

Tác dụng của cây thìa là

Thìa là hay thì là là một loại rau gia vị quen thuộc có từ lâu đời và không thể thiếu trong nhiều món. Ngoài tác dụng làm gia vị trong ẩm thực, lá, quả và hạt thìa là còn được dùng để làm hương liệu chế biến thức ăn và làm thuốc. Kết quả nghiên cứu khoa học cho thấy, thìa là có thể phòng trừ tiêu chảy và hạn chế ngộ độc thực phẩm, nên ăn nhiều thìa là trong bữa ăn hoặc sau bữa liên hoan uống li trà hãm hạt thìa là sẽ rất tốt cho tiêu hóa và tránh đầy bụng, tiêu chảy.

Hạt được dùng để lấy dịch chiết điều chế thuốc chữa đầy bụng ở trẻ sơ sinh hoặc ngậm chữa đau răng. Ngoài ra còn có tác dụng chữa xơ vữa động mạch, tăng huyết áp, xơ cứng mạch não dẫn tới nhức đầu, dùng liều như dưới dạng thuốc hãm: 1 – 2 thìa cà-phê hạt thìa là trong một lít nước sôi hoặc 50 – 100ml dịch chiết chia uống trong ngày, nhưng chỉ uống 2 lần, liên tục trong nhiều ngày. Khi có triệu chứng khó ngủ hoặc bị kích thích nhiều quá, cũng có thể uống trà thìa là trước khi ngủ.

Đông y cho rằng, lá thìa là có tác dụng kích thích sự bài tiết nước tiểu, gia tăng lượng nước tiểu thải ra, nhờ đó làm giảm các cơn đau quặn do rối loạn đường tiết niệu như viêm thận, viêm bàng quang, sỏi thận.

Một số phương thuốc tiêu biểu chữa bệnh từ thìa là

- Chữa rối loạn tiêu hóa: Ăn lá thìa là nấu chín mỗi ngày giúp tiêu hóa tốt và chống táo bón. Với trẻ em, 1 – 2 muỗng nước sắc lá thìa là trộn vào thức ăn sẽ ngừa được chứng rối loạn tiêu hóa và giúp trẻ ngủ ngon giấc. Tinh dầu thìa là trích từ sự chưng cất hạt, được dùng trong trường hợp đầy bụng, nấc cụt, ợ chua thừa a-xít trong dạ dày và chứng tiêu chảy do rối loạn tiêu hóa.

- Chữa tiêu chảy và kiết lị: Chất dầu trong hạt thìa là rất hữu hiệu để chữa chứng no hơi, đầy bụng. Lấy hạt thìa là chiên trong một lượng tối thiểu bơ cùng với đồng lượng hạt của cây cỏ ca-ri, hỗn hợp này được xem như một loại thuốc đặc hiệu chữa bệnh tiêu chảy và lị trực trùng cấp tính. Để đạt hiệu quả tối đa có thể nướng hạt cho vàng rồi nghiền thành bột trộn chung với sữa đặc hoặc kem sữa, dùng 2 – 3 lần trong ngày.

- Giúp hơi thở thơm tho: Hạt thìa là có đặc tính làm phân hóa hơi trong dạ dày, nhai 5 – 7 hạt thìa là mỗi ngày sẽ giúp hơi thở thơm tho.

- Chữa mất ngủ: Ăn canh rau thìa là vào bữa tối hoặc hãm nước hạt thìa là uống thay nước trước giờ ngủ, đêm sẽ ngủ ngon giấc.

- Chữa bệnh đường hô hấp: Khi cảm lạnh, cúm hoặc viêm cuống phổi, dùng khoảng 60g hạt thìa là chế trong nước sôi, lọc lấy nước hòa với mật ong, chia ba lần uống trong ngày.

- Chữa mụn nhọt sưng tấy: Giã nát lá thìa là tươi thành khối nhão rồi đắp lên mụn nhọt đã chín bị vỡ ra có máu. Có thể trộn chung một ít bột nghệ rồi đắp lên các chỗ ung loét có mủ, tác dụng làm lành rất nhanh. Lá thìa là đun trong dầu vừng được điều chế thành một dạng thuốc dầu để bôi làm giảm đau trong trường hợp đau và sưng ở các khớp.

- Chữa rối loạn kinh nguyệt: Thìa là có tác dụng kích thích và điều hòa chu kỳ kinh nguyệt. Nó làm giảm đau trong các trường hợp đau bụng kinh ở thiếu nữ và trong các trường hợp bế kinh gây ra bởi thiếu máu, cảm lạnh hoặc do có thai, dùng 60g dịch chiết lá thìa là trộn chung với 1 muống nước ép rau mùi tây, chia 3 lần uống trong ngày.