

Thuốc từ mâm ngũ quả

Theo phong tục của người Việt, vào những ngày Tết Nguyên đán, trên ban thờ tổ tiên bao giờ cũng có một mâm ngũ quả gồm 5 loại quả, tượng trưng cho ngũ hành: Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ. Không chỉ mang ý nghĩa tâm linh, ăn ngon và bổ, các loại quả này còn là vị thuốc chữa được nhiều bệnh. Dưới đây xin giới thiệu để bạn đọc tham khảo.

Vỏ quýt, vỏ cam canh, cam sành, phật thủ: phơi khô, bảo quản tránh ẩm sẽ cho vị thuốc trần bì - dùng khi bị ho đờm, khó thở, đầy bụng, ăn uống không tiêu. Có thể phối hợp với bán hạ (chế), bạch linh, cam thảo mỗi vị 8 - 12g, sắc uống ngày một thang, chia 2 lần. Uống liền 2 - 3 tuần lễ.

Hạt quýt, cam, quất, chanh...: rửa sạch, phơi hoặc sấy khô, bảo quản tránh ẩm. Trước khi dùng cần sao vàng. Trị các chứng “sán khí”, chứng đau thắt ở vùng bụng dưới, như đau ruột non, đau tinh hoàn... nhất là đối với trẻ em. Phối hợp với lệ chi hạch (hạt quả vải phơi sấy khô), tiêu hồi đồng lượng, tán bột mịn, ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 3 - 5g, trước bữa ăn 1 - 1,5 giờ. Hạt quất rửa sạch, phơi khô, bảo quản trong bao bì chống ẩm, khi dùng, sao vàng, tán mịn, trị ho, đờm, mỗi lần dùng 2 - 3g, ngày 2 - 3 lần.

Táo ta: táo có nhiều vitamin và acid amin, ăn bổ và ngon. Ăn táo tươi giúp tiêu hóa tốt, trị táo bón. Nhân hạt táo phơi sấy khô, sao đen (hắc táo nhân) dùng trị mất ngủ, khó ngủ, nhất là người cao tuổi và sau khi ốm dậy. Lấy 5 - 9g hắc táo nhân sắc riêng hoặc phối hợp với lạc tiên, bình vôi, mỗi vị 12g, liên tâm 5g, sắc uống mỗi ngày 1 thang, chia 2 - 3 lần trước bữa ăn, uống liền 2 - 3 tuần.

Măng cụt: Vỏ quả măng cụt có vị rất chát, rửa sạch để ráo, thái phiến, phơi hoặc sấy khô. Khi dùng sao vàng, trị đau bụng tiêu chảy: mỗi lần sắc 8 - 12g, uống trước bữa ăn 1 - 1,5 giờ. Có thể phối hợp với hoắc hương 8g, nam mộc hương 12g, ngày 1 thang, uống 3 - 5 thang.

Quả lựu: vỏ quả lựu phơi hoặc sấy khô. Khi dùng, rửa sạch, thái nhỏ, sao vàng, sắc uống ngày 8 - 12g để trị lỵ và tiêu chảy; có thể phối hợp với măng cụt, cỏ sữa mỗi vị 10g, uống liền 3 - 5 ngày.

Hồng xiêm (dùng quả xanh): lau sạch phần bên ngoài, thái phiến, bỏ hạt, phơi hoặc sấy khô. Khi dùng sao vàng, sắc uống, ngày 8 - 12g, trị đầy bụng, đau bụng, tiêu chảy; có thể phối hợp với búp ổi, măng cụt mỗi vị 12g.

Dưa hấu: phần ruột đỏ ăn rất bổ và mát; phần vỏ (cùi xanh) rửa sạch, thái mỏng, phơi hoặc sấy khô, bảo quản tránh ẩm. Trị các chứng tâm phiền, miệng khát, say nắng,

dùng 30 - 50g, sắc uống. Riêng hạt dưa hấu dùng trị bệnh đái tháo đường tít 2: 50g hạt, giã nát, thêm nước, quấy đều, gạn lấy nước, cho 30g gạo tẻ nấu cháo ăn ngày 1 lần.

Nguồn: Sức khỏe và Đời sống