



Các bác sĩ nổi tiếng chuyên sử dụng phương pháp trị liệu tự nhiên thấy rằng ớt xúng danh là Vua của các cây thảo dược vì những tính năng tuyệt vời đối với sức khỏe mà nó mang lại.

Cấp cứu nhồi máu cơ tim bằng ớt

Theo Naturalnews, bạn thực sự có thể ngăn chặn cơn đau tim bằng một cách rất gọn nhẹ là sử dụng ớt Cayenne. Đúng vậy! Ớt Cayenne có thể ngăn chặn cơn đau tim trong khoảng 60 giây! Các bác sĩ nổi tiếng như John Christopher, Richard Schulze (Mỹ) đều ca ngợi ớt Cayenne. Ví dụ TS John Christopher cho biết: “*Trong 35 năm chữa bệnh, làm việc với người dân và dạy học, tôi chưa bao giờ để mắt một bệnh nhân tim nào khi được gọi đến cấp cứu tại nhà. Lý do là, bất cứ khi nào tôi đi vào nhà bệnh nhân, nếu họ vẫn còn thở, tôi cho họ uống trọn một ly trà ớt (một muỗng cà phê bột ớt Cayenne trong một ly nước nóng), trong vài phút là họ đứng lên và đi lại được*”.

Đây là những kinh nghiệm quý giá của các bác sĩ qua thực tế cá nhân, chứ không phải là suy luận dựa trên những đặc tính của loại thảo dược này.

Trước hết, để có thể ngăn chặn cơn đau tim, ớt Cayenne phải là loại có ít nhất 90.000 đơn vị nhiệt (HU, heat units – thước đo độ cay nóng của ớt). Nếu người đó vẫn còn ý thức, khuyến cáo

là trộn 01 muỗng cà phê bột Cayenne vào một ly nước ấm, làm thành loại trà ớt và đưa cho người bệnh uống.

Nếu người đó bất tỉnh, hãy dùng chiết xuất ớt Cayenne, cũng phải là ít nhất 90.000 HU, cho một vài giọt lớn vào vị trí bên dưới lưỡi.

Một ly trà ớt nóng đem đến tức thời cho trái tim một lượng dưỡng chất mạnh mẽ mà tim cần thiết để vực người bệnh dậy trong cơn nguy cấp của bệnh tim.



Trà ớt

26 dưỡng chất quý giá từ ớt

Các nhà khoa học tìm thấy trong ớt Cayenne ít nhất 26 loại chất dinh dưỡng khác nhau. Nó chứa nhiều khoáng chất như kẽm, selen, canxi, magiê và rất giàu các vitamin A và vitamin C. Đồng thời trong ớt cũng có nhiều hoạt chất quý cho sức khỏe, đặc biệt là nitroglycerin, được ví như món quà của Thiên Chúa dành cho những người có vấn đề tim mạch.

Một trong những ứng dụng có lợi nhất là dùng ớt Cayenne như một chất xúc tác khi kết hợp cùng các thảo dược. Do có tác dụng kích thích trên cơ thể, nó đẩy nhanh tốc độ lưu thông, tăng cường tiêu hóa cũng như sự hấp thụ. Vì vậy nó có thể nâng cao hoặc làm tăng hiệu quả của bất kỳ công thức thảo dược nào.

Trong thực tế, nó thường được sử dụng theo cách này trong công thức cho viêm khớp, các vấn đề phụ khoa khác nhau, nhiễm trùng, bệnh tim hoặc tuần hoàn, thuốc nhuận tràng, thuốc lợi tiểu, viêm loét, điều trị tuyến giáp v.v.

Ớt giúp thuyên giảm các chứng bệnh như:

- Cục máu đông (blood clots): Ớt rất hiệu quả trong việc phòng ngừa và làm tan cục máu đông.
- Xơ vữa động mạch hay xơ cứng động mạch (Atherosclerosis or Arteriosclerosis): Ớt làm mềm thành mạch, mở rộng các mạch máu, tăng sức mạnh cho tim, và làm sạch bên trong thành mạch của hệ tuần hoàn.
- Suy tim sung huyết (Congestive heart failure): Ớt giúp tim được thư giãn và khỏe mạnh, mở rộng các mạch máu, dọn sạch những chất bẩn. Về lâu dài căn bệnh tim trầm trọng có thể hồi phục lại gần như bình thường với việc đều đặn dùng ớt.
- Triglycerides cao: Ớt giúp giảm lượng triglycerides là chất béo trung tính tổng hợp từ các carbohydrat và được lưu trữ trong các tế bào mỡ.
- Loạn nhịp tim (Heart arrhythmias): Ớt giúp giảm nhịp tim đập nhanh, tăng cường máu đến tim, ngăn ngừa máu đông calcium.
- Hỗ trợ tim mạch, lọc máu và kích thích toàn bộ các hệ thống trong cơ thể. Giúp thông các tắc nghẽn trong động mạch, tĩnh mạch và hệ bạch huyết.
- Gia tăng chức năng não bộ, một trong những hiệu quả tốt nhất là gia tăng lưu thông máu đến vùng đầu và não. Hiệu nghiệm trong việc chống lại chứng đau nhức nửa đầu (migraine headache) và nhức đầu chùm (cluster headache).
- Có thể cầm máu rất nhanh bằng cách dội rửa vết thương với 1 đến 5 ống nhỏ giọt đầy (1-5 full droppers), sau đó đắp bột ớt Cayenne lên vết thương.
- Tăng cường lưu thông máu và giảm hay cầm máu từ vết loét dạ dày. Khi uống trà ớt, nó sẽ kích thích lưu thông máu. Dùng để trị chứng khó tiêu (indigestion) và ợ nóng (heartburn).
- Giúp tan đờm và nhanh chóng chữa lành các chứng cảm lạnh, cúm. Được dùng như thảo dược làm toát mồ hôi (diaphoretic).
- Giúp hạ cholesterol và ngăn ngừa cục máu đông thành hình bằng cách làm loãng máu và giúp chữa lành trái tim sau cơn nhồi máu cơ tim (heart attack).
- Giúp giảm viêm họng và viêm amidan.



Ớt giúp thuyên giảm các bệnh tật, đặc biệt là bệnh về tim mạch

Một số cách dùng ớt

Một số chuyên gia về sức khỏe khuyên rằng bạn nên mang bên mình rượu ớt để dùng trong những trường hợp cấp cứu cho người bị nhồi máu cơ tim hay đột quỵ. Bạn cũng có thể làm và thưởng thức món trà ớt hàng ngày, tăng cường sức khỏe và đề phòng các vấn đề bệnh tật.

- Khi cảm thấy cơn nhồi máu cơ tim sắp xảy ra, hãy uống ly trà ớt nóng cứ 15 phút một lần cho đến lúc các triệu chứng qua đi.
- Nếu bệnh nhân đã bất tỉnh vì nhồi máu cơ tim, bắt đầu cho hai muỗng cà phê rượu ớt vào miệng, sau đó tăng thêm khi bệnh nhân bắt đầu có phản ứng.
- Chảy máu, xuất huyết (bên trong hay bên ngoài cơ thể): pha ly trà ớt nóng (dùng một muỗng cà phê ớt bột hay 30 giọt rượu ớt) để nguội bớt rồi uống, uống luôn cả bã bột ớt nếu có thể. Máu sẽ nhanh chóng cầm lại.
- Vết thương: rắc bột ớt lên vết thương, hoặc rửa vết thương bằng rượu ớt, máu sẽ cầm lại trong vài giây.
- Trẻ sơ sinh bị ngạt thở: dùng vài giọt rượu ớt hòa với vài giọt nước (nửa này nửa kia) nhỏ vào lưỡi bé.

Trường hợp cấp cứu, khi có sẵn ớt cay tươi trong nhà, giã nhuyễn ớt rồi pha với nước nóng để làm trà ớt cho bệnh nhân uống (1 trái ớt cay to dài bằng ngón tay trở pha trong 200-250 ml nước nóng).



Rượu ớt

Dùng ớt hàng ngày

Rượu ớt: bắt đầu bằng 5 giọt trong nước uống hay nước trái cây, ngày ba lần. Tăng dần lên đến 1 ống nhỏ giọt đầy (khoảng 30 giọt), ngày 3 lần.

Bột ớt: Bắt đầu bằng 1/4 muỗng cà phê ớt bột ngày 3 lần, và tăng dần lên 1 muỗng cà phê, ngày 3 lần. Cho ớt (bột ớt hay rượu ớt, giấm ớt) vào ly nước nóng, để 5 phút như pha trà rồi uống. Uống nóng càng tốt.

Cách làm rượu ớt Cayenne

Bạn có thể chiết xuất ớt với nước giống như pha trà. Tuy nhiên cách này không để được lâu, nên tốt nhất là ngâm rượu, dùng loại trên 40 độ. Rượu giúp trích rút ra được một số chất mà nước khó lấy ra. Ngoài ra có thể dùng giấm táo thay vì dùng rượu.

Từ ớt tươi: Lấy khoảng 200 g ớt tươi, loại càng cay càng tốt, có thể dùng nhiều loại ớt cùng lúc, rửa sạch để thật ráo nước, cắt bỏ cuống, cho vào máy xay, đổ rượu cho ngập bên trên mặt ớt. Xay khoảng một phút hay đến khi ớt nhuyễn đều. Đổ vào chai thủy tinh 1 lít, đổ thêm rượu cho đầy chai. Ớt tươi cho hiệu lực mạnh mẽ. Bạn có thể dùng tươi ngay khi vừa xay. Bảo quản nơi tối không có ánh sáng, mỗi ngày lắc đều vài lần. Sau 14 ngày, lọc bỏ bã. Bạn sẽ được chai rượu ớt có thể giữ được qua nhiều năm.

Từ bột ớt khô: lấy khoảng 120 g, chọn loại có độ HU (heat unit) cao 70.000 – 90.000 HU hoặc hơn, ngâm trong một lít rượu 45 độ (vodka, rượu gạo) trong 14 ngày. Người mới bắt đầu dùng ớt, có thể dùng loại 35.000 HU trước.

Khi mới bắt đầu thì nên dùng một lượng ít, sau đó tăng liều dần dần. Nếu ban đầu chưa quen độ cay, bạn có thể dùng trong bữa ăn cùng với thực phẩm khác.



Bột ớt

Cách làm trà ớt

Xắt mỏng trái ớt cay, nhiều hay ít tùy theo độ cay cho vừa với mình, cho vào ly, chế nước sôi để 10 phút như pha trà bình thường, là được ly trà ớt. Sau mỗi ba ngày khi đã quen với độ cay, hãy tăng liều lượng ớt lên.

Nếu bạn có kinh nghiệm nào với ớt, thì hãy chia sẻ để mọi người cùng biết nhé!

Minh Thành tổng hợp