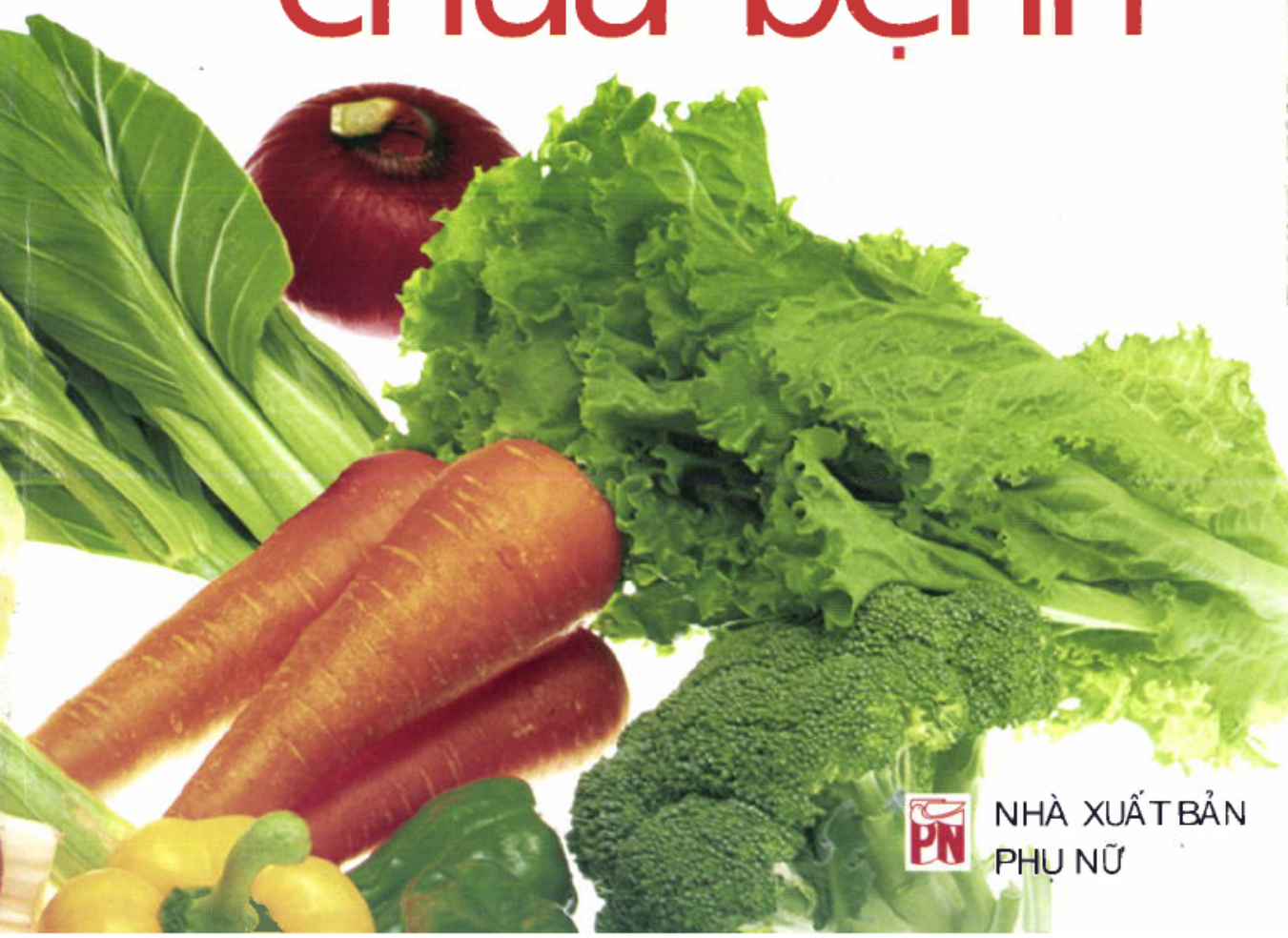




Rau xanh

chữa bệnh



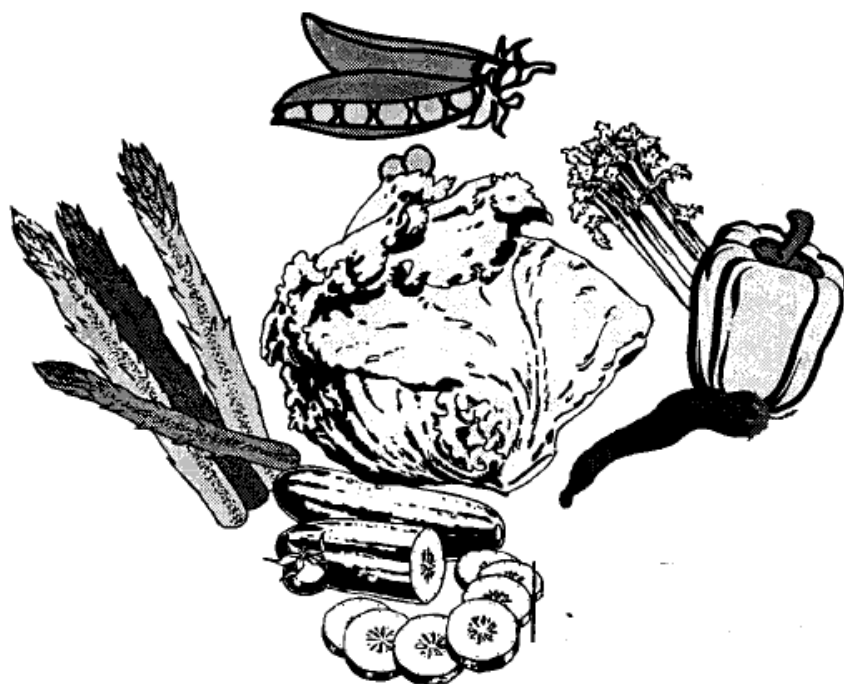
NHÀ XUẤT BẢN
PHỤ NỮ

Rau xanh
CHỮA BỆNH

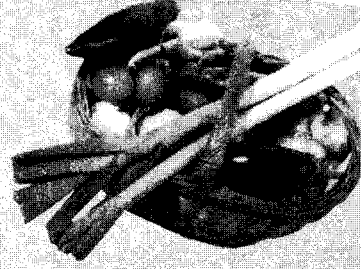
NGUYỄN HỮU THỤY
(Biên soạn)

Rau xanh CHỮA BỆNH

(In lần thứ 4)



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



LỜI GIỚI THIỆU

Rau xanh là loại thực phẩm không thể thiếu trong mỗi bữa ăn hàng ngày. Nhiều loại rau xanh sẵn có và rẻ tiền còn là những vị thuốc rất có giá trị, một số loại rau nếu biết cách kết hợp chế biến lại trở thành những "bài thuốc" chữa bệnh, làm đẹp... có hiệu quả. Ưu điểm nổi bật khi sử dụng rau xanh thay cho thuốc chữa bệnh là vừa cung cấp chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, vừa chữa được bệnh, lại không có ảnh hưởng phụ như khi dùng thuốc.

Cuốn sách này sẽ giới thiệu với bạn đọc cách lựa chọn, sử dụng, chế biến rau xanh thành các món để chữa một số bệnh thông thường như: tim mạch, tiểu đường, hen phế quản, viêm thận, đau khớp, viêm loét dạ

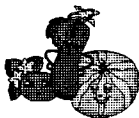




dày, bệnh đường ruột, cảm mạo, viêm mũi, họng, say nắng, ngộ độc thức ăn, chảy máu cam, suy nhược thần kinh, bệnh phụ khoa, giảm béo, làm đẹp v.v... Bên cạnh đó còn có phần phụ lục giới thiệu ngắn gọn một số loại rau với tính chất dược lý và tác dụng chữa bệnh.

Xin trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc.

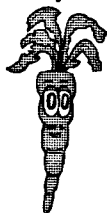
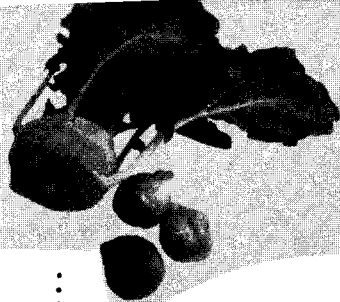
Người biên soạn



Chương I

GIÁ TRỊ CHỮA BỆNH CỦA RAU XANH





I. ĂN RAU XANH THƯỜNG XUYỄN CÓ LỢI GÌ?

Giải độc, thải độc:

Cơ thể chúng ta ít nhiều đều tích tụ những độc tố chưa được tiêu hóa và phân giải. Rau xanh có tác dụng phân giải độc tố tích tụ trong cơ thể, sau đó thải ra ngoài. Vì vậy rau xanh có tác dụng thải độc rất tốt, có lợi cho việc "làm sạch" huyết dịch, nên cũng có tác dụng giải độc.

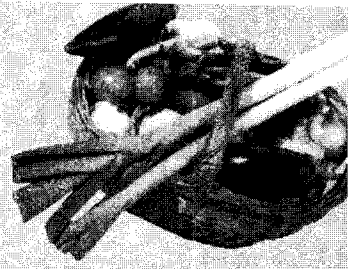
Nhuận tràng, lợi tiêu hóa:

Hầu hết các loại rau xanh đều chứa nhiều xenlulô, có tác dụng kích thích sự co bóp của dạ dày, ruột và tăng cường tiết dịch tiêu hóa, tăng cường tiết mật, làm giảm nồng độ cholesterol trong máu.

Nhiều loại rau xanh có chứa thành phần đặc biệt là chất tinh dầu thơm và axit hữu cơ như hành, tỏi, gừng, có tác dụng kích thích tiêu hóa, tăng cường tiết dịch, nâng cao khả năng miễn dịch trong cơ thể.

Hàng ngày, vào sáng sớm uống một cốc trái cây sinh tố sẽ giúp cơ thể tăng cường khả năng trao đổi chất. Do có nhiều chất xơ trong rau quả, hầu như các loại nước





rau quả ép đều có tác dụng lợi đại tiểu tiện. Những người hay bị táo bón uống nước rau quả ép giúp điều chỉnh chức năng cơ thể rất có hiệu quả.



Điều hòa cân bằng axit và kiềm trong cơ thể.

Trong bữa ăn hàng ngày, chúng ta thường sử dụng nhiều thực phẩm có nguồn gốc động vật như cá, thịt, trứng, nội tạng động vật... là những thực phẩm chứa khá nhiều *lưu huỳnh* và *phốt pho* nên trong quá trình trao đổi chất trong cơ thể xuất hiện tình trạng nhiều axit, ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe. Trong khi đó, do rau xanh chứa nhiều nguyên tố vi lượng như kali, natri, canxi, magiê... nên cơ thể lại xuất hiện nhiều hoạt chất tính kiềm. Vì vậy, ăn nhiều rau xanh có thể giúp cân bằng giữa axit và kiềm trong cơ thể, có lợi nhiều cho sức khỏe.



Phòng bệnh ung thư:

Trong rau xanh có nhiều chất giúp phòng ngừa ung thư. Ví dụ trong củ cải và cà rốt có hoạt chất giúp cơ thể tăng ba lần khả năng diệt tế bào ung thư. Vì vậy, ăn các loại rau này có thể phòng ngừa bệnh ung thư rất hiệu quả.

Hầu như tất cả các loại rau xanh đều chứa vitamin C.





Trong cơ thể người, nếu thiếu vitamin C sẽ dễ dẫn đến mắc bệnh ung thư, bởi vì vitamin C có thể giúp loại bỏ chất nitraminne độc hại của thực phẩm hình thành trong đường ruột gây ung thư. Nếu ăn nhiều bí đỏ, rau diếp, giá đỗ, đậu Hà Lan hoặc các loại rau dạng củ như củ cải, có thể giúp phân giải loại chất độc hại dẫn đến ung thư kể trên phát triển trong cơ thể.

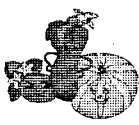
Xenlulô trong rau xanh cũng có tác dụng ngừa ung thư. Khi trong cơ thể không đủ xenlulô sẽ dẫn đến táo bón, kéo dài thời gian thải chất cặn bã ra ngoài cơ thể.

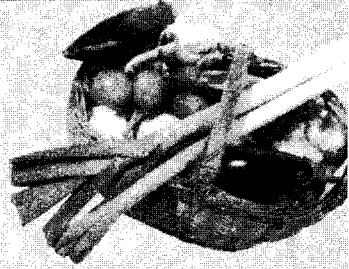
Nếu món ăn hàng ngày chủ yếu là thực phẩm chứa nhiều prôtêin và lipit thì hàm lượng cholesterol trong những thực phẩm đó cũng khá cao, dễ dẫn đến hình thành chất gây ung thư; loại chất này tích tụ thời gian dài trong đường ruột, kích thích niêm mạc đường ruột, dễ dẫn đến ung thư dạ dày, ruột. Nếu ăn nhiều rau xanh, chất xenlulô có thể giúp giảm bớt thời gian cặn bã tích tụ trong đường tiêu hóa, làm giảm khả năng gây ung thư.



Chống lão hóa:

Trong rau xanh có nhiều hợp chất chống ôxy hóa, có tác dụng chống lão hóa, khiến con người trẻ lâu, da mặt mịn màng.





II. RAU XANH CÓ NHỮNG LOẠI NÀO?

Có thể chia rau xanh thành **bốn loại**: Rau đậu, cà - bầu bí, rau củ và rau lá.



Rau đậu:

Các loại rau đậu như đậu tằm, đậu Hòa Lan, đậu cô ve... chứa nhiều hợp chất cacbon, vitamin, muối vô cơ, ngoài ra đậm thực vật trong loại rau đậu cũng có hàm lượng cao hơn các loại rau khác.

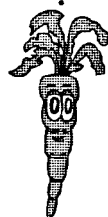
Cà - bầu bí:

Cà chua, cà ghém, cà tím, bầu, bí đỏ, bí đao, dưa chuột, mướp, mướp đắng, ớt... là loại rau chứa nhiều vitamin C. Ngoài ra còn chứa nhiều carotein và hợp chất các bon.

Rau củ:

Khoai tây, củ cải, cà rốt, ngó sen, củ mài, mã thầy, khoai sọ, măng, tỏi, hành... thuộc loại rau củ. Loại rau này có hàm lượng tinh bột khá cao. Trong khoai tây còn chứa nhiều nguyên tố kali, có lợi cho sức





khỏe của tim; còn trong tỏi lại có hàm lượng muối vô cơ cao.



Rau lá:

Cải bó xôi, rau muống, rau hẹ, rau cần, bắp cải... thuộc loại rau này. Đây là loại rau chứa nhiều vitaminC, acid folic, chất kiềm. Hàm lượng chất vô cơ như sắt, magiê... cũng khá phong phú.

III. NHỮNG BỘ PHẬN NÀO CỦA RAU XANH CÓ TÁC DỤNG CHỮA BỆNH?

Khi sử dụng rau xanh, thông thường người ta lấy rễ củ, lá rau, cùi quả làm thực phẩm là chủ yếu. Nhưng khi sử dụng rau xanh vào việc chữa bệnh thì có thể tận dụng nhiều hơn. Rất nhiều bộ phận của rau xanh khi làm thực phẩm thường bị loại bỏ nhưng khi dùng chữa bệnh lại trở nên rất quý.



Vỏ ngoài:

Vỏ ngoài của rau thường rất quý, có giá trị dùng làm thuốc không thể ngờ tới. Ví dụ vỏ quả cà có tác dụng rất tốt phòng chống ung thư, có thể hạn chế hiệu quả





sự hình thành các khối u ung thư; vỏ khoai tây có tác dụng chữa trị đặc biệt hạ huyết áp; vỏ ngoài đậu tằm ninh nhừ cũng có tác dụng hạ huyết áp.



Hạt:

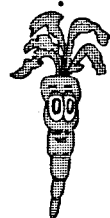
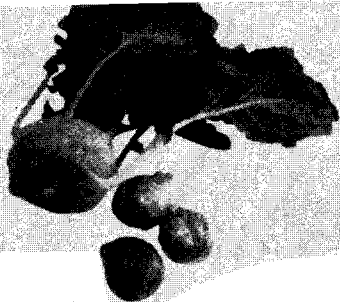
Hạt của rất nhiều loại rau xanh có tác dụng chữa bệnh rộng rãi, nhất là các loại hạt của loại rau thuộc họ bầu bí. Ví dụ hạt bí đao có chứa nguyên tố kháng vi-rút và chữa ung nhọt; vì vậy sắc hạt bí đao lấy nước uống có tác dụng ngừa ung thư.

Ngoài ra, hạt bí đao còn có tác dụng chữa vầng đầu rất hiệu quả; còn hạt bí ngô (bí đỏ) lại có tác dụng chữa sỏi mật.

Rễ:

Khi sử dụng rau xanh làm thực phẩm, hầu như rễ rau đều bị loại bỏ, thực tế rễ của nhiều loại rau có tác dụng làm thuốc chữa bệnh rất tốt, ví dụ ngó sen khi nấu lên ăn có công hiệu chữa chảy máu cam. Tay cuốn cây mướp là loại thuốc chữa bệnh rất có giá trị, đem sấy khô, nghiền thành bột uống chữa được bệnh viêm xoang mũi; rễ mướp luộc lấy nước uống chữa nhức đầu...





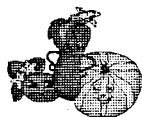
IV. MỘT SỐ VẤN ĐỀ CẦN CHÚ Ý KHI SỬ DỤNG RAU XANH CHỮA BỆNH

- *Khi bị tiêu chảy không nên ăn rau xanh.* Do trong rau xanh có thành phần nitrat, bình thường thành phần này không độc, nhưng khi bị rối loạn tiêu hóa, chất toan trong dạ dày tiết ra ít, nitrat làm cho vi khuẩn trong đường ruột phát triển nhanh nên ăn rau xanh lại dễ bị ngộ độc.

- *Không nên chỉ ăn riêng rau xanh khi bụng đang đói:* Tuy ăn rau xanh có lợi cho sức khỏe, nhưng mỗi loại rau có những đặc tính riêng nên không thể ăn tùy thích mà cần ăn kết hợp với các thực phẩm khác. Sau đây là một số loại rau phải ăn sau khi đã ăn cơm chứ không được ăn riêng lúc đang đói để tránh gây bất lợi cho sức khỏe:

- *Cà chua:* Là loại rau có chứa nhiều chất pectin (nhựa quả) và thành phần dễ hấp thụ, nếu ăn cà chua vào lúc đói, những chất trên sẽ có phản ứng hóa học với chất toan trong dạ dày, hình thành loại hợp chất tính rắn khó hòa tan, dễ gây đau bụng.

- *Tỏi:* Nhiều thành phần trong tỏi sẽ gây kích thích đến niêm mạc thành ruột và dạ dày.



Chương II

**CHỮA BỆNH MẠN TÍNH
BẰNG RAU XANH**



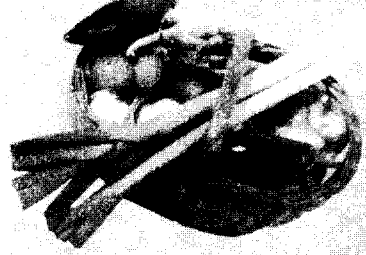


I. BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Cao huyết áp là căn bệnh khá phổ biến ở độ tuổi trung niên và người già những năm gần đây, gây tác hại ghê gớm đối với sức khỏe; cứ mười người thì có đến tám người mắc bệnh cao huyết áp. Nguyên nhân chủ yếu của bệnh cao huyết áp là do dùng nhiều chất dầu mỡ trong bữa ăn hàng ngày, dẫn đến tăng lượng cholesterol trong máu. Và do thói quen thích ăn béo và ăn mặn cũng là nguyên nhân dẫn đến bệnh cao huyết áp.

Ngoài ra, sức ép và trạng thái tinh thần căng thẳng trong cuộc sống cũng dễ gây co giãn mạch máu làm huyết áp tăng lên. Đây là căn bệnh phổ biến nhất trong các căn bệnh thời đại văn minh. Nếu chỉ dựa vào uống thuốc hạ huyết áp không thể kiểm chế cao huyết áp một cách có hiệu quả. Phương pháp hữu hiệu nhất vẫn là phối kết hợp với chế độ ăn uống. Rất nhiều loại rau xanh có công hiệu hạ huyết áp, giảm cholesterol trong máu, giúp bạn cải thiện thể chất, khôi phục huyết áp trở lại bình thường.





CÁC MÓN CHỮA BỆNH CAO HUYẾT ÁP

1 Canh rau cần, táo đỏ

Nguyên liệu: Rau cần 300g, táo đỏ 12 quả.

Cách làm:

- Rau cần rửa sạch, cắt khúc. Táo đỏ rửa sạch, thái miếng.
- Cho hai thứ trên vào nồi, đổ nước vừa phải đun kỹ, lấy nước uống.

Tác dụng chữa bệnh: Canh rau cần, táo đỏ giúp hạ huyết áp, ngoài ra còn có tác dụng làm mát gan, thanh nhiệt.

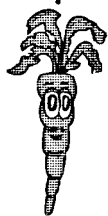
2 Cháo khoai lang, ý dĩ

Nguyên liệu: Khoai lang 200g, ý dĩ 20g, gạo nếp 80g.

Cách làm:

- Ý dĩ, gạo nếp đem đãi sạch; khoai lang rửa sạch, gọt vỏ thái nhỏ.





- Cho gạo nếp và ý dĩ vào nồi, đổ nước vừa phải, cho tiếp khoai lang vào, nấu thành cháo.

Tác dụng chữa bệnh: Ăn thường xuyên loại cháo này sẽ phòng ngừa cao huyết áp và xơ vữa động mạch.

3

Canh ngô, củ cải

Nguyên liệu: Ngô bao tử 450g, củ cải trắng 200g, muối vừa đủ.

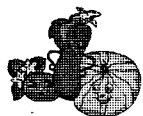
Cách làm:

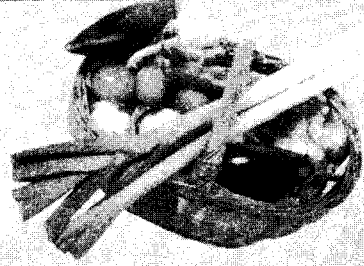
- Ngô bao tử thái đoạn, củ cải trắng gọt vỏ thái miếng nhỏ.

- Cho hai thứ trên vào nồi, đổ nước vừa đủ ninh nhừ trong 40 phút.

- Nêm muối vừa miệng.

Tác dụng chữa bệnh: Ngô giúp hạ huyết áp, củ cải thanh nhiệt giải độc, cả hai loại thực phẩm này đều có công hiệu hạ huyết áp.





4 Cháo cải bó xôi

Nguyên liệu: Cải bó xôi 300g, gạo tẻ 100g, muối vừa đủ.

Cách làm:

- Cải bó xôi rửa sạch, thái nhỏ.
- Gạo vo, đãi sạch, cho vào nồi, đổ nước vừa đủ, nấu thành cháo.
- Khi cháo sắp chín, cho cải bó xôi vào đun cùng, nêm muối vừa miệng là được.

Tác dụng chữa bệnh: Giúp lưu thông máu, nhuận tràng, hạ huyết áp.

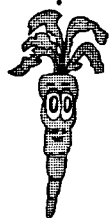
5 Nước vỏ khoai tây

Nguyên liệu: Khoai tây 5 củ.

Cách làm:

- Khoai tây rửa sạch, gọt lấy vỏ.
- Cho vỏ khoai tây vào nồi, đổ nước vừa đủ.
- Đun khoảng 10 phút, để nguội lọc bỏ bã, lấy nước uống.





Tác dụng chữa bệnh: Trước mỗi bữa ăn uống 2 thìa canh, mỗi ngày uống ít nhất 4 lần sẽ có công hiệu hạ huyết áp.

6 Cháo tỏi

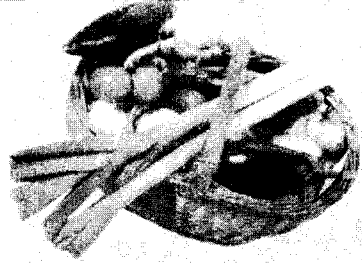
Nguyên liệu: Tỏi 40g, gạo tẻ 100g.

Cách làm:

- Tỏi (đã bóc vỏ) chần qua nước sôi khoảng 1 phút rồi lấy ra.
- Gạo đãi sạch, cho vào nước chần tỏi nấu thành cháo.
- Khi cháo chín cho tỏi vào đun nhừ.

Tác dụng chữa bệnh: Cháo tỏi giúp hạ huyết áp.





7 Cháo cà rốt

Nguyên liệu: Cà rốt 100g, gạo tẻ 100g.

Cách làm:

- Cà rốt rửa sạch, thái miếng nhỏ. Gạo vo, đãi sạch.
- Cho gạo, cà rốt vào nồi, đổ nước vừa đủ nấu thành cháo.

Tác dụng chữa bệnh: Hạ huyết áp rất tốt.

8 Lạc ngâm dấm

Nguyên liệu: Lạc nhân 200g, giấm gạo vừa đủ.

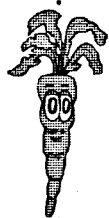
Cách làm: Cho lạc đã được đãi sạch vào giấm, ngâm khoảng 7 ngày là dùng được.

Tác dụng chữa bệnh: Mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần khoảng 20 hạt lạc có thể cải thiện tình trạng cao huyết áp.





BỆNH NHÂN CAO HUYẾT ÁP NÊN ĂN GÌ?



- *Rau cần*: Rau cần có tác dụng hạ huyết áp rất tốt, đồng thời còn chống được xơ cứng động mạch.

- *Cà (cà tím dài dê)*: Trong quả cà có chứa nhiều vitamin P, có tác dụng phòng ngừa cao huyết áp và bệnh tim mạch, chữa xơ cứng động mạch. Cà còn có tác dụng tiêu sưng, tiêu máu ứ đọng, là loại rau có giá trị phòng chữa cao huyết áp.

- *Khoai lang*: Là loại thực phẩm mang tính kiềm; vì vậy ăn khoai lang có tác dụng trung hòa chất axit được hình thành do ăn nhiều thịt, làm cho cơ thể giữ cân bằng giữa axit và kiềm. Do khoai lang có chứa một chất nhựa dính, ăn nhiều sẽ giữ cho mạch máu có tính đàn hồi, ngăn ngừa có hiệu quả xơ cứng động mạch, giảm thiểu khả năng mắc bệnh cao huyết áp và tim mạch.

- *Những loại rau giàu canxi*: Ăn loại rau xanh có chứa nhiều canxi như rau cải, khoai... sẽ giúp bảo vệ mạch máu, để phòng mắc bệnh tim mạch.

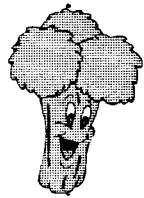
- *Những loại rau giàu magiê*: Trong các loại đậu và rau xanh thẫm màu chứa nhiều magiê, có tác dụng giảm áp lực trong mạch máu một cách hiệu quả.

- *Những loại rau giàu kali*: Ăn những loại rau chứa





nhiều kali, canxi nhưng natri thấp như khoai tây, khoai sọ, cà, rau câu, bí đao, dưa hấu, bởi nguyên tố kali giúp cơ thể bài tiết cholesterol ra ngoài, giúp mạch máu tăng tính đàn hồi, có tác dụng lợi tiểu, đồng thời cải thiện khả năng co bóp của cơ tim.



Lưu ý

Nguyên nhân gây ra bệnh cao huyết áp và các bệnh về tim mạch là do hấp thu quá nhiều muối trong thức ăn, hoặc do ăn nhiều thức ăn dầu mỡ. Do đó để phòng tránh mắc các bệnh nói trên, cần không chế và điều chỉnh phối hợp thức ăn trong bữa ăn hàng ngày.

1. Cố gắng hết sức sử dụng dầu thực vật chế biến thức ăn, hạn chế tối đa dùng mỡ lợn.
2. Thay thói quen dùng bơ hoặc dầu trộn xalát để trộn xalát bằng cách dùng kem sữa, bởi kem sữa tương đối ít mỡ.
3. Cố gắng dùng xoong chảo không dính xào nấu thức ăn, như vậy sẽ giảm được lượng dầu mỡ.
4. Ăn ít những loại thực phẩm ngọt như bánh ngọt, sôcôla, kem.





5. Thay bơ hoặc mút quả phết trên bánh mì hoặc sandwich bằng xalát...

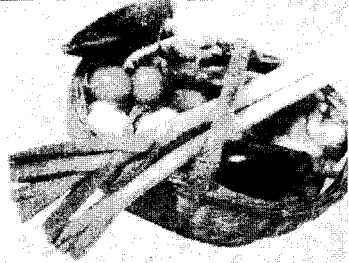
6. Hàng ngày ít nhất có một bữa ăn rau quả hoặc xalát rau củ quả tươi, hay phomat thay thế cho bữa chính nhiều dầu mỡ và nhiệt lượng.



II. BỆNH XƠ CỨNG MẠCH MÁU

Người khỏe mạnh bình thường thì máu "sạch" và lưu thông thuận lợi; trong máu có hàm lượng ôxy rất cao, như vậy mới có thể đưa chất dinh dưỡng đến khắp cơ thể. Tuy nhiên do sự hấp thụ nước của cơ thể không được đầy đủ, lại hấp thụ quá nhiều lipit, dẫn đến thành phần trong máu thay đổi, trở nên đậm đặc hơn.

Nếu cholesterol bám vào thành mạch máu mà không được loại trừ có hiệu quả thì nó không ngừng được tích tụ khiến thành mạch máu dần dần dày lên, dẫn tới máu lưu thông không thuận lợi, từ đó gây hiện tượng ngưng tụ máu. Máu đậm đặc chảy trong huyết quản nhỏ hẹp làm cho động mạch bị xơ cứng.



CÁC MÓN CHỮA BỆNH VỀ MẠCH MÁU

1 *Nước gừng nóng*

Nguyên liệu: Gừng vài lát mỏng, nước sôi vừa đủ.

Cách làm: Cho vài lát gừng vào nước sôi nóng già. Mỗi ngày 2 lần súc miệng bằng nước gừng nóng vào sáng sớm và buổi tối; trước khi ngủ uống 1 cốc nước gừng nóng.

Tác dụng chữa bệnh: Thúc đẩy tuần hoàn máu, ngăn ngừa xơ cứng động mạch.

2 *Cháo cà rốt, khoai lang*

Nguyên liệu: Cà rốt 60g, khoai tây 60g, gạo tẻ 30g.

Cách làm:

- Cà rốt rửa sạch, cạo bỏ vỏ, thái hạt lựu.
- Khoai tây cạo vỏ, thái con chì.
- Cho gạo vào nồi, đổ cà rốt cùng khoai tây ninh nhừ thành cháo.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa xơ cứng động mạch vành.





3

Canh dưa chuột, hành củ

Nguyên liệu: Dưa chuột 120g, gừng tươi 120g, hành 3 củ.

Cách làm: Rửa sạch ba thứ trên, cho vào nồi, đổ nước vừa đủ nấu trong khoảng 15 phút.

Tác dụng chữa bệnh: Điều trị có hiệu quả bệnh mạch vành.

4

Sinh tố sâm Cao ly, táo tây

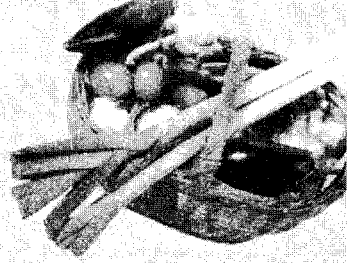
Nguyên liệu: Sâm Cao ly 220g, cà rốt 220g, táo tây 220g.

Cách làm:

- Rửa sạch 3 thứ trên, thái nhỏ.
- Cho vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn.

Tác dụng chữa bệnh: Sinh tố này chứa nhiều kali, cân bằng muối vô cơ trong cơ thể, có tác dụng ngừa xơ cứng mạch máu.





5

Cà trộn

Nguyên liệu: Cà (cà dái dê) 2 quả, tỏi, xì dầu, dấm, dầu vừng vừa đủ.

Cách làm:

- Cà rửa sạch, bỏ cuống, thái chỉ, chần qua nước sôi.
- Trộn mọi gia vị, cho cà vào trộn tiếp, sau đó cho tỏi đã băm nhỏ vào trộn đều.

Tác dụng chữa bệnh: Ngừa xuất huyết mạch máu, duy trì chức năng bình thường của tiểu cầu, chống xơ cứng động mạch.

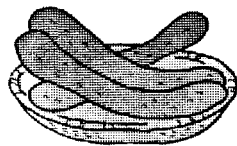
6

Dưa chuột ngâm gừng, hành

Nguyên liệu: Dưa chuột 120g, gừng tươi 12g, hành củ 3 nhánh.

Cách làm:

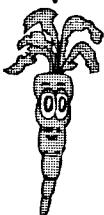
- Rửa sạch ba thứ trên, thái lát. Cho gừng, hành vào nước sôi đun trong 15 phút.





- Sau khi đun xong, cho dưa chuột vào ngâm chốc lát là có thể ăn được.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa bệnh mạch vành.



7 *Nộm mướp và măng*

Nguyên liệu: Mướp 50g, măng 50g, xì dầu, dấm đủ dùng.

Cách làm:

- Rửa sạch mướp, măng, gọt bỏ vỏ, thái chỉ.

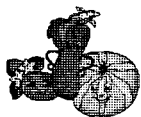
- Cho hai thứ trên vào bát to, rưới xì dầu, dấm vào trộn đều.

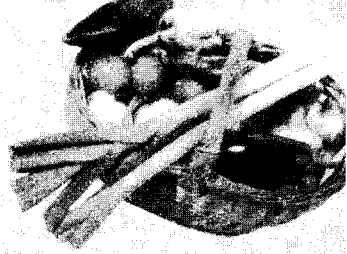


Tác dụng chữa bệnh: Mỗi ngày ăn 1- 2 lần, có thể giúp điều trị bệnh mạch vành.

8 *Sinh tố dưa chuột, gừng*

Nguyên liệu: Dưa chuột 2 quả, lá sen non 1 cái, gừng 1 củ.





Cách làm:

- Rửa sạch ba thứ trên, thái thành miếng nhỏ.
- Cho cả vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn là được.

Tác dụng chữa bệnh: Mỗi ngày uống 3 lần sẽ giúp điều trị bệnh mạch vành.



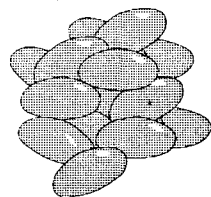
9 Cháo đậu nành, hạt dẻ

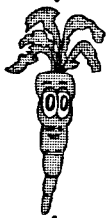
Nguyên liệu: Lạc nhân 60g, đậu nành 60g, hạt dẻ 120g, gạo nếp 120g, đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

- Đãi sạch lạc, đậu, hạt dẻ, gạo nếp. Ngâm đậu nành một đêm.
- Cho tất cả các nguyên liệu trên vào nồi nấu thành cháo, cho đường trắng vào trộn đều là được.

Tác dụng chữa bệnh: Mỗi ngày ăn 3 lần, liên tục trong một tuần, dùng bổ khí hoạt huyết, cải thiện tình trạng bệnh mạch vành.





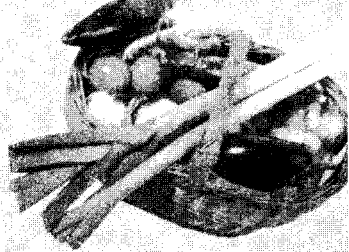
NHỮNG LOẠI RAU XANH CÓ TÁC DỤNG CHỮA BỆNH TIM MẠCH

- **Hành tây:** Đối với những bệnh nhân tim mạch, hành tây là loại rau có tác dụng phòng chữa hơn cả. Mỗi ngày ăn 50 - 100g hành tây là biện pháp phòng bệnh rất tốt, giúp bạn bảo vệ tim mạch, ổn định huyết áp.

Hành tây chứa nhiều chất prostaglandin A có tác dụng làm giãn mạch, ngăn ngừa tắc máu, hạ huyết áp. Qua nghiên cứu đã phát hiện trong mọi loại rau xanh chỉ có hành tây là có chứa chất prostaglandin A nên từ lâu hành tây vẫn được coi là loại rau hạ huyết áp tối ưu.

Hành tây còn chứa chất flavone có tác dụng chống ôxy hóa, có thể giảm tích tụ tiểu cầu, giảm nhẹ tình trạng thiếu máu cục bộ, giảm triệu chứng tắc mạch máu, bảo vệ tim, ngăn ngừa mắc bệnh tim mạch, phòng chống bệnh xơ cứng động mạch một cách hiệu quả. Ngoài ra chất fitoncidin trong hành tây có tác dụng làm giảm hiện tượng đông máu không bình thường, giúp phòng chữa xơ cứng động mạch và tắc nghẽn mạch máu.





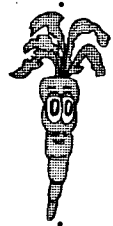
- **Ngô:** Có tác dụng giảm cholesterol trong máu vì trong hạt ngô có chứa nhiều vitamin E, canxi, photpho... Các dân tộc ăn nhiều ngô hầu như rất ít mắc bệnh cao huyết áp và tim mạch.

- **Khoai tây:** Có ưu điểm chuyển hóa lượng mỡ dư thừa trong cơ thể. Trong khoai tây có chứa nhiều kali, làm giảm nguy cơ tai biến mạch máu não. Trong cơ thể người bệnh tim mạch thường thiếu kali, ăn nhiều khoai tây sẽ có tác dụng tốt đối với tim.

- **Cà chua:** Bảo vệ tim một cách hiệu quả, làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Do đặc tính chống oxy hóa rất tốt của cà chua nên loại thực phẩm này có tác dụng ngăn ngừa tổn hại tế bào cơ tim. Cà chua còn có tác dụng phòng ngừa tai biến mạch máu não. Mỗi ngày ăn 2 quả cà chua có thể đề phòng cao huyết áp và tai biến có hiệu quả.

- **Cải bó xôi:** Là loại rau chứa nhiều kali, vì vậy có tác dụng phòng ngừa tai biến mạch máu não.





NHỮNG LOẠI RAU XANH CÓ TÁC DỤNG PHÒNG NGỪ TĂNG CHOLESTEROL

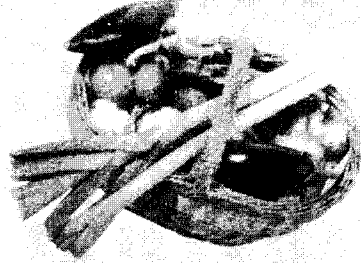
- **Cà rốt:** Trong cà rốt chứa hợp chất có thành phần canxi, có tác dụng phòng chữa bệnh mạch vành rất tốt, giảm cholesterol. Người bệnh có cholesterol cao mỗi ngày ăn 2 củ cà rốt, trong một thời gian sẽ thấy giảm cholesterol hiệu quả.

- **Tỏi:** Công dụng quan trọng nhất của tỏi là thúc đẩy tuần hoàn máu, tăng cường sự trao đổi chất trong máu. Do tỏi có chứa garlicin nên có tác dụng làm giãn mao mạch, lợi tuần hoàn máu, giảm hiện tượng tắc mạch máu.

Tỏi còn có công hiệu thải loại lipid, cholesterol trong máu, tăng cường thành phần cholesterol có lợi trong máu. Mỗi ngày ăn 1-3 nhánh tỏi chín, do tỏi sống gây kích thích mạnh, dễ có ảnh hưởng phụ đối với cơ thể nên ăn tỏi chín sẽ tốt hơn.

- **Đậu tương:** Đậu tương có khả năng chống ôxy hóa rất mạnh nên phòng ngừa được hiện tượng tăng cholesterol. Trong đậu tương có nguyên tố giúp ngăn chặn ôxy hóa chất béo, khống chế có hiệu quả ôxy hóa cholesterol. Vì vậy, nên duy trì ăn đậu tương





và các chế phẩm từ đậu tương như đậu phụ, sữa đậu nành, magi...

III. BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Bệnh tiểu đường có nguyên nhân do lượng glucô trong cơ thể chưa được chuyển hóa còn quá nhiều, dẫn đến đường huyết tăng. Khi đường huyết tăng, tụy sẽ tiết ra chất insulin để giúp cho lượng đường trong máu trở lại mức bình thường. Nhưng khi lượng đường trong máu quá cao thì tụy sẽ phải tiết nhiều insulin để giúp cân bằng; thời gian kéo dài sẽ khiến tụy mệt mỏi, chức năng tụy bị lão hóa, lâu dần không thể sản xuất ra insulin bình thường được.

Khi thiếu insulin để cân bằng, đường huyết trong máu sẽ tăng cao, từ đó làm cho máu trở nên đậm đặc, hình thành nhiều di chứng như tắc mạch máu, xơ cứng động mạch, thậm chí nhiều hội chứng khác cùng xuất hiện như mất mờ, rối loạn thần kinh thực vật, suy thận...

Có rất nhiều loại rau xanh điều trị hiệu quả bệnh tiểu đường, tiêu biểu là hành tây, khoai sọ, mướp đắng, củ mài, bí ngô...





CÁC MÓN CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

1 Sinh tố tổng hợp

Nguyên liệu: Ớt xanh 1 quả, mướp đắng 1/2 quả, dưa chuột 1 quả, rau cần vài cọng.

Cách làm:

- Rửa sạch các loại rau trên, cắt đoạn.
- Cho rau vào máy xay, xay thành nước sinh tố.

Tác dụng chữa bệnh: Uống ngày 2 lần vào buổi sáng và buổi chiều sẽ điều trị hiệu quả bệnh tiểu đường.

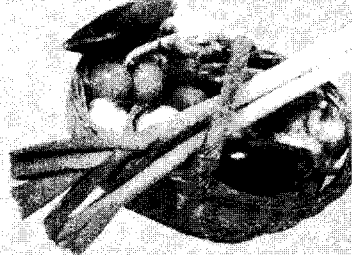
2 Canh rau khoai lang, bí đao

Nguyên liệu: Lá khoai lang 50g, bí đao 200g, hành, bột gừng mỗi thứ một ít; muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm:

- Lá khoai lang rửa sạch, ngắt bỏ cuống, thái nhỏ.
- Bí đao rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng nhỏ.





- Cho bí đao vào chảo qua dầu, thêm ít nước, tra hành, gừng, đun nhỏ lửa trong 30 phút.

- Cho lá khoai lang vào nấu chín; nêm muối, mì chính.

Tác dụng chữa bệnh: Thanh nhiệt giải độc, hạ đường huyết.



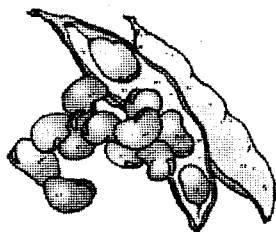
3

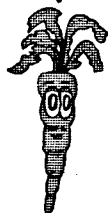
Cháo đại mạch và đậu Hòa Lan

Nguyên liệu: Đậu Hòa Lan 180g, đại mạch 180g.

Cách làm: Dem hai thứ trên đãi sạch, cho vào nồi, đổ nước vừa đủ ninh nhừ thành cháo.

Tác dụng chữa bệnh: Thanh nhiệt giải độc, hạ đường huyết. Loại cháo này có thể dùng thay cơm đối với bệnh nhân tiểu đường.





4 *Muống đắng hầm đậu phụ*

Nguyên liệu: Muống đắng 200g, đậu phụ 180g, hành, muối, xì dầu mỗi thứ một ít.

Cách làm:

- Muống đắng rửa sạch, bỏ ruột, thái lát. Cho dầu xào chín, tra muối, xì dầu, hành.

- Đổ nước vừa đủ, cho đậu phụ vào cùng nấu chín.

Tác dụng chữa bệnh: Muống đắng chứa hợp chất có tác dụng tương tự như insulin, giúp hạ đường huyết rõ rệt.

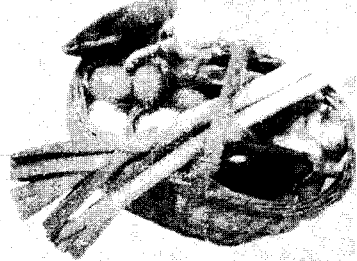
5 *Sinh tố cà rốt*

Nguyên liệu: Cà rốt 2 củ.

Cách làm: Cà rốt rửa sạch, cạo bỏ vỏ, thái miếng nhỏ, cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn (không cho thêm bất cứ gia vị nào khác).

Tác dụng chữa bệnh: Mỗi buổi sáng, chiều uống 100 ml nước sinh tố cà rốt, dùng liên trong một tháng





sẽ mang lại hiệu quả hạ đường huyết rõ rệt, giảm các hội chứng do bệnh tiểu đường đưa lại.



6 Trà mướp

Nguyên liệu: Mướp 180g, lá chè 6g, muối đủ dùng.

Cách làm:

- Mướp rửa sạch, nạo bỏ vỏ, thái lát mỏng.
- Cho mướp vào nồi, đổ nước vừa phải, tra muối, nấu thành canh.
- Pha trà nóng, đổ nước chè vào là được.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày dùng 2 lần sẽ giúp hạ đường huyết.

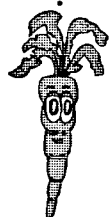
7 Trà mướp đắng

Nguyên liệu: Mướp đắng 150g.

Cách làm:

- Mướp đắng rửa sạch, thái nhỏ.





- Cho muối vào nồi, đổ nước vừa phải đun trong 30 phút.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống một cốc sẽ giúp hạ đường huyết.

8 Sinh tố bí đao

Nguyên liệu: Bí đao 1 quả nhỏ.

Cách làm:

- Bí đao rửa sạch, gọt bỏ vỏ, thái miếng nhỏ.
- Cho vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn.

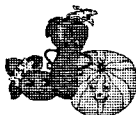
Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 3 lần sẽ điều trị bệnh tiểu đường có hiệu quả.

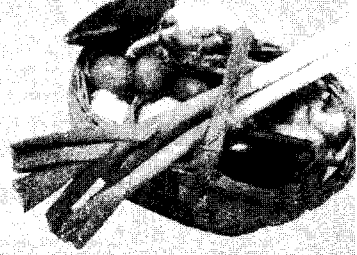
9 Nước bí đao, lá sen, củ mài

Nguyên liệu: Bí đao 150g, lá sen 80g, củ mài 40g.

Cách làm:

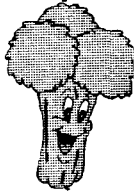
- Rửa sạch các nguyên liệu trên, bí đao gọt bỏ vỏ, lá sen thái nhỏ.





- Cho cả vào nồi, đổ nước vừa phải, đun kỹ là được.

Tác dụng chữa bệnh: Mỗi ngày uống 1- 2 lần sẽ cải thiện tình trạng đường huyết.



10 Nước đậu Hòa Lan

Nguyên liệu: Đậu Hòa Lan 100g.

Cách làm: Đãi sạch, cho vào nồi, đổ nước vừa phải sắc kỹ là được.

Tác dụng chữa bệnh: Hạ đường huyết.

11 Canh khoai tây

Nguyên liệu: Khoai tây 80g, muối một ít.

Cách làm:

- Khoai tây rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho khoai vào nồi, đổ nước nấu chín.
- Nêm muối vừa miệng.

Tác dụng chữa bệnh: Hạ đường huyết.





12 Canh bí ngô, đậu xanh

Nguyên liệu: Đậu xanh 25g, bí ngô 200g.

Cách làm:

- Ngâm đậu xanh khoảng 2 giờ.
- Bí ngô rửa sạch, để cả vỏ, thái miếng.
- Cho hai thứ trên vào nồi, ninh nhừ.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày ăn 1 lần sẽ cải thiện bệnh tiểu đường.

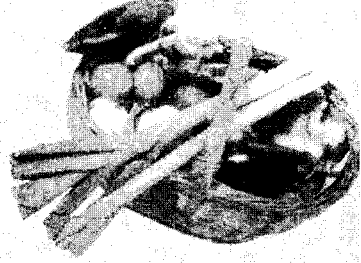
13 Canh cà chua, hành tây

Nguyên liệu: Cà chua 2 quả, hành tây 1 củ, muối vừa đủ.

Cách làm:

- Cà chua, hành tây đem rửa sạch, thái nhỏ.
- Đổ nước vừa phải vào nồi, cho cà chua và hành tây vào cùng nấu.
- Khi nước sôi để nhỏ lửa đến khi hành mềm nhừ, nêm muối.





Tác dụng chữa bệnh: Hành tây có công hiệu khống chế lượng đường trong máu, giúp hạ đường huyết có hiệu quả.



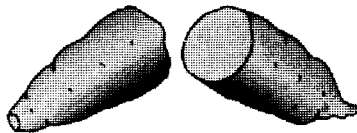
14 Cháo khoai môn

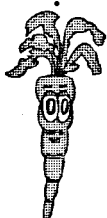
Nguyên liệu: Khoai môn 1 củ, gạo tẻ 80g, muối vừa đủ.

Cách làm:

- Khoai môn rửa sạch, cạo vỏ, thái miếng.
- Gạo đãi sạch, bỏ vào nồi, chế nước, cho khoai môn vào cùng nấu thành cháo.
- Nêm muối.

Tác dụng chữa bệnh: Khoai môn giúp khống chế lượng đường trong máu, là món ăn thích hợp với bệnh nhân tiểu đường.





NHỮNG LOẠI RAU XANH THÍCH HỢP ĐỐI VỚI BỆNH NHÂN TIỂU ĐƯỜNG

- **Bí ngô:** Trong bí ngô có chứa hợp chất giúp hạ đường huyết, là thực phẩm chữa bệnh thích hợp cho bệnh nhân tiểu đường.

- **Mướp đắng:** Trong mướp đắng có chứa chất insulin có tác dụng kiềm chế gia tăng lượng đường trong máu, là loại thực phẩm mà bệnh nhân tiểu đường nên ăn thường xuyên.

- **Cà rốt:** Trong cà rốt chứa nhiều chất carotein, có tác dụng khống chế đường huyết rất tốt; ăn nhiều cà rốt có thể hạ đường huyết một cách hữu hiệu.

- **Ớt:** Là loại gia vị mà bệnh nhân tiểu đường nên dùng thường xuyên do thành phần đặc trưng trong ớt có tác dụng nâng cao khả năng tiết insulin của tuyến tụy, nên ớt được dùng để điều trị các hội chứng của bệnh tiểu đường.

- **Các loại rau xanh thuộc họ đậu:** Trong đậu tương có chứa *estrogen thực vật*, có tác dụng chống ôxy hóa, bảo vệ tế bào máu, khiến tế bào máu không bị hủy hoại do ôxy hóa. Đối với bệnh nhân tiểu đường, hàng





ngày ăn đều các loại rau họ đậu sẽ giảm nhẹ các hội chứng do mạch máu bị hủy hoại.

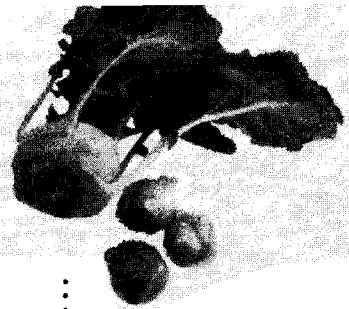


- **Hành tây:** Trong hành tây có chất gây chảy nước mắt. Đó là chất được sinh ra khi thái hành tây làm tế bào bị hủy hoại. Chất gây chảy nước mắt này có thể làm xuất hiện nhiều hợp chất sunfua hóa có tác dụng chống đông máu, hạn chế tăng đường huyết. Người bị bệnh tiểu đường nên ăn nhiều hành tây, mỗi ngày ăn khoảng 1/4 củ sẽ thấy hiệu quả.

- **Khoai môn:** Khoai môn có nhiệt lượng thấp, lại chứa galactose, có tác dụng giảm cholesterol trong máu và hạ huyết áp, đồng thời prôtêin dạng nhầy trong khoai môn giúp khống chế đường huyết tăng cao. Do bệnh nhân tiểu đường phải hạn chế ăn chất đường bột nên ăn khoai môn là rất phù hợp.

- **Củ mài:** Do trong củ mài có chứa nhiều prôtêin dạng nhầy nên hạn chế được đường huyết tăng cao. Củ mài còn có thành phần hợp chất cacbon có lợi cho cơ thể sản sinh insulin, đào thải đường trong máu nên củ mài là loại thực phẩm rất tốt đối với bệnh nhân tiểu đường.





IV. BỆNH HEN, VIÊM PHẾ QUẢN

Hen suyễn bẩm sinh hoặc hen suyễn do cảm nhiễm virút khiến bệnh nhân vô cùng khổ sở. Nhiều triệu chứng hen suyễn thường bắt đầu do trạng thái tinh thần hoặc chịu sức ép nào đó. Vì vậy, để tránh xuất hiện cơn hen, bệnh nhân thường vẫn phải dựa vào sử dụng thuốc. Trong khi đó, rau xanh có rất nhiều loại có tác dụng chữa ho hen do viêm phế quản có hiệu quả.

CÁC MÓN CHỮA BỆNH HEN SUYỄN, VIÊM PHẾ QUẢN

1 *Nước củ cải, mật ong*

Nguyên liệu: Củ cải trắng 220g, đường phèn 20g, mật ong vừa đủ.

Cách làm:

- Củ cải trắng rửa sạch, gọt vỏ, thái lát mỏng.



- Cho củ cải trắng, đường phèn và mật ong vào nồi, đổ một bát nước vào ninh nhừ.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày ăn hai lần vào hai buổi sáng, tối có công hiệu chữa viêm phế quản mạn tính, nhiều đờm.



2 Đường phèn, bí đao

Nguyên liệu: Bí đao 1 quả nhỏ, đường phèn vừa đủ.

Cách làm:

- Bí đao bỏ ra, cho đường phèn vào.
- Cho bí đao vào lồng hấp cách thủy.
- Uống nước hấp bí đao.

Tác dụng chữa bệnh: Dùng liên tục khoảng 4 quả bí đao sẽ cải thiện đáng kể tình trạng bệnh hen.

3 Bí ngô nấu gừng, đường

Nguyên liệu: Bí ngô 220g, gừng 12g, đường đỏ vừa đủ.



Cách làm:

- Bí ngô gọt vỏ thái miếng, gừng thái lát.
- Cho bí ngô cùng gừng vào nồi, đổ nước ninh kỹ, sau đó cho đường đổ ninh thật nhừ.

Tác dụng chữa bệnh:

Ngày ăn hai lần sẽ cải thiện tình trạng bệnh hen.

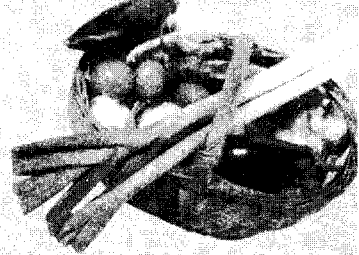
4 Bí ngô, mật ong

Nguyên liệu: Bí ngô 1 quả, mật ong 50ml, đường phèn 20g.

Cách làm:

- Cắt phía đầu quả bí ngô làm thành nắp đáy, moi bỏ ruột.
- Cho mật ong và đường phèn vào bên trong quả bí ngô, đặt nắp, đem hấp cách thủy.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày ăn hai lần vào buổi sáng và chiều, ăn liên trong một tuần sẽ chữa được chứng hen.



5 Bí ngô, mạch nha



Nguyên liệu: Bí ngô 1 quả, gừng tươi 180g, mạch nha 1200g.

Cách làm:

- Bí ngô rửa sạch, bỏ hạt, thái miếng.
- Cho bí vào nồi nấu chín, cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.
- Gừng rửa sạch, ép lấy nước.
- Cho mạch nha, nước gừng và bí đã xay vào nồi, đem đun nhỏ lửa đến khi đặc quánh.

Tác dụng chữa bệnh: Mỗi buổi tối ăn khoảng 120g sẽ có hiệu quả chữa viêm phế quản.

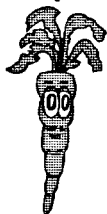
6 Cà rốt, lê

Nguyên liệu: Cà rốt 2 củ, lê (loại lê nước) 6 quả, xuyên bối 100g.

Cách làm:

- Cà rốt thái miếng nhỏ. Lê bỏ lõi.





- Xuyên bối nghiền thành bột, cho vào nồi cùng cà rốt, lê, đổ nước vừa đủ, ninh kỹ.

- Sau khi ninh nhừ, lọc bỏ bã, nước còn lại đem đun nhỏ lửa đến khi đặc quánh.

Tác dụng chữa bệnh: Mỗi ngày dùng 1 thìa canh, có hiệu quả mát phổi, chữa viêm phế quản mạn tính.

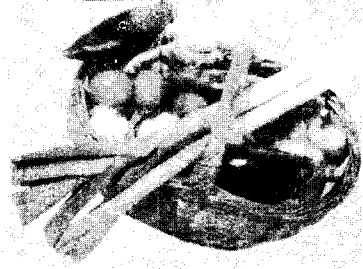
Củ cải trắng

Củ cải trắng tính lương, từ xưa đã có công dụng bình hen suyễn, dứt ho hóa đờm và thanh nhiệt giải độc. Người mắc bệnh viêm phế quản mạn tính, thường xuyên ho có đờm nên uống nhiều nước củ cải mật ong sẽ giảm ho đáng kể, đồng thời có thể giải đờm.

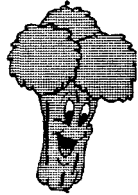
Củ cải trắng có chứa hàm lượng vitamin C phong phú, có tác dụng thanh nhiệt lợi thủy, giảm cholesterol, giảm cao huyết áp. Men trong củ cải trắng giúp phân giải chất bột và mỡ trong thức ăn, thúc đẩy tiêu hóa, giúp giảm béo hữu hiệu.

Người bị hen suyễn nên ít ăn cà chua, cà rốt, cải trắng... những loại rau củ có tính hàn, bởi ăn vào dễ khiến bệnh hen phát tác.





V. BỆNH VIÊM THẬN



Thận là một cơ quan quan trọng của cơ thể, thông thường khi cơ thể mệt mỏi, bị sức ép quá độ đều ảnh hưởng đến sức khỏe của thận. Thận có chức năng quan trọng là giải độc và bài tiết nước tiểu, cần phải được giữ gìn cẩn thận để tránh dẫn đến các di chứng.

Viêm thận thực ra không có gì đáng sợ, ngoài nghỉ ngơi nhiều hơn, cần đặc biệt chú ý không được ăn quá mặn mà cần ăn uống thanh đạm để tránh tạo gánh nặng cho thận. Những loại rau xanh được giới thiệu dưới đây có tác dụng bảo vệ thận, lợi tiểu, tiêu độc, tiêu phù.

CÁC MÓN CHỮA BỆNH THẬN

1 Nước uống đậu tằm

Nguyên liệu: Đậu tằm 120g, đường đỏ 80g.

Cách làm:

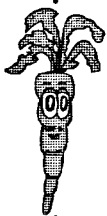
- Cho đậu tằm vào 2 lít nước nấu kỹ, sau đó cho đường đỏ vào đun tiếp.





- Ninh đến khi còn khoảng 0,5 lít nước.

Tác dụng chữa bệnh: Sáng sớm khi mới ngủ dậy uống khoảng 100 ml và ăn đậu tằm sẽ cải thiện rõ rệt bệnh viêm thận mạn tính và các chứng phù thũng.



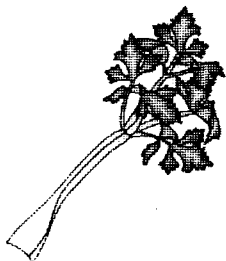
2 Canh rau cần vỏ lạc

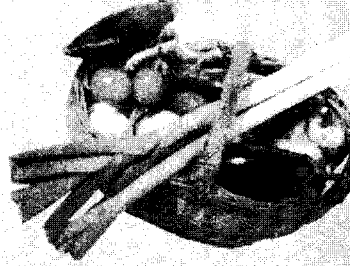
Nguyên liệu: Rau cần 120g, vỏ lạc 40g.

Cách làm:

- Rau cần rửa sạch, cắt đoạn.
- Lạc rửa sạch, cho vào nồi, đổ nước đun kỹ cùng rau cần.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 3 lần, có tác dụng chữa viêm thận mạn tính.





3

Canh vỏ bí đao

Nguyên liệu: Vỏ bí đao 120g.

Cách làm:

- Vỏ bí đao rửa sạch, băm nhỏ.
- Cho vỏ bí vào nồi, đổ nước vừa phải đun kỹ.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày dùng 3 lần, có thể chữa viêm thận mạn tính.



4

Nước rau cần

Nguyên liệu: Rau cần 100g.

Cách làm:

- Rau cần rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho rau vào máy xay sinh tố, xay thành nước uống.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 3 lần, chữa viêm thận.





5 Canh bí đao, đậu đỏ

Nguyên liệu: Bí đao 400g, đậu đỏ 40g.

Cách làm:

- Bí đao rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng.
- Ngâm đậu đỏ trong nước 2 giờ.
- Cho hai thứ trên vào nồi, đổ nước vừa đủ, nấu thành canh đặc sệt.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày ăn 2 lần, chữa viêm thận mạn tính.

6 Nước rau hẹ, gừng, sữa bò

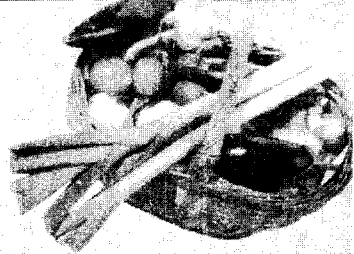
Nguyên liệu: Rau hẹ 200g, gừng tươi 30g, sữa bò 30ml.

Cách làm:

- Rau hẹ, gừng rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho rau hẹ và gừng vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.
- Đổ sữa bò vào rồi đun sôi.

Tác dụng chữa bệnh: Bổ thận.





7 Cháo rau hẹ

Nguyên liệu: Rau hẹ 40g, gạo 80g, muối vừa đủ.

Cách làm:

- Rau hẹ rửa sạch, thái nhỏ.
- Gạo đãi sạch, nấu cháo.
- Khi cháo chín cho rau hẹ và muối vào là được.

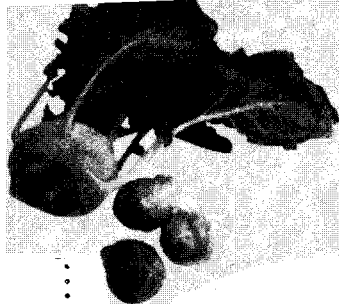
Tác dụng chữa bệnh: Bổ thận, tăng cường chức năng thận, ngoài ra còn kiện vị.

NHỮNG LOẠI RAU XANH THÍCH HỢP VỚI NGƯỜI MẮC BỆNH VỀ THẬN

- **Hạt bí ngô:** Trong hạt bí ngô có chứa nhiều photpho, người bị sỏi thận ăn nhiều hạt bí sẽ giúp ngăn chặn quá trình kết tủa của các loại khoáng chất trong đường tiết niệu, thải được sỏi thận ra ngoài cơ thể. Có tác dụng phòng sỏi thận.

- **Rau hẹ:** Rau hẹ có thuộc tính ôn hòa, ăn rau hẹ có tác dụng ấm thận, là loại rau xanh bổ thận có giá trị.





Rau xanh dinh dưỡng - Đậu tằm

Đậu tằm là loại rau cuối xuân đầu hạ, có chứa prôtêin, tinh bột, lexitin, chất xơ. Có thể nói đậu tằm là loại rau chống cholesterol rất tốt, bởi prôtêin thực vật trong đậu tằm có thể phòng ngừa được xơ hóa động mạch, chất xơ trong đậu tằm giúp làm giảm cholesterol trong máu, có tác dụng thông tiện, nhuận tràng.

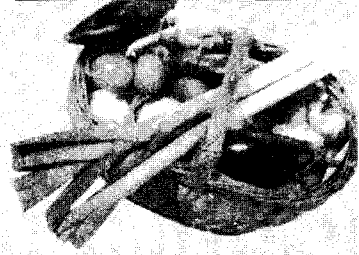
Đậu tằm còn có tác dụng lợi thủy thũng, chữa bệnh thận và giảm béo hữu hiệu. Ngoài ra vỏ đậu cũng là một vị thuốc rất tốt, có tác dụng chữa cao huyết áp và ỉa chảy.

VI. BỆNH VIÊM KHỚP

Viêm khớp làm cho người ta đau đớn khó chịu, nhất là khi thay đổi thời tiết. Những khớp xương trong cơ thể không khác gì trạm dự báo thời tiết, lấy sự đau đớn để dự báo sự thay đổi của thời tiết.

Người bị viêm khớp mạn tính thường dùng thuốc giảm đau để làm đỡ đau, nhưng nếu dùng thuốc giảm





đau kéo dài sẽ rất có hại cho sức khỏe. Theo thí nghiệm khoa học, những người ăn càng nhiều rau xanh thì khả năng bị mắc bệnh càng ít. Nếu đã bị viêm khớp có thể sử dụng một số loại rau sau để giảm đau.



CÁC MÓN CHỮA BỆNH VIÊM KHỚP

1 *Rượu gừng, đường đỏ*

Nguyên liệu: Gừng tươi 200g, rượu mùi 400ml, đường đỏ 120g.

Cách làm:

- Gừng thái nhỏ, đập dập ép lấy nước.
- Cho nước gừng, đường đỏ và rượu vào nồi đem đun nhỏ lửa đến khi sôi.
- Hàng ngày trước khi đi ngủ uống một ít cho ra mồ hôi.

Tác dụng chữa bệnh: Hỗ trợ chữa bệnh viêm khớp.





2 Rượu vỏ gừng

Nguyên liệu: Gừng tươi vừa đủ, rượu trắng 100ml.

Cách làm:

- Gừng rửa sạch, cạo lấy khoảng một thìa con vỏ, sấy khô.
- Cho vỏ gừng vào rượu trắng khuấy đều uống.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa viêm khớp dạng phong thấp rất có hiệu quả.

3 Rượu ớt

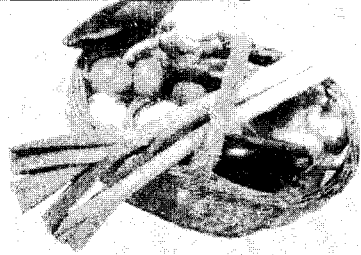
Nguyên liệu: Ớt 15g, rượu trắng 400ml.

Cách làm: Ớt rửa sạch, ngâm trong rượu trắng khoảng 2 tuần.

- Ngày uống 2 lần, mỗi lần khoảng 12 ml.

Tác dụng chữa bệnh: Điều trị viêm khớp dạng phong thấp.





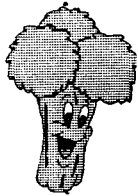
4 Canh hạt bí đao, tiết gà

Nguyên liệu: Hạt bí đao 35g, tiết gà 30g.

Cách làm:

- Hạt bí đao rửa sạch, tiết gà sau khi ngâm đem rửa sạch.
- Cho hạt bí đao cùng tiết gà vào nồi, đổ nước vừa đủ nấu chín.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần, chữa viêm khớp dạng phong thấp hiệu quả.



5 Canh cải bó xôi, nấm hương

Nguyên liệu: Cải bó xôi 60g, nấm hương 180g, muối vừa đủ.

Cách làm:

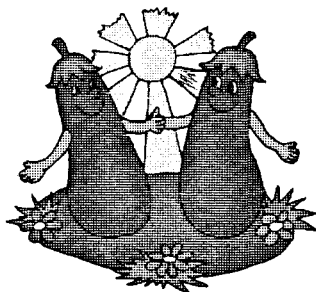
- Cải bó xôi rửa sạch, thái nhỏ.
- Nấm hương rửa sạch, bỏ chân.
- Cho hai thứ trên vào nồi, đổ nước vừa phải, đun chín.





- Nêm muối vừa miệng.

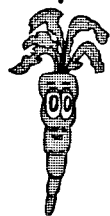
Tác dụng chữa bệnh: Ngày ăn 2 lần, điều trị viêm khớp dạng thấp hiệu quả.



Chương III

ĐIỀU TRỊ CÁC BỆNH ĐƯỜNG RUỘT BẰNG RAU XANH

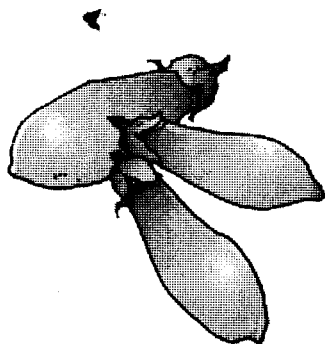


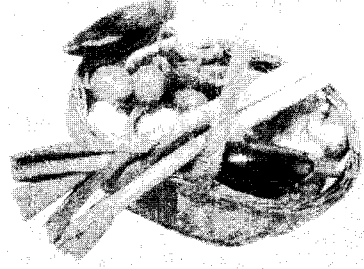


I. BỆNH VIÊM DẠ DÀY, ĐƯỜNG RUỘT

Ăn uống không khoa học, ăn quá mặn hay nhiều dầu mỡ hoặc đồ cay dẫn đến rối loạn tiêu hóa vẫn là những trường hợp thường gặp.

Dạ dày và ruột khi tiếp nhận thức ăn quá nóng hoặc quá lạnh đều dễ dẫn đến viêm dạ dày, nhất là khi ăn những món quá cay hoặc quá mặn, trong bụng sẽ có cảm giác rất khó chịu. Nếu biết chọn ăn các loại rau xanh điều trị bệnh viêm dạ dày, ruột thì có thể giúp khắc phục. Cà tím, rau hẹ, củ cải trắng... là những loại rau có thể lựa chọn.





CÁC MÓN CHỮA BỆNH VIÊM DẠ DÀY, ĐƯỜNG RUỘT



1 *Nộm cà, tỏi*

Nguyên liệu: Cà tím 1 quả, tỏi, xì dầu, dấm vừa đủ.

Cách làm:

- Cà rửa sạch, bỏ cuống, thái nhỏ, chần qua nước sôi.
- Tỏi đập dập băm nhỏ, cho vào bát cà, tra xì dầu, dấm trộn đều.

Tác dụng chữa bệnh: Cà có giá trị chữa bệnh rất cao, có thể làm cho dạ dày và ruột bớt nhiệt, chữa viêm dạ dày, ruột có hiệu quả.

2 *Canh rau hẹ*

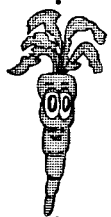
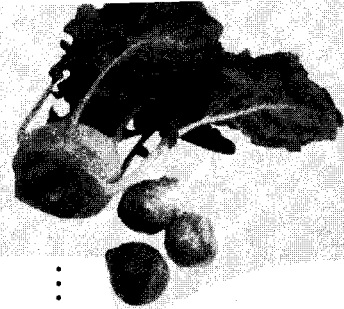
Nguyên liệu: Rau hẹ vừa đủ.

Cách làm:

- Rau hẹ rửa sạch, thái nhỏ.

Chần qua nước sôi, cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, sau đó lấy ra hòa cùng nước sôi uống.





Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần. Chữa viêm ruột, dạ dày cấp tính.

3 *Nước củ cải*

Nguyên liệu: Củ cải trắng vừa đủ.

Cách làm:

- Củ cải rửa sạch, gọt bỏ vỏ, thái miếng nhỏ.
- Cho củ cải vào nồi, đổ nước nấu chín.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày dùng 2 đến 3 lần, có thể cải thiện tình trạng tiêu chảy.

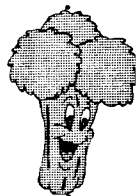
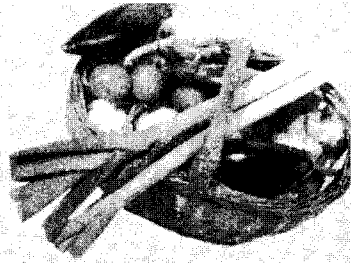
Rau xanh dinh dưỡng - Măng

Măng tính hàn, giàu chất xơ, ít đường, ít béo, canxi, kali, sắt, carotein, vitamin B₁, B₂ và C...

Do măng giàu chất xơ, kích thích sự nhu động của ruột và dạ dày có hiệu quả, thúc đẩy bài tiết, trợ tiêu hóa, ngăn ngừa táo bón.

Măng còn giúp tạo cảm giác no bụng, giảm hấp thu nhiệt lượng, giúp giảm cân. Măng có công dụng giải





độc, cải thiện hiện tượng phù thũng. Măng có thể giải khát, có tác dụng thanh nhiệt giải cảm và tiêu đờm. Măng giàu chất xơ, giúp hạ cholesterol, cao huyết áp và tiểu đường.

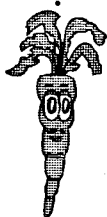
Măng còn phòng thiếu máu, trong măng chứa prôtêin, vitamin B₁ và sắt, hỗ trợ bổ sung các chất tạo máu, khôi phục hàm lượng tế bào hồng cầu và prôtêin bình thường trong huyết dịch. Nhưng măng quá giàu chất xơ, lại thuộc tính hàn, các bệnh nhân loét dạ dày và xơ gan không nên ăn nhiều.

II. BỆNH ĐAU DẠ DÀY

Đau dạ dày do nguyên nhân sức ép tâm lý tinh thần là chứng bệnh thường gặp trong thời đại văn minh hiện đại. Nếu đau dạ dày mà chỉ dựa vào thuốc để chạy chữa thì đó không phải là cách chữa bệnh lâu dài. Nếu biết sử dụng các món ăn hàng ngày có tác dụng chữa bệnh để cải thiện tình hình bệnh tật thì đó mới chính là biện pháp chạy chữa tận gốc lành mạnh và hiệu quả.

Có rất nhiều loại rau xanh có tác dụng chữa đau dạ





dày, trong đó những loại rau có màu vàng hầu hết đều chứa nhiều carotein và vitamin mang tính kháng axit, ăn nhiều rau màu vàng như cà rốt, cà chua có thể hạn chế phát sinh bệnh đau dạ dày.

CÁC MÓN CHỮA BỆNH ĐAU DẠ DÀY

1 *Sinh tố sâm Cao ly*

Nguyên liệu: Sâm Cao ly (lấy thân lá) vừa đủ dùng.

Cách làm:

- Rau rửa sạch, cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn thành nước sinh tố.

- Trước khi uống đem đun ấm, ngày dùng 2 lần.

Tác dụng chữa bệnh: Giảm đau, lành sẹo vết loét dạ dày, ruột.





2 *Rượu nhỏ, rau mùi*

Nguyên liệu: Rau mùi một nắm to, rượu nhỏ 2 chai.

Cách làm:

- Rau mùi rửa sạch, rượu nhỏ đổ sang loại bình rộng miệng.

- Cho rau mùi vào bình rượu ngâm, nút kín.

- Sáu ngày sau có thể đem ra uống được, ngày 3 lần, mỗi lần một chén nhỏ, dùng liên trong 3 tháng.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa đau dạ dày hoặc yếu dạ.

3 *Bột táo, khoai tây*

Nguyên liệu: Táo 100g, khoai tây 100g.

Cách làm:

- Táo và khoai tây đem rửa sạch, gọt bỏ vỏ, giã nhuyễn.

- Ngày ăn một lần vào lúc 2-3 giờ chiều.

Tác dụng chữa bệnh: Ăn liên tục trong vài tháng có thể khống chế viêm dạ dày và các loại viêm loét đường ruột.





4

Sinh tố khoai tây

Nguyên liệu: Khoai tây 2 củ.

Cách làm:

- Khoai tây rửa sạch, gọt bỏ vỏ, thái miếng nhỏ.
- Cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần vào buổi sáng, tối, sẽ cải thiện có hiệu quả viêm loét dạ dày, ruột, loét hành tá tràng.

5

Nước sinh tố cải thìa

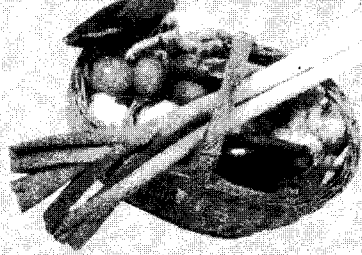
Nguyên liệu: Cải thìa một nắm nhỏ, đường trắng vừa đủ dùng.

Cách làm:

- Rau cải thìa rửa sạch, cắt đoạn.
- Cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, tra đường thành nước sinh tố.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa viêm loét dạ dày, chảy máu dạ dày.





6

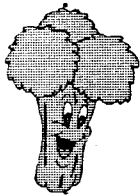
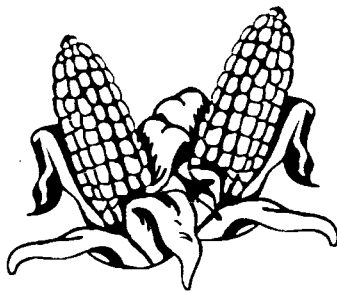
Canh ngô, đậu cô ve

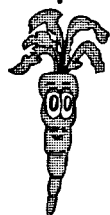
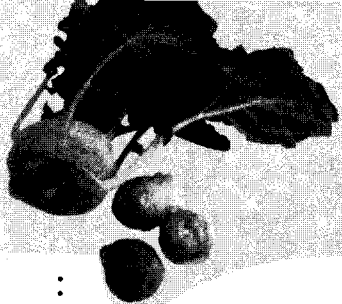
Nguyên liệu: Ngô 50g, đậu cô ve trắng 50g, đu đủ 20g.

Cách làm:

- Rửa sạch các nguyên liệu trên. Đậu, đu đủ thái miếng.
- Cho nguyên liệu vào nồi, đổ nước ninh kỹ lấy nước uống.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 3 lần, chữa viêm dạ dày cấp tính và mạn tính.





Rau xanh dinh dưỡng - Rau muống

Rau muống có giá trị y học nhất định, rau muống tính hàn mát, có tác dụng thanh nhiệt mát máu, do đó có thể tiêu hỏa khí, trừ hôi miệng, giải độc.

Chất xơ trong rau muống có tác dụng thúc đẩy sự nhu động của ruột và dạ dày, giúp thông tiện giải độc và giảm cholesterol.

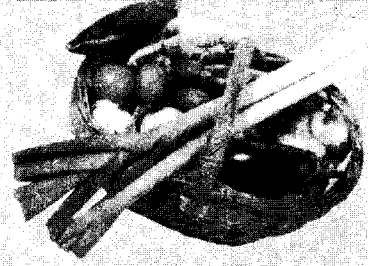
Rau muống còn giúp nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể, đề kháng hữu hiệu vi trùng bệnh, phòng ung thư.

III. RỐI LOẠN TIÊU HÓA

Những người có thói quen ăn quá nhanh hoặc ăn không theo giờ giấc cố định, thường xuyên thức khuya, ăn tối quá muộn thường xuất hiện triệu chứng rối loạn tiêu hóa. Biểu hiện cụ thể là hay ợ hơi, bị nặng có thể nôn mửa.

Chú ý chọn ăn những loại rau có tính ấm để làm cơ thể ấm lên, đồng thời điều chỉnh chức năng của dạ dày, ruột, như vậy sẽ giúp cải thiện tình trạng rối loạn tiêu hóa.





CÁC MÓN CHỮA RỐI LOẠN TIÊU HÓA

1 Trà gừng

Nguyên liệu: Gừng vài lát, chè khô đủ dùng.

Cách làm:

- Pha trà bằng nước sôi già.
- Cho vài lát gừng vào hãm trong 5 phút là có thể uống được.

Tác dụng chữa bệnh: Khi bị đầy bụng, uống 1 cốc trà gừng nóng sẽ dễ chịu.

2 Trà vỏ đậu tằm

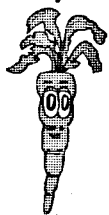
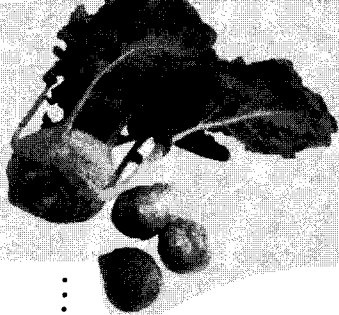
Nguyên liệu: Vỏ đậu tằm đủ dùng.

Cách làm:

- Lột vỏ đậu tằm, rửa sạch, sao vàng.
- Cho vỏ đã sao vào cốc, hãm bằng nước sôi già.

Tác dụng chữa bệnh: Hỗ trợ tiêu hoá hữu hiệu, kiện vị.





3 Sinh tố củ cải

Nguyên liệu: Củ cải trắng đủ dùng.

Cách làm:

- Củ cải đem rửa sạch, gọt bỏ vỏ, thái miếng.
- Cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.

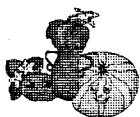
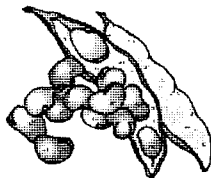
Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 cốc, chữa rối loạn tiêu hóa có hiệu quả.

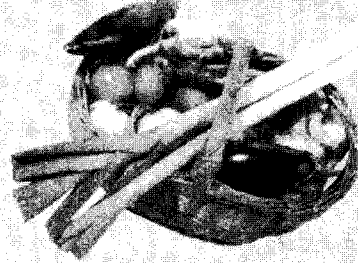
4 Đậu Hòa Lan tươi

Nguyên liệu: Đậu Hòa Lan tươi vừa đủ.

Cách làm: Đem rửa sạch, nhai thật kỹ từng ít một và nuốt dần.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa rối loạn tiêu hóa.





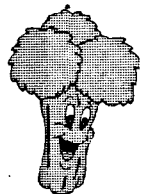
5 Sinh tố ngó sen, gừng tươi

Nguyên liệu: Ngó sen 220g, gừng tươi 40g.

Cách làm:

- Ngó sen, gừng rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống khoảng 3 lần, điều trị chứng nôn mửa.



6 Nước vỏ quýt, gừng

Nguyên liệu: Vỏ quýt 20g, gừng tươi 20g.

Cách làm:

- Gừng tươi cùng vỏ quýt rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho hai thứ trên vào nồi, đổ nước vừa đủ, sắc kỹ lấy nước uống.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 3 lần, chữa nôn mửa và viêm ruột mạn tính.





7 Nước mía, gừng

Nguyên liệu: Nước mía 120ml, nước gừng tươi 12ml.

Cách làm: Trộn hai thứ nước trên với nhau để uống.

Tác dụng chữa bệnh: Điều trị nôn mửa do lạnh bụng.

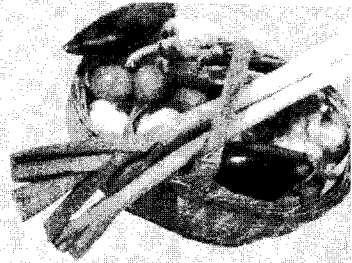
Rối loạn tiêu hóa nên ăn các loại rau gì?

- **Rau cần:** Rau cần có tác dụng thanh nhiệt, vì vậy những người yếu da hoặc rối loạn tiêu hóa nên ăn nhiều rau cần, có thể giúp kiện tỳ vị.

- **Rau muống:** Rau muống là thứ rau cải thiện tình trạng táo bón, giúp nhuận tràng rất tốt. Ngoài ra, bản thân rau muống có chứa prôtêin và canxi hơn nhiều so với một quả cà chua, có thể dùng hàng ngày để tăng cường bổ dưỡng.

Nhiều người còn chưa biết rau muống còn có tác dụng chữa bệnh tiểu đường, do trong rau muống có thành phần insulin, vì vậy có thể giúp hạ đường huyết. Người bị bệnh tiểu đường nên ăn nhiều rau muống.





VI. TÁO BÓN



Làm việc, nghỉ ngơi không đúng giờ giấc dẫn đến ăn uống không đúng giờ rất dễ dẫn đến bệnh táo bón, ảnh hưởng khí hậu cũng là nhân tố gây táo bón. Mùa thu và mùa đông khô hanh cũng là mùa hay bị táo. Ngoài ra, sức ép tâm lý tinh thần cũng gây ra chứng táo bón. Phụ nữ làm việc phải ngồi lâu, ít vận động, thần kinh căng thẳng càng dễ bị táo bón.

Nếu không chữa kịp thời, để tình trạng táo bón kéo dài sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe như dẫn đến các hiện tượng nhức đầu, dễ bị kích động nóng nảy, trướng bụng, buồn bực...

Một số nghiên cứu cho thấy những phụ nữ bị táo bón dễ mắc bệnh ung thư, cao huyết áp hơn so với những phụ nữ không bị táo bón.

Cách chữa táo bón tốt nhất là ăn nhiều rau xanh có hàm lượng xenlulô cao. Rất nhiều loại rau xanh là thứ thuốc chữa táo bón hiệu nghiệm sẵn có trong thiên nhiên, nên sử dụng để chữa táo bón. Các loại rau chữa táo bón hiệu quả điển hình là rau cải cúc, rau cần, cà rốt, củ cải, đậu tương, khoai sọ, nấm kim châm, bắp cải...





CÁC MÓN CHỮA TÁO BÓN

1 *Khoai lang om*

Nguyên liệu: Khoai lang 2 củ, hành, muối vừa đủ.

Cách làm:

- Khoai lang rửa sạch, cạo vỏ, thái lát.
- Cho dầu vào chảo, phi hành thơm, cho khoai lang vào đảo.
- Cho tiếp ít nước, nêm muối đảo tiếp, sau đó để nhỏ lửa om khoảng 20 phút là được.

Tác dụng chữa bệnh: Trong khoai lang có nhiều xenlulô, ăn thường xuyên sẽ cải thiện tình trạng táo bón kéo dài.

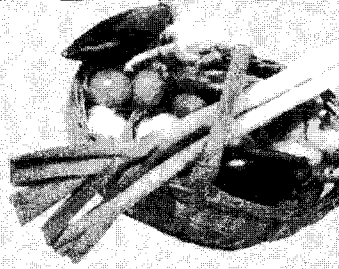
2 *Cà tím dái dê hấp*

Nguyên liệu: Cà tím dái dê 1 quả, dầu, muối đủ dùng.

Cách làm:

- Cà tím dái dê rửa sạch, thái miếng mỏng.





- Cho cà vào bát, tra dầu, muối, đặt trong lồng hấp chín.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa táo bón.



3 Cà chua trộn mật ong

Nguyên liệu: Cà chua 2 quả, mật ong vừa đủ.

Cách làm:

- Cà chua rửa sạch, bỏ cuống, thái lát mỏng.
- Trộn đều mật ong với cà chua đã thái.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa táo bón có hiệu quả.

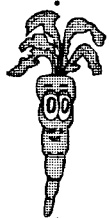
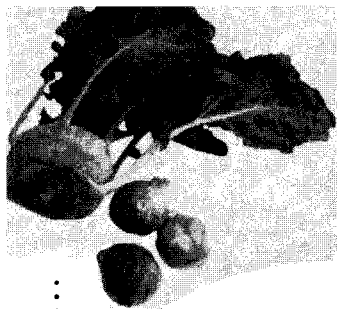
4 Cháo khoai sọ

Nguyên liệu: Khoai sọ 200g, gạo 80g, dầu, muối đủ dùng.

Cách làm:

- Khoai sọ rửa sạch, cạo bỏ vỏ, thái nhỏ.
- Cho gạo cùng khoai sọ vào nồi đun sôi.





- Khi sôi, chuyển nhỏ lửa ninh như thành cháo, tra ít dầu, muối.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa táo bón có hiệu quả.

5 Cháo cải bó xôi

Nguyên liệu: Cải bó xôi 120g, gạo 80g, dầu, muối vừa đủ.

Cách làm:

- Cải bó xôi rửa sạch, thái khúc.
- Cho gạo vào nồi, đổ nước đun sôi.
- Sau khi sôi, chuyển nhỏ lửa ninh như thành cháo, cho cải bó xôi, dầu, muối vào đun chín là được.

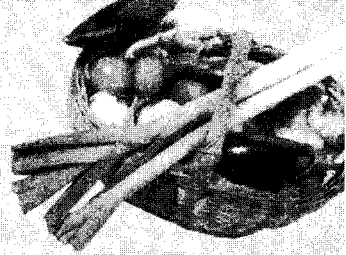
Tác dụng chữa bệnh: Nhuận tràng, chữa táo bón.

6 Sinh tố khoai tây

Nguyên liệu: Khoai tây 1 củ.

Cách làm: Khoai tây rửa sạch, thái lát mỏng, cho vào máy xay sinh tố xay thành nước để uống.





Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần, mỗi lần nửa cốc vào các buổi sáng, tối, chữa bệnh táo bón có hiệu quả.



7 Nước cà rốt

Nguyên liệu: Cà rốt 1 củ.

Cách làm:

- Cà rốt rửa sạch, cạo vỏ, thái miếng nhỏ.
- Cho vào máy xay sinh tố, xay thành nước sinh tố.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần, dùng chữa táo bón.

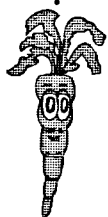
8 Sinh tố củ cải, mật ong

Nguyên liệu: Củ cải 200g, mật ong vừa đủ.

Cách làm:

- Củ cải rửa sạch, gọt bỏ vỏ, thái miếng.
- Cho củ cải vào máy xay sinh tố, sau khi xay lấy ra cho mật ong vào trộn đều là được.





Tác dụng chữa bệnh: Uống vào sáng sớm lúc chưa ăn sẽ chữa được táo bón.

9 Sinh tố khoai tây, ngó sen

Nguyên liệu: Khoai tây 60g, ngó sen 120g.

Cách làm:

- Khoai tây, ngó sen đem rửa sạch, gọt bỏ vỏ, thái miếng nhỏ.

- Cho cả vào máy xay sinh tố, xay thành nước sinh tố.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 1 lần, dùng chữa táo bón.

10 Nộm ngó sen

Nguyên liệu: Ngó sen 1/2 củ, đường, muối, dấm, dầu mè mỗi thứ một ít.

Cách làm:

- Ngó sen rửa sạch, gọt bỏ vỏ, chần qua nước sôi, lấy ra, thái lát mỏng.





- Cho ngó sen thái lát vào bát to, trộn đều cùng các loại gia vị, ướp trong nửa giờ, đưa vào tủ lạnh đến khi đủ lạnh là ăn được.

Tác dụng chữa bệnh: Ngó sen có công dụng làm sạch đường ruột, giúp ngăn chặn phân vón cục, kích thích thành ruột, chữa táo bón.



11 Nộm rau câu, đậu tương

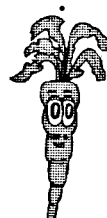
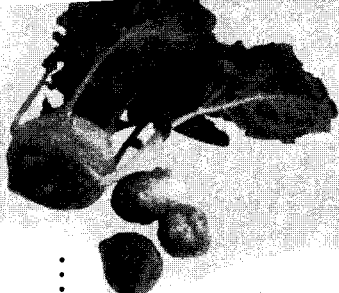
Nguyên liệu: Rau câu 250g, đậu tương 100g, muối, dầu, mì chính đủ dùng.

Cách làm:

- Rau câu thái sợi, nhúng qua nước sôi.
- Đậu tương đãi sạch, cho vào nồi đổ nước đun chín.
- Để rau câu và đậu tương ráo nước, rồi cho vào bát to, nêm gia vị trộn đều là được.

Tác dụng chữa bệnh: Rau câu giàu xenlulô, làm nhuận tràng, chất xenlulô và chất khoáng trong rau câu còn kích thích ruột co bóp. Axit amin không no trong đậu tương có tác dụng nhuận tràng, chất xenlulô trong đậu tương có thể hấp thụ nước trong ruột, giúp dễ đại tiện.





12 Dưa cải trắng

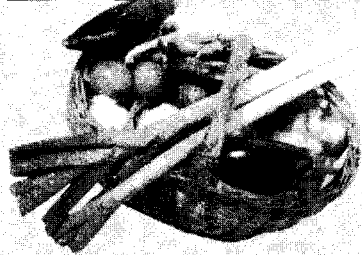
Nguyên liệu: Cải trắng (cải thìa) 400g, muối một ít, nước thịt luộc 1 cốc, dấm 1 cốc, rượu thực phẩm 2 thìa con.

Cách làm:

- Cải trắng rửa sạch, ướp ít muối, chần qua nước sôi.
- Để ráo nước, thái khúc.
- Cho nước thịt luộc cùng tất cả gia vị vào nồi nấu thành canh.
- Khi canh nguội, cho vào âu có nắp đậy, đổ cải trắng vào ngâm, đậy kín.
- Sau 1 ngày lấy ra ăn.

Tác dụng chữa bệnh: Cải trắng chứa nhiều xenlulô và vitamin, giúp dạ dày và ruột tăng cường nhu động, chữa táo bón.





Xenlulô - Điều trị táo bón hữu hiệu

Táo bón là chứng bệnh khiến người ta khó chịu bởi đại tiện không thông và không đúng giờ, mà xenlulô trong rau củ có thể nói là cứu tinh chữa táo bón hiệu quả.

Do xenlulô thực phẩm có đặc tính hấp thu nhiều nước, trơn dính, không làm tổn thương thành ruột, giúp phân được thải ra thuận lợi. Vì vậy, mỗi ngày nên hấp thu ít nhất khoảng 20 - 30g xenlulô thực phẩm, rất tốt cho đường ruột.

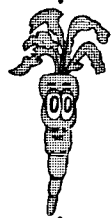
Ngưu bàng, cải cúc, đậu tương, cà rốt, rau cần, sâm Cao ly, củ cải trắng, khoai lang, khoai sọ, nấm kim châm, cải trắng là những loại rau rất giàu xenlulô, do đó có thể coi là khắc tinh của bệnh táo bón.



V. BỆNH VIÊM LOÉT DẠ DÀY

Những người luôn căng thẳng thần kinh, không điều chỉnh cân bằng tốt thường dẫn đến các phản ứng khác thường ở dạ dày và ruột. Khi trạng thái thần kinh căng thẳng, dịch toan trong dạ dày tiết ra nhiều





làm tổn thương dạ dày và ruột, cuối cùng dẫn đến loét dạ dày.

Lựa chọn những loại rau xanh có tác dụng làm lành vết loét, thông qua ăn uống hàng ngày để hạn chế chất toan trong dạ dày, phòng ngừa chất toan tiết ra quá nhiều, sẽ giúp cải thiện tình trạng viêm loét dạ dày.

CÁC MÓN CHỮA BỆNH VIÊM LOÉT DẠ DÀY

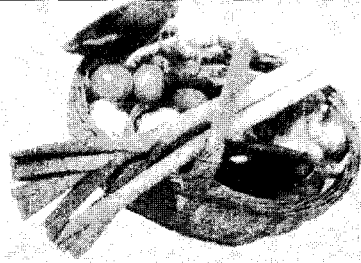
1 *Nước sâm Cao ly*

Nguyên liệu: Sâm Cao ly 1/4 củ.

Cách làm: Sâm Cao ly rửa sạch thái lát, bỏ vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn là được.

Tác dụng chữa bệnh: Trước khi uống nên làm ấm lại, uống ngày 2 lần trước khi ăn, uống liên mười ngày, có thể trị vết loét dạ dày hiệu quả.





2

Cháo khoai lang, gừng



Nguyên liệu: Khoai lang mật 200g, gạo tẻ 100g, gừng tươi 4g, nhân sâm 5g, bạch phục linh 15g.

Cách làm:

- Nhân sâm, gừng đem rửa sạch, thái lát mỏng.
- Bạch phục linh giã nát, cho vào nồi cùng gừng, nhân sâm, đổ nước vừa đủ sắc kỹ.
- Khoai lang và gạo đem nấu cháo, khi cháo chín đổ nước thuốc đã sắc vào cùng trộn đều là được.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa loét dạ dày hiệu quả.

3

Nước cà chua

Nguyên liệu: Cà chua 2 quả.

Cách làm:

- Cà chua rửa sạch, bỏ cuống, đem hấp chín. Sau đó bỏ hạt, dầm nát, đánh nhuyễn.

Tác dụng chữa bệnh: Ăn sau bữa điểm tâm sáng và bữa chiều hàng ngày, không ăn vào lúc đói, có hiệu quả chữa loét dạ dày.





VI. CHÁN ĂN

Nhiều người do sức ép và thần kinh căng thẳng thường mắc chứng chán ăn, nhất là vào mùa hè nóng nực.

Nhiều loại rau xanh giàu vintamin và chất khoáng có khả năng làm cho người ta thấy ăn ngon miệng, sinh tân dịch, chống khô khát.

CÁC MÓN CHỮA CHỨNG CHÁN ĂN

1 *Ngó sen dầm*

Nguyên liệu: Ngó sen 2 củ, dấm trắng, muối, đường vừa đủ.

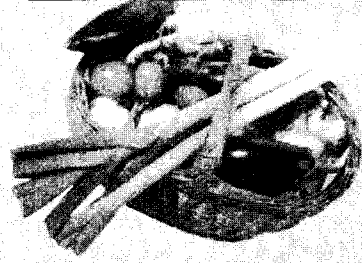
Cách làm:

- Ngó sen rửa sạch, gọt bỏ vỏ, thái lát mỏng, chần qua nước sôi rồi vớt ra.

- Trộn đều ngó sen với dấm, đường, muối, để ngấm là ăn được.

Tác dụng chữa bệnh: Kích thích ăn uống, cải thiện tình trạng chán ăn do nóng nực, mệt mỏi.





2 Sâm Cao ly trộn

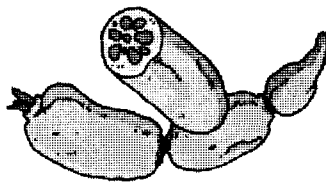


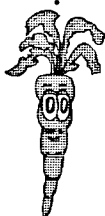
Nguyên liệu: Sâm Cao ly nửa củ, dấm trắng, muối, dầu vừng, đường trắng đủ dùng, ớt 1 quả.

Cách làm:

- Sâm Cao ly rửa sạch, thái lát to bản, chần qua nước sôi.
- Đổ dầu vào chảo, xào ớt đã băm vụn, nêm gia vị đảo đều.
- Bày lát sâm Cao ly ra đĩa, rưới nước gia vị đã chế lên trên.

Tác dụng chữa bệnh: Đây là món khai vị giúp ăn ngon miệng.



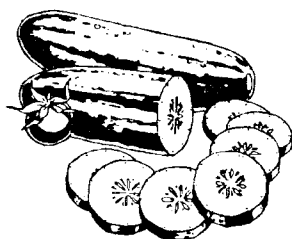


Rau xanh dinh dưỡng - Dưa chuột

Dưa chuột chứa nhiều nước, protein, glucit, xenlulô, sắt, mangan, iốt, thiamin, ancoloit, canxi, vitamin B₁, B₂, PP, C...

Dưa chuột có tác dụng thông tiện, nhuận tràng, giảm cholesterol, giảm mỡ trong máu, giảm béo.

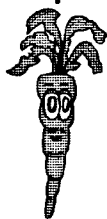
Hàm lượng vitamin phong phú trong dưa chuột khiến dưa chuột được dùng như là một loại quả làm đẹp, dưỡng nhan nhuận da, làm chậm quá trình lão hóa. Ngoài ra, dưa chuột còn có tính chất thanh nhiệt, lợi thủy, giải phiền.



Chương IV

CHỮA CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG BẰNG RAU XANH





I. CẢM MẠO

Cảm mạo là bệnh thường gặp trong đời sống hàng ngày, nhiều người khi bị cảm không muốn tới bệnh viện khám chữa. Thực ra cảm chỉ là một triệu chứng phản ứng của cơ thể đối với vi khuẩn, vi rút, không hoàn toàn coi là một thứ bệnh.

Vì vậy, chỉ cần được nghỉ ngơi, uống nhiều nước, ăn một số loại rau có tác dụng điều trị sẽ nhanh chóng khỏi cảm.

CÁC MÓN CHỮA CẢM MẠO

1

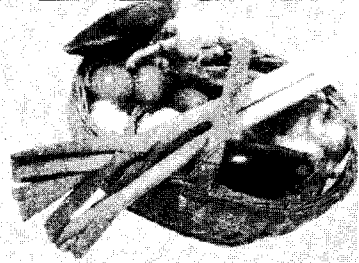
Rau mùi, hành củ

Nguyên liệu: Rau mùi 30g, hành 2 củ, rễ cải trắng 1 cái.

Cách làm:

- Rửa sạch các loại rau trên, cho vào nồi nước luộc.
- Uống nước luộc rau trên.





Tác dụng chữa bệnh: Trừ phong hàn, phòng chữa cảm mạo.



2 *Nước cơm, rau mùi*

Nguyên liệu: Rau mùi 40g, nước cơm nửa bát, đường mạch nha 20g.

Cách làm:

- Rau mùi rửa sạch, cho vào bát to, đổ nước cơm và đường mạch nha vào. Đặt vào nồi hấp chín.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa cảm mạo.

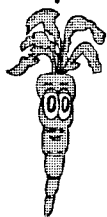
3 *Nước hầm củ cải*

Nguyên liệu: Củ cải trắng 200g, đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

- Củ cải rửa sạch, thái miếng.
- Cho củ cải đã thái vào nồi, đổ nước ninh kỹ.
- Tra đường vừa đủ ngọt.





Tác dụng chữa bệnh: Uống khi nước nấu còn nóng, chữa cảm mạo hiệu quả.

4 Canh đậu tương, rau mùi

Nguyên liệu: Đậu tương 10g, rau mùi 25g.

Cách làm:

- Rau mùi và đậu tương rửa sạch, cho vào nồi, chế nước ninh kỹ.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày ăn 1 lần, chữa cảm mạo.

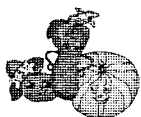
5 Chè củ cải, ngồng cải

Nguyên liệu: Ngồng cải 200g, củ cải 50g, đường đỏ vừa đủ.

Cách làm:

- Ngồng cải và củ cải rửa sạch, thái miếng. Cho vào nồi, đổ nước đun kỹ, sau đó cho đường đỏ vào đun tiếp.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa sốt và cảm mạo.





Rau xanh dinh dưỡng - Tỏi

Khi bạn cảm thấy bị đau đầu, toàn thân đau nhức, mỗi mệt, họng có vấn đề, chắc chắn bạn đã bị cảm. Bạn hãy ăn ít tỏi, như vậy vừa phòng vi rút, lại giữ được sức khỏe.

Tỏi có tác dụng sát khuẩn rất tốt, tăng cường sức đề kháng, ngừa ung thư, giải độc, hạ cholesterol, ngừa xơ cứng động mạch, giảm huyết áp, đường huyết, giảm béo hiệu quả.

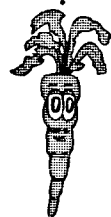


II. VIÊM MŨI

Mùa xuân và mùa thu là thời gian mũi dễ bị dị ứng thời tiết nhất. Do bị ảnh hưởng bởi không khí lạnh và phấn hoa phát tán vào mùa xuân, những người cơ thể nhạy cảm dễ bị viêm mũi. Triệu chứng dị ứng thời tiết khá khó chữa, chủ yếu do thể chất, nếu dùng thuốc bừa bãi, thời gian dài dễ có ảnh hưởng phụ.

Khi bị viêm mũi dị ứng, nên chữa bằng ăn rau xanh sẽ an toàn và hiệu quả hơn.





CÁC MÓN CHỮA VIÊM MŨI

1 *Nước gừng, rau mùi*

Nguyên liệu: Hoa cúc 8g, hành tây 50g, rau mùi 45g, gừng tươi 45g.

Cách làm:

- Hành tây rửa sạch, thái vụn. Hoa cúc và rau mùi rửa sạch.

- Gừng rửa sạch thái sợi, cho tất cả gia vị vào nồi, đổ nước sắc trong 10 phút.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần vào buổi sáng, chiều, liên tục trong 3 ngày sẽ có công hiệu chữa viêm mũi dị ứng.

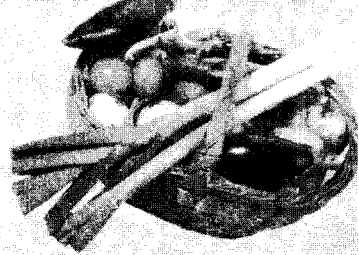
2 *Nước củ cải, tỏi*

Nguyên liệu: Củ cải nửa củ, tỏi 10g.

Cách làm:

- Củ cải gọt bỏ vỏ, tỏi bóc vỏ rửa sạch.





- Cho củ cải và tỏi vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn uống.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần, sẽ cải thiện đáng kể tình trạng viêm mũi.



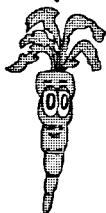
Rau xanh dinh dưỡng - Bí đao

Bí đao chứa nhiều vitamin C, B₁, B₂, kali, prôtêin, xenlulô, canxi, phốt pho, carotein, vitamin.

Bí đao không chứa chất béo, lượng đường và natri cũng rất thấp. Axít trong bí đao có thể khống chế các hợp chất chuyển hóa thành mỡ, ngăn ngừa sự tích tụ mỡ trong cơ thể, do đó có thể tiêu mỡ hữu hiệu, là loại rau củ quả giảm béo đáng quý.

Lượng nước trong bí đao dồi dào, có tác dụng thanh nhiệt giải độc. Lượng natri thấp, do đó có tác dụng lợi thủy, hạ huyết áp, tiêu thũng, có thể chữa viêm thận. Thịt bí đao còn có tác dụng bổ sung vai trò của khí huyết, hạt bí đao còn được dùng để chữa viêm ruột và viêm phổi.





Đậu cô ve

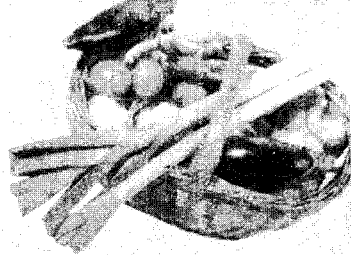
Đậu cô ve cũng là loại rau có giá trị dinh dưỡng tương đối cao. Hàm lượng prôtêin và chất khoáng có trong đậu cô ve cao hơn nhiều so với các loại đậu khác, có cả axit amin thiết yếu cho cơ thể, giúp điều tiết chuyển hóa và cân bằng axit và kiềm trong cơ thể. Đậu cô ve còn có tác dụng kháng khuẩn tiêu viêm, tăng cường chức năng trao đổi chất trong cơ thể.

Hàm lượng vitamin C phong phú trong đậu cô ve có thể ngăn ngừa hữu hiệu sự phát sinh của bệnh hoại huyết, ngăn chặn sự hình thành của các vật chất gây ung thư từ bên ngoài, nhờ đó nâng cao hữu hiệu khả năng miễn dịch của cơ thể, giúp chống oxy hóa. Ngoài tác dụng ngừa ung thư, đậu cô ve còn có thể chữa được bệnh tiểu đường, thủy thũng...

III. HO, VIÊM HỌNG

Vào mùa đông - xuân, con người dễ bị cảm và mắc chứng ho do thay đổi thời tiết, nhất là những người phổi yếu. Một số loại rau xanh dưới đây có tác dụng chữa ho, viêm họng có thể dùng điều trị rất hiệu quả.





CÁC MÓN CHỮA HO, VIÊM HỌNG

1 Nước nho, gừng



Nguyên liệu: Nước nho tươi 100g, chè xanh 5g, gừng tươi 50g, mật ong 10g.

Cách làm:

- Gừng tươi giã nhỏ, lọc lấy nước.
- Pha trà bằng nước sôi, đổ nước nho vào, thêm nước gừng, mật ong khuấy đều là được.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa phong hàn, trị ho.

2 Nước tỏi, đường phèn

Nguyên liệu: Tỏi 40g, đường phèn 15g.

Cách làm:

- Tỏi bóc bỏ vỏ, cho vào bát cùng đường phèn.
- Đổ 100 ml nước, đưa vào lồng hấp cách thủy.

Tác dụng chữa bệnh: Uống liên trong 3 ngày, chữa ho.





3 *Nước cà rốt, đường phèn*

Nguyên liệu: Cà rốt 1 củ, đường phèn đủ dùng.

Cách làm:

- Cà rốt gọt bỏ vỏ, thái nhỏ.
- Cho cà rốt, đường phèn và một ít nước sôi để nguội vào bát to trộn đều, ướp qua 1 đêm.
- Uống sau bữa ăn tối hàng ngày.

Tác dụng chữa bệnh: Trị ho, long đờm.

4 *Cháo củ cải*

Nguyên liệu: Củ cải 1/2 củ, gạo tẻ 80g, muối vừa đủ.

Cách làm:

- Gạo đãi sạch, củ cải rửa sạch, cạo bỏ vỏ, thái sợi.
- Cho gạo và củ cải vào nồi, đổ nước nấu cháo, khi cháo chín nêm muối vừa miệng là được.

Tác dụng chữa bệnh: Trị ho, tiêu đờm.





5

Nước rau cần hỗn hợp

Nguyên liệu: Rau cần 60g, sâm Cao ly 80g, cam 2 quả, cà rốt 1 củ, táo tây 1 quả.

Cách làm:

- Rửa sạch các loại rau quả trên, thái miếng nhỏ.
- Cho cả vào máy xay sinh tố làm thành nước uống sinh tố.

Tác dụng chữa bệnh: Có hiệu quả đặc biệt chữa ho nhiều đờm.

6

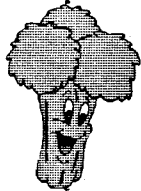
Nước mía, củ mài

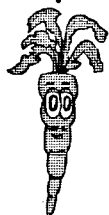
Nguyên liệu: Nước mía 1 cốc, củ mài vừa đủ.

Cách làm:

- Củ mài thái miếng nhỏ, giã nát.
- Cho củ mài cùng nước mía vào máy xay sinh tố xay thành nước uống; khi uống hâm ấm là được.

Tác dụng chữa bệnh: Trị ho.





7

Nước nhân hạt bí đao, đường đỏ

Nguyên liệu: Nhân hạt bí đao 20g, đường đỏ vừa đủ.

Cách làm:

- Nhân hạt bí đao giã nát.
- Trộn đường đỏ lẫn nhân hạt bí đao đã giã nát, khi dùng hòa nước sôi uống.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần, chữa ho.

8

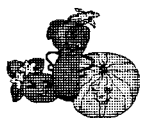
Nước lê, ngó sen

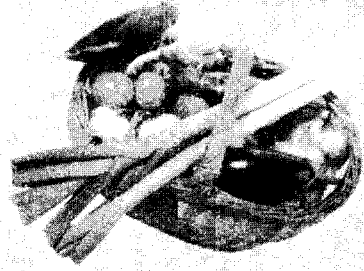
Nguyên liệu: Ngó sen 400g, lê 400g.

Cách làm:

- Lê rửa sạch, gọt vỏ, bỏ lõi, thái miếng.
- Ngó sen rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng nhỏ.
- Cho hai thứ trên vào máy xay sinh tố xay thành nước uống.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 3 lần, trị ho nhuận phổi.





9 *Nước đường củ cải*

Nguyên liệu: Củ cải 1/3 củ, đường trắng đủ dùng.

Cách làm:

- Củ cải gọt vỏ, thái miếng nhỏ, cho vào máy xay sinh tố xay thành nước sinh tố.
- Tra đường, khuấy đều, sau đó cho thêm một ít nước sôi là được.

Tác dụng chữa bệnh: Củ cải có tác dụng tiêu viêm rất tốt, nước củ cải pha đường trị đau họng, tiêu đờm.

10 *Nước ngó sen, mật ong*

Nguyên liệu: Ngó sen 150g, mật ong 20g.

Cách làm:

- Ngó sen rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng.
- Cho ngó sen vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, cho mật ong vào khuấy đều.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 1 lần, chữa viêm họng mạn tính.





11 Nước củ cải, gừng

Nguyên liệu: Củ cải 80g, gừng vừa đủ.

Cách làm:

- Củ cải rửa sạch, gọt bỏ vỏ, thái miếng.
- Gừng giã nát, lọc lấy nước, cho vào máy xay sinh tố cùng củ cải, xay thành nước uống.

Tác dụng chữa bệnh: Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 cốc, chữa viêm họng cấp tính.

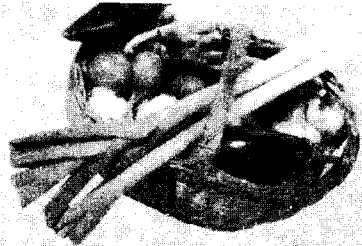
Rau xanh dinh dưỡng - Cà chua

Cà chua có chứa prôtêin, mỡ, đường, canxi, sắt, carotein, photpho, vitamin B₁, B₂, C và axit lactic. Cà chua tính hàn, có công dụng thanh nhiệt giải độc, khai vị tiêu thữ, giải khát, mát máu bình gan, giảm cholesterol, hạ huyết áp, phòng chữa xơ cứng động mạch, kích thích ăn uống vào mùa hè.

Tomatin trong cà chua sau khi được cơ thể hấp thu có khả năng giúp tăng cường sức đề kháng, diệt các vi trùng gây bệnh ung thư.

Ngoài ra, cà chua còn là loại quả dùng để làm đẹp, nhiệt lượng thấp nên còn được dùng để giảm béo.





IV. SAY RƯỢU

Khi say rượu thường nhức đầu khó chịu, thậm chí đến ngày hôm sau còn thấy đầu vầng mắt hoa, bụng dạ khó chịu, trạng thái sinh lý khó trở lại bình thường.

Khi say rượu nên ăn một số loại rau xanh có tác dụng giải rượu, nhất là những loại rau có hàm lượng vitamin C cao, cơ thể sẽ nhanh chóng hồi phục.



CÁC MÓN CHỮA SAY RƯỢU

1 Nước ngó sen

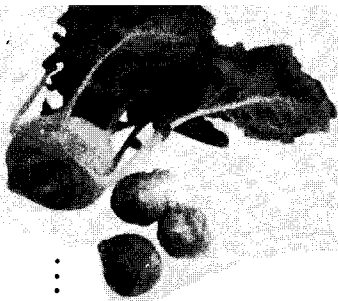
Nguyên liệu: Ngó sen 1 củ.

Cách làm:

- Ngó sen rửa sạch, gọt bỏ vỏ, thái miếng nhỏ.
- Cho vào máy xay sinh tố xay thành nước uống.

Tác dụng chữa bệnh: Nước ngó sen tươi có công hiệu trung hòa chất axit hình thành trong cơ thể khi say rượu, giúp giải rượu.





2 *Nước củ cải tươi*

Nguyên liệu: Củ cải 1/2 củ.

Cách làm:

- Củ cải rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng.
- Cho vào máy xay sinh tố xay thành nước uống.

Tác dụng chữa bệnh: Giã rượu.

3 *Nước khoai lang trắng*

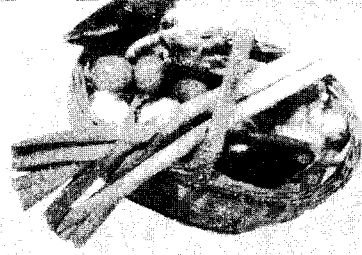
Nguyên liệu: Khoai lang trắng 1 củ, đường trắng một ít.

Cách làm:

- Khoai lang rửa sạch, cạo vỏ, thái miếng nhỏ.
- Cho khoai vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, hòa thêm ít đường.

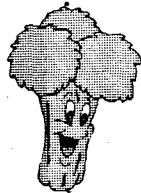
Tác dụng chữa bệnh: Giã rượu.





4

Nộm ngồng cải, củ cải



Nguyên liệu: Ngồng cải, củ cải, dấm trắng, đường trắng, mỗi thứ một ít.

Cách làm:

- Ngồng cải lấy lõi rửa sạch, thái sợi.
- Củ cải rửa sạch, gọt vỏ, thái sợi.
- Trộn đều hai thứ trên cùng dấm, đường.

Tác dụng chữa bệnh: Thanh nhiệt giải độc, giã rượu.

5

Canh bí đao

Nguyên liệu: Bí đao 100g, muối vừa đủ.

Cách làm:

- Bí đao rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng nhỏ.
- Cho bí vào nồi, đổ nước đun nhừ, nêm muối.

Tác dụng chữa bệnh: Canh bí đao có tác dụng lợi tiểu, giúp bài tiết cặn qua đường tiểu tiện hoặc ra mồ hôi, làm giã rượu.





6

Nước cà chua

Nguyên liệu: Cà chua 2 quả.

Cách làm:

- Cà chua rửa sạch, bỏ hạt, thái nhỏ.
- Cho cà chua vào máy xay sinh tố xay thành nước uống.

Tác dụng chữa bệnh: Khi say rượu bị nôn mửa, uống nhiều nước cà chua sẽ kịp thời bổ sung kali, natri, canxi bị mất nhiều trong cơ thể, giúp giải rượu.

Tại sao nên ăn rau sống?

Nhiều loại rau xanh ăn sống sẽ hấp thu được nhiều chất dinh dưỡng hơn là nấu chín. Và nhất là chất không chế tế bào ung thư và bệnh truyền nhiễm lại không thể tồn tại ở nhiệt độ cao, nên chỉ ăn sống mới có tác dụng.

Những loại rau thích hợp để ăn sống: Đó là cà rốt, dưa chuột, cà chua, ớt xanh, măng tây... Cách ăn gồm có ăn sống hoặc làm thành nước sinh tố, trộn salad.





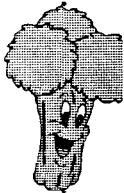
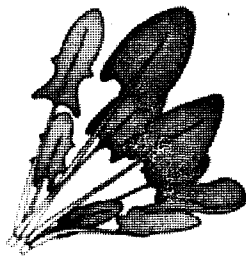
Cà rốt: Cà rốt có thể ăn sống trực tiếp, mỗi ngày ăn khoảng 15g.

Dưa chuột: Dưa chuột để ăn sống tốt nhất là không nên gọt vỏ, bởi vỏ dưa chuột chứa rất nhiều vitamin C.

Ớt xanh: Ớt xanh có hàm lượng vitamin C phong phú, ăn sống có thể đáp ứng được nhu cầu vitamin C của cơ thể.

Cà chua: Nên ăn sống để hấp thụ hết lượng vitamin C có trong cà chua.

Măng tây: Măng tây khi ăn sống nên gọt bỏ vỏ, rồi chần qua nước sôi, tốt nhất nên dùng để làm nguyên liệu trộn.





V. VIÊM NIÊM MẠC MIỆNG, HÔI MIỆNG

Khi bị ảnh hưởng bởi sức ép công việc, ăn uống không điều độ, ngủ ít đều dễ khiến cơ thể bốc hỏa, cơ quan chịu ảnh hưởng trực tiếp là khoang miệng xuất hiện mùi hôi, niêm mạc miệng bị viêm làm cho người ta đau đớn khó chịu, rất bất tiện trong sinh hoạt.

Nếu ăn một số loại rau có tính mát sẽ giúp cơ thể hạ hỏa, thanh nhiệt, giải độc, miệng hết hôi, tinh thần sáng khoái.

CÁC MÓN CHỮA HÔI MIỆNG, VIÊM NIÊM MẠC MIỆNG

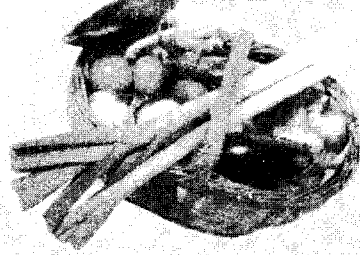
1 *Nước củ cải*

Nguyên liệu: Củ cải trắng 1/2 củ.

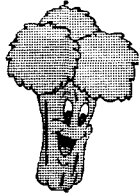
Cách làm:

- Củ cải gọt vỏ, thái miếng nhỏ.
- Cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, khi uống pha thêm ít nước sôi để nguội.





Tác dụng chữa bệnh: Tiêu độc, chữa hôi miệng do táo bón.



2 *Nước rau hỗn hợp*

Nguyên liệu: Cà rốt 1 củ, dưa chuột 1 quả, ớt Đà Lạt 1 quả, cải bó xôi 50g.

Cách làm:

- Rửa sạch các loại rau trên, thái nhỏ.
- Cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống ít nhất 1 lần, có hiệu quả thanh hỏa trừ độc, sạch miệng, làm cho viêm niêm mạc miệng chóng lành.

3 *Nước rễ cải trắng, táo đỏ*

Nguyên liệu: Rễ cải trắng 70g, mầm tỏi 20g, táo đỏ 10 quả.

Cách làm:

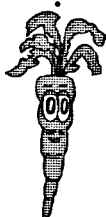
- Rễ cải trắng rửa sạch, thái đoạn, mầm tỏi rửa sạch.





- Cho hai thứ trên vào nồi, đổ nước đun kỹ, sắc lấy nước, mỗi ngày uống 2 lần.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa viêm niêm mạc miệng.



4 *Mướp đắng trộn đường*

Nguyên liệu: Mướp đắng 1 quả, đường trắng đủ dùng.

Cách làm:

- Mướp đắng rửa sạch, giã nát.
- Cho đường vào trộn đều, ướp mướp đắng trong 2 giờ, sau đó bỏ nước, ăn mướp đắng.

Tác dụng chữa bệnh: Tiêu độc trừ hỏa, chữa đau răng do nóng trong.

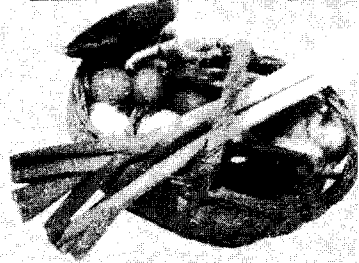
5 *Nước rễ bí ngô*

Nguyên liệu: Rễ bí ngô đủ dùng.

Cách làm:

- Rễ bí ngô rửa sạch, cho vào nồi, đổ nước đun kỹ.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần, chữa đau răng.



Rau xanh dinh dưỡng - Hành tây

Hành tây là loại rau không những có công dụng hạ huyết áp rất tốt, mà còn có tác dụng khống chế mỡ, giảm cholesterol, kháng khuẩn tiêu viêm. Nước cốt hành tây có tác dụng sát khuẩn nên thường được dùng để tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

Hành tây còn có tác dụng phòng ung thư, tăng cường trương lực của dạ dày và ruột, thúc đẩy sự tiết dịch của đường ruột, giảm béo.



VI. NGỘ ĐỘC THỨC ĂN

Thực phẩm nếu như bảo quản không tốt, bị ôi thiu khi dùng chế biến thức ăn rất dễ gây ngộ độc. Ngoài ra, nếu xử lý thực phẩm không tốt như rửa không sạch, thuốc trừ sâu chưa bị phân hủy, khử sạch, bị ô nhiễm v.v... khi ăn vào cũng gây ngộ độc.





CÁC MÓN CHỮA NGỘ ĐỘC THỨC ĂN



1 *Nước tỏi, giá đỗ*

Nguyên liệu: Tỏi 2 củ, giá đỗ 250g.

Cách làm:

- Tỏi, giá đỗ rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần, giá đỗ có công hiệu thanh nhiệt giải độc, tỏi dùng diệt khuẩn nên uống loại nước này sẽ có tác dụng chữa ngộ độc.

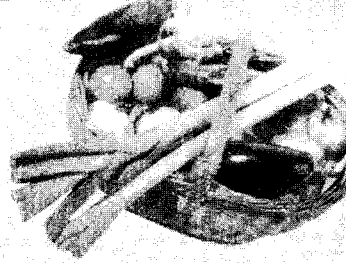
2 *Nước gừng*

Nguyên liệu: Gừng tươi 2 củ.

Cách làm:

- Gừng rửa sạch, giã nát.
- Cho gừng hãm trong nước sôi.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa ngộ độc do ăn tôm, cua, cá.



3

Nước củ ấu



Nguyên liệu: Củ ấu tươi 200g, đường trắng 40g.

Cách làm:

- Củ ấu để cả vỏ giã nát, cho vào nồi, đổ nước đun sôi.
- Cho đường vào cùng, tiếp tục đun nhỏ lửa khoảng nửa giờ.
- Sau khi nấu xong, lọc bỏ bã, chắt lấy nước uống.

Tác dụng chữa bệnh: Khi bị ngộ độc do rượu, uống ngay trong vòng 24 giờ sẽ giúp giải độc rượu.

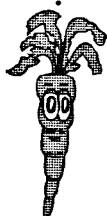
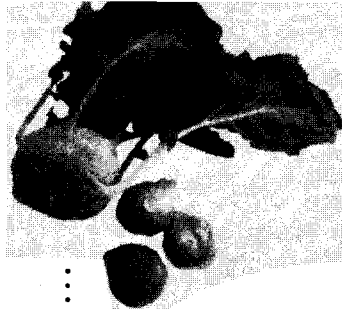
Rau xanh dinh dưỡng - Cải bó xôi

Cải bó xôi là loại rau giàu carotein, có tác dụng bảo vệ mắt rất tốt. Cải bó xôi còn chứa rất nhiều sắt nên còn là loại rau bổ máu.

Xenlulô trong cải bó xôi có tác dụng nhuận tràng, thông tiện, cải thiện tình trạng táo bón, thanh nhiệt giải độc. Ngoài ra, cải bó xôi còn có thể giúp trị chứng chảy máu mũi và chảy máu đường ruột.

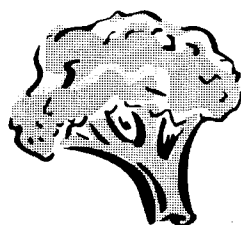
Cải bó xôi còn có tác dụng giảm béo.





Va đập, tụ máu nên ăn nhiều súp lơ

Đối với những người khi va đập hay bị tím bầm nên ăn nhiều súp lơ, bởi do cơ thể họ thiếu vitamin K, vách huyết quản tương đối mỏng nên chỉ cần va đập nhẹ cũng dễ khiến huyết quản bị vỡ chảy máu.

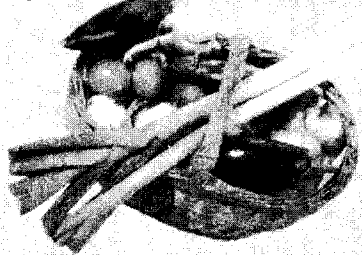


VII. SAY NẮNG

Mùa hè do nóng nực, nếu lại phải hoạt động ngoài trời lại không chuẩn bị tốt các biện pháp chống nắng sẽ dễ bị say nắng. Khi bị say nắng không nên quá lo ngại, có thể sử dụng một số loại rau chứa say nắng.

Các loại rau chứa nhiều nước, nếu chọn loại rau tính mát sẽ có tác dụng giải nhiệt giải độc trong cơ thể, chứa say nắng rất có hiệu quả.





CÁC MÓN CHỮA SAY NẮNG



1 *Nước bí đao*

Nguyên liệu: Bí đao 1 quả.

Cách làm:

- Bí đao thái nhỏ, cho vào máy xay sinh tố xay thành nước uống.

Tác dụng chữa bệnh: Bí đao có tác dụng thanh nhiệt giải độc, dùng chữa say nắng hoặc do nóng.

2 *Nước ngó sen tươi*

Nguyên liệu: Ngó sen 300g.

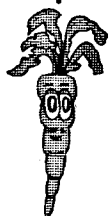
Cách làm:

- Ngó sen rửa sạch, gọt bỏ vỏ, thái nhỏ.

- Cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần, giúp giải nhiệt, chữa say nắng.





3

Nước chè xanh, mướp đắng

Nguyên liệu: Mướp đắng 1 quả, chè xanh 3g.

Cách làm:

- Mướp đắng rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho vào ấm cùng chè xanh, đổ nước sôi hãm như pha trà.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần, chữa say nắng.

4

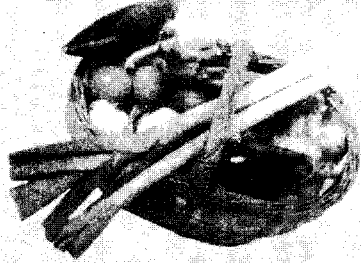
Nước củ cải trắng, chè xanh

Nguyên liệu: Củ cải 120g, chè xanh 5g, muối vừa đủ.

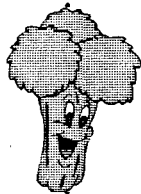
Cách làm:

- Củ cải rửa sạch, gọt vỏ, thái lát.
- Cho củ cải đã thái vào xoong, đổ nước, nêm muối nấu nhừ.
- Pha chè xanh trong ấm, đổ nước chè đã pha vào nồi nước nấu củ cải.



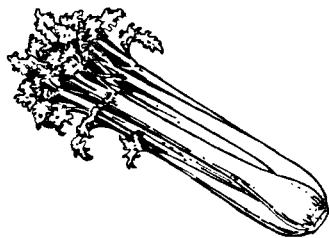


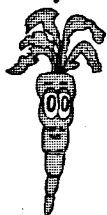
Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần, có công hiệu thanh nhiệt giải độc, chữa say nắng.



Các loại rau mùa hè

Vào mùa hè nóng bức, cơ thể mất nước nhanh, nên ăn nhiều các loại rau nhiều nước như bầu bí, dưa chuột, mướp... Hơn nữa, mùa hè cũng là mùa các bệnh truyền nhiễm, do đó nên ăn nhiều các loại rau có tác dụng sát khuẩn như tỏi, hành tây, rau hẹ, hành, tỏi tây... để phòng ngừa bệnh tật. Mùa hè cũng là mùa mà cơ thể luôn ở trạng thái nóng, dễ trúng độc, nên ăn nhiều các loại rau có tính hàn mát, có lợi giúp tiêu hỏa khí, giải độc, sinh tân giải khát, thanh nhiệt giải độc như cà chua, rau cần, rau diếp, măng tây...





VIII. MẮN NGŨA, DỊ ỨNG NGOÀI DA

Khi ăn một số loại thực phẩm có khả năng gây dị ứng với một số người như cua ốc, cơ thể sẽ xuất hiện mẩn ngứa, bôi một số thuốc chống viêm da vẫn không có hiệu quả. Trong khi đó, có thể sử dụng một số loại rau xanh như rau cần, rau hẹ, rau diếp... lại có tác dụng rất tốt.

CÁC MÓN CHỮA MẮN NGŨA, DỊ ỨNG NGOÀI DA

1 *Nước rau diếp*

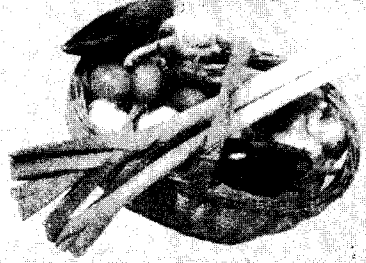
Nguyên liệu: Lá rau diếp 120g.

Cách làm:

- Rau diếp rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho rau vào nồi, chế nước sắc lấy nước uống.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 3 lần, chữa mẩn ngứa ngoài da.





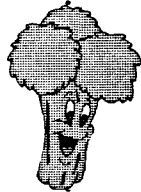
2 *Rượu rau hẹ*

Nguyên liệu: Rau hẹ 80g, rượu mùi 1 cốc nhỏ.

Cách làm:

- Rau hẹ rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho rau vào nồi, đổ rượu đun kỹ.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần, có công hiệu điều trị mẩn ngứa da.



3 *Rau cần xào*

Nguyên liệu: Rau cần 200g, muối một ít.

Cách làm:

- Rau cần rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho dầu vào chảo đun nóng, đổ rau cần vào xào, nêm muối.

Tác dụng chữa bệnh: Dùng ăn kèm cơm, điều trị ngứa da, khô da, mẩn da.





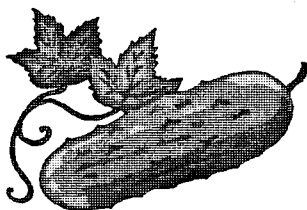
Rau xanh dinh dưỡng - Mướp

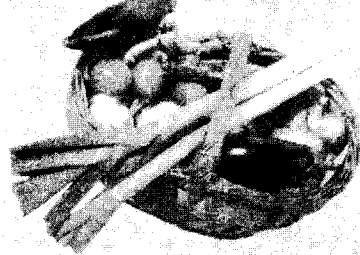
Mướp là loại quả giàu prôtêin, chất khoáng và vitamin A, C. Mướp có tác dụng giải thử, thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết thông lạc, giúp tiêu thũng hóa đờm.

Mướp cũng là loại quả làm đẹp, dưỡng da, giảm béo rất tốt.

IX. NHỨC ĐẦU, CHÓNG MẶT, SAY XE

Nhiều người mắc chứng đau đầu kinh niên, nhất là khi trạng thái tinh thần căng thẳng. Khi bị nhức đầu thường xuyên, cần phải tìm cách chạy chữa. Một số loại rau xanh dưới đây có thể giúp cải thiện bệnh tình.





CÁC MÓN CHỮA NHỨC ĐẦU, CHÓNG MẶT, SAY XE



1 Nhân hạt bí đao

Nguyên liệu: Nhân hạt bí đao 400g.

Cách làm:

- Phơi, sấy hạt bí đao cho khô, nghiền thành bột.
- Mỗi lần uống 10g, ngày uống 2 lần.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa nhức đầu, chóng mặt.

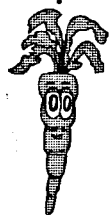
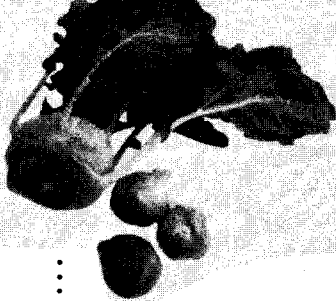
2 Rễ mướp hầm thịt nạc

Nguyên liệu: Rễ mướp 300g, thịt lợn lạt 200g, muối vừa đủ.

Cách làm:

- Rễ mướp rửa sạch, cắt khúc.
- Thịt lợn rửa sạch, thái miếng mỏng.





- Cho rễ mướp vào nồi nước sôi nấu chín, cho tiếp thịt lợn nạc, nêm muối hầm kỹ là được.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa nhức đầu.

3 Dưa chuột nấu trai

Nguyên liệu: Dưa chuột 70g, thịt trai 60g, muối vừa đủ.

Cách làm:

- Cho thịt trai vào nồi, đổ nước nấu chín.
- Dưa chuột rửa sạch, thái nhỏ, cho vào nấu cùng.
- Nêm muối vừa miệng là được.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần, chữa vầng đầu.

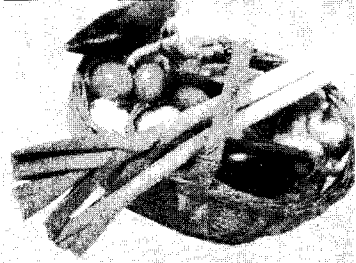
4 Nước sinh tố nho, rau cần

Nguyên liệu: Nho 60g, rau cần 60g.

Cách làm:

- Rau cần rửa sạch, thái đoạn nhỏ.





- Nho rửa sạch, cho cùng rau cần vào máy xay sinh tố xay nhuyễn để uống.

Tác dụng chữa bệnh: Khi uống cho thêm ít nước ấm, ngày uống 3 lần, chữa vầng dầu chóng mặt.



5

Trà cà rốt, vỏ trứng

Nguyên liệu: Cà rốt 200g, vỏ trứng gà 20g, đường phèn 15g.

Cách làm:

- Cà rốt, vỏ trứng rửa sạch, thái vụn.
- Cho cả vào nồi, chế đủ nước, ninh kỹ, cuối cùng cho đường phèn vào.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa chứng đau nửa đầu.

6

Rau cần xào trứng gà

Nguyên liệu: Rau cần 80g, trứng gà 1 quả.

Cách làm:

- Rau cần rửa sạch, thái đoạn.





- Cho rau cần vào chảo xào, đập trứng trộn lẫn, đảo tiếp đến khi chín.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày ăn 2 lần, chữa nhức đầu.



7 Nước lỏi cải trắng

Nguyên liệu: Lỏi cải trắng 1 chiếc, gừng tươi 3 lát, đường đỏ 60g.

Cách làm:

- Lỏi cải trắng thái mỏng, cho vào nồi nước nấu chín.
- Cho đường đỏ vào cùng nấu kỹ.

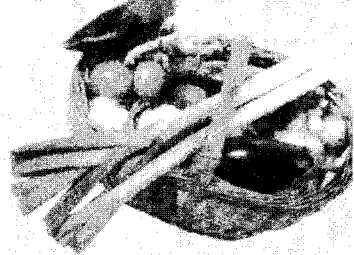
Tác dụng chữa bệnh: Chữa đau đầu do phong hàn.

8 Trà gừng, đường đỏ

Nguyên liệu: Gừng tươi 1 củ, đường đỏ vừa đủ.

Cách làm:

- Gừng tươi cạo vỏ, thái con chì.



- Cho gừng vào cốc, bỏ đường đỏ vào, rót nước sôi hãm trong 15 phút.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa say tàu xe, nôn mửa.



Rau xanh dinh dưỡng - Ngô

Ngô giàu nguyên tố vi lượng, chất sắt, vitamin E, lexitin, xơ, có tác dụng hỗ trợ chữa ung thư nhất định, ngăn ngừa xơ cứng huyết quản, giảm cholesterol, chống lão suy, thông tiện, chữa trĩ, giảm thiểu bệnh dạ dày và đường ruột, giảm đường huyết, giảm mỡ máu, lợi tiểu, chữa trị hiệu quả chứng mỡ trong máu cao, tiểu đường, phù thũng, các bệnh về da, bảo vệ mắt...

X. CHẢY MÁU CAM

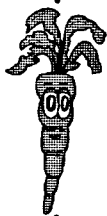
Ngủ ít hoặc ăn uống nhiều chất cay, mỡ đều dễ dẫn đến chứng bốc hỏa; người có thể chất mẫn cảm nếu không cẩn thận cũng dễ gây chảy máu cam, đặc biệt là vào mùa khô hanh, do bốc hỏa dẫn đến chảy máu cam rất phổ biến.

Nếu biết sử dụng một số loại rau hạ hỏa giúp khắc phục tình trạng hay chảy máu cam.





CÁC MÓN CHỮA CHẢY MÁU CAM



1 Nước cải bó xôi, gừng

Nguyên liệu: Cải bó xôi 180g, nước gừng vừa đủ.

Cách làm:

- Cải bó xôi rửa sạch, xay nhuyễn.
- Cho nước gừng vào khuấy đều.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa chảy máu cam, giúp xoang mũi đỡ khô.

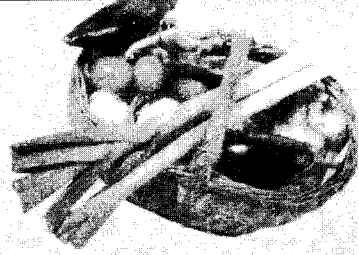
2 Nước ngó sen

Nguyên liệu: Ngó sen đủ dùng.

Cách làm:

- Ngó sen rửa sạch, cho vào nồi, chế nước ninh kỹ.
- Uống nước ngó sen khi còn đang nóng, dùng hàng ngày, liên tục trong 5 ngày.

Tác dụng chữa bệnh: Thanh nhiệt giải độc, chữa chảy máu cam.



3

Nước rau muống, củ cải



Nguyên liệu: Rau muống, củ cải, mật ong mỗi thứ một ít vừa đủ dùng.

Cách làm:

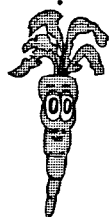
- Rau muống, củ cải rửa sạch, thái đoạn.
- Cho cả hai loại rau trên vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, sau đó cho mật ong vào khuấy đều là được.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa chảy máu cam.

Rau xanh dinh dưỡng - Khoai tây

Khoai tây là loại rau củ giàu chất dinh dưỡng như đường, prôtêin, axit amin, vitamin, canxi, photpho, magiê, sắt, kali, vitamin C, tinh bột, nhiệt lượng thấp. Do đó, khoai tây có tác dụng chữa chứng tiêu hóa kém, kém ăn, táo bón rất tốt. Là loại rau củ dành cho các bệnh nhân tiểu đường, tim mạch, hạ cholesterol, giảm sự mệt mỏi về tinh thần, chữa đau nhức xương cốt, hay quên.

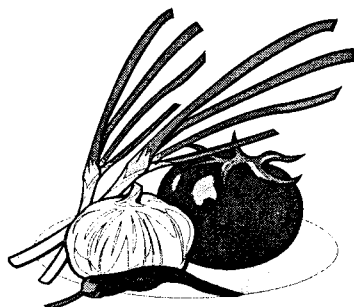


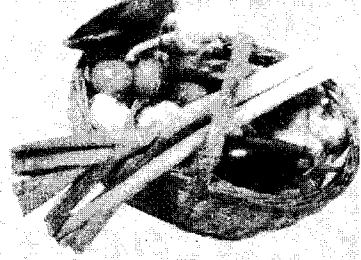


XI. SUY NHƯỢC THẦN KINH, LOẠN NHỊP TIM

Suy nhược thần kinh cũng là căn bệnh phổ biến của thời đại văn minh, nếu không chú ý chạy chữa sẽ không thể chữa nổi, để kéo dài sẽ dẫn đến nảy sinh nhiều bệnh tật khác trong cơ thể. Hiện tượng nhức đầu, căng thẳng, mất ngủ xuất hiện khi bị suy nhược thần kinh. Thậm chí, suy nhược thần kinh còn ảnh hưởng đến cả hệ thống tiêu hóa, làm tim đập loạn nhịp. Triệu chứng hồi hộp, loạn nhịp tim là do nguyên nhân tim không được chăm sóc tốt, nhưng cũng có thể do thần kinh căng thẳng gây nên.

Nhiều loại rau xanh có tác dụng an thần như rau cần, củ cải, hành củ... cần được sử dụng để chữa suy nhược thần kinh.





CÁC MÓN CHỮA SUY NHƯỢC THẦN KINH, LOẠN NHỊP TIM



1 Canh táo đỏ, hành củ

Nguyên liệu: Táo đỏ 20g, hành củ 6 củ.

Cách làm:

- Táo đỏ, hành củ rửa sạch. Hành thái đoạn.
- Cho táo đỏ vào nồi, đổ nước đun sôi, sau đó cho hành vào nấu cùng.

Tác dụng chữa bệnh: Táo đỏ và hành củ đều có tác dụng an thần, chữa suy nhược thần kinh có hiệu quả.

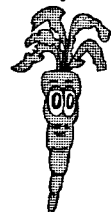
2 Nộm củ cải

Nguyên liệu: Củ cải trắng, xì dầu đủ dùng.

Cách làm:

- Củ cải rửa sạch, gọt bỏ vỏ, thái sợi.
- Trộn xì dầu với củ cải đã thái.





Tác dụng chữa bệnh: Cải thiện trạng thái thần kinh, chữa suy nhược thần kinh.

3 Canh bách hợp, rau cần

Nguyên liệu: Rau cần 50g, bách hợp 40g.

Cách làm:

- Rửa sạch hai thứ trên, cho vào nồi, đổ nước ninh kỹ.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 1 lần, chữa suy nhược thần kinh.

4 Canh măng, củ cải

Nguyên liệu: Măng 120g, củ cải 250g, rau câu 25g, muối vừa đủ.

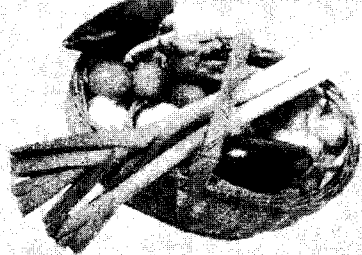
Cách làm:

- Đem các loại rau trên rửa sạch, thái nhỏ.

- Cho cả vào nồi, đổ nước nấu kỹ, sau đó nêm muối.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa chứng hồi hộp, ổn định thần kinh.





5 Canh rau cải, hạt sen

Nguyên liệu: Rau cải 120g, hạt sen 12g, đường đỏ 25g.

Cách làm:

- Rau cải rửa sạch, hạt sen rửa sạch ngâm nước.
- Cho hai thứ trên vào nồi, đổ nước đun kỹ, sau đó tra đường đỏ khuấy đều.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa hồi hộp, loạn nhịp tim.

6 Canh khoai tây, củ mài

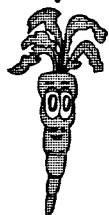
Nguyên liệu: Khoai tây 60g, củ mài 40g, mạch nha 12g.

Cách làm:

- Khoai tây, củ mài rửa sạch, cạo vỏ, thái miếng.
- Cho khoai tây, củ mài và mạch nha vào nồi, đổ nước nấu kỹ.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày ăn 1 đến 2 lần, chữa hồi hộp, loạn nhịp tim.





XII. MẤT NGỦ

Mất ngủ ban đêm đem đến cho người ta cảm giác vô cùng khó chịu. Không ngủ được, mệt mỏi sẽ ảnh hưởng đến công việc của ngày hôm sau. Một số loại rau xanh nếu biết sử dụng sẽ có tác dụng an thần, làm giảm căng thẳng thần kinh, dễ ngủ.

CÁC MÓN CHỮA CHỨNG MẤT NGỦ

1 *Nước rau cần, mật ong*

Nguyên liệu: Rau cần, mật ong mỗi thứ một ít vừa đủ dùng.

Cách làm:

- Rau cần rửa sạch, thái đoạn.
- Cho rau vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, cho mật ong vào khuấy đều.

Tác dụng chữa bệnh: Rau cần có tác dụng trấn tĩnh thần kinh rất tốt, những người hay bị mất ngủ uống nước rau cần hâm nóng sẽ giúp cải thiện giấc ngủ.





2 Canh hành củ

Nguyên liệu: Hành củ 120g.

Cách làm:

- Hành củ rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho hành vào cốc, đổ nước sôi hãm như pha trà.

Tác dụng chữa bệnh: Cải thiện tình trạng mất ngủ.

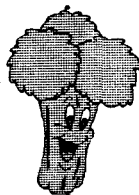


3 Rượu nho, hành tây

Nguyên liệu: Hành tây 2 củ, rượu nho 400g.

Cách làm:

- Hành tây rửa sạch, bỏ vỏ, thái lát.
- Cho hành vào bình, đổ rượu nho vào, bịt kín miệng bình, ngâm trong 7 ngày, để nơi tối, mát.





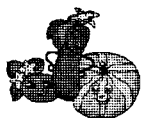
- Sau bảy ngày, cho hành tây ra để riêng, bảo quản rượu nho và hành tây trong tủ lạnh.

- Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1/4 cốc, vừa uống vừa ăn hành tây.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa mất ngủ, dùng thay thuốc ngủ.

Rau xanh dinh dưỡng - Rau mùi

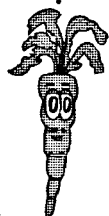
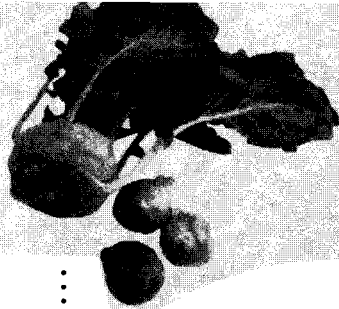
Rau mùi không những là một thứ rau gia vị mà còn có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, trị đau đầu, giàu vitamin C, thúc đẩy tuần hoàn máu, tiêu hóa, tăng cường thị lực.



Chương V

ĂN RAU XANH HÀNG NGÀY GIỮ GÌN SỨC KHỎE



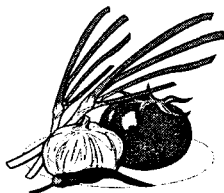


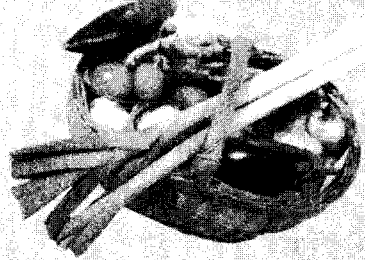
I. TĂNG CƯỜNG KHẢ NĂNG MIỄN DỊCH

Mùa xuân là thời kỳ các bệnh nhiễm khuẩn phát triển mạnh, dễ bị cảm mạo nhất, đây cũng là thời gian thử thách sức đề kháng của cơ thể. Những loại rau có màu đỏ có thể giúp cơ thể tăng cường sức đề kháng.

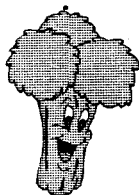
Cà chua, ớt đỏ, cà rốt... đều là những loại rau màu đỏ, trong đó chứa các thành phần có tác dụng phòng chống cảm mạo, trực tiếp chống virus gây cảm mạo, hồi phục sức khỏe.

Điều cần chú ý là, khi ăn các thứ rau màu đỏ nói trên vào mùa xuân, cần ăn sống hoặc ép thành nước sinh tố để uống là tốt nhất. Ngoài ra yếu tố thay đổi thời tiết theo mùa cũng làm cho con người hàng ngày dễ mệt mỏi và cũng cần được tăng cường sức đề kháng, cần ăn nhiều rau để phòng chống các bệnh do vi rút gây ra hoặc bệnh ung thư do các nhân tố tác động đến tế bào.





CÁC MÓN TĂNG CƯỜNG KHẢ NĂNG MIỄN DỊCH



1 Canh măng tây

Nguyên liệu: Măng tây 400g, dầu vừng, muối vừa đủ.

Cách làm:

- Măng tây rửa sạch, thái đoạn.
- Cho măng tây vào nồi, đổ nước nấu chín.
- Tra dầu vừng và muối.

Tác dụng chữa bệnh: Ăn nhiều canh măng tây sẽ tăng sức đề kháng cho cơ thể, phòng ngừa ung nhọt.

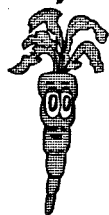
2 Nước nho, ngô sen

Nguyên liệu: Nho 400g, ngô sen 2 đốt.

Cách làm:

- Nho, ngô sen rửa sạch, ép từng loại lấy nước.
- Trộn lẫn nước ép nho và nước ép ngô sen vào nồi khuấy đều là được.





Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần sẽ có hiệu quả nâng cao khả năng đề kháng của cơ thể.

3 *Nước củ cải hòa rượu*

Nguyên liệu: Củ cải trắng 150g, rượu gạo 120ml.

Cách làm:

- Củ cải rửa sạch, thái miếng, cho vào máy xay sinh tố làm thành nước củ cải.
- Trộn lẫn nước củ cải với rượu gạo.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần, liên tục trong 3 ngày sẽ nâng cao sức đề kháng cho cơ thể.

4 *Giá đậu tương nấu dấm*

Nguyên liệu: Giá đậu tương 120g, dấm vừa đủ.

Cách làm:

- Giá đậu tương rửa sạch, cho vào nồi, đổ dấm vào đun nhỏ lửa đến khi chín là được.
- Ăn khi còn nóng.





Tác dụng chữa bệnh: Tăng cường khả năng miễn dịch, nhất là đối với dạ dày, ruột.



5

Mướp đắng xào gan lợn

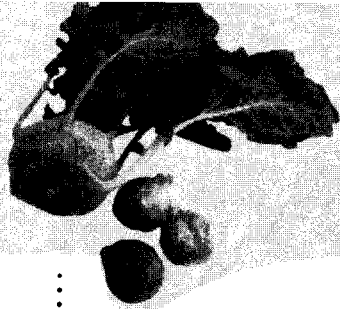
Nguyên liệu: Mướp đắng 120g, tỏi 1 củ to, gan lợn 220g.

Cách làm:

- Gan lợn thái mỏng, ướp rượu và muối khoảng 20 phút.
- Tỏi bóc vỏ giã nát, mướp đắng thái lát.
- Cho dầu vào chảo đun nóng, phi tỏi thơm, cho mướp đắng và gan lợn vào xào.
- Cho thêm ít rượu, nước, muối đảo qua là được.

Tác dụng chữa bệnh: Ăn thường xuyên món xào trên sẽ nâng cao chức năng tiêu hóa và khả năng miễn dịch của đường ruột.

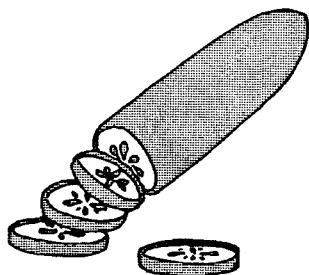


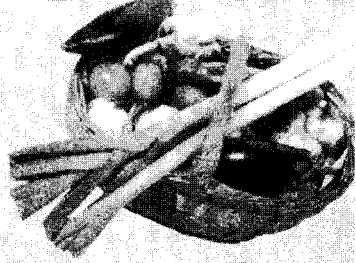


II. GIẢI ĐỘC

Trong cuộc sống thường nhật, chúng ta thường xuyên phải tiếp xúc với rất nhiều thứ độc hại như: ô nhiễm nguồn nước, ô nhiễm không khí, khí thải của các nhà máy, xe cộ, bức xạ tia tử ngoại, thuốc trừ sâu, chất chống thối rửa... Ngoài ra, còn có các chất thải công nghiệp điện tử như: bức xạ máy vi tính, sóng điện từ, các thiết bị văn phòng...

Những chất độc đó sinh ra chất free - radical ảnh hưởng xấu đến khả năng ôxy hóa trong cơ thể. Vì vậy hệ thống miễn dịch bị phá vỡ, các cơ bị lão hóa, làm mất sức đề kháng của cơ thể. Do đó, chúng ta không có cách nào hoàn toàn chế ngự được các độc tố trên, cách duy nhất để giảm thiểu ảnh hưởng của nó, tăng sức đề kháng của cơ thể là ăn rau xanh.





CÁC MÓN CÓ TÁC DỤNG GIẢI ĐỘC

1 *Tỏi xào súp lơ*

Nguyên liệu: Tỏi 1 củ to, súp lơ 100g.

Cách làm:

- Súp lơ rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho dầu vào chảo đun nóng, cho súp lơ vào xào.
- Nêm muối đảo qua là được.

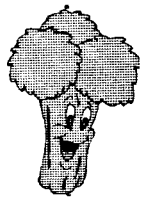
Tác dụng chữa bệnh: Súp lơ có khả năng giúp cơ thể chống oxy hóa, ngăn chặn chất free - radical xâm nhập cơ thể.

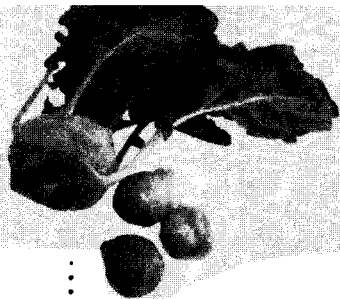
2 *Tỏi xào sâm Cao ly*

Nguyên liệu: Tỏi 1 củ to, sâm Cao ly nửa củ.

Cách làm:

- Sâm Cao ly rửa sạch, thái miếng nhỏ, tỏi băm nhỏ.
- Cho dầu vào chảo đun nóng già, phi thơm tỏi.
- Cho sâm Cao ly vào xào, nêm một ít muối là được.





Tác dụng chữa bệnh: Sâm Cao ly có tác dụng giải độc, tỏi có thành phần chống ung thư, ăn nhiều món ăn trên có thể loại bỏ các độc tố ra khỏi cơ thể.

Lưu ý

Nên ăn nhiều rau chứa xenlulô và chất diệp lục vì những loại rau này có khả năng giải độc, ăn nhiều sẽ giúp cơ thể đào thải chất độc tích tụ trong cơ thể.

Những chất độc trước khi bị gan thải ra thì ruột đã hấp thụ, diệp lục sẽ thải các chất độc đó ra ngoài và loại bớt những chất độc còn tích tụ trong cơ thể. Chỉ có lá cây củ cải và cải bó xôi chứa nhiều chất đó.



Chương VI

RAU XANH CHỮA BỆNH PHỤ NỮ

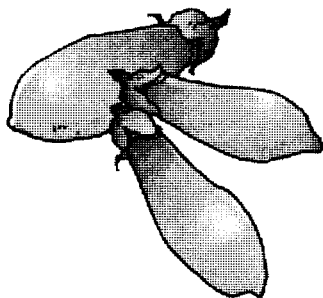




I. THIẾU MÁU

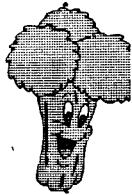
Do cơ thể phụ nữ thuộc tính hàn, mỗi tháng vào kỳ kinh nguyệt mất rất nhiều máu nên đa số đều có hiện tượng thiếu sắt. Thiếu máu dẫn đến mệt mỏi, chóng mặt, thiếu minh mẫn. Những hiện tượng đó khiến phụ nữ buồn phiền.

Vì vậy phụ nữ nên chữa bệnh bằng rau xanh, lượng sắt và chất khoáng có nhiều trong rau sẽ bổ sung cho cơ thể, đem lại khí sắc hồng hào vốn có.





CÁC MÓN CÓ TÁC DỤNG CHỮA THIẾU MÁU



1 Cà chua và trứng gà

Nguyên liệu: Cà chua 2 quả, trứng gà 1 quả.

Cách làm:

- Cà chua rửa sạch, cho vào nồi luộc.
- Đập trứng gà vào nồi, đun chín cùng cà chua.

Tác dụng chữa bệnh: Ăn mỗi ngày một lần có thể chữa bệnh thiếu máu.

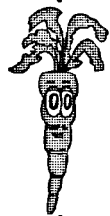
2 Cháo thịt lợn, rau cải

Nguyên liệu: Rau cải 180g, gạo tẻ 40g, thịt lợn 40g.

Cách làm:

- Thịt lợn rửa sạch, thái miếng.
- Gạo vo kỹ, rau cải rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho cả ba thứ trên vào nồi nấu thành cháo.





Tác dụng chữa bệnh: Mỗi ngày ăn một lần sẽ cải thiện và chữa trị tình trạng thiếu máu.

3 *Nước cải bó xôi, cam*

Nguyên liệu: Cải bó xôi 8g, sâm Cao ly 100g, cam 40g, táo tây 120g, cà rốt 120g.

Cách làm:

- Rửa sạch tất cả nguyên liệu, bỏ vỏ, thái miếng nhỏ.
- Cho tất cả vào máy xay sinh tố, xay thành nước.

Tác dụng chữa bệnh: Cải bó xôi chứa nhiều B₁, có thể cải thiện tình trạng thiếu máu.

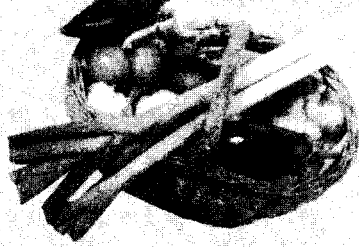
4 *Canh cà rốt*

Nguyên liệu: Cà rốt 1 củ.

Cách làm:

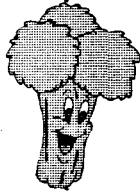
- Cà rốt rửa sạch, thái miếng.
- Cho nước và cà rốt vào nồi nấu.
- Nêm muối, để nhỏ lửa, ninh cho cà rốt chín nhừ.





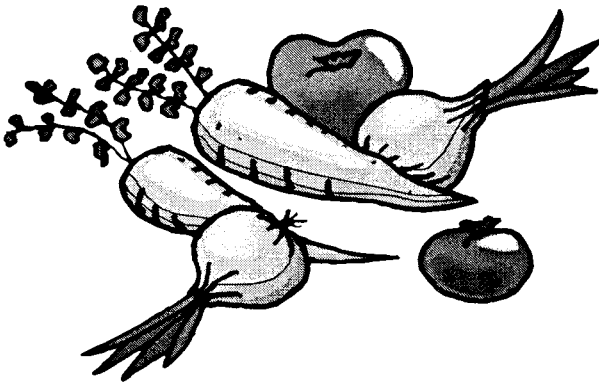
Tác dụng chữa bệnh: Bổ sung sắt cho cơ thể, làm da dễ hồng hào.

Rau xanh dinh dưỡng - Ớt



Ớt có thể khống chế hiệu quả lượng muối ăn được hấp thụ vào cơ thể, phòng ngừa cao huyết áp, giúp thúc đẩy trao đổi chất, kích thích ăn uống, thúc đẩy tuần hoàn máu, có tác dụng hoạt huyết. Ngoài ra, ớt còn là loại rau củ quả phòng ung thư rất tốt.

Ớt còn có tác dụng giảm béo, tiêu mỡ.





II. ĐAU LƯNG

Thỉnh thoảng do công việc gia đình và công sở quá mệt mỏi nên nhiều người bị đau lưng. Bệnh này có thể chữa bằng rau xanh, những chất dinh dưỡng trong rau sẽ làm bệnh đau lưng đỡ hơn.

MÓN ĂN CHỮA ĐAU LƯNG

1 *Rau hẹ nấu rượu*

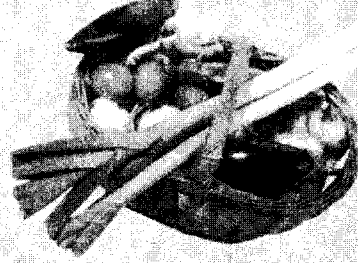
Nguyên liệu: Rau hẹ 40g, rượu 100 ml.

Cách làm:

- Rau hẹ rửa sạch, thái nhỏ.
- Cho rượu vào nồi đun sôi, sau đó cho rau hẹ vào.

Tác dụng chữa bệnh: Mỗi ngày ăn một đến hai lần có thể chữa khỏi bệnh đau lưng.

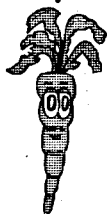




III. LẠNH CHÂN TAY

Do chịu sức ép trong cuộc sống, do thói quen ăn uống không tốt hoặc làm việc lâu dưới trời lạnh, nhiều phụ nữ bị bệnh chân tay lạnh cóng, nhất là vào mùa đông trời rét đậm, thậm chí có thể cảm thấy toàn thân mệt mỏi. Thông thường nhiệt độ cơ thể phụ nữ thấp hơn so với đàn ông nên khi chịu ảnh hưởng của thời tiết, chị em thường cảm thấy các cơ bị đông cứng, lạnh buốt. Lúc này, chị em nên bổ sung một lượng rau xanh để làm cơ thể ấm lên và lưu thông huyết mạch. Rau xanh vốn có cả tính nóng và lạnh nên khi đó không nên ăn những loại có tính hàn, tránh để cơ thể càng lạnh hơn. Gừng và cà rốt là hai loại rau có tính nóng tốt nhất để chữa bệnh này.





CÁC MÓN CHỮA LẠNH CHÂN TAY

1 Trà gừng

Nguyên liệu: Gừng 3 lát, lá chè xanh, sữa, đường vừa đủ.

Cách làm:

- Cho lá chè đã rửa sạch vào ấm trà, chế nước nóng già vào hãm. Sau đó đổ nước trà vào bình, rót sữa vào, khuấy đều.

- Cho vài lát gừng và đường vào để ít phút là được.

Tác dụng chữa bệnh: Mùa đông khi chân tay lạnh uống trà gừng có thể làm đỡ bệnh và cơ thể ấm lên.

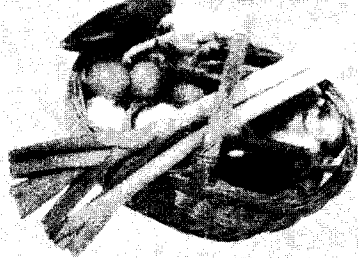
2 Nước cà rốt, dầu ôliu

Nguyên liệu: Cà rốt 2 củ, dầu ôliu 3 giọt.

Cách làm:

- Cà rốt gọt vỏ, thái miếng, sau đó cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.





- Cho dầu ôliu vào nước cà rốt khuấy đều là có thể ăn được.

Tác dụng chữa bệnh: Mỗi sáng uống một cốc nước cà rốt sẽ làm cơ thể ấm lên, da dẻ hồng hào. Cho vài giọt dầu ôliu chỉ có tác dụng làm chất carotein trong cà rốt dễ được giải phóng.



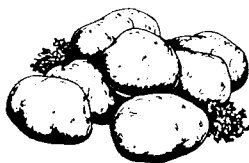
3 Canh khoai tây, ngó sen

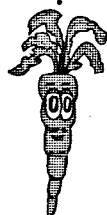
Nguyên liệu: Ngó sen 2 củ, khoai tây 1 củ.

Cách làm:

- Ngó sen gọt bỏ vỏ, thái nhỏ.
- Khoai tây gọt bỏ vỏ, thái miếng nhỏ.
- Cho nước vào nồi, đồng thời cho cả ngó sen và khoai tây vào ninh nhừ, nêm ít xì dầu.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa chứng lạnh chân tay, giải tỏa tâm lý buồn phiền.





IV. KINH NGUYỆT KHÔNG ĐỀU

Kinh nguyệt không đều là nỗi buồn của nhiều chị em phụ nữ. Triệu chứng bao gồm hành kinh không đúng chu kỳ, lượng máu ra khi hành kinh lúc ít lúc nhiều, hoặc trong thời kỳ hành kinh cơ thể xuất hiện tình trạng bất thường.

Có rất nhiều loại rau xanh chữa bệnh này hiệu quả.

CÁC MÓN CHỮA KINH NGUYỆT KHÔNG ĐỀU

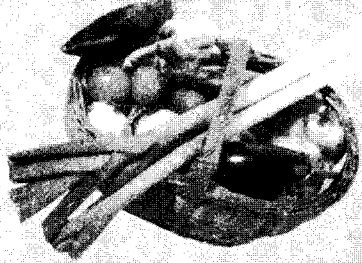
1 Bột mướp

Nguyên liệu: Mướp già 1 quả, muối vừa đủ.

Cách làm:

- Mướp rửa sạch, thái miếng, cho vào chảo rang.
- Sau khi chín, cho mướp ra, nghiền thành bột.
- Mỗi lần ăn 8g, cho muối và nước vừa đủ, khuấy đều.

Tác dụng chữa bệnh: Chữa có hiệu quả khi ra quá nhiều máu trong kỳ hành kinh.



2 *Hạt mướp*



Nguyên liệu: Hạt mướp vừa đủ, nước 1 bát, đường đỏ, rượu mùi vừa đủ.

Cách làm:

- Hạt mướp rang khô, cho 1 bát nước vào sắc kỹ.
- Cho thêm đường đỏ và rượu khuấy đều.

Tác dụng chữa bệnh: Điều hòa kinh nguyệt.

3 *Nước đường đỏ, rau hẹ*

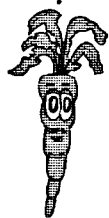
Nguyên liệu: Rau hẹ 220g, đường đỏ đủ dùng.

Cách làm:

- Rau hẹ rửa sạch, cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.
- Cho đường đỏ thắng nước đường, cho rau vào là ăn được.

Tác dụng chữa bệnh: Mỗi ngày ăn 1 lần, ăn liên tục trong 3 ngày có thể chữa đau bụng kinh do hàn lạnh.





4

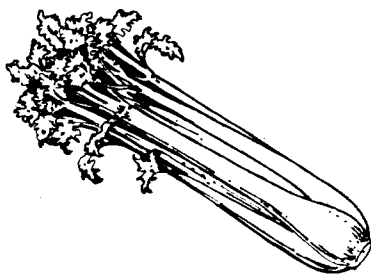
Nước rau cần, nấm kim châm

Nguyên liệu: Rau cần 25g, nấm kim châm 20g.

Cách làm:

- Rửa sạch cả hai loại rau trên, cho vào nồi.
- Đổ nước vào nấu chín.

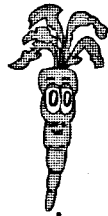
Tác dụng chữa bệnh: Giảm bớt tình trạng kinh nguyệt không đều.



Chương VII

LÀM ĐẸP BẰNG RAU XANH





I. DA KHÔ

Khi da thường xuyên bị khô nên bổ sung chất dinh dưỡng từ rau xanh. Trong rau xanh có nhiều vitamin, nước và các chất khoáng để làm da mịn màng hơn, đem lại vẻ đẹp vốn có của làn da. Vì vậy mỗi ngày trong bữa ăn nên ăn một ít rau xanh để cung cấp nước cho làn da.

CÁC MÓN CHỮA DA KHÔ

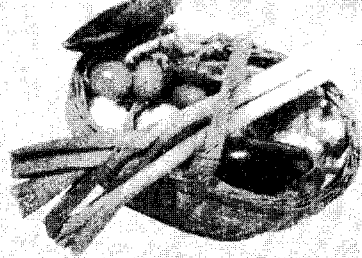
1 Cháo cà rốt

Nguyên liệu: Cà rốt 250g, gạo 100g

Cách làm:

- Cà rốt rửa sạch, gọt vỏ, thái chỉ.
- Gạo vo kỹ, cho vào nồi nước, cho thêm cà rốt đun thành cháo.

Tác dụng chữa bệnh: Cà rốt có nhiều vitamin A, có tác dụng dưỡng da. Cháo cà rốt có thể chữa khô da, nứt da, đem lại vẻ đẹp cho da.



2 Nước dưa chuột trộn mật ong

Nguyên liệu: Dưa chuột 1 quả, chanh nửa quả, cam 1 quả, cà rốt nửa củ, mật ong vừa đủ.

Cách làm:

- Rửa sạch tất cả các nguyên liệu trên, vắt cam và chanh lấy nước.

- Cà rốt và dưa chuột thái nhỏ, xay nhuyễn, trộn lẫn nước cam, chanh.

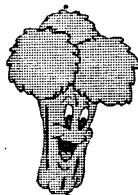
Tác dụng chữa bệnh: Dưa chuột có nhiều vitamin C sinh ra chất lên men làm da trắng sáng đẹp hơn, chữa khỏi bệnh khô da.

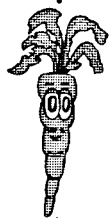
3 Nộm rau cần

Nguyên liệu: Rau cần 200g, dầu vừng 12g, dấm, đường trắng, xì dầu, mì chính mỗi thứ một ít.

Cách làm:

- Rau cần nhặt rửa sạch, cắt khúc, cho vào nồi nước nóng già chần qua.





- Cho rau cần ra bát, nêm gia vị vào trộn đều cho ngấm là được.

Tác dụng chữa bệnh: Có nhiều vitamin và khoáng chất, bổ sung lượng nước cho da, làm da đỡ khô.

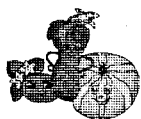
Những loại rau chống lão hóa

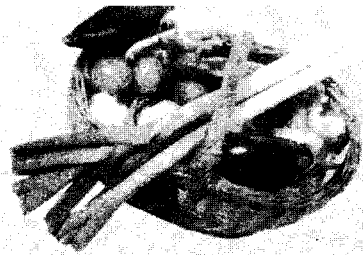
- **Cà rốt:** Chứa nhiều vitamin nên khi ăn nhiều cà rốt sẽ bổ sung cho tế bào dưới da, làm da mềm mại mịn màng.

- **Cải bó xôi:** Trong cải bó xôi có nhiều vitamin A để chống lão hóa. Ngoài ra cải bó xôi còn chứa nhiều sắt, có tác dụng bổ máu làm da dễ hồng hào, cơ thể tràn đầy sinh lực.

- **Gừng:** Gừng có nhiều thành phần hoạt tính, trong đó chất cay của gừng loại bỏ chất free-radical gây tình trạng lão hóa trong cơ thể, giữ cho cơ thể luôn trẻ trung, tránh được hiện tượng lão hóa xuất hiện như tàn nhang trên da mặt.

- **Hành tây:** Hành tây chứa sunfua và vitamin là thành phần dinh dưỡng cần thiết cho sức khỏe. Ăn nhiều hành tây giúp làm hết tàn nhang trên da mặt, làm chậm quá trình lão hóa da thịt.



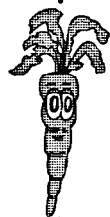


- **Dưa chuột:** Ăn dưa chuột có tác dụng ngăn chặn chuyển hóa từ đường sang mỡ. Dưa chuột non còn giàu vitamin E, có tác dụng thúc đẩy phân chia tế bào, làm chậm lão hóa da thịt.



- **Ngô:** Ngô tươi non chứa nhiều vitamin E tự nhiên, có tác dụng thúc đẩy phân chia tế bào, làm chậm quá trình lão hóa tế bào, ngăn chặn các bệnh lý ngoài da, vitamin E trong ngô còn có tác dụng làm cho người ta trẻ lâu.





II. TRỨNG CÁ

Khi trong cơ thể có nhiều chất nhờn và bốc hỏa sẽ dễ dẫn đến xuất hiện nhiều trứng cá trên da mặt, sử dụng nhiều loại thuốc bôi ngoài da cũng không có tác dụng, trong khi đó có thể thông qua ăn uống để khắc phục.

Một số loại rau xanh có tác dụng chống nhiệt, trị nhờn da, có thể giúp cơ thể giải độc hạ hỏa, chữa trứng cá có hiệu quả.

CÁC MÓN CHỮA TRỨNG CÁ

1 Canh mướp đắng

Nguyên liệu: Mướp đắng 1 quả.

Cách làm:

- Mướp đắng rửa sạch, thái miếng nhỏ.
- Cho mướp đắng vào nồi, đổ nước vừa đủ, ninh nhừ.

Tác dụng chữa bệnh: Giải hỏa khí, chữa trứng cá.





2 Nộm rau



Nguyên liệu: Bí ngô 1/4 quả, rau cải trắng 1/4 cây, dưa chuột 1 quả, cà rốt 1 củ, sâm Cao ly 1/4 củ, muối, dấm trắng vừa đủ.

Cách làm:

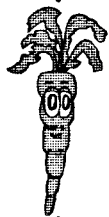
- Các loại rau trên đem rửa sạch, thái nhỏ.
- Tra muối ướp trong 6 giờ.
- Cho dấm trộn đều.

Tác dụng chữa bệnh: Ăn thường xuyên có tác dụng làm giảm sắc tố đen trên da mặt.

Các loại rau có tác dụng giảm béo

- **Dưa chuột:** Đây là loại rau có tác dụng giảm béo rất tốt vì dưa chuột cho nhiệt lượng rất thấp, đồng thời có tác dụng ngăn chặn hợp chất các bon chuyển hóa thành mỡ. Tuy nhiên muốn giảm béo phải ăn dưa chuột tươi, còn dưa chuột đóng hộp do ướp muối nên khi ăn sẽ gây béo phì. Những người bị bệnh gan, tim mạch, đau dạ dày không nên ăn dưa chuột ướp để tránh làm bệnh tình tăng nặng.





- **Bí đao:** Thành phần bí đao có tới 987% là nước, ngoài ra bí đao còn chứa loại axit propanol, có tác dụng giảm béo, làm cho thân hình trở nên thon thả.

- **Khoai tây:** Trong khoai tây có chứa nhiều glucit, prôtêin, sắt, photpho, vitamin... Khoai tây cho nhiệt lượng thấp so với các loại ngũ cốc khác. Ăn khoai tây cho người ta cảm giác no nhưng lại không bị phát phì, khống chế nhiệt lượng, là loại thực phẩm giảm béo lý tưởng.

III. TÓC BẠC SỚM

Những người mắc chứng tóc bạc sớm thường phải sử dụng thuốc nhuộm tóc, nhưng nếu sử dụng thuốc nhuộm quá nhiều sẽ gây ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe. Nguyên nhân chính gây bạc tóc sớm thường là do thiếu một dưỡng chất đặc biệt nào đó, khiến tóc yếu mà thành bạc.

Những món ăn có công dụng dưỡng tóc là đồ tương, đỗ đen, cà...





CÁC MÓN CHỮA TÓC BẠC SỚM



1 *Nước vỏ cà, cải bó xôi*

Nguyên liệu: Rễ cải bó xôi 25g, vỏ quả cà tím dài dề 25g, đậu đen 25g.

Cách làm:

- Đem các nguyên liệu trên rửa, đãi sạch.
- Cho cả vào nồi, đổ nước vừa đủ, ninh kỹ lấy nước.

Tác dụng chữa bệnh: Ngày uống 2 lần, chữa bạc tóc có hiệu quả, làm cho tóc đen trở lại.

2 *Cháo đỗ tương*

Nguyên liệu: Đỗ tương 80g, gạo tẻ 100g, muối vừa đủ.

Cách làm:

- Đỗ tương đãi sạch, ngâm trong nước vài giờ.
- Gạo đãi sạch, cho vào nồi cùng đỗ tương, đổ nước ninh thành cháo, nêm muối vừa đủ.





Tác dụng chữa bệnh: Do trong đỗ tương chứa nhiều prôtêin và vitamin nên có tác dụng làm mượt tóc, đen tóc.

Các loại rau có tác dụng làm đẹp tóc

- Rau chứa nhiều chất sắt:

Những loại rau này giúp cơ thể bổ sung chất sắt, cải thiện tình trạng rụng tóc. Đó là đậu tương, đậu đen, lạc, cải bó xôi, cà rốt, khoai tây...

- Rau chứa nhiều đạm thực vật:

Những loại thực phẩm như đậu tương, ngô... có tác dụng bổ sung dinh dưỡng cho tóc, khắc phục tình trạng tóc bị khô, bị chẻ.

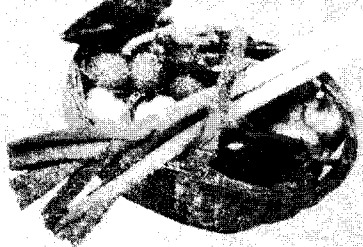
- Rau chứa nhiều chất kiềm:

Nguyên nhân gây rụng tóc, khô tóc là do trong huyết dịch có hàm lượng axit quá cao, hình thành độc tố, dẫn đến rụng tóc, khô tóc, cơ thể mệt mỏi. Ăn nhiều rau xanh có tính kiềm cao sẽ khắc phục được tình trạng này.

- Rau chứa nhiều vitamin E:

Vitamin E có tác dụng thúc đẩy tái sinh tế bào, ngăn chặn lão hóa tóc, làm cho tóc mọc khỏe, dài, đen mượt.





MỤC LỤC

<i>Lời giới thiệu</i>	5
-----------------------------	---

Chương I

GIÁ TRỊ CHỮA BỆNH CỦA RAU XANH

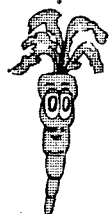
I. Ăn rau xanh thường xuyên có lợi gì?	8
II. Rau xanh có những loại nào?	11
III. Những bộ phận nào của rau xanh có tác dụng chữa bệnh?	12
IV. Một số vấn đề cần chú ý khi sử dụng rau xanh chữa bệnh.....	14

Chương II

CHỮA BỆNH MÃN TÍNH BẰNG RAU XANH

I. Bệnh cao huyết áp	16
<i>Các món chữa bệnh cao huyết áp</i>	17
II. Bệnh xơ cứng mạch máu	24
<i>Các món chữa bệnh về mạch máu</i>	25





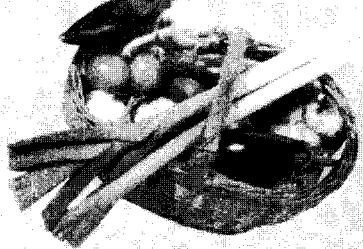
III. Bệnh tiểu đường	33
<i>Các món chữa bệnh tiểu đường</i>	34
IV. Bệnh hen, viêm phế quản	44
<i>Các món chữa bệnh hen suyễn, viêm phế quản</i>	44
V. Bệnh viêm thận	49
<i>Các món chữa bệnh thận</i>	49
VI. Bệnh viêm khớp	54
<i>Các món chữa bệnh viêm khớp</i>	55

Chương III

ĐIỀU TRỊ CÁC BỆNH ĐƯỜNG RUỘT BẰNG RAU XANH

I. Bệnh viêm dạ dày, đường ruột	60
<i>Các món chữa bệnh viêm dạ dày, đường ruột</i>	61
II. Bệnh đau dạ dày	63
<i>Các món chữa bệnh đau dạ dày</i>	64
III. Rối loạn tiêu hóa	68
<i>Các món chữa rối loạn tiêu hóa</i>	69
IV. Táo bón	73
<i>Các món chữa táo bón</i>	74





V. Bệnh viêm loét dạ dày	81
<i>Các món chữa bệnh viêm loét dạ dày</i>	82
VI. Chán ăn	84
<i>Các món chữa chứng chán ăn</i>	84



Chương IV

CHỮA CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG BẰNG RAU XANH

I. Cảm mạo	88
<i>Các món chữa cảm mạo</i>	88
II. Viêm mũi	91
<i>Các món chữa viêm mũi</i>	92
III. Ho, viêm họng	94
<i>Các món chữa ho, viêm họng</i>	95
IV. Say rượu.....	101
<i>Các món chữa say rượu</i>	101
V. Viêm niêm mạc miệng, hôi miệng	106
<i>Các món chữa viêm niêm mạc miệng, hôi miệng</i> ..	106
VI. Ngộ độc thức ăn.....	109
<i>Các món chữa ngộ độc thức ăn</i>	110





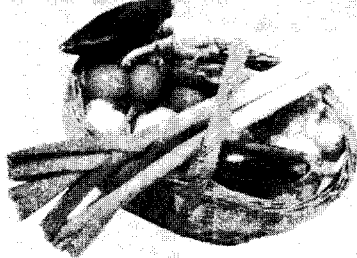
VII. Say nắng.....	112
<i>Các món chữa say nắng</i>	113
VIII. Mẩn ngứa, dị ứng ngoài da	116
<i>Các món chữa mẩn ngứa, dị ứng ngoài da</i>	116
IX. Nhức đầu, chóng mặt, say xe	118
<i>Các món chữa nhức đầu, chóng mặt, say xe</i>	119
X. Chảy máu cam	123
<i>Các món chữa chứng chảy máu cam</i>	124
XI. Suy nhược thần kinh, loạn nhịp tim	126
<i>Các món chữa suy nhược thần kinh,</i> <i>loạn nhịp tim</i>	127
XII. Mất ngủ	130
<i>Các món chữa mất ngủ</i>	130

Chương V

ĂN RAU XANH HÀNG NGÀY GIỮ GÌN SỨC KHỎE

I. Tăng cường khả năng miễn dịch	134
<i>Các món tăng cường khả năng miễn dịch</i>	135
II. Giải độc	138
<i>Các món có tác dụng giải độc</i>	139





Chương VI

RAU XANH CHỮA BỆNH PHỤ NỮ

I. Thiếu máu	142
<i>Các món có tác dụng chữa thiếu máu</i>	<i>143</i>
II. Đau lưng	146
<i>Món ăn chữa đau lưng</i>	<i>146</i>
III. Lạnh chân tay	147
<i>Các món chữa lạnh chân tay</i>	<i>148</i>
IV. Kinh nguyệt không đều	150
<i>Các món chữa kinh nguyệt không đều</i>	<i>150</i>



Chương VII

LÀM ĐẸP BẰNG RAU XANH

I. Da khô	154
<i>Các món chữa da khô</i>	<i>154</i>
II. Trứng cá	158
<i>Món ăn chữa trứng cá</i>	<i>158</i>
<i>Các loại rau có tác dụng giảm béo</i>	<i>159</i>
III. Tóc bạc sớm	160
<i>Các món chữa tóc bạc sớm</i>	<i>161</i>
<i>Các loại rau có tác dụng làm đẹp tóc</i>	<i>162</i>





Rau xanh **CHỮA BỆNH**

Chịu trách nhiệm xuất bản: Mai Quỳnh Giao

Biên tập: Lê Hải Yến

Bìa: Phạm Xuân Thắng

Sửa bản in: Thanh Vân

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội.

ĐT: (04) 39717979 - 39717980 - 39710717 - 39716727 - 39712832.

FAX: (04) 39712830

E-mail: nxbphunu@vnn.vn

Chi nhánh:

16 Alexandre de Rhodes - Q. I - TP Hồ Chí Minh. ĐT: (08) 38234806

In 2.000 bản, khổ 14,5 x 20,5 cm, tại Công ty TNHH Một thành viên In & Văn hóa phẩm.

Giấy xác nhận KHXB số: 519-2011/CXB/30-33/PN.

Ký ngày 25 tháng 5 năm 2011

Giấy QĐXB số: 128/QĐ-PN

In xong và nộp lưu chiểu quý 3 năm 2011.