

Món ăn, bài thuốc giải nhiệt

Để giải quyết vấn đề cơ thể thiếu nước vào mùa hè chúng tôi xin giới thiệu những món ăn, đồ uống giúp đáp ứng nhu cầu thiếu nước của cơ thể.

Tùy theo cơ địa của từng cá thể và sức khỏe của từng người, tập quán và khí hậu của từng vùng mà áp dụng cho thích hợp, đem lại hiệu quả tốt trong phòng và chữa bệnh.

Theo học thuyết âm dương, khí hậu của bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông luôn thay đổi, buộc cơ thể con người phải thay đổi theo để phù hợp với khí hậu của trời đất. Nếu cơ thể con người không thay đổi kịp thì sinh ra các bệnh tật, làm tổn hại đến sức khỏe, có khi gây tử vong.

Mùa Hạ thuộc dương khí, trời nắng nóng. Nhất là vào tiết tiểu thử, đại thử là những thời điểm cực nóng. Với khí hậu ấy thường làm cho cơ thể của mỗi người thiếu nước mà sinh ra những chứng bệnh khác nhau. Đối với ngoại nhân thường bị cảm nắng. Nội nhân thường do nóng nên thoát mồ hôi dẫn đến mất nước. Cái khát trong người thường làm cho người ta mệt mỏi, có khi bị suy nhược cơ thể, thậm chí dẫn đến đột quỵ...

Đối với thời tiết khắc nghiệt như vậy, trước hết phải giải quyết vấn đề thiếu nước trong cơ thể, đó là việc cần làm hàng ngày, có khi hàng giờ, nhất là khi lao động ngoài trời, người sức khỏe yếu, người cao tuổi... Để giải quyết vấn đề cơ thể thiếu nước vào mùa hè chúng tôi xin giới thiệu những món ăn, đồ uống sau:

1. Trà xanh:

Đông y gọi là trà diệp, hồng trà, thanh trà... là món đồ uống truyền thống của người Việt Nam. Đây cũng là loại hình văn hóa ẩm thực mà nhân dân ta hết sức trân trọng. Có thể dùng tươi, hoặc sấy khô để dùng dần. Theo Đông y, trà xanh có vị ngọt đắng, tính hơi hàn, vào bốn kinh tâm, phế, tỳ, vị.

Tác dụng: Thanh nhiệt giáng hỏa, tiêu thực, gây hưng phấn trong khi lao động. Uống trà xanh có tác dụng trừ nhiệt ở thượng tiêu (tim và phổi) để giải nhiệt, giảm bớt khát nước, làm tỉnh táo đầu óc. Hồng trà đã sao khô có tác dụng tiêu thực, giảm tích trệ, còn có tác dụng trị chứng tiêu chảy thuộc nhiệt tả, chứng kiết lỵ do thấp nhiệt.

Nhân đây cũng cảnh báo với độc giả: Thanh trà dùng để giải nhiệt, hồng trà thiên về tiêu tích không nên nhầm lẫn hai thứ này. Ngày dùng từ 8- 16gam dưới dạng nước hãm. Người tỳ vị hư hàn, mắc chứng thủy thũng, người đang uống thuốc bổ Đông y không được dùng.

2. Đậu xanh:

Đông y gọi lục đậu, vỏ đậu xanh gọi lục đậu y, có vị ngọt, tính hàn, vào kinh vị, tâm, can nấu nước uống có tác dụng thanh thử nhiệt, giải độc ở dạ dày, tim, gan vào mùa hè.

Nước đậu xanh còn có tác dụng đặc biệt là giải độc khi bị ngộ độc thuốc Đông Y và Tây y hoặc khi ăn phải thức ăn bị ngộ độc. Uống để giải nhiệt: Ngày dùng 100 gam đun với 2 lít nước cho nhừ chia đều uống 3-4 lần vào buổi trưa và

buổi chiều trong ngày. Nếu có điều kiện có thể cho thêm 50 ml mật mía có tác dụng điều hòa bồi bổ tỳ vị. Nếu để giải độc ngày dùng 200gam, đun với 2 lít nước cho bệnh nhân uống liên tục, khi bệnh nhân nôn ra chất độc hoặc đại tiện ra chất độc, thì không uống nữa. Nếu chưa nôn, hoặc chưa đại tiện cứ cho uống tiếp. Chú ý: Không được cho mật ong vào, vị ngọt làm chất độc dễ hấp thụ vào tỳ vị. Người tỳ vị hư hàn không được dùng đậu xanh để giải độc.

3. Mía:

Đông y gọi là Cam giá, Cam chấp (nước mía). Cây mía rửa sạch dùng tươi, có vị ngọt, tính bình vào kinh phế, tỳ vị, tâm, can. Theo kinh nghiệm của các bậc tiền bối mía đỏ đi vào tâm nhanh hơn, mía trắng đi vào phế nhanh hơn, mía có màu vàng đi vào tỳ vị nhanh hơn.

Mía có tác dụng thanh thử nhiệt vào mùa hè, nhuận táo bón, sinh tân dịch chỉ khát; điều hòa vị khí, trợ tỳ, tiêu đờm, trị ho, bồi bổ dịch vị để trị chứng dịch vị kém làm miệng khô dịch, ít nước bọt. Nước mía thường dùng vào buổi trưa hoặc chiều lúc nắng gắt là tốt nhất. Đặc biệt khi lao động ngoài trời nắng gắt uống một cốc nước mía thấy người khoan khoái giảm hẳn sự mệt mỏi. Chú ý khi đang nóng thấy họng khô không được bỏ đá vào nước mía lạnh gây viêm họng cấp. Không được uống nước mía trước khi ăn trưa, vì nước mía nhanh chóng hấp thụ vào tỳ vị gây no giả tạo. Sau khi uống nước mía không được uống rượu bia vì làm tăng nồng độ rượu dễ say.

Chú ý: Người ăn uống khó tiêu, đại tiện phân lỏng không được dùng nước mía, trẻ em ăn nhiều mía dễ mắc chứng cam răng.

Bài thuốc điều trị trẻ em đại tiện ra chất lầy nhầy như mũi có dính máu, do tâm hỏa làm tổn thương tiểu tràng (trong Đông y tâm và tiểu có quan hệ biểu lý với nhau): Huyết dụ 3 lá, mơ tam thể 7-9 lá, mía đỏ 3 khẩu.

Cách chế: Thái nhỏ lá mơ và huyết dụ sao vàng hạ thổ, mía đỏ nướng lên, bỏ vỏ, chẻ nhỏ. Cho vào 2 bát ăn cơm nước đun lấy một bát chia 3 lần cho trẻ uống trong ngày, uống liên tục 5 ngày trẻ hết bệnh. Bài thuốc dùng cho trẻ 2-5 tuổi.

4. Sắn dây:

Đông y gọi cát căn, sinh cát căn, sinh chấp cát căn, can phân cát căn.

Bộ phận dùng là rễ, thường gọi là củ, củ to nhỏ khác nhau, vỏ bên ngoài có màu nâu tía, trong có màu trắng vàng nhạt, nhiều bột, ít xơ là loại tốt. Sắn dây có vị ngọt, tính bình, vào kinh vị và bàng quang.

Tác dụng: Giải biểu thanh nhiệt chỉ khát, trị chứng cảm mạo do nhiệt thử, đi lý ra máu do đại trường nhiệt, chứng sỏi đậu mới phát bệnh nhân sốt cao.

Trẻ em, người lớn sốt cao lấy 30 gam sắn dây tươi, bóc bỏ vỏ, rửa sạch giã nhuyễn, lấy nước đun sôi để nguội hòa đều vớt bỏ bã, cho bệnh nhân uống ngày 2 lần. Hoặc lấy 15gam bột sắn dây khô hòa với nước đun sôi để nguội, cho bệnh nhân uống để hạ sốt.

Người mùa hè mắc chứng bàng quang nhiệt nước tiểu đỏ, hoặc đái giắt uống nước sắn dây 3-4 ngày sẽ khỏi. Củ sắn dây tươi luộc chín ăn, có tác dụng điều hòa khí huyết chống mệt mỏi. Chú ý: Người âm hư hỏa vượng, người trên vượng dưới hư không được dùng.

5. Con sứa:

Đông y gọi là Thủy mẫu, có vị mặn, tính âm.

Tác dụng: Thanh nhiệt, giải độc, thông huyết bổ dưỡng, phụ nữ huyết ứ rong kinh.

Chế biến theo phương pháp truyền thống. Đây là món khoái khẩu của dân một số vùng miền biển vào mùa hè, thường ăn sứa với mắm t+98ôm, lá kinh giới có vị cay tính ôn vào kinh can, phé có tác dụng khu phong, giải độc, chống dị ứng, sốt, nhức đầu, thông lợi đại tiểu tiện dùng để thanh nhiệt giải độc. Hiện nay người ta sấy khô sứa làm thức ăn, là món ăn đặc sản cao cấp.

Cách dùng: Người lớn ăn ngày 30-40 gam sứa tươi đã chế biến. Trẻ em ăn bằng ½ liều người lớn. Chú ý: Người tỳ vị hư hàn không được dùng.