

Đậu Xanh - Thuốc Trị Tiểu Đường Ít Người Biết



Theo y học cổ truyền, đậu xanh có vị ngọt, tính mát với công năng thanh nhiệt, giải độc, mát gan. Đậu xanh là vị thuốc giải độc tố vô cùng hiệu quả mà bạn nên ăn thường ngày.

Đậu xanh có tên khoa học là *vigna gadiata*, là một loại ngũ cốc thường được dùng để nấu xôi, làm bánh, nấu chè, làm giá ăn... Mùa hè nắng nóng, đậu xanh thường dùng nhiều để nấu cháo, nấu chè ăn giải nhiệt.



Cháo đậu xanh nấu với thịt ếch băm là món ăn thơm ngon, bổ dưỡng, giải nhiệt mùa hè

Theo y học cổ truyền, đậu xanh có vị ngọt, tính mát, vào các kinh tâm, vị, với công năng thanh nhiệt, tiêu thử, lợi thủy, giải độc, mát gan, thường được người dân sử dụng điều trị một số chứng bệnh thường gặp trong mùa hè như mụn trứng cá, ung nhọt... Vỏ đậu xanh có tác dụng trị sốt cao, phiền khát, hôn mê, co giật. Giá đậu xanh hỗ trợ trị viêm niêm mạc miệng, táo bón, viêm đường tiết niệu, tiểu buốt đắt, nước tiểu nóng đỏ, viêm niêm mạc lưỡi, miệng, táo bón,

hoặc đi ngoài ra máu...

Dưới Đây Là Một Số Tác Dụng Của Đậu Xanh:

- Chữa bí tiểu:

Ăn canh đậu xanh. Nếu đau rát bỏng ở đường niệu, có thể dùng 500 g giá đậu xanh giã nát lấy nước, cho thêm đường vào uống.

- Chữa dị ứng sơn (phù do mủ cây sơn):

Đậu xanh sống 100 g, rửa sạch, ngâm vào nước trong 12 giờ, lấy ra giã nát thành dạng vữa, cho thêm 30 g nhãn đông đẳng (thuốc Bắc) đã nghiền nát, trộn đều, đắp vào chỗ bị lở sơn.

- Chữa rôm sảy, ngứa ngứa:

Lấy 15 g bột đậu xanh, 30 g bột hoạt thạch nghiền vụn, trộn đều để xoa lên những chỗ bị rôm sảy thay cho phấn rôm.

- Giải độc một số vị thuốc hoặc giải độc rượu:

Dùng khoảng 20 - 30g đậu xanh sống, nghiền nhỏ, hòa vào nước sôi để nguội cho uống để người bệnh nôn chất độc ra. Đồng thời nấu cháo đậu xanh cho người bệnh ăn, vừa để giải độc, vừa để phục hồi tân dịch.

- Trị sốt cao, phiền khát, hôn mê, co giật:

Vỏ đậu xanh phối hợp với sinh địa, thạch cao, huyền sâm mỗi vị 10g. Sắc uống ngày 1 thang tới khi các triệu chứng thuyên giảm.

- Say nắng (xáp nắng):

Người bệnh có biểu hiện nôn nao, chóng mặt và bị choáng, ngã, đôi khi bất tỉnh. Sau khi sơ cứu, lấy 30g đậu xanh sắc nước cho uống. Người bệnh sẽ mau chóng hồi phục trở lại.

- Trị sỏi đường tiết niệu:

Đậu xanh 25g, kê nội kim, kim tiền thảo, hải kim sa, ngư u tất mỗi vị 6g. Tán bột mịn, ngày uống 2 lần, mỗi lần 15g.

- Trị tiểu đường:

Đậu xanh, đậu đỏ, ý dĩ mỗi thứ 40g nấu cháo ăn hàng ngày. Hoặc đậu xanh, tiểu mạch, gạo tẻ lượng bằng nhau, sao vàng, tán bột, mỗi ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 10 - 12g.

- Trị ngộ độc (ăn dưa, ăn nấm...):

Dùng 20 - 30g đậu xanh, phối hợp với cam thảo, kim ngân hoa, bồ công anh mỗi vị 12g, sắc uống. Có thể uống nhiều lần tới khi hết các triệu chứng.

- Trị tăng huyết áp, tăng mỡ máu, giải độc gan:

Hàng ngày ăn 20 - 30g cháo đậu xanh.

Để giúp phòng ngừa say nắng, giảm khát, phòng trị chứng cao mỡ máu, bổ dưỡng..., mỗi ngày có thể sử dụng 50-100g đậu xanh nấu như với nếp hay thịt gà, thịt bò... hoặc nấu chè đậu xanh với đường để ăn phòng trị rối loạn tiêu hóa, tiểu tiện không thông, da nổi mẩn ngứa, trẻ em chảy máu cam do nóng, nhiệt... Ngoài ra, về mùa hè nắng nóng, trong dân gian thường rang đậu xanh cho vàng rồi nấu nước uống ngừa say nắng, giải độc khi uống nhầm thuốc (thủy ngân, thạch tín...), giải độc do ngộ độc thức ăn...