

THUỐC HAY TỪ TRÁI CÂY TRÊN MÂM NGŨ QUẢ

Phan Ngọc Đa

Ngày tết, trên bàn thờ gia tiên, cùng với các loại thức ăn mâm ngũ quả là thứ không thể thiếu. Thuở ban đầu, mâm ngũ quả chỉ gồm 5 loại quả: Mận, Hạnh, Đào, Hạt dẻ và Táo. Cùng với thời gian, ngày nay số quả trên mâm "ngũ quả" đã không còn cứng nhắc là 5 (ngũ), mà có thể là 6, 7...chúng loại quả cũng không còn cố M định, không nhất thiết phải là những loại quả gì, mà tùy theo địa phương, cùng những đặc trưng về khí hậu, sản vật và quan niệm riêng mà người ta chọn ra một số loại quả nhất định, để thiết kế mâm ngũ quả cho đẹp mắt.

Mâm ngũ quả ở miền Bắc hiện nay thường có một nải chuối to và có hình dáng đẹp làm nền, ở trên đặt một quả bưởi hay phật thủ, sau đó mới xếp thêm một số loại quả khác. Chuối, bưởi hoặc phật thủ gần như là những thứ bắt buộc, còn những loại trái khác như: cam, lựu, khế... thì có thể tùy theo hoàn cảnh, cũng như ước vọng của gia chủ. Nải chuối được hình dung như bàn tay xoè ngửa, biểu tượng cho sự bao dung của trời đất, để hứng lấy tinh hoa của nắng sương, trời đất, cầu mong cho mùa màng hoa trái tốt tươi. Quả bưởi tròn tượng trưng cho vũ trụ, bầu trời, lại thơm ngon, mát lành, hứa hẹn mọi sự sẽ yên lành, may mắn . . . Phật thủ như bàn tay Phật che chở, bao bọc con người.

Mâm ngũ quả ở miền Nam lại không dùng chuối, vì "chuối" có âm na ná "chuối", ứng với nguy khó và trắc trở. Miền Nam hay dùng 3 trái dứa (thơm)- làm nền, tạo nên ba chân đế, thể hiện sự vững vàng, hạnh phúc bền lâu trên mâm ngũ quả của miền Nam, còn hay có cả xoài và dứa; "Xoài" có âm gần với "xài", ý nói là có tiền để xài; "dứa" có nghĩa "vừa", vừa đủ dùng, không thiếu tiền tiêu... Những năm gần đây, cả ở miền Nam và miền Bắc, trên mâm ngũ quả nhiều người thích bày thêm những trái sung; cây sung sai quả và chữ "sung" lại ứng với sung túc; biểu tượng cho sự sung túc về tiền tài cũng như sức khỏe. Nói chung, chúng loại trái cây trên một mâm ngũ quả ngày nay hết sức đa dạng, nhưng đều là những thứ trái ngon, đều có thể sử dụng để làm thuốc bồi dưỡng cơ thể, hoặc chữa trị những bệnh thường gặp. Nhân dịp đầu xuân, xin trân trọng giới thiệu một số bài thuốc quý, từ một số loại trái cây trên mâm ngũ quả, mà có thể nhiều người còn chưa được biết để tham khảo và sử dụng mỗi khi cần thiết .

Thuốc quý từ trái bưởi:

Theo Đông y, trái bưởi có vị ngọt, chua; tính lạnh; vào các kinh Phế và vị bưởi có tác dụng khai vị lý khí (kích thích khẩu vị, điều hoà khí cơ - chức năng của cơ thể), hoá đàm (tan đờm), giải tửu (giải say rượu)... Có thể sử dụng chữa các chứng ngược bụng đầy tức, ăn không ngon miệng, ho nhiều đờm, say rượu ..

Một số bài thuốc từ trái bưởi:

Chữa ho nhiều đờm, viêm khí quản: Lấy vỏ của cả một quả bưởi cạo bỏ cùi trắng bên trong (chỉ lấy phần vỏ vàng bên ngoài), thái nhỏ, cho vào một

cái bát lớn, thêm đường hoặc mật ong vào cho đủ ngọt; đậy kín, cho vào nồi hấp cách thuỷ đến khi chín nhừ. Ngày uống 2 lần vào sáng sớm và buổi tối trước khi đi ngủ; mỗi lần uống khoảng 15 - 20ml (khoảng 3 - 4 thìa cà phê).

Phụ nữ có thai nhạt miệng, buồn nôn, chán ăn: Buổi tươi 5 - 8 quả, bỏ vỏ và hạt ép lấy nước ; đun nhỏ lửa cô đặc lại, thêm 500g mật ong, 100g đường, 10 ml nước cốt gừng, cùng nấu thành một thứ cao lỏng; khi nguội cho vào lọ nút kín. Mỗi ngày dùng 2 lần, mỗi lần 15ml, liên tục trong vài ngày. Theo sách Tử Hoa tử bản thảo: Phụ nữ có thai, ngày ăn vài múi bưởi sẽ đỡ nhạt miệng . và đỡ buồn nôn. Bài thuốc này còn có tác dụng chữa ho suyễn, vùng bụng đầy tức .

Trẻ nhỏ bị ho: Dùng vỏ bưởi 6g, lá ngải cứu 6g, cam thảo 3g, sắc nước uống trong ngày.

Chữa tóc rụng từng mảng: Dùng hạt bưởi 15- 30g, sắc lấy nước đặc dùng bông thấm nước thuốc, xát lên chỗ tóc bị rụng, ngày 4 - 5 lần.

Thuốc quý từ trái phật thủ:

Theo Đông y, trái phật thủ có vị cay, đắng, chua, tính ấm, vào các kinh Can và Vị. Có tác dụng chỉ thống (giảm đau), lý khí hoá đàm; Có thể dùng để chữa chứng ăn không tiêu, đầy bụng, đau dạ dày, đau gan, cổ họng nghẹn tắc, ngực tức đầy, mạng sườn trướng đau, ăn vào nôn ngược trở lại . . .

Một số bài thuốc từ trái phật thủ:

Giải say rượu: Dùng trái phật thủ tươi 30g (khô loa), sắc lấy nước, chia ra uống dần .

Chữa nấc, phiên vị: (ăn vào nôn ngược trở ra): Dùng vỏ quả phật thủ tươi cắt nhỏ, trộn đều với đường ; ăn ngày 3- 4 lần, mỗi lần vài miếng, nhai nuốt dần.

Ăn không tiêu, vùng gan và dạ dày đau tức (can vị khí thống): Có thể dùng phật thủ tươi 12 - 15g (khô 6g), hãm nước sôi uống thay trà trong ngày.

Chữa đau dạ dày do lạnh:(vị hàn thống): Phật thủ khô 15g, gạo tẻ sao vàng 30g, sắc nước uống ngày 3 lần, hoặc nấu cháo ăn.

Chữa phụ nữ hành kinh đau bụng : Phật thủ tươi 30g (ích Ô 1 Oai đương

quy 8 g, gừng tươi 6 g, rượu trắng 30g, thêm nước, sắc lấy nước, chia 2 -3 lần uống trong ngày.

Lưu ý : Đối với các chứng kể trên, nếu không có qua, có thể thay thế bằng lá, vẫn có tác dụng tương đối tốt.

Thuốc quý từ trái sung:

Theo Đông y, quả sung có tính bình, vị ngọt, có tác dụng kiện tỳ thanh tràng (tăng cường tiêu hoá, sạch ruột), tiêu thũng, giải độc, kết ly, bí đại tiện, trĩ, đau họng, mụn nhọt mẩn ngứa, hỗ trợ trong điều trị ung thư. . .

Một số bài thuốc từ quả sung:

Chữa khản tiếng: Dùng quả sung 20g, sắc với nước, pha thêm chút đường hoặc mật ong, chia ra uống nhiều lần trong ngày.

Chữa đau họng: Dùng trái sung còn xanh, phơi khô, tán mịn. Cách 30- 40 phút lại lấy một ít bột, ngâm trong miệng và nuốt dần, làm như vậy vài lần thường đã thấy họng đỡ đau hẳn.

Chữa loét dạ dày, hành tá tràng:

Trái sung sấy khô, tán bột, ngày uống 3 lần, mỗi lần 5g.

Đại tiện táo bón: Dùng trái sung còn xanh (tươi hoặc đã phơi khô đều được) 10 quả lòng lợn 1 đoạn; nấu canh ăn trong bữa cơm. Có thể ăn liên tục đến khi khỏi bệnh.

Trị lở loét: Dùng sung 10 - 20 trái (nếu không có quả, có thể dùng rễ hoặc lá, 30-40g), nấu với 2 lít nước. Tối trước khi đi ngủ xông và rửa hậu môn, liên tục 7 ngày (1 liệu trình).

Hỗ trợ trong điều trị ung thư: Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy nhựa của trái sung còn xanh có tác dụng ức chế sự phát triển của nhiều loại tế bào ung thư, như: ung thư liên kết, ung thư vú tự phát, sarcoma hạch bạch huyết... Còn có thể làm chậm quá trình di căn. Vì vậy, có thể sử dụng để hỗ trợ điều trị ung thư theo một số cách như sau:

1 Ung thư dạ dày, ung thư ruột: Hàng ngày, sau mỗi bữa ăn, ăn 5 quả sung tươi, hoặc dùng 20g khô, sắc nước uống.

2. Ung thư thực quản: Trái sung tươi 500g, thịt lợn nạc 100g, hầm trong 30 phút, ăn thịt, uống nước canh.

3. Ung thư bàng quang: Trái sung xanh 30g (khô), mộc thông 15g, sắc nước uống trong ngày.

4. Ung thư phổi: Quả sung xanh 20 trái, chè xanh 10g. Cả hai thứ cho vào nồi, thêm nước vào đun trong 15 phút. Uống thay nước trà trong ngày. Tác dụng. Nhuận phế, thanh tràng, ngăn cản sự sinh trưởng của tế bào ung thư, có thể áp dụng đối với người ung thư phổi thời kỳ đầu.