

Rau diếp cá (dấp cá, vấp cá) là loại rau ăn sống dân dã, có vị tanh, cay nồng và không thể thiếu trong nền ẩm thực Châu Á. Bên cạnh đó, tác dụng của rau diếp cá giúp điều trị bệnh trĩ, chữa sỏi thận, hỗ trợ điều trị tiểu đường, trị mụn, làm trắng da và rất nhiều công dụng khác.

Rau diếp cá

Thông tin về rau diếp cá – thảo dược chữa nhiều bệnh

Rau diếp cá, hay rau dấp cá, giấp cá, vấp cá, nhíp cá,... là loại rau ăn sống, không cần nấu chín, có vị tanh, cay nồng. Cây rau diếp được trồng ở một số nước Châu Á, trong đó có Việt Nam, Nhật Bản, Trung Quốc, Ấn Độ và Hàn Quốc.

Không phải ai cũng ăn được rau này, bởi nó có mùi khá tanh và hăng. Dấp cá có vị chua, cay nên thường ăn sống kèm với các món có mùi tanh như thịt, cá để khử mùi, tăng thêm hương vị. Trong Đông y, thảo dược có tính mát và đem lại nhiều tác dụng tốt cho sức khỏe.

Một số công dụng của rau diếp cá đối với sức khỏe

Diếp cá đối với người ăn được thì nó là một loại rau tuyệt vời giúp kích thích vị giác, đem lại mùi vị và giúp ngon miệng hơn. Tuy nhiên, ít ai biết rằng ăn rau diếp cá có tác dụng gì và đem lại lợi ích gì cho sức khỏe. Dưới đây là 12 công dụng nổi bật của rau diếp cá có thể bạn chưa biết:

- Hỗ trợ điều trị bệnh trĩ hiệu quả.
- Giải cảm, hạ sốt ở trẻ em.
- Bột rau diếp cá trị mụn, làm trắng da.
- Hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường.
- Giúp kiểm soát cân nặng.
- Giải độc tố cho cơ thể.
- Hỗ trợ điều trị bệnh viêm phổi.
- Tăng cường hệ miễn dịch.
- Trị sưng vú, đau do tắc sữa.
- Hỗ trợ điều trị sỏi thận.
- Chữa kinh nguyệt không đều.
- Hỗ trợ trị táo bón, khó tiêu.

Một số bài thuốc chữa bệnh sử dụng rau diếp cá

Ông bà ta thường nói: “Nên lấy thức ăn làm thuốc”, rau dấp cá chính là một trong số đó. Ngoài làm rau ăn, dấp cá còn có mặt trong nhiều bài thuốc chữa bệnh trĩ, táo bón, sỏi thận, rối loạn kinh nguyệt,... Dưới đây là một số cách dùng rau vấp cá chữa bệnh có hiệu quả, mời bạn tham khảo:

Tác dụng của rau diếp cá Giải cảm, hạ sốt ở trẻ em

Dù có vị tanh nồng, khó ăn nhưng rau dấp cá lại là thảo dược kháng sinh cực mạnh, an toàn và lành tính cho trẻ nhỏ. Thời tiết lúc giao mùa, trẻ nhỏ dễ bị cảm, sốt cao. Các bậc phụ huynh ngại sử dụng thuốc Tây y vì lo sợ ảnh hưởng đến sự phát triển của con, lúc này, diếp cá là giải pháp phù hợp để thay thế thuốc Tây.

Cách sử dụng:

Dùng 20g rau diếp cá tươi, rửa sạch, giã nhuyễn rồi cho vào ấm đun sôi. Đun sôi khoảng từ 5 – 10 phút thì tắt bếp, để nguội rồi cho trẻ uống. Bạn có thể sử dụng phần bã đắp lên vùng trán để hạ sốt.

Bạn nên xem thêm: Lá atiso – Vị thuốc mát gan, lợi mật cực tốt không nên xem thường.

Rau diếp cá hỗ trợ điều trị bệnh trĩ

Tác dụng của rau diếp cá giúp giải độc, thanh nhiệt và tán ứ nên được sử dụng vào các bài thuốc chữa trĩ rất hiệu quả và rất phổ biến. Theo nghiên cứu hiện đại, cây thuốc chứa một số

thành phần tốt chữa bệnh trĩ như sau.

- Quercetin: Giúp tiêu diệt gốc tự do và tăng độ bền thành mạch, chữa trị tình trạng ứ máu, sa giãn, tăng kích thước búi trĩ.
- Chất xơ: Giúp làm mềm phân, ngăn ngừa táo bón.
- Decanonyl acetaldehyde: Là chất kháng sinh tự nhiên giúp ngăn ngừa các bệnh viêm nhiễm do trĩ và tái tạo lại các mô bị tổn thương.

Uống nước rau diếp cá – Cách chữa bệnh hiệu quả

- Bước 1: Dùng 30g rau diếp cá, đem ngâm với nước muối pha loãng để loại bỏ bụi bẩn, nấm mốc và vi khuẩn.
- Bước 2: Để ráo nước, đem giã nhuyễn.
- Bước 3: Vắt lấy nước cốt uống mỗi ngày. Bạn có thể cho thêm 1 ít đường để dễ uống. Theo kinh nghiệm thời xưa, thời điểm uống nước diếp cá tốt nhất là vào buổi sáng hoặc chiều.

Tác dụng của cây diếp cá chữa bệnh trĩ Ngâm rửa và đắp diếp cá tươi – Giảm đau rát do bệnh trĩ

- Bước 1: Chuẩn bị 20g lá diếp cá tươi, đem rửa sạch và để ráo nước.
- Bước 2: Giã nhuyễn lá diếp và vắt lấy nước cốt.
- Bước 3: Dùng nước diếp cá pha với nước ấm và một ít muối đem ngâm hậu môn giúp giảm triệu chứng nóng rát, ngứa ngáy, khó chịu.
- Bước 4: Dùng bã đắp lên vùng hậu môn, quần bằng vải sạch tầm khoảng 30 phút để các hoạt chất thẩm thấu vào bên trong.

Xông lá diếp cá – Mẹo chữa bệnh trĩ an toàn

- Bước 1: Bạn chuẩn bị 2 bó diếp cá, 1 củ nghệ vàng và 1 quả sung.
- Bước 2: Đem rau diếp cá rửa sạch, chẻ đôi quả sung và đập nát củ nghệ vàng.
- Bước 3: Cho tất cả vào ấm rồi cho thêm 1 ít muối và 1,5 lít nước.
- Bước 4: Khi nước sôi, dùng nước đó xông hậu môn khoảng 15-20 phút.
- Bước 5: Cho 1 ít nước lạnh vào rồi sử dụng nước đó để rửa lại hậu môn.

Xông hơi bằng rau diếp Uống trà diếp cá hỗ trợ điều trị bệnh trĩ

Nếu lá tươi quá tanh và nồng, bạn thấy khó uống được thì có thể dùng lá khô hãm trà uống như bình thường. Cách pha trà diếp cá đơn giản như sau:

- Dùng lá diếp cá khô, rửa sạch và để ráo nước.
- Hãm với nước sôi, đợi khoảng 10-20 phút thì lấy uống, dùng thay trà hàng ngày. Nên kết hợp thêm nhiều cách khác để tăng hiệu quả chữa bệnh trĩ.

Trĩ là bệnh phụ thuộc vào nhiều yếu tố như thói quen sinh hoạt và chế độ ăn uống. Do vậy, bên cạnh thực hiện bài thuốc điều trị, bệnh nhân cần phải xây dựng cho mình chế độ ăn uống hợp lý để kiểm soát bệnh. Ngoài ra, cần phải thay đổi thói quen sinh hoạt tốt nhằm giảm áp lực tác động trực tiếp lên trực tràng – hậu môn như nhịn đại tiện, ngồi xổm, gắng sức quá mức, ngồi hoặc đứng quá lâu.

Bệnh trĩ không quá nguy hiểm nhưng nó làm giảm chất lượng đến đời sống sinh hoạt và hiệu quả công việc, học tập. Chính vì vậy, người bệnh cần có kế hoạch điều trị bệnh khoa học để mang lại hiệu quả cao. Tránh chủ quan sẽ khiến cho bệnh theo chiều hướng xấu đi, thậm chí gây ra nhiều biến chứng khác.

Bạn bị trĩ, mất ngủ? Xem ngay: Lá vông – Bí quyết chữa bệnh trĩ, giúp ngủ ngon cực hay.

Hỗ trợ trị táo bón, khó tiêu

Táo bón và khó tiêu rất dễ dẫn đến bệnh trĩ, nếu để thời gian quá lâu không chữa trị kịp thời búi trĩ sẽ to dần và rất khó chữa trị. May mắn thay, hoạt chất trong lá diếp cá giúp kích thích nhu động ruột, tiêu hóa thức ăn dễ dàng, có thể giúp bạn giải quyết nỗi lo này.

Cách thực hiện:

Dùng 30g rau diếp rửa sạch, đem sao khô rồi sắc lấy uống. Bạn có thể lấy uống thay trà mỗi ngày.

Trị táo bón bằng diếp cá **Chữa kinh nguyệt không đều**

Trong Đông y, người ta xem rau diếp ta như vị thuốc giúp chữa kinh nguyệt không đều. Vì thế mà chị em có thể an tâm sử dụng thảo dược để điều trị kinh nguyệt.

Chuẩn bị:

Cách thực hiện:

- Đem các thảo dược rửa sạch, để ráo nước. Sau đó giã nhuyễn rồi đổ nước đun sôi vào. Đợi khoảng từ 5 – 10 phút rồi bạn lọc lấy nước.
- Thực hiện bài uống trong vòng 5 ngày, mỗi ngày uống 2 lần. Thời điểm điều trị tốt nhất là lúc trước chu kỳ kinh nguyệt 10 ngày.

Xem ngay: Lá phan tả diệp – Vị thuốc xỏ giúp giảm cân, trị táo bón tuyệt vời.

Hỗ trợ điều trị sỏi thận

Bạn hoàn toàn có thể tự chữa sỏi vừa và nhỏ tại nhà bằng cây cỏ tự nhiên như dấp cá. Công dụng của nó giúp làm tan sỏi thận và đào thải sỏi ra ngoài. Khi mới phát hiện sỏi, bạn nên làm bài thuốc sau:

Cách thực hiện bài thuốc như sau:

Bài thuốc 1: Cho 25g diếp cá, kết hợp cùng cam thảo 10g, rau dệu 20g. Đem các vị thuốc rửa sạch rồi sắc uống, chia đều bài thuốc uống trong ngày. Liệu trình uống trong vòng 30 ngày.

Bài thuốc 2: Lấy 100g diếp cá, đem lên chảo sao vàng, hãm với nước sôi uống thay trà hàng ngày.

Vừa uống nước diếp cá, bạn vừa theo dõi kích thước sỏi, nếu điều trị lâu mà sỏi vẫn chưa tan, bạn nên chuyển sang biện pháp khác để điều trị kịp thời.

Rau diếp cá trị sỏi thận

Chữa ho, viêm phế quản

Tác dụng của rau diếp cá quy vào phế, trong dân gian, nhân dân thường dùng nó để trị ho bởi đặc tính an toàn và nhuận phế rất tốt.

Cách thực hiện bài thuốc trị ho:

- Bạn lấy khoảng 50g diếp cá, đem xay nhuyễn rồi cho vào nồi.
- Tiếp đến, cho một ít nước vo gạo và đun sôi lên. Lọc bỏ bã chiết lấy nước uống, bạn có thể cho thêm vài hạt tiêu để dễ uống hơn.
- Mỗi ngày uống đều đặn 3 lần, dùng sau bữa ăn 30 phút.

Rau diếp cá trị mụn, làm trắng da

Rau diếp cá là thảo dược có vị chua, tính mát, tinh dầu diếp cá có chứa một số chất sát trùng, tiêu viêm. Vì vậy dùng để trị mụn mủ, mụn viêm, làm đẹp rất hiệu quả. Cách để tận dụng tối đa tinh dầu diếp cá như sau:

Cách 1:

Lấy rau diếp cá rửa sạch rồi giã nhuyễn, cho một ít muối trắng vào dùng làm mặt nạ đắp lên mặt. Mỗi tuần nên thực hiện 3, 4 lần để loại bỏ mụn, giúp da trắng sáng.

Cách 2:

Lấy một nắm lá cho vào thau nước nóng, dùng nó để xông mặt. Thực hiện đều đặn mỗi ngày giúp làn da khỏe mạnh, trắng sáng.

Rau diếp cá làm đẹp

Xem thêm: Hạt thì là – Bí kíp giảm cân, đẹp da và nhiều tác dụng tuyệt vời.

Trị sưng vú, đau do tắc sữa

Chị em đang cho con bú thường rơi vào tình trạng bị tắc tia sữa, biểu hiện như bầu vú đau,

sưng to, tắc nghẽn sữa, nóng đỏ,... rau diếp cá có thể giúp các mẹ khắc phục tình trạng này. Ngoài ra, nó cũng giúp tăng lượng dinh dưỡng trong sữa rất có lợi cho bé.

Cách thực hiện:

- Dùng rau diếp cá 25g, táo đỏ 20g, sắc với 800ml nước.
- Sắc đến khi nước đặc còn 250ml nước thì tắt bếp. Chia đều uống trong ngày, dùng bã đắp vào bầu vú chỗ bị sưng to, đau nhức. Bài thuốc này còn có thể chữa được bệnh viêm tai giữa rất hiệu quả.

Rau diếp cá lợi sữa

Tham khảo: Trinh nữ hoàng cung – “Thần dược” chữa u xơ, u nang tuyệt hay.

Lưu ý khi dùng rau diếp cá

Tác dụng của rau diếp cá được chứng minh là rất có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, ăn nhiều rau diếp cá có tốt không? Theo Đông y, rau diếp có tính hàn, trong ẩm thực, người Việt hay ăn cùng các loại rau sống như tía tô, húng lủi, kinh giới, xà lách,... đây là một thói quen rất tốt cho sức khỏe.

Tác hại của rau diếp cũng chưa được ghi nhận, do đó chưa có bằng chứng nào cho thấy ăn nhiều rau diếp cá đem lại tác dụng phụ.

Bên cạnh đó, sử dụng rau diếp cá chữa bệnh trĩ là phương pháp phổ biến trong dân gian. Tuy nhiên, để mang lại hiệu quả cao, bạn cần lưu ý một số điều sau đây:

- Bạn nên ngâm thảo dược với nước muối pha loãng để loại bỏ vi khuẩn, bụi bẩn. Nếu chưa được làm sạch có thể dẫn đến viêm nhiễm, ngứa và đau rát hậu môn.
- Lưu ý rửa hậu môn sạch trước khi sử dụng bài thuốc trị trĩ bằng rau diếp cá.

Tóm lại, bài thuốc từ rau diếp cá và các vị thuốc tự nhiên khác có hiệu quả còn chậm. Vì thế mà bệnh nhân cần phải kiên trì sử dụng bài thuốc trong một thời gian dài để bệnh được thuyên giảm.

Rau diếp khô **Địa chỉ mua cây diếp cá uy tín, chất lượng**

Nếu bạn chưa biết rau diếp cá mua ở đâu chất lượng, bạn có thể hoàn toàn an tâm khi đặt mua tại cửa hàng Omega3.vn. Chúng tôi Omega Việt nam tự tin là địa chỉ bán rau diếp cá chất lượng, uy tín, giúp cải thiện sức khỏe và đem lại hiệu quả tốt trong điều trị bệnh.

Thông tin đặt hàng:

Omega Việt nam – Vì sức khỏe cộng đồng

- Website: FIFA4.NET.
- Địa chỉ: 62/1/28 Trương Công Định, P. 14, Quận Tân Bình, TP HCM.
- Điện thoại đặt hàng: 0902.743.250.
- Giá bán: 120.000 đồng/kg.

Trên đây là những thông tin hữu ích về cây rau diếp cá, cũng như những bài thuốc giúp bạn cải thiện sức khỏe từ loại rau quen thuộc này. Nếu còn gì thắc mắc cần giải đáp, mời bạn đọc để lại bình luận bên dưới, chúng tôi sẽ hỗ trợ bạn trong thời gian sớm nhất.

Cảm ơn bạn đọc đã theo dõi!

Thông tin mua hàng

Omega Việt Nam – Vì sức khỏe cộng đồng

Địa chỉ: 62/1/28 Trương Công Định, Phường 14, Tân Bình, TP HCM

SĐT đặt hàng: 0926456456

Giá bán: 120.000 VNĐ/KG

<https://fifa4.net/>

Bài viết [12 Tác dụng của rau diếp cá và cách dùng chữa bệnh trĩ hiệu quả](#) đã xuất hiện đầu tiên

vào ngày [FIFA ONLINE 4](#).

Nguồn: FIFA ONLINE 4

<https://fifa4.net/12-tac-dung-cua-rau-diep-ca-va-cach-dung-chua-benh-tri-hieu-qua/>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKIlgWNYqgo9pF