

Công dụng tuyệt vời của cây họ

Theo các sách cổ để lại thì cây họ không chỉ là loại thực phẩm giàu dinh dưỡng hàng đầu mà còn là vị thuốc quý để sử dụng lại lành tính. Hợp chất có trong cây họ có khả năng chống viêm mạnh hơn cả thuốc kháng sinh.

1. Giàu dinh dưỡng, giúp phòng chống bệnh tật

Trong sách Bản thảo thập di viết: “Rau họ là âm nhất, có ích cho người, nên ăn thường xuyên”. Còn các bác sĩ đông y thì cho rằng, lá họ có thể sử dụng như một loại thực phẩm để ăn hàng ngày rất tốt cho sức khỏe.

Họ chứa nhiều vitamin nhóm B và khoáng chất quan trọng như đồng, pyridoxin, sắt, niacin, mandan, thiamin, canxi, riboflavin... Những chất dinh dưỡng này có tác dụng hỗ trợ các bộ phận chức năng trong cơ thể hoạt động tốt.

Họ cũng chứa nhiều vitamin K - loại vitamin chịu trách nhiệm cho sức khỏe xương của bạn. Sự khử khoáng xương được ngăn chặn đáng kể bằng việc ăn họ thường xuyên. Đặc biệt phụ nữ dễ bị loãng xương hơn nam giới nên thường xuyên ăn họ sẽ giúp tăng mật độ xương, giúp xương chắc khỏe.

Họ là nguồn chứa chất flavonoid và lưu huỳnh tự nhiên có thể ngăn chặn một số loại bệnh ung thư hiệu quả. Những chất này giúp chống lại các gốc tự do và ngăn chặn chúng phát triển. Vì vậy, ăn họ có thể phòng ung thư đại tràng, vú, tuyến tiền liệt, phổi và dạ dày.

Họ nhiều dưỡng chất có lợi nhưng lại rất ít calories , do vậy việc bổ sung họ vào các bữa ăn hàng ngày còn giúp bạn giảm cân mà cơ thể vẫn đảm bảo đủ dinh dưỡng.

100g họ tươi chỉ chứa 30 calories nhưng chứa nhiều chất chống oxy hóa, chứa chất xơ, vitamin, canxi và khoáng chất bổ dưỡng cần thiết cho nhiều bộ phận của cơ thể.

2. Thuốc quý để trồng, dễ dùng và an toàn

Theo các bác sĩ đông y, hạt họ có vị cay, ngọt, tính âm, có tác dụng ôn trung, trợ vị khí, điều hoà tạng phủ, hạ nghịch khí, cố thận tinh, tán ứ huyết. Rau Họ có vị cay đắng chua mà sít, lại mạnh cho khí và thêm cho dương sự, lại cầm máu, vít tinh.

Thành phần của họ chứa các hoạt chất kháng sinh mạnh như allcin, odorin, sulfit. Nhờ vậy chúng có tác dụng chữa được ngứa gẻ, chín mé, nhiễm trùng da bằng cách đắp lá giã nhỏ lên vết thương; tiện lợi trong việc trị giun kim cho trẻ mà không sợ tác dụng phụ của thuốc tân dược. Trường hợp viêm lợi đau nhức cũng có thể dùng họ để kháng viêm, diệt khuẩn bằng cách giã nát và ngậm trong miệng. Trẻ em bị viêm tai có thể lấy nước lá họ nhỏ vào để diệt vi khuẩn.

** Một số tác dụng chữa bệnh khác của cây họ:*

- Giảm huyết áp và cholesterol: Cũng như tỏi, hẹ có chứa allicin. Allicin có tác dụng giảm huyết áp và ngăn quá trình sản sinh cholesterol trong cơ thể. Hơn nữa, chúng cũng có đặc tính chống vi khuẩn và chống nấm, tẩy vi khuẩn và nấm trong đường ruột, đảm bảo cho hệ thống tiêu hóa hoạt động tốt.

- Chữa cảm mạo, ho do lạnh: Lá hẹ 250g, gừng tươi 25g, cho thêm ít đường hấp chín, ăn cái, uống nước. Dùng liền 5 ngày.

- Chữa nhức răng: Lấy một nắm hẹ (cả rễ), rửa sạch, giã nhuyễn đặt vào chỗ đau, đặt liên tục cho đến khi khỏi.

- Hỗ trợ điều trị đái tháo đường: Hàng ngày sử dụng từ 100-200g rau hẹ, nấu cháo, nấu canh hoặc xào ăn. Không dùng muối hoặc chỉ dùng một chút muối khi chế biến món ăn. 10 ngày một liệu trình. Hoặc dùng củ rễ hẹ 150g, thịt sò 100g, nấu canh ăn thường xuyên. Có tác dụng tốt đối với bệnh đái tháo đường đã mắc lâu ngày, cơ thể đã suy nhược.

- Nhuận tràng, trị táo bón: Hạt hẹ rang vàng, giã nhỏ, mỗi lần uống 5g. Hòa nước sôi uống ngày 3 lần, dùng liền 10 ngày.

- Chữa ho trẻ em do cảm lạnh: Lấy lá hẹ xắt nhỏ trộn với đường phèn hoặc mật ong vào cùng một chén, sau đưa chén vào nồi cơm hấp chín. Cho trẻ uống dần trong ngày 2-3 lần, mỗi lần 1 thìa cà phê. Dùng liền 5 ngày.

- Giúp bổ mắt: Rau hẹ 150g, gan dê 150g, gan dê thái mỏng, ướp gia vị vừa xào với rau hẹ. Khi xào dùng ngọn lửa mạnh, lúc chín cho gia vị vừa đủ, ăn với cơm, cách ngày ăn một lần, 10 ngày một liệu trình.

- Trị sưng đau: Lấy 1 nắm to lá hẹ cho vào nồi đất cùng với nước, dùng lá chuối bịt kín, đun đến khi sôi thì nhấc xuống, chọc một lỗ thủng trên lá chuối cho hơi bay lên để xông trị. Khi thấy hết hơi thì đổ ra chậu, ngâm rửa hậu môn. Cũng có thể giã nhuyễn lá hẹ cho vào chậu rồi ngồi lên (để trị tiếp xúc trực tiếp với lá hẹ).

- Lòi dom: Lá hẹ 1 nắm giã nhỏ, trộn giấm, đảo nóng, gói trong 2 miếng vải xô sạch, thay nhau chườm và chắm hậu môn.

- Chứng tâm hãn (mồ hôi ra không ngớt, chỉ khu trú ở vùng ngực): Dùng 49 cây hẹ (cả gốc) rửa sạch, cho vào 2 bát nước, sắc còn 1 bát, uống liên tục nhiều ngày cho đến khi khỏi.

- Viêm loét dạ dày thể hàn; đau vùng thượng vị, buồn nôn hoặc nôn do lạnh: Rau hẹ 250g, gừng tươi 25g, tất cả thái vụn, giã nát, lọc lấy nước, đổ vào nồi cùng với 250g sữa bò. Đun nhỏ lửa cho đến khi sôi, uống nóng.

- Tiểu đường: Củ hẹ 150g, thịt sò 100g. Nấu chín, nêm gia vị, ăn thường xuyên.

Người bị ra mồ hôi trộm (âm hư tự hãn) dùng món này cũng tốt.

*** Hẹ tốt cho làn da:**

Vì hẹ có đặc tính chống vi khuẩn và nấm nên rất tốt cho da, đồng thời cải thiện những vấn đề về nhiễm trùng da. Hẹ có thể thay thế cho các loại kem bôi trị

vẩy và làm lạnh vết thương hở. Nhờ đặc tính này, hẹ có thể tiêu diệt vi khuẩn, nấm, giúp vết thương mau lành.

- Giải pháp tuyệt vời cho da khô: Nếu bạn bị da khô, hẹ tươi là biện pháp cho bạn. Nghiền hẹ ra, rồi đắp lên mặt, để khô trong vòng 30 phút sau đó rửa mặt lại. Làm thường xuyên, bạn sẽ nhận thấy da có sự thay đổi rõ rệt.

- Giúp ngăn ngừa mụn:

Sự xuất hiện của beta-carotene trong hẹ có tác dụng làm sáng làn da, ngăn ngừa mụn. Ăn hẹ thường xuyên giúp da sáng rạng rỡ.

Một số trường hợp không nên dùng hẹ: Mặc dù là thực phẩm giàu dinh dưỡng, lại vừa là một vị thuốc quý từ thiên nhiên nhưng bởi nó lại không tốt cho những người có thể trạng âm suy, bốc hỏa.

Không nên sử dụng hẹ vào mùa nắng nóng. Hẹ kỵ với thịt trâu, mật ong

<http://hoinongdanghean.org.vn/dinh-duong/cong-dung-tuyet-voi-cua-cay-he-328.html>