

Mộc nhĩ chữa mỡ máu cao

Ăn mộc nhĩ sẽ giúp ngăn chặn được bệnh tắc hoặc vỡ mạch máu ở người tăng huyết áp, hạn chế tai biến nhồi máu cơ tim.

Nấm mèo còn gọi là nấm tai mèo, mộc nhĩ, có tên khoa học là *Auricularia auricula*, thường mọc trên cây gỗ mục ẩm ướt, hình nấm giống tai người vì vậy gọi là mộc nhĩ (tai của gỗ).

Theo Đông y, nấm mèo vị ngọt tính bình, đi vào các kinh tỳ vị, đại tràng, can, thận. Tác dụng làm mát máu, làm ngừng chảy máu do va đập, bị thương. Chữa trị các bệnh trường phong hạ huyết, nhuận táo, lợi trường vị, lỵ ra máu, đái dầm, đái ra máu, trị lở, bổ khí, bền cơ, hoạt huyết.

Nấm mèo là thức ăn, vị thuốc bổ dưỡng cho người khí huyết suy kém và chữa trị được nhiều bệnh nan y về tim mạch. Liều dùng mỗi ngày từ 15 đến 20g bằng hình thức: Xào, nấu, sắc nước hoặc nghiền nhỏ uống.

Ăn nấm mèo sẽ giúp ngăn chặn được bệnh tắc hoặc vỡ mạch máu ở người tăng huyết áp, hạn chế tai biến nhồi máu cơ tim; nấm mèo giúp máu lưu thông toàn thân, đưa máu lên não đầy đủ hơn nên duy trì trí nhớ tốt.

Nấm mèo cũng có tác dụng giảm cholesterone trong máu, và góp phần kiểm soát cân nặng, rất tốt với những người thừa cân, béo phì. Làn da bạn sẽ trở nên hồng hào, tươi sáng, mịn màng hơn nếu thường xuyên sử dụng mộc nhĩ trong các món ăn. Sau đây là một số tác dụng của nấm mèo:

- Chữa mỡ máu cao, chống nghẽn mạch: Dùng nấm mèo (10g), thịt lợn nạc (50g), 5 quả táo tàu đen, 3 lát gừng, đổ vào 6 chén nước, sắc như sắc thuốc bắc, chỉ còn 2 chén, thêm vào ít muối, tí bột ngọt, rồi ăn như canh, mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục hằng ngày.
- Chữa chứng ho hen, đờm suyễn, miệng khô, sắc mặt tái xanh, tay chân lạnh: Dùng nấm mèo (20g), đường phèn (15g) nấu với lượng nước vừa đủ để uống trong ngày.
- Chữa hư lao khạc ra máu: Nấm mèo (50g), nấu nhừ, thêm đường phèn ăn thường xuyên, hoặc xào chín ăn.
- Chữa đại tiểu tiện ra máu: Nấm mèo (50g), sao thán tồn tính, tán nhuyễn để uống.
- Chữa tăng huyết áp, bệnh mạch vành: Nấm mèo (10g), ngân nhĩ (10g), ninh nhừ nêm đường phèn vừa đủ, ăn trước khi ngủ.
- Chữa trĩ ra máu: Nấm mèo (10g), quả hồng khô (30g), cùng nấu nhừ để ăn.
- Chữa kinh nguyệt ra nhiều, máu kinh không cầm, sắc màu tươi rói, tâm phiền miệng khát, tiểu tiện vàng ít, cũng như huyết nhiệt rong kinh, dầm dề, trường phong ra huyết: Nấm mèo (30g), đường cát (15g). Nấm mèo xào bằng lửa nhỏ, thêm nước khoảng 300ml, sau khi chín nêm đường dùng.
- Chữa đại tiện không thông: Nấm mèo (30g), hải sâm (30g), phèo lợn (200g). Phèo rửa sạch, cắt đoạn nhỏ, cùng nấm mèo, hải sâm nấu chung, sau khi nêm gia vị thì dùng.

- Chữa bệnh mạch vành, di chứng tai biến mạch máu não, chứng cao mỡ máu và tình trạng máu đông nhiều: Dưa chuột (150g) rửa sạch, thái lát. Nấm mèo, nấm tuyết mỗi thứ 100g (đã ngâm nở), rửa sạch, xé nhỏ. Nấm chần qua nước sôi, vớt ra, dội qua nước lạnh làm nguội, để ráo nước, đặt vào đĩa to, rưới lên dầu ăn, cho vào lò hâm vài giây, nêm gia vị vừa ăn.

Lưu ý, tuyệt đối không ngâm nấm mèo khô bằng nước nóng mà phải ngâm bằng nước lạnh, không được ăn nấm mèo tươi. Không nên sử dụng nấm mèo cho phụ nữ mang thai hoặc cho con bú, cũng như những người có ý định sinh con.

DS. MỸ NỮ