

Thuốc quý từ quả chanh

Chanh là một loại quả rất phổ biến, có nhiều loại: chanh giấy, chanh tứ thời, chanh nùm, chanh miền Nam, chanh đào... Dịch quả chanh pha với nước đường là thức uống giải khát rất thông dụng. Những lát chanh mỏng dùng đắp làm da dẻ phụ nữ thêm mịn màng, tươi tắn.

Về mặt y học, hầu hết các bộ phận của quả chanh đều là những vị thuốc tốt trong y học cổ truyền và kinh nghiệm dân gian. Vỏ quả: Chiếm 13-24% trọng lượng của quả, chứa pectin, pectat Ca (26,2%), hợp chất flavonoid (0,55-0,75%) gồm hesperidin, naringin, neohesperidin, diosmin

Dược liệu có vị đắng, cay, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng kích thích tiêu hóa, gây trung tiện, chữa đầy bụng, khó tiêu, nôn mửa, ho nhiều đờm. Liều dùng hàng ngày: 5-10g vỏ quả phơi khô dưới dạng nước sắc. Để chữa sốt cao, co giật ở trẻ em, lấy vỏ quả chanh giã nhỏ, gói vào vải sạch, xoa miết khắp người như kiểu đánh gió; kết hợp cho uống nhiều nước dịch chanh. Chất pectin ở phần xốp trắng của mặt trong vỏ quả có tác dụng cầm máu, chống tiêu chảy, thường phối hợp với kaolin. Vỏ quả chanh còn là nguyên liệu để sản xuất tinh dầu.

1. Tinh dầu

Tinh dầu lấy được bằng cách ép múi chanh có mùi thơm của chanh tươi. Thành phần của tinh dầu gồm citral (4-6%), D-limonen, camphen, terpinen, linalol, linalyl acetat, cadinen. Tinh dầu chanh được dùng phải có ít nhất 3% citral.

Tinh dầu chanh kích thích nhẹ đường tiêu hóa, tăng cường nhu động ruột, đẩy mạnh sự phân tiết dịch tiêu hóa giúp bài hơi và có tác dụng khử đờm. Dung dịch chế từ tinh dầu chanh (1 phần) với nước (10 phần) dùng xoa bóp lên da hoặc dùng tinh dầu chanh làm chất phụ gia cho vào nước tắm để chữa chứng hay hoảng hốt, sợ hãi, trầm uất. Một nghiên cứu cho thấy mùi thơm của tinh dầu chanh dưới dạng phun sương làm tỷ lệ sai sót trong đánh máy chữ giảm 54%. Hỗn hợp tinh dầu chanh và tinh dầu bạc hà làm cho con người làm việc tập trung hơn, nâng cao hiệu quả lao động.

2. Dịch chanh

Chiếm 23-95% trọng lượng quả, chứa acid citric (6,56-7,84%), đường toàn phần (0,26-4,13%), protein, dầu béo, muối khoáng, vitamin B1, C.

Về mặt mỹ phẩm, dịch chanh 5-10 giọt đánh nhuyễn với lòng trắng trứng gà 1 quả, dùng bôi lên mặt sẽ làm giảm nếp nhăn trên da. Dịch chanh trộn với nước ép quả dâu tây, dùng chải tóc và bôi lên da đầu, sau gội sạch để tẩy chất nhờn và làm trơn tóc.

Về mặt y học, dịch chanh có vị chua, tính bình, có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, chống viêm, cầm máu, chữa cảm sốt, bệnh Scorbut (bệnh thiếu vitamin C). Ngậm múi chanh với ít muối, nuốt nước dần dần để chữa viêm họng, khản tiếng, ho nhiều, háo khát.

Dùng ngoài, dịch chanh (nửa thìa cà phê), hòa với bột long não 1g và rễ bạch hoa xà giã nhỏ 10g, dùng bôi chữa hắc lào, lở chốc.

Dịch chanh còn là nguyên liệu để chế acid citric.

3. Hạt chanh

Chiếm 5-7% trọng lượng quả, chứa dầu béo gồm các acid palmitric, stearic, oleic, linoleic và chất đắng lemonin. Dược liệu được dùng trong những trường hợp sau:

Chữa ho lâu ngày: Hạt chanh 10g, hạt quýt 10g, lá thạch xương bồ 10g, mật gà đen 1 cái. Tất cả dùng tươi, rửa sạch, giã nhỏ, thêm đường, hấp cơm, uống làm 2-3 lần trong ngày.

Chữa ho, viêm cuống phổi, mất tiếng, nhất là ở trẻ nhỏ: Hạt chanh 10g, hoa đu đủ đực 15g, lá hẹ 15g, nước 200ml. Các dược liệu được nghiền nát với nước, thêm mật ong hoặc đường kính, uống làm 2-3 lần trong ngày. Dùng vài ngày. Chữa táo bón: Hạt chanh vừa tách khỏi múi quả 10-20g, ngâm ngay vào một chén nước nóng trong vài giờ, chắt nhày bao quanh hạt sẽ nở và lan ra cho một dung dịch đặc sánh, thêm đường mà uống.

Chữa ngộ độc: Hạt chanh 10g, phèn chua 2g, gừng 2g. Tất cả giã nhỏ thêm nước, gạn uống làm một lần trong ngày. Chữa rắn cắn: Hạt chanh 15g, hạt mướp đắng 10g, củ gấu 20g, rễ thạch xương bồ 12g, muối ăn vài hạt. Tất cả để tươi, giã nhỏ, ngâm với 300ml nước sôi trong 10 phút, khuấy đều rồi chắt hoặc lọc.

Người lớn uống làm hai lần cách nhau 20 phút. Trẻ em dưới 15 tuổi, uống 1/4-1/3 liều người lớn.

Để tận dụng hết giá trị của quả chanh và để có chanh ăn và làm thuốc quanh năm, ta có thể bảo quản chanh theo những cách sau đây:

- Muối chanh: Quả chanh (loại vỏ mỏng, nhiều nước) để cả cuống, lau sạch, xếp úp vào vại, đặt một cái vỉ lên trên để khi đổ nước vào chanh khỏi nổi. Đun nước muối thật mặn, để nguội, đổ vào chanh cho ngập.

- Chanh ướp đường: Quả chanh rửa sạch, để ráo nước, đem trộn với đường kính với tỷ lệ 1/1, cứ một lớp chanh lại một lớp đường (như ngâm quả dâu, quả mơ).

- Làm cao chanh: Vắt lấy dịch chanh, lọc qua vải màn để loại bỏ hạt và tép, đem đổ vào đĩa (nếu số lượng ít), hoặc khay men (nếu số lượng nhiều) thành một lớp mỏng để làm tăng diện tích bốc hơi. Đem phơi nắng cho đến khi được một chất đặc như keo và có màu xám đen.