

RAU QUẢ TỐT CHO NGƯỜI VIÊM PHỔI

Ngoài những món ăn dùng trong bữa chính, bệnh nhân viêm phổi nên tăng cường bổ sung món chế biến từ rau, củ, quả để tăng cường miễn dịch, chống lại tác nhân gây bệnh.

Món ăn, thức uống nên dùng ở giai đoạn khởi phát từ 1 đến 2 ngày với triệu chứng thường gặp là sốt, sợ lạnh, ra ít mồ hôi hoặc không ra mồ hôi, nhức đầu, ho, đàm ít, miệng khô khát, hơi thở ngắn, gấp, ngực đau, rêu lưỡi trắng mỏng, lưỡi đỏ.

Nước sinh tố khế

Khế xắt miếng 50g. Nước cốt chanh 1,5 muỗng cà phê. Đường cát trắng 1 muỗng canh. Muối một ít. Nước sôi để nguội nửa ly.

Cho tất cả vào máy sinh tố đánh nhuyễn. Dùng uống giải khát, giải nhiệt, hạ sốt, long đàm giảm ho.

Sinh tố từ khế có tác dụng giải khát, giải nhiệt, hạ sốt, long đàm giảm ho, tốt cho bệnh nhân viêm phổi. (Ảnh: caygiong.org)

Húng chanh chưng đường phèn

Lá húng chanh tươi 20g rửa sạch, xắt nhỏ. Đường phèn (hoặc mật ong) 20g. Cho hai thứ vào tô sành hoặc tô thủy tinh, đem chưng cách thủy. Chắt lấy nước để uống. Uống từ từ từng ngụm nhỏ, bã ngâm trong miệng, mút lấy nước.

Mỗi ngày uống một thang, liên tục trong 3-5 ngày.

Chanh hấp đường phèn

Chanh 2 quả, đường phèn (hoặc mật ong) 50g.

Chanh rửa sạch, xắt vụn, cho vào tô sành hoặc tô thủy tinh, cùng với đường phèn, đem hấp cách thủy. Dùng ăn từng chút một.

Cũng có thể lấy vài quả chanh, rửa thật sạch, xắt lát mỏng, để cả vỏ và hạt, trộn với đường phèn, hấp cơm. Dùng ăn trước bữa ăn trong vài ngày liền. Một ngày ăn hai lần càng tốt.

Hoặc dùng: Chanh 2 trái, rửa sạch bóc vỏ, bỏ hạt, xắt lát mỏng, ướp với muối khoảng 12 tiếng. Dùng ăn hay ngâm nuốt nước.

Chanh hấp nghệ

Chanh tươi một quả, nghệ tươi 20g, đường cát 5g, muối ăn 2g.

Nghệ giã nhỏ, trộn với muối, đường, chanh trong tô sành hoặc tô thủy tinh, đem hấp cơm. Dùng ăn trước bữa ăn, mỗi ngày ăn một lần.

Hành tươi nấu lê

Hành tươi 7 cây (cả lá và rễ), lê 1 quả, đường trắng 50g.

Hành rửa sạch, xắt nhỏ, lê gọt vỏ, xắt lát. Hai thứ cho vào nồi, nấu với 500 ml nước, sôi khoảng 5 phút, rồi cho đường vào hòa đều.

Dùng uống nước thuốc, ăn hành và lê, ngày 2-3 lần.

Trà hoa mướp, mật ong

Hoa mướp 12g rửa sạch, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 phút thì dùng được, pha thêm 30 g mật ong.

Dùng uống thay trà trong ngày, mỗi ngày pha để dùng 2 thang.

Trà xương sông, lá dâu

Lá xương sông, lá dâu, bạc hà, mỗi thứ đều 20g. Tất cả rửa sạch, nấu nước để uống ấm (cách 30 phút uống 1 lần).

Lá xương sông, lá hẹ hấp mật ong

Lá xương sông 6g, lá hẹ 6g, mật ong 50g, đường trắng 20g. Hai thứ rửa sạch, xắt nhỏ, cho vào chén sành cùng với đường trắng, mật ong. Đem hấp vào nồi cơm, khi chín mang ra để nguội, lấy nước thuốc để uống, chia 4-5 lần trong ngày.

Nước ép rau hỗn hợp

Rau cần tây 50g, rau diếp quăn 100g, bắp cải 100g. Ba thứ rửa sạch, xắt nhỏ. Ớt tây 1 trái xắt nhỏ. Chuối chín 1 trái (chuối xiêm hay chuối già đều được) xắt nhỏ.

Cho tất cả vào máy xay, ép lấy nước chia 2-3 lần uống trong ngày lúc đói bụng.

Nước cà chua - rau cần tây

Cà chua 1 trái, rau cần tây 100g, nước chanh vắt 1 muống, nước sôi để nguội 100ml.

Cà chua rửa sạch, cắt miếng nhỏ. Rau cần tây rửa sạch, cắt từng đoạn ngắn. Cho cà chua, rau cần tây vào máy xay sinh tố cùng với nước để xay nhuyễn. Sau khi xay, thêm nước chanh vắt để uống (những trường hợp không bị tiểu đường có thể thêm ít đường hoặc mật ong cho dễ uống).

Trà rau cần, táo đỏ

Trà 3g, rau cần tây 150g, táo đỏ 2 trái.

Rau cần tây rửa sạch cắt nhỏ, táo đỏ rửa sạch bỏ hạt. Cho tất cả vào nồi nấu với 1 lít nước, sắc còn 750ml, uống thay nước trà trong ngày.

Món ăn, thức uống nên dùng ở giai đoạn toàn phát với các triệu chứng như sốt cao, không ra mồ hôi, ho ra đờm vàng, hoặc có đính máu, miệng khô khát, khó thở, cánh mũi phập phồng, đau ngực nhiều hơn, rêu lưỡi vàng khô, chất lưỡi hồng.

Trà kim ngân hoa, mật ong

Kim ngân hoa 30g rửa sạch, nấu với 500ml nước trong 15 phút, sau đó bỏ bã lấy nước, hòa thêm 50g mật ong. Chia uống 2-3 lần trong ngày.

Trà bách hợp, mật ong

Bách hợp 30g rửa sạch, tách múi. Mật ong 50g. Hai thứ trộn đều rồi đem hấp cách thủy. Chia ăn 2 lần trong ngày. Dùng 7 ngày là một liệu trình.

Trà tam hoa

Hoa khế 15g, hoa đu đủ đực 15g, hoa kim ngân 12g, đường phèn (hoặc mật ong) 15g. Hoa khế, hoa đu đủ, hoa kim ngân rửa sạch, cùng với đường phèn cho vào tô sành có ít nước lọc, đặt trong nồi có nước, đậy nắp kín, chưng cách thủy, để sôi nho nhỏ, càng lâu càng tốt. Chia uống 2 lần trong ngày.

Với trẻ nhỏ, cho uống thắm dần dần ở đầu lưỡi, từ ít đến nhiều (1/2 thìa cà phê). Khi cho trẻ uống, nâng đầu trẻ hơi cao so với bụng, để tránh sặc, trớ, nôn. Dùng bàn tay vuốt nhẹ từ mồm ức xuống rốn của trẻ.

Nước thơm (dứa), lê

Thơm nửa trái, lê 1 trái, đường cát hoặc mật ong vừa đủ, 1 ít muối, nước lọc.

Thơm gọt bỏ vỏ và mắt, lê gọt vỏ, hai thứ xắt hạt lựu, thêm nước vào xay nhuyễn rồi thêm đường hoặc mật ong vào khuấy đều, thêm ít muối.

Tác dụng làm êm dịu thần kinh, thanh nhiệt, nhuận phế, trừ ho đàm, giúp cơ thể chống được thử nhiệt của mùa hè, bổ sung nước và muối khoáng, sinh tố cho cơ thể, bảo vệ làn da luôn được mát mẻ.

