

Những bài thuốc hay từ lá xương sông

Ngoài tác dụng chữa đầy bụng, nôn mửa, làm tan máu đọng, lá xương sông có tác dụng trị viêm họng và ho do cảm lạnh hoặc ho có đờm.

Xương sông (rau xương sông), tên Đông y gọi là hoạt lộc thảo... là cây có lá hình thuôn dài, mép có răng cưa, những lá phía trên nhỏ hơn lá phía dưới. Xương sông mọc tự nhiên khắp nơi. Theo Đông y, lá xương sông có mùi hơi hăng của dầu, tính ấm có tác dụng chữa chứng đầy bụng, sang chấn, nổi mề đay, chảy máu cam...

Ngoài việc làm thực phẩm (chả thịt xương sông), nó còn có khá nhiều tác dụng với sức khỏe.

Dưới đây là một số bài thuốc từ lá xương sông:

1. Chữa cảm, sốt, ho suyễn, đầy bụng, nôn mửa

Dùng 15 - 20g lá xương sông khô, sắc lên, hoặc cho vào nước ấm, đun sôi để uống.

2. Chữa viêm họng

Lấy 5 - 10 lá xương sông bẻ nhỏ + giấm ăn 20-30ml. Lá xương sông rửa sạch để ráo nước, đập nhẹ rồi nhúng giấm để ngấm. Làm như vậy từ 5 - 7 ngày, bệnh sẽ tiến triển rõ rệt. Bài thuốc này có tác dụng tốt với các chứng bệnh như viêm họng cấp mạn tính, viêm amidan, viêm thanh quản kể cả đã mất tiếng...

3. Chữa ho có đờm, trẻ em nôn trớ

Lá xương sông bẻ nhỏ 2-3 lá, mật ong 5 thìa con.

Lá xương sông rửa sạch, thái nhỏ, cho vào bát con cùng với mật ong, đem hấp cách thủy (đun sôi chừng 10 phút) rồi lấy ra, chắt nước uống nhiều lần trong ngày. Người lớn có thể nhai nuốt cả lá.

4. Chữa ho thông thường

Lá xương sông, lá húng chanh, lá hẹ, mỗi thứ 10g, cho tất cả vào hấp đường hoặc mật ong để ngấm. Bài thuốc này dùng chữa chứng ho thông thường do cảm cúm, viêm họng, viêm phế quản sẽ có kết quả tốt.

5. Chữa tan ứ máu tụ, giải khí nóng tích tụ trong bụng

Dùng lá, rễ xương sông rang nóng rồi dùng để chườm, đắp ngoài da nơi đau nhức.