

Rau mồng tơi, thuốc chữa bệnh trong ngày hè

Trên thực tế, cây mồng tơi có 2 loại: một loại hoa và quả đều màu trắng còn một loại hoa màu trắng tím và quả màu đen nhánh. Cả hai loại được sử dụng làm rau ăn và làm thuốc với cùng tác dụng.

Mồng tơi được sử dụng làm thuốc đã từ lâu đời. Thời xưa, mồng tơi không được sử dụng để làm rau ăn. Mãi về sau này khi các nghiên cứu hiện đại cho thấy, thành phần dinh dưỡng của mồng tơi cũng rất phong phú, thì người ta mới bắt đầu sử dụng để làm rau ăn.

Theo Đông y, rau mồng tơi có vị chua ngọt, tính lạnh, không độc, vào 5 kinh Tâm, Can, Tỳ, Đại tràng và Tiểu tràng. Có tác dụng thanh nhiệt, hoạt tràng, lương huyết, giải độc. Dùng chữa đại tiện bí kết, đại tiện xuất huyết, tiểu tiện không thông, đái rắt, đái nhỏ giọt, kiết lỵ, ban chẩn, đình sang...

Dân gian thường dùng rau mồng tơi làm rau ăn cho mát, thêm tân dịch, khỏi khô háo và chống táo bón. Một số nơi còn dùng quả mồng tơi để nhuộm đỏ các loại mứt.

Tại Indonesia, người ta thường dùng rau mồng tơi làm thuốc chữa trẻ con bị táo bón, phụ nữ đẻ khó; nước ép quả dùng nhỏ mắt chữa đau mắt. Tại Trung Quốc, có nơi người ta dùng rau mồng tơi giã đắp chữa vú sưng nứt, giải độc.

- Kiên ky: người Tỳ Vị hư hàn (lạnh bụng), ỉa chảy, đại tiện lỏng nên hạn chế sử dụng.

Để tham khảo và áp dụng những khi cần thiết, xin giới thiệu một số phương pháp sử dụng mồng tơi để chữa bệnh, đã được ghi chép trong sách thuốc cổ kim:

- Đại tiện táo bón: dùng mồng tơi 500g, thêm mắm muối, tương, giấm, nấu thành món canh ăn trong bữa cơm; sau vài ngày đại tiện sẽ thông.

- Đại tiện xuất huyết kinh niên: rau mồng tơi 30g, gà mái già 1 con (bỏ đầu, chân, nội tạng), hầm lên ăn; sau khi thịt gà chín, mới cho mồng tơi vào, nấu thêm 20 phút là được.

- Tiểu tiện không thông suốt, đái rắt, đái nhỏ giọt: dùng rau mồng tơi tươi 70 - 100g, sắc nước uống thay trà trong ngày.

- Chảy máu mũi do huyết nhiệt: dùng mồng tơi tươi giã nát, dùng bông thấm nước cốt, nhét vào lỗ mũi.

- Ngực bòn chòn, đầy tức: rau mồng tơi 60g, sắc lấy nước đặc, hòa thêm chút rượu trắng vào uống, uống ấm.

- Khớp xương tay chân đau nhức do phong thấp: rau mồng tơi cả cây 50 - 100g, móng chân giò 1 cái, hầm với nước và rượu cho chín, làm món ăn trong bữa cơm hàng ngày.

- Chữa bỏng: dùng mồng tơi tươi, giã nát, lấy nước bôi lên chỗ da bị bỏng.

- Lợi sữa: phụ nữ sau khi đẻ ít sữa, thường ăn rau mồng tơi, sữa sẽ nhiều.

- Chữa đinh nhọt: dùng lá rau mồng tơi tươi, giã nát, đắp vào chỗ bị bệnh, ngày thay thuốc 2 - 3 lần.

Nguồn: suckhoedoisong.vn