

## Cây S

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m  
Ch&#250;a Nh&#7853;t, 06 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2009 14:08

---

Công dụng "hai trong một" của cây s.



C s có nhiều tác dụng đối với sức khỏe.

S là một gia vị được dùng phổ biến, dùng tươi cũng là một cây thuốc chữa bệnh và trừ côn trùng.

S là loại cây thảo sống dai, cao khoảng 1m, mọc thành bụi (tên khoa học là *Cymbopogon Citratus* (L.) Pers.), thuộc họ lúa (*Poaceae*). C s là một gia vị được dùng trong chế biến nhiều món ăn, chủ yếu là để kích thích tiêu hóa, khử mùi tanh của cá, thịt, giúp thức ăn thêm thơm ngon.

Theo Đông y, s vị the, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng làm ra mồ hôi, thông tiểu tiện và tiêu thực. S được dùng chủ yếu làm thuốc chữa cảm sốt, đở bụng, tiêu chầy...

Liều dùng mỗi ngày 8 - 12g lá và c s đun sôi dùng thuốc xông hay thuốc hãm. Phổ biến nhất là nấu nước xông lá s pha với nước sôi khác như lá tre, lá cúc tần, lá bùi, lá tía tô... Mỗi thứ một nắm, đem nấu nước xông cho ra mồ hôi để chữa cảm sốt, nhức đầu.

Tác dụng chính của s là tinh dầu. Trong lá s có tinh dầu, thành phần chủ yếu là geraniol và citronellol. Vì vậy, khi ta vò lá s thấy có một mùi thơm đặc biệt pha lẫn mùi thơm của chanh.

## Cây S

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s u t m

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 06 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2009 14:08

---

Tinh d u s bôi lên da ho c phun trong nhà có th xua đi đ c ru i, mu i và các loài côn trùng khác nh đĩn, b chết... do đó th ng đ c dùng làm thu c tr mu i và kh mùi hôi.

Ph n cũng th ng n u n c lá s đ g i đ u cho tr n tóc, s ch g u và có th tránh đ c m t s b nh v tóc.

Ngoài ra, c s và tinh d u s còn dùng đ ch a m t s b nh thông th ng nh giã nát c s bôi lên các v t chàm đ ch a chàm m t tr em. L y 3 - 6 gi t tinh d u s pha v i xi-rô và n c, cho b nh nhân u ng đ ch a đau b ng, đ y b ng, ch ng nôn và thông trung ti n.