

HÀNH TA - THUỐC KHÁNG SINH TỰ NHIÊN

Hành ta có lá dài, củ nhỏ, thường được sử dụng trong nấu ăn như một gia vị quen thuộc. Thế nhưng cây hành ta nhỏ bé còn chứa đựng trong nó nhiều bí mật mà không phải bà nội trợ nào cũng biết.

Hành chứa một lượng đáng kể can xi, photpho và kali, carotene và chất sắt, rất tốt cho cơ thể. Tuy nhiên, thành phần dinh dưỡng không phải điều quý nhất của nó.

Hành chứa rất nhiều thành phần hóa học có tác dụng phòng chữa bệnh như acid 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, lỵ, vi trùng tả, trực khuẩn, bệnh bạch hầu. Tuy nhiên, nó lại dễ mất tác dụng bởi nhiệt, kiềm. Vì vậy, trong khi nấu ăn, hành là gia vị cho vào cuối cùng để tránh mất chất alicine.

Hành cũng chứa chất kháng khuẩn fitoncidi. Khi có dịch bệnh lây nhiễm qua đường hô hấp, nên ăn hành sống để dự phòng.

Do chứa nhiều chất kháng sinh nên tinh dầu hành có tác dụng sát khuẩn mạnh, dùng thoa bên ngoài chữa mụn nhọt mưng mủ. Vì hành có thể kích thích được tuyến mồ hôi nên còn được sử dụng như một thức ăn giải độc. Người ta vẫn nấu cháo hành để chữa cảm mạo, phong hàn, nhức đầu ăn cháo hành nóng, chữa đau lưng, kiết lỵ.

(Ảnh: Hort.purdue.edu)

Ngoài ra, hành còn có tác dụng hạ thấp mỡ trong máu, có hiệu quả trị liệu nhất định đối với bệnh tim mạch. Nước ép hành rất tốt cho việc điều trị bệnh thiếu máu. Hợp chất lưu huỳnh có trong gia vị này giúp ngăn chặn sự phát triển của các tế bào ung thư.

Một số bài thuốc chữa bệnh từ cây hành ta

Hành giã nát ngâm trong nước sôi, xông hoặc nhỏ mũi chữa ngạt mũi cấp tính và mãn tính, viêm niêm mạc mũi

Cảm cúm, nhức đầu: Lấy hành ta 6-8 củ, gừng sống 10 g, xắt mỏng, đổ vào 1 cốc nước sôi, xông miệng mũi mỗi ngày 2-3 lần. Đồng thời, nên sắc nước gừng và hành để uống (1 ly giữa bữa ăn và 1 ly trước khi đi ngủ).

Động thai: Hành ta tươi 60 g, sắc uống dần đến khi yên thai thì thôi.

Tăng huyết áp: Hành tây 2-3 củ xắt lát, trộn đường ăn, hoặc nấu nước uống thường xuyên. Uống 4-5 lần, huyết áp sẽ hạ.

Tắc ruột do giun đũa: Lá hành tươi 30 g giã nát, trộn với 30 g dầu vừng (dầu mè). Uống ngày 2-3 lần Nghiền nát hành sống đắp lên trên trán có thể làm giảm đau đầu.

Các củ hành nhỏ có thể được sử dụng như thuốc long đờm. Nghiền nát rồi trộn với đường phèn, để một lúc cho nước chảy ra. Dùng khoảng 3-4 thìa cà phê nước ép này để làm dịu đi chứng ho và đau họng.