

Giá trị và cách sử dụng của cây đinh lăng

Theo GS.TS Đỗ Tất Lợi thì cây đinh lăng (còn gọi là cây gỏi cá, cây Dương Lâm) có tên khoa học là *Polyscias fruticosa*, thuộc họ Ngũ Gia Bì. Cây này dễ trồng và lá non thường dùng để ăn sống, nhất là khi ăn gỏi cá. Tác dụng chữa bệnh của đinh lăng đã được nhiều nghiên cứu khẳng định. Có các cách sử dụng đinh lăng như sau:

- Lấy rễ đinh lăng phơi khô, thái mỏng, cân 0,5g, thêm 100 ml nước, đun sôi 15 phút, chia làm 2-3 lần để uống trong ngày. Tăng cường sức khỏe, chống mỏi mệt.

- Lấy 30-40g rễ đinh lăng, thêm 500ml nước. Sắc còn 250ml. Uống nóng trong 2-3 ngày để thông tia sữa và chống căng vú sữa.

- Lấy lá đinh lăng giã nát đắp lên vết thương cho chóng lành.

- Lấy bột đinh lăng khô (0,2-0,5g) dùng mỗi ngày (dưới dạng thuốc sắc hay ngâm rượu) sẽ tăng cường sức khỏe và sức dẻo dai của cơ thể.

Đây là cây thuốc quý đã được các nhà khoa học xác nhận, vì vậy nên trồng và sử dụng thường xuyên cho thanh niên và người cao tuổi. Khi ngâm rượu nên dùng loại rượu gạo 30 độ.