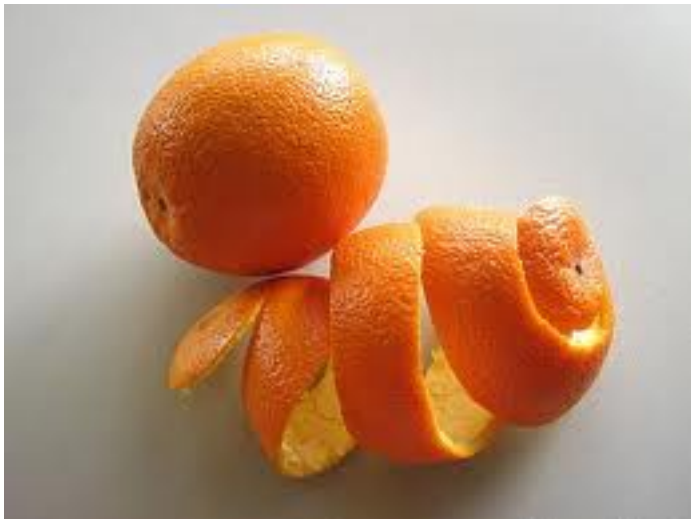


Công dụng của vỏ quýt và sả ckh

Tác Giả: Theo Sina

Thứ Sáu, 11 Tháng 3 Năm 2011 10:01

Nếu bạn nhanh chóng thoát khỏi tình trạng say xe, ngứa da, ho, phong hàn... thì vỏ quýt tẩm (hoặc khô) sẽ là lựa chọn hữu hiệu nhất.



Sau đây là một vài công dụng pha chế và sử dụng vỏ quýt hiệu quả dựa trên kinh nghiệm của các thầy thuốc Đông y Trung Quốc.

1. Trị say xe Trị các khi lên ô tô, tàu thuyền, hay máy bay 1 giờ, nên ngửi trực tiếp vỏ quýt tẩm đã được bóp gọt làm nhừ vào lòng sao cho dễ dàng quýt bay ra. Sau khi lên các loại phương tiện dễ gây say trên, tiếp tục hít thở không khí nhả ra từ các thao tác trên sao cho ngửi được nồng độ dễ dàng quýt tẩm đã nhả ra.

Trong vỏ quýt có chứa loại tinh dầu thơm đặc biệt, có tác dụng hạ nhiệt và ngăn ngừa cảm giác khó chịu, chóng mặt, buồn nôn khi đi xe đường dài.

2. Trị ngứa da Cách làm: xao vỏ quýt cho khô, sau đó nghiền thành bột nhỏ, cho thêm chút dầu thực vật rồi trộn đều.

Công dụng của vỏ quýt và sả khô

Tác Giả: Theo Sina

Thứ Sáu, 11 Tháng 3 Năm 2011 10:01

Dùng hän häp y bôi lên vùng da bän tä do thäi tiät hay thiäu chät dinh däng. Däu quýt cäng thêm väi däu thäc vät có tác däng bôi trän vùng da khô nä, rän nät, đäng thäi cung cäp đä m nuôi däng da trong thäi gian dài.

3. Trä viêm phä quän mãn tính Cách làm: Vä quýt täi tä 5-15 g, bä vào näc läc räi đun sôi, gän läy näc uäng hàng ngày.

Thành phän chät đäc biät trong vä quýt có tác däng làm däu mát phä quän, thông khí, có thä làm giäm đáng kä tình träng viêm loét phä quän, nhanh lành vät viêm nhiäm.

4. Trä ho Cách làm: Dùng 5g vä quýt đã phäi khô, cho thêm 2 cäc näc räi đun sôi. Khi hän häp này sôi, cho thêm läng nhä gäng täi và đäng đä, uäng khi còn nóng.

Cũng có thä dùng vä quýt täi, thái nhä, có thä dùng đäng träng thay thä bä vào đun sôi cũng có tác däng tiêu đäm và trä ho hiäu quä.

5. Trä táo bón Cách làm: Sä däng 12g vä quýt täi hoäc 6g vä quýt khô cho vào näc räi đun sôi. Nên uäng hän häp này khi còn nóng, uäng hàng ngày mäi phát huy tác däng trä táo bón tät nhät.

6. Giä räu Cách làm: Dùng 30g vä quýt täi, cho thêm chút muäi räi đun sôi có tác däng giäi räu rät tät.

7. Trä nghiän răng khi ngä 10 phút träc khi đi ngä, nên ngäm 1 lát nhä vä quýt. Cängäm nhä väy cho đän khi chìm vào giäc ngä, näu thäy khó chäu có thä thay thä vä quýt khác.

Vä häng nhä nhäng cäa vä quýt khiän bän chìm vào giäc ngä nhanh hän, hän näa, vä quýt cũng là “vät cän” khiän bän khó có thä nghiän răng khi ngä.

Công dụng của quả quýt và sả chanh

Tác Giả: Theo Sina

Thứ Sáu, 11 Tháng 3 Năm 2011 10:01

8. Trừ ghê răng Múc đũa ghê răng khi ăn đồ chua của người già hay những người có hàm răng nhũy cảm là khác nhau.

Thực ra, có 1 cách trừ ghê răng khi ăn cam hay quýt chua, đó là dùng vỏ cam, quýt còn thái như hòa nước uống. Cách làm này vừa hiệu quả lại tiện dụng đã tác dụng của cam ruýt và vỏ quýt.

9. Trừ viêm tuyến sữa Viêm tuyến sữa thường xuất hiện ở các bà mẹ đang trong thời kỳ cho con bú. Để điều trị chứng bệnh này hiệu quả, nên dùng cách sau:

Dùng 30g vỏ quýt tươi, 6g cam thảo trăn đun cho nước vào đun sôi, sử dụng hàng ngày(có thể dùng thay cho nước lọc).

10. Trừ chứng hôi miệng Ngâm 1 lát vỏ quýt tươi nhỏ trong miệng thường xuyên, từ 5-10 phút/ lần. Hoặc có thể nhai trực tiếp vỏ quýt tươi sẽ rất hiệu quả trong chứng hôi miệng.

11. Trừ ngứa do ăn cua, cá Sử dụng lá gừng và quýt thích hợp rửa đun sôi gạn lấy nước uống làm nhiều lần có thể làm chậm quá trình phát tác ngứa do ăn cua hay cá.

Trong trường hợp ngứa do ăn, cần cho uống hỗn hợp trên ngay sau khi phát hiện, rửa nhanh chóng chuyển bệnh nhân tới cơ sở y tế để chữa trị kịp thời.

12. Trừ ỉn nh bọng, buồn nôn Cho hỗn hợp vỏ quýt và gừng tươi vào nước rửa đun sôi, uống khi hỗn hợp này còn nóng có công dụng trừ chứng ỉn nh bọng và buồn nôn.

13. Trừ đờy họng, thông khí huyết Dùng vỏ quýt tươi, cho vào nước rửa đun sôi, cho thêm gừng nướng nhỏ thành hỗn hợp canh, uống nóng là tốt nhất. Bài thuốc này có tác dụng trừ đờy họng, thông khí huyết, khô rất hiệu quả.

Công dụng của quả quýt và sức khỏe

Tác Giả: Theo Sina

Thứ Sáu, 11 Tháng 3 Năm 2011 10:01

14. Trừ chướng tiêu hóa Ngâm 50g quả quýt vào rượu u. Lọ i rượu u ngâm này có tác dụng bả
tỉ v, trừ chướng nôn mả kéo dài. Đc bi t khi ăn nh ng th c ph m nhi u ch t béo, nhi u
đ ng có tác dụng tiêu hóa r t t t.

15. Tiêu đ m Cho quả quýt đã r a s ch vào bình ch a r u tr ng, ngâm h n h p này trong
kho ng 20 ngày là có th dùng đ c. H n h p này có mùi v đ m đà, kích thích ngon mi ng l i
có tác dụng tiêu đ m hi u qu .

16. Trừ c m, phong hàn Cho quả quýt t i, g ng t i, đ ng đ n u sôi nhuy n thành canh,
dùng liên t c cho đ n khi kh i b nh c m cúm, phong hàn, ho có đ m, nôn mả.

17. Nâng cao tinh th n, kích thích ngon mi ng Quả quýt thái lát m ng, r a s ch, ph i khô
tr n thêm lá trà xanh(ho c lá trà đã ph i khô) n u thành h n h p n c trà th m ngon, có tác
dụng làm cho tinh th n tho i mái và kích thích ngon mi ng.

H ng v t i m i t a ra t v quýt c ng thêm lá trà xanh nhi u công dụng s giúp tinh th n
s ng khoái, không c m th y m t m i hay bu n ng .

18. Trừ viêm tụy n t y Theo nghiên c u c a các chuyên gia s c s c kh e hàng đ u Trung
Qu c, quả quýt là m t trong nh ng nguyên li u có tác dụng ngăn ch n và ch a tr viêm tụy n
t y vô cùng hi u qu . Cách làm: Dùng 30g quả quýt, 10g cam th o, cho n c vào đun sôi u ng
hàng ngày.