

Các vị thuốc tốt cho tiêu hóa

Khi bị đầy bụng, khó tiêu, ngoài việc nên tránh những thức ăn khó tiêu như dầu, mỡ động vật, và nên ăn các loại thức ăn dễ tiêu, nấu mềm, chúng ta có thể dùng các vị thuốc có tác dụng kích thích tiêu hóa là những quả, cây, lá có sẵn trong vườn nhà, vừa không tốn kém lại không gây hại cho cơ thể.

Phật thủ: Theo y học cổ truyền Phật thủ có vị cay, đắng, chua, tính ấm, có tác dụng hành khí chỉ thống, hóa đờm, kiện vị, chỉ khái, có tác dụng chữa ho và là vị thuốc giúp tiêu hóa tốt. Cách dùng: Lấy 30g Phật thủ tươi, thái lát, sắc kỹ lấy nước uống trong ngày. Hoặc: Phật thủ 30g, quả cam tươi 30g, sắc uống 2 lần vào buổi sáng và chiều. Uống 3 - 5 ngày.

Quất: Quả quất được dùng làm nước giải khát, chữa khó tiêu và chữa ho. Cách dùng: Quả quất chín 1kg, rửa sạch, để ráo nước. Dùng kim châm sâu vào quả nhiều lỗ. Cho quất vào lọ cùng với 2kg đường kính, cứ một lớp quất lại một lớp đường, đậy kín để trong vòng 7 ngày, thu được sirô quất màu vàng, mùi thơm. Khi dùng, lấy 1 - 2 thìa to sirô quất pha với 100ml nước đun sôi để nguội uống.

Trần bì: Là vỏ phơi khô của quả quýt chín, họ cam. Theo Đông y, trần bì có vị cay, đắng, tính ấm, có tác dụng hành khí, hòa vị, cầm nôn mửa. Thường dùng điều trị ăn không tiêu, đầy bụng, ợ hơi, tiêu chảy, tiêu đờm, giảm ho. Cách dùng: Xé vài miếng trần bì, rửa qua nước ấm cho sạch, bỏ vào cốc nước sôi, hãm trong 15 - 20 phút có thể dùng được. Chú ý chỉ uống nước lúc còn đang nóng, bỏ bã.

Chỉ thực - chỉ xác: Là quả phơi khô của các cây thuộc họ cam quýt. Chỉ thực là quả hái vào lúc còn non, nhỏ. Chỉ xác là quả hái vào lúc gần chín, chỉ xác thường to hơn chỉ thực và được bổ đôi để phơi cho chóng khô. Chỉ thực và chỉ xác đều có tác dụng tiêu hóa, trừ đờm, chữa trướng bụng, lợi tiểu, ... Cách dùng: Chỉ xác 10g, đu đủ xanh khô (mộc qua) 30g, gừng khô 6g. Hai thứ đem sắc kỹ, uống mỗi ngày 1 - 2 lần.

Gừng: Gừng tươi được dùng làm thuốc chữa nôn mửa, bụng đầy trướng, để kích thích tiêu hóa, giải độc. Ngày dùng 4 - 8g sắc uống.

Rau mùi: Rau mùi là loại rau gia vị phổ biến. Theo Đông y, rau mùi có vị cay, tính ấm, có tác dụng kích thích tiêu hóa, chống đầy hơi. Cách dùng: Có thể dùng làm rau gia vị ăn kèm với các món ăn hoặc lấy rau mùi tươi rửa sạch, giã nát, thêm một chút nước vắt lấy nước cốt uống mỗi lần 2 - 3 thìa, có tác dụng chữa ăn không tiêu, đầy bụng, khó chịu ậm ạch.

Bác sĩ Thu Vân

<http://suckhoedoisong.vn/cac-vi-thuoc-tot-cho-tieu-hoa-n72034.html>