

Quả sung - Vị thuốc chống viêm, giảm đau

Cây sung có tên khoa học là *Ficus racemosa* L., thuộc họ dâu tằm. Quả sung mọc thành chùm ở thân hoặc cành già, khi chín có màu đỏ, vị ngọt. Quả non hơi chát và nhiều nhựa. Quả sung không những dùng để ăn mà còn có thể dùng làm thuốc chữa bệnh.

Về dinh dưỡng, trong 100g sung chín chứa 79g nước; 0,4g chất béo; 0,8g protein; 19g bột đường; 1,2g chất xơ; 142 UI sinh tố A; vi chất Ca, Sắt, Na, Kali, phốt pho và vitamin C, B₁, B₂, B₆, PP...

Theo Đông y, quả sung có vị ngọt, tính bình, có tác dụng tiêu thũng, giải độc, kiện tỳ thanh tràng. Dùng chữa viêm họng khản tiếng, tiêu hóa kém, viêm ruột, kiết lỵ, đại tiện bí kết, trĩ sang (trĩ lở loét), thoái giang (lòi dom, sa trực tràng)...

Sau đây là một số cách dùng sung chữa bệnh:

- *Chữa khản tiếng*: Chỉ cần dùng 20g quả sung sắc với nước, pha thêm chút đường hoặc mật ong, chia ra uống nhiều lần trong ngày.

- *Chữa đau họng do viêm họng*: Dùng quả sung còn xanh, phơi khô, tán mịn. Cách 30-40 phút lại lấy một ít bột, ngậm trong miệng và nuốt dần dần. Thông thường, chỉ cần ngậm vài lần đã thấy họng đỡ đau hẳn.

- *Ho khan không có đờm*: sung chín tươi 50 - 100g gọt bỏ vỏ, đem nấu với 50 - 100g gạo thành cháo, chia ăn vài lần trong ngày. Có thể cho thêm ít nho khô hoặc đường phèn cho dễ ăn.

- *Chữa viêm khớp*: quả sung tươi 500g, thịt lợn nạc 100g, hầm trong 30 phút, ăn cả cái và uống nước canh. Hoặc lấy sung tươi 2-3 quả rửa sạch thái vụn rồi tráng với trứng gà ăn. Ăn hằng ngày có thể chữa bệnh đau khớp rất hiệu quả.

- *Chữa trĩ*: dùng quả sung vẫn còn xanh khoảng 15-20 quả, nấu canh cùng với một đoạn lòng lợn để ăn. Món canh này có tác dụng khá tốt đối với người mắc bệnh trĩ.

- *Phương pháp xông hoặc rửa trĩ bằng sung*: dùng 10 quả sung hoặc có thể dùng 1 miếng vỏ cây (cỡ 2 bàn tay, để bỏ vỏ ngoài) hoặc một nắm to lá sung, nấu với 1,5-2 lít nước. Tối trước khi đi ngủ khoảng 30 phút nấu nước xông giang môn, dùng khi nước đỡ nóng (nhiệt độ còn 37⁰C - 38⁰C) thì lấy nước rửa. Mỗi ngày rửa một lần, liên tục 8-10 ngày (1 liệu trình) cũng có tác dụng trị liệu tốt.