

Tác dụng chữa bệnh ít biết của các loại rau thơm

1. Cây rau răm

- Còn có tên gọi là thủy liễu, hương lục... vị cay, tính ấm không độc, dùng để chữa đau bụng lạnh, chữa rắn cắn, chàm ghẻ, mụn trĩ, kích thích tiêu hoá, kém ăn, làm dịu tình dục. Thường khi làm thuốc, người ta dùng tươi, không qua chế biến.

- Một số bài thuốc từ cây rau răm:

Trị chứng tiêu hoá kém: Mỗi ngày dùng 15g-20g cả thân và lá rau răm tươi, rửa sạch, vắt lấy nước cốt uống.

Trị say nắng: Kết hợp rau răm với sâm bố chính tẩm nước gừng (30g), đinh lăng (16g), mạch môn (10g), đem sao vàng, sắc với 600ml nước cô lại 300ml, uống trong ngày, chia làm 2 lần.

2. Cây thì là (thìa là)

- Còn gọi là thời la, đông phong. Trong đông y, thì là là một vị thuốc rất thông dụng. Theo Nam dược thần hiệu, hạt thì là vị cay, tính ấm, không độc, điều hoà món ăn, bổ thận, mạnh tì, tiêu trướng, trị đau bụng và đau răng.

- Một số bài thuốc chữa bệnh từ cây thì là:

Trị chứng đái rắt (đái són): lấy một nắm thì là tẩm với nước muối, sao vàng, tán thành bột. Khi dùng, lấy bánh dày quét với bột trên, ăn. Phương thuốc này rất hiệu nghiệm đối với những người hay đi tiểu không có chùng mực, khi đi tiểu thấy đau buốt.

Trị chứng sốt rét: Những người đi rừng lâu ngày bị sốt rét ác tính, sẽ rất nguy hiểm đến tính mạng. Để trị chứng này, lấy hạt thì là tươi, giã, vắt lấy nước uống hay phơi khô hạt, tán thành bột, sắc lấy nước uống.

3. Cây rau mùi:

- Còn được gọi là ngò ta, hương tuy... có vị cay, tính ấm, không độc, tiêu thức ăn, trị phong tà, thông đại tiểu tiện, trị các chứng đậu, sỏi khó mọc, phá mụn độc...

- Một số bài thuốc chữa bệnh từ rau mùi:

Trị chứng kiết lị: một vốc hạt mùi, sao vàng, tán nhỏ. Pha 7-8g mỗi lần với nước, ngày uống 2 lần. Nếu lị ra máu thì uống với nước đường; lị đàm thì uống với nước gừng, ngày uống hai lần.

Trị chứng loét niêm mạc lưỡi: Kết hợp rau mùi với rau húng chanh ngâm 2 loại trên với nước muối pha loãng rồi nhai kỹ, nuốt lấy nước, nuốt dần dần, rất công hiệu.

4. Mùi tàu

- Còn gọi là ngò tây, ngò gai, ngò tàu... có vị the, tính ấm, mùi thơm hắc, khử thấp nhiệt, thanh uế, mạnh tì vị, kích thích tiêu hoá...

Một số bài thuốc từ cây mùi tàu:

Trị chứng đầy hơi, ăn không tiêu: rau mùi tàu 50g, kết hợp với gừng tươi, rau thái dài 4cm, gừng đập dập. Cho 2 thứ vào siêu đất, đổ chừng 400ml nước sắc lại còn 200ml chia làm 2 lần uống cách nhau 3 giờ.

Trị chứng sốt nhẹ: Mùi tàu 30g, thịt bò tươi 50g, vài lát gừng tươi. Tất cả thái nhỏ, nấu chín với 600ml nước. ăn nóng, khi ăn thêm ít tiêu bột, rồi đắp chăn kín cho ra mồ hôi.

5. Húng chanh

- Còn gọi là cây rau tần, vị chua the, thơm hăng, tính ấm vào phế có công dụng giải cảm, tiêu đờm, khử độc và các chứng bệnh cảm cúm, lạnh phổi...

- Một số bài thuốc từ cây húng chanh:

Chữa hen suyễn: Lá húng chanh 12g, lá tía tô 10. Hai thứ rửa sạch, sắc uống. Khi uống thuốc nên kiêng ăn thức ăn chiên xào, đồ uống lạnh, hải sản.

Chữa ho cho trẻ: húng chanh kết hợp với lá hẹ, mật ong. Cả 3 thứ đem hấp, cho trẻ uống rất sạch miệng mà lại đỡ ho.

Chữa rết, bọ cạp cắn, ong đốt: Lá húng chanh rửa sạch, thái nhỏ hoặc nhai kỹ cho một ít muối vào rồi đắp lên vết thương, rất công hiệu.

6. Cây tía tô

- Còn gọi là tử tô, xích tô, bạch tô. Toàn bộ cây tía tô có thể dùng làm thuốc chữa bệnh. Lá tía tô vị cay, tính ấm, làm ra mồ hôi, tiêu đờm. Quả tía tô có tác dụng khử đờm, hen suyễn, tê thấp. Hạt tía tô chữa táo bón, mộng tinh...

- Một số bài thuốc từ cây tía tô:

Trị chứng cảm cúm không ra mồ hôi, ho nặng: Nấu cháo gạo rồi thái chỉ 10g lá tía tô cho vào cháo, ăn nóng, đắp chăn kín cho ra mồ hôi, bệnh sẽ khỏi. Hoặc dùng 15-20g lá tía tô tươi, giã nát, đun sôi với nước, uống.

Chữa trúng độc do ăn hải sản: Nếu ăn hải sản bị dị ứng, mẩn đỏ người thì dùng một nắm lá tía tô giã hay xay lấy nước uống, bã xát vào chỗ mẩn ngứa. Hoặc có thể kết hợp với sinh khương (8g), gừng tươi (8g), cam thảo (4g) đun với 600ml, cô lại còn 200ml, uống lúc nóng, chia 3 lần/ ngày.

Chữa táo bón: Khoảng 15g hạt tía tô, 15g hạt hẹ giã nhỏ, trộn với nhau chế thêm 200ml nước, lọc lấy nước cốt, nấu cháo ăn rất tốt, đặc biệt là trị chứng táo bón lâu ngày ở người già và người cơ thể bị suy yếu