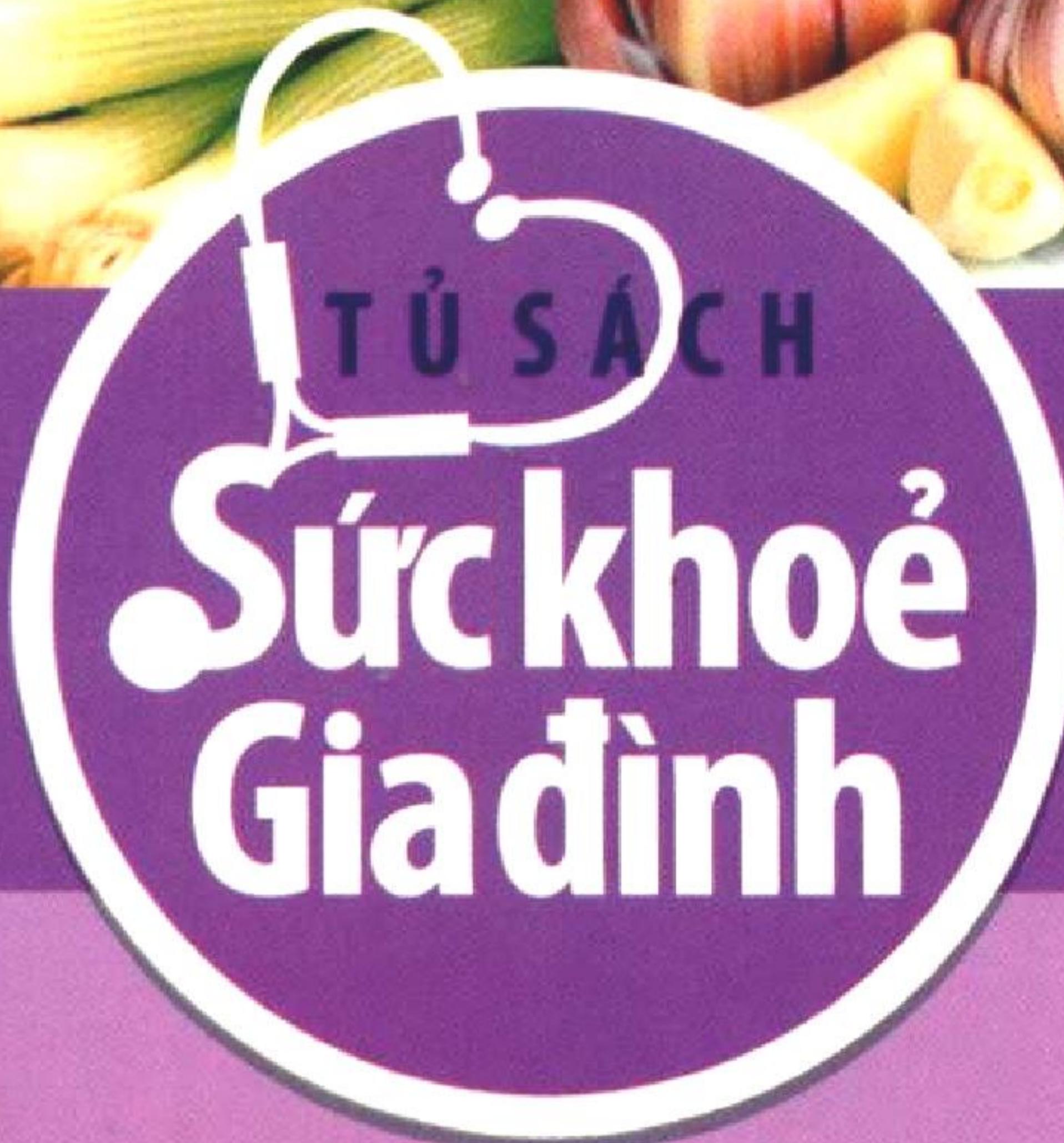


CK.0000067698

THANH HÀ
(Sưu tầm & Biên soạn)

Hiệu đính:
Lương y Lê Hồng Quang



Hành Tỏi TRỊ BỆNH



8



NHÀ XUẤT BẢN
PHỤ NỮ

THANH HÀ
(Sưu tầm & Biên soạn)

Hiệu đính: Lương y LÊ HỒNG QUANG



Hành - Tỏi TRỊ BỆNH



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Lời nói đầu

Hành và tỏi là hai thứ củ gia vị rất quen thuộc trong mọi bữa ăn của các gia đình. Bên cạnh tác dụng tạo hương vị cho món ăn, kích thích ngon miệng, hành và tỏi còn có giá trị chữa bệnh rất cao. Người ta thường ngâm chế hành và tỏi với rượu, giấm hoặc mật ong để chữa một số bệnh như cao huyết áp, tim mạch, nhức xương khớp hoặc kết hợp với các vị thuốc khác thành bài thuốc chữa bệnh.

Để giúp bạn đọc hiểu rõ hơn về tác dụng của hành và tỏi, chúng tôi đã tổng hợp và biên soạn cuốn "**Hành, tỏi trị bệnh**".

Những bài thuốc từ hành và tỏi được liệt kê trong cuốn sách này có thể chữa được rất nhiều chứng bệnh, từ những chứng bệnh nhẹ như đau lưng, mỏi gối đến những chứng bệnh nặng như cao huyết áp, tim mạch, ung thư. Tuy nhiên, cần căn cứ vào thể trạng của mỗi người để có sự lựa chọn phù hợp.

Chương 1

HÀNH TRÌ BỆNH



I. GIÁ TRỊ DƯỢC LIỆU CỦA HÀNH VÀ CÁCH SỬ DỤNG

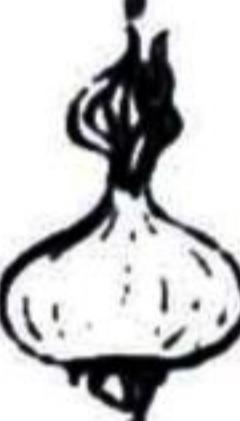
1. Giá trị dược liệu của hành

➤ Hành ta

Hành ta trong Đông y có vị cay, ngọt, tính ám, có tác dụng giải cảm, diệt khuẩn; theo dân gian thì rễ, củ, lá hành ta đều có tác dụng làm thuốc, có công hiệu giải độc, trị đau đầu do thương hàn, lợi tiểu, sát trùng, chữa sốt cảm, nhức đầu.

Lá hành ta chứa canxi, phốt pho, kali, carotene và chất sắt. Hành chứa nhiều thành phần hóa học có tác dụng phòng chữa bệnh như axit malic, phytin và alylsulfit, tinh dầu, đặc biệt là chất kháng sinh alicine hòa tan trong nước. Alicine giúp diệt khuẩn rất mạnh đối với một số bệnh như thương hàn, ly, vi trùng tả, trực khuẩn, bệnh bạch hầu.

Tuy nhiên, hành ta lại dễ mất tác dụng bởi nhiệt. Do vậy khi nấu ăn, hành là gia vị cho vào sau cùng để tránh mất chất alicine. Hành cũng chứa chất kháng khuẩn, khi có dịch bệnh lây nhiễm qua đường hô hấp, nên ăn hành sống để dự phòng. Hành kích thích tuyến mồ hôi nên còn được sử dụng như thức ăn giải độc, người ta nấu cháo hành để chữa cảm mạo, phong hàn, nhức đầu. Ngoài ra, hành còn có tác dụng hạ mỡ trong máu. Nước ép hành rất tốt cho việc điều trị bệnh thiếu máu. Nước



hành tỏi trị bệnh

hành nhỏ mũi giúp chữa ngạt mũi cấp tính, mẫn tính, viêm niêm mạc mũi rất hay.

➤ Hành tây

Hành tây là loài cây có nguồn gốc từ Trung Đông. Theo những sách cổ ghi lại thì giá trị dinh dưỡng của hành tây đã được biết đến từ rất sớm. Hành tây thường có mặt trong bữa ăn của những người thợ xây dựng Kim tự tháp.

Hành tây rất giàu kali, selen và vitamin C. Thành phần selen có nhiều trong hành tây rất tốt cho da, móng và tóc. Ngoài ra, loại củ này còn có tác dụng chống oxy hoá rất mạnh, giúp khử các gốc tự do, nguyên nhân gây nên nếp nhăn và sự chai cứng da.

Trong thành phần dinh dưỡng của hành tây không chứa chất béo, có khả năng làm giảm sức cản ngoại vi, đồng kháng với tác dụng làm tăng huyết áp, duy trì sự ổn định của quá trình bài tiết muối trong cơ thể. Chính vì vậy, hành tây có tác dụng giảm huyết áp hiệu quả và an toàn hơn các loại thuốc hạ huyết áp.

Ngoài ra, vỏ hành tây còn chứa nhiều rutin, rất có lợi cho việc làm vững bền thành mạch, dự phòng tai biến xuất huyết não.

Từ vai trò là nguyên liệu để chế biến món ăn ngon hàng ngày, hành tây ẩn chứa nhiều bất ngờ trong việc bảo vệ sức khỏe cũng như chữa một số



chứng bệnh nhẹ hay gấp phải. Vì chứa chất phytonxit - một loại kháng sinh mạnh, hành tây được dùng để chữa nhiều bệnh như ho, trừ đờm, kích thích tiết mồ hôi, lợi tiểu, chống phù thũng, trị bệnh cổ chướng, tiểu đường, giúp ngủ ngon, làm tiêu nhanh các chất bột, trừ giun đũa, trừ ho, chống béo phì, xơ cứng động mạch, chống muỗi.

Khi dùng ngoài, hành tây có thể trị áp xe, chín mé, mụn nhọt, chân nứt nẻ, mụn cúc, đau nửa đầu, đau dây thần kinh ngoại biên. Hành tây cũng được khẳng định là một loại “thần dược” tự nhiên rất hiệu quả.

2. Chọn và bảo quản hành

Cách chọn hành:

➤ Hành ta

Khi chọn hành ta, lưu ý chọn những củ đều, chắc, không bị thối hỏng, bóc bỏ lớp vỏ già bên ngoài sẽ lộ ra thân củ màu trắng hoặc trắng hơi ngả tím.

➤ Hành tây

Nhin vỏ hành: Vỏ nhìn càng khô càng tốt, nhìn qua vỏ ngoài còn có thể thấy cả những đường vân màu xanh chạy bên trong. Vỏ phải mỏng, sáng bóng, đều màu, sờ vào phải khô và chắc tay.