3 vị thuốc tốt cho hệ tiêu hóa

Đau dạ dày, đầy hơi, chướng bụng, đi lỏng, táo bón, rối loạn tiêu hóa… là các chứng bệnh thường gặp ở hệ tiêu hóa... Trong Đông y có một số vị thuốc có thể sử dụng tốt cho những người mắc các tình trạng này.

Mùa hè đến có biết bao món ăn, hoa quả thơm ngon, vậy mà nhiều người ăn vào hay bị đau bụng, đi ngoài. Tất cả đều do đường tiêu hóa có vấn đề.

Mùa hè còn là mùa của dịch bệnh, có thể dễ nhiễm phải các chứng bệnh có liên quan đến hệ tiêu hóa như tiêu chảy cấp, tả, lỵ...

Dưới đây là 3 vị thuốc đông y có công năng tốt cho hệ tiêu hóa.

1. Sơn tra

Tên dân gian: Còn gọi là táo mèo, bắc sơn tra, nam sơn tra, dã sơn tra…

Tên khoa học: Crataegus cuneara, thuộc họ hoa hồng Rosaceae.

Tính vị quy kinh: Có vị chua chát, tính bình, quy kinh can, vị, tỳ.

Công năng: Tiêu thực, trừ tích trệ, trừ đàm, tiêu viêm, trừ đầy chướng.

Chủ trị: Tiêu thức ăn tại vị, chữa chứng đau dạ dày do thiếu acid, tiêu mỡ bụng, giảm mỡ máu, điều trị chứng gan nhiễm mỡ; có tác dụng tiêu mụn nếu đắp trực tiếp. Ngoài ra, nó còn có công hiệu tiêu huyết ứ trệ.

Bài thuốc có sơn tra:

- Chữa ăn quá nhiều đạm, cơ thể không tiêu hóa được gây đầy chướng: Sơn tra 120g, đun nước uống.

-Trị tiêu chảy: Sơn tra than sao 15g hòa nước uống.

2. Gừng

Tên thường gọi: Sinh khương, gừng gió…

Các dạng của gừng và tên gọi (vỏ củ gừng - bào khương, gừng phơi khô - can khương, gừng nướng - ổi khương, gừng sao cháy - than khương).

Tên khoa học: Zingiber, họ Gừng (Zingiberaceae).

Tính vị quy kinh: Vị cay, tính ấm, quy tâm, tỳ, phế, vị. Riêng can khương tính nóng.

Công năng: Phát tán phong hàn, giải biểu, trị cảm mạo, ôn trung trừ hàn, cầm nôn, mạnh tỳ vị.

- Đầu tiên là dùng làm gia vị chế biến các món ăn, giảm độc tính và giảm bớt tính hàn các món ăn khác không ảnh hưởng đến tỳ vị.

- Tăng tiết mồ hôi và giải biểu, làm ấm tỳ và vị và giảm nôn, làm ấm phế và giảm ho; giải độc bán hạ, nam tinh và cua cá, thịt chim thú, giải dị ứng.

Các bài thuốc có gừng:

- Bài thuốc Phụ tử lý trung thang gồm các vị thuốc: Phụ tử chế, đẳng sâm, cam thảo, bạch truật, can khương. Mỗi vị 12g. Sắc uống ngày 1 thang. Chia 2-3 lần. Uống khi thuốc còn ấm.

Chủ trị: Bài thuốc chữa các chứng đau bụng vào sáng sớm và khi trời lạnh; sáng ngủ dậy đi ngoài ngay, thường đi phân lỏng toàn nước, đi xong cơ thể lại trở về trạng thái bình thường (Đông y gọi là chứng ngũ canh tả), kèm đau lưng mỏi gối, người mệt mỏi...

- Bài thuốc Hương sa lục quân tử thang: Đẳng sâm, bạch linh, bạch truật, bán hạ, trần bì, hương phụ, hoắc hương, gừng, sa nhân, mộc hương, cam thảo. Các vị thuốc trên mỗi vị đều 8g, riêng sa nhân 5g.

Sắc uống ngày 1 thang. Chia 2-3 lần. Uống khi thuốc còn ấm.

Chủ trị: Đi ngoài phân sống, phân nát, đau dạ dày, mệt mỏi, ăn uống kém, châm tiêu, bụng đầy chướng…

3. Nghệ vàng

Tên khoa học: Curcuma longa

Họ: Gừng Zingiberaceae.

Tính vị quy kinh: Vị cay, đắng, tính ấm, quy kinh tỳ, vị.

Công năng chủ trị: Phá ác huyết (máu xấu, máu độc), huyết tích (máu bị vón cục)...

Nghệ thường được dùng trong bệnh đau dạ dày, vàng da, phụ nữ sau sinh đau bụng.

Kiêng kỵ: Người có thai không nên dùng.

Các bài thuốc có nghệ

- Chữa đau dạ dày: Lá khôi 12g, cam thảo 8g, trần bì 8g, bán hạ 6g, nghệ vàng 8g.

Sắc uống ngày 1 thang. Chia sáng, chiều sau ăn. Uống khi thuốc còn ấm.

Chủ trị viêm dạ dày, đau, ợ chua, tích trệ.

- Bài chữa táo bón: Nghệ tươi 10g, đại hoàng 8g, chỉ xác 6g, mộc hương 6g. Sắc uống ngày 1 thang, chia làm 2 lần. Uống khi thuốc còn ấm. Khi đi ngoài được thì dừng uống.

Chủ trị: Táo bón do nhiệt.

- Bài thuốc chữa tắc mật: Nghệ đen, nghệ vàng liều bằng nhau, thêm bột tam thất hòa nước uống trước ăn 15 phút, ngày 2 lần.

Hoặc: Nghệ vàng 8g, xuyên khung 8g, đào nhân 5g, ích mẫu 8g, kê huyết đằng 12g, sinh địa 12g. Sắc uống ngày một thang. Uống liền 2 - 3 tuần, trước khi có kinh. Uống vài ba liệu trình cho đến khi các triệu chứng ổn định.

Lưu ý: Các vị thuốc trên là một số vị liên quan nhiều đến tỳ vị, mạnh cho đường tiêu hóa, có bổ có tả, có công có trị. Cần phối hợp với các vị khác cho thành bài hoàn chỉnh, công hiệu sẽ mạnh hơn nhiều, giúp ích cho đường tiêu hóa.

Người bệnh nên dùng thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ đông y, tránh tự ý dùng thuốc lợi bất cập hại.