

Thuốc từ rau dền cơm

Rau dền cơm có thể thu hái quanh năm, rửa sạch, cắt đoạn phơi khô dùng dần. Dền cơm giàu dược tính nên được dùng làm thuốc. Bộ phận làm thuốc là rễ và toàn cây.

Theo Đông y, dền cơm có vị ngọt nhạt, tính mát hơi hàn, tác dụng thanh nhiệt lợi thấp, lương huyết, chỉ huyết... có tác dụng thanh nhiệt khu thấp, thu liễm, chỉ tả. Thường dùng chữa chứng nóng nhiệt, táo bón, trĩ lý trực tràng và viêm trường vị cấp và mạn tính, đau họng, đau mắt đỏ, chảy máu cam. Ngày dùng 40 - 80g, sắc nước uống. Dùng ngoài lấy rễ tươi giã nát, lấy nước chiết uống và dùng bã đắp. Ở Ấn Độ, người ta dùng lá làm thuốc trị bọ cạp đốt và dùng toàn cây trị rắn cắn. Hạt dền cơm vị ngọt, tính lạnh, tác dụng mát gan, trị phong nhiệt, chữa mắt kém.

Dưới đây là một số cách trị bệnh từ dền cơm:

- Chữa đau đầu chóng mặt, tăng huyết áp do can hỏa vượng: rau dền cơm 100g, rau đay 50g, thịt cua đồng 50g, nêm gia vị nấu canh ăn.
- Chữa mắt kém, người nóng: hạt dền cơm 12g, thảo quyết minh 12g, hoa mào gà 12g, sắc uống nhiều ngày.
- Chữa đau mắt: hạt dền cơm và hạt thảo quyết minh liều lượng bằng nhau đều 10g. Sắc nước uống. Chữa mắt đau có màng mòng.
- Làm mát gan, thanh nhiệt, kích thích tiêu hoá: dền cơm 100g, rau dệu 50g, rau đay 50g, nấu canh tôm hay canh cua.
- Trị lý khí mới mắc: rau dền cơm nấu với nước, uống ngày 4 lần; ngày thứ hai dùng liều một nửa cũng dùng 4 lần.
- Chữa táo bón do nhiệt: rau dền cơm 100g, tôm tươi bóc vỏ 30g hoặc tôm nõn khô nấu canh, thêm gia vị ăn thường xuyên.

Nguồn: Sức khỏe và Đời sống