

Một số tác dụng của tỏi

1. Tác dụng đề kháng

Theo Đông y, tỏi vị cay, tính ấm, có công dụng hành khí trệ, làm ấm tỳ vị, giải độc và sát trùng. Do đó, nó thường được dùng để chữa các chứng bệnh như đầy bụng, chậm tiêu, rối loạn tiêu hóa, đau bụng do lạnh, phù thũng, tiêu chảy, bệnh lý, sốt rét, ho gà, mụn nhọt, đĩnh độc, viêm loét lâu liền, rụng tóc, nấm tóc... Trong y học, tỏi được dùng vào mục đích chữa bệnh bằng nhiều cách khác nhau như: ăn sống, chế biến lẫn với thức ăn, ngâm với rượu, ngâm với dấm... Mỗi ngày ăn 10g tỏi sẽ giúp tăng cường khả năng giải độc cho cơ thể.

Một số cách phòng và chữa bệnh:

-Thấp khớp, đau nhức xương: Tỏi không bóc vỏ, chẻ đôi nhánh ngâm với rượu theo tỉ lệ 100g tỏi với 200ml nước. Ngâm kỹ trong vòng 45 - 60 ngày hoặc có thể lâu hơn. Chắt lấy nước. Dùng nước này bôi nên chỗ đau rồi xoa bóp nhẹ nhàng. Nên dùng thường xuyên, nhất là vào buổi tối trước khi đi ngủ.

-Ung thư dạ dày, ung thư phổi, ung thư gan: Lấy 50g tỏi xay nhỏ, ngâm với 200ml rượu trắng trong vòng 15 ngày. Dùng rượu và bã tỏi để uống. Mỗi lần 1 thìa cà phê, 2-3lần/ngày.

2. Tỏi đề phòng tắc nghẽn mạch máu

10g tỏi ngâm dấm hoặc rượu mỗi ngày sẽ là phương thức giúp ổn định huyết áp hiệu quả. Lưu ý chỉ nên ăn tỏi ngâm, không nên dùng kết hợp với rượu đã ngâm qua tỏi, hoặc có thể dùng 100g tỏi đã bóc sạch vỏ trộn với 100g đậu trắng, Ninh nhừ với 2 lít nước sạch trong vòng 2h. Dùng nước này để uống hàng ngày. Có thể ăn hạt đậu đã ninh nhừ. Nên sử dụng bài thuốc này ít nhất 2tuần/lần.

3. Tác dụng làm chậm sự lão hóa

Ăn tỏi thường xuyên còn giúp khả năng hồi phục sức khỏe và chống sự già nua. Tỏi có tác dụng làm tăng tuần hoàn máu, tăng lượng hồng cầu cho máu, cung cấp thêm lượng máu tươi mới sản sinh ra trong cơ thể nên có tác dụng làm trẻ hoá tế bào, chống lão hoá, làm cho con người có khả năng duy trì sức khỏe và sự trẻ trung.

Bài thuốc chăm sóc da từ tỏi:

Cho tỏi vào nước nấu cho đến khi đặc quánh rồi thêm chút mật ong, mỗi ngày uống một thìa nhỏ dung dịch này một thời gian dài có tác dụng chống lão hoá, hạn chế sự hình thành nếp nhăn.

Nguồn: Sức khỏe- Đời sống