



TỦ SÁCH ĐÔNG Y



Quốc Trung
(Biên soạn)

550

Bài thuốc

ĐÔNG Y GIA TRUYỀN TRỊ BÁCH BỆNH



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ THÔNG TIN

**550 BÀI THUỐC ĐÔNG Y
GIA TRUYỀN TRỊ BÁCH BỆNH**

Tủ sách ĐÔNG Y

550 BÀI THUỐC ĐÔNG Y GIA TRUYỀN TRỊ BÁCH BỆNH

Quốc Trung (Biên soạn)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN



KHÁI LƯỢC VỀ ĐÔNG Y

Việt nam, Đông y là thuật ngữ được sử dụng song song với “Y học cổ truyền”, dùng chỉ nền y học có nguồn gốc Trung Quốc và Việt Nam xưa, để phân biệt với Tây y (Y học hiện đại).

Lý luận Đông y dựa trên nền tảng triết học cổ Trung Hoa: Âm Dương, Ngũ Hành. Âm Dương, Ngũ Hành cân bằng thì cơ thể khỏe mạnh, việc chữa bệnh nhằm lập lại trạng thái cân bằng của các yếu tố đó (trong khi Tây y dựa trên các kiến thức về giải phẫu, sinh lý, vi sinh... cùng các thành tựu của các ngành khoa học hiện đại).

Bên cạnh Âm Dương, Ngũ Hành, cơ sở lý luận Đông y còn bao gồm: học thuyết Thiên Nhân hợp nhất, học thuyết kinh lạc, bát cương, học thuyết tạng tượng... Mặc dầu tạng tượng học Đông y có nhiều điểm tương đồng với giải phẫu và sinh lý học Tây y, các từ Hán - Việt dùng để chỉ các tạng (Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận), phủ (Vị, Đám, Tam tiêu, Bàng quang, Tiểu trường, Đại trường) trong Đông y không đồng nhất với các từ chỉ

các cơ quan theo giải phẫu học Tây y (Tim, Gan, Nách, Phổi, Thận, Dạ dày, Mật...). Bởi lẽ, Đông y có một hệ thống lý luận khác, theo đó việc chia tách cơ thể thành các bộ phận khác nhau một cách rạch ròi chỉ là khiên cưỡng, do cơ thể là một thể thống nhất.

Chẩn đoán Đông y dùng các phương pháp “Vọng, Văn, Vấn, Thiết” để xác định bệnh trạng. Điều trị Đông y gồm có phương pháp châm cứu và các thuốc uống hoặc dùng ngoài da.

Phương pháp châm cứu dựa trên hệ thống kinh mạch được miêu tả chi tiết với hàng trăm huyết trên cơ thể. Các huyết và các đường kinh mạch có mối liên hệ với các tạng, phủ trong cơ thể, để điều trị các rối loạn ở tạng phủ nào, rối loạn kiểu nào thì can thiệp vào các huyết tương ứng và một số huyết khác để hỗ trợ nếu cần thiết. Điều đặc biệt là, hệ thống các huyết, kinh mạch đó không thể dùng các phương pháp giải phẫu, sinh lý của Tây y để miêu tả được.

Thuốc Bắc là các vị thuốc bào chế theo sách của Trung Quốc truyền sang và được các lương y người Việt phát triển thêm). Thuốc Nam là các vị thuốc do các thầy thuốc người Việt Nam khám phá, nghiên cứu và bào chế. Các vị thầy thuốc nổi tiếng được xem là bậc tổ của nghề y Việt Nam là Lê Hữu Trác (còn lưu truyền bộ Hải Thượng Y Tông Tâm Lĩnh là sách căn bản của Đông y) và Tuệ Tĩnh (tác giả của câu nói nổi tiếng “Nam dược trị Nam nhân” - thuốc Nam dùng chữa bệnh cho người Nam).



I. Đau dây thần kinh và xương khớp

Bài 1. Chữa Đau dây thần kinh hông

Đau dây thần hông là gì?

Đau dây thần kinh hông (còn gọi là đau dây thần kinh tọa) chủ yếu là đau các rễ thần kinh vùng thắt lưng (từ L5 đến cùng 1) và thoát vị đĩa đệm vùng thắt lưng. Đặc điểm của đau dây thần kinh hông là đau lan dọc theo đường đi của dây thần kinh hông. Đường đi của dây thần kinh này bắt đầu từ thắt lưng (L5) đi xuống mông dọc theo hai mặt sau của đùi xuống cẳng chân rồi có thể xuyên ra ngón cái, ngón út (còn tùy thuộc vào rễ bị đau là L5 hay cùng 1).

Đau dây thần kinh hông có thể đau cấp tính hoặc đau mãn tính.

Thể đau cấp tính: Người bệnh đau dữ dội trong vài ngày, vài tuần có khi lâu hơn và khi dùng thuốc giảm đau sẽ có tác dụng, vì vậy khi dùng thuốc mà không có tác dụng thì cần được hội chẩn để có hướng điều trị khác.

Thể mãn tính: Bệnh không được điều trị dứt điểm từ đầu thì có thể trở thành mãn tính, khi đó người bệnh thấy hay đau âm ỉ ở vùng mông và vùng thắt lưng. Ngoài ra, bệnh có thể tiến triển thành liệt nhẹ hoặc teo cơ.

Điều trị đau dây thần kinh hông

Nếu bị bệnh đau dây thần kinh hông thì việc điều trị theo nguyên nhân là tốt nhất. Do vậy, biện pháp tìm nguyên nhân chính xác là rất quan trọng. Muốn làm được điều này bệnh nhân cần đến khám ở cơ sở y tế chuyên khoa thần kinh để có hướng điều trị đúng. Điều trị theo triệu chứng giảm đau, hạn chế làm căng dây thần kinh hông. Trong giai đoạn cấp tính người bệnh nên nằm yên trên giường có nền cứng, phẳng dùng một chiếc gối đặt vào khoeo chân làm cho đầu gối hơi gấp lại để làm chùng dây thần kinh hông, động tác này giúp cho giảm đau đáng kể trong cơn đau cấp tính. Đây chỉ là biện pháp tình thế giải quyết giảm đau khi cơn cấp tính, tiếp theo là phải đến cơ sở y tế để được chẩn đoán và điều trị đúng phác đồ. Đối với loại bệnh mãn tính nên tập thể dục nhẹ nhàng, đúng động tác. Có thể điều trị kết quả bằng kết hợp đông tây y (xoa bóp, bấm huyệt, thủy châm, điện châm, thuốc đắp, thuốc uống...) nhưng phải do thầy thuốc đông y hoặc lương y khám và điều trị.

Cách phòng tránh bệnh đau dây thần kinh hông ?

Không mang vác nặng, đặc biệt là khi mang, vác vật nặng không đúng tư thế (tư thế bị lệch). Khi có hiện tượng dây thần kinh hông bị đau, đặc biệt là sau khi



mang vác vật nặng, lệch tư thế cần đến cơ sở y tế để được khám và xác định, không tự tiện kéo, nắn hoặc làm các động tác thô bạo khác. Khi đã bị đau dây thần kinh hông cần được đi khám bởi thầy thuốc chuyên khoa thần kinh và tuân thủ các chỉ dẫn điều trị.

Bài 2. Rượu ngâm dâu tằm chữa đau mỏi lưng

Trái dâu tằm ngâm rượu có công dụng chữa chứng đau mỏi lưng rất hay. Chọn rượu trắng loại ngon, ngâm dâu cùng vị thuốc ngũ gia bì và đỗ trọng. Mỗi ngày uống một chén nhỏ, hâm cho rượu ấm ấm thì hiệu quả giảm đau cao hơn.

Bài 3. Cây cỏ xước

Dùng 50g cây cỏ xước nấu với 2 chén nước để uống trong ngày. Để tránh đau mỏi lưng, bạn cần năng tập thể dục, tránh ngồi quá lâu, ngồi sai tư thế...

Bài 4. Cây cầu tích chữa đau lưng, nhức xương

Cầu tích có tên khoa học là *Cibotium baromet* J.Sm. Họ kim mao Dicksoniaceae, mọc hoang khắp nơi, vị đắng ngọt, tính ấm.

Ở Việt Nam, cây cầu tích còn có tên là xương sống chó do hình thù giống như xương sống con chó. Do có lớp lông vàng bọc ngoài nên nó còn được gọi là kim mao cầu tích, cây lông khi, cây lông cu li. Đây là vị thuốc chuyên trị đau lưng, gân xương nhức mỏi.

Những bài thuốc có cây cầu tích:

Trị đau lưng, gân mạch khớp chân khó cử động:

- Cầu tích, đỗ trọng, khương hoạt, nhục quế mỗi thứ 30g; tỳ giải, chế phụ tử, ngưu tất mỗi thứ 50g; tang ký sinh 40g; rượu trắng 1.500ml. Đem tất cả các vị trên ngâm rượu khoảng một tuần, lọc phần trong để uống. Hoặc, ngâm 3 lần nhập lại để uống thì kinh tế hơn.

- Cầu tích, khương hoạt, đỗ trọng, quế tâm, tang ký sinh, phụ tử chế mỗi thứ 30g; tỳ giải, ngưu tất mỗi thứ 45g. Rượu trắng 2.500ml ngâm như trên (hai bài trên cùng công dụng, cùng thành phần, khác liều lượng).

Trị can thận hư suy, phong thấp lưng chân đau:

Cầu tích, đan sâm, hoàng kỳ mỗi thứ 30g, dương quy 25g, phòng phong 15g; rượu trắng 1.000ml. Tất cả đem ngâm rượu trắng để uống.

Trị lưng đau, gối mỏi thuộc thận âm hư:

Cầu tích, thỏ ty tử, dương quy, phục linh, lượng bằng nhau. Nghiền thành bột, luyện mật ong thành viên 9g. Ngày uống 3 lần. Mỗi lần 1 - 2 viên uống với nước sôi.

Bổ thận cường yếu (cột sống):

Can thận bất túc, đau mỏi thắt lưng tiểu tiện luôn, phụ nữ đới hạ. Cầu tích 16g, ngưu tất, thỏ ty tử, sơn thù du, lộc giao (chung), đỗ trọng mỗi thứ 12g, thực địa 16g. Sắc uống.



Lưng gối mỏi do thận can hư:

Cầu tích 10g, sa uyển tử 12 - 15g, đỗ trọng 10 - 12g.
Sắc uống ngày một thang.

Viêm cột sống tăng sinh có gai do can thận bất túc:

Cầu tích, bạch thược, thực địa, nhục thung dung, ngư tấu, cốt toái bổ mỗi thứ 15g; sơn thù du, câu kỷ tử, nữ trinh tử, đương quy mỗi thứ 10g; kê huyết đằng 30g; mộc hương 6g. Sắc uống ngày một thang.

Đau nhức tất cả các khớp to nhỏ (riêng từng khớp hoặc cùng lúc nhiều khớp vào buổi sáng ngủ dậy hoặc về chiều tới nhiều hơn): Cầu tích 30g, cốt toái, huyết giác, độc hoạt, ngư tấu mỗi thứ 20g, sinh địa, mạch môn, mộc qua, đan bì, cốt khí củ mỗi thứ 15g.

Nếu đau lưng, nhức mỏi, gia thêm ba kích, tục đoạn, hà thủ ô mỗi thứ 12g.

Chân tê bì hay hơi nề, gia mộc thông, tỳ giải, thiên niên kiện mỗi thứ 12g. Sung khớp có sốt, gia hoàng đằng 12g, bạch chỉ 6g.

Đau đầu, khó ngủ, táo bón, huyết áp cao thêm quyết minh tử (hạt muồng sao) 24g.

Các khớp tê buốt, sưng phát cước, sợ nước, sợ lạnh ăn kém tiêu, đại tiện lỏng: Cầu tích, bạch chỉ, cốt toái, thiên niên kiện, độc hoạt, thương truật đều 15g, bạch truật 20g, xuyên khung, tô mộc, tòng hương hay nhũ hương, quế chi đều 10g, phụ tử chế, cam thảo đều 8g. Sắc uống hai ngày một thang.

Bài 5. Chữa đau nhức xương bằng rễ cây nhót

Đơn thuốc: Rễ cây nhót 120g, hoàng tửu 60g, chân giò 500g.

Cách dùng: Đổ nước vào nấu kỹ, thành món chân giò hầm. Ăn thịt và uống nước thuốc.

Bài 6. Bài thuốc chữa đau mỏi lưng bằng đậu đen

Lấy 50g đậu đen nấu với 30g đỗ trọng và 200 - 300g xương sống heo (hoặc đuôi heo) để dùng.

Bài 7. Bệnh phong thấp

Là chứng bệnh làm đau nhức, sưng đỏ các khớp xương, bắp thịt, và một số cơ quan khác trong cơ thể.

Đơn thuốc: Hà thủ ô 20g, sinh địa 20g, cò xước 12g, cốt toái bổ 12g, vòi vòi 10g, cốt khí 10g, phòng đẳng sâm 20g, huyết đằng 12g, hy thiêm 12g, bồ công anh 12g, thiên niên kiện 12, dây đau xương 10g.

Cách dùng: Phương thuốc trên tùy theo hoàn cảnh, điều kiện của từng bệnh nhân mà áp dụng. Thang này có thể dùng dưới hai hình thức như ngâm rượu hoặc sắc uống.

* *Nếu ngâm rượu:* Cứ 1 thang thuốc trên cần ngâm với 1 lít nước, tức 1.000ml rượu trắng 40 độ, để trong 3 ngày lại thêm 500g (nửa cân) đường hòa tan vào 500ml nước đun sôi để nguội, đổ chung vào với rượu đã ngâm thang thuốc trên. Mỗi ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần từ 10 - 20ml trước lúc đi ngủ, uống liên tục trong 1 - 2 tháng.



* *Dùng thuốc sắc*: Mỗi thang trên cho vào 500ml nước đun nhỏ lửa, đậy kín ấm đến khi cạn còn khoảng 150 - 200ml thì ngừng sắc. Gạn nước thuốc ra chia đôi, uống mỗi lần 1/2 số nước đó, uống nóng. Dùng liên tục từ 20 - 25 ngày.

Bài 8. Chữa thấp khớp bằng cây đại bi

Đơn thuốc: Đại bi (thân, rễ) khô 20g, ké đầu ngựa 10g, bạch chi 20g, thiên niên kiện 20g.

Cách dùng: Tất cả các vị trên đem sắc uống, ngày 1 thang.

Bài 9. Chữa phong thấp, thấp khớp bằng cây đinh lăng

Đơn thuốc: Rễ đinh lăng 12g. Cối xay, hà thủ ô, huyết rồng, cỏ rễ xước, thiên niên kiện, tất cả 8g. Vỏ quýt, quế chi 4g (Riêng vị quế chi bỏ vào sau cùng khi sắp nhắc ấm thuốc xuống).

Cách dùng: Đổ 600ml nước, sắc còn 250ml. Chia làm 2 lần uống trong ngày. Uống khi thuốc còn nóng.

Bài 10. Chữa phong thấp và đau chân bằng gấc

Đơn thuốc: Gốc dây gấc, đơn gối hạc, mộc thông, tỳ giải mỗi vị 15g.

Cách dùng: Sắc uống hoặc ngâm, rượu xoa bóp cũng chữa phong thấp, sưng chân.

Bài 11. Bài thuốc chữa tê thấp bằng lá mơ

Đơn thuốc: Lá mơ, gừng, đường trắng một lượng vừa đủ.

Cách dùng: Lấy lá mơ sắc lên với gừng, cho thêm đường uống. Lấy nước sắc này (không thêm đường) xoa bóp vào chỗ đau nhức do tê thấp càng mau có hiệu quả.

Bài 12. Chữa đau lưng và dây thần kinh bằng ớt

Quả ớt vị cay, tính nóng, có tác dụng tiêu đờm, ôn trung. Rễ ớt có tác dụng làm hoạt huyết, tán thũng. Lá ớt có vị đắng, tính mát có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu.

Đơn thuốc: Ớt lấy cả cây, rượu trắng.

Cách dùng: Quả ớt giã nát, ngâm rượu với tỷ lệ 1/2 (một phần ớt tươi, 2 phần rượu) dùng xoa bóp. Có thể lấy hạt ớt phơi khô, tán bột viên làm cao dán (dùng riêng hoặc phối hợp với các vị thuốc khác).

Bài 13. Chữa chứng âm thư phát ở lưng bằng rau diếp cá

Lấy rau diếp cá giã nát, vắt lấy nước cốt bôi lên. Hoặc, dùng lá chuối tươi gói lại, nướng chín, đắp vào chỗ đau, chừa một lỗ chính giữa để hoá độc tiết ra.

Bài 14. Chữa chứng chân tay sưng đau do lợi nước

Hạt vừng - Hạt mè, chi ma, chi ma tử, hồ ma, hồ ma tử, du tử miêu. Vị ngọt, tính hàn, không độc, chất trơn, nhuận trường, giải được độc, tiêu được nhiệt kết, sát trùng.



Đơn thuốc: Hạt mè một lượng vừa phải.

Cách dùng: Lấy hạt mè để sống già nhuyễn, đắp vào chỗ đau vài lần thì khỏi.

Bài 15. Bệnh phong thấp từ hà thủ ô

Là chứng bệnh làm đau nhức, sưng đỏ các khớp xương, bắp thịt, và một số cơ quan khác trong cơ thể.

Đơn thuốc: Hà thủ ô 20g, sinh địa 20g, cỏ xước 12g, cốt toái bổ 12g, vòi voi 10g, cốt khí 10g, phòng đẳng sâm 20g, huyết đằng 12g, hy thiêm 12g, bồ công anh 12g, thiên niên kiện 12g, dây đau xương 10g.

Cách dùng: Tất cả các vị trên đem sắc lấy nước uống.

Bài 16. Chữa đau nhức chân tay cho người già bằng trâu cổ

Đơn thuốc: Trâu cổ (cành, lá và quả) 1kg, đậu đen 200g, đường kính 150g, rượu trắng 200ml.

Cách dùng: Trâu cổ thái nhỏ, nấu với nước, cô lại gần thành cao lỏng. Đậu đen sao nấu mềm, nghiền nát, lọc lấy nước trộn với cao trâu cổ. Cho đường vào, tiếp tục cô đến khi được cao lỏng. Đổ rượu trắng vào cao, khuấy đều. Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 30ml trước bữa ăn và khi đi ngủ.

Bài 17. Chữa thương hàn về mùa đông

Nguyên nhân: Mùa đông khí trời giá rét, người có thể suy yếu gặp thời tiết khắc nghiệt ấy, dễ cảm nhiễm, thành chứng thương hàn, bí mồm hôi.

Đơn thuốc: Tía tô lấy lá. Phơi trong mát hoặc sấy cho khô.

Cách dùng: Dùng là tía tô (một lượng lớn), nấu sôi, đổ vào một cái chậu. Trên chậu úp một rá hoặc rổ, đặt hai bàn chân lên rồi trùm chăn lên xông. Khi nước bớt nóng thì ngâm chân vào.

Bài 18. Bài thuốc chữa phong thấp

Chứng phong thấp thường gây đau đớn, nhất là khi trái gió trở trời. Dưới đây là bài thuốc có thể áp dụng tùy theo tình trạng bệnh của mỗi người. Lưu ý, kiêng thịt gà, cá tanh và thức ăn nóng khi dùng thuốc.

Đơn thuốc: Thương truật ngâm nước gạo sao 28g, nam uy linh tiên sao vàng 24g, trần bì sao vàng 12g, ô dược 24g, nam mộc thông 24g, nam sâm sao vàng 20g, đại táo hay long nhãn 20g, xuyên quy 12g, hậu phác 12g, nam mộc hương 12g, huyết giác 8g, chỉ từ sao đen 8g, hạt mã đề 8g, cam thảo 8g.

Cách dùng: Mỗi ngày dùng 1 thang sắc uống chia làm 2 lần/ngày. Khi dùng thuốc cần kết hợp xoa bóp vận động nhẹ.

Bài 19. Đau lưng do hàn thấp

Đơn thuốc: Bạch thược 8g, cam thảo 2g, đảng sâm 8g, đỗ trọng 8g, độc hoạt 4g, đương quy 8g, ngưu tất 4g, phòng phong 4g, phục linh 8g, quế tâm 2g, sinh địa 12g, tang ký sinh 4g, tần giao 4g, tể tân 2g, xuyên khung 4g.

Cách dùng: Sắc uống, ngày 1 thang.



Bài 20. Đau lưng do thấp nhiệt vùng hông

Đau do thấp nhiệt vùng hông và lưng đau, cảm giác đau nóng, tiểu ít, nước tiểu đỏ, vàng, rêu lưỡi vàng nhớt, mạch nhu sắc.

Đơn thuốc: Hoàng bá 40g, khương truật 40g.

Cách dùng: Các vị tán mịn, ngày uống ba lần, mỗi lần 15g, hòa với nước khương trấp.

Bài 21. Đau lưng do thận suy

Đơn thuốc: Cam thảo 4g, đỗ trọng 12g, hoài sơn 16g, kỷ tử 8g, nhân sâm 8g, nhục quế 4g, phụ tử chế 2g, thù du 8g, thục địa 32g.

Cách dùng: Các vị sao giòn, tán mịn, trộn mật hoàn viên (trừ thục địa chưng thành cao), ngày uống 3 lần, mỗi lần 20g.

Bài 22. Đau lưng do thận âm hư

Đau do thận âm hư gây bứt rứt khó ngủ, miệng khô, sắc mặt đỏ, lòng bàn tay, bàn chân nóng, chất lưỡi đỏ, mạch tế sắc.

Đơn thuốc: Cam thảo 4g, kỷ tử 8g, hoài sơn 12g, ngô thù 8g, phục linh 12g, thục địa 32g.

Cách dùng: Các vị sao giòn, tán mịn, trộn mật, hoàn viên (trừ thục địa chưng nghiền mịn). Ngày uống 3 lần, mỗi lần 20g.

Bài 23. Đau lưng do lao động quá sức

Đơn thuốc: Chích thảo 4g, đào nhân 12g, địa long 6g, đương quy 12g, hồng hoa 12g, hương phụ 12g, tương



hoạt 12g, ngũ linh chi 12g, ngưu tất 12g, tần giao 12g.

Cách dùng: Đem tất cả các vị trên sắc uống ngày một thang.

Bài 24. Di chứng tai biến mạch máu não với thể khí hư huyết ứ

Chứng trạng: Bị bệnh lâu ngày, liệt bại hoặc tê bì nửa người, cơ thể mỏi mệt, ăn kém, nhiều lúc có cảm giác như thiếu không khí để thở, sắc mặt trắng nhợt, hay vã mồ hôi, chất lưỡi nhợt tối, có những điểm ứ huyết, tĩnh mạch dưới lưỡi giãn to...

Món ăn - bài thuốc

Bài 1: Thịt thỏ 250g, hoàng kỳ 60g, xuyên khung 10g, gừng tươi 4 lát. Cách chế: Thịt thỏ rửa sạch, loại bỏ mỡ, thái miếng; Xuyên khung và hoàng kỳ rửa sạch. Tất cả cho vào nồi hầm chừng 2 giờ cho thật nhừ, chế đủ gia vị, chia ăn vài lần trong ngày, thường 2 ngày làm 1 lần. Công dụng: Ích khí hoạt huyết, thông kinh lạc.

Bài 2: Đảng sâm 15g, đương quy 15g, lươn 500g làm sạch, cắt khúc. Cách chế: Các vị thuốc cho vào túi vải buộc kín miệng. Tất cả cho vào nồi cùng với các gia vị như hành củ, gừng tươi... rồi hầm lửa nhỏ chừng 1 giờ cho nhừ. Nêm đủ mắm, muối, chia ăn vài lần trong ngày, thường 2 ngày làm 1 lần, 15 lần là một liệu trình. Công dụng: Ích khí hoạt huyết, thông kinh lạc.

Bài 3: Đảng sâm 15g, đào nhân 15g, trà mạn 15g. Cách dùng: Các vị sấy khô, tán vụn, trộn đều, mỗi lần



lấy 3g bột thuốc hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: bổ khí, hoạt huyết, hóa ứ, thông kinh mạch.

Bài 4: Tôm nõn 200g, hoàng kỳ 50g. Cách chế: Đem hoàng kỳ sắc kỹ lấy nước rồi cho tôm nõn vào nấu thành canh, chế thêm gia vị, dùng làm canh ăn hàng ngày. Công dụng: Ích khí, thông kinh, hoạt lạc.

Bài 5: Hoàng kỳ 100g, địa long khô (tẩm rượu) 30g, hồng hoa 20g, xích thược 20g, đương quy 50g, xuyên khung 10g, đào nhân (bỏ vỏ và đầu nhọn, sao qua) 15g, bột ngô 400g, bột mì 100g, đường trắng lượng vừa đủ.

Cách chế: Hoàng kỳ, hồng hoa, đương quy, xích thược và xuyên khung đem sắc kỹ lấy nước; Địa long tán thành bột, trộn đều với đường trắng, bột ngô và bột mì rồi cho nước vào nhào kỹ, nặn thành những chiếc bánh nhỏ, đặt đào nhân lên trên, bỏ vào lò nướng chín là được, mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 2 cái. Công dụng: Ích khí hoạt huyết, thông lạc khởi nuy.

Bài 25. Với thể can thận suy hư

Chứng trạng: Liệt nửa người, gân mạch co quắp, duỗi khớp khó khăn, lưng đau gối mỏi, đầu choáng mắt hoa, tai ù tai điếc, tinh thần trì trệ, quên nhiều, chất lưỡi đỏ, rêu mỏng, đại tiện không thông thoáng...

Món ăn - bài thuốc

Bài 1: Hoàng kỳ 30g, đại táo 10 quả, đương quy 10g, kỷ tử 10g, thịt lợn nạc 100g. Cách chế: Thịt lợn

rửa sạch, thái miếng; Các vị thuốc rửa sạch, cho vào nồi hầm cùng với thịt lợn thật nhừ, bỏ bã hoàng kỳ và đương quy, chế đủ gia vị, chia ăn vài lần trong ngày, có thể dùng liên tục trong 1 tháng. Công dụng: Tư bổ can thận, ích khí khởi nuy.

Bài 2: Đỗ trọng 30g, ngưu tất 15g, xương sống lợn 500g, đại táo 4 quả. Cách chế: Đại táo bỏ hạt, đỗ trọng và ngưu tất rửa sạch, xương lợn chặt miếng, chần qua nước sôi cho hết huyết dịch, tất cả cho vào nồi hầm kỹ chừng 2 - 3 giờ, chế đủ gia vị, dùng làm canh ăn hàng ngày. Công dụng: bổ can thận, làm mạnh gân cốt.

Bài 3: Rùa 3 con (mỗi con nặng chừng 250g), đường phèn lượng vừa đủ. Cách chế: Cắt tiết rùa cho vào bát, bỏ đường phèn và một chút nước, quấy đều rồi cho lên bếp đun cách thủy, ăn nóng, mỗi ngày 1 lần, 7 lần là một liệu trình. Công dụng: Tư âm, dưỡng huyết, thông mạch.

Bài 4: Kỳ tử 30g, thận dê 1 quả, thịt dê 50g, gạo tẻ 50g. Cách chế: Thận dê và thịt dê rửa sạch, thái miếng, cho vào nồi cùng với kỳ tử và gạo tẻ ninh thành cháo, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày. Công dụng: Bổ can thận, thông mạch.

Bài 5: Kỳ tử 30g; cúc hoa 10g. Cách chế: Hai thứ hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Tư âm bổ thận, sơ phong thanh can, giáng áp, dùng làm nước uống hàng ngày cho bệnh nhân bị di chứng trúng phong rất tốt.



Bài 26. Với thể tỳ hư đàm trệ

Chứng trạng: Liệt mềm nửa người, hình thể béo trệ, mệt mỏi như mất sức, ăn kém, chậm tiêu, sắc mặt vàng nhợt, nói khó, thường có hội chứng rối loạn lipid máu, miệng nhạt, chất lưỡi nhợt bệu, có vết hằn răng...

Món ăn - bài thuốc

Bài 1: Ý dĩ 30g, bạch biến đậu 30g, hoài sơn 30g, củ cải trắng 60g, gạo tẻ 60g. Cách chế: Củ cải rửa sạch, cắt miếng, đem nấu với ý dĩ, bạch biến đậu, hoài sơn và gạo tẻ thành cháo, chế đủ gia vị, chia ăn vài lần trong ngày, 7 ngày là một liệu trình. Công dụng: kiện tỳ trừ thấp.

Bài 2: Nhân sâm 10g, rau hẹ 12g, trứng gà bỏ lòng đỏ 1 quả, gạo tẻ 50g. Cách chế: Nhân sâm thái vụn, sắc kỹ lấy nước rồi cho gạo tẻ vào ninh thành cháo, khi chín bỏ lòng trắng trứng và rau hẹ vào, chế thêm gia vị, ăn nóng. Công dụng: Ích khí hòa trung, trừ đàm thông dương.

Bài 3: Trám tươi 500g, uất kim 250g, bột minh phàn 100g, bạch cương tàm 100g, mật ong lượng vừa đủ. Cách chế: trám đập nát, bạch cương tàm tán vụn. Đầu tiên, đem trám và uất kim sắc kỹ với 1 lít nước trong 1 giờ rồi lọc lấy nước thứ nhất, lại cho tiếp 500ml nước sắc cô lấy nước thứ hai, hòa hai nước với nhau cô lửa nhỏ cho đến khi còn 500ml rồi cho bột cương tàm, bột minh phàn và mật ong vào cô thành cao, để nguội, đựng trong lọ kín dùng dần, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 10ml. Công dụng: Trừ phong giải kính, hóa đàm khai kết.

Bài 4: Thiên ma 10g, óc lợn 1 bộ. Cách chế: thiên ma thái vụn cho vào bát sứ cùng với óc lợn rồi đem hấp cách thủy cho chín, chế thêm gia vị, ăn nóng. Công dụng: trừ phong khai khiếu, tư dưỡng thông mạch. Lưu ý: Những người bị rối loạn lipid máu không nên dùng bài thuốc này.

Bài 27. Chữa bong gân

(Chữa cả chấn thương, sưng nề, tụ máu)

Bong gân nghĩa là bong các tổ chức bám quanh khớp sau một chấn động quá mức. Biểu hiện đau khi cử động, sưng nề, không đi lại được hoặc hạn chế đi lại (nếu bong nhẹ).

Xử trí: sau khi bị thương, phải dùng kẹp bất động, hoặc dùng băng cố định sau đó dùng các thuốc sau:

**Thuốc đắp ngoài*

Gồm các loại lá: Chìa vôi, bạc thau, đau xương, cúc tần, thầu dầu tía, ngải cứu và năng hoa trắng.

Cách làm: dùng 1 - 3 vị rửa sạch, giã nát trộn với dấm hoặc rượu, sao nóng đắp vào chỗ chấn thương. Khi nào khô lại thay miếng khác. Nên dùng phối hợp 3 vị với nhau sẽ tốt hơn 1 vị đơn độc.

**Thuốc uống trong*

Bài 1: Nghệ vàng 2 củ (thái mỏng sao rượu), cỏ nước 12g (thái mỏng sao rượu), vỏ cây gạo 16g bó vỏ ngoài thái mỏng sao rượu, cây lá lốt 16g sao vàng cho vào xoong, sắc còn 1 bát. Chia 2 lần uống trong ngày.



Bài 2: Tủa rễ si 50g (nếu không có tủa thay thế bằng cành si 60g) chặt từng khúc 3 cm. Sao vàng, sắc đặc còn 1 bát. Cho bệnh nhân uống. Nên pha thêm 1 chén rượu khi uống càng tốt.

Bài 28. Trật khớp

Đơn thuốc: Tam thất thảo, bột mỳ.

Cách dùng: Tam thất thảo giã nát thêm một lượng vừa phải bột mỳ khuấy thành hồ, đắp vào chỗ bị trật, mỗi ngày thay 1 lần trong 3 ngày.

Bài 29. Chữa bệnh gút

Căn cứ vào các chứng trạng cụ thể để phân loại bệnh và sử dụng các phép trị, bài thuốc tương ứng.

Thể thấp nhiệt nghẽn tắc kinh mạch

Khớp xương đột nhiên bị sưng tấy, nóng đỏ, xung huyết, khó cử động, đau kịch liệt - gân như bị xé, xương như muốn nứt ra. Bệnh thường phát nặng vào ban đêm, kèm theo sốt cao, đau đầu, buồn nôn, mệt mỏi, chán ăn, miệng khát, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng khô.

Đơn thuốc: Phòng phong, hạnh nhân, liên kiều, tầm sa, xích tiểu đậu, khương hoàng, hải đồng bì, sơn chi mỗi thứ 10g, ý dĩ nhân 30g, hoạt thạch 15g, bán hạ 6g.

Cách dùng: Sắc kỹ với nước, chia 3 lần uống trong ngày. Nếu khớp xương nóng đỏ nhiều, thêm nhẫn đông đằng (dây kim ngân) 30g, hổ trượng căn (cốt khí củ) 10g. Nếu đau nhiều, thêm uy linh tiên 15g, nhũ hương 6g, cùng sắc uống.

Thê huyết ứ đàm trở

Bệnh kéo dài nhiều ngày, hay tái phát, khớp xương bị biến dạng và cứng lại, vùng da quanh khớp xương đen sạm, đau kịch liệt ở một số vị trí cố định, chân tay tê dại, khó co duỗi. Khi bệnh phát nặng, khớp xương có thể bị sưng, đau, nóng, đỏ, người phát sốt, khát nước, tiểu tiện sền dờ; hoặc khớp xương lạnh ngắt, gặp thời tiết lạnh đau càng kịch liệt, được chườm nóng thì thấy dễ chịu. Chất lưỡi đỏ tía, có những điểm ứ huyết.

Đơn thuốc: Đào nhân, hồng hoa, khương hoạt, tần cừu, đương quy mỗi thứ 12g, địa long, ngưu tất mỗi thứ 20g, ngũ linh chi, xuyên khung, mộc dược, hương phụ mỗi thứ 9g, cam thảo 6g.

Cách dùng: Sắc kỹ với nước, chia 3 lần uống trong ngày.

Nếu quanh các khớp còn nổi lên những cục “thống phong thạch”, cần thêm bạch giới tử 10g, bạch cương tàm 10g, cùng sắc uống.

Thê can thận suy hư

Dạng bệnh này còn kèm theo các triệu chứng như: toàn thân mệt mỏi, kém ăn, sốt nhẹ về chiều, lưng đau gối mềm, phiền táo, tai ù, đầu choáng, mắt hoa, miệng háo, ra mồ hôi trộm khi nằm ngủ, đại tiện phân lỏng hoặc tiêu chảy vào lúc sáng sớm (ngũ canh tả), tiểu tiện nhiều lần, chất lưỡi đỏ ít rêu.

Đơn thuốc: Phòng phong, đương quy, địa hoàng, phục linh, tang ký sinh mỗi thứ 15g, tần cừu, xuyên



khung, bạch thược, đỗ trọng, ngưêu tất mỗi thứ 10g, tế tân 3g, nhục quế 7g, nhân sâm 12g, cam thảo 6g.

Cách dùng: Sắc kỹ với nước, chia 3 lần uống trong ngày.

Thêm phụ tử 8g, can khương 8g nếu người bệnh thiên về dương hư, với những biểu hiện như sợ lạnh, da nhợt nhạt, tiểu tiện trong dài, đại tiện lỏng, lưỡi trắng nhợt. Lưu ý, phải cho phụ tử vào sắc trước - nấu sôi với nước ít nhất 1,5 giờ để độc tố có đủ thời gian phân giải bớt, sau đó mới cho các vị thuốc khác vào cùng sắc uống.

Cần bỏ nhục quế, thêm kỷ tử 15g, hà thủ ô chế 15g để tư bổ can thận nếu có triệu chứng thiên về âm hư, với những biểu hiện như hai gò má ửng đỏ từng cơn, sốt cơn về chiều, phiền táo, ra mồ hôi trộm khi nằm ngủ, đầu mặt choáng váng, tai ù, miệng khô khát, chất lưỡi đỏ ít rêu.

Nếu lưng gối đau mỏi nhiều, thêm hoàng kỳ 30g, tục đoạn 15g để bổ thận, ích khí. Nếu chân tay tê dại nhiều, cần thêm kê huyết đằng 30g để dưỡng huyết, thông lạc.

II. Cách bệnh về gan

Bài 1. Viêm gan mạn tính cần ăn gì?

Trong điều trị viêm gan mạn tính, vấn đề ăn uống có ý nghĩa hết sức quan trọng, có khi còn quyết định hơn cả dùng thuốc. Xin giới thiệu một số bài thuốc, thức ăn như đỗ đỏ, rau cần, củ cải... có lợi cho người mắc bệnh gan.

Bài 1: Đỗ đỏ loại nhỏ hạt nấu với nước chín nhừ, cũng có thể nấu cháo với gạo tẻ để ăn. Không hạn chế số lượng.

Bài 2: Rau cần có thể để cả rễ lẫn lá, rửa sạch, mỗi ngày dùng 120g, cho thêm 6 quả táo tàu, nấu lên ăn cả nước lẫn cái, ngày hai lần hết lượng trên.

Bài 3: Củ cải có thể rửa sạch luộc ăn, cũng có thể giã nhỏ vắt lấy nước, nấu chín xong để ấm, hòa ít mật ong vào uống, mỗi lần 100g, ngày hai lần.

Bài 4: Dưa chuột rửa sạch, để cả vỏ nấu lên hoặc làm nộm ăn.



Bài 5: Ruột trai, luộc lấy ruột, rửa sạch, dùng 100g, cho thêm 30g râu ngô nấu lên ăn.

*Bài 6:*Ếch đem lột da, bỏ nội tạng, rửa sạch, nấu với 15g quả sơn tra để ăn.

Bài 7: Ngũ vị tử 10g, cho thêm một quả trứng gà vào nấu lẫn để ăn hết trong ngày.

Khi đã bị xơ cứng gan, có biểu hiện sau khi ăn bị chướng đầy, rất khó chịu ở vùng bụng khoang dạ dày, cần chọn dùng các loại thức ăn chữa bệnh, làm giảm nhẹ hoặc tiêu trừ các triệu chứng, cải thiện công năng của gan, giúp ích tốt phục hồi sức khỏe.

Bài 2. Mề gia cầm chữa viêm gan

Bài thuốc: Mề gà, mề vịt, mề ngan, mề ngỗng (để cả màng ở trong), rửa sạch, hấp chín xong rang khô, nghiền thành bột, mỗi lần uống 6g, ngày uống 3 lần.

Bài 3. Tụy lợn chữa viêm gan

Bài thuốc: Tụy lợn rang khô, nghiền thành bột, uống mỗi lần 6g, ngày uống 3 lần.

Bài 4. Tiết ngỗng chữa viêm gan

Bài thuốc: Dùng 10g tiết ngỗng hoặc làm thành món tiết canh ngỗng với lượng tiết trên để ăn, ngày một lần, ăn liền 15 ngày. Có tác dụng làm tăng thêm ăn, cải thiện tình trạng gan, lá lách sưng to, tăng cao số lượng hồng cầu và bạch cầu.

Bài 5. Bài thuốc chữa xơ cứng gan sinh báng ở bụng

Đơn thuốc: Dùng 60g đỗ đỏ loại nhỏ hạt, 250g quả bí đao.

Cách làm: Bí đao để cả vỏ và ruột, rửa sạch, nấu lẫn cho chín như đỗ để ăn hết trong ngày.

Bài 6. Cá chép chữa xơ cứng gan

Đơn thuốc: Cá chép 500g (còn sống), đỗ đỏ loại nhỏ 100g, vài nhánh tỏi.

Cách dùng: Cá chép mổ bụng, bó ruột, để cả vảy. Dem đỗ đỏ và tỏi nấu chín kỹ, nhét đầy trong bụng cá, gói buộc cá bằng lá chuối tươi xong vùi trong tro hồng cho thật chín dừ cá, lấy ra ăn nhạt, ngày một lần, ăn mấy ngày liền.

Bài 7. Chữa vàng da, viêm gan, tiểu tiện đỏ

Đơn thuốc: Chi tử 12g, nhân trần 24g, nước 600ml.

Cách dùng: Dem tất cả các vị sắc còn 100ml, chia 3 lần uống trong ngày, khi uống thêm chút đường vào cho đủ ngọt.

Hoặc dùng “Chi tử bá bì thang”: chi tử 16g, hoàng bá 12g, cam thảo 4g. Sắc với nước uống như trên.

Bài 8. Chữa xơ gan cổ trướng bằng mẫu đơn

Đơn thuốc: Mẫu đơn bì 8g, rễ cỏ tranh 20g; thực địa, hoài sơn, bạch truật, địa cốt bì mỗi vị 12g; sơn thù, trạch tả, phục linh, dương quy mỗi vị 8g.



Cách dùng: Sắc uống ngày một thang.

Bài 9. Chữa xơ gan cổ trướng bằng diệp hạ châu đẳng

Đơn thuốc: Diệp hạ châu đẳng 100g.

Cách dùng: Sắc nước 4 lần. Lần đầu với 3 bát nước lấy 1 bát thuốc. Ba lần sau mỗi lần sắc với 2 bát nước lấy nửa bát thuốc. Sau đó trộn chung rồi thêm 100g đường, đun sôi cho tan đường. Chia làm 6 lần uống trong ngày. Khi hết triệu chứng thì thôi dùng thuốc (khoảng 30 - 40 ngày).

Bài 10. Chữa vàng da do viêm gan bằng cà tím

Bài thuốc: Cà tím trộn gạo, nấu cơm ăn trong 5 - 7 ngày.

Ngoài ra, để chữa các bệnh ngoài da và niêm mạc như bầm máu, lở loét ở da, chảy máu chân răng, ngón tay chân bị chín mé, nứt đầu vú, có thể lấy cà pháo đốt thành than, bôi tại chỗ.

Bài 11. Chữa viêm gan do siêu vi trùng mãn tính và vàng da

Đơn thuốc: Nhân trần Trung Quốc, bồ công anh, uất kim mỗi vị 30g, khương hoàng 12g.

Cách dùng: Sắc uống ngày một thang.

Cũng có thể dùng Nhân trần Trung Quốc 20g, Quả dành dành 10g, đại hoàng 5g. Sắc uống, ngày một thang.

Bài 12. Chữa viêm gan cấp tính

Bài 1: Rễ chàm mèo 12g, bại tương thảo 15g, nhân trần 12g. Đem các vị trên sắc uống, ngày một thang.

Bài 2: Thân hoặc rễ hoàng liên ô rô 25g, rễ hoàng liên gai 15g, nhân trần 15g. Đem các vị trên sắc uống.

Bài 3: Trường hợp hoàng đàn (vàng da) nên dùng đinh lịch từ 4g, long đóm thảo 4g, sơn chi từ 6g, nhân trần 6g, hoàng cầm 6g. Đem các vị trên sắc uống, ngày 1 thang.

Bài 13. Bài thuốc chữa viêm gan mãn tính

Đơn thuốc: Đan sâm 15g, cây điền cơ hoàng (cây ban) 15g.

Cách dùng: Sắc uống ngày một thang.

Hoặc dùng Hy thiêm 12g. Sắc uống hằng ngày.

Bài 14. Chữa ung thư gan

Bài thuốc: Bạch hoa xà thiệt thảo 30g, chó đẻ răng cưa 30g, cam thảo dây 10g.

Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang, chia uống 2 - 3 lần trong ngày.

Bài 15. Chữa viêm gan, hoàng đàn cấp tính

Đơn thuốc: Hoàng bá 6g, nhân trần 12g, quả dành dành 9g, đại hoàng 6g.

Cách dùng: Sắc uống, ngày 1 thang.

Ngoài ra có thể dùng rễ cây đơn châu chấu (sao vàng) 15g hay cây trầu nước (hàm ếch) 20g, đại kế 10g. Sắc uống hằng ngày.



Bài 16. Diệp hạ châu chữa viêm gan, suy gan

Cách 1: Diệp hạ châu đắng 10g, nghệ vàng 5g.
Cách dùng: Sắc nước 3 lần, lần đầu với 3 bát nước lấy 1 bát thuốc. Lần thứ 2 và 3 với 2 bát nước, mỗi lần lấy nửa bát thuốc. Trộn chung rồi thêm 50g đường, đun sôi cho tan đường. chia làm 4 lần uống trong ngày - sau 15 ngày dùng thuốc xét nghiệm lại, khi kết quả xét nghiệm máu đạt HbsAg (-) thì thôi dùng thuốc.

Cách 2: Diệp hạ châu đắng 10g (Nếu là loại ngọt dùng 20g), cam thảo đất 20g. *Cách dùng:* Sắc nước uống hàng ngày.

Bài 17. Ác ti xô trị bệnh gan, mật

Ác-ti-sô được dùng làm thuốc thông mật, điều trị hỗ trợ trong các bệnh viêm gan, suy gan. Dạng dùng là lá tươi hoặc khô (liều tương đương 2 - 10g lá khô một ngày), sắc uống hoặc nấu cao rồi bào chế thành viên, hay chiết xuất thành dạng cao lỏng tinh chế, dùng dưới hình thức giọt.

Viên cynaraphytol chứa 200mg cao tinh chế từ lá tươi ác-ti-sô. Ngày dùng 2 - 4 viên. Trà túi lọc ác-ti-sô được bào chế từ các bộ phận của cây với tỷ lệ: thân 40%, rễ 40%, hoa 20%. Mỗi túi chứa 2g, liều dùng không hạn chế.

Bài 18. Đại hoàng chữa viêm gan, tắc mật

Đại hoàng tẩm rượu, sao, tán bột. Ngày uống 2 - 4 lần, mỗi lần 2g.

Lưu ý: Phụ nữ có thai, đang cho con bú hoặc người bị sỏi niệu calci oxalat không dùng đại hoàng.

Bài 19. Cháo thuốc chữa các bệnh về gan

Để hỗ trợ chữa viêm gan, xơ cứng gan, có thể lấy táo tàu, lạc, đường đỏ, mỗi thứ 50g, gạo tẻ 30g, nấu cháo ăn hằng ngày. Mỗi liệu trình kéo dài 30 ngày.

Sau đây là một số bài cháo thuốc khác:

- Chữa bệnh về gan do tỳ hư, xuất hiện báng ở bụng, chân tay mình mẩy phù thũng: Ý dĩ nhân (hạt bo bo), xích tiểu đậu, hạt sen (bỏ tâm và vỏ cứng ở ngoài), ngó sen, mỗi thứ lượng bằng nhau, nấu cháo ăn vào buổi tối.

- Chữa viêm gan loại hoàng đàn (da vàng mắt vàng): Bột bạch phục linh 20g, xích tiểu đậu 50g, hạt bo bo 100g. Ngâm xích tiểu đậu nửa ngày rồi cho vào nấu cháo cùng hạt bo bo, khi chín nhừ thì cho thêm bột phục linh vào nấu tiếp, sau đó cho ít đường trắng để ăn trong ngày (chia mấy lần tùy ý).

- Chữa xơ gan cổ trướng: Bột ngó sen 10 - 15g, hạt bo bo 50 - 100g, táo tàu 10 quả (bỏ vỏ và hạt). Nấu hạt bo bo cho chín mềm, cho táo tàu vào đun sôi trở lại. Sau đó cho bột ngó sen (đã hòa cho tan đều với nước sôi) vào đun sôi lại lần nữa là được. Chia làm 2 phần ăn trong ngày.

- Hỗ trợ chữa bệnh viêm gan hoàng đàn truyền nhiễm cấp tính: Nhân trần 30 - 60g, gạo tẻ 50 - 100g, đường trắng vừa đủ. Rửa sạch nhân trần, nấu lấy nước,



bỏ bã. Gạo tẻ vo sạch, nấu với nước nhân trần thành cháo, cho đường vào khuấy đều, chia làm 2 - 3 lần ăn trong ngày. Mỗi liệu trình dài 7 - 10 ngày.

- Hỗ trợ chữa bệnh viêm gan B: Quyết minh rang cháy 0,2g, gạo tẻ, đường mạch nha lượng vừa đủ. Nấu quyết minh với nửa tô cháo gạo tẻ, sau đó đường mạch nha vào, chia làm 2 phần, ăn trong ngày.

III CÁC BỆNH VỀ THẬN

1. Làm thế nào để biết có bị bệnh thận

Nếu bạn thấy một hoặc tất cả các triệu chứng sau, cũng không có nghĩa chắc chắn là bạn bị bệnh thận, nhưng bạn cần chú ý hơn và nên đi khám sức khỏe để biết rõ mình có bị bệnh hay không.

- Cao huyết áp.
- Bị sưng phồng ở mắt, tay, chân (phù).
- Đau lưng.
- Đi tiểu nhiều, đặc biệt là về đêm.
- Thấy đau hoặc rát khi đi tiểu, nước tiểu có máu hay màu đen sẫm.

2. Chữa viêm cầu thận cấp do phế khí không thông

Bệnh này, theo Đông y là do ngoại tà tập phế, phế khí ung uất không thông. Để chữa bệnh trên ta dùng bài thuốc “Phong thủy thông hiệu phương”.

Đơn thuốc: Thoa bồ đào 20g, thấu cốt thảo 20g,



tùng la trà 20g, ma hoàng 20g, đại táo 7 quả.

Cách dùng: Sắc uống, mỗi ngày 1 thang.

3. Chữa viêm cầu thận cấp do nhiệt thấp

Theo Đông y, bệnh này là do thấp nhiệt rót xuống dưới, đốt làm thương tổn âm của thận và bàng quang. Vì vậy, phải làm thanh nhiệt lợi niệu chỉ huyết.

Đơn thuốc: Sinh địa 12g, mộc thông 12g, cam thảo tiêu 6g, trúc diệp 9g, biển súc 12g, thạch vĩ 12g, đại tiểu kế 30g, hải kim sa 12g, bạch mao căn 30g.

Cách dùng: Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

4. Chữa sỏi thận

Đơn thuốc: Dứa bắc (còn gọi là dứa ta, miền Nam gọi là quả thơm) 500g, phèn chua 0,2g (có thể uống chung bằng hạt lạc).

Cách dùng: Dùng một con dao nhọn đục một mắt bất kỳ trên quả dứa tới tận trong, để nguyên vỏ. Phèn chua cho vào trong mắt vừa đục, lấy lại mắt đó đậy kín lại. Đốt dứa trên than hoa cho tới khi thấy vỏ và một số mắt cháy thành than là được. Sau đó, dùng dao gọt hết vỏ cháy bên ngoài, cắt thành lát cho vào máy xay sinh tố (máy ép trái cây), ép lấy nước uống trong ngày.

Bài thuốc này được sử dụng trong 10 ngày, nghỉ 20 ngày sau đó lại tiếp tục cho đến khi khỏi hẳn.

Chú ý: Trước khi chữa bằng bài thuốc này các bạn nên đi siêu âm để biết được thận của bạn thế nào, độ

lớn của sỏi bao nhiêu để theo dõi được kết quả.

Các bạn nên uống thật nhiều nước trong khi uống cùng với dứa (tốt nhất một ngày uống từ 1,5l đến 2l nước).

Nếu trong quá trình sử dụng, các bạn thấy một số biểu hiện như đau tức nơi vùng lưng (vị trí thận), hoặc đái buốt các bạn cứ kiên trì điều trị tiếp, vì đó là biểu hiện của việc sỏi bị bào mòn và di chuyển dần ra ngoài theo đường tiết niệu. Còn nếu cảm thấy buồn nôn, đau đầu thì nên dừng lại.

5. Chữa biến chứng của tiểu đường

Đơn thuốc: Hoàng liên 10g, sinh địa hoàng 24g, tri mẫu 15g, mạch môn đông 12g, hoài sơn 8g, cát căn 30g.

Cách dùng: Đem tất cả các vị trên sắc uống. Có thể gia giảm một số vị tùy theo thể bệnh.

6. Món ăn dành cho người bệnh đái tháo đường

Đối với người bệnh đái tháo đường, bên cạnh việc chữa trị bằng thuốc, thì chế độ ăn uống đóng vai trò hết sức quan trọng...

Từ vỏ củ khoai lang trắng: Dùng 50g vỏ tươi củ khoai lang (loại có màu trắng) nấu nước uống cả ngày.

Từ vỏ bí đao và vỏ dưa hấu: Dùng 20g vỏ bí đao, 20g vỏ dưa hấu và 20g thiên hoa phấn, đem nấu với 1 lít nước, nấu sôi trong 10 phút. Uống cả ngày.

Bí đao, củ mài, lá sen: Dùng 50g củ mài, 100g bí đao (còn tươi dùng cả vỏ lẫn hạt) và 50g lá sen, đem



nấu nước uống cả ngày.

Bột quế: Đối với các bệnh nhân đái tháo đường typ 2, nên dùng 1g bột quế mỗi ngày, dùng liên tục trong 40 ngày đã giảm được 30% nguy cơ tăng lượng đường, cholesterol và chất béo trong máu, đồng thời giúp tiêu hóa nhanh lượng đường trong máu lên 20 lần. Lưu ý, chỉ nên dùng từ 1 - 6g bột quế mỗi ngày.

Bài thuốc dành cho người tiêu khát (chóng đói, ăn nhiều, uống nhiều, sụt cân...): 60g hoài sơn (củ mài), 30g ý dĩ (hạt bo bo), 100g củ cà rốt tươi, 20g kỷ tử và 20g gạo loại ngon. Đem nấu cháo, nêm nếm gia vị cho ngon để ăn trong ngày. Hoặc có thể nấu lấy nước để uống.

7. Bệnh đái tháo đường

Đơn thuốc: Sinh địa 30g, hoài sơn 30g, thiên hoa phấn 20g, thạch斛 20g, tri mẫu 20g, sa sâm 15g, mạch đông 15g, trạch tả 12g, ngũ vị tử 6g.

Cách dùng: Sắc uống, mỗi ngày 1 thang. Nếu thấy rất đói và khát thêm: Thạch cao (sống), Hoàng liên; nếu khí hư nặng thêm Nhân sâm, Hoàng kỳ; âm tổn cấp dương thì thêm Phụ phiên, Nhục quế.

Ngoài ra, có thể dùng bài thuốc sau: Thạch cao (sống) 60g, đại sinh địa 30g. Mỗi ngày 1 thang, sắc uống thay trà. Có thể cho thêm thiên hoa phấn, thạch斛 để dưỡng vị âm.

8. Một số phương pháp tự chữa bệnh liên quan đến thận

- Sỏi đường niệu: Rễ và lá cây ngô tươi mỗi thứ 60g, nấu lấy nước uống trong nhiều ngày, sỏi sẽ mòn dần.

Hoặc: Rau ngô và kim tiền thảo mỗi thứ 30g, nấu lấy nước uống thường xuyên.

- Nước tiểu ngắn và đỏ: Khế tươi 2 - 3 quả giã nát, hòa với một cốc nước sôi để nguội, trộn đều, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

- Thủy thũng do viêm thận: Ăn hành tây. Chất Meletin trong củ hành tây có tác dụng lợi niệu rất rõ rệt.

- Bí tiểu hoặc đau rát đường niệu khi tiểu: Lấy vỏ hạt đậu xanh nấu lên uống.

Hoặc: Lấy 500g giã đồ ép lấy nước, hòa thêm nước đường trắng vào uống, có thể lợi tiểu và hết đau rát.

- Tiểu tiện ra máu: Lấy nửa chén vỏ lụa của hạt lạc rang, nghiền thành bột, pha với nước sôi, uống thay trà.

Hoặc: Lá cây cà (loại cà pháo, cà bát, cà tím) để qua năm, rang khô, nghiền thành bột, hòa với chút rượu hoặc chút nước muối loãng để uống, mỗi lần 10g, ngày 2 lần.

- Di niệu ở trẻ nhỏ: Mỗi buổi sáng sớm, khi ngủ dậy, ăn một bát cháo kê (cho đường vừa phải hoặc chút muối). Ăn liên tục trong 1 tháng sẽ khỏi.

- Tiểu tiện quá nhiều lần trong ngày: Dùng một trong các món ăn bài thuốc sau:



+ Tiểu hồi hương rang khô với chút muối, nghiền thành bột, ăn với bánh dày hoặc xôi nếp thường xuyên cho đến khi khỏi bệnh.

+ Thịt rùa đen lượng vừa phải, nấu với thịt thỏ thành món ăn trong ngày. Ăn mấy ngày liền sẽ khỏi bệnh.

+ Lấy ruột 1 con gà trống làm sạch, đem xào lên thành món ăn.

+ Nấu xôi đậu đen ăn với gan lợn mấy ngày liền.

+ Phổi dê và thịt dê nấu cùng nhau, ăn với chút muối, gia vị hoặc nước mắm, tương...

9. Chữa tiểu ra máu

Đơn thuốc: Ngó sen, bồ hoàng, sơn chi tử, đạm trúc điệp, tiểu kế, mộc thông mỗi vị 12g; sinh địa 20g, hoạt thạch 16g; chích cam thảo, đương quy mỗi vị 6g.

Cách dùng: Tất cả thái nhỏ, sắc uống trong ngày.

10. Bài thuốc chữa tiểu tiện nhiều do dương hư

Thịt chó và khoai lang lượng bằng nhau, cho vào nồi hầm nhừ, nêm chút rượu và gia vị vào ăn hết trong ngày.

11. Chữa viêm đường tiết niệu (đái rắt và buốt)

Đơn thuốc: Hoa mào gà 20g, bồ công anh 20g, mã đề 20g, râu ngô 15g, rau má 20g.

Cách dùng: Sắc uống ngày một thang.

12. Bài thuốc bổ thận cho người già

Đơn thuốc: Kỳ tử 12g, thực địa 12g, tục đoạn 9g.

Cách dùng: Tất cả thái nhỏ, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm hai lần trong ngày.

13. Chữa chứng đi tiểu són

Bài thuốc: Lấy sao vàng, tán thành bột, gạo nếp nấu thành cơm nếp. Quấy nhuyễn thành bánh dày chấm ăn với bột này.

14. Bài thuốc chữa viêm thận

Bài thuốc: Khoai sọ rửa sạch, thái lát, rang cháy đen, nghiền thành bột mịn, thêm đường đỏ trộn đều. Mỗi lần uống 30g, ngày uống 2 lần.

Hoặc, khoai sọ 60g (rửa sạch gọt vỏ thái nhỏ), gạo tẻ 50 - 100g nấu cháo. Khi ăn thêm đường đỏ cho đủ ngọt.

15. Bài thuốc chữa viêm bàng quang

Bài thuốc: Sài đất tươi 30g, bồ công anh 20g, mã đề 20g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày một thang.



IV. TIM MẠCH

1. Chữa cao huyết áp

Bài thuốc: Hành, tỏi, mộc nhĩ đen, mỗi thứ lấy đủ dùng. Cả 3 thứ này đem làm thức ăn, ăn hằng ngày

2. Ăn uống phòng trị tăng huyết áp

Dự phòng bệnh tăng huyết áp cũng nên bắt tay từ việc cải tiến chế độ ăn uống, sẽ thu được hiệu quả phòng trị rất tốt.

- Lá ngải cứu rửa sạch, băm nhuyễn vắt lấy nước, uống bằng một chung rượu trước bữa ăn, có hiệu quả đối với bệnh tăng huyết áp.

- Củ hành tím 10g, rửa sạch, sắc uống, có tác dụng hạ huyết áp.

- Thường xuyên uống nước nấu cà tím (cà dái dẻ), hay ăn nhiều cà tím, hạ huyết áp đạt hiệu quả.

- Rau bắp (ngô) 100g, sắc 3 chén nước, chia 3 lần uống trong ngày.

- Cà chua rửa sạch, ăn sống, mỗi lần 1 - 2 quả.

- Rau cần (cá rế) vừa đủ, rửa sạch, băm nhuyễn vắt lấy nước, mỗi lần uống 4 muỗng canh, ngày 3 - 4 lần. Dùng cho tăng huyết áp thể nhẹ.

- Hàng ngày, dùng cúc hoa tươi 20g hãm với nước sôi dùng uống thay trà, ngày 2 - 3 lần.

- Hạt dưa (hấu) 15g, ăn sống, có tác dụng hạ huyết áp.

- Rau cần tươi vắt lấy nước, thêm mật ong với lượng bằng nhau trộn đều (nước rau cần phải dùng tươi mỗi ngày, không được đun nấu), mỗi lần 40ml, ngày 3 lần, có hiệu quả tốt cho cả bệnh tăng huyết áp lẫn tăng cholesterol.

- Lá hướng dương tươi 120g, rửa sạch, sắc uống, chia 3 lần uống trong ngày.

- Đậu xanh 100g, tòi 50 tép (người dưới 50 tuổi tính theo mỗi một tuổi thì dùng 1 tép tòi), đường phèn vừa đủ. Đậu xanh rửa sạch, tòi bỏ vỏ, hai thứ cùng cho vào một cốc to, thêm 500ml nước, đường phèn vừa đủ, đậy nắp, cho vào nồi tiêm chún, uống canh (ăn đậu xanh). Uống vài lần trong ngày, liệu trình không giới hạn.

- Củ năng 750g, củ cải 750g, mật ong 50ml. Củ năng và củ cải rửa sạch, băm nhuyễn, bỏ trong túi vải sạch vắt lấy nước, bỏ bã, thêm mật ong, chia uống 2 - 3 lần trong ngày.

- Râu bắp (ngô) 100g, vỏ dưa hấu tươi 400g, chuối lột vỏ 3 trái, thêm 8 chén nước sạch, sắc còn 2 chén, sau khi loại bỏ râu bắp và vỏ dưa hấu, nêm đường phèn, uống liền 2 - 3 lần, huyết áp có thể trở lại bình thường.



- Củ cải tươi vắt lấy nước uống, mỗi lần 1 cốc, ngày 2 lần.

- Dây dưa leo (dưa chuột) 120g, sắc uống.

- Đậu xanh 500g, mè đen 500g, cùng rang chín tán bột, mỗi lần uống 50g, ngày 2 lần.

- Chanh 1 quả, củ năng 10 quả, sắc uống.

- Vò đậu phộng sống, rửa sạch, hãm uống thay trà.

- Hoa tường vi tươi 30g, hãm uống thay trà.

3. Món dùng cho người tăng huyết áp nguyên phát

Đơn thuốc: 50 tép tỏi, 100g đậu xanh, 20g đường phèn, nửa lít nước.

Cách dùng: Tất cả đem chung cách thủy cho đến khi đậu xanh chín. Có thể dùng cả nước lẫn cái, dùng liên tục trong 10 ngày.

4. Các loại trà dùng thích hợp cho người cao huyết áp

- Hoa cúc (4 phần), hoa hòe (3 phần) và chè xanh (3 phần) đem tán thành bột thô, mỗi ngày dùng độ 30g hãm với 1 lít nước sôi để uống trong ngày, sẽ có công dụng mát huyết, hạ áp.

- Đơn sâm (75%), chè xanh (25%), tán thành bột thô, mỗi ngày dùng 30g hãm với 1 lít nước sôi để uống cả ngày, có công dụng thông huyết, tán ứ.

- Cúc hoa, hoa hòe, chè xanh (mỗi thứ 6g) và long đờm thảo 10g. Tất cả đem hãm với 1 lít nước sôi, để

uống cả ngày, có công dụng giãn mạch, hạ huyết áp, giảm cholesterol trong máu.

- Rau ngót (9 phần), chè xanh (1 phần), tán thành bột, mỗi ngày lấy 50g hãm với 1 lít nước sôi để uống trong ngày, có công dụng tiêu mỡ thừa, hạ áp.

- Sơn tra (8 phần), lá sen (2 phần), tán thành bột thô, mỗi ngày dùng 30g hãm với 1 lít nước sôi để dùng cả ngày, giúp hạ áp, tiêu mỡ.

- Dùng chi tử và chè xanh với lượng bằng nhau tán thành bột thô, mỗi ngày dùng 60g hãm với 1 lít nước sôi để uống trong ngày có công dụng hạ áp, mát huyết.

5. Hoa quả chữa cao huyết áp

Bài 1: Nếu bị cao huyết áp, bạn có thể lấy 1 quả chanh và 10 củ mã thầy ăn sống (chanh ăn cả vỏ).

Bài 2: Chuối tiêu 3 quả, đường phèn 100g, gạo nếp 100g, nước sạch 1 lít. Gạo nếp đun cùng nước sạch, chuối tiêu thái miếng nhỏ cũng cho vào nồi cùng đường phèn hầm thành cháo, ăn trong ngày. Chủ trị bệnh cao huyết áp, xơ vữa động mạch, bệnh trĩ ra máu, đái tháo đường.

Bài 3: Mã thầy 100g, gạo nếp 100g, đường trắng 100g, nước hoa quế 10g, nước sạch 1lít. Mã thầy gọt bỏ vỏ rửa sạch, thái mỏng hình quân cờ, cho vào nấu cháo cùng gạo nếp, sau thêm đường trắng và nước hoa quế vào là được. Ăn hết trong ngày. Chủ trị cao huyết áp, ho có đờm, vàng da, vàng mắt, táo bón, chướng bụng.



Bài 4: Mỗi ngày ăn 5 quả chuối tiêu trở lên cho đến khi có tác dụng hạ áp chắc chắn.

Bài 5: Lấy vỏ lụa hạt lạc tươi 12g, sắc lấy nước 2 lần, trộn đều, chia làm 3 phần (mỗi phần bằng một cốc trà), mỗi lần uống một cốc, ngày uống 3 lần, nên uống thường xuyên, giúp chữa cao huyết áp và bệnh đau mạch vành tim.

Bài 6: Dùng nhân sen (tức mầm phôi hạt sen) 2 - 3g, hầm với nước sôi lấy nước uống thay trà trong ngày, giúp giảm huyết áp.

Bài 7: Sơn trà tươi 30g, táo 30g, rau cần tươi 3 cây, đường phèn 10g. Thái nhỏ sơn trà, táo, rau cần, đun cách thủy 30 phút thì bỏ đường phèn vào là được. Ăn cả nước lẫn cái, ngày ăn một thang. Dùng chữa cao huyết áp và mỡ cao trong máu.

Bài 8: Đài hoa hướng dương 1 cái, táo đỏ 20 quả. Đổ 3 bát nước sắc lấy 1 bát, uống nước ăn cái. Ngày một thang, chia 2 lần, giúp giảm huyết áp.

Bài 9: Củ ấu 30g, rau cần cạn 30g. Sắc uống ngày 3 lần vào trước bữa ăn, giúp chữa cao huyết áp.

Bài 10: Nhụy sen, quả dâu, hạt cây rau răm, có sen cạn mỗi thứ 12g, sơn dược 15g, ngưi đắng 15g, mai rùa 30g (sắc trước). Sắc uống ngày một thang, chia 2 lần. Dùng cho người bị cao huyết áp do âm hư dương thịnh gây nên.

Bài 11: Quả sơn trà tươi 1kg, đào nhân 100g, mật ong 25g. Lấy dao tách quả sơn trà cho vào nồi đất

hoặc vại sành cùng đào nhân, đổ ngập nước lạnh ngâm khoảng 1 giờ. Sau đó đun vừa lửa đến sôi, hạ lửa nhỏ riu riu để lâu chừng 30 phút đến 1 giờ, khi nước cô đặc còn khoảng 1 bát, rót ra bỏ cạn. Đổ nước thuốc vào 2 bình sứ, cho thêm mật ong, đặt nắp đun cách thủy 1 tiếng rồi tắt lửa, để nguội, đổ vào lọ nắp chặt. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 thìa canh, uống ngay sau khi ăn cơm với nước uống.

Công dụng: Hoạt huyết, bổ dạ dày, giúp tiêu hóa tốt, làm giảm huyết áp, mỡ máu, khai thông huyết mạch, bổ dưỡng cơ tim; dùng lâu rất có lợi cho người bệnh huyết quản.

6. Nâng dần huyết áp thấp

Bài 1: Đảng sâm 15g, mạch môn 9g, ngũ vị tử 5g, hoàng kỳ (trích) 15g, nhục quế 2 - 4g, trích cam thảo 9g, phù tiểu mạch 30g, táo 5 quả. Cách dùng: Mỗi ngày một thang, sắc nước chia làm 2 lần uống. Uống trong vòng 5 - 20 thang, huyết áp sẽ ổn định.

Bài 2: Thục địa 30g, hoài sơn 15g, đan bì 15g, trạch tả 9g, phục linh 9g, sơn thù 15g, đảng sâm 30g, mạch môn 9g, ngũ vị tử 9g, hoàng kỳ 15g, ma hoàng 9g. Cách dùng: mỗi ngày 1 thang, mỗi thang sắc 3 lần lấy 400ml chia thành 3 lần uống.

7. Món ăn có tác dụng giảm huyết áp

Cháo gạo lứt, đậu đỏ và ngô: Gạo lứt 80g, đậu đỏ 30g, ngô 30g. Nấu tất cả thành cháo nhừ. Mỗi ngày ăn 1 lần.



Súp bột mì và rong biển: Bột mì 80g, rong biển 20g, hành 10g, dầu vừng 30g. Rong biển rửa sạch, xào chung với hành bằng dầu vừng. Sau đó đổ vào ít nước, vặn lửa nhỏ nấu riu riu chừng 25 phút. Bột mì dùng nước nhào đều rồi cán mỏng, cắt thành từng miếng nhỏ, dùng 1 lít nước luộc chín, sau đó vớt ra bỏ vào nồi nước rong biển đã nấu ở trên, nêm vừa mắm muối là được.

Dưa chuột trộn chua ngọt: Dưa chuột 100g, tỏi 20g, hành 10g, giấm 10ml, dầu vừng 5g. Dưa chuột rửa sạch, cắt lát, hành rửa sạch, cắt khúc, tỏi bóc vỏ, giã nát. Trộn đều tất cả với dầu vừng, nêm muối. Ăn mỗi ngày 1 lần.

Canh cá quả, giá và cải canh: Cá lóc 50g, giá 50g, cải canh 30g, tỏi 10g, hành 5g, bột canh. Làm sạch cá, xào chung với giá và cải canh, cho hành tỏi vào cho thơm. Sau đó cho vào nồi nước nấu sôi, nêm một chút bột canh là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Canh thịt lợn, cà tím và dưa chuột: Thịt lợn nạc 50g, cà tím 50g, dưa chuột 30g, tỏi 10g, hành 5g, dầu vừng 10g, bột canh. Dưa chuột rửa sạch, cắt miếng; cà rửa sạch cắt miếng; thịt lợn rửa sạch, cắt miếng; hành cắt đoạn; tỏi bóc vỏ giã nát. Để nồi nóng đổ dầu vào, phi hành cho thơm, rồi xào với thịt lợn đã ướp tỏi. Sau đó cho nước vào nấu sôi, bỏ các thứ nấu thêm chừng 20 phút là được. Dùng ăn thay thức ăn.

Canh thịt lợn và cần tây: Thịt lợn nạc 100g, cần tây 100g, nấm hương 30g, gừng 5g, tỏi 10g, hành 10g, dầu vừng 10g, muối. Thịt lợn rửa sạch cắt miếng, cần tây rửa sạch, cắt khúc; nấm hương lựa sơ, bỏ cuống, cắt

làm hai, rửa sạch; gừng cắt lát, hành cắt đoạn, tỏi bỏ vỏ, cắt lát. Để nồi nóng, đổ dầu vào, chờ dầu nóng, bỏ gừng, hành vào khử cho thơm, bỏ thịt lợn vào xào sơ. Sau đó cho tất cả vào nấu thành canh với lửa nhỏ chừng 35 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Mộc nhĩ xào tỏi: Mộc nhĩ 40g, tỏi 15g, gừng 5g, dầu vừng. Mộc nhĩ ngâm nước, bỏ rễ, thái nhỏ; tỏi bỏ vỏ, cắt lát, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ tỏi, gừng, hành vào phi thơm, cho mộc nhĩ vào xào chín là được. Khi ăn rắc thêm bột tiêu. Mỗi ngày ăn một lần.

Canh sò nấu râu ngô: Thịt sò 30g, râu ngô 50g, hành 10g, gừng 3g, muối vừa đủ. Thịt sò rửa sạch, cắt miếng; râu ngô rửa sạch, bỏ vào túi vải; gừng cắt lát, hành cắt khúc. Cho tất cả vào nồi nấu với nước hoặc nước gà luộc. Nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 30 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, ăn cái, uống nước.

Canh rong biển và hạt bo bo: Rong biển 30g, bo bo 30g, dầu đậu tương 10g, gia vị. Rong biển rửa sạch, cắt thành sợi, bo bo rửa sạch. Rong biển xào sơ với dầu ăn, rồi nấu chung với hạt bo bo đến chín nhừ. Nêm gia vị vừa ăn.

Canh cá diếc nấu với vừng đen: Cá diếc 1 con (300g), vừng đen 15g, hành tiêu, gừng, gia vị. Cá làm sạch, lọc lấy thịt cho vào nấu với vừng đen; thêm hành tiêu, gừng gia vị.



Canh rong biển với bí đao: Rong biển 30g, bí đao 100g, lạc 50g, thịt lợn nạc 50g, gia vị vừa đủ. Cho cả 4 thứ trên nấu chung thành canh, nêm vừa ăn. Dùng trong bữa ăn liên tục 7 ngày.

Thịt lợn nạc xào rau cần, giá đỗ: Thịt lợn nạc 50g, rau cần 150g, giá 50g, gừng 3g, dầu đậu tương, xì dầu 10g, trứng gà 1 quả, bột đao 20g. Thịt lợn nạc rửa sạch, cắt miếng; rau cần rửa sạch, cắt khúc; giá rửa sạch, bỏ rễ; gừng cắt lát; hành cắt khúc. Cho thịt nạc, trứng gà, bột đao, muối vào bát, đổ ít nước vào trộn đều. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, rồi đổ thịt lợn đã trộn vào xào sơ, sau đó bỏ rau cần, giá vào xào chín là ăn được. Mỗi ngày ăn 2 lần.

Canh cải bắp, đậu đỏ: Cải bắp 100g, đậu đỏ 15g, gừng 3g, hành 10g, dầu lượng thích hợp, muối vừa ăn. Cải bắp rửa sạch, cắt khúc; đậu đỏ ngâm nước rửa sạch; gừng cắt lát; hành cắt khúc. Để nồi nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, đổ vào nửa lít nước, bỏ đậu đỏ vào nấu 40 phút, sau đó bỏ cải bắp vào nấu chín, nêm muối là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Canh ốc, cần tây: Ốc đồng 50g, thịt lợn nạc 20g, cần tây 50g, đậu đỏ 15g, nấm hương 15g, gừng 3g, hành 10g, tỏi 10g, xì dầu 10g, dầu một lượng thích hợp. Thịt ốc đồng rửa sạch, cắt miếng; thịt lợn cắt miếng; cần tây rửa sạch, cắt khúc; đậu đỏ rửa sạch; nấm hương ngâm nước cho mềm, bỏ cuống; cắt làm đôi. Dùng một nồi nấu đậu đỏ với 1 lít nước cho đậu chín. Lấy nồi khác để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành

vào phi cho thơm, bỏ ốc, thịt, vào xào sơ. Tiếp theo, đổ đậu đã nấu chín cùng với nước vào nồi ốc, thịt. Cho cần tây, nấm hương, xì dầu vào, nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ hầm như là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Cần tây xào đậu phụ: Rau cần 100g, đậu phụ 100g, thịt lợn nạc 30g, nấm hương 30g, gừng 3g, hành 10g, xì dầu 10g, tỏi 10g, dầu ăn lượng thích hợp. Rau cần rửa sạch, cắt khúc, đậu phụ cắt miếng; thịt lợn nạc cắt miếng; nấm hương ngâm nước cho mềm, bỏ rễ, cắt nhỏ; gừng cắt lát; hành cắt khúc; tỏi cắt lát. Để chảo nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi thơm, rồi cho tất cả các thứ vào xào chín là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, dùng lúc đói bụng.

Chè vùng đen, khoai mài: Vùng đen 30g, khoai mài 30g, đường phèn 3g. Vùng đen rang thơm, xay thành bột, khoai mài rang khô, tán thành bột, trộn hai thứ bột vào nhau. Nấu với 2 bát nước, dùng lửa lớn nấu sôi, nêm ít đường phèn, khuấy đều, nấu thêm khoảng 5 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Cà tím xào tỏi: Tỏi 30g, cà tím 200g, hành 10g, muối 5g, xì dầu lượng thích hợp. Tỏi bóc vỏ. Cà rửa sạch, cắt miếng, dùng lửa lớn hấp chín; sau đó lấy ra bỏ cà vào trộn đều với tỏi đã khử sơ với dầu mè, nêm ít xì dầu là được.

Thịt lợn xào cần tây: Thịt lợn nạc 50g, cần tây 100g, mộc nhĩ 30g, gừng 5g, hành 10g, muối vừa ăn, dầu ăn lượng thích hợp. Thịt lợn nạc rửa sạch, cắt miếng; cần tây rửa sạch, cắt khúc; nấm ngâm nước cho



mềm, bỏ cuống, cắt làm đôi; gừng cắt khúc. Để chảo nóng đổ dầu vào chờ sôi bỏ gừng, hành vào khử cho thơm. Bỏ các thức vào thêm một ít nước, dùng lửa nhỏ nấu 25 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Cháo gạo lứt, rau cần và mộc nhĩ: Gạo lứt 80g, rau cần 50g, mộc nhĩ 20g. Gạo vo sạch; rau cần rửa sạch, cắt khúc; mộc nhĩ ngâm nước, bỏ cuống, xé thành miếng. Lấy gạo nấu thành cháo gần chín, rồi bỏ mộc nhĩ và rau cần vào, vặn lửa nhỏ nấu thêm 30 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Canh giá, cải bẹ xanh, rong biển: Giá 100g, cải bẹ xanh 100g, rong biển 50g, gừng 5g, hành 10g, muối, dầu. Giá bó rễ, rửa sạch; cải bẹ xanh rửa sạch; rong biển rửa sạch; gừng cắt lát; hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào chờ dầu sôi bỏ gừng, hành vào phi thơm. Rồi đổ 1 lít nước, nấu sôi rồi vặn nhỏ lửa trong 45 phút, nêm muối.

8. Dược thiện dành cho người huyết áp thấp mạn tính

- Trứng gà một quả, bột nhung hươu 0,3g. Đập trứng vào bát, bỏ bột nhung hươu vào, quấy đều và tráng chín, dùng làm đồ ăn điểm tâm hằng ngày, 20 ngày là một liệu trình. Bài này thích hợp với người huyết áp thấp mạn thể thận dương hư suy.

- Kỳ tử 10g, thỏ ty tử 10g, nhục thung dung 6g, bồ dục bò một quả, bồ dục chó một quả, thịt bò 100g, thịt gà 50g. Bồ dục bò và chó làm sạch, bỏ đôi, ngâm nước

lạnh trong 30 phút; thịt bò và thịt gà thái miếng; các vị thuốc cho vào túi vải, buộc kín miệng. Tất cả cho vào nồi hầm lửa nhỏ cho thật nhừ rồi bỏ bã thuốc, chế thêm hạt tiêu, gừng tươi thái chỉ và gia vị vừa đủ, chia ăn vài lần trong ngày.

- Hoài sơn 50g, nhục thung dung 20g, thỏ ty tử 10g, thịt dê 200g, xương sống dê một đoạn, gạo tẻ 100g. Xương sống dê chặt vụn; thịt dê thái miếng; các vị thuốc cho vào túi vải, buộc kín miệng; tất cả cho vào nồi ninh với gạo thành cháo rồi bỏ bã thuốc, chế thêm hạt tiêu, tiểu hồi và gia vị vừa đủ, chia ăn vài lần trong ngày.

- Sâm dương hoắc 30g, rượu trắng 500ml. Đem ngâm sâm dương hoắc với rượu trong bình kín, sau 7 ngày thì dùng được, mỗi ngày uống hai lần, mỗi lần chừng 15ml.

9. Thể bệnh Tâm tỳ lưỡng hư

Đơn thuốc: Gà mái một con (nặng chừng 1kg), nhân sâm 10g, hoàng kỳ 30g, ngũ vị tử 1g.

Cách dùng: Gà làm thịt, chặt miếng; các vị thuốc cho vào túi vải, buộc kín miệng; tất cả bỏ vào nồi hầm lửa nhỏ cho thật nhừ, bỏ bã thuốc, chế thêm gia vị, dùng làm canh ăn.

10. Thể bệnh trung khí bất túc

Bài 1: Nhân sâm 10g, bạch linh 10g, hoài sơn 10g, đậu đỏ 30g, bột gạo nếp 50g, đường trắng và mỡ lợn vừa đủ. Các vị thuốc sao thơm, tán bột, trộn đều với



bột gạo nếp và đường trắng, chế đủ nước, nhào kỹ rồi rán chín, dùng làm đồ điểm tâm hằng ngày.

Bài 2: Dạ dày lợn một cái, hạt sen tươi 40 hạt. Dạ dày làm sạch, hạt sen bỏ tâm rồi cho vào trong dạ dày lợn, dùng chỉ buộc kín miệng, đem hầm nhừ, khi chín vớt dạ dày ra, thái miếng, trộn đều với hạt sen rồi chế thêm gừng tươi, hạt tiêu và gia vị vừa đủ, dùng làm thức ăn.

Bài 3: Đẳng sâm 100g, thịt bò 500g. Thịt bò rửa sạch, thái miếng, ướp gừng tươi, hạt tiêu và một chút rượu vang; đẳng sâm cho vào túi vải, buộc kín miệng rồi đem hầm với thịt bò cho thật nhừ, chế thêm gia vị, dùng làm thức ăn hằng ngày.

11. Một số cách dùng sơn tra chữa cao huyết áp

- Sơn tra 15g, hà diệp (lá sen) 20g. Hai thứ tán vụn, hầm với nước sôi trong bình kín, chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

- Sơn tra 10g, cúc hoa 10g, lá trà tươi 10g, ba thứ hầm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

- Sơn tra 24g, cúc hoa 15g, kim ngân hoa 15g, tang diệp (lá dâu) 12g. Tất cả sấy khô, tán nhỏ, hầm với nước sôi trong bình kín, chừng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

- Sơn tra 50g, gạo tẻ 50g, đường phèn vừa đủ. Sơn tra bỏ hạt, thái phiến, đem nấu với gạo tẻ thành cháo,

chế thêm đường phèn, chia ăn vài lần trong ngày.

- Sơn tra sao đen 12g, thảo quyết minh 12g, hoa cúc trắng 9g. Ba thứ sấy khô, tán nhỏ, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

- Sơn tra 9 - 15g, hoàng kỳ 30 - 60g, cát căn 15 - 30g, tang ký sinh 15 - 30g, đan sâm 20 - 40g. Tất cả đem sắc 2 lần, mỗi lần 30 phút, sau đó cô lại còn khoảng 300 - 400ml, chia uống vài lần trong ngày.

- Sơn tra 16g, sinh đồ trọng 16g, thảo quyết minh 16g, tiên ngọc mễ tu (râu ngô tươi) 62g, hoàng bá 6g, sinh đại hoàng 3g. Tất cả đem sắc với 6 bát nước, cô lại còn 3 bát, chia uống vài lần trong ngày.

- Hải đới 30g, sơn tra 30g, mã thầy 10 củ, chanh 3 quả. Hải đới rửa sạch, cắt ngắn; sơn tra bỏ hạt, thái miếng; mã thầy bóc vỏ, thái vụn; chanh cắt lát. Tất cả đem sắc kỹ, chia uống vài lần trong ngày.

- Sơn tra 30g, táo tây 30g, rau cần tây 3 cây, đường phèn vừa đủ. Sơn tra và táo bỏ hạt, thái miếng; rau cần rửa sạch, cắt đoạn. Tất cả cho vào bát to, đổ thêm 300ml nước rồi đem hấp cách thủy, sau chừng 30 phút là được, cho thêm đường phèn, chia uống vài lần trong ngày.

- Sơn tra 150g, đậu xanh 150g, đường phèn vừa đủ. Sơn tra bỏ hạt, thái miếng; đậu xanh rửa sạch, ngâm trong nước 30 phút. Hai thứ đem sắc kỹ, cho thêm đường phèn, chia uống hai lần trong ngày.

- Sinh địa 200g, sơn tra 500g, đường trắng 100g.



Sinh địa rửa sạch, thái lát; sơn tra bỏ hạt, thái phiến. Hai thứ đem sắc trước cho thật nhừ, cho thêm đường rồi đánh nhuyễn thành dạng cao lỏng, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 2 thìa canh.

- Sơn tra 30g, quyết minh tử 30g, lá sen tươi nửa lá, đại táo 4 quả, thịt lợn nạc 250g, gia vị vừa đủ. Sơn tra bỏ hạt, thái phiến; quyết minh tử rửa sạch; đại táo bỏ hạt; lá sen rửa sạch thái nhỏ; thịt lợn rửa sạch thái miếng. Tất cả cho vào nồi hầm nhừ, nêm đủ gia vị, chia ăn vài lần.

V. PHỔI

1. Hạt sen chữa ung thư phổi

Đơn thuốc: Hạt sen 30g, bách hợp 30g, phổi lợn 200g (rửa sạch, thái miếng).

Cách dùng: Cho tất cả các vị trên hầm nhừ. Sau đó cho thêm hành, gừng (thái chỉ) và gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

2. Nấm linh chi

Đơn thuốc: Nấm linh chi 15g, mộc nhĩ đen 10g, mộc nhĩ trắng 10g, đường phèn 15g.

Cách dùng: Nấm linh chi rửa sạch, thái phiến; mộc nhĩ ngâm nước ấm rồi làm sạch, thái vụn. Tất cả cho vào bát cùng với đường phèn và một lượng nước vừa đủ, hấp cách thủy trong 60 phút. Bỏ bã nấm, ăn mộc nhĩ và uống nước.

3. Ba ba

Đơn thuốc: Ba ba 1 con (bỏ đầu, chia thành 4



miếng), đông trùng hạ thảo 10g, đại táo 10 quả (bỏ hạt), hành (cắt đoạn), gừng (thái phiến), tỏi (đập dập) và gia vị vừa đủ.

Cách dùng: Ba ba cho vào nồi luộc sôi rồi vớt ra, cắt rời 4 chân, bóc bỏ mỡ ở chân, rửa sạch, cho vào bát cùng với đông trùng hạ thảo, đại táo, gừng, hành, tỏi và gia vị rồi hấp cách thủy trong 2 giờ. Ăn trong ngày.

4. Ung thư phổi thể phế thận lưỡng hư

Bài 1: Vịt trắng 1 con, đông trùng hạ thảo 15g, tỏi vỏ tím 20g, gừng tươi 10g, gia vị vừa đủ. Vịt làm sạch, chặt miếng, ướp gừng và tỏi rồi đem hầm nhừ cùng đông trùng hạ thảo. Chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày, mỗi tuần ăn 2 lần.

Bài 2: Đông trùng hạ thảo 6g, kỷ tử 15g, bào ngư 60g. Bào ngư rửa sạch, ngâm nước ấm trong 3 giờ, sau đó luộc chín. Sau đó cho vào bát sành cùng với đông trùng hạ thảo và kỷ tử, hấp chín, ăn cái, uống nước.

Bài 3: Nhân sâm 6g, hồ đào nhục 20g (không bỏ vỏ), gừng tươi 9g, đường phèn vừa đủ. Đem 3 vị thuốc sắc trong 30 phút rồi bỏ bã gừng, hòa với đường phèn, chia uống 2 lần trong ngày.

5. Ung thư phổi thể phế tỳ khí hư

Bài 1: Phổi lợn 100g, ý dĩ 50g, gạo tẻ 100g, gia vị vừa đủ. Ý dĩ và gạo tẻ đãi sạch, cho vào nồi nấu cháo, khi đã nhừ cho phổi lợn (đã cắt thành miếng) vào, đun thêm một lát là được. Chế gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Bài 2: Vịt trắng 1 con (chứng 1kg), đại táo 60g, sâm linh bạch truật tán 30g (dạng viên tể), gừng tươi và gia vị vừa đủ. Vịt làm thịt, bỏ lòng rồi cho đại táo (đã bỏ hạt) và sâm linh bạch truật tán vào trong bụng, hầm nhừ, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần.

6. Thuốc chữa viêm phổi

Đơn thuốc: Gừng 9g, hành (củ) 3 củ, đại hoàng 9g, chỉ thực (quả quất non phơi khô) 9g, trắc điệp 1 nắm, cám gạo 1 bát, củ cải 3 miếng, rượu vàng 250g.

Cách dùng: Cho tất cả các thứ giã nhỏ, cho vào chảo sao cho nóng lên, cho vào túi vải đắp vào ngực. Mỗi ngày 2 - 3 lần.

7. Chữa viêm màng phổi

Bài thuốc: Tỏi vừa dùng, đem bóc vỏ sạch, giã nát.

Cách dùng: Trước tiên bôi một lớp vazolin lên chỗ đau, sau đó đắp tỏi đã giã, đắp miếng gạc vào dùng băng dính cố định lại.

8. Bài thuốc chữa viêm phế quản mãn

Đơn thuốc: Gừng tươi 50g, rễ cây chè 100g, mật ong vừa dùng.

Cách dùng: Gừng, rễ chè rửa sạch cho vào ấm sắc một lúc, sau đó gạn lấy nước, cho mật ong vào khuấy đều cho vào lọ dùng dần. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.



9. Chữa viêm phế quản mạn tính bằng lá trầu

Đơn thuốc: Trầu 10 lá thái nhỏ, gừng 5 lát.

Cách dùng: Tất cả cho vào bát giã nhuyễn, cho nước sôi ngập 3/4 bát, ngâm 20 phút, sau đó vò lá trầu rồi vắt hết nước thuốc, gạn để uống (ngày 2 lần, sau bữa ăn 30 phút). Mỗi liệu trình kéo dài 5 - 6 ngày, ngừng trên 1 tháng rồi uống lại nếu cần.

VI . TAI, MŨI, HỌNG

1. Bài thuốc chữa hen suyễn

Đơn thuốc: gừng tươi 250g, mật 250g, vừng đen 1.000g, đường phèn 250g.

Cách dùng: Gừng rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước, mật đem hấp chín, đường phèn tán nhỏ, hấp cho chảy ra, đem trộn với mật để nguội. Sau đó, vừng đen rang chín, chờ nguội, rưới nước gừng vào, rồi lại đem sao, lại chờ cho nguội thì trộn mật và đường phèn đã làm trước vào, cho tất cả vào lọ dùng dần.

Mỗi ngày uống 2 lần sáng, tối. Mỗi lần 1 thìa canh.

Tác dụng bổ thận ích gan, nhuận phế, hết suyễn.

2. Bài thuốc chữa hen bằng tỏi

Đơn thuốc: Tỏi 1 củ, mật ong 30g.

Cách dùng: Cả 2 thứ cho vào bát, đem hấp cách thủy cho chín, chia làm 2 lần ăn vào sáng tối. Uống với nước sôi để nguội. Mỗi ngày 1 thang.



3. Bài thuốc chữa ho lâu ngày không khỏi

Đơn thuốc: gừng tươi, hạnh đào, dầu vừng, đường phèn, mật ong mỗi thứ 120g.

Cách dùng: Gừng, hạnh đào đem thái thật nhỏ, sau đó cho cùng với dầu vừng, đường phèn và mật ong vào ấm đất, đun nhỏ lửa khoảng 1 tiếng đồng hồ cho đến khi có màu đỏ sẫm là được. Sau khi nguội cho vào lọ dùng dần. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 thìa canh, uống với nước sôi để nguội.

4. Bài thuốc viêm yết hầu nóng đỏ: (đối với trường hợp nặng)

Đơn thuốc: Xạ can 12g, hoàng cầm 8g, cam thảo 8g, cát cánh 12g.

Cách dùng: Đem tất cả các vị trên sắc nước uống.

5. Bài thuốc ho suyễn lâu năm

Đơn thuốc: Rễ đinh lăng, bách bộ, đậu sắn, rễ cây dâu, nghệ vàng, rau tần dày lá tất cả đều 8g, củ xương bồ 6g; gừng khô 4g.

Cách dùng: Đổ 600ml sắc còn 250ml. Chia làm 2 lần uống trong ngày. Uống lúc thuốc còn nóng.

6. Bài thuốc ho ra máu

Chanh 3 quả, mật mía 30ml, nước 750ml sắc còn 1/3. Lấy chanh ra thái nhỏ cho vào nước sắc trộn. Uống nước ngày 1 lần, uống 3 ngày liền, ăn bã.

7. Thương nhĩ tán - bài thuốc hay chữa viêm mũi dị ứng

Đơn thuốc: Thương nhĩ tử (hạt ké đầu ngựa) 7g, tân di hoa 15g, bạch chỉ 30g, bạc hà 1,5g.

Cách dùng: Tất cả sấy hoặc phơi khô, tán thành bột mịn, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 6g. Nếu dùng nước sắc củ hành và lá trà tươi để uống bột thuốc thì rất tốt.

8. Rau khúc chữa ho

Chữa chứng hen suyễn: Nếu bị lên cơn suyễn thì lấy một nắm rau khúc tươi rửa sạch vò nát, cho vào niêu đất với một miếng gừng giã dập, đổ vào khoảng 500ml nước sắc còn 200ml, chia làm 2 lần uống trong ngày.

Chữa ho, viêm họng: Khi bị ho, viêm họng, sưng amidan thì lấy rau khúc tươi rửa sạch nhai dập cùng với vài hạt muối rồi nuốt từ từ cả bã và nước. Ngày dùng như thế 3 - 4 lần, rất hiệu nghiệm. Hoặc, lấy một nắm rau khúc tươi sắc với 300ml nước còn 100ml, chia uống 3 lần trong ngày.

9. Chữa viêm amidan

Bài 1: Ngưu bàng, phù bình, lô căn, cát cánh, thiên hoa phấn, xạ can, sơn đậu căn, sinh địa mỗi thứ 12g; thăng ma, nhân sâm mỗi thứ 10g; cam thảo, hoàng liên, liên kiều mỗi thứ 8g. Cho 1.500 ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 150 ml. Ngày uống 1 thang, chia đều 5 lần.



Bài 2: Hoàng kỳ 24g, cam thảo, kim ngân hoa, đương quy, hoàng cầm, hạnh nhân mỗi thứ 10g; nhân sâm, trần bì, thăng ma, sài hồ, bạch truật mỗi thứ 12g, liên kiều 8g. Hoàng kỳ sao mật, nhân sâm bỏ cuống, đương quy rửa qua rượu, hạnh nhân bỏ vỏ và đầu nhọn. Cho 1.800ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày sắc 1 thang, chia đều 5 lần uống.

10. Bài thuốc chữa viêm họng, ho khan

Lá tươi rửa sạch, ngâm với tí muối, nuốt nước dần dần.

Hoặc: Giã nhỏ 1 nắm vắt nước uống, làm 2 lần trong ngày.

Với trẻ con thì thêm tí đường, đem hấp cơm cho uống 2 lần trong ngày (Húng chanh còn gọi rau lá tần dày lá).

11. Chữa nấc

Bài 1: Uống liên tục từng ngụm nước nhỏ, hoặc uống nước có ga, hoặc nuốt nước bọt liên tục.

Bài 2: Dùng ngón trỏ và ngón cái bàn tay, bóp kín hai cánh mũi, đồng thời khép kín miệng, phồng má rồi dồn khí lên hai tai, mỗi lần làm như vậy 2 - 3 giây, nghỉ 2 - 3 giây, lặp lại khoảng 15 - 20 lần.

Bài 3: Nhắm hờ hai mắt, dùng hai ngón tay trỏ ấn nhẹ, sâu vào hai nhãn cầu 1 - 2 giây rồi nhấc hờ hai ngón tay trở ra. Làm như vậy 15 - 20 lần.

12. Quất - thuốc quý trị bệnh

Chữa ho: Quả quất chín 10g, hoa hồng bạch 10g, hạt chanh 10g, rửa sạch, cho vào bát cùng với một ít mật ong hay đường phèn, đem hấp cơm 20 phút, lấy ra nghiền nát, chắt lấy nước để uống.

Chữa ho gà: Quất 10 quả, gừng tươi 6g, thiên trúc hoàng 6g. Sắc lấy nước uống ngày một lần.

Ho do phế nhiệt: Dùng quả quất với củ cải ép lấy nước uống.

An thần giảm ho: Quất hai quả (bỏ vỏ, hạt, vách mùi), bột ngô sen một ít, đường 100g, một ít hoa quế, nấu chè ăn.

Đau chướng bụng: Quất tươi chín ăn liền khoảng 5 - 10 quả lúc đói.

Nghẹn hoặc thỉnh thoảng bị nghẹn: Vỏ quất 20g sấy khô tán bột, sắc lấy nước uống.

Nôn mửa: Vỏ quất sao 9g, gừng tươi nướng, sắc uống.

Cảm mạo: Lá quất 30g, sắc với 3 bát nước còn một bát, hòa với ít đường cho dễ uống, uống nóng.

13. Xử trí viêm xoang đơn giản tại nhà

Hít hơi nóng: Mục đích là duy trì nhu động cho nhung mao niêm mạc xoang, giúp chất nhờn được lưu thông và các xoang được dẫn lưu. Cách mà dân gian hay làm là mua một ít lá xông trong đó có bạc hà về nấu, xông cả người hoặc múc ra một bát lớn nước xông tỏa hơi, hít hơi nóng bốc lên, đầu phủ một khăn tắm



lớn. Có thể thay thế bó lá xông bằng nhỏ một vài giọt dầu gió hoặc dầu có bạc hà, quế vào một bát nước sôi cũng có tác dụng tương tự.

Rửa hốc mũi bằng nước muối sinh lý: Bệnh nhân bị viêm xoang nên rửa từng bên mũi bằng nước muối sinh lý 0,9% có bán tại các nhà thuốc, hay tự pha một thìa cà phê muối vào hai tách nước ấm kèm theo một nhúm bicarbonat. Rót nước muối vào một bát đủ rộng, ngửa đầu ra sau, bịt một bên lỗ mũi, hít nước vào lỗ mũi bên kia, rồi nhẹ nhàng hỉ mũi ra. Đổi bên lỗ mũi và cũng làm tương tự.

Hỉ mũi đúng cách: Người bị viêm xoang hay khẹt khẹt do cảm thấy chất nhầy tiết ra. Để giúp chất nhầy dễ thoát ra ngoài xoang, nên hỉ mỗi lần từng bên lỗ mũi, giúp tống vi khuẩn ra ngoài. Không nên hỉ cả hai bên lỗ mũi cùng một lúc vì sẽ làm tăng áp suất ở tai trong, đưa ngược vi khuẩn vào sâu hơn trong xoang. Khi hỉ mũi, nên dùng khăn hoặc giấy vệ sinh dùng một lần rồi vứt bỏ.

Massage và đắp nước nóng tại chỗ hai bên sống mũi giữa hai lông mày, có thể đắp khăn mặt nóng lên mắt, trán, hai gò má nếu xoang vùng đó đau. Ngoài ra, có thể người bệnh tự bấm huyệt vừa có tác dụng lưu thông máu ở vùng xoang đó vừa giảm đau.

Một số cách bấm huyệt:

- Dùng hai ngón tay bấm, sau đó day hai huyệt nghinh hương (nằm cách hai bên cánh mũi khoảng nửa phân) 1 - 2 phút cho đến khi cảm thấy nặng tức ở huyệt

vị. Sau đó trở ngón tay, dùng mặt bên bấm khoảng giữa hai bên mũi nơi tiếp giáp xương và phần mềm, bấm nhẹ 1 - 2 phút.

- Hai tay vuốt từ dưới lên dừng lại ở hai huyệt nghinh hương, bấm khoảng 3 phút, sau đó dùng mặt trong hai ngón cái vuốt từ giữa trán đến chân tóc hai bên khoảng 10 - 20 lần, đồng thời bấm hai huyệt thái dương (nằm ở chỗ lõm hai bên thái dương, cách hai bên đuôi mắt khoảng 1 - 1,5 phân).

- Dùng hai ngón trỏ vuốt xung quanh hốc mắt, mũi tặc, bấm khoảng giữa hai bên mũi, day huyệt nghinh hương, nhân trung (nằm rãnh nhân trung giữa hai lỗ mũi) 3 - 10 phút.

14. Lá dâu chữa viêm xoang

Đơn thuốc: Lá dâu 9g, hoa cúc 6g, hạnh nhân ngọt 6g, gạo tẻ 50g.

Cách dùng: Sắc thuốc lá dâu và hoa cúc, bỏ cặn lấy nước nấu cháo với hạnh nhân và gạo tẻ, mỗi ngày một thang, dùng liên tục vài lần.

15. Mai rùa chữa viêm xoang

Đơn thuốc: Mai rùa (quy bán) 15g, thực địa 9g, trần bì 6g, mật ong liều lượng thích hợp.

Cách dùng: Cho các vị thuốc vào sắc rồi uống với mật ong, mỗi ngày một thang, dùng 5 - 10 thang liên tục.



16. Chữa viêm xoang bằng cây hoa hoa ngũ sắc

Bài thuốc: Chọn cây tươi về ngâm rửa sạch rồi để ráo, giã nát, vắt lấy nước tắm vào bông. Dùng bông này nhét vào lỗ mũi bên đau khoảng 15 - 20 phút. Rút bông ra để dịch mũi từ trong xoang và mũi giải phóng ra ngoài rồi xì nhẹ nhàng. Tránh xì mũi mạnh vì lúc đó, mũi từ trong xoang có thể đi qua đường nối thông giữa mũi và tai (gọi là vòi nhĩ) gây viêm tai giữa cấp.

17. Các bài thuốc Nam chữa viêm họng

Bài 1: Lá ré quạt 1 - 2 miếng bằng ngón tay, muối 2g. Rửa sạch lá, nhai dập, ngâm với vài hạt muối, đến khi nào nóng họng thì nhả ra. Ngày ngâm 1 - 2 lần, có thể nuốt nước.

Bài 2: Lá chua me đất 50g, muối 2g. Rửa sạch lá, nhai cùng với muối và nuốt từ từ.

Bài 3: Lá húng chanh 3 - 5 lá, muối 2g. Rửa sạch, nhai dập, ngâm và nuốt nước.

Bài 4: Rễ đậu chiều 8g, lá hoặc rễ ré quạt 8g, sài đất 20g, nghệ 8g. Đổ 3 bát nước, sắc còn một bát, mỗi lần uống 1 chén, 60 phút uống một lần cho đến hết.

18. Một số bài thuốc Nam chữa viêm mũi

Bài 1: Để chữa viêm mũi, lấy 200g hành tây rửa sạch, bỏ vào cối đá, cho thêm 1 thìa nước sôi rồi giã nát, nhỏ mũi ngày 3 lần. Nếu bị nghẹt thở, lấy 1 tép tỏi bóc vỏ, giã nát, nhét vào mũi, mũi sẽ thông rất nhanh.

Bài 2: Mật lợn và bột hoắc hương rang lên, hít hoặc thổi thuốc vào mũi.

Bài 3: Bồ kết tán bột, thổi vào mũi ngày vài lần.

Bài 4: Hoa mộc lan 30g sấy khô, tán bột, đựng trong bình kín, thổi vào mũi ngày 3 lần, mỗi đợt điều trị 3 ngày.

Bài 5: Cừu căn (rễ cây hẹ), giã lấy nước, để lắng, nhỏ vào mũi ngày 2 lần.

Bài 6: Hành lá 7 cây, dầu bạc hà và dầu glycerin mỗi thứ 1 giọt. Hành rửa sạch, để khô, cắt nhỏ, giã nát, lọc lấy nước rồi cho dầu vào. Đựng thuốc trong bình kín, lắc đều trước khi dùng, ngày nhỏ 3 lần.

Bài 7: Thầu dầu 300 hạt, táo lớn gọt vỏ 15g, giã nát, dùng bông quấn thuốc cho vào lỗ mũi.

Bài 7: Bột gừng trộn với mật ong nhét vào lỗ mũi.

Bài 8: Hành tươi giã nát đưa vào lỗ mũi (sáng dùng phần củ, trưa dùng phần giữa, tối dùng phần còn lại).

19. Chảy máu cam do nhiệt

Bài thuốc: Rau má (toàn cây) 16g, trắc bách (lá sao vàng) 12g, nước vừa đủ.

Cách dùng: Sắc lấy nước uống trong ngày, chia 2 lần. Đồng thời nút một lỗ mũi bằng lá non cây dâu tằm hoặc lá cây có mực.

20. Chữa ung thư thực quản bằng cá diếc

- Rau thai mèo 1 cái rửa sạch, rang khô rồi nghiền



thành bột mịn, mỗi buổi sáng và tối hòa 6 - 10g với rượu để uống. Loại thuốc này có tác dụng chống ung thư, hòa vị và giảm đau.

- Cá diếc sống nặng 300g một con, tỏi lượng vừa đủ. Cá mổ bỏ ruột, để cá vảy; tỏi thái thành miếng nhỏ, nhét vào bụng cá, gói giấy trắng sạch bên ngoài, bao đất thật kín, đem phơi khô rồi đốt thành than. Sau đó lấy ra nghiền thành bột mịn, mỗi lần uống 3g, ngày 2 - 3 lần, có thể cho vào cháo để ăn.

21. Chữa ung thư thực quản bằng rau hẹ

Rau hẹ rửa sạch, vắt lấy nước, trứng gà 2 quả chung lên, chia làm 2 lần để ăn (nuốt dần). Nên thường xuyên ăn như vậy.

22. Chữa ung thư thực quản bằng tiết ngỗng

Tiết ngỗng tươi (dùng ống tiêm hút máu ở dưới cánh con ngỗng) 5 - 10ml, uống từ từ lúc còn nóng. Máu này có tác dụng hòa vị, giáng nghịch, giải độc, là phương thuốc tốt để chữa trị ung thư thực quản.

23. Chữa ung thư thực quản bằng địa

Địa 10g, rong biển 30g, nghiền thành bột mịn, mỗi ngày uống 10g với rượu.

24. Chữa ung thư thực quản bằng uy linh tiên

Uy linh tiên, mật ong mỗi thứ 30g, sắc lấy nước uống, chia làm 2 lần uống (sáng và tối), uống liên tục trong một tuần.

25. Chữa ung thư thực quản bằng ngũ trấp ẩm

Ngũ trấp ẩm (nước lê, nước ngó sen, nước mía, nước rau hẹ, sữa bò hoặc người), không câu nệ về lượng, hòa vào nhau thật đều, uống thường xuyên.

26. Điều trị viêm mũi dị ứng

- Trước tiên phải chú ý phòng bệnh bằng cách ngăn ngừa những nguyên nhân gây dị ứng.

- Điều trị cục bộ: có thể dùng thuốc xông mũi như: dùng quả bồ kết nướng tán nhỏ - hoặc lá lốt phơi khô tán nhỏ thổi vào mũi - dùng hạt nhãn đốt lên khói, dùng ống trúc dẫn khói xông vào mũi.

- Điều trị chung toàn thân: Tùy thuộc vào biểu hiện mà có pháp trị tương ứng. Một số vị thuốc nam có thể kết hợp làm bài thuốc trị chung như:

Vỏ dâu tằm 12g, ké đầu ngựa 12g, tế tân 4g, tân di hoa 4g, kinh giới 8g, kim ngân hoa 4g, rau dấp cá 8g.

Có thể sắc uống 1 thang nếu thấy có kết quả thì uống liên tục một tuần, lâu lâu tái phát có thể uống lại.

27. Chứng ù tai

Bài 1: 12g long đóm thảo, 15g trạch tả sắc lấy nước uống mỗi ngày 3 lần.

Bài 2: 30g câu kỷ, 12g bạch quả sắc lấy nước mỗi ngày uống 2 đến 3 lần.

Bài 3: 24g tổ bọ ngựa trên cây dâu, 15g phúc bồn tử, 10g lá tre sắc lấy nước uống mỗi ngày 3 lần.



28. Chứng điếc

Đơn thuốc: 50g sài hồ, 50g cò gấu chế, 25g xuyên khung.

Cách dùng: Nghiền chung thành bột, một ngày 3 lần, mỗi lần 9g uống với nước sôi để ấm.

29. Sâu chui vào tai

Nước hành, dầu vừng trộn đều nhỏ vào tai, một lúc sâu sẽ chui ra.

30. Kiến vào tai

Một lượng vấy tê tê sao nghiền thành bột hoà vào nước nhỏ vào lỗ tai, một lúc kiến sẽ bò ra.

31. Nhọt trong tai

Một con rết sấy khô nghiền thành bột hoà vào rượu bôi vào trong tai, mỗi ngày 1 lần.

32. Chứng lở loét tai

Bài thuốc: 6g xuyên liên, 6g xác rắn, 6g phèn phi, 4,5g nhĩ trà, 2,4g băng phiến.

Cách dùng: Nghiền chung thành bột trộn với dầu cây chè dầu bôi vào chỗ đau mỗi ngày 2 lần.

33. Chảy máu trong tai

Bài 1: 6g long cốt nung nghiền thành bột thổi vào lỗ tai.

Bài 2: 30g mạch đông, 30g xương bồ, 60g thực địa sắc với nước khoảng 10 phút là uống.

VII . RĂNG LỢI

1. Vị thuốc chữa cam răng, hôi miệng

Đơn thuốc: Ngũ bội tử 40g sao cháy, phèn phi và gi xanh đồng, đều 40g.

Cách dùng: Tất cả tán nhỏ mịn, trộn đều, khi dùng xát thuốc vào răng, lợi. Ngày 2 - 3 lần.

2. Phương thuốc làm thơm miệng

Đơn thuốc: Trúc diệp 9g, thạch cao 30g, bán hạ chế 4g, mạch môn đông 18g, nhân sâm 5g, cam thảo 3g, gạo 8g.

Cách dùng: Dùng nước sạch sắc tất cả các vị thuốc trên, uống nước thuốc mỗi ngày 3 lần.

3. Thơm miệng từ trầm hương

Đơn thuốc: Trầm hương, bạch đàn, vỏ thạch lựu (trái lựu chua), vỏ khế, thanh đại, mỗi thứ 9g, đương quy, xuyên khố luyện, tế tân, hương phụ mỗi thứ 18g; mẫu đinh hương 6g; tro hà diệp 3g; nam nhũ hương 3g; long não, xạ hương mỗi thứ 2g.



Cách dùng: Đem long não, thanh đại, nam nhũ hương nghiền nhỏ riêng biệt. Xuyên khố luyện sắt thành 4 miếng nhỏ sấy khô, tể tán bỏ dọt, sau đó đem tất cả nghiền nhỏ thành bột mịn, trộn đều thành một hỗn hợp. Mỗi lần dùng khoảng 2g bột thuốc, dùng thuốc đánh răng vào buổi sáng và tối, sau đó dùng nước ấm súc miệng.

4. Thơm miệng từ cây hoàng liên

Đơn thuốc: Hoàng liên 5g, đương quy thân 6g, sinh địa 12g, đơn bì 6g, thăng ma 6g.

Cách dùng: Dùng nước sắc tất cả các vị thuốc trên, uống mỗi ngày 1 thang.

5. Thơm miệng từ thạch cao

Đơn thuốc: Thạch cao 24g, xích thược 6g, bạc hà 3g, nguyên minh phấn 3g, bạch chi 3g.

Cách dùng: Sắc lấy nước bỏ bã. Dùng nước thuốc súc miệng thường xuyên.

6. Hơi thở thơm tho nhờ thảo dược

Lấy 40g hương nhu sắc với 200ml nước, cô đặc lại dùng để súc miệng hằng ngày, đặc biệt nên dùng vào buổi sáng và buổi tối trước khi đi ngủ. Nên ngậm một lúc sau đó nhổ ra, không nuốt nước.

7. Cây tần dày lá

Đơn thuốc: Tần dày lá hay còn gọi là húng chanh,

rau thơm lông, tần thái.

Cách dùng: Lấy một nắm tần dày lá khô, sắc lấy nước đặc, dùng ngâm và súc miệng, sau vài ngày miệng sẽ hết hôi.

8. Cây ngò gai

Đơn thuốc: Rau ngò gai hay còn gọi là cây mùi tàu, ngò tàu, ngò tây, dã nguyên tuy.

Cách dùng: Lấy một nắm rau ngò gai sắc đặc lấy nước, cho thêm vài hạt muối vào rồi súc miệng. Dùng liên tục 5 - 6 ngày, mỗi ngày súc miệng vài lần, bệnh sẽ khỏi.

9. Chữa chứng vị nhiệt hôi miệng

Đơn thuốc: Đương quy thân 6g, hoàng liên 5g, sinh đại 12g, đơn bì 6g, thăng ma 6g.

Cách dùng: Đem các vị thuốc trên sắc nước, hãm lấy nước uống làm 2 lần trong ngày.

10. Thuốc Nam chữa viêm lợi

Nước ép lá trà không hoặc rễ cây chanh, rễ cây lá lốt, ngâm rượu súc miệng hàng ngày. Hoàng liên, hoàng bá, hoàng cầm, đinh hương, đại hồi mỗi vị 20g, tán bột, ngâm cồn 50 - 60% để chầm rã, ngày chầm 2 - 3 lần sau khi đã súc miệng sạch.

Về thuốc uống trong, dùng thạch cao 12g, tri mẫu 10g, hoàng bá 10g, cam thảo 6g, hoặc hương 12g, sắc uống.



11. Viêm lợi răng

Bài 1: Vừng đen 90g, rang hơi vàng, nghiền bột; bột mì 250g, sao vàng, hòa với bột vừng. Mỗi ngày hai lần, mỗi lần một thìa canh, hãm nước sôi thành dạng hồ, dùng ăn.

Bài 2: Trám 250g, xào tái ăn, dùng chữa viêm lợi răng kèm theo hôi miệng.

Bài 3: Cải trắng 250g, rửa sạch thái vụn, xào ăn hằng ngày. Dùng chữa viêm lợi răng kèm theo đi ngoài không thông.

Bài 4: Rau cần 250g, làm nhân, bọc sùi cào, dùng ăn. Chữa viêm lợi răng kèm tăng huyết áp.

Bài 5: Trứng cá mực 60g, luộc chín, thêm gia vị xì dầu, dầu vừng trộn ăn. Dùng chữa chân răng sưng trướng, răng lung lay.

Bài 6: Hành củ 10 đoạn, ép nước, nhỏ vào 10ml rượu trắng, dùng rượu hành này chấm vào lợi răng, chữa viêm lợi răng chảy máu.

Bài 7: Vỏ mía rửa sạch 30g, đốt tồn tính, nghiền thành bột, thêm dầu vừng hòa trộn, lấy một chút đắp vào lợi răng, chữa viêm lợi chảy máu.

Bài 8: Ngó sen tươi 30g, sắc nước uống, mỗi ngày một thang, dùng chữa viêm lợi răng chảy máu.

Bài 9: Nấm tươi 250g, rửa sạch thái lát, xào dầu lạc, thêm 250g đậu phụ trắng non, chút hành hoa và gia vị dùng ăn.

12. Viêm quanh răng

Bài 1: Bánh yến mạch 100g, lửa nhỏ nấu cháo, thêm 4 quả trứng chim cút, mỗi ngày ăn hai bát con. Dùng chữa lợi răng sưng đỏ, kém ăn, đi ngoài không thông.

Bài 2: Cá trắm một khúc 250g, rán dầu, thêm nước và 15g mộc nhĩ đen nấu canh, ăn cá uống canh. Chữa viêm quanh răng, kèm tiểu trong nhiều, ù tai váng đầu.

Bài 3: Bí xanh 90g cả vỏ và ruột, cho vào nồi nấu canh, bỏ bã, thêm muối hoặc đường uống. Dùng chữa viêm quanh răng, kèm vết hầu sưng đỏ đau có ho.

Bài 4: Lá trúc non tươi 20g, thêm 5 lá bạc hà, hãm nước sôi, uống nguội, ngậm súc miệng. Chữa viêm quanh răng có kèm tràn mủ hôi miệng.

Bài 5: Dưa chuột 2 quả, bỏ vỏ, ruột, thêm 15g thịt nạc băm, xào ăn, chữa viêm quanh răng có lợi răng sưng đau.

Bài 6: Đậu xanh 30g, nấu canh, sau khi chín thêm bạc hà 3g, mỗi ngày ăn hai bát con canh đậu xanh bạc hà, chữa viêm quanh răng có tràn mủ quanh răng.

Bài 7: Chim câu một con, giết vặt lông, bỏ nội tạng, thêm 9g tục đoạn, nấu canh ăn. Chữa viêm quanh răng kèm đau lưng.

13 Các bài thuốc chữa hôi miệng

Bài 1: Nguyên nhân gây hôi miệng là dạ dày bị nhiệt, có thể lấy chanh tươi 2 - 3 quả rửa sạch, cắt đôi, vắt lấy nước, hòa mật ong vừa đủ ngọt; mỗi ngày uống



2 lần, mỗi lần 1 - 2 thìa canh.

Bài 2: Dưa chuột (dưa leo) rửa sạch, gọt lấy vỏ, đun nước uống ngày 3 lần.

Bài 3: Rễ cỏ lau tươi 100 - 200g, đường phèn 30 - 50g, rễ cỏ lau tươi rửa sạch, cắt thành từng đoạn bỏ trong bát, cho đường phèn vào một ít nước, hấp cách thủy, lọc bỏ bã, lấy nước uống thay chè.

Bài 4: Vỏ chanh rửa sạch, nhai kỹ nuốt dần, ngày vài lần.

Bài 5: Dưa hấu ép lấy nước uống.

14. Chữa hôi trong khoang miệng

Bài 1: Vỏ quýt 30g rửa sạch, thái sợi, nấu thành nước uống hàng ngày.

Bài 2: Hạt hoa quế 3g, nấu nước, dùng súc miệng mỗi ngày vài lần.

Bài 3: Quả vải khô 2 - 3 quả, bỏ vỏ, hạt, lấy cùi ngâm trước khi đi ngủ, sáng hôm sau nhổ đi, ngâm liên tục 10 - 15 ngày.

Bài 4: Đu đủ 30g, hoặc hương 6g, đem sắc lấy nước súc miệng ngày 3 lần.

Bài 5: Cau bỏ thành từng miếng, ngâm dần trong miệng hàng ngày.

15. Chữa hôi miệng do đầy bụng khó tiêu

Bài 1: Mơ xanh ướp muối, phơi khô, ngâm trong miệng sau bữa ăn.

Bài 2: Lá cây đậu xanh 15g, hoắc hương 10g, sắc lấy nước, súc miệng ngày 3 lần.

Bài 3: Quả lê bỏ vỏ, hạt, thái miếng mỏng, ngâm nước sôi để nguội trong nửa ngày, uống thay nước trong vài ngày liền.

16. Chữa hôi miệng từ một số dược thảo khác

Bài 1: Đinh hương 15g, cam thảo 90g; tế tân, quế tâm mỗi loại 45g, xuyên khung 30g. Nấm vị trên đều nghiền thành bột mịn, hoàn với mật, to như viên đạn. Trước khi đi ngủ uống 5g, một thời gian sẽ hết hôi.

Bài 2: Quế tâm, cam thảo, tế tân, quất bì mỗi loại lấy lượng bằng nhau, nghiền bột, dùng táo nhục và mật luyện thành hoàn to bằng hạt đậu. Mỗi lần uống 5 - 10 g trước khi đi ngủ.

Bài 3: Xuyên tiêu, quế tâm, mỗi loại lấy bằng nhau, tán bột. Mỗi lần uống một thìa canh bột với rượu.

Bài 4: Vỏ trứng rể thông (tùng căn), quả sừ nhân (hạt bí bóc vỏ), đại táo, mỗi loại có lượng bằng nhau, tán bột, rây. Mỗi lần uống một thìa canh bột với rượu, ngày uống 2 lần.

Bài 5: Đậu khấu, đinh hương, hoắc hương, đinh lăng hương, thanh mộc hương, bạch chỉ, quế tâm, mỗi loại 30g, hương phụ từ 60g. Tùng hương, đương quy mỗi loại 15g, cau 2 quả (lấy hạt). Các loại thuốc trên đều tán bột, hoàn với mật, viên to hạt đậu. Mỗi lần ngâm một viên, nuốt dần nước dịch. Ngày ngâm 3 lần, đêm 1 lần.



Bài 6: Hạt dưa hồng (dưa thơm) một ít, giã thành bột, hoàn với mật to bằng hạt đậu xanh. Mỗi sáng, sau khi súc miệng ngậm 1 viên. Có thể chữa hôi miệng.

Bài 7: Hương nhu một nắm sắc lấy nước súc miệng.

Bài 8: Hạt mướp đắng nghiền bột, luyện với mật hoàn thành viên to bằng nửa quả táo ta. Mỗi sáng sau khi súc miệng, ngậm một viên. Ngậm xong lại dùng viên khác chét vào chân răng, đợi tan ra nước bọt thì nhổ dần.

Bài 9: Bạch chi 60g tán bột, ăn cơm xong uống 3g với nước.

Bài 10: Lấy một ít xuyên khung, sắc nước ngậm.

Bài 11: Xuyên bạch chi, xuyên khung, hai thứ lấy bằng nhau, tán bột, trộn đều luyện mật thành hoàn, hàng ngày ngậm, lâu dần miệng sẽ thơm.

Bài 12: Đậu khấu, tể tân hai thứ lấy bằng nhau, tán bột ngậm.

Bài 13: Ích trí nhân 30g, cam thảo 10g. Tán bột, thỉnh thoảng ăn. Ăn lâu, miệng từ hôi trở thành thơm.

Bài 14: Nghiền bột Mật đà tăng, cho vào dấm, súc miệng sẽ khỏi hôi miệng.

Bài 15: Quả mai phơi khô, ngậm nó luôn có thể khỏi hôi miệng.

Bài 16: Lá trà không 1kg. Thái nhỏ cho vào nồi, đổ khoảng 2 lít nước đun kỹ. Sau đó gạn lấy nước đặc, súc miệng ngày 3 - 4 lần. Hoặc dùng tăm bông chấm

nước trà không bôi vào răng, lợi hàng ngày. Vì trà không ngoài việc chữa hôi mồm, hôi miệng còn chữa được cả bệnh lở loét viêm chân răng có mủ.

Bài 17: Hương nhu 10g, nước 200ml. Cả hai thứ bỏ vào nồi đun sôi trong vòng 15 phút. Sau đó để nguội ngâm và súc miệng hàng ngày cho đến khi khỏi mới thôi.

17. Một số bài thuốc làm trắng răng

Bài 1: Tang bạch bì (vỏ rễ cây dâu tằm) 250g, thái nhỏ, tẩm dấm 3 ngày rồi ép lấy nước thuốc xát vào răng, mỗi ngày 2 lần.

Bài 2: Xuyên khung, đinh hương liều lượng như sau, tán thành bột, xát vào răng mỗi ngày 2 lần, làm liên tục trong một vài tháng.

Bài 3: Tế tân 70g, bạch chi 70g, sinh khương 210g, cao bàn 70g, bạch phàn (phèn chua) 140g. Tất cả thái nhỏ, sấy khô, tán bột, mỗi lần lấy chút ít xát vào răng, mỗi ngày 2 lần.

Bài 4: Hạn liên thảo (cỏ nhọ nồi) thu hái vào tháng 7 âm lịch 500g, rửa sạch rồi tráng lại bằng rượu trắng, dùng 120g muối tinh hòa nước và ngâm hạn liên thảo vào đó 3 ngày rồi đem đun trên bếp cho khô cạn và sao tòn tính, nghiền bột đựng vào lọ kín dùng dần, mỗi lần lấy một ít bột xoa lên răng, mỗi ngày vài lần.

Bài 5: Sinh đại hoàng 30g, thực đại hoàng 30g, sinh thạch cao 30g, thực thạch cao 30g, cát toái bố 30g, đỗ trọng 30g, thanh diêm 30g, phèn chua 15g, phèn phi



15g, quy thân 15g. Tất cả sấy khô, tán bột. Mỗi sáng ngủ dậy, xoa chút ít bột vào răng, dùng nước ngụoi súc miệng nhổ ra. Dùng lâu răng sẽ trắng, sạch và chắc.

18. Cây kha tử chữa nhức răng

Quả dài 3 - 4 cm, có 5 rãnh, có nhân cứng, trong có hạt ăn được. Quả già phơi khô, dùng chữa đau nhức răng.

19. Cây hoa cúc áo

- Lấy một cái hoa của cây cúc áo bóp nát, đặt vào chỗ đau, sẽ giảm hẳn đau nhức.

- Ngắt một cành, của cây cành giao hay còn gọi là cây xương khô để nhựa tiết ra rồi lấy bông tẩm nhựa này đặt vào hố răng đau.

20. Cây cành giao

Cây cành giao thuộc loại cây nhỏ, cao tới 4 - 7 m, có nhiều cành, màu xanh, mang rất ít lá, thoát trông như cây không lá. Nhựa cây có tính sát khuẩn, giảm đau, thường dùng để chữa đau răng, sâu răng.

19. Cây Hen

Ngắt lá cây Hen (còn gọi là cây bông bông, cây bàng biển) lấy nhựa tiết ra đặt vào hố răng cũng giảm được đau nhức.

22. Hạt na chữa đau nhức răng

Lấy hạt Na (mãng cầu ta), đập hạt lấy nhân. Đem nghiền nhỏ rồi đặt vào hố răng, sẽ hết đau ngay.

23. Bồ kết chữa đau nhức răng

Bồ kết (1 quả) loại quả đã khô đen, để cả hạt, nướng cho hơi cháy vỏ ngoài, nghiền nhỏ cùng với diêm sinh lấy từ 10 đầu que diêm. Ngâm với rượu trắng cho thật đặc trong 2 - 3 ngày (muốn có tác dụng ngay, đun nhỏ lửa trong vài phút). Khi dùng, nhắp ít một ngậm vào chỗ răng đau trong 10 - 15 phút rồi nhổ đi. Ngày làm 2 - 3 lần.

24. Trám trắng chữa đau nhức răng

Quả trám trắng đốt thành than, tán bột, trộn với ít xạ hương, bôi xia hàng ngày vào chỗ đau.

25. Gai bồ kết

Đơn thuốc: Gai bồ kết 20g, kim ngân 20g, liên kiều 20g, ngư bàng 12g, hạ khô thảo 12g, chi tử 12g, xích thược 8g, xuyên sơn giáp 6g, bạc hà 6g.

Cách dùng: Tất cả thái nhỏ, phơi khô, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm hai lần trong ngày.

26. Viêm môi

- Ngũ bột tử và hoàng bá với lượng bằng nhau nghiền chung thành bột, hòa nước sôi vào chỗ đau mỗi ngày 2 đến 3 lần.

- 15g bạch tiên bì, 10g sà sàng tử, 10g xuyên căn bì, 30g địa phu tử, 30g khổ sâm. mỗi ngày một thang sắc lấy nước ngậm môi, mỗi ngày 15 phút, hoặc dùng vải thấm.



27. Chứng viêm lưỡi

- Một lượng vừa phải vỏ dưa hấu sao cháy, nghiền thành bột xoa vào chỗ đau mỗi ngày 2 đến 4 lần.

- 50g bồ công anh sống sắc nước uống ngày 2 đến 3 lần.

- 10g kim ngân hoa, 10g hạ khô thảo, 2g cam thảo, sắc lấy nước uống thay nước trà.

VIII. BỆNH TRĨ

1. Một số bài thuốc chữa bệnh trĩ hiệu quả

Công thức thuốc ngâm bôi theo nguyên tắc làm mềm, làm khô búi trĩ để có thể tự co lên.

Bài 1: Hoàng bá 20g, lá móng 20g, tô mộc 30g, bình lang 10g, sa sàng 20g.

Bài 2: Sa sàng 20g, ngũ bội 20g, tô mộc 30g, hoàng bá 20g, bình lang 10g.

Bài 3: Tô mộc 30g, ngũ bội 20g, hoàng đằng 20g, hoàng liên 10g.

Ngày đun 1 thang. Cách làm: cho 6 - 7 bát nước (1 - 2 lít nước) đun sôi liên tục 10 - 15 phút chắt ra chậu sạch. Sau mỗi lần đại tiện xong rửa sạch hậu môn rồi ngồi ngâm 10 - 15 phút.

Lấy tay ấn búi trĩ lên, sau đó nằm nghỉ 10 - 15 phút rồi mới đi lại.

Thuốc uống: Tùy thể bệnh có thể dùng một trong các bài thuốc sau:



- Nếu người bệnh đại tiện ra máu đỏ, miệng đắng, nhớt, đó là thấp nhiệt uất tích trường vị.

Bài thuốc: Địa du 15g, quyền bá 15g, nha đam từ bọc trong long nhãn 20g, đun nước uống.

- Nếu đại tiện khó, phân có máu không tươi, ngực bụng trướng đầy.

Bài thuốc: Hoàng liên 10g, trần bì 30g, sơn tra 10g, khương truyệt 10g, bạch đầu ông 20g, hoàng bá 15g, thần khúc 10g, mộc hương 10g, mã sĩ liên 30g, trần bì 10g, ô mai 15g, mạch nha 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Nếu người bệnh đau vùng hậu môn.

Bài thuốc: Đương quy 10g, hòe hoa sao 1g, đại hoàng đốt thành than 10g, xuân bì tán 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Nếu đại tiện máu đỏ tươi hoặc nhạt, phân không thành khuôn, người mệt, nói nhỏ, bụng trướng, có thể đau bụng, mạch huyền sắc vô lực.

Bài thuốc: Hoàng kỳ 20g, táo nhân sao 12g, trắc bá diệp 10g, đương quy 12g, phục linh 10g, đảng sâm 20g. Sắc uống, pha thêm 1 thìa mật ong.

- Nếu có biểu hiện uất nhiệt: Hoàng kỳ 30g, thăng ma 10g, đại hoàng sao đen 8g, sài hồ 12g, đảng sâm 15g, bạch truật 15g, gừng nướng cháy 10g, địa du tán 10g, bạch cập phấn 6g, cam thảo 10g, xích linh 15g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Người bị trĩ có kim chứng ho, tức ngực khó thở, người mệt mỏi: Mạch môn 12g, hoàng kỳ 20g, đương

quy 12g, cát cánh 10g, cát lâm 12g, hoàng cầm 12g, ngũ vị 8g, bạch truật 16g, đan sâm 16g, tử uyển 10g, cam thảo 6g, khoản đông hoa 10g, xích thược 1g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Nếu trĩ sa ra ngoài, lưng đau, người bệnh phiền táo không yên, có thể dùng: Tử hoa địa đỉnh 8g, cúc hoa 8g, kim ngân hoa 12g, xích thược 12g, bán chi liên 10g, thảo hà sa 10g, bồ công anh 12g, cam thảo sống 6g. Sắc uống ngày 1 thang.

Chế độ ăn với người bị trĩ là nên kiêng chất cay nóng, giảm chất chua, giảm hoặc bỏ thuốc và rượu, giảm hoạt động tình dục, tránh căng thẳng suy nghĩ nhiều làm khí yếu bệnh tăng.

2. Tự chữa trĩ bằng bấm huyệt và thuốc

Theo Đông y, bệnh trĩ liên quan đến tình trạng khí trệ, huyết ứ ở ruột và dạ dày. Việc tác động vào một số huyệt vị như bách hội, túc tam lý, thừa sơn có thể giảm bệnh trĩ.

Thừa sơn là huyết thuộc kinh túc thiếu dương bàng quang, nằm ở bắp chân, tại chỗ trung của 2 bắp cơ sinh đôi, khi co bắp chân sẽ hiện rõ khe của cơ sinh đôi này.

Túc tam lý là huyết thuộc kinh túc dương minh vị, nằm gần đầu gối, cách hõm ngoài đầu gối ngang một bàn tay (3 thốn).

Bách hội là huyết thuộc đốc mạch, nằm ở chính



giữa đỉnh đầu, là giao điểm của đường thẳng nối giữa đỉnh hai vành tai với đường chính trung.

Ngoài việc bấm huyết, bệnh nhân nên kết hợp dùng thuốc. Có thể tham khảo các bài thuốc sau:

- Ổi vừa chín tới, gọt bỏ vỏ ăn ngày vài quả. Nếu như ăn ổi cả vỏ thì có thể gây táo bón, nhưng nếu gọt vỏ thì lại hóa ra như thuốc nhuận tràng.

- Rau sam tươi (hoặc lá thiên lý, lá thuốc bóng) rửa sạch, giã nát, đắp vào hậu môn, nơi trĩ sưng lòì ra.

- Chua me đất, rau sam mỗi thứ một nắm, bỏ kết 1 quả giã nhỏ, nấu nước ngâm rửa, ngày làm 1 - 2 lần.

- Mã tiền 3 - 5 hạt sống, cho dấm vào chậu sành, dùng mã tiền mài lấy nước bôi vào chỗ đau, ngày 1 - 3 lần. Khi mới bôi có cảm giác đau, nhưng sau sẽ mát và không đau nữa.

- Dùng hạt gấc mài với dấm, bôi vào trĩ (trĩ ngoại), ngày 3 - 5 lần.

- Một con ốc bươu lớn, rửa sạch, thả vào nước trong nuôi ít ngày, đợi khi ốc mở miệng, lấy 1 ít băng phiến cho vào miệng ốc, sau đó thả ốc vào chậu sạch, khi có nước dãi xanh chảy ra là được. Lấy bông thấm nước dãi ốc bôi vào trĩ, ngày 2 - 3 lần.

- Mật gấu (hoặc mật lợn) 1g, pha trong 30ml nước ấm cho đến khi mật tan, khuấy đều. Dùng tăm bông bôi mật vào trĩ, ngày 2 - 3 lần.

- Quả sung (hoặc quả vả tươi) 10 quả, sắc lấy nước

rửa trĩ, ngày 2 - 3 lần.

3. Chứng thoát giang (lòi rom)

- 20 hạt thầu dầu vân đỏ ninh với thịt lợn ba chỉ, bỏ hạt thầu dầu ra rồi ăn.

- 50 - 100g hành củ sắc lấy nước xông và rửa phần rom bị lòi ra, mỗi ngày 2 - 3 lần.

- 15g hạt có gấu, 15g hoa kinh giới sắc lấy nước để rửa ruột thẳng hoặc chỗ bị lòi ra.



IX. CẢM VÀ SỐT XUẤT HUYẾT

1. Chữa cảm lạnh

Tía tô, kinh giới, vỏ quýt mỗi thứ 1 nắm, gừng 3 lát (tất cả đều dùng tươi), sắc lấy nước uống, ngày một thang, chia làm 2 lần.

2. Đánh gió

- Tóc rối 1 nắm, gừng giã nát sao với rượu, tóc rối tẩm gừng rượu còn nóng, xát nhẹ trên da khi nào thấy da phớt hồng là được. Vị trí: Cột sống từ gáy cổ xuống thắt lưng, ở giữa và hai bên cột sống, từ giữa trán sang hai bên thái dương, gan lòng bàn tay và bàn chân, bụng và ngực.

- Cám gạo 1 bát con, rang thơm, bọc vào miếng vải mềm xát vào các vị trí như cách 1. Khi cám nguội lại rang nóng, xát đến khi da hồng thì thôi.

- Trứng gà luộc chín kỹ, bóc vỏ gói vào miếng vải mềm cùng với đồng bạc; cách xát làm như cách 1; nếu bị cảm khi bỏ ra thấy đồng bạc bị xám xịt.

- Dùng gừng rượu sao nóng hoặc xoa dầu nóng; lấy miếng bát có bờ nhẵn hoặc tiền bạc, cạo nhẹ ở 2 bên cột sống đến khi da nổi màu hồng. Nếu bị cảm nặng, vết cạo có các nốt lấm chấm hoặc vết máu bầm.

3. Nồi nước xông

Đơn thuốc: Gồm 3 loại lá có tinh dầu giúp sát trùng đường hô hấp như chanh, bưởi, sả, bạc hà, tía tô; lá có tác dụng kháng sinh như hành, tỏi; lá có tác dụng hạ sốt như tre, duối, cúc tần. Tùy theo dược liệu ở từng địa phương, có thể thay đổi các vị thuốc cho phù hợp.

Dùng nồi to, đun nước sôi, bỏ các vị thuốc vào, lấy lá chuối bịt kín rồi đậy nắp vung lại, đun sôi 5 phút thì bắc ra. Bệnh nhân ngồi trên giường hoặc rải chiếu dưới đất, đặt nồi nước xông bên cạnh, dùng chăn mỏng trùm kín người, chỉ mặc đồ lót cho mồ hôi thoát ra. Khi xông thì chọc thủng vài lỗ lá chuối để cho hơi thoát ra.

Nếu không có lá chuối thì mở nắp vung từ từ, mồ hôi ra đến đâu, lấy khăn khô lau sạch. Thời gian xông từ 5 đến 10 phút, khi bệnh nhân cảm thấy dễ chịu và ra mồ hôi thì thôi. Xông xong lau khô mồ hôi, thay quần áo rồi ăn bát cháo nóng có hành, tía tô.

Lưu ý: Cách này dùng trong trường hợp cảm lạnh không ra mồ hôi. Không được áp dụng cho phụ nữ có thai, trẻ em dưới 15 tuổi, người già bị suy kiệt, bệnh nhân thiếu máu, tiêu chảy mất nước, rong kinh, rong huyết.



4. Một số bài thuốc uống chữa cảm cúm hiệu quả

Bài 1: Củ gấu (hương phụ) 8g, tía tô 8g, vỏ quýt 4g, cam thảo nam 8g. Các vị trên sắc uống ngày một thang, chia làm 2 lần.

Bài 2: Tía tô 15g, rau má 12g, bạc hà 19g, củ hành tươi 10g, cam thảo đất 8g, đổ 3 bát nước, sắc còn 1 bát, chia làm 2 lần, uống nóng.

Bài 3: Bột xuyên khung 50%, bột củ gấu 30%, bột tể tân 20%. Tán bột dập thành viên 0,5g, mỗi ngày uống 10 đến 20 viên, chia làm 2 lần.

Bài 4: Lá tía tô 50%, kinh giới 20%, bạch chi 10%, bạc hà 10%, gừng 10%. Dùng lá sao khô, tán bột, rây mịn, hòa mật ong hoặc đường mía, vê thành viên, mỗi lần uống 4 đến 8g, ngày 2 lần, uống xong ăn cháo hành tía tô nóng cho ra mồ hôi. Trẻ em dùng bằng nửa liều người lớn.

Bài 5: Gạo tẻ 1 nắm, gạo nếp 1 nắm, hành tằm, tía tô, kinh giới, gia vị vừa đủ. Gạo ninh nhừ, nấu loãng vừa phải. Thái nhỏ hành, tía tô, kinh giới, lấy lòng đỏ trứng gà cho tất cả vào bát to, đổ cháo đang sôi vào trộn đều, ăn nóng.

5. Bài thuốc chữa choáng đầu

Củ cải 90g, hành củ 90g, gừng tươi 30g. Giã nát, trộn đều rồi đắp lên trán ngày 1 lần trong 30 phút.

6. Hạt sen chữa bệnh đau đầu, mất ngủ

Đau đầu: Hạt sen 20g, đậu đen 40g (sao chín), lá dâu non 20g, vỏ núc nác (sao rượu) 12g, lá vông non 40g, thực địa 40g. Các vị sao chín đem đồ lên rồi giã nhuyễn cho ít đường viên bằng hạt ngô, sấy khô bỏ lọ dùng dần, ngày uống 2 lần, mỗi lần 20g.

Mất ngủ: Hạt sen 40g, táo nhân 40g (sao đen), thảo quyết minh 40g. Tán nhỏ luyện với hồ viên bằng hạt ngô, sấy khô mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 20g.

7. Một số bài thuốc điều trị sốt xuất huyết

Bài 1: Lá cúc tần 2g, cỏ mực (cỏ nhọ nồi) 6g, mã đề 16g, trắc bá diệp (sao đen) 6g, sắn dây củ (cát căn); rau má 6g, lá tre 6g, gừng tươi 03 lát. Cách dùng: cho 600ml nước sạch, đun sôi 30 phút, để ấm, uống ngày 03 lần.

Bài 2: Cỏ mực (sao vàng); cải xay (sao vàng) 2g; rễ tranh, sài đất, kim ngân hoa 12g; hạ khô thảo (sao), hoa hòe 2g; Gừng tươi 03 lát. Cách dùng: cho 600ml nước sạch, đun sôi 30 phút, để ấm, uống ngày 03 lần.

Bài 3: Cỏ mực (sao vàng); cam thảo 6g, hoạt thạch 2g, mã đề 6g, gừng tươi 03 lát. Cách dùng: cho 600ml nước sạch, đun sôi 30 phút, để ấm, uống ngày 03 lần. Nếu hết sốt thì ngưng thuốc ngay.

Bài 4: Hoạt thạch 06 phần, cam thảo 01 phần. Cách dùng: tán bột trộn đều, uống ngày 03 lần, mỗi lần uống 01 muỗng cà phê, hết sốt ngưng thuốc ngay.



8. Chữa sốt xuất huyết bằng hoa mào gà

Đơn thuốc: Hoa mào gà 20g, lá trắc bá sao đen 20g, hoa hòe sao đen 15g, ké đầu ngựa 15g, lá dâu 20g.

Cách dùng: Sắc uống ngày một thang.

9. Món ăn giải cảm

Lấy hành tằm cả rễ 20g, gừng tươi 10g, gạo nếp 50g, nấu cháo ăn rồi trùm chăn nằm, khi mồ hôi ra đều thì bỏ chăn ra, lau khô thân mình, hết sức tránh gió.

10. Giải cảm thể phong hàn với gừng

Bài 1: Gừng tươi 10g, đường đỏ 15g. Gừng rửa sạch, thái chỉ rồi đem hầm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 10 phút thì dùng được, chế thêm đường đỏ, uống nóng, sau đó trùm chăn cho ra mồ hôi.

Bài 2: Rau mùi 15g, hành tươi 15 nhánh, gừng tươi 9g. Ba thứ rửa sạch, thái nhỏ sắc trong 10 phút, bỏ bã, uống nóng rồi đắp chăn cho ra mồ hôi.

Bài 3: Gừng tươi 25g, cà rốt 50g. Gừng tươi thái chỉ, cà rốt cắt miếng, hai thứ đem sắc trong 15 phút, lấy nước, chế thêm đường đỏ, uống nóng.

11. Giải cảm thể phong nhiệt

Bài 1: Bạc hà tươi 30g (nếu khô dùng 10g), gạo tẻ 60g, đường phèn vừa đủ. Đem bạc hà sắc trong 5 phút, bỏ bã lấy nước; cho gạo vào nồi ninh thành cháo, khi chín đổ nước sắc bạc hà vào đun một lát là được, chế thêm đường phèn, chia ăn 2 lần trong ngày, ăn nóng.

Bài 2: Dưa hấu và cà chua lượng vừa đủ. Dưa hấu gọt bỏ vỏ, thái nhỏ, ép lấy nước; cà chua luộc qua, bóc bỏ vỏ, nghiền nát rồi đổ nước dưa hấu vào, quấy đều rồi chia uống vài lần.

Bài 3: Rau cải bẹ 3 cây, hành củ cả rễ 2 củ, lô căn 10g. Ba thứ rửa sạch, sắc trong 20 phút, lấy nước uống. Công dụng: tân tán giải biểu, thanh nhiệt trừ thấp.

12. Một số vị thuốc chữa cảm mạo dễ kiếm

Tía tô: Có tác dụng hạ sốt cầm nôn, kích thích tiêu hóa, an thai.

Trần bì (vỏ quýt): Hóa đờm, mạnh dạ dày, giúp ra mồ hôi.

Gừng: Tán hàn, giải cảm, long đờm, trừ phong tà, rét lạnh, nhức đầu, ngạt mũi, trị ho, nôn mửa, kích thích tiêu hóa.

Hương phụ (củ gấu): Thông kinh, giảm đau.

Bạc hà: Hạ sốt, làm ra mồ hôi, tán phong nhiệt, sát khuẩn. Dùng chữa cảm mạo, nhức đầu, ngạt mũi do lạnh, ho do lạnh.

Lá tre (trúc điệp): Thanh nhiệt, hạ sốt, an thần.

Kinh giới: Giải cảm, trừ phong, thanh nhiệt, thông huyết mạch, trị cảm cúm, cảm sốt, trị bệnh sởi.

Hoắc hương: Trị nôn mửa, kích thích tiêu hóa, thông bộ máy hô hấp. Chữa cảm cúm, nhức đầu, đau mình mẩy, mệt mỏi.



13. Phòng cảm bằng rượu tỏi

Uống rượu tỏi: 100g tỏi giã nát ngâm với 1/2 lít rượu 60 độ, ngâm trong 2 ngày, lọc trong, mỗi tuần uống 3 lần, mỗi lần uống 20 - 30 giọt với nước sôi để nguội.

Nhỏ mũi bằng nước tỏi: Nước sôi để nguội hòa với tỏi đã giã (3 nhánh tỏi pha 10 - 15 giọt nước) lọc nước trong, nhỏ vào mũi. Không được nhỏ mũi cho trẻ sơ sinh (mà chỉ nên cho người).

14. Bài thuốc chữa sốt cao và khát nước bằng cà chua

Cà chua 200g thái lát, sắc nước uống thay trà trong ngày. Uống lạnh hay nóng đều được.

Hoặc: Nước ép cà chua, nước ép dưa hấu mỗi thứ 200 ml. Trộn đều, chia 2 - 3 lần uống trong ngày

15. Bài thuốc cảm gió, sợ rét, người đau mỏi và không ra mồ hôi

Đơn thuốc: gừng tươi 10g, lá chè 6g, tía tô 10g, kinh giới 10g, đường đỏ 30g.

Cách dùng: gừng, chè, tía tô, kinh giới rửa sạch cho vào ấm, đổ vừa nước, đun sôi từ 15 - 20 phút. Sau đó cho đường đỏ vào rót ra uống tranh thủ khi còn nóng, ngày uống 2 lần.

16. Bài thuốc chữa cảm gió, lạnh

Đơn thuốc: Hành củ, rễ lá 2 nhánh, vỏ lạc tươi 12 cái.

Cách dùng: Cà 2 thứ đem rửa sạch, cho vào ấm sắc đun sôi khoảng 10 phút, bỏ bã, gạn lấy nước, uống lúc còn nóng. Sau đó, lên giường nằm đắp chăn cho ra mồ hôi.

17. Bài thuốc mới bị cảm, ho và chảy nước mũi

Đơn thuốc: Tỏi 3 nhánh.

Cách dùng: Lấy một nhánh tỏi bóc vỏ cho vào miệng ngậm, nhấm nháp rồi nuốt nước, đến khi hết mùi tỏi thì nhổ bã ra. Làm tiếp 2 nhánh còn lại. Làm 3 lần thì có hiệu quả. Tác dụng sát khuẩn, giải độc.

18. Bài thuốc chữa sốt rét bằng tỏi

Đơn thuốc: Tỏi vừa đủ dùng.

Cách dùng: Tỏi giã nhỏ, vè thành viên bằng hạt đậu. Trước tiên lấy 1 tờ giấy có lỗ thủng đặt vào huyết liệt khuyết (tức là huyết nằm cuối ngón tay cái gần cổ tay, cạnh xương nhô lên ở cổ tay) đắp viên tỏi này vào, dùng băng quấn chặt lại. Sau khi phòng lên có nước vàng là bệnh đỡ.

19. Bài thuốc phòng cảm cúm cho trẻ

Đơn thuốc: Tỏi 10g, bạc hà 20g, lá ngải cứu 30g, lá đại thanh(còn gọi là bộ mấy) 12g, thạch xương bồ 12g.

Cách dùng: Tất cả đem giã nát, cho vào một túi vải nhỏ, đem treo trước ngực trẻ nhỏ là được.



20. Chữa thiên đầu thống bằng củ cải

Bài thuốc: Lấy củ cải (thứ non càng tốt) gĩa vắt lấy nước cốt, thêm chút băng phiến. Cho người bệnh nằm ngửa và lấy dung dịch trên nhỏ từ từ vào lỗ mũi: đau đầu bên trái nhỏ vào lỗ mũi phải, đau đầu bên phải thì nhỏ vào lỗ mũi bên trái.

Lưu ý: 99% lượng can xi trong củ cải tập trung ở phần vỏ, cho nên khi chế biến không nên gọt bỏ vỏ.

X. NAM GIỚI

1. Chữa chứng không phóng tinh

Bài 1: Long đâm thảo (sao rượu), chi tử, dương quy (sao rượu), sài hồ, mộc thông mỗi thứ 10g, hoàng cầm (sao rượu) 12g, trạch tả, xa tiền tử, sinh địa (sao rượu) mỗi thứ 15g, ngư tấ 6g, xương bồ 6g, đại hoàng 3g, cam thảo 5g. Sắc nước uống mỗi ngày 1 thang.

Bài 2: Hoàng hoa thái (hoa hiên) 30g, mã xỉ hiên (rau sam) 30g; sắc nước uống thay trà trong ngày.

Bài 3: Đậu đỏ nhỏ hạt (xích tiểu đậu) 30g, gạo tẻ 30g, đường trắng lượng thích hợp. Trước hết nấu chín đậu đỏ, sau đó cho gạo vào cùng nấu đến khi gạo chín nhừ; thêm chút đường cho đủ ngọt, ăn vào lúc sáng sớm thay bữa điểm tâm.

Bài 4: Ngư tấ, dương quy, sinh địa mỗi thứ 12g, đào nhân (nhân hạt đào), hồng hoa (không phải là hoa hồng), xuyên khung, xích thược, chi xác, sài hồ mỗi thứ 10g, cát cánh 6g, cam thảo 3g. Sắc nước, uống ấm, chia 3 lần uống trong ngày.



Bài 5: Dùng hạt đào, đập bỏ vỏ, lấy phần nhân (đào nhân) 10g, cùng với 30 - 40g gạo tẻ, nấu cháo ăn vào buổi sáng sớm.

Bài 6: Dùng cá mực (mặc ngư) 1 con, đào nhân 6g, nấu thành món canh ăn.

Bài 7: Sinh quy bán 12g, bạch thược, sơn dược, phục thần mỗi thứ 9g, thực địa hoàng 15g, tri mẫu, hoàng bá (sao với giấm), đan bì mỗi thứ 6g, sơn thù nhục, ngũ vị tử, viễn chí, xương bồ mỗi thứ 10g. Sắc nước uống mỗi ngày 1 thang.

Bài 8: Móng chân lợn 4 cái, hành 50g. Móng chân lợn rửa sạch, chế nhỏ, cho vào nồi, thêm nước, hành và mắm muối, đun sôi, giữ nhỏ lửa cho đến khi chín nhừ.

Bài 9: Sinh địa 30g, toan táo nhân 30g, gạo tẻ 50g. Trước hết nấu sinh địa và táo nhân lấy nước, bỏ bã, sau đó cho gạo vào nấu cháo ăn.

Bài 10: Thực địa 12g, sơn dược 12g, sơn thù, đồ trọng, thỏ ti tử, dương khởi thạch, ba kích thiên mỗi thứ 10g, phụ tử chế 5g, nhục quế, tiên linh tỷ, tiên mao, đẳng sâm mỗi thứ 20g, sắc nước uống mỗi ngày 1 thang.

Bài 11: Thịt dê 100g, gạo tẻ 50g. Thịt dê rửa sạch, thái thành miếng nhỏ, nghiền vụn. Gạo vo sạch, cho vào nồi thêm nước, nấu đến khi cháo chín một nửa, cho thịt dê vào trộn đều, nấu tiếp cho đến khi cháo chín hẳn. Chia ra ăn lúc nào tùy ý.

Bài 12: Chim sẻ 3 - 4 con, hồi hương, gừng, hành, muối... lượng thích hợp. Chim sẻ làm sạch lông, bỏ ruột,

cho vào nồi hầm nhừ cùng với các thứ gia vị. Dùng làm thức ăn trong bữa cơm.

2. Bài thuốc chữa phạm phòng

Hẹ, phân chuột, dành dành, lượng bằng nhau, sắc uống.

3. Bài thuốc chữa liệt dương

Bài 1: Nhân sâm, long nhãn, bạch truật, phục thần mỗi thứ 12g, hoàng kỳ, đương quy, toan táo nhân mỗi thứ 16g, mộc hương 6g, viễn chí 6g, cam thảo 4g. Mỗi ngày sắc uống 1 thang, uống trong 20 ngày thì nghỉ 10 ngày, liên tiếp trong 3 tháng.

Bài 2: Thục địa 16g, sơn thù, trạch tả, đan bì mỗi thứ 8g, hoài sơn, phục linh, kỷ tử, nhục thung dung, ngũ vị tử, trầu cổ, long nhãn mỗi thứ 12g. Ngày sắc uống 1 thang, uống trong 20 ngày, sau đó nghỉ 10 ngày, trong 3 tháng liên tiếp.

Bài 3: Thục địa, thỏ ty tử, phá cố chi, bá tử nhân, phục linh, lộc giác giao mỗi thứ 120g, làm viên hoàn, ngày uống 30g.

Bài 4: Hoàng bá nam 20g, ý dĩ, trầu cổ mỗi thứ 16g, mạch môn, kỷ tử, thục địa, ích trí nhân, ô dược, ngư tất mỗi thứ 12g, tỳ giải 24g, sắc uống ngày 1 thang, uống 20 thang trong 1 tháng.

Chú ý: Trong thời gian uống thuốc, cần tránh quan hệ tình dục.



4. Bài thuốc bổ dương

Đơn thuốc: Củ cái 1 lạng không gọt vỏ, thịt dê 2 lạng.

Cách dùng: Đem 2 vị trên hấp chín. Sau đó cho thêm vỏ quýt, gừng và gừng, mỗi thứ 3 gam, chút hạt tiêu và vài nhánh hành, hấp thêm chút nữa rồi ăn khi còn nóng.

5. Bài thuốc chữa sưng và đau tinh hoàn

Hạt quýt 12 - 20g sắc lên, pha thêm rượu vào uống.

6. Bài thuốc chữa di tinh và đái đục

Đơn thuốc: Đậu đũa 100g, rau muống 100g.

Cách dùng: Nấu với thịt lợn hoặc thịt gà, làm thức ăn trong bữa cơm hàng ngày. Cũng có thể dùng đậu đũa 30g, sắc nước uống ngày 2 lần.

7. Bài thuốc chữa di tinh do thận hư

Đơn thuốc: Hạt Đậu đũa 100g tươi (hoặc 30g khô), gạo tẻ 100g, táo tàu 8 - 10 trái.

Cách dùng: Nấu thành cháo, trước mỗi bữa cơm ăn một bát.

8. Bài thuốc chữa sa bìu tinh hoàn và bìu đau tức

Đơn thuốc: Bưởi non mới hình thành hạt: 1 quả.

Cách dùng: Gọt vỏ sao vàng, hạ thổ nấu nước uống. Dùng vài ngày. Lưu ý: Nước ép bưởi khi dùng chung với thuốc tây có thể không tốt cho sức khỏe vì

nó chứa furanocoumarin - một chất có thể ảnh hưởng lên quá trình hấp thụ dược phẩm.

9. Chữa viêm lở loét phần dưới

Lấy 1 nắm lá tía tô màu sậm, ngâm nước, rửa kỹ nghiền nát nhuyễn rịt vào là khỏi.

10. Chữa mộng tinh

Bài thuốc: Dùng 100g hạt tía tô, tán nhỏ, mỗi lần uống 4g với rượu. Ngày uống 2 lần thì khỏi.

11. Chữa chứng thương hàn

Bài thuốc: Lấy 1 nắm hạt cải, tán thành bột mịn, nhào với nước, đắp lên rốn. Lấy vật nóng chườm lên, toát mồ hôi ra thì khỏi.

12. Thuốc cường dương từ thịt cầy (thịt chó)

Bài 1: Trước tiên, đổ dầu lạc vừa đủ vào nồi, cho tỏi vào xào sơ, thêm nước vừa đủ, cho thịt cầy vào. Phụ tử chế 15g, gừng lùi cắt lát, nấu chung trong 2 giờ, chia đều ăn nóng cho mỗi bữa ăn.

Bài 2: Chó mực 1 con (tốt nhất là dùng chó sữa), phụ tử chế 15g, đậu đen 0,5kg, gừng tươi già 12g. Cầy làm sạch, bỏ nội tạng. Phụ tử chế, đậu đen, gừng tươi rửa sạch, cho vào bụng cầy, dùng chỉ khâu lại, cho vào nồi thêm nước hầm đến chín mềm. Lấy đậu đen ra phơi khô, nuốt uống, mỗi lần 30g, ngày 2 - 3 lần.



Bài 3: Hạt bông gòn 200g, cấu pín (dương vật và tinh hoàn chó) 2 cái, đồ trọng 15g, rượu gạo vừa đủ. Hạt gòn xào chín bỏ vỏ. Cùng cấu pín, đồ trọng ngâm trong rượu gạo 15 ngày, mỗi ngày sáng và chiều uống 15g.

Bài 4: Rượu thịt cầy: Thịt cầy 1kg, nếp 1kg, men rượu vừa đủ. Thịt cầy rửa sạch, cho vào nồi nước sôi nấu chín, xay nhuyễn. Nếp vo sạch, hấp chín 8/10, trộn cùng với thịt cầy nhuyễn, sau đó thêm men rượu như cách chế rượu. Sau khi ra chế phẩm, mỗi ngày uống với lượng vừa lúc bụng đói.

Bài 5: Cấu pín tiềm (tần) thuốc: Thỏ ty tử 15g, tiên mao 15g, xà sàng tử 15g, nhục thung dung 15g, ba kích 15g, câu kỷ tử 15g, hà thủ ô chế 20g, cấu pín 1 cái, chưng cách thủy cho chín, dùng canh ăn thịt.

13. Các món ăn bài thuốc cho đàn ông vô sinh

- Gà trống 1 con, cấu khởi tử 20g, hoàng tinh 20g. Gà làm thịt, moi ruột, rửa sạch, cho 2 vị thuốc vào hầm nhừ để ăn.

- Thịt chó 250g, tiên mao, tiên linh từ mỗi thứ 15g, nấu chín như để ăn.

- Thịt dê 100g, gạo tẻ 50g. Thịt rửa sạch, thái nhỏ, cho vào nấu cháo với gạo tẻ để ăn.

- Tôm nõn 250g, rau hẹ 100g. Cho tôm đã rửa sạch vào rán, sau đó cho hẹ vào xào chín để ăn.

- Gan lợn 100g, rau chân vịt 50g đem xào chín để ăn.

- Ba ba 1 con mổ thịt, rửa sạch, nấu lên ăn.

- Trứng chim sẻ 4 quả, đánh lẫn với thịt của 5 quả long nhãn, nấu chín lên ăn, mỗi ngày 3 lần.

- Dương vật bò 25g, dương khởi thạch (một loại khoáng chất) 25g, bột hạt dẻ 25g, gạo tẻ 10g. Nấu dương khởi thạch lấy nước, dùng nước đó nấu cháo với dương vật bò để ăn, ngày 2 lần.

14. Bài thuốc cho bệnh dương cương

Dùng thuốc uống

- Cam thảo sống 60g, đậu đen 200g, sắc uống thay trà.

- Huyền sâm 90g, mạch môn 90g, nhục quế 3g, bạch thược 60g, cam thảo 10g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

- Huyền sâm 90g, mạch môn 60g, đan bì 15g, sa sâm 30g, hoàng liên 3g, nhục quế 3g, sắc uống mỗi ngày 1 thang.

- Huyền sâm 90g, mạch môn 90g, nhục quế 1g, sắc uống mỗi ngày 2 lần Hoàng bá 10g, tri mẫu 10g, long cốt 10g, chi xác 10g, đại hoàng 10g, sắc uống.

Dùng thuốc đắp ngoài

- Quả mướp tươi ép lấy nước với lượng thích hợp, ngũ bội tử tán bột 30g, hai thứ trộn đều với nhau rồi đắp lên dương vật, dùng băng quấn giữ bên ngoài, mỗi ngày làm 2 lần.

- Thạch cao sống 100g, mang tiêu 100g, dùng đại hoàng tươi ép lấy nước với lượng vừa đủ rồi trộn đều

với thạch cao và mang tiêu, sau đó thoa thành một lớp mỏng lên dương vật, vùng bụng dưới và hội âm (vùng giữa gốc bìu và hậu môn).

- Hoàng liên 10g, tri mẫu 10g, chi tử 10g, thanh bì 10g, bạch chi 10g, xuyên luyện tử 20g, đinh hương 6g. Tất cả sấy khô, tán bột rồi trộn đều với mật ong, mỗi lần lấy một chút bôi vào lòng bàn chân trái.

- Mang tiêu và băng phiến lượng bằng nhau, tán thành bột mịn. Dùng bột mì trộn với nước rồi làm thành những miếng mỏng đặt vào rốn, ấn lồm ở giữa và cho 5g bột thuốc vào, nhỏ từ từ nước lạnh cho thuốc tan dần.

- Dùng nước đá xoa sát vào dương vật trong 15 phút, chú ý không được xoa lâu hơn để tránh bị thương tổn do lạnh.

Day bấm huyết

- Khép chặt ngón tay trỏ và ngón tay giữa rồi xoa sát huyết Dũng tuyền hai bên lòng bàn chân 15 phút. Sau đó, dùng tay phải xoa sát vùng bụng dưới theo chiều kim đồng hồ và ngược lại, mỗi chiều 50 lần.

- Day bấm mạnh các huyết Tam âm giao, Thái xung và Dũng tuyền, mỗi huyết chùng 1 phút.

- Dùng tay sát mạnh lên xuống đường trắng giữa dưới rốn chùng 50 lần.

Cứu pháp và được dực

- Hành tây to 1 củ, nhục quế 10g, xuyên luyện tử

20g. Xuyên luyện tử và nhục quế tán thành bột mịn, đem trộn đều với hành tây đã giã nhỏ rồi đắp vào hai huyệt Dũng tuyền ở lòng bàn chân, sau đó đặt mỗi ngài lên đó và cứu.

- Phá cố chi 20g, hẹ 20g, bạch chi 10g và vỏ quả đỗ tương 40g. Tất cả đem nấu lấy nước ngâm hai bàn chân và dùng vải xô sạch thấm nước thuốc sát rửa vùng Đan điền (ở bụng dưới).

- Nhục quế 30g, thẩu cốt thảo 40g, bạch chi 20g, sắc kỹ lấy nước ngâm rửa hai bàn chân trong 15 phút.

Có thể chọn dùng một trong những biện pháp nêu trên hoặc phối hợp 2 hoặc 3 phương pháp cùng một lúc. Tốt nhất là sử dụng một phương thuốc uống trong kết hợp với một phương pháp dùng thuốc đắp ngoài hoặc day bấm huyệt.

15. Xuất tinh sớm

Bài 1: Cây xấu hổ 12g, cây sen cạn 12g, ngũ vị tử 10g. Mỗi ngày 1 thang, sắc làm 2 lần.

Bài 2: Thục địa tươi 15g, đan bì 10g, trạch tả 10g, phục linh 10g, sơn thù du 10g, hoài sơn dược 12g, hoàng bá 6g, tri mẫu 12g, Sò biển 30g, long cốt 30g. Mỗi ngày 1 thang, sắc làm 2 lần.

Bài 3: Hạt hoa súng 50g, hạt đào 15g. Rang lên cho thêm đường, sao lên thành bánh ngọt.

Bài 4: Mộc nhĩ trắng 5g, kỳ tử 10g, ngũ vị tử 5g. Rang lên, làm thành bánh để ăn.



Bài 5: Tế tân 30g, đinh hương 20g. Ngâm với cồn 75%, sau một tuần, trước khi giao hợp bôi vào dương vật.

Bài 6: Ngũ bội tử 15g. Nấu nước rửa dương vật, ngày 2 lần.

16. Chữa suy nhược thần kinh, tăng cường sức khỏe bằng sâu dâu

Bài thuốc: Dùng sâu dâu (nam 7 con, nữ 9 con) cùng với gạo nếp, nấu cháo ăn ngày 1 lần.

17. Viêm tinh hoàn cấp tính

Bài 1: 60g quán chúng bỏ lông rửa sạch, thêm 7 lít nước đun đến khi còn 5 lít thì uống thay nước.

Bài 2: 30g lá đại thanh, 30g đại hoàng, 30g mang tiêu nghiền thành bột trộn lẫn với mật ong đắp vào chỗ đau, ngày 3 lần thay.

18. Viêm đầu dương vật

Bài thuốc: 15g uy linh tiên sắc lấy nước rửa chỗ đau.

19. Sưng bìu dái

Bài thuốc: 2g hồ phác nghiền thành bột chia làm 2 lần uống với nước mỗi ngày 1 lần uống liền 7 ngày.

20. Chứng thoát vị

Bài 1: 15 hạt vải sấy khô nghiền thành bột uống với nước sôi để ấm khi đói bụng, mỗi ngày 2 lần.

Bài 2: 3g hoa hòe, 1g muối ăn nghiền chung thành bột uống với 12g rượu nhẹ, uống ấm ra mồ hôi nhẹ mỗi ngày 1 lần.

XI. NỮ GIỚI

1. Chữa chứng bức tức và lo sợ

Bài thuốc: Nghệ khô 250g, phèn chua 100g, tán nhỏ, viên với hồ bằng hạt đậu, uống mỗi lần 50 viên với nước chín (có thể uống mỗi lần 4 - 8g), ngày uống 2 lần.

2. Chữa chứng khó có thai

Bài 1: Ngải cứu, đương quy, sinh địa hoàng mỗi vị 16g; bạch thược, hoàng kỳ, xuyên khung, tục đoạn mỗi vị 12g; ngô thù du 8g; hương phụ 20g; quan quế 4g. Các vị trên cho vào 2.400ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống một thang, chia đều 3 lần uống trong ngày.

Bài 2: Bạch truật, bạch thược, hoàng kỳ, xuyên khung, phục linh, tục đoạn mỗi vị 12g; đương quy, sinh địa hoàng mỗi vị 16g; ngô thù du 8g, hương phụ 20g; quan quế 4g. Các vị trên cho vào 2.400ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống một thang chia đều 3 lần uống trong ngày.



Bài 3: Bạch truật, thục dư, khiếm thực, đồ trọng, thỏ ty tử mỗi vị 16g; nhân sâm, nhục quế, bổ cốt chỉ mỗi vị 10g; ba kích 20g; hắc phụ tử 12g. Các vị trên cho vào 2.400ml nước sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống một thang, chia đều 3 lần uống trong ngày.

Bài 4: Đại thực địa 40g; đương quy, bạch thược, sơn thù nhục mỗi vị 20g. Các vị trên cho vào 2.000ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống một thang, chia đều 3 lần uống trong ngày.

Bài 5: Bán hạ chế, hương phụ mỗi thứ 20g; trần bì, thần khúc, phục linh mỗi thứ 12g; xuyên khung 16g. Các vị trên cho vào 2.000ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống một thang, chia đều 3 lần uống trong ngày.

Bài 6: Đương quy, bạch truật, hương phụ mỗi vị 20g; mẫu đơn bì, thiên hoa phấn, phục linh mỗi vị 12g; bạch thược 40g. Các vị trên cho vào 2.400ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống một thang, chia đều 3 lần uống trong ngày.

Bài 7: Bạch truật 16g; mẫu đơn bì, địa cốt bì, mạch môn mỗi vị 12g; thạch斛 10g; ngũ vị tử 4g; sa sâm, huyền sâm mỗi vị 20g. Các vị trên cho vào 2.400ml nước, sắc lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống một thang, chia đều 3 lần uống trong ngày.

3. Một số bài thuốc từ Huyết linh (Lục linh)

Chữa trẻ chậm lớn, kém ăn: Huyết linh sấy khô tán nhỏ, cho vào cháo nóng cho trẻ ăn vào buổi sáng.

Mỗi lần cho uống 1 - 2g. Dùng luôn trong 7 - 10 ngày. Đơn thuốc này còn dùng cho phụ nữ sau khi sinh xanh xao, gầy yếu.

Thuốc xoa bóp khi đau ngã: Huyết linh không kế liều lượng, cho vào ngâm càng đặc càng tốt, thường dùng 1 phần huyết linh 5 phần rượu. Khi dùng, hâm nóng và xoa bóp vào chỗ sưng đau. Có thể dùng để uống.

4. Những vị thuốc làm thông tuyến sữa

Bài 1: Gai bồ kết to dài 10 - 12 cm mọc thành cụm ở thân và cành. Chọn chùm gai to, hái về phơi hay sấy khô để dùng. Dùng 4 - 8g, sắc uống hay tán bột làm viên, thường phối hợp thêm một số vị khác.

Bài 2: Xơ của quả mướp chín già đã được chế biến khô, cắt nhỏ thành từng đoạn. Dùng 5 - 10g, sắc uống hàng ngày.

Bài 3: 5 - 10g thân cây mộc thông (đã khô), sắc uống.

Bài 4: Lấy 2,5 - 5g lõi thân khô (phần bắc) của cây thông thảo (còn gọi là cây thông thoát), sắc uống.

Bài 5: Lấy hạt già đã chế biến khô của cây thương ma (cây cối xay - Trung Quốc). Liều dùng 10 - 15g, sắc uống.

Bài 6: Lấy hạt chín khô của cây vương bất lưu hành; họ cam chanh, khoảng 10 - 15g, sắc uống.

5. Một số bài thuốc cho thai phụ bị tiểu đường

Bài 1: Lá khoai lang 50g, bí xanh 100g, cùng thái



vụn thêm nước vừa đủ nấu chín, ăn mỗi ngày một lần. Dùng chữa bệnh tiểu đường khi mang thai, ăn nhiều uống nhiều.

Bài 2: Rau ngô 50g, nước 1,5 lít, sắc còn 700ml, chia thành hai lần uống hết trong ngày, dùng chữa bệnh tiểu đường khi mang thai, khát nhiều.

Bài 3: Rau ngô 30 - 60g, thịt trai 50 - 200g, cùng nấu, thêm gia vị, uống cách ngày, dùng chữa bệnh tiểu đường, miệng khát.

Bài 4: Mướp đắng 150g, bỏ hạt, ruột, rửa sạch, thái lát mỏng, cho dầu lạc vào chảo đun, sau cho mướp đắng, lửa to xào đến 10 phần chín 7, thêm 100g đậu phụ, chút muối, tiếp dùng lửa to xào đến chín, mỗi ngày ăn một lần, ăn chữa bệnh tiểu đường khi mang thai, đói, ăn nhiều.

Bài 5: Hành củ tươi 100g, rửa sạch, dùng nước sôi hãm, thêm xì dầu vừa đủ làm rau ăn cơm, mỗi ngày hai lần, dùng chữa bệnh tiểu đường khi mang thai, ăn nhiều.

Bài 6: Sinh sơn dược 120g, nấu với 1 lít nước, thay trà uống lúc ấm, uống hết thì ăn sơn dược.

Bài 7: Bột sinh sơn dược 80g, hạt sen bỏ lõi 20g, xích đậu già như 15g, bột gạo nếp 500g, trộn đều làm thành viên tròn nhỏ, nấu canh cùng ăn. Hai bài trên dùng cho người tiểu đường lúc mang thai, ăn uống không điều độ.

Bài 8: Cám tiểu mạch, nấu cháo ăn, mỗi ngày ăn hai lần, mỗi lần một bát, dùng chữa bệnh tiểu đường

khi mang thai có âm hư, người bức bối.

Bài 9: Rễ lau tươi 3g, gạo tẻ 50g, thêm nước 1,5 lít, sắc rễ lau, lấy 1 lít nước sắc, cho gạo vào, nấu cháo ăn. Dùng chữa bệnh tiểu đường khi mang thai, âm hư, miệng khát.

6. Chữa chứng huyết ứ

Bài thuốc: Nghệ đen và ích mẫu, lượng bằng nhau 15g. Sắc uống ngày một thang.

7. Chữa chứng đau bụng đi ngoài của phụ nữ sau khi sinh

Bài thuốc: Dùng rễ cây nhót 60g, đường đỏ 30g, sắc nước uống.

8. Bài thuốc chữa huyết trắng

Bài 1: Lá ngải cứu 2 nắm, cỏ lông gà 3 nắm, củ gấu 1 nắm, cây muồng dẹt 1 nắm, rễ bông trang trắng 1 nắm, rau ngổ ta 2 nắm. Sắc uống, mỗi ngày 1 thang, uống 10 ngày liền sẽ hết bệnh.

Bài 2: Rau cần tàu (giã nát) 1 nắm, nước dừa xiêm 1 quả. Hai thứ trộn đều, gạn nước uống buổi sớm, mỗi ngày uống 1 lần, uống vài ba lần sẽ hết bệnh.

Bài 3: Trứng gà 2 quả, lá ngải cứu tươi 1 nắm. Hai thứ bỏ vào nồi, đổ nước sấm sập, luộc chín, ăn cả trứng và rau ngải, dùng vài lần sẽ hết.

Bài 4: Bòng cau non, thái nhỏ 1 nắm, đậu xanh,



cà vớ đôi nửa nắm. Sắc uống, mỗi ngày 1 thang, uống liền 3 thang là hết bệnh.

9. Bài thuốc chữa huyết trắng bằng ngải cứu

Đơn thuốc: Lá ngải cứu 2 nắm, có lông gà 3 nắm, củ gấu 1 nắm, cây muồng dẹt 1 nắm, rễ bông trang trắng 1 nắm, rau ngổ ta 2 nắm.

Cách dùng: Sắc uống, mỗi ngày 1 thang, uống 10 ngày liền sẽ hết bệnh.

10. Chữa khí hư

Bài 1: Đàng sâm 15g, chích hoàng kỳ 15g, bạch truật (sao) 10g, sơn dược (sao) 10g, hắc thăng ma 4g, ngũ vị tử 6g, chích cam thảo 6g, đại táo 5 quả.

Cách dùng: Đổ 1.000ml nước, sắc còn 450ml, chia uống 3 lần sáng, trưa, chiều. Ngày 1 thang. Dùng liên tục trong mấy ngày hành kinh.

Bài 2: Đàng sâm 15g, chích hoàng kỳ 15g, bạch truật (sao) 10g, hắc thăng ma 4g, bào khương 4g, ô tặc cốt 10g, ngũ vị tử 6g, ngải diệp (sao cháy vàng) 6g.

Cách dùng: Đổ 1.000ml nước, sắc còn 450ml, chia uống 3 lần sáng, trưa, chiều. Ngày 1 thang. Dùng liên tục trong mấy ngày hành kinh.

Bài 3: Đàng sâm 15g, chích hoàng kỳ 15g, bạch truật (sao) 10g, đương quy thân 10g, thực địa 20g, bạch thược (sao) 10g, tiên hạc thảo 10g, chích cam thảo 6g, đại táo 6 quả.

Cách dùng: Đổ 1.000ml nước, sắc còn 300ml, chia uống 3 lần sáng, trưa, chiều. Ngày 1 thang. Dùng liên

tục trong mấy ngày hành kinh.

Bài 4: Đảng sâm 15g, chích hoàng kỳ 15g, đại táo 10 quả.

Cách dùng: Đổ 800ml nước, sắc còn 300ml, chia uống 2 lần sáng, chiều, lúc bụng đói. Ngày 1 thang. Sau kỳ hành kinh uống liên tục khoảng 1 - 2 tuần.

11. Bài thuốc chữa chứng nôn oẹ ở phụ nữ có thai

Đơn thuốc: Can khương 40g, nhân sâm 40g, bán hạ chế 80g.

Cách dùng: 3 vị tán nhỏ, trộn đều dùng nước cốt gừng khuấy hồ làm thành viên hoàn. Uống 10g x 3 lần trong ngày.

12. Bài thuốc chữa kinh nguyệt không đều

Bài 1: Hương phụ (chế) 300g, hồng Hoa 30g, mộc hương 20g, ích mẫu 250g, thạch xương bồ 50g, sa sâm 30g, xuyên tam thất 60g. **Cách dùng:** Các thứ phơi khô tán bột mịn, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 2 thìa cà phê đầy, trước bữa ăn sáng và tối.

Bài 2: Rễ ngọc lan hoa vàng 15g, ngải cứu 15g, ích mẫu 15g, nghệ vàng 10g. **Cách dùng:** Sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần. Uống 3 ngày liên. Cần uống thuốc vào trước kỳ kinh 4 ngày.

13. Chữa rong huyết

Đơn thuốc 1: Ngó sen, hoàng cầm, a giao mỗi vị 12g, sơn chi tử 12g, địa du 12g.



Đơn thuốc 2: Mẫu lệ, quy bản mỗi vị 20g; sinh địa 16g, địa cốt bì 10g, cam thảo 4g.

Cách dùng: Sắc uống ngày một thang.

14. Bài thuốc chữa thiếu sữa sau khi sinh

Đơn thuốc: Sung tươi 120g, móng lợn 500g.

Cách dùng: Hai thứ đem hầm thật nhừ, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần.

15. Chữa phụ nữ khi hành kinh bị băng huyết

Bài thuốc: Sâu dâu 30g sấy khô cho gần cháy đen (đốt tồn tính) tán bột. Uống với 100ml rượu hâm nóng, mỗi lần 4 - 6g, ngày 2 - 3 lần.

16. Chữa chứng đau mình sau khi sinh

Bài thuốc: Lấy đậu đen 500g (rang cho gần cháy), táo tàu 21g, ngâm với 1 lít rượu trong nửa tháng. Bỏ bã, uống rượu thuốc. Mỗi ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 20 - 30ml, dùng trong 7 - 8 ngày.

17. Bài thuốc chữa bế kinh

Đơn thuốc: Hoa ngâu 10g, rượu 50g.

Cách dùng: Cho hoa vào rượu, thêm vào chút nước, nấu cách thủy đến khi hoa chín nhừ, để nguội uống. Uống trước ngày có kinh 3 ngày, uống liền trong 5 ngày, ngày uống 1 lần.

18. Bài thuốc chữa ngứa âm hộ

Bài thuốc: Phèn phi 10g, nấu với nước, rửa âm hộ mỗi ngày một lần trước khi đi ngủ.

Chú ý: Trước khi rửa âm đạo, dù với bài thuốc nào đều phải tắm rửa toàn thân sạch sẽ. Khi rửa và đặt thuốc phải rửa tay thật sạch bằng xà phòng hoặc ngâm tay vào nước muối nhạt hay nước voối đặc. Các dụng cụ cũng phải đảm bảo thật sạch.

19. Viêm âm đạo tính trich trùng

Bài 1: Dùng dung dịch hoàng liên 4% tắm bông nhét vào âm đạo mỗi ngày một lần, một tuần là 1 liệu trình.

Bài 2: 30g lang độc thảo sắc lấy nước dội rửa âm đạo mỗi ngày 2 đến 3 lần.

Bài 3: 30g thương nhĩ tử, 30g bồ công anh sắc lấy nước rửa chỗ ngứa mỗi ngày 3 đến 4 lần.

20. Ecxêma (chàm) ở âm hộ

Bài 1: 120g thổ phục linh sắc lấy nước dùng hơi nóng xông chỗ đau, đợi khi nước mát dùng nước rửa chỗ đau ngày 2 đến 3 lần.

Bài 2: 20g khổ sâm, 60g thổ phục linh sắc lấy nước uống mỗi ngày 3 đến 5 lần.

Bài 3: 120g rau sam sấy khô nghiền nát, 30g bột chàm trộn lẫn với dầu vừng đắp vào chỗ đau.

21. Âm đạo nở loét

Bài 1: 60g hoa hòe nghiền thành bột trộn với dầu



vùng đắp vào chỗ đau mỗi ngày 2 đến 3 lần.

Bài 2: 120g rau sam giã nát đắp vào chỗ đau ngày 2 đến 3 lần.

Bài 3: 50g mai ba ba đốt thành than tồn tính, nghiền thành bột trộn với dầu vùng đắp vào chỗ đau ngày 1 đến 2 lần.

22. Cổ tử cung viêm mãn tính

Bài 1: 60g lá sung dùng 1 chậu nước sắc còn 1 nửa tắm ngày 1 đến 2 lần.

Bài 2: 30g hoa sen, 20g ô tiêu xà, 12g dương quy sắc lấy nước uống ngày 2 đến 3 lần.

23. Bài thuốc chữa viêm áp xe vú

Đơn thuốc: Rau má tía 1 nắm, lá cải đại 1 nắm, kinh giới 1 nắm.

Cách dùng: Cà 3 thứ đun với 3 bát nước đầy, lấy 1 bát, gạn lấy nước trong, uống nóng. Nếu người uống được rượu thì pha thêm một thìa hoặc một chén rượu nhỏ.

24. Bài thuốc chữa đau bụng kinh

Đơn thuốc: Đại bi (thân, rễ) khô 20g, hương phụ 20g, ngải cứu 20g, ích mẫu 30g, bạch chi 20g.

Cách dùng: Sắc uống trong ngày.

25. Chữa chứng phụ nữ có thai bị đau bụng ra máu với rễ cây gai

Bài 1: Lấy rễ cây gai mới hái, hoặc phơi khô 30g sắc với 600ml nước, cô lại còn 1/3 chia làm 3 lần uống trong ngày, uống 1 - 2 ngày là có hiệu quả.

Bài 2: Rễ gai 2 phần, cành tía tô 2 phần và thêm 1 phần ngải cứu (mỗi phần chừng 4g), thái nhỏ phơi khô, sắc với 400ml nước cô còn 1/4 uống làm một lần trong ngày. Nếu có rỉ máu thì thêm 10g lá huyết dụ.

Bài 3: Rễ Gai tươi 4 phần, lá ngải cứu 1 phần, tía tô 1 phần (mỗi phần chừng 12 - 13g) sắc với nước uống trong ngày.

26. Bài thuốc chữa tắc sữa

Đơn thuốc: Rễ đinh lăng 40g, gừng tươi 3 lát.

Cách dùng: Đổ 500ml nước sắc còn 250ml. Chia làm 2 lần uống trong ngày. Uống khi thuốc còn nóng.

27. Phát sốt sau khi đẻ

Bài 1: 15g hạt địa phu sắc nước uống nóng để ra mồ hôi quấy sắc nước uống ngày 2 đến 3 lần.

Bài 2: 120g rau sam bỏ vào nồi hấp chín, sau đó nấu canh ăn.

Bài 3: 40g bồ công anh, 15g đường quy sắc nước uống ngày 2 đến 3 lần.

28. Bài thuốc an thai bằng bí ngô

Đơn thuốc: 3 - 5 cuống dưa.

Cách dùng: Đem rửa sạch, cho nước vào sắc kỹ, chia làm 2 - 3 lần uống trong ngày.

29. Bài thuốc chữa viêm tiết niệu

Đơn thuốc: Hoa mào gà 15g, biển súc 10g, thái lài tía 8g, rễ cỏ tranh 8g, rau má 15g, râu ngô 10g.

Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần, uống liền trong 5 - 7 ngày.

30. Bài thuốc rong huyết sau khi sinh

Bài thuốc: Dùng tam thất, hồi đầu có lượng mỗi thứ như nhau tán nhỏ. Mỗi lần uống 2 - 3g, chiêu với nước chín nguội, ngày uống 2 - 3 lần vào khoảng giữa buổi và trước khi đi ngủ. Uống 5 - 7 ngày.

31. Bài thuốc chữa ít sữa sau khi sinh

Bài thuốc: Quả sung 50g, mít non 40g, đậu xanh 20g, gạo nếp 50g, gạo tẻ ngon 50g, chân giò lợn 1 cái. Ninh như tất cả ăn trong ngày.

32. Bài thuốc chữa sót nhau

Bài thuốc: Dùng một nắm lá rau bùi ngót rửa sạch, ngâm nhuyển và cho vào một ít nước (nước đun sôi để nguội), vắt lấy chùng 100ml. Chia làm 2 phần để uống hai lần (mỗi lần cách nhau 10 phút); sau chùng 15 - 30 phút, nhau sẽ ra hết và sản phụ hết đau bụng.

33. Bài thuốc thời tiền mãn kinh

Đơn thuốc: Hạt sen 20g, mộc nhĩ trắng 50g, gạo nếp 50g, đường 30g.

Cách dùng: Mộc nhĩ rửa sạch thái nhỏ; hạt sen, gạo nếp xay bột cho 250ml nước vào đun nhỏ lửa, khi chè sôi cho mộc nhĩ, đường vào khuấy đều sôi lên là được. Cho người bệnh ăn ngày một lần vào buổi chiều, lúc đói, ăn trong 7 ngày.

34. Chữa thai lưu

Bài thuốc: Hạt cải, sao qua, tán nhỏ. Mỗi lần dùng 2 đồng cân (6,5g) với rượu.

35. Chữa nước ối khô khó sinh

Bài thuốc: Lấy 1 bát dầu mè, 1 bát mật ong đổ vào nồi đồng nấu. Đợi sôi 2 - 3 lần hớt bỏ bọt, trộn thêm 1 lượng hoạt thạch, uống khi còn nóng. Lấy dầu và mật xát vào bụng trên và bụng dưới sẽ sinh được ngay.

36. Chữa sảy thai

Bài thuốc: Dùng vỏ đậu tằm sao chín tán bột, mỗi lần 10g. Khi uống cho thêm đường trắng, ngày uống 2 lần.

37. Một số bài thuốc chữa chứng phù khi mang thai

Bài 1: Cá chép 1 con (300g) làm sạch; cho đậu đỏ nhỏ (60g) đã rửa sạch vào bụng cá, khâu kín, thêm 300ml nước, đun nhỏ lửa cho chín nhừ, ăn nóng vào lúc



đói. Cần ăn trong 2 - 3 ngày, mỗi ngày 1 lần.

Bài 2: Vỏ bí đao 200g đun kỹ với nước, chất lấy 150ml nước đặc, chia 3 lần uống trong ngày, uống liền 5 - 7 ngày.

Bài 3: Cá chép 1 con (300g), gạo tẻ 100g, muối vừa đủ. Cá chép làm sạch, cho gạo và nước vào nồi thành cháo, khi ăn cho thêm muối. Ngày ăn 1 lần lúc nóng, cần ăn liền 2 - 3 ngày.

Bài 4: Bí đao 1 quả (350g) gói kín bằng lá chuối, đem nướng trên than hồng, khi lá chuối cháy là được. Bỏ hạt, nạo lấy thịt bí, chia hai lần ăn trong ngày, cần ăn trong 3 - 5 ngày.

Bài 5: Mộc nhĩ đen 30g, cá chép 1 con (250g), mỡ lợn 5 ml, muối vừa đủ. Cá chép làm sạch; mộc nhĩ đen ngâm nước nóng, rửa sạch, thái nhỏ, cho vào bụng cá; cho mỡ lợn và muối khắp mình cá, đem hấp cách thủy. Ăn nóng ngày 1 lần. Cần ăn 2 lần, lần nọ cách lần kia 5 ngày.

Bài 6: Rau ngô 30g, ruột củ bắc đèn 30g, vỏ bí đao 60g. Tất cả sắc kỹ, chất lấy 50ml nước đặc, chia 3 lần uống trong ngày. Cần dùng trong 5 - 7 ngày.

Bài 7: Ngô non 100g, cá chép 1 con (250g), muối vừa đủ. Cá chép làm sạch, ướp muối; ngô non giã dập. Tất cả hầm cách thủy cho chín. Ăn nóng ngày 1 lần trong 2 - 3 ngày.

38. Được thiện dưỡng thai

Bài 1: Thịt gà 250g, cao gác hươu 15g, sâm Cao Ly 8g. Chọn thịt gà mái tơ (nếu có thịt gà ác thì tốt nhất) rửa sạch, lọc bỏ da và mỡ rồi chặt miếng; sâm Cao Ly thái편; cao gác hươu cắt vụn. Tất cả đem hầm cách thủy chừng 3 - 4 giờ là được, chế đủ gia vị, chia ăn vài lần.

Bài 2: Trứng gà 2 quả, ngải cứu 20g. Lá ngải cứu rửa sạch, trứng gà luộc chín bóc bỏ vỏ, hai thứ cho vào nồi, chế đủ nước, đun to lửa cho sôi rồi dùng lửa nhỏ đun tiếp chừng 1 - 2 giờ là được, cho thêm gia vị, ăn trong ngày, dùng liên tục 7 - 8 ngày.

Bài 3: Thịt dê 250g, ba kích thiên 15g, đỗ trọng 12g, gừng tươi 5 lát. Thịt dê rửa sạch thái miếng, các vị thuốc rửa sạch, tất cả cho vào nồi hầm như trong 2 - 3 giờ là được, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Bài 4: Thịt bò 250g, đảng sâm 30g, hoàng tinh 15g, gừng tươi 4 lát. Chọn loại thịt bò tươi mềm (nếu được thịt bê là tốt nhất) rửa sạch, thái miếng; Các vị thuốc rửa sạch. Tất cả cho vào nồi, chế đủ nước, dùng lửa to đun sôi rồi tiếp tục hầm như bằng lửa nhỏ chừng 2 - 3 giờ là được, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Bài 5: Cá chép 1 con nặng chừng 500g, lạc 30g, xích tiểu đậu 24g, gừng tươi 6 lát. Cá chép làm sạch, bỏ nội tạng, đem rán qua; lạc và xích tiểu đậu rửa sạch. Tất cả cho vào nồi, chế đủ nước, dùng lửa nhỏ hầm kỹ chừng 2 - 3 giờ là được, thêm gia vị, ăn nóng.

Bài 6: Cá diếc 2 con, lá tía tô 15g, sa nhân 6g, gừng tươi 6 lát. Lá tía tô, sa nhân và gừng tươi rửa sạch, cá diếc mổ bụng, bỏ hết nội tạng, rửa sạch. Tất cả cho vào nồi, chế đủ nước, dùng lửa nhỏ hầm thật kỹ chừng 2 - 3 giờ là được, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Bài 7: Thịt thỏ 250g, củ cải đỏ 250g, đẳng sâm 30g, hồng táo 6 quả. Chọn loại thịt thỏ non mềm, rửa sạch, thái miếng; củ cải đỏ gọt bỏ vỏ, rửa sạch, cắt đoạn; hồng táo bỏ hạt, đẳng sâm rửa sạch. Tất cả cho vào nồi, chế đủ nước, dùng lửa to đun sôi rồi hầm thật như bằng lửa nhỏ chừng 2 - 3 giờ là được, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Bài 8: Thịt lợn nạc 100g, sâm Cao Ly 10g, a giao 12g. Sâm Cao Ly rửa sạch, thái phiến; a giao thái vụn; thịt lợn rửa sạch, thái miếng. Tất cả cho vào bát, chế đủ nước rồi đem hầm cách thủy chừng 2 - 3 giờ là được, chế thêm gia vị, ăn nóng.

39. Bài thuốc nâng cao khả năng “chăn gối” cho phụ nữ

Bài 1: Một ít lộc nhung, ngâm với rượu cho mềm, nấu lên ăn, mỗi lần từ 15 - 30g, ngày 2 lần.

Bài 2: Một ít dầu ha sư ma, cho thêm đường phèn, nấu lên uống, ngày 1 lần.

Bài 3: Cam thảo, hồng sâm mỗi ngày một thang, sắc làm 2 lần.

Bài 4: Cá ngựa ngâm với 50g rượu, sau 7 ngày dùng được mỗi lần 15 - 30cc (khoảng 1 - 2 thìa canh)

mỗi ngày 1 - 2 lần.

Bài 5: Tiên linh tỳ 15g, cỏ linh chi 12g, lá thạch nam 15g. Ngày một thang, sắc làm hai lần.

Bài 6: Nhau thai 1 cái, sa sâm 25g. Cùng nghiền thành bột, mỗi lần uống 5g, ngày 2 lần. Phương thuốc từ 1 - 6 dùng cho người hạ nguyên hư lạnh, không muốn giao hợp.

Bài 7: Hương phụ 10g, hợp hoan bì 10g, hạt tía tô 10g, quảng dụ kim 3g, ô dược 3g, lá thông 10g, tiêu bạch thuật 5g, vỏ chấp sao 3g. Mỗi ngày 1 thang, sắc làm 2 lần, sắc trong 10 phút, dùng cho người vì tư tưởng bị ức chế nên sinh ra chán ghét tình dục.

Bài 8: Thịt ốc sên 5g. Cho hạt tiêu, rượu, gừng và gia vị nấu ăn.

Bài 9: Sữa ong chua 40g, mật ong 500g. Quấy đều, mỗi lần 15cc, ngày 1 - 2 lần, không được pha với nước sôi. Một ít thịt chim sẻ, cho thêm gia vị nấu ăn, mỗi lần 5 con.

Bài 10: Sà sâm từ cây tổ rắn 50g. Nghiền thành bột, mỗi lần lấy 5g, hoà với mật ong, cho vào túi vải, khi đi ngủ nhét vào âm đạo.

Bài 11: Phụ tử 10g, bổ cốt chỉ 15g, tiên linh chi 12g, mao đẳng 10g, hạt tiêu 60g, sài hồ 10g, quế 10g, đinh hương 6g. Cùng nghiền thành bột, lấy một nửa cho vào túi, đeo ở bụng dưới, một tuần thay một lần.



40. Bài thuốc làm giảm triệu chứng ốm nghén

Đơn thuốc: Thục địa 20g, quy đầu 15g, hoát hương 10g, tía tô 10g, xuyên khung 10g, bắc đẳng sâm 12g, hà thủ ô 10g, bạch truật 12g, kỳ tử 10g, bắc đỗ trọng 10g, sinh khương (gừng tươi) 3 lát.

Cách dùng: Sắc thuốc: nước thứ nhất đổ 2 bát rượu sắc còn 1/4 bát. Nước thứ nhì: cũng vậy. Uống từ 2 đến 5 thang là thấy êm dịu dễ chịu ngay.

41. Ho hen khi mang thai

Bài 1: 6g hạnh nhân ngọt, 15g nho trắng khô. Sắc nước uống mỗi ngày 2 đến 3 lần.

Bài 2: 20g xì dầu, 20g đường trắng, 1 quả trứng gà. Đem xì dầu trộn với đường trắng, rồi đập trứng gà vào hấp chín. Mỗi tối trước khi đi ngủ ăn 1 lần trong 7 ngày liền.

Bài 3: 20g bạch khấu nhân, 12g sa nhân, 12g trần bì nghiền chung thành bột, mỗi lần 6g, uống với nước sôi, mỗi ngày 1 lần trong 3 ngày.

42. Không kiểm chế được tiểu tiện khi mang thai

Bài 1: 30g bạch vi, 30g bạch thược nghiền chung thành bột mỗi lần 6g uống với nước sôi để ấm, có hòa mật ong mỗi ngày 2 đến 3 lần.

Bài 2: 30g tang phi tiêu, 15g ích trí nhân sắc nước uống mỗi ngày 2 đến 3 lần.

43. Đi tiểu không thuận lợi khi mang thai

Bài 1: 6g hoạt thạch nghiền thành bột, uống với nước sôi để ấm, ngoài ra còn dùng 15g mã đề giã nát đắp vào rốn.

Bài 2: Một chén nước bí đao, một chén mật ong khuấy trộn đều uống nhiều lần.

Bài 3: 150g thịt lợn nạc, 25g quỳ qua tử nhân, đem thịt thái nhỏ ninh cùng quỳ qua nhân, ăn mỗi ngày 2 lần.

44. Huyết áp cao khi mang thai.

Bài 1: Một lượng vừa phải giá đậu tương luộc 3 đến 4 tiếng, mỗi ngày uống 3 đến 4 lần.

Bài 2: 9g thảo quyết minh tử (hạt muồng), một khối hải đới pha uống nước thay chè. Trong thời gian uống thuốc thì 3 ngày đo huyết áp 1 lần, nếu huyết áp bình thường thì không uống nữa, nếu huyết áp cao trở lại thì lại tiếp tục uống.

45. Động kinh khi mang thai.

Bài 1: Nước ngó sen sống uống ngày 2 đến 3 lần.

Bài 2: Hoa kinh giới sấy khô nghiền thành bột mỗi lần 6g uống với rượu nhẹ, ngày 2 đến 3 lần.

Bài 3: 150g khoai mài, 100g gạo nấu cháo ăn liên tục.



46. Choáng do mất nhiều máu sau khi sinh

Bài 1: 30g đảng sâm, 30g đường quy sắc uống mỗi ngày 2 đến 3 lần.

Bài 2: 12g ngũ linh chi, 12g bồ hoàng sống nghiền thành bột mỗi lần 6g uống với nước cháo trẻ con mỗi ngày 2 đến 3 lần.

Bài 3: 6g ngũ linh chi, 6g bồ hoàng sống, 3g hoàng cầm sắc nước uống mỗi ngày 2 đến 3 lần.

47. Bài thuốc chữa viêm tuyến vú

Đơn thuốc: Sài đất 50g, bồ công anh 20g, kim ngân hoa 20g, thông thảo 20g, cam thảo đất 16g.

Cách dùng: Sắc uống ngày một thang.

48. Vú viêm loét lâu ngày không khỏi

Bài thuốc: Một lượng vừa phải lá tùng và bách đốt thành than hoà với mật ong, bôi vào chỗ đau.

49. Núm vú bị nẻ

Bài 1: 30g bạch chỉ nghiền thành bột đổ sữa người vào đun sôi để nguội bôi vào chỗ đau, mỗi ngày 3 lần.

Bài 2: 20g lòng đỏ trứng gà trộn đều với lộc giắc sương bôi vào chỗ đau ngày 3 lần.

50. Vú có cục cứng

Bài 1: Phúc bồn tử sắc với rượu và nước mỗi thứ một nửa, mỗi ngày uống 2 lần.

Bài 2: Cây bóng nước sắc với rượu uống mỗi ngày 2 lần.

51. Chữa chứng ngực nhỏ

Bài 1: Đương quy, bạch thược, đẳng sâm mỗi thứ 10g, xuyên khung, tử hà xa (sấy khô nghiền bột), phục linh, bạch truật mỗi thứ 8g, cam thảo 6g, bồ công anh 12g, thực địa 16g, sơn giáp 6g. Đổ ngập nước, sắc còn 300ml, ngày chia 3 lần, uống nóng. Uống đến khi kinh nguyệt bình thường.

Bài 2: Phất thủ, hoắc hương, mạch nha mỗi thứ 8g; mộc thông, vỏ dưa khô, đương quy mỗi thứ 10g, bồ công anh 12g, cam thảo 6g. Đổ ngập nước, sắc còn 300ml, chia làm 3 lần uống trong ngày. Uống đến khi thấy kinh nguyệt đều.

Một số món ăn bổ dưỡng cho người bị chứng ngực nhỏ.

Cháo tử hà xa: Tử hà xa 20g (sao tẩm gừng tươi), đương quy 6g, gạo tẻ 2 lạng. Đùng tử hà xa, đương quy vào túi, cho vào nồi nấu cháo cùng gạo để ăn ngày một tô.

Trứng tử hà xa: Tử hà xa 15g (sao tẩm gừng rượu), đương quy 6g, trứng gà 2 quả. Sắc tử hà xa, đương quy lấy nước cốt, đập trứng gà vào, thêm đường, nấu chín, ăn ngày một tô.

52. Làm cho da trắng

Bài 1: 8 quả trứng gà ngâm vào rượu trắng cho ngập, đợi kỹ sau 28 ngày đổ rượu đi. Lấy lòng trắng bôi lên mặt trước khi đi ngủ.



Bài 2: 250g nhân hạt dưa hấu, 200g hoa mộc, 100g vỏ dương liễu trắng (hoặc vỏ quất) nghiền chung thành bột, uống với nước cơm sau khi ăn, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 thìa.

53. Làm cho sắc mặt hồng hào

Đơn thuốc: 2 củ cà rốt tươi mới, 20g bột ngô sen, 1 lòng đỏ trứng gà.

Cách dùng: Tất cả nghiền thành bột bôi lên mặt trong 20 phút rồi rửa sạch.

XII. TRẺ EM

1. Chữa đái dầm

Bài 1: Hoài sơn sao thơm 80g, ô dược 60g, ích trí nhân (quả ré) 60g. Ba thứ sấy giòn, tán bột mịn, luyện với hồ, vo thành viên bằng hạt bắp, sấy khô bảo quản nơi khô ráo. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 8 - 12 g, uống lúc đói bụng. Trẻ em tùy tuổi dùng nửa liều hoặc 1/3 liều.

Bài 2: Bong bóng lợn 1 cái, mổ ra rửa sạch cho các vị thuốc: ích trí nhân 10 - 12g, ngũ vị tử 10 - 12g, bọc lại. Nấu chung với gạo nếp chín nhừ, vớt bỏ xác thuốc, ăn cả cái lẫn nước một lần vào buổi chiều. Ăn liên tục 5 - 7 ngày.

Bài 3: Tang phiêu tiêu (tổ bộ ngựa trên cây dâu tằm) 12g, thỏ ty tử 8 - 10g, ích trí nhân 8 - 10g, ô dược 8 - 10g, hạt sen 10 - 12g, phá cố chỉ 12g, ba kích 12g, đảng sâm 12g; sắc với 750ml nước, còn lại 200ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

2. Bài thuốc dành cho trẻ bị bệnh sỏi

Bài 1: Lá dâu tằm, sài hồ, sa sâm (mỗi thứ 10g), bồ ngót, râu bắp, lá (hoặc hạt) đậu sắng, ké đầu ngựa, mía lau (mỗi loại 8g), rễ tranh, lá tre, cam thảo, kinh giới, kim ngân hoa (mỗi loại 6g), cùng 2 lát gừng sống. Không nhất thiết phải đầy đủ những vị thuốc trên, đem sắc với 4 chén nước, còn 1 chén, chia làm 3 - 5 lần để dùng trong ngày.

Bài 2 (Dùng cho thời kỳ ban sỏi mọc): Dùng gồm từ 4 - 5 vị thuốc trong những vị thuốc sau: lá dâu tằm (8g), bạc hà (6g), rễ tranh (6g), táo (2 quả), trần bì (vỏ quýt - 4g), cam thảo (4g), gừng sống (3 lát), kim ngân hoa (8g)... đem sắc uống.

3. Chữa tiêu chảy bằng ổi

Bài 1: Lấy 5 - 7 búp ổi, rửa sạch, nhai với vài hạt muối, nuốt nước, ngày 2 - 3 lần.

Bài 2: Búp ổi 20g sao qua; vỏ quýt khô 10g; gừng nướng chín 10g. Tất cả cắt nhỏ, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm 2 lần trong ngày. Hoặc búp ổi 20g, củ sà 16g, củ riềng 8g. Thái nhỏ, sao qua, sắc lấy nước đặc uống.

Bài 3: Lá ổi 20g phối hợp với vỏ quả bòng 20g, phơi khô; lá chè tươi 10g; gừng tươi 2 lát. Sắc uống.

4. Chữa chứng biếng ăn cho trẻ

Bài 1: Cá chép 1 con (300 - 500g), gừng tươi 20 - 30g, vỏ quýt 10g, gia vị vừa đủ. Cá chép mổ bụng, bỏ hết ruột;

gừng thái nhỏ cho vào túi vải cùng vỏ quýt và gia vị rồi nhét vào bụng cá, hấp cách thủy hoặc nấu chín. Chia 2 phần cho trẻ ăn trong ngày (cả nước lẫn cái).

Bài 2: Nước ép dưa hấu, cà chua: Dưa hấu và cà chua lượng bằng nhau. Dưa hấu bỏ vỏ, bỏ hạt (lấy phần ruột đỏ; cà chua chọn quả chín đỏ, tươi, rửa sạch rồi nhúng qua nước sôi để dễ bóc vỏ. Cho 2 thứ vào ép lấy nước uống ngày 1 - 2 lần, mỗi lần 50 - 200ml tùy theo nhu cầu trẻ. Ép xong phải uống ngay, để lâu sẽ dễ bị nhiễm khuẩn.

Bài 3: Cá diếc, thịt dê hấp ỷ dĩ: Cá diếc 1 con (100g), thịt dê 100g, ỷ dĩ 15g, gia vị vừa đủ. Cá diếc mổ bụng, bỏ hết ruột, thịt dê thái miếng, ỷ dĩ đãi sạch vỏ. Tất cả cho vào nồi hấp chín, ăn trong ngày.

5. Chứng khốc đêm (dạ đề)

Bài 1: Hoắc phương 8 phân, hậu phác 5 phân, sa nhân 5 phân, trần bì 5 phân, chỉch thảo 5 phân, sinh khương 2 lát. Các vị sắc đặc uống nóng, hoặc tán bột hoàn hồ làm thuốc viên, lớn nhỏ tùy ý.

Bài 2: Sinh địa 2 đồng cân, mộc thông 1 đồng cân, mạch môn 1 đồng cân, xa tiền (sao) 1 đồng cân, trúc điệp 1 đồng cân, cam thảo 3 phân, đẳng sâm 1 nắm, xuyên liên 5 phân. Các vị sắc đặc uống nóng.

Bài 3: Dùng đậm đậu kỹ, sinh khương (gừng) mấy củ hành, đập nát cả ra cho vài hạt muối sao nóng bọc vào khăn mà chườm bụng thì khỏi (bài này chữa con nít gò lưng khốc, đó là đau bụng vì bị khí lạnh).



Bài 4: Lấy chu sa mài với nước giếng mới gánh mà bôi chỗ lõm ngực và giữa các bàn chân bàn tay thì khỏi.

Bài 5: Lấy ngũ bột từ tán nhỏ hoà với nước bột làm bánh rịt trên rốn lấy vải buộc lại.

Bài 6: Ngô thù 5 đồng cân tán nhỏ hoà với dấm thanh đắp vào 2 gan bàn chân rồi lấy vải buộc lại thì khỏi khóc.

Bài 7: Vì đau bụng mà khóc thì gò lưng lại, nhưng có nước mắt (nếu không là kinh), dùng: lá trầu không hơ trên ngọn đèn dầu ta cho nóng mà chườm bụng rốn thì khỏi.

6. Chữa trẻ em suy dinh dưỡng

Bài 1: Chỉ thực 5g, trần bì 5g, thần khúc 10g, sơn tra 10g, mạch nha 10g, la bặc tử (sao) 6g, kê nội kim 6g, hoàng liên 5g. Cách dùng: Đổ 600ml, sắc còn 150ml, chia uống 3 lần sáng trưa chiều, cho uống sau bữa ăn hoặc lúc đói bụng. Ngày 1 thang.

Bài 2: Trần bì 10g, kê nội kim 10g, thần khúc 20g, mạch nha 20g, sơn tra 20g. Cùng sấy khô, tán bột mịn, trộn đều, mỗi lần 3g pha với nước sôi để uống. Ngày 3 lần.

Bài 3: Đảng sâm 6g, bạch truật (sao) 6g, phục linh 6g, hồ hoàng liên 5g, sừ quân tử 10g, kê nội kim 6g, thần khúc 10g, mạch nha 10g, sơn tra 10g, chích cam thảo 3g. Đổ 800ml nước, sắc còn 150 ml, chia uống 3 lần sáng trưa chiều cho uống sau bữa ăn hoặc lúc bụng đói. Ngày 1 thang.

Bài 4: Đảng sâm 10g, bạch truật (sao) 10g, phục linh 10g, sơn dược 10g, thần khúc 10g, mạch nha 10g, sơn tra 10g, kê nội kim 10g, sử quân tử 10g. Cùng sấy khô, tán bột mịn, trộn đều, mỗi lần 3g pha với nước sôi để uống. Ngày 2 - 3 lần.

7. Trị đái dầm cho trẻ em

Bài 1: Hoàng kỳ 12g, thăng ma 8g, ích trí nhân 8g, ích mẫu 8g, dương quy 8g, phục thần 8g, sa uyển tật lệ 8g, bạch thược 8g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 2: Hoài sơn 12g, tang phiêu diêu 8g, đảng sâm 12g, thỏ ty tử 8g, mạch môn 8g, kỷ tử 8g, khiếm thực 12g, sa sâm 8g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 3: Long đàm thảo 6g, sài hồ 8g, sinh địa 8g, hoàng bá 6g, mộc thông 8g, chi tử 8g, cam thảo 6g, tri mẫu 8g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 4: Tổ con bọ ngựa 40g, ích trí nhân 40g. Hoàn tán, ngày uống 10g.

Bài 5: Đảng sâm 12g, thỏ ty tử 8g, ba kích 8g, ích trí nhân 8g, phá cố chi 12g, tổ con bọ ngựa 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

8. Bài thuốc chữa dạ dày bị lạnh, nôn ọe

Bài thuốc: Hẹ giã vắt nước thêm nước gừng và sữa, uống.

9. Cảm mạo phát sốt của trẻ em

Bài 1: 50g cà rốt sắc uống hàng ngày 2 đến 3 lần.



Bài 2: 30g khổ sâm sắc lấy nước xoa vào mình mỗi ngày 3 đến 5 lần.

Bài 3: 250g dưa chuột, 500g đậu phụ cắt thành miếng nấu canh ngày ăn 3 đến 5 lần.

10. Kinh phong (co giật)

Bài 1: Một nắm mã đề tươi giã lấy nước pha vào nước sôi hòa lẫn mật ong để uống.

Bài 2: 12g hoa sen, 1g vỏ trứng gà sắc lấy nước uống ngày 1 đến 2 lần.

Bài 3: 20g lá dưa chuột sắc lấy nước hòa vào 12ml mật ong uống ngày 1 đến 2 lần.

11. Bệnh quai bị

Bài 1: 120g bồ công anh rửa sạch cả lá và rễ giã nát, thêm vào 1 lòng trắng trứng gà, đắp vào chỗ đau khi khô bỏ đi đắp cái khác.

Bài 2: 100g rau sam giã nát đắp vào chỗ đau ngày 2 đến 3 lần.

Bài 3: 30g đậu đỏ nhỏ, 15g đại hoàng, 30g bột chàm đem nghiền nát trộn đều chia ra 5 gói đều nhau. Dùng 2 lòng trắng trứng gà hòa với 1 gói đánh thành hồ loãng, bôi vào chỗ đau, sau khi bôi khô lại bôi tiếp.

12. Viêm gan ở trẻ em

Bài 1: 40g rễ cỏ tranh khô sắc lấy nước, thêm 1 lượng vừa đủ đường uống mỗi ngày 1 thang.

Bài 2: Lê tươi cắt miếng ngâm dấm, mỗi ngày ăn 2 đến 4 lần, mỗi lần ăn 2 đến 3 miếng trong 10 ngày.

13. Bệnh lỵ ở trẻ

Bài 1: 3 đến 6 quả mướp đắng rửa sạch giã vắt lấy nước mỗi ngày uống 2 đến 3 lần.

Bài 2: 3g trà xanh nghiền thành bột chia làm lần uống với nước sôi làm 3 lần trong ngày.

14. Bệnh bạch hầu

Bài thuốc: 60g cỏ ịch mẫu tươi giã nát lấy nước, pha thêm 20% dấm, 2 tiếng bôi vào họng 1 lần. Nếu nước tiết ra làm tắc thì dùng đũa đồng cuốn bông đưa sâu vào trong họng để bôi sát làm cho nôn ra chất nhờn.

15. Bệnh ho gà

Bài 1: 30g lá diếp cá sắc nước uống, ngày 3 đến 5 lần trong ngày, uống 1 tuần.

Bài 2: 30g củi bưởi trắng sắc lấy nước hòa với 60g mật ong uống ngày 2 đến 3 lần.

16. Chứng chảy nước rãi

Bài 1: 9g bạch truật sống giã nát, pha thêm đường và nước sắc uống trong ngày, uống khoảng 3 đến 5 ngày là khỏi.

Bài 2: Rễ dâu tươi rửa sạch giã lấy nước, nhỏ nhiều giọt vào miệng mỗi ngày 4 đến 6 lần.



17. Cam tích

Bài 1: 30g hạt gấc sau khi phết bơ, nghiền thành bột lấy 1,5g hấp với 1 quả trứng gà để ăn. Mỗi ngày 1 lần trong 15 ngày.

Bài 2: 1 con cóc mổ bụng, 6g sa nhân bỏ vào bụng khâu lại, đặt trên ngói đốt thành than, nghiền thành bột, mỗi lần dùng 1/5, một ngày uống 2 đến 3 lần với nước sôi.

18. Chứng thoát vị ở trẻ em

Bài 1: 6g trầm hương nghiền thành bột, mỗi lần 1g uống mỗi ngày 2 đến 3 lần với nước sôi.

Bài 2: 3 đến 5g lưu hoàng, 6g lá ngải cứu, lấy vải trắng gói lại bỏ vào trong rượu gạo tằm, đun nóng lên đem là chỗ đau ở bụng dưới. Đơn này chủ trị chứng thoát vị đau đớn, bìu dái co vào trong của trẻ.

19. Bệnh còi xương

Bài 1: Một lượng vỏ trứng gà nướng vàng nghiền thành bột mỗi ngày ăn 2 lần. Trẻ em từ 6 tháng đến 1 tuổi mỗi lần dùng 0,5g, từ 1 đến 2 tuổi mỗi lần 1g, từ 2 tuổi trở lên mỗi lần 1,5g.

Bài 2: 30g xuyên đỗ trọng sắc với nước và rượu mỗi thứ một nửa. Mỗi ngày 1 thang, uống nóng.

Bài 3: 500g hà thủ ô, 500g ngưu tất ngâm vào rượu trong 7 ngày rồi lấy ra phơi khô, nghiền thành bột viên thành từng hạt nhỏ, mỗi ngày uống 30 đến 50 viên.

20. Chứng bại liệt

Bài 1: 20g đậu tương, 15g lá lạc sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang chia làm 3 lần trong ngày.

Bài 2: 15g đậu xanh, 12g lá sen, 10g hạt sen, 6g bách hợp sắc nước uống mỗi ngày một thang chia làm 3 lần uống ấm.

Bài 3: 12ml nước củ cải trắng pha với đường uống mỗi ngày 2 đến 3 lần.

21. Bài thuốc chữa chứng nôn ọe ở trẻ đang bú

Đơn thuốc: Nghệ đen 4g, muối ăn 3 hạt, đun với sữa cho sôi chừng 5 phút, hòa tan tý chút gừng hoàng (lượng bằng hạt gạo).

Cách dùng: Chia uống nhiều lần trong ngày.

22. Chữa nấc bằng nước vải

Đơn thuốc: Vải chín 10 quả, mật ong 1 thìa cà phê.

Cách dùng: Vải bóc lấy cùi cho vào cốc với mật ong hấp cách thủy, khi cùi vải chín thì ép lấy nước để riêng, ăn cùi vải trước. Bọn vừa uống vừa đếm từ 1 đến 9, uống 2 lần trong ngày.

23. Bài thuốc chữa giun

Đơn thuốc: Tỏi 30g, hạt hương nhỏ 30g, nhân quả sù quân từ 30g.

Cách dùng: Cả 3 thứ đem giã nát rồi sắc, gạn bỏ bã lấy nước, chia làm 3 lần uống lúc đói.



24. Chứng hen suyễn

Bài 1: 2 quả trứng gà rán ăn nóng với mật ong ngày 2 lần.

Bài 2: 20g chè xanh, 2 quả trứng gà cho 300ml nước vào đun cho trứng chín, bóc vỏ cho vào đun cho đến khi nước cạn thì ăn trứng.

25. Chứng ho hen ở trẻ

Bài 1: 20g mật ong, 3g dầu vừng hoà vào nước sôi uống ngày 2 lần.

Bài 2: 3g mộc nhĩ đen, 5g đường phèn thêm nước nấu chín để ăn ngày 4 lần.

26. Chứng loét rốn

Bài 1: Hạnh nhân nghiền thành bột đắp vào rốn.

Bài 2: Hoàng bá nghiền thành bột đắp rốn.

27. Chứng chốc đầu

Bài 1: Nghệ vàng 10g, mật lợn 3 cái. Giã nghệ lấy nước cùng mật lợn hấp cách thủy 30 phút.

Bài 2: Nấu nước bồ kết, nhúng khăn đắp lên chỗ chốc lở cho bờ vẩy chốc.

Bài 3: Nấu nước kinh giới gội đầu cho sạch.

Bài 4: Bôi thuốc lên mỗi ngày 1 lần và rửa 1 lần.

XIII. DẠ DÀY VÀ ĐƯỜNG RUỘT

1. Chữa kém ăn, mệt mỏi, đường ruột, chậm tiêu, chướng bụng

Đơn thuốc: Nghệ đen 160g, cốt nha 20g, khiên ngư (sao) 40g, hạt cau 40g, đảng tâm (Bắc lung) 16g, mộc hương 16g, thanh bì 20g, thanh mộc hương 20g, củ gấu 160g, tam lăng 160g, đinh hương 16g.

Cách dùng: Tất cả các vị tán thành bột mịn, hoàn thành viên. Ngày uống 8 đến 12g với nước sắc gừng (nướng chín).

2. Bài thuốc chữa lỵ

Đơn thuốc: Gừng tươi 15g, lá ngô thù du 15g.

Cách dùng: Cả 2 thứ rửa sạch, giã nát, sau đó cho vào nồi xào cho nóng lên, đắp vào huyệt trường cường (dưới xương cụt 0,5 thốn giữa xương cụt và hậu môn) đặt gạc lên, dùng băng dính cố định lại. 24 giờ sau thì bỏ thuốc đắp này đi, bệnh có thể chuyển biến tốt.



3. Bài thuốc phòng bệnh lỵ

Đơn thuốc: Tỏi sống 3 - 4 nhánh.

Cách dùng: Hàng ngày làm gia vị, ăn cùng với thức ăn khác.

Tác dụng phòng bệnh, sát khuẩn.

4. Bài thuốc chữa táo bón

Bài thuốc: Dùng khoai lang rửa sạch thái miếng luộc chín, ăn cả cái lẫn nước.

5. Một số bài thuốc trị táo bón

Bài 1: Khoai lang 50g, mía đỏ 60g. Khoai lang tươi để cả vỏ, rửa sạch, xay nhỏ; mía ép lấy nước, hai thứ trộn đều với nhau, đun nhỏ lửa, quấy đều tay cho chín, chia 2 lần ăn trong ngày; ăn 5 - 7 ngày.

Bài 2: Mật ong 25ml, vùng đen 20g. Vùng đen giã dập cùng mật ong, thêm 150ml nước quấy đều, đun nhỏ lửa. Khi chín chia 2 lần ăn trong ngày vào lúc đói, cần ăn liền 7 ngày.

Bài 3: Đậu xanh 40g, đường đỏ 30g. Đậu xanh để cả vỏ giã dập, cùng đường đỏ cho vào nồi thêm 350ml nước đun sôi kỹ, khi nhừ chia 2 lần ăn trong ngày, ăn liền 7 ngày.

Bài 4: Hoa kim ngân 30g, mật ong 20ml. Hoa kim ngân cho vào nồi, thêm 250ml nước đun sôi kỹ, chắt lấy 150ml, cho mật ong vào quấy đều chia 3 lần uống trong ngày, cần uống liền 7 - 10 ngày.

Bài 5: Cà rốt 50g, mật ong 25ml. Cà rốt rửa sạch, xay nhỏ, cho vào mật ong, thêm 150ml nước khuấy đều, đun nhỏ lửa, khi chín chia 2 lần, ăn lúc đói, ăn liền 7 ngày.

Bài 6: Đậu đen 50g, mật ong 25ml. Đậu đen ninh nhừ, cho mật ong vào khuấy đều, ăn lúc đói, ăn liền 7 ngày

Bài 7: Hà thủ ô 150g, táo tàu 13 quả. Hà thủ ô sấy khô, tán bột, táo tàu bóc lấy cùi, bỏ hạt, giã nhỏ, cho bột hà thủ ô vào, thêm nước cháo để luyện viên bằng hạt đậu xanh, phơi khô. Ngày uống 30 - 50 viên chia 2 lần, uống với nước sôi để nguội.

6. Chữa tiêu chảy bằng hoa mào gà

Đơn thuốc: Hoa mào gà 10g, vỏ dộp cây ổi 8g, vỏ quả lựu 10g.

Cách dùng: Sắc uống ngày một thang.

7. Bài thuốc chữa viêm dạ dày, tá tràng

Đơn thuốc: Khoai lang 500g.

Cách dùng: Rửa sạch, gọt vỏ, thái nhỏ, giã nát cho vào vải bọc ép lấy nước rồi đun sôi để uống. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 chén con. Uống liền trong 20 ngày là một liệu trình. Nghỉ 5 ngày lại uống tiếp liệu trình khác.

8. Cá mực chữa đau dạ dày

Đơn thuốc: Lấy 12g mai cá mực, 6g trần bì, 100g thịt lợn nạc, 100g gạo tẻ.

Cách dùng: Cho mai cá mực, trần bì, gạo tẻ vào



nồi ninh trước thành cháo, đợi cháo chín mới cho thịt nạc đã thái mỏng vào đun 5 - 6 phút nữa, thêm gia vị vừa đủ, khi ăn bỏ mai cá mực và trần bì.

9. Bài thuốc chữa loét dạ dày - hành tá tràng

Bài 1:

Nguyên liệu: Bột sa nhân 10g, dạ dày lợn 1kg, các gia vị như bột tiêu, gừng tươi, hành hoa, mỡ lợn, muối, bột canh, rượu, bột đậu, mỗi thứ lượng vừa đủ.

Cách làm: Chà xát muối và giấm cho sạch dạ dày lợn, rửa sạch, chần qua bằng nước sôi, vớt ra cạo sạch màng trong dạ dày rồi rửa kỹ lần nữa. Sau đó, cho dạ dày vào nồi cùng với bột tiêu, gừng thái lát, hành luộc chín rồi vớt ra để nguội, thái miếng. Cho dạ dày lợn đã thái, bột sa nhân, mỡ lợn, mì chính, bột đậu vào nước luộc, khuấy đều là được. Thuốc có công dụng chỉ thống, hành khí, hóa thấp, tỉnh tỳ, có thể áp dụng cả với người bị viêm dạ dày mạn tính.

Bài 2:

Nguyên liệu: Bạch truật 250g, bạch cập 120g, gừng khô 10g, dạ dày lợn 1 cái, rượu, muối, gia vị lượng vừa đủ.

Cách làm: Bạch truật rửa sạch, cho vài thìa con rượu vào trộn đều. Bạch cập rửa sạch, cạo vó; gừng khô rửa sạch, để ráo nước. Dạ dày lợn đem chà xát muối và giấm thật kỹ, nhất là phía trong, sau đó chần qua nước sôi, cạo rửa sạch màng trong. Tiếp đến, khía to một miệng dạ dày, miệng kia khâu lại, nhồi bạch truật, bạch

cập và gừng vào rồi khâu kín lại. Cho dạ dày vào luộc trong nồi gốm, khi sôi thì cho một thìa rượu vào, đun nhỏ lửa cho đến lúc chín nhừ.

Vớt dạ dày ra, để nguội, bỏ lấy các thứ ở trong ra, sấy khô, nghiền thành bột cho vào lọ dùng dần. Dạ dày lợn đem ra thái ăn như thường. Nước luộc chia làm 4 - 6 lần uống. Bột thuốc mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 5g với nước sôi để ấm. Thuốc có công hiệu kiện tỳ vị, bồi bổ hư tổn, ôn trung trừ hàn, thu liễm trừ thấp.

Bài 3: Để chữa viêm loét dạ dày và hành tá tràng, có thể lấy táo tàu 10 quả, hồng hoa 10g, sắc lấy 200ml nước, trộn đều với 60g mật ong lúc thuốc còn nóng, uống vào sáng sớm khi đói bụng. Mỗi liệu trình kéo dài 7 ngày.

Bài 4: Xương cá mực 30g, thịt gà 150g, gừng 2 nhánh, táo tàu 2 quả, tất cả cho nước vào ninh nhừ, ăn cả nước lẫn cái; có tác dụng chữa đau dạ dày, hành tá tràng do thừa axit.

Bài 5: Nước ép cải bắp 250g nấu sôi, uống trước bữa ăn ngày 2 lần, liên tục trong 10 ngày sẽ hết đau và lành dần vết loét ở dạ dày, hành tá tràng.

Bài 6: Củ cải và ngó sen tươi lượng bằng nhau, rửa sạch, giã nát, lọc lấy nước uống ngày 2 lần, mỗi lần 50g; có tác dụng chữa xuất huyết dạ dày.

Bài 7: Mỗi ngày uống 100mg vitamin E chia 3 lần, liên tục trong 2 - 3 tuần. Có thể kết hợp với việc uống mật ong 60g và bột nghệ 30g mỗi ngày.



Bài 8: Khoai tây gọt bỏ vỏ, nghiền nát, lọc lấy nước, đun sôi để uống ngày 3 lần, mỗi lần 1 thìa to, liên tục trong 2 - 3 tuần.

Bài 9: Lấy 15 hạt đinh hương nhét vào 1 quả lê đã khoét rỗng ở giữa, hầm chín để ăn. Thuốc có tác dụng chữa chứng hay nôn mửa và nấc do viêm loét dạ dày, hành tá tràng.

Bài 10: Chuối hột già đem sát móng, phơi khô trong râm mát, tán bột. Uống mỗi lần 2 muỗng cà phê với nước nóng vào trước bữa ăn, ngày 3 lần. Dùng liên tục 1 - 2 tuần.

10. Dược thiện cho người viêm loét dạ dày, tá tràng

Bài 1: Gạo tẻ 100g nấu thành cháo rồi hòa với sa nhân 5g (tán bột), chia ăn vài lần trong ngày. Nếu thiếu sa nhân, có thể thay bằng ngô thù du 10g, gừng tươi 3 lát hoặc hạt tiêu 3g, gừng tươi 3 lát.

Bài 2: Cá diếc tươi 250g, gừng tươi 30g, quất bì 10g, hạt tiêu 3g. Cá đánh vảy, bóc mang, bỏ nội tạng và rửa sạch; gừng rửa sạch, thái phiến, quất bì thái chỉ. Dùng vải lụa gói gừng, quất bì và hạt tiêu rồi nhét vào bụng cá, cho nước vừa đủ, hầm nhỏ lửa, ăn cá, uống nước khi đói bụng.

Bài 3: Mạch nha sống 30g (rửa sạch), thanh bì 10g (thái phiến), sắc kỹ cả hai trong 25 phút rồi lọc bỏ bã, lấy nước, chia uống vài lần trong ngày khi còn ấm.

Bài 4: Phạt thù 15g rửa sạch, thái vụn, hầm với nước sôi trong bình kín rồi hòa thêm một chút đường phèn, uống thay trà trong ngày. Cũng có thể dùng phạt thù 20g thái vụn, sắc lấy nước rồi cho 100g gạo tẻ nấu thành cháo, chế thêm một chút đường phèn, chia ăn vài lần trong ngày.

Bài 5: Rễ cây quất vàng 30g rửa sạch, thái đoạn, dạ dày lợn 150g thái miếng, hầm cả hai thứ cho chín rồi chế thêm gia vị, ăn dạ dày, uống nước hầm.

Bài 6: Cá diếc to 2 con, sa nhân 6g, trần bì 3g, tiểu hồi hương 6g, hạt tiêu, hành, gừng, tỏi, muối ăn vừa đủ, dầu lạc 1.000g. Cá đánh vảy, bỏ mang và nội tạng, rửa sạch; hạt tiêu giã nhỏ, trần bì thái chỉ, gừng thái phiến, hành cắt đoạn, sa nhân đập dập... Tất cả trộn đều rồi cho vào bụng cá. Đổ dầu vào chảo cho ngập cá rồi rán chín, sau đó lấy cá ra, dùng nồi khác phi hành tỏi, cho thêm một chút nước rồi rim cá nhỏ lửa với gia vị cho ngấm kỹ để ăn.

Bài 7: Hạt sen bó tâm 40 hạt, dạ dày lợn 1 cái, gia vị và dầu thực vật vừa đủ. Dạ dày làm sạch rồi cho hạt sen vào trong khâu kín, đem hầm nhừ, sau đó thái chỉ, chế thêm gia vị, trộn lẫn hạt sen rồi ăn.

Bài 8: Thần khúc 10 - 15g đập vụn, sắc kỹ, lấy nước nấu với 100g gạo tẻ thành cháo, chia ăn vài lần trong ngày.

Bài 9: Mạch nha 10g rửa sạch, sao vàng, sơn tra 6g sao cháy. Cả hai sắc kỹ trong 30 phút, bỏ bã, lấy nước,



hòa thêm 10g đường đỏ, chia uống vài lần trong ngày.

Bài 10: Đại táo 25g, bạch truật 30g, kê nội kim 15g (tán bột), bột mì 500g. Sắc kỹ đại táo và bạch truật trong 1 giờ. Sau đó loại bỏ hạt táo, tiếp tục sắc nhỏ lửa rồi nghiền thành dạng bột nhão. Cho bột kê nội kim, bột mì và lượng nước vừa đủ, trộn đều và nặn thành những bánh nhỏ, nướng chín, ăn dần.

Bài 11: Hoài sơn 30g, ý dĩ 30g, hạt sen bó tâm 15g, đại táo 10 quả, gạo tẻ 50 - 100g. Tất cả cho vào nồi nấu thành cháo, hòa thêm một chút đường trắng, chia ăn vài lần trong ngày khi bụng đói.

11. Bệnh giun

Bài thuốc: 30 quả cau, 30 quả bách bộ sắc nước uống ngày 3 lần.

12. Bệnh giun móc

Bài 1: 100 hạt cau giã nát cô đặc trong 1 tiếng thêm nước nấu thêm 1 tiếng uống sáng lúc đói và uống tối.

Bài 2: 10g cau, 3g xuyên tiêu, 12g ô mai sắc uống ngày 3 lần.

13. Bệnh giun kim

Bài 1: 60g rau sam tươi nấu canh ăn ngày 2 bữa.

Bài 2: 60g rau sam, 15g hoa tiêu sắc nước xông rửa hậu môn mỗi ngày 2 lần.

14. Bệnh sán dây

Bài thuốc: 124g hạt cau sắc uống ngày 3 lần.

15. Bệnh giun chỉ

Bài thuốc: 60g rễ cau sắc nước thêm đường uống ngày 2 lần khi đói.

16. Viêm ruột thừa

Bài 1: 180g xương bồ tươi sắc lấy nước uống ngày 2 lần.

Bài 2: 120g ram sam tươi giã lấy nước hoà với mật uống hàng ngày.

17. Viêm ruột thừa cấp tính

Bài 1: 12g gừng tươi rửa sạch giã nát rồi cho 20g bột mì vào trộn đều đắp vào chỗ đau mỗi ngày 1 lần trong khoảng 3 tiếng.

Bài 2: 120g bạch hoa xà thiệt thảo tươi sắc nước uống, ngày đầu uống 4 thang, ngày thứ 2 uống 2 đến 3 thang, mỗi thang chỉ uống 1 lần.

18. Viêm ruột thừa có mủ

Đơn thuốc: 12 củ tỏi, 60g mang tiêu, 60g bột đại hoàng, dấm.

Cách dùng: Tỏi bóc vỏ giã nát cùng mang tiêu, trước hết lấy dấm bôi vào chỗ ấn xuống thấy đau rồi bôi thuốc dày khoảng 3 mm, lấy vải ngăn không cho thuốc chảy ra ngoài, sau 2 tiếng bỏ đi và dùng nước



ấm rửa, rồi lại lấy bột đại hoàng hoà vào dấm bôi lên trong 12h.

19. Chứng tắc ruột

Bài 1: 250g dầu đậu tương uống 2 lần trong 2h.

Bài 2: 250g mật ong đun ấm uống ngay.

20. Chứng sỏi mật

Bài 1: 250g chè xanh phơi khô nghiền thành bột, pha với nước sôi uống nóng sáng sớm khi chưa ăn và trước khi đi ngủ, mỗi lần 6g.

Bài 2: 40g hạt sen, 12g ô mai, sắc lấy nước uống.

XIV. NGOÀI DA

1. Món ăn, bài thuốc chống bạc tóc

Bài 1: Mỗi ngày dùng 50g đậu đen hầm với xương lợn làm canh ăn. Hoặc dùng đậu đen 250g, vùng đen 100g, bạch quả 30 hạt, hà thủ ô 150g, tất cả sao chín, tán thành bột mịn, đựng trong lọ kín dùng dần, mỗi ngày ăn 30g.

Bài 2: Hà thủ ô chế 300g, thỏ ty tử 400g, phá cố chi 250g. Các vị sấy khô, tán vụn, mỗi ngày dùng 40g hầm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 30 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Bài 3: Hà thủ ô chế, nữ trình tử, tang thầm (quả dâu chín) mỗi thứ 12g, hạn liên thảo (cỏ nhọ nồi) 10g. Tất cả sấy khô, tán vụn, hầm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày.

Bài 4: Hà thủ ô 20g, gan lợn 250g, mộc nhĩ 30g, cải bắp 50g, dầu thực vật và gia vị vừa đủ. Sắc kỹ hà

thù ô, lấy nước bỏ bã; gan lợn rửa thật sạch, thái miếng, ướp gia vị rồi dùng lửa to rán qua; cải bắp và mộc nhĩ rửa sạch, thái chỉ. Cho gan lợn vào đun với nước sắc hà thù ô một lát, kể đó cho cải bắp và mộc nhĩ vào, tiếp tục đun sôi vài phút là được, chế đủ gia vị, dùng làm canh ăn hàng ngày.

Bài 5: Mạch môn (bó lõi) 120g, thiên môn, đương quy, thực địa, kỷ tử mỗi thứ 30g, nhân sâm 15g, sinh địa, hà thù ô mỗi thứ 60g, ngưu tất 15g. Tất cả sấy khô, thái vụn, đem ngâm với 5 lít rượu trắng, sau 30 ngày thì dùng được, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 20ml.

Bài 6: Kỷ tử, hà thù ô, mật ong mỗi thứ 120g; đương quy, sinh địa, thiên môn mỗi thứ 60g; đẳng sâm, thỏ ty tử, phá cố chỉ, sơn thù mỗi thứ 20g, ngưu tất 90g, rượu trắng 3 lít. Các vị thuốc sấy khô, thái vụn, đem ngâm với rượu, sau 7 - 10 ngày thì dùng được; uống đều đặn mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 20ml.

Bài 7: Hà thù ô 180g, ngưu tất 240g, kỷ tử 120g, thực địa, sinh địa, thiên môn, mạch môn, đương quy, nhân sâm mỗi thứ 60g, nhục quế 30g, bạch khúc (men rượu) 500g, gạo nếp 7.000g. Các vị thuốc sấy khô, thái vụn; bạch khúc tán mịn. Gạo nếp đồ thành xôi rồi trộn đều với bột thuốc và bạch khúc, cho vào hũ bịt kín miệng, ủ ở nơi ấm, sau 14 ngày thì bỏ bã lấy nước, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 10 - 30ml.

2. Bài thuốc chữa rụng tóc

Bài thuốc: Nghiền lá tía tô lấy nước, hoặc đun lá

tía tô thành đồ uống. Kiên trì uống nước lá tía tô trong một thời gian dài.

3. Thuốc chữa hôi nách

Bài 1: Vôi sống 500g, thanh mộc hương 60g, phòng hương 60g, nhũ hương 60g, đinh hương 60g, quất bì 90g, dương khởi thạch 90g, phèn chua 120g. Tất cả các vị trên đều nghiền bột, rải lên một tấm vải, úp tấm vải mặt có thuốc vào nách, bên ngoài dùng một dải lụa để buộc cố định.

Bài 2: Thanh mộc hương 30g, phụ tử 30g, vôi sống 30g, phèn chua 15g. Tất cả nghiền thành bột mịn, trộn với phấn thơm thường dùng. Xoa vào nách, mùi hôi sẽ mất.

Bài 3: Trộn bột đồng thanh với dấm ăn, đổ vào cái chén bằng bạc, đốt thật nóng, dùng tấm vải nhúng vào rồi chườm nách. Nếu nguội lại đốt cho nóng thuốc.

Bài 4: Tân di (hay mộc lan, hay mộc bút) tế tân, xuyên khung, thanh mộc hương, mỗi loại lấy bằng nhau, tất cả sấy khô, nghiền bột, đốt cho bột cháy, hun khói vào nách.

Bài 5: Rau dền răng ngựa một bó, đập dập, trộn với mật, nhồi thành một cục. Dùng bùn bọc kín, bỏ vào lửa nướng chín, gỡ lấy đất ra, lại sao cho nóng ran, dùng miếng vải bọc thuốc chườm vào nách. Ban đầu có chịu nóng, thấy nguội thay lớp khác.

Bài 6: Bỏ vôi sống vào dấm (đựng trong chai để

lâu 3 năm) trộn đều, bôi vào ổ nách.

Bài 7: Rễ câu kỳ khô 15g, rễ tường vi khô 15g, cam thảo 15g, rễ thương lục 30g, hồ phấn 30g, hoạt thạch 30g. Tất cả nghiền bột, trộn với dấm làm thành hồ, bôi vào nách. Bài thuốc này còn có thể chữa lòng bàn tay, hoặc âm hộ ra nước có mùi hôi.

Bài 8: Đốt phèn đen cho khô, nghiền bột, rắc vào nách. Tám bài thuốc trên đây đều lấy từ “Bản thảo cương mục” của Lý Thời Trân đời Minh.

Bài 9: Lấy một ít mật đà tăng trộn với dầu vừng. Trước hết rửa nách bằng nước vo gạo, chờ khô, bôi thuốc lên. Sau đó lại dùng 3g mật đà tăng vào, kẹp vào nách chỗ có bôi thuốc, lấy băng vải cột cố định lại, mỗi ngày thay một lần. Làm liên tục 5 lần sẽ khỏi.

Bài 10: Lấy 10 đồng tiền cổ (từ đời Tần về trước) dùng que thép xâu thành chuỗi, nung trong lửa cho đỏ lên rồi lại nhúng vào dấm. Tỏi đi tỏi lại 10 lần, sau đó cho một ít xạ hương, tất cả nghiền thành bột mịn, bôi vào nách, sau mấy lần sẽ khỏi.

Bài 11: Lấy một ít phèn chua tán thành bột mịn, dùng khăn lụa bọc lại, chườm luôn vào nách.

Bài 12: Lấy một ít gừng tươi đã nát, lấy nước, bôi nhiều lần vào nách.

Bài 13: Lấy một ít dạ minh sa (phân dơi) nghiền bột, trộn đều với nước đậu sị, bôi vào nách sẽ mất mùi hôi.

Bài 14: Bắt một con nhện to. Cho một ít bột xích thạch chi và muối vào bùn đất vàng, nhồi nhuyễn, xong

bọc đất quanh con nhện. Cho vào lửa nung cho chín. Lấy ra, thêm một ít khinh phấn vào dấm làm thành cao. Trước khi đi ngủ đắp vào nách. Sáng hôm sau, đại tiện tất có nước đen, dùng nhiều lần sẽ khỏi hôi nách.

Bài 15: Lấy một con ốc đồng sống, bỏ vào nước, chờ nó mở miệng bỏ vào một hạt ba đậu, bỏ ốc vào cốc. Mùa hè thì một đêm, mùa đông thì 7 đêm thịt ốc tự nhiên biến thành nước. Nước này bôi vào nách, có thể chữa tận gốc bệnh hôi nách.

Bài 16: Phèn chua luyện trong lửa, sau đó nghiền thành bột, đựng trong túi lụa. Một lần trước khi rắc thuốc phải rửa sạch nách.

Bài 17: Cam thảo, rễ cỏ và cây thông, địa tảo, hạt dưa hồng, mỗi thứ lấy bằng nhau, tất cả nghiền bột. Mỗi lần uống một thìa canh ngày uống 3 lần với nước ấm.

4. Chữa mẩn ngứa (dị ứng)

Bài 1: Củ ráy 100g rửa sạch, thái lát cho vào nồi đổ nước vào đủ tắm. Đun sôi cho vào ít hạt muối, bắc ra để nguội tắm.

Chú ý: Tránh dây nước lã vào nồi nước tắm (khi đã đun sôi) nếu dây vào tắm sẽ ngứa thêm. Tránh dây nước tắm vào mắt.

Bài 2: Lá đơn đỏ (đơn mặt trời) 12g (1 nắm to), lá xấu hổ 12g (1 nắm to), lá cối xay 12g (1 nắm to). Rửa sạch cho vào nồi, đổ nửa lít nước sắc còn 2/3 bát ăn



com. Uống 1 lần, ngày uống 1 - 2 lần.

Bài 3: Kim ngân hoa 12g, hoa húng chó (húng đỏ) 12g, hoa kinh giới 12g. Tất cả cho vào nồi, đổ 1/2 lít nước sắc còn 1 bát ngày uống 1 - 2 lần.

Bài 4: Vỏ núc nác 12g, thổ phục linh (củ khúc khắc) 12g, đơn mắt quỳ 12g, cò chi thiên 12g. Đổ 1 lít nước sắc còn 1 bát. Uống 1 lần, ngày uống 1 - 2 lần.

5. Chữa dị ứng

Bài 1: Cây đơn kim 15g, lá đơn tía (Đơn lá đỏ) 15g, cây đơn nem 10g hoặc lá đơn tướng quân 15g.

Bài 2: Rễ chàm mèo 12g, Kim ngân hoa 10g, đại hoàng 9g, hoàng bá 8g, cam thảo 5g, hoặc phù bình 6g, thuyền thoái 3g; phòng phong, kim ngân hoa mỗi thứ 5g. Sắc uống.

Bài 3: Kinh giới 25g, sao vàng sắc uống, kết hợp lấy một ít lá Kinh giới sao với cám rồi xát nhẹ lên vùng da bị ngứa, ngày 2 - 3 lần cho đến khi khỏi.

Bài 4: Thương nhĩ tử, địa phu tử mỗi thứ 6g; hoặc dùng Bồ công anh 15g; cúc hoa, kim ngân hoa mỗi vị 9g, cam thảo 5g. Sắc uống ngày một thang. Có thể dùng lá Đơn tướng quân 20g hoặc nhân đông đằng, thổ phục linh, thương nhĩ tử mỗi vị 20g. Sắc uống.

Bài 5: Kim ngân hoa 20g, Bồ công anh, cúc hoa, sinh địa, cam thảo đất mỗi thứ 10g. Sắc uống.

6. Trị mụn trứng cá

Bài 1: Gai bồ kết 30g, thêm dấm gạo 100ml, sắc lấy nước đặc, lọc bỏ bã. Dùng bông sạch thấm nước thuốc bôi vào chỗ da có mụn cá, ngày 2 - 3 lần.

Bài 2: Dùng “bèo cái tía”, “thương nhĩ thảo” mỗi thứ 15g, sắc lấy nước, rửa mặt 2 lần sáng, tối, liên tục 10 ngày.

Bài 3: Dùng “bạch chi” 10 phần, “phòng phong” 5 phần, “cúc hoa” 5 phần, “đan sâm” 5 phần; tất cả tán thành bột mịn, trộn đều, cất vào lọ nút kín dùng dần. Sáng và tối dùng 5g bột thuốc sắc lấy nước đặc, bôi lên da mặt, sau 5 phút rửa sạch lại bằng nước sạch.

Bài 4: Dùng lá mướp non, giã nát, vắt lấy nước cốt, bôi lên chỗ da có mụn trứng cá.

Bài 5: Cắt quả mướp, lấy dịch tiết ra từ lát cắt bôi lên chỗ da có mụn trứng cá.

Bài 6: Dùng vỏ quả mướp, sấy khô, tán thành bột mịn. Mỗi ngày trước lúc nằm ngủ, lấy một ít bột thuốc trộn với rượu trắng, bôi lên những chỗ da bị mụn trứng cá.

7. Chữa lở loét bằng cà chua

Bài 1: Lấy ngọn cây cà chua rửa sạch, giã nát, thêm vài hạt muối, đắp lên nơi tổn thương rồi băng lại. Mỗi ngày làm vài lần cho đến khi khỏi.

Bài 2: Nấu cà chua với dầu hay mỡ cho đến khi bốc hết hơi nước, sau đó dùng như một loại thuốc mỡ để bôi lên những nơi mụn nhọt, lở loét.

8. Bài thuốc chữa bỏng lửa bằng cà chua

Bài thuốc: Tách lấy vỏ cà chua có dính thịt quả đắp lên chỗ bỏng, thỉnh thoảng lại thay thuốc có tác dụng chống đau rát và kích thích da chóng hồi phục.

9. Bài thuốc ngứa đầu

Bài thuốc: Dùng chè xanh nấu lấy nước đặc để gội đầu, sẽ hết ngứa.

10. Bài thuốc chữa ngứa và lở loét ở trẻ em

Bài thuốc: Lấy búp chè tươi nấu lấy nước đặc, rửa vết thương khi nước còn ấm. Cũng có thể dùng búp chè tươi rửa sạch, giã nát đắp vào chỗ tổn thương.

11. Bài thuốc chữa da nứt nẻ chảy máu bằng chè

Bài thuốc: Những người da bị nứt nẻ, rướm máu do trời hanh, có thể dùng ít búp chè tươi rửa sạch, giã nát, đắp vào chỗ tổn thương và băng lại. Như vậy, vết nứt sẽ nhanh chóng liền miệng.

12. Bài thuốc chữa ong đốt và rắn cắn

Bài thuốc: Lá nhót tươi rửa sạch, giã nát vắt lấy nước cốt với rượu uống. Còn bã đem đắp vào chỗ bị bệnh.

13. Bài thuốc chữa say rượu

Bài thuốc: Uống liền mấy cốc trà đặc. Chất Trà có thể hòa tan và làm loãng chất cồn, đồng thời không làm tổn hại đến tỳ vị.

14. Bài thuốc chữa độc thủy ngân

Bài thuốc: Trà 30g, hãm lấy nước đặc uống. Sau đó uống ngay 500ml sữa bò rồi đưa đến bệnh viện.

15. Bài thuốc chữa độc hơi than

Khi bị trúng độc hơi than, bệnh nhân cần uống ngay 3 cốc trà đặc để giải độc trước khi được đưa đến bệnh viện.

16. Chữa trùng đốt

Đơn thuốc: Tỏi 2 củ, đậu xanh 400g, đường cát vừa đủ dùng.

Cách dùng: Tỏi bóc bỏ vỏ, đậu xanh rửa sạch, ngâm nước 4 tiếng đồng hồ. Sau đó cho tỏi, đậu xanh vào nồi, cho nước vừa phải, đun to lửa đến khi sôi thì đun nhỏ lửa cho đến khi chín nhừ, cho đường cát vào là được. Mỗi ngày ăn 1 thang, ăn liền 1 - 2 tuần. Nếu không thấy đỡ, thì đổi cách chữa khác. Trong thời gian ăn canh này, phải kiêng ăn muối, các thứ cay, đắng, nóng.

17. Bài thuốc chữa hắc lao

Đơn thuốc: Củ gừng già 100g.

Cách dùng: Gừng già nhỏ, ngâm với 200ml rượu hoặc cồn 70 độ. Chiết ra dùng dần, khi dùng, bôi dung dịch cồn nói trên vào chỗ tổn thương, ngày bôi vài lần.

18. Bài thuốc chữa lang ben và hắc lao

Đơn thuốc: Một quả chuối xanh.



Cách dùng: Dùng quả chuối tiêu xanh cắt theo chiều dọc của quả. Chà sát vào vùng lang ben hay hắc lao sau khi đã làm sạch. Làm như vậy đến khỏi thì thôi.

19. Bài thuốc phòng bệnh sỏi

Đơn thuốc: Rau mùi 20g, củ sắn dây 40g, thân mía 2 đốt.

Cách dùng: Tất cả thái nhỏ, sắc hai lần chia uống 3 lần trong ngày. Uống 3 ngày liền.

20. Chữa máu nóng sinh mụn nhọt

Đơn thuốc: 1 bó rau cần ta (khổ thái) vừa 1 chét tay.

Cách dùng: Luộc tái, ăn cả nước lẫn cái. Trong khi dùng phương thuốc này kiêng ăn vào các chất nóng như: tiêu, ớt..., kiêng uống rượu, hút thuốc... Ngày nào cũng dùng 1 lượng rau cần ta như vậy, chỉ độ nửa tháng là giải hết nhiệt độc trong máu.

21. Bài thuốc chữa bỏng

Bài thuốc: Nếu bị bỏng lấy cơm nguội phơi khô, sao lên. Tán thành bột nhỏ mịn, hoà lẫn vào nước cơm xoa lên vết bỏng (phồng) thấy khô lại xoa tiếp. Thấy da bị lột lấy bột cơm khô rắc lên rất mau lành.

22. Chữa da bị dị ứng

Đơn thuốc: Quả Hồng còn xanh 500g.

Cách dùng: Hồng giã nát, thêm 1500ml nước vào trộn đều. Phơi nắng 7 ngày, bỏ bã, phơi tiếp trong 3 ngày nữa rồi rót vào lọ dùng dần; hàng ngày lấy bông thấm

thuốc bôi vào chỗ da bị dị ứng 3 - 4 lần.

23. Bài thuốc chữa viêm da do làm ruộng

Đơn thuốc: Cỏ mực tươi 1 nắm (khoảng 50g).

Cách dùng: Lấy cỏ mực rửa sạch, vò nát rồi xát lên chân và tay cho đến khi màu da chuyển sang tím đen nhạt. Chờ một lát cho da khô, có thể lại xuống ruộng nước làm việc được.

24. Bài thuốc nổi mề đay và dị ứng

Bài thuốc: Lá đinh lăng khô 80g, đổ 500ml nước sắc còn 250ml. Chia làm 2 lần uống trong ngày.

25. Bài thuốc chữa mụn bọc không vỡ mủ

Bài thuốc: Gai Bồ kết 5 - 10g nấu nước uống. Có thể phối hợp gai Bồ kết với kim ngân hoa, cam thảo, mỗi vị 2 - 8g, sắc nước uống.

Chú ý: Người suy nhược, phụ nữ có thai không nên dùng Bồ kết để uống.

26. Bài thuốc chữa rôm ở trẻ em

Bài thuốc: Sài đất vò nát, pha nước tắm cho trẻ.

27. Bài thuốc chữa gai đâm vào người

Bài thuốc: Lấy thịt quả Bí ngô già (bỏ hạt) 5 phần và hạt Thầu dầu 1 phần - theo tỷ lệ 5/1. Có thể cho thêm giấm đất - Thổ miết trùng 15g, đồng cho một chút. Đem tất cả giã nát, trộn đều, đắp vào chỗ bị thương và



băng lại. Mỗi ngày thay thuốc 1 lần. Gai hoặc các vật nhỏ từ trong thịt sẽ thò ra dần dần.

28. Chứng bị sơn ăn

Bài 1: 120g hoa cúc đại sặc lấy nước uống, đem bã giã nát đắp vào chỗ đau.

Bài 2: 30g lá sen sắc lấy nước rửa chỗ đau.

Bài 3: 1kg lá mộc tươi thêm vào 2 lít nước sắc đến khi có màu đen là được. Rửa vào chỗ đau mỗi ngày 3 đến 4 lần.

Bài 4: 120g bạc hà tươi, 120g diếp cá tươi sắc lấy nước xông rửa chỗ đau.

29. Chứng ngứa da.

Bài 1: 30g rễ lá ké đầu ngựa sắc lấy 1 bát nước đặc, uống 1/2 bát, số còn lại pha thêm nước rửa chỗ ngứa.

Bài 2: 60g lá thông đuôi ngựa sắc lấy nước uống ngày 2 đến 3 lần.

Bài 3: 100g muối ăn, một lít nước gạo đun lên khoảng 5 phút rửa chỗ đau ngày 2 lần.

30. Bệnh chốc lở

Bài 1: Một lượng nhỏ thanh cao nghiền thành bột trộn với dầu cái bôi vào chỗ đau ngày 1 đến 2 lần.

Bài 2: 50g rau sam sắc nước uống mỗi ngày 1 đến 2 lần.

Bài 3: 60g hạnh nhân đặt lên viên ngói sấy cháy, nghiền thành bột trộn với dầu vừng bôi vào chỗ đau.

31. Bệnh ghẻ

Bài 1: Một lượng vừa phải lưu huỳnh nghiền thành bột trộn với dầu vừng bôi vào chỗ đau.

Bài 2: 30g lưu hoàng, 30g thạch cao nghiền chung thành bột trộn với dầu vừng đắp vào chỗ đau mỗi ngày 2 đến 3 lần.

Bài 3: 120g hẹ, 5 củ tỏi giã nát đắp vào chỗ đau ngày 1 đến 2 lần.

32. Chữa nấm kẽ chân

Bài 1: (chọn 1 trong 3 phương pháp sau)

- Vò rễ cây Táo rừng 200g, giã nhỏ, pha với 500ml giấm.
- Nước Chanh quả, đun sôi cho đến khi thành dịch sền sệt là được.
- Lọc qua gạc, lấy nước, bỏ bã, cho nước vào lọ rộng miệng, nút kín.

Khi dùng lấy ra một ít, hâm nóng rồi bôi vào chỗ da bị nấm, ngày 2 lần.

Bài 2: Rễ Táo rừng bỏ lõi 10g, giã nhỏ, ngâm với 10ml giấm trong 3 - 5 ngày. Khi dùng, đem đun nhỏ lửa cho đến khi thành dịch sền sệt thì bôi như trên.

33. Nấm tay

Bài 1: 1kg dấm gạo đun nóng ngâm tay bị nấm vào mỗi ngày 2 tiếng.

Bài 2: 30g diếp cá, 30g hành giã nát lấy tay xát



nhều lần mỗi lần 15 phút trong 3 ngày.

34. Nấm ở mình

Bài 1: 120g rễ hẹ sao cháy nghiền thành bột trộn với mỡ lợn bôi vào chỗ đau ngày 1 đến 2 lần.

Bài 2: 15g hạnh nhân giã nát trộn với 250g dấm sau đó đun nóng lên rửa chỗ đau ngày 1 lần trong 3 ngày.

35. Nấm đầu

Bài 1: 1,5kg gai bồ kết tươi giã nát sắc lấy nước thêm giấm, làm thành cao, đem làm vớ nấm đắp cao vào nước độc sẽ tự chảy hết.

Bài 2: 50g ngũ bột từ sắc lấy nước trộn với dấm bôi vào chỗ đau ngày 2 đến 3 lần.

36. Êczêma (chàm)

Bài 1: 60g dây khoai lang dài sắc lấy nước uống hoặc bôi đầu đều được

Bài 2: 90g lá tía tô khô, trước hết lấy 30g lá thuốc nói trên đặt vào nồi sao qua nghiền thành bột để dùng. Rồi đem 60g còn lại sắc sôi 1 lần rồi rửa chỗ đau trong 15 phút. Sau khi rửa không cần lau khô lấy luôn bột tía tô rắc vào chỗ đau ngày 1 lần.

37. Bệnh vẩy nến

Bài 1: 60g rễ chè sắc đặc mỗi ngày uống 2 đến 3 lần lúc đói bụng, uống đến khi khỏi.

Bài 2: Vôi và bột kiềm với lượng bằng nhau nghiền chung thành bột, trộn với dấm đắp vào chỗ đau ngày 1 đến 2 lần.

Bài 3: 60g vỏ trứng gà, 45g tử thảo, 30g địa phu tử nghiền chung thành bột, trộn với nước mỡ lợn bôi vào chỗ đau ngày 2 đến 3 lần.

38. Chứng nẻ chân tay

Bài 1: Một lượng vừa phải tóc đem đốt cháy nghiền thành bột thêm dầu cá vào làm thành dạng hồ đắp vào chỗ đau mỗi ngày thay 1 lần.

Bài 2: 40g hạnh đào nhân, 20g vùng, 30g mật ong nghiền chung bôi vào chỗ đau.

39. Tàn nhang

Bài 1: Chanh vắt lấy nước mỗi ngày chấm 2 đến 3 lần, vào chỗ có tàn nhang.

Bài 2: 30g bèo tím, 20g hán phòng kỳ sắc nước xoa vào chỗ đau mỗi ngày 6 lần.

40. Chứng lang ben

Bài 1: Một quả dưa chuột tươi cắt vỏ vắt lấy nước bôi vào chỗ đau mỗi ngày 7 lần.

Bài 2: Một củ gừng già chấm vào rượu trắng xoa vào chỗ đau ngày 3 đến 5 lần.

Bài 3: 120g hạch đào tươi, 12g lá giáp trúc đào tươi rửa sạch cắt nhỏ vắt lấy nước bôi vào chỗ đau ngày 3 lần.



41. Chứng hói đầu

Bài 1: 1 củ mao lương nhúng dấm mài lấy nước bôi vào chỗ đau ngày 3 lần.

Bài 2: 30g hạnh đào, 20g hà thủ ô, 6g xuyên khung giã nát ngâm nước sôi uống thay chè.

42. Đinh nhọt

Bài 1: 30g cúc dại tươi sắc nước uống và giã nát đắp vào chỗ đau.

Bài 2: Bồ công anh tươi giã nát đem đắp vào chỗ đau.

Bài 3: Rau sam giã lấy nước, bôi vào chỗ đau.

43. Đinh nhọt ở môi

Đơn thuốc: Một lượng vừa phải hoa kim ngân và hoa cúc tươi.

Cách dùng: Đem các vị trên giã lấy nửa bát nước đun sôi uống, lấy bã đắp vào chỗ đau.

44. Đinh ở ngón tay

Bài 1: 30g kim hoa ngân, 30g cam thảo sắc nước uống, kiêng ăn cay và không uống rượu.

Bài 2: 50g cỏ gấu sống, 30g dấm, giã nát cỏ gấu bỏ vào chén dấm ngâm ngón tay vào trong chén thuốc.

45. Bỏng do lửa

Đơn thuốc: 120g hoa hòe tươi.

Cách dùng: giã nát đắp vào vết bỏng mỗi ngày 1 lần.

XV MẮT

1. Chấp ở mắt

Bài 1: 50g bạc hà tươi rửa sạch giã nát đắp vào chỗ đau mỗi ngày 3 lần.

Bài 2: 3g hoàng liên, lấy sữa đồ ngập và ngâm một ngày sau đó lấy ra bôi ngày 3 lần.

Bài 3: 40g bồ công anh, 30g giá đậu xanh giã nát đắp vào chỗ đau.

2. Viêm màng kết cấp tính

Bài 1: Rêu xanh rửa sạch lấy đắp lên mắt, thuốc nóng là bỏ ra thay liên tục.

Bài 2: 12g hoàng liên, 12g cam thảo sắc lấy nước rửa mắt ngày 3 lần.

Bài 3: 50g mã đề, 10g lá hạnh đào sắc uống ngày 3 lần.

3. Viêm viên mí mắt

Bài 1: 15g hoa cúc trắng sắc lọc lấy nước trong rửa mắt ngày 3 lần.



Bài 2: Phức bồn tử giã lấy nước bôi vào chỗ đau.

Bài 3: 15g phân tằm ngâm vào 30g dầu vừng mỗi ngày bôi chỗ đau 3 lần.

4. Viêm túi lệ

Bài 1: 12g long đóm thảo, 10g dương quy nghiền chung pha với nước sôi để nguội lọc lấy nước trong rồi rửa chỗ đau ngày 3 lần.

Bài 2: Phèn phi, khinh phấn, huyết kiệt, nhũ hương mỗi thứ 2g nghiền chung thành bột, mỗi lần dùng một ít chấm vào khoé mắt mỗi ngày 3 lần.

5. Viêm mống mắt

Bài 1: 5g tần bì, 5g hoa đình hương tươi, sắc uống ngày 3 lần.

Bài 2: 20g hoa cúc đại, 15g hoàng cầm, 12g đào nhân sắc uống ngày 3 lần.

6. Chứng đau mắt hột

Bài 1: Một lượng vừa phái bồ công anh tươi rửa sạch, bẻ gãy thân cây thuốc nhỏ vào mắt mỗi ngày 2 lần, mỗi lần một giọt.

Bài 2: 12g trần bì sắc lấy nước trong rửa mắt ngày 3 lần.

Bài 3: 12g kha tử, 15g mật ong nghiền nát trộn đều chấm vào mắt mỗi ngày 3 lần.

Bài 4: 30g hoàng bá đun sôi lọc lấy nước trong nhỏ vào mắt mỗi ngày 3 lần.

XVI. HỆ THẦN KINH

1. Chứng hay chóng mặt và mê mẩn từng chập

Bài 1: 30g định phong thảo ngâm rượu, cất miến sấy thành bột mỗi lần uống 10g.

Bài 2: 10g thiên ma, 20g xuyên khung nghiền chung thành bột mỗi lần 3g uống, mỗi ngày 3 lần.

Bài 3: 250g sinh địa sau khi ngâm đem giã nát, bỏ thêm đường pha nước sôi rồi uống, mỗi ngày 1 thang, uống 3 ngày.

Bài 4: 30g xuyên khung, 30g hoa hòe nghiền chung thành bột mỗi lần 6g uống ngày 3 lần.

2. Chứng đau nửa đầu (thiên đầu thống)

Bài 1: 30g kinh giới, 30g thạch cao nghiền chung thành bột, mỗi lần 6g uống với nước chè mỗi ngày 3 lần.

Bài 2: 10g hoa kinh giới nghiền thành bột chia làm 3 phần, hấp chín ăn trong ngày.

Bài 3: 10g hạt ké đầu ngựa sắc uống ngày 3 lần.

3. Chứng đau đầu

Bài 1: 30g nhân trần sắc lấy nước ngày uống 3 lần.

Bài 2: 30g hoàng kỳ, 10g thiên ma sắc lấy nước uống.

4. Đề phòng trúng gió

Bài 1: 6g hoa hoè ngâm nước sôi uống ngày 3 lần.

Bài 2: Lạc nhân ngâm dấm 7 ngày mỗi ngày sáng và tối ăn 10 hạt.

5. Chứng trúng gió

Bài 1: Rau cần vắt lấy nước, mỗi lần uống 1 chén trong 7 ngày, mỗi ngày uống 3 lần.

Bài 2: 20g tam thất, 20g bối mẫu nghiền thành bột mỗi ngày 2g uống với nước sôi.

6. Trúng gió không nói được

Bài 1: 60g dầu vừng, 18g phèn nghiền ra cho vào miệng cho mưa ra đờm là được.

Bài 2: 60g dầu vừng, 1 quả trứng gà khuấy đều rồi cho vào miệng.

7. Trúng gió bị câm không mở miệng

Bài thuốc: 30g bồ kết nghiền thành bột lấy một ít thổi vào mũi.

8. Trúng gió bất tỉnh, đờm rãi chảy ra

Bài thuốc: 9g đảm tinh, 60g trúc lịch hoà đều uống.

9. Trúng gió bán thân bất toại

Bài 1: Thịt mèo hầm ăn 3 ngày 1 lần.

Bài 2: 250g ngải cứu để lâu, 250g mộc qua, 250g rượu trắng, 250g dấm sắc nước xông.

10. Trúng gió bị tê liệt

Bài 1: 500g bèo tím phơi khô nghiền thành bột trộn mật làm thành viên chừng 10g uống với rượu ấm khi đói, mỗi ngày 1 viên.

Bài 2: Lá ngô đồng giã lấy nước mỗi ngày uống 1 bát.

11. Trúng gió mất miệng bị méo

Bài 1: 70g thanh phong đẳng giã nước hoà với đường uống.

Bài 2: 250g bèo tím nghiền thành bột trộn mật làm viên 3g uống với rượu khi đói mỗi lần 1 viên, mỗi ngày 3 lần.

Bài 3: 150g bồ kết bỏ vỏ nghiền thành bột trộn với dấm để lâu làm thành cao để bôi vào bên không bị méo, khô thì thay.

12. Chứng liệt thần kinh mặt

Bài 1: 4g hạt mã tiền thái mỏng dán lên chỗ đau khoảng 7 ngày thì thay.

Bài 2: 30g hạt thầu dầu giã nát dán vào bên không bị liệt mỗi ngày 1 lần.

Bài 3: 10g cam thảo nướng, 6g hoàng kỳ sống,



6g hạt man kinh tử nghiền chung thành bột, thêm vào lượng nước vừa phải khuấy thành dạng bùn, có thể cho thêm mật, bôi vào bên không bị liệt.

13. Chứng động kinh

Bài 1: 30g bạch phụ tử, 30g thanh đại nghiền chung thành bột ngày uống 3 lần, mỗi lần 2g.

Bài 2: 30g phèn chua, 30g lá chè nghiền chung thành bột mỗi ngày 2 lần mỗi lần 3g.

Bài 3: 30g nghệ, 30g phèn chua, 12g bán hạ nghiền chung thành bột trộn với mật thành viên 9g, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 viên.

14. Chứng mất ngủ

Bài 1: 15g quả dâu sắc uống thường ngày.

Bài 2: 30 cái tim cổ sen sắc nước uống thêm một ít muối, mỗi tối uống trước khi đi ngủ.

Bài 3: 15g chè xanh, 10g bột nhân táo sắc uống chè, chiều uống nhân táo.

Bài 4: 10g hạ khô thảo, 10g bán hạ sắc nước uống ngày 3 lần.

15. Chứng suy nhược thần kinh

Bài 1: 20g cam thảo nướng sắc nước uống ngày 2 lần.

Bài 2: 30g đan sâm, 15g viễn chí sắc nước uống ngày 2 lần.

Bài 3: 15g ngũ vị tử sắc nước pha mật ong uống ngày 2 lần. Lưu ý: Người đi ỉa chảy không được uống.

XVII . TRÚNG ĐỘC

1. Trúng độc hạnh nhân

Bài 1: 100g đậu xanh, 15g cam thảo sắc nước uống ngày 3 lần.

Bài 2: 60g vỏ cây hạnh sắc nước uống.

2. Trúng độc nấm

Bài 1: 30g đậu xanh nghiền cả vỏ thành bột bỏ vào trong nước giếng mới hút lên khuấy đều sau khi lọc đem bơm vào trong miệng người trúng độc.

Bài 2: 60g cây diếp cá cả rễ nhai ăn sống.

3. Trúng độc rau

Bài 1: 30g hán phòng kỳ sắc nước uống.

Cách 2: 1.000g đậu xanh, 60g cam thảo sống sắc lấy nước uống hết.

4. Trúng độc cua cá

Bài 1: Bí đao giã lấy nước uống.



Bài 2: 100g gừng sống giã lấy nước uống.

Bài 3: 50g tía tô sắc lấy nước đặc uống.

Bài 4: 10g lá tía tô, 10g cam thảo sắc lấy nước uống.

5. Trúng độc cá lóc

Bài 1: 20 hạt trám sống giã lấy nước uống.

Bài 2: Lá khoai non giã uống cho nôn ra hết đến khi ra nước nhờn là tốt.

6. Trúng độc quả của cây ngân hạnh

Bài thuốc: 60g vỏ bạch quả sắc lấy nước uống.

7. Trúng độc các loại quả khác

Bài thuốc: Xương lợn đốt thành than pha nước uống.

8. Trúng độc thịt lợn

Bài thuốc: 50ml mật ong, 15g cam thảo sắc nước hoà với mật ong ngày uống 2 lần.

9. Trúng độc thịt dê

Bài thuốc: 20g tiêu hồi hương, 15g cam thảo sắc lấy nước uống, mỗi ngày 2 lần.

10. Trúng độc thịt trâu, bò

Bài thuốc: 20g đậu xanh, 15g cam thảo sắc uống ngày 2 lần.

11. Trúng độc các súc vật chết

Bài thuốc: 12g hoàng bá nghiền thành bột uống với nước sôi.

12. Trúng độc thịt chim

Bài thuốc: 20g đậu ván sống nghiền thành bột uống với nước sôi để mát.

13. Trúng độc cà độc

Bài thuốc: 30g lá chè, 3 miếng đậu phụ sắc uống.

14. Trúng độc bán hạ

Bài thuốc: Một lượng vừa phải gừng sống sắc nước uống nguội.

15. Trúng độc đại kích

Bài thuốc: 1 chén nước xương bồ hoà với nước sôi để uống.

16. Trúng độc thảo ô

Bài 1: Lá thông sắc uống.

Bài 2: 30g hạt bông, 5g cam thảo sắc uống.

17. Trúng độc đẳng hoàng

Bài 1: 500g đậu đen sắc lấy nước uống nguội.

Bài 2: 10g bột chàm hoà với nước sôi để uống.



18. Trúng độc ba đậu

Bài thuốc: 100g rễ cây chàm, 15g đường cát già lấy nước bỏ đường vào uống.

19. Trúng độc khoai sọ dại

Bài thuốc: 15g gừng sống bỏ vào miệng sống.

20. Trúng độc lòi công đằng

Bài thuốc: 1.000g cỏ seo gà sắc nước, hoà với 8g bột diên thất uống.

21. Trúng độc ban miêu

Bài 1: 4 quả trứng gà lấy lòng trắng trứng gà bơm vào họng.

Bài 2: 500g đậu đen sắc lấy nước uống nguội.

22. Trúng độc lưu huỳnh

Bài 1: Máu dê nóng uống 1 bát.

Bài 2: 30g ô mai nướng, 15g đường cát sắc nước uống.

23. Trúng độc hùng hoàng

Bài thuốc: 10g phòng kỳ sắc nước uống.

24. Trúng độc chì

Bài 1: 1,5g tỏi ăn mỗi ngày 1 lần.

Bài 2: 50g sam mộc sắc nước uống.

Bài 3: 10g cam thảo sống, 12g hạnh nhân bỏ vỏ

sắc uống ngày 2 lần trong tuần.

25. Trúng độc thạch tín

Bài 1: 60g muối sao vàng pha nước uống cho nôn ra.

Bài 2: 50g đậu xanh đem nghiền thành bột thêm lòng trắng trứng gà để bơm vào.

Bài 3: 5 cái lòng trắng trứng gà, 120g đậu xanh đem trộn để ăn.

Bài 4: 120g mã đề sắc nước uống.

26. Trúng độc dầu bông

Bài thuốc: 20g thạch cao sống sắc lấy nước uống.

27. Trúng độc dầu hoả

Bài 1: Một lượng dầu lạc vừa phải bơm vào ruột để rửa.

Bài 2: 1kg lá nam thiên trúc sắc lấy nước uống.

28. Trúng độc muối nitrat

Bài thuốc: Xà đàm trần bì mật uống 2 lọ với nước sôi.

29. Trúng độc kiềm

Bài thuốc: 100g men hoà với nước sôi để uống.

30. Trúng độc vì uống atropin quá nhiều

Bài thuốc: lấy 250g diếp cá giã nát lấy nước uống với đường.



31. Trúng độc cồn

Bài 1: Long não uống.

Bài 2: 30ml dấm thêm nước sôi hoà đường uống.

Bài 3: 60g đậu đen, 12g bạc hà sắc nước uống mỗi ngày 3 lần.

32. Nuốt nhấm xương cá

Bài 1: 100g dấm thêm nước sôi uống.

Bài 2: 1 củ tỏi cắt ngang nhét vào mũi, ăn ngay 1 thìa đường không uống nước cổ nuốt. Không có hiệu quả thì lại ăn tiếp.

33. Nuốt nhấm xương thịt

Bài thuốc: Một lượng vừa phải nước dãi chó thêm nước sôi uống. (Một con chó khoẻ mạnh treo ngược lên lấy chậu hứng lấy).

34. Nuốt nhấm hạt táo

Bài thuốc: 9g triết bối mẫu, 9g bạch chỉ, sắc uống.

35. Nuốt nhấm kim

Bài thuốc: Hẹ nhai ăn, kim sẽ tự động ra ngoài theo phân.

36. Nuốt nhấm đồ sắt

Bài thuốc: 250g hẹ cuốn thành những cục nhỏ, nhúng vào nước sôi trong khoảng khắc, sau đó lấy ra nuốt vào bụng, đồ sắt sẽ theo phân ra ngoài.

37. Nuốt nhâm đồ đồng

Bài 1: Một lượng vừa phải xương ống chân dê đốt cháy nghiền thành bột, mỗi lần uống 15g ăn với cháo gạo.

Bài 2: 250g củ mã thầy, 120g nhân hạt óc chó nhai ăn sống.

38. Nuốt nhâm vụn thủy tinh

Bài 1: Đậu đỏ nhỏ sắc uống cả nước và cái, sau đó uống thuốc tẩy, đậu và thủy tinh sẽ ra ngoài theo phân.

Bài 2: Khoai lang sống nấu chín đem ăn cũng có thể chữa được.

39. Bị chó dại cắn

Bài 1: 30g hạnh nhân, 15g đường già nát đắp vào vết thương.

Bài 2: Vụn niên thanh rửa sạch già lấy nước, mỗi lần uống 5ml uống mỗi ngày 3 lần.

40. Bị rắn cắn

Lúc bị rắn độc cắn phải dùng dây cột chặt phía trên miệng vết thương, nặn hết dịch độc ở miệng vết thương rồi mới dùng thuốc để xử lý.

Bài 1: Một nắm bồ công anh (cây diếp dại) già nát đắp vào vết thương.

Bài 2: Lá thông tươi đốt cho chảy nước nhón ra rồi bôi vào vết thương, bôi đến khi nước vàng thì thôi.



41. Bị ong đốt

Bài 1: 30g lá hẹ giã lấy nước đắp vào chỗ bị đốt.

Bài 2: 1 đoá hoa tươi lấy xát vào chỗ bị đốt là khỏi sưng.

42. Bị bọ cạp đốt

Bài 1: 6g phen trắng nghiền thành bột trộn với dấm bôi vào vết thương.

Bài 2: 6 con bọ cạp sống ngâm vào 50ml cồn, 2 ngày sau có thể đem dùng, lấy nước ngâm bôi vào chỗ bọ cạp đốt càng sớm càng tốt.

43. Bị nhện cắn

Bài 1: Một lượng vừa phải lá đào giã nát đắp vào vết cắn.

Bài 2: 6g phen trắng mài nước bôi vào chỗ bị cắn.

Bài 3: gừng sống giã nát trộn với dầu thực vật đắp vào chỗ bị cắn.

44. Bị rết cắn

Bài 1: 1 củ tỏi sống giã nát đắp vào chỗ bị cắn.

Bài 2: gừng sống giã nát đắp vào chỗ cắn.

45. Bị mòng cắn

Bài 1: 10g hành ta, 6g mật ong giã nát đắp vào vết cắn.

Bài 2: 12g lá bạc hà tươi, 6g lá hẹ giã nát đắp vào vết cắn.

46. Bị đĩa cắn

Bài 1: Một lượng vừa phải lá tre đem đốt thành tro rắc vào chỗ cắn.

Bài 2: 10g hành tây, 3g vôi già nát đắp vào chỗ đau.

47. Bị sâu cắn

Bài 1: Bột phèn rắc vào chỗ bị đau.

Bài 2: 10g lá chè, 5g hạt sen sắc nước rửa vết thương.

48. Bị rắn cắn

Bài thuốc: 60g bách bộ nghiền thành bột bó vào rượu trắng đun 30 phút, lấy vải gói lại đặt vào chỗ bị cắn.

49. Bị chuột cắn

Bài 1: Lá khoai lang già nát đắp vào vết cắn.

Bài 2: 15g lá mướp, 20g đường già nát đắp vào chỗ cắn.

50. Bị mèo cắn

Bài 1: Cây bóng nước rửa sạch đắp vào chỗ cắn.

Bài 2: Bạc hà sắc lấy nước rửa chỗ đau.

51. Bị chó cắn

Bài 1: 30g cỏ ích mẫu đem già nát trộn với giấm hấp nóng đắp vào vết thương.

Bài 2: 30g phèn trắng rắc vào vết cắn.



52. Bị lợn cắn

Bài 1: Lá khoai giã nát đắp vào chỗ cắn.

Bài 2: Yếm rùa nghiền thành bột trộn với dầu vừng đắp vào vết thương.

53. Bị ngựa cắn

Bài 1: Bồ kết nướng nghiền thành bột trộn với dầu hạt cải bôi vào chỗ bị cắn.

Bài 2: 10g xuyên tiêu, 12g bạc hà sắc lấy nước rửa vết thương.

XVIII. RƯỢU VÀ THỰC PHẨM THUỐC

1. Rượu thuốc chữa yếu sinh lý

Bài 1: Dâm dương hoắc 60g, phục linh 30g, đại táo 9 quả. Ba thứ đem hấp chín, phơi khô 3 lần, sau đó thái nhỏ, ngâm với 2 bát rượu trắng và 100g mật ong. Đậy kín, để 1 tháng rồi lấy ra uống mỗi ngày 2 - 3 chén nhỏ. Dùng liên 3 tháng.

Bài 2: Cá ngựa đã chế biến 30g, bần long sâm 30g, cốt toái bồ 20g, long nhãn 20g. Tất cả ngâm với một lít rượu trắng trong 5 - 7 ngày, càng lâu càng tốt. Ngày uống 20 - 40ml. Người không uống được rượu đặc, pha thêm nước và mật ong mà uống.

Bài 3: Tắc kè 50g, ba kích, hà thủ ô, hoàng tinh hoặc thực địa mỗi vị 100g, đại hồi 10g. Tắc kè ngâm với đại hồi trong rượu 35 độ để được 300ml. Các dược liệu khác cũng ngâm với rượu 35 độ để được 700ml. Hòa lẫn hai rượu với nhau, thêm 100g đường kính (đã nấu thành sirô) để thành 1 lít. Lọc kỹ, ngày uống 1 - 2 lần,



mỗi lần 15 - 20ml sau bữa ăn hoặc trước khi đi ngủ.

Bài 4: Dâm dương hoắc 12g, ba kích, sa sâm mỗi vị 16g, thỏ ty tử, nhục thung dung, kỷ tử mỗi vị 12g, đỗ trọng, đương quy mỗi vị 8g, cam thảo 6g, đại táo 3 quả. Tất cả thái nhỏ, phơi khô, ngâm với 1 lít rượu 35 - 40 độ (càng lâu càng tốt). Uống trong vòng 1 tuần.

Bài 5: Dâm dương hoắc 60g, ngải tằm đực 100g, kim anh 50g, ba kích 50g, thực địa 40g, sơn thù du 30g, ngưu tất 30g, kỷ tử 20g, lá hẹ 20g, đường kính 40g. Tất cả ngâm với 2 lít rượu 40 độ. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 30ml trước hai bữa ăn chính và khi đi ngủ.

Bài 6: Chim bìm bịp 2 con (1 lớn, 1 nhỏ) làm thịt, để tươi; tắc kè 1 con, làm thịt, phơi khô; củ sâm cau 100g phơi khô. Tất cả ngâm với 1 lít rượu 30 - 40 độ, càng lâu càng tốt. Ngày 2 lần, mỗi lần uống 30ml.

Bài 7: Kỷ tử 120g, đương quy 60g, thực địa 180g. Tất cả thái nhỏ, ngâm với 3 lít rượu 35 - 40 độ. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 30ml.

Bài 8: Mật cá chép và gan gà trống mỗi thứ 1 cái, nghiền nát, ngâm với 500ml rượu trắng trong 5 - 7 ngày, thỉnh thoảng lắc đều. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 30ml.

2. Bài thuốc ngâm bổ thận cho người cao tuổi

Bài thuốc: Kỷ tử 300g, già nhỏ, ngâm với 1 lít rượu 35 - 40 độ trong 2 - 3 tuần (càng lâu càng tốt). Ngày uống 1 - 2 cốc nhỏ. Có thể ngâm thêm long nhãn, táo tàu, thực địa đồng lượng trên hoặc bằng nửa.

3. Rượu minh mạng

Nguyên liệu: Sa sâm, đào nhân, thực địa: mỗi thứ 20g. Bạch truật, dương quy, phòng phong, bạch thược, trần bì, xuyên khung, phục linh, cam thảo: mỗi vị 12g. Tần giao, độc hoạt, khương hoạt, câu kỷ tử, mộc qua, tục đoạn, đại hồi, đại táo, đỗ trọng, khương truật: mỗi vị 8g. Nhục quế 4g.

Cách dùng: Tất cả các vị đem ngâm vào 2 lít rượu ngon 5 ngày đêm, rót ra pha thêm 0,5 lít nước và 120g đường phèn để dùng. Bã còn lại ngâm tiếp với 2 lít rượu ngon, kéo dài một tháng mới dùng.

4. Rượu tắc kè

Nguyên liệu: Tắc Kè (1 đực, 1 cái) 50g, đảng sâm 80g, huyết giác 10g, trần bì 10g, tiểu hồi 10g, đường cát 40g, rượu nếp 40 độ 2 lít.

Cách bào chế:

- Dùng tươi: Chặt bỏ đầu từ 2 mắt trở lên, bỏ 4 bàn chân, lột da, mổ bụng, bỏ nội tạng, nướng thật vàng thơm, nhớ giữ còn đuôi.

- Dùng khô: Mổ bụng, bỏ hết phụ tạng, lau sạch bằng giấy bản thấm rượu. Đem phơi hay sấy khô.

- Khi dùng nhúng vào nước sôi, cạo sạch lớp vảy ở lưng, chặt bỏ đầu từ dưới 2 mắt trở lên và 4 bàn chân.

- Tẩm rượu (hoặc mật ong) nướng cho vàng đều. Ngâm 2 con trong 1 lít rượu gạo 40 độ, 100 ngày mới được dùng.



- Thành phần bài rượu tắc kè trên ngâm chung trong 30 ngày. Lọc bỏ cặn lắng, đầy kín, uống dần.

Cách dùng: Mỗi lần uống 1 ly nhỏ (30ml). Ngày 3 lần trước bữa ăn.

Công dụng: Bổ phế, bình suyễn, bổ thận tráng dương.

Chủ trị: Thận dương suy kém, đau lưng mỏi gối, tiểu đêm, hen suyễn (thể hư hàn).

5. Rượu mật gấu

Nguyên liệu: Mật gấu tươi 10ml, rượu nếp 40 độ 1 lít.

Cách bào chế: Dùng chai thủy tinh đựng rượu. Mật gấu tươi vừa lấy xong đổ ngay vào rượu lắc đều cho hòa lẫn với rượu.

Cách dùng: Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 ly nhỏ (20ml). Sau bữa ăn chính.

Công dụng: Thanh nhiệt, trấn kinh, minh mục, thoái hoàng, sát trùng.

Chủ trị: Chức năng gan suy giảm, trẻ em kinh giật, cam tích, mắt có màng, đau họng, mụn nhọt; Nhức xương, chấn thương bầm dập, ứ máu.

Lưu ý: Nếu dùng ngoài để xoa bóp chữa sưng đau, bầm, ứ máu thì dùng 10ml mật gấu tươi pha với 200ml cồn 90 độ để vào lọ kín lắc đều dùng dần.

6. Đu đủ, thức ăn và vị thuốc

- Hoa đu đủ đực tươi hoặc phơi khô hấp với đường phèn dùng chữa ho, mất tiếng.

- Nước sắc lá đu đủ dùng giặt vết máu trên vải, rửa vết thương, vết loét. Lá tươi dùng gói thịt gà để khi nấu chóng mềm. Trong lá, quả, hạt đu đủ còn có chất cactain với tác dụng làm chậm nhịp tim, có người đã dùng làm thuốc chữa tim. Lá đu đủ thái nhỏ trộn với thóc dùng chữa bệnh biếng ăn cho bò, ngựa.

- Nhựa đu đủ được coi là vị thuốc tẩy giun. Tác dụng trên giun đũa, giun kim và sán lợn nhưng không có tác dụng trên giun móc. Tuy nhiên, cần lưu ý nếu cho lợn ăn lá đu đủ để tẩy giun, lợn thường bị xuống cân và khó vỗ trở lại. Nhựa đu đủ còn dùng ngoài chữa chai chân và hột cơm.

- Rễ đu đủ được dân gian sắc làm thuốc cầm máu.

7. Chữa bệnh bằng cây tầm xuân

Trong y học cổ truyền phương Đông, tầm xuân là một vị thuốc khá độc đáo. Nó có nhiều tên khác như thích hoa, bạch tàn hoa, thích mi, ngư cúc, tường mi, thập ty muội, thất ty muội, dã tường vi, hòa thượng đầu... Tầm xuân mọc thành bụi, lá kép lông chim, thân nhiều gai, hoa 5 cánh nhỏ bé nhưng khá đẹp với nhiều màu sắc khác nhau như hồng, đỏ, trắng, vàng...

Trong sách Bản thảo cương mục, nhà dược học vĩ đại Lý Thời Trân đã bàn đến tính vị, công dụng chữa

bệnh của tầm xuân và cho rằng loại hoa có màu trắng là tốt hơn cả. Dân gian thường thu hái hoa, quả, cành và rễ tươi hoặc khô để làm thuốc. Tùy theo từng bộ phận của tầm xuân mà tác dụng chữa bệnh cũng có những đặc điểm khác nhau.

Hoa: Thường được thu hái vào mùa xuân và mùa hạ, dùng để chữa các chứng bệnh như:

- Cảm nắng, cảm nóng vào mùa hạ: Có các triệu chứng tức ngực, buồn nôn và nôn, có thể có nôn ra máu, môi khô miệng khát, chán ăn, mệt mỏi. Dùng hoa tầm xuân 3 - 9g sắc uống hoặc hoa tầm xuân 5g, thiên hoa phấn 10g, sinh thạch cao 30g, mạch môn 15g, sắc uống hoặc hoa tầm xuân 10g và hoa đậu ván trắng 10g, hãm với nước sôi, chế thêm một chút đường phèn, uống thay trà.

- Nôn ra máu và chảy máu cam: Dùng hoa tầm xuân 6g, bạch cập 15g và rễ cỏ tranh 30g, sắc uống.

- Ngược tật (sốt rét): Dùng hoa tầm xuân sắc uống thay trà.

- U tuyến giáp: Dùng hoa tầm xuân 5g, hoa hậu phác 5g, hoa chỉ xác 5g và hoa hồng 5g, sắc uống.

- Tiểu đường và viêm loét niêm mạc miệng mạn tính: Dùng sương đọng trên hoa tầm xuân vào buổi sớm 30ml pha chút nước ấm uống hàng ngày.

Lá: Được thu hái quanh năm, có tác dụng sinh cơ và làm liền nhanh vết thương.

- Ung nhọt làm mù chưa loét: Dùng lá tầm xuân

sấy khô tán bột, trộn với mật ong và giấm đắp lên tổn thương.

- Viêm loét chi dưới: Dùng lá tầm xuân không kể liều lượng nấu nước rửa vết thương.

- Nhọt độc sưng nề nhiều: Dùng lá và cành non tầm xuân rửa sạch, giã nát với một chút muối ăn rồi đắp lên tổn thương.

Rễ: Vị đắng hơi sấp, tính bình, có công dụng thanh nhiệt lợi thấp, trừ phong, hoạt huyết và giải độc, được dùng để chữa nhiều chứng bệnh.

- Liệt mặt và di chứng liệt nửa người do tăng huyết áp: Dùng rễ tầm xuân 15 - 30g sắc uống.

- Chảy máu cam mạn tính: Dùng vỏ rễ tầm xuân 60g hầm với thịt vịt già ăn.

- Ghê về mùa hè: Dùng rễ tầm xuân tươi sắc uống thay trà.

- Đau răng và viêm loét miệng: Dùng rễ tầm xuân sắc uống hoặc ngâm.

- Viêm khớp, liệt bại nửa người, kinh nguyệt không đều, khí hư và tiểu tiện không tự chủ: Dùng rễ tầm xuân 15 - 30g sắc uống.

- Hoàng đàn (vàng da do nhiều nguyên nhân): Dùng rễ tầm xuân 15 - 24g hầm với 60g thịt lợn nạc, chế thêm một chút rượu vang, chia ăn vài lần trong ngày.

- Vết thương chảy máu: Dùng rễ tầm xuân lượng vừa đủ, sấy khô tán bột rắc vào tổn thương, cũng có thể



trộn với dầu vùng để đắp.

- Rong huyết: Dùng rễ tầm xuân 30g, ngải cứu già đốt tồn tính 10g, cỏ nhọ nồi 30g, tiên hạc thảo 30g, sắc uống hằng ngày.

- Trẻ em đái dầm, người già đi tiểu đêm nhiều lần có thể chữa bằng cách dùng rễ tầm xuân 30g sắc uống, hoặc hầm với thịt lợn ăn.

Quả: Vị chua, tính ấm, thu hái vào lúc chín, sấy hoặc phơi khô làm thuốc, có công dụng lợi tiểu thanh nhiệt, hoạt huyết giải độc.

- Phù do viêm thận: Dùng quả tầm xuân 3 - 6g, hồng táo 3 quả sắc uống hoặc quả tầm xuân 20g, đại hoàng 3g, sắc chia uống 3 lần trong ngày.

- Tiểu tiện khó khăn: Dùng quả tầm xuân 10g, mã đề 30g và biển súc 30g, sắc uống.

- Đau bụng khi hành kinh: Dùng quả tầm xuân 120g sắc lấy nước, hòa thêm một chút đường và rượu vang uống ấm.

- Táo bón: Dùng quả tầm xuân 10g, đại hoàng 3g, sắc uống.

8. Cây mã đề làm thuốc

Cây mã đề mọc ở khắp nơi trên đất nước ta, thường thấy ở các bãi đất hoang, khu vườn trống, nơi đất có độ ẩm ướt cao. Cây rất dễ mọc, phát triển mạnh thành từng cụm, bãi. Mã đề thuộc loài rau, lá hình bầu dục, mỗi lá có 5 cái gân nhóm lại, hình lá khum như cái

muống. Trồng cây độ 3 tháng thì có hoa, hoa nở nụ đỏ tía, hoa nhỏ có từng chuỗi, trong có rất nhiều hạt sắc màu vàng sậm, sao vàng có mùi thơm. Cà rể, thân, lá cây mã đề đều được dùng làm thuốc.

Cây mã đề có tính hàn, vị ngọt không độc, có công dụng làm mát huyết, thanh nhiệt, cầm máu, sáng mắt, tiêu buống, thông tiểu tiện, bổ âm, dưỡng tinh dịch.

Mã đề được dùng trong các bài thuốc Nam để chữa một số loại bệnh sau:

Chữa sỏi đường tiết niệu: lấy mã đề 20g, kim tiền thảo 30g, rể cò tranh 20g. Ba thứ trên sắc uống ngày một thang hoặc hãm chè uống nhiều lần trong ngày.

Chữa sốt xuất huyết: Mã đề tươi 50g, củ sắn dây 30g. Hai thứ trên rửa sạch đun trong 1 lít nước, sắc kỹ còn một nửa, chia làm 2 lần uống lúc đói trong ngày. Có thể cho thêm đường, uống liền trong 3 ngày.

Chữa viêm gan siêu vi trùng: Mã đề 20g, nhân trần 40g, chi tử 20g, lá mơ 20g. Tất cả thái nhỏ sấy khô, hãm như chè để uống, ngày uống 100 - 150ml.

9. Bài thuốc từ cây rau sam

Cây rau sam còn có nhiều tên gọi khác như mã xi hiện, mã xi thái, trường thọ thái... Nó thường mọc hoang ven đường, bờ ruộng, sống nhiều năm. Có thể dùng toàn cây làm thuốc.

Một số bài thuốc có rau sam thường dùng trong dân gian:



Chữa viêm tuyến vú: Rau sam 50g, phác tiêu 6g, giã nát đắp vào chỗ đau.

Chữa đái ra máu: Rau sam 60g, mã đề 7 cây. Sắc uống ngày một thang. Uống liền 3 ngày, kiêng thức ăn cay.

Chữa lỵ: Rau sam 30g, lá mơ lông 20g, cỏ seo gà 20g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày một thang.

Hoặc: Rau sam 30g, hoa dâm bụt trắng 15g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa viêm gan virus: Rau sam 150 - 400g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần.

Chữa quai bị: Rau sam giã nát, đắp vào chỗ sưng đau.

Chữa rôm sảy: Rau sam tươi lượng vừa đủ, giã nát lấy nước pha tắm.

10. Thuốc quý từ củ kiệu

Kiệu là loại cây thảo, thân hành màu trắng, có nhiều vảy mỏng bọc bên ngoài. Theo đông y, củ kiệu có vị cay, đắng, tính ấm; vào ba kinh phế, vị và đại tràng. Có tác dụng lý khí, chống tức ngực, thông dương khí, tán uất kết, kiện vị, tiêu thực.

Một số bài thuốc có sử dụng củ kiệu:

- Chữa tỵ uyên (viêm mũi mạn tính): Dùng củ kiệu 9g, tân di hoa 6g, mộc qua 9g; nấu nước uống trong ngày.

- Qua lâu giới bạch bạch tỳu thang: Dùng qua lâu 1 trái (giã nát), giới bạch 15g, rượu trắng 100ml, nước 500ml, cùng sắc uống. Sắc lấy 200ml dịch thuốc, chia ra

uống dần; uống ấm - nếu nguội cần hâm lại. Tác dụng: Chữa chứng tức ngực, đau thắt tim, suyễn thở do hàn đàm ứ đọng gây nên.

- Chi thực giới bạch quế chi thang: Chi thực 4 trái, hậu phác 12g, giới bạch 15g, quế chi 9g, qua lâu 1 trái (giã nát). Nấu vị đem sắc - với 100ml nước. Đầu tiên, nấu chi thực và hậu phác, sắc lấy 500ml dịch thuốc, bỏ bã, sau đó cho các vị thuốc còn lại vào, nấu nhỏ lửa thêm 20 - 30 phút là được. Chia ra 3 lần uống trong ngày, uống ấm. Tác dụng: Chữa tức ngực, đau tức ở vùng tim.

- Chữa đau thắt tim: Dùng củ kiệu 9g, qua lâu 18g, đan sâm 9g, khương hoàng 9g, ngũ linh chi 9g, quế chi 6g, đào nhân 9g, hồng hoa 9g, viển chí 9g, trầm hương bột 3g (hòa vào sau). Sắc nước uống trong ngày.

- Chữa kiệt lý, ỉa chảy, mót rặn: Dùng củ kiệu 9g, sài hồ 9g, bạch thực 12g, chi thực 6g, cam thảo 4g. Sắc nước uống.

- Chữa xích lý - đi lý phân lẫn máu: Dùng củ kiệu 12g, hoàng bá 6g, sắc nước uống. Hoặc, dùng kiệu 1 nắm, thái nhỏ, nấu cháo ăn.

- Chữa ỉa chảy, nôn khan không ngừng: Dùng kiệu 1 nắm, nước 500ml, sắc cạn còn một nửa, chia thành nhiều lần uống.

- Chữa hôn mê do trúng khí độc: Dùng kiệu giã nát, vắt lấy nước nhỏ vào mũi.

- Chữa lở ngứa: Dùng lá kiệu nấu nước rửa, hoặc

giã nát đắp lên chỗ da bị bệnh.

- Chữa bóng: Dùng kiệu giã nhỏ, hòa với mật ong, vắt lấy nước bôi vào chỗ bị bóng, giúp da chóng lành.

- Chữa hóc xương cá: Dùng kiệu 1 nhúm, nhai nát, cuốn một đầu sợi dây nhỏ vào trong, nuốt đến chỗ xương bị hóc, cầm đầu dây kéo ra từ từ.

11. Thịt trai bổ dưỡng và chữa bệnh

Theo Đông y, trai vị ngọt đậm, tính hàn, có công năng bổ âm, thanh nhiệt, sáng mắt, giải độc; thường dùng cho trẻ em hay ra mồ hôi trộm, chậm lớn, phụ nữ có thai, cho con bú, băng huyết, khí hư và chữa mắt bị sưng đỏ do nhiệt, nhặm mắt. Nó rất tốt cho người bị lời dom, trĩ chảy máu. Thịt trai khô là thức ăn, thuốc bổ thận từ xưa của y học Đông phương. Sau đây là một số cách dùng thịt trai để phòng chữa bệnh.

Cháo trai: Có tác dụng bổ âm, chữa ra mồ hôi trộm. Trai làm sạch luộc lấy nước, thịt trai thái rồi ướp mắm tiêu, nấu cháo như rồi cho trai vào khuấy đều, cho gia vị, cho hành răm nếu dùng cho người lớn. Nếu dùng cho trẻ em thì cho lá dâu, ăn nóng.

Canh trai giải nhiệt ngày hè sẽ ngon miệng mát, bổ: Trai luộc chín thái nhỏ ướp mắm muối gia vị, xào lẫn. Nước luộc trai lọc trong, đun sôi, cho trai đã xào vào. Cho hành và rau răm thái nhỏ. Ăn nóng. Dùng ăn với cơm. Có thể xào lẫn với cà chua hoặc quả dứa, hoặc me ta được món canh chua trai. Phụ nữ có thai ăn tốt cho cả mẹ và con.

Canh trai mì sợi: Trai 200g, mì sợi 50g, gừng tươi 10g, hành 15g, muối 6g, rượu 5g, dầu thực vật 30g. Trai chần thái nhỏ, mì ngâm nước cho nở. Xào trai sau đó cho nước (1,5 lít) đun sôi rồi cho rượu đun nhỏ lửa 40 phút. Cho mì, muối đun thêm 2 phút, sôi lại thì múc ra rắc hạt tiêu và ăn nóng.

Trai nướng chữa yếu sinh lý: Trai to, cạy khéo (không làm sứt vỏ) lấy trai ra băm nhỏ cùng mộc nhĩ, giò sống, hành củ băm nhỏ, gia vị trộn đều viên tròn cho vào trong vỏ trai. Nướng trên bếp than, ăn nóng chấm mắm chanh ớt.

Trai hấp dùng cho người già yếu ăn kém: Thịt ba chỉ băm nhỏ, trộn gia vị cùng trai, cho vào vỏ rồi xếp vào nồi hấp chín. Để nhắm rượu.

Chả trai chữa nhức mỏi cơ xương khớp, ho có đờm: Trai làm sạch, thái nhỏ, ướp gia vị, sau đó cho một miếng trai với một miếng thịt ba chỉ (hoặc dùng thịt nạc băm với trai), ướp gia vị, sau đó bọc lá xương sông hoặc lá lốt, đem nướng trực tiếp trên than củi hoặc xếp vào vỉ kẹp nướng, ăn nóng.

12. Nấm ăn vừa bổ dưỡng vừa chữa được nhiều bệnh

Không chỉ là món ăn ngon, các loại nấm còn có tác dụng tăng cường sức đề kháng cơ thể, chống lão hóa, làm giảm nguy cơ mắc các bệnh như ung thư, tim mạch...

Tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể: Các polysaccharide trong nấm có khả năng hoạt hóa miễn

dịch tế bào, thúc đẩy quá trình sinh trưởng và phát triển của tế bào lympho, kích hoạt tế bào lympho T và lympho B. Nấm linh chi, nấm vân chi, nấm đầu khi và mộc nhĩ đen còn có tác dụng nâng cao năng lực hoạt động của đại thực bào.

Kháng ung thư và kháng virus: Trên thực nghiệm, hầu hết các loại nấm ăn đều có khả năng ức chế sự phát triển của tế bào ung thư. Với nấm hương, nấm linh chi và nấm trư linh, tác dụng này đã được khảo sát và khẳng định trên lâm sàng. Nhiều loại nấm ăn có công năng kích thích cơ thể sản sinh interferon, nhờ đó ức chế được quá trình sinh trưởng và lưu chuyển của virus.

Dự phòng và trị liệu các bệnh tim mạch: Nấm ăn có tác dụng điều tiết công năng tim mạch, làm tăng lưu lượng máu động mạch vành, hạ thấp oxy tiêu thụ và cải thiện tình trạng thiếu máu cơ tim. Các loại nấm như ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng), mộc nhĩ đen, nấm đầu khi, nấm hương, đông trùng hạ thảo... đều có tác dụng điều chỉnh rối loạn lipid máu, làm hạ lượng cholesterol, triglycerid và beta - lipoprotein trong huyết thanh. Ngoài ra, nấm linh chi, nấm mỡ, nấm rơm, nấm kim châm, ngân nhĩ, mộc nhĩ đen còn có tác dụng làm hạ huyết áp.

Giải độc và bảo vệ tế bào gan: Kết quả nghiên cứu cho thấy, nhiều loại nấm ăn có tác dụng giải độc và bảo vệ tế bào gan rất tốt. Ví như, nấm hương và nấm linh chi có khả năng làm giảm thiểu tác hại đối với tế bào gan của các chất như carbon tetrachlorid, thioacetamide

và prednisone, làm tăng hàm lượng glucogen trong gan và hạ thấp men gan. Nấm bạch linh và trư linh có tác dụng lợi niệu, kiện tỳ, an thần, thường được dùng trong những đơn thuốc Đông dược điều trị viêm gan cấp tính.

Kiện tỳ dưỡng vị: Nấm đầu khi có khả năng lợi tạng phù, trợ tiêu hóa, có tác dụng rõ rệt trong trị liệu các chứng bệnh như chán ăn, rối loạn tiêu hóa, viêm loét dạ dày tá tràng. Nấm bình có tác dụng ích khí sát trùng, phòng chống viêm gan, viêm loét dạ dày tá tràng, sỏi mật. Nấm kim châm và nấm kim phúc chứa nhiều arginine, có công dụng phòng chống viêm gan và loét dạ dày.

Hạ đường máu và chống phóng xạ: Khá nhiều loại nấm ăn có tác dụng làm hạ đường máu như ngân nhĩ, đông trùng hạ thảo, nấm linh chi... Cơ chế làm giảm đường huyết của đông trùng hạ thảo là kích thích tuyến tụy bài tiết insulin. Ngoài công dụng điều chỉnh đường máu, các polysaccharide B và C trong nấm linh chi còn có tác dụng chống phóng xạ.

Thanh trừ các gốc tự do và chống lão hóa: Gốc tự do là các sản phẩm có hại của quá trình chuyển hóa tế bào. Nhiều loại nấm ăn như nấm linh chi, mộc nhĩ đen, ngân nhĩ... có tác dụng thanh trừ các sản phẩm này, làm giảm chất mỡ trong cơ thể, từ đó có khả năng làm chậm quá trình lão hóa và kéo dài tuổi thọ.

Ngoài ra, nhiều loại nấm ăn còn có tác dụng an thần, trấn tĩnh, rất có lợi cho việc điều chỉnh hoạt động của hệ thần kinh trung ương. Gần đây, nhiều nhà khoa



học còn phát hiện thấy một số loại nấm ăn có tác dụng phòng chống AIDS ở mức độ nhất định, thông qua khả năng nâng cao năng lực miễn dịch của cơ thể.

Một số loại nấm ăn điển hình

Nấm hương: Còn gọi là nấm đông cô, hương cô, hương tín, hương tám... được mệnh danh là “hoàng hậu thực vật”, là “vua của các loại rau” (can thái chi vương). Trong 100g nấm hương khô có 12 - 14g protein (vượt xa so với nhiều loại rau khác). Nấm hương có tác dụng điều tiết chuyển hóa, tăng cường năng lực miễn dịch của cơ thể, ức chế tế bào ung thư, hạ huyết áp, giảm cholesterol máu, phòng ngừa sỏi mật và sỏi tiết niệu, trợ giúp tiêu hóa... Đây là thức ăn lý tưởng cho những người bị thiếu máu do thiếu sắt, cao huyết áp, tiểu đường, rối loạn lipid máu, trẻ em suy dinh dưỡng.

Nấm rơm: Còn gọi là bình cô, lan hoa cô, ma cô... là một trong những loại nấm ăn được sử dụng rất rộng rãi, có giá trị dinh dưỡng khá cao. Nấm rơm là thức ăn rất tốt cho những người bị cao huyết áp, rối loạn lipid máu, xơ vữa động mạch, tiểu đường, ung thư và các bệnh lý mạch vành tim.

Nấm mỡ: Còn gọi là nhục tầm, bạch ma cô, dương ma cô... cũng là một trong những loại nấm có giá trị dinh dưỡng cao. Nấm mỡ có tác dụng làm giảm đường và cholesterol máu, phòng chống ung thư và cải thiện chức năng gan. Bởi vậy, đây là loại thực phẩm rất thích hợp cho những người bị ung thư, tiểu đường, tăng cholesterol máu, cao huyết áp, giảm bạch cầu và viêm gan.

Ngân nhĩ: Còn gọi là mộc nhĩ trắng, bạch mộc nhĩ, nấm bạc, bạch nhĩ tử... cũng là một loại nấm khá giàu chất dinh dưỡng. Ngân nhĩ có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, nâng cao năng lực tạo máu của tủy xương, cải thiện chức năng của gan và thận, thúc đẩy quá trình tổng hợp protid trong gan, làm giảm cholesterol máu, chống phù và chống phóng xạ. Bởi vậy, ngân nhĩ là thực phẩm rất tốt cho những người bị suy nhược cơ thể, suy nhược thần kinh, bị các bệnh lý đường hô hấp, cao huyết áp, thiếu năng tuần hoàn não...

Mộc nhĩ đen: Còn gọi là vân nhĩ, thụ kê, mộc nhu, mộc khuẩn... Mộc nhĩ đen chứa nhiều protid, chất khoáng và vitamin. Mộc nhĩ đen có khả năng ức chế quá trình ngưng tập tiểu cầu, phòng chống tình trạng đông máu do nghẽn mạch, ngăn cản sự hình thành các mảng xơ trong lòng huyết quản. Ngoài ra, còn có tác dụng chống lão hóa, chống ung thư và phóng xạ. Bởi vậy, mộc nhĩ đen là thực phẩm lý tưởng cho những người bị cao huyết áp, xơ động mạch, thiếu năng tuần hoàn não, thiếu năng động mạch vành và ung thư.

13. Ớt

Ớt là loại cây đã được con người trồng trọt và thu hái từ lâu đời. Với không ít người, ớt là loại gia vị không thể thiếu trong các bữa ăn, giúp làm tăng cảm giác ngon miệng. Nhưng có lẽ ít ai biết ớt còn là một vị thuốc rất quý trong y học cổ truyền.



Tác dụng chữa bệnh của ớt

Theo y học cổ truyền, ớt có vị cay, nóng. Tác dụng khoan trung, tán hàn, kiện tỳ, tiêu thực, chỉ thống (giảm đau), kháng nham (chữa ung thư...). Nhân dân thường dùng để chữa đau bụng do lạnh, tiêu hóa kém, đau khớp, dùng ngoài chữa rắn rết cắn... Ngoài dùng làm thuốc, nhân dân ta còn thường dùng lá ớt nấu canh ăn.

Một số bài thuốc nam thông dụng có ớt

- Chữa rụng tóc do hóa trị liệu: Ớt trái 100g, ngâm với rượu trắng trong 10 - 20 ngày. Dùng rượu này bôi lên da đầu có tác dụng kích thích mọc tóc.

- Giảm đau do ung thư, đau khớp: ăn 5 - 10g ớt mỗi ngày.

- Chữa ăn uống kém tiêu do ung thư: ớt 100g, hắc đậu xị 100g, tán bột ăn hàng ngày.

- Chữa ăn uống chậm tiêu: ớt trái dùng làm gia vị, ăn hàng ngày.

- Chữa đau thắt ngực: ớt trái 2 quả, đan sâm 20g, nghệ đen 20g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Chữa đau dạ dày do lạnh: ớt trái 1 - 2 quả, nghệ vàng 20g, tán bột uống ngày 2 - 3 lần.

- Chữa viêm khớp mãn tính: ớt trái 1 - 2 quả; dây đau xương, thổ phục linh (củ khúc khắc) mỗi vị 30g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Chữa bệnh chàm (eczema): lá ớt tươi 1 nắm, mè chua 1 thìa. Hai thứ giã nhỏ, lấy vải sạch gói lại, đắp lên

nơi bị chàm đã rửa sạch bằng nước muối.

- Chữa tai biến mạch máu não: lá ốt (loại ốt chỉ thiên quả nhỏ) đem giã nhỏ, thêm nước và ít muối, chắt nước cho người bệnh uống, bã đắp vào răng sẽ tỉnh.

- Chữa rắn rết cắn: lá ốt giã nhỏ, đắp vào nơi bị thương, băng lại. Ngày làm 1 - 2 lần cho đến khi hết đau, 2 - 3 giờ là khỏi.

- Chữa bệnh vẩy nến: Lá ốt cay 1 nắm to (1 nắm chặt tay và đem sao chín nhưng không cháy), tinh tre đàng ngà cạo lấy 1 bát, lá sống đời (lá thuốc bỏng) 7 - 9 lá, thiên niên kiện khoảng 300g. Tất cả cho vào nồi với 2 lít nước, đun sôi kỹ, uống dần thay nước chè, uống chừng 3 ấm là khỏi.

- Đau bụng kinh niên: Rễ cây ốt, rễ chanh, rễ hoàng lục, mỗi thứ khoảng 10g. Sao vàng, sắc uống ngày 1 thang.

- Chữa đau lưng, đau khớp: Ốt chín 15 quả, lá đu đủ 3 cái, rễ chỉ thiên 80g. Tất cả đem giã nhỏ ngâm cồn với tỷ lệ 1/2, dùng để xoa bóp sẽ mau khỏi.

- Chữa mụn nhọt: Lá ốt giã nát với ít muối, dùng đắp vào nhọt đang mưng mủ sẽ bớt đau nhức, dễ vỡ mủ, mau lành.

- Chữa khản cổ: Dùng ốt làm thuốc súc miệng (dưới dạng cồn thuốc).

- Chữa rắn rết cắn: Lá ốt giã nhỏ, đắp vào vết thương cho đến khi hết đau nhức thì bỏ đi. Ngày đắp 1 - 2 lần cho đến khi hết đau. Thường chỉ 15 - 30 phút thì hết đau.



14. Một số bài thuốc từ sen

Chữa chứng nôn mửa, tiêu chảy, phù thũng, vàng da, trẻ tiêu hóa kém: Hạt sen 4g, bạch truật 12g (sao tẩm), phục linh 6g, nhân sâm 4 - 8g, thực địa 4g, chích thảo 3g, gừng nướng 3 lát, táo ta 2 quả, sắc uống trong ngày.

Si - rô an thần gây ngủ: Cao mềm lá sen 4g, cồn 45 độ 20ml, si - rô đơn vừa đủ 1.000ml. Liều uống một ngày trước khi đi ngủ, người lớn 15ml, trẻ em 5ml.

Thuốc bổ tỳ giúp ăn ngủ ngon, đại tiểu tiện dễ dàng: Hạt sen, hà thủ ô đỏ, hoài sơn, ý dĩ, cỏ xước, râu mèo mỗi vị 12g. Sắc uống ngày một thang. Hoặc: Hạt sen 16g, sâm bố chính 12g, hoài sơn 12g. Tán bột viên với mật ong, uống mỗi ngày 20 - 30g.

Chữa suy nhược thần kinh: Liên nhục, thực địa, hoài sơn, tang ký sinh, hà thủ ô đỏ, kim anh mỗi vị 12g; quy bản, kỷ tử, thỏ ty tử, ngư ưu tất, dương quy, táo nhân mỗi vị 8 g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa suy nhược cơ thể ở người thiếu máu, phụ nữ sau khi sinh mất máu: Hạt sen, sa sâm, mạch môn, kỷ tử mỗi vị 12g, long nhãn 9g, tâm sen, táo nhân mỗi vị 8g, đảng sâm 6g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa rong huyết: Ngó sen 12g, quy bản 24g, mẫu lệ 20g, sinh địa 16g; hoàng cầm, a giao, sơn chi, địa du mỗi vị 12g; địa cốt bì 10g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa tiểu tiện ra máu do viêm nhiễm cấp tính đường tiết niệu: Ngó sen 12g, sinh địa 20g, hoạt thạch

16g; tiểu kế, mộc thông, bồ hoàng sao, đạm trúc điệp, sơn chi mỗi vị 12g; chích thảo, đương quy mỗi vị 6g. Sắc uống ngày một thang.

15. Những tác dụng của việc uống trà

Cách đây gần 2.000 năm, trà đã được các thầy thuốc Trung Quốc sử dụng như một vị thuốc giúp con người khỏe và trẻ hơn. Các nghiên cứu y khoa hiện đại cũng phát hiện ngày càng nhiều giá trị dược dụng của trà. Việc sử dụng hàng ngày loại đồ uống này có thể giúp phòng và chữa nhiều bệnh tật.

Do chứa các chất chống oxy hóa nên trà giúp làm chậm đi sự già cỗi của tế bào. Chất gallotanin trong trà ngăn chặn sự thoái hóa của tế bào thần kinh và kích thích quá trình phục hồi của chúng. Các flavonoide hạn chế sự lắng đọng cholesterol và xơ hóa mạch máu, làm giảm nguy cơ tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim và tỷ lệ tử vong do các vấn đề tim mạch. Trà cũng có tác dụng kích thích thần kinh trung ương, giúp tinh thần hưng phấn, kích thích hô hấp và làm tim đập nhanh hơn.

Nhiều nghiên cứu cho thấy, trà có khả năng phòng chống ung thư, ngăn chặn sự tổn thương ADN. Việc uống trà thường xuyên giúp giảm 50% nguy cơ ung thư dạ dày, 40% nguy cơ ung thư da (tỷ lệ này có thể lên đến 70% nếu uống trà với chanh). Trà cũng giúp ngăn ngừa sự tiến triển của bệnh loãng xương ở người già.

Trà cũng được biết đến như một loại thuốc giải độc

công hiệu. Trong Đông y, nó được dùng trong một số trường hợp nhiễm độc kim loại và thảo dược. Những người làm việc với tia phóng xạ vẫn xem thói quen uống trà hằng ngày là giải pháp tự bảo vệ mình trước các tia bức xạ độc hại. Các nhà khoa học cho biết, hoạt chất axit tannic trong trà còn có tác dụng thu giữ, làm lắng đọng các gốc kim loại tự do, có thể dùng cho những người bị nhiễm độc kim loại nặng, kể cả thủy ngân. Tình trạng nhiễm độc CO₂ ở các lò than hay ngộ độc rượu cũng có thể giảm bớt nhờ uống trà đặc. Ngoài ra, chất tanin trong thứ đồ uống này còn có tác dụng làm se niêm mạc ruột, rất hiệu quả trong các trường hợp tiêu chảy cấp.

Theo kinh nghiệm dân gian, có thể dùng nước trà tươi đậm đặc hoặc trà tươi giã nát đắp vào vết hăm, lở loét, viêm tấy hay các vết nứt da do lạnh để giúp vết thương mau lành. Còn để chữa bầm dập do chấn thương, có thể trộn búp chè tươi với giấm để đắp.

16. Một số món ăn bài thuốc từ đậu phụ

Theo y học cổ truyền, đậu phụ vị ngọt, tính mát, có tác dụng ích khí khoan trung, kiện tỳ, thanh nhiệt, giải độc. Nó được sử dụng trong các bài thuốc chữa cao huyết áp, rối loạn lipid máu, xơ vữa động mạch... Sau đây là một số món ăn bài thuốc từ đậu phụ.

Bài 1: Đậu phụ 300g, nấm hương 30g, măng tươi 30g, rau cải 10g, dầu thực vật, xì dầu, bột đao, nước dùng và gia vị vừa đủ. Măng, nấm thái phiến; đậu phụ xắt thành khối vuông nhỏ rồi chần qua nước sôi, để ráo nước.

Đổ dầu thực vật vào chảo, phi hành cho thơm rồi cho nấm hương, măng, đậu phụ, nước dùng, xì dầu và gia vị vào. Đun to lửa cho sôi, rồi lại tiếp tục dùng lửa nhỏ đun sôi liu riu cho đến khi đậu phụ ngấm gia vị. Cho rau cải và một chút nước bột đao vào, đảo đều nhẹ tay rồi bắc ra, dùng làm canh ăn trong ngày.

Công dụng: Bổ khí, sinh tân, làm hạ mỡ máu và chống ung thư. Dùng cho người cơ thể suy nhược, tỷ vi hư yếu, cao huyết áp, rối loạn lipid máu, thiếu năng mạch vành và các bệnh ung thư.

Bài 2: Đậu phụ 100g, mộc nhĩ 15g, dầu thực vật, hành, gừng tươi và gia vị vừa đủ. Đậu phụ xắt thành khối vuông nhỏ, mộc nhĩ ngâm nước và làm sạch.

Đặt chảo lên bếp, đổ dầu thực vật vào và phi hành, gừng cho thơm. Tiếp đó, cho đậu phụ và một lượng nước vừa đủ, đun nhỏ lửa cho cạn bớt nước; cho mộc nhĩ, chế thêm gia vị rồi dùng làm canh ăn.

Công dụng: Ích khí hòa trung, sinh tân nhuận táo, thích hợp cho người bị cao huyết áp, xơ vữa động mạch, đau thắt ngực do thiếu năng mạch vành.

Bài 3: Đậu phụ 200g, giá đậu tương 250g, cải canh 100g, dầu thực vật và gia vị vừa đủ. Giá đỗ và cải canh rửa sạch, cắt ngắn, đậu phụ xắt thái.

Phi hành cho thơm rồi cho giá đỗ vào đảo nhanh, đổ thêm một lượng nước vừa đủ rồi đun to lửa cho sôi. Tiếp tục cho đậu phụ và cải canh vào, chế thêm gia vị, vặn nhỏ lửa nấu chín rồi dùng làm canh ăn.



Công dụng: Kiện tỳ ích khí, thanh nhiệt, giải độc, tư dưỡng thân thể. Thích hợp cho người béo phì, cao huyết áp, rối loạn lipid máu, vữa xơ động mạch, đau thắt ngực, suy nhược cơ thể, tỳ vị hư yếu.

Bài 4: Cua 500g, đậu phụ 200g, dầu thực vật, gừng tươi, xì dầu và gia vị vừa đủ. Cua rửa sạch, bỏ mai, già lọc lấy nước cốt, đậu phụ xắt thành khối vuông nhỏ.

Phi hành và gừng rồi đổ nước cua và đậu phụ vào, đun to lửa cho sôi, chế thêm gia vị, dùng làm canh ăn.

Công dụng: Thanh nhiệt, hoạt huyết, thích hợp cho người béo bệu, cao huyết áp, thiếu năng mạch vành, viêm gan, thừa xương, còi xương.

Bài 5: Đậu phụ 200g, nấm mỡ hoặc nấm rơm 100g, tỏi 25g, tôm nõn khô 25g, nước dùng, dầu vừng và gia vị vừa đủ. Đậu phụ xắt thành miếng, nấm rửa sạch, thái phiến, tỏi già nát.

Cho đậu phụ, nấm, tôm và muối vào nồi nước dùng đun sôi, vớt bọt, vặn nhỏ lửa đun kỹ rồi cho tỏi và gia vị vào, dùng làm canh ăn.

Công dụng: Bổ khí sinh tân, kiện tỳ ích vị. Thích hợp cho người bị cao huyết áp, rối loạn lipid máu, các chứng ung thư.

17. Lươn

Theo Đông y, lươn hay thiện ngư có tác dụng bồi bổ khí huyết, trừ được phong thấp. Ngoài ra, lươn có thể chữa được bệnh suy dinh dưỡng, kiệt lý, đau nhức

xương sống, phong thấp, trĩ nội, bệnh huyết trắng của phụ nữ. Phụ nữ có thai không nên dùng lươn. Với đặc tính bổ dưỡng và sinh khí huyết, máu lươn (thiên ngư huyết) có khả năng tăng cường “dương khí”, giúp máu huyết lưu thông, trị được chứng khô miệng, đau nhức trong tai và tăng cường khả năng tình dục.

Một số bài thuốc từ lươn

- Chữa tiêu chảy với phân có đàm nhớt và máu: Nướng một con lươn nước ngọt sau khi mổ bỏ ruột gan và tạng phủ. Sau đó, rang với 10g đường vàng, tán thành bột. Uống bột với nước ấm ngày 3 - 4 lần, mỗi lần 1 - 2 muỗng cà phê.

- Chữa bệnh trĩ: Ăn thịt lươn (lươn biển hay lươn nước ngọt) để giúp cầm máu và trị búi trĩ. Khi nấu lươn nên dùng nồi đất vì lươn kỵ kim khí và nồi đất làm bớt mùi tanh của lươn. Mổ lươn theo cách cổ truyền là không dùng dao mà dùng cật tre vót mỏng để tránh sự tương khắc giữa máu lươn với kim loại.

- Chữa trị chứng suy nhược do lạm dụng tình dục: Đun lươn (lươn biển) với rượu chất đỏ đến khi cạn (1 con dùng 250ml rượu). Sau đó, nướng lươn đã nấu chín (cả da lẫn xương), xong tán thành bột. Uống mỗi ngày từ 7 - 10g với rượu tùy theo tình trạng suy nhược.

- Chữa trị phong thấp: Nền dùng lươn um (hầm) chung với sà và rau ngổ. Cũng có thể nấu cháo lươn với đỗ trọng, lá dâu tằm và ngũ gia bì.

- Chữa trị chứng bất lực: Lươn được hầm chung



với hà thủ ô, hạt sen, mộc nhĩ (nấm mèo) hay nấm linh chi. Có thể thêm lá lốt.

18. lý do nên ăn chuối

Loại quả nào cũng rất nhiều vitamin và chất khoáng cần thiết cho cơ thể nhưng tại sao bạn nên ăn chuối mỗi ngày?

1. Khỏe não: Trong chuối có nhiều kali sẽ giúp trí não hoạt động nhạy bén và linh hoạt.

2. Nhuận tràng: Chuối giàu chất xơ vì thế có tác dụng nhuận tràng, tránh táo bón.

3. Bình tĩnh : Chuối có lượng vitamin B cao nên có giúp giữ bình tĩnh rất tốt.

4. Giảm bệnh thiếu máu: Chuối có nhiều chất sắt vì thế giúp giảm bệnh thiếu máu bằng cách kích thích sản sinh ra hemoglobin.

5. Tốt cho dạ dày: Làm hỗn hợp chuối, sữa và mật ong. Chuối giúp bình ổn dạ dày và giữ lượng đường trong máu ổn định dưới tác dụng của mật ong.

6. Vui vẻ: Trong chuối có chứa tryptopan mà cơ thể chuyển đổi thành serotonin. Ăn chuối giúp bạn cảm thấy vui vẻ, thư giãn và có tâm trạng tốt hơn.

7. Giàu vitamin và chất khoáng: Chuối chứa nhiều vitamin B6, B12, kali, magiê...

8. Giảm nguy cơ đột quỵ: Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng ăn chuối đều hàng ngày giảm 50% nguy cơ bị đột quỵ.

9. Giảm khó chịu buổi sáng với những người đang mang thai. Ăn chuối giúp các bà mẹ đang mang thai giảm những triệu chứng khó chịu vào buổi sáng khi ngủ dậy.

10. Tâm trạng tốt: Điều chỉnh mức độ đường trong máu góp phần mang lại một tâm trạng tốt.

11. Huyết áp tốt hơn: Chuối giàu kali và có lượng muối thấp nên là loại quả rất tốt giúp huyết áp ở trạng thái ổn định.

12. Giảm chứng ợ nóng: Chuối có tác dụng giảm độ axit trong dạ dày nên giảm chứng ợ nóng.

13. Giảm sưng phồng khi bị muỗi đốt: Rất nhiều người dùng phần bên trong của quả chuối xoa lên những vùng bị muỗi đốt để giảm ngứa và sưng.

14. Giảm stress: Kali là một chất khoáng rất cần thiết giúp bình ổn chứng ợ nóng, đưa oxy lên não và điều chỉnh lượng nước cân bằng trong cơ thể. Cơ thể bị stress khi mức độ kali thấp vì thế ăn chuối giúp tăng lượng kali và giảm stress.

15. Loại bỏ hột cơm, mụn cóc trên da: Lấy phần bên trong của vỏ quả chuối đắp lên vùng da có hột cơm rồi quấn quanh bằng dải vải. Đây là một cách để loại bỏ hột cơm, mụn cóc trên da.

16. Trị ung nhọt, chỗ loét trong dạ dày: Chuối mềm là loại hoa quả giúp giảm axit tại những chỗ loét trong thành dạ dày.

17. Giảm thèm ăn: Ăn chuối giúp giảm cảm giác

thèm ăn và điều chỉnh lượng đường trong máu.

18. “Hạ hỏa”: Chuối được xem như loại quả có tác dụng “hạ hỏa” với những người nóng tính.

19. Làm sạch gầy: Làm sạch gầy của bạn bằng phần bên trong quả chuối để có màu sáng bóng.

20. Ngon miệng: Chuối là loại quả ngon, rẻ và bổ (cung cấp nhiều vitamin và chất khoáng cho cơ thể).

19. Sức khỏe và dinh dưỡng từ sữa chua

- Dù là sữa chua thường, sữa chua ít béo hay sữa chua tách kem nhưng giá trị dinh dưỡng của nó luôn không đổi và ngày càng được xem là một phần không thể thiếu trong thực đơn hàng ngày.

Sữa chua làm từ sữa bò, sữa trâu, sữa dê, sữa cừu và cả từ đậu nành đều được xem là một thứ đồ tráng miệng lý tưởng. Sữa chua rất giàu vi chất với rất nhiều lợi ích “vàng” được chỉ tên. Nó là nguồn bổ sung protein, vitamin và khoáng chất, giúp cân bằng cơ thể. Nó cũng rất giàu canxi và hỗ trợ tích cực cho hệ tiêu hóa nhờ các protein chuyên biệt.

Sữa chua cũng có tác dụng giải khát, làm mát cơ thể khi hoạt động quá mức. Sữa chua được làm từ sữa giàu bơ với 90% là nước nhưng hương vị của nó thì lại rất dễ chịu và dạ dày cũng dung nạp rất dễ dàng. Các yếu tố hỗ trợ tiêu hóa trong sữa chua tốt hơn hẳn sữa tươi. Ăn sữa chua cũng giúp bổ sung sinh tố B, vitamin rất cần thiết cho cảm giác ngon

miệng, giúp cơ thể được cung cấp đủ dinh dưỡng. Tính axit cũng được tìm thấy trong bơ sữa nhưng axit lactic thì chỉ có trong sữa chua. Dù là sữa chua thường, sữa chua tách béo hay sữa gầy thì nó đều có tác dụng làm tăng cảm giác ngon miệng ở trẻ và người lớn. Sữa chua cũng rất giàu các vi khuẩn có ích cho cơ thể và mang lại nhiều lợi ích thiết thực cho sức khỏe. Nó giúp giảm cân và nhiều vấn đề phát sinh. Đã có những nghiên cứu cho thấy việc ăn sữa chua 3 lần/tuần sẽ giúp sống thọ hơn những người chỉ ăn sữa chua có 1 lần/tuần nhờ hệ miễn dịch được tăng cường. Ăn sữa chua còn giúp bảo vệ “vùng kín” của chị em nhờ kích thích cơ thể tăng tiết men chống nhiễm khuẩn. Khuẩn sữa có khả năng giúp ngăn ngừa chứng viêm khớp.

Những người có vấn đề về tiêu hóa có thể ăn sữa chua hàng ngày và sẽ sớm nhận thấy tác dụng lớn lao của chúng.

20. Bài thuốc từ cháy cơm

Trong Y học cổ truyền, cháy cơm cũng được coi là một vị thuốc với nhiều tên gọi như Hoàng kim phấn, Oa tiêu, Oa ba, Phạn tiêu... Các y thư cổ như bản thảo Cương mục thập di, Bất dược lương phương, Chu ích sinh gia bảo phương, Hành khiếp kiếm bí... đều đã dùng cháy cơm để làm thuốc với những kiến giải khá độc đáo. Theo cổ nhân, cháy cơm vị ngọt, tính bình, có công dụng bổ khí kiện tỳ, tiêu thực chỉ tả, thường được dùng để chữa các chứng bệnh như thực tích phúc thống



(đau bụng do thức ăn chậm tiêu), tiêu hoá bất lương (quá trình tiêu hoá không tốt), bất tư ẩm thực (không muốn ăn), cửu tả bất dụ (ỉa chảy kéo dài không khỏi), tỳ vị hư nhược... Một số bài thuốc từ chấy cơm cụ thể như sau:

Bài 1: Chấy cơm 150g, thần khúc sao 12g, sa nhân sao 6g, sơn tra 12g, hạt sen bỏ tâm sao 12g, kê nội kim sao 3g, gạo tẻ 300g sao thơm. Tất cả tán thành bột mịn, trộn đều với 500g đường trắng đã đun chảy thành dạng cao đặc rồi nặn hoặc ép khuôn thành những chiếc bánh nhỏ để ăn.

Công dụng: Kiện tỳ tiêu thực, dùng rất tốt cho trẻ em biếng ăn, hay đầy bụng, đi lỏng.

Bài 2: Chấy cơm 120g, hạt sen bỏ tâm 12g, sao thơm. Hai thứ tán thành bột mịn, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần từ 3 - 5 thìa trộn với một chút đường trắng rồi hoà với nước sôi uống sau bữa ăn chừng nửa giờ.

Công dụng: Kiện tỳ chỉ tả, dùng để chữa chứng tỳ hư cửu tả (ỉa chảy kéo dài do tỳ hư).

Bài 3: Bạch truật sao 6g, trần bì 4,5g, hạt sen bỏ tâm 12g, ý dĩ sao 12g, gạo nếp sao 600g, đậu xanh sao 600g, chấy cơm 600g. Tất cả tán thành bột mịn, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần từ 7 - 10g với nước đường trắng.

Công dụng: Kiện tỳ trừ tả, dùng rất tốt cho người già mắc chứng đi lỏng kéo dài.

Bài 4: Chấy cơm 150g, sơn tra 10 lát, quất bì 10g, đường trắng vừa đủ. Cho chấy cơm vào nồi ninh như

thành cháo, khi cháo sắp được thì bỏ sơn tra và quất bì thái hạt lựu vào và nấu thêm một lúc là được, chế thêm đường, chia ăn vài lần trong ngày.

Công dụng: Kiện tỳ tiêu thực, dùng cho người ăn kém, chậm tiêu.

Bài 5: Cháy cơm 100g, hạt sen 50g, đường trắng vừa đủ. Hạt sen rửa sạch, tách bỏ tâm sen, cho cùng cháy cơm vào nồi ninh kỹ thành cháo, chế thêm đường chia ăn vài lần trong ngày.

Công dụng: Kiện tỳ hoà trung, ích khí tiêu thực, dùng cho người hay rối loạn tiêu hoá, đại tiện lỏng, không muốn ăn do tỳ hư.

Bài 6: Cháy cơm 150g, hạt sen 100g, sa nhân 10g, hoài sơn 120g. Tất cả sao thơm tán thành bột mịn, uống mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 10g, hoà với nước sôi và một ít đường trắng.

Công dụng: Kiện tỳ lợi thấp, dùng cho người bị các bệnh lý dạ dày, ruột mạn tính thể tỳ hư thấp trệ.

Bài 7: Cháy cơm nướng cháy già 50g, sơn tra 15g. Hai thứ sắc kỹ lấy nước, chế thêm một chút đường đỏ, cho uống vài lần.

Công dụng: Kiện tỳ chỉ tả, dùng để chữa trẻ em đi lỏng do rối loạn tiêu hoá, thức ăn đình trệ ở dạ dày và ruột hoặc sữa không tiêu.

21. Nhộng tằm

Nhộng tằm là loại thức ăn giàu đạm, ít đường và



chất béo, hàm lượng chất đạm cao hơn thịt gà, heo, trứng, cá. Nhộng tằm còn chứa 18 loại acid amin, thuộc loại thực phẩm đạm tối ưu cho nên được xem như vật quý cho bồi bổ, đặc biệt thích hợp làm thực phẩm dinh dưỡng cho người bệnh cao huyết áp, xơ cứng động mạch, xơ gan, tiểu đường...

- Liệt dương, hoạt tinh, người già tiểu nhiều lần, lưng gối mỏi đau...: Nhộng tằm 50g, hạch đào nhân (óc chó) 100g. Nhộng tằm rửa sạch đổ vào cháo xào thơm, thêm gia vị, rồi thêm nước và óc chó, tiêm chín, một lần ăn sạch. Ngày 1 lần, dùng liền 5 ngày.

- Tắm bổ cho người già và trẻ nhỏ: Nhộng tằm tươi đưa vào đông lạnh, sẵn lúc đông lột đi vỏ ngoài, rồi thêm nước và lòng trắng trứng gà vừa đủ, nêm ít muối, hành, bột nêm... nấu thành súp nhộng, mềm như vị tươi ngon. Ngày 1 lần, dùng liền 3 ngày, vài tuần lặp lại.

- Bệnh tiểu đường, cao huyết áp: Nấm mèo trắng sau khi ngâm nở rửa sạch, nhộng tằm lột vỏ quét thành dạng hồ, thêm bột nêm, hành trộn đều, rồi trộn với nấm mèo trắng, rưới lên lòng trắng trứng gà, rau thơm, cho vào tủ hấp chín (như món chả). Canh gà nóng thêm bột năng (1 ít) khuấy thành nước sốt, rưới lên mặt nấm mèo trắng thì hoàn tất. Ngày 1 lần, dùng liền 5 ngày, cách 2, 3 tuần lặp lại.

Lưu ý: Nhộng tằm là thức ăn giàu đạm động vật, nhưng ai dị ứng với tôm cá cũng không thích hợp với món ăn nhộng tằm.

22. Đồ ăn giảm béo

Món ăn từ bí đao

Nguyên liệu: Bí đao tươi chừng 500g.

Cách làm: Bí đao rửa sạch, gọt bỏ vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ rồi cho vào nồi cùng 1 lít nước, luộc cho chín. Nhớ không nêm gia vị gì cả.

Cách dùng: Buổi chiều trong ngày không ăn cơm, chỉ ăn bí đao luộc và uống nước bí đao.

Công dụng: Ăn liên tục trong 20 ngày sẽ giảm được 2 - 3kg. Cứ tiếp tục ăn cho đến khi số cân giảm như ý. Món ăn này dùng lâu không hại cho sức khỏe.

Món uống từ lá sen non và chè xanh (Cách 1)

Nguyên liệu: Lá sen non 20g, lá chè xanh (loại tươi) 20g.

Cách làm 1: Lá sen non rửa sạch, thái nhỏ rồi phơi trong mát cho đến khô, để vào lọ đậy nắp kín. Lá chè xanh dùng tươi, rửa sạch.

Cách làm 2: Hai loại trên đem hãm với 1,5 lít nước sôi, để uống cả ngày.

Công dụng: Làm giảm cân, hạ mỡ máu, trị chứng tỳ vị yếu.

Lưu ý: Người bị táo bón, bị mất ngủ thì không nên dùng sau 4 giờ chiều.

Món uống từ lá sen non và chè xanh (Cách 2)

Nguyên liệu: Lá sen non 20g, lá chè xanh (tươi)



20g, đại hoàng (khô) 5g.

Cách làm: Thực hiện giống như cách 1. Riêng đại hoàng phơi khô, giã nát để vào lọ đậy nắp kín. Đem 3 loại hãm với 2 lít nước sôi, để dùng trong ngày.

Công dụng: Tiêu mỡ, giảm cân, nhuận trường.

Lưu ý: Người đang bị tiêu chảy không được dùng.

Món uống từ lá sen non và chè xanh (Cách 3)

Nguyên liệu: Lá sen non 20g, lá chè xanh (tươi) 20g, sơn tra (khô) 20g, hoa đào (khô) 20g.

Cách làm: Hoa đào (Hà Nội hoặc Đà Lạt), hái lúc hoa vừa nở khoảng 8 giờ sáng, đem phơi trong mát cho khô, để vào lọ đậy nắp kín. Sơn tra rửa sạch, thái nhỏ như sợi chỉ, phơi lại cho khô, để vào lọ đậy nắp kín. Lá sen non bào chế như trên. Lá chè xanh dùng tươi, rửa sạch. Tất cả đem hãm với 2 lít nước sôi để uống trong ngày.

Công dụng: Tiêu mỡ bụng, giảm cân, hạ cholesterol, ổn định huyết áp, đẹp tươi nhan sắc.

Những thứ cần kiêng cử: Cần kiêng bơ, mỡ động vật, bánh ngọt, kẹo, chocolate, nước giải khát có đường...

23. Món ăn chữa bệnh từ lợn

Cháo tim heo

Nguyên liệu: Một quả tim heo, 100g gạo tẻ, các gia vị dầu, rượu trắng, muối, bột ngọt.

Cách làm: Rửa sạch tim heo, xắt thành dạng hạt lựu. Cho dầu vào chảo, cho tim vào đảo sơ, cho rượu,

muối vào xào tiếp, lấy ra.

Gạo tẻ vo sạch, cho vào nồi, cho tim heo đã xào vào, thêm lượng nước vừa đủ, nấu cháo.

Món này có công dụng dưỡng tâm bổ huyết, an thần định kinh, thích hợp cho những người hay ra mồ hôi, hay hồi hộp, dễ hoảng hốt, mất ngủ.

Cháo bao tử heo

Nguyên liệu: Một cái bao tử heo (độ 300g), 200g gạo tẻ, cùng các gia vị giấm, tiêu bột, gừng, hành, rượu trắng, dầu mè.

Cách làm: Bao tử heo rửa sạch, cắt thành sợi, dùng dầu xào sơ, rồi cho vào rượu, giấm, gừng, hành (đã cắt nhuyễn), muối, tiêu, xào bén mùi, lấy ra để đó.

Gạo tẻ vo sạch, thêm nước lượng vừa, nấu cháo, nấu đến khi gần đặc, cho bao tử heo đã xào vào, nêm nếm gia vị, trộn đều.

Dùng làm món điểm tâm, có công dụng bổ tỳ ích vị, bổ dưỡng, chống suy nhược, thích hợp cho những người tỳ vị suy nhược; tiểu nhiều; trẻ em cam tích; thân thể gầy ốm.

Các món óc

Nếu làm việc quá độ, thần kinh suy yếu, trí nhớ suy giảm thì dùng óc heo với 3 - 4 vị trong số những vị thuốc sau: Cùi nhãn 10g, hạt sen 10g, xuyên quy 10g, câu đằng 8g, thiên ma 10g, kỷ tử 10g, ích trí nhân 8g.

Chung cách thủy, để lâu trên bếp cho đến khi các



vị thuốc mềm.

Nếu đầu nặng hay bị choáng, trí nhớ kém dần, mắt mờ, ngủ hay mơ mộng liên miên, ngủ chập chờn, thần trí không ổn định thì dùng một bộ óc heo, đại phòng sâm 15g, đem chung cách thủy, ăn thường xuyên.

Bao tử heo hầm tiêu sọ

Món này trị chứng đau bao tử do lạnh (tỳ vị hư hàn). Dùng một cái bao tử heo loại nhỏ (200 - 300g), rượu ngon 100ml; tiêu sọ (tiêu màu trắng) 30 hạt.

Bao tử heo không xé ra mà lộn mặt trong ra rửa. Dùng dây thắt cuống bên dưới lại, rồi cho vào bên trong 100ml rượu ngon và 30 hạt tiêu sọ (loại tiêu chín đỏ trên cây hái xuống chà sạch vỏ, còn lại lõi màu trắng bên trong).

Cột miệng bao tử lại và cho vào bát bằng sứ, cho tiếp 100ml rượu ngon vào, đậy nắp và chung cách thủy chừng 30 - 45 phút.

Sau đó, lấy bao tử ra thái nhỏ, chấm nước mắm hay muối tiêu để ăn (có thể dùng cả nước hầm bên trong bát).

Nếu đau lâu thì mỗi tuần dùng một thố; dùng liên tục 3 - 4 tuần, bệnh sẽ giảm.

Cật heo xào rau kim châm

Cật heo có công hiệu bổ thận, mạnh lung. Nghiên cứu hiện đại còn cho thấy, cật heo có một số thành phần tương tự thận của người, có tác dụng bồi bổ cho tạng thận, dùng có ích cho người bị thận suy.

Dùng 400g cật heo rửa sạch, chẻ làm đôi, cho vào chảo dầu nóng xào với gừng, hành, tỏi (cắt nhuyễn) đến chín.

Rau kim châm (nên dùng loại khô) 50g, ngâm nước cho nở ra, cắt thành từng đoạn cho vào sau.

Món ăn này còn trị được chứng ra mồ hôi tay, mồ hôi trộm, người mới qua một cơn bệnh.

24. Một số món ăn - bài thuốc từ cây hà thủ ô

Hà thủ ô ít nhất có 3 tác dụng đặc biệt: làm đen râu tóc, có lợi cho việc sinh con và kéo dài tuổi thọ. Khi dùng hà thủ ô, cần kiêng ăn huyết động vật, hành, tỏi và củ cải. Khi bào chế, không được dùng dụng cụ bằng kim loại.

Làm đen râu tóc: Râu tóc có quan hệ mật thiết với tạng thận; thận tàng tinh, tinh sinh huyết. Tóc là phần thừa của huyết cho nên nếu thận hư yếu thì tóc không được nuôi dưỡng đầy đủ, sẽ sớm bạc và dễ rụng. Ngược lại nếu thận tinh sung túc thì râu tóc dày khỏe và đen bóng. Hà thủ ô có công dụng bồi bổ can thận, dưỡng huyết tư âm, bởi vậy khả năng làm đen râu tóc của vị thuốc này là điều dễ hiểu.

Có lợi cho việc sinh con: Thận tàng tinh, chủ về việc sinh con đẻ cái. Nếu thận tinh sung túc thì sự sinh trưởng phát dục của cơ thể diễn ra thuận lợi, năng lực tính dục được khôi phục và nâng cao nên rất dễ sinh con.

Kéo dài tuổi thọ: Sự già yếu của con người cũng do quá trình suy giảm của thận tinh quyết định. Bởi vậy,

việc sử dụng hà thủ ô lâu dài để bổ ích thận tinh cũng có tác dụng kéo dài tuổi thọ. Kết quả nghiên cứu được lý hiện đại đã chứng minh, hà thủ ô có tác dụng điều chỉnh rối loạn lipid máu, ngăn ngừa xơ động mạch, bảo vệ tế bào gan, thúc đẩy sản sinh hồng cầu, nâng khả năng miễn dịch, cải thiện tuyến nội tiết, đặc biệt là tuyến thượng thận và giáp trạng. Ngoài ra, hà thủ ô còn có tác dụng kháng khuẩn, nâng cao khả năng chống rét của cơ thể, nhuận tràng và giải độc.

Thời xưa, phương thức dùng hà thủ ô chủ yếu là sắc uống, chế thành viên hoàn, cao thuốc hoặc ngâm rượu. Hiện nay, với công nghệ hiện đại, người ta bào chế thành các dạng tiện dùng như bột hà thủ ô, viên nang, trà tan...

Một số món ăn - bài thuốc chứa hà thủ ô:

Bài 1: Hà thủ ô 30g, gà mái 1 con, gia vị vừa đủ. Gà làm thịt, mổ bụng, rửa sạch. Hà thủ ô nghiền thành bột đựng trong túi vải buộc chặt rồi cho vào bụng gà. Tất cả đem hầm bằng nồi đất thật nhừ, chế thêm gia vị, dùng làm canh ăn trong ngày.

Bài 2: Hà thủ ô 60g, trứng gà 3 quả. Sắc hà thủ ô lấy nước bỏ bã rồi đập trứng vào đun chín là được.

Bài 3: Hà thủ ô 15 - 20g cho vào nồi đất hầm nhừ rồi cho thêm 50 - 100g gạo nấu thành cháo, cho thêm mật ong ăn khi đói.

Bài 4: Hà thủ ô 20g, sơn tra 20g. Hai thứ thái vụn, hầm với nước sôi trong bình kín, sau 15 - 20 phút là dùng được, uống thay trà hằng ngày.

25. Chữa bệnh bằng dây tơ hồng

Theo Đông y, dây tơ hồng có tác dụng thanh nhiệt, lương huyết, lợi thủy và giải độc. Loại tơ hồng vàng có tính bình, còn loại xanh có tính hàn; vì vậy, tác dụng chữa bệnh của chúng có chỗ khác nhau.

Dây tơ hồng vàng nhỏ hơn, ký sinh cuốn trên các cây khác (chẳng hạn như cây cúc tần), thân sợi có màu vàng hay nâu nhạt, không lá. Dây có vị ngọt đắng, tính bình, không độc, tác dụng chính là thanh nhiệt, lương huyết, lợi thủy, giải độc; dùng chữa thổ huyết, huyết băng, hoàng đản, ung nhọt, rôm sảy...

Hạt tơ hồng vàng được gọi là “thỏ ty tử” - một trong những vị thuốc bổ kinh điển trong Đông y. Thỏ ty tử vị ngọt, cay, tính ôn, có tác dụng bổ dương ích âm, sáng mắt, an thai, mạnh gân cốt; dùng chữa thận hư, tinh lạnh, liệt dương, di tinh, đau lưng, mỏi gối, tai ù, mắt mờ, sốt khát nước, dùng lâu giúp đẹp da.

Tơ hồng xanh có thân to hơn, dính sát bẹ vào cây chủ, vị ngọt đắng, tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, lợi thấp, lương huyết, giải độc, dùng chữa chứng gầy rộc do can nhiệt, ho do nóng phổi, hoàng đản, mũi chảy máu, tiểu tiện ra máu, ung thư, lở loét...

Sau đây là một số ứng dụng cụ thể:

- Chữa chứng liệt dương, di tinh, lưng gối đau nhức, tiểu tiện nhỏ giọt ở nam giới: Lấy 9 - 12g dây tơ hồng vàng sắc với nước, pha thêm chút rượu và đường đỏ để uống. Những phụ nữ bị bạch đới cũng có thể dùng bài thuốc này.



- Tiểu đêm, di tinh: Thỏ ty tử 7g, phúc bồn tử 4g, kim anh tử 6g, nước 400ml. Sắc còn 100ml. Lọc bỏ bã, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

- Mộng tinh, di tinh, xuất tinh sớm: Tơ hồng xanh 60g, xương sống lợn đực 150g, thêm 100ml rượu tốt vào ninh chín ăn.

- Ghé, chàm, mụn nhọt lở loét: Dùng tơ hồng xanh nấu nước rửa.

- Bỏng: Tơ hồng xanh nghiền thành bột mịn, trộn với dầu vừng, bôi vào chỗ bị bỏng.

- Tiểu tiện không thông: Dây tơ hồng vàng 1 nắm, nấu cùng với gốc cây hẹ; lấy nước thuốc bôi vào vùng bụng ở quanh rốn.

- Vàng da ở trẻ nhỏ: Tơ hồng xanh 15 - 30g, nấu với đậu phụ thành món canh, ăn với cơm hằng ngày.

- Tiểu tiện nhỏ giọt, nước tiểu lẫn máu: Tơ hồng xanh 15 - 30g, sắc với nước, thêm đường đen vào uống trong ngày.

- Kiết lỵ: Dây tơ hồng vàng (hái toàn cây, cả nụ và hoa) thêm vài lát gừng vào sắc uống. Hoặc: Tơ hồng xanh 30g, sắc nước uống.

- Viêm ruột: Tơ hồng vàng 50g, sắc với nước, chia làm 2 lần uống trong ngày.

- Mất đau sưng đỏ: Dây tơ hồng vàng còn tươi già nát, lọc lấy nước cốt, nhỏ dần từng giọt vào chỗ mắt sưng đau.

- Trẻ nhó lở đầu, phụ nữ bị mọc mụn trên mặt: Dùng dây tơ hồng vàng sắc lấy nước, rửa mặt hằng ngày.

- Hen: Dây tơ hồng vàng, lá táo chua mỗi thứ 30g, sao vàng, hạ thổ, sắc nước uống trong ngày.

- Viêm thận, sỏi bàng quang: Tơ hồng xanh 30 - 60g, mộc thông 20g, sắc uống.

- Trẻ suy dinh dưỡng, lòng bàn chân bàn tay nóng, tinh thần uể oải: Tơ hồng xanh 60g, đổ ngập nước, sắc lấy nửa bát, chia thành 2 phần uống trong ngày.

26. Chữa bệnh với rau cần

Rau cần là loại rau của mùa lạnh, nhưng ngay từ những ngày cuối thu bạn đã bắt gặp những gánh rau cần được bày bán ở chợ. Rau cần có hai loại, một loại là cần cạn trồng ở ruộng, một loại là cần nước được trồng ở các ao nông.

Những mớ rau cần nước cây cao, thân trắng, còn cần cạn cây ngắn có màu tím. Cả hai loại cần này đều có vị ngọt, tính mát và tất cả các bộ phận của cây đều có tác dụng trong y học.

Sau đây là một số bài thuốc với rau cần

- Huyết áp lên cao, thần kinh căng thẳng, đau đầu: Chần qua nước sôi 250g rau cần (cả thân và lá), xắt nhỏ, giã nát (xay nhuyễn), vắt nước uống, ngày uống hai lần, mỗi lần một chén con, sẽ có tác dụng giảm huyết áp và giải trừ cảm giác căng thẳng, khó chịu.

- Tiểu đường: Nấu cháo rau cần với gạo tẻ, ngày



ăn 2 bữa vào buổi sáng và tối, ăn nóng. Món cháo này không những làm hạ trong máu mà còn bổ thận, thanh nhiệt, lợi tiểu, ăn trong một thời gian dài.

- Ho gà: Rau cần để nguyên rễ, gốc, lá, giã nát, vắt lấy nước cốt, nêm vài hạt muối, hấp cách thủy, ngày uống hai lần vào sáng và tối, làm trong nhiều ngày sẽ đạt hiệu quả.

- Máu nhiễm mỡ: lấy 10 cây rau cần giã nát với 10 trái táo tàu, vắt lấy nước, đun sôi, chia uống hai lần trong ngày, uống khoảng từ 15 - 20 ngày cho một đợt điều trị.

- Viêm gan mãn tính: lấy 200g rau cần, giã nát, vắt lấy nước cốt, pha thêm với 50g mật ong, ngày uống hai lần liên tục trong một thời gian dài.

27. Rau muống

Món ăn giải nhiệt mùa hè: Thời tiết nắng nóng, làm việc mất nhiều mồ hôi, thì dùng rau muống và chanh để làm thuốc giải nhiệt rất hay, bằng cách đơn giản: rau muống một bó đem rửa sạch, rồi luộc với nước thật sôi. Dùng nước luộc rau muống, vắt vào mấy lát chanh, nêm ít gia vị để dùng.

Ngoài ra, dùng món này còn bổ sung chất khoáng và vitamin C cho cơ thể.

Giải độc khi bị say nắng: Lấy rau muống già lấy nước uống; hoặc dùng nước rau muống luộc cho vào tí muối để uống.

Giúp vết thương mau lành: Rau muống có tác dụng kích thích sinh tạo máu và tế bào mới, vì trong rau muống có chứa nhiều chất sắt (Fe^{++}) và chất khoáng. Ngoài ra, phụ nữ trong thời gian nuôi con nhỏ, có thể lấy rau muống luộc, nghiền lấy nước cho trẻ uống để bổ sung khoáng chất. Người bị ốm mới dậy, trong thực đơn nên kèm rau muống sẽ chóng lại sức.

Khi thời tiết lạnh, nhất là mùa đông, dùng rau muống xào tỏi, giúp cơ thể ấm áp, đồng thời còn phòng chống được mắc cảm cúm và nhiễm lạnh...

28. Chanh

Chữa cảm, cúm, nhức đầu: Lấy lá chanh, lá bưởi, lá tre, cúc tần, hương nhu mỗi thứ 50g, bạc hà 20g, sả 2 củ, tỏi 3 nhánh. Tất cả dùng tươi cho vào nồi nấu với nước đến sôi, rồi xông cho ra mồ hôi.

Chữa ho: Rễ chanh 10g, vỏ rễ dâu 10g, lá trắc bá 8g, thái nhỏ, sao vàng, sắc với 200ml nước còn 50ml, uống trong ngày.

Nếu ho lâu ngày, dùng hạt chanh, hạt quất, lá thạch xương bồ mỗi thứ 10g, mật gà đen 1 cái dùng tươi, giã nhỏ, thêm đường, hấp cơm, uống làm 2 - 3 lần trong ngày.

Viêm phế quản, mất tiếng (nhất là ở trẻ nhỏ): Lấy 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.



Viêm họng, ho: Lấy lát chanh ngâm với ít muối, nuốt nước dần dần.

Chữa ho gà: Rễ chanh 12g, lá chua me đất hoa vàng 10g, lá hẹ 8g, lá xương sông 8g, hạt mướp đắng 5g, phèn phi 2g, sắc lấy nước đặc, thêm đường uống. Hoặc: Lá chanh, lá táo, rễ có gà mỗi thứ 4g, vỏ quýt 1g, vỏ trứng gà 1 quả, sắc uống một lần trong ngày.

Chữa rần cắn: Rễ chanh 8g, hạt chanh 4g, gừng 2g, phèn chua 2g, giã nhỏ, thêm 100ml nước sôi, lọc kỹ, uống làm hai lần, cách nhau 2 giờ.

Chữa sốt cao ở trẻ em: Vò quả chanh giã nhỏ, gói vào vải sạch, xoa miết khắp người như kiểu đánh gió; kết hợp uống nhiều nước dịch chanh.

Chống nhăn da: Nước quả chanh 5 - 10 giọt, đánh nhuyễn với lòng trắng trứng gà (1 quả), bôi lên mặt, sẽ làm mất nếp nhăn trên da.

Tẩy chất nhờn trên tóc: Nước quả chanh trộn với nước ép quả dâu tây, dùng chải tóc và bôi lên da đầu, sau đó gội sạch, thích hợp với tóc dầu.

Chữa táo bón: Lấy hạt chanh vừa tách khỏi múi 10 - 20g ngâm ngay vào một chén nước nóng trong vài giờ, chất nhầy bao quanh hạt sẽ nở và lan ra, tạo thành một dung dịch đặc sánh, thêm đường mà uống.

29. Một số bài thuốc từ quả bơ

Bài 1 (Chữa đau dạ dày): Quả bơ 300g. Nghệ vàng 150g. Mật ong 50ml. Cách dùng: Lấy thịt quả bơ hấp

chín, sấy khô. Nghệ vàng phơi khô, tán nhỏ thành bột mịn, dùng mật ong luyện thành viên bằng khoáng hạt ngô, phơi khô, ngày uống hai lần, mỗi lần 5 viên với nước sôi để nguội.

Bài 2 (Giúp cân bằng thần kinh): Quả bơ 200g, hoa nhài 50g, mật ong 30g. Cách dùng: Thịt quả bơ hấp chín, phơi khô cùng với hoa nhài rồi tán thành bột mịn, trộn cùng mật ong viên thành viên bằng hạt ngô. Ngày uống hai lần, mỗi lần 5 viên, uống với nước sôi để nguội.

Ngoài ra, trong quả bơ còn có nhiều vitamin A, C, E, sắt, kali, niacin, protein, dầu là nguồn là nguồn dinh dưỡng quý cho tóc. Bạn có thể dùng lòng trắng trứng trộn với thịt quả bơ và dầu oliu để tạo thành một hợp chất sền sệt thoa quện vào tóc. Sau khi bôi xong, bạn ngồi chờ khoảng 30 phút, sau đó gội đầu bằng dầu gội đầu bình thường.

30. Lá lốt

Có thể thu hái cây quanh năm, đem rửa sạch, phơi nắng hay sấy ở 40 - 500°C đến khô.

Lá và thân chứa alcaloid và tinh dầu, tinh dầu có thành phần chủ yếu là beta - caryophylen; rễ chứa tinh dầu có thành phần chính là benzylacetat.

Lá lốt có vị cay, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng ôn trung, tán hàn, hạ khí, chỉ thống (giảm đau).

Lá lốt có tác dụng trị phong hàn thấp, tay chân lạnh, tê bại, rối loạn tiêu hóa, nôn mửa, đầy hơi, sinh



bụng, đau bụng ỉa chảy, thận và bàng quang lạnh, đau răng, đau đầu, chảy nước mũi hôi.

Nước sắc toàn cây trị đầy bụng nôn mửa; ngày dùng 10 - 20g. Nước sắc rễ chữa tê thấp đau lưng; ngày dùng 8 - 12g; thường dùng phối hợp với các vị thuốc khác như dây đau xương, rễ cỏ xước, củ cốt khí...

Cành lá sắc đặc ngâm chữa đau răng. Lá tươi giã nát, phối hợp với lá khế, lá đậu ván trắng, mỗi thứ 50g thêm nước gạo uống giải độc, chữa say nắng, rắn cắn.

Người ta còn dùng lá lốt nấu nước ngâm tay chân cho người bị bệnh thấp đổ mồ hôi tay, mồ hôi chân.

31. Riêng

Cây riêng còn gọi là cao lương khương, tiểu lương khương, phong khương. Cây riêng mọc hoang và được trồng để làm gia vị và làm thuốc, thu hoạch quanh năm nhưng tối nhất là vào mùa thu, mùa đông, đầu mùa xuân trước khi có mưa phùn để dễ phơi, sấy khô.

Riêng có tác dụng: ôn trung, tán hàn, hết đau, tiêu thực. Riêng được dùng cả trong y học hiện đại và y học cổ truyền để làm thuốc kích thích tiêu hóa, giúp ăn ngon, chữa đầy hơi, các chứng đau bụng do lạnh, bụng đầy trướng, nôn mửa, tiêu chảy. Riêng có tác dụng chữa khi bị sốt rét do hàn hoặc sốt rét, sốt nóng, đau răng và các chứng trúng gió, làm ấm tỳ vị và đi lỵ lâu ngày, thổ tả, chuột rút.

Các bài thuốc từ cây riềng:

- Chữa đau dạ dày do hư hàn: Đau có thời gian nhất định, gặp lạnh hay đói đau nhiều, đầy bụng, nôn nước trong, đại tiện lỏng, ăn uống không ngon, sợ lạnh, lưỡi nhạt, rêu lưỡi trắng, mạch trầm. Dùng tam hợp thang gồm: Cao lương khương, hương phụ mỗi vị 6 - 10g; bách hợp, đan sâm mỗi vị 30g; ô dược 9 - 12g; đình hương 6 - 9g; sa nhân 3 - 6g. Sắc uống.

- Chữa đau dạ dày cấp: Đau đớn khó chịu, nôn oẹ, ăn uống kém. Dùng các vị sau: cao lương khương (chế với đại hoàng), thanh bì, trần bì, mộc hương, thạch xương bồ mỗi vị 6g; đình hương 4g; sơn tra 15g. Sắc uống ngày một thang.

- Chữa đau dạ dày: Đau dữ dội, trằn trọc không yên, chân tay lạnh, môi tái, bụng trướng. Dùng thang gia vị thực dược cam thảo: Bạch thực sao 30g, cam thảo chích 10g, cao lương khương 10g, tô mộc 10g, bạch chỉ 15g. Tán bột, uống với nước lã đun sôi, hoặc sắc uống ngày một thang.

- Chữa đau bụng do lạnh, nôn mửa: Cao lương khương 8g, đại táo 5g. Sắc với 300ml còn 100ml, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

- Chữa sốt rét kém ăn: Cao lương khương tẩm dầu vùng sao 40g, can khương nướng 40g, hai vị tán nhỏ cho trư đàm hòa vào nhồi thành viên to bằng hạt ngô. Ngày uống 15 - 20 viên.

- Chữa đau bụng, đau hai bên sườn, sôi bụng, tiết tả:



Cao lương khương 12g, hương phụ 12g. Tán bột, viên hoặc sắc uống sẽ hành khí giảm đau.

32. Dùng hoa để giảm béo

- Hoa hồng, hoa nhài, hoa chanh (có thể dùng hoa cam, hoa quýt, hoa quất thay thế), lá sen, xuyên khung mỗi vị 10g, sắc uống mỗi ngày một thang. Cũng có thể hãm uống thay trà. Rất thích hợp cho những người béo phì có rối loạn lipid máu.

- Cúc hoa 6g, sơn tra 15g, thảo quyết minh (sao thơm) 15g. Các vị thuốc đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 10 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Loại trà này đặc biệt tốt cho những phụ nữ béo phì, kèm theo các triệu chứng: ngực sườn đầy tức, bụng trướng, kinh nguyệt không đều, có thể bế kinh, ngủ kém hay mê mộng, miệng đắng, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi trắng nhờn...

- Kim ngân hoa, cúc hoa, sơn tra mỗi vị 10g. Chắc vị thuốc đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Loại trà này đặc biệt tốt cho những người thừa cân và béo phì có kèm theo tăng huyết áp và rối loạn lipid máu thuộc thể vị nhiệt thấp trờ, biểu hiện bằng các triệu chứng hoa mắt chóng mặt, nặng đầu, tay chân buồn mỏi, chóng đói, miệng khát, thích uống mát, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng dính.

- Hoa tam thất, sơn tra, hoa hồng mỗi vị 10g, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 phút thì dùng

được, uống thay trà trong ngày. Dùng cho những người thừa cân và béo phì kèm theo tăng huyết áp, rối loạn lipid máu, hay hoa mắt, chóng mặt, ù tai.

- Hoa lơ 350g, tôm nõn (đã chín) 25g, gừng tươi thái chỉ, muối, gia vị, mì chính, nấm gạo và dầu thực vật vừa đủ. Hoa lơ rửa sạch thái miếng, chần qua nước sôi, để ráo nước rồi đem trộn với tôm nõn, muối, mì chính, giấm chua thành dạng dưa góp, sau chừng nửa giờ là ăn được. Khi ăn cho thêm một chút dầu thực vật lên trên. Công dụng: Tư âm dưỡng huyết, hạ mỡ máu và giảm béo phì.

- Hoa tam thất, hòe hoa, cúc hoa, mỗi vị 10g. Ba loại hoa đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 10 - 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Loại trà này dùng rất tốt cho những người bị thừa cân và béo phì có kèm theo tăng huyết áp và rối loạn lipid máu, hay đau đầu, hoa mắt, chóng mặt, mặt đỏ, dễ cáu giận, thích uống nước mát, đại tiện táo, chất lưỡi đỏ.

- Giã cúc hoa 10g, hà diệp (lá sen) 20g, hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 10 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Loại trà này dùng rất tốt cho những người thừa cân và béo phì có kèm tăng huyết áp.

- Hoa sơn trà, lá sơn trà mỗi vị 6g. Hai thứ đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: hạ huyết áp, giảm mỡ máu, phòng chống thừa cân và béo phì.

33. Cây dền tía

Dền tía vị ngọt, tính mát, giúp thanh nhiệt, làm mát máu, lợi tiểu, sát trùng, trị nọc ong, rắn rết, dị ứng mẩn ngứa, kiết lỵ, viêm gan vàng da. Để chữa bệnh hậu sản, dùng dền tía nấu canh hoặc xay lấy nước nấu cháo. Đắp ngoài chữa sơn ăn mất.

Để phòng chữa dị ứng, giảm tác hại của xạ trị, phóng xạ, lấy rau này thái nhỏ, đun sôi 300ml nước rồi cho vào; khi sôi lại thì cho 50g gan heo thái miếng đã được ướp gia vị và xào với tỏi sẵn. Nếu phòng bệnh thì ăn 2 - 3 lần/tuần, còn chữa trị thì ngày một lần, kỵ tiết canh.

Rễ cây được dùng làm thuốc chữa sốt xuất huyết, nôn.

34. Rau dền cơm

Loại này luộc xào, nấu canh ngọt hơn dền tía; làm thuốc tương tự dền tía, như lợi tiểu, chữa viêm bàng quang.

Để chữa bệnh táo bón, huyết áp cao, nhức đầu, chóng mặt, nóng phùng mặt, lấy 250g dền cơm luộc sôi 3 phút, vớt ra trộn với dầu vừng hoặc bột vừng đen, ăn với cơm.

Hạt dền cơm có vị ngọt tính lạnh. Để mát gan, trừ phong nhiệt, chữa mắt kém, dùng bài thuốc: Bột hạt dền uống với nước sắc hạt muồng ngu (thảo quyết minh) 12g. Để lợi tiểu, dùng nước sắc hạt dền 20g. Hạt dền còn có ích cho khí lực, thông đại tiểu tiện, trừ giun đũa.

35. Rau dền gai

Chỉ dùng lá nấu canh hoặc dùng như các rau dền khác, thêm tôm hoặc thịt. Có người thích loại này vì nó có mùi vị đậm đặc biệt. Dền gai luộc chấm vùng cũng là món ăn ngon bổ, phòng chữa các bệnh đường ruột.

Lá dền gai giã nát, thêm nước, chắt nước uống, đắp bã để chữa rết cắn, ong đốt lở ngứa. Toàn cây cây chứa nhiều muối kali nên lợi tiểu, chữa sốt. Lá dền gai chữa viêm phổi, ly, giã nát đắp chữa bỏng, nhọt mưng mủ.

36. Lá Trầu

Lá trầu có tác dụng kháng sinh rất mạnh đối với các loại vi trùng: Tụ cầu, subtilit và trực khuẩn coli, có tác dụng hành khí, hoạt huyết, tiêu đờm, trừ phong thấp, tiêu viêm. Nhân dân ta thường dùng lá trầu để trị đau bụng, đầy hơi, sôi bụng, ợ hơi... Cách làm như sau: Hơ nóng lá trầu đắp lên rốn hoặc vào huyết khí hơi, thủy phân, dùng nhang hơ nóng phía trên.

Dùng lá trầu để đánh gió, trị cảm mạo bằng cách vò nát lá Trầu không trộn với rượu bọc vào miếng vải chà xát hai bên sống lưng.

Dùng trị mụn nhọt bằng cách vò nát, đắp quanh mụn nhọt hoặc nấu nước tắm trị rôm sảy, ghẻ ngứa.

Trị bệnh viêm chân răng do chất Polyphenol kháng khuẩn, diệt các tụ cầu, trực khuẩn coli.

37. Quả cau

Có tính hạ khí, hành thủy thông đại tiểu trường.

Dùng quả Cau chữa các chứng trương tích, chướng khí, tả hạ và sát trùng. Vỏ Cau trị thủy thũng, lợi tiểu. Hạt trị giun sán, bụng đầy chướng, tả lỵ. Người có bệnh thuộc “hư chướng” không nên dùng quả Cau, nếu dùng làm có thể hại nguyên khí, hại ngấm cả âm huyết.

Trong quả cau có nhiều tanin, alcahoit, arecolin. Hạt Cau làm tê liệt thần kinh giun, sán, giun sán không bám vào thành ruột được mà bị đẩy ra ngoài. Dùng hạt cau trị giun sán phối hợp với thuốc khác, arecolin còn có tính làm chậm nhịp đập của tim.

Người ăn trầu không lo bị rối loạn tim mạch, ăn trầu còn có tác dụng kích thích sự tiêu hoá, góp cho dịch vị và dịch tràng tiết ra nhiều hơn. Những người ăn trầu ít bị đầy chướng, không ợ hơi, sinh bụng và táo bón. Người ăn trầu ít bị nhiễm trùng đường ruột. Ăn trầu có tác dụng bảo vệ hàm răng. Lá trầu có tính sát trùng làm chắc chân răng, không bị viêm sung.

Chất chát của cau làm cho chân răng co lại, ôm sát chân răng cho hàm răng chắc, không lung lay. Nhai trầu chính là động tác luyện tập cho răng tốt hơn. Hạt cau có tính trị giun nên ăn trầu ít bị nhiễm trùng đường ruột và ký sinh trùng đường ruột. Tuy nhiên, không nên lạm dụng ăn cau luôn miệng, vô ý làm phồng niêm mạc miệng, ứa máu răng, môi nứt khô.

Nếu ăn trầu vài lần trong tuần sẽ trừ được một số bệnh thông thường về răng, tiêu hoá.

XIX. CHÁO CHỮA BỆNH

1. Cháo quả dâu bổ gan thận

Thành phần: Tang thầm (quả dâu) 30g, nếu là quả tươi cần 50g, gạo nếp 100g, đường phèn vừa đủ.

Chế biến: Cho quả dâu vào ngâm nước, rửa sạch rồi nấu cháo với gạo nếp, nên dùng nồi đất. Cháo chín kỹ thì cho thêm đường phèn, khuấy tan đường là được.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần vào lúc đói, có thể ăn thường xuyên.

Công dụng: Bổ gan, tư thận, dưỡng huyết, sáng mắt. Thích hợp với người can thận âm hư dẫn đến hoa mắt chóng mặt, thị lực giảm sút, nghe kém, đau lưng mỏi gối, bạc tóc sớm, táo bón.

2. Thiên ma ngư đầu

Thành phần: Thiên ma 25g, xuyên khung 10g, phục linh 10g, 1 con cá chép khoảng 1kg, xì dầu, rượu trắng, muối, mì chính, đường, bột hạt tiêu, hành, gừng, bột đậu vừa đủ.



Chế biến:

1. Làm cá chép sạch vẩy, bỏ mang và ruột, rửa sạch, đặt vào khay. Thái xuyên khung và phục linh thành miếng to, ngâm vào nước vo gạo lần thứ hai, lại đem thiên ma ngâm vào nước vo gạo đã dùng để ngâm xuyên khung, phục linh, ngâm 4 - 6 giờ, vớt thiên ma ra, đặt lên cơm tẻ, hấp kỹ, thái lát.

2. Nhồi thiên ma vào đầu và bụng cá, vẩy đặt cá trên khay, thêm hành, gừng và ít nước, cho vào lồng hấp khoảng 30 phút.

3. Cá hấp xong thì nhặt bỏ hành, gừng. sau đó lấy bột đỏ, nước canh, đường trắng, muối, rượu, xì dầu, mì chính, hạt tiêu, dầu vừng đun sôi sền sệt, đổ lên cá là được.

Cách dùng: Ăn cùng bữa cơm, ngày 2 lần.

Công dụng: Bình can tức phong, định kinh chỉ thống, hành khí hoạt huyết, thích hợp với người hư hỏa nhức đầu, mắt mờ tối, chân tay tê mỏi, suy nhược thần kinh, chóng mặt do cao huyết áp.

3. Tang thâm mật cao (cao dâu mật ong)

Thành phần: Quả dâu tươi 1.000g (hoặc 500g dâu khô), mật ong 300g.

Chế biến:

1. Rửa sạch quả dâu, cho vào ít nước luộc chín, 30 phút lại chắt nước ra một lần, cho thêm nước vào đun lại 30 phút chắt thêm một lần nữa.

2. Trộn lẫn 2 đợt nước chắt này, đun nhỏ lửa cô đặc quánh, cho thêm mật ong đun sôi thì bắc ra, để nguội cất vào lọ dùng dần.

Cách dùng: Mỗi lần dùng một thìa canh, cho vào trong nước sôi để tan loãng ra rồi uống, ngày uống 2 lần.

Công dụng: Tư bổ can thận, thông nhĩ minh mục (thính tai sáng mắt), thích hợp với người mất ngủ, hay quên, mắt mờ tai kém, háo nước, táo bón, tóc bạc sớm.

4. Cháo địa cốt bì cho người bị tiểu đường

Thành phần: Địa cốt bì 30g, tang bạch bì 15g, mạch đông 15g, bột mì 100g.

Chế biến: Sắc 3 vị thuốc, bỏ bã, lấy nước, thêm bột mì nấu thành cháo loãng.

Cách dùng: Khi khát thì ăn.

Công dụng: Thanh phế, sinh tân, chỉ khát. Dùng chữa bệnh đái đường. Ăn nhiều, người sẽ gầy bớt.

5. Cháo thiên hoa phấn

Thành phần: Thiên hoa phấn 30g, gạo tẻ 100g.

Chế biến: Sắc thiên hoa phấn, bỏ bã lấy nước, thêm gạo nấu cháo.

Cách dùng: Ăn tùy ý.

Công dụng: Thanh phế, chỉ khát, sinh tân dịch. Dùng chữa đái đường, ho do nhiệt tà phạm phế.



6. Cháo măng

Thành phần: Măng tre tươi 1 cái, gạo tẻ 100g.

Chế biến: Măng đem bóc vỏ, thái lát, nấu cháo với gạo.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công dụng: Thanh phế trừ nhiệt, lợi thấp. Dùng chữa các bệnh đái tháo đường, tiêu chảy lâu ngày, lỵ lâu ngày, lòi dom (trĩ).

7. Cháo củ cải

Thành phần: Củ cải tươi khoảng 250g, gạo tẻ 100g.

Chế biến: Rửa sạch củ cải, thái nhỏ, thêm gạo nấu cháo, hoặc giã củ cải lấy nước nấu cháo.

Cách dùng: Ăn nóng, điểm tâm.

Công dụng: Hóa đàm, giảm ho, tiêu thực, lợi cách (làm vùng cách mạc dễ chịu), hết tiêu khát. Dùng chữa bệnh đái đường và viêm khí quản mạn tính ở người cao tuổi.

Chú ý: Khi ăn cháo củ cải, không nên dùng Thịt ô, Địa hoàng. Người tì vị hư hàn không nên ăn.

8. Cháo ý dĩ cho người bị bệnh ngoài da

Lấy 50g ý dĩ, rửa sạch, thêm nước vừa đủ, nấu như thành cháo, thêm đường trắng vừa đủ, ăn một lần hết, mỗi ngày một lần, liên tục trong một tháng là một liệu trình. Dùng trị mụn com tuổi dậy thì.

9. Canh suông giá đậu tương

Lấy lượng vừa đủ giá đậu tương, thêm nước vừa

đủ, nấu chín nhừ, ăn giá và uống nước, liên tục trong 3 ngày, coi như bữa ăn chính, kiêng dầu mỡ và lương thực khác. Trị mụn cơm.

10. Cháo sâm linh bổ khí

Thành phần: Nhân sâm 10g, bạch phục linh (bỏ vỏ đen) 10g, gạo tẻ 100g, sinh khương (gừng tươi) 10g, thêm muối vừa đủ.

Chế biến:

1. Nấu nhân sâm, phục linh, sinh khương, chặt bỏ bã lấy nước.

2. Cho gạo vào nước thuốc này nấu thành cháo, vừa chín tới thì cho thêm muối, khuấy đều.

Cách dùng: Ăn lúc đói.

Công dụng: Kiện tỳ ích khí bổ hư, thích hợp với người hư doanh thiếu khí, cũng có thể trị vị khí bất hòa, chán ăn, sụt cân dần dần.

11. Bánh kỳ di bổ dưỡng

Thành phần: Sinh khiếm thực (hạt sừng) 180g, sinh kê nội kim 90g, bột mỳ trắng 250g, đường trắng vừa đủ.

Chế biến:

1. Dùng nước rửa sạch hạt sừng tươi, bóc bỏ vỏ, sấy khô, giã nhỏ thành bột, qua rây mịn.

2. Giã nhỏ kê nội kim, rây mịn, đổ vào bát, cho thêm nước sôi ngâm khoảng nửa ngày.



3. Đổ bột hạt sủng, bột mì, đường trắng vào trong nước ngâm kê nội kim rồi trộn đều, nhào thành một lớp bột, nặn thành bánh nhỏ và mỏng, nướng chín vàng như bánh quy.

Cách dùng: Có thể ăn bất kể lúc nào thích ăn.

Công dụng: Bồi bổ người già, hóa đàm lý khí. Thích hợp cho người già khí hư nhược, đờm khó tiêu thoát, đàm khí tích tụ, tức ngực khó thở, đau ngực, nghĩa là nên dùng cho người già khí hư đàm vượng, cũng dùng trị thoát vị bụng (sa ruột).

12. Sâm kỳ tinh

Thành phần: Đảng sâm 250g, hoàng kỳ 250g, đường trắng 500g.

Chế biến:

1. Rửa sạch đảng sâm, hoàng kỳ, ngâm trong nước lạnh, cho ngập nước rồi sắc, nửa giờ chắt ra 1 lần, sắc 3 lần, sau đó đổ lẫn 3 lần thuốc sắc vào làm một.

2. Cô đặc thuốc này trên bếp nhỏ lửa cho tới mức đặc sệt thì tắt lửa, chờ nguội và quánh lại thì cho thêm đường trắng, trộn cho đường tan đều và quện vào nước thuốc, lại sấy khô, tán nhỏ, đựng trong lọ thủy tinh.

Cách dùng: Dùng nước sôi hòa tan đều rồi uống, mỗi lần 10g, ngày 2 lần.

Công dụng: Bổ ích khí của phế tỳ. Thích hợp với người tim đập mạnh, thở dốc, kém ăn đi ngoài phân lỏng, tạng khí yếu, phù thũng, thở hỗn hển, hay hoa mắt chóng mặt.

13. Cháo nhân sâm

Thành phần: Bột nhân sâm 3g, gạo tẻ 100g, đường phèn vừa đủ.

Chế biến:

1. Vo sạch gạo, trộn với bột nhân sâm, cho vào nồi đất hoặc nồi nhôm, cho thêm đủ nước.

2. Đun to lửa cho sôi, chuyển sang nhỏ lửa sắc cho tới lúc cháo chín.

3. Cho đường phèn và nước vào một nồi khác, nấu thành nước đường đặc, rồi đổ từ từ vào cháo đã chín, khuấy đều thành cháo đường.

4. Trong khi nấu cháo phải tránh dùng các dụng cụ bằng sắt.

Cách dùng: Nên ăn lúc đói, hai bữa sáng tối trong mùa đông.

Công dụng: Ích nguyên khí, bổ ngũ tạng. Thích hợp với người già yếu, có các chứng suy yếu khí huyết và tân dịch như ngũ tạng suy nhược, mỏi mệt hư tổn, ăn uống không ngon miệng, tâm hoảng, thờ dốc, mất ngủ, hay quên, hoạt động sinh dục suy yếu.

Chú ý: Những người thể chất âm hư hỏa vượng hoặc người trung niên, người cao tuổi khỏe mạnh cường tráng không nên dùng, cũng không nên dùng trong mùa hè nóng nực. Khi ăn cháo nhân sâm, không được ăn củ cải và uống nước trà.



14. Canh rau sam

Thành phần: Rau sam tươi 500g, đường trắng vừa đủ.

Chế biến: Rửa sạch rau sam, cắt nhỏ, thêm nước, đun lấy nước đặc, thêm ít đường trắng.

Cách dùng: Mỗi lần uống 200g, mỗi ngày 3 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, kháng khuẩn tiêu viêm, chỉ huyết chỉ lỵ. Đối với lỵ trực khuẩn càng có hiệu quả tốt.

15. Cháo sơn dược bổ máu

Thành phần: Sơn dược phiến khô 30g, gạo nếp 50g.

Chế biến: Cho sơn dược, gạo nếp và một ít đường vào nấu thành cháo nhuyễn.

Cách dùng: Có thể ăn hai lần sáng tối suốt quanh năm, ăn nóng.

Công dụng: Bổ tỳ vị, tư phế, bổ thận cố tinh. Thích hợp với người tỳ hư ỉa chảy, thận hư di tinh, lỵ mạn tính, hư lao ho nhiều, khí huyết không đủ, ăn không ngon miệng, miệng khô khát, đại tiện táo bón.

16. Cháo a giao

Thành phần: A giao 15g, gạo nếp 100g.

Chế biến:

1. Giã nhỏ a giao.

2. Nấu cháo gạo nếp, chờ chín, cho thêm a giao, ninh nhỏ lửa cho nhừ nhuyễn.

Cách dùng: Ngày ăn hai lần, sáng và tối vào mùa thấp nhiệt.

Công dụng: Dưỡng huyết chỉ huyết, tư âm nhuận phế, an thai. Thích hợp với người huyết hư, mặt vàng vồ, chóng mặt, tim đập mạnh, hư lao, ho ra máu, đi ngoài ra máu.

17. Cháo hải sâm

Thành phần: Hải sâm vừa đủ, 100g gạo.

Chế biến: Ngâm kỹ hải sâm, rửa sạch, thái nhỏ luộc kỹ cho nhừ, nấu với gạo thành cháo nhuyễn.

Cách dùng: Ăn tùy thích.

Công dụng: Bổ thận ích tinh, dưỡng huyết. Thích hợp với người tinh huyết suy tổn, thể chất hư nhược, hoạt động sinh dục sút kém, di tinh, đái dầm.

18. Cháo ba thái (Cháo cò chân vịt)

Thành phần: Cò chân vịt 250g, gạo tẻ 250g, muối ăn, bột ngọt vừa đủ.

Chế biến: Rửa sạch cò chân vịt, ngâm nước sôi một lát, thái nhỏ từng khúc. Vo sạch gạo cho vào nồi, thêm nước nấu cháo gạo chín nhừ, cho cò chân vịt vào cháo, nấu tiếp thật nhuyễn, thêm muối và bột ngọt vừa đủ.

Cách dùng: Ăn thay cơm, ăn no.

Công dụng: Dưỡng huyết nhuận táo. Thích hợp với người thiếu máu, táo bón và cao huyết áp.



19. Cháo năm hương bổ tỳ vị

Thành phần: Tiểu mễ (kê) 50g, Hương cô (nấm hương) 50g.

Chế biến: Nấu cháo kê, chất lấy nước cháo, cho thêm nấm hương vào nấu tiếp.

Cách dùng: Ngày ăn ba lần, dùng liên tục sẽ có hiệu quả tốt.

Công dụng: Đại ích vị khí, thích hợp với người khí hư kém ăn, dùng làm món khai vị.

20. Cháo trư tỳ (lá lách lợn)

Thành phần: Dạ dày và lá lách lợn, mỗi thứ 1 cái, 100g gạo tẻ.

Chế biến: Rửa sạch dạ dày và lá lách lợn, nấu cháo với gạo.

Cách dùng: Ăn lúc đói.

Công dụng: Kiện phúc ích khí, thích hợp với người tỳ vị khí hư, ăn không tiêu.

21. Bánh ích tỳ

Thành phần: Bạch truật 30g, can khương 6g, hồng táo 250g, kê nội kim 15g, bột mì 500g, dầu ăn và muối vừa đủ.

Chế biến:

1. Dùng vải mỏng gói kín bạch truật và can khương rồi cho vào nồi, cho thêm hồng táo và nước vừa đủ, đun to lửa thật sôi, sau đó để nhỏ lửa khoảng 1 giờ đồng hồ, vớt hết gói vải và hạt hồng táo ra, đánh nhuyễn thịt

táo thành nước táo sệt.

2. Tán nhỏ kê nội kim thật mịn, trộn đều với bột mì, rồi đổ nước táo vào, thêm muối và nước vừa đủ, nhào kỹ thành bột bánh.

Cách dùng: Làm bánh rán ăn thay cơm.

Công dụng: Kiện tì ích khí, khai vị tiêu thực, thích hợp với người chán ăn, ăn xong đau bụng, đi lỏng kéo dài, các bệnh dạ dày ruột mạn tính.

22. Canh hoàng tinh chân giò lợn bồi bổ sắc đẹp

Thành phần: Chân giò lợn 750g, hoàng tinh 20g, đảng sâm 10g, đại táo 50g, bạch khấu 2g, canh nước thịt 2000ml, sinh khương 15g, hành hoa 15g, rượu 50ml, muối ăn 5g, xì dầu 10g, hạt tiêu 3g, mì chính 2g.

Chế biến:

1. Rửa sạch đảng sâm, hoàng tinh, đại táo, thái đảng sâm thành từng đoạn dài khoảng 3 cm, giã nhỏ bạch khấu, đập dập sinh khương, thái hành thành từng đoạn ngắn.

2. Rửa sạch chân giò, cạo hết lông, nhúng vào nồi nước sôi cho sạch hết máu, vớt ra dùng nước lã rửa sạch.

3. Bắc nồi đất lên bếp, cho chân giò, hoàng tinh, đảng sâm, đại táo, sinh khương, hành thái sẵn, muối, bột hạt tiêu vào trong nước thịt, thêm rượu, xì dầu rồi đun to lửa cho sôi, vớt bọt, lại đun nhỏ lửa cho chân giò chín nhừ, vớt bỏ hành và gừng, cho thêm mì chính đủ ngọt là xong.

Công dụng: Kiện tỳ bổ phế, thích hợp với người tỳ vị hư nhược, ăn không tiêu, kém ăn, phế hư ho nhiều, thân thể suy nhược sau khi ốm. Có tác dụng tăng cường thể trạng, người khỏe dùng canh này sẽ có tác dụng làm da dẻ hồng hào nhuận sắc và trẻ trung hơn.

23. Gà rán hoàng tinh

Thành phần: Gà 1 con (khoảng 2.000g), hoàng tinh 50g, đảng sâm 25g, hoài sơn dược 25g, nước canh thịt 1500ml, sinh khương 15g, hành hoa 15g, muối tinh 5g, hạt tiêu 5g, rượu vang 50g, mì chính 2g, mỡ nước 70g.

Chế biến:

1. Rửa sạch hoàng tinh, đảng sâm, hoài sơn dược, thái đảng sâm thành từng khúc 5 cm, cắt lát hoài sơn dược. Mổ gà vặt sạch lông, chặt bỏ móng chân, moi hết lòng ruột, rửa sạch, nhúng qua nồi nước sôi, vớt ra chặt thành miếng to. Rửa sạch gừng tươi, đập dập, hành rửa sạch thái khúc.

2. Bắc nồi lên bếp, cho mỡ vào, phi gừng hành thật thơm, cho thịt gà chặt miếng vào cùng với đảng sâm, hoài sơn dược, hoàng tinh, muối, bột hạt tiêu, thêm chút rượu, đun to lửa để rán chín vàng, bỏ hết bọt váng, để nhỏ lửa 3 giờ đồng hồ.

3. Lúc gà chín kỹ sẽ nhặt hết hành gừng ra không dùng, thêm chút mì chính vừa đủ vào là được.

Công dụng: Bổ tỳ vị, an ngũ tạng. Thích hợp với người tỳ vị hư nhược, đi ngoài phân lỏng, gầy yếu sút cân, kém tiêu hóa, đói hạ. Dùng thường xuyên có thể

phòng trừ suy nhược già yếu, tăng cường cơ bắp. Đối với phụ nữ do sinh hoạt tình dục quá độ sinh ra các chứng đau lưng, mỏi mệt, đái dầm, nhức đầu, dùng món này cũng đều có hiệu quả tốt.

24. Cá mè bọc lá sen

Thành phần: Cá mè lọc thịt 500g, bạch khấu nhân 3g, lá sen tươi 3 tấm, mỡ chài 150g, gừng tươi 15g, xì dầu 30g, rượu 10g, muối 1g, bột hạt tiêu 2g, mì chính 1g, lá chè tươi 25g, đường trắng 30g, cơm tẻ 60g.

Chế biến:

1. Cá mè rửa sạch, thái thành 12 miếng vuông, khoảng 3 cm mỗi cạnh. Gừng tươi rửa sạch giã nhỏ, lá sen rửa sạch, nhúng nước sôi cho mềm rồi lấy ra thả vào nước lạnh, cắt thành 12 mảnh. Mỡ lợn cũng rửa sạch và cắt thành 12 miếng. Giã bạch khấu nhân thành bột mịn.

2. Ướp cá mè trong xì dầu, rượu, muối, bột bạch khấu nhân và bột gừng, hạt tiêu, mì chính trong khoảng 10 phút. Sau đó dùng mỗi miếng mỡ chài gói một miếng cá mè, cho tất cả vào mảnh lá sen gói kín lại.

3. Cho cơm, lá chè tươi, đường trắng vào nồi trổ, thêm 500ml nước. Bên trên đặt vỉ đồ sôi, xếp cá mè gói lá sen lên trên vỉ. Đun nhỏ lửa để hấp cá, chờ cạn hết nước, cơm, lá chè tươi và đường cháy bốc khói hun trong khoảng 10 phút, có thể lấy cá ra, xếp vào đĩa, bóc lá sen khi ăn.

Công dụng: Ôn bổ tỳ vị, giải thử khử thấp. Thích hợp với người tỳ vị khí hư, do thử thấp sinh ra chướng



bụng khó tiêu, kém ăn, tiêu chảy. Có tác dụng bồi bổ cơ thể, làm cho thiếu nữ da dẻ hồng hào, tươi tắn sắc diện, bồi dưỡng trẻ đang tuổi lớn, làm giảm cân đối với người béo phì.

25. Cháo hạt sen dưỡng sinh tư bổ

Thành phần: Hạt sen non 20g, gạo tẻ 100g.

Chế biến:

1. Bỏ hạt sen non vào nước, rửa sạch bóc vỏ, bỏ tâm sen, cho vào nồi thêm nước, nấu chín nhừ.

2. Vo sạch gạo, cho vào nồi nấu thành cháo loãng, cho hạt sen đã nhừ vào rồi khuấy đều, thật nhuyễn là được.

Cách dùng: Ăn lúc đói hoặc ăn thay cơm.

Công dụng: Kiện tỳ bổ thận. Thích hợp với người tỳ hư kém ăn, đi ngoài phân loãng, mỏi mệt, thận hư, đái dầm, di tinh, tâm hư mất ngủ, hay quên, tim đập mạnh. Có thể dùng cho những người cần bồi bổ cơ thể đã bị suy nhược sau khi ốm.

26. Cháo tùng tử

Thành phần: Tùng tử nhân 50g, gạo tẻ 50g, mật ong vừa đủ.

Chế biến: Giã nhỏ tùng tử nhân, nấu với gạo thành cháo, khi chín nhừ cho thêm chút mật ong.

Cách dùng: Ăn lúc đói buổi sáng và buổi tối trước lúc đi ngủ.

Công dụng: Bổ hư dưỡng dịch, nhuận phế hoạt tràng. Thích hợp với người trung niên, người già và người thân thể suy nhược già trước tuổi, suy nhược sau khi đẻ, hoa mắt vầng đầu, phổi nóng ho nhiều, ho ra máu, táo bón lâu.

27. Cháo hạnh nhân

Thành phần: Điem hạnh nhân (bỏ vỏ, mầm) 10g, gạo tẻ 50g.

Chế biến: Xay điem hạnh nhân thành nước bột nhão, vo sạch gạo, đổ cả vào nồi, cho thêm nước, đun sôi, để nhỏ lửa ninh như nhuyển.

Cách dùng: Có thể ăn thêm hai lần mỗi ngày vào sáng tối, ăn nóng.

Công dụng: Chỉ khái bình xuyên. Thích hợp với người ho nhiều, thờ dặc. Người khỏe mạnh dùng cháo này có thể bồi bổ sức khỏe, phòng ngừa bệnh tật.

28. Bánh rán nhân táo kéo dài tuổi thọ

Thành phần: Táo nê (thịt quả táo tàu nhào thành nước) 250g, hạch đào nhân 50g, hoài dược 50g, bột mỳ 500g, mỡ lợn 125g.

Chế biến:

1. Giã nhỏ hạch đào nhân, đổ táo nê, hoài dược vào trộn làm nhân; lấy 200g bột mỳ, rải lên khay gỗ, cho



thêm 100g mỡ lợn, trộn nhào đều thành lớp bột mỡ khô.

2. Rải chỗ bột mì còn lại lên khay gỗ, thêm 25g mỡ lợn, thêm nước vừa đủ, trộn thành bột mỡ ướt.

3. Cuộn bột mỡ khô vào trong bột mỡ ướt, thành dạng ống. Dùng dao cắt thành từng nắm khoảng 25g, cán nắm bột thành hình tròn phẳng, dùng làm vỏ bánh. Tay trái đỡ vỏ bánh, tay phải cho nhân vào, nắm bột cho kín thành bánh hình bầu dục. Cũng có thể nặn vỏ bánh thành các dạng cho đẹp.

4. Cho mỡ vào chảo để nóng già, cho bánh vào rán, tới khi vỏ bánh vàng, vớt ra, để hơi nguội là được.

Cách dùng: Có thể ăn điểm tâm buổi sáng.

Công dụng: Bổ tỳ vị, ích thận khí. Thích hợp với người tỳ hư, kém ăn, thận hư, già trước tuổi.

29. Mộc nhĩ chi ma trà

Thành phần: Mộc nhĩ đen 60g, hắc chi ma 15g.

Chế biến:

1. Rửa sạch nôi đặt lên bếp lửa đun nóng, cho vào nôi 30g mộc nhĩ đen, đảo đều tay, rang tới lúc mộc nhĩ chín, có màu đen và mùi hơi cháy thì đổ ra bát.

2. Lấy nôi trên bếp lửa nóng rang Hắc chi ma tới khi có mùi thơm, sau đó cho vào khoảng 1.500g nước lã, cùng lúc đổ thêm cả lượng mộc nhĩ đã rang chín và mộc nhĩ sống còn lại vào nôi, đun vừa lửa cho sôi 30 phút, có thể bắc ra, để nguội, dùng khăn vải mịn hai lớp lọc lấy nước, cho vào lọ dùng dần.

Cách dùng: Mỗi lần uống 100 - 120g, có thể pha thêm 20 - 25g đường trắng. Cũng có thể dùng mộc nhĩ rang khô, mộc nhĩ sống và hắc chi ma rang thơm trộn đều để sẵn, mỗi lần lấy ra 5 - 6g, chế thêm 120g nước sôi, hãm thành trà uống.

Công dụng: Lương huyết chỉ huyết, nhuận tràng thông tiện. Dùng cho người huyết nhiệt, đi ngoài ra máu, trĩ chảy máu. tràng phong hạ huyết, đi lỵ ra máu đều có hiệu quả nhất định. Người già dùng trà này thường xuyên sẽ có tác dụng cường thân, ích thọ.

30. Môn đông cao thanh

Thành phần: Thiên môn đông 500g.

Chế biến: Thiên môn đông bỏ vỏ và rễ, giã nhỏ, dùng khăn vải trắng mịn vắt lấy nước dịch, để lắng, lọc lấy dịch trong, đun nhỏ lửa thành cao, đựng trong lọ gốm sứ.

Cách dùng: Mỗi lần dùng 1 thìa, pha với rượu ấm, uống trước bữa ăn.

Công dụng: Tăng cường thể trạng, dùng lúc bình thường, khinh thân ích khí, có tác dụng phòng bệnh và kéo dài tuổi thọ.

31. Nước sắc trà xanh chữa lỵ

Thành phần: Trà xanh 100g, dấm 10g.

Chế biến: Đun trà xanh lấy 300g nước trà đặc.

Cách dùng: Mỗi lần uống 100g, thêm 10g dấm,



uống lúc nóng, mỗi ngày 3 lần.

Công dụng: Thanh tâm sáng mắt, chỉ khát trừ phiền, hóa đàm tiêu thực, lợi niệu giải độc, tiêu viêm chỉ lý.

32. Canh rau sam

Thành phần: Rau sam tươi 500g, đường trắng vừa đủ.

Chế biến: Rửa sạch rau sam, cắt nhỏ, thêm nước, đun lấy nước đặc, thêm ít đường trắng.

Cách dùng: Mỗi lần uống 200g, mỗi ngày 3 lần.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, kháng khuẩn tiêu viêm, chỉ huyết chỉ lý. Đối với lý trực khuẩn càng có hiệu quả tốt.

33. Canh cá diếc

Thành phần: Tất bát, súc sa nhân, trần bì, hồ tiêu, ớt ngâm mỗi thứ 10g, Cá diếc to 1.000g, tỏi 2 nhánh, hành, muối, xì dầu, dầu ăn mỗi thứ lượng vừa đủ.

Chế biến: Đánh vẩy cá diếc, bỏ mang và ruột, rửa sạch, cho trần bì, súc sa nhân, tất bát, tỏi, ớt, hành, muối, xì dầu, hạt tiêu vào bụng cá. Cho dầu ăn vào nồi đun sôi, cho cá vào nồi nấu chín, thêm nước vừa đủ, hầm thành canh là ăn được.

Cách dùng: Ăn lúc đói.

Công dụng: Tĩnh từ ẩm vị. Chữa tiêu chảy mạn tính, lý mạn tính do từ vị hư hàn.

34. Canh đầu hươu ôn bổ thận dương

Thành phần: Đầu hươu 1 cái, móng giò hươu 2 cái, tất bát 5 g, sinh khương 3g, muối, hòi, tiểu hòi, mì chính, bột hạt tiêu mỗi thứ vừa đủ.

Chế biến:

1. Cạo sạch lông đầu và móng hươu, rửa sạch. Tất bát và sinh khương đem rửa sạch, dùng dao đập nát.

2. Cho đầu hươu và móng hươu vào nồi đất, thêm nước vừa đủ, cho tất bát, sinh khương, hòi, tiểu hòi vào, đun to lửa cho sôi rồi chuyển dùng lửa nhỏ hầm chín.

3. Lấy đầu và móng hươu ra, lọc lấy thịt, thái từng miếng, lại cho vào nồi đun sôi, thêm muối, mì chính, hạt tiêu là được.

Cách dùng: Làm thức ăn trong bữa cơm, hoặc ăn riêng.

Công dụng: Tráng dương ích tinh. Chữa các chứng lưng gối mỏi, sợ lạnh, liệt dương, xuất tinh sớm do âm hư thể nhược, thận tinh hư hao.

35. Cháo bồ dục hươu

Thành phần: Bồ dục hươu 1 đôi, nhục thung dung 30g, gạo tẻ 100g, muối, hành và bột hạt tiêu mỗi thứ vừa đủ.

Chế biến:

1. Cắt bó màng mỡ cật (bồ dục) hươu, thái nhỏ. Nhục thung dung tẩm rượu, thái nhỏ.



2. Đun nhục thung dung lấy nước bỏ bã, thêm cật hươu và gạo nấu cháo.

3. Khi cháo gần chín, thêm gia vị hành muối và hạt tiêu là được.

Cách dùng: Ăn lúc đói hoặc tùy thích.

Công dụng: Ôn dương bổ hư. Thích hợp với các chứng bệnh dương khí suy nhược, lưng gối mỏi đau, yếu gân cốt, chân tay sợ lạnh, đi lại khó khăn, lạnh cung không sinh đẻ được, liệt dương, xuất tinh sớm.

36. Cháo chim sẻ

Thành phần: Chim sẻ 5 con, hành 3 cây, gạo tẻ 50g, rượu vang vừa đủ.

Chế biến:

1. Rửa sạch chim sẻ, thái nhỏ.

2. Rán qua thịt chim sẻ, sau đó thêm rượu vang, đun một lát, thêm nước nấu cháo gạo. Khi sắp chín, thêm hành và gia vị, lại đun sôi 1 - 2 lần nữa là được.

Cách dùng: Ăn lúc đói.

Công dụng: Ích khí tráng dương, mạnh gân cốt. Chữa trị các chứng bệnh hư tổn như tâm thần mỏi mệt, lưng gối đau nhức, liệt dương, xuất tinh sớm.

37. Bánh ruột gà

Thành phần: Ruột gà trống 1 bộ, bột mì 250g, dầu ăn 30g, muối, hành, gừng tươi, tỏi mỗi thứ lượng vừa đủ.

Chế biến:

1. Rửa sạch lòng gà, cắt đoạn, cho vào nồi rang khô, tán thành bột mịn.
2. Cho bột mì vào chậu, đổ bột ruột gà vào, trộn đều, thêm nước vừa đủ, nhào thành bột bánh.
3. Thêm gia vị làm bánh, nướng chín là được.

Cách dùng: Tùy lượng.*Công dụng:* Bổ thận súc niệu. Dùng cho người trung niên, người già tiểu tiện nhiều lần, nước tiểu nhiều.**38. Áo vỏ lạc trị thiếu máu***Thành phần:* Áo vỏ lạc 12g.*Chế biến:* Giã nhỏ áo vỏ lạc để dùng.*Cách dùng:* Mỗi ngày uống chia làm 2 lần.*Công dụng:* Dùng cho người thiếu máu không tái tạo và xuất huyết mất máu.**39. Cháo xương dê***Thành phần:* Xương dê khoảng 1.000g, gạo tẻ 100g, muối, gừng tươi, hành hoa vừa đủ.*Chế biến:* Đập vỡ xương dê, cho nước vào đun lấy nước, sau đó dùng nước này nấu cháo gạo, khi cháo chín như cho thêm muối, gừng, hành vào đun nhỏ lửa sôi hai ba lần là được.*Cách dùng:* Ăn nóng lúc đói, 10 - 15 ngày một đợt.
Nên ăn vào mùa thu đông.



Công dụng: Bổ thận khí, tăng cường gân cốt, kiện tỳ vị. Thích hợp với người bị ban xuất huyết giảm tiểu cầu, thiếu máu không tái tạo.

Chú ý: Không dùng trong thời gian bị cảm sốt.

40. Cháo nước cốt gà

Thành phần: Gà mái 1 con, gạo tẻ 100g.

Chế biến: Mổ gà rửa sạch, hầm lấy nước cốt. Nấu cháo gạo bằng nước cốt gà, nấu to lửa cho sôi kỹ, rồi để nhỏ lửa cho nhừ nhuyễn.

Cách dùng: Ngày ăn hai bữa sáng tối, ăn nóng.

Công dụng: Tư dưỡng ngũ tạng, bổ ích khí, thích hợp với người già yếu, sau khi ốm, sau đẻ, suy nhược, tất cả các trường hợp suy nhược thiếu máu.

Chú ý: Không nên dùng khi bị thương phong cảm mạo hoặc sốt.

MỤC LỤC

Khái lược về đông y	4
I. Đau dây thần kinh và xương khớp	6
II. Các bệnh về gan	25
III. Các bệnh về thận	33
III. Tim mạch	40
V. Phổi	55
VI. Tai, mũi, họng	59
VI. Răng lợi	71
VIII. Bệnh trĩ	83
IX. Cảm và sốt xuất huyết	88
X. Nam giới	97
XI. Nữ giới	107
XII. Trẻ em	129
XIII. Dạ dày và đường ruột	139
XIV. Ngoài da	149



XV. Mắt	165
XVI. Hệ thần kinh	167
XVII. Các loại trúng độc	171
XVIII. Rượu và thực phẩm thuốc	181
XIX. Cháo chữa bệnh	233



550

Bài thuốc

ĐÔNG Y GIA TRUYỀN

TRỊ BÁCH BỆNH



<http://www.asach.com.vn>



2014 0054 0020 004

550 bài thuốc đông y gia truyền trị bách bệnh



NHÀ SÁCH TÂN VIỆT - *Nâng tầm tri thức*

* 478 Minh Khai - Hai Bà Trưng - Hà Nội; Tel: 04.3972 8108

* 17 Đinh Lễ - Hà Nội; Tel: 04.3574 6020 - 04.3821 3509

* Tầng 2 - TTTM BigC Hạ Long; Tel: 033.3831 225

ISBN 978-604-50-1982-5



9 786045 019825

Giá: 49.000

tanvietbooks.com.vn