

Liệu Pháp RAU THƠM



1. RAU RĂM

Theo Đông y, rau răm vị cay, tính ấm, không độc. Do đó, rau răm dùng để chữa đau bụng lạnh, chữa răn cắn, chàm ghẻ, mụn trĩ, kích thích tiêu hóa, kém ăn, làm dịu tình dục.

Rau răm được trồng khắp nơi và thường được mọi người dùng làm rau sống và gia vị vào canh. Lý do vì chúng có thể sát trừ một số độc chất có trong hải sản (tôm, cá...).

2. THÌ LÀ

Hầu như trong các gia đình, thì là thường được sử dụng làm gia vị cho các món ăn được chế biến từ cá.

Theo các bác sĩ đông y, thì là là một vị thuốc rất thông dụng. Hạt thì là vị cay, tính ấm, không độc, điều hòa món ăn, bổ thận, mạnh tỳ, tiêu trướng, trị đau bụng và đau răng.



3. RAU MÙI TA + MÙI TÀU

Có 2 loại rau mùi được người dân trồng và ăn nhiều hàng ngày. Đó chính là rau mùi ta và mùi tàu. Rau mùi ta có vị cay, tính ấm, không độc, tiêu thức ăn, trị phong tà, thông đại tiểu tiện, trị các chứng đậu, sỏi khó mọc, phá mụn độc...

Trong khi đó, rau mùi tàu cũng rất dễ ăn sống, nấu canh và làm thuốc chữa bệnh. Mùi tàu có vị the, tính ấm, mùi thơm hắc, khứ thấp nhiệt, thanh uế, mạnh tỳ vị, kích thích tiêu hóa... Rau mùi ta có vị cay, tính ấm, không độc, tiêu thức ăn, trị phong tà, thông đại tiểu tiện, trị các chứng đậu, sỏi

khó mọc, phá mụn độc...

4. RAU HÚNG QUẾ

Được coi là một cây gia vị phổ biến, húng quế có vị cay, tính nóng, có mùi thơm, có tác dụng làm ra mồ hôi, lợi tiểu, giảm đau.

Đặc biệt quả húng quế có vị ngọt và cay, tính mát, có tác dụng tốt cho thị lực. Toàn cây có tác dụng chữa cảm cúm, cảm sốt nhức đầu, nghẹt mũi, đầy bụng, kém tiêu.



5. CÂY SẢ (cỏ chanh)

Không chỉ được coi là loại lá rất tốt để xông trị cảm mạo, sả còn là gia vị cực tốt cho hệ tiêu hóa, có tác dụng kích thích ra mồ hôi, hạ sốt ở người bệnh cảm và giúp lợi tiểu.

Sả còn được dùng để điều trị chứng co thắt cơ, chuột rút, thấp khớp, đau đầu..

6. CÂY TÍA TÔ

Mỗi lúc bạn muốn giải cảm mạo, bạn có thể nấu 1 tô cháo trắng tía tô sẽ giúp ra mồ hôi, hạ sốt nhanh chóng. Bởi tía tô không chỉ là rau gia vị thơm ngon mà còn là cây thuốc được dùng phổ biến trong y học cổ truyền. Thực tế, tía tô có vị cay, tính ấm, có tác dụng trị cảm lạnh, đầy bụng, nôn mửa. Cành tía tô có vị cay ngọt, có tác dụng an thai, chống nôn mửa, giảm đau, hen suyễn.

Ngoài ra, với giá trị dinh dưỡng cao, giàu vitamin A, C, giàu hàm lượng Ca, Fe, và P... tía tô có tác dụng đẹp da. Được coi là một cây gia vị phổ biến, húng quế có vị cay, tính nóng, có mùi thơm, có tác dụng làm ra mồ hôi, lợi tiểu, giảm đau.



7. RAU DIẾP CÁ

Ngoài là một loại rau thơm, rau diếp cá còn là một loại rau chữa các bệnh về tiêu hóa, phát ban, tắc sữa... Ngoài ra, rau diếp cá còn nổi tiếng là loại rau kháng khuẩn, tiêu diệt ký sinh trùng.

Do có tác dụng làm thuốc thanh nhiệt, giải độc do làm mát huyết trong cơ thể nên khi bị viêm nhiễm hoặc nổi mụn nhọt, mẩn ngứa có thể dùng rau diếp cá làm mát máu. Hoặc khi bị bệnh đường ruột, bị tiêu chảy cũng có thể dùng diếp cá. Nhiều bà mẹ trẻ cũng thường dùng rau diếp cá để hạ sốt cho trẻ. Hoặc dùng trị táo bón do đại tràng bị nhiệt, chữa mụn nhọt, lở ngứa.

Hằng ngày dùng 7 loại rau thơm này có thể đề phòng nhiều thứ bệnh, khỏi lo đi gặp bác sĩ. Đừng quên điều quan trọng: Sức khỏe là VÀNG. Hãy tự chăm sóc bản thân, tự giúp mình trước, rồi trời sẽ giúp!

(sưu tầm)