

Ngải cứu: món ăn, vị thuốc đa dụng...

Ngải cứu còn gọi là cây thuốc cứu, cây thuốc cao, ngải diệp (lá ngải), tên khoa học *Artemisia vulgaris* L., thuộc họ cúc (*Asteraceae*). Theo đông y, ngải cứu có vị đắng, cay, tính ấm, đi vào kinh can, tỳ và thận. Tác dụng nên thuốc của ngải cứu khá rộng, có thể chữa các chứng viêm khớp, đau nhức phong thấp...; hay do lạnh gây ra gồm đau bụng kinh, bế kinh, rong kinh, kinh nguyệt quá nhiều, tử cung lạnh tạo hiếm muộn...

Bài thuốc của ngải cứu

Có rất nhiều bài thuốc hiệu quả từ ngải cứu như sau:

- Chữa viêm phế quản mạn: lá ngải cứu phơi khô 100 g, đường đen 20 g, thêm nước 200 ml, sắc còn 100 ml, chia uống 3 lần trong ngày, 1 tuần là 1 liệu trình.
- Chữa ly trực trùng cấp tính: lấy 200 g lá ngải cứu nấu với 1 lít nước, chia uống 4 lần trong ngày, mỗi lần uống 250 ml, 1 tuần sẽ đạt hiệu quả. Trong thời gian điều trị kết hợp bổ sung vitamin nhóm B và C.
- Chữa viêm tuyến vú cấp tính: ngải cứu hái cả cây tươi, mỗi liệu là 100 g, rửa sạch, cho vào nồi đất, thêm 400 ml nước, sắc còn 200 ml, bỏ bã, lấy nước thuốc, sau đó đập vào 2 quả trứng gà, uống với nước thuốc, 1 lần uống sạch, ngày 1 lần.
- Chữa kinh nguyệt kéo dài, máu ra nhiều: lá ngải cứu phơi khô 20 g, thêm 200 ml nước, sắc còn 100 ml, thêm ít đường cho dễ uống. Có thể uống hàng tháng vào 7 - 10 ngày trước ngày có kinh.
- Tác dụng an thai: phụ nữ đang mang thai, nếu thấy có hiện tượng đau bụng, ra máu, dùng lá ngải cứu 16 g, lá tía tô 16 g, sắc với 600 ml nước, còn 100 ml, chia uống 3 lần trong ngày.
- Chữa mụn trứng cá: lá ngải cứu tươi vừa đủ, giã nát, đắp lên mặt, để khoảng 20 phút, rồi rửa mặt sạch, làm liên tục cho đến khi da mịn và nõn nà.
- Chữa mẩn ngứa, ghê lở: lá ngải tươi vừa đủ, xay nát, vắt lấy nước cốt rồi hòa vào nước tắm, thực hiện liên tục vài ngày, các nốt ngứa sẽ lặn.
- Chấn thương bong gân, đau nhức thắt lưng: dùng lá ngải cứu khô đã lâu ngày, được phơi ở nơi mát, thoáng gió, ngải khô đem tán, rồi làm ruột gói để nằm, giúp giảm các cơn đau.
- Tắm ngải cứu tăng sức đề kháng: dùng nhiều lá ngải tươi hoặc khô cho vào túi lọc rồi cho nước nóng chảy qua trước khi chảy vào bồn tắm. Làm theo cách này có tác dụng tẩy tế bào chết, làm mềm da và các vết chai, giúp máu lưu thông mạnh hơn, làm dịu các cơ đang bị đau và các chỗ bị sưng hay viêm.
- Làm đẹp và mau lành vết thương: trong ngải cứu có một số hoạt chất có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu toàn thân, vì vậy có thể cải thiện quá trình trao đổi chất, giúp cho da được nuôi dưỡng tốt, vết thương ngoài da mau lành và chóng lên da non. Ngải cứu còn có tác dụng phân giải chất béo, có thể loại trừ những cặn bã bám trên da, nên nó là chất làm sạch da rất tốt.

Ngoài ra, có thể dùng lá ngải cứu, đun sôi cho nhừ, sau đó lấy vải mỏng lọc lấy nước, để vào hũ cho vào tủ lạnh dùng dần. Sau khi rửa mặt sạch dùng khăn thấm nước ngải cứu đắp lên mặt, nhất là những vùng da xấu, sau vài phút khăn tự khô, gỡ khăn ra rửa lại bằng nước sạch.

- Nước trà ngải cứu: lá ngải vừa đủ, sao khô, cho vào ấm để pha trà uống dần. Không nên pha quá nhiều, mỗi ngày chỉ nên uống hết khoảng 200 ml nước ngải cứu.

Món ăn nên thuốc từ ngải cứu

Ngoài những bài thuốc vừa nêu trên, ngải cứu còn có những ứng dụng chế biến nên một số món ăn vừa hấp dẫn vừa có tác dụng nên thuốc. Cụ thể:

- Gà tiềm ngải cứu: gà mái 1 con (khoảng 1 kg), ngải cứu 1 nắm, nước mắm, muối, tiêu, đường vừa đủ. Gà làm sạch ướp muối, tiêu; ngải cứu rửa sạch, nhét vào bụng gà, cho gà vào hầm, nêm nếm vừa ăn. Món ăn này rất tốt cho sản phụ sau khi sinh.

- Nước uống tăng lực: những người mệt mỏi hay bà mẹ đang cho con bú, lấy một ít cành lá ngải cứu tươi (hay khô) rửa sạch, băm nhuyễn, pha với một ly nước sôi, uống thường xuyên sẽ hồi phục sức khỏe.

- Ngải cứu nấu thịt nạc: thịt nạc heo 800 g, băm nhỏ, ướp gia vị, xào qua, thêm nước, đun sôi, cho vào lá ngải. Canh sôi đều, nêm nếm vừa miệng. Món canh giúp điều hòa kinh nguyệt, chữa đau bụng do lạnh...

- Trứng gà tráng ngải cứu: lá ngải 1 nắm, xắt nhỏ, đánh tan đều với 1 quả trứng gà, bỏ hạt nêm vừa miệng, đổ vào chảo chiên chín. Món trứng có tác dụng làm lưu thông máu lên não trị bệnh đau đầu.