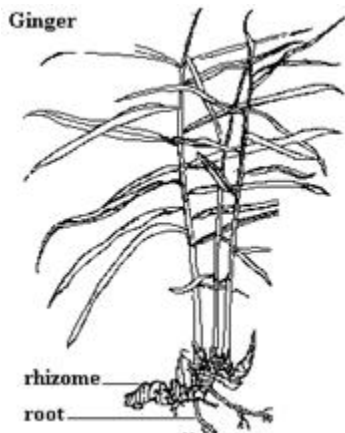


Gừng có nhiều Công Dụng Y Dược

Gừng không những là dùng để nấu ăn mà còn được dùng vì dược tính của nó từ cả trên 5,000 năm. Trái với các đồ gia vị khác, phần cây có nhiều dược tính nhất là phần mọc dưới đất mà ta thường gọi nhầm là rễ gừng. Thực ra đó là rhizome của cây, gần như là củ ngầm dưới đất hơn là rễ. Chúng ta có thể dùng gừng phơi khô hay bột gừng, nhưng gừng tươi vẫn là tốt nhất



Chữa mắt tiếng hoặc khan tiếng:

Gừng ăn vào kích thích sự tiết ra chất nhầy, làm dịu bớt cơn ho và đỡ thấy ngứa trong cổ họng, khan hay mắt tiếng:

Củ cải trắng 2 củ, gừng sống 7 lát. Rửa sạch, giã nhuyễn vắt lấy nước cốt uống làm 2 hoặc 3 lần trong ngày.

Chữa nôn mửa khi đi tàu hay đi xe:

Nhiều nghiên cứu đã cho thấy là gừng trị được buồn nôn, đặc biệt là say sóng, say tàu xe, ốm nghén, và tác dụng phụ của hoá trị liệu:

Gừng sống cắt lát mỏng. Ngậm gừng sống nhắm nháp từng chút một, nuốt nước dần cho tới khi hết nôn

Chữa buồn nôn trong thời kỳ có thai

Gừng sống 20g, giã nát hoặc khoảng 8g bột gừng khô. Bỏ gừng vào một ly nước sôi hoặc nước trà nóng, có thể thêm một chút đường cho dễ uống.

Khi có thai phải rất cẩn thận Dùng bao giờ dùng bất cứ dược thảo nào kể cả gừng mà không tham khảo bác sĩ. Còn nếu bị bệnh loét hoặc bất cứ bệnh da dày nghiêm trọng nào cũng phải tham khảo bác sĩ trước khi dùng gừng



Gừng có tính chất chống virus, chống độc và chống nấm và được dùng để phòng ngừa và trị liệu cảm lạnh thường

Ngừa cảm lạnh sau khi phải dầm mưa nhiều giờ

Gừng sống 20g. Gừng sống giã nát, bỏ vào 1 ly nước sôi hoặc trà nóng cho đường vừa đủ ngọt để dễ uống, uống lúc còn nóng ngay khi vừa về tới nhà.

Chữa ngoại cảm lạnh do lạnh (nấu cháo cảm)

Gừng sống 10g, hành lá 10g, tiêu sọ 10 hạt. Gạo tẻ 1 nắm nấu cháo, lúc sắp bắt xuống cho gừng sống (xắt nhuyễn) hành lá (cắt ngắn) và tiêu sọ (đâm nát) vào quậy đều. Ăn cháo lúc còn nóng. Ăn xong đắp chăn cho ra mồ hôi.

Chữa trúng hàn đi tả hoặc phong hàn gây tê thấp, ho suyễn, tay chân mót lạnh:

Gừng khô tán nhỏ 5g, hòa với nước ấm hoặc nước cháo nóng mà uống



Gừng tác động như một chất kháng histamine và giúp trị các chứng bệnh dị ứng Gừng có tính chất chống viêm và có thể dùng để trị viêm đa hợp dạng thấp (rheumatoid arthritis), viêm xương - khớp (osteoarthritis) và nhiều rối loạn khác về cơ bắp

Các thành phần hoá học trong gừng giúp ức chế sự sinh tổng hợp các chất prostaglandin là những chất gây viêm. Vì vậy gừng đã tỏ ra là một dạng trị liệu hết sức rất hiệu nghiệm, và trong một số trường hợp lại hơn cả các thuốc chống viêm không phải là steroid (NSAID) thường hay được bác sĩ kê toa

Như vậy ăn gừng có thể giúp ngăn ngừa ung thư và các rối loạn do tuổi già



Gừng chứa những enzyme đặc biệt đóng vai trò xúc tác cho các protein chứa trong thực phẩm, do đó giúp cho sự tiêu hóa và ngăn ngừa co cứng cơ (cramp)

Gừng tốt cho những ai bị táo bón

Người Hy Lạp xưa thường ăn gừng sau một bữa ăn thịnh soạn để giúp cho sự tiêu hóa được dễ dàng

Gừng cũng tỏ ra có khả năng hạ mức cholesterol và ngăn ngừa sự tạo thành các cục đông máu. Nhờ chứa chất *cineole* gừng có thể giúp giải tỏa sự căng thẳng tâm thần (stress). Gừng cũng được dùng để trị bệnh nhức nửa đầu (migraine). Gừng còn có thể làm dịu cơn đau răng và sự khó chịu gây ra bởi sự nhiễm khuẩn phần trên của đường hô hấp, nhờ vào bản chất kháng khuẩn và chống nấm của nó.



Nhai gừng giúp cho hơi thở được thơm tho.

Vì là một thảo mộc có tính ấm nên gừng có thể giúp hạ sốt. Tính chất này cũng công hiệu trong việc kích thích sự lưu chuyển của máu. Gừng cũng còn có thể giúp các cơ bắp bao quanh các mạch máu thư giãn và được biết là giúp ngăn ngừa được sự tạo thành các cục đông máu. Nhờ tính ấm gừng là một chất làm tan máu (decongestant) cũng như chống histamine, vì thế gừng là một phương thuốc lý tưởng trị cảm lạnh.



Một số nghiên cứu cho thấy gừng có thể ức chế sự sao chép các vi-rút *herpes simplex*

Các nghiên cứu mới đây cho thấy gừng có giữ vai trò nào đó trong việc hạ giảm cholesterol LDL (xấu) vì gia vị này có thể giảm lượng cholesterol hấp thụ.



Các thí nghiệm trên súc vật còn cho biết gừng có thể làm chậm lại hoặc ngăn chặn sự tăng trưởng của u ung thư nhờ vào chất gingerol chứa trong gừng (gingerol là chất làm nên vị nóng và hương thơm đặc trưng của gừng)

Bạn hãy thử uống trà gừng chế bằng cách ngâm khoảng 5 lát gừng vào trong nước nóng.



Còn về nấu nướng thì gừng làm tăng hương vị của nhiều món ăn nhất là khi phối hợp với tỏi. Gừng không những tăng thêm hương vị các món ăn mà cũng còn có thể thêm hương vị cho đời sống riêng tư của bạn nữa, vì gừng tăng cường dòng máu chảy tới các bộ phận sinh dục và chứa vitamin C, kẽm và magnesium.