

THÌ LÀ

GIA VỊ VÀ VỊ THUỐC QUÝ

I. TÌM HIỂU VỀ CÂY THÌ LÀ

Thì là hay thìa là là một loài cây lấy lá làm gia vị và lấy hạt làm thuốc được sử dụng rất phổ biến ở châu Á và vùng Địa Trung Hải.

Thì là là một loại rau gia vị rất quen thuộc trong nhiều món ăn vì vừa thơm ngon, vừa át được mùi tanh. Ngoài tác dụng làm gia vị trong ẩm thực, thì là còn có nhiều lợi ích trong việc phòng ngừa bệnh...

Thì là có tên khoa học là *Anethum graveolens*, họ Hoa tán. Cây thuộc dạng thảo sống hằng năm có thân nhẵn cao 60-80cm hay hơn, khía rãnh dọc, rễ trụ.

Lá có bẹ và phiến lá rất phát triển, phiến thường xẻ 3 lần lông chim, phiến nhỏ hình như sợi chỉ, các lá ở ngọn thường tiêu giảm, không có cuống.

Cụm hoa ở ngọn, trên thân và trên các cành, tụ thành tán kép gồm 5-15 tán nhỏ; các tán này mang 20-40 hoa màu vàng. Quả bế kép nằm trên một cuống quả rẽ đôi; quả hình trứng có 10 cạnh. Người ta thường dùng lá, quả và hạt để làm hương liệu chế biến thức ăn và làm thuốc.

Kết quả phân tích thành phần hóa học có trong cây thì là gồm nước, tro không tan trong HCl, nhiều khoáng tố vi lượng. Trong lá, hạt, rễ cây cũng có chứa chất dầu (95% là α , β pinen, 60% limonene và carvon). Toàn cây có hàm lượng terpen rất cao.

Theo y học cổ truyền, lá thì là có tính kích thích, mùi thơm hăng hắc, hơi đắng. Nó có tác dụng kích thích sự bài tiết nước tiểu, gia tăng lượng nước tiểu thải ra, nhờ đó làm giảm các cơn đau quặn do rối loạn đường tiết niệu như viêm thận, viêm bàng quang, sỏi thận. Nó còn được xem là một loại thuốc êm dịu giúp cải thiện hoạt động của dạ dày.



II. TÁC DỤNG CỦA CÂY THÌ LÀ

1. Chữa rối loạn tiêu hóa

Ăn lá thì là nấu chín mỗi ngày giúp tiêu hóa tốt và chống táo bón. Đặc biệt đối với trẻ em đang lớn hoặc lứa tuổi nhũ nhi, 1-2 muỗng nước sắc lá thì là trộn vào thức ăn của trẻ sẽ ngừa được chứng rối loạn tiêu hóa ở trẻ nhỏ và giúp trẻ ngủ ngon giấc.

2. Chữa tiêu chảy, kiết lỵ

Chất dầu trong hạt thì là rất hữu hiệu để chữa chứng no hơi, đầy bụng. Lấy hạt thì là chiên trong một lượng tối thiểu bơ cùng với đồng lượng hạt của cây cỏ cari (fenugreek), hỗn hợp này được xem như một loại thuốc đặc hiệu chữa bệnh tiêu chảy và lỵ trực trùng cấp tính. Để đạt hiệu quả tối đa có thể nướng hạt cho vàng rồi nghiền thành bột trộn chung với sữa đặc hoặc kem sữa, chia 2-3 lần trong ngày.

3. Chữa bệnh đường hô hấp

Trong trường hợp cảm lạnh, cúm, hoặc viêm cuống phổi. Dùng khoảng 60g hạt chế trong nước sôi, lọc lấy nước hòa với mật ong, chia 3 lần uống trong ngày.

4. Chữa rối loạn kinh nguyệt

Thì là có tác dụng kích thích và điều hòa chu kỳ kinh nguyệt. Nó làm giảm đau trong các trường hợp đau bụng kinh ở các thiếu nữ và trong các trường hợp bế kinh gây ra bởi thiếu máu, cảm lạnh hoặc do có thai, dùng 60g dịch chiết lá thì là trộn chung với 1 muỗng nước ép rau mùi tây, chia 3 lần uống trong ngày.

5. Chữa hơi thở hôi

Nhai hạt thì là mỗi ngày sẽ cải thiện được hơi thở, giúp hơi thở thơm tho hơn.

6. Chữa mụn nhọt sưng tấy

Giã nát lá tươi thành khối nhão rồi đắp lên các mụn nhọt đã chín bị vỡ ra có máu. Có thể trộn chung một ít bột nghệ rồi đắp lên các chỗ ung loét có mủ, tác dụng làm lành rất nhanh. Lá thì là đun trong dầu mè được điều chế thành một dạng thuốc dầu để bôi làm giảm đau trong trường hợp đau và sưng ở các khớp.

7. Tác dụng với phụ nữ có thai và cho con bú

Thì là rất tốt cho phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú, nó thường được dùng ngay sau khi sinh để giúp tăng lượng sữa của sản phụ đang cho con bú. Thì là còn giúp ngăn ngừa sự rụng trứng sớm nên sử dụng thảo dược này được xem như một phương pháp ngừa thai hiệu quả.

8. Chữa đau bụng

Bất cứ người lớn, trẻ em bị đau bụng do ăn uống, do lạnh bụng (trừ đau hố chậu phải nghi đau ruột thừa thì phải cấp cứu ngay) còn đau bụng, sôi bụng, đầy bụng chỉ dùng 5g (một thìa cà phê hạt thì là mua ở các hàng khô cùng 5-7 hạt tiêu tán nhỏ uống với nước ấm ấm là khỏi đau, khỏi đầy bụng và trung tiện (đánh hơi được, đỡ đau ngay).

9. Giúp ngủ tốt

Ăn canh rau thì là vào bữa tối hoặc hãm nước hạt thì là là uống thay nước trước giờ ngủ, đêm sẽ ngủ ngon giấc.

Nguồn: www.toquoc.gov.vn

© Bản quyền thuộc về Trung tâm Công nghệ Thông tin - Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch.
Giấy phép hoạt động Báo điện tử số 127/GP-BVHTT do Bộ Văn hóa - Thông tin cấp ngày
23/08/2006