

Hoa ban trắng làm thuốc

Loài ban trắng này có nguồn gốc ở miền Đông Nam châu Á, phân bố từ miền Nam Trung Quốc kéo dài về phía Tây tới Ấn Độ. Ở nước ta, ban trắng xuất hiện rộng khắp nhưng chủ yếu ở vùng Tây Bắc (nơi phân bố tự nhiên).

1. Nghiên cứu y học hiện đại:

Cây hoa ban được nhiều nghiên cứu trên thế giới chứng minh nhiều tác dụng dược lý như: kháng khuẩn, chống viêm, chống oxy hóa, gây độc tế bào, hạ đường huyết, chống tăng lipid máu.

Lá hoa ban có tác dụng hạ đường huyết. Một loại protein giống như insulin có trong lá của cây hoa ban về khối lượng phân tử cũng như tác dụng hạ đường huyết. Có hiệu quả trong điều trị cả bệnh tiểu đường tít I và tít II.

Chiết xuất methanolic của lá hoa ban giúp giảm đáng kể lượng cholesterol, triglyceride, LDL, VLDL và làm tăng mức HDL trên động vật thực nghiệm.

Chiết xuất vỏ thân, lá và hoa ban thể hiện hoạt động kháng khuẩn đáng chú ý, ức chế được nhiều chủng vi khuẩn gram âm và gram dương.

Hạt hoa ban có chứa một chất ức chế trypsin có thể ức chế đáng kể sự tăng sinh của các tế bào ung thư vòm họng. Chiết xuất ethanol hoa ban cũng được chứng minh tác dụng chống khối u, gây độc tế bào ung thư với các dòng tế bào ung thư biểu mô thanh quản và ung thư vú.

Hoa ban gắn liền với đời sống của bà con dân tộc miền núi phía Bắc, không chỉ tô điểm thêm cho cảnh quan núi rừng mà còn làm thức ăn, làm thuốc chữa bệnh.

2. Bài thuốc chữa bệnh từ hoa ban:

- Trị ho, viêm họng:

Hoa ban (phơi khô) 15g sắc với 500ml nước đến khi còn lại 100ml, pha cùng 1 chút đường phèn. Chia làm 3 lần uống sáng, trưa, tối.

Lá hoa ban (phơi khô) 10 - 15g. Sắc uống chia 3 lần trong ngày.

- Trị đau bụng, lỵ và tiêu chảy:

Nụ hoa ban (phơi âm can) 15g hãm với nước sôi 57 phút, uống trước khi ăn sáng, uống liền 1 tuần.

Hoa ban tươi, nấu canh ăn hàng ngày, chú ý khi nấu không nên dùng quá nhiều dầu mỡ.

Vỏ thân cây hoa ban tươi cạo bỏ lớp vỏ bên ngoài, thái mỏng, giã nát, vắt lấy nước, uống ngày 3 lần, mỗi lần 2 thìa cà phê (khoảng 10ml).

Vỏ thân cây hoa ban phối hợp với lá búp ổi, vỏ tươi cây vối rừng, lượng bằng nhau, giã nát, vắt lấy nước cốt, mỗi lần uống 2 thìa cà phê, ngày uống 4 - 5 lần, cách nhau 3 - 4 giờ.

- Trị giun đũa:

Vỏ thân cây hoa ban tươi cạo bỏ lớp vỏ bên ngoài, thái mỏng, giã nát, vắt lấy nước, mỗi ngày uống 4 thìa cà phê, ngày 1 lần, uống 4 ngày liền.

- Làm lành vết thương, nhanh lên da non:

Vỏ thân cây hoa ban tươi cạo bỏ lớp vỏ bên ngoài, thái mỏng, phơi khô hoặc sao khô, tán thành bột mịn, thêm nước cất, trộn cho sền sệt, bôi đắp ngoài da.

- Trị sốt:

Hoa ban 50g đun sôi với 500ml nước trong 45 phút, chia uống ít một trong ngày, uống liên tục trong 2 - 3 ngày.

3. Món ăn bài thuốc từ hoa ban có tác dụng thanh lọc cơ thể, làm đẹp da

- Nộm hoa ban măng đắng:

Thành phần: Hoa ban, măng đắng, cá suối, giềng, tỏi, ớt, bột canh, đường, chanh, mắc khén.

Cách nấu: Hoa ban nhặt lấy cánh và nhụy, rửa sạch, luộc chín (không quá nát) để ráo nước. Măng đắng bỏ vỏ già, rửa sạch, thái lát mỏng ngâm với nước gạo hoặc với chút muối, luộc sơ đổ nước đầu, luộc lần 2 kỹ hơn, sau đó đổ ra rổ cho ráo. Cá suối làm sạch, nướng chín trên than hồng, gỡ lấy thịt. Giềng, tỏi, ớt rửa sạch, giã hoặc băm nhỏ. Trộn các nguyên liệu đã sơ chế vào với nhau cùng vớt 1 chút bột canh, đường, chanh và mắc khén. Cho nộm ra đĩa, trang trí bằng bông hoa ban tươi.

- Xôi hoa ban chắm chắm chéo:

Thành phần: Nếp nương, hoa ban, muối, dổi, ớt, hạt tiêu, mắc khén, rau mùi, rau mùi tàu, rau húng, gừng, sả.

Cách làm: Nếp nương ngâm nước qua đêm. Hoa ban rửa sạch, chần sơ. Đò nếp nương cùng hoa ban với chút muối thành xôi dẻo. Làm chắm chéo với muối, dổi, ớt nướng, hạt tiêu, mắc khén, rau mùi, rau mùi tàu, rau húng, gừng, sả... giã nhỏ. Xôi hoa ban được chắm cùng với chắm chéo, rất thơm và có vị ngon đặc trưng.

- Canh hoa ban:

Thành phần: Hoa ban, xương trâu, măng tươi, hành lá, bột nếp, gia vị.

Cách làm: Hoa ban tách cánh và nhụy, rửa nhẹ nhàng, để ráo. Xương trâu rửa sạch, ninh nhừ, nêm gia vị, khi ninh chú ý vớt bọt nổi. Măng tươi rửa sạch tước sợi. Hành lá bỏ rễ, rửa sạch, thái nhỏ. Khi ninh nhừ xương ngọt nước cho măng vào, khi măng chín cho tiếp bột nếp khuấy đều, khi canh quyện thì cho hoa ban và hành lá vào, tắt bếp.

Tiến sĩ - Lương y Phùng Tuấn Giang

<https://suckhoedoisong.vn/hoa-ban-trang-lam-thuoc-n154222.html>