

# QUẢ CHANH VỚI NHỮNG CÔNG DỤNG TUYỆT VỜI

## I. TÌM HIỂU VỀ QUẢ CHANH

Chanh là một loại quả rất phổ biến, có nhiều loại: chanh giấy, chanh tứ thời, chanh nùm, chanh miền Nam, chanh đào...

Dịch quả chanh pha với nước đường là thức uống giải khát rất thông dụng. Những lát chanh mỏng dùng đắp làm da dễ phụ nữ thêm mịn màng, tươi tắn.

Về mặt y học, hầu hết các bộ phận của quả chanh đều là những vị thuốc tốt trong y học cổ truyền và kinh nghiệm dân gian.

Vỏ quả: Chiếm 13-24% trọng lượng của quả, chứa pectin, pectat Ca (26,2%), hợp chất flavonoid (0,55-0,75%) gồm hesperidin, naringin, neohesperidin, diosmin. Dược liệu có vị đắng, cay, mùi thơm, tính ấm

Tinh dầu: Tinh dầu lấy được bằng cách ép múi chanh có mùi thơm của chanh tươi. Thành phần của tinh dầu gồm citral (4-6%), D-limonen, camphen, terpinen, linalol, linalyl acetat, cadinen. Tinh dầu chanh được dùng phải có ít nhất 3% citral.

Dịch chanh: Chiếm 23-95% trọng lượng quả, chứa acid citric (6,56-7,84%), đường toàn phần (0,26-4,13%), protein, dầu béo, muối khoáng, vitamin B1, C.

Hạt chanh: Chiếm 5-7% trọng lượng quả, chứa dầu béo gồm các acid palmitric, stearic, oleic, linoleic và chất đắng lemonin.



## II. TÁC DỤNG CỦA QUẢ CHANH

### 1. Chữa đầy bụng, khó tiêu, sốt

Liều dùng hàng ngày: 5-10g vỏ quả phơi khô dưới dạng nước sắc. Để chữa sốt cao, co giật ở trẻ em, lấy vỏ quả chanh giã nhỏ, gói vào vải sạch, xoa miết khắp người như kiểu đánh gió; kết hợp cho uống nhiều nước dịch chanh. Chất pectin ở

phần xốp trắng của mặt trong vỏ quả có tác dụng cầm máu, chống tiêu chảy, thường phối hợp với kaolin.

## **2. Chữa ho lâu ngày**

Hạt chanh 10g, hạt quýt 10g, lá thạch xương bồ 10g, mật gà đen 1 cái. Tất cả dùng tươi, rửa sạch, giã nhỏ, thêm đường, hấp com, uống làm 2-3 lần trong ngày.

## **3. Chữa ho, viêm cuống phổi, mất tiếng**

Hạt chanh 10g, hoa đu đủ đực 15g, lá hẹ 15g, nước 200ml. Các dược liệu được nghiền nát với nước, thêm mật ong hoặc đường kính, uống làm 2-3 lần trong ngày. Dùng vài ngày sẽ chữa được ho, viêm cuống phổi, mất tiếng, nhất là ở trẻ nhỏ.

## **4. Chữa táo bón**

Hạt chanh vừa tách khỏi múi quả 10-20g, ngâm ngay vào một chén nước nóng trong vài giờ, chắt nhày bao quanh hạt sẽ nở và lan ra cho một dung dịch đặc sánh, thêm đường mà uống.

## **5. Chữa ngộ độc**

Hạt chanh 10g, phèn chua 2g, gừng 2g. Tất cả giã nhỏ thêm nước, gạn uống làm một lần trong ngày.

## **6. Chữa rấn cắn**

Hạt chanh 15g, hạt mướp đắng 10g, củ gấu 20g, rễ thạch xương bồ 12g, muối ăn vài hạt. Tất cả để tươi, giã nhỏ, ngâm với 300ml nước sôi trong 10 phút, khuấy đều rồi chắt hoặc lọc. Người lớn uống làm hai lần cách nhau 20 phút. Trẻ em dưới 15 tuổi, uống 1/4-1/3 liều người lớn (kinh nghiệm của nhân dân ở xã Khánh Lâm, huyện Thới Bình, tỉnh Minh Hải cũ).

## **7. Hạ sốt**

Cảm nóng và cảm lạnh do nhiều nguyên nhân gây nên sẽ khiến cho bạn mệt mỏi và khó chịu, để khắc phục tình trạng này có thể dùng trái chanh như “một liều thuốc hữu hiệu”.

Vắt một trái chanh tươi vào trong một cốc nước nóng và đừng quên thêm một thìa mật ong, cứ sau hai giờ uống một lần cho tới khi tình trạng được cải thiện.

## **8. Bình ổn huyết áp**

Để giúp luôn duy trì huyết áp ở mức ổn định, hãy nghiền nát 3 nhánh tỏi và 1 củ hành vào trong  $\frac{1}{4}$  cốc sữa đã gạn kem hoặc có thể dùng sữa đậu nành để thay thế. Đem hỗn hợp này đun nóng trong vòng 5 phút. Sau đó bắc xuống và gạn lấy nước để nguội. Khi đã nguội thì thêm 3 thìa nước cốt chanh vào dung dịch đó, dùng để uống hàng ngày bạn sẽ nhanh chóng thấy dấu hiệu tích cực.

## **9. Trị côn trùng cắn**

Da bị mẩn đỏ, sưng phồng và có cảm giác ngứa sau khi bị côn trùng đốt. Muốn làm dịu cảm giác này hãy dùng 1-2 giọt tinh dầu chanh trộn lẫn với 1 thìa mật ong và thoa lên da thường xuyên.

Đặc biệt có thể dùng khoảng 20 giọt tinh dầu chanh trộn với 1 cốc nước, rồi xịt dung dịch này lên tường là cách giúp xua đuổi côn trùng trong nhà.

**Nguồn: [www.suckhoevadoisong.vn](http://www.suckhoevadoisong.vn)**

**Cơ quan chủ quản: Bộ Y tế - Đơn vị cung cấp thông tin © Báo SứcKhỏe và Đời Sống  
Giấy phép của Bộ Văn hoá Thông tin, Cục báo chí số 215/GP-BC, cấp ngày 31/5/2007**