Cải thìa thanh nhiệt, dưỡng sinh

Theo Đông y, cải thìa vị cay, ấm; có tác dụng thông khí trừ đờm, làm ấm tỳ vị và kích thích tiêu hóa... Cải thìa là thực phẩm dưỡng sinh, ăn vào có thể lợi trường vị, thanh nhiệt, lợi tiểu tiện và ngừa bệnh ngoài da. Cải thìa có tác dụng chống scorbut, tạng khớp và làm tan sưng. Hạt cải thìa kích thích, làm dễ tiêu, nhuận tràng.

Xin giới thiệu cách trị bệnh từ cây cải thìa:

Làm thuốc thanh nhiệt: Người bị bệnh nội nhiệt nặng thiếu tân dịch, môi khô ráo hay lưỡi sinh cam, chân răng sưng thũng, kẽ răng chảy máu, họng khô cứng... dùng rau cải thìa nấu canh ăn sẽ có tác dụng thanh hỏa rất tốt.

Nước ép cải thìa trị nội nhiệt: Trẻ em bú sữa bò thường có bệnh nội nhiệt, cũng là do thiếu vitamin C. Chỉ cần lấy cải thìa dầm nát, cho nước sôi để nguội vào lọc lấy nước, sau nấu sôi lên đợi âm ấm, cho uống hoặc đổ vào bình sữa cho trẻ bú. Sau 1 tuần, hiện tượng nội nhiệt mất dần.

Chữa nhiệt miệng: Rễ cải thìa gọt bỏ vỏ già ở ngoài, thái lát, sao nhỏ lửa vàng cháy, tán thành bột mịn, cho vào lọ nút kín dùng dần. Mỗi ngày lấy bột thuốc bôi vào chỗ bị bệnh 2 - 3 lần. Dùng liền 3 - 5 ngày.

Chữa cảm mạo: Rễ cải thìa 50g rửa sạch, gọt bỏ vỏ ngoài, thái lát, đường đỏ 30g. Đổ 400ml nước sắc còn 150ml, chia 2 lần uống trong ngày. Uống lúc còn nóng.

Chữa cảm gió: Chọn 1 trong 2 cách sau:

- Lấy 3 cây cải thìa rửa sạch gọt lớp vỏ già, cắt thành miếng, 7 cây hành tây, rửa sạch. Cùng đun thành canh, cho lượng đường vừa đủ, để nóng mà uống sau đắp chăn cho toát mồ hôi.

- Bọc cải thìa 250g, củ cải trắng 60g. Nấu nước cho thêm đường đỏ vừa đủ. Ăn rau uống nước. Mỗi ngày hai, ba lần, dùng liên tục.

Trị ho lâu: Hai cây cải thìa, rửa sạch, thêm 30g đường phèn, đun nước uống. Ngày 2 - 3 lần.

Chữa đầy bụng, khó tiêu: Cải thìa (cả cây) rửa sạch giã vắt lấy nước, hâm cho âm ấm, ngày uống 2 lần trước bữa ăn, mỗi lần 30ml. Dùng liền 3 - 5 ngày.

Trị bệnh hoại huyết: Dùng cải thìa tươi hoặc khô nấu ăn như rau tươi để đảm bảo dinh dưỡng bình thường và phòng chống bệnh hoại huyết.

Xuất huyết do viêm loét đường tiêu hóa: Dùng cả cây cải thìa giã vắt lấy nước, hâm cho âm ấm, ngày uống 2 lần trước bữa ăn, mỗi lần một chén (khoảng 30ml).

Bệnh đái tháo đường: Cải thìa rửa sạch cắt đoạn, bã đậu phụ lượng bằng rau, bột gạo nếp vừa đủ. Trộn đều, đồ lên ăn.

Thận hư, liệt dương: Cải thìa tươi 250g, tôm nõn 10g, xào ăn.

Giải độc rượu, lợi tiểu: Lõi cải thìa tươi cắt đoạn, thêm giấm, muối ăn, dầu mè, tỏi đánh đều. Ăn sống, có thể đun với nước thành canh để ăn.

Chú ý kiêng kị: Ăn rau cải thối dễ trúng độc. Khi cất trữ chú ý chống thối. Người bị khí hư, vị hàn thì không được ăn nhiều.

Nguồn: suckhoedoisong.vn