

TÍA TÔ CHỮA RỐI LOẠN TIÊU HÓA

Nếu bị đau bụng đi ngoài, nôn mửa do ăn các loại thực phẩm như cua cá, có thể lấy một nắm lá tía tô giã lấy nước cốt để uống. Nếu có ngứa, nổi mẩn (dị ứng) thì lấy bã đã sắc hoặc lá tươi xoa xát lên da.

Ngoài ra, có thể dùng bài "Tứ tô giải độc thang" gồm lá tía tô 10 g, gừng tươi 8 g, sinh cam thảo 2 g. Nước 600 ml sắc còn 200 ml, chia 2-3 lần trong ngày, uống nóng.

Để tránh rối loạn tiêu hóa, nên ăn kèm tía tô tươi trong bữa ăn có các loại thủy hải sản tanh lạnh. Không ăn lá tía tô với cá chép vì có thể sinh nhọt.

Chữa táo bón ở người già suy nhược: Hạt tía tô, hạt me lượng bằng nhau, giã nhuyễn cho nước lã, lấy nước nấu chín để uống. Hoặc

hạt tía tô, hạt vừng đều 10 g, giã nhuyễn, cho nước để gạo lấy nước nấu cháo, dùng cả khi táo bón do ung thư ruột.

Ngoài việc chữa các rối loạn ở đường tiêu hóa, tía tô còn có rất nhiều công dụng khác.

Giải cảm

Xông: Lấy lá tía tô cùng các lá thơm khác tạo thành nồi lá xông và lau rửa. Nếu lá xông được rửa sạch kỹ thì có thể lấy ra một bát để uống trước hay sau khi xông. Xông xong lau khô mồ hôi cả người, đắp chăn nằm nghỉ. Nhớ nước sôi mới cho lá xông vào nồi - đậy kín và khi xông mở vung. Cần chú ý kéo bông và chỉ xông cho người lớn ngồi trong chăn. Thận trọng với người già yếu và trẻ em.

Cháo tía tô: Nấu cháo gạo tẻ cho ra bát, trộn lá tía tô non thái chỉ. Ăn nóng, có thể thêm hành lá tươi thái nhỏ. Xông xong nghỉ một lúc, dậy ăn bát cháo giải cảm này là phương pháp giải cảm lạnh dân gian rất có hiệu nghiệm.

Uống nước tía tô: Tía tô tươi 15-20 g giã nát, chế nước sôi, gạo nước trong để uống. Hoặc lá tía tô khô hãm nước sôi uống. Uống xong đi nằm đắp chăn. Hai cách này đều kém ra mồ hôi. Dùng cho trẻ em người già yếu.

Ngâm chân: Dùng lượng lớn lá tía tô bỏ vào nồi nước đang sôi để sôi lại, đổ ra chậu, đậy bằng 1 cái rổ thưa, đặt 2 bàn chân lên xông. Khi nước nguội, cho 2 chân vào ngâm rửa... công hiệu vô cùng.

Chữa ho hen

Thương hàn, ho hen: 1 nắm lá tía tô nấu nước uống dần là dứt cơn hen suyễn (Thiên kim phương).

Người lớn hay có cơn hen: Hạt tía tô 1 lượng, sao qua tán bột, đổ 2 bát nước vào quấy đều, lọc bỏ bã. Nấu cháo ăn lúc đói.

Trẻ em ho nhiều thở gấp, mặt tím tái: Hạt tía tô 20 g tán thành bột, hòa với nước đun sôi để còn ấm, lọc bỏ bã cho uống. Cẩn thận hơn thì cho bột vào túi vải hãm vào nước sôi. Hoặc lấy bột này hòa vào cháo, hãm vào nước sôi hoặc hòa vào nước cơm cho trẻ uống.

Ho do phế hư hoặc đàm trắng đục dính, nặng ngực: Hạt tía tô 90 g sao thơm, tán bột, ngâm với 1 lít rượu gạo ngon trong 10 hôm, chắt lấy nước trong bỏ bã. Uống mỗi lần 15-30 ml. Ngày uống 3 lần sáng, trưa, tối (nếu đàm vàng, cổ khô, miệng khát, môi đỏ thì không dùng).

An thai

Động thai: Sắc cành lá cây tía tô để uống. Hoặc sắc lấy nước nấu cháo để ăn.

Có thai sắp sinh bị phù: Cành, lá tía tô 80 g, vỏ gừng tươi 30 g, cho 3 bát nước đun sôi kỹ (đậy vung kín) lấy nước uống và xông. Công thức này cũng có tác dụng an thai.

Có thai cảm sốt: Lá tía tô, kinh giới mỗi thứ một nắm sắc lấy nước uống, tiếp đó ăn cháo trứng gà nóng. Trứng gà đen tốt nhất.

Vú sưng: Lá tía tô 1 nắm nấu nước nóng, đồng thời lấy 1 nắm lá tía tô giã nhuyễn đắp lên vú sưng.

Nôn mửa dữ dội khi có thai, động thai: Cành tía tô 12 g, sắn dây 12 g. Sắc chung lấy nước uống.

Thiếu máu: Uống nước lá tía tô (30 lá xay nhuyễn). Để cho dễ uống, xay kèm vài quả táo, ít đường phèn. Nước này cũng có tác dụng an thai tuy có kém hơn cành tía tô.

Chăm sóc da

Người Nhật rất chuộng trà tía tô dùng uống thay trà, đồng thời dùng nước trà tía tô để gội đầu, tắm rửa để bảo vệ da, dưỡng da tươi nhuận, trừ vết nhăn, vết nám, khô ngứa da, vì tía tô làm ẩm da, dịu da, tăng cường trao đổi chất.

Súc miệng bằng trà tía tô sẽ tẩy sạch miệng, làm thơm miệng. Gội đầu bằng tía tô làm tóc bền mượt, tóc không rụng và không bị chẻ, sạch gàu.

Da mẩn ngứa, mụn cóc, dùng lá tía tô xoa sát trực tiếp hoặc nghiền nhuyễn cho vào túi vải mà xoa xát.