

## 10 Thảo Dược Hữu Ích

Thời tiết lạnh, nếu không giữ ấm cơ thể, bạn dễ bị cảm. Ngược lại, trời nắng nóng, ra nắng lâu sẽ bị cảm nắng. Có thể chữa khỏi các bệnh vặt này bằng thảo dược. Ngoài ra, rau cỏ quanh nhà còn trị được một số bệnh thông thường khác.

- Gừng:** Có thể chữa trị hay dự phòng cảm lạnh. Hãy nhấm dần một miếng gừng tươi hoặc uống một cốc nước sắc gừng và chút đường. Thêm vài lát gừng cho vào ly trà nóng sẽ giúp cơ thể ấm lên.
- Hành lá:** Nấu một bát cháo hoa (cháo trắng), khi cháo đang sôi, cho vào cháo một lòng đỏ trứng gà. Sau đó, cho vào cháo mắm hành lá thái nhỏ, nêm vừa miệng. Ăn nóng rồi đắp chăn kín cho xuất mồ hôi.
- Tía tô:** Sử dụng giống như hành lá. Lá tía tô còn giúp tiêu hoá trong trường hợp đầy bụng, ăn không tiêu.
- Lá lốt:** Có tác dụng chữa mụn cơm hiệu quả. Lấy lá lốt ngâm nước gạo, sau đó hơi nóng, đắp vào mụn cơm. Khi lá nguội, thay lá khác, làm nhiều lần sẽ khỏi.
- Lá sả:** Dùng thân, rễ, lá, chữa cảm sốt, lá tươi nấu nước xông làm toát mồ hôi. Để giải nhiệt dùng 10g lá nấu nước uống. Củ sả giúp tiêu hoá tốt, thông tiểu..
- Bạc hà:** Dùng để nấu nước uống. Hoặc lấy 100g lá bạc hà kết hợp cùng 100g lá kinh giới xay ép lấy dịch cốt, mỗi lần uống 2 thìa cà phê, giúp giải cảm.
- Cây quất:** Có khá nhiều tác dụng: chữa bệnh đau dạ dày, đau bụng, buốt các ngón tay chân, bế kinh, huyết áp cao...  
Nấu là hiện tượng bạn thường gặp. Hãy thử dùng 5 quả quất, 5 cái tai hồng dùng làm thuốc sắc uống trong ngày.
- Rau sam:** Nấu canh hoặc dùng 100g cây tươi, giã nát với chút muối, vắt nước uống, có thể thêm đường. Dùng 3-5 ngày liền có thể chữa tiểu ra máu.
- Cây lười hổ:** Lấy cành già, rửa sạch, giã nát, đắp lên vùng cổ bị lang ben. Tránh đắp rộng làm lây lan sang vùng khác.
- Mắc cở:** Còn gọi là cây xấu hổ, trinh nữ, dùng 15g khô sắc uống trước khi ngủ có thể trị mắt ngủ, suy nhược thần kinh.