước ấm, mỗi lần 1 - 2g, ngày 2 lần.

– *Công hiệu*: Có tác dụng cầm máu. Trị các chứng xuất huyết, vết thương nhiễm trùng.

### **104. Linh chi, Khiên ngư giác trị thiếu máu:**

– *Thành phần*: Linh chi 6g, Khiên ngư giác hoặc Thủy ngư giác 2 - 3g.

– *Cách chế biến*: Linh chi cắt vụn, sắc lấy nước 2

lần, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng*: Uống nước Linh chi kèm với bột Khiên ngư giác (hoặc thủy ngư giác).

– *Công hiệu*: Trị bệnh thiếu máu trở ngại tái sinh và thiếu máu tan máu.

#### **105. Bột Linh chi bào tử trị bệnh cước khí:**

– *Thành phần*: Bột Linh chi bào tử 3g.

– *Cách chế biến*: Bỏ bột Linh chi bào tử vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu 15 phút.

– *Cách dùng*: Uống cả nước lẫn xác, ngày 1 lần. Dùng liên tục 15 - 30 ngày.

– *Công hiệu*: Trị bệnh cước khí (phù chân).

#### **106. Linh chi, Sơn dược trị bệnh tiểu đường:**

– *Thành phần*: Linh chi 15g, Sơn dược 30g.

– *Cách chế biến*: Linh chi và Sơn dược cắt mỏng, cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu 1 giờ, rót lấy nước, đổ nước khác vào sắc tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng*: Chia uống 2 lần sáng, chiều.

– *Công hiệu*: Có tác dụng làm gia tăng máu tuần hoàn ở tụy, xúc tiến tuyến tụy sản sinh insulin. Có thể trị bệnh tiểu đường.

#### **107. Linh chi, Linh dương giác trị chứng hay quên:**

– *Thành phần*: Linh chi 10g, Linh dương giác 3g, Phục linh 30g, Xương bồ 10g, Viễn chí 10g, Nhân sâm 5g, Ngũ vị tử 10g, Hoàng liên 3g, Quế bì 5g.

– *Cách chế biến:* Linh dương, Giác mài thành bột mịn, các vị còn lại tán bột, sau đó trộn chung với nhau, hòa với mật làm thành viên, áo một lớp chu sa bên ngoài.

– *Cách dùng:* Mỗi lần uống 15, ngày 2 lần vào buổi sáng, chiều, lúc bụng đói. Kỵ dùng trà đậm.

– *Công hiệu:* Trị chứng hay quên, hiệu quả rất tốt.

### **108. Linh chi, Hoàng tinh thang trị bệnh cứng bì cục bộ:**

– *Thành phần:* Linh chi 10g, Hoàng tinh 10g, Hoàng kỳ 10g, Sơn dược (sao) 15g, Ma hoàng 5g, Bạch giới tử 5g, Trạch tả 5g, Đào nhân 5g, Phụ tử 3g, Bào khương 5g, Quế chi 5g, Sinh địa 9g, Cam thảo 15g.

Những người tỳ hư đại tiện lỏng thì gia Bạch truật, Bỏ cốt chi; Đau khớp thì gia Tân giao; Táo bón thì gia Dương quy, Nhục thung dung; họng khô thì bỏ vị Phụ tử.

– *Cách chế biến:* Toàn bộ thuốc trên cắt nhỏ, cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi, hạ lửa nhỏ nấu 1 giờ, rót lấy nước, đổ nước khác nấu tiếp nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một.

– *Cách dùng:* Chia uống 2 lần sáng, chiều. Dùng thường xuyên.

– *Công hiệu:* Trị bệnh cứng bì cục bộ.

## **VII. LINH CHI LÀM ĐẸP NHAN SẮC**

### **109. Linh chi trừ khử sắc tố da:**

– *Thành phần:* Linh chi 5 - 10g.

– *Cách chế biến*: Linh chi cắt nhỏ bằng hạt đậu, gia lượng nước nhiều gấp 20 lần trọng lượng Linh chi, dùng lửa nhỏ nấu 40 phút, rót lấy nước, đổ nước khác vào nấu khoảng 40 phút, rót lấy nước thứ 2, hòa chung 2 nước lại một, đặt lên bếp nấu cô lại còn khoảng 50ml nước Linh chi.

– *Cách dùng*: Dùng nước Linh chi thoa lên chỗ sắc tố da trầm tích, mỗi ngày thoa 2 - 3 lần.

– *Công hiệu*: Làm tăng tuần hoàn máu ở cục bộ, gia tăng sự trao đổi chất ở da, tiêu trừ sắc tố da, làm đẹp da.

#### **110. Linh chi trừ nếp nhăn:**

– *Thành phần*: Linh chi 10g, Hoàng kỳ 10g.

– *Cách chế biến*: Nấu lấy nước.

– *Cách dùng*: Thoa ngoài da.

– *Công hiệu*: Trừ nếp nhăn ở da.

### Chương 3:

## THÀNH PHẦN HỮU HIỆU VÀ CÔNG HIỆU CỦA LINH CHI

Thành phần hữu hiệu chứa trong Linh chi rất phong phú. Ngày nay, người ta đã tách ra được hơn mấy mươi thành phần có hiệu quả tốt đối với việc bảo vệ sức khỏe và phòng trị bệnh, trong đó chủ yếu có những thành phần hữu hiệu sau:

### Download Sách Hay | Đọc Sách Online **I. POLYSACCHARIDE:**

**Polysaccharide** là một trong những thành phần hữu hiệu nhất chứa trong Linh chi, rất được các nhà y dược học coi trọng. Qua nghiên cứu phát hiện Polysaccharide có hoạt tính được lý rộng, nâng cao khả năng miễn dịch cơ thể, điều hòa hệ thống miễn nhiễm của cơ thể, có tác dụng chống phóng xạ, giải độc, nâng cao chức năng gan, tủy xương, máu hợp thành DNA, RNA, protein, kéo dài tuổi thọ, chống u ác tính. Polysaccharide có 3 cách ức chế u ác tính:

1. Qua nâng cao khả năng miễn dịch cơ thể, khiến tế bào miễn dịch tấn công và giết chết u ác tính phát triển thời kỳ đầu;
2. Nâng cao khả năng hình thành abumin sợi ở

tiểu cầu, lượng lớn abumin sợi sẽ bao vây khối u ác tính ở thời kỳ đầu, cách ly nó với bên ngoài, chặn đứng nguồn dinh dưỡng cung cấp cho nó, khiến nó trường kỳ ở trong trạng thái “ngủ”;

### 3. Kìm hãm sự phát triển của tế bào u ác tính.

Ngày nay, Polysaccharide đã trở thành một trong những dược vật dùng để điều trị u ác tính.

Thành phần Polysaccharide ở Linh chi (*ganoderma lucidum* Polysaccharide) nay đã được phân ly thành hơn 200 loại, trong đó phần lớn là  $\beta$ -glucosan, một số ít là  $\gamma$ -glucosan.  $\beta$ -glucosan là chất thuộc loại kết cấu, tồn tại ở thành tế bào;  $\alpha$ -glucosan là chất tồn trữ, tồn tại ở trong tế bào. Thành phần Polysaccharide ở Linh chi cũng giống như ở các loại nấm khác, có cấu tạo hình lập thể dạng xoắn ốc, giữa lớp xoắn ốc chủ yếu định vị cố định bằng hydrogen bond, phân tử lượng từ mấy trăm đến mấy ngàn vạn, ngoài một số ít tiểu phân tử đa đường, đại đa số không hòa tan ở trong rượu nồng độ cao, nhưng có thể hòa tan ở trong nước nóng. Hoạt tính dược lý của Polysaccharide ở Linh chi có liên quan đến kết cấu lập thể, cấu hình lập thể dạng xoắn ốc bị phá hủy thì hoạt tính của Polysaccharide giảm đi nhiều.

Giáo sư Lý Vinh Chỉ và Hà Khánh Vân ở Đại học y Bắc Kinh đã phân tích được mấy mươi loại Polysaccharide từ Xích linh chi, đồng thời tiến hành tập hợp và trắc định đối với 23 loại, ký hiệu của 23 loại ấy là: GLA<sub>1</sub>, GLA<sub>2</sub>, GLA<sub>3</sub>, GLA<sub>4</sub>, GLA<sub>5</sub>, GLA<sub>6</sub>, GLA<sub>7</sub>, GLA<sub>8</sub>, GLSP<sub>2</sub>, GLSP<sub>3</sub>, GLB<sub>2</sub>, GLB<sub>3</sub>, GLB<sub>4</sub>, GLB<sub>6</sub>, GLB<sub>7</sub>, GLB<sub>9</sub>, GLB<sub>10</sub>, GLC<sub>1</sub>, GLC<sub>2</sub>, BN<sub>3</sub>C<sub>1</sub>, BN<sub>3</sub>C<sub>3</sub>, BN<sub>3</sub>B<sub>1</sub>, BN<sub>3</sub>B<sub>3</sub>. Phạm vi phân tử lượng của 8 loại: GLA<sub>1</sub>, GLA<sub>2</sub>,

GLA<sub>3</sub>, GLA<sub>4</sub>, GLA<sub>5</sub>, GLA<sub>6</sub>, GLA<sub>7</sub>, GLA<sub>8</sub> là 9.200 - 15.000; các loại : GLB<sub>2</sub>, GLB<sub>3</sub>, GLB<sub>4</sub>, GLB<sub>5</sub>, GLB<sub>7</sub>, GLB<sub>9</sub>, GLB<sub>10</sub> phạm vi phân tử lượng vào khoảng 6.000 - 10.000; BN<sub>3</sub>B<sub>3</sub> có phân tử lượng bình quân là  $3,5 \times 10^4$ ; BN<sub>3</sub>B<sub>4</sub> có phân tử lượng bình quân là  $4 \times 10^4$ ; BN<sub>3</sub>C<sub>1</sub> có phân tử lượng bình quân là  $1,62 \times 10^4$ ; phân tử lượng của GLSP<sub>2</sub> là 12.800, phân tử lượng của GLSP<sub>3</sub> là 14.100.

Một số vị giáo sư khác nghiên cứu phát hiện trong Linh chi thể dẹt có chứa một loại Polysaccharide chống u ác tính (ký hiệu là G-2). Năm 1983 người ta chiết xuất từ Linh chi thêm bốn loại Polysaccharide, ký hiệu là: F-I-IA1-β, F-I-IA2-β, F-I-IA1-a, F-I-IA2-a. Hai loại trước có hoạt tính chống u ác tính mạnh, phân tử lượng là  $0,01 \times 10^5$  và  $3,02 \times 10^5$ , hàm lượng protein là 0,12% - 0,15%, trong đó loại F-I-IA1-β hoạt tính mạnh hơn F-I-IA2-β.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Giáo sư Lý Vinh Chỉ cho rằng: Trong kết cấu Polysaccharide có chứa nhiều glucosidic bond, có lẽ đó là nguyên nhân khiến nó có hoạt tính được lý mạnh.

Một số nước khác cũng đang tiến hành nghiên cứu sâu về nhóm Polysaccharide ở Linh chi. Từ năm 1971 - 1989, các giáo sư như Sasaki, Mizuno, Miyasaky, Usai, Saue đã phân tách được hơn 100 loại Polysaccharide từ Linh chi, đồng thời xác định kết cấu với hoạt tính, trong đó có bốn loại có hoạt tính chống u ác tính mạnh.

## II. ACID GANODENIC:

Acid ganodenic là một trong những thành phần chủ yếu của Linh chi, có hoạt tính được lý mạnh, đồng thời có tác dụng giảm đau, giải độc, dưỡng gan, tiêu

diệt tế bào u ác tính. Ở Nhật Bản người ta rất coi trọng hàm lượng acid ganodenic trong thương phẩm Linh chi, nhất là hàm lượng acid ganodenic A, B, C, D họ cho rằng hàm lượng acid ganodenic càng cao thì chất lượng sản phẩm Linh chi sẽ càng tốt.

Acid ganodenic là một vật chất loại triterpene. Ngày nay người ta đã tách được hơn 100 loại acid ganodenic, như acid ganodenic, B, C, D, E, F, G, I, J, L, ma, mb, mc, md, me; acid lucidunic A, B, C, D, E, F, v.v... Acid ganodenic có chứa 30 nguyên tử carbon; acid lucidunic có chứa 27 nguyên tử carbon. Có một số acid ganodenic vị rất đắng, như acid ganodenic A, acid lucidunic A; có một số loại không có vị đắng, như acid ganodenic D và acid lucidunic B. Trong mỗi chủng loại Linh chi khác nhau hoặc cùng loại giống nhau nhưng môi trường sống không giống nhau hoặc mỗi giai đoạn sinh trưởng khác nhau thì hàm lượng của acid ganodenic và mức độ đắng cũng không giống nhau, thông thường những loại Linh chi đắng có hàm lượng acid ganodenic cao.

### III. ADENOSIN:

Adenosin là một loại vật chất có hoạt tính dược lý rất mạnh, cấu tạo cơ bản gồm nucleoside và purine, là một trong những thành phần chủ yếu của Linh chi. Linh chi có chứa nhiều loại hợp chất diễn sinh adenosin. Hợp chất diễn sinh adenosin có tác dụng ức chế sự ngưng tụ quá độ của tiểu cầu, có khả năng trị máu đông tụ tốt ở bệnh huyết người già, từ đó làm cải thiện tuần hoàn máu ở cơ thể, ngăn ngừa các bệnh tắc mạch máu như tắc mạch máu não, nhồi máu cơ tim, máu lưu thông không tốt, cơ thể hư yếu vô lực.

#### IV. CÁC THÀNH PHẦN HỮU HIỆU KHÁC:

1. *Lactone A* ở Xích linh chi: Có tác dụng hạ thấp cholesterol.

2. *Uracil* và *uridine*: Giảm chứng trương cơ do làm thực nghiệm.

3. *Adenosine*: Có tác dụng trấn tĩnh, chống thiếu dưỡng khí.

4. *Adenine*: Có tác dụng trấn tĩnh, hạ cholesterol trong huyết thanh, chống thiếu dưỡng khí.

5. *Acid oleic*: Ưc chế tế bào phì đại phóng thích tổ chức amin, ngoài ra còn có tác dụng làm ổn định mô, chống dị ứng.

6. *Cellulose*: Có tác dụng hạ cholesterol, dự phòng xơ cứng động mạch, trị táo bón, tiểu đường, cao huyết áp, tắc mạch máu não.

7. *Nguyên tố germanium*: Tăng cường sử dụng oxy của các tế bào, giúp khí huyết lưu thông.

8. *Nguyên tố selenium*: Giúp tăng tuổi thọ, giải độc, phòng ngừa các bệnh tim mạch.

### Chương 4:

## HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU CỦA LINH CHI

Linh chi có công hiệu nâng cao thể chất, nâng cao khả năng thích ứng của cơ thể, điều chỉnh cân bằng sinh lý, nâng cao khả năng kháng bệnh, khả năng phục hồi sức khỏe, có tác dụng phù chính trừ tà. Trong Đông y, phù chính tức là nâng cao thể chất, trừ tà tức là trừ bệnh, phù chính trừ tà nghĩa là tăng cường thể chất, trừ bệnh tật. Thể chất tốt thì ít mắc bệnh, nếu có mắc bệnh cũng dễ lành. Linh chi có công hiệu phòng trị tốt đối với nhiều loại bệnh, từ u bướu đến cao huyết áp, mỡ trong máu cao, ứ máu, tắc mạch máu, bệnh mạch vành, chảy máu não, nhồi máu cơ tim; từ bệnh trĩ đến bệnh viêm tuyến tiền liệt; từ bệnh suy nhược thần kinh đến bệnh hen suyễn, đều có thể dùng Linh chi để phòng ngừa và điều trị. Linh chi cũng có hiệu quả phòng trị bệnh tốt đối với các bệnh do chức năng miễn dịch giảm, quá mẫn và trở ngại sinh lý gây nên. Ngoài ra, Linh chi còn có tác dụng làm trì hoãn quá trình lão hóa của cơ thể, nâng cao khả năng kháng bệnh. Linh chi trị bệnh là xuất phát từ việc nâng cao thể chất, nâng cao khả năng kháng bệnh của cơ thể, điều chỉnh cân bằng sinh lý, chứ không giống như tân dược trực tiếp tiêu diệt vi khuẩn, vi rút gây bệnh, hoặc diệt trừ nhân tố gây bệnh. Do vậy, Linh chi trị bệnh đem lại hiệu quả

tương đối chậm, thường khoảng 2-3 ngày mới có hiệu quả, có trường hợp phải đến 10 - 30 ngày mới thấy hiệu quả, nhưng dùng Linh chi trị bệnh hiệu quả ổn định, khi điều trị một bệnh nào đó, đồng thời còn làm thuyên giảm những bệnh khác.

## I. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU CỦA LINH CHI ĐỐI VỚI BỆNH U BƯỚU:

Linh chi có tác dụng nâng cao khả năng miễn dịch cơ thể, nâng cao khả năng bao vây và sát thương của tế bào miễn dịch cơ thể đối với tế bào u, hình thành nên một lớp sợi dày và kiên cố chung quanh khối u, bao vây và cắt đứt nguồn dinh dưỡng cung cấp cho khối u, từ đó làm chậm lại hoặc kìm hãm sự phát triển của khối u, một số trường hợp u bướu có thể được trị lành. Linh chi còn giúp cải thiện thể chất của bệnh nhân u bướu, giảm nhẹ triệu chứng. Đa số bệnh nhân u bướu sau khi uống Linh chi hoặc Linh chi bào tử triệu chứng giảm thấy rõ, ăn uống và giấc ngủ được cải thiện, các triệu chứng như sốt nhẹ, ho, tức ngực, đại tiện lỏng đều chuyển tốt, khối u bị khống chế, chức năng miễn dịch phục hồi, tinh thần và thể lực được cải thiện, tuổi thọ kéo dài, một số trường hợp u bướu được trị lành. Dùng Linh chi phối hợp với hóa trị, xạ trị, sẽ làm giảm phản ứng phụ của hóa trị và xạ trị, nâng cao hiệu quả của hóa trị và xạ trị.

Bệnh viện Tương Nhâ thuộc Đại học Y khoa Hồ Nam Trung Quốc điều trị bệnh u bướu bằng nước Linh chi uống phối hợp với hóa trị và xạ trị, trong đó có 25 ca ung thư máu cấp tính, 21 ca ung thư máu mạn tính, 19 ca u lympho ác tính, 9 ca u tủy xương đa phát, các

bệnh nhân đều qua kiểm tra tủy xương và tế bào học. Bắt đầu cho bệnh nhân uống Linh chi trước khi điều trị bằng hóa trị và xạ trị, tiếp tục uống đến khi hóa trị và xạ trị kết thúc. Kiểm tra bệnh nhân trước và sau khi điều trị, kết quả điều trị như sau: Ở bệnh ung thư máu cấp tính có 15 ca đỡ hoàn toàn, 3 ca đỡ một phần, 7 ca vô hiệu và tử vong, điều trị có hiệu quả là 72%, trong đó hiệu quả rõ rệt chiếm 60%; ở bệnh ung thư máu mạn tính, có 14 ca triệu chứng đỡ hoàn toàn, 1 ca đỡ một phần, điều trị có hiệu quả là 71,4%, trong đó có hiệu quả rõ rệt là 66,6%; ở 15 ca u lympho ác tính, có 10 ca đỡ hoàn toàn, còn lại đều vô hiệu, điều trị có hiệu quả rõ rệt chiếm 66,6%; ở 8 ca u tủy xương đa phát, có 4 ca đỡ hoàn toàn, 2 ca đỡ một phần, điều trị có hiệu quả là 75%, trong đó hiệu quả rõ rệt là 50%.

## II. LINH CHI TRỊ BỆNH TIM MẠCH:

Ở Tổng y viện Quân khu Thành Đô Trung Quốc dùng Linh chi điều trị 29 ca bị bệnh mạch vành, cho uống nước Linh chi với đường mỗi lần 5 - 10ml, ngày 3 lần, dùng liên tục 20 ngày, kết quả như sau: Triệu chứng tim đau quận giảm chiếm tỷ lệ 79,1%, trong đó có hiệu quả rõ rệt là 24,1%; cholesterol trong huyết thanh hạ 21%mg trở lên chiếm tỷ lệ 47,3%. Bệnh viện Tà Kiều ở Thượng Hải dùng Linh chi dạng viên điều trị bệnh mạch vành, mỗi lần uống 3 viên, ngày 3 lần, có hiệu quả là 62,5%, trong đó có hiệu quả đối với triệu chứng nhịp tim không đều là 56,2%. Bệnh viện Đông y Bắc Kinh dùng rượu Linh chi điều trị 39 ca bị bệnh mạch vành tim đau quận, kết quả điều trị có hiệu quả là 89,6%,

trong đó có hiệu quả rõ rệt là 43,5%, điều trị vô hiệu chiếm 10,4%.

Theo Đông y, Linh chi điều trị có kết quả đối với các bệnh thuộc tâm khí hư, tâm dương hao tổn. Các triệu chứng như nhức đầu, chóng mặt, hồi hộp, hụt hơi, tức ngực, tay chân lạnh, ra mồ hôi nhiều, đổ mồ hôi trộm, ngũ tâm phiền nhiệt, mất ngủ, kém ăn cũng được cải thiện. Một cơ sở chữa bệnh thuộc Viện nghiên cứu thuốc kháng khuẩn ở Tứ Xuyên dùng Linh chi điều trị 120 ca mắc bệnh mạch vành kèm cao huyết áp, mỡ trong máu cao, kết quả: Có 55 ca bệnh thuyên giảm nhiều, 31 ca bệnh thuyên giảm vừa và 17 ca bệnh thuyên giảm ít. Đồng thời, độ kết dính của máu và độ trầm lắng của hồng cầu giảm, đường huyết cũng giảm rõ rệt.

Linh chi có công dụng hạ huyết áp, hạ mỡ trong máu. Bệnh viện công chức ngành điện Thượng Hải dùng Linh chi phối hợp với các thuốc khác điều trị 20 ca bệnh lớn tuổi cao huyết áp, mỡ trong máu cao, dùng liên tục 3 tháng, kết quả có 55% số bệnh nhân huyết áp giảm, huyết áp tâm thu bình quân giảm 2,4kPa, huyết áp tâm trương bình quân giảm 1,87kPa; cholesterol bình quân giảm 44,0 + 2,03mg%, tỷ lệ giảm là 17,36%, điều trị có hiệu quả chiếm tỷ lệ 80,7%. Đại học Y khoa Thượng Hải, bệnh viện Nhân dân đệ tứ ở Từ Châu và Viện nghiên cứu y dược Hán Sinh ở Nhật Bản điều trị 40 ca bệnh cao huyết áp ngoại cổ bằng Linh chi phối hợp thuốc hạ huyết áp, quá trình điều trị 3 tháng, kết quả: Huyết áp giảm rõ rệt, đồng thời duy trì mức huyết áp bình thường, cải thiện máu lưu thông. Qua đó chứng minh rằng Linh chi có tác dụng làm tăng lưu lượng

máu tuần hoàn ở tạng phủ và tổ chức, bảo vệ tạng phủ và tổ chức.

Linh chi có thể làm giảm độ kết dính của máu, phòng ngừa tắc mạch máu. Máu có độ kết dính cao thì tốc độ tuần hoàn máu sẽ giảm, muốn máu tuần hoàn lưu thông trong cơ thể thì phải tăng huyết áp, làm tăng gánh nặng cho tim. Máu tuần hoàn giảm, tế bào và tổ chức của mỗi bộ phận trên cơ thể nhận được thành phần dinh dưỡng và dưỡng khí sẽ ít đi, từ đó cơ thể sẽ suy nhược, vô lực. Tắc mạch máu nếu xảy ra ở bộ phận nào đó trên cơ thể, thì ở bên cạnh chỗ mạch máu bị tắc sẽ nhanh chóng sản sinh đường thông, máu vẫn có thể thông qua đường thông đi đến mỗi tế bào, mỗi tổ chức ở cơ thể; nhưng tắc mạch máu nếu xảy ra ở não hoặc tim, thì não và tim sẽ không thể hình thành đường thông bên cạnh mạch máu bị tắc, cũng không thể thông qua đường thông để đưa máu đi, trong lúc đó não và tim là cơ quan không thể không có máu cung ứng dù một khắc. Do đó, khi tắc mạch máu xảy ra ở não hoặc tim, sẽ nảy sinh hậu quả nghiêm trọng.

Độ kết dính của máu tăng cao chủ yếu là do hàm lượng mỡ trong máu cao và khả năng hòa tan của máu giảm. Linh chi có tác dụng làm giảm độ kết dính của máu và phòng ngừa tắc mạch máu, chủ yếu là nhờ:

1. Linh chi có thể làm tăng hàm lượng lipoprotein mật độ cao trong máu, từ đó dần dần chuyển hóa, hòa tan và đào thải cholesterol mật độ thấp.

2. Linh chi có thể nâng cao khả năng hòa tan của máu, làm tan các khối tiểu cầu trong máu, nhằm ngăn ngừa máu kết dính và tắc mạch máu.

Bệnh tim mạch tỷ lệ tử vong rất cao, nguy hại rất lớn đối với sức khỏe loài người. Ngày nay, rất nhiều loại dược vật điều trị bệnh tim mạch chỉ có tác dụng giảm đỡ bệnh tình phần nào chứ không thể điều trị triệt để tận gốc. Khi dùng Linh chi để điều trị, tuy có tác dụng làm giảm đỡ bệnh tình, nhưng hiệu quả ổn định, là loại dược vật lý tưởng dùng để điều trị bệnh tim mạch hiện nay.

### III. LINH CHI TRỊ BỆNH SUY NHƯỢC THẦN KINH:

Linh chi điều trị bệnh suy nhược thần kinh hiệu quả rất rõ rệt, vừa cải thiện giấc ngủ, tăng sự thèm ăn, lại làm giảm hoặc khỏi triệu chứng nhức đầu, nặng đầu, chóng mặt mỗi, giúp phục hồi trí nhớ đồng thời không gây ra phản ứng phụ.

Có một vị biên tập tòa báo “Chiết Giang nhật báo” ở Trung Quốc, trong thời kỳ “Cách mạng văn hóa” ông từng bị công kích, từ đó trở đi ông mắc chứng chóng mặt, nhức đầu, mất ngủ, tinh thần sa sút, trí nhớ giảm, rất đau khổ. Ông uống Linh chi được 3 ngày, giấc ngủ bắt đầu có chuyển biến tốt, ăn uống đỡ hơn, tinh thần cũng tốt hơn nhiều, dùng liên tục 3 tháng, giấc ngủ tinh thần, ăn uống và trí nhớ đều phục hồi như trước, sức khỏe trở lại bình thường.

Bệnh viện Nhân Dân tỉnh Hồ Nam dùng nước Linh chi gia đường điều trị bệnh suy nhược thần kinh, kết quả: Có hiệu quả 100%, trong đó hiệu quả nhiều chiếm 90%. Viện Khoa học Nông nghiệp Thượng Hải và bệnh viện Tà Kiều Thượng Hải dùng Linh chi dạng nước pha

đường và dạng viên điều trị bệnh suy nhược thần kinh, kết quả: Có hiệu quả là 84,9%, có hiệu quả rõ rệt 37,25%.

#### **IV. LINH CHI TRỊ VIÊM PHẾ QUẢN MẠN TÍNH VÀ HEN SUYỄN:**

Linh chi có tác dụng ức chế tế bào thượng bì phế quản phóng thích tổ chức amin, làm dân cơ trơn phế quản, tiêu trừ phản ứng quá mẫn, có hiệu quả trị liệu tốt đối với bệnh viêm phế quản và hen suyễn.

Có một bé trai 6 tuổi của một người họ Lý ở thị trấn Hồng Kiều, Thượng Hải bị bệnh hen suyễn. Trẻ mắc bệnh đã 2 năm, thường ngày không chịu được lạnh, gió, bệnh hay tái phát, mỗi tháng phải nhập viện điều trị đến mấy lần, trẻ lại kém ăn, gia đình rất lo lắng. Sau khi uống Linh chi, triệu chứng hen suyễn bắt đầu có chuyển biến tốt, cơn hen suyễn, buổi tối ngủ được lâu, một tuần sau triệu chứng hen được cải thiện rõ rệt, ăn uống cũng đỡ hơn, tinh thần tươi tỉnh, uống Linh chi liên tục 1 tháng, bệnh không còn tái phát.

Hội bào trợ bệnh nhân viêm phế quản mạn tính ở Thượng Hải và Phúc Kiến, cùng Viện Nông học Thượng Hải, bệnh viện Đông Phương ở Thượng Hải dùng Linh chi điều trị 1.200 ca bệnh hen suyễn, kết quả: Số ca điều trị có hiệu quả chiếm 85,5%, hiệu quả rõ rệt chiếm 53,82%, trong đó bệnh hen suyễn thuộc thể hư hàn và đàm thấp có hiệu quả tốt nhất; còn bệnh hen suyễn thuộc thể phế nhiệt và phế táo có hiệu quả tương đối kém. Xét theo độ tuổi thì Linh chi trị bệnh hen suyễn trẻ em có hiệu quả tốt hơn so với bệnh nhân lớn tuổi.

Linh chi trị bệnh hen suyễn hiệu quả nhanh chậm

tùy ở từng người, có người uống vào thấy hiệu quả ngay, có người thì cần thời gian lâu. Ở xã Ô Kiều huyện Phụng Hiệp thành phố Thượng Hải dùng Linh chi điều trị 39 ca bệnh nhân lớn tuổi viêm phế quản mạn tính, kết quả: Hiệu quả nhanh nhất là 3 ngày sau khi dùng thuốc, hiệu quả chậm nhất là 60 ngày. Tuy nhiên, dùng Linh chi điều trị bệnh hen suyễn, một khi đạt được hiệu quả, hiệu quả sẽ ổn định, đồng thời thể chất cũng được cải thiện.

Bệnh viêm phế quản mạn tính ở người già đa số có thêm triệu chứng điện tâm đồ biến đổi. Ở Trung tâm phòng trị bệnh viêm phế quản mạn tính thuộc khu Tam Minh tỉnh Phúc Kiến cho bệnh nhân uống Linh chi, kết quả: Điện tâm đồ cải thiện, nhịp tim từ bình quân 75,9 lần/phút giảm xuống còn 69,8 lần/phút. Những bệnh nhân tim đập chậm, nhịp tim tăng đến 60 lần/phút trở lên; 44,4% bệnh nhân nhịp tim không đều phục hồi lại bình thường. Những bệnh nhân có bạch cầu tăng sau khi uống Linh chi số lượng bạch cầu giảm; những bệnh nhân có bạch cầu giảm sau khi uống Linh chi số lượng bạch cầu tăng, hồng cầu cũng tăng, huyết áp được cải thiện. 17 ca bệnh nhân hen suyễn kèm theo cao huyết áp, sau khi uống Linh chi, có 15 ca huyết áp hạ với mức độ không giống nhau, 10 ca phục hồi bình thường, bình quân huyết áp tâm thu hạ 3,26kPA, huyết áp tâm trương hạ 1,23kPA. Về chức năng phổi: hoạt lượng phổi bình quân tăng 23,50%.

## **V. LINH CHI TRỊ CHỨNG BẠCH CẦU GIẢM VÀ THIẾU MÁU DO TRỞ NGẠI TÁI SINH:**

Linh chi có tác dụng làm tăng bạch cầu đối với

bệnh nhân bạch cầu giảm, đồng thời ngăn ngừa hiện tượng bạch cầu giảm do dùng hóa trị gây nên. Bệnh viện khu Tam Minh tỉnh Phúc Kiến và phòng y tế huyện Hà Nguyên tỉnh Quảng Đông dùng Linh chi điều trị 80 ca bệnh nhân mắc chứng bạch cầu giảm, trước khi điều trị số lượng bạch cầu chỉ ở mức 4.500/ml trở xuống, cho uống Linh chi liên tục 20 ngày, số lượng bạch cầu ở những bệnh nhân này bình quân tăng đến 10.000/ml trở lên, số ca điều trị có hiệu quả là 82,15%, trong đó có hiệu quả rõ rệt là 21,15%.

Bệnh viện Thụy Kim ở Thượng Hải dùng Linh chi điều trị 11 ca mắc bệnh thiếu máu do trở ngại tái sinh (thiếu máu do giảm sản xuất hồng cầu), trong đó có 7 ca hữu hiệu, bệnh nhân ăn uống tốt hơn, khoảng cách giữa các đợt truyền máu lâu hơn, sau khi xuất viện có thể làm việc nhẹ được.

## VI. LINH CHI TRỊ VIÊM GAN:

Viêm gan là căn bệnh do virus viêm gan (A, B, C, D) tấn công tế bào gan, làm tổn hại tổ chức gan. Linh chi có tác dụng nâng cao khả năng miễn dịch cơ thể, nâng cao khả năng phân biệt, sát thương và nuốt chửng virus viêm gan của tế bào miễn dịch (tế bào NK, tế bào T, tế bào B v.v...) nâng cao khả năng tái sinh của tế bào gan, xúc tiến phục hồi tổ chức gan bị tổn thương. Do vậy, Linh chi điều trị các loại bệnh viêm gan cấp tính và mạn tính có hiệu quả rất tốt, nhất là bệnh viêm gan cấp tính.

Bệnh viện Nhân Dân tỉnh Hồ Nam dùng nước Linh

chi pha đường điều trị 50 ca bệnh viêm gan cấp và mạn tính, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 20 - 40ml (mỗi mililit chứa 0,2g Linh chi), dùng liên tục 60 ngày, kết quả: 6 ca lành, 19 ca đỡ nhiều (triệu chứng hết, gan nhỏ lại, chức năng gan gần như bình thường), 27 ca có chuyển biến tốt (triệu chứng giảm nhẹ), số ca điều trị có hiệu quả chiếm tỷ lệ 98%.

Một bệnh viện thuộc Học viện Đông y Hồ Nam dùng rượu Linh chi điều trị 41 ca bệnh viêm gan vàng da, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 20ml (mỗi mililit chứa 0,4g Linh chi), dùng liên tục 30 - 90 ngày, một số bệnh nhân uống kèm theo thuốc dưỡng gan, kết quả: Trị lành 22 ca, có hiệu quả rõ rệt 8 ca, 9 ca chuyển biến tốt, số ca điều trị có kết quả chiếm tỷ lệ 97%.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

## VII. LINH CHI TRỊ BỆNH RỤNG TÓC:

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Khoa da liễu thuộc Viện y học Dương Châu, bệnh viện Hữu nghị Bắc Kinh và Trung tâm nghiên cứu bệnh da liễu ở Viện khoa học y học Trung Quốc dùng nước Linh chi tiêm và uống thay nhau để điều trị 232 ca bệnh rụng tóc, liệu trình 30 - 60 ngày, kết quả: trị lành 70 ca, hiệu quả 51 ca, chuyển biến tốt 62 ca, vô hiệu 49 ca, số ca điều trị có hiệu quả chiếm tỷ lệ 78,88%. Qua phân tích nghiên cứu, Linh chi điều trị bệnh rụng tóc là thông qua điều chỉnh chức năng sinh lý cơ thể, khiến chức năng sinh lý của nang lông ở biểu bì vùng đầu được phục hồi, giúp cho lông tóc mọc lại và giảm rụng tóc. Do chức năng sinh lý được cải thiện nên các triệu chứng như tóc thưa, chóng mặt cũng khỏi, thể chất cũng tăng tiến.

## VIII. LINH CHI ĐIỀU TRỊ CÁC BỆNH KHÁC:

Linh chi có tác dụng nâng cao chức năng sinh lý cơ thể, phù chính cơ bản, cho nên đối với các loại bệnh do khả năng miễn dịch giảm, chức năng sinh lý cơ thể hoặc chức năng sinh lý của cơ quan nào đó suy giảm gây nên, dùng Linh chi đều có hiệu quả nhất định.

Linh chi có tác dụng trị liệu nhất định đối với bệnh u bướu, qua kết quả thí nghiệm ở nhiều nước cho thấy: bệnh nhân u bướu sau khi dùng Linh chi khối u nhỏ lại, triệu chứng đau giảm, ăn uống đỡ hơn, thể lực tốt hơn. Bệnh nhân u bướu dùng hóa trị, xạ trị phối hợp với Linh chi, sẽ khiến lượng hồng cầu, bạch cầu và huyết hồng tố giữ ở mức cao, làm giảm nhẹ sự tổn hại do hóa trị và xạ trị gây nên đối với cơ thể. Linh chi còn có tác dụng trừ khử các gốc tự do, bảo vệ màng tế bào, ngăn ngừa bệnh u bướu phát sinh.

Linh chi cũng có hiệu quả trị liệu nhất định đối với bệnh tiểu đường. Bệnh tiểu đường phát sinh là do tuyến tụy bị tổn thương hoặc bị viêm, hoặc do tuổi già, cơ thể suy nhược, chức năng sinh lý của tuyến tụy suy yếu, lượng insulin tiết ra giảm nên gây bệnh. Linh chi có thể làm tăng tuần hoàn máu ở tuyến tụy, tăng lượng insulin tiết ra từ tụy. Bệnh nhân tiểu đường sau khi uống Linh chi, đường niệu và đường huyết điều giảm, thể lực gia tăng. Linh chi có hiệu quả dự phòng tốt đối với bệnh nghề nghiệp thuộc ngành công nghiệp hóa. Thường xuyên uống Linh chi sẽ giảm được sự tổn hại của chất hóa học độc hại (sơn, dầu khí, thuốc trừ sâu, dược vật hóa học) đối với cơ thể, ngăn ngừa chứng giảm tiểu cầu, bạch cầu và huyết hồng tố, chống mệt mỏi,

biếng ăn, ngủ hay mộng mị, dễ tỉnh giấc, cơ thể gầy yếu, thai phụ sảy thai. Những bệnh nhân đã xuất hiện các triệu chứng trên, sau khi uống Linh chi cơ thể sẽ phục hồi tốt.

Linh chi cũng có công dụng dưỡng nhan sắc. Một số vật chất tiểu phân tử loại oligosaccharide trong Linh chi có thể được hấp thu thông qua biểu bì, những vật chất tiểu phân tử này có công hiệu cải thiện tuần hoàn ngoại vi ở da, trừ khử gốc tự do, tiêu trừ sắc tố nâu trầm tích ở da, từ đó đem lại hiệu quả làm nhuận da, dưỡng nhan sắc. Ngày nay đã có nhiều hãng mỹ phẩm sản xuất mỹ phẩm Linh chi, tiêu thụ rất chạy.

Linh chi cũng có hiệu quả trị liệu nhất định đối với bệnh nhiễm HIV/AIDS. Theo báo cáo, ở Mỹ dùng Linh chi điều trị 3 ca bệnh AIDS, sau khi điều trị, tinh thần và thể lực đều được cải thiện tốt.

Linh chi không những dùng làm thuốc, phòng trị một số bệnh, mà còn dùng làm món ăn vị thuốc bảo vệ sức khỏe, bất luận là người có bệnh hay khỏe mạnh bình thường đều có thể sử dụng trường kỳ. Nhất là những người già yếu, bị bệnh mạn tính, dùng Linh chi trường kỳ vừa nâng cao khả năng miễn dịch, lại phòng trị các loại bệnh, đối với những người đã mắc bệnh mạn tính cũng giúp bệnh tình chóng phục hồi.

**Chương 5:****PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN  
VÀ SỬ DỤNG LINH CHI**

Phương pháp chiết xuất thành phần hữu hiệu từ Linh chi là căn cứ vào tính chất của các thành phần chứa trong Linh chi để quyết định. Các thành phần hữu hiệu chứa trong Linh chi gồm có: Polysaccharide, acid ganodeic, ergosterol, adenosin, purine, pyrimidine, kiềm sinh vật, lactone, saponin. Những thành phần này đa số đều hòa tan trong nước nóng, trong đó các thành phần như acid ganodeic, saponin ergosterol hòa tan ở trong nước nóng thấp nhưng hòa tan ở trong rượu cao. Các thành phần như Polysaccharide, adenosin, purine, pyrimidine và kiềm sinh vật có thể dùng nước nóng để chiết xuất; các thành phần như acid ganodeic, saponin và ergosterol vừa có thể dùng nước nóng để chiết xuất, cũng có thể dùng rượu cồn để chiết xuất.

**I. CHIẾT XUẤT THÀNH PHẦN HỮU HIỆU  
TỪ LINH CHI:****1. Linh chi nấu thành thuốc cao:**

Linh chi dùng máy xay nhỏ hoặc cắt thành từng miếng nhỏ khoảng 0,5 - 1cm, bỏ vào trong nồi chiết

xuất, đổ nước nhiều gấp 14 lần trọng lượng Linh chi, sau đó nấu cho sôi 2 giờ, lọc lấy nước, xác Linh chi vẫn giữ lại trong nôi, đổ nước khác vào nhiều gấp 12 lần trọng lượng Linh chi ban đầu, nấu tiếp 2 giờ, lọc lấy nước thứ 2. Hòa chung 2 nước lại một, để lắng 12 giờ, gạn lấy phần nước trong ở trên, bỏ đi phần cặn đóng dưới đáy, nấu tiếp phần nước trong đó ở nhiệt độ 60 - 70°C, cho nước cô lại thành dạng cao, gia phụ liệu vào, hong khô xong có thể chế thành nhiều dạng thuốc Linh chi.

## **2. Chiết xuất Linh chi bằng men:**

Chiết xuất bằng men tức là dùng các loại men có thể phân giải vỏ tế bào Linh chi như pectinase, proteinase, cellulase, hemicellulase, phân giải và phá hủy triệt để vỏ tế bào Linh chi, từ đó khiến các thành phần hữu hiệu chứa trong vỏ tế bào Linh chi phóng thích ra nhiều và nhanh, nhằm nâng cao tỷ lệ chiết xuất được.

Cách chiết xuất tiến hành từng bước như sau: Cắt Linh chi thành sợi nhỏ → đổ lượng nước gấp 6 lần → gia nhiệt 90°C và giữ 1 giờ → giảm nhiệt còn 45°C → cho chất men vào và khuấy đều → giữ ấm 45°C trong 1 giờ → tăng nhiệt đến 100°C trong vòng 1 phút để loại trừ chất men → lọc lấy nước (nước nhất); xác thuốc trên đổ thêm lượng nước gấp 10 lần → gia nhiệt 100°C trong 2 giờ → lọc lấy nước (nước nhì). Hòa chung 2 nước lại một, để lắng 12 giờ → gạn lấy phần nước trong → nấu cô lại ở nhiệt độ vừa. Nước Linh chi cô đặc có thể gia phụ liệu, trộn đều, hong khô, chế thành cao Linh chi khô.

## **3. Chiết xuất rượu Linh chi:**

Linh chi già vụn hoặc cắt từng miếng nhỏ khoảng

0,5 - 1cm, cho vào nồi chiết xuất, đổ rượu vào nhiều gấp 8 lần trọng lượng Linh chi, gia nhiệt  $80^{\circ}\text{C}$  trong 1 giờ, lọc lấy nước rượu; đổ rượu khác vào với lượng bằng như trước, gia nhiệt  $78^{\circ}\text{C}$  trong 1 giờ, lọc lấy nước rượu; đổ tiếp rượu vào với lượng bằng như trước, gia nhiệt  $78^{\circ}\text{C}$  trong 1 giờ, lọc lấy nước rượu. Hòa chung 3 nước rượu lại một, để lắng 10 giờ, gạn lấy phần trong ở trên, phần trong ngày gọi là rượu chiết xuất từ Linh chi. Bỏ phần cặn đóng ở dưới.

#### **4. Chiết xuất thành phần Polysaccharide và oligosaccharide:**

Linh chi nấu lấy nước, rồi nấu cô lại, để lắng 12 giờ, gạn lấy phần nước trong ở trên, bỏ phần cặn lắng dưới đáy. Phần nước trong trên hòa chung với rượu cồn nồng độ 95% với lượng thể tích gấp 3 lần nước Linh chi, vừa hòa vừa khuấy đều, để lắng 24 giờ, phần lắng dưới đáy chính là Polysaccharide. Đổ phần nước trong ở trên ra, gạn lấy phần lắng ở dưới, gia nhiệt để khử phần nước, hong khô là hình thành nguyên liệu Polysaccharide. Nguyên liệu Polysaccharide có thể tán mịn, đựng vào trong viên nang rỗng, tức thành viên nang Polysaccharide. Trong phần nước trong ở bên trên thành phần chủ yếu là oligosaccharide. Phần nước trong qua tinh chế có thể dùng làm thuốc tiêm, thuốc uống.

## **II. CÁCH CHẾ BIẾN VÀ SỬ DỤNG LINH CHI:**

Linh chi được sử dụng dưới nhiều dạng, ngoài Linh chi sống tán bột sắc nước uống, còn có nhiều sản phẩm Linh chi khác như Linh chi dạng viên nang, Linh chi dạng viên, Linh chi dạng bột, Linh chi bào tử, Linh chi

bào tử phá bì, Linh chi bào tử xử lý bằng sóng siêu âm, men Linh chi, v.v...

– *Cách chế biến viên nang Linh chi*: Linh chi tán vụn, bỏ vào trong nồi thép không gỉ, đổ nước gấp 12 lần trọng lượng Linh chi, nấu 2 giờ, rót lấy nước; đổ nước khác vào gấp 10 - 12 lần trọng lượng Linh chi, nấu 1,5 - 2 giờ, rót lấy nước. Hòa chung 2 nước lại một, nấu lửa nhỏ cho đặc lại, gia phụ liệu với lượng khoảng gấp đôi rồi hong khô (không gia phụ liệu thì không thể hong khô, phụ liệu có thể dùng tinh bột, cũng có thể dùng bột Linh chi hay bào tử), tán mịn xong đựng vào trong viên nang để dùng.

– *Cách chế biến Linh chi dạng túi*: Đem nguyên liệu Linh chi ở viên nang đựng vào trong túi để chế nước sôi uống giống như trà.

– *Cách chế biến Linh chi dạng viên*: Dùng nguyên liệu Linh chi ở viên nang gia thêm một ít tá dược và mật ong, ép thành viên (bằng máy ép).

Linh chi bào tử là hạt giống của Linh chi, có hình trứng, có 2 lớp vỏ, lớp ngoài nhẵn, lớp trong sần sùi. Khi Linh chi phát tán bào tử người ta thu gom về để dùng. Linh chi bào tử khi dùng cần phải nấu trong nước sôi mới có thể hấp thu tối đa thành phần hữu hiệu.

– *Linh chi bào tử phá bì*: Linh chi bào tử ngâm nước cho nở, dùng máy xay xay bỏ vỏ (với nhiệt độ thấp), cũng có thể dùng luồng khí cao áp để phá vỡ vỏ bào tử là thành. Linh chi bào tử phá bì cần phải cất giữ ở trong môi trường khô ráo, vô khuẩn, ngăn cách không khí, nếu không thì lâu ngày sẽ dễ bị biến chất.

– *Linh chi bào tử xử lý bằng sóng siêu âm*: Bào tử

của Linh chi qua xử lý bằng sóng siêu âm, vỏ bào tử tuy không bị phá, nhưng thành phần hữu hiệu chứa trong bào tử có thể tự do phóng thích ra ngoài bào tử và dễ dàng được cơ thể hấp thu.

- *Linh chi bào tử không phá bì*: Do thành phần hữu hiệu chứa ở trong bào tử nên khi sử dụng trực tiếp thành phần hữu hiệu được cơ thể hấp thu với tỷ lệ thấp. Do đó, linh chi bào tử cũng giống như Linh chi thể quả, phải đổ nước nấu 2 - 3 lần, mỗi lần 30 - 40 phút, khi dùng nên uống cả nước lẫn xác bào tử.

Khi dùng bột Linh chi và men Linh chi, có thể bỏ trong nước để nấu uống, cũng có thể trực tiếp uống kèm với nước. Thành phần chất xơ trong bột Linh chi và men Linh chi có tác dụng thông đại tiện, hạ mỡ trong máu, giảm béo phì.

Khi dùng Linh chi viên, Linh chi bọc trong túi hay những chế phẩm Linh chi khác, nên chia nhiều lần uống vào bữa sáng, trưa hoặc sáng, trưa, chiều trong ngày, uống như vậy hiệu quả hấp thu tốt. Nhưng do các sản phẩm có hàm lượng không giống nhau nên khi sử dụng phải theo lời chỉ dẫn ghi ở trên bao bì hoặc theo sự hướng dẫn của thầy thuốc.

- *Chất lượng của Linh chi*: Linh chi có rất nhiều chủng loại, trên toàn thế giới có khoảng 104 loại: Nhưng hiện nay người ta chủ yếu sử dụng loại hồng Linh chi (còn gọi là Linh chi). Linh chi có loại sống trên thân gỗ mục, có loại sống bám trên thân cây, trong đó loại sống ở thân gỗ mục chất lượng tốt hơn.

- *Linh chi bột*: Linh chi thể quả xay bột mịn (ở

nhệt độ thấp), có thể chế nước sôi uống hoặc uống kèm với nước, nên uống cả nước lẫn xác.

– *Men Linh chi*: Linh chi dùng dịch thể cấy lên men hoặc dùng lương thực làm chất cấy để cho lên men là được.

Các loại sản phẩm Linh chi bán trên thị trường tuy hình thức quảng cáo khác nhau, nhưng phương pháp chế biến cơ bản như nhau, công hiệu cũng gần giống nhau.

Linh chi cũng có thể phối hợp với các nguyên liệu khác không cùng thành phần để hợp thành các phương thuốc khác nhau như: Linh chi Hoàng kỳ, Linh chi mật ong, Linh chi, Đông trùng hạ thảo v.v...

Linh chi và Linh chi bào tử dùng thích hợp cho bệnh nhân u bướu, bệnh mạch vành và các bệnh mạn tính khác, người già yếu, những người sống trong môi trường ô nhiễm hoặc tiếp xúc những chất hóa học độc hại, chất phóng xạ. Linh chi và Linh chi bào tử có công hiệu nâng cao thể chất, tăng cường khả năng kháng bệnh và phòng bệnh của cơ thể, chống suy lão.

Linh chi và Linh chi bào tử giá cả không quá đắt, lại không có tác dụng phụ, có thể uống trường kỳ.

### ***Cách dùng Linh chi:***

Người không có bệnh dùng để bảo vệ sức khỏe và phòng bệnh, mỗi ngày uống Linh chi 3 - 5g hoặc Linh chi bào tử 2g, hoặc Linh chi bào tử phá bì 1,5 - 2g, hoặc men Linh chi 3 - 5g, dùng trường kỳ.

Đối với người có bệnh, mỗi ngày uống Linh chi 6 -

9g, hoặc Linh chi bào tử, Linh chi bào tử phá bì 2 - 3 g, dùng liên tục 2 - 3 tháng.

Linh chi thể quả khi nấu cần phải cắt vụn, nấu sôi 1 - 2 giờ, nếu không thì thành phần hữu hiệu chứa trong thể quả không phóng thích và hòa tan ra trong nước. Muốn biết thành phần chứa trong Linh chi có tan hoàn toàn ở trong nước khi nấu hay không, chỉ cần nhìn màu sắc và vị đắng của nước sẽ biết.



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## Chương 6:

# HOẠT TÍNH DƯỢC LÝ CỦA LINH CHI

## I. THÍ NGHIỆM ĐỘC TÍNH CỦA LINH CHI:

### 1. Thí nghiệm độc tính cấp tính:

Viện y học Bắc Kinh, Viện y học Hồ Nam và Viện nghiên cứu thuốc kháng khuẩn ở Tứ Xuyên tiến hành thí nghiệm trên chuột: Dùng nước chiết xuất từ Linh chi tiêm vào ổ bụng chuột, LD<sub>50</sub> (LD<sub>50</sub> là: Khi thí nghiệm độc tính cấp tính ở động vật, liều lượng thuốc khiến cho phân nửa động vật thí nghiệm bị chết) là 6,75g/1kg. Cho chuột uống dịch men Linh chi, LD<sub>50</sub> là 23,00g/1kg. Dùng nước lọc Linh chi (ở nhiệt độ ổn định) tiêm 1 lần vào ổ bụng chuột, LD<sub>50</sub> là 38,3g/1kg.

*Làm thí nghiệm MLD (MLD là: Khi thí nghiệm ở một nhóm động vật, liều lượng thuốc chỉ có thể gây nên cái chết cá biệt ở động vật thí nghiệm):* Dùng nước rượu chiết xuất từ Linh chi tiêm 1 lần vào ổ bụng chuột, MLD là 5g/1kg; dùng nước rượu chiết xuất từ Linh chi cho chuột uống 1 lần, MLD là 15,5g/1kg; nước Linh chi pha đường cho chuột uống liên tục 10 ngày MLD là 25ml/1kg.

*Kết quả thí nghiệm cho thấy:* Linh chi hoàn toàn không có phản ứng độc tính cấp tính đối với động vật. Chuột thí nghiệm ở trên bị chết do uống hoặc tiêm nước Linh chi, không phải do độc tính gây nên, mà do dùng lượng thuốc vượt quá lượng chứa của cơ thể chuột, bị no nặng mà chết. Nếu dùng các loại thực phẩm ăn được như lương thực, rau quả để làm thí nghiệm độc tính cấp tính, cũng cho kết quả tương tự.

## **2. Thí nghiệm độc tính á cấp tính:**

Viện Y học Bắc Kinh và Viện Y học Hồ Nam tiến hành thí nghiệm độc tính á cấp tính trên nhiều loại động vật. Cho một nhóm chuột bạch lớn nhỏ (một nửa đực, một nửa cái) uống nước rượu chiết xuất từ Linh chi liên tục 30 ngày, mỗi ngày uống 1,2g/1kg. Kết quả: Chuột bạch lớn nhỏ đều phát triển bình thường, không có biểu hiện khác thường; kiểm tra chức năng phổi, điện tâm đồ, tim, gan, lách, thận, não, ruột đều không có biểu hiện triệu chứng nhiễm độc.

Dùng nước rượu ngũ vị chiết xuất từ Linh chi cho chó uống liên tục 15 ngày, mỗi lần uống 12g/1kg, sau đó dùng nước rượu ẩm chiết xuất từ Linh chi cho chó uống liên tục 13 ngày, mỗi lần 24g/1kg. Kết quả: Các chỉ tiêu tăng trưởng và biểu hiện của các cơ quan nội tạng đều bình thường.

Cho thỏ nhà uống nước Linh chi pha đường, mỗi ngày 16ml/1kg, uống liên tục 10 ngày. Kết quả: Chỉ tiêu tăng trưởng và kiểm tra các cơ quan nội tạng đều không có biểu hiện khác thường.

Qua hai loại thí nghiệm trên cho thấy Linh chi là

một vị thuốc không có độc tính và không có tác dụng phụ đối với cơ thể con người.

## II. THÍ NGHIỆM ĐƯỢC LÝ LINH CHI:

Qua thí nghiệm được lý cho thấy Linh chi có hoạt tính được lý ở nhiều phương diện.

### 1. Tác dụng của Linh chi đối với sức sống cơ thể:

Cơ thể có sức sống, tức có khả năng thích ứng môi trường, tự động điều chỉnh cân bằng sinh lý, phòng chống bệnh tật. Sức sống cơ thể do chức năng sinh lý của tế bào và các tổ chức khí quan mạnh yếu quyết định. Linh chi có tác dụng điều hòa, củng cố, ổn định các chức năng của cơ thể, tăng sức bền bỉ dẻo dai, nâng cao sức sống cơ thể.

#### 1.1. Tác dụng của Linh chi đối với tính lưu động của màng tế bào:

Tính lưu động của màng tế bào là một trạng thái vật lý có dạng bán lỏng dễ di động. Cơ thể có sức sống mạnh, là nhờ màng tế bào có tính lưu động tốt. Tế bào hấp thu chất dinh dưỡng thông qua quá trình vận động của màng tế bào để hoàn thành. Tính lưu động của màng tế bào giảm thấp, thành phần membranin dễ lộ ra trong dung dịch, từ đó ảnh hưởng đến trình tự phản ứng bình thường của men. Khả năng phong bế của màng tế bào có liên quan đến hoạt tính sinh lý của tế bào và sức sống cơ thể. Khả năng phong bế của màng tế bào ở cơ thể suy lão chỉ bằng khoảng 40% so với tế bào bình thường. Khả năng phong bế của tế bào giảm, sẽ khiến khả năng hấp thu của tế bào giảm, dễ hấp thu nhầm

vật chất có hại vào trong tế bào, virus cũng dễ xâm nhập vào tế bào, đồng thời vật chất hoạt tính ở trong tế bào cũng dễ thoát ra ngoài tế bào, làm cho chức năng sinh lý của tế bào giảm, thậm chí rối loạn, dẫn tới bị bệnh. Linh chi có tác dụng nâng cao tính lưu động và độ phong bế của màng tế bào. Giáo sư Lý Thụy ở Đại học y khoa Thượng Hải thí nghiệm cho thấy: Cho chuột lớn uống Linh chi chi liên tục 15 ngày, kết quả độ phong bế của màng tế bào ở chuột tăng gấp 11% - 30%.

### *1.2. Nâng cao hoạt tính của men trong tế bào:*

Men là chất xúc tác của phản ứng sinh hóa cơ thể, tất cả các phản ứng sinh hóa trong cơ thể đều được tiến hành dưới sự xúc tác của men. Phản ứng sinh hóa là nền tảng của tất cả các hoạt động sinh lý ở tế bào, nếu không có men thì tất cả các hoạt động sinh hóa của cơ thể sẽ không thể tiến hành, hoạt động sinh mệnh cũng sẽ ngừng. Do vậy, sự mạnh yếu của hoạt lực men quyết định sự mạnh yếu của sức sống cơ thể. Linh chi có tác dụng nâng cao hoạt tính các loại men.

Linh chi có tác dụng nâng cao hoạt tính của DNA Polymerase. Hoạt tính của chất DNA Polymerase trong tế bào lách của chuột già 24 tháng tuổi giảm hơn rõ rệt so với chuột nhỏ 3 tháng tuổi. Có người làm thí nghiệm như sau: Lấy thành phần Polysaccharide (GL-B) chiết xuất từ Linh chi tiêm vào cơ thể chuột già, liều tiêm là 25mg và 50mg/1kg thể trọng, tiêm liên tục 14 ngày, kết quả cho thấy: hoạt tính của chất DNA Polymerase ở chuột phục hồi rõ rệt, bình quân tăng 44% và 58,4%, gần bằng với chuột nhỏ. Người ta còn phát hiện; chuột già sau khi được tiêm Polysaccharide, khả năng sinh sản tự phát của tế bào lách và khả năng tự tiết ra

interleukin-2 (IL-2) cũng phục hồi rõ rệt. Khả năng sinh sản của tế bào và lượng interleukin tiết ra tăng, tức hoạt tính men và sức sống cơ thể cũng được phục hồi và nâng cao.

Linh chi có tác dụng nâng cao hoạt tính chất lactic dehydrogenase (LDH) ở cơ thể. Người ta phân chuột thành hai nhóm để làm thí nghiệm, một nhóm cho uống nước Linh chi và nhóm kia cho uống carboxymethylcellulose sodium (CMC) để đối chiếu, dùng liên tục 15 ngày, sau đó trắc định hoạt lực chất lactic dehydrogenase ở cơ thể chuột. Kết quả: Ở nhóm chuột uống nước Linh chi hoạt lực chất lactic dehydrogenase là  $367 \pm 43$  (U/100ml), còn hoạt lực chất lactic dehydrogenase ở nhóm chuột kia là  $317 \pm 41$  (U/100ml). Chất lactic dehydrogenase có ảnh hưởng nhất định đối với khả năng chịu đựng của cơ thể. Cơ thể khi vận động sẽ tiêu hao glucogen, sản sinh ra acid lactic, acid lactic tích lũy sẽ sinh ra mệt mỏi, mà lactic dehydrogenase sẽ làm phân giải nhanh chóng lượng acid lactic sản sinh khi vận động, từ đó có thể tiêu trừ mệt mỏi. Hàm lượng lactic dehydrogenase ở cơ thể mỗi người khác nhau rất lớn, nhưng người trẻ tuổi, khỏe mạnh hàm lượng lactic dehydrogenase cao, những người già yếu hàm lượng lactic dehydrogenase thấp. Hàm lượng lactic dehydrogenase nhiều ít ở mức độ nhất định nào đó nó phản ánh sự mạnh yếu của cơ thể.

Linh chi còn có tác dụng nâng cao hàm lượng glucogen ở gan và cơ, đồng thời làm giảm lượng urea nitrogen trong huyết thanh, từ đó nâng cao sức dẻo dai chịu đựng của cơ thể.

Các nhà thí nghiệm cho một nhóm chuột uống nước Linh chi và nhóm chuột khác uống CMC, dùng liên tục 15 ngày, trắc định hàm lượng acid lactic và urea nitrogen trong huyết thanh. Sau đó thả hai nhóm chuột vào bơi trong nước ở nhiệt độ  $30^{\circ}\text{C} + 2^{\circ}\text{C}$ , bơi liên tục 40 phút, rồi trắc định hàm lượng acid lactic và urea nitrogen trong huyết thanh. Kết quả: Nhóm chuột uống nước Linh chi hàm lượng acid lactic trước và sau khi bơi không khác biệt mấy, hàm lượng urea nitrogen trong huyết thanh giảm 108% so với trước khi bơi; còn nhóm chuột uống CMC hàm lượng acid lactic trong máu sau khi bơi tăng 132% so với trước khi bơi, hàm lượng urea nitrogen trong huyết thanh không thay đổi.

### *1.3. Nâng cao khả năng vận chuyển và cung cấp dưỡng khí của hemoglobin (huyết cầu tố):*

Khả năng vận chuyển dưỡng khí (oxy) của hemoglobin là sự phản ánh cơ thể mạnh yếu. Ở cơ thể người trẻ tuổi, khỏe mạnh, khả năng vận chuyển oxy của hemoglobin mạnh, trong một lần tuần hoàn máu có thể nhả ra được nhiều oxy, nhờ vậy mà chức năng của các tổ chức, khí quan và não được nâng cao, sức lực sung mãn, tinh thần phấn chấn, tư duy minh mẫn, hiệu suất công tác cao, khả năng chịu lạnh, chịu mệt và kháng bệnh mạnh. Những người thể chất kém, già yếu, bệnh tật, khả năng vận chuyển oxy của hemoglobin kém, trong một lần tuần hoàn máu lượng oxy nhả ra ít, cho nên cơ thể sức lực cũng yếu, không thể vận động lâu, thường xuất hiện các hiện tượng như mệt mỏi, hiệu suất công tác giảm, trí nhớ giảm. Linh chi có tác dụng nâng cao khả năng vận chuyển ôxy và nhả ôxy của hemoglobin. Người ta tiến hành thí nghiệm trên chuột:

Phân chuột thành hai nhóm, một nhóm uống nước Linh chi và nhóm kia uống CMC, uống liên tục 15 ngày, rồi trắc định khả năng vận chuyển và nhả ôxy của hemoglobin. Kết quả: Nhóm chuột uống nước Linh chi lượng ôxy mà hemoglobin vận chuyển cao hơn 42,7% so với nhóm chuột kia, độ chênh lệch ôxy ở động mạch và tĩnh mạch cao hơn 35%.

#### *1.4. Nâng cao khả năng tự điều tiết cân bằng sinh lý và phục hồi thể lực:*

Trong tình huống bình thường, hoạt động sinh lý cơ thể giữ trạng thái cân bằng, cơ thể khỏe mạnh. Một khi cơ thể nhiễm bệnh, bị các tác nhân vật lý, hóa học có hại làm tổn thương, thì hoạt động sinh lý sẽ mất cân bằng, sinh ra bệnh tật. Cơ thể có khả năng tự điều tiết cân bằng sinh lý, nhưng khả năng điều tiết cân bằng sinh lý lại tùy thuộc vào thể lực mạnh yếu. Thể lực mạnh thì khả năng tự điều tiết cân bằng sinh lý sẽ mạnh, ngược lại thì sẽ yếu. Cơ thể cũng có thể nâng phục hồi sức khỏe sau khi bị bệnh, nhưng khả năng phục hồi sức khỏe cũng có liên quan đến thể lực mạnh yếu. Thể lực mạnh thì khả năng thích ứng điều kiện sinh tồn xấu và khả năng phục hồi sức khỏe khi bị bệnh sẽ mạnh. Ví dụ như: Người trẻ tuổi bị cảm mạo chỉ cần nghỉ ngơi vài ngày sẽ khỏi, khi lao động mệt mỏi tối đến ngủ một giấc cơ thể sẽ phục hồi; còn người già yếu vừa dễ mắc bệnh, lại chậm phục hồi. Linh chi có tác dụng nâng cao khả năng điều tiết cân bằng sinh lý của cơ thể, khả năng kháng bệnh và phục hồi sức khỏe khi bị bệnh.

Các nhà thí nghiệm phân chuột làm hai nhóm, cho một nhóm uống nước Linh chi và nhóm kia uống CMC,

uống liên tục 2 ngày, sau khi uống thuốc đợt cuối 1 giờ họ bỏ chuột ngâm trong chậu nước lạnh, giữ mực nước ở ngang ngực chuột, ngâm 24 giờ, sau đó giải phẫu chuột kiểm tra mức độ loét niêm mạc dạ dày. Kết quả: Ở nhóm chuột uống nước Linh chi số con bị loét dạ dày là  $12,4 \pm 5,6$ ; ở nhóm chuột uống CMC số con bị loét dạ dày là  $31,8 \pm 9,4$ . Ở nhóm chuột uống Linh chi số chuột bị loét niêm mạc dạ dày 1mm trở lên là  $2,1 \pm 2,0$ ; ở nhóm chuột kia là  $23,2 \pm 7,2$ .

## 2. Linh chi phòng ngừa tắc mạch máu:

Tắc mạch máu là một loại bệnh tim mạch chủ yếu. Tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim đều là do tắc mạch máu gây nên. Mạch máu tắc nghẽn chủ yếu có 3 yếu tố: (1). Khối mỡ đóng trên thành mạch máu bị lóc ra trôi vào trong máu; (2). Khả năng kết tụ của tiểu cầu quá mạnh, tiểu cầu kết tụ thành khối ở trong máu; (3). Khả năng hòa tan của máu đối với khối tiểu cầu kết tụ giảm.

Linh chi có tác dụng nâng cao khả năng hòa tan của máu, khiến cho khối tiểu cầu kết tụ ở trong máu nhanh chóng hòa tan, đồng thời có thể ức chế tính năng kết tụ quá mạnh của tiểu cầu. Linh chi còn có tác dụng nâng cao hàm lượng lipoprotein mật độ cao và hạ thấp hàm lượng lipoprotein mật độ thấp trong máu, làm tan chất mỡ đóng trên thành mạch máu, từ đó có thể giảm thấp nguy cơ tắc mạch máu. Bệnh viện công chức ngành điện Thượng Hải dùng Linh chi làm thí nghiệm lâm sàng, kết quả: hàm lượng lipoprotein mật độ cao trong máu tăng 9%, hàm lượng cholesterol mật độ thấp giảm 17,36%.

Ngoài ra, Linh chi cũng có tác dụng nâng cao khả năng biến hình của hồng cầu. Giáo sư Lý Thụy (TQ) làm thí nghiệm: Cho chuột uống nước Linh chi, khả năng biến hình của hồng cầu tăng 67%. Khả năng biến hình của hồng cầu tăng cũng làm giảm nguy cơ tắc mạch máu.

### **3. Nâng cao khả năng hợp thành DNA, RNA và protein của tế bào:**

Tế bào gan, tủy và hồng cầu là tế bào có khả năng sinh sản không ngừng, tế bào mới sinh ra sẽ bổ sung những tế bào già yếu và chết đi, khiến cơ thể giữ ở trạng thái phát triển bình thường, những vùng bị tổn thương được phục hồi. Khả năng tế bào phân chia và tái sinh mạnh yếu có liên quan đến khả năng hợp thành DNA, RNA và protein của tế bào. Các nhà nghiên cứu dùng thành phần polysaccharide thí nghiệm trên chuột, kết quả cho thấy: Thành phần polysaccharide ở Linh chi có hiệu quả rõ rệt đối với sự tái sinh tế bào gan, tủy xương, huyết thanh, nâng cao khả năng hợp thành DNA, RNA và protein của tế bào.

### **4. Nâng cao chức năng miễn dịch cơ thể:**

Miễn dịch là biện pháp trọng yếu của cơ thể chống lại vi sinh vật sinh bệnh từ bên ngoài (vi khuẩn, vi rus) và tiêu trừ bệnh tật ở cơ thể, tấn công và giết chết tế bào mang bệnh. Trong thiên nhiên tồn tại các loại vi sinh vật gây bệnh, cơ thể con người có khi do đột biến gen mà sản sinh ra tế bào dị thường (bao gồm tế bào ung thư). Một người mỗi ngày có khoảng 10 triệu tế bào bình thường đột biến thành tế bào dị thường. Những vi sinh vật gây bệnh hoặc những tế bào dị thường trên ở

trong cơ thể nếu không thể diệt trừ kịp thời, thì cơ thể sẽ sinh bệnh. Người mạnh khỏe rất ít bị bệnh, chủ yếu là do ở trong cơ thể có tế bào miễn dịch và globulin miễn dịch giết chết và nuốt chửng vi sinh vật gây bệnh và tế bào mang bệnh.

Miễn dịch có hai hệ thống là thể dịch miễn dịch và tế bào miễn dịch. Thể dịch miễn dịch là gồm các loại globulin miễn dịch (IgG, IgM, IgA) hợp thành. Globulin miễn dịch có khả năng nhận biết và giết chết các loại vi sinh vật gây bệnh xâm nhập vào cơ thể. Đối với tế bào ung thư, globulin có tác dụng bao vây và chặn đứng nguồn cung cấp dinh dưỡng. Tế bào miễn dịch gồm có tế bào diệt khuẩn (macrophage), tế bào NK, tế bào lympho T, tế bào hạt trung tính, tế bào ưa toan và tế bào ưa kiềm. Các tế bào miễn dịch có thể giết chết và nuốt chửng những vi sinh vật gây bệnh từ bên ngoài xâm nhập cơ thể và những tế bào dị thường sản sinh ở cơ thể. Mỗi tế bào miễn dịch khác nhau có phương thức sát thương không giống nhau, nó có thể đơn độc tấn công giết chết vi sinh vật gây bệnh và tế bào dị thường, cũng có thể phối hợp với nhau để tiêu diệt kẻ thù. Một vi sinh vật gây bệnh hoặc tế bào u thông thường phải cần đến 25 - 500 tế bào lympho trải qua 96 giờ chiến đấu mới có thể tiêu diệt được. Trong cơ thể một người trưởng thành khỏe mạnh có khoảng 10 tỷ tế bào lympho, một khi vi sinh vật gây bệnh xâm nhập vào cơ thể với số lượng không quá 1 triệu thì tế bào miễn dịch trong cơ thể sẽ dễ dàng tiêu diệt nó. Khi cơ thể già yếu, suy nhược, mệt mỏi quá độ hay bị những kích thích khiến chức năng tế bào miễn dịch suy giảm, vi sinh vật xâm nhập cơ thể hoặc tế bào u do tế bào bình thường đột

biến mà thành không bị tiêu diệt kịp thời, thì những vi sinh vật gây bệnh (vi khuẩn, virus) và tế bào u đó sẽ sinh sôi nảy nở và thành bệnh.

Về tác dụng của Linh chi đối với việc nâng cao chức năng miễn dịch cơ thể, nhiều chuyên gia ở các nước lâu nay cũng có nghiên cứu. Năm 1979, giáo sư Kandufer phát hiện loại Linh chi đệt có tên khoa học là *G. Applanatum* có thể kích thích cơ thể sản sinh chất interferon. Năm 1984, giáo sư Kum và Nam nghiên cứu và phát hiện loại Linh chi *G. Applanatum* có chứa thành phần hữu hiệu là chất RNA, chất RNA có thể kích thích gan chuột sản sinh interferon. Năm 1989, giáo sư Kino tách từ nấm Linh chi được một loại protein mới (LZ-8), loại vật chất này có thể điều tiết thể dịch miễn dịch, ngăn ngừa phản ứng quá mẫn, ngăn chặn phản ứng quá mẫn phóng thích giới chất SRS-A.

Theo kết quả nghiên cứu của giáo sư Lâm Chí Bân ở Đại học y khoa Bắc Kinh và giáo sư Trương La Tu ở Đại học y khoa Thượng Hải cho biết, Linh chi có mấy công hiệu chính sau đối với chức năng miễn dịch cơ thể:

#### *4.1. Xúc tiến tế bào lympho sinh sản:*

Giáo sư Trương La Tu dùng tế bào lách của chuột để làm thí nghiệm ở ngoài cơ thể, khi liều lượng Linh chi ở mức 100 - 1000 micrôgam ( $\mu\text{g}$ )/ml, thì tỷ lệ tế bào lympho sinh sản cao hơn 63,4% - 69,2% so với nhóm đối chiếu. Dùng nước chiết xuất từ Linh chi cho đông lại và tan ra 3 lần nhanh chóng ở nhiệt độ - 30°C và 37°C, sau đó dùng phương pháp ly tâm trích lấy phần nước trong ở trên để làm thí nghiệm, với hàm lượng là 1 $\mu\text{g}$ /ml đến 100 $\mu\text{g}$ /ml, tỷ lệ tế bào lympho sinh sản cao

hơn 74,4% - 87,6% so với nhóm đối chiếu. Nếu tăng hàm lượng thuốc lên nữa thì tỷ lệ tế bào lympho sinh sản lại giảm.

Linh chi còn có tác dụng tiêu trừ sự ức chế của dược vật hóa học đối với tế bào lympho. Các nhà thí nghiệm cho chuột uống dược vật hóa học cyclophosphamide (loại dược vật ức chế miễn dịch và chống u bướu) rồi cho uống nước Linh chi, kết quả thí nghiệm: Tỷ lệ sinh sản của tế bào lympho cao hơn nhiều so với nhóm chuột chỉ uống cyclophosphamide.

#### 4.2. Tăng cường khả năng nuốt chửng của tế bào diệt khuẩn:

Giáo sư Trương La Tu ở Đại học y khoa Thượng Hải tiến hành thí nghiệm ở trong ống nghiệm về tác dụng của nước chiết xuất từ Linh chi đối với khả năng diệt khuẩn của tế bào diệt khuẩn, kết quả cho thấy: Dùng nước Linh chi A 10mg/ml thì khả năng diệt khuẩn của tế bào diệt khuẩn cao hơn 30% so với nhóm đối chiếu; dùng nước Linh chi A 10 mg/ml thì khả năng diệt khuẩn của tế bào diệt khuẩn cao hơn 79,2% so với nhóm đối chiếu. Dùng nước Linh chi B (nước chiết xuất từ Linh chi qua 3 lần đông 3 lần tan rồi trích lấy phần nước trong ở bên trên) 10mg/ml thì khả năng diệt khuẩn của tế bào diệt khuẩn cao hơn 370% so với nhóm đối chiếu; dùng nước Linh chi B 500mg/ml thì khả năng diệt khuẩn của tế bào diệt khuẩn lại giảm 50% so với nhóm đối chiếu. Ở một cuộc thí nghiệm khác, dùng nước Linh chi với hàm lượng 125mg/ml thì khả năng diệt khuẩn của tế bào diệt khuẩn cao hơn 13,3% so với nhóm đối chiếu; dùng nước Linh chi với hàm lượng

500mg/ml thì khả năng diệt khuẩn của tế bào diệt khuẩn cao hơn 27,1% so với nhóm đối chiếu.

#### 4.3. Nâng cao hoạt tính của tế bào NK:

Tế bào NK là một loại tế bào sát thương tự nhiên không có tính đặc dị, có tác dụng sát thương đối với bất cứ vi sinh vật gây bệnh nào từ bên ngoài xâm nhập vào cơ thể hoặc tế bào u. Bệnh u bướu phát sinh, phát triển và di căn có liên quan rất lớn với hoạt động của tế bào NK. Tế bào NK có khả năng sát thương tế bào u và virus, đồng thời có thể sản sinh ra interferon và interleukin-2 (IL-2), nâng cao khả năng của tế bào miễn dịch khác, nhằm thực hiện chức năng miễn dịch. Tế bào NK có tác dụng quan trọng đối với việc phòng trị bệnh do virus.

Linh chi có hiệu quả rõ rệt đối với việc nâng cao hoạt tính của tế bào NK. Giáo sư Trương La Tu tiến hành thí nghiệm trên chuột: Cho chuột uống Linh chi với liều lượng 300mg/1kg, kết quả: Tế bào NK tăng cao 29,3%. Linh chi còn có tác dụng làm giảm sự ức chế của dược vật hóa học đối với hoạt tính tế bào NK. Người ta tiêm cyclophosphamide vào ổ bụng chuột, rồi cho chuột uống Linh chi (300mg/1kg thể trọng), kết quả: Hoạt tính của tế bào NK cao hơn 50% so với nhóm đối chiếu (nhóm chuột chỉ tiêm cyclophosphamide).

#### 4.4. Nâng cao khả năng sản sinh interleukin-1 (IL-1) của tế bào diệt khuẩn:

Interleukin-1 là chất điều tiết miễn dịch, có thể điều tiết chức năng miễn dịch của cơ thể ở nhiều phương diện. Linh chi có tác dụng nâng cao khả năng tiết ra interleukin-1 của tế bào diệt khuẩn ở trạng thái kích

hoạt. Giáo sư Hạ Vĩnh Phong (TQ) dùng lipopolysaccharide  $10\mu\text{g/ml}$  cộng với nước Linh chi  $500\text{mg/ml}$  và dùng đơn độc lipopolysaccharide  $10\mu\text{g/ml}$  để xử lý tế bào diệt khuẩn. Kết quả: Ở trường hợp đầu khả năng tiết ra IL-1 của tế bào diệt khuẩn qua xử lý cao hơn 24,1% so với trường hợp sau (chỉ dùng đơn độc lipopolysaccharide). Nhưng Linh chi không có ảnh hưởng đối với khả năng sản sinh IL-1 của tế bào diệt khuẩn ở trạng thái tĩnh.

#### 4.5. Xúc tiến tế bào lách sản sinh interleukin-2 (IL-2):

Interleukin-2 (IL-2) cũng là chất điều tiết miễn dịch trọng yếu, có tác dụng nâng cao hoạt lực của tế bào NK, kích hoạt tế bào sát thương T, kéo dài thời gian sinh tồn của tế bào T, hoạt hóa tế bào B và tế bào diệt khuẩn. IL-2 là yếu tố miễn dịch trọng yếu của cơ thể, ngăn chặn u bướu phát triển. Ở người già chức năng miễn dịch giảm và bệnh nhân u bướu, mức bình quân của IL-2 tương đối thấp. Nếu có thể nâng cao mức IL-2 thì sẽ ít mắc bệnh và bị u bướu.

Linh chi có tác dụng nâng cao khả năng sản sinh IL-2 của tế bào lách. Giáo sư Trương La Tu tiến hành thí nghiệm trên chuột: Cho chuột uống Linh chi ( $300\text{mg/1kg}$ ), tế bào lách tiết ra lượng IL-2 cao hơn 25,5% so với nhóm đối chiếu. Cho chuột uống Linh chi ( $300\text{mg/1kg}$ ), đồng thời cho uống hydrocortisone, tế bào lách tiết ra lượng IL-2 cao hơn 38,7% so với nhóm đối chiếu.

#### 4.6. Xúc tiến tế bào diệt khuẩn sản sinh yếu tố hoại tử u bướu (TNF-tumor necrosis factor):

TNF là một loại protein, có khả năng làm cho u

bướu xuất huyết, hoại tử, trực tiếp sát thương tế bào u, đồng thời có thể nâng cao chức năng của tế bào hạt. Giáo sư Trương La Tu tiến hành thí nghiệm, sử dụng nước linh chi với nồng độ 0,01-10 $\mu$ g/ml, Linh chi có hiệu quả nâng cao lượng sản sinh TNF của tế bào diệt khuẩn; khi sử dụng Linh chi với nồng độ 10 $\mu$ g/ml, lượng TNF tiết ra cao hơn 149/ so với nhóm đối chiếu. Nhưng khi sử dụng Linh chi với nồng độ cao hơn nữa thì lượng TNF tiết ra lại giảm.

Linh chi có tác dụng tăng cường chức năng miễn dịch cơ thể, nhưng hiệu quả của Linh chi có liên quan đến liều dùng. Sử dụng Linh chi với liều lượng thích hợp sẽ có hiệu quả tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, nếu sử dụng với liều lượng quá thấp hay quá cao thì hiệu quả của Linh chi sẽ giảm.

#### 4.7. Nâng cao lượng hemolysin (chất tan máu)

Hemolysin là một loại thể dịch miễn dịch tính đặc dị, có thể phá hủy tế bào kháng nguyên. Linh chi có tác dụng nâng cao lượng hemolysin. Giáo sư Trần Thư Minh (TQ) làm thí nghiệm ở chuột: Cho một nhóm chuột uống Linh chi, một nhóm chuột khác uống nước muối sinh lý, dùng liên tục 10 ngày, kết quả: Nhóm chuột uống Linh chi OD540 là  $0,483 \pm 0,08$ , nhóm chuột uống nước muối sinh lý OD540 là  $0,015 \pm 0,022$ .

### 5. Dưỡng gan, giải độc:

Gan vừa là cơ quan dự trữ và chuyển hóa thành phần dinh dưỡng của cơ thể, cũng là cơ quan giải độc và bài tiết độc tố. Trong quá trình trao đổi chất, cơ thể mỗi ngày sẽ sản sinh ra rất nhiều vật chất có độc, hoặc ăn nhầm các thực phẩm độc hại, như ăn lương thực, rau

quá nhiễm thuốc trừ sâu, uống rượu quá nhiều. Những chất độc hại này sau khi vào trong cơ thể, chủ yếu nhờ vào gan phân giải và bài tiết. Nhưng khi gan thấm nạp lượng chất độc quá nhiều hoặc bị nhiễm khuẩn nghiêm trọng, thì gan cũng sẽ bị trúng độc và hoại tử. Triệu chứng gan trúng độc và hoại tử là: Gan bị đen, dính liền, tế bào gan hoại tử, thành phần glutamic-phyruvic transaminase (GPT) và lactic dehydrogenase (LDH) trong tế bào gan sẽ đi vào máu, khiến cho lượng ALT và AST tăng cao.

Linh chi có tác dụng dưỡng gan, giữ cho gan không bị tổn hại bởi vật chất hóa học và virus. Năm 1979 giáo sư Lưu Canh Đào ở Viện Nghiên cứu Dược vật Bắc Kinh công bố kết quả nghiên cứu: Nước rượu chiết xuất từ Linh chi hoặc Tử linh chi có tác dụng làm giảm tác hại của chất CCL4 đối với chuột, đồng thời giúp cho phần gan bị cắt tái sinh. Giáo sư Trương La Tu tiêm nội độc tố (E.T) và CCL4 vào cơ thể những con chuột, rồi tách một nửa số chuột ra tiêm tiếp nước Linh chi (500mg/1kg thể trọng), sau đó giải phẫu xác định gan. Kết quả cho thấy: Nhóm chuột tiêm E.T hoặc CCL4 rồi tiêm nước Linh chi có lượng ALT thấp hơn 79% và 30% so với nhóm chuột chỉ tiêm E.T hoặc CCL4.

Linh chi cũng có hiệu quả giải độc đối với gan. Các nhà thí nghiệm chia chuột làm 3 nhóm, nhóm 1 cho uống nước muối sinh lý, nhóm 2 cho uống CCL4, nhóm 3 uống nước Linh chi, 4 giờ sau cho uống thêm CCL4. 2 giờ sau giải phẫu quan sát gan, kết quả: Nhóm chuột uống nước muối sinh lý gan có màu đỏ tím; nhóm chuột uống CCL4 gan bị đen ở diện rộng, một phần bị dính liền; nhóm chuột uống nước Linh chi rồi uống CCL4

gan bị đen ở diện hẹp, không có hiện tượng dính liền.

### **6. Nâng cao số lượng tế bào gốc ở tủy và bạch cầu ở máu ngoại vi:**

Giáo sư Cổ Vinh Phong (TQ) cho chuột uống nước Linh chi, đến ngày thứ 10 trích lấy máu trắc định kết quả: Ở nhóm chuột uống nước Linh chi số lượng tế bào gốc và bạch cầu cao hơn 14,7% và 39,5% so với nhóm đối chiếu.

### **7. Nâng cao khả năng cung cấp oxy của máu:**

Linh chi có tác dụng nâng cao khả năng cung cấp oxy của máu và giảm thấp sự tiêu hao oxy vô hiệu. Theo giáo sư Lâm Chí Bân nghiên cứu cho biết: Dùng Linh chi có thể làm tăng hàm lượng 2, 3-diphosphoglycerate (2, 3-DPG) trong hồng cầu. 2, 3-DPG là vật chất tiểu phân tử chủ yếu điều tiết hemoglobin, hàm lượng 2, 3-DPG tăng cao giúp cho hemoglobin vận chuyển và nhả oxy càng nhiều, cung cấp các tổ chức của cơ thể.

Nhân viên nghiên cứu ở Viện Nghiên cứu y học tỉnh Hồ Nam dùng nước chiết xuất từ nấm Linh chi lên men cho chuột uống, rồi thả chuột vào trong lồng có oxy để quan sát thời gian sinh tồn, kết quả: Nhóm chuột uống nước Linh chi thời gian sinh tồn là 21 phút, nhóm chuột đối chiếu thời gian sinh tồn là 11 phút 25 giây.

### **8. Giảm thấp độ kết dính máu, tăng lực co bóp cơ tim, cải thiện nhịp tim:**

Máu tuần hoàn là một hoạt động sinh lý tối cơ bản của cơ thể. Máu tuần hoàn lưu thông, các tổ chức tế bào cơ thể sẽ nhận được đầy đủ oxy và dinh dưỡng. Linh chi có hiệu quả rõ rệt đối với việc cải thiện tuần hoàn máu.

Giáo sư Lâm Chí Bân (TQ) tiêm nước rượu Linh chi vào ổ bụng thỏ, kết quả: Lực co bóp cơ tim của thỏ bình quân tăng hơn 41,08% so với trước khi tiêm thuốc, đồng thời nhịp tim chậm lại. Tiêm nước Linh chi vào ổ bụng chuột thiên trúc, kết quả: Lưu lượng máu ở động mạch vàng tăng 10,81ml/2phút so với khi chưa tiêm thuốc; tiêm nước Linh chi vào tĩnh mạch chuột, kết quả: Lưu lượng máu ở động mạch vàng tăng hơn 62% so với khi chưa tiêm thuốc, lực cản của động mạch vành giảm rõ rệt, lưu lượng máu ở não tăng 24,5%. Linh chi còn giúp cải thiện tuần hoàn máu ở tuyến tụy, làm tăng lưu lượng máu ở tuyến tụy.

Giáo sư Bàn Hoa Minh ở Viện Y học An Huy - Trung Quốc cho biết: Tiêm dextran vào trong cơ thể 45 con chuột với liều lượng 4ml/1kg thể trọng, gây trở ngại vi tuần hoàn ở tuyến tụy chuột, rồi cho uống nước Linh chi, ở nhóm chuột uống nước Linh chi tốc độ máu chảy là  $1,255 \pm 0,21$  (mm/s), ở nhóm chuột đối chiếu tốc độ máu chảy là  $0,0593 - 0,009$  (m.n/s). Ở nhóm chuột uống nước Linh chi có 75% số chuột mức độ ngưng tụ của hồng cầu giảm, máu từ màu tím đen dần dần chuyển sang màu đỏ tím đỏ tươi, còn ở nhóm chuột đối chiếu thì màu máu không thay đổi. Từ những thí nghiệm trên chứng minh rằng Linh chi có tác dụng nâng cao khả năng vận chuyển ôxy của hemoglobin (huyết cầu tố), cải thiện chức năng của vi tuần hoàn ở nội tạng.

Một thí nghiệm khác: Người ta chọn những con chuột có thể trọng mỗi con 225g, phân làm 2 nhóm, cho 1 nhóm chuột uống Linh chi với liều lượng 0,1g/100g thể trọng, mỗi ngày 2 lần, uống liên tục 45 ngày, sau đó trích lấy máu tĩnh mạch để trắc định, kết quả: ở nhóm

chuột uống nước Linh chi số lượng hồng cầu, tiểu cầu và huyết cầu tố cao hơn 24,1%, 11% và 12,2% so với nhóm đối chiếu. Linh chi còn có tác dụng ngăn ngừa tiểu cầu giảm do nội độc tố gây nên.

### 9. Chống u bướu:

Linh chi có thể ngăn ngừa u bướu phát sinh và phát triển, nhất là đối với loại u nuôi cấy ở động vật, còn đối với u nguyên phát thì hiệu quả ngăn ngừa kém.

Các nhà thí nghiệm dùng nhiều loại tế bào ung thư cấy lên trên cơ thể chuột, trước và sau khi cấy tế bào ung thư liên tục cho chuột uống và tiêm nước chiết xuất từ Linh chi, kết quả; tế bào ung thư ở cơ thể chuột đều được ức chế thấy rõ, tỷ lệ ức chế đạt đến 85% - 95% Các nhà nghiên cứu ở Viện Nghiên cứu y học Tokyo Nhật Bản cho biết hiệu quả phòng trị u bướu của Linh chi có liên quan đến phương thức sử dụng thuốc, Linh chi uống bằng đường miệng hiệu quả ức chế u bướu kém hơn so với tiêm ổ bụng.

Trên thực tế, số người ở trên cơ thể có u bướu chiếm tỷ lệ khá cao. Qua giải phẫu những tử thi không phải chết do u bướu cho thấy có đến 30% - 40% số thi thể có khối u, những khối u ấy đều bị abumin sợi bao vây chặt, hình thành nên một lớp vỏ bọc bên ngoài rất chắc, chặn đứng nguồn cung cấp dinh dưỡng cho khối u, từ đó khiến khối u không thể phát triển, nằm ở trạng thái “ngủ yên”. Tế bào u một khi đột phá được vòng vây của abumin sợi, thì khối u sẽ phát triển hoặc lan rộng, thậm chí gây ra tử vong. Linh chi có thể xúc tiến abumin sợi bao vây khối u, ức chế khối u phát triển.

Nhóm nghiên cứu ở Phòng nghiên cứu nấm ăn thuộc

Viện Khoa học Nông nghiệp Thượng Hải thí nghiệm và phát hiện: Thành phần polysaccharide ở Linh chi có tác dụng ức chế khá mạnh đối với u bướu. Người ta dùng chuột con Côn Minh nặng 20 - 22g, mỗi nhóm 10 con, cấy ở ngón chân và dưới nách chuột tế bào ung thư phổi lewes và tế bào ung thư kết tràng C26, đồng thời mỗi ngày cho chuột uống polysaccharide ở Linh chi với liều lượng 2000mg/kg thể trọng, uống liên tục 10 ngày, sau lần uống thuốc cuối 24 giờ người ta phẫu thuật chuột và trắc định các chỉ tiêu, kết quả: Đối với tế bào ung thư phổi tỷ lệ ức chế là 53,54% - 59,13% và 36,43% - 42,76%; đối với tế bào ung thư kết tràng tỷ lệ ức chế là 42,47% - 49,14% và 29,43% - 32,09%, đồng thời hoạt tính của tế bào NK (tế bào miễn dịch sát thương tự nhiên) cũng nâng cao rõ rệt.

### **10. Phòng chống các chất hóa học độc hại gây hại đối với cơ thể:**

Tia phóng xạ và chất hóa học độc hại rất nguy hại đối với cơ thể, sẽ làm tổn thương tủy xương, phá hủy hệ thống miễn dịch và hệ thống tạo máu, gây tổn thương gan, từ đó khiến chức năng sinh lý và khả năng kháng bệnh của cơ thể suy giảm toàn diện. Linh chi có công hiệu phòng chống tia phóng xạ và chất hóa học độc hại gây hại đối với cơ thể. Người ta tiêm chất hóa học có hại cyclophosphamide vào trong cơ thể chuột con, 20 giờ sau lại tiêm nước chiết xuất từ Linh chi, sau đó giải phẫu chuột để quan sát, kết quả: gan, tủy xương, khả năng hợp thành DNA, RNA và protein của máu, số lượng tiểu cầu, bạch cầu và hồng cầu gần giống với chuột bình thường, còn ở nhóm chuột chỉ tiêm cyclo-

phosphamide mà không tiêm nước Linh chi thì các chỉ tiêu nêu trên đều giảm hơn rất nhiều so với chuột bình thường.

Người ta cho một nhóm chuột uống nước Linh chi bảo tử và một nhóm chuột khác uống CMC (để đối chiếu), sau đó chiếu xạ bằng 60 CO, kết quả: Nhóm chuột uống CMC lưng nhô lên, số lần hoạt động giảm nhiều, lông thưa thớt, bỏ ăn, cuối cùng 80% số chuột bị chết; còn nhóm chuột uống nước Linh chi lông vẫn dày, hoạt động không thay đổi mấy so với khi chưa chiếu xạ, lượng ăn cũng gần như bình thường, tỷ lệ tử vong là 12%. Qua thí nghiệm này chứng minh rằng: Linh chi có tác dụng nâng cao khả năng chống bức xạ của cơ thể.

### **11. An thần, giảm đau:**

Linh chi có hiệu quả an thần, giảm đau rõ rệt. Người ta cho chuột con uống hoặc tiêm nước Linh chi, số lần hoạt động tự phát giảm, thời gian ngủ kéo dài.

Người ta chia chuột con làm hai nhóm, cho một nhóm uống nước Linh chi và nhóm kia uống CMC, 10 phút sau dùng chất acid glacial acetic 0,7% tiêm vào ổ bụng toàn bộ số chuột với liều lượng 10ml/1kg thể trọng, 5 phút sau ghi lại số lần quay mình của chuột, kết quả: ở nhóm chuột uống CMC là 54,5 lần và ở nhóm chuột uống nước Linh chi là 4 lần.

### **12. Nâng cao hoạt lực cơ thể và chống suy lão:**

Linh chi có công hiệu nâng cao hoạt lực cơ thể, chống suy lão, kéo dài tuổi thọ.

Người ta cho chuột uống nước Linh chi, sau đó tiến hành thí nghiệm quay gậy, đường chiếc gậy là 2,5cm,

tốc độ quay bằng định mỗi phút 32 vòng. Trước khi cho uống nước Linh chi chọn ra 64 con chuột đeo bám trên gậy quay 3 phút mà không rơi xuống, mỗi con nặng 20 - 22g, chia làm bốn nhóm 1, 2, 3, 4, mỗi nhóm gồm có một nửa đực và một nửa cái. Cho nhóm 1, nhóm 2, nhóm 3, uống nước Linh chi lần lượt là 0,3ml, 0,15ml và 0,075ml/10g thể trọng, còn nhóm 4 cho uống nước muối sinh lý 0,1ml/10 thể trọng (để đối chiếu), mỗi ngày uống 1 lần, dùng liên tục 10 ngày, sau lần uống cuối cùng 40 phút người ta cho chuột leo trên cây gậy và quay vòng, kết quả: Các nhóm chuột uống nước Linh chi thời gian đeo bám trên gậy lâu hơn, thời gian các nhóm chuột 1, 2, 3, 4 từ trên gậy rơi xuống lần lượt là:  $121,67 \pm 22,98$ ;  $112,08 \pm 26,61$ ;  $94,13\% \pm 15,26$ ;  $87,75 \pm 75,96$  (phút). Thời gian ba nhóm chuột 1, 2, 3 từ trên gậy rơi xuống lâu hơn so với nhóm đối chiếu (nhóm 4) lần lượt là: 49,37% và 15%.

*Một thí nghiệm khác:* Cho chuột uống nước Linh chi rồi bỏ chuột vào nước tính thời gian bơi. Người ta chọn 60 con chuột con, chia làm 4 nhóm, cho mỗi nhóm chuột uống nước Linh chi với liều lượng khác nhau giống như cách thí nghiệm quay gậy ở trên, uống liên tục 16 ngày, sau lần uống thuốc cuối cùng 40 phút người ta bỏ chuột bơi trong bể nước đặc chế (nhiệt độ nước  $22 \pm 2^{\circ}\text{C}$ ), cho chuột bơi đến khi chìm mới thôi (trong 5 giây không trôi lên mặt nước). Kết quả: thời gian bơi của bốn nhóm chuột 1, 2, 3, 4 lần lượt là  $134,40 \pm 24,42$ ;  $124,17 \pm 25,96$ ;  $109,72 \pm 25,98$  và  $95,54 \pm 24,43$  (phút). Thời gian bơi của ba nhóm chuột 1, 2, 3 lâu hơn so với nhóm đối chiếu (nhóm 4) lần lượt là: 40,67%, 29,97% và 14,00%.

*Thêm một thí nghiệm khác:* Phân chuột làm hai nhóm, cho một nhóm uống nước Linh chi (60,240mg/1kg thể trọng) và nhóm kia uống nước muối sinh lý, dùng liên tục 7 ngày, rồi bỏ chuột bơi trong nước, kết quả: Thời gian bơi của nhóm chuột uống nước Linh chi lâu hơn nhóm chuột kia là 27,7%. Một thí nghiệm khác tương tự: Cho một nhóm chuột uống nước Linh chi và một nhóm chuột khác uống nước muối sinh lý, dùng liên tục 7 ngày, rồi bỏ chuột vào trong lồng không có ôxy, quan sát sức chịu đựng trong môi trường thiếu ôxy, kết quả: Nhóm chuột uống nước muối sinh lý sau 36,9 phút đều chết hết; nhóm chuột uống nước Linh chi sau 42,5 phút và 49,1 phút mới chết hết; hai nhóm biểu hiện hơn kém nhau rõ rệt.

### **13. Định tuyến, trị ho, trừ đàm:**

Linh chi có tác dụng ức chế tế bào phì đại ở thượng bì phế quản phóng thích tổ chức amin, ngăn ngừa phế quản co thắt gây hen suyễn. Linh chi còn có tác dụng xúc tiến tế bào niêm mạc phế quản tái sinh, trị ho, trừ đàm, định tuyến.

### **14. Hạ đường huyết:**

Linh chi có thể làm tăng tuần hoàn máu ở tụy tạng, nâng cao chức năng sinh lý của tế bào tụy tạng và khả năng tiết ra insulin. Năm 1985 giáo sư Uikino nghiên cứu và phát hiện: Sử dụng nước Linh chi có thể làm giảm hàm lượng đường huyết ở chuột bình thường và chuột bị đường huyết cao. Chia chuột làm hai nhóm, cho một nhóm uống nước Linh chi và nhóm kia uống nước muối sinh lý, 1 giờ sau lại cho cả hai nhóm uống đường glucô, kết quả; ở nhóm chuột uống nước Linh chi

hàm lượng đường huyết thấp hơn nhiều so với nhóm kia, lượng insulin trong máu lại tăng so với nhóm kia.

### **15. Hạ mỡ trong máu, hạ huyết áp:**

Trong các thành phần hữu hiệu của Linh chi có một chất gọi là acid ganodenic, chất này có khả năng ngăn ngừa lanosterol hợp thành cholesterol. Giáo sư Li nghiên cứu phát hiện: Linh chi có khả năng ngăn ngừa xơ cứng động mạch tương đối tốt. Người ta tiến hành thí nghiệm trên thỏ nhà: Gây mê thỏ nhà rồi tiêm nước Linh chi vào ổ bụng thỏ, sau đó đo huyết áp ở từng thời gian khác nhau, kết quả: Sau khi tiêm nước Linh chi trong vòng 2 - 4 phút, huyết áp bắt đầu giảm, đến 4 giờ sau huyết áp vẫn thấp hơn ban đầu.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Chương 7:**HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU  
CỦA LINH CHI BÀO TỬ**

Linh chi bào tử là phôi tử lưỡng tính của Linh chi, cũng là hạt giống đời sau của Linh chi. Bào tử lưỡng tính (♀, ♂) sau khi nảy mầm sẽ trở thành sợi nấm đơn nhân lưỡng tính (♀, ♂), hai sợi nấm lưỡng tính (♀, ♂) sau khi qua phối nhân sẽ trở thành sợi nấm lưỡng nhân, sau đó phát triển và sinh ra thể quả - Linh chi. Linh chi bào tử có kích thước rất nhỏ, chỉ cỡ 5,2 - 6,9 × 8,5 - 11 micrô mét (μm), đặt dưới kính hiển vi phóng to 600 lần trở lên mới có thể nhìn thấy rõ hình dạng. Bào tử có hình thức, bên trên có lỗ mầm, ngoài có hai lớp vỏ.

Linh chi bào tử cho sản lượng tương đối thấp, sản xuất 100kg Linh chi chỉ thu được 5 - 10kg Linh chi bào tử. Linh chi bào tử có chứa các thành phần hữu hiệu như polysaccharide, triterpenoid, choline, acid lingoceric, acid palmic, nonadecanol, lingocerane, hợp chất steroid v.v... ngoài ra còn có chứa các thành phần như acid amin, acid fatty, các vitamin và nguyên tố vi lượng. Các nhà chuyên môn nghiên cứu và cho rằng Linh chi bào tử có những công hiệu như sau:

1. Ức chế tế bào u phát triển, xúc tiến phóng thích

interleukin-2, nâng cao khả năng miễn dịch của người bị ung thư thời kỳ cuối, làm giảm tác hại của hóa trị, xạ trị đối với cơ thể, kéo dài thời gian sinh tồn của bệnh nhân ung thư.

2. Nâng cao chức năng miễn dịch của cơ thể, giảm thiểu các bệnh do miễn dịch suy giảm gây nên như cảm mạo, viêm gan.

3. An thần, giảm đau, trị suy nhược thần kinh.

4. Dưỡng gan, giải độc.

5. Hạ đường huyết có hiệu quả trị liệu tốt đối với bệnh tiểu đường ở người già.

6. Hạ mỡ trong máu, giảm độ kết dính của máu, trị chứng ứ huyết và mỡ trong máu cao ở người già.

Viện Dược vật Bắc Kinh Trung Quốc vào thập niên 80 đã dùng Linh chi bào tử (bào tử chưa phá bì) chế thành thuốc tiêm tăng cơ, hiệu quả trị liệu rất tốt. Linh chi bào tử ứng dụng trên lâm sàng, hiện nay rất được mọi người chú trọng.

Linh chi bào tử khi ứng dụng có hai loại là phá bì (phá vỏ ngoài) và không phá bì, ngoài ra còn có loại bào tử xử lý bằng sóng siêu âm.

Linh chi bào tử phá bì, lớp vỏ ngoài của bào tử đã bị phá, khi uống vào, các thành phần chứa trong bào tử được cơ thể trực tiếp hấp thu, tiện sử dụng. Nhưng loại bào tử phá bì do lớp vỏ bên ngoài có tác dụng bảo vệ đã bị phá vỡ, nên khi cất giữ ở trong môi trường có ôxy và chưa diệt khuẩn thì dễ bị ôxy hóa và nhiễm khuẩn làm biến chất. Cũng giống như một quả dưa hấu hay một hạt giống, khi vỏ dưa chưa bị phá vỡ, hạt giống chưa bị

đập vỡ, có thể cất giữ thời gian lâu mà không bị hư; một khi quả dưa hấu bị cắt ra, hạt dưa bị cắn vỡ, để lâu không dùng thì sẽ bị biến chất. Ngày nay người ta công bố hiệu quả trị liệu của Linh chi bào tử đa số là căn cứ kết quả thí nghiệm từ Linh chi bào tử không phá bì. Bên ngoài bào tử có một lớp vỏ khá dày nên khi sử dụng trực tiếp tốc độ hấp thu tương đối chậm, các thành phần hữu hiệu chứa trong bào tử không được cơ thể hấp thu hoàn toàn, hiệu quả trị liệu có phần giảm, nhưng nếu gia tăng liều dùng thích hợp thì cũng đạt đến hiệu quả trị liệu giống như bào tử phá bì. Bào tử không phá bì nếu trước khi dùng bỏ trong nước nấu sôi khoảng 1 giờ thì các thành phần hữu hiệu chứa trong bào tử sẽ hòa tan trong nước, rất dễ được cơ thể hấp thu. Linh chi bào tử xử lý bằng sóng siêu âm tuy vỏ bào tử không bị phá, nhưng các thành phần hữu hiệu ở bên trong có thể phóng thích ra ngoài, dễ được cơ thể hấp thu. Linh chi bào tử có thể sử dụng riêng lẻ, cũng có thể sử dụng phối hợp với các dược vật khác.

## **I. THÍ NGHIỆM ĐỘC TÍNH CỦA LINH CHI BÀO TỬ:**

### **1. Thí nghiệm độc tính cấp tính của Linh chi bào tử:**

Thí nghiệm trên chuột con giống Côn Minh có thể trọng mỗi con 18 - 20g, cho chuột uống nước chiết xuất từ Linh chi bào tử mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 16g/1kg thể trọng, sau đó nuôi chuột ở trong môi trường nhiệt độ thích hợp và quan sát 1 tuần, kết quả: Da lông, đại tiện và sự gia tăng thể trọng của chuột hoàn toàn giống như

nhóm chuột đối chiếu, cũng không có hiện tượng tử vong.

## **2. Thí nghiệm độc tính mạn tính của Linh chi bào tử:**

Cho chuột lớn uống nước Linh chi bào tử với liều lượng mỗi ngày 2g/1kg thể trọng, uống liên tục 90 ngày, kết quả: Các chỉ tiêu về cấu tạo máu, tim, phổi, gan, thận, ruột và bàng quang của chuột đều không có biểu hiện khác thường.

Qua kết quả các thí nghiệm trên cho thấy Linh chi bào tử hoàn toàn không có độc tính đối với động vật, là một loại dược vật an toàn đáng tin cậy.

## **II. HOẠT TÍNH DƯỢC LÝ CỦA LINH CHI BÀO TỬ:**

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### **1. Nâng cao chức năng miễn dịch cơ thể:**

Linh chi bào tử có tác dụng nâng cao chức năng miễn dịch cơ thể, có thể phục hồi sự suy giảm chức năng miễn dịch ở chuột do uống hydrocortisone gây nên. Người ta phân chuột làm hai nhóm, ban đầu cho toàn bộ chuột uống hydrocortisone, sau đó cho một nhóm uống Linh chi bào tử, nhóm kia uống nước muối sinh lý, lấy chuột bình thường làm đối chứng. Kết quả: Ở chuột bình thường chỉ số trong suốt của huyết thanh là  $0,089 \pm 0,027$ ; ở nhóm chuột uống nước muối sinh lý chỉ số trong suốt của huyết thanh là  $0,038 \pm 0,018$ ; ở nhóm chuột uống Linh chi bào tử (5g/1kg thể trọng) chỉ số trong suốt của huyết thanh là  $0,045 \pm 0,023$ . Qua đó chứng minh rằng Linh chi bào tử có thể phục hồi phần

nào sự suy giảm chức năng miễn dịch cho hydrocortisone gây nên.

Qua thí nghiệm trên chuột còn cho thấy Linh chi bào tử còn có tác dụng nâng cao hàm lượng hemolysin (chất tan máu), giảm thiểu tác hại của dược vật hóa học có độc đối với các cơ quan miễn dịch, ngăn ngừa chứng teo tuyến ức, teo lách và giảm số lượng bạch cầu do cyclophosphamide gây nên, giúp phục hồi chức năng miễn dịch do dùng thuốc kháng viêm, chống u gây nên và do suy lão.

## **2. Hạ mỡ trong máu:**

Các nhà thí nghiệm chia chuột làm hai nhóm, đều cho ăn thức ăn giàu chất béo, sau đó cho một nhóm uống nước Linh chi bào tử, nhóm kia uống nước muối sinh lý, dùng liên tục 20 ngày, rồi trắc định hàm lượng mỡ máu, kết quả: Ở nhóm chuột uống nước Linh chi bào tử hàm lượng cholesterol và glycerin triester là  $222,5 \pm 109$  và  $28,9 \pm 12,8$ ; ở nhóm chuột uống nước muối sinh lý hàm lượng cholesterol và glycerin triester là  $421,0 \pm 47,4$  và  $60,5 \pm 16,4$ . Tỷ lệ giảm thấp là 47,1% và 52,2%. Qua thực nghiệm cho thấy Linh chi bào tử có hiệu quả hạ mỡ trong máu rõ rệt.

## **3. Hạ thấp hàm lượng hydroxyproline (HYP), chống suy lão:**

Linh chi bào tử có công hiệu hạ thấp hàm lượng hydroxyproline (HYP) trong gan và thận, ức chế sự gia tăng chất tạo keo trong tổ chức cơ thể, từ đó có thể phòng ngừa xơ cứng các khí quan như mạch máu, gan, duy trì chức năng sinh lý bình thường, trì hoãn sự lão hóa của cơ thể.

Các nhà thí nghiệm chia chuột làm bốn nhóm, một nhóm dùng nước muối sinh lý tiêm vào ổ bụng (để đối chiếu), ba nhóm còn lại dùng nước Linh chi bào tử tiêm vào ổ bụng với liều lượng không giống nhau, sau đó trắc định hàm lượng hydroxyproline trong gan, thận và máu chuột, kết quả: Ở nhóm chuột tiêm nước muối sinh lý hàm lượng hydroxyproline trong gan, thận và máu lần lượt là  $9,7 \pm 4,3$ ;  $18,3 \pm 5,2$ ;  $0,21 \pm 0,09$ , còn ở nhóm chuột tiêm nước Linh chi bào tử hàm lượng hydroxyproline ở trong gan, thận và máu lần lượt là  $6,1 \pm 2,6$ ;  $13,6$ ;  $13,7 \pm 4,9$ ;  $0,19 \pm 0,09$ . So với nhóm đối chiếu thì hàm lượng hydroxyproline trong gan, thận và máu của nhóm chuột tiêm Linh chi bào tử giảm thấp 37,1% (ở gan), 25,1% (ở thận) và 9,5% (ở máu).

#### 4. Dưỡng gan, giải độc:

Linh chi bào tử có thể nâng cao chức năng giải độc của gan, giữ cho gan không bị tổn hại bởi được vật hóa học. Người ta thí nghiệm trên chuột, ban đầu cho chuột uống Linh chi bào tử, sau đó tiêm phenixin, rồi trắc định máu, kết quả: Ở nhóm chuột uống Linh chi bào tử trị số ALT thấp hơn 30,6% so với nhóm chuột đối chiếu.

#### 5. Tác dụng giảm đau:

Linh chi bào tử có tác dụng giảm đau tốt. Các nhà thí nghiệm phân chuột làm hai nhóm, một nhóm cho uống Linh chi bào tử và nhóm kia uống nước muối sinh lý, sau đó tiêm acid acetic vào ổ bụng cho cả hai nhóm để gây đau, quan sát số lần chuột phản ứng quay mình do đau, kết quả: Số lần phản ứng quay mình ở nhóm chuột uống nước muối sinh lý là  $41 \pm 7,6$ ; ở nhóm chuột uống Linh chi bào tử là  $26 \pm 10,5$ , như vậy số lần quay

mình ở nhóm chuột uống Linh chi bào tử giảm 35,6%. Qua đó chứng tỏ rằng Linh chi bào tử có tác dụng giảm đau tốt.

### **III. HIỆU QUẢ TRỊ LIỆU LÂM SÀNG CỦA LINH CHI BÀO TỬ**

#### **1. Linh chi bào tử làm giảm tác dụng phụ của hóa trị và xạ trị ở bệnh nhân u ác tính:**

Linh chi bào tử có thể làm giảm phản ứng phụ do dùng hóa trị và xạ trị ở bệnh nhân u bướu. Bệnh nhân u bướu sau khi sử dụng các loại dược vật hóa học như cyclophosphamide, mitomycin và dùng xạ trị, chức năng sinh lý và chức năng miễn dịch cơ thể bị thương tổn nghiêm trọng, khả năng kháng bệnh giảm đi nhiều, cơ thể hư nhược, xuất hiện các triệu chứng như mệt mỏi, hồi hộp, kém ăn, mất ngủ, đổ mồ hôi trộm, đại tiện lỏng, tiêu chảy... Bệnh viện hữu nghị Trung Nhật dùng Linh chi bào tử điều trị bệnh nhân ung thư thời kỳ cuối bị phản ứng phụ nghiêm trọng trong quá trình hóa trị và xạ trị, mang lại hiệu quả lý tưởng. Điều trị tổng cộng 80 ca ung thư, từ 20 - 69 tuổi, số bệnh nhân khoảng 50 tuổi là nhiều nhất, gồm có bệnh ung thư phổi, ung thư dạ dày, ung thư thực quản, ung thư thận, ung thư đại tràng, ung thư tuyến vú. Trong đó có 56 bệnh nhân theo cách điều trị truyền thống sử dụng thêm Linh chi bào tử, mỗi lần 0,5g, mỗi ngày 3 lần. 24 bệnh nhân còn lại không sử dụng Linh chi bào tử. Kết quả: Nhóm bệnh nhân dùng Linh chi bào tử có 30 ca chất lượng cuộc sống nâng cao, điều trị có hiệu quả chiếm tỷ lệ 53,6%; còn nhóm 24 bệnh nhân không dùng Linh chi bào tử

chỉ có 4 ca chất lượng cuộc sống được nâng cao, điều trị có hiệu quả chỉ 16,7%. Đối với các triệu chứng mệt mỏi, hồi hộp, kém ăn, mất ngủ, đồ mồ hôi trộm, lưng gối yếu mỏi, đại tiện lỏng hoặc táo bón, ho hen, đau nhức, buồn nôn phát sinh trong quá trình hóa trị và xạ trị, ở nhóm bệnh nhân sử dụng Linh chi bào tử điều trị có hiệu quả chiếm tỷ lệ 60 - 80%, ở nhóm bệnh nhân còn lại chỉ có 20% - 45%.

Bệnh viện Nhân dân Đệ nhị ở thành phố Thiên Tân Trung Quốc dùng Linh chi bào tử phá bì điều trị 30 ca bệnh ung thư, gồm ung thư phổi, ung thư gan, ung thư ruột, ung thư thực quản, đa số bệnh nhân đều ở thời kỳ giữa và cuối, uống Linh chi bào tử phá bì liên tục 15 ngày, kết quả: 1 ca đỡ hoàn toàn, 2 ca đỡ một phần, 22 ca ổn định, điều trị có hiệu quả chiếm tỷ lệ 73,3%.

Một bệnh viện quân đội ở Quảng Châu Trung Quốc dùng Linh chi bào tử điều trị 16 ca bệnh ung thư, gồm ung thư phổi, ung thư thực quản, ung thư gan, uống Linh chi bào tử liên tục 22 ngày, kết quả: Có 9 ca các triệu chứng đau nhức, buồn nôn, đại tiện lỏng, táo bón, mất ngủ, mệt mỏi, ù tai thuyên giảm rõ rệt, chiếm 56,2%; có 7 ca các triệu chứng trên khỏi hẳn, chiếm 43,8%.

## **2. Hiệu quả của Linh chi bào tử đối với chứng suy nhược thần kinh:**

Bệnh viện Quảng An Môn và bệnh viện Đông Trực Môn ở Bắc Kinh dùng Linh chi bào tử điều trị 102 ca bệnh suy nhược thần kinh, 10 ngày là 1 liệu trình, dùng Linh chi bào tử liên tục 2 - 3 liệu trình, kết quả: Các triệu chứng mất ngủ, hay mộng mị, hồi hộp, hay quên, đau lưng mỏi gối, mệt mỏi, phiền táo đều cải thiện rõ rệt, điều trị có hiệu quả đạt tỷ lệ 90% trở lên.

Nhất là đối với bệnh nhân suy nhược thần kinh thể tâm tý hư hiệu quả trị liệu càng tốt, đạt đến 96,9%.

### **3. Hiệu quả của Linh chi bào tử đối với bệnh tiểu đường:**

Linh chi bào tử có hiệu quả cải thiện tuần hoàn máu ở tụy tạng, nâng cao chức năng sinh lý của tụy tạng, hạ thấp đường huyết, cải thiện triệu chứng ở bệnh tiểu đường. Bệnh nhân tiểu đường thường đều có các triệu chứng như đường huyết tăng cao, cơ thể hư nhược, gầy ốm, uống nước nhiều, tiểu nhiều, đổ mồ hôi nhiều, mệt mỏi, lưỡi nổi. Bệnh viện Hiệp Hòa Trung Quốc dùng Linh chi bào tử điều trị 30 ca bệnh tiểu đường thuộc thể khí âm hư, kết quả: Có 10% số bệnh nhân lượng đường huyết khi đói giảm rõ rệt (lượng đường huyết khi đói giảm đến 130mg/100ml trở xuống), có 26,7% số bệnh nhân lượng đường huyết khi đói giảm vừa (lượng đường huyết khi đói giảm đến 150mg/100ml trở xuống), điều trị có hiệu quả đạt tỷ lệ 36,7%. Có 20% số bệnh nhân sau khi ăn cơm 2 giờ trắc định đường huyết giảm rõ rệt (đường huyết giảm đến 150mg/100ml trở xuống), có 26,7% số bệnh nhân sau khi ăn cơm đường huyết giảm vừa (đường huyết giảm đến 180mg/100ml trở xuống), có 26,7% số bệnh nhân sau khi ăn cơm đường huyết giảm vừa (đường huyết giảm đến 180mg/100ml trở xuống), điều trị có hiệu quả đạt tỷ lệ 46,7%. Các triệu chứng như đổ mồ hôi, hồi hộp, mệt mỏi, mất ngủ, đau lưng mỏi gối đều có cải thiện rõ rệt, đạt tỷ lệ 70%.

### **4. Linh chi bào tử có công hiệu hạ mỡ trong máu:**

Linh chi bào tử có công dụng hạ mỡ máu. Bệnh

nhân mỡ máu cao ngoài hàm lượng mỡ trong máu cao còn có các triệu chứng khác kèm theo như hoa mắt, chóng mặt, mệt mỏi, tức ngực, kém ăn, đau lưng mỗi gối. Khoa thận ở bệnh viện Hữu nghị Trung Nhật tiến hành điều trị 30 ca bệnh cao mỡ máu, cho uống viên nang Linh chi bào tử liên tục 4 tuần, có đến 93,3% số bệnh nhân triệu chứng có cải thiện, trong đó có 43,3% số ca triệu chứng cải thiện nhiều. Có 80% số ca mỡ trong máu hạ, trong đó có 53,3% số ca đỡ nhiều. Có 71,4% số ca hàm lượng cholesterol giảm thấp, trong đó có 20% số ca giảm thấp rõ rệt (trị số giảm thấp > 40%). Điều trị có hiệu quả đối với các triệu chứng hoa mắt, chóng mặt, mệt mỏi, tức ngực, kém ăn, đau lưng mỗi gối, đại tiện không bình thường đạt tỷ lệ 80 - 100%.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## PHỤ LỤC

### I. CÁC LOẠI LINH CHI (*Ganoderma* Karst)

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. Hắc Linh chi            | <i>G.atrum</i>            |
| 2. Linh chi ưa nóng        | <i>G.calidophilum</i>     |
| 3. Bạc thụ chi             | <i>G.capense</i>          |
| 4. Linh chi Đại Thanh Sơn  | <i>G.daiqingshanense</i>  |
| 5. Linh chi cuống cong     | <i>G.flexipes</i>         |
| 6. Linh chi Hải Nam        | <i>G.hainanense</i>       |
| 7. Linh chi Côn Minh       | <i>G.kumingense</i>       |
| 8. Linh chi                | <i>G.lucidum</i>          |
| 9. Linh chi Nội Mong       | <i>G.mogolicum</i>        |
| 10. Hoàng Linh chi         | <i>G.multiplicatum</i>    |
| 11. Linh chi nhiều nhánh   | <i>G.ramosissimum</i>     |
| 12. Linh chi không cuống   | <i>G.resinacium</i>       |
| 13. Linh chi tròn to       | <i>G.rotundatum</i>       |
| 14. Linh chi Sơn Đông      | <i>G.shandongense</i>     |
| 15. Linh chi Tứ Xuyên      | <i>G.sichuanense</i>      |
| 16. Linh chi hình ô        | <i>G.submubraculum</i>    |
| 17. Linh chi vân dày       | <i>G.tenue</i>            |
| 18. Linh chi cuống trà     | <i>G.theaecolum</i>       |
| 19. Linh chi tùng sam      | <i>G.tsugae</i>           |
| 20. Linh chi lai nhiệt đới | <i>G.ahmadii</i>          |
| 21. Linh chi hình sừng nai | <i>G.amboineuse</i>       |
| 22. Linh chi Phúc Kiến     | <i>G.austrofujianense</i> |
| 23. Linh chi cuống xoắn    | <i>G.cochlear</i>         |
| 24. Linh chi nâu           | <i>G.dahlia</i>           |
| 25. Linh chi lỗ cứng       | <i>G.duropora</i>         |
| 26. Linh chi dạng vòm      | <i>G.tornicatum</i>       |
| 27. Linh chi vàng nâu      | <i>G.fulvellum</i>        |
| 28. Linh chi Quế Nam       | <i>G.guinanense</i>       |

|                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| 29. Linh chi mép vàng       | <i>G.luteomarginatum</i> |
| 30. Linh chi lỗ to          | <i>G.magniporum</i>      |
| 31. Tử Linh chi không cuống | <i>G.mastoporum</i>      |
| 32. Linh chi Hoa Trung      | <i>G.mediosinense</i>    |
| 33. Linh chi lông nhung lạ  | <i>G.mirivelutinum</i>   |
| 34. Linh chi đỏ sẫm         | <i>G.ochrolaccatum</i>   |
| 35. Linh chi tiểu mã đề     | <i>G.parviungulatum</i>  |
| 36. Linh chi Tư Mao         | <i>G.simaoense</i>       |
| 37. Tử Linh chi             | <i>G.sinense</i>         |
| 38. Linh chi Tây Tang       | <i>G.tibetanum</i>       |
| 39. Linh chi nhiệt đới      | <i>G.tropicum</i>        |
| 40. Linh chi Trùng Hải      | <i>G.chenghaiense</i>    |
| 41. Linh chi vỏ thỏ         | <i>G.tsunodae</i>        |
| 42. Linh chi Đài Loan       | <i>G.formosanum</i>      |
| 43. Linh chi tai chồn       | <i>G.multiplea</i>       |
| 44. Linh chi đốt dài        | <i>G.annulate</i>        |
| 45. Linh chi dẹt            | <i>G.applanatum</i>      |
| 46. Linh chi dẹt phương Nam | <i>G.australe</i>        |
| 47. Linh chi Bá Vương Linh  | <i>G.bawanglingense</i>  |
| 48. Linh chi dẹt nâu        | <i>G.brownii</i>         |
| 49. Linh chi dẹt vân dày    | <i>G.densinatum</i>      |
| 50. Linh chi Diếu La Sơn    | <i>G.diaoluoshanense</i> |
| 51. Linh chi cuống lồi      | <i>G.gibbosum</i>        |
| 52. Linh chi Lê Mẫu Sơn     | <i>G.limushanense</i>    |
| 53. Linh chi xếp tầng       | <i>G.lobatum</i>         |
| 54. Linh chi Mặc Giang      | <i>G.meijiangense</i>    |
| 55. Linh chi cao su         | <i>G.philipii</i>        |
| 56. Linh chi Tam Minh       | <i>G.sanmingense</i>     |
| 57. Linh chi Thượng Tư      | <i>G.shangsiense</i>     |
| 58. Linh chi tam giác       | <i>G.trianglulum</i>     |
| 59. Linh chi hình móng ngựa | <i>G.nugatum</i>         |

- |                       |       |
|-----------------------|-------|
| 60. Linh chi Hàn Quốc | G. sp |
| 61. Linh chi Kinh Đại | G. sp |
| 62. Linh chi Tín Châu | G. sp |

## II. CÁC LOẠI LINH CHI GIẢ (*A.mauroderma* Murr)

- |                                |                        |
|--------------------------------|------------------------|
| 63. Linh chi giả Hạ Môn        | <i>A.amoiense</i> murr |
| 64. Linh chi giả hình vành tai | <i>A.auriscalpium</i>  |
| 65. Linh chi giả Hoa Nam       | <i>A.austrosinense</i> |
| 66. Linh chi giả lỗ to         | <i>A.bataanense</i>    |
| 67. Linh chi giả cuống liền    | <i>A.conjunctum</i>    |
| 68. Linh chi giả Đại Dao Sơn   | <i>A.dayaoshanense</i> |
| 69. Linh chi giả cuống thô     | <i>A.elmerianum</i>    |
| 70. Linh chi giả Phúc Kiến     | <i>A.fujianense</i>    |
| 71. Linh chi giả Quảng Tây     | <i>A.guangxiense</i>   |
| 72. Linh chi giả Giang Tây     | <i>A.jiangxiense</i>   |
| 73. Linh chi giả Long Cương    | <i>A.longganense</i>   |
| 74. Linh chi giả Ngũ Chỉ Sơn   | <i>A.muzhishanense</i> |
| 75. Linh chi giả Vân Nam       | <i>A.yunnanense</i>    |
| 76. Linh chi giả nhị bào       | <i>A.subresinosum</i>  |



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

■ LINH CHI PHÒNG TRỊ BỆNH

Chịu trách nhiệm xuất bản: Quang Thắng

Biên tập nội dung: BS. Thanh Xuân

Sửa bản in: Tụng Phương

Sịa: Diều Quốc Việt

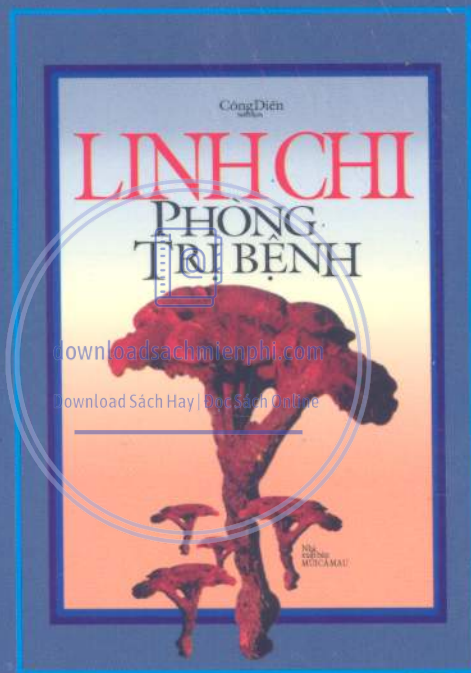
In 1.000 cuốn tại Xi nghiệp in số 5,

120 Triệu Quang Phục, Q5, TP. Hồ Chí Minh.

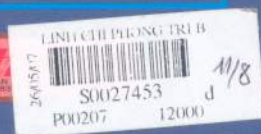
Số đăng ký kế hoạch xuất bản: 1553/XB-QLXB-34.

Cục xuất bản ký ngày 27 tháng 12 năm 2002.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 08 năm 2003.



NHÀ SÁCH  
**minh**  
SỐ NGUYỄN VĂN MƯỜI QUANG  
ĐIỆN THOẠI: 0369917-83



Giá : 12.000 đồng