

# Chữa ho từ cây nhà lá vườn

## 1. Xà lách xoong

Đây là loại rau cải giàu dinh dưỡng và có nhiều dược tính. Xà lách xoong (cải xoong) rất giàu các nguyên tố kiềm, các loại vitamin A, C, D, E, K, B1, B2 và B3; các khoáng tố như canxi, phốt pho, kali... Cải xoong được y học cổ truyền Tây phương dùng để chữa các bệnh về đường hô hấp như ho, suyễn...

Chỉ cần cho vào nồi một chén nước và nắm lá cải xoong rồi đun cho tới sôi (bỏ bã uống phần nước) là có được loại thuốc chữa ho đơn giản. Mỗi ngày uống 3 lần như vậy Cải xoong rất an toàn trong việc trị ho mà không hề có bất cứ tác dụng phụ nào.

Ngoài ra, nếu ăn cải xoong đều đặn, ta sẽ được “khuyến mãi” thêm nhiều lợi ích cho sức khỏe như thanh lọc máu, chắc xương và răng, củng cố hệ thần kinh và khử mùi cho cơ thể.

## 2. Mật ong và chanh

Mật ong được sử dụng trong y học ngay từ thời kỳ còn rất sơ khai và các nhà nghiên cứu cho rằng đây là loại dược liệu tốt nhất tồn tại đến thời nay. Trong mật ong có chứa những tác nhân kháng virus, vi khuẩn, nấm, giúp vết thương mau lành... Nhiều nghiên cứu cũng cho thấy mật ong có tính kháng sinh. Một trong những công dụng phổ biến nhất của mật ong là điều trị chứng đau cổ họng, cảm, ho. Dưới đây là cách bào chế sirô trị ho rất đơn giản nhưng hiệu quả vô cùng.

Trước tiên, cho khoảng 500 g mật ong vào chảo và nấu ở nhiệt độ thấp, không được để sôi. Đun một nồi nước sôi, cho nguyên trái chanh vào và tiếp tục đun thêm 2-3 phút nữa đến khi vỏ chanh mềm. Để trái chanh nguội, cắt thành 4 lát tròn và cho hết vào chảo mật ong, tiếp tục đun ở ngọn lửa thấp liu riu trong khoảng 1 giờ nữa. Sau đó, lọc qua một miếng vải sạch để loại bỏ hạt và xác chanh. Để nguội hỗn hợp này và cho vào lọ kín (nhớ là phải để nguội rồi mới cho vào lọ). Bảo quản lọ sirô này trong tủ lạnh và có thể sử dụng dần dần trong vòng 2 tháng.

Liều lượng: Người lớn và trẻ em trên 20 kg uống một ngày 4 lần, mỗi lần 1 muỗng canh. Trẻ em dưới 20 kg mỗi ngày uống 4 lần, mỗi lần nửa muỗng canh.

Lưu ý: Do sản phẩm sirô trị ho này có chứa mật ong nên tuyệt đối không sử dụng cho trẻ em dưới 2 tuổi.

## 3. Me, gừng, nước cốt chanh

Có rất nhiều loại thuốc vô cùng hiệu nghiệm mà cũng rất rẻ tiền được làm từ những cây cỏ thiên nhiên. Chúng ta không lạ gì thuốc aspirin nhưng ít ai biết rằng nó được bào chế từ cây liễu (willow). Chế phẩm sirô thuốc trị ho sau đây cũng được bào chế từ lá me, gừng và nước cốt chanh.

Lá me, củ gừng và nước cốt chanh chứa nhiều loại tinh dầu quý, được tính là làm dịu và ấm đường hô hấp có thể trị những cơn ho thường do cảm mạo (còn những cơn ho do lao, ho gà, viêm phổi thì phải dùng thuốc đặc trị).

Cho khoảng 3 nắm lá me tươi rửa sạch vào nồi, lấy một củ gừng xắt lát mỏng rồi trải đều trên lá me, cho vào 2 ly nước. Đun lửa liu riu trong 30 phút (hoặc đun cho đến khi lượng nước trong nồi còn lại khoảng 1 ly), dùng vải sạch lọc lấy phần nước. Cho vào phần nước này khoảng nửa ly đường rồi tiếp tục đem đun sôi cho đến khi thành sirô. Vắt 5 trái chanh đã bỏ hạt lấy nước cho vào sirô và khuấy đều.

Đề trị ho, người lớn uống mỗi ngày 4 lần, mỗi lần 1 muống canh. Trẻ em cũng uống mỗi ngày 4 lần nhưng mỗi lần chỉ 1 muống cà phê. Sirô này cần được bảo quản trong tủ lạnh.