

Đông trùng hạ thảo được mệnh danh là “tiên dược” đối với sức khỏe. Được sử dụng lâu đời trong y học cổ truyền Trung Quốc giúp bồi bổ, tăng cường thể lực, dẻo dai, sống lâu, điều trị suy nhược, mệt mỏi và cải thiện chứng ham muốn tình dục thấp. Để hiểu hơn **đông trùng hạ thảo là gì**, tác dụng và cách dùng tốt sức khỏe, mời bạn đọc qua một số thông tin về vị thuốc này.

Đông trùng hạ thảo

Đông trùng hạ thảo là gì?

Đông trùng hạ thảo có tên khoa học là *Cordyceps sinensis*, thường gọi là vàng mềm. Đây là loại nấm ký sinh *Cordyceps sinensis* trên ấu trùng bướm (sâu non).

Vào mùa Đông, sâu non thường bị bệnh, do chính nấm *Cordyceps sinensis* gây ra, chúng ký sinh trên cơ thể sâu non, hút hết chất dinh dưỡng khiến sâu chết đi. Lúc này, chúng trú ngụ dưới vỏ sâu non trông chẳng khác gì một con côn trùng đang ngủ đông. Mùa hè, thời tiết trở nên ấm áp hơn, đây là thời điểm thích hợp để nấm chui ra khỏi vỏ bọc, vươn mình trở thành một “cây nấm” thực thụ.

Đông trùng hạ thảo Tây Tạng

Điều thú vị là cây nấm này nhìn chẳng khác gì một con sâu nhỏ, sợi nấm mọc dính liền vào đầu sâu non, dài khoảng 5-10cm, tương đương với ngón trỏ của chúng ta. Sự kết hợp “kỳ lạ” này chỉ có thể tìm thấy ở Tây Tạng, Bhutan, trên những dãy núi cao khoảng 5.000m, cực kỳ hiếm trở và khó khăn để khai thác. Do đó, nó được xem là “vàng ròng”, loại thuốc bổ chỉ dành cho người giàu.

Các loại đông trùng hạ thảo

Đông trùng hạ thảo được chia làm hai loại:

- Đông trùng hạ thảo nguyên con Tây Tạng: Là loại có hình dáng như con sâu khô.
- Đông trùng hạ thảo nuôi cấy Việt Nam: Sợi nấm có màu cam, vàng hoặc vàng cam.

Xem thêm: Địa long – Vị thuốc quý từ lòng đất đặc trị động kinh, co giật.

Đông trùng hạ thảo nguyên con Tây Tạng

Đông trùng hạ thảo Tây Tạng mọc tự nhiên tại các ngọn núi cao ở Tây Tạng, được xem là loại dược liệu quý hiếm có giá trị cao và chất lượng tốt nhất, có giá lên đến hàng chục triệu đồng 1kg.

Loại này thường thu lấy nguyên con, sau khi thu hoạch người ta đem rửa sạch, phơi khô và đóng gói. Mùi của nó tanh như mùi cá, vị hơi đắng, khi đốt lên thì sẽ có mùi thơm. Khi thu hoạch chỉ sử dụng được trong vòng 1 tháng để lại để giữ được hàm lượng dinh dưỡng của nó tốt nhất, bên cạnh đó nó cần được bảo quản ở nhiệt độ 50 độ C.

Đông trùng hạ thảo tây tạng

Loại này do giá trị cao, khai thác quá mức nên dẫn đến khan hiếm, do đó, bạn nên thận trọng khi mua hàng, vì rất dễ mua phải hàng giả giá cao. Thay vào đó, có thể lựa chọn nấm đông trùng nuôi cấy tại Việt Nam vừa rẻ tiền, vừa dễ sử dụng.

Đông trùng hạ thảo nuôi cấy Việt Nam

Hiện nay, đông trùng hạ thảo nuôi cấy (hay còn gọi là nấm đông trùng, hoa đông trùng) được nuôi trồng trên quy mô công nghiệp ở nhiều nước như: Việt Nam, Hàn Quốc, Nhật Bản,... bằng phương pháp nuôi cấy trên cơ thể ấu trùng nhộng tằm hay các hỗn hợp vỏ trứng, nhộng tằm xay nhỏ, đậu xanh, gạo lứt,...

Là dạng nấm được sấy khô và vận chuyển đi xuất khẩu ở nhiều nơi, được bảo quản kỹ, dùng được lâu, thuận tiện và giá rẻ hơn so với dạng nguyên con. Tùy thuộc vào quy trình sấy khô khác nhau mà sẽ cho ra các màu khác nhau như: Vàng, cam, hoặc vàng cam, vàng chanh,... Hiện nay, nhờ khoa học tiên bộ, nấm trồng đạt hàm lượng dinh dưỡng dồi dào không thua kém gì loại đông trùng Tây Tạng.

Đông trùng hạ thảo Việt Nam

Công dụng của đông trùng hạ thảo với sức khỏe

Đông trùng hạ thảo là loại dược liệu quý, dùng để bồi bổ, tăng cường sức khỏe, làm đẹp da, có nhiều tác dụng trong hỗ trợ điều trị các bệnh lý liên quan đến cơ thể suy nhược, bệnh thận, ung thư, cải thiện khả năng tình dục,...

Công dụng của đông trùng hạ thảo **Giúp tập thể dục bền bỉ hơn**

Theo các nghiên cứu, sử dụng đông trùng hạ thảo có khả năng giải phóng ATP (adenosine triphosphate), chất cung cấp năng lượng hoạt động cần thiết cho cơ bắp khi hoạt động liên tục. Theo thực nghiệm, một nhóm người khỏe mạnh đã thực hiện bài tập đạp xe, một nửa trong số họ được phát 3g đông trùng hạ thảo mỗi ngày. Sau 6 tuần, hiệu suất đạp xe của nhóm người sử dụng tăng hơn so với nhóm người không sử dụng. Điều này cho thấy, đông trùng hạ thảo giúp hiệu suất vận động tăng hơn so với bình thường.

Tác dụng của đông trùng hạ thảo giúp tập thể dục hiệu quả hơn

Ngoài ra, nó còn có tác dụng giúp tăng cường hệ miễn dịch, nâng cao sức khỏe. Những người lớn tuổi, hệ miễn dịch bị suy giảm được khuyến nên dùng đông trùng hạ thảo để điều tiết các phản ứng miễn dịch của tế bào lympho B, từ đó nó hỗ trợ loại bỏ các tế bào lạ và các virus gây ra bệnh.

Tham khảo: Sá sùng – Thứ mì chính đất tựa “vàng ròng”.

Cải thiện chức năng tim, não

Hàm lượng dinh dưỡng có trong đông trùng hạ thảo giúp tăng lưu lượng tuần hoàn não và tim. Về vấn đề cải thiện chức năng não. Khi tiến hành thí nghiệm trên chuột thì thấy khả năng tiếp thu, cũng như ghi nhớ ở chuột rất tốt, đặc biệt là ở những con chuột già, sống lâu năm. Dược liệu này có khả năng điều hòa lipid máu, làm giảm lượng cholesterol trong máu, giúp máu lưu thông dễ dàng, từ đó nhịp tim đập ổn định, phòng ngừa xơ vữa động mạch và nhiều biến chứng nguy hiểm khác.

Đông trùng hạ thảo hỗ trợ điều trị bệnh tim **Có tác dụng chống lão hoá ở phụ nữ**

Hàm lượng chất chống oxy hóa trong đông trùng hạ thảo được cho là có khả năng chống lão hóa ở phụ nữ. Các dược chất trong nấm giúp làm chậm quá trình lão hóa, giảm các nếp nhăn, tái tạo một làn da khỏe mạnh và tràn đầy sức sống.

Để chắc chắn hơn về tác dụng này, các chuyên gia đã tiến hành thử nghiệm ở ruồi giấm và chuột. Kết quả thí nghiệm cho thấy, các thành phần trong đông trùng hạ thảo cũng kéo dài tuổi thọ của các loài vật này.

Ngoài ra, chất chống oxy hóa trong nấm còn có công dụng ngăn ngừa tổn thương tế bào, giảm mệt mỏi, uể oải, tăng cường sức lực và nâng cao ham muốn tình dục.

Đông trùng hạ thảo chống lão hóa

Ức chế sự phát triển của khối u, phòng ngừa ung thư

Đông trùng hạ thảo được cho là có tiềm năng làm chậm sự phát triển của các khối u. Theo các chuyên gia nghiên cứu, nó có tác dụng làm ức chế sự phát triển của các tế bào ung thư ở người như: ung thư phổi, gan, đại tràng và ung thư da.

Công dụng chống tế bào bị tổn thương, oxy hóa cũng là một nguyên nhân giúp ngăn chặn hình thành khối u ác tính trong cơ thể bởi hầu hết khối u hình thành từ những tế bào đã già và chết. Sử dụng đông trùng hạ thảo là cách bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tật, đặc biệt là ung thư.

Đông trùng hạ thảo trị ung thư **Hỗ trợ kiểm soát bệnh tiểu đường loại 2**

Các thành phần có trong đông trùng hạ thảo hỗ trợ kiểm soát đường huyết rất tốt. Bởi nó có thể bắt chước hoạt động của insulin – Chất đảm nhiệm vai trò đưa đường glucose ra khỏi máu. Khi insulin bị thiếu hụt, đông trùng hạ thảo là sự thay thế hoàn hảo để đảm nhận nhiệm vụ này. Do

đó, nó giúp người bệnh không tăng chỉ số đường huyết cũng như hỗ trợ việc giảm cân rất hiệu quả.

Người bệnh có thể sống khỏe với bệnh tiểu đường nhờ sử dụng đông trùng hạ thảo, ngoài ra, bạn cũng nên đi kiểm tra lượng đường trong máu định kỳ để có chế độ ăn uống khoa học, hợp lý.

Đông trùng hạ thảo khô **Cải thiện sức khỏe tình dục**

Các vấn đề về tình dục là những trở ngại không nhỏ trong cuộc sống, theo nghiên cứu, sử dụng đông trùng hạ thảo liên tục trong 1 tháng có khả năng giảm mệt mỏi, tăng cường sức khỏe và giúp thăng hoa hơn trong chuyện gối chăn.

Bên cạnh đó, nhờ tác dụng giúp cơ thể tăng cường sản xuất phân tử ATP làm tăng tốc độ tiêu thụ oxy (VO₂), được liệu cũng giúp quý ông mạnh mẽ, dồi dào năng lượng và dẻo dai hơn trong khi sinh hoạt tình dục. Nhờ đó, kéo dài thời gian quan hệ và loại bỏ cảm giác mệt mỏi, uể oải sau mỗi lần “hành sự”.

Hình ảnh đông trùng hạ thảo

Xem ngay: Thỏ ty tử – “Thần dược” bổ thận tráng dương, tăng bản lĩnh quý ông.

Cách dùng đông trùng hạ thảo tốt cho sức khỏe

Với mỗi loại đông trùng hạ thảo, ta có rất nhiều cách dùng khác nhau. Sau đây, chúng tôi sẽ giới thiệu cho bạn một số bài thuốc bồi bổ, chữa bệnh hiệu quả từ đông trùng hạ thảo:

Ăn trực tiếp

Đây là cách đơn giản và nhanh nhất mà ai cũng có thể làm được:

- Rửa sạch 3g đông trùng hạ thảo (dạng nguyên con) với nước ấm. Sau đó nhai sống. Sử dụng dạng nguyên con như vậy có công dụng cải thiện giấc ngủ rất tốt.
- Với dạng khô, bạn nên chọn loại khô vừa, sau đó ngâm với nước ấm khoảng 3 phút rồi lấy ra ăn. Khi ăn nó có vị hơi béo và vị đắng nhẹ.

Đông trùng hạ thảo ăn trực tiếp **Pha trà đông trùng hạ thảo**

Chuẩn bị:

Dạng sấy khô: 3g đông trùng hạ thảo hoặc dạng tươi 5g.

Cách làm:

- Cho thảo dược vào bình trà chuyên dụng, sau đó đổ nước sôi vào để khoảng 30 phút là có thể lấy ra thưởng thức. Nên dùng khi còn ấm để trà công hiệu hơn.
- Sử dụng đều đặn sẽ giúp tăng cường sức khỏe, chống mệt mỏi, tinh thần được sáng khoái từ đó giúp bạn tập trung tốt vào công việc cũng như học tập.

Trà đông trùng hạ thảo **Ngâm rượu đông trùng hạ thảo**

Bạn có thể ngâm đông trùng hạ thảo với rượu giúp cải thiện sinh lý ở nam giới và cải thiện sức khỏe sinh sản, kích thích hệ tiêu hóa với cách làm như sau:

Chuẩn bị:

- 1 lít rượu trắng.
- 5g nấm khô hoặc 15g ở dạng tươi.
- 10g nhân sâm.
- 10g kỷ tử.

Cách làm:

Cho đông trùng hạ thảo vào bình, sau đó đổ 1 lít rượu trắng và ngâm trong vòng 1 tháng. Sau đó, có thể lấy ra dùng. Sử dụng vào buổi trưa hoặc tối trước khi ăn, mỗi lần uống khoảng 20ml. Kiên trì thực hiện đều đặn mỗi ngày sẽ thấy kết quả tốt lên.

Rượu đông trùng hạ thảo **Nấu chè nấm đông trùng dưỡng nhan, giải nhiệt**

Nguyên liệu nấu chè gồm 12 vị như sau:

Cách nấu chè nấm đông trùng:

Trước khi nấu chè, bạn cần ngâm các vị sau qua đêm: tuyết yến, nhựa đào, bồ mễ và hạt sen. Nếu ngâm ban ngày, để ít nhất 7-8 tiếng cho mềm.

- Bước 1: Bắt lên bếp 1,5 lít nước, thả đường phèn, lá dứa, hạt sen vào đun sôi khoảng 20 phút.
- Bước 2: Cho tiếp kỷ tử, táo đỏ, long nhãn, hạt chia vào nấu khoảng 15 phút.
- Bước 3: Cho tuyết yến, nhựa đào, bồ mễ, nấm đông trùng vào, khuấy đều tay cho nở ra hết. Đun thêm 10 phút sau đó tắt bếp, thả quế hoa vào nồi, cuối cùng múc ra bát và thưởng thức.

Nếu dùng không hết, bạn nên bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh, tối đa 5 ngày thôi nhé, vì sau 5 ngày, chè sẽ đổi vị và bị chua. Cách nấu chè dưỡng nhan 12 vị có sử dụng nấm đông trùng thích hợp cho chị em muốn dưỡng da nhưng sợ béo, vì hầu hết các thành phần đều chứa chất xơ dồi dào nên hoàn toàn không gây tăng cân.

Có thể thay thế hoặc mix thêm hạt bạch quả, mủ trôm, mủ gòn, hay hạt é tùy thích. Nồi chè 15, 16 vị chắc chắn sẽ hấp dẫn và ngon hơn rất nhiều.

Tham khảo: Nhung hươu khô – Vị thuốc đại bổ, cực tốt cho sức khỏe.

Đông trùng hạ thảo ngâm mật ong

Đông trùng hạ thảo ngâm mật ong rất tốt cho các chị em phụ nữ để làm đẹp. Bên cạnh đó những người mắc các chứng bệnh như: ho khan, ho có đờm, hen suyễn,... khi sử dụng tình trạng bệnh cũng sẽ được cải thiện.

Chuẩn bị:

- 15g nấm tươi (5g dạng khô).
- 1 lít mật ong rừng.

Cách làm:

- Cho đông trùng hạ thảo vào bình sau đó đổ mật ong vào ngâm. Sau 15 ngày là có thể lấy ra dùng.
- Mỗi lần sử dụng 1 muỗng canh pha với nước ấm, uống vào mỗi buổi sáng và tối trước khi đi ngủ. Sử dụng đều đặn sẽ thấy công dụng hiệu quả của thuốc.

Đông trùng hạ thảo ngâm mật ong

Cháo đông trùng hạ thảo

Những người bị đau ốm, bệnh mới dậy hoặc đang trong giai đoạn điều trị bệnh mà không ăn được đồ cứng chỉ ăn được cháo thì lúc này cháo đông trùng hạ thảo là một món ăn rất phù hợp.

Chuẩn bị: 5g đông trùng hạ thảo tươi

Cách làm:

Nấu cháo đến khi chín thì bỏ đông trùng hạ thảo vào. Không nên bỏ vào lúc đang nấu vì nhiệt độ cao sẽ làm hỏng các dược chất tốt, hàm lượng dinh dưỡng trong dược liệu sẽ không cao.

Cách nấu cháo đông trùng hạ thảo **Dùng đông trùng hạ thảo trong món canh, hầm**

Các món canh hầm có đông trùng hạ thảo giúp khí huyết được lưu thông, giúp làm đẹp da, chống lão hóa, giúp làm giảm đau lưng và đầu gối, giúp cải thiện chức năng sinh lý ở nam giới và phụ nữ bị rối loạn kinh nguyệt.

Chuẩn bị:

10g đông trùng hạ thảo dạng khô (hoặc 5g dạng tươi).

Cách làm:

- Bạn có thể hầm, nấu canh như bình thường, khi canh gần chín thì bạn cho dược liệu vào nồi, bật bếp nhỏ lửa để hạn chế tối đa việc bị mất các chất dinh dưỡng. Đun khoảng 10

phút rồi tắt bếp, múc ra bếp và thưởng thức.

- Ăn canh đông trùng mỗi tuần 3-4 lần giúp sức khỏe cải thiện đáng kể.

Thêm đông trùng hạ thảo vào món canh **Lưu ý khi sử dụng đông trùng hạ thảo**

Nhìn chung, đông trùng hạ thảo đã được sử dụng từ rất lâu, cho thấy độ lành tính và ít gây tác dụng phụ đối với người sử dụng. Y học cổ truyền Trung Quốc ghi nhận nó là một loại thuốc tự nhiên, an toàn và được cấp phép sử dụng trong bệnh viện. Theo các chuyên gia, người dùng cần lưu ý một số điều sau đây để dùng có hiệu quả:

- Sử dụng đúng liều lượng, không nên lạm dụng quá mức cần thiết.
- Khi pha trà, không nên hãm với nước quá sôi để tránh mất đi những dưỡng chất có lợi.
- Phụ nữ mang thai, đang cho con bú có thể sử dụng nấm đông trùng hạ thảo nhưng nên dùng vừa phải.
- Nếu đang dùng thuốc kê đơn, nên tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi sử dụng.

Mua đông trùng hạ thảo ở đâu uy tín, giá bao nhiêu?

Hiện nay, đông trùng hạ thảo được bán rộng rãi trên thị trường với nhiều mức giá khác nhau.

Loại nguyên con có giá đắt hơn loại nấm trồng. Hiện nay, giá đông trùng Tây Tạng nguyên con dao động từ 4.000.000 đồng/kg – 5.000.000 đồng/kg. Giá nấm trồng từ 150.000 đồng/kg – 300.000 đồng/kg.

Để tránh trường hợp mua hàng giả, hàng nhái, thì bạn có thể đặt mua ngay bây giờ tại Omega Việt Nam. Omega Việt Nam cam kết bán đông trùng hạ thảo chất lượng, giá cả hợp lý, giúp bạn cải thiện sức khỏe.

Thông tin mua hàng

Omega Việt Nam – Vì sức khỏe cộng đồng

- Địa chỉ: 62/1/28 Trương Công Định, phường 14, quận Tân Bình, TPHCM.
- Đặt hàng: 0902 743 250.
- Website: FIFA4.NET.
- Giá: 900.000 đồng/kg.

Đông trùng hạ thảo Việt Nam

Như vậy, bài viết đã giúp bạn hiểu hơn về **đông trùng hạ thảo**, cũng như công dụng, cách chế biến và sử dụng sao cho hiệu quả, tốt sức khỏe. Nếu có người thân, bạn bè muốn mua đông trùng hạ thảo nhưng chưa biết mua ở đâu chất lượng, hãy chia sẻ bài viết này rộng rãi đến họ nhé.

(Nguồn tham khảo: <https://www.healthline.com/nutrition/cordyceps-benefits>)

Thông tin mua hàng

Omega Việt Nam – Vì sức khỏe cộng đồng

Địa chỉ: 62/1/28 Trương Công Định, P. 14, Quận Tân Bình, TP HCM

SĐT đặt hàng: 0926456456

Giá bán: 900.000 VNĐ/KG

<https://fifa4.net/>

Bài viết **Đông trùng hạ thảo là gì? Công dụng, cách dùng và lưu ý sử dụng** đã xuất hiện đầu tiên vào ngày **FIFA ONLINE 4**.

Nguồn: FIFA ONLINE 4

<https://fifa4.net/dong-trung-ha-thao-la-gi-cong-dung-cach-dung-va-luu-y-su-dung/>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKIlgWNYqgo9pF