

Gừng - Vị thuốc phòng cảm lạnh

Gừng là một gia vị rất quen thuộc và hầu như lúc nào cũng có sẵn ở ngăn bếp của các bà nội trợ. Gừng không những thêm hương vị cho món ăn mà còn giúp cơ thể tiêu hóa và hấp thụ thức ăn dễ dàng. Từ lâu nhân dân có câu: “Buổi sáng ăn 3 lát gừng còn hơn uống cốc sâm”, mỗi ngày ăn 3 lát gừng khỏi phải mời thầy thuốc đến nhà”...

Gừng chứa các acid glutamic, glycine, serin, acid aspartic, zingiberol, aldehyde,... có tác dụng đặc biệt trong dưỡng sinh và phòng bệnh.

Sau đây là một số bài thuốc và món ăn trị cảm lạnh, bệnh đường hô hấp từ củ gừng:

- Cảm cúm gây đau đầu phát sốt, sợ lạnh không ra mồ hôi, buồn nôn: gừng tươi 10g, kinh giới 10g, lá chè 6g, tía tô 10g, đường đỏ 30g. Tất cả cho vào ấm đổ vừa nước. Đun sôi 15 - 20 phút rồi cho đường đỏ vào, hòa tan. Uống khi còn nóng. Ngày 2 lần.

- Hoặc: gừng tươi 15g, hành củ 15g, trứng gà 2 quả. Cho gừng, hành vào nấu đến khi sôi thì đập trứng gà vào thành canh. Ăn khi còn nóng. Nằm đắp chăn cho ra mồ hôi.

- Hoặc: gừng tươi 6g, lá tía tô 6g, lá hương nhu 1 nắm. Sắc uống 1 ngày 1 thang.

- Ho do cảm lạnh, nhiều đờm, đau mũi, sợ lạnh: gừng tươi 15g, hành 6 củ, củ cải 1 củ. Củ cải sạch thái miếng cho vào nồi với 3 bát nước sắc còn 2 bát, cho gừng và hành đã thái, sắc tiếp còn 1 bát. Ăn, uống khi còn nóng.

- Ho kinh niên, ho lâu không khỏi: gừng tươi, trần bì, thân khúc, ba thứ lượng bằng nhau. Sấy khô tán nhỏ, trộn mật ong già nhuyễn làm viên bằng hạt đậu xanh. Tối trước khi đi ngủ uống 30 - 50 viên với nước ấm.

- Người già bị hen suyễn: gừng tươi 15g, trứng gà 1 quả. Gừng rửa sạch thái nhỏ, đập trứng gà vào đánh đều đem xào chín. Ăn khi còn nóng.

- Hen suyễn lâu, thở khò khè: gừng tươi 250g, bán hạ 120g, phèn chua 60g, đường đỏ 250g. Gừng rửa sạch thái lát, bán hạ, phèn chua tán nhỏ. Cho gừng vào bát, rắc bột bán hạ, phèn chua lên đem hấp để cho thuốc ngấm vào gừng, cứ rắc như thế từ 8 - 9 lần cho hết bột. Sau khi hấp chín, đem gừng nghiền nhỏ rồi cho đường vào trộn đều, bỏ lọ dùng dần. Mỗi ngày uống 6g, vào sáng và tối. Trẻ em dưới 5 tuổi uống từ 0,5 - 1,5g.

- Viêm phế quản mạn tính: gừng tươi 50g, rễ cây chè 100g, mật ong vừa đủ. Gừng, rễ chè cho vào ấm, đổ nước vừa đủ sắc một lúc, gạn lấy nước, cho mật ong vào khuấy đều, bỏ lọ dùng dần. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 20g.