

Chữa bệnh bằng mộc nhĩ đen

Mộc nhĩ đen không chỉ là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao mà còn là một vị thuốc quý chữa được nhiều bệnh. Mộc nhĩ có chứa nhiều protit, chất khoáng và vitamin. Hàm lượng chất béo tuy không cao nhưng chủng loại khá phong phú, giàu chất dinh dưỡng, đặc biệt hàm lượng chất sắt rất cao (185mg sắt/100g mộc nhĩ), vượt xa rau cần và gan heo...

Theo Đông y, mộc nhĩ đen vị ngọt, tính bình, có công dụng làm mát gan, cầm máu, ích khí, dưỡng huyết, nhuận phế, ích vị, nhuận táo, lợi tràng, thường dùng làm thức ăn cho những người bị mắc các chứng bệnh như xuất huyết (đại tiện ra máu do trĩ, kiết lỵ, tiểu tiện ra máu, xuất huyết đáy mắt, rong kinh, băng lậu, ho ra máu) táo bón, viêm dạ dày mạn tính thể vị âm bất túc, ho do phế táo thiếu máu...

Còn theo tây y thì ghi nhận mộc nhĩ đen có khả năng ức chế quá trình ngưng tập tiểu cầu, phòng chống tình trạng đông máu do nghẽn mạch, ngăn cản sự hình thành các mảng vữa xơ trong lòng huyết quản. Vì thế, mộc nhĩ là một trong những thực phẩm lý tưởng đối với những người bị cao huyết áp, xơ vữa động mạch, thiếu năng tuần hoàn não, thiếu năng động mạch vành.

Mộc nhĩ còn được ghi nhận có tác dụng chống lão hóa, kháng khuẩn, chống phóng xạ và ức chế một số chủng tế bào ung thư...

Một số bài thuốc như sau:

- Chữa bệnh mạch vành, nhồi máu cơ tim, các mạch máu chính bị nghẽn:

Ăn mộc nhĩ mỗi ngày từ 5 - 10g, có thể ăn dưới hình thức xào rau, nấu canh, đồ chả trứng... Bài thuốc như sau: Mộc nhĩ đen 10g, thịt nạc 30g, gừng 3 lát, táo Tầu đen 3 quả, nước 6 chén ăn cơm, sắc như sắc thuốc Bắc, sắc còn 2 chén, thêm tí muối và tí bột nêm (mỳ chính) rồi ăn như canh, mỗi ngày 1 lần, dùng liên tục 45 ngày.

- Chữa cao huyết áp, xơ vữa động mạch, người bị ho lâu ngày, cơ thể suy nhược, thổ huyết, kinh nguyệt không đều: Mộc nhĩ đen 5g, đại táo 5 quả bỏ hạt, gạo ngon 100g. Tất cả nấu thành cháo, chế thêm đường phèn vừa đủ ngọt, chia ăn 2 lần trong ngày.

- Chữa bệnh mạch vành tim: Mộc nhĩ đen 6g, thịt lợn nạc 50g thái miếng, phật thủ 9g thái phiến, ý dĩ 20g. Tất cả nấu thành canh, ăn trong 2 ngày.

- Phòng chống cao huyết áp: Mộc nhĩ đen 5g, đậu phụ 200g. Hai thứ nấu thành canh, ăn thường xuyên. Hoặc mộc nhĩ đen 6g, đường phèn vừa đủ, nước 0,5 lít, nấu còn 200ml, uống trước khi đi ngủ.

- Chữa chứng tiểu tiện nhiều lần: Mộc nhĩ đen 30g, dạ dày lợn 1 cái, làm sạch. Hai thứ nấu chín, chế thêm gia vị, ăn trong ngày, dùng liên tục 3 - 5 ngày.

- Chữa tiểu tiện ra máu: Mộc nhĩ đen 30g, hoa hiên 120g. Hai thứ rửa sạch, nấu thành canh, chế thêm đường trắng vừa đủ, ăn nóng.

- Phòng chống bệnh tiểu đường: Mộc nhĩ đen và biển đậu, lượng bằng nhau, sấy khô, tán bột, mỗi ngày uống 9g.

- Phòng chống bệnh viêm phế quản mạn tính và chứng giảm bạch cầu trong máu ngoại vi: Mộc nhĩ đen 20g, đường phèn 20g, nước 1,2 lít, nấu còn 800ml, uống 4 lần trong ngày, hoặc nấu cháo với gạo nếp và hạt sen (liều lượng, tùy ý), ăn trong ngày.

- Dưỡng âm, chỉ huyết, phòng chống các chứng xuất huyết: Mộc nhĩ đen 15g, hồng táo 30 quả. Hai thứ, hầm nhừ, ăn trong ngày.

- Tư bổ can, thận, kiện não, ích trí, dùng lâu có lợi cho sức khỏe về mặt vật chất và tinh thần: Mộc nhĩ đen 60g, một nửa sao cháy, một nửa sao khô, vừng đen 15g sao thơm. Tất cả tán nhỏ, trộn đều. Mỗi ngày hãm 6g với 120ml nước sôi, uống thay trà.

Chú ý □ Với những bài thuốc trên, mộc nhĩ đen đều phải ngâm nước cho nở hết cỡ, rửa sạch. Với những bài dạng sấy khô, tán bột, mộc nhĩ trước khi sấy hoặc sao phải ngâm, rửa sạch và phơi khô. Những người bị đại tiện lỏng mạn tính do viêm đại tràng hoặc viêm dạ dày mạn tính, không nên ăn mộc nhĩ đen