

Bài thuốc chữa bệnh từ các loại hoa cúc

Cúc bách nhật

Cúc bách nhật có hoa màu đỏ tía, hợp thành khóm, dày đặc, dáng hình cầu.

Theo Đông y, cúc bách nhật vị ngọt hơi chát, tính bình, tác dụng khử đờm, bình suyễn, tiêu viêm, chống ho. Nó được dùng chữa hen phế quản, viêm phế quản cấp hay mạn, ho gà, lao phổi, ho ra máu, đau mắt, đau đầu, chữa sốt ở trẻ em, khóc thét về đêm, lỵ. Liều dùng 9-18g, dạng sắc.

- **Hen phế quản:** Hoa cúc bách nhật, tỳ bà điệp (lá nhót), bảy lá một hoa mỗi vị 6 g, quả nhót 10 g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần, mỗi lần 60 ml nước thuốc sắc. Dùng 3 ngày liền.

- **Trẻ em khóc đêm:** Hoa cúc bách nhật 5 g, xác ve sầu 3 g, cúc hoa 2 g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần, mỗi lần 300 ml, uống 3 ngày.



Cúc bách nhật khô.

Hoa cúc có rất nhiều loại và là một dược liệu quý trong y học cổ truyền. Theo Đông y, hoa cúc vị ngọt, cay, vào 3 kinh phế, can, thận; có tác dụng dưỡng âm, ích can, tán phong thấp, thanh đầu mục, giáng hỏa. Dưới đây là công dụng và bài thuốc từ một số loại hoa cúc.

Bạch cúc

Bạch cúc tức là cúc trắng, là loại thân thảo, mọc thành bụi cao 60-90cm, ra hoa vào tháng 9-11 hằng năm.

Theo Đông y, bạch cúc vị ngọt, hơi đắng, tính hơi hàn, tác dụng tán phong thanh nhiệt, mát gan, sáng mắt, chữa phong nhiệt cảm mạo, đau đầu, tăng huyết áp, chóng mặt nhức đầu, mắt đỏ sưng đau, chảy nước mắt. Liều dùng thông thường dưới dạng thuốc sắc là 9-15 g. Có thể dùng tươi: giã nhỏ đắp vào chỗ đau hay mụn nhọt, ghẻ lở.

- **Tăng huyết áp:** Bạch cúc 10 g, hoa hòe 8 g, lạc nhân (đậu



Bạch cúc.

phộng) 3 g. Sắc uống ngày một thang, uống trong 10 ngày liền.

- **Hoa mắt chóng mặt:** Bạch cúc, hoa thiên lý mỗi vị 10 g, ngải cứu 12 g; rau má, lá đinh lăng mỗi vị 8 g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần, uống liền 5 ngày.

- **Đau đầu:** Bạch cúc 9 g, hoa nhài 3 g, rau má 10 g, cúc bách nhật 5 g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần, uống liền 3-5 ngày.

- **Xơ vữa động mạch, chóng mặt, ù tai:** Cúc hoa trắng 10g, sinh địa 25g, vỏ ngọc trai 25g, sơn dược 15g, phục linh 12g, sơn thù du 12g, mẫu đơn 10g, lá dâu 10g, đem sắc với 800ml nước tới khi còn 300ml, chia 3 lần uống trong ngày.

- **Bệnh thận:** Dùng cúc hoa trắng 10g, phục linh, sinh địa, sơn dược, thạch斛 mỗi vị 12g, kỷ tử, sơn thù du, trạch tả mỗi vị 10g, mẫu đơn 6g đem sắc với 800ml nước tới khi còn 300ml, chia 3 lần uống trong ngày.



Hoa cúc chi.

Kim cúc

Kim cúc còn gọi là cúc hoa vàng hay cúc chi. Bộ phận dùng làm thuốc là quả, hoa kim cúc.

Đông y cho rằng kim cúc vị đắng - cay, tính hơi ôn, tác dụng thanh nhiệt, giải độc, chữa mụn nhọt sưng đau, đau mắt đỏ có sung, đau đầu chóng mặt, chữa cảm lạnh, cúm, viêm não nhẹ, viêm mũi, viêm da mủ, viêm vú, hoa mắt, huyết áp cao, viêm gan, kiết lỵ, chảy nước mắt nhiều...

- *Cảm mạo phong nhiệt*: Kim cúc 20 g, củ sắn dây 15 g, lá dâu tằm 10 g, rễ cây lau 8 g; bạc hà, cam thảo mỗi vị 5 g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần.

- *Đinh nhọt*: Kim cúc, bồ công anh mỗi vị 30 g; từ hoa địa linh 20 g; kim ngân 6 g. Sắc uống vào lúc đói, ngày một thang chia 3 lần, uống 3 ngày liền.

- *Viêm tuyến vú*: Kim cúc 20 g; kim ngân hoa, bồ công anh, cam thảo mỗi vị 12 g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần cho đến lúc khỏi. Bên ngoài dùng lá kim cúc cùng hành, muối, giã nhỏ đắp nơi đau ở vú một lần trong ngày.

Cúc vạn thọ

Là loại cây thân thảo mọc đứng cao 0,6-1m, chia nhiều cành. Lá xẻ sâu hình lông chim. Hoa mọc đơn độc hoặc tụ hợp,

màu vàng hay vàng cam, có đường kính 3-4 cm, cánh hoa nhỏ mỏng. Quả bế có từ 1-2 vảy ngắn. Bộ phận dùng làm thuốc: hoa, lá, rễ.

Đông y cho rằng cúc vạn thọ vị đắng, mùi thơm, tính mát, tác dụng tiêu viêm, làm long đờm, trị ho. Lá cúc vạn thọ làm mát gan, phổi, giải nhiệt, chữa đau mắt, ho gà, viêm khí quản, viêm miệng, viêm hầu, đau răng; dùng đắp ngoài để trị viêm tuyến mang tai, viêm vú, viêm da mủ. Liều thông thường từ 10-15 g cho dạng thuốc sắc.

- *Ho gà*: Hoa cúc vạn thọ 15 g, đường phèn 10 g. Sắc lấy 150 ml chia 3 lần uống trong ngày. Uống liền 3-5 ngày.

- *Đau răng*: Hoa cúc vạn thọ 5 cái, lá nhãn 5 lá, muối ăn chừng 15 hạt. Rửa sạch giã nhỏ chia 3 phần đều nhau, mỗi lần đặt một phần thuốc vào nơi răng đau. Còn hai phần ngâm thay đổi mỗi lần một phần.

- *Chữa đau mắt đỏ*: Lá cúc vạn thọ 10 lá, lá dâu non 10 lá. Rửa sạch cho vào ca đổ nước sôi vào và xông hơi nơi mắt đau, để xa sau gần vì gần quá gây bỏng mắt hoặc sức nóng làm giãn mạch và các mao mạch căng vỡ. Ngày làm một lần trong 2-3 ngày.

- *Mụn nhọt chưa vỡ*: Lá cúc vạn thọ 10 g, lá táo ta 15 g, muối ăn 10 hạt. Rửa sạch, giã nhỏ, đắp vào nơi đau. Ngày thay một lần.

- *Chữa hen*: Hoa cúc vạn thọ, rau cần trời, nhân trần, củ tầm sét, thái lái tía, rễ bạch đồng nữ, tinh tre mỡ. Mỗi vị 10g, thái nhỏ, phơi khô. Sắc uống trong ngày.

- *Chữa kiết lỵ*: Dùng 10-15g hoa cúc vạn thọ giã nát, trộn với ít đường, uống.

Cúc mốc

Cúc mốc còn gọi là nguyệt bạch, là loại cây thân gỗ nhỏ, nhiều nhánh, cành non, có lông trắng, cao 0,6-1 m. Hoa mọc ở nách lá, hoa cái mọc xung quanh, hoa lưỡng tính ở giữa. Hoa ra vào mùa xuân và kết quả vào tháng 1-3.

Theo y học cổ truyền, cúc mốc vị cay, thơm, tính mát, không độc, làm tan màng nhầy, sáng mắt, trừ uế khí. Nó được dùng chữa thổ huyết, chảy máu cam và nhiều chứng khác về huyết; chữa sỏi, lở, ù tai, trị ho và làm thuốc điều kinh...



Cây cúc mốc.

- *Chữa ho*: Lá cúc mốc 15 g, lá húng chanh 20 g. Sắc uống ngày một thang trong 5 ngày.

- *Thổ huyết*: Lá cúc mốc 15 g, cỏ nhọ nồi 5 g, lá huyết dụ 8 g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần. Uống trong 7-10 ngày liền.

- *Điều kinh*: Lá cúc mốc 20 g, lá ích mẫu 15 g, ngải cứu 10 g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần, mỗi lần 60 ml.

- *Đầy hơi*: Lá cúc mốc 15 g, hạt mít 10 g, vỏ quýt 8 g, gừng 3 g. Sắc uống ngày một thang chia 3 lần, uống thuốc lúc nóng. 🌸

L.Anh (t/h)

CỦ CẢI TRẮNG

NHÂN SÂM MÙA ĐÔNG



Củ cải trắng là loại rau củ quen thuộc, chế biến được nhiều món ăn ngon. Củ cải trắng được mệnh danh là “nhân sâm mùa đông” nhờ giá trị dinh dưỡng cao và nhiều công dụng tuyệt vời cho sức khỏe.

Củ cải thuộc họ rau cải trong đó bao gồm cả bông cải xanh, cải xoăn, súp lơ trắng. Một số nghiên cứu đã thực hiện phân tích thành phần trong củ cải cũng như những tác dụng mà củ cải mang lại. Kết quả cho thấy trong củ cải có hàm lượng nitric oxide cao, được biết đến như chất hoá hoá cần thiết cho cơ thể nhằm thúc đẩy tuần hoàn máu khỏe mạnh cùng với việc có tác dụng bảo vệ hệ thống tim mạch. Ngoài ra, các nghiên cứu còn tìm thấy thành phần của củ cải còn chứa hợp chất trigoneline - hormone thực vật hỗ trợ sản xuất nhiều hợp chất nitric oxide hơn.

Củ cải được trồng và sử dụng trên toàn thế giới. Củ cải có thể khác nhau ở nhiều đặc điểm như kích thước, màu sắc, mùa vụ.

Hiện nay, có hai loại củ cải phổ biến: Củ cải trắng hay còn gọi củ cải đường thường được thu hoạch vào mùa đông và củ cải đỏ thường được thu hoạch vào mùa xuân và mùa hè.

Trong đông y, củ cải được dùng trong trường hợp ăn uống không ngon miệng, dùng trị bệnh còi xương, thiếu khoáng, lên men trong ruột, đau gan mạn tính, vàng da, sỏi mật, viêm khớp, thấp khớp, các bệnh về đường hô hấp (ho, hen), tai biến mạch máu não, tiểu đường...

Đông y cũng dùng củ cải chữa bệnh lý, giải độc và dùng ngoài đắp trị bỏng. Hạt dùng chữa chứng phong đờm, thở suyễn, lý, mụn nhọt, đại tiểu tiện không thông, lại phá được trệ khí. Lá

dùng chữa khản tiếng, chữa xuất huyết ở ruột, khảm huyết và còn dùng chữa suyễn cho người già.

NHỮNG LỢI ÍCH CỦA CỦ CẢI TRẮNG VỚI SỨC KHỎE

Giảm nguy cơ ung thư

Thành phần hợp chất chứa trong củ cải như phytochemical và anthocyanins có tác dụng trong việc chống lại các tác nhân gây ung thư. Hơn nữa, củ cải được biết đến với loại thực phẩm có hàm lượng vitamin C khá phong phú có tác dụng chống oxy hóa mạnh mẽ, giúp ngăn chặn được các tổn hại cũng như sự hoạt động của các gốc tự do. Do đó, củ cải có thể có vai trò tốt trong việc giúp ngăn ngừa ung thư.

Một vài nghiên cứu thử nghiệm chức năng của các hợp chất sinh học trong củ cải xuất hiện các bằng chứng chứng tỏ chiết xuất từ rễ củ cải có thể giúp tiêu diệt các tế bào ung thư bằng cách kích hoạt cơ chế tự huỷ của các tế bào ác tính này với sự xuất hiện của hợp chất isothiocyanates - thành phần hợp chất này trong củ cải khá dồi dào và phong phú.

Tốt cho bệnh nhân hen suyễn

Củ cải có đặc tính chống lại sung huyết vì thế củ cải sẽ rất tốt cho những bệnh nhân hen suyễn.

Những người mắc bệnh hen suyễn thường bị sung huyết đường hô hấp, củ cải sẽ cải thiện tình trạng này.