

## **Cây sả chữa đau dạ dày, tiêu chảy do lạnh**

Toàn thân cây sả có mùi thơm nhẹ như mùi chanh, do thành phần chính của nó là tinh dầu citral có nhiều công dụng chữa bệnh và là loại gia vị thông dụng để tạo mùi thơm, kích thích tiêu hóa, nhất là giúp phòng nhiều bệnh mùa đông.

Theo Đông y, sả có vị the, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng làm ra mồ hôi, thông tiểu tiện và tiêu thực. Sả được dùng chủ yếu làm thuốc chữa cảm sốt, đầy bụng, tiêu chảy... Đồng thời, sả có tác dụng hạ sốt, chống trâm cảm, giúp tiêu hóa tốt. Sả có tác dụng làm gia tăng sự bài tiết nước tiểu. Tinh dầu sả chống sinh bụng, đầy hơi, ăn uống không tiêu.

Sả làm tăng hoạt động và làm mạnh dạ dày cũng như bộ máy tiêu hóa, trong trường hợp rối loạn tiêu hóa, đau bụng, đau dạ dày hoặc tiêu chảy. Chữa đau khớp và các trường hợp đau khác như đau lưng, đau nhức dây thần kinh, đau đầu... Sả thường được dùng để chữa các chứng bội thực, đau bụng đi tả, nôn ọe, cảm sốt, trẻ con kinh phong, ngộ độc rượu. Liều dùng mỗi ngày từ 6-12g. Sau đây là một số tác dụng của cây sả:

- Chữa ho do cảm lạnh, cảm cúm: Củ sả 40g, gừng tươi 40g. Hai thứ rửa sạch, giã nát, nấu với 650ml nước, sôi khoảng 10 phút, bỏ bã, thêm đường vào nấu cô lại thành cao, ngâm nuốt dần trong ngày.

- Chữa cảm sốt do phong hàn, nhức đầu, không ra mồ hôi: Lá sả, lá chanh, lá bưởi, hương nhu, húng chanh, bạc hà, ngải cứu, kinh giới... một lần dùng 4 - 6g mỗi loại nấu nước xông cho ra mồ hôi.

- Chữa hai chân tự nhiên phù: Củ sả 12g, lá và bông mã đề 12g, nấu kỹ uống thay nước chè.

- Chữa nhức đầu do thời tiết: Lá sả, lá tía tô, lá kinh giới, lá ngải cứu (thiếu một thứ cũng được), thêm 3-4 củ tỏi, nấu nước xông.

- Chữa có thai hay nôn ọe: Củ sả băm nhỏ hãm với nước sôi uống hàng ngày.

- Chữa trẻ em mụn nhọt, lở ngứa: Nấu nước lá sả tắm hàng ngày.

- Chữa tiêu thực: Lá sả tươi 30 - 40g nấu với 1 lít nước, đun sôi khoảng 5 phút rồi uống.

- Chữa đau dạ dày, tiêu chảy do lạnh: Củ sả 12g, gừng nướng sém vỏ ngoài 6 - 12g, củ riềng (sao) 12g, hương phụ (sao) 12g, sắc với 750ml nước, còn lại 300ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

***Nguồn: Nông nghiệp Việt Nam***

