

5 cây gia vị chữa bệnh dễ trồng ngay tại nhà

Trong hàng trăm loại thảo mộc, có rất nhiều cây thuốc chữa bệnh có thể trồng ngay tại nhà và sử dụng hàng ngày.

Nhiều loại gia vị được dùng trong các bữa ăn hằng ngày có tác dụng chữa các bệnh thông thường như đau bụng, buồn nôn, chướng bụng, đi lỏng, cảm cúm,... Theo Đại tá- Thạc sĩ, bác sĩ Hoàng Khánh Toàn, chủ nhiệm Khoa Y học cổ truyền, Bệnh viện trung ương Quân đội 108, có rất nhiều loại cây dùng làm gia vị chế biến các món ăn hàng ngày nhưng đồng thời cũng dùng để chữa bệnh mà các bà nội trợ có thể trồng tại nhà.

1. Húng chanh

Công dụng

Húng chanh là loại cây thân thảo, cao khoảng 20 - 50 cm, lá mọc đối, dày cứng, giòn, mọng nước, mép khía răng tròn. Toàn cây có lông rất nhỏ và thơm như chanh.

Theo dược học cổ truyền, húng chanh có tính lạnh, vị cay giúp phát tán phong nhiệt, chuyên điều trị các bệnh lý liên quan đến đường hô hấp như viêm mũi, viêm họng, viêm phế quản, viêm amidal... "*Cách dùng đơn giản nhất là lấy húng chanh tươi với lượng từ 20-30 gam giã nát, vắt nước cốt pha với một chút muối đem ngậm và nuốt dần*", bác sĩ Toàn cho biết.



Húng chanh chuyên điều trị các bệnh lý liên quan đến đường hô hấp (ảnh minh họa)

Cách trồng và chăm sóc

- Cách trồng

Húng chanh rất dễ trồng và chăm sóc. Các bà nội trợ có thể trồng húng chanh tại nhà theo phương pháp giâm cành.

Trước khi giâm cành: Chọn cây húng chanh sinh trưởng tốt, không mang mầm bệnh, thân tròn và lá xanh tươi để chiết cành. Húng chanh thích hợp với đất tơi xốp và có khả năng thoát nước. Có thể trồng húng chanh trong chậu, thùng xốp hay khoảng đất trống nhiều ánh sáng ở sân vườn.

Khi giâm cành: Bón lót phân hữu cơ sinh học và phân NPK vào đất tơi xốp. Trên cây húng chanh đã chọn, cắt khoảng 20-25 cm cành húng chanh và bắt đầu giâm vào đất đã được bón lót theo tỉ lệ 2/3 chiều dài của cành. Đặc biệt, uốn cong phần giâm dưới đất để tăng diện tích tiếp xúc với đất, thúc đẩy cây mau ra rễ.

- Chăm sóc

Khi trồng được khoảng 10 - 14 ngày sẽ tiến hành bón thúc bằng phân NPK, phân được hòa nước và tưới vào gốc cây. Húng chanh có thể thu hoạch sau 20-30 ngày giâm cành. Khi thu hoạch, có thể hái ngọn hoặc cắt toàn bộ. Đặc biệt, húng chanh có thể cho lá 2-3 lứa.

2. Gừng

Công dụng

Gừng là gia vị phổ biến trong đời sống của người Việt. Gừng có vị cay, tính nóng, có tác dụng phát tán phong hàn, làm ấm cơ thể, giúp ra mồ hôi.

“Người ta dùng gừng để cải thiện tiêu hóa, tăng cảm giác thèm ăn, chữa chứng ăn uống không tiêu, nôn mửa, đi lỏng, say tàu xe, cảm mạo phong hàn, chữa ho, mất tiếng”, bác sĩ Toàn chỉ rõ công dụng của gừng.

Gừng có thể dùng để chế biến các món ăn hằng ngày hoặc dùng dưới dạng trà gừng hay gừng giã nát, đem nấu với mật ong thành dạng cao để trong lọ thủy tinh dùng dần. *“Trời lạnh, khi chúng ta ra khỏi nhà, nên uống 1 cốc trà gừng để dự phòng vấn đề cảm mạo, phong hàn”, bác sĩ Toàn khuyên.*



Gừng có tác dụng phát tán phong hàn, làm ấm cơ thể, ra mồ hôi (ảnh minh họa)

Cách trồng và chăm sóc

- Cách trồng

Chọn loại gừng già trên 10 tháng tuổi, sạch bệnh và ủ giống nơi bóng râm. Sau đó tưới nước cho nhú mầm.

Gừng có thể trồng nơi đất tơi xốp trong các chậu, bao hoặc đất vườn. Trước khi trồng, trộn đất với phân chuồng, mùn và rác hữu cơ theo tỉ lệ 7-3.

Khi trồng gừng nên tách hom giống bằng tay, không nên dùng dao vì có thể lây nhiễm bệnh, mỗi hom giống dài khoảng 2 – 5 cm có ít nhất là 1 mầm.

- Cách chăm sóc

Sau 1 tháng trồng, có thể bón thêm phân hữu cơ hoai mục vào gốc gừng và tưới nước hàng ngày vào buổi sáng sớm hoặc chiều tối.

3. Ngải cứu

Công dụng

Ngải cứu là loại cây dễ trồng, dễ mọc, có vị đắng, tính cay ấm và chuyên điều trị các bệnh lý về khí huyết, điều hòa kinh nguyệt, an thai hoặc chảy có tác dụng cầm máu.

Theo bác sĩ Hoàng Khánh Toàn: “*Cách chế biến ngải cứu rất đơn giản. Chúng ta có thể luộc những đọt ngải cứu tươi với 1- 2 quả trứng gà hoặc thái nhỏ tráng với trứng làm món ăn hàng ngày. Đây cũng là thứ đồ ăn dân dã*

được bày bán nhiều nơi trên vỉa hè đường phố Hà Nội hoặc có thể chế biến tại nhà. Một tuần chúng ta nên ăn từ 2 đến 3 lần”.



1 tuần nên ăn từ 1 đến 3 lần món trứng ngải (ảnh minh họa)

Cách trồng và chăm sóc

- Cách trồng

Cây ngải cứu có thể trồng bằng cách gieo hạt, trồng cây con hoặc cắm cành. Nhưng đơn giản nhất và nhanh nhất là cắm cành. người trồng có thể chặt một đoạn thân cây ngải cứu khoảng 20 - 30 cm và cắm xuống đất.

- Chăm sóc

Ngải cứu ưa nắng nên chọn chỗ có đủ ánh sáng (tối thiểu 6h/ngày) để trồng cây mới có hiệu quả. Cần tưới nước, bón phân hợp lí để cây phát triển, nếu tưới nhiều quá hoặc ít quá sẽ gây ra một số bệnh như thối rễ, sâu lá,...

Rau ngải cứu chỉ cần gieo trồng 1 lần. Hết vụ ngải cứu sẽ biến mất nhưng tới vụ sau sẽ tiếp tục mọc cây, ra lá.

4. Tía tô

Công dụng

Tía tô có vị cay, tính ấm, lá tía tô có tác dụng chữa cảm mạo, sốt, ho, làm ra mồ hôi và kích thích tiêu hóa; cành tía tô có tác dụng an thai; quả tía tô chữa ho, trừ đờm và hen suyễn.

Tía tô dùng làm gia vị chế biến thành các món ăn như nấu với ốc, cá hoặc dùng lá tía tô tươi 50 gam giã lấy được cốt uống, giúp tiêu hóa tốt, giảm đau chướng bụng, chữa ngộ độc cua cá.



Dùng lá tía tô tươi 50 gam giã nát lấy nước cốt uống (ảnh minh họa)

Cách trồng và chăm sóc

- Cách trồng

Tía tô có thể gieo hạt hoặc giâm cành quanh năm. Tuy nhiên, gieo hạt sẽ thu hoạch được nhiều hơn so với giâm cành.

Với gieo hạt: gieo giống vào chỗ đất đã được san phẳng, phủ một lớp đất mỏng lên, sau đó, phủ xơ dừa lên. Khi hạt nảy mầm, gỡ xơ dừa ra để cây đâm chồi cứng. Sau 30-35 ngày gieo, cần tiến hành tỉa cây.

Với giâm cành: sau khi triết cần đưa cành vào nơi thoáng mát. Khoảng 40 ngày, cây ra chồi nhiều sẽ đem trồng vào chậu hoặc đất vườn.

- Chăm sóc

Thường xuyên làm cỏ, xới xáo, vun gốc cho cây sinh trưởng. Giai đoạn cây con có 4 – 5 lá thật thường bị bệnh chết rạp. Để phòng trừ bằng cách xử lý đất bằng vôi trước khi trồng. Vào mùa mưa nên làm chân liếp cao, trồng thưa, thu gom tàn dư cây trồng đem hủy. Không trồng tía tô trên cùng một chân đất

5. Sả

Công dụng

Sả có tính cay ấm, dùng chữa cảm cúm, đau bụng đi ngoài, đầy hơi chướng bụng và nôn mửa. “Chúng ta có thể dùng lá sả nấu nước xông chữa cảm cúm hoặc uống dưới dạng tinh chất mỗi lần từ 3-6 giọt để chữa đau bụng,

đầy hơi. Ngoài ra, sả còn dùng chế biến món ăn như sả xào với thịt bò, kho cá,...”, bác sĩ Hoàng Khánh Toàn cho biết.



Sả dùng chữa cảm cúm, đau bụng, đi ngoài, nôn mửa (ảnh minh họa)

Cách trồng và bảo vệ

- Cách trồng

Sả dễ trồng, không kén đất, thích nghi rộng với mọi vùng khí hậu. Chọn đất chỗ đầu hồi nhà hay phía hàng rào làm sạch cỏ, cuốc hố rộng 20 x 20 cm, sâu 20 cm, cho mỗi hố 1- 2 kg phân chuồng trộn với lớp đất mặt. Lấy 1- 2 nhánh sả cắt bớt lá, tước bỏ bẹ lá khô ở ngoài, nếu ở gốc bẹ có rễ dài thì cắt bớt. Sau đó tưới nước vào gốc cho đủ ẩm.

- Chăm sóc

Gặp trời nắng thì tưới ngày 1 lần vào gốc giúp cây chống bén rễ. Sau 10 -15 ngày sả đã bén rễ, đâm lá mới thì tưới dùng nước tiểu và nước phân chuồng pha loãng tỷ lệ 1:3. Cũng có thể dùng nước phân đạm pha loãng 3 – 5% để tưới.