

Chữa cảm cúm với mùi tàu

Theo y học cổ truyền, rau mùi tàu có vị cay hơi đắng, thơm, tính ấm, có tác dụng sơ phong thanh nhiệt, kiện tỳ, hành khí tiêu thũng, giảm đau.

Rau mùi tàu thường được sử dụng làm gia vị giúp ngon miệng, tiêu hóa tốt. Là cây thảo sống hàng năm hay vài năm, có thân mọc đứng, phân nhánh ở ngọn, cao 15 - 50 cm.

Lá mọc sát đất thành hình hoa thị ở gốc, có phiến mỏng, thuôn, hình mũi mác, thon hẹp lại ở gốc, mép có răng cưa, hơi có gai. Lá ở thân càng lên càng ngắn, nhỏ dần, có nhiều răng cưa và gai sắc hơn. Hoa màu trắng lục, mọc thành tán. Quả hình cầu, hơi dẹp, có vẩy. Toàn cây có tinh dầu, nên có mùi thơm. Rau mùi tàu chứa nhiều protid, glucid, cellulose, calcium, phosphor, sắt, vitamin B1 và vitamin C.

Cây mọc hoang và trồng bằng hạt nơi ẩm ướt. Để làm thuốc dùng toàn cây rau mùi (tươi hay phơi khô), thu hái quanh năm. Theo y học cổ truyền, rau mùi tàu có vị cay hơi đắng, thơm, tính ấm, có tác dụng sơ phong thanh nhiệt, kiện tỳ, hành khí tiêu thũng, giảm đau.

Một số bài thuốc theo kinh nghiệm:

- *Bài 1:* Chữa cảm cúm: Rau mùi 40g, gừng tươi 3 lát, ngải cứu và cúc tần mỗi thứ 20g. Rửa sạch, thái nhỏ, gừng đập dập. Tất cả cho vào ấm sắc với 500ml nước, đến khi còn 100ml thì đổ ra, uống nóng, mỗi ngày 2 lần. Sau khi uống, nằm trong chăn ấm để cho ra mồ hôi, rồi lau khô người.

- *Bài 2:* Chữa cảm mạo: Mùi tàu khô 10g, cam thảo đất 6g. Rửa sạch đổ vào ấm với 300ml nước, đun sôi trong khoảng 15 phút, rồi chia làm 3 lần, uống trong ngày.

Hoặc có thể lấy 20g rau mùi tàu rửa sạch, thái khúc, 30g thịt bò băm nhỏ, vài lát gừng tươi. Đem nấu chín với 400ml nước. Món này ăn nóng. Khi ăn cho thêm ít hạt tiêu.

- *Bài 3:* Chữa hôi miệng: Lấy 1 nắm rau mùi tàu, rửa sạch, sắc đặc, cho thêm vài hạt muối, khuấy tan, dùng để ngậm và súc miệng nhiều lần trong ngày. Sau khoảng 5 - 6 ngày, miệng sẽ bớt mùi hôi.

- *Bài 4:* Chữa đầy hơi, bụng ậm ạch do ăn nhiều đạm: Rau mùi 50g, gừng tươi 3 lát đập giập. Tất cả rửa sạch sắc với 500ml nước, đến khi còn 200ml chia làm 2 lần, uống nóng, mỗi lần dùng cách nhau 3 tiếng. Dùng liền 3 ngày.

- *Bài 5:* Chữa đái dầm ở trẻ nhỏ: Lấy mùi tàu, cỏ màn trâu, rau ngổ, mỗi thứ 20g, cỏ sữa lá nhỏ 10g, thái nhỏ, phơi khô. Cho tất cả vào nồi đổ 500ml nước sắc còn 150ml, uống sau bữa ăn tối. Dùng khoảng 5 - 10 ngày. Có thể nhắc lại liệu trình mới.

Để bài thuốc phù hợp với thể trạng của từng người mới có hiệu quả thì người bệnh cần được bắt mạch kê đơn ở cơ sở y tế có uy tín.