

# CHỮA BỆNH BẰNG NƯỚC DỪA

Nước dừa ngọt ấm, không độc, giúp tăng cường khí lực, tươi nhuận nhan sắc, trị cảm nắng, thủy thũng, thổ huyết, máu cam.

Trái dừa được xem là loại quả "kỳ diệu", có gần như toàn bộ chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Protein dừa gồm các acid amin có chất lượng cao, nhiều vitamin trong nhóm B và các vitamin khác. Nước dừa cũng giàu chất khoáng; hàm lượng kali và magiê tương tự dịch tế bào của người nên thường được dùng cho bệnh nhân tiêu chảy. Tổ chức Y tế Thế giới khuyến khích cho trẻ em tiêu chảy uống nước dừa pha muối.

Nước dừa làm đẹp da, đen mượt tóc. Nhân dừa non (mềm như thạch) chứa nhiều enzym tốt cho tiêu hóa, dùng chữa các bệnh viêm loét dạ dày, viêm gan, đái tháo đường, lỵ, trĩ, viêm đại tràng.

(Ảnh: Citem.com.ph)

Nước quả dừa xanh còn non được các nhà khoa học gọi là "nước khoáng thực vật" vì chứa nhiều vi lượng khoáng cần thiết cho cơ thể và đường ở dạng dễ tiêu hóa, lượng vitamin C đủ cho yêu cầu 1 ngày, cùng các loại vitamin B như axit folic. Nước dừa được dùng làm dịch truyền trong nhiều cuộc chiến tranh.

Dừa được xem là món ăn trường xuân của người Philippines. Họ chế biến thứ đồ uống gọi là Nata dừa, gồm có nước dừa, đường, giấm, và "nước cái" (chứa vi khuẩn giúp lên men). Cựu tổng thống Philippin Fidel Romos cho rằng, nhờ ăn hằng ngày món này, ông thấy mình trẻ lại như ở tuổi 20. Nata dừa đã trở thành món tráng miệng cao cấp ở Nhật và được xem là có tác dụng ngừa ung thư.

Lưu ý: Nước dừa lấy ra khỏi quả sẽ bị mất khí vị, cho nên cứ để nguyên quả mà uống. Tốt nhất là nên uống ngay tại gốc vừa chặt, tránh thả dừa xuống đất.

Mới đi nắng về, đang đói mệt không nên uống nước dừa, nhất là người đang có bệnh vì dễ bị những tác dụng phụ như sốt, ón lạnh... Trước khi thi đấu thể thao, không nên uống nước dừa. Bình thường, mỗi ngày chỉ nên uống một quả. Uống nhiều sẽ gây đầy bụng, nhất là khi có kèm cơm dừa nạo, đá lạnh và uống vào chiều tối.

Một số cách dùng nước dừa bảo vệ sức khỏe

Kiết lỵ cấp tính: Rau má 50 g, nước dừa tươi một quả. Rửa sạch rau má, giã nhỏ, vắt lấy nước, pha với nước dừa uống. Mỗi ngày một quả.

Nôn mửa: Nước dừa 2 chén, rượu nho 1 chén, nước gừng 10 giọt, trộn đều uống.

Lợi tiểu giải độc: Nước dừa non có tác dụng lợi tiểu trong các bệnh tim mạch, thận.

Viêm thận phù nề: Nước dừa, nước rễ cỏ tranh, nước rễ cỏ lau. Mỗi thứ 30 g, trộn đều uống.

Tẩy sỏi lá: Có tác dụng an toàn và hiệu lực hơn hạt cau. Không cần thuốc tẩy. Buổi sáng chưa ăn lấy 1/2 quả dừa, uống nước và ăn cho hết cùi dừa. Sau 3 giờ, ăn uống bình thường (thức ăn lỏng).

Canh dừa khử độc rượu, bôi trơn khớp: Những người thường xuyên uống bia rượu hay cảm thấy đau nhức ở các khớp, hoạt động khó khăn hoặc khi hoạt động, các khớp có tiếng kêu. Để chữa khỏi, nên uống canh dừa. Lấy một quả dừa cắt ngang phần trên làm nắp: 20 g đậu đen vo sạch cho vào trong quả dừa rồi đậy nắp lại, đặt lên 1 cái đĩa. Đặt cả dừa và đĩa vào nồi, chưng trong 4 giờ. Sau đó, có thể cho ít muối tùy ý để uống canh dừa. Mỗi tháng chỉ cần uống 1-2 lần thì chứng đau khớp sẽ hết, các khớp sẽ hoạt động mềm mại trở lại.

Nước dừa non trị chứng cam (bụng ồng, đít teo, suy dinh dưỡng ở trẻ): Nước dừa dùng nấu xôi, luộc gà... làm tăng vị thơm ngon và bổ dưỡng, thích hợp cho người gầy yếu. Người khỏe mạnh buổi sáng uống nước 1 quả dừa xiêm cũng rất tốt.