

SONG MAI

**NHỮNG BÀI THUỐC DÂN GIAN  
CHỮA BỆNH HIỆU QUẢ**

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

# *Những bài thuốc dân gian chữa bệnh hiệu quả*

## **Chương 1: Thuốc quý vườn nhà bạn**

### **1. Các loại rau xanh**

#### **a. Cải cúc**

Rau cải cúc là một loại rau mà nhân dân ưa dùng, ăn sống hoặc nấu canh ăn rất ngon. Ngoài ra rau cải cúc còn dùng làm thuốc chữa trị một số bệnh rất công hiệu.

#### ***Một số phương thuốc trị bệnh từ cây cải cúc***

##### ***- Trị ho lâu ngày không khỏi:***

Nếu ho lâu ngày không khỏi thì lấy 100g rau cải cúc rửa sạch nấu với 150g phổi lợn rửa sạch thái nhỏ, thêm gia vị cho dễ ăn. Mỗi ngày ăn 2 lần vào sáng, trưa và ăn liên tục khoảng 3 – 4 ngày thì công hiệu.

##### ***- Trị chứng thổ huyết:***

Dùng rau cải cúc (bỏ rễ) rửa sạch, rửa nát cho thêm vào ít rượu vắt lấy nước uống rất hiệu quả.

##### ***- Trị chứng đau mắt:***

Nếu mắt bị sưng đau nhức, khó chịu thì lấy 1 nắm rau cải cúc rửa sạch, thái nhỏ nấu canh với 1 con cá diếc to, ngày ăn 2 lần. Một mặt dùng lá rau cải cúc rửa sạch, hơ nóng chườm lên mắt rất nhanh khỏi.

#### **b. Cải bẹ trắng**

Lá cải bẹ trắng đã từ lâu là món ăn gần gũi với người dân nước ta. Ngoài ra lá và hạt cải bẹ trắng cũng là vị thuốc được sử dụng điều trị một số căn

bệnh.

Lá cải bẹ trắng dùng để chữa bệnh cam răng và ngăn ngừa sự phát triển của bệnh đau dạ dày.

Hạt cải bẹ trắng vị cay, tính ấm không độc có công hiệu tiêu đờm thông kinh mạch, tiêu thũng, trị đau răng và các chứng ho.

### ***Một số phương thuốc trị bệnh từ cải bẹ trắng***

#### ***- Trị chứng cam răng:***

Khi men răng bị mủn, lợi ở chân răng bị loét, miệng hôi thối thì lấy cải bẹ trắng đem đốt thành than, tán mịn rồi thường xuyên xát đắp vào chỗ đau rất nhanh khỏi.

#### ***- Trị chứng nhức răng:***

Khi răng bị đau, mặt sưng cả một bên hàm (bên đau) nhức nhối vô cùng thì lấy khoảng 15 – 20 hạt cải bẹ trắng nghiền nát thành bột rồi hòa với sữa phụ nữ nuôi con nhỏ (vắt ra dùng ngay) dùng nhỏ vào lỗ mũi. Nếu đau phía hàm trái thì nhỏ vào lỗ mũi bên phải và đau ở bên phải thì nhỏ vào lỗ mũi bên trái. Cách chữa này rất công hiệu.

#### ***- Trị nhức đầu:***

Nếu bị nhức đầu, hoa mắt thì lấy độ 1 thìa cà phê hạt cải trắng tán thành bột hòa với 1 thìa cà phê giấm dùng thoa vào 2 bên thái dương và gáy; rất hiệu nghiệm, chỉ sau 1 lát là khỏi.

#### ***- Trị đau bụng dưới:***

Do bị hàn khí tích tụ ở bụng dưới gây ra đau lâm

râm, nhiều khi đau quặn lên. Lấy khoảng 100g hạt cải bẹ trắng sao vàng, tán bột trộn với bột nếp viên thành viên bằng hạt đậu xanh, cất kỹ vào lọ để uống dần. Khi dùng uống 10 viên với nước gừng 1 lần, ngày uống 2 – 3 lần, uống tới khi hết đau thì thôi.

#### ***- Trị chứng thũng độc mới phát:***

Nếu phải chứng bệnh này mới phát thì lấy 1 nhúm hạt cải bẹ trắng tán thành bột hòa với giấm đắp vào, chứng bệnh sẽ tự tan.

### **c. Củ cải**

Củ cải còn có tên gọi khác là củ cải trắng, thuộc họ nhà cải đực, trồng rất phổ biến ở nước ta. Ngoài việc dùng để làm rau ăn, củ cải còn dùng để chữa bệnh, nước ép củ cải có tác dụng kháng khuẩn chống nấm và hình thành sỏi mật.

Củ cải sống có vị cay lạnh tính, củ cải chín thì có vị ngọt, ôn bình.

Củ cải có tác dụng hóa đờm nhiệt, hạ khí giải độc, trị ho có đờm mất tiếng, chống đầy bụng, chảy máu cam, thổ huyết (ho ra máu), tiêu khát, li, giải độc rượu, giải độc than, giải độc cá và làm tan máu tụ (ứ huyết).

Dùng bên trong thì lấy khoảng 50 – 150g giã lấy nước uống hoặc nấu canh, dùng bên ngoài thì giã đắp vào chỗ đau.

#### ***Một số bài thuốc từ củ cải***

*- Trị chứng mất tiếng không nói được*

Củ cải sống rửa sạch giã vắt lấy nước, gừng sống giã vắt lấy nước, trộn 2 thứ vào nhau rồi uống.

*- Trị chứng chảy máu cam không cầm*

Củ cải sống rửa sạch giã vắt lấy nước 1/2 bát hòa thêm 1 ít rượu rồi đun nóng, lấy nước này nhỏ vào mũi.

*- Trị tiêu khát khô miệng*

Giã củ cải sống rồi vắt lấy nước, cho thêm một ít muối để dễ uống.

*- Trị chứng lở loét miệng do nhiệt*

Củ cải sống rửa sạch giã vắt lấy nước, súc miệng nhiều lần trong ngày.

*- Trị nhiệt lỵ và đại tiện ra máu*

Củ cải sống giã nát, lọc lấy 1 chén nhỏ nước thêm mật ong bằng 1/2 nước lọc củ cải, đun cho chín lên và uống nước hàng ngày vào buổi sáng.

*- Trị lao phổi thổ huyết*

Dùng 300g củ cải cho vào 400ml nước, đun đến lúc còn khoảng 100ml thì bỏ bã, cho thêm 150g mật ong và đường phèn chua quấy đều rồi đun sôi lên. Ngày uống 3 lần sáng, trưa, tối trước khi ăn, mỗi lần khoảng 30 – 40ml.

*- Trị đau sỏi mật*

Củ cải sống thái to thành từng miếng như ngón tay, tẩm với mật ong màu trắng vàng nhạt (không dùng loại nâu sẫm). Đặt củ cải đã tẩm mật ong lên 1 cái chảo rồi sấy khô trên than hoặc lửa. Khi khô lại

tẩm mật ong và sấy khô (không để chảy), ăn củ cải sấy khô, đồng thời uống 1 ít nước muối loãng.

*- Chứng bệnh sa trực tràng*

Đây là chứng bệnh trực tràng bị lòi ra ngoài (còn gọi là lòi rôm). Để chữa trị ta lấy vài củ cải trắng luộc lấy nước, khi nước đã nguội còn ấm thì ngâm hậu môn vào và rửa kỹ phần trực tràng lòi ra thật sạch rồi ấn vào rịt lại không cho thò ra nữa. Đồng thời lấy một củ cải trắng giã nát và rịt vào rốn. Nếu thấy ngứa và phồng nước ở phần chỗ rịt thì tháo ra. Cần nằm yên một lúc khi đang rịt thuốc.

*- Trị chứng nước tiểu đục*

Nếu mắc chứng nước tiểu đục do phải lo nghĩ nhiều quá, hoặc tứ sắc quá độ thì lấy củ cải trắng khoét rỗng bỏ hết ruột bên trong rồi nhét đầy ngô thù du (có bán ở các hiệu thuốc bắc) vào, đậy kín lại. Hấp chín củ cải trắng này bằng chỗ rỗng lấy ra bỏ hết ngô thù du, củ cải đem sấy khô, tán trộn, cho thêm hồ (bột quấy đặc) vào và viên lại thành từng viên nhỏ như hạt đậu xanh. Ngày uống 3 lần, mỗi lần uống khoảng 30 – 40 viên với nước, rất hiệu nghiệm.

Ngoài ra hạt củ cải cùng là một vị thuốc có công hiệu chữa trị rất tốt: làm hạ khí không bị thổ hốt hển, trị chứng ho đờm, ăn không tiêu gây đầy bụng tức ngực.

Khi cây củ cải già hạt chín, cắt lấy cả cây phơi rồi vò lấy hạt, hạt cải sống có vị hơi cay ngọt, tính bình, hạt đã sao qua thì tính ôn. Có thể nấu nước hạt cải

hoặc sao lên tán bột viên lại thành viên mà uống.

#### ***Một số bài thuốc từ hạt cải***

##### ***- Đau đầu gió hoặc đau một bên***

Gừng tươi giã vắt lấy 50ml, cho vào 50g hạt cải vào nước gừng nghiền thật nhỏ rồi vắt lấy nước, cho thêm một ít xạ hương khuấy đều. Nước này nhỏ vào mũi, đau đầu bên phải thì nhỏ vào lỗ mũi bên trái và ngược lại.

***- Chúng ho lâu năm thường đẩy khí lên, nhiều đờm dẫn đến thở hỗn hển dạng suyễn, khạc nhỏ có lẫn máu.***

Lấy 50g hạt cải nghiền thật nhỏ vào 1/2 lít nước, đun sôi lên để uống, cũng có thể chung với thức ăn rồi ăn (pha loãng nước ít đi).

##### ***- Trúng phong cấm khẩu:***

Hạt cải và mầm của cây bồ kết, mỗi thứ lấy từ 6-7g cho vào nước nấu sôi lên rồi súc miệng nhỏ bỏ nước (hoặc uống cho mưa ra). Cách này rất công hiệu.

##### ***- Ho bách nhật:***

Hạt của cải sấy khô, nghiền nhuyễn thành bột, cho vào nước đường (đường cát trắng) trộn đều ngày ăn từ 2-3 lần. Cách này rất công hiệu.

##### ***- Khó thở do nhiều đờm:***

Đãi sạch hạt cải, nấu chín rồi phơi khô, nghiền nhỏ cho vào nước gừng (gừng giã vắt lấy nước) viên thành từng viên như hạt đỗ xanh. Cho vào đun cách

thủy hoặc hấp. Mỗi lần dùng 30 viên nhai rồi nuốt, ngày dùng 3 lần lúc đói. Cách này rất công hiệu.

#### **d. Cải xoong**

Rau cải xoong là món ăn có tác dụng rất tốt giúp bảo vệ sức khỏe, chống oxi hóa, chống độc, tăng sức khỏe để kháng cho cơ thể, chống lại hiện tượng lão hóa bệnh lý, giữ gìn sự tươi trẻ. Rau cải xoong chứa sắt nhiều nguyên tố kháng, riêng i ốt và canxi ở dạng liên kết hữu cơ nên rất dễ hấp thụ. Một ngày ăn khoảng 10 – 15g cải xoong là có thể đảm bảo đủ lượng i ốt trong cơ thể chống được bệnh còi xương, bệnh béo phì, các bệnh ngoài da, bệnh xơ cứng động mạch ở người lớn tuổi.

Ăn rau cải xoong có tác dụng tẩy độc, lợi tiểu, thông gan mật, góp phần làm giảm bệnh ứ máu.

Ngoài ra rau cải xoong có công hiệu thanh lý nhiệt khí ở phổi và dạ dày, đối với chứng huyết nóng cũng có hiệu quả. Rau cải xoong nấu canh ăn mát có tác dụng giải nhiệt, phòng nhiệt có thể cầm máu và chữa bệnh phổi.

#### ***Một số phương thuốc trị bệnh***

##### ***- Nhuận hóa phế đờm:***

Dùng rau cải xoong, la hán quả, nấu với thịt nạc ăn rất có tác dụng.

##### ***- Tác dụng thanh nhiệt:***

Vào mùa khô hanh nhiều người mắc bệnh nội nhiệt mồm, lưỡi bị lở hoặc chân răng bị chảy máu, mũi khô, trong khoang mũi có mụn nhỏ, chỉ cần nấu canh rau cải xoong với cà rốt ăn có tác dụng thanh nhiệt rất công hiệu.

*- Kết hợp chữa bệnh lao phổi*

Ngoài việc uống thuốc có thể dùng thêm rau cải xoong (150-200g), thêm một ít vỏ quýt phơi sấy khô nấu nước khoảng 4-5 giờ và uống khi còn ấm, có tác dụng làm sạch máu và giải độc trong phổi.

*- Trị chứng sạn mắt, sạn thận*

Dùng rau cải xoong (1kg) phơi khô chỗ thoáng mát, lấy khoảng 50g sắc với ba bát nước (bát ăn cơm) bằng siêu đất tới khi còn 1 bát, chia làm 2 lần (sáng, chiều) uống trong ngày.

*- Chữa chứng viêm phế quản*

Lấy rau cải xoong khoảng 100-200g, tía tô 50g, vài lát gừng tươi sắc với 3 bát nước bằng siêu đất, tới khi còn 1 bát thì chia làm 3 lần uống trong ngày, mỗi lần uống cách nhau 3 giờ.

*- Chữa chứng tiểu đường*

Lấy rau cải xoong, củ cải, cần tây, cải bắp, cà rốt, tía tô mỗi thứ khoảng 10-15g, giã nát hoặc ép lấy nước cốt uống. Cách này rất công hiệu.

### **e. Rau dền**

Cây rau dền có 2 loại là: rau dền trắng và rau dền đỏ. Ngoài việc dùng làm món ăn (nấu canh, xào...)

thì cả 2 loại rau dền đều là những vị thuốc.

Rau dền trắng có vị ngọt tính lạnh, không độc, theo dân gian thì dền trắng giúp dễ sinh lợi khiếu, trị lở môi, lở loét do sơn ân và sát trùng, khử độc ong, rắn. Còn rau dền đỏ có tác dụng chữa trị những chứng nhiệt lý và mụn nhọt lở loét do máu nóng phát ra.

### **Một số phương thuốc trị bệnh**

*- Trị chứng máu nóng sinh kiết lý, lở loét :*

Do bên trong quá nóng mà sinh ra bị kiết lý hoặc lở loét hoặc bị cả 2 căn bệnh trong cùng một thời gian thì dùng rau dền đỏ luộc chín tới, ăn cả nước và cái. Mỗi ngày ăn khoảng 15-20g, cứ thế khoảng vài ngày là khỏi.

Nếu mắc chứng ho lâu ngày dai dẳng không khỏi thì vẫn dùng bài thuốc này cũng có thể trị được.

*- Chữa rắn cắn*

Nếu chẳng may bị các loại rắn độc cắn thì lấy rau dền đỏ giã nát, vắt lấy khoảng 1 bát (ăn cơm) nước cho uống, còn bã thì đắp lên vết thương. Tất nhiên là khi bị rắn cắn thì phải lập tức băng chặt (bằng dây thun hoặc dây vải) phía trên vết cắn gần với tim rồi mới dùng thuốc. Sai đó đưa ngay đến bác sĩ chuyên khoa hoặc bệnh viện gần nhất.

*- Chữa vết ong đốt*

Nếu là ong đốt (nhất là khi bị giống ong to có độc) thì lấy rau rền vò nát, xát luôn vào chỗ bị ong đốt

một lúc thì khỏi.

Lưu ý: Không nên ăn thịt ba ba cùng với rau dền. Nếu ăn cùng 2 thứ này cũng có thể bị trúng độc. Nếu gặp trường hợp này thì uống nước rau muống già hoặc ăn rau muống sống thì có thể giải được độc.

#### **f. Rau đay**

Rau đay là một loại cây trồng phổ biến ở nước ta. Lá rau đay dùng để nấu canh với cua ăn vào mùa hè rất mát và bổ. Lá và hạt rau đay vị cay, tính lạnh, không độc có tác dụng tiêu đờm, tiêu phù thũng, có thể trị được hen suyễn, thông kinh nguyệt, và lợi đại tiểu tiện.

##### ***Một số bài thuốc từ cây rau đay***

###### ***- Trị suyễn***

Để chặn cơn suyễn ta lấy hạt rau đay sắc đặc uống.

###### ***- Trị chứng phù thũng:***

Nếu người mắc chứng bệnh phù thũng thì lấy 20g hạt rau đay sắc với 2 bát nước, đến khi còn gần 1 bát (2/3) thì uống lúc còn nóng. Uống xong lên giường nằm đắp chăn kín cho ra thật nhiều mồ hôi sẽ thấy nhẹ người và nhanh tiêu thũng.

###### ***- Trị chứng táo bón***

Nếu bị táo bón thì hái khoảng 20g lá rau đay tươi (rửa sạch) nấu canh ăn 2-3 lần trong ngày.

###### ***- Trị chứng bí tiểu***

Nếu lâu không đi tiểu được hoặc rất khó tiểu tiện thì lấy 2 nắm rau đay (lá, ngọn, hoa) rửa sạch nấu lên uống trong ngày, mỗi lần uống độ nửa bát, rất hiệu nghiệm.

#### **g. Mồng tơi**

Cây mồng tơi mà nhân dân ta quen gọi là rau mùng tơi hầu như mọc lan tràn ở các bờ ruộng khắp mọi nơi. Lá cây mùng tơi dùng để nấu canh rất ngon và cũng có thể chữa một số bệnh rất tốt.

Mồng tơi vị chua nhạt, tính hàn, không độc, có công hiệu làm thông đại tiểu tiện, hoạt thai dễ đẻ, dùng ngoài chữa rôm sảy mụn nhọt rất hiệu nghiệm.

##### ***Một số bài thuốc từ cây mồng tơi***

###### ***- Trị chứng táo bón, nóng ruột***

Nếu bị chứng táo bón, nóng ruột thì lấy 1 nắm lá mồng tơi rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt pha thêm 1 ít nước sôi để nguội uống 1 lần. Sau vài lần uống sẽ đại tiện dễ. Để có kết quả hơn thì sau khi uống thuốc 2 giờ ăn thêm vài củ khoai lang. Trong thời gian uống thuốc kiêng ăn các thứ nóng: rượu, ớt, hạt tiêu...

###### ***- Trị chứng đi tiểu nóng buốt***

Khi tiểu tiện thấy nóng buốt và rất khó thì lấy lá mồng tơi từ sáng sớm (4 giờ sáng). Những lá này phải lau sạch từ hôm trước (đánh dấu và vẫn để trên cây) mang về cho vài cối sạch giã nát, vắt lấy nước

cốt, pha thêm một ít nước sôi để nguội và vài hạt muối rồi uống lúc mặt trời mọc. Bã dùng để đắp vào bụng dưới (chỗ bàng quang). Chỉ sau vài lần làm như thế thì sẽ có kết quả.

*- Trị sưng trĩ*

Nếu trĩ bị sưng đau thì lấy lá mồng tơi rửa sạch, giã nát nhuyễn cùng vài hạt muối đắp vào chỗ trĩ sưng, đồng thời nấu canh mồng tơi ăn với cá diếc (ăn cả nước cả cái) rất hiệu nghiệm.

*- Trị hơi thở nóng khó chịu*

Nếu bị chứng mũi thở phì phò ra hơi nóng rất khó chịu thì nấu canh rau mồng tơi thái nhỏ với cua đồng giã nát, ăn vào các buổi trưa, cách này rất công hiệu lại mát bổ.

### **h. Rau muống**

Rau muống là một món ăn quen thuộc của nhân dân ta, không những thế nó còn là một vị thuốc rất quý. Theo y học cổ truyền, rau muống tính mát, vị ngọt nhạt, có tác dụng giải độc, sinh da thịt.

#### **Một số bài thuốc chữa bệnh**

*- Sinh da thịt:*

Khi bị mụn nhọt lở loét miệng lõm sâu, ăn rau muống có thể cho mụn chóng lành, da thịt dầy lên.

*- Giải độc:*

Ăn phải nấm độc, ngộ độc lá ngón, trúng độc

thủy ngân, trong lúc chờ đi bệnh viện tạm thời lấy rau muống tươi (1kg) giã nát vắt lấy 1 lượng lớn nước sẽ có tác dụng giải độc nhất định. Nếu bị say sắn (củ mì) thì cũng có thể uống nước rau muống giã nát sẽ khỏi say và giải độc.

*- Viêm lưỡi, viêm miệng, viêm môi (do thiếu vitamin B2)*

Nấu canh rau muống (100g) với hành tươi (50g) ăn với cơm hàng ngày, nếu trường hợp bị viêm nhẹ thì từ 3-5 ngày là khỏi.

*- Chữa ho ra máu:*

Rau muống và củ cải tươi, lượng bằng nhau giã nát vắt lấy khoảng 150ml nước cho thêm một ít mật ong khuấy đều uống.

*- Chữa chảy máu cam*

Nếu mũi bị ra máu liên tục thì lấy cuống rau muống giã nát, cho thêm 1 ít đường hoặc mật ong rồi hòa thêm 1 ít nước sôi rồi uống, một lát máu cam sẽ cầm.

*- Chữa đại tiện hoặc tiểu tiện ra máu*

Lấy lá hoặc cuống non rau muống giã nát trộn thêm 1 ít mật ong uống dần. Rất hiệu nghiệm

*- Chữa táo bón:*

Rau muống có tác dụng nhuận tràng, khi bị táo bón có thể uống nước rau muống luộc thay cho nước khi khát.

*- Chữa bệnh đái tháo đường*

Rau muống tía có tác dụng rất tốt khi làm món ăn



hàng ngày cho người mắc bệnh tiểu đường. Người ta dùng rau muống tía nấu cháo theo cách sau:

Lấy 100g rau muống tía rửa sạch và thái nhỏ, thịt lợn nạc 100g băm nhỏ, củ năng (củ mã thầy) gọt bỏ vỏ rửa sạch. Cho 100g gạo vào nồi nấu chín thành cháo, sau đó bỏ rau muống, thịt và củ năng vào nấu tiếp đến khi thịt chín là được. Khi ăn có thể cho thêm muối, hành, gừng. Thứ cháo này có tác dụng rất tốt với người bị tiểu đường, ngoài ra nếu cần thanh nhiệt giải độc và cầm máu người ta cũng dùng cách này.

#### **i. Rau ngót**

Rau ngót được trồng hầu hết trên khắp mọi nơi nước ta. Lá rau ngót dùng để nấu canh ăn rất ngon, bổ và dùng chữa bệnh rất công hiệu, nhất là các bệnh phụ nữ.

Rau ngót vị ngọt, tính mát hơi lạnh, có công hiệu giải độc giải nhiệt tốt, bổ huyết mạch, sát trùng, tiêu viêm loét và ngăn chặn chứng táo bón.

#### ***Một số bài thuốc chữa bệnh***

##### ***- Trị chứng viêm phổi:***

Khi bị chớm vào viêm phổi thì lấy khoảng 1 nắm to rau ngót tươi sắc với 3 bát nước đến khi còn 1 bát cho người bệnh uống, sau vài ngày uống thì có kết quả tốt.

##### ***- Trị chứng bí tiểu, tiểu đường:***

Nếu mắc phải chứng tiểu đường hoặc đi tiểu bí thì lấy 1 nắm rau ngót tươi sắc uống chia làm 3 lần trong ngày (sáng, trưa, tối) uống liên tục đến khi bệnh lui.

##### ***- Trị chứng đau mắt đỏ:***

Khi mắt bị đau sưng đỏ và rất nhức nhối thì có thể dùng bài thuốc: rau ngót tươi 50g, lá chanh 10g. Cho tất cả các vị trên vào siêu sắc thật đặc và uống làm nhiều lần trong ngày.

##### ***- Trị hóc***

Nếu bị hóc thì lấy rau ngót tươi rửa sạch, vẩy khô, giã thật nát, vắt lấy nước cốt ngậm trong miệng khoảng 15 phút rồi nuốt dần dần. Làm như thế rất hiệu nghiệm.

#### **k. Rau sam**

Rau sam là một loại rau mọc hoang khắp mọi nơi và nhiều nhất ở các góc vườn, bờ ruộng. Từ lâu nhân dân ta đã dùng làm rau ăn và dùng làm thuốc chữa một số bệnh.

#### ***Một số bài thuốc chữa bệnh***

***- Trị chứng phù thũng, bụng trướng và đi tiểu đau giắt.***

Gặp các chứng bệnh trên thì lấy 2 nắm rau sam rửa sạch thái nhỏ nấu với nước vo gạo nếp ăn thường xuyên trưa, tối hàng ngày rất công hiệu.

*- Trị chứng lao phổi*

Nếu bị chứng này thì lấy rau sam tươi giã nát vắt nước uống hoặc nấu canh rau sam ăn, ngày ăn 2 lần (hoặc uống). Ăn (hoặc uống) liền trong 1 tuần thì thấy bệnh bắt đầu biến chuyển. Tiếp tục dùng trong khoảng 1 tháng thì bệnh khỏi hẳn nhưng thời gian uống thuốc phải liên tục.

*- Trị chứng sốt rét thông thường:*

Nếu bị sốt rét thì lấy 1 nắm rau sam nấu với nước uống. Đồng thời lấy 1 ít ngọn rau sam tươi giã nát rồi đắp và băng lại vùng động mạch ở cổ tay. Ngày dùng như thế 2 lần rất công hiệu.

*- Trị chứng tiêu chảy*

Khi bị tiêu chảy, phân có bọt thì hái 1 nắm rau sam rửa kỹ (có thể rửa bằng nước muối loãng) rồi nấu với khoảng 2 bát nước. Bã ăn hết còn nước thì chia làm 2 lần uống trong ngày.

*- Trị chứng trẻ em bị kiết lỵ*

Khi trẻ em bị mắc chứng lỵ luôn thấy đau bụng mót rặn thì lấy rau sam rửa sạch giã nát, vắt lấy nước rồi đun sôi già lên cho thêm một ít mật khuấy đều lên cho trẻ uống rất công hiệu.

*- Trẻ bị nổi mụn quanh rốn:*

Khi trẻ em bị nổi những mụn nhỏ, đỏ nổi quanh rốn, nóng như than thì lấy rau sam tươi giã nát vắt lấy nước uống, bã thì đắp lên chỗ đau, rất hiệu nghiệm.

*- Trị chứng giun, sán:*

Nếu bị chứng giun đũa thì lấy khoảng 2 nắm to rau sam sắc với 2 bát nước trong siêu đất, sắc còn gần 1 bát thì uống lúc bụng đói, sau vài lần uống thì giun ra hết.

Nếu bị chứng sán xơ mít thì sắc rau sam tươi lấy nước đặc hòa với một ít giấm và muối rồi uống khi sáng ngủ dậy (chưa ăn uống gì) sau vài lần uống thì sán ra hết.

*- Trị bệnh trĩ*

Khi mới bị mắc phải bệnh trĩ thì lấy khoảng 2 nắm rau sam rửa sạch rồi luộc lên ăn hết cái, lấy nước còn nóng thì xông, khi ấm vừa thì ngâm và rửa trĩ. Kiên trì làm như thế liên tục từ 20 – 30 ngày thì khỏi.

*- Trị chứng đau mắt nổi mọng thịt*

Nếu gặp chứng đau mắt nổi mọng thịt, kéo căng màng mắt thì lấy 1 nắm rau sam tươi rửa sạch, giã nát, trộn thêm 1 ít phát tiêu (khoáng chất mua ở hiệu thuốc bắc) rồi dùng vải mịn sạch, bọc lại đắp lên mắt, rất hiệu quả.

*- Trị đau răng*

Nếu răng bị sưng, đau thì lấy rau sam, rửa thật sạch giã nát, vắt lấy nước cốt hòa vào vài hạt muối rồi ngâm liền từ sáng đến tối thì khỏi sưng và không đau nữa.

*- Trị bị trùng độc cắn:*

Nếu bị rắn rết cắn, ong đốt, chạm vào sâu róm khiến đau sưng và ngứa rất khó chịu thì lấy rau sam vừa giã nát đắp vào vết thương vừa giã nát vắt nước

uống rất mau khỏi.

### **I. Ngải cứu**

Cây ngải cứu được trồng và mọc hoang khắp mọi nơi là cây thuốc rất thông dụng. Ngải cứu rửa sạch phơi khô và cất vào những nơi khô nóng (gác bếp) để dùng lâu dài.

Ngải cứu nấu với nước uống hàng ngày; uống liên tục trong nhiều ngày có tác dụng chữa và ngừa nhiều loại bệnh. Trong y học cổ truyền ngải cứu thường được dùng làm thuốc an thai, điều hòa kinh nguyệt, cầm máu.

#### ***Một số bài thuốc chữa bệnh từ ngải cứu***

*- Chữa ỉa chảy tháo dạ:*

Lấy ngải cứu tươi 1 nắm (người lớn) và một củ gừng tươi, 2 thứ này cùng thái nhỏ và cho vào 2 bát nước sắc còn gần 1 bát thì uống lúc còn nóng.

*- Chữa đau bụng giun*

Nếu đau bụng vật vã, miệng nôn mửa ra toàn nước dãi thì lấy một nắm ngải cứu tươi đem giã hoặc vò nát cho nước sôi để nguội vào rồi vắt lấy nước uống. Có thể lấy ngải cứu khô sắc lên rồi vắt chanh vào uống cũng đỡ (trong trường hợp không có ngải cứu tươi)

*- Chữa động thai*

Khi có dấu hiệu động thai thì lấy ngải cứu và cành

cây tía tô (tỷ lệ ngải cứu 2 phần, tía tô 1 phần) nấu sôi và uống hàng ngày.

*- Chữa cố họng sưng đau*

Lá ngải cứu non rửa sạch (1 nắm) giã nát vắt lấy nước cốt uống.

*- Chữa cảm đau đầu*

Hơ 1 nắm lá ngải cứu tươi cho nóng lên rồi đắp lên đầu, dùng khăn buộc lại và để nguyên đi ngủ.

*- Chữa đau lưng*

Trái một nắm ngải cứu tươi lên một viên gạch, nung trên bếp than cho nóng rồi rưới một chén rượu lên, bọc khăn đặt dưới chỗ đau lưng. Làm cách này rất tốt.

### **m. Cẩn tây**

Rau cần tây thường được làm món ăn xào với thịt bò hoặc nấu súp khoai tây, tỏi tây. rau cần tây còn có tác dụng làm thuốc rất hữu hiệu.

Rau cần tây có vị đắng, mát, ngọt, thơm và không độc có công hiệu chữa trị chủ yếu: bình gan, thanh nhiệt, khử phong, lợi thấp, trị cao huyết áp, gây hoa mắt nhức đầu và trị sưng tấy.

#### ***Một số bài thuốc từ cần tây***

*- Trị bệnh đi tiểu nước đục*

Cắt sát gốc cây cần tây lấy toàn bộ rễ (rễ to càng tốt), lấy khoảng 10 bộ rễ rửa sạch sắc với 500ml nước,

đun lửa nhỏ cho cạn còn 200ml thì bắc ra. Mỗi ngày uống 2 lần trước khi ăn vào sáng và tối, uống từ 3 đến 7 ngày nước tiểu sẽ trong trở lại.

*- Trị cao huyết áp*

Bỏ rễ, lấy toàn bộ cây cần tây rửa sạch sau đó lại dùng nước đã đun sôi để nguội rửa lại, giã vắt lấy nước, cho vào 1 lượng mạch nha và mật ong (bằng nhau) trộn với nước rau cần tây đun lên cho ấm nóng vừa thì uống. Mỗi lần uống khoảng 40ml, ngày uống 3 lần. Thường thì sau một ngày huyết áp bắt đầu hạ song thỉnh thoảng cũng có trường hợp 4 ngày sau huyết áp mới hạ.

Dùng 10 bộ rễ cần tây tươi rửa sạch sau đó lại rửa nước sôi để nguội, giã nát cho thêm 10 quả táo tàu nấu nước uống, uống ngày 2 lần sau 15-20 ngày huyết áp giảm xuống rõ rệt.

*- Trị chứng viêm họng, lở loét miệng*

Khi gặp những chứng bệnh này thì dùng khoảng 40-50 gam rau cần tây tươi ra, giã nát, vắt lấy nước cốt pha thêm một ít muối rồi thường xuyên ngậm và nuốt dần, sau vài ngày là khỏi.

*- Chữa chứng phong thấp*

Dùng rau cần tây (cả lá, rễ, thân) phơi khô tự nhiên, mỗi lần dùng 150g sắc với 600ml nước, còn lại 200ml thì chia làm 3 lần uống trong ngày. Khi uống thì hâm cho nóng lên. Trong thời gian uống thuốc không nên dùng những thứ lạnh như: giá sống, dưa chuột...

*- Dùng làm thuốc lợi tiểu*

Nếu thấy bí tiểu tiện thì lấy 60g rau cần tây, ra, vò nát rồi hâm trong ấm tích hoặc phích làm nước uống trong ngày (uống nóng để cho ra mồ hôi và thông tiểu tiện).

*Lưu ý:* Rau cần tây không thích hợp với những người huyết áp thấp.

**n. Rau cần**

Rau cần còn được gọi là rau cần ta để phân biệt với rau cần tây. Các bà nội trợ quen dùng nấu canh hoặc muối dưa ăn rất ngon và mát. Có 2 loại rau cần, 1 loại sống dưới nước và 1 loại sống trên cạn đều có thể dùng làm thuốc được.

Rau cần ta có vị thơm, tính bình không độc, có công hiệu thanh nhiệt bổ máu, thông đường ruột, giải khát.

**Một số bài thuốc trị bệnh từ rau cần**

*- Trị bệnh xanh xao và mất máu*

Khi bị mất nhiều máu do bị chấn thương hoặc sau khi phẫu thuật xanh xao thì lấy 2 bó rau cần ta nấu canh với khoảng 200 – 300 g thịt bò ăn hết cả nước, cái trong ngày. Ăn liên tục khoảng 10 -15 ngày thì da dẻ sẽ hồng hào và khôi phục sức khỏe.

*- Trị chứng ruột bị tắc nghẽn*

Do bị nhiệt độc ứ kết trong ruột làm cho đại tiện

bí, phân khó ra, bụng trướng tức thì lấy rau cần ta rửa sạch muối làm dưa ăn cả nước lẫn cái. chỉ sau 3 – 5 ngày là khỏi hết trướng bụng, đại tiện bình thường.

- *Trị chứng bí tiểu*

Khi đi tiểu thấy khó khăn, bàng quang căng tức, nước tiểu ra ngắt quãng thì lấy 1 bó rau cần ta rửa sạch, thái nhỏ cho vào 1 cái bong bóng lợn, đổ thêm một ít nước buộc chặt lại cho vào nồi hấp rồi ăn và uống hết cái bong bóng đó. Cách này rất công hiệu.

Rau cần ta nấu tái ăn trị được những chứng mụn nhọt do nóng máu sinh ra.

## 2. Các loại rau quả

### a. Quả bầu

**\* Đặc tính:**

Bầu là loại cây được trồng lấy lá và quả để chế biến thành các món ăn. quả bầu dài từ 0,5 – 1m, có nhiều lông nhỏ, màu xanh nhạt, có vị ngọt, tính hơi lạnh. Lá bầu có vị ngọt, tính bình có thể làm thức ăn hàng ngày.

Vì bầu có tính lạnh nên khi ăn nhiều sinh nôn tháo, người lạnh dạ không nên ăn.

**\* Công dụng**

- *Trị bệnh phiền khát, nhuận tràng, lợi tiểu, chữa bệnh tiêu khát, đái tháo, máu nóng (sinh nhiều mụn*

*lở).*

Dùng bầu nấu canh hoặc luộc ăn sẽ nhanh chóng đạt công dụng.

- Phòng ngừa bệnh sởi, lở ngứa ở trẻ

Tua cuống và hoa bầu có tác dụng giải độc: đem nấu lên rồi dùng nước đó tắm cho trẻ, phòng ngừa được bệnh sởi, lở ngứa.

- *Chữa lợi răng sưng đau, răng lung lay, tụt lợi, chân răng lộ ra.*

Hạt bầu 20g

Ngưu tất 20g

Sắc lên lấy nước thuốc ngậm và súc miệng, ngày làm 3 – 4 lần.

### b. Bí ngô

**\* Đặc tính**

Bí ngô còn được gọi là bí đỏ, bí ử, là một loại quả phổ biến và bổ. Bí ngô không chỉ là thức ăn mà còn là vị thuốc chữa một số chứng bệnh.

**\* Công dụng**

- *Chữa hen*

Bí ngô tươi 500g, táo đỏ 15 quả, một ít đường đỏ

Bí ngô gọt vỏ, táo bỏ hạt, cho nước vào nấu như rồi cho đường đỏ vào ăn.

- *Chữa sán và giun đũa*

Rang chín 100 – 300 hạt bí ngô, bóc vỏ, nghiền thành bột, cho mật ong vào trộn đều rồi ăn. Ngày 2

lần.

- *Chữa giun kim*

Lấy 100g ruột bí (cả hạt) giã nát, cho 50g tỏi vào nấu, ăn tỏi và uống nước canh. Mỗi ngày một lần ăn từ 3-5 ngày.

- *Chữa thiếu sữa:*

Lấy 25-30g hạt bí ngô sống, bóc vỏ, lấy nhân cho vào khăn gói lại, giã nhuyễn rồi pha vào nước sôi uống. Ngày uống 2 lần vào sáng, tối lúc đói. Dùng liên tục 3-5 ngày.

### c. Quả mướp

\* **Đặc tính**

Mướp là loại cây dây leo, thường mọc lan trên giàn, hoa nụ và quả dùng nấu canh, xào rất ngon.

Mướp là loại quả có nhiều chất dinh dưỡng: protid, glucid, muối khoáng và nhiều loại vitamin.

Đông y gọi mướp là "ty qua", có vị ngọt, tính bình, gọi xơ mướp là "ty qua lạc". Lá mướp có vị đắng, tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc.

\* **Công dụng**

- *Trị chứng phổi nóng gây ho, đau bụng, viêm tấy, đầu đinh, mụn nhọt:*

Lấy 10g hoa mướp nấu nước uống hàng ngày, hoặc dùng hoa mướp giã nát đắp vào chỗ đau, viêm tấy, mụn nhọt.

- *Thông máu, tăng tiết sữa, nhuận tràng:*

Dùng quả mướp nấu với chân giò lợn ăn.

- *Chữa trị ra máu, rong kinh, rong huyết, kiết lỵ ra máu*

Dùng xơ mướp 4 – 8 g đem đốt tồn tính, tán bột, ngày uống 2 lần.

- *Thúc số chóng mọc, hạn chế biến chứng*

Xơ mướp 20g, kinh giới 12g, bạch chỉ 12g, kim ngân 12g, cỏ mần trầu 8g, cam thảo nam 4g.

Tất cả thái nhỏ, sao vàng, sắc lấy nước thuốc, ngày uống 2 lần.

### d. Quả mướp đắng

Mướp đắng còn được gọi là khổ qua, hiện rất được chuộng dùng trong chế biến thức ăn, chế biến chè, dược liệu.

Quả mướp đắng có lớp vỏ ngoài sần sùi. Ăn mướp đắng có tác dụng trừ nhiệt, sáng mắt, mát tim, nhuận tỳ, bổ thận, nuôi can huyết, bớt mệt mỏi, giải phiền khát. Quả, hạt mướp đắng đều có vị đắng ngọt, tính lạnh, tăng thêm khí lực, cường dương.

\* **Công dụng**

- *Chữa đau dạ dày*

Lấy hoa mướp đắng tán nhỏ, uống

- *Chữa đau mắt*

Lấy hoa mướp đắng sắc với bắc lung, uống.

- *Chữa bệnh viêm họng*

Nhai hạt mướp đắng nuốt nước.

- *Chữa trẻ đầu khô sủi vẩy trắng, chốc đầu*

Dùng lá đào nấu nước gội, rồi nhai quả và hạt mướp đắng xoa hoặc giã nát bôi.

- *Chữa đơn độc sưng đỏ, mụn nhọt và đau nhức:*

Lấy một nắm lá mướp đắng, sắc uống với chén nước, hoặc phơi khô tán bột uống mỗi lần 12g với rượu. Ngoài giã nát lá mướp đắng tươi, chưng nóng đắp vào.

- *Chữa lao động quá sức, hay thức đêm, đi đường xa, hoặc sau khi phòng sự mệt mỏi, háo khát, hấp hấp sốt chur nhiệt:*

Dùng lá mướp đắng (lựa lá non), rau khủ khởi (vỏ rễ là địa cốt bì) hay lá hoa thiên lý nấu canh ăn sẽ bình phục.

#### e. Khoai tây

**\* Đặc tính và thành phần dinh dưỡng của khoai tây**

Theo y học cổ truyền, khoai tây có vị cam tính bình, có tác dụng hòa vị, điều trung, kiện tỳ, ích khí.

Còn theo y học hiện đại, khoai tây có lượng thành phần và giá trị dinh dưỡng cao. Chỉ cần 600 – 700g khoai tây với một quả trứng gà có thể cung cấp toàn bộ lượng protein cần thiết cho một cơ thể trưởng thành trong một ngày. Người ta tính rằng trong 100g khoai tây có 2,3g protein; 0,1g chất béo; 16,5g chất đường bột, 11mg B1; 0,03mgB2; 0,4mg vitamin PP; 16mg vitamin C, chứa nhiều lysine; 224mg kali.

#### \* Công dụng

- *Chữa viêm loét tá tràng*

+ Bài thuốc 1

Khoai tây tươi chưa lên mầm, rửa sạch, để cả vỏ, thái nhỏ, dùng máy xay thịt hoặc cho vào cối giã nát vắt lấy nước cốt, thêm chút mật ong, uống mỗi lần 1 – 3 thìa, ngày uống 2 – 3 lần.

+ Bài thuốc 2

Khoai tây tươi, rửa sạch, để cả vỏ giã nát, thêm chút nước rồi đun sôi, sau đó vắt lấy nước uống, độ 200 – 300ml/ngày, 2 lần vào sáng – tối, liên tục trong một tháng.

+ Bài thuốc 3

Khoai tây tươi chưa lên mầm, để cả vỏ, rửa sạch, thái nhỏ, giã nát, vắt lấy nước cốt, đặt lên bếp đun sôi rồi hạ lửa nhỏ đun cho đến khi nước sánh lại thì cho mật ong vào theo tỷ lệ 1 mật, 2 nước cốt, đun tiếp cho đến khi thành cao bỏ ra cho vào lọ dùng dần.

**Chú ý:** Trong thời gian trị bệnh, dùng thuốc kiêng ăn ớt, hành, giấm, không uống rượu và các chất kích thích khác. Sau khi hết đau vẫn còn uống tiếp một thời gian nữa cho bệnh khỏi hẳn.

#### f. Củ cà rốt

Củ cà rốt còn gọi là củ cải đỏ. Củ cà rốt có thể xào, nấu, hấp cơm, làm dưa góp, ăn sống đều ngon.

Củ cà rốt vị ngọt cay tính hơi ấm vào tì vị đại

tràng có tác dụng hạ khí bổ trung, yên ngũ tạng, tiêu hóa tốt, chữa tả lỵ rất hiệu nghiệm.

### **Một số bài thuốc chữa bệnh**

#### **- Trị chứng cảm mạo**

Người bị chứng này thì lấy mấy củ cà rốt rửa sạch để cả vỏ, cắt ngang từng miếng mỏng rồi nấu lên, chắt lấy nước pha thêm 1 ít đường cho vừa ngọt, uống khi còn nóng làm cách này rất tốt.

#### **- Trị chứng tả lỵ lâu ngày**

Nếu bị chứng này, lấy 2 – 3 củ cà rốt rửa sạch, luộc chín tới thì ăn. khi ăn nhai thật kỹ, nát nhuyễn rồi mới nuốt, sau đó uống nước luộc cà rốt, rất công hiệu.

#### **- Trị chứng giun sán**

Lấy khoảng 1kg củ cà rốt rửa sạch, thái mỏng, sao vàng, tán thành bột. Mỗi sáng khi chưa ăn uống thì lấy độ 20 -25 gam bột uống với nước đun sôi để nguội. Kết quả rất tốt.

Ngoài ra củ cà rốt dùng nấu với thịt gà, gừng làm cháo bồi bổ cho phụ nữ sau khi sinh rất tốt.

### **g. Cà chua**

#### **\* Đặc tính và công dụng**

Cà chua là loại rau quả có giá trị dinh dưỡng cao, chứa nhiều loại vitamin rất cần thiết cho cơ thể. Người ta tính rằng: trong 100g cà chua có 0,6g

protein; 4,2g glucit, và nhiều loại vitamin C, A, axit folic, canxi, kali, beta – caroten và lycopene. Cà chua có khả năng chữa bệnh cao là do có chứa beta – caroten và lycopene.

Màu đỏ rực khi chín của cà chua là do có chất lycopene. Trong quá trình cà chua chín, hàm lượng lycopene tăng gấp 10 lần (đạt tới 5,7mg/100g cà chua), gần gấp 3 lần các loại caroten cộng lại. Caroten, nhất là beta – carotene, là hoạt chất có tính vitamin, một trong những chất chống oxy hóa hiệu lực nhất, bảo vệ cơ thể chống lại được bệnh ung thư và bệnh tim mạch... Mặc dù lycopene cũng là một chất thuộc nhóm carotenoid, cho màu đẹp, nhưng ngược lại với sắc tố này làm cho cà chua không có hoạt tính vitamin. Các nhà khoa học đã phát hiện ra lycopene trong cà chua có nhiều đặc tính không thua kém gì beta – carotene, một sắc tố có màu da cam. Người ăn thức ăn có chứa nhiều lycopene còn làm giảm khả năng mắc bệnh ung thư như: ung thư phổi, dạ dày, trực tràng, tiền liệt tuyến, nhất là tuyến tụy.

Một điều đặc biệt là dù chế biến cà chua thế nào thì lycopene cũng không bị mất đi, ngược lại nó còn tốt hơn bởi cà chua đã qua chế biến sẽ tách chất lycopene ra, khiến cho nó dễ hấp thụ. Sức nóng sẽ bẻ gãy các tế bào và giải phóng lycopene ra khỏi protein và chất xơ, vì lycopene liên kết chặt trong đó. Cà chua được trồng theo mùa vụ nên các bạn dùng loại cà chua đã chế biến sẵn vừa tiện dụng làm thức ăn vừa



làm loại thuốc chữa và phòng bệnh thiếu vitamin A, phòng ngừa nhồi máu cơ tim ở những người béo có mức axit béo không bão hòa cao trong cơ thể, đặc biệt là phòng chống ung thư.

Cà chua vừa là vị thuốc vừa là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Có thể chế biến và sử dụng theo nhiều cách:

- **Sốt cà chua:** Cứ 1kg cà chua chín cần 50g muối, 50g đường, 50g củ hành, 19g tỏi và một ít mì chính, hạt tiêu. Chọn cà chua quả nẩy đều, chín đỏ rục rở, nhiều thịt quả, ít hạt, rửa sạch, thái ngang, bỏ hạt lột vỏ, xay nhuyễn bằng máy xay hoa quả. Cà chua đã xay cho vào nồi nhôm hoặc nồi tráng men, cô đặc trên lửa cháy vừa, vừa cô vừa quấy đều cho khỏi khê. Khi cà chua sền sệt là được.

Hành, tỏi, bóc vỏ giã nhuyễn, cùng với một ít hạt tiêu, một ít nước rồi đun sôi, lọc vắt lấy nước cốt. Khi cà chua cô gần được thì cho nước các gia vị vào, nêm mì chính, đường, muối cho vừa đủ, đun trên bếp cho thơm và nóng đều. Cho thêm 1g acid sobig vào hộp cà chua, quấy đều. Chai đựng sốt cà chua cần được rửa sạch và luộc nước sôi 15 phút, lấy ra để ráo nước, khi nhiệt độ hạ xuống khoảng 50, sờ còn nóng tay, sốt cà chua cũng nóng khoảng 50 -600 thì rót cà chua vào chai, đậy nút kín lại, bảo quản nơi khô ráo, thoáng mát, để dùng dần.

- **Mứt đặc cà chua:** Cứ 1 kg cà chua tươi cần 750g đường kính, và một ít vani. Chọn cà chua chín như

nói trên, quả chắc không chín nhũn, rửa sạch cắt đôi bỏ hạt, rồi cắt kiểu miếng cam. Cho đường vào xoong với ít nước, bắc lên bếp nấu thành xiro đặc. Bỏ cà chua vào đun nhỏ lửa khoảng 15 phút (lúc này đường sẽ loãng ra), vớt cà chua ra, đun tiếp nước đường cho sánh lại, đổ cà chua vào đun tiếp 15 phút rồi lại vớt ra như lần trước. Đến lần thứ ba thì cà chua mới gần hết nước, tiếp tục đem đun cho đường sánh lại, miếng cà chua teo đi và trong là được. Trước khi bắc ra cho vani vào, cho mứt cà chua vào dụng cụ sạch để ăn dần với bánh mì, hoặc ăn như ăn mứt, kẹo.

#### **h. Tỏi**

##### **\* Đặc tính**

Tỏi là một loại củ có tên khoa học là Alliman Stivum, được dùng làm thuốc và thức ăn.

Tỏi và tinh dầu bay hơi có chứa 33 hợp chất lưu huỳnh, 17 acid amin, magiê, canxi, đồng, sắt, selen, kẽm và các vitamin A, B, C. Thành phần chính của tinh dầu tỏi là những hợp chất lưu huỳnh, đặc biệt là acilin, cholid, dialyd strisulfid, được coi là những thành phần hoạt tính chủ yếu của tỏi.

Dược liệu có vị cay, hôi, màu trắng, tính nóng, chống hàn, có tác dụng mạnh với một số bệnh về tim mạch.

##### **\* Công dụng:**

Tỏi có tác dụng giảm độc trong máu, làm giảm hàm lượng cholesterol tỉ trọng thấp, giữ được cholesterol tỉ trọng cao. Trong y học cổ truyền tỏi chữa cảm sốt, các triệu chứng có bệnh ho, cúm, viêm tai, viêm phế quản, hơi thở ngắn, viêm xoang, nhức đầu, đau dạ dày, tăng huyết áp, xơ vữa động mạch, tiêu chảy, chống phong, thấp khớp, ho gà, viêm loét.

Đặc biệt có tác dụng đối với chứng bệnh sau: bệnh về tim mạch, khớp, huyết áp, bệnh đường hô hấp, rối loạn tiêu hóa, bệnh trĩ, tiểu đường.

Lấy tỏi bóc vỏ 50g, ngâm với 500ml rượu càng lâu càng tốt. Hàng ngày, trước mỗi bữa ăn dùng 25-35 ml.

### **i. Củ gừng**

#### **\* Đặc tính**

Gừng là một loại củ ở dưới đất, được trồng ở nhiều nơi, là loại thuốc rất phổ biến với công dụng chữa bệnh khá phong phú. Trong củ gừng có 2 – 3% tinh dầu thơm đặc trưng và các chất cay như zingeron, zingerola, shogasla.

Được liệu có màu vàng nhạt, cay, chống nóng, tính hàn.

#### **\* Công dụng**

Gừng có công dụng khử phong, phát biểu, tán hàn, tiêu đờm, hành thủy, giải độc, ấm trung tiêu. Chuyên chữa chứng ngoại cảm, nhức đầu, nghẹt mũi,

ho đờm, nôn mửa. Giải độc của bán hạ, nam tinh và độc cua cá, loài chim, thú.

#### **- Chữa nôn mửa**

+ Bài thuốc 1:

Dùng gừng sống nhấm từng ít một cho đến khi hết nôn.

+ Bài thuốc 2:

Phụ nữ ốm nghén nôn nhiều thì lấy 3 lát gừng tươi, một nắm nõn tre cùng một bát nước rồi đun sôi, gạn lấy nước để nguội uống. Hoặc lấy ống tre to, cho vào nõn cùng 3 lát gừng, 1 bát nước, đun sôi sau đó để nguội uống.

#### **- Chữa cảm, sốt, nhức đầu, thân thể đau nhức:**

Trẻ nhỏ bị sốt cao không có mồ hôi, không khát nước, sợ gió, sợ lạnh thì lấy:

Gừng tươi 5 lát mỏng, hành khô 1 củ nhỏ, vỏ quýt nửa cái nướng qua, tía tô 20 lá.

Tất cả đun sôi với nước một bát nước khi sôi gạn kỹ, để nguội uống. Uống xong cho ăn cháo hoa, ra mồ hôi dùng khăn lau khô là khỏi.

#### **- Đối với phụ nữ mới sinh**

+ Đau bụng sau khi sinh: Lấy gừng tươi với lá ngải già nhỏ, sao nóng, buộc lên rốn.

+ Lên cái vú

Gừng 1 củ, cỏ gấu 150 củ, bồ kết 1 quả (đã ngâm nước). Tất cả giã nát, đắp lên chỗ sưng.

#### **- Trị tóc bạc sớm**

+ Bài thuốc 1:

Gừng tươi 3 – 4 lát, tỏi 2 nhánh. Tất cả giã nát, mỗi tối trước khi đi ngủ thì bôi lên tóc, sáng hôm sau gội sạch bằng nước ấm, làm liên tục trong 3 – 4 tháng.

+ Bài thuốc 2:

Gừng tươi 1 củ to, củ nhỏ nổi 400gr. Tất cả giã nhỏ, cho vào 1/2 bát nước rồi chưng cách thủy 20 phút, gạn lấy nước, chia làm 2 lần uống trong ngày.

### k. Đậu đỏ

#### \* Đặc tính

Đậu đỏ tên chữ Hán là “Xích tiểu đậu” hay “Xích đậu”. Theo đại danh y Tuệ Tĩnh, đậu đỏ vị ngọt chua, tính bình không độc, về mặt dưỡng tính kiêm cả “công” lẫn “bổ”, trị được cả chứng mụn lở, di tả, đau buốt cơ thể, đái tháo, nôn mửa, có tác dụng bổ huyết và lợi tiểu, là thức ăn lý tưởng cho người bị thiếu máu. Những người thiếu máu không dám ăn gan lợn nhưng đậu đỏ khắc phục được điều đó. Từ đậu đỏ có thể chế ra nhiều món ăn khác tùy theo khẩu vị như hái lá non của cây đậu đỏ, rửa sạch, luộc chín, trộn với dầu và muối ăn thay được cơm, hoặc trái đậu non luộc ăn. Thời cổ, phụ nữ trước khi sinh nở thường ăn canh đậu xanh hoặc bánh đậu xanh để làm sạch máu. Sau khi đẻ nhất định phải ăn đậu đỏ tăng cường máu. Đối với sự điều tiết của cơ thể thì đậu xanh và đậu đỏ đều là thức ăn có tác dụng như nhau. Nhưng đối với phụ nữ cần hiểu rõ nét khác

biệt để có cách sử dụng hiệu quả. Dùng đậu đỏ trong thời kỳ sinh con có tác dụng rất tốt. Cơ thể người mẹ khi mang thai đảm bảo được lượng máu đầy đủ thì con cái mới khỏe mạnh.

#### \* Công dụng

- Trị chứng “máu lười bông tia ra như sợi chỉ”

Do nhiệt độ trong người hoành hành, lười bị viêm nặng, sưng đỏ, đau buốt rồi trên mặt lười bông tia ra máu, trông như sợi chỉ đỏ.

Dùng 1 thăng đậu đỏ, giã nát, hòa vào trong ba thăng nước, sau đó đổ vào miếng vải sạch, vắt lấy nước trong, chia làm nhiều lần uống sẽ mau lành bệnh.

- Trị chứng “nặng chân”

Mua một con cá chép lớn nấu với một thăng đậu đỏ, ăn hết trong ngày, ăn vài lần như thế sẽ khỏi bệnh.

- Chữa quai bị:

Quai bị là chứng rất nguy hiểm, nếu không được cứu chữa kịp thời sẽ biến chứng, gây vô sinh ở nam giới.

Khi bị sưng quai bị, lấy một vốc đậu đỏ, tán nhỏ trộn với lòng trắng trứng, hòa thêm một chút giấm, thoa dày lên chỗ sưng là khỏi.

- Trị chứng “trĩ mạch lươn ra máu”

Trĩ mạch lươn còn gọi là “Trĩ rò”, là chứng trĩ cả trong và ngoài hậu môn đều mọc mụn, lở loét chảy

máu, mù và nước vàng.

Dùng ba thăng đậu đỏ, năm thăng giấm. Dem đậu đỏ nấu chín, phơi khô, tẩm giấm xong lại phơi, phơi khô lại tẩm... cứ như vậy đến khi hết giấm thì phơi lần chót cho khô rồi tán nhỏ đậu, chia ra làm nhiều phần, mỗi phần 12g, mỗi lần uống 12g với rượu, ngày uống 3 lần, rất công hiệu.

*- Đậu đỏ kết hợp với tỏi giúp tăng lực:*

Khi cơ thể mệt mỏi, bạn có thể sử dụng thực phẩm đơn giản: kết hợp đậu đỏ với tỏi rất có hiệu nghiệm.

Lấy một củ tỏi, tách rời các nhánh, cho nước vào nấu, cho thêm nửa bát đậu đã vo vào, đun nhỏ lửa, đợi cho đậu nhỏ mềm rồi thêm một ít đường và muối.

Hàng ngày đều đặn ăn một lần sẽ khôi phục thể lực, tiêu trừ mệt mỏi và lợi tiểu. Mệt mỏi, mặt phù nề, đi tiểu không được, sau khi ăn món này vào sẽ cảm thấy thoải mái hơn nhiều.

*- Làm sáng mắt, bổ huyết:*

Lấy một bơ rươi đậu đỏ với bi đại hoàng và một bơ rươi đậu đỏ sấy khô, gộp cả hai thăng lại tán thành bột, mỗi lần uống một phần mười với nước, mỗi ngày uống 3 lần. Bài thuốc này có thể làm hết đói được cả chục ngày không cần ăn cơm.

## **I. Đỗ tương**

*\* Đặc tính*

Đỗ tương là cây họ đậu, trồng nhiều ở nước ta.

Trong đỗ tương có chứa các thành phần chính như protein, isoflavon 80%.

Đỗ tương tính bình, ôn tính, thích hợp với cơ thể người chuyển hóa cholesterol.

*\* Công dụng*

Đỗ tương có tác dụng làm giảm lượng cholesterol toàn phần trong máu, nhất là LDL (loại cholesterol xấu gây tăng nguy cơ về bệnh tim mạch).

Theo những nghiên cứu của các nhà khoa học Australia thì đỗ tương giảm đến 50% cơn lốc hỏa ở phụ nữ thời kỳ tiền mãn kinh. Ăn nhiều đỗ tương còn tránh được bệnh gãy xương, nhất là ở phụ nữ và trẻ em.

Với bệnh ung thư vú, đỗ tương có tác dụng ngăn chặn các thay đổi nội tiết tố, bởi hàm lượng cholesterol xấu gây ra.

Ngoài sử dụng đỗ tương thường xuyên còn có tác dụng với người đau nửa đầu, bệnh đại tràng, nội mạc tử cung, tuyến tiền liệt.

## **m. Đậu đen**

*\* Đặc tính*

Đậu đen tính mát, bổ huyết, vị ngọt chát, bổ can thận giải phóng nhiệt, giải độc hạ khí, lợi tiểu.

Theo lương y Võ Văn Chi trong đậu đen có protit, glyxit, canxi, photpho, sắt, carotene, các vitamin B1, B6, PP, các acid amin cần thiết: lysine, metionin,

tryptopan, isoleucin, arginin, histidin, cũng là vị thức ăn có thể dùng hàng ngày như gạo.

Giáo sư Đỗ Tất Lợi khẳng định công dụng của đỗ đen: "Trên thực tế người ta nhận xét những người ăn chè đỗ đen thường xuyên có nước tiểu trong và nhiều hơn. Vì nó có tính mát nên không dùng cho người hư hàn (như loét hành tá tràng, dễ tiêu chảy, tiêu chảy mạn), chân tay lạnh, sợ lạnh..."

Khoa học đã khẳng định đậu đen thường đem lại kết quả bổ âm, bổ huyết, bổ can thận (bổ cả âm lẫn huyết), đồng thời cũng dễ thanh nhiệt, lợi tiểu.

Nếu người có trạng thái hư âm, huyết hư độc đều có thể dùng nhưng nên dùng chín.

Người mắc chứng hư hàn, tiêu chảy mạn thì chưa nên dùng; hoặc nếu muốn dùng thì cần theo dõi nếu sau khi dùng mà bệnh nặng thêm, đau bụng thì lập tức phải dừng ngay.

#### **n. Đậu xanh**

##### **\* Đặc tính**

Đậu xanh còn được gọi là lục đậu. Có 2 loại đậu xanh: loại quan lục xanh màu cánh liểu, loại du lục xanh láng như bôi dầu.

Theo sách "Nam dược thần hiệu" của đại danh y Tuệ Tĩnh, đậu xanh vị ngọt, hơi tanh, tính hàn, không độc, bổ nguyên khí, giải độc, có thể làm sạch, mát nước tiểu, chữa lở loét, làm sáng mắt.

##### **\* Công dụng**

###### **- Trị chứng "sưng quai bị, phát sốt đau nhức"**

Khi bị nhiễm chứng sưng quai bị, đau nhức phát sốt, lấy một vốc đậu xanh, tán nhỏ, trộn với giấm, phết lên chỗ sưng, khô lại thấm lên giấm, mỗi ngày làm nhiều lần.

###### **- Chữa đau tức vùng thượng vị**

Bỗng nhiên bị đau vùng thượng vị, hay ợ chua, trong người khó chịu, lấy 21 hạt đậu xanh, 14 hạt tiêu nguyên, cho cả vào cối giã thành bột uống với nước sôi để nguội.

###### **- Trị chứng dương vật lở**

Không phải do bệnh phong tình mà dương vật bỗng bị lở loét thì dùng đậu xanh, phân trâu, hai lượng bằng nhau, tán nhuyễn, rịt vào sẽ khỏi.

###### **- Chữa các loại trúng độc**

Đậu xanh nghiền sống, hòa đều trong nước uống thật nhiều cho đến khi nôn hết ra để giải độc.

###### **- Trị chứng thổ tả**

Lấy 2 lạng bột đậu xanh, 2 lạng đường cát trắng, dùng nước mưa hòa đều uống sẽ khỏi. Hoặc hái một nắm lá cây đậu rửa sạch, giã lấy nước, cho thêm một chút giấm, uống sẽ cầm ngay.

###### **- Chữa gãy chân tay:**

Khi bị gãy xương chân, tay dùng đậu xanh giã thành bột đem sao trong chảo đất mới mua cho tới khi bột chuyển sang màu tía. Lấy nước going hòa bột trát lên giấy có độ dai hay lụa mỏng quấn quanh

phần tay hoặc chân bị gãy rồi dùng nẹp gỗ bó cho ổn khớp gãy.

- *Trị chứng bế kinh, kinh nguyệt không đều, đau trần bụng dưới khi hành kinh*

Phụ nữ mắc các chứng trên lấy đậu xanh và gan lợn nấu cháo ăn rất tốt.

- *Chữa ngộ độc sắn*

Khi ngộ độc sắn, thấy chóng mặt, nhức đầu, choáng váng, rạo rục khó chịu, tiếp theo là nôn mửa, thậm chí đau bụng, dần dần sắc mặt tái đi, khó thở, thở nhanh và nóng, lấy một chén đậu xanh, giã nát, đun sôi để nguội lọc qua nước chia làm 2 phần uống cách nhau khoảng một hai giờ sẽ giải được chất độc.

- *Trị chứng gầy ăn*

Lấy một vốc đậu xanh giã thật nát mịn, trộn với nước vo gạo cho đặc sền sệt đắp lên chỗ gầy ăn, hễ khô lại tắm ước vo gạo sẽ khỏi rất mau.

#### 4. Các loại rau gia vị

##### a. Rau răm

Rau răm thường được mọi người dùng làm rau sống và gia vị vào canh ăn có thể loại bỏ được một số chất độc trong cá, tôm.

Rau răm có vị cay, tính ấm, không độc, dùng chữa các chứng đau bụng lạnh, chữa rắn cắn.

##### *Một số bài thuốc chữa bệnh*

- *Trị chứng tiêu hóa kém*

Nếu bị tiêu hóa kém thì lấy cả thân và lá rau răm tươi (15g) rửa sạch ngâm kỹ bằng nước muối loãng để ăn sống hoặc giã nát vắt nước cốt uống.

- *Trị rắn cắn*

Lấy nửa nắm nhỏ rau răm rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt, bã đắp lên chỗ vết thương, sau khoảng 3 tiếng sẽ hết sưng tấy.

Lưu ý: Không ăn rau răm cùng với thịt gà, tránh sinh độc trong bụng

##### b. Rau mùi

Cây rau mùi còn gọi là mùi ta, nhân dân ta vẫn thường dùng làm rau, gia vị các món ăn rất thông dụng. Trong đông y rau mùi cũng là vị thuốc được dùng phổ biến. Rau mùi có vị cay, tính ấm, không độc, tác dụng làm tiêu thức ăn, hạt mùi có tác dụng thông đại tiểu tiện, trị phong tà, trị các chứng đau sỏi khó mọc, phá mụn độc và làm lạnh các chứng mụn lở.

##### *Một số bài thuốc chữa bệnh*

- *Trị chứng bệnh trĩ*

Khi thấy bị mắc bệnh trĩ (lòi rom, chảy máu, lở loét...) thì lập tức lấy ngay khoảng 100g hạt mùi sao thơm, tán thành bột, dùng uống cùng với rượu khi bụng đói. Mỗi lần uống khoảng 7-8g, chỉ sau vài lần

uống là thấy kết quả.

*- Trị chứng kiết lỵ*

Khi bụng đau quặn, mà đi đại tiện nhưng phân ra rất ít đau rất hậu môn mà có các màu trắng đen lẫn lộn hoặc trắng, hoặc đỏ, hoặc vàng, hoặc đen, hoặc như là nước mái nhà rạ bị dột đó chính là chứng kiết lỵ. Để chữa chứng bệnh này thì lấy 1 vốc hạt mùi, sao thơm tán nhỏ rồi cho uống ngày 2 lần, mỗi lần khoảng 7-8g. Nếu lỵ ra máu thì uống với nước đường, lỵ đàm thì uống với nước gừng (giã vắt lấy nước). Chữa cách này rất hiệu nghiệm.

*- Trị chứng tiêu chảy ra máu*

Nếu bị chứng bệnh này thì lấy hạt mùi, sao thơm, tán nhỏ ngày uống 2 lần, mỗi lần 7 gam với nước sôi, rất hiệu nghiệm.

*- Trị chứng khó tiêu, đau bụng*

Nếu thấy trong bụng khó tiêu, sau khi ăn hay bị đau nhâm nhâm thì lấy 1 nắm lá mùi sắc với khoảng 10g vỏ quýt uống khi còn ấm.

*- Trị chứng lưỡi lở loét*

Khi thấy bị loét niêm mạc lưỡi thì lấy lá rau mùi (khoảng 15g) và rau húng chanh (10g) đem ngâm và rửa bằng nước muối rồi nhai kỹ, nuốt dần dần, rất hiệu nghiệm.

### **c. Mùi tàu**

Cây mùi tàu mọc hoang rất nhiều và được trồng phổ biến ở khắp mọi nơi. Nhân dân ta dùng để ăn

sống, nấu canh và làm thuốc chữa bệnh.

Cây mùi tàu (rau mùi tàu) có vị the, tính ấm, mùi thơm hắc chuyên trừ hàn tà, khử thấp nhiệt, mạnh tì vị, thanh uế, giải khí trướng, kích thích tiêu hóa.

### **Một số bài thuốc chữa bệnh**

*- Trị chứng khí trướng thở mệt*

Khi bị mắc phải bệnh này thì lấy rau mùi tàu tươi rửa sạch phơi khô nơi thoáng mát. Mỗi lần sắc khoảng 30-40 gam với 2 bát nước còn gần 1 bát (2/3) thì chia uống làm 2 lần.

*- Trị chứng đầy hơi*

Nếu bị đầy hơi, cảm sốt thì lấy 10 – 16g rau mùi tàu rửa sạch, vò nát rồi hãm trong ấm tích hoặc trong phích nước sôi (như hãm chè tươi) chia làm nhiều lần uống hết trong ngày.

*- Trị chứng sốt nhẹ, sổ mũi*

Nếu bị nhiễm lạnh mà thấy sốt kèm theo sổ mũi thì lấy khoảng 20g rau mùi tàu rửa sạch thái dài khoảng 2cm. Thịt bò 30g băm nhỏ và thái lát gừng tươi. Tất cả nấu chín với khoảng 400ml nước. Ăn nóng, cho thêm 1 ít hạt tiêu rồi đắp kín chân kích thích ra nhiều mồ hôi là khỏi.

*- Trị chứng ăn không tiêu*

Nếu bị lạnh bụng ăn không tiêu thì lấy khoảng 50g rau mùi tàu rửa sạch thái nhỏ và một củ gừng tươi nhỏ rửa sạch giã nát. Cho hai thứ vào niêu đất với 3 bát nước sắc lên tới khi còn 1 bát uống chia làm

2 lần trong ngày, mỗi lần cách nhau khoảng 4 giờ. Chữa cách này rất hiệu nghiệm.

#### **d. Tía tô**

Tía tô là loại cây rau gia vị rất thông dụng ở nước ta, lá dùng để nấu canh hoặc ăn sống, hạt thì nghiền ra nấu cháo ăn cũng rất tốt.

Ngoài việc dùng để ăn, lá và hạt tía tô đều là những vị thuốc phổ biến trong Đông y. Lá tía tô vị cay, tính ấm có tác dụng hạ khí, tiêu đờm dùng chữa cảm cúm không ra mồ hôi và ho tức ngực, nôn đậy. Hạt tía tô dùng chữa các bệnh ho, suyễn, táo bón và mộng tinh.

#### ***Một số bài thuốc từ tía tô***

##### ***- Trị chứng cảm cúm, ho nặng***

Nếu bị chứng cảm cúm nhưng mồ hôi không ra lại ho đến tức ngực thì nấu cháo mức ra 1 bát còn nóng nguyên rồi trộn đều vào 10 – 12g tía tô đã rửa sạch thái nhỏ cho người bệnh ăn, sau đó trùm kín chăn cho toát mồ hôi ra thì khỏi.

Lấy 20g lá tía tô tươi rửa sạch, giã thật nát cho thêm nước sôi vào rồi chắt gạn lấy khoảng 100ml nước trong uống rất công hiệu.

##### ***- Trị chứng đầy bụng bí tiểu***

Nếu như bị chứng tiểu tiện không thông, bụng dưới đầy trướng thì lấy khoảng 2kg cả cây (cành, lá,

hoa, hạt) cho vào nấu sôi xông vào phần bụng dưới (thấy nguội thì đổ thêm nước sôi) sau đó dùng vải bọc muối rang nóng chườm vào những chỗ trướng cứng và rón thì sẽ thông tiểu ngay, đầy trướng cũng xẹp dần xuống.

Nếu thấy tự nhiên bụng đầy trướng rất đau (đau quặn) thì lấy khoảng 1 nắm lá tía tô giã nát rồi gạn lấy nước hòa thêm vào 1 ít muối uống hết 1 lần. Nếu thấy bị nôn và đi tiêu chảy là hết đau trướng.

##### ***- Trị chứng táo bón***

Người già và người suy yếu mà bị chứng táo bón thì lấy hạt tía tô và hạt họ, mỗi thứ khoảng 15g, cho cả hai thứ vào giã nhỏ, chế vào thêm 1 bát nước khuấy đều lên rồi chắt lọc lấy nước cốt nấu cháo ăn rất công hiệu.

##### ***- Trị các chứng thổ huyết***

Nếu bị các chứng ho ra máu, nôn ra máu...thì dùng lá tía tô và hạt họ, mỗi thứ khoảng 15g, cho cả hai thứ đó vào giã nhỏ, chế vào thêm 1 bát nước khuấy đều lên rồi chắt lọc nước cô thành cao. Lấy đậu đỏ sao chín lên, tán thành bột mịn rồi trộn thật đều với cao, nhỏ như hạt ngô. Uống thường xuyên mỗi ngày khoảng 20 – 40 viên, rất công hiệu.

##### ***- Trị chứng hen suyễn***

Người bị hen suyễn do bị yếu phổi (chủ yếu thấy ở người già) thì lấy khoảng 50g hạt tía tô, sao qua, tán thành bột mịn rồi đổ nước vào gạn lấy nước cốt (1 bát nước) đem nấu cháo với gạo tẻ ăn vào lúc đói



rất công hiệu.

*- Trị chứng dương vật bị lở*

Nếu trẻ nhỏ bị sưng lở dương vật, nước mũi chảy ra thì phải lập tức lấy 1 nắm lá tía tô rửa bằng nước muối rồi giã nát nhuyễn đắp rịt vào chỗ đau, rất hiệu nghiệm.

**Lưu ý:** Không ăn cá chép và tía tô, để bị sinh độc thành mụn nhọt.

#### **e. Hẹ**

Cây hẹ được trồng phổ biến ở nước ta, ở miền Nam trồng và sử dụng nhiều hơn ở miền Bắc. Ngoài việc sử dụng làm thức ăn (nấu canh, xào...) thì cây hẹ còn được dùng làm cho khí huyết lưu thông, giải độc, trị tức ngực, trị ung thư thực quản, buồn nôn, thổ huyết, chảy máu cam, đái ra máu, té ngã bị tổn thương, bị côn trùng độc cắn, bọ cạp cắn...

Theo kinh nghiệm dân gian cây hẹ làm thuốc chữa 1 số bệnh rất có hiệu quả.

#### **Một số bài thuốc từ cây hẹ**

*- Trị chứng dương suy, thận lạnh làm đau ngang thắt lưng và lạnh hoặc chứng di tinh.*

Lá hẹ 150g, thịt quả hồ đào 30g (bỏ vỏ) cùng với dầu mè xào chín, mỗi ngày ăn 1 lần, ăn liền trong 1 tháng thì có kết quả tốt.

*- Trị chứng thổ huyết hoặc nôn ra máu, đổ máu*

*cam, máu chảy dầm dề hoặc đái ra máu.*

Lấy 1kg hẹ giã vắt lấy nước; 0.5kg sinh địa thái lát nhỏ ngâm vào trong nước hẹ sau đó phơi ở ngoài nắng to. Khi sinh địa có màu đen và nước hẹ đã khô thì cho vào cối giã nát thành cao rồi viên thành từng viên to bằng hạt ngô uống ngày 4 viên vào buổi sáng và tối với canh củ cải trắng.

*- Trị chứng lỵ nhưng chỉ đi ra nước*

Lấy lá hẹ xào qua rồi đem nấu cháo ăn, rất công hiệu.

*- Trị chứng cơn cao buồn nôn*

Dùng 70g hẹ giã vắt lấy nước, 20g gừng sống giã vắt lấy nước. Lấy hai thứ nước hòa với 1 chén sữa bò tươi đem hâm nóng rồi uống.

*- Trị chứng tiêu khát*

Dùng cả cây hẹ còn non, ngày 100-200g có thể xào hoặc nấu canh nhưng không cho muối vì kỵ muối. Ăn khoảng 10kg là đủ.

*- Trị chứng lòi rom không có lại được*

Lấy 300g đến 400g hẹ sống thái nhỏ, cho thêm giấm vào xào nóng lên. Chia làm 2 lần dùng vải hoặc khăn, bọc vào lăn lên chỗ lòi rom đến nguội thì thôi.

*- Trị đau răng*

Khi bị đau răng thì lấy một nắm rau hẹ (cả rễ) rửa sạch, giã nhuyễn rồi đắp vào chỗ răng đau. Ngày đắp 5-6 lần, mỗi lần đắp cách nhau 2 giờ.

*- Trị chứng thối tai*

Trẻ em thường mắc chứng thối tai, mũi chảy ra

khảm thối thì lấy 1 nắm lá hẹ rửa kỹ, giã nát nhuyễn, vắt lấy nước cốt rỏ vào tai chỗ 3-4 lần là khỏi.

- *Trị côn trùng chui vào lỗ tai*

Giã hẹ vắt lấy nước nhỏ vào lỗ tai

- *Trị chứng viêm họng nặng*

Khi họng bị sưng nặng, viêm đau, ăn uống rất khó nuốt thì lấy 1 nắm lá hẹ hơ nóng đặt vào trước cổ rịt lại. Khi thấy nguội thì lại thay lá hẹ hơ nóng khác. Sau vài lần làm như thế thì khỏi hẳn.

- *Chữa lên cơn hen cấp*

Lá hẹ 1 nắm sắc lên uống thì hạ cơn,

Ngoài những tác dụng chữa bệnh của lá, thân hẹ thì rễ và hạt cũng là những vị thuốc quý:

- *Rễ hẹ có thể nấu nước uống*

Rễ tươi, ngày 40-80g, hoặc giã nát vắt lấy nước uống hoặc dùng ngoài thì giã nát đắp lên chỗ đau. Có công hiệu trị chứng tức ngực, ăn không tiêu gây trướng bụng thổ huyết, chảy máu cam, di tinh và tiêu tan những nơi bầm máu.

- *Hạt hẹ*

Thu hoạch vào mùa thu khi quả (trái) chín hái phơi khô và vò cho hạt rụng ra. Hạt hẹ có vị cay, ngọt, tính ấm có thể dùng sống hoặc sao lên dùng. Liều lượng dùng 4-10g nấu nước uống trong ngày hoặc tán bột viên thành viên uống. Hạt hẹ có công hiệu rất tốt cho việc chữa bệnh của đàn ông.

**Lưu ý:**

- Người âm suy, bốc hỏa không nên dùng hẹ

- Không nên dùng hẹ vào mùa nóng

- Hẹ rất kỵ với thịt trâu, mật ong.

### **g. Hành**

Hành được trồng nhiều ở nước ta, dùng làm gia vị cho các món ăn và Y học dân tộc hay sử dụng hành để chữa trị nhiều bệnh thông thường.

Hành có vị cay ngọt, tính ấm và phế vị, làm tan lạnh, thông khí trệ, giải cảm diệt khuẩn.

### **Một số bài thuốc từ cây hành**

- *Trúng gió bị ngất*

Giã hành với nước tiểu uống

- *Thở tá nguy cấp*

Giã hành nát hòa với rượu uống và lấy hành giã nát sao nóng, chườm lên rốn, nguội lại sao nóng chườm tiếp.

- *Côn trùng chui vào tai*

Giã hành vắt lấy nước nhỏ vào tai

- *Nghẹt mũi thở không thông*: Sắc hành uống

- *Động thai ra máu hoặc kiết lỵ*: Nấu cháo gạo nếp với hành, ăn nóng.

- *Cảm cúm, cảm sốt, nóng rét, nhức đầu, ho tức ngực, đầy bụng*: Dùng hành củ giã nhỏ 15-20g trộn với cháo nóng ăn cho toát mồ hôi.

- *Giun chui ống mật hoặc giun đũa làm tắc ruột*:

Lấy 80g hành giã nát vắt lấy nước trộn với 40ml dầu vừng (mè) hoặc dầu lạc (đậu phộng) để uống. Hoặc cũng có thể uống nước hành trước sau đó uống dầu.

Ngoài ra hành có tác dụng làm cho dịch tiêu hóa đều đặn. Khi ăn nếu không thấy ngon miệng nên cho thêm ít hành để ngon miệng và tiêu hóa tốt.

Theo dân gian thì rễ, củ, lá hoa, hạt hành đều dùng làm thuốc có công hiệu chữa trị chính: giải độc, trị đau đầu do thương hàn nhiệt, trị giun tích trong người, tiểu tiện không thông, trị trúng gió, mặt phù thũng, đi tả, an thai. Củ hành trị phong thấp, tan ung nhọt ở vú, thông tuyến sữa. Một số kinh nghiệm chữa bệnh có kết quả tốt từ hành như:

- *Trị trúng độc, mặt xanh, cảm khấp, toàn thân lạnh tê liệt:* Lấy lá hành 100g giã nát vắt lấy nước xoa khắp thân thể người.

- *Trị bệnh tả, nằm cũng không vững:* Lấy 20g củ hành và 20g quả táo tàu, đun với 3 lít nước còn 2 lít thì dùng uống.

- *Trị bệnh tiểu tiện khó, ruột non bị trương lên:* Dùng 1 kg hành giã nát nhỏ, sao nóng gói vào khăn vải (chia làm 2 lần) rồi chườm phía bụng dưới.

- *Trị trĩ đang thời kỳ phát đau:* Nấu nước hành cả rễ thật đặc rồi đổ ra chậu ngồi vào ngâm 1-2 lần trong ngày. Ngâm đến khỏi thì thôi. Đối với trĩ ngoại lấy phần xanh của hành nghiền nát vắt lấy nước, cho thêm mật ong vào quấy đều đem chưng hoặc nấu lên bôi vào trĩ, còn bã hành đắp vào đến lúc cảm thấy trĩ

lạnh toát thì thôi.

- *Trị chứng chảy máu cam:* Dùng lá hành 50g giã nát vắt lấy nước, cho thêm một ít rượu trộn đều sau đó nhỏ vào mũi mỗi lần 2-3 giọt.

- *Trị chứng đau đầu do phát nhiệt:* Dùng 100g hành lấy cả rễ nấu với cháo gạo khi cháo chín cho thêm 1 ít giấm rồi ăn nóng cho toát mồ hôi giải nhiệt.

- *Trị trẻ em hơi đầu:* Đun nước lá hành rửa, sau đó lấy củ hành giã nát nhỏ, cho thêm một ít mật ong trộn đều bôi lên chỗ hơi.

**Lưu ý:** Những người bị suy yếu và hay đổ mồ hôi không nên dùng hành.

- Hành không ăn cùng với các loại sau: Thịt chó, thịt chim trĩ, thịt cá chép, táo và mật (dễ gây ngộ độc).

#### **h. Cây thìa là**

Cây thìa là hay nhiều người còn gọi là cây thì là dùng để làm gia vị vào các món ăn, hoặc đem luộc chín lên rồi trộn với dầu, muối, ăn rất bổ. Trong y học hạt thìa là là một vị thuốc rất công hiệu.

Hạt thìa là vị cay tính ấm không độc có tác dụng điều hòa món ăn, mạnh tỳ, bổ thận, tiêu trướng, trị đau bụng và đau răng.

#### **Một số bài thuốc chữa bệnh**

- *Trị chứng thận suy tỳ yếu*

Nếu bị thận tỳ suy yếu thì lấy trái thìa là (quả thìa

là) sắc uống hàng ngày. Mỗi ngày khoảng 50g sắc với 30ml nước tới khi còn 100ml thì chia làm 2 – 3 lần uống. Uống liên tục trong khoảng 1 tuần sẽ thấy đỡ hẳn.

- *Trị chứng tiêu hóa kém, đờm trệ*

Nếu mắc phải chứng này lấy khoảng 3-4g hạt thìa là nhai kỹ rồi nuốt cả bã lẫn nước.

- *Trị chứng đại tiện*

Nếu người mắc chứng bệnh này, đi tiểu liên tục, suốt ngày đêm không có chùng mực, khi đi tiểu cảm thấy hơi đau buốt thì lấy 1 nắm thìa là tẩm nước muối, sao vàng, tán thành bột, rồi lấy bánh dày chấm vào bột này ăn rất hiệu quả.

- *Trị chứng sốt rét*

Nếu bị sốt rét, nhất là sốt rét ác tính thì rất nguy hiểm, nếu không kịp thời chữa trị sẽ dẫn đến tử vong. Để trị chứng bệnh này lấy hạt thìa là tươi rửa sạch bằng nước sôi để nguội, rồi giã nát vắt lấy nước uống. Hoặc có thể sắc cho uống cũng rất công hiệu.

### **i. Kinh giới**

Cây kinh giới trước kia mọc hoang ở các bờ ruộng, nhân dân ta lấy về trồng trong vườn, vừa làm rau thơm vừa làm vị thuốc chữa bệnh. Kinh giới vị cay, tính ấm, không độc có tác dụng làm tan phong nhiệt, chống co cứng, minh mắt sáng mắt, chữa được các chứng thổ huyết, chảy máu cam, các chứng đi lỵ ra máu, trĩ ra máu đau sưng nhức.

Trong Đông y cây kinh giới được sử dụng rất rộng rãi.

### **Một số bài thuốc từ kinh giới**

- *Trị chứng thổ huyết*

Nếu bị thổ huyết mãi không ngừng thì lập tức lấy vài cây (cả rễ) kinh giới rửa sạch, giã nát, vắt lấy nửa chén nước cốt cho uống, rất công hiệu.

- *Trị chứng chảy máu ở mũi, mồm*

Nếu là do tử sắc quá độ mà máu mồm máu mũi tuôn chảy không ngừng thì lập tức lấy khoảng 200g cây kinh giới, đốt thành than, tán nhỏ, rồi uống mỗi lần khoảng 6-8g với nước sắc của vỏ quýt. Ngày uống 2 lần, uống sau 1-2 ngày thì khỏi.

- *Trị chứng cảm khẩu*

Nếu gặp trường hợp người bị trúng gió bị cảm khẩu, chân tay cứng đờ thì mau lấy 1 nắm lá cây kinh giới, sao cháy đen rồi tán thành bột, hòa vào khoảng nửa chén rượu rồi cay miệng nạn nhân mà đổ vào, rất công hiệu.

- *Trị chứng sưng rốn ở trẻ em*

Nếu trẻ em bị chứng này thì lấy 1 nắm lá kinh giới nấu nước rửa sạch rốn rồi lấy 1 củ hành nướng nóng, thái mỏng đắp lên rốn cho trẻ là khỏi.

### **k. Húng cay**

Cây húng cay còn gọi là cây bạc hà thường mọc hoang, được nhân dân đem về trồng ở vườn để làm

rau thơm và dùng làm vị thuốc chữa bệnh rất hiệu quả

Húng cay có vị cay, tính mát, không độc có tác dụng thanh nhiệt, hóa đờm, tiêu thức ăn dùng chữa các chứng cảm nắng, đau bụng, đầy bụng, chứng ăn không tiêu.

### ***Một số bài thuốc chữa bệnh***

#### ***- Trị chứng đi lỵ ra máu***

Nếu bị chứng ho nhiệt độ độc đi lỵ ra máu thì lấy 1 nắm lá rau húng cay sắc với 2 bát nước còn gần 1 bát thì uống làm 2-3 lần trong ngày, cách này rất tốt.

#### ***- Trị chứng ho vương đờm***

Nếu bị ho nhiều mà có vương đờm trong cổ thì lấy khoảng 2 lạng húng cay khô, tán thành bột rồi cho mật mía vào luyện thành những viên như hạt nhãn. Dùng để ngậm khoảng 15-20 viên thì khỏi

#### ***- Trị chứng cảm mạo, nhức đầu***

Nếu bị chứng này thì lấy khoảng 15-20g húng cay tươi nấu vào 1 nồi nhỏ làm nước xông. Trước khi xông uống 1 chén nước nhỏ. Mang nồi nước còn nguyên độ nóng rồi trùm kín chăn, mở vung dẫn dần ra cho hơi xông kín người. Xông xong lau khô người và nằm nghỉ trên giường một lúc sẽ khỏi.

#### ***- Trị chứng viêm họng***

Nếu bị viêm họng mà khản tiếng (mất tiếng) thì lấy 1 nắm húng cay tươi rửa sạch, giã nát, cho thêm vài hạt muối hòa vào 1 ít nước sôi để nguội rồi vắt

lấy nước ngâm khoảng 15 phút rồi nuốt dần dần. Chữa cách này rất tốt.

#### ***- Trị chứng tưa lưỡi ở trẻ sơ sinh***

Trẻ sơ sinh bị tưa lưỡi không bú được thì lấy 1 lá húng cay tươi, rửa sạch, lót vào ngón tay chà nhẹ vào lưỡi vài lần sẽ sạch lớp tưa là trẻ bú được.

### **I. Rau mơ**

Cây rau mơ còn có tên gọi là cây lá mơ lông, lá mơ tam thể. Nó là 1 loại cây leo, nhân dân ta hái để ăn sống hoặc nấu canh, áp chảo và dùng chữa một số bệnh.

Rau mơ vị đắng, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, sát trùng, chữa các bệnh về đường tiêu hóa.

### ***Một số bài thuốc chữa bệnh***

#### ***- Trị chứng kiết lỵ hoặc lỵ mới phát***

Đi đại tiện nhiều lần, trong phân có máu và chất lầy nhầy như nước mũi, có trường hợp sốt nhẹ thì lấy một nắm lá mơ tươi lau sạch (bằng khăn sạch) thái nhỏ, đập vào 1 quả trứng gà trộn đều, lấy lá chuối bọc lại rồi nướng chín đều lên (nếu không bọc lá chuối nướng thì cho lên chảo rang khô không cho gia vị). Ăn ngày 3 lần và ăn liên tục 1-2 ngày là khỏi.

Nếu bị chứng lỵ mới phát do đại tràng bị tích nhiệt thì lấy 1 nắm lá mơ và 1 nắm lá phèn đen, cả hai rửa sạch, nhúng qua nước sôi, vẩy khô, giã nát, vắt lấy nước cốt uống. Ngày uống 2-3 lần thì có kết

quả.

*- Trị tiêu chảy do nóng*

Nếu mắc chứng tiêu chảy do nhiệt với triệu chứng khát nhiều, phân khắm, nước tiểu vàng, bụng đau quặn kèm theo đầy hơi, hậu môn thấy nóng rất thì dùng bài thuốc sau: Lá mơ 16g, nụ sim 8g sắc cùng với 500ml nước còn 200ml chia thành 2 lần uống trong ngày rất hiệu nghiệm.

*- Trị chứng đau dạ dày*

Trị chứng đau dạ dày thì lấy khoảng 20-30g lá mơ rửa sạch giã nát, vắt lấy nước uống 1 lần trong ngày. Sau nhiều ngày dùng như thế thì có hiệu quả.

*- Bí tiểu tiện*

Nếu bị sỏi thận mà bí tiểu tiện thì lấy rau mơ sắc lên uống ngày vài lần rất công hiệu

*- Trị giun*

Nếu bị chứng giun đũa thì lấy khoảng 50g lá mơ rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt cho thêm 1 ít muối hòa tan rồi uống. Ăn vào buổi sáng lúc đói, sau 2-3 ngày giun sẽ ra hết.

Nếu bị giun kim thì cũng uống nước cốt lá mơ như trên, ngoài ra lấy khoảng 30g rau mơ (cả lá, ngọn). Rửa sạch giã nát rồi cho thêm vào 50ml nước sôi để nguội rồi dùng bơm thụt vào hậu môn trước khi đi ngủ khoảng 2-3 phút, giun sẽ bò ra.

**Lưu ý:** Có một loại cây là dây kềm: Lá dây kềm rất giống lá mơ. Khi ăn cùng thịt chó thì phải chú ý kẻo nhầm. Thịt chó rất kỵ với lá dây kềm, hai thứ này

ăn cùng sẽ gây ngộ độc phát sinh thổ tả.

**m. Rau diếp**

Cây rau diếp được trồng rất phổ biến ở nước ta. Nó được dùng làm rau ăn sống rất mát. Ngoài giá trị làm thức ăn, rau diếp còn dùng để chữa trị một số chứng bệnh rất hiệu nghiệm.

Rau diếp vị đắng, tính hàn, không độc, có tác dụng điều hòa kinh mạch, dễ ngủ, chữa các chứng ung độc, sưng tấy và đau mắt.

**Một số bài thuốc chữa bệnh**

*- Trị chứng mất ngủ*

Nếu mắc phải chứng mất ngủ, thần kinh căng thẳng thì lấy khoảng 50g rau diếp nấu với khoảng 3/4 lít nước sôi liu riu khoảng gần 1 giờ rồi dùng nước đó uống trong ngày. Sau vài ngày thì thấy có tác dụng rõ rệt

*- Trị đau mắt*

Nếu bị đau mắt dạng nặng thì lấy khoảng 5g hạt rau diếp nấu với 1 bát nước, để sôi khoảng 5 phút rồi xông và rửa mắt rất hiệu nghiệm

*- Trị trứng cá*

Nếu mặt bị nhiều trứng cá, sưng ung thì luộc rau diếp lấy nước rửa mặt hàng ngày. Sau 7-19 ngày thì có hiệu quả tốt.

**n. Rau dấp cá**

Rau dấp cá hay còn gọi là rau diếp cá được nhiều người ưa thích dùng làm rau ăn sống với các thức ăn hàng ngày.

Rau dấp cá vị hơi cay, mùi tanh hơi hôi, tính âm mát, hơi độc, tác dụng chữa trị các bệnh chốc đầu, ghẻ lở, trĩ, đau răng, sốt rét.

### ***Một số bài thuốc chữa bệnh***

#### ***- Trị chứng sốt rét***

Nếu bị sốt rét lâu ngày không dứt thì lấy khoảng 2 nắm lá rau dấp cá (loại màu tía) giã nhỏ bọc trong mảnh vải xoa sát vào khắp mình khi có hiện tượng lên cơn sốt, nếu ra mồ hôi và ngủ được là khỏi.

#### ***- Trị chứng xuất huyết***

Nếu bị xuất huyết thì lấy lá rau dấp cá, lá rau ngót, lá cỏ mực mỗi thứ 100g sắc với 2 lít nước, còn 1/2 lít để uống dần trong ngày.

#### ***- Trị chứng viêm ruột, đi lỵ***

Nếu bị viêm ruột hoặc đi lỵ thì lấy 50g lá rau dấp cá sắc với 2 bát nước còn nửa bát uống nóng. Uống vài lần là khỏi.

#### ***- Trị đau mắt đỏ***

Khi bị mắc chứng bệnh này thì lấy khoảng 10 – 15 lá rau dấp cá rửa sạch, giã nát nhuyễn rồi lấy vải mỏng bọc lại đắp lên 2 mắt thì khỏi.

#### ***- Trị bệnh trĩ***

Nếu bị chứng trĩ ra máu, khi đại tiện máu chảy thành giọt liên tục thì lấy rau dấp cá giã nát, rịt vào

trĩ, đồng thời lấy rau dấp cá ăn sống hàng ngày, rất hiệu nghiệm.

Nếu bị chứng trĩ đau nhức thì nấu nước rau dấp cá cho sôi già rồi làm nước xông, khi còn ấm thì đổ ra chậu ngâm và rửa kỹ hậu môn, lại lấy rau dấp cá giã nát rịt vào hậu môn, có hiệu quả rất tốt.

## **5. Các loại quả phòng chữa bệnh**

### **a. Dưa hấu**

#### **\* Đặc tính**

Mùa hè nóng nực ăn dưa hấu vừa mát vừa đỡ khát. Các bạn ăn hết ruột đỏ, còn cùi trắng và vỏ dưa lại là nguyên liệu làm "chất tẩy" rôm sảy. Trẻ em bị rôm cần ngứa lấy ngay cùi trắng dưa hấu xát lên chỗ ngứa. Xát hết nước thì cất lớp cùi khô đi, xát tiếp. Làm như thế nhiều lần trong 2 ngày là hết ngứa và hết rôm.

Một điều nữa là ăn dưa hấu rất lợi tiểu, song không nên ăn quá nhiều, để đi tiểu tiện nhiều làm mất giấc ngủ, trẻ em dễ sinh chứng đái dầm.

Trong cơ thể con người 60% là nước, vì vậy sự thay đổi chất trong con người là rất quan trọng. Nếu tiếp thu nước vào cơ thể mà ko có cách bài tiết dễ dàng tất là có hại đến sức khỏe. Thông thường một người cần 2000ml nước, trong đó khoảng 600ml là ra mồ hôi, 400ml qua đường tiểu tiện. Vì vậy phần nước

trong cơ thể không thể dễ dàng bài tiết ra được sẽ sinh ra phù thũng chân tay, mặt hoặc đau khớp do tích nước, từ đó dễ mắc các bệnh về da như ngứa mẩn, mề đay... Để tránh tình trạng trên, hàng ngày cần ăn món lợi tiểu mà dưa hấu là thuốc lợi tiểu rất tốt. Nước dưa hấu còn có tác dụng giải độc, giải nhiệt, cũng có ích đối với chứng bệnh viêm thận, viêm bàng quang.

### **b. Quả dâu**

#### **\* Đặc tính**

Quả của cây dâu tằm (Mours Alba L.) là một loại quả phức gồm nhiều quả bé bao trong các lá đài đồng trường và trở thành mọng nước. Trong quả dâu tằm có chứa đường (glucose và fructose), axit malic và axit succinic, protein, stanin, vitamin C, carotene, sắc tố màu đỏ anthocyanidin.

Theo Đông y, quả dâu tằm gọi là tang thâm, có vị ngọt, chua, tính mát, vào hai kinh can, thận.

#### **\* Công dụng**

Quả dâu tằm có tác dụng bổ gan, dưỡng thận suy yếu, thiếu máu, suy nhược cơ thể, táo bón, suy nhược thần kinh, mất ngủ, tóc bạc sớm.

Ngoài ra quả dâu tằm còn có tác dụng tiêu khát, là vị thuốc hữu hiệu chữa bệnh đái tháo đường và viêm gan mãn tính.

Quả dâu tằm được chế biến và sử dụng theo

nhiều cách:

#### **- Cao quả dâu (tang thâm cao)**

Lấy quả dâu chín, rửa sạch, cho vào bao vải ép lấy nước, đổ vào nồi nấu thành cao, cho vào lọ sạch để dùng dần. Ngày uống 1 – 2 lần, mỗi lần 3 – 6g.

#### **- Rượu quả dâu (tang thâm tửu)**

Chọn quả dâu chín, rửa thật sạch, cho vào lọ thủy tinh. Cứ một lớp quả dâu một lớp đường trắng (2kg dâu + 1 kg đường). Đưa lọ ra phơi nắng, sau một thời gian nước dâu chảy ra và lên men, hương vị thơm ngon. Ngày dùng 30 – 50ml, chia 2 lần uống trước bữa ăn.

#### **- Cơm rượu quả dâu**

Quả dâu 5kg, gạo lứt 3kg, men rượu vừa đủ. Giã nát quả dâu vắt lấy nước, lọc thật kỹ, cho vào nồi đất hoặc nồi inox đun sôi. Gạo lứt ngâm nước 2 giờ rồi nấu chín, xới ra để nguội, trộn đều với nước dâuvà men rượu chứa vào bình thủy tinh hoặc bình gốm, đem ủ ấm như ủ cơm rượu nếp. Ít lâu sau rượu sẽ lên men, khi nếm thấy ngọt là dùng được.

Ngày uống 2 lần, mỗi lần 3-4 muỗng canh, hòa với nước sôi để uống.

**Lưu ý:** Những người bụng yếu hay bị tiêu lỏng không nên dùng phương pháp thuốc này.

### **c. Quả vải**

#### **\* Đặc tính**

Quả vải có thể chế ra nhiều món đặc sản khác



nhau: ngoài cách dùng nguyên liệu vải tươi, người ta còn tiến hành đông hộp, đông lạnh hay làm long vải. Quả vải to như quả đào, có loại hình thoi, vỏ đỏ thẫm, bên trong có những đường gân màu lục chói mắt, là loại quả đẹp.

Không nên ăn quá nhiều vải, nhất là người mạnh khỏe vì nó sẽ làm cho thừa sinh lực và máu, gây chảy máu cam. Hơn nữa sau khi ăn nhiều mà không có phụ nữ bầu bạn thì đêm sẽ bị trằn trọc, mất ngủ.

#### **\* Công dụng**

- Ngăn được chứng đau buốt tinh hoàn

Trong các bệnh lạ của đàn ông có một bệnh là đau tinh hoàn mà hột vải có tác dụng chữa được.

Cách chữa bệnh đau buốt tinh hoàn mới được các nhà khoa học phát hiện. Sau khi ăn vải xong không nên rút hột đi, đem phơi 2 – 3 ngày rồi cất kỹ, phòng khi dùng.

Lấy 5 hột vải, sắc với 180ml nước, thu 90ml nước thuốc. Uống đến khi khỏi bệnh.

- Trị bụng bị đau do lạnh

Lấy 20g cùi vải khô và một bát nước, nấu trong 5 phút là có thể uống được, uống xong sẽ hết đau.

Ngoài ra ăn trực tiếp cùi vải khô có thể trừ được bệnh hôi mồm.

#### **d. Bưởi bung**

##### **\* Đặc tính**

Bưởi bung còn có tên là dái cá bái, cát bói, cây lười ba, mác thao sáng... Cây cao 4-6m, vỏ cây màu nâu đỏ. Hoa trắng, thơm, hình trứng tròn.

Rễ, vỏ, thân, cành lá thu hái quanh năm, phơi khô làm dược liệu sắc uống.

Bưởi bung có vị ngọt, tính bình, có tác dụng hành khí tĩnh bình, hoạt huyết, kiện tì chỉ khái.

##### **\* Công dụng**

- Trị bệnh kém ăn, da vàng cho sản phụ

Lấy 10g lá bưởi bung đem sao vàng rồi rắc với 400ml nước, thu 250ml nước thuốc, chia làm 2 lần trong ngày. Dùng liên tục cho một tuần.

- Trị bệnh phong thấp, đau nhức mình mẩy và khớp xương:

+ Bài thuốc 1:

Rễ bưởi bung, rễ cốt khí, rễ cỏ xước, rễ động lực, củ kim cương, dây đau xương, hoa kinh giới, rễ hoàng lực, mỗi loại 20g.

Tất cả sắc với 500ml nước, thu nước thuốc đặc, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 30-40ml. Dùng 5 ngày liên tục.

+ Bài thuốc 2

Rễ bưởi bung, rễ xấu hổ, rễ cúc tần, mỗi loại 20g. Rễ và lá đinh lăng, rễ và lá cam thảo dây, mỗi loại 10g

Tất cả đem sao qua, sắc uống làm 2 lần trong

ngày. Dùng từ 2 – 3 ngày liên tục.

*- Trị mụn rò mủ lâu ngày*

Lá bưởi bung 20g

Tinh tu 10g

Lá chanh 10g

Tất cả đem phơi khô, tán nhỏ, rây bột mịn, sau đó rắc lên vết thương.

*- Trị đau bụng, giảm sốt, ho, tiêu hóa kém*

Dùng 8 – 15 quả và lá khô cây bưởi bung sắc nước uống trong 15 ngày, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10ml.

#### e. Quả lê

Những người thích ăn mỡ, hay uống rượu, Đông y coi là người máu nhiệt. Loại thức ăn này bắt gan và dạ dày phải làm việc nhiều, đồng thời dễ mắc chứng ho, bị cảm cũng khó chữa. Những người này cần ăn nhiều lê chín vào mùa hạ và mùa thu để hạ hỏa trong người. Chất ngọt và nước trong quả lê có tác dụng ôn hòa, do đó có thể điều tiết trạng thái cơ thể.

*Cách dùng:*

Khi bị ho, lấy quả lê bỏ lõi, tẩm mật ong, đun cách thủy rồi sắc lấy nước uống. Chất nước này rất hiệu nghiệm với chứng ho, đau họng rất cổ, đồng thời lành sạch phổi.

#### f. Quả dứa tươi

#### \* Đặc tính

Dứa là một loại quả chứa nhiều glucit và được trồng nhiều ở Việt Nam.

Trong 1 lít nước dứa tươi có khoảng 4g protein, 48g glucit, 20g acid hữu cơ, 4g chất khoáng.

Nước dứa có vị ngọt mát, tính bình, có tác dụng tiêu khát giải độc, giảm mệt nhọc.

#### \* Công dụng

Sử dụng thường xuyên nước dứa tươi rất có lợi cho sức khỏe, nếu ăn và uống nước dứa non có thể giảm được lượng mỡ cholesterol trong máu, điều hòa được huyết áp.

Đối với bệnh béo phì, nước dứa và lõi dứa có tác dụng rất tốt. Trong 100g nước dứa chỉ cung cấp cho cơ thể 2 calo, 100g cùi dứa non cung cấp 41 calo. Trong khi đó 100g gạo cung cấp 350 calo, vì vậy tạo cảm giác no dần để giảm ăn.

#### g. Quả cam

#### \* Đặc tính

Quả cam có vị ngọt chua, tính mát, có tác dụng giải khát, sinh tâm dục, mát phổi, tiêu đờm, thanh nhiệt và lợi tiểu.

Ở nước ta có hai loại: cam sành ở miền Nam khi chín vỏ vẫn xanh, ăn tương đối ngon nhưng ít được ưa chuộng, cam chanh quả nhỏ, ăn ngon nổi tiếng là cam chanh Nghệ An, cam Điện Biên, cam Thanh

Hà...

Ngoài ra còn loại cam mỏng vỏ: có giống cam đường, cam giấy, khi chín có màu đỏ rất đẹp. Cam đường có vị ngọt, cam giấy có vị hơi chua.

#### **\* Công dụng**

Dùng rượu mạnh chiết xuất tinh dầu từ vỏ, để hòa nước uống quanh năm, có tác dụng kích thích tiêu hóa. Mùi cam có nhiều vitamin và giàu năng lượng.

*- Chữa chảy nước vàng hay máu, mụn ở tai:*

Dùng 7 lá cam non giã với ít nước, vắt lấy nước cốt, hòa cùng một chút muối ăn, sau đó bỏ vào tai, để một chốc rồi lấy tăm bông lau sạch, làm mỗi ngày một vài lần.

*- Hạ khí đầy, tiêu hóa tí vị, sau khi để bị phù:*

Sắc 20g vỏ cam uống hoặc sắc phối hợp với vỏ bưởi và vỏ chân chim, mỗi vị 12g.

#### **h. Quả đu đủ**

##### **\* Đặc tính**

Quả đu đủ được dùng ăn ngay khi nó chín hay xào nấu khi quả còn xanh. Đây là loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao, có tác dụng chống ôxy hóa, chống lại các tác dụng độc hại của các gốc tự do là những tác nhân làm tăng quá trình lão hóa của tế bào, nguyên nhân gây nên lão hóa và nhiều bệnh tật nan y như: thoái hóa khớp, bệnh tim mạch,

Alzheimer...

Qua phân tích thành phần hóa học, cứ trong 100g đu đủ chín có 90 g nước, 1g protid, 6,1g acid hữu cơ; 7,7g glucit; 0,6g xenluloza, cung cấp cho cơ thể nhiều vitamin và muối khoáng, đặc biệt là beta – carotene, vitamin C, canxi, photpho. Trong 100g đu đủ chín còn chứa 40mg canxi, 32mg photpho, 2,6mg sắt; 1,5mg caroten; 54mg vitamin C. Với tỉ lệ thành phần cấu tạo như vậy, đu đủ chín có vai trò quan trọng trong việc tăng cường sức khỏe và tiêu diệt bệnh.

#### **\* Công dụng**

- Phân giải protein, chữa viêm tấy, áp xe mụn nhọt

Tác dụng phân giải protein là do trong đu đủ có bột men phân giải protein là papcein. Qua phân tích cho thấy, papcein trong đu đủ cũng có tác dụng phân giải protein tương tự như men pepsin của dạ dày nên có lợi trong việc điều trị những chứng khó ăn, ăn không tiêu.

*- Đu đủ xanh còn có tác dụng chống viêm nhiễm, sưng tấy*

Lấy một quả đu đủ xanh, rửa sạch, giã nhỏ, cho vào miếng gạc đắp lên vết thương, băng lại, sau 10 – 12 tiếng thì thay miếng khác.

*- Ngoài ra đu đủ chín còn cung cấp vitamin A, giúp trẻ mau lớn, chống bệnh khô mắt và suy dinh dưỡng. Với người già, đu đủ giúp ăn ngon miệng, để*

tiêu, nhuận tràng.

### **i. Quả quất**

#### **\* Công dụng:**

Dùng vỏ hay dùng cả quả quất, vắt bột nước rồi hấp với đường để làm thuốc viêm họng cho trẻ em và người già, vừa an toàn vừa hiệu quả.

Quả quất ép lấy nước pha thêm đường làm nước giải khát cho mùa hè.

Ngoài ra quất dùng trong nước mắm chấm rau hoặc vắt canh vừa có tác dụng kích thích dạ dày, tăng tiết dịch vị, vừa có tác dụng chữa mệt mỏi.

### **k. Quả nho**

#### **\* Đặc tính**

Quả nho có màu xanh hoặc tím, vị ngọt hơi chua, tính bình. Quả nho có tác dụng mạnh gân cốt, trừ tê thấp, ích khí, thêm sức, mạnh chí, làm cho béo, khỏe, chịu được đói, thích nghi với gió lạnh, lợi tiểu tiện, làm cho nhẹ mình, đại bổ khí huyết.

#### **\* Công dụng**

- *Chữa động thai hay nôn nghén*

Quả nho 40g ăn hoặc sắc uống.

- *Chữa đau lưng, mỏi gối, đau buốt, nôn ọe, buồn nôn hay thai trôi lên (động thai)*

Lấy 20 – 40g lá, dây, rễ nho, sắc uống.

### **l. Quả măng cụt**

#### **\* Đặc tính và công dụng**

Quả măng cụt được trồng nhiều ở Nam Bộ, vỏ quả cây măng cụt có vị chát, thường dùng làm thuốc cầm tiêu chảy, đi lỵ lâu ngày: sắc 10 – 20g vỏ quả măng cụt lấy nước uống.

### **m. Quả dưa chuột**

#### **\* Đặc tính**

Dưa chuột là một loại quả rất giàu hàm lượng canxi, tinh hàn, vị ngọt, ít độc, có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, mát da thịt, lợi tiểu, chữa phù thũng, sung trướng, kiết lỵ do nhiệt gây nên, đau bụng do ruột bị kích thích và dương da.

Dưa chuột rất thích hợp cho trẻ em chậm lớn nhưng không phù hợp với những người tỳ vị hư hàn, thận hư yếu và huyết áp cao.

#### **\* Công dụng**

- *Chữa phù thũng, bụng chướng*

Lấy 150 -200g dưa chuột thái nhỏ, cho một bát giấm vào nấu vừa sôi, dùng cả nước lẫn cái ăn điểm tâm (ngoài ra còn có tác dụng lợi tiểu)

- *Chữa chứng nấm ngoài da*

Lấy một quả dưa chuột thái nhỏ, giã nhuyễn, đắp cả nước lẫn cái lên chỗ da bị nấm sau khi đã rửa sạch và lau khô. Mỗi ngày làm 1 lần khoảng 20 phút. Làm liên tục cho đến khi khỏi.

*- Chữa ngộ độc thức ăn*

Lấy 100g quả dưa chuột già, rửa sạch, giã nhuyễn vắt lấy nước uống, có tác dụng gây nôn để tống chất độc ra ngoài.

*- Trị chứng đi lỵ ở trẻ vào mùa nắng:*

Lấy 1kg dưa chuột non, rửa sạch, thái nhỏ, đổ mật mía vào xấp, nấu sôi trong 10 phút, ăn nhiều lần trong 1 – 2 ngày.

*- Hỗ trợ chữa sốt*

Khi dùng thuốc chữa sốt nên lấy nước ép từ trái dưa chuột làm nước giải khát, giúp cho việc hạ thân nhiệt.

*- Trị da nhẵn*

Lấy một quả dưa chuột thái lát mỏng nấu với 500ml nước, dùng làm nước sữa rửa mặt hàng ngày khi còn ấm.

*- Dưỡng da mặt*

Lấy 200g dưa chuột rửa sạch, băm nhỏ, 50g hạnh nhân rửa sạch, giã nhỏ. Dem hai thứ trộn lẫn, đun sôi trong 5 phút để nguội rồi dùng vải mỏng lọc lấy nước, thêm vào 200ml cồn 90° và 1 g tinh dầu hoa hồng. Bôi dung dịch này lên mặt trong khoảng 10 phút rồi rửa mặt bằng nước ấm.

**n. Quả chuối**

*\* Đặc tính*

Chuối là loại cây trái phổ biến nhất nước ta, có nhiều giống chuối: Chuối bom, chuối cau, chuối chà,

chuối tiêu, chuối sáp, chuối chà, chuối sứ...chuối cung cấp nhiều chất dinh dưỡng, chứa nhiều photpho, magnesium, potassium, sắt, calcium, hydrat cacbon (tinh bột và đường), vitamin A, B, C cần thiết cho sự phát triển cơ thể, quân bình hệ thần kinh, tăng trưởng hệ xương, tăng cường sức đề kháng bảo vệ cơ thể.

Theo y học cổ truyền, chuối có vị ngọt, tính bình, bổ tỳ vị, nhuận trường, lợi tiểu. Chuối có tính hàn, người có cơ thể hàn, phổi yếu đờm nhiều, hen suyễn, sốt rét chưa khỏi hẳn không nên ăn.

*\* Công dụng*

*- Trị chứng sốt cao, phát cuồng*

Củ chuối (củ chuối tiêu: ba tiêu căn) giã nát, vắt lấy nước cốt 30ml uống trong ngày.

*- Trị chứng sạn thận, sạn mật, và sạn bàng quang*

+ Bài thuốc 1:

Nước được lấy từ cây chuối chát sống (chuối hột), uống vào mỗi sáng một chén. Dùng liên tục từ 1 – 2 tháng.

+ Bài thuốc 2

Quả chuối hột già hoặc mới vàng đem đốt cháy (tồn tính) tán thành bột. Uống 1 muỗng cà phê bột với 30ml rượu nếp trước bữa ăn nửa giờ. Ngày dùng 2 lần, dùng liên tục 1 – 2 tháng.

*- Hỗ trợ điều trị chứng tiểu đường*

+ Bài thuốc 1

Lấy một chén nước lấy từ thân cây chuối chát, uống mỗi sáng có tác dụng ổn định lượng đường trong máu.

+ Bài thuốc 2

Quả chuối hột già hoặc vừa chín, xắt mỏng, phơi khô, sắc uống thay nước trong ngày.

- *Trị chứng phong thấp*

+ Bài thuốc 1:

Lấy 20 quả chuối bom chín đem nướng cháy vỏ, ngâm với 3 lít rượu nếp trong 3 tháng, uống mỗi lần 30ml trước bữa ăn, ngày 2 lần.

+ Bài thuốc 2:

Chuối bom chín	5 quả
Chuối sứ chín	10 quả
Cam đường	2 quả
Rượu nếp	3 lít

Chuối bóc bỏ vỏ, cam để nguyên cả vỏ, tất cả đem xắt mỏng xếp chung vào lọ thủy tinh, đổ rượu nếp vào ngâm trong 3 tháng, sau đó chắt lấy rượu uống mỗi lần 30ml trước bữa ăn, ngày uống 2 lần. Dùng liên tục từ 1 – 3 tháng.

- *Trị chứng viêm loét dạ dày*

Chuối hột già xắt mỏng, phơi chỗ mát cho khô, sau đó đem tán bột. Uống trước bữa ăn mỗi lần 2 muỗng cà phê với nước nóng, ngày uống 3 lần. Dùng liên tục 1 – 2 tuần.

- *Trị chứng rụng tóc nhiều*

Nhựa chuối (nước trong cây chuối - ba tiêu du)

bôi vào đầu mỗi ngày ngăn rụng tóc và giúp mọc lại tóc. Ngày dùng 30ml.

- *Trị chứng bỏng nước sôi, bỏng lửa*

Nhựa chuối bôi lên chỗ bỏng, bôi liên tục cho đến khi khỏi là được.

- *Trị chứng đau nhức răng*

Củ cây chuối hột đem già nát với một ít muối và phèn chua, cho vào vải lấy nước, ngâm từ 10 -15 phút rồi nhỏ ra, ngày ngâm 3 – 5 lần. Dùng liên tục 3 – 5 ngày.

- *Trị chứng lang ben, hắc lào*

Quả chuối tiêu xanh, cắt theo chiều dọc, chà xát lên vùng bị đau khi đã được rửa sạch và lau khô, làm đến khi khỏi bệnh.

- *Trị chứng trĩ ra máu*

Nõn chuối hột 15cm, đem nướng nóng, chườm vào hậu môn sau khi đã được rửa sạch và lau khô. Nếu nguội, hơi nóng lại rồi chườm tiếp, làm trong vòng 30 phút.

- *Trị chứng mụn nhọt sưng đau*

Củ chuối già già nát đắp vào chỗ mụn đau, làm liên tiếp nhiều lần.

- *Trị chứng động thai*

Dùng ống tre rỗng đâm xiên vào cây chuối tiêu, nhựa chảy ra, hứng vào chén lấy 30ml để uống hàng ngày.

- *Trị chứng trẻ em chậm lớn*

+ Bài thuốc 1:

Bột cóc: Cóc vàng lột bỏ da, đầu, lòng, ruột, chỉ lấy mình cóc, rửa sạch, xong đem sấy khô, tán mịn.

Chuối tiêu chín, sấy khô, tán bột

Lòng đỏ trứng hấp chín, sấy khô, tán bột.

Trộn đều 3 thứ với mật ong làm viên. Liều lượng một viên: bột cóc 10g, bột chuối 12g, bột lòng đỏ trứng 2g

Liều dùng trẻ em:

8 – 10 tháng tuổi, ngày 3 lần, mỗi lần 1 viên

20 – 30 tháng tuổi, ngày 2 lần, mỗi lần 2 viên

30 – 40 tháng tuổi, ngày 2 lần, mỗi lần 3 viên

Uống liên tục từ 1 – 3 tháng

+ Bài thuốc 2

Chuối tiêu sấy khô, tán bột 200g

Thịt cóc vàng sấy khô, tán bột 100g

Vỏ quýt phơi khô, tán bột 12g

Hạt mướp hương bỏ vỏ sao vàng, tán bột 12g

Củ sả phơi khô, tán bột 50g

Mật ong 300ml

Tất cả trộn với mật ong làm viên bằng hòn bi.

Liều dùng:

Trẻ em từ 1 – 3 tuổi, ngày 2 lần, mỗi lần 1 viên

4 tuổi trở lên, ngày uống 2 lần, mỗi lần 2 viên

- *Giải độc trong thực phẩm*

Quả chuối xanh thái mỏng, ăn sống chung với các loại rau sống khác, trừ được các chất độc trong rau sống hay trong thịt cá.

- Thuốc bổ cho người già, người mới khỏi bệnh,

người suy nhược cơ thể

+ Bài thuốc 1

Chuối tiêu bỏ vỏ, tán nhuyễn 15 quả

Gạo nếp, nấu chín để nguội 1kg

Trứng gà luộc, lòng đỏ tán nhuyễn 1 quả

Men rượu, tán bột 10 bánh

Tất cả trộn đều, cho vào hũ sành ủ thành rượu, sau 20 ngày có thể dùng được, mỗi ngày ăn nửa bát vào lúc đói.

+ Bài thuốc 2

Chuối tiêu 15 quả, bỏ vỏ

Rượu gạo 1 lít

Ngâm chuối với rượu sau 15 ngày dùng được.

Mỗi ngày dùng 30ml

- *Trị chứng phụ nữ rong kinh*

Chuối tiêu còn xanh 7 quả, gọt vỏ xắt mỏng, phơi khô, sao cháy, tán bột

Nhọ nổi 15g (chỉ lấy ở nồi đun bằng than, củi, rơm, rạ mà thôi)

Hai thứ trộn chung, bỏ vào lọ kín, dùng dần. Mỗi lần uống 2 muống cà phê với nước nóng vào lúc bụng đói. Ngày uống 3 lần.

- *Trị chứng phụ nữ băng huyết*

Lấy 3 quả chuối tiêu còn xanh, cắt bỏ vỏ cứng, ăn ngay. Nếu đang đói càng tốt

- *Trị chứng tiêu chảy*

Lấy 1 quả chuối tiêu xanh, rửa sạch, xắt mỏng, chấm với muối ăn.

- Hỗ trợ việc điều trị các chứng phù do suy tim, viêm thận, cao huyết áp

Lấy 1 quả chuối tiêu chín, ăn chung với cơm mỗi bữa (chuối có tác dụng lợi tiểu, nên các bệnh nhân bị các chứng trên sử dụng rất tốt).

## Chương 2: Những bài thuốc chữa bệnh về da

### 1 Viêm da

Viêm da do rất nhiều nguyên nhân, có thể do vi khuẩn virus, có thể do dị ứng, do côn trùng đốt, do nấm do ghẻ v.v... Trong khuôn khổ một số phương thuốc dưới đây có lẽ chỉ chữa những trường hợp viêm da dị ứng mà thôi.

*- Bài 1: Nội tạng kiến vàng*

Kiến vàng sống, ngắt bỏ đầu, bóp bụng cho nội tạng lòi ra rồi bôi vào vết thương, 6-8 ngày một lần. Sau khi bôi có thể da bị kích thích đau đớn hoặc đỏ lên tạo thành từng mảng.

*- Bài 2: Nước lá ngải, chè, gừng già*

Chè cũ để một năm trở lên, lá ngải mỗi thứ 25g, gừng già giã nát 50g, tỏi tím hai củ giã nát.

Tất cả mang sắc cho chút muối rồi rửa vết thương trong hai ngày.

*- Bài thuốc 3: Nước cỏ tranh vàng, chè cám, địa phu tử*

Cỏ tranh vàng, chè cám, địa phu tử lượng bằng nhau.

Mang đun nước rửa vết thương.

*- Bài thuốc 4: Hẹ, tỏi sao*

Hẹ, tỏi sao mỗi thứ 30g, mang giã nát, sao nóng,



xát mạnh vào chỗ ngứa ngày một hai lần, trong 7 ngày.

- *Bài thuốc 5: Tỏi đắp ngải cứu*

Tỏi 4 củ, ngải cứu 1 cây. Tỏi giã nát dùng vải bọc lại đắp lên vết thương, dùng cây ngải cứu để lên chỗ đắp thuốc.

- *Bài thuốc 6: Khổ sâm ngâm giấm*

Khổ sâm 200g, giấm cũ 500g, cho khổ sâm vào giấm ngâm 5 ngày, dùng que bông đã sát trùng, nhúng vào thuốc bôi lên vết thương.

- *Bài thuốc 7: Tỏi tươi ngâm giấm*

Tỏi tươi, giấm gạo lượng vừa đủ

Tỏi đem giã nát cho vào túi vải rồi ngâm trong giấm 2-3 giờ, sau lấy ra xát vào vết thương, ngày 2 lần, mỗi lần 10 – 20 phút.

- *Bài thuốc 8: Nước hoa tiêu, lá ngải*

Hoa tiêu, lá ngải mỗi thứ 100g, nước muối vừa đủ. Mang nấu lên lấy nước rửa, ngày 1 lần.

- *Bài thuốc 9: Thuốc ngứa, bột lưu huỳnh*

Bột lưu huỳnh 50g, thuốc mỡ chống ngứa 450g, mang trộn đều đắp lên vết thương. Không dùng bôi chỗ mới lên da non.

- *Bài thuốc 10: hành, tỏi tím, băng phiến, hạt thầu dầu.*

Hành 2 cây, tỏi tím 2 củ, đường trắng 25g, băng phiến 0,5g; hạt thầu dầu 12g. Tất cả mang giã nát đắp lên vết thương

- *Bài thuốc 11: Giấm cũ sao đặc*

Giấm ăn 1 lít (giấm để càng lâu càng tốt)

Cho giấm vào nồi gang cô lại còn 100ml, cho vào lọ dùng dần. Khi dùng lấy bông tẩm đã khử trùng bôi lên vết thương (sáng và tối)

Trước khi bôi day vết thương để tuyến mồ hôi thông thoáng, không dùng nước lã lạnh rửa vết thương.

- *Bài thuốc 12: Bột long não, băng phiến, cồn 75%*

Long não, băng phiến, lượng bằng nhau

Tất cả mang tán bột, ngâm vào cồn 75% cho tan. Bôi thuốc này lên vết thương, thuốc khô bôi lần nữa, sau dán cao chống đau vào, ba bốn ngày thay 1 lần.

- *Bài thuốc 13: Nước cua biển*

Cua biển luộc lên lấy nước rửa vết thương

Hoặc mang cua giã nát, bọc vải vắt lấy nước bôi lên vết thương, ngày 2 lần sáng và tối

- *Bài thuốc 14: Nước lá ngải, cỏ roi ngựa*

Dun lấy nước rửa vết thương. sau đó dùng rau dền răng ngựa 30g, bồ công anh tươi, lê đầu thảo, hồng bán quy mỗi thứ 15g giã nát đắp lên vết thương, ngày 1 lần.

- *Bài thuốc 15: Nước hoa cúc đại*

Hoa cúc đại lượng vừa đủ, đun nước để nguội để rửa vết thương.

- *Bài thuốc 16: Hồ đậu xanh*

Đậu xanh sống 60g

Ngâm đậu xanh trong nước sôi 12 giờ, lấy ra mang giã nát thành hồ đắp ngoài, ngày vài lần.

*- Bài thuốc 17: Nước cam thảo*

Cam thảo 100g, cho nước 500ml vào đun, dùng nước này rửa vết thương

*- Bài thuốc 18: Hoa hồng, băng phiến, long não*

Hoa hồng, băng phiến, long não, mỗi loại 10g.

Ngâm tất cả vào 500ml cồn 50%, hoặc rượu trắng ngâm lất 1 lần, 7 ngày sau mang lọc bỏ bã, dùng bôi ngoài, ngày ba bốn lần.

*- Bài thuốc 19: Lá trúc đào kếp*

Lá trúc đào kếp 3 lá, đổ 500ml nước sôi vào, chờ nước biến thành màu vàng nhạt mang rửa vết thương, ngày 2 lần, mỗi lần 15 phút.

*- Bài thuốc 20: Nước hoa tiêu phèn trắng*

Hoa tiêu, phèn trắng, mỗi thứ 15g, đun nước rửa vết thương

*- Bài thuốc 21: Nước lá hổ đào*

Lá cây hổ đào, đun nước rửa

*- Bài thuốc 22: Trứng gà ngâm dấm gạo*

Dấm gạo, trứng gà. Ngâm vài quả trứng vào trong lọ dấm đầy nắp kín nửa tháng, sau đó đập vỡ trứng, đánh đều, dùng bôi chỗ đau, ngày vài lần khô lại bôi.

*- Bài thuốc 23: Phèn chua, bằng sa trị nấm chân*

Phèn chua, bằng sa lượng bằng nhau, thêm một ít băng phiến, đem nghiền khô, dùng bôi chân vào buổi sáng và tối, có thể trừ được nấm chân.

*- Bài thuốc 24: Trứng gà hòa dấm trị nấm chân*

Đập 1 quả trứng gà vào dấm, khuấy đều, để 1 tuần sau lấy bôi vào chỗ bị nấm, có thể trừ được nấm

chân.

*- Bài thuốc 25: Cây lô hội trị viêm da mãn*

Cây lô hội nghiền thành bột, trị viêm da mãn chảy nước vàng rất có hiệu quả.

*- Bài thuốc 26: Long não trị nấm chân*

Theo lương y Trần Tăng Khí đời Đường, cây long não nấu nước rửa chân có thể trừ được nấm.

*- Bài thuốc 27: Thư hoàng (hùng hoàng) trị viêm da mãn*

Bột Thư Hoàng (hùng hoàng) cho thêm 1 ít khinh phấn (Calômen) nấu với mỡ lợn, bôi lên chỗ viêm.

*- Bài thuốc 28: Rau hẹ trừ nấm chân*

Lấy 500g rau hẹ tươi giã nát rồi ngâm vào nước sôi khoảng 15 phút, chờ nước âm ấm đổ ra chậu ngâm chân. Làm như vậy 2 – 3 lần thì khỏi nấm chân. Cũng có thể dùng 100g hạt hẹ cho mỗi lần ngâm.

## 2. Dị ứng da

### a. Chữa bệnh lở sơn

Những người tiếp xúc lần đầu tiên với sơn ta hoặc cây sơn rất dễ bị dị ứng lở loét. Với những người cơ địa nhạy cảm, chỉ cần va quệt hoặc nhìn vào thùng sơn ta để hở, ngứa thấy hơi sơn... cũng bị lở.

Nhựa sơn chứa một chất đặc biệt, có tính kích thích mạnh, rất dễ gây viêm da dị ứng. Chỗ da tiếp xúc với sơn bị sưng đỏ, phỏng mụn nước, rất ngứa, có người bị sưng húp híp cả mặt, nứt nẻ, chảy nước. Cho đến nay, y học chưa xác định rõ loại người nào,

loại da nào không chịu được sơn ta, chỉ biết những người có cơ địa dị ứng (hen, nổi mề đay, chàm, viêm mũi dị ứng...) rất dễ bị lở sơn. Còn những người dân địa phương đã tiếp xúc nhiều với sơn ta, những người trồng sơn...do cơ thể đã quen với sơn nên không bị mắc chứng này.

Khi bị lở sơn phải tránh rửa nước lã, tránh gãi hoặc chà xát lên các chỗ da bị tổn thương. Dùng các dung dịch làm dịu da và diệt khuẩn như thuốc tím pha loãng theo tỉ lệ 1/4.000, nước muối sinh lý, dung dịch 0,9%. Có thể uống các thuốc kháng histamin chống dị ứng, giảm đau rất, giảm ngứa. Liều lượng và cách sử dụng do bác sĩ chỉ định.

Trong dân gian có nhiều bài thuốc chữa lở sơn rất đơn giản và hiệu quả:

#### ***Bài thuốc uống:***

Hoa kim ngân 20g, cam thảo đất 12g, sài đất 40g, thổ phục linh 20g rửa sạch, bỏ công anh 20g, tất cả cho vào ấm, đổ 500ml nước, sắc còn 200ml. Người lớn uống cả một lần. Trẻ em tùy theo tuổi chia làm 2 – 3 lần uống.

#### ***Bài thuốc rửa, bôi***

- Bài thuốc 1:

Lá khế chua cả cành non và hoa 200g vò nát, cho vào nấy với 4 lít nước, khi nước sôi bỏ vào một ít muối và xông. Xông xong dùng nước này tắm, một

ngày 1 lần.

- Bài thuốc 2:

Lấy 1 kg lá sen khô rửa sạch. Cho lá sen vào ấm, đổ xâm xấp nước sắc lấy nước đặc rửa chỗ lở sơn, ngày 2 – 3 lần.

- Bài thuốc 3:

Thanh đại 25g, thạch cao sống 50g, hoạt thạch 15g, vỏ núc nác 20g, sao khô, tán thành bột mịn, trộn với dầu vừng bôi vào chỗ đau. Trường hợp có nước chảy nhiều, cho thêm bột mai mực.

#### **b. Chữa dị ứng da do tiếp xúc với các chất gây dị ứng**

Viêm da do tiếp xúc các chất gây dị ứng (như sơn sống, nhựa thông, sau róm): da thường nổi mẩn đỏ, sưng ngứa lan rộng. Xát lá khế, rau dền, hoặc dùng quả khế, chua me đất, quả chanh cắt đôi, nhúng với nước vôi trong rồi xát lên da.

#### **c. Chữa dị ứng da do tiếp xúc với nước bị ô nhiễm**

Rửa vết thương nhiều lần với nước bồ kết, bồ hòn rồi dùng lá trầu không (hay hương nhu, kinh giới) xát lên vết thương.

#### **d. Chữa mày đay, dị ứng do thức ăn tanh, lạnh**

Dùng lá tía tô, kinh giới, hay húng, rửa sạch giã nhỏ, chế nước nóng vào, vắt lấy nước cốt uống, lấy

bã xoa đắp lên da.

### 3. Mẩn ngứa

- *Bài thuốc 1: Bột lưu huỳnh, giấm ăn*

Lưu huỳnh, giấm ăn, lượng vừa đủ

Mang lưu huỳnh tán bột đổ vào dấm trộn lên thành hồ, bôi vào vết lở loét, bôi trước khi đi ngủ.

- *Bài thuốc 2: Nước rửa bằng rau dền răng ngựa*

Rau dền răng ngựa 60g (tươi 250g)

Mang rửa sạch cho hai lít nước vào đun 20 phút (rau tươi đun 10 phút) bỏ bã.

Khi dùng lấy vải sạch gấp 6-7 lớp, nhúng vào nước luộc rau dền rồi đắp vào vết thương, ngày hai ba lần, mỗi lần 20 – 40 phút.

- *Bài thuốc 3: Nước rửa bằng lá cây khuynh diệp*

Lá cây khuynh diệp 250g, vỏ cây thông tươi (vỏ trong) 250g, đun nước rửa ngoài.

- *Bài thuốc 4: Nước xông cây long não*

Cây long não chẻ ra đun nước xông

- *Bài thuốc 5: Bột đậu xanh sao*

Bột đậu xanh sao vàng, để nguội, trộn dầu thơm đắp lên chỗ đau

- *Bài thuốc 6: Bột cây mía đỏ*

Vỏ cây mía đỏ, đốt tồn tính tán bột trộn dầu thơm bôi vào vết thương.

- *Bài thuốc 7: Nước rau muống*

Rau muống, cho nước vào đun sôi, dùng nước còn nóng rửa vết thương.

- *Bài thuốc 8: Bột đậu tằm*

Đậu tằm mang ngâm cho mềm, bóc bỏ vỏ, phơi khô. Sau đó mang sao vàng, tán bột mịn, trộn với dầu thơm, bôi lên vết ngứa, ngày một lần.

- *Bài thuốc 9: Cây bí đỏ, mướp đắng, cây mướp, củ đậu*

Cây bí đỏ, cây mướp, mướp đắng, cây củ đậu, mỗi thứ 30g. Tất cả mang giã nát vắt lấy nước bôi vết thương, ngày 1 lần.

- *Bài thuốc 10: Nước sắc hoa mào gà trắng, hoa hướng dương*

Hoa mào gà trắng, hoa hướng dương, mỗi thứ 10g, đường phèn 30g

Sắc nước uống, chữa mê day

- *Bài thuốc 11: Xương ống lợn hầm khoai môn*

Khoai môn khô 30 – 60g, xương ống lợn vừa đủ  
Hầm cả hai thứ lên ăn

- *Bài thuốc 12: Gừng nấu dấm, đường đỏ*

Dấm nửa bát, đường đỏ 100g, gừng 50g thái sợi.

Cho tất cả vào nồi đun sôi lên một lúc rồi lọc bỏ bã, ngày uống 1 -2 lần, mỗi lần 1 cốc với nước ấm (chữa ngứa toàn thân do ăn tôm cua dị ứng thức ăn).

- *Bài thuốc 13: Nước rửa bằng bí đao*

Bí đao nấu lên lấy nước rửa (nổi mê day)

- *Bài thuốc 14: Nước rửa bằng cây phong*

Quả cây phong, đun lên lấy nước rửa chỗ bị mẩn ngứa.

- *Bài thuốc 15: Rau hẹ*

Rau hẹ một nắm hơ lên lửa xát vào chỗ ngứa, ngày 2 lần.

- *Bài thuốc 16: Dầu hạt cải*

Dầu hạt cải bôi vào chỗ đau ngày vài lần. Thời gian dùng thuốc không dùng nước lã rửa vết thương.

- *Bài thuốc 17: Phân tằm*

Phân tằm 3 cốc nhỏ, nước 240g

Cho vào nồi đất đun nhỏ lửa cho thành dạng cháo loãng, để vào lọ dùng dần, mỗi lần dùng lấy ra hâm nóng bôi vào vết ngứa.

- *Bài thuốc 18: Lá đào ngâm rượu*

Lá đào vừa phải phơi khô rồi ngâm với rượu trắng, xát vào chỗ ngứa.

- *Bài thuốc 19: Dấm củ*

Ngày bôi 3 lần

- *Bài thuốc 20: Lá khoai lang, băng phiến*

Lá khoai lang tươi vừa đủ, thái nhỏ, mang giã nát, cùng băng phiến đắp vào chỗ ngứa.

- *Bài thuốc 21: Giun sống, rế hẹ tươi*

Rế hẹ tươi 30g, giun sống 20g

Mang cả hai thứ giã nát, cho chút dầu thơm vào, dùng đắp ngoài, ngày 2 lần, ở ngoài, băng cố định lại.

- *Bài thuốc 22: Hạt bưởi, tán bột*

Hạt bưởi lượng vừa phải, phơi khô đốt thành than tán bột, dùng ít dầu cải trộn vào rồi bôi lên chỗ ngứa.

- *Bài thuốc 23: Lá cúc tằm rượu*

Lá cúc giã nát tằm rượu đắp lên vết thương

- *Bài thuốc 24: Nước quả hồng*

Nước quả hồng bôi lên chỗ ngứa, khô lại bôi tiếp, ngày bôi từ 1 đến 3 lần.

- *Bài thuốc 25: Giun*

Giun hai con, rửa sạch cho vào trong đường trắng, lấy dịch nhầy do giun tiết ra bôi vào chỗ ngứa

- *Bài thuốc 26: Vôi cũ, dầu vừng*

Vôi cũ, nghiền bột trộn với dầu vừng, dùng để bôi

- *Bài thuốc 27: Bã đậu phụ, dầu vừng*

Bã đậu phụ sao khô tán bột, trộn dầu vừng để bôi.

#### 4. Các bệnh nấm ngoài da

##### a. Các bệnh nấm ngoài da

- *Bài thuốc 1: Bột gạo nếp, dấm gạo*

Bột gạo nếp, dấm gạo trộn lẫn, đem nấu lên bôi vào chỗ bị nấm lúc còn nóng.

Chữa nấm mẩn đỏ thường ở trên người, ở xung quanh vết nấm hơi hồng, rất ngứa.

- *Bài thuốc 2: Nước bồ công anh*

Bồ công anh tươi 30g (khô 10g). Nấu nước uống thay chè.

Triệu chứng: ở kẽ ngón chân phần da ẩm ướt, bong ra từng lớp có màu đỏ rất ngứa, dễ gây nhiễm trùng da và có mùi thối.

- *Bài thuốc 3: Nước sắc ngân hoa, hoa hòe*

Ngân hoa, hoa hòe, mỗi thứ 10g

Sắc nước uống thay chè

- *Bài thuốc 4: Nước sắc kinh giới*

Kinh giới 10g, sắc nước uống thay chè

- *Bài thuốc 5: Nước sắc tô diệp*

Tô diệp 10g, sắc nước uống thay chè

- *Bài thuốc 6: Nước sắc hà thủ ô, sinh địa hoàng, thực địa hoàng*

Hà thủ ô, sinh địa hoàng, thực địa hoàng, mỗi thứ 10g, sắc nước uống thay chè.

- *Bài thuốc 7: Dấm cũ*

Dấm cũ lượng vừa đủ, ngâm các móng bị nấm vào, ngày 2-3 lần.

- *Bài thuốc 8: Dầu cá viên*

Viên dầu gan cá (lượng vừa đủ). Chọc vỡ viên thuốc lấy dầu bôi vào vết nấm, vài giờ sau không thấy phản ứng gì, tiếp tục bôi, ngày 3-4 lần, 7 ngày thì đỡ hẳn.

- *Bài thuốc 9: Tỏi ngâm dấm*

Tỏi 10 nhánh, giã nát, cho vào cốc, đổ 60ml dấm vào đây nắp ngâm 2 giờ, cho móng tay bị nấm vào ngâm 10 phút, ngày ngâm 3-5 lần, đồng thời thường xuyên gọt bỏ lớp song tầng sinh.

Ngâm xong đây nắp lại để dùng tiếp

- *Bài thuốc 10: Bột lưu huỳnh*

Lưu huỳnh 30g tán bột

Mang hành phi với dầu ăn cho thơm rồi đổ bột lưu huỳnh vào trộn đều, dùng bột này bôi lên chỗ nấm. Ngày hôm sau lại làm tiếp tục (chữa ghẻ)

- *Bài thuốc 11: Mật lợn*

Cắt bỏ phần tóc xung quanh chỗ nấm ở đầu, lấy nước ấm rửa sạch, bôi mật lợn lên chỗ nấm, ngày 2 lần.

- *Bài thuốc 12: Thuốc nước lysol*

Thuốc nước Lysol 0,5ml, cho vào 100ml nước rửa chân cho sạch, dùng bông chấm thuốc bôi ngày 1 lần, làm trong 3-5 ngày (chữa nấm chân tay)

- *Bài thuốc 13: Tỏi trộn vadolin*

Tỏi lượng đủ dùng, bóc vỏ giã nát, trộn lẫn dầu thơm hoặc vadolin để bôi. Người bị nấm ở đầu phải cắt bỏ tóc chỗ bị nấm mới bôi thuốc, ngày 1 lần.

- *Bài thuốc 14: Nước sắc lá cây thuốc lá*

Lá cây thuốc lá 150g, sắc nước đặc bôi vào chỗ nấm

Hoặc dùng nhựa cây thuốc lá bôi cũng được, ngày 1 lần

- *Bài thuốc 15: Mật lợn, bột hùng hoàng*

Bột hùng hoàng 15g, trộn với một phần mật lợn

Lấy bột thuốc đó bôi vào chỗ bị nấm, ngày 1-2 lần.

- *Bài thuốc 16: Rễ cây hẹ*

Rễ cây hẹ 1 nắm, thái nhỏ trộn với bột mì, cho ít nước vào trộn thành dạng hồ loãng rồi cho vào nồi đun nhỏ lửa dần ra thành bánh, khi còn nóng đắp vào chỗ nấm, ngoài băng cố định lại, cách ngày thay 1 lần.

- *Bài thuốc 17: Bột tổ ong, phèn trắng*

Tổ ong, phèn trắng, lượng vừa đủ

Mang cả hai sấy khô, tán bột trộn với dầu vừng

dùng để bôi

- *Bài thuốc 18: Hạt xoan*

Hạt xoan bỏ vỏ, ngâm nước cho mềm, bóp nát cho thành dạng hồ rồi ngâm chỗ nấm vào 1 giờ, ngày 1 lần.

Cũng có thể lấy thịt hạt xoan trộn với vadolin dùng bôi vào các chỗ bị nấm, ngoài dùng băng cố định, 2 ngày thay 1 lần. (chữa nấm móng).

### b. Chữa bệnh Eczema

Với eczema cấp tính, chảy nước nhiều, dùng lá bàng, lá chè tươi nấu thành nước để chườm hoặc ngâm. Thuốc có tác dụng sát khuẩn, chống viêm, làm ráo nước, sạch tổn thương. Với eczema bán cấp, dùng cao hoa gạo, cao lòng đỏ trứng gà để bôi.

Cả hai loại eczema cấp và bán cấp đều có thể dùng một trong những bài thuốc sau:

- *Bài thuốc 1:*

Bột thanh đại	10g
Bột hoàng liên	10g
Thạch cao	20g
Dầu lạc	100g

(Hoặc Rivanol 1g, hồng hoàng 3g, phèn phi 10g, mai mực 20g, dầu lạc 100g)

Đun sôi dầu lạc, cho các vị thuốc vào khuấy đều, để nguội, bôi lên tổn thương hàng ngày.

- *Bài thuốc 2:*

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.

- *Bài thuốc 3:*

Kim ngân (dây hoặc hoa) 10g, ké đầu ngựa 10g, sài đất 15g, bồ công anh 15 rửa sạch, cho vào nồi 3 bát nước, nấu còn 1 bát, uống trong ngày, mỗi đợt uống 10 – 15 ngày.

## 5. Da nổi nốt sần cục, mụn

### a. Da nổi nốt sần cục, mụn cóc

- *Bài thuốc 1: Tỏi, giã đắp*

Tỏi khô lượng vừa đủ, giã nát, dùng bằng dính che phần u cục gốc, sau khi khử trùng bằng cồn, lấy kéo đã khử trùng cắt đầu cục u cho chảy máu ra, nhét tỏi vào, dùng băng băng cố định, 4-5 ngày sau cục sẽ tự rời ra.

- *Bài thuốc 2: Dấm đặc sắc*

Dấm ăn 200ml, đun lên còn 100ml, dùng bôi ngoài da ngày 2 lần, 30 ngày là một đợt.

- *Bài thuốc 3: Nước sắc hạt ý dĩ*

Hạt ý dĩ 10g, sắc uống thay chè

- *Bài thuốc 4: Hoa vùng tươi*

Hoa vùng tươi xát nhẹ vào chỗ đau ngày 3 lần (chữa mụn cóc)

- *Bài thuốc 5: Thuốc tím*

Nước thuốc tím bôi ngày 2 lần

- *Bài thuốc 6: Tàn thuốc lá*

Tàn thuốc lá (hút bằng tẩu càng tốt). Lấy 1 ít nước bột bôi lên mụn cóc, sau đó rắc thêm tàn thuốc còn đang nóng vào, ngày 1 lần, dùng 1 tuần liên tục

- *Bài thuốc 7: Hoa kinh giới*

Hoa kinh giới đỏ 1 nắm, vò nát xát lên mụn cóc ngày 2 lần.

- *Bài thuốc 8: Gạo nếp ngâm nước vôi*

Vôi, gạo nếp vừa đủ. Cho nước vào vôi khuấy lên, như cháo loãng, mang hạt gạo (nguyên hạt) ngâm vào 1 đêm, hôm sau khi gạo trong vắt như thủy tinh, mang gạo giã nát, dùng kim khâu nốt ruồi đen rồi đắp gạo vào, 3 ngày, không để dính nước (chữa nốt ruồi đen)

- *Bài thuốc 9: Mã thầy*

Mã thầy tươi, bóp ra xát vào nốt u cục trên da, ngày 5 lần trở lên, mỗi lần xát sao cho chất song ở đó mềm ra, tới khi lộ hẳn ra tia máu nhọn như mũi kim là được.

- *Bài thuốc 10: Gạo nếp, vôi bột, nước kiềm.*

Vôi bột 15g, một ít nước kiềm đặc, mang trộn đều

Lấy 50g hạt gạo nếp cho vào nước này ngâm 24 giờ, rồi lấy ra giã nát khều một chút ở đầu cục rồi bôi vào chỗ có u cục.

- *Bài thuốc 11: Nước cà phê sương*

Cà phê sương 1 quả, cắt bỏ cuống, hơ lên lửa cho nóng, nước cà chảy ra, lấy nước đó bôi vào các nốt ruồi, ngày 2-3 lần, làm 7-10 ngày.

- *Bài thuốc 12: Bột tam thất*

Bột tam thất 3g, ngày uống 3 lần, mỗi lần 1g với nước sôi, uống 3-5 ngày liên tục các nốt bình thường dần sẽ khỏi

- *Bài thuốc 13: Mướp đắng ngâm nước dưa chua*

Mướp đắng còn xanh tươi 100g, cho vào ngâm với nước dưa chua 7 ngày rồi vớt ra thái nhỏ cho vào xào với dầu ăn, mỗi lần ăn 100g, ngày 3 lần, ăn liền 150 ngày.

- *Bài thuốc 14: Vôi cũ, thân cây dâu*

Vôi cũ và thân cây dâu hòa nước rồi đem lọc nước cô đặc lại, bôi vào cục thịt thừa.

- *Bài thuốc 15: Vôi bột diệt mụn cóc*

Vôi bột xoa vào mụn cóc, mụn sẽ tiêu đi

- *Bài thuốc 16: Nước địa phu tử, phèn trắng*

Địa phu tử, phèn trắng lượng bằng nhau

Dun lấy nước rửa chữa mụn cóc (chữa từng đám)

## **b. Chữa mụn cơm**

### ***Hạt cơm thường***

Với hạt cơm thường, xát lá tía tô lên hạt cơm mỗi ngày 1 lần trước khi đi ngủ. Cũng có thể dùng mặt trong của vỏ chuối tiêu chín trụng nước sôi xát lên hạt cơm

### ***Hạt cơm dẹt***

Với hạt cơm dẹt, nên chấm nước vôi trong, sau đó xát kê nội kim (mặt trong của mề gà vừa mổ, rửa qua cho hết chất bã, nhưng ko rửa nhiều lần kéo làm mất chất nhầy trên màng). Điều trị như vậy trong 5-7



ngày.

### **c. Chữa mụn nhọt trong mùa nóng**

Vào mùa nóng, nhiều người hay bị mụn nhọt do lỗ chân lông hoặc tuyến bã bị nhiễm khuẩn. Riêng trẻ em thường có mụn nhọt trên đầu...Các chứng này được y học cổ truyền gọi là huyết nhiệt. Tùy theo từng giai đoạn phát triển của bệnh, cần áp dụng các bài thuốc khác nhau

Trên lâm sàng, mụn nhọt phát triển qua 3 thời kỳ

- Thời kỳ đầu: Trên da nổi một mụn nhỏ hình tròn, sưng đỏ, đau đớn.

- Thời kỳ thứ 2: Phát sốt, rét run, đau đầu, đại tiện khô, nước tiểu đỏ

- Thời kỳ thứ 3: Mưng mủ, cục bộ sưng đau nặng hơn, cốt mủ lộ ra, nhô cao, mềm; mủ úng, phá thoát ra. Sau đó cơ thể người bệnh giảm sốt, mụn sẽ dần tiêu đi.

#### ***c.1. Giai đoạn viêm nhiễm sung tấy, có khi kèm sốt***

Giai đoạn cần áp dụng phép điều trị thanh nhiệt, giải độc, hoạt huyết, tiêu viêm với các bài thuốc sau (đối với trẻ em, cần tùy theo tuổi mà giảm liều)

- *Bài thuốc 1:*

Lá hoa cúc trắng rửa sạch, giã nát với ít muối, đắp vào mụn nhọt

- *Bài thuốc 2:*

Thổ phục linh 30g, quá kê sao vàng 20g, rửa sạch, cho vào nồi, đổ xâm xấp nước, sắc lấy nước uống, ngày 1 thang

- *Bài thuốc 3:*

Đỗ đen sao 40g, kim ngân 20g, ké đầu ngựa 16g, thổ phục linh, cỏ xước, vòi voi mỗi vị 12g, kinh giới, cam thảo dây mỗi vị 8g, rửa sạch, cho vào nồi, đổ xâm xấp nước, sắc lấy nước uống ngày 1 thang.

- *Bài thuốc 4:*

Bí đao 300g, ý dĩ 40g rửa sạch, nấu lấy nước, pha đường uống thay trà trong 4-5 ngày. Bài thuốc này có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, mát máu, tá hỏa, trị bệnh mụn nhọt thời kỳ đầu cho trẻ em rất hiệu quả.

- *Bài thuốc 5:*

Ngưu bàng tử 12g, sài đất tươi 20g, kim ngân hoa 20g, cam thảo đất 16g rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc lấy nước uống ngày 1 thang.

#### ***c.2. Giai đoạn hóa mủ***

Giai đoạn này cần áp dụng phép điều trị thải độc, trừ mủ với các bài thuốc sau:

- *Bài thuốc 1:*

Độc ráy, lá xoan, lượng bằng nhau, rửa sạch, giã nát, thêm ít muối trộn đều, ngày đắp 2 lần khi đau mưng mủ.

- *Bài thuốc 2:*

Củ ráy 100g, nghệ già 50g, nhựa thông, sáp ong mỗi vị 30g, dầu vừng 500ml. Cho nghệ và ráy vào

dầu vừng, đun đến khi teo lại, gạn bỏ bã. Cho sáp ong vào đun đến khi tan ra rồi đổ nhựa thông vào khuấy đến lúc tan đều (lấy 1 giọt nhỏ vào đĩa, nếu không loe ra là được). Lấy miếng giấy dầu chọc thủng ở giữa và phết cao lên. Rửa sạch mụn nhọt bằng nước sắc lá trầu không và kinh giới, dán cao ngày 1 lần. Cao hút mủ và giúp lên da non.

- *Bài thuốc 3:*

Kim ngân hoa 20g, bồ công anh 16g, liên kiều, hoàng cầm, gai bồ kết mỗi vị 12g, bối mẫu 8g, trần bì 6g, cam thảo 4g rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

- *Bài thuốc 4:*

Ở giai đoạn mủ chưa úng, có thể dùng vỏ quýt 6g, đậu xanh 50g, song hoa 15g, cam thảo 5g, rửa sạch nấu chín cho trẻ ăn trong 3-4 ngày, mỗi ngày 1 lần.

### ***c.3. Giai đoạn đã vỡ mủ***

Giai đoạn này áp dụng phép điều trị loại bỏ các tổ chức hoại tử, kích thích phát triển tổ chức hạt. Rửa sạch mụn nhọt, thay băng sạch để tổ chức hạt phát triển và tổn thương do mụn mau lành.

- *Bài thuốc 1*

Lá mỏ quạ, lá táo chua, lá thanh táo, rửa sạch giã đắp lên mụn

- *Bài thuốc 2*

Nghệ tươi giã nát, vắt lấy nước bôi hoặc đắp. Thuốc này giúp tổn thương chóng liền miệng và lên

da non.

- *Bài thuốc 3*

Tùng hương (phần còn lại sau khi cất nhựa thông với nước để lấy tinh dầu) 200g, nhựa thông sống 100g, hồng đơn (chứa óxit chì) 50g, sáp ong 50g, dầu vừng 100g. Nấu nhựa thông với sáp ong và dầu vừng rồi lần lượt đổ bột tùng hương, bột hồng đơn vào, trong quá trình nấu phải khuấy đều. Lấy thìa múc ra, phết vào từng miếng giấy dầu, để khô gấp lại. Khi dùng thì hơi nóng cho cao chảy ra mà dán (chọc một lỗ thủng giữa miếng cao để thông hơi). Cao này làm tiêu sưng, hút mủ và giúp chóng lên da non.

### ***d. Chữa nhọt, đặng đặng, đinh râu***

Nhọt là tổn thương do viêm nang lông toàn bộ gây ra bởi tụ cầu vàng; nang lông hoại tử tạo thành ngòi. Nhọt ở ống tai ngoài được gọi là đặng đặng; nhọt ở cằm mép được gọi là đinh râu.

Biểu hiện lâm sàng của nhọt là khối viêm đỏ, sưng tấy, đường kính một vài mm, gồ cao, gây đau; số lượng từ một vài cái đến 5-10 cái.

Nhọt tiến triển qua 3 giai đoạn (8-10 ngày):

- Giai đoạn sưng đỏ, viêm tấy, đau
- Giai đoạn thành ngòi, hóa mủ
- Giai đoạn thoát mủ, thoát ngòi, lành sẹo

Ở người bị suy giảm miễn dịch, mắc bệnh lao, tiểu đường, nhọt thường mọc thành cụm đứng gần nhau, gọi là nhọt bầy

Cũng có những đặc điểm lâm sàng như nốt thường nhưng đờ đờ gây đau đớn mạnh, còn đỉnh râu có thể gây nhiễm khuẩn huyết, rất nguy hiểm.

Dưới đây là một số bài thuốc chữa nốt

*- Bài thuốc 1*

Củ ráy tươi 80-100g, củ nghệ 60g rửa sạch, gọt vỏ, giã nát, cho dầu vừng vào nấu nhừ, thêm dầu thông và sáp ong, khuấy tan, để nguội, phết lên giấy, dán vào chỗ mụn nốt.

*- Bài thuốc 2*

Lá mã đề 1 nắm, lá dâu 1 nắm rửa sạch, giã nát với ít muối, đắp vào chỗ mụn nốt, ngày 1 lần.

**e. Phương thuốc trừ trứng cá**

*- Bài thuốc 1: Thiêm dung hoàn*

Theo danh y Trần Sĩ Phong thời sơ Thanh thì dùng phương thuốc cổ để điều trị trứng cá rất tốt. Phương thuốc này là lấy khinh phấn (còn gọi là Calômen hay HgCl<sub>2</sub>), hoàng cầm, bạch chỉ, bạch phụ tử, phòng phong mỗi thứ lượng như nhau, đem nghiền nhỏ thành bột, trộn với mật ong, vè thành viên. Hàng ngày sau khi rửa mặt, dùng thuốc đó xát lên mặt.

Phương thuốc này cũng có tác dụng chữa trị các bệnh ngoài da, làm đẹp dung nhan.

*- Bài thuốc 2: Rễ thỏ qua trị trứng cá*

Rễ Thỏ qua giã thành bột, trộn với nước tương.

Buổi tối dùng nước tương rửa mặt và bôi thuốc. Sáng hôm sau rửa sạch. Cứ làm như vậy khoảng 100 ngày, da sẽ trở nên sáng sủa. Nếu dùng thường xuyên sẽ có hiệu quả tốt.

Phương thuốc này là theo kinh nghiệm của danh y Gia Cát Hồng thời Đông Tấn. Trong đó Thổ qua còn gọi là Vương qua mà thuốc chỉ dùng phần rễ của nó. Rễ Thổ qua có tác dụng ích khí sinh tân, là một dược liệu quan trọng để trị mụn và các vết nám đen trên mặt. Thời cổ, trong nhiều phương thuốc làm đẹp đều dùng dược liệu này. Còn nước tương là cơm ngô ngâm nước 7 ngày mà thành có tác dụng dưỡng da và làm trắng da. Nếu không có nước tương dùng nước thường cũng được.

*- Bài thuốc 3: Bạch Liễm trị trứng cá*

Bạch Liễm 4g, hạnh nhân 1g. Kê thi bạch 1g đem nghiền thành bột, trộn đều với nước và mật, xoa lên mặt để trừ trứng cá rất tốt.

*- Bài thuốc 4: Thổ ty tử trị trứng cá*

Hạt cây tơ hồng ép lấy nước bôi vào những nốt trứng cá mỗi ngày 3-5 lần.

Bôi liên tục cho đến khi trứng cá hết thì thôi

*- Bài thuốc 5: Hắc khiên ngư trị trứng cá (bìm bìm đen)*

Lấy Hắc khiên ngư (bìm bìm đen) giã thành bột trộn với một chút mỡ, dùng để rửa mặt hàng ngày có thể trị khỏi trứng cá.

*- Bài thuốc 6: Mướp đắng trị trứng cá*

Mượp đắng, ép lấy nước cho thêm đường phèn để uống. Có thể dùng nước mượp đắng bôi lên chỗ có trứng cá, sau nhiều ngày trứng cá sẽ hết.

#### **g. Trừ nốt ruồi, u cục thừa**

- *Bài thuốc 1: Hạnh nhân trị u thừa*

Hạnh nhân sao đen, nghiền nhỏ chế thành cao dùng để bôi hàng ngày trừ các u cục thừa ở mặt và thân thể.

- *Bài thuốc 2: Hạt su hào trừ nốt ruồi*

Hạt su hào nghiền thành bột, hòa lẫn với chút mỡ, bôi vào các buổi tối, có thể loại bỏ được nốt ruồi và nếp nhăn.

- *Bài thuốc 3: Mã lan tử trừ nốt ruồi đen trên mặt*

Nhặt lá và hạt Mã lan tử rơi trên mặt đất nấu nước rửa chỗ có nốt ruồi trên mặt nhiều lần, nốt ruồi sẽ tự mất.

- *Bài thuốc 4: Rửa mặt bằng nước bạch đàn*

Trên mặt có nốt ruồi đen, trước tiên rửa mặt, chà xát chỗ có nốt ruồi cho đỏ rồi dùng cây bạch đàn mài lấy nước bôi lên, hiệu quả rất tốt.

- *Bài thuốc 5: Tục tỳ tử trừ u, nốt ruồi*

Tục tỳ tử còn gọi là Thiên kim tử, là một loại dược liệu quan trọng trị các bệnh ngoài da. Hạt Tục tỳ tử chín, hái về, giã ra, bôi lên thì u, nốt ruồi sẽ tự mất.

- *Bài thuốc 6: Phèn chua, chi tử trừ mụn cóc*

Phèn chua, chi tử (còn gọi là dành dành) lượng

bằng nhau, nấu lấy nước rửa nhiều lần trừ mụn cóc rất hiệu quả

- *Bài thuốc 7: Nha đam tử trừ nốt ruồi*

Lấy nhân quả Nha đam tử (vị trong thuốc bắc) nghiền thành bột, bôi lên nốt ruồi, dùng băng dính cố định, 2 ngày thay 1 lần, mỗi lần dùng 1 hạt.

Dùng liên tục mấy ngày nốt ruồi tự mất, không để lại dấu tích

- *Bài thuốc 8: Mỡ lợn trừ u thừa*

U thừa có thể dùng mỡ lợn để bôi cho đến khi hơi xuất huyết. Theo Tôn Tử Mạc đời Đường giới thiệu thì phương thuốc này dùng rất hiệu nghiệm.

## **6. Các chứng lang ben, hắc lao, ghẻ, chín mé**

### **a. Chữa chín mé**

Để điều trị bệnh chín mé (một loại mụn nhọt đầu ngón tay, ngón chân) có thể lấy 1 nhánh tỏi, bóc vỏ, giã nát, đắp vào chỗ tổn thương. Không dùng bài thuốc này khi nhọt đã có mũ.

Biểu hiện ban đầu của bệnh chín mé là ngứa. Sau đó, tổn thương sưng lên, nóng, đỏ và đau (cảm giác đau giật lên theo nhịp mạch); toàn thân có thể sốt hoặc ớn lạnh. Nhọt chín mé thường sưng chín, vỡ mũ rồi khỏi; móng ngón chỗ đau được thay mới. Nếu không được chữa trị, bệnh nhân có thể bị viêm xương dai dẳng, thậm chí phải tháo đốt ngón tay. Cá biệt có trường hợp nhiễm trùng huyết (sốt cao liên tục, đau

dầu, nôn mửa, hôn mê, chảy máu có vi khuẩn) đe dọa tính mạng.

Dưới đây là một số bài thuốc điều trị bệnh chín mé

*- Bài thuốc 1*

Lấy lõi trắng ở ngọn cây mía giã nát trộn với lòng trắng trứng gà rồi đắp và băng lại

*- Bài thuốc 2*

Lá phù dung tươi 20g, rau sam tươi 20g, chuối tiêu tươi 20g, rửa sạch, giã nát, cho thêm tí muối, đắp lên nơi chín mé.

*- Bài thuốc 3*

Kim ngân hoa 40g, hà thủ ô 16g, cây cải trời 16g, kinh giới 10g, gai bồ kết 8g, sắc lấy nước uống, ngày 1 thang

*- Bài thuốc 4*

Kim ngân, bồ công anh, thạch cao mỗi thứ 40g, huyền sâm 20g, gai bồ kết 16g, đan sâm 12g, sinh địa 12g, rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc lấy nước uống.

*- Bài thuốc 5*

Rau hẹ (cả củ và rễ) giã nát, xào với rượu để chườm, bó rồi băng lại. Thay băng nhiều lần trong ngày.

### **b. Điều trị bệnh ghẻ**

Ghẻ là bệnh ngoài da do con ghẻ gây nên, ảnh hưởng đến sinh hoạt và sức khỏe. Ngoài điều trị

bằng thuốc tân dược, bệnh nhân có thể áp dụng các bài thuốc Nam.

### ***Bài thuốc tắm***

Để chữa ghẻ ta dùng các loại lá đắng hoặc có tinh dầu (như lá xoan, cúc tần, bạch đàn...) để nấu nước tắm hàng ngày nhưng không nên nấu quá đặc.

Hoặc có thể chọn 1-3 loại trong các thứ lá: lim, xà cừ, xoan, xoan leo, ba chạc, cỏ lào, cúc tần, bồ giác, rửa sạch cho vào nồi đun sôi, thêm 20g phèn chua, để nguội, dùng nước này tắm. Không chà xát vùng ghẻ để khỏi gây xước da chảy máu, dễ nhiễm trùng. Với ghẻ nhiễm trùng hoặc bị gãi xước da, không được dùng lá kim, lá xà cừ, lá xoan để tránh ngộ độc.

Ngoài việc tắm nước lá, bệnh nhân phải luộc, ngâm quần áo, chần chiếu khi thay giặt và dùng thuốc bôi.

### ***Bài thuốc bôi***

*- Bài thuốc 1*

Rễ, cành, lá kiến cò 20g, rễ cây rau muống trâu 20g, rượu trắng 45° 100ml. Các vị thuốc rửa sạch, cắt ngắn, giã dập, ngâm rượu trong 1 tuần. Lấy tắm bông tắm rượu thuốc bôi lên chỗ ghẻ ngày 2 lần.

*- Bài thuốc 2*

Hạt máu chó 50g, dầu vừng 100ml (có thể lấy dầu lạc). Lấy hạt máu chó giã nát, cho vào dầu đun sôi 15 phút để nguội, ngày bôi 1 – 2 lần lên chỗ ghẻ.

*- Bài thuốc 3*

Lá hẹ 100g, lưu huỳnh 25g (tán mịn). Lá hẹ băm

nhỏ, sao với ít dầu thực vật, khi chín tới cho bột lưu huỳnh vào đảo đều, lấy vải gói kỹ, chà xát nơi bị ghẻ

*- Bài thuốc 4*

Vỏ trắng cây xoan 50g thái mỏng, sao giòn, quả bồ kết 50g bỏ hạt, sao giòn, tán bột, rây mịn, trộn với dầu vừng hoặc dầu lạc 100ml thành cao sền sệt, bôi 1 – 2 lần lên chỗ ghẻ.

**c. Điều trị hắc bào**

*Bài thuốc tắm*

Bồ kết 12g, phèn chua 20g, cho vào nồi, đổ đầy nước, đun sôi, để nguội rồi tắm. Sau khi lau khô người, bôi thuốc vào chỗ da bị tổn thương.

*Bài thuốc bôi*

*- Bài thuốc 1*

Vỏ cây đại tước 50g, củ chút chít 50g, cồn 70<sup>o</sup> 100ml. Hai vị thuốc rửa sạch, giã nát, ngâm vào cồn 7 ngày, dùng bôi vào chỗ hắc bào ngày 1-2 lần.

*- Bài thuốc 2*

Hạt muồng châu tươi 20g, hạt bồ kết tươi 12g, giã nát, ngâm vào 100ml cồn 70<sup>o</sup> trong 7 ngày, dùng dung dịch bôi chỗ hắc bào ngày 1-2 lần.

*- Bài thuốc 3*

Rễ, cành, lá cây kiến cò 50g rửa sạch, giã nát, ngâm vào 100ml cồn 70<sup>o</sup> trong 7 ngày, dùng dung dịch bôi chỗ hắc bào ngày 1-2 lần.

*- Bài thuốc 4*

Rễ cây bạch hoa xà (bỏ lõi) 100g, rửa sạch, cắt

ngắn, ngâm trong 20ml cồn 90<sup>o</sup>. Sau 7 ngày thì lấy bôi 1-2 lần lên chỗ hắc bào.

*- Bài thuốc 5*

Rửa sạch chỗ hắc bào bằng nước nóng, gãi cho sượng da ra, lau khô. Lấy một quả chuối xanh còn non trên cây, bẻ hoặc cắt cho nhựa chảy ra, chấm bôi vào chỗ có nấm, làm 4-5 lần.

*- Bài thuốc 6*

Củ riềng già 100g, rửa sạch, giã nhỏ, ngâm với 200ml rượu hoặc cồn 70<sup>o</sup>. Chiết ra dùng dần, khi dùng bôi dung dịch cồn nói trên vào chỗ tổn thương, ngày bôi vài lần.

Ngoài việc tắm thuốc và bôi các dược phẩm tự chế trên, bệnh nhân nhiễm nấm hắc bào cần thay lược quần áo đều đặn, phơi nắng để diệt nấm và bào tử. Không chà xát vùng hắc bào để phòng gây nhiễm trùng và lan rộng tổn thương, khiến nấm ăn sâu khó chữa hơn.

**d. Chữa các chứng ghẻ, lở loét, hắc bào, sâu quặng...**

Dân gian có mấy bài thuốc chữa các chứng bệnh này. Xin giới thiệu tóm tắt dưới đây

*- Bột long não*

Nếu bị hắc bào thì lấy 12g bột long não, 100g rễ húng chanh giã nhỏ, đem 2 thứ này trộn thật đều rồi vắt vào đó 1 quả chanh, trộn đều tất cả dùng để bôi hàng ngày.

Nếu bị sâu quảng thì lấy bột long não trộn với bột hoàng liên (lượng bằng nhau) rửa sạch vết thương bằng nước sắc đặc búp bàng rồi rắc thuốc vào rất hiệu nghiệm.

*- Rau sam*

Nếu bị hắc lao lở loét nhức ngứa thì lấy một lượng lớn rau sam rửa sạch, sắc với nước thật đặc, gạn lấy 3 bát nước cốt (bỏ bã) cho vào nấu với khoảng 3 lạng sáp ong. Khi sáp ong đã chảy ra thì cho lửa nhỏ, cô đặc sánh như cao. Lấy ít gâu trên đầu (khi chải đầu gom lại) cho vào cao quấy đều dùng bôi trực tiếp hoặc phết lên giấy dán vào các chỗ sưng lở, rất hiệu nghiệm.

Nếu ống chân bị lở loét, có dòi (do bị bệnh trong, ngoài công phá) thì lấy rau sam rửa sạch, giã dập trộn với mật ong đắp vào vết thương, sau 1 đêm dòi sẽ tự ra, rất công hiệu.

*- Rau cải xoong*

Nếu mắc phải chứng ghẻ chốc, lở loét thì lấy rau cải xoong rửa sạch, giã nát cùng với một ít muối đắp lên chỗ đau. Lại lấy 40-50g rau cải xoong tươi luộc ăn, hoặc sắc đặc để ngâm, tắm lên chỗ ghẻ lở.

*- Lá kinh giới*

Nếu bị lở loét xung quanh bàn chân do phong độc ở ngoài tự vào thì lấy 1 nắm lá kinh giới đốt thành tro trộn với nước hành (củ hành giã nát vắt lấy nước) rồi đắp vào vết thương. Trước khi đắp thuốc phải rửa sạch vết thương bằng nước cam thảo.

Nếu trẻ gãi rôm sảy rồi bị nhiễm trùng sinh lở loét thì lấy hoa kinh giới sắc lên làm nước uống cho trẻ khi khát. Đồng thời lấy lá kinh giới vò nát rồi cho nước sạch vào để tắm cho trẻ, rất công hiệu.

*- Hạt tiêu*

Nếu bị nấm hoặc chàm thì lấy hạt tiêu sọ (khoảng 10-15 hạt) nghiền nát thành bột rồi hòa với nước đun sôi (90-100°C) rồi khi nước còn ấm thì rửa vết chàm hoặc nấm. Ngày rửa 2 lần rất hiệu nghiệm

*- Hạt vừng (mè)*

Nếu người bị lang ben trắng (bạch biến phong) lấy 1 chén nhỏ dầu mè hòa với rượu chia 3 lần uống trong ngày. Uống liên tục cho đến khi khỏi bệnh thì thôi. Trong thời gian dùng thuốc, kiêng đồ sống lạnh.

*- Rau chút chít (rau trọc)*

Nếu bị hắc lao và các loại ghẻ lở ngứa ngứa khó chịu thì lấy lá và cành chút chít nấu lên, ngâm những chỗ lở ngứa vào. Sau đó lấy củ cây chút chít mài với dấm bôi lên những chỗ hắc lao ghẻ ngứa đó, rất công hiệu.

*- Rau nghệ (rau nghệ rậm)*

Nếu bị ghẻ lở hoặc chàm lấy một lượng lớn rau nghệ rửa sạch nấu với nước để xông, khi nước còn ấm thì ngâm kỹ rửa sạch những chỗ ghẻ lở đó, ngâm rửa thường xuyên, rất công hiệu (khoảng 2-3 ngày).

*- Rau ngót*

Nếu ống chân bị lở loét lâu ngày không khỏi lấy rau ngót một phần, với đá một phần cùng giã nát như

bùn đắp vào vết thương, mỗi ngày thay nước 1 lần rất mau khỏi.

## 7. Tàn hương và vết nám

### a. Trừ tàn hương và vết nám

#### *- Làm đẹp bằng các loại hoa*

Hoa mạn, hoa lê, hoa anh đào, hoa Thục qui trắng, hoa sen trắng, hoa sen đỏ, hoa Hoàn Phúc, hoa Tần triều, mỗi thứ 186g

Hoa đào, hoa Mộc qua, hoa Đinh hương, Trâm hương, Thanh mộc hương, bột Thạch nhũ, mỗi thứ 93g

Trân châu, vụn ngọc, mỗi thứ 62g

Hoa Thục thủy 31g, bột đậu tương 300g

Tất cả đem nghiền nhỏ thành bột, đựng vào bình. Hàng ngày buổi sáng và tối, mỗi buổi 1 lần dùng bột đó xát vào để rửa mặt và 2 tay. Dùng sau 3 tháng sẽ thấy da dễ trắng hồng, mịn màng, tươi sáng.

#### *- Làm đẹp bằng hoa đào, hoa hạnh*

Hoa hạnh, hoa đào mỗi thứ 500g, ngâm vào nước sôi 7 ngày, rửa mặt bằng nước đó trong khoảng thời gian là "3 lần 7 lượt" thì rất tốt. Có thể dùng nước mưa hoặc nước khoáng thì càng tốt. Ý nghĩa "3 lần 7 lượt" của phương thuốc này là: mỗi ngày rửa mặt bằng nước đó 1 lần và rửa trong 21 ngày.

### *- Phương thuốc trừ các vết chấm*

Trên mặt có những nốt tàn nhang, vết nám đen, có thể dùng bạch truật ngâm với dấm để thường xuyên bôi mặt.

### *- Trứng gà ngâm dấm trừ tàn nhang*

Trứng gà ngâm vào dấm, 1 tháng sau khi quả trứng chỉ còn lại vỏ mỏng nổi trên mặt dung dịch dấm, lấy dấm đó bôi lên những nốt tàn nhang vào các buổi tối.

### *- Loại trừ các nốt thâm đen*

Bạch chỉ, Bạch cập, Bạch liễm, Bạch phụ tử, mỗi thứ 10g với 5g mật Đà tăng (đư phẩm của việc chế biến bạc, màu cam đỏ óng ánh chủ yếu là PbO), đem tất cả nghiền nhỏ, dùng mật ong trắng trộn đều, đựng vào bình thủy tinh. Buổi tối sau khi rửa mặt, lấy thuốc đó bôi vào những chỗ có nốt thâm đen. Thông thường, dùng 1 liệu là có thể trị được bệnh.

### *- Trị những vết nám ở sản phụ*

Rất nhiều phụ nữ sau khi sinh, trên mặt xuất hiện những vết nám. Có thể dùng mật dê, tụy lợn, tế tân, mỗi thứ một phần bằng nhau đem sắc 3 lần nghĩa là: đun sôi sau để nguội, rồi lại đun sôi, để nguội... Cứ như vậy 3 lần là có thể sử dụng. Buổi tối dùng thuốc bôi lên mặt, sáng hôm sau rửa sạch.



**- Bạch chỉ làm sáng bóng da mặt**

Sách "Thần nông bản thảo kinh" có ghi lại rằng "Bạch chỉ làm nhuận nhan sắc, khiến cho mặt sáng bóng".

Bạch chỉ, Bạch phụ tử, bột Hoạt thạch, đỗ xanh, mỗi thứ lượng bằng nhau đem nghiền nhỏ thành bột. Dùng bột đó để xoa mặt có thể trừ được các vết đen râm. Cũng có thể trộn bột thuốc đó với 1 chút mỡ thường dùng khi sử dụng

**- Bèo tấm trừ tàn nhang**

Bèo tấm ở các con mương, lạch...còn gọi là Nhũ bình (bèo non), đem phơi khô rồi nghiền nhỏ, dùng để bôi lên mặt, có thể trừ được tàn nhang.

Hạnh nhân bỏ vỏ giã nát, trộn với lòng trắng trứng gà. Buổi tối trước khi đi ngủ, dùng thuốc đó bôi lên mặt, sáng hôm sau dùng rượu vang rửa sạch.

**- Củ từ núi trị tàn nhang**

Lấy rễ cây củ từ núi giã nát, buổi tối bôi vào những nốt tàn nhang, sáng hôm sau rửa sạch. Làm như vậy một thời gian có thể hết tàn nhang.

**- Dùng đóc nậu hương bôi mặt**

Đóc nậu hương, Bạch phụ tử, ruột bí đao, Bạch cập, vỏ lựu, mỗi thứ một phần, nghiền nhỏ rồi ngâm rượu trong 3 ngày. Sau khi rửa mặt, bôi thuốc đó lên

mặt. Dùng lâu ngày sẽ khiến cho da mặt sáng bóng như ngọc.

**- Trị tàn hương trên mặt**

Lấy nhân quả thầu dầu, mặt đà tăng (Pbo), lưu huỳnh, mỗi thứ một phần đem nghiền nhỏ, trộn với tủy dê cho đều, buổi tối bôi lên mặt

**- Rửa mặt bằng nước mùi**

Rau mùi đun sôi lên, lấy nước đó để rửa mặt. Rửa liên tục trong 1 tuần có thể trừ được các nốt tàn nhang, nám đen trên mặt. Rau mùi còn gọi là rau thơm.

**- Bỏ kết trị tàn nhang**

Bỏ kết, hạnh nhân (đã ngâm bỏ vỏ) mỗi thứ một phần, đem nghiền nhỏ. Buổi tối dùng nước bột trộn đều, bôi lên mặt, sáng hôm sau rửa sạch.

**- Hắc sửu trừ các vết chàm (hạt cây bìm bìm biếc)**

Dùng một lượng thích hợp Hắc sửu ngâm vào rượu trong 3 ngày, rồi lấy ra nghiền nhỏ, xoa mặt bằng nước gừng trước, sau lấy bột thuốc bôi lên mặt

**- Nhân quả mạn trừ vết đen trên mặt**

Hạt mạn ngâm bỏ vỏ ngoài lấy nhân, đem nghiền nhỏ. Buổi tối lấy lòng trắng trứng gà trộn như canh loãng để bôi lên mặt, sáng hôm sau rửa sạch, rồi lại

bôi 1 lớp bột nhẹ. Chỉ sau 5 đến 6 ngày là thấy có hiệu quả. Trong thời gian bôi thuốc tránh gió thổi.

**- Mật đà tăng trị tàn nhang (bột màu cam óng ánh Pbo)**

Mật đà tăng (Pbo) nghiền nhỏ, trộn với sữa người, bôi vào nốt tàn nhang. Nên bôi vào các buổi tối hàng ngày, trước khi đi ngủ, sáng hôm sau rửa sạch.

**- Quả hồng trị vết đen trên mặt**

Quả hồng tính vị rất lạnh, có tác dụng làm mát tim phổi. Nếu thường xuyên ăn hồng có thể trị được các vết đen trên mặt.

**- Làm đẹp bằng câu khởi**

Trên mặt có những nốt đen hay tàn nhang, vết nám có thể dùng 5000g câu khởi, 1500g Sinh địa vàng nghiền thành bột, mỗi lần uống 1g, ngày uống 3 lần. Trong sách "Thái Bình thánh huệ phương" (cuốn sách do các ngự y của viện Hàn lâm Bắc Tống biên soạn) đã ghi lại rằng: "Nếu kiên trì uống phương thuốc này lâu dài thì da mặt sẽ có sự đổi mới". Câu nói này tựa hồ hỏi khoa trương nhưng cũng đủ để nói lên tác dụng làm đẹp của nó.

**- Rửa mặt bằng bán hạ**

Trên mặt có nhiều khí sắc đen, có thể dùng Bán hạ nghiền nhỏ, trộn với dấm gạo rồi xoa lên mặt. Tránh

ngồi trước gió, không tính số lần dùng thuốc. Cứ từ sáng đến tối, dùng thuốc xoa mặt 3 lần, sau đó dùng nước bồ kết rửa sạch. Phương thuốc này có thể khiến cho mặt sáng bóng như ngọc. Lưu ý là phải dùng nước bồ kết đun lên.

**- Trị các vết sọc đen trên mặt**

Hương phủ, Cam tùng mỗi thứ 200g, hoa Khiên ngư (bìm bìm) đen 200g, đem tán nhỏ thành bột. Hàng ngày dùng bột đó rửa mặt.

**- Rửa mặt trừ vết đen**

Bi lợn (của con lợn không có bệnh tật) giã nát, trộn với bột mì trắng, vè thành các viên tròn lớn. Hàng ngày dùng thuốc đó để rửa mặt, đặc biệt tốt cho việc tẩy sạch bụi bẩn và trừ những vết thâm trên mặt (nó có tác dụng như sử dụng xà phòng thường ngày)

**- Cách tẩy trắng và trị vết nám đen trên mặt**

Bột đá vân mẫu, hạnh nhân mỗi thứ một phần đem nghiền nhỏ rồi trộn với sữa bò vàng, đun sôi qua, buổi tối dùng bôi lên mặt, sáng hôm sau rửa sạch.

(Cũng không nhất thiết phải là sữa bò vàng, mà sữa bò nói chung đều được)

**- Rửa mặt bằng mơ muối**

Quả mơ muối (lấy phần cùi), cành cây anh đào, bèo, bồ kết đem nghiền nhỏ, trộn đều, hàng ngày dùng thuốc đó rửa mặt, có thể trị được tàn nhang và những nám đen trên mặt. (Quả mơ muối nên chọn những quả xanh và to, đổ ngập nước muối lên trên, ban ngày đem phơi, buổi tối đắp lại, cứ như vậy sau 10 ngày là có thể dùng được)

#### **- Trị tàn nhang bằng táo tây núi**

Táo tây núi, phân chim ưng, mật đà tăng (Pbo), hạt thầu dầu mỗi thứ một phần đem nghiền nhỏ, trộn đều với sữa, tối dùng để bôi mặt, sáng hôm sau rửa sạch.

#### **- Bạch phụ tử trị tàn nhang**

Bạch phụ tử nghiền nhỏ, trộn với mật ong trắng phết lên trên giấy. Buổi tối trước khi đi ngủ, rửa sạch mặt rồi dán giấy thuốc đó lên mặt. Cách làm này có hiệu quả rất cao đối với việc chữa tàn nhang và các chấm đen

#### **- Trị các nốt đen trên mặt**

Trên mặt có những nốt đen, thậm chí rất xấu xí, không rõ nguyên nhân, có thể lấy xương ống chân của con dê đực đem nghiền nhỏ trộn với lòng trắng trứng gà rồi bôi lên mặt, sáng hôm sau rửa sạch bằng nước vo gạo. nếu làm như vậy thường xuyên có thể trừ được các nốt đen trên mặt.

#### **- Song đả trừ bớt chàm**

Mật dê, mật ngựa mỗi thứ một cái, cho vào rượu trắng đun sôi 3 lần, để nguội, dùng bôi lên mặt có thể xóa bỏ các bớt đen trên mặt và làm trắng da.

#### **- Mỡ hươu trị mụn nhọt trên mặt**

Trên mặt có mụn nhọt có thể dùng mỡ hươu để bôi

#### **- Mỡ chó trừ các vết đen**

Trên mặt có các vết sạm đen, khó coi, có thể dùng mỡ chó để bôi. nếu là mỡ chó trắng thì hiệu quả trị liệu càng cao.

#### **- Bạch mật (mật ong trắng) phục linh trị nám đen**

Trên mặt có các vết nám đen, dùng bạch mật trộn với bột phục linh để bôi lên mặt. Theo lương y Tôn Tư Pháp đời Đường thì sử dụng phương thuốc trong bảy bệnh có thể khỏi.

#### **b. Chữa tàn nhang**

##### **- Bài thuốc 1**

Bí xanh 500g, rượu ngon 300ml. Bí xanh để cả vỏ, rửa sạch, cắt thành miếng rồi cho vào nồi đất (không bỏ hạt) cùng với rượu, thêm 300ml nước, đậy kín ủ vào than hồng. Sau 60 phút vớt bí xanh ra bát, dầm nát, cho vào rượu khuấy đều, lọc bỏ bã, đun nhỏ lửa

cho cạn thành dạng cao hơi lỏng. Lấy cao này bôi kín chỗ bị tàn nhang, ngày 1 lần, cần bôi nhiều ngày.

*- Bài thuốc 2*

Bạch truật 100g, dấm trắng 200ml. Bạch truật thái mỏng, phơi khô, tán thành bột mịn, cho vào dấm ngâm 7 ngày (hàng ngày cần lắc bình ngâm 1-2 lần). Lấy nước này bôi lên chỗ bị tàn nhang ngày bôi 1 lần, cần bôi nhiều ngày.

*- Bài thuốc 3:*

Cánh hoa đào 300g, nhân hạt bí đao 150g, mật ong 200ml. Cánh hoa đào, nhân hạt bí đao phơi khô, tán thành bột mịn, cho vào mật ong quấy đều. Ngày 1 lần bôi thuốc kín chỗ tàn nhang, cần bôi nhiều ngày.

*- Bài thuốc 4*

Hạt bìm bìm đen 100g phơi khô, tán thành bột mịn. Mỗi ngày lấy 1 thìa cà phê bột thuốc quấy đều với 1 lòng trắng trứng gà, bôi vào nơi bị tàn nhang, cần bôi nhiều ngày.

*- Bài thuốc 5*

Lá mướp đắng, lá mướp hương và lá sen lượng bằng nhau phơi khô, tán thành bột mịn, cho vào mật ong quấy đều, ngày bôi 1 lần lên chỗ bị tàn nhang, cần bôi nhiều ngày.

*- Bài thuốc 6*

Quả đu đủ xanh già nhỏ, thêm chút nước sôi để nguội hòa vào vắt lấy nước, bôi vào chỗ tàn nhang 2-3 lần mỗi ngày. Dịch trong nhựa quả đu đủ có thể tẩy

được những vết tàn nhang, đồng thời kích thích và phục hồi sắc tố da trở lại mềm mại, hồng hào.

*- Bài thuốc 7*

Cà trắng 100g (rửa sạch, già nhỏ), chanh 10 quả (vắt lấy nước) trộn đều rồi cho vào lọ đậy kín 2 ngày. Dùng bông thấm lấy nước, bôi vào nơi bị tàn nhang ngày 1 lần, liên tục trong nhiều ngày. Trong thời gian này, bệnh nhân cần che kín mặt khi đi nắng.

### **8. Các vết lở loét**

Viêm da lở loét thường do liên cầu trùng gây ra. Có thể chữa bệnh này bằng một số loại thảo dược dễ kiếm như lá trầu không, lá chó đẻ răng cưa, cây vòi voi, sài đất...

*Nước tắm rửa*

Dùng một trong những thứ lá sau: Trầu không, lá sổi, lá mỏ quạ, lá bồ giác, lá mần tưới, lá ba chạc, rửa sạch, cho vào nồi đổ ngập nước, cho thêm 20g phèn chua, dùng nước này tắm rửa hết mủ nhớt ở chỗ viêm loét.

*Thuốc bôi ngoài và thuốc uống*

*- Bài thuốc 1*

Thỏm lồm 20g, lá trầu không, lá cóc mẩn, lá bồ cu vè, lá đuôi phượng, lá chó đẻ răng cưa, lá mỏ quạ mỗi thứ 10g, rửa sạch, ngâm nước muối 1%, già nát, gói bằng gạc vải, vắt lấy nước. Dùng nước này bôi lên mụn loét ngày 10 lần (cây thỏm lồm nhất thiết phải có vì nó có tác dụng làm mau lành vết loét).

*- Bài thuốc 2*

Đọt non dừa dại, đậu tương lượng bằng nhau, rửa sạch, giã nát, đắp vào chỗ lở loét. Bài thuốc có tác dụng sát trùng và giúp mau lành vết loét.

*- Bài thuốc 3*

Kim ngân hoa, cỏ chỉ thiên, dây thỏm lồm, lá cối xay, sài đất mỗi thứ 16g, rửa sạch, cho vào ấm, đổ 3 bát nước, sắc còn 1 bát, chia 2-3 lần uống trong ngày.

*- Bài thuốc 4*

Vòi voi, bồ cu vẽ, sài đất mỗi thứ 16g, đơn mặt quỷ 12g, đơn đỏ 12g, rửa sạch, cho vào nồi đổ 3 bát nước, sắc còn 1 bát, chia 2-3 lần uống trong ngày

Kết hợp điều trị với lược quần áo khi thay. Nếu bị nhiễm trùng nặng, cần đưa đến bệnh viện để điều trị kháng sinh kịp thời.

*- Bài thuốc 5: Nước lá đào tươi*

Lá đào tươi giã nát lấy nước bôi vết thương, ngày 2 lần, trong 3-5 ngày.

*- Bài thuốc 6: Lá đào, lá chanh*

Lá đào 500g, lá chanh 500g, phơi cho tái rồi mang đun lấy nước rửa vết thương (chữa rôm sảy ở trẻ em)

*- Bài thuốc 7: Nước sắc kim ngân hoa*

Kim ngân hoa khô 10-20g (cây thì 50-100g) sắc nước uống, ngày 3 lần trong 3 ngày

*- Bài thuốc 8: Nước sắc rau dền răng ngựa, ngũ bội tử, phèn*

Rau dền răng ngựa 50g

Ngũ bội tử 25g

Phèn 25g

Cho vào 1 lít nước, đun 30 phút, lấy nước bôi vào da bị tổn thương, ngày 3-4 lần.

*- Bài thuốc 9: Nước sắc lưu huỳnh, khổ sâm, sinh đại hoàng*

Lưu huỳnh 20g

Khổ sâm 25g

Sinh đại hoàng 15g

Lưu huỳnh đập nhỏ mang sắc cùng 2 vị còn lại

Lấy nước ấy bôi ngày 3 lần, mỗi lần dùng trong 7-10 ngày, trước khi bôi mang thuốc đun lại, để phòng biến chất.

*- Bài thuốc 10: Nước sắc hoa cúc dại, cam thảo*

Hoa cúc dại 30g

Cam thảo 3g

Sắc uống nước, ngày 3 lần

*- Bài thuốc 11: Mật lợn tươi*

Mật lợn tươi 1 cái. Cắt 1 lỗ trên mật rồi đắp vào chỗ đau, dùng băng cố định lại sau 24 giờ lấy ra, dính nhọt sẽ khỏi

*- Bài thuốc 12: Lòng đỏ trứng gà*

Trứng gà 2 quả. Trứng luộc chín, lấy lòng đỏ nghiền nát cho vào muối đem luyện trên lửa, sao cho lòng đỏ cuối cùng biến thành dầu, dùng dầu này bôi lên chỗ lở loét chảy nước vàng hoặc chỗ sưng tấy, ngày hai lần sáng tối.

- *Bài thuốc 13: Hạnh nhân, rỉ sắt, dầu thơm*

Hạnh nhân 10g, rỉ sắt 10g, dầu thơm vừa đủ

Mang 2 vị tán bột cho vào sao vàng để diệt trùng, chờ nguội trộn với dầu thơm đắp lên vết thương, 24 giờ thay thuốc 1 lần, dùng 2-3 lần là đỡ nhiều

- *Bài thuốc 14: Hạt hướng dương*

Hạt hướng dương sống 1 hạt, nghiền ra trộn với rượu bôi lên trên nhọt khi nhọt chưa vỡ ngày 3 lần (chữa nhọt độc có ngòi)

- *Bài thuốc 15: Phân chim sẻ đực, bột đậu đỏ*

Phân chim sẻ đực (loại đầu nhỏ, thẳng) cùng với đậu đỏ, mang tán bột rồi trộn với nước đắp vào nhọt. Ngòi nhọt sẽ ra.

- *Bài thuốc 16: Kèn tằm đốt trộn rượu*

Kèn tằm 1 cái, đốt cẩn thận, trộn rượu bôi vào đầu nhọt

- *Bài thuốc 17: Hoàng liên tươi*

Hoàng liên tươi 10g, giã nát, đắp vào nhọt sẽ rút được ngòi độc ra

- *Bài thuốc 18: Lá rẽ hoa ngọc trâm*

Lá rẽ hoa ngọc trâm giã nát đắp vào vết thương

- *Bài thuốc 19: Cua, bã đậu phụ*

Cua 3 con, bã đậu phụ 1 nắm

Tất cả giã nát đắp ngoài chỗ sưng 5-6 lần là khỏi

- *Bài thuốc 20: Mật lợn, khổ sâm*

Mật lợn 4-5 cái, khổ sâm 250g, mang sắc lấy nước rửa 3 ngày 1 lần, rửa 3-5 lần.

- *Bài thuốc 21: Đậu phụ lưu huỳnh*

Đậu phụ 250g

Lưu huỳnh 50g

Đậu phụ phơi khô, nướng lên cho vàng, nghiền nhỏ, lưu huỳnh cũng làm như vậy. Mang cả hai thứ trộn đều đắp lên vết ghẻ

- *Bài thuốc 22: Nước cây lười hổ*

Cây lười hổ tươi 60g, giã nát lấy nước bôi vào vết thương, ngày 2-3 lần, 10 ngày 1 đợt (chữa trứng cá)

- *Bài thuốc 23: Nước cây mướp*

Lấy nước cây mướp bằng cách: Cây mướp mới bở được khoảng 1m, cắt sát gốc cắm vào lọ, không cắm sát đáy lọ, để qua đêm, nhựa cây sẽ chảy ra, đó chính là nước dùng làm thuốc, bôi lên vết thương (chữa trứng cá)

- *Bài thuốc 24: Vôi sống, lưu huỳnh*

Vôi sống 160g

Lưu huỳnh 250g

Mang cả hai tán bột, cho 1250ml nước vào nồi đun nhỏ lửa trong 2 giờ, khi còn 1000ml thì lấy ra lọc nước trong, dùng bôi ngoài mỗi ngày 2-3 lần (nhọt có mủ)

- *Bài thuốc 25: Tùng hương, phèn khô, hoa cúc dại*

Tùng hương, phèn khô, hoa cúc dại, lượng bằng nhau

Hoa cúc phơi khô tán bột, sau đó mang trộn đều với 2 vị trên (đã tán bột). Rửa sạch vết lở loét bằng nước muối ấm. Sau đó rắc bột thuốc vào, ngày 2-3 lần.

*- Bài thuốc 26: Nước phèn xanh*

Phèn xanh 100g, hòa tan với 1500ml nước

Dùng nước nóng xông chỗ nứt, sau đó dùng nước thuốc rửa chỗ đau, làm 2 lần trong 2-3 ngày liền. Chữa nẻ da vì lạnh, chủ yếu ở tay chân, nếu vết nứt đã lở loét thì không dùng cách này.

*- Bài thuốc 27: Vỏ lạc, long não, dấm*

Vỏ lụa hạt lạc 100g

Long não 1g

Vỏ lụa sao vàng tán bột trộn với 100ml dấm thành dạng hồ, long não cho một ít cồn vào làm tan, rồi mang trộn lẫn 2 thứ với nhau. Dùng lượng thích hợp bôi vào chỗ nứt sâu 0,5-1mm, ngoài băng lại, 2 ngày thay 1 lần khi nào khỏi thì thôi.

*- Bài thuốc 28: Nước sắc vỏ cây táo, đường đỏ*

Vỏ cây táo 1 nắm to, đường đỏ 30g. Sắc lấy nước uống chữa ghẻ

*- Bài thuốc 29: Nước lá thuốc lào*

Thuốc lào 50g (lá tươi có lông càng tốt), giã nát pha nước, dùng nước đó rửa.

*- Bài thuốc 30: Nước lá khuynh diệp*

Lá cây khuynh diệp, đun lên lấy nước rửa.

*- Bài thuốc 31: Lá ngải*

Lá ngải đun nước rửa khi còn nóng

*- Bài thuốc 32: Nước muối*

Muối ăn, hòa nước rửa

*- Bài thuốc 33: Nước ớt*

Ớt 100g, đun cùng 1000ml nước, ngâm rửa.

*- Bài thuốc 34: Nước vỏ quýt, gừng tươi*

Vỏ quýt 3-4 cái, gừng tươi 30g

Sắc với 2 lít nước trong 20-30 phút, rửa vết nứt ở tai, mũi, ngày rửa 1 lần, rửa từ 2-4 ngày.

*- Bài thuốc 35: Nước vỏ bưởi*

Vỏ bưởi loại trồng ở đất cát, 1 cái, khô tươi đều được. Đun với 2 lít nước trong 30 phút rồi đổ ra chậu xông hơi vết thương đồng thời xát vỏ bưởi vào vết nứt nẻ 20 phút, cách 2 ngày 1 lần, làm trước khi đi ngủ

*- Bài thuốc 36: Hạt tiêu trắng ngâm rượu*

Hạt tiêu trắng 5g, ngâm rượu 7 ngày, lọc lấy nước dùng để bôi

*- Bài thuốc 37: Củ cải trắng*

Củ cải trắng thái lát mỏng, phơi khô trong chỗ mát, dán vào chỗ nứt nẻ, ngày 4-5 lần

*- Bài thuốc 38: Nước rửa rễ cây cà*

Rễ cây cà 100g, đun nước rửa.

## 9. Chứng mồ hôi nhiều, mồ hôi trộm

Dân gian thường hay sử dụng những bài thuốc sau để chữa chứng mồ hôi trộm, mồ hôi nhiều:

*- Đậu ván trắng*

Người bị mắc chứng ra mồ hôi như tắm, ra khắp mặt mũi, lưng ngực, ướt cả bàn chân, bàn tay (ở trẻ em gọi là mồ hôi trộm) thì lấy đậu ván trắng sao chín tán thành bột rồi uống thường xuyên pha với nước sôi để nguội rất mau khỏi.

### **- Cây hẹ**

Người bị chứng mồ hôi ra liên tục ở ngực mà toàn thân không có mồ hôi gọi là chứng "tâm hãm" nguyên nhân do lo nghĩ thái quá. Để chữa trị lấy 2 bó rau hẹ (cả gốc) rửa sạch rồi đổ vào 2 bát nước sắc còn 1 bát uống trong ngày. Uống liên tục đến khi khỏi

### **- Rễ cây rau ký (địa cốt bì)**

Nếu bị chứng tự đổ mồ hôi thì lấy rễ cây rau ký 20-25g xé nhỏ sắc với 2 bát nước, còn lại 1 bát rót ra. Lấy gan lợn 100g thái mỏng, nhỏ, sao khô giòn trong niêu đất, tán nhỏ mịn. Hai thứ trộn vào nhau và chia làm 3 lần uống trong ngày, mỗi lần uống cách nhau 3 giờ. Rất công hiệu

### **- Cá giếc nấu với lá dâu**

Trẻ em mắc chứng mồ hôi trộm (ra nhiều mồ hôi lúc ngủ) thì thường lấy 1 con cá giếc còn tươi (để nguyên cả con không mổ) nấu với búp dâu tươi (tra 7, gái 9), có thể nấu cháo cùng với gạo, hoặc mì, miến tùy thích. Ăn khoảng 7-10 lần như thế (tra 7, gái 9) thì có kết quả tốt.

## **10. Chữa bồng**

Theo Đông y, để chữa bồng, phải làm dịu cái nóng đã nhập vào cơ thể và giải độc, bồi bổ tâm dịch, chống thoát nước, điều hòa khí huyết, bình ổn âm dương, bồi dưỡng cơ thể, khôi phục tinh thần. Gần đây, các nhà khoa học đã tiếp thu y học cổ truyền để nghiên cứu ứng dụng thành công nhiều bài thuốc

chữa bồng.

### **Thuốc uống**

#### **- Bài thuốc 1**

Hoàng liên 12g, hoàng cầm 8g, chí tử 16g rửa sạch. cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc uống

#### **- Bài thuốc 2**

Đảng tâm 4g, cam thảo 12g, mạch môn 12g, đậu xanh 40g, trúc diệp (lá tre) 10 lá rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc lấy nước uống.

#### **- Bài thuốc 3**

Ké đầu ngựa 10g hoặc 20g, kim ngân hoa, bồ công anh, cỏ voi voi, cỏ mần trầu, hạ khô thảo, kinh giới, cam thảo nam, mỗi thứ 10g rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc lấy nước uống. Bài thuốc này có tác dụng chống nhiễm khuẩn

#### **- Bài thuốc 4**

Rễ cây nhài rửa sạch, phơi khô, cắt thật nhỏ, ngâm với rượu trắng 70° trong 2 tuần với tỷ lệ 1 phần rễ 2 phần rượu. Khi dùng, uống 10-20 ml pha với nước đường, không dùng cho trẻ dưới 11 tuổi

#### **- Bài thuốc 5**

Hoa hòe rửa sạch, nấu nước uống, có tác dụng tốt với thành mao mạch

#### **- Bài thuốc 6**

Cây ô rô khô 6-12g, rễ ô rô khô 40-60g rửa sạch, cho vào ấm đổ xâm xấp nước, sắc lấy nước uống, có tác dụng chữa các biểu hiện dễ xuất huyết ở người bồng.



*- Bài thuốc 7*

Ngải cứu rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc lấy nước, uống nhiều ngày, có tác dụng tốt đến chất lượng sẹo da.

*- Bài thuốc 8*

Củ tam thất sao khô, tán thành bột khô, mịn, uống khi có biểu hiện chảy máu đường tiêu hóa ở bệnh nhân bỏng. Trẻ nhỏ uống mỗi ngày 5g x 3 lần, người lớn uống mỗi ngày 10g x 3 lần.

*- Bài thuốc 9*

Kim ngân hoa 12g, lá cối xay 12g, sài đất 12g, bông mã đề 12g, rửa sạch, cho vào ấm, đổ 3 bát nước, sắc còn 1 bát chia 2 lần uống trong ngày.

**Thuốc bôi**

***Các thuốc làm se khô và tạo màng che phủ vết thương bỏng mới***

Nguyên tắc chung khi xử lý các vết bỏng nhẹ là phải làm theo quy định như chống choáng, nhưng không làm tổn thương lan rộng. Rửa sạch chỗ mới bị bỏng dùng thuốc chống phỏng da, chống thoát huyết tương, bỏng bằng nước muối 20%. Thấm nước muối vào bỏng chấm nhẹ tay hoặc tưới cho sạch vết thương.

Bôi hoặc đắp một trong các dung dịch sau:

- Dung dịch đặc lá trắc bá
- Dung dịch đặc lá trầu không
- Dung dịch đặc lá khoai lang

- Dung dịch đặc lá cỏ nhọ nổi

- Dung dịch đặc lá bông

- Dung dịch đặc lá bàng

Dùng 1 trong các loại lá trên rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt bôi lên chỗ bỏng hoặc đắp cả bã lên chỗ bỏng.

Có thể bôi lòng trắng trứng gà, dầu cá hoặc mỡ trăn lên chỗ bỏng, hoặc dùng bột mai mực nghiền mịn, rắc lên vết bỏng, ngày dùng 2 lần đến khi lên da non.

Phổ biến nhất là dùng dung dịch Tanin 5% vì Tanin sẽ làm đông dịch vết thương, kết tủa protein, tạo thành 1 màng vảy. Một số loại thuốc nam cũng có tác dụng này như cao đặc lá sim, nước sắc đặc vỏ cây xoan trà...Cao xoan trà cũng được chuyển thành dạng bột khô màu nâu mịn (thuốc bỏng B76), dùng rắc lên vết bỏng mới sau khi đã được xử lý vô khuẩn (rửa sạch, cắt bỏ vòm các nốt phỏng, rửa vô khuẩn, thấm khô)

Các loại thuốc trên sẽ kết hợp với những phần hoại tử của mô liên kết trung bì, gắn chặt vào vết bỏng mới, tạo thành 1 màng che phủ. Màng khô nhưng ko nứt nẻ, hay cản trở các động tác của người bỏng. Phương pháp này giúp tiết kiệm gạc, băng bông và thuốc giảm đau, vết bỏng lại không có mùi hôi. Màng thuốc sẽ tự rụng hoặc được cắt bỏ khi vết bỏng đã khỏi.

Không dùng thuốc tạo màng ở các vết bỏng cũ

hoặc đã nhiễm khuẩn. Tránh bôi kín cả một ngón, một chi hay một bộ phận cơ thể vì thuốc sẽ gây chèn ép, bó chặt, cản trở tuần hoàn.

***Các thuốc làm rụng nhanh các tổ chức hoại tử ở vết bỏng***

***- Bài thuốc 1***

Lá trâu không 20g, lá phèn đen 20g rửa sạch, cho vào ấm, đổ 1,5 lít nước sắc còn 1 lít, rửa vết bỏng ngày 1 lần.

***- Bài thuốc 2***

Dùng dầu vừng, dầu lạc, mỡ trăn bôi để giữ vết thương mềm, nhuận. Hoặc dùng lá mỏ quạ (hay bồ cu vẽ) một phần, nghệ vàng một phần, rửa sạch, giã nát, vắt nước cốt bôi lên vết bỏng.

***- Bài thuốc 3***

Tơ hồng xanh, sao khô, nghiền thành bột mịn, trộn với dầu vừng, bôi vào chỗ bị bỏng

***- Bài thuốc 4***

Dùng cao mã đề bôi hoặc dùng nước ép mã đề để rửa, giã nát lá đắp trên vết thương. Thuốc có tác dụng loại trừ tổ chức hoại tử, kích thích tái tạo tế bào

***- Bài thuốc 5***

Dùng nước ép nghệ hoặc kem nghệ 5% bôi trên vết thương, vết bỏng. Thuốc có tác dụng làm rụng mô hoại tử, kháng khuẩn. Kem nghệ ức chế sự phát triển của vi khuẩn và nấm, kích thích sự tái tạo mô

***- Bài thuốc 6***

Dùng băng gạc thấm ướt dung dịch mú đu đủ 2-

10%, bôi liên tục lên vết bỏng, hoặc nhỏ giọt liên tục lên vết hoại tử do bỏng. Thuốc có tác dụng làm rụng hoại tử do tác dụng của men Papain.

***- Bài thuốc 7***

Quả dưa xanh bằm nhỏ, giã lấy nước, rửa và đắp lên vết bỏng nông có hoại tử

***- Bài thuốc 8***

Quả ráy dại, thái mỏng, sao khô, giã lấy bột, rắc lên vết bỏng nông có hoại tử.

***- Bài thuốc 9***

Lá chè tươi 100g rửa sạch bằng nước đun sôi để nguội, vò lấy nước đặc. Nghệ 50g rửa sạch, giã nhỏ, vắt lấy nước. Trộn lẫn hai thứ với nhau thành 1 dung dịch sền sệt. Dùng 1 tấm bông sạch để chấm thuốc, bôi nhẹ lên chỗ da bị bỏng. Bôi liên tục cho đến khi chỗ bỏng hết đau rát. Sau đó lấy vải màn sạch che vết bỏng lại. Trong những ngày sau, cần bôi thuốc mỗi ngày 2-3 lần. Nếu vết bỏng nhẹ, chỉ sau 2-3 ngày, chỗ bị bỏng sẽ tróc vảy, lên da non. Lấy nước nghệ tươi chấm vào chỗ da non để tránh sẹo.

***- Bài thuốc 10***

Nghệ già 1 củ, dầu lạc hay dầu vừng vừa đủ. Nghệ giã nát, nấu với dầu lạc hay dầu vừng quấy đều. Sau đó cho thuốc vào lọ sạch, dùng dần. Khi bị bỏng, lấy tấm bông sạch chấm thuốc bôi vào chỗ bỏng. Chỗ bỏng sẽ khỏi nhanh và không thành sẹo.

***Nhóm thuốc kiểm chế vi khuẩn, kháng khuẩn***

*- Bài thuốc 1*

Cây sài đất tươi 100g, rửa sạch, giã với muối ăn, hòa với 100ml nước đun sôi để nguội, vắt lấy nước, chia 2 lần uống trong 24 giờ, bã dùng đắp lên vết bỏng.

*- Bài thuốc 2*

Sâm đại hành rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước sắc lấy nước đặc, bôi vào vết bỏng, có tác dụng ức chế một số vi khuẩn và cầm máu tại chỗ.

*- Bài thuốc 3*

Lá diếp cá rửa sạch, giã lấy nước (hoặc sắc lấy nước) bôi lên vết bỏng, có tác dụng với trực khuẩn mủ xanh

***Nhóm thuốc giúp tái tạo mô ở vết bỏng***

*- Bài thuốc 1*

Dùng nước ép nghệ hoặc kem nghệ để bôi, có tác dụng giảm mô sẹo, ảnh hưởng tốt đến quá trình sẹo hóa

*- Bài thuốc 2*

Rau má (dùng dưới hình thức thuốc mỡ, viên) có tác dụng tốt đến quá trình tổng hợp collagen, tạo mô liên kết, giúp dự phòng và chữa sẹo xơ, sẹo phì đại, sẹo lồi.

***Một số bài thuốc đông y cổ truyền trị vết bỏng***

*- Đan sâm trị bỏng lửa, bỏng dầu*

Lấy 248g Đan sâm, cho thêm 1 lít nước, 1000g mỡ

dê, nấu kiểu "tam thương tam hạ", bôi lên vết thương sẽ có hiệu quả giảm đau, sinh cơ. Cách làm cụ thể là: lấy các vị thuốc trên đun sôi lên rồi làm nguội đi, sau đó lại đun sôi lên rồi làm nguội đi, cứ như vậy liên tục 3 lần, đến lần thứ 4 đun sôi khi nào cạn nước thì thôi. Cuối cùng lọc bỏ cặn thuốc, phần mỡ còn lại chính là vị thuốc cần dùng

*- Bạch mật (mật ong trắng) trị bỏng*

Bị bỏng lửa hay dầu dùng bạch mật bôi vào chỗ bị bỏng rất có hiệu quả

*- Địa phù dung trị bỏng nước và lửa*

Lấy lá Địa Phù Dung nghiền thành bột bôi vào chỗ bỏng. Cũng có thể dùng lá tươi giã nát bôi vào chỗ bỏng.

*- Dưa chuột trị bỏng nước, bỏng lửa*

Vào ngày mùng 5 tháng 5 hái dưa chuột cho vào bình kín, treo dưới hiên, lấy nước xoa vào chỗ bỏng. Cũng có thể trực tiếp ép lấy nước dưa chuột để bôi vào chỗ bị bỏng.

*- Bạch liễm trị bỏng*

Nếu bị bỏng nước hoặc bỏng lửa, dùng bột bạch liễm để bôi

*- Bạch cập trị bỏng*

Có thể dùng bột bạch cập hòa với dầu để bôi chỗ bỏng.

*- Trắc bách diệp trị bỏng*

Giã nát lá Trắc bách để bôi vào chỗ bỏng, 2-3 ngày sau sẽ khỏi

*- Ngõa tùng trị bỏng*

Lấy lá Ngõa tùng, Sinh bá giã ra bôi lên chỗ bị bỏng. Những lá khô nghiền thành bột, rắc ở bên ngoài

*- Lòng trắng trứng trị bỏng*

Lấy lòng trắng trứng gà hòa với rượu để rửa vết bỏng, rửa thường xuyên sẽ có tác dụng làm sinh cơ. Nên kiêng thức ăn gây dị ứng. Có thể dùng lòng trắng trứng sống bôi vết bỏng cũng được.

## **11. Bệnh hôi nách**

*- Dùng ngũ hương chữa hôi nách*

Đỗ hành, xuyên khung, cỏ bản, mộc lan (hoa phù dung), tế tân, mỗi loại 4g ngâm với rượu trắng 1 đêm, pha thêm chút nước, sắc lấy nước. Buổi tối trước khi đi ngủ dùng nước ấm rửa nách sạch sẽ, rồi bôi thuốc vào nách, có thể trừ được mùi hôi.

*- Long nhãn chữa hôi nách*

Lấy 6 hạt nhãn, 14 hạt tiêu đem nghiền nhỏ. Khi nào ra mồ hôi nách thì sát bột đó vào. Theo "Bản thảo cương mục" thì bôi 3 lần là có thể khỏi. Phương thuốc này chữa bệnh hôi nách rất hiệu quả

*- Dùng gừng tươi chữa hôi nách*

Gừng tươi bôi nách nhiều lần, dùng lâu có thể chữa khỏi bệnh hôi nách.

*- Rau dền rắng ngựa chữa hôi nách*

Rau dền giã nát, trộn với trứng gà vè tròn, cho vào túi dây 1,5 cm phơi khô, sao qua lửa rồi nghiền

nhỏ. Sau lại trộn với 1 ít trứng gà làm thành bánh, dùng vải sạch bọc thuốc lại, kẹp vào nách. Dùng lâu sẽ khỏi bệnh hôi nách.

*- Thanh mộc hương trị mùi hôi*

Nếu dưới nách, âm cổ (bẹn) chảy nước hôi hoặc bị lở loét có thể dùng Thanh mộc hương ngâm với dấm rồi kẹp vào nách, âm cổ (bẹn) hoặc dùng bột thuốc bôi vào những chỗ đó, dùng lâu sẽ khỏi.

*- Thịt chim cuốc chữa hôi nách*

Chim cuốc nước kiếm ăn dưới nước, hình dáng giống gà nhà. Dùng dầu vừng xào chín 123g thịt cuốc đen ướp nước gừng tươi, cho thêm 3-4 bát rượu ăn cùng với hành tươi. Nói chung những người ra mồ hôi nên ăn món này. Theo "Bản thảo cương mục" thì sử dụng phương thuốc này vài lần sẽ khỏi hẳn.

Rượu có thể dùng theo tửu lượng, tránh uống say.

*- Lục phân chữa hôi nách.*

Lục phân (sun phát sắt ngâm nước  $\text{FeSO}_4 \cdot 7\text{H}_2\text{O}$ ) nửa sống, nửa nung, cho thêm một chút Calômen ( $\text{HgCl}_2$ ), mỗi lần dùng khoảng 1,5g. Tắm rửa xong, lấy nước gừng trộn với thuốc sát vào chỗ hôi, đợi chừng 10 phút thấy nóng rát thì ngừng bôi. Phương thuốc này chữa hôi nách rất hiệu quả.

*- Bột nhẹ trị hôi nách.*

Dùng bột nhẹ (Calômen) thường xuyên bôi vào chỗ hôi nách. có thể lấy 100g bột nhẹ vào 200g mỡ bò sắc hòa với nhau để bôi, rất có hiệu quả.

*- Phèn chua trị hôi nách*

Phèn chua nghiền nhỏ đựng vào túi, thường xuyên chà sát vào nách, chữa bệnh hôi nách rất tốt

- Dấm lâu năm trị hôi nách

Dấm để 3 năm trộn với vôi bôi vào nách, có thể trị được bệnh hôi nách.

**- Mộc lan (hoa Phù dung) trị hôi nách**

Mộc lan 30g, Mộc hương 120g, tế tân, xuyên khung mỗi loại 60g, đem nghiền thành bột. Buổi tối, sau khi tắm rửa sạch sẽ, lấy thuốc bôi vào nách, dùng lâu ngày sẽ khỏi.

**- Gỉ đồng chữa hôi nách**

Gỉ đồng, mật đà tăng (Pbo), bột bạch cập, lượng bằng nhau, đem nghiền lẫn với nhau, hòa với dấm để bôi vào nách, có thể chữa được bệnh hôi nách.

**- Nhện trị hôi nách**

Bắt 1 con nhện to, lấy đất sét vàng cho thêm bột xích thạch chi và muối, mỗi thứ 2g, trộn đều bọc kín con nhện, đem nướng rồi nghiền nhỏ, cho thêm 0,2g bột nhẹ (Calômen) và dấm, trộn đều thành cao. Trước khi đi ngủ bôi cao vào nách, có thể trị được mùi hôi.

**- Ốc đồng trị hôi nách**

Bắt 1 con ốc đồng thả trong nước, đợi cho miệng ốc mở ra, đặt vào miệng ốc 1 nhân quả Ba đậu, lấy ra đặt vào trong ốc. Mùa hè sau 1 đêm, mùa đông sau 7 đêm, ốc sẽ tự tiêu thành nước. Thường xuyên bôi nước đó vào nách sẽ có hiệu quả trị hôi nách.

**- Rau cần trị hôi nách**

Lấy 250g rau cần tươi còn nguyên gốc, lá, rửa sạch, vắt lấy nước. Buổi tối trước khi đi ngủ, lấy nước đó bôi vào nách, sáng hôm sau rửa sạch. Kiên trì dùng trong một thời gian sẽ có hiệu quả rõ rệt.

## 12. Bị côn trùng, rắn rết cắn đốt

### a. Chữa đau do ve cắn

Khi bị ve cắn, dùng rút nó ra vì răng ve gặm còn lại trong thịt sẽ gây đau nhức, ngứa, có khi phát sốt. Hãy lấy nước điều đặc chấm vào miệng con ve, hoặc lấy kim khâu hơi nóng hay điều thuốc lá đang hút đi vào đốt ve. Ve sẽ tự nhả ra và rơi xuống. Sau đó lấy vôi tôi bôi vào nơi ve cắn.

Trường hợp răng ve còn nằm lại trong thịt, hãy lấy thuốc Lào tắm nước điều, đắp vào chỗ ve cắn, băng lại và uống bài thuốc: Ké đầu ngựa 20g, cây vòi voi 20g, cỏ chỉ thiên 20g, bồ công anh 40g, rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp sắc đặc, uống ngày 2 lần, đến khi khỏi thì thôi.

### b. Chữa đau do bọ net, sâu róm cắn

Lấy tóc xát kỹ, hoặc lấy nắm cơm lăn đi lăn lại nơi sâu chạm để lông dính hết vào cơm. sau đó, dùng rau má, rau khoai lang, lá khoai sọ mỗi thứ 1 nắm, rửa sạch, giã nhỏ, xát vào chỗ ngứa. Cũng có thể lấy một nắm lá rau sam rửa sạch, giã nát, đắp vào chỗ đau, hoặc bắt con bọ net mổ lấy ruột, bôi vào nơi đau.

### **c. Chữa ong đốt**

#### *- Bài thuốc 1*

Nếu là ong giống to có độc, lấy rau dền rửa sạch, vò nát, xát cả vào chỗ bị ong đốt.

#### *- Bài thuốc 2*

Lá bạc hà tươi rửa sạch, vò nát, xát vào chỗ ong đốt

#### *- Bài thuốc 3*

Cắt 1 lát củ ráy dại xát vào chỗ ong đốt

#### *- Bài thuốc 4*

Lá, dây, củ cây chia vôi rửa sạch, giã nhuyễn đắp vào chỗ ong đốt.

#### *- Bài thuốc 5*

Tỏi giã nát, đắp vào chỗ ong đốt đồng thời nhấp 1 ít rượu

#### *- Bài thuốc 6*

Măng vôi tre rửa sạch, giã nhuyễn, trộn với vôi ăn trấu bôi vào chỗ ong đốt

#### *- Bài thuốc 7*

Rau sam rửa sạch, giã nhuyễn đắp vào chỗ ong đốt

#### *- Bài thuốc 8*

Lá thanh hao rửa sạch, nhai nhỏ, đắp vào chỗ ong đốt

#### *- Bài thuốc 9*

Nếu là ong vò vẽ hay bồ nâu, dùng nước tiểu của bé trai khỏe mạnh để rửa vết đốt, sau đó dùng hành,

hẹ, tỏi, sả, củ nén rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt, hòa với chút rượu trắng cho uống.

#### *- Bài thuốc 10*

Dùng vôi ăn trấu hoặc hạt quất hồng bì giã nhuyễn đắp lên chỗ ong đốt.

### **d. Chữa kiến đốt**

#### *- Bài thuốc 1*

Lá bạc hà rửa sạch, giã nhuyễn, đắp vào chỗ kiến đốt

#### *- Bài thuốc 2*

Lá tần dầy (còn gọi là húng chanh) rửa sạch, giã nát, cho thêm ít muối, đắp vào nơi kiến đốt.

### **e. Chữa rết cắn**

#### *- Bài thuốc 1*

Tỏi giã nát, đắp vào chỗ rết cắn rất nhanh hết đau nhức

#### *- Bài thuốc 2*

Hạt cây hoa mào gà nhai nhỏ hoặc giã nhuyễn, uống nước cốt, bã đắp vào nơi rết cắn

#### *- Bài thuốc 3*

Rau sam một nắm rửa sạch, giã nát, đắp vào nơi rết cắn.

#### *- Bài thuốc 4*

Củ gấu rửa sạch, giã nát để đắp

#### *- Bài thuốc 5*

Vừng hạt một nắm nhỏ, nghiền nát, đắp vào chỗ

rết cần

- *Bài thuốc 6*

Lá bạc hà 1 nắm rửa sạch, giã nát, đắp vào chỗ rết cần

- *Bài thuốc 7*

Hạt mướp đắng rửa sạch, giã nhuyễn, đắp vào chỗ rết cần hoặc thêm ít dấm rồi cho vào môm ngậm, nuốt nước từ từ, bã đắp vào chỗ đau

- *Bài thuốc 8*

Cọng khoai môn tước bỏ vỏ, rửa sạch, giã nhuyễn, trộn với cặn dầu dừa và vôi ăn trầu, đắp vào vết cần

- *Bài thuốc 9*

Rau húng chanh hoặc tỏi giã nhuyễn, trộn với cặn dầu dừa và vôi ăn trầu, đắp vào vết cần. Có thể áp dụng cho cả vết thương do bị bọ cạp đốt

- *Bài thuốc 10*

Lá ớt rửa sạch, 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.

#### **g. Chữa rấn cần**

Khi bị rấn cần phải lập tức băng chặt (bằng dây chun hoặc dây vải) phía trên vết cần gần với tim rồi mới dùng thuốc. Sau đó đưa ngay đến bệnh viện gần nhất.

Dưới đây là một số bài thuốc chữa rấn cần

- *Bài thuốc 1*

Rau dền đỏ rửa sạch, giã nát, vắt lấy khoảng 1 bát

ăn cơm nước để uống, còn bã đắp lên vết thương

- *Bài thuốc 2*

Lá đậu ván tươi rửa sạch, giã nát, đắp vào vết rấn cần

- *Bài thuốc 3*

Tỏi, chua me đất lượng bằng nhau, rửa sạch, giã nát, đắp vào chỗ rấn cần

- *Bài thuốc 4*

Rau sam rửa sạch, giã nát, đắp vào chỗ rấn cần

- *Bài thuốc 5*

Lá phèn đen tươi 1 nắm nhỏ 5-10g, rửa sạch, nhai nát, nuốt nước, bã đắp lên chỗ rấn cần

- *Bài thuốc 6*

Vỏ cây duối, vỏ cây sung lượng bằng nhau, rửa sạch, giã nát, hòa với nước tiểu trẻ em, chắt lấy nước uống.

- *Bài thuốc 7*

Hạt vông vang, hạt hồng bì lượng bằng nhau, sao giòn, tán bột, ngày uống 2-4 lần, mỗi lần 4-6g với nước nóng.

- *Bài thuốc 8*

Rễ du đủ từ 50-80g rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước uống, bã đắp vào vết rấn cần

- *Bài thuốc 9*

Rau răm 20g, muối ăn 2g, giã nát, vắt nước uống, bã đắp lên chỗ rấn cần; hoặc dùng chanh 1 quả, phèn chua 5g, pha nước uống.

- *Bài thuốc 10*

Thuốc lá hoặc thuốc lào 4-8g, nhai nuốt nước, bã đắp lên vết rắn cắn. Bài thuốc này tốt với trường hợp bị rắn lục cắn

*- Bài thuốc 11*

Lá trầu không 40g, gừng tươi 80g, quế chi 80g, phèn chua 20g, vôi 20g.

Quế, phèn và vôi tán nhỏ; trầu không và gừng giã nhỏ, vắt lấy nước cốt. Các thứ trộn với nhau cùng một ít hồ nước, làm thành viên khoảng 10g, phơi khô, bảo quản trong lọ kín. Khi bị rắn cắn, đồng thời với việc sơ cứu, cho nạn nhân uống 1 viên, mài 1 viên đắp tại chỗ. Sau đó, nhanh chóng chuyển nạn nhân đến bệnh viện để được điều trị.

*- Bài thuốc 12*

Trứng gà 1 quả, khoét một lỗ tròn úp lên miệng vết cắn.

*- Bài thuốc 13*

Lá và bông mào gà 30g, lá và bông đu đủ 30g, rau ngót 30g, giã nát đắp lên một nửa, còn lại vắt lấy nước cho uống.

*- Bài thuốc 14*

Lá sắn dây hoặc lá mướp đắng 5-7 lá, rửa sạch làm như bài thuốc trên

*- Bài thuốc 15*

Củ rễ quạ (thường trồng làm cảnh, còn gọi là xương quạ, lưỡi kiếm, xạ can) làm như trên

Ở những nơi nhiều rắn hoặc có việc phải đến đó, ta nên chế sẵn thuốc mang theo để phòng bị:

Phèn chua 20g (nửa phi, nửa sống)

Vôi ăn trầu 20g

Lá trầu

Quế tốt

Gừng tươi

Quế và phèn tán mịn, gừng và trầu giã nhuyễn vắt lấy nước cốt, trộn với vôi và bột thuốc, thêm hồ vừa dẻo làm viên, chia làm 20 viên đem phơi thật khô

Khi bị rắn cắn, sơ cứu xong, cho uống 1 viên này, lại lấy 1 viên khác mài vào nước thành sền sệt mà bôi lên vết cắn. Trẻ em thì tùy tuổi mà giảm liều lượng.



## Chương 3: Những bài thuốc chữa bệnh đường hô hấp

### 1. Hôi miệng

#### *a. Chữa hôi miệng do dạ dày bị nhiệt*

- 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

- Dưa chuột (dưa leo) rửa sạch, gọt vỏ, đun nước uống ngày 3 lần.

- 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.

- Vỏ chanh rửa sạch, nhai kĩ nuốt dần, ngày vài lần

- Dưa hấu ép lấy nước uống

#### *b. Chữa hôi trong khoang miệng*

- Vỏ quýt 30g rửa sạch, thái sợi, cho vào ấm, sắc lấy nước uống hàng ngày

- Hạt hoa quế 3g, nấu nước, dùng súc miệng mỗi ngày vài lần

- 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

- Đu đủ 30g, hoắc hương 6g, rửa sạch, cho vào nồi, sắc lấy nước súc miệng ngày 3 lần

- Cau bố thành từng miếng, ngậm trong miệng hàng ngày

#### *Chữa hôi miệng do đầy bụng khó tiêu*

- Mơ xanh ướp muối, phơi khô, ngậm trong miệng sau bữa ăn.

- Lá cây đậu xanh 15g, hoắc hương 10g, rửa sạch, cho vào nồi sắc lấy nước, súc miệng ngày 3 lần

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

### 2. Viêm họng

Khi đau họng, người ta thường nghĩ đến các loại kháng sinh. Trong khi đó, có thể trị căn bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp này bằng nhiều bài thuốc cổ truyền rất đơn giản với cây, lá sẵn có trong vườn nhà

Viêm họng thường do vi khuẩn liên cầu, tụ cầu hoặc virus...sống lưu trú ở họng gây ra. Hoặc do vi khuẩn trong không khí, gặp lúc cơ thể nhiễm lạnh gây nên.

Khởi đầu bệnh nhân thấy người mệt mỏi, khó chịu, gai rét, sợ gió, đau họng khi nuốt. Sau đó là sốt, có thể sốt cao 39-40°C (hay gặp ở trẻ em), ho khan hoặc có đờm, sờ có hạch góc hàm. Khám họng thấy niêm mạc họng viêm đỏ, 2 hốc amidan xung huyết

manh, có thể có các chấm mủ và chất cặn bã dính vào

Bệnh diễn biến lành tính, thường kéo dài 2-5 ngày. Nhưng cần ngoáy họng để tìm vi khuẩn liên cầu (là vi khuẩn gây nên bệnh thấp tim)

Bạn có thể chữa viêm họng bằng 1 phương pháp cực kì đơn giản: lấy 3-5 lá húng chanh rửa sạch, giã dập và ngậm cùng 2g muối, nuốt nước dần.

#### ***Các bài thuốc chữa viêm họng khác***

##### ***- Bài thuốc 1***

Củ cải 2-3 củ, rửa sạch, thái mỏng, giã lấy nước, thêm ít muối để uống

##### ***- Bài thuốc 2***

Sung tươi sấy khô, tán bột rồi lấy bột này thổi vào họng

##### ***- Bài thuốc 3***

Sung tươi gọt vỏ, thái miếng, cho vào ấm, sắc kĩ lấy nước, cho thêm đường phèn rồi cô nhỏ lửa thành dạng cao, ngậm hàng ngày.

##### ***- Bài thuốc 4***

Củ cải 500-1000g, quả trám 250g rửa sạch, cho vào ấm, sắc lấy nước uống

##### ***- Bài thuốc 5***

Củ cải, sinh địa, ngô sen, lê mỗi thứ 1kg, mạch môn 500g, gừng 500g, tất cả đều tươi, rửa sạch, cho vào ấm, nấu sôi trong 30 phút rồi vắt lấy nước, nấu lại lần hai, lấy 2 nước nhập lại, cô thành cao lỏng. Cho thêm các vị a giao, đường phèn, mật ong mỗi thứ 500g, nấu thành cao đặc, đổ vào lọ. Ngày uống 2

lần sáng và chiều, mỗi lần 2 thìa canh. Dùng với nước ấm hoặc ngâm nuốt.

##### ***- Bài thuốc 6***

Lá rẽ quạt 1-2 miếng bằng ngón tay, muối 2g. Rửa sạch lá, nhai dập, ngậm với vài hạt muối, khi nào nóng họng thì nhổ ra, ngày ngậm 1-2 lần, có thể nuốt nước.

##### ***- Bài thuốc 7***

Lá chua me đất 50g, muối 2g, rửa sạch lá, hai thứ nhai nuốt từ từ

##### ***- Bài thuốc 8***

Rễ đậu chiều 8g, sài đất 20g, lá hoặc rễ rẽ quạt 8g, nghệ 8g, rửa sạch, cho vào ấm, đổ 3 bát nước, sắc còn 1 bát, mỗi lần uống 1 chén, mỗi giờ uống 1 lần cho hết.

##### ***- Bài thuốc 9***

Lá tre non 8g, lá dưa chuột 8g, rửa sạch, giã nát, ngâm trong nước 30 phút rồi gạn lấy nước để ngậm và uống.

##### ***- Bài thuốc 10***

Lấy 1 quả dưa hấu khoét 1 lỗ nhỏ, cho vào 50g đường phèn và 30g gừng tươi rồi đậy kín, hấp trong 2 giờ sau đó lấy ra, ăn dưa và uống nước cốt. Mỗi ngày dùng 1 quả, một liệu trình kéo dài 7 ngày, sau mỗi liệu trình nghỉ 3-5 ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa viêm phế quản mãn tính.

##### ***- Bài thuốc 11***

Rễ cây chanh yên 10g, cây nhài quạt (sao qua) 15g,

rửa sạch, cho vào ấm, sắc lấy nước uống.

*- Bài thuốc 12*

Bột trầm 2g, bột thạch cao 6g, tinh dầu bạc hà 20% trộn đều, cho vào lọ kín. Khi dùng, lấy tăm bông chấm thuốc bôi vào họng.

*- Bài thuốc 13*

Xạ can 20g, húng chanh 20g, rửa sạch, cho vào ấm, sắc lấy nước uống ngày 2-3 lần hoặc nấu thành dạng cao lỏng, ngày uống 30ml

*- Bài thuốc 14*

Bách bộ 10g, mạch môn 12g, vỏ rễ dâu 10g, vỏ quýt 5g, xạ can 5g, cam thảo dây 5g rửa sạch, cho vào ấm sắc lấy nước uống, ngày 1 thang

*- Bài thuốc 15*

Rau diếp cá tươi 1 nắm, rửa sạch, giã nát, hòa với 1 bát nước vo gạo mới, đun sôi kĩ, cho thêm ít đường, uống ngày 2-3 lần.

*- Bài thuốc 16*

Kim ngân hoa 20g, mạch môn 20g, rửa sạch, cho vào ấm, sắc lấy nước uống, ngày 2 lần

*- Bài thuốc 17*

Mộc nhĩ cây dâu lấy vào ngày 5 tháng 5 âm lịch, thứ trắng như vẩy cá, rửa sạch, giã nhỏ, lấy lụa bọc lại thành viên, tẩm mật ngâm

*- Bài thuốc 18*

Bạch cương tàm (con tằm vôi) 6 đồng cân, phèn chua 3 đồng cân, phèn chua phi 3 đồng cân, tất cả tán nhỏ, mỗi lần dùng 1 đồng cân (khoảng 4g) uống với

nước gừng để nôn. Trẻ em thì pha thêm bạc hà vào nước gừng, nếu nôn ra đờm đặc thì rất công hiệu.

*- Bài thuốc 19*

Bạch cương tàm sao, tán nhỏ, giã lẫn với mơ muối, viên bằng đầu ngón tay, bọc lụa lại ngâm, nuốt nước dần

*- Bài thuốc 20*

Quả na diếc 50g, sinh địa 50g, rễ xạ can 30g, lá bạc hà 50g, cam thảo dây 25g, lá canh 25g, lá táo 25g, nhân hạt gấc 20g rửa sạch, phơi khô (riêng quả na diếc đốt thành than tồn tính) giã nhỏ, tán bột, rồi trộn với 150g đường đã nấu thành sirô để làm viên, mỗi viên 0,5g.

Người lớn: ngày uống 6-8 viên; trẻ em 3-6 viên. Chia 2 lần, dùng 3-5 ngày.

*- Bài thuốc 21*

Ngưu bàng tử 12g, lá húng chanh 12g, lá rẻ quạt 5g, cam thảo đất 16g, rửa sạch, cho vào ấm, sắc lấy nước uống, ngày 1 thang.

*- Bài thuốc 22*

10 lá sống đời chia làm 3 lần trong ngày (sáng 4, chiều 4, tối 2) nhai ngâm và nuốt cả bã. Dùng trong 3 ngày là khỏi.

***Ho khan không có đờm***

*- Bài thuốc 1*

Sung chín tươi 50 – 100g rửa sạch, gọt bỏ vỏ, nấu với 50 – 100g gạo thành cháo, chia ăn vài lần trong

ngày. Có thể thêm ít nho khô hoặc đường phèn cho dễ ăn

*- Bài thuốc 2*

Khô cổ và ho ban đêm, gây mất giấc: 20 – 30 quả trám trắng (bỏ hạt) đập dập, cho vào ấm nấu nước uống, có thể thêm gừng, đường hay mật

*- Bài thuốc 3*

Viêm họng cấp hay mãn, viêm amidan, khô cổ, mất tiếng: Trám muối ngâm hay pha nước uống. Có thể dùng trám tươi để hãm uống

*- Bài thuốc 4*

Ho khan cổ: Trám tươi 4 quả bỏ hạt, giã nát với huyền sâm 10g thái lát, cho vào nồi đất đổ ngập nước, nấu uống. Bài thuốc này có tác dụng trừ âm, giáng hỏa, lợi yết hầu, thanh nhiệt giải độc, tiêu thũng.

Ho đờm nhiều: Nhân lạc 30g, nấu chín nhừ với 30g mật ong, ngày ăn 2 lần

Ho lâu ngày không khỏi: Nhân lạc, táo tàu, mật ong mỗi thứ 30g cho vào ấm, sắc lấy nước, ngày uống 2 lần

Ho lâu ngày, khí đoản, đờm ít: Nhân lạc 15g, hạnh nhân ngọt 15g giã nát, mỗi lần làm 10g, thêm mật ong lượng vừa phải, hòa với nước sôi.

### 3. Viêm mũi dị ứng

Viêm mũi dị ứng thường xuất hiện theo mùa, khi thời tiết thay đổi. Người bệnh thấy ngứa mũi, chảy

nước mũi trong, hắt xì hơi, rất khó chịu.

Nguyên nhân gây bệnh chưa rõ ràng, nhưng các nhà khoa học nhận thấy có ảnh hưởng của yếu tố di truyền và các tác nhân gây dị ứng như thời tiết, khói bụi, phấn hoa...Viêm mũi dị ứng không thể chữa khỏi hẳn nhưng sẽ giảm triệu chứng và giúp người bệnh dễ chịu hơn nhờ những bài thuốc sau:

*- Bài thuốc 1*

Cây cút lợn tía hoặc trắng 12g, lá cối xay 12g, hoa kinh giới 8g, bạc hà 8g, hoa húng quế 8g, rửa sạch, cho vào ấm, đổ 500ml nước, đun sôi, chia 2 lần, xông hơi hít qua mũi, ngày xông 1-2 lần.

*- Bài thuốc 2*

Hương nhu 12g, lá cút lợn 12g, bạc hà 12g rửa sạch, cho vào ấm, đổ 500ml nước, sắc còn 200ml, chia 2 lần uống trong ngày.

*- Bài thuốc 3*

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

*- Bài thuốc 4*

Bỏ kết sao vàng, tán bột, thổi vào mũi ngày vài lần

*- Bài thuốc 5*

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

*- Bài thuốc 6*

Cửu căn (rễ cây họ), rửa sạch, giã lấy nước, để

lãng, nhỏ vào mũi ngày 2 lần

- *Bài thuốc 7*

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 thuốc 8*

Thấu dầu 300 hạt, táo lớn gọt vỏ 15g, giã nát, dùng bông quấn thuốc cho vào lỗ mũi

- *Bài thuốc 9*

Bột gừng trộn với mật ong nhét vào lỗ mũi

- *Bài thuốc 10*

Hành tươi rửa sạch, giã nát đưa vào lỗ mũi (sáng dùng phần củ, trưa dùng phần giữa, tối dùng phần còn lại)

#### 4. Ho

- *Trứng gà đen*

Nguyên liệu: Trứng gà mái màu đen 1 quả. Dấm 1-2 lít (tùy vào độ lớn của quả trứng)

Chế biến:

Rửa sạch trứng, đập bỏ vỏ, cho dấm vào khuấy thật kỹ rồi đun cho thật chín là được

Cách dùng: Dem ra ăn từ từ thành 3-6 lượt gắp nhau, nhớ là ăn khi còn đang nóng.

Lưu ý: Bệnh ho nhẹ chỉ ăn 1 quả là thấy đỡ ngay, bệnh nặng chỉ ăn đến 2-3 quả trứng như vậy mà thôi.

- *Cá chép*

Nguyên liệu: Cá chép 400-500g, dấm và nước vừa đủ

Chế biến:

Cá chép rửa sạch bỏ ruột, cho dấm và những ngập cá, đun cho thật kỹ, tới khi cá chín như là được.

Cách dùng: Ăn một vài lượt trong 1 ngày là hết.

Lưu ý: Không cho muối vào ăn cùng

- *Đậu phụ, hành hoa*

Nguyên liệu: Đậu phụ 500g, hành hoa vài cọng, dấm 50ml, dầu thực vật 50ml

Chế biến:

Hành hoa rửa sạch, xắt thành khúc, đậu phụ rửa sạch để ráo nước. Đun dầu gần sôi thì cho hành và cho một ít muối trắng vào chảo. Tiếp theo cho đậu phụ, đun nhỏ lửa và nhẹ tay ép miếng đậu phụ liên tục, cho đến khi khô cạn hết nước, lật đi lật lại miếng đậu phụ cho khô hẳn. cuối cùng đổ dấm vào, cho thêm một chút nước nữa rồi đun cho đến khi nước và dấm cạn bớt đi là dc.

Cách dùng: Ăn đậu khi còn nóng, ăn trước khi đi ngủ là tốt nhất

Lưu ý: Khi bào chế, càng làm nhặt càng tốt, miếng đậu ép xuống càng mỏng càng tốt.

- *Tụy lợn*

Nguyên liệu: Tụy lợn 1 miếng, dấm vừa đủ

Chế biến: Tụy lợn rửa sạch, thái thật mỏng, đem ngâm vào dấm một lúc rồi luộc chín là dùng được.

**- Dấm (cho người bị ho ra máu)**

Nguyên liệu: Dấm 500 – 1000ml

Chế biến: Đem dấm đun sôi lên là dùng được

Cách dùng: Đợi lúc dấm vừa đủ nóng thì đem ngâm chân, rửa chân. Làm vài lần như thế là khỏi.

Lưu ý: Đây là cách cấp cứu tạm thời, với người bị nặng thì sau khi cầm máu cần phải đưa đến bệnh viện để khám chữa.

**- Trứng gà**

Nguyên liệu: Trứng gà 1 quả, đường phèn, dầu đậu nành vừa đủ

Chế biến:

Cho tất cả những nguyên liệu nói trên vào hấp cách thủy đến khi chín là dùng được

Cách dùng: Trước khi đi ngủ ăn nóng, người ho nhẹ ăn 1 đến 2 lần là khỏi, ho nặng chỉ ăn 3 đến 4 lần là được.

Lưu ý: Bài thuốc này dùng cho cả trẻ em và người lớn được

**- Trứng gà, gừng tươi**

Nguyên liệu: Trứng gà 1 quả, gừng tươi 15g

Chế biến:

Gừng tươi rửa sạch, thái nhỏ. Đập trứng gà ra bát,

cho gừng tươi vào quấy đều lên rồi cho vào chảo sao chín là được.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 lần

**- Trứng, bang khao (trị ho nhiệt, đờm đặc)**

Nguyên liệu:

Bông khao thái 250g

Lòng trắng trứng gà 3 quả

Dầu, muối, nước vừa đủ

Chế biến:

Cho nước sạch vào nấu chín bông khao thành canh, sau đó cho 3 lòng trắng trứng gà vào nấu tiếp trong giấy lát, cho muối, dầu vào là được.

Cách dùng: Ăn cùng với cơm

**- Trứng gà chè xanh (trị ho do viêm chi khí quản)**

Nguyên liệu:

Trứng gà 2 quả

Lục trà (chè xanh) 15g

Nước rửa bát

Chế biến:

Cho tất cả những nguyên liệu nói trên vào nấu chín, trứng chín thì bóc bỏ vỏ và cho trứng vào đun tiếp cho tới khi cạn nước là được.

Cách dùng: Ăn trứng khi còn nóng

**- Trứng gà ngũ vị tử (dùng cho người bị ho, hụt**

hơi, hen)

Nguyên liệu: Trứng gà 7 quả, ngũ vị tử 120g

Chế biến:

Dun như ngũ vị tử trong nước, cả cái lẫn nước cho vào lọ sau đó cho trứng vào ngâm, đậy kín lọ trong 7 đến 10 ngày, lấy trứng ra đập vào nước sôi là dùng được

Cách dùng: Ăn khi còn nóng. Không được cho dầu mỡ vào. Nếu trứng bị biến chất thì không được dùng nữa.

### 5. Hen suyễn

**- Bài thuốc 1: Bột tầm khô, lá chè**

Lá chè, tầm khô mỗi thứ 15g, mang nghiền bột. Ngày uống 2 lần, sáng và tối với nước hoặc rượu, mỗi lần 6g. Trẻ em lượng ít hơn

**- Bài thuốc 2: Hạt củ cải, nha tào**

Hạt củ cải 300g (sấy khô), nha tào 9g (đốt tồn tính) Tất cả tán bột, trộn với nước gừng nặn thành viên như hạt đậu xanh, mỗi lần uống 9 viên với nước sôi.

**- Bài thuốc 3: Nhau thai**

Nhau thai của sản phụ khỏe, sấy khô, tán bột, uống mỗi lần 5-8g, ngày 2-3 lần, có thể uống liên tục

**- Bài thuốc 4: Nước giun sặc**

Giun 9g, nước 24g, mang sắc lên còn 1/2 g, ngày

uống 1 liều

**- Bài thuốc 5: Giun sấy khô, tán bột**

Giun sấy khô tán bột, ngày uống 3 lần, mỗi lần 1,5-3g

**- Bài thuốc 6: Nhau thai bò hấp rượu**

Nhau thai bò 1 chiếc, hấp với 1 bát rượu, lấy nửa bát đem ra ăn

**- Bài thuốc 7: Tinh hoàn lợn**

Tinh hoàn lợn con mang nấu ăn. Ngày 2 lần

Lượng dùng mỗi lần:

Dưới 2 tuổi ăn 1/3 quả

2-5 tuổi ăn 1/2 quả

6-15 tuổi ăn 1 quả

Người lớn ăn 2 quả

**- Bài thuốc 8: Bào thai lợn hoặc lợn con**

Bào thai hoặc lợn sữa vừa đẻ 1 con

Thái nhỏ nấu chín, cho ít bột và muối sên sệt ăn trong ngày.

**- Bài thuốc 9: Cá ngựa sấy khô tán bột**

Cá ngựa sấy khô tán bột, mỗi lần uống 3g

**- Bài thuốc 10: Nước sắc cây vải**

Cây vải 90g, sắc nước uống thay chè, ngày 1 thang

**- Bài thuốc 11: Nước sắc lá cây dẻ**

Lá cây dẻ 30g. Sắc nước uống thay chè, ngày một thang, uống liền 3-4 tuần

**- Bài thuốc 12: Nước lá cây hoàng dương**

Lá cây hoàng dương tươi (sao khô), ngày 1 thang pha nước uống thay chè, mỗi lần 15g

**- Bài thuốc 13: Nước quả sung**

Quả sung nghiền ra ép lấy nước độ nửa cốc, uống với nước sôi ấm, ngày 1 lần khỏi thì thôi.

**- Bài thuốc 14: Nước dây bí đỏ**

Dây bí đỏ cắt ngắn ép lấy nước, mỗi lần dùng nửa cốc, đun sôi lên rồi uống

**- Bài thuốc 15: Hạch đào nhân**

Hạch đào nhân nhai nuốt, mỗi tối 3-5 quả

**- Bài thuốc 16: Nhau thai bò hầm hạnh nhân ngọt và đắng, táo đỏ, gừng tươi**

Nhau thai bò 1 cái

Hạnh nhân ngọt 5g

Hạnh nhân đắng 2g

Gừng tươi 3 lát

Táo đỏ 3 quả, rượu vừa đi

Nhau thai ngâm nước 12g, lấy ra luộc chín, thái

nhỏ ướp với rượu và nước gừng rồi cho các vị thuốc còn lại vào hầm chín để ăn

**- Bài thuốc 17: Thạch lựu chua, sơn dược, nước mía, lòng đỏ trứng gà**

Thạch lựu chua 8g (không có cũng được)

Sơn dược sống 45g

Nước mía 30ml

Lòng đỏ trứng gà 4 cái

Đun sơn dược với 1 bát ô tô nước, sau đó cho các vị còn lại vào đun nhỏ lửa một lát là ăn được.

**- Bài thuốc 18: Phổi lợn nấu với trần bì, bán hạ, hạt cải trắng**

Phổi lợn 1 cái, bán hạ, trần bì, hạt cải trắng mỗi thứ 3g

Dùng vải bọc 3 vị thuốc lại rồi đem hầm với phổi lợn cho nhừ. Ăn phổi uống nước.

**- Bài thuốc 19: Hồ đào nhân, hạnh nhân, nhân hạt dưa**

Hồ đào nhân 2 quả, hạnh nhân 1 thìa nhỏ, nhân hạt dưa 60g, cuống tỏi 10g

Sắc nước uống ngày 1 lần

**- Bài thuốc 20: Bánh lá ngải, gừng, bột mì**

Lá ngải 30g

Gừng tươi 4 lát



Dầu vừng 50g

Bột mì 15g

Sao lá ngải với dầu cho vàng, gừng thái chỉ, trộn bột mì nặn thành bánh, cho dầu vào chảo rán vàng, vớt ra ăn hết 1 lần, ngày 1 thang, ăn 3 ngày

**- Bài thuốc 21: Lạc nhân, lá dâu**

Lá dâu 12g

Đường phèn 12g

Lạc nhân 12g

Ninh lên tới khi lạc như vớt bỏ lá dâu, ăn lạc, uống nước, ngày 1 thang

**- Bài thuốc 22: Bánh bột gạo lứt, bột tắc kè**

Gạo lứt 200g

Bột tắc kè 25g

Gạo sao lên xay thành bột mang trộn đều với bột tắc kè, cho nước nhào lên nặn thành bánh, cho vào nồi hấp chín, ngày 1 thang

**- Bài thuốc 23: Nước sắc rễ cây bông, táo đỏ**

Rễ cây bông (3 cây), táo đỏ 120g

Rễ cây bông sắc nước uống, ăn táo. Ngày 1 thang, chia ra 2 lần sáng và tối.

**- Bài thuốc 24: Tổ ong, dấm**

Tổ ong đất 30g, dấm 90ml, sắc lên chia 3 lần uống nóng.

**- Bài thuốc 25: Vừng đen, nước gừng, mật ong, đường phèn**

Vừng đen 250g sao lên

Nước gừng tươi 125g, trộn đều rồi sao lại

Mật ong 125g hấp chín

Đường phèn 125g

Mang đun cho tan ra rồi trộn với mật ong, chờ nguội cho tất cả vào trộn đều, cất vào lọ đậy kín dùng dần. Ngày uống 2 lần sáng và tối, mỗi lần 1 thìa canh

**- Bài thuốc 26: Nước hoa hướng dương**

Hoa hướng dương 1-2 bông, bỏ hạt, cho đường phèn vào ninh cùng rồi lấy nước uống. Ngày dùng 2-4 lần

**- Bài thuốc 27: Phèn trắng, dấm**

Phèn trắng sống 30g, trộn dấm, đắp vào gang bàn chân

**- Bài thuốc 28: Nước sắc râu ngô, vỏ quýt**

Vỏ quýt, râu ngô lượng vừa đủ. Sắc nước uống ngày 2-4 lần

**- Bài thuốc 29: Nước sắc củ cải trắng, trần bì**

Củ cải trắng thái lát 12g

Trần bì 10g

Sắc nước uống ngày 2-4 lần

**- Bài thuốc 30: Bột bách bộ, hạnh nhân, mật ong**

Bách bộ 60g

Hạnh nhân ngọt 120g

Tất cả tán bột luyện với mật ong thành viên. Uống ngày 3 lần, mỗi ngày 6-10g với nước.

**- Bài thuốc 31: Nước sắc rễ cỏ tranh, cát cánh**

Rễ cỏ tranh 60g

Cát cánh 10g

Sắc nước uống ngày 2-3 lần

**- Bài thuốc 32: Bột nhân sâm, tô mộc**

Nhân sâm bột 30g

Tô mộc 60g

Tô mộc sắc lấy nước trộn bột nhân sâm uống

**- Bài thuốc 33: Tỏi ngâm dấm**

Tỏi tươi 10 củ đập dập

Dấm 120g

Đường vàng 60g

Mang tỏi ngâm dấm và đường 7 ngày, lọc bỏ bã. Uống nước đó ngày 3 lần với nước sôi, mỗi lần nửa thìa

**- Bài thuốc 34: Xuyên bối mẫu, phèn trắng**

Xuyên bối mẫu 30g

Phèn trắng 10g

Mang tán bột luyện với mật ong thành viên (5g/viên) ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 viên

**- Bài thuốc 35: Nước sắc lá sơn tra, lá trúc đậm, rễ cỏ tranh**

Lá sơn tra (bỏ lông), lá trúc đậm, rễ cỏ tranh mỗi thứ 10g

Sắc nước uống, ngày 2-4 lần

**- Bài thuốc 36: Nước sắc trám tươi**

Trám tươi 4 quả đập dập, đường phèn 15g. Cho một ít nước vào sắc lên, uống nóng 1 lần hết

**- Bài thuốc 37: Sắc nước lá dâu non**

Lá dâu non 60g, sắc nước uống ngày 2-4 lần

**- Bài thuốc 38: Vỏ đậu phụ nấu đường phèn**

Vỏ miếng đậu phụ, đường phèn, cùng nấu chín rồi ăn, ngày 2-3 lần không hạn chế

**- Bài thuốc 39: Thạch cao, cứu cam thảo**

Thạch cao sống 60g

Cứu cam thảo 15g

Tất cả tán bột, mỗi lần dùng nước gừng tươi và mật ong hòa với 9g bột uống ngày 2 lần

**- Bài thuốc 40: Nước sắc thạch cao, trần bì, hành**

Thạch cao sống 15g  
Trần bì 10g  
Hành 10g  
Mang tất cả sắc nước uống. Uống ngày 2 lần sáng và tối

**- Bài thuốc 41: Mật ong, củ cải**

Củ cải 1 củ, mật ong 15g  
Khoét 1 lỗ ở trên củ cải rồi cho mật ong vào, hơ lửa cho nóng, chia 3 lần ăn

**- Bài thuốc 42: Thuốc cao, hồ tiêu**

Thuốc cao 1 miếng, hồ tiêu 10 hạt  
Hồ tiêu tán bột, rắc lên miếng cao rồi dán lên lưng

**- Bài thuốc 43: Nước sắc hoa dâm bụt trắng**

Hoa râm bụt trắng 10g, sắc nước rồi pha đường uống, ngày 2-3 lần

**- Bài thuốc 44: Nước sắc trám, vỏ đậu phụ**

Trám 20 quả, váng sữa đậu nành 30g, sắc lấy nước bỏ bã uống 1 ngày 1-2 lần

**- Bài thuốc 45: Sung nấu đường phèn**

Quả sung khô 30g, đường phèn 20g  
Nấu sung với đường phèn, ngày dùng 1 lần, liên tục 3-5 ngày sẽ có hiệu quả

**- Bài thuốc 46: Hạch đào nhân, mật ong**

Hạch đào nhân 250g, mật ong 150g  
Hạch đào để cả vỏ, giã nát, trộn với mật ong, uống với nước nóng, mỗi lần 6-9g, chia 2 lần một ngày (sáng tối) uống 7-15 ngày sẽ có hiệu quả rõ ràng

**- Bài thuốc 47: Bột châu châu**

Châu châu (lượng không hạn chế) bỏ đầu và chân, sấy khô tán bột, ngày uống 2 lần mỗi lần 6g

**- Bài thuốc 48: Vừng, đường phèn**

Vừng sống 20g, đường phèn 12g, pha nước sôi uống

**- Bài thuốc 49: Nước sắc hạt đông thanh, hạn liên thảo**

Hạt đông thanh 12g, cây sen cạn 18g, sắc nước pha mật ong uống

**- Bài thuốc 50: Bột tắc kè, thanh đại, mật ong**

Thanh đại, bột tắc kè, mỗi thứ 50g  
Mang trộn đều với mật ong luyện thành viên (5g/viên), trước khi đi ngủ ngậm 1 viên

**- Bài thuốc 51: Ngũ vị tử, trứng gà**

Ngũ vị tử 60g, trứng gà 2 quả. Ngâm cả 2 thứ vào một bát to nước lã trong 1 ngày đêm  
Lấy trứng ra ăn sống, ngũ vị tử sắc lên còn 1 bát

con, pha đường trắng để uống (uống nguội)

**- Bài thuốc 52: Ngũ vị tử, lá chè, cam thảo**

Ngũ vị tử 30g

Lá chè 120g

Cam thảo 15g

Tất cả mang tán bột, sắc lên thành dạng cao, mỗi lần uống một thìa với nước sôi.

**- Bài thuốc 53: Yến, ngân nhĩ hấp đường phèn**

Yến 12g, ngân nhĩ 15g, đường phèn vừa đủ

Yến ngâm nước 3-4 giờ cho sạch lông, ngân nhĩ ngâm nước 1 giờ. Cho cả ba thứ vào bát sứ hấp cách thủy rồi ăn

**- Bài thuốc 54: Nước sắc hạt cải trắng**

Hạt cải trắng 30g, sắc nước uống, ngày 2-3 lần, mỗi lần 6g

**- Bài thuốc 55: Hạnh nhân, hạt đào**

Hạnh nhân 120g

Hạt đào 10 hạt (bỏ vỏ)

Mang cả 2 vị giã nát luyện với mật ong thành viên (9g/viên). Uống với nước gừng, ngày 2 lần sáng tối, mỗi lần 1 viên

**- Bài thuốc 56: Nước sắc gừng khô, ngũ vị tử, tế tân**

Gừng khô 6g, ngũ vị tử 3g, tế tân 3g, tất cả sắc nước uống, ngày 2-3 lần

**- Bài thuốc 57: Lạc nhân lược**

Lạc nhân 50g, mang lược cùng 1 bát nước cho chín, ăn lạc uống nước hết 1 lần 1 ngày

**- Bài thuốc 58: Xác ve, ngọc hồ điệp, bạng đại hải, đường phèn**

Xác ve 3g

Ngọc hồ điệp 3g

Bạng đại hải 10g

Đường phèn 6g

Sắc nước uống ngày 2-3 lần

**- Bài thuốc 59: Bạch quả, long nhân, đường trắng**

Bạch quả 10g, long nhân 12g, đường trắng 15g

Sắc nước uống ngày 2-4 lần

**- Bài thuốc 60: Vỏ bưởi**

Vỏ bưởi lượng vừa phải, đốt tồn tinh rồi nghiền bột, cho vào nấu với đậu phụ, chia ra dùng 3 lần.

**- Bài thuốc 61: Nước sắc hạt bưởi, đường phèn**

Hạt bưởi 24 hạt, thêm đường phèn vừa đủ, sắc nước uống, ngày 2-3 lần

**- Bài thuốc 62: Nước tiên hạc thảo**

Tiên hạc thảo (lượng tùy ý) pha nước uống, ngày 2 lần, mỗi lần 10g

**- Bài thuốc 63: Bột nhân táo chua**

Nhân táo chua (lượng tùy ý), tán bột, ngày uống 6g với nước sôi ấm.

## 6. Lao phổi

**- Bài thuốc 1: Tỏi nướng**

Tỏi to lượng vừa đủ, bóc vỏ nướng, dùng mũi hít hơi tỏi. Tỏi chín mang ra ăn, ngày vài lần, dùng liên tục 4 tháng

**- Bài thuốc 2: Thạch lựu hoa trắng**

Thạch lựu hoa trắng 1 quả, cắt hình cánh sen, ngâm vào đường rồi mang hấp lên, uống nước bỏ bã. Ngày dùng 1 quả, một liệu trình là 49 ngày

**- Bài thuốc 3: Nước sắc râu ngô**

Râu ngô 60g, cho ít đường vào sắc nước uống, mỗi ngày 2-3 lần

**- Bài thuốc 4: Nước sắc rau dấp cá**

Rau dấp cá 60g, sắc nước uống, ngày 2 lần sáng và tối, lúc đói, uống liên tục 1 tháng

**- Bài thuốc 5: Bột nhộng tằm**

Nhộng tằm sấy khô tán bột, ngày uống 1-2 lần, mỗi lần 3-5 g

**- Bài thuốc 6: Trứng gà, trà xanh, mật ong**

Trứng gà 1-2 quả, trà xanh 1g, mật ong 25g

Đổ 300ml nước vào luộc trứng chín tới (cùng trà và mật ong). Dùng ngày 1 lần sau khi ăn sáng. Dùng 1 đợt 45 ngày liền

**- Bài thuốc 7: Gạo lứt nấu cháo hoa huệ**

Hoa huệ 300g, ngâm nước ấm nửa ngày, sau đó cho 10g gạo lứt, một ít đường nấu thành cháo, ăn thường xuyên.

## 7. Viêm khí quản cấp, mãn tính

**- Bài thuốc 1: Nước uống kim tiền thảo**

Kim tiền thảo tươi 30g, ép lấy nước uống với nước sôi ấm. Nếu không có kim tiền thảo tươi thì dùng khô sắc lấy nước uống. Trẻ em không dùng thang này

**- Bài thuốc 2: Gừng tươi hấp mật ong**

Gừng tươi 500g, mật ong 120g

Gừng giã nát, lọc bỏ nước trong, lấy phần đục ở dưới (dạng bột) rồi mang trộn đều với mật ong, hấp chín. Uống 1 lần sau khi ăn, nằm nghỉ thấy hơi ra mồ hôi là tốt

**- Bài thuốc 3: Nước cam thảo tươi, cát cánh**

Cát cánh 10g, cam thảo tươi 6g

Pha nước uống thay chè. Chú ý: đây là liệu dùng cho người lớn

**- Bài thuốc 4: Nước sắc quả lê, tiêu trắng**

Lê 1 quả, tiêu trắng vài hạt. Cho tiêu vào quả lê rồi sắc nước uống.

**- Bài thuốc 5: Lê, hoa huệ, đường trắng hấp**

Hoa huệ 19g, lê 1 quả, đường trắng 10g. Tất cả trộn đều mang hấp trong 2 giờ, để nguội ăn

**- Bài thuốc 6: Nước sắc lê, hành, đường**

Hành 7 củ, lê 1 quả, đường trắng 15g

Mang sắc với nước, ăn lê, uống nước, ngày 2-3 lần

**- Bài thuốc 7: Tỏi ngâm dấm đường**

Tỏi 250g, dấm 250ml, đường đỏ 90g

Tỏi bóc vỏ giã nát, ngâm trong dấm và đường 7 ngày. Mỗi lần dùng 1 thìa canh, uống với nước ấm, ngày 3 lần

**- Bài thuốc 8: Nước sắc lá sơn tra, quả cây bách, vỏ lạc, đường đỏ**

Lá sơn tra 12g

Quả cây bách 10g

Vỏ lạc 15g

Đường đỏ 30g

Tất cả sắc nước uống, ngày 2-4 lần

**- Bài thuốc 9: Nước hoa huệ tươi**

Hoa huệ tươi 60g, giã nát vắt lấy nước, thêm 10g đường mạch nha, uống với nước ấm, ngày 1-2 lần

**- Bài thuốc 10: Lạc nhân luộc**

Lạc nhân 60g, đem luộc lên ăn cả nước và cái

**- Bài thuốc 11: Nước sắc hoa huệ tươi**

Hoa huệ tươi 30-50g

Cho hoa vào nồi cùng 800ml nước đun lên tới khi còn 200ml thì cho ít đường vào, ăn cả hoa và uống nước, ngày 1 lần trong 40-50 ngày

**- Bài thuốc 12: Nước sắc củ cải trắng, gừng, đại táo, mật ong**

Củ cải trắng 5 lát

Gừng tươi 3 lát

Đại táo 6 quả

Mật ong 30ml

Mang 3 vị đầu sắc lấy nước, sau đó mật ong vào đun sôi lại, rồi từ từ uống hết

**- Bài thuốc 13: Nước gừng, lê, củ cải, rau cải**

Nước gừng tươi 25ml

Nước quả lê 50ml

Nước rau cải 50ml

Mật ong 100ml

Mang tất cả trộn đều rồi đun sôi lên. Mỗi ngày uống 3 lần với nước sôi, mỗi lần uống 1 thìa canh trong vài ngày

**- Bài thuốc 14: Củ cải nấu tiêu, gừng, vỏ quýt**

Củ cải thái lát cho tiêu, gừng, vỏ quýt vào cùng nấu lên, cuối cùng cho đường phèn vào. Ăn củ cải uống canh, ngày 1 thang, uống liền 3-4 ngày

**- Bài thuốc 15: Hoa cúc đại rể rau cải trắng, đường phèn**

Hoa cúc đại, đường trắng hoặc đường phèn 30g, rể rau cải trắng 30-60g

Mang sắc 2 lần chia ra uống sáng và tối, thường uống 1-2 thang là khỏi

**- Bài thuốc 16: Nước sắc rể cây gạo**

Rể cây gạo 30g, sắc nước uống, ngày 1 lần

**- Bài thuốc 17: Nước sắc hành, lê, đường trắng**

Hành cả rễ 9 cây, lê 2 quả, đường trắng 12g. Sắc lấy nước uống, ngày 1 thang, chia 2 lần sáng, tối

**- Bài thuốc 18: Nước gừng, đường, mạch nha**

Gừng tươi 10g

Đường mạch nha 30g

Cho gừng vào cối, đổ nước sôi vào đây lại để 5 phút. Sau cho đường vào uống thay chè

**- Bài thuốc 19: Thạch cao, hạnh nhân, lá sơn tra**

Thạch cao 15g

Mật ong 30g

Hạnh nhân 5g

Lá sơn tra 2 lá

Lê tuyết 2 quả

Hạnh nhân giã nát dùng vải gói lá sơn tra rồi cho vào sắc cùng thạch cao, chắt lấy nước, lê bỏ vỏ vắt lấy nước đổ vào thuốc sắc (tất cả chừng 500ml) chia ra vài phần pha mật ong uống

**- Bài thuốc 20: Nước sắc rễ cây chè, gừng tươi, mật ong**

Rễ cây chè 100g, gừng tươi 50g, mật ong vừa đủ.

Hai vị đầu sắc lấy nước, bỏ bã, pha với mật ong, mỗi lần uống 20ml, ngày 2 lần.

**- Bài thuốc 21: Máu rùa**

Máu rùa, đường trắng lượng vừa đủ, mang trộn đều uống với nước sôi. Mỗi lần 3 thìa canh, ngày 1 lần.

**- Bài thuốc 22: Củ cải hầm trứng gà, đậu xanh**

Vào mùa đông mang củ cải thái lát dày 1 phân, lấy chỉ khâu lại đem khô. Khi dùng lấy: 3 lát củ cải, trứng gà 1 quả, đậu xanh 6g, cho vào nồi đun 30 phút cho đậu nhừ. Ăn đậu, trứng (bóc bỏ vỏ), củ cải và uống nước. Mỗi ngày dùng 1 lần, liên tục trong 30 ngày

**- Bài thuốc 23: Đại táo, gừng tươi, đường đỏ**

Đường đỏ 60g

Đại táo 60g

Gừng tươi 20g

Mang tất cả giã thành bột rồi sắc lên pha đường uống

**- Bài thuốc 24: Dầu hạt bông, trứng gà, kén tầm**

Dầu hạt bông 30g, trứng gà 1 quả, kén tầm 2 cái

Kén tầm mang cắt nhỏ, sao vàng với hạt dầu bông, đánh trứng vào mang rán, ngày 1 lần ăn hết.

**- Bài thuốc 25: Cháo gạo nếp, hành, gừng, dấm**

Hành cây to 5 đoạn, gạo nếp 60g, gừng tươi 5 lát, dấm gạo 5ml

**- Bài thuốc 26: Ngũ vị tử, trứng gà**

Ngũ vị tử 250g, trứng gà vỏ màu hồng tươi 10 quả

Ngũ vị tử đun lên lấy nước, luộc trứng chín ngâm 6-7 ngày. Buổi sáng hàng ngày lấy trứng ra ăn với nước hoặc rượu, nước có thể cho đường vào uống

**- Bài thuốc 27: Nước vỏ bưởi**

Vỏ bưởi 9g, thái chỉ pha nước sôi uống thay chè hàng ngày.

**- Bài thuốc 28: Nước sắc rễ rau hẹ, táo đỏ**

Nước sắc rau hẹ 250g, táo đỏ 250g. Mang sắc lên rồi vớt bỏ hẹ, ăn táo, uống nước

**- Bài thuốc 29: Nước sắc hạt sơn tra, vỏ quýt, cam thảo**

Hạt sơn tra 9g, vỏ quýt 6g, cam thảo 6g, sắc nước uống, ngày 2 lần (sáng tối)

**- Bài thuốc 30: Thịt lợn nạc hầm hạt dẻ**

Hạt dẻ 25g, thịt lợn nạc 500g (thái miếng)

Thịt ướp muối, gừng, mang nấu cùng hạt dẻ, cho chín như chia ăn 2 bữa

**- Bài thuốc 31: Nước rễ rau cần, vỏ quất, đường mạch nha**

Rễ rau cần 1 nắm, vỏ quất 9g, đường mạch nha 30g

Đường cho vào nồi nấu chảy, cho 2 thứ còn lại vào sao lên cho hơi vàng, cho nước vào đun sôi lấy nước uống

**- Bài thuốc 32: Nước sắc cây mướp**

Cây mướp 150g, rửa sạch, cắt ngắn, ngâm nước rồi bỏ vào nồi nước ninh 1 giờ, lọc lấy nước. Đổ nước vào đun lần 2. Sau đó đem 2 lần nước đổ chung vào đun tiếp đến khi còn 150ml là được. Ngày chia uống 3 lần. Mười ngày là 1 đợt

**- Bài thuốc 33: Thịt lợn nạc hầm hạt sen, hoa huệ**

Hạt sen 30g

Hoa huệ 30g

Thịt lợn nạc 250g

Cho cả 3 thứ vào hầm, cho thêm gia vị vừa ăn

**- Bài thuốc 34: Lạc nhân nấu với đường phèn**

Lạc nhân 100-150g, cho vào nấu với đường phèn.

Lạc chín mang ra ăn, uống nước.

**- Bài thuốc 35: Hoa mướp mật ong**

Hoa mướp 10g, mật ong 15g

Hoa mướp rửa sạch, cho vào cốc, đổ nước sôi, đậy kín 10 phút, sau đó cho mật ong vào, vớt bỏ hoa ra, uống nóng, ngày 3 lần.

**- Bài thuốc 36: Cháo gạo lứt, hạnh nhân, đường phèn**

Hạnh nhân 10g, bỏ gai nhọn ở vỏ, sắc lấy nước, đổ 50g gạo lứt vào nấu lên thành cháo loãng rồi cho đường vào, ngày ăn 2 lần

**- Bài thuốc 37: Nước sắc hạnh nhân, hoa cúc**

Hạnh nhân 6g, hoa cúc 6g. Hạnh nhân đập vỡ, bỏ vỏ, mang cả hai thứ sắc lên uống thay chè

**- Bài thuốc 38: Cháo gạo lứt, tô tử, đường đỏ**

Tô tử 10g, mang giã nát, gạo lứt 50-100g, đường đỏ

Mang tất cả nấu cháo để ăn, ngày 2 bữa sáng và tối.

**- Bài thuốc 39: Bột hạt củ cải**

Hạt củ cải 9g, tán bột, uống với nước

Hoặc mang sao lên, tán bột. Mỗi lần dùng 10-15g, nấu với 100g gạo lứt thành cháo ăn

**- Bài thuốc 40: Nước sắc vỏ quýt, hạnh nhân, mướp già**

Vỏ quýt, hạnh nhân (bỏ vỏ gai), mướp già, mỗi



thứ 10g

Mang cả 3 thứ sắc trong 20 phút, lọc lấy nước, pha đường uống thay chè

**- Bài thuốc 41: Cháo gạo lứt, hoàng kỳ**

Hoàng kỳ 20g, sắc lấy nước uống rồi cho 50g gạo lứt vào nấu cháo, thêm chút đường đỏ vừa ăn.

**8. Viêm xoang**

**- Bài thuốc 1**

Giã tỏi lấy nước cốt trộn với dầu vừng, nửa nọ nửa kia. Rửa mũi bằng nước muối, lai sạch, lấy bông tẩm thuốc nhét vào

**- Bài thuốc 2**

Dây mướp khoảng 1 mét ở đoạn gần gốc, cắt thành từng khúc nhỏ, phơi ở chỗ mát cho khô, sau đó đem sao vàng, tán mịn. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 4-6g, uống thuốc bằng rượu

**- Bài thuốc 3**

Dùng khoảng 15 đốt cành giao, cắt nhỏ từng đoạn 5mm, cho vào túi nilon đập nát rồi đổ nước vào, đun sôi. Dùng giấy cuộn thành ống lắp vào đầu vòi, cho vào mũi để hít hơi thuốc vào mũi, thỉnh thoảng hít cả vào miệng. Thời gian xông 10-15 phút. Xông liên tục 3-5 ngày, bệnh nặng có thể xông 7-10 ngày. Không dùng cho phụ nữ có thai.

**- Bài thuốc 4**

Giã nát 2 lá sắn dơi, lấy nước thấm vào bông, nút hố mũi bên viêm. Ngày làm 4-5 lần. Nếu viêm cả 2 bên thì sáng nút 1 bên, chiều nút 1 bên.

## Chương 4: Những bài thuốc chữa bệnh huyết áp

### 1. Huyết áp cao

**- Bài thuốc 1: Cá trắm cỏ, trứng gà**

Thịt cá trắm cỏ tươi 200g

Cánh hoa ngọc lan 15 cái

Trứng gà 5 quả

Cá băm nhỏ, hoa tán bột rồi trộn đều cùng trứng, cho chút dầu, muối, rượu cho thơm. Sau đó nặn từng viên nhỏ, nhúng vào lòng trắng trứng gà đã đánh tan, rồi hấp cho chín là được.

**- Bài thuốc 2: Hạt hoa hướng dương, rau cần**

Hạt hoa hướng dương tươi 50g

Rễ rau cần 100g

Hạt hướng dương ăn sống bỏ vỏ, rễ cần giã nát lấy nước uống mỗi ngày 1 cốc

**- Bài thuốc 3: Nước sữa hãm mã thầy**

Sữa 150g, mã thầy 350g. Tất cả rửa sạch, cho 1000ml nước đun lên còn 250ml, uống lúc đói, chia 2 lần

**- Bài thuốc 4: Nước hải sâm**

Hải sâm 5g, đường phèn 50g

Cho ít nước vào cả hai thứ hãm nhừ, ăn cả nước và cái vào lúc đói (sáng sớm)

**- Bài thuốc 5: Nước chuối tiêu, vỏ dưa hấu, râu**

ngô

Chuối tiêu 3 quả, vỏ dưa hấu 60g, râu ngô 60g, đường phèn vừa đủ.

Chuối tiêu bỏ vỏ mang ninh cùng vỏ dưa hấu và râu ngô, sau cho đường phèn vào, chắt lấy nước uống ngày 2 lần

**- Bài thuốc 6: Hành tây**

Hành tây (không hạn chế số lượng) dùng làm rau ăn có tác dụng hạ đường huyết

**- Bài thuốc 7: Nước táo, rễ rau cần**

Táo to, rễ rau cần lượng vừa phải

Mang cả 2 thứ rửa sạch đun nước uống thường xuyên

**- Bài thuốc 8: Thiên ma, óc lợn**

Thiên ma 15g, óc lợn 1 bộ

Cho vào bát sứ mang hấp cách thủy, ngày ăn 1 lần hoặc cách ngày dùng 1 lần

**- Bài thuốc 9: Gói nhồi vỏ đậu xanh, hoa cúc khô**

Vỏ đậu xanh khô, hoa cúc khô lượng vừa đủ

Cho 2 thứ vào trong gói dùng để gói đầu

**- Bài thuốc 10: Cật lợn, đỗ trọng**

Cật lợn 250g, đỗ trọng 15g

Cật lợn bỏ đôi, làm sạch hết mùi khai, thái mỏng. Đỗ trọng cạo vỏ cắt ngắn cho vào ninh 30 phút rồi lọc lấy 50ml nước. Cho một ít bột đao vào bát, đổ nửa nước đỗ trọng rồi cho chút dầu, rượu, muối vào cùng cật lợn trộn đều. Đổ dầu vào nồi đun sôi lên, cho hành, gừng, tỏi, phi thơm rồi đổ các thứ vào đảo chín

là được.

**- Bài thuốc 11: Canh hải đới, nhân ý dĩ, trứng gà**

Hải đới 30g, nhân ý dĩ 30g

Hải đới cắt ngắn, đổ nước cho vào nồi cùng ý dĩ hầm nhừ.

Trứng gà rán chín, cho vào nồi hầm cùng tiêu, muối vừa ăn.

**- Bài thuốc 12: Nước chanh, củ mã thầy**

Chanh 1 quả, mã thầy 10 củ

Mang tất cả đun nước uống thường xuyên

**- Bài thuốc 13: Da sữa, rễ rau chân vịt**

Rễ rau chân vịt 100g, da con sữa 50g

Da sữa thái sợi, chần qua nước sôi. Rễ rau làm sạch trần qua nước sôi. Hai thứ mang trộn đều để ăn.

**- Bài thuốc 14: Cháo trứng muối, sò biển**

Trứng muối 1 quả, sò biển 50g, gạo 50g. Tất cả 3 thứ trên mang nấu cháo ăn lúc đói buổi sáng

**- Bài thuốc 15: Nước lá kiêu mạch, ngó sen**

Ngó sen 3 đoạn, lá kiêu mạch 50g, sắc nước uống hàng ngày

**- Bài thuốc 16: Cà chua dầm đường**

Cà chua 2 quả, ướp đường trắng, ăn buổi sáng, lúc đói.

**- Bài thuốc 17: Nước hoa cúc, hoa hòe, chè xanh**

Hoa cúc, hoa hòe, chè xanh, mỗi thứ 3g

Pha nước sôi uống thay chè

**- Bài thuốc 18: Nước tâm sen**

Tâm sen 2-3g pha nước sôi uống thay chè

**- Bài thuốc 19: Nước bầu tươi, mật ong**

Bầu tươi, mật ong vừa đủ

Giã bầu ra vắt lấy nước trộn đều với mật ong, ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 nửa hoặc cả cốc

**- Bài thuốc 20: Nước râu ngô**

Râu ngô 60g, phơi khô, sắc nước uống ngày 3 lần

**- Bài thuốc 21: Nước vỏ dưa hấu, thảo quyết minh**

Vỏ dưa hấu hong khô 30g, thảo quyết minh 15g, đun nước uống thay chè

**- Bài thuốc 22: Bồ câu hầm thiên ma**

Thiên ma 12g, bồ câu non 1 con, rượu 10g

Ngâm thiên ma trong nước gạo 3 giờ rồi thái lát, xát muối, xì dầu lên chim đã làm sạch, cho gừng, hành, thiên ma vào bụng chim hấp cách thủy 1 giờ mang ra ăn.

**- Bài thuốc 23: Rùa hầm nước râu ngô**

Râu ngô 5g, rùa 1 con, rửa sạch râu ngô cho vào túi vải buộc chặt miệng. Rùa làm sạch rồi cho vào nồi cùng túi râu ngô và nước đun to lửa cho sôi, hầm nhỏ lửa cho chín, ngày ăn 1 lần 50g thịt rùa, uống nước.

**- Bài thuốc 24: Nước hoa cúc**

Hoa cúc 9g, đường trắng 30g, đun nước uống thay chè

**- Bài thuốc 25: Nước hạt rau cần**

Hạt rau cần 30g sắc lấy nước uống

**- Bài thuốc 26: Nước lá dâu, hoa cúc**

Lá dâu 6g, hoa cúc 6g, đường trắng 20g, đun cả 3

thứ uống thay chè

**- Bài thuốc 27: Cao mã thầy, ngô sen, lê, nho, mía**

Mã thầy 500g, lê 500g, ngô sen 500g, mía 1000g, nho 500g, mật ong 300g

Mang 5 vị dầu nghiền nát vắt lấy nước trộn đều với mật ong. Đun to lửa nấu nước mật ong cho sôi rồi đun nhỏ lửa cô lên thành cao.

Để nguội cho vào lọ dùng dần, ăn ngày 2 lần vào lúc đói, mỗi lần 2 thìa cà phê chú ý người bị bệnh tiểu đường không được ăn.

**- Bài thuốc 28: Nước chuối tây, sơn tra**

Chuối tây 2 quả, sơn tra 10g

Cho sơn tra vào nồi hầm 15 phút, mang chuối già nát thả vào trộn đều, đun sôi lại là được. Chia làm 2 lần uống hết.

**- Bài thuốc 29: Rùa hầm hà thủ ô**

Hà thủ ô 15g, quả dâu 12g, rùa 1 con

Rùa làm thịt, cắt miếng ướp gừng, hành và muối. Cho vào nồi hầm cùng canh gà, bột hà thủ ô, quả dâu; hầm to lửa 40 phút là được. Ngày ăn 1 lần, mỗi lần 30-50g thịt rùa.

**- Bài thuốc 30: Móng giò lợn hầm râu ngô**

Râu ngô 15g, móng giò lợn 2 chiếc

Cho râu ngô, gừng, hành, muối và 1200ml nước vào đun sôi, rồi thả móng giò vào đun nhỏ lửa 1 giờ là được, mỗi ngày ăn nửa chiếc móng giò, uống hết nước.

**- Bài thuốc 31: Nước kim ngân, hoa sơn tra**

Kim ngân hoa 10g, sơn tra 6g, đường trắng 10g, đun cả lên uống nước thay chè

**- Bài thuốc 32: Nước ịch mẫu với canh, lá dâu ngâm chân**

Hạt ịch mẫu, canh và lá dâu mỗi thứ 10g

Đun với 1,5 lít nước, để nguội đổ ra chậu rồi ngâm chân trong 30 phút, sau đó rửa sạch chân lên giường nghỉ

**- Bài thuốc 33: Sơn tra, táo, rau cần tây**

Sơn tra tươi 30g, táo 30g, rau cần tây 3 cây, đường phèn 10g

Ba thứ đầu cắt nhỏ, cho vào bát hấp cách thủy 30 phút, sau trộn đường vào, ăn cả nước và cái, mỗi ngày 1 lần trong 3 tháng liền

**- Bài thuốc 34: Nộm rau chân vịt với gừng tỏi**

Gừng tươi 10g, tỏi to 15g, rau chân vịt 300g

Rau chân vịt nước sôi cho gần chín rồi vớt ra để ráo nước, vắt cho khô hết nước rồi cho vào bát, cho tỏi giã nát, gừng đập dập vắt nước vào, cùng hành hoa, xì dầu, muối, dầu vừng trộn đều lên ăn

**- Bài thuốc 35: Rau chân vịt xào ngân nhĩ**

Ngân nhĩ 20g, rau chân vịt 200g

Rau chân vịt nước sôi cho gần chín, rồi ép cho khô nước, sau đó cho ngân nhĩ, hành, gừng, muối vào đảo lên cho chín để ăn.

**- Bài thuốc 36: Nộm sứa với rau chân vịt**

Tỏi to 20g, rau chân vịt 300g, sứa 100g

Rau chân vịt nước sôi, sứa làm sạch, thêm tỏi, dấm,

muối, gừng, hành dầu vừng vào trộn đều, làm thức ăn. người bị đái tháo đường, đi lỏng không được ăn.

**- Bài thuốc 37: Mực tươi xào rau chân vịt**

Tỏi 50g, rau chân vịt 300g, mực tươi 300g

Mực làm sạch, thái mỏng cho vào chảo chao qua với dầu rồi cho rau, tỏi, muối, xì dầu, vào xào chín là được. Dùng làm thức ăn. Người bị tiểu đường đi lỏng cần dùng.

**- Bài thuốc 38:**

Cúc hoa 12g, quyết minh tử 12g sao thơm, lá dâu 6g, hoa hòe 6g, cam thảo nam 2g, rửa sạch, cho tất cả vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc uống, ngày 1 thang, chia uống nhiều lần trong ngày

**- Bài thuốc 39**

Lá xú ngô đồng 12g, cúc hoa 12g, hoa hòe 6g, cam thảo nam 2g, rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc uống, ngày 1 thang

**- Bài thuốc 40**

Rễ ba gạc 12g, cam thảo nam 2g, rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc uống, ngày 1 thang

**- Bài thuốc 41**

Hoa hòe 12g, quyết minh tử 6g, cam thảo nam 2g, rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc uống, ngày 1 thang.

**- Bài thuốc 42**

ịch mẫu thảo 12g, lá dâu 12g, cam thảo nam 2g, rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc uống ngày 1 thang

**- Bài thuốc 43**

Đỗ trọng 100g, nhân sâm 12g ngâm với 1 lít rượu trắng 29,5 độ (rượu lúa mới). Ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 5ml. Đỗ trọng 5-12g cho vào ấm, sắc uống, ngày 1 thang

Đỗ trọng 5-12g, cúc hoa 12g, hoa hòe 6g rửa sạch, cho vào ấm sắc uống, ngày 1 thang

**- Bài thuốc 44**

Ngưu tất 12g, hoa đại 10g, cúc hoa 12g rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc uống, ngày 1 thang

**- Bài thuốc 45**

Quyết minh tử sao thơm 12g, hoa hòe 6g, hãm uống hàng ngày thay chè

**- Bài thuốc 46**

Dừa cạn 12g, hoa hòe 6g, rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc uống ngày 1 thang thay nước chè

**- Bài thuốc 47**

Lá dâu 20g thái chỉ, con trai 3-5 con, nấu cháo ăn hàng ngày. Bài thuốc này thích dụng với người cao tuổi bị tăng huyết áp

**- Bài thuốc 48**

Vỏ trắng rễ dâu 20g, rửa sạch, cho vào ấm sắc lấy nước uống, ngày 1 thang

**- Bài thuốc 49**

Mẫu đơn bì 8g, thực địa 16g, hoài sơn 12g, sơn thù, trạch tả, phục linh, đương quy bạch thực mỗi vị 8g rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước sắc uống,

ngày 1 thang

**- Bài thuốc 50**

Mộc nhĩ 30g, ngâm trong nước 1 đêm, rửa sạch cho vào bát ăn cơm, cho 1 thìa cà phê đường, hấp chín trong 1-2 giờ ăn trước khi đi ngủ. Ăn liên tục 3-5 ngày

**- Bài thuốc 51**

Lá dâu bánh tẻ 1 nắm nhỏ, cá diếc sống 1 con. Cá diếc cho vào chậu nước muối để nhả hết nhớt dai, không mổ, để nguyên con đem luộc, gỡ lấy thịt nấu canh với lá dâu

**- Bài thuốc 52**

Thịt trai sống 50-100g, lá dâu tươi 20g thái nhỏ, nấm hương 20g, hành củ khô 2-3 củ. Nấu cháo ăn hàng ngày, có tác dụng hạ huyết áp. bài thuốc này thích dụng với người cao tuổi bị tăng huyết áp và u xơ tiền liệt tuyến có các dấu hiệu tiểu không thông, tiểu đêm, tiểu nhiều lần...Đặc biệt người tăng huyết áp bị suy giảm khả năng tinh dục cũng nên dùng

**- Bài thuốc 53**

Lấy 500g tỏi, bóc vỏ, cho 50g muối ăn để muối dưa. Sau 3 ngày đem ra hong khô, cho tỏi vào lọ thủy tinh ngâm với dấm ăn, đường, 2-3 ngày là dùng được

Sáng sớm và tối trước khi đi ngủ ăn 1-2 tép tỏi và uống 1 tí nước dấm ngâm tỏi. Ăn 15 ngày, nghỉ 3 ngày lại ăn tiếp. Huyết áp sẽ hạ xuống 1 cách ổn định. Thuốc này cũng chữa viêm khí quản mãn tính và lo lâu ngày.

### Một số bài thuốc nam chữa cao huyết áp

#### a. Cây bạch hạc

Cây bạch hạc thuộc hệ ô rô – Acantha ceate, còn gọi là biển cò, cây lác, uy linh tiên, chón phôn

Bộ phận dùng làm thuốc là lá, thu hái quanh năm, dùng tươi hoặc khô.

##### - Bài thuốc 1

Lấy 5 lá rửa thật sạch, thái nhỏ, hãm với 50ml nước sôi trong 30 phút, gạn uống làm 1 lần.

##### - Bài thuốc 2

Lá bạch hạc 10-20g

Rễ cây xấu hổ 15g

Lá vú sữa 15g

Cỏ mần trầu 15g

Rễ nhàu hoặc lá chia 10g

Tất cả nấu với nước, uống hàng ngày

#### b. Cây đỗ trọng

Cây đỗ trọng thuộc họ đỗ trọng. Bộ phận dùng làm thuốc là vỏ, thân khô hay phơi.

##### - Bài thuốc 1

Đỗ trọng 1kg thái nhỏ, đun sôi với nước trong 6-8 giờ, chắt nước thứ nhất đổ ra bát, đổ thêm nước đun 3-4 giờ, chắt nước thứ hai. Hòa 2 nước lại đun tiếp dưới ngọn lửa nhỏ đến khi còn 250-500 ml là được. Uống ngày 2-3 lần mỗi lần 15-30 giọt.

##### - Bài thuốc 2

Lấy 200g đỗ trọng thái nhỏ, ngâm vào 1lít rượu

30-40° trong 10-20 ngày, để càng lâu càng tốt, thỉnh thoảng lắc đều, ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 15-30 giọt

#### c. Rau cần tây

##### - Bài thuốc 1

Xào rau cần tây với thịt cho chín rồi ăn hàng ngày trong bữa cơm chiều

##### - Bài thuốc 2

Mỗi ngày dùng 1 cây cần tây tươi, rửa sạch, thái nhỏ, ép lấy nước hoặc nấu uống

#### d. Cây hòe

Cây hòe thuộc họ đậu, có tên gọi khác là hòe hoa, hòe mẽ, lải luồng

Nụ hòe là bộ phận làm thuốc chủ yếu, được thu hái vào tháng 5-7 khi nụ có màu vàng lục, phơi nắng nhẹ cho khô. Khi dùng để sống hoặc sao qua

##### - Bài thuốc 1

Hòe 10g

Ngó/ lá sen 20g

Cúc hoa vàng 4g

Tất cả cắt nhỏ sắc với 200ml nước, thu lấy 50ml nước thuốc, chia làm 2 lần uống mỗi ngày

##### - Bài thuốc 2

Hạt thảo quyết minh 100g

Hòe hoa 100g

Tất cả đem sao, tán bột, dây mịn. Mỗi lần dùng 5g hãm uống thay chè, ngày uống 2-3 lần

#### e. Cây nhàu

Cây nhàu thuộc họ cà phê, còn được gọi là nhàu

gừng, nhàu núi, cây ngao

Lấy rễ nhàu rửa sạch, tán lấy vỏ rễ, thái nhỏ, phơi khô, sao qua, sắc uống thay nước trà với liều dùng 10-20g mỗi ngày.

## 2. Huyết áp thấp

### - Bài thuốc 1: Nước hạt sen táo đỏ

Hạt sen 30g, táo đỏ 10g, gừng tươi 6 lát

Sắc nước uống, ngày 2 lần

### - Bài thuốc 2: Bột cam thảo ngân nhĩ

Ngân nhĩ 30g, gừng khô 20g, cam thảo 15g

Tất cả tán bột, ngày uống 1-2 lần, mỗi lần 2-3 g

### - Bài thuốc 3: Nước cam thảo, nhân hạnh đào, trần bì

Nhân hạnh đào 30g, trần bì 15g, cam thảo 6g

Đun nước uống, ngày 2-3 lần

### - Bài thuốc 4: Nước cam thảo, ngũ vị tử, quế chi

Ngũ vị tử 25g, nhục quế 15g, quế chi 15g, cam thảo 15g

Sắc nước uống, ngày 2-3 lần, từ 3-7 ngày. Khi huyết áp lên mức bình thường sẽ uống tiếp 1 đợt từ 3-6 ngày nữa

### - Bài thuốc 5: Thịt lợn nạc hầm táo đỏ, ngân nhĩ

Mộc nhĩ trắng 15g, thịt lợn nạc 50g, táo đỏ 10 quả. Tất cả mang lên hầm lấy nước uống.

### - Bài thuốc 6: Canh ốc lợn

Ốc lợn 1 bộ, nấu với nước 30 phút, cho chút gia vị thành canh rồi ăn hết. Ngày ăn 1 lần trong 7 ngày

### - Bài thuốc 7: Cháo gà

Gà mái 1 con, mổ làm sạch, hầm lấy nước rồi cho 100g vào nấu thành cháo ăn sáng và tối

### - Bài thuốc 8: Cháo gạo nếp, a giao

Gạo nếp 100g, a giao 5g.

Gạo mang nấu thành cháo. A giao nghiền nát rồi rắc vào cháo, đảo đều thành sền sệt là được, ăn vào buổi sáng và tối.

### - Bài thuốc 9: Nước hồ đào, cuống sen

Thịt quả hồ đào 3 quả, cuống sen tươi 10 cái

Mang tất cả giã nát sắc nước uống

### - Bài thuốc 10: Cháo táo đỏ, hà thủ ô

Gạo 15g, táo đỏ 2 quả

Thông thường dùng nấu cháo, khi gần được thêm 25g bột hà thủ ô, nấu chín cho đường đỏ, ăn nóng. Ăn trong 7-15 ngày là 1 đợt, nghỉ 2-3 ngày rồi lại ăn tiếp, rất có hiệu quả

### - Bài thuốc 11: Canh trứng gà gừng

Trứng gà tươi 1 quả, gừng tươi 1 nhánh

Rửa sạch gừng, thái lát mỏng, cho gừng thái lát cùng 1 cốc nước lã vào nồi nhỏ đun sôi nhỏ lửa cho cạn còn 1/3 cốc thì đập trứng gà vào, khuấy đều đun tiếp khoảng 2 phút. Sau đó bắc ra ăn nóng 1 lần. Ngày ăn 1 lần, ăn trong 5 ngày.

### - Bài thuốc 12

Sâm Triều Tiên 50g, lộc nhung 50g, ngâm với nửa lít rượu trắng. Mỗi ngày uống 1 chén con vào bữa ăn.

**- Bài thuốc 13**

Chè lâu năm (lá chè già trên 3 năm), 10g nhân sâm, gừng. Chè rang lên, cho cùng nhân sâm và ít gừng vào nước, đun sôi 10-15 phút (nên dùng ấm đất). Uống ngày 2 lần, chỉ dùng từng đợt từ 5 đến 7 ngày

**- Bài thuốc 14**

Nhân sâm tán bột 25g, tử hà sa (tán bột) 50g, trộn với mật ong. Ngày uống 2 lần vào buổi sáng và trưa, mỗi lần uống 3-5 g.

**- Bài thuốc 15**

Hoàng kỳ, kỷ tử, mạch môn, dương quy, sinh địa mỗi thứ 12g, dâm dương hoắc 8g, ngũ vị tử 6g, đảng sâm 16g rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước sắc uống, mỗi ngày 1 thang.

**- Bài thuốc 16**

Hồng sâm 3g, đùi gà 2 cái, kỷ tử 20g, rau sống, hành, gừng tươi, rượu vang, đường trắng, bột mì vừa đủ.

Hồng sâm thái phiến mỏng, đem ngâm với 150ml rượu trắng trong 3 ngày, đùi gà rửa sạch, để ráo nước rồi rán vàng. Phi hành, gừng cho thơm, bỏ đùi gà, rượu sâm, kỷ tử và gia vị vào hầm cho thật nhừ, chế thêm 1 chút bột mì cho sánh rồi đổ ra đĩa. Ăn nóng

Bài thuốc này giúp ích khí, thích hợp với người bị huyết áp thấp kèm theo mệt mỏi (mất sức, chân tay rã rời), chán ăn, đại tiện lỏng, lưng đau gối mỏi...

**- Bài thuốc 17**

Nhân sâm 5g, long nhãn 20g, liên nhục 20g, lòng đỏ trứng gà 2 cái, đường đỏ 30g.

Sâm thái phiến mỏng, đem hầm cùng long nhãn và liên nhục cho nhừ rồi cho lòng đỏ trứng gà vào đánh đều, chế đường đỏ. Dùng để ăn điểm tâm

Bài thuốc này giúp ích khí dưỡng huyết, bổ tâm tráng thần, thích hợp với người bị huyết áp thấp có biểu hiện hay hồi hộp đánh trống ngực, tinh thần bạc nhược, dễ lo sợ, ngủ kém, hay mê mộng, chán ăn...

**- Bài thuốc 18**

Hồng sâm 3g, hoàng kỳ 9g, dương quy 9g, bạch linh 9g, trần bì 3g, chích thảo 3g. Tất cả cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc kỹ chừng 1 giờ rồi uống. Cũng có thể lấy các vị thuốc trên sấy khô, tán vụn, hầm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được.

Uống thay trà trong ngày

Bài thuốc này giúp kiện tì ích khí, dưỡng huyết, bổ hư, thích hợp với người bị huyết áp thấp có kèm theo các triệu chứng mệt mỏi, chân tay rã rời, sắc mặt vàng nhợt, kém ăn, đại tiện lỏng nát.

**- Bài thuốc 19:**

Hồng sâm 60g, ngũ vị tử 60g, phá cố chỉ 60g, bạch truật 60g, hoài sơn 45g, bạch linh 45g, ngô thù 30g, ba kích 30g, nhục đậu khấu 30g, long cốt sao 15g.

Tất cả sao thơm, tán bột, đựng trong lọ kín để dùng dần. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 6g, uống nước ấm có pha 1 chút mật ong hoặc với rượu hâm nóng



Bài thuốc này giúp ôn thận ích khí, thích hợp với người huyết áp thấp có biểu hiện lưng đau gối mỏi, hay sợ lạnh, dễ vã mồ hôi, đại tiện lỏng nát hoặc hay đau bụng đi lỏng vào sáng sớm.

**- Bài thuốc 20**

Thực địa 9g, đương quy 9g, nhân sâm 6g, bạch truật 6g, chích thảo 6g, gừng tươi 3 lát, đại táo 2 quả. Các vị sấy khô, tán vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được. Uống thay trà trong ngày

Bài thuốc này giúp bổ khí dưỡng huyết, thích hợp với người già bị huyết áp thấp kèm theo tình trạng cơ thể suy nhược, gầy yếu, sắc mặt nhợt nhạt, hay có cảm giác khó thở, ngại nói, trí nhớ giảm sút, chán ăn...

**- Bài thuốc 21**

Hồng sâm 5g thái phiến, gà mái 1 con (chùng 750g) bỏ phủ tạng, luộc sôi khoảng 3 phút rồi cho vào nồi đất hãm thật như cùng nhân sâm, thêm gia vị, chia ăn vài lần

Bài thuốc này thích hợp với bệnh nhân huyết áp thấp kèm theo các biểu hiện gầy yếu, mặt nhợt nhạt, mệt mỏi hay khó thở, chóng mặt, trí nhớ giảm sút...

## **Chương 5: Những bài thuốc chữa bệnh đường tiêu hóa**

### **1. Bệnh trĩ**

**- Bài thuốc 1**

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

**- Bài thuốc 2**

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

**- Bài thuốc 3**

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

**- Bài thuốc 4**

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

**- Bài thuốc 5**

Dùng hạt gấc mài với dấm, bôi vào trĩ, ngày 3-5 lần. Bài thuốc này có tác dụng trong điều trị trĩ ngoại

**- Bài thuốc 6**

Một con ốc bươu lớn, rửa sạch, thả vào nước trong nuôi ít ngày, đợi khi ốc mở miệng, lấy 1 ít bằng 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

**- Bài thuốc 7**

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.

**- Bài thuốc 8**

Quả sung (hoặc quả vả tươi) 10 quả rửa sạch, cho vào nước ấm, sắc lấy nước rửa trĩ, ngày 2-3 lần

**- Bài thuốc 9**

Mộc nhĩ rửa sạch nấu ăn ngày 1-2 lần, ăn đều trong nhiều ngày, bệnh sẽ khỏi

**- Bài thuốc 10**

Hoa gạo 20g, quỳn bá 10g, hòe hoa 15g rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc uống

**- Bài thuốc 11**

Mỗi ngày dùng 10 lá sống đời (sáng 4 lá, chiều 4 lá, tối 2 lá) nhai nuốt bớt nước, bã bỏ vào gạc vải, đắp lên hậu môn. Trước khi đắp thuốc phải làm vệ sinh hậu môn bằng nước pha muối. Sau 20-45 ngày sẽ khỏi. Bài thuốc này có tác dụng trong điều trị trĩ nội.

**Một số món ăn chữa bệnh trĩ**

**- Canh mướp, thịt lợn**

Nguyên liệu: Mướp 250g, thịt lợn nạc 200g, muối ăn vừa đủ

Chế biến:

Mướp gọt bỏ vỏ, thái thành miếng, thịt lợn nạc thái thành lát, cho vào nước nấu thành canh, có thể dùng muối thêm để phối vị. Mỗi ngày ăn 2 đến 3 lần.

**- Mộc nhĩ, bánh hồng**

Nguyên liệu: mộc nhĩ đen 5g, bánh hồng 30g

Chế biến:

Mộc nhĩ đen ngâm nở, rửa sạch, bánh hồng thái thành miếng. Cho cả hai vào nồi, thêm một lượng nước vừa phải nấu nát. Mỗi ngày ăn 2 lần

**- Thịt lợn nạc, quả sung**

Nguyên liệu: Quả sung 100g, thịt lợn nạc 200g

Chế biến:

Cho một lượng nước vừa phải vào những nguyên liệu trên, đặt vào nồi đun cách thủy đến khi chín, nêm vừa vị là được.

Mỗi ngày nên ăn 2 lần

**- Rau muống, mật ong**

Nguyên liệu: Rau muống 2000g, mật ong 250g

Chế biến:

Rau muống sau khi đã rửa sạch ép lấy nước. Nước ép cho vào trong nồi dùng lửa to đun sôi bùng sau đó dùng lửa nhỏ đun cô đặc, cho thêm mật ong tiếp tục sắc cho đến khi dính keo thì tắt bếp, đợi nguội rồi cho vào bình.

Mỗi lần uống 1 thìa, dùng nước sôi hòa tan rồi uống, mỗi ngày 2 lần.

**- Tỏi**

Nguyên liệu: Tỏi 10 cây

Chế biến: Tỏi cho vào nồi đun với nước, lấy nước đun tỏi rửa sạch chỗ đau

Mỗi ngày 2 lần.

**- Trứng gà, khổ sâm**

Nguyên liệu: Trứng gà 2 quả, khổ sâm 20g, đường đỏ 60g

Chế biến:

Cho khổ sâm và một lượng nước vừa phải vào nồi sắc lấy nước, bỏ bã. Cho trứng gà và đường đỏ vào nấu chín là được.

Ăn trứng uống nước. Mỗi ngày 1 liều, liên tục từ 5 đến 10 ngày.

**- Món ăn cho người bị bệnh trĩ ra máu**

Nguyên liệu:

Bạch kê quan hoa 15-30g, trứng gà 1 quả

Chế biến:

Cho bạch kê quan hoa vào 2 bát nước, sắc còn 1 bát, bỏ bã. Cho trứng gà vào đun đến khi trứng gà chín, bóc vỏ rồi cho vào đun tiếp trong vài phút là dùng được.

Cách dùng: Ăn trứng uống nước. Mỗi ngày dùng 1 lần, liên tục trong 3-4 ngày.

## 2. Táo bón

Táo bón là chứng bệnh thường gặp và do nhiều nguyên nhân gây nên, thông thường là do chế độ ăn thiếu rau, uống ít nước, bệnh trĩ...Có thể phòng táo

bón bằng cách ăn nhiều rau, uống nhiều nước, vận động các bắp thịt ở bụng. Dưới đây là một số bài thuốc điều trị bệnh này.

**- Bài thuốc 1**

Mộc nhĩ 6g, hồng khô 30g rửa sạch, cho vào nồi nấu thành chè, ăn hàng ngày

**- Bài thuốc 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, ăn liền 7 ngày.

**- Bài thuốc 3**

Đậu xanh 40g, đường đỏ 30g. Đậu xanh để cả vỏ giã dập, cùng đường đỏ cho vào nồi thêm 350ml nước sôi kỹ, khi nhừ chia 2 lần ăn trong ngày, ăn liền 7 ngày

**- Bài thuốc 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 khuấy đều chia 3 lần uống trong ngày, cần uống liền 7-10 ngày.

**- Bài thuốc 5**

Cà rốt 50g, mật ong 25ml. Cà rốt rửa sạch, xay nhỏ, cho vào mật ong, thêm 150ml nước quấy đều, đun nhỏ lửa, khi chín chia 2 lần, ăn lúc đói, ăn liền 7 ngày.

**- Bài thuốc 6**

Đậu đen 50g, mật ong 25ml. Đậu đen ninh nhừ, cho mật ong vào quấy đều, cho bệnh nhân ăn như bài thuốc trên

**- Bài thuốc 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 hòa 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.

**- Bài thuốc 8**

Chanh 20 quả vắt lấy nước trộn với 7 củ tỏi nhỏ giã nát. Mỗi ngày uống 20ml trước khi đi ngủ, sáng hôm sau đi ngoài sẽ rất thuận, phân thành khuôn. Thuốc này có thể bị nhiễm nấm nên cần bảo quản trong tủ lạnh. Chanh sẽ làm giảm mùi của tỏi và tỏi làm giảm vị chua của chanh.

**- Bài thuốc 9**

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, cho vào nồi đun nhỏ lửa, quấy đều tay cho chín, chia 2 lần ăn trong ngày ăn 5-7 ngày.

**- Bài thuốc 10**

Bình lang (hạt cau thái lát, phơi khô) 10-15g, sắc đặc lấy nước, dùng nước đó nấu cháo với gạo tẻ (30-60g), ăn khi bụng đói, mỗi ngày 1-2 lần. Món ăn này thích hợp cho những người khó đại tiện, bụng dưới chướng đầy.

**- Bài thuốc 11**

Quyết minh tử (hạt muồng muồng) 10-15g, mật ong 20-30g. Dem hạt quyết minh tử sao vàng thơm, cho vào cối giã vụn, thêm 300-400ml nước, sắc trong khoảng 10 phút. Bắc ra, cho mật ong vào trộn đều. Ngày uống 2 lần sáng, chiều. Cũng có thể làm nhiều uống thay trà. Cả hai vị này đều tốt cho những bệnh nhân táo bón, người nóng, bứt rứt, khó ngủ.

**- Bài thuốc 12**

Hắc chi ma (hạt vùng đen) 60g, hoàng kỳ 20g, mật ong lượng vừa đủ. Vùng đen giã nhuyễn thành hồ nhão, nhào với mật ong. Hoàng kỳ sắc đặc, bỏ bã, lấy nước trộn với hỗn hợp trên để uống. Thuốc có tác dụng nhuận tràng nhanh.

**- Bài thuốc 13**

Tang thâm (quả dâu chín) 30g, vùng đen 60g, vùng trắng 10g, đường cát 30g, bột gạo tẻ 300g, bột gạo nếp 700g.

Vùng đen sao thơm. Tang thâm, vùng trắng rửa sạch, cho vào nồi nước vừa đủ, dùng lửa to đun sôi rồi vặn nhỏ lửa đun trong 20 phút, bỏ bã lấy nước. Bột gạo nếp, bột gạo tẻ, đường cát cho vào nồi trộn với nước thuốc vừa sắc, thêm nước, nặn thành bánh. Mặt ngoài bánh rắc vùng đen đã sao thơm. Dem hấp cách thủy, ăn buổi sáng.

**- Bài thuốc 14**

Hoàng kỳ 10g, thịt lợn nạc 250g, măng tươi 50g, cà rốt 100g, hành tươi 100g, mộc nhĩ 30g, bắp cải 250g.

Ngâm hoàng kỳ trong nước khoảng 30 phút, sau

đó đem sắc đặc, chắt lấy nước. Thịt nạc, măng tươi, cà rốt, hành tươi thái lát mỏng, mộc nhĩ ngâm cho nở, xắt thành miếng nhỏ, bóp cải rửa sạch, thái vụn. Xào thịt chín tái rồi đổ ra, cho củ cải vào xào một lúc, sau đó cho măng vào xào, thêm hành tươi. Đổ thịt cùng nước sắc hoàng kỳ, cải bắp, mộc nhĩ, thêm một ít nước, bột mì đun cho sánh lại, nêm gia vị, ăn với cơm.

Món ăn này chứa nhiều thực phẩm tươi, giàu dinh dưỡng có tác dụng bổ khí, cường thận, dưỡng vị, nhuận tràng, dùng tốt cho người cao tuổi đại tiện khó do ít vận động, nhu động ruột kém.

**- Bài thuốc 15: Mật ong**

Nguyên liệu: Mật ong 65g, dầu thơm 35g

Chế biến:

Dùng nước sôi để ấm cho mật ong và dầu thơm vào khuấy đều rồi uống lúc còn ấm.

Cách dùng: Mỗi ngày vào buổi sáng và buổi tối uống 1 lần

**- Bài thuốc 16: Mật ong, mộc nhĩ**

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen 6g, mật ong 2 thìa

Chế biến:

Sau khi rửa sạch mộc nhĩ đen cho 1 lượng nước vừa phải nấu đến khi nát, cho thêm mật ong vào rồi uống.

Mỗi ngày uống 2 lần

**- Bài thuốc 17: Mật ong, củ cải trắng**

Nguyên liệu: Củ cải trắng tươi 1000g, mật ong

vừa phải

Chế biến:

Củ cải trắng đã rửa sạch, rồi giã nát ép lấy nước, cho thêm 1 ít mật ong vào để uống

Mỗi ngày uống 2 lần

**- Bài thuốc 18: Khoai lang**

Khoai lang tươi 500g, đường trắng vừa đủ

Chế biến:

Khoai lang sau khi rửa sạch bỏ vỏ, thái thành từng miếng, cho vào nồi. Cho thêm lượng nước vừa phải ninh cho đến khi nát, cho thêm một ít đường trắng vào.

Cách dùng: Ăn trước khi ngủ

**- Bài thuốc 19: Cháo rau chân vịt**

Nguyên liệu: Rau chân vịt tươi 100g, bột gạo tẻ 100g

Chế biến:

Trước tiên cho rau chân vịt đã rửa sạch cho vào nồi nước sôi trần đến khi gần chín, vớt ra thái nhỏ. Gạo tẻ nấu thành cháo, sau khi chín cho rau chân vịt vào đảo đều, nấu cho bùng lên là được.

Mỗi ngày ăn 1 lần

**- Bài thuốc 20: Nước rau chân vịt và cà rốt ép**

Nguyên liệu: Rau chân vịt 100g, cà rốt 1 củ, sữa vừa đủ

Chế biến:

Rửa sạch rau chân vịt và củ cà rốt, thái nhỏ. Sau đó cho vào trong máy xay sinh tố đánh đều rồi đổ ra

cốc. Cho thêm 1 nửa lít sữa vào trong cốc nước ép là có thể uống được.

**Cách dùng:** Uống liên tục hàng ngày sẽ có lợi cho người bị bệnh táo bón.

**- Bài thuốc 21: Trứng gà, sinh thủ ô**

**Nguyên liệu:** Trứng gà 2 quả, sinh thủ ô 100g, nước, hành, gừng, muối, mì chính, dầu ăn vừa đủ

**Chế biến:**

Trứng gà và sinh thủ ô cho vào nước đun, khi trứng chín bỏ vỏ tiếp tục đun vài phút là dùng được. Có thể cho thêm ít gừng, muối, mì chính, dầu ăn vào ăn cho ngon miệng.

**Cách dùng:** Ăn trứng, uống thuốc

**- Bài thuốc 22: Canh bí đao, lòng trắng trứng**

**Nguyên liệu:** Bí đao 100g, bách hợp 20g, lòng trắng trứng 1 quả, dầu, muối, mì chính vừa đủ

**Chế biến:**

Bí đao rửa sạch, bỏ vỏ và ruột, xắt thành miếng vừa phải. Tất cả những nguyên liệu nói trên cho vào nấu thành canh, thêm gia vị để ăn ngon miệng

**Cách dùng:** Ăn canh khi còn nóng

**- Bài thuốc 23: Nước ép hoa quả**

**Nguyên liệu:** Cà rốt 30g, táo tây nửa quả, sữa đậu nành nửa ly, chanh vắt nước lấy 1 muỗng, nước đá vừa đủ

**Chế biến:**

Cà rốt và táo gọt vỏ xắt thành lát, cho vào máy ép lấy nước. Chanh vắt lấy nước cùng sữa đậu nành cho

vào ly, thêm nước đá là dùng được.

**Công dụng:** giải trừ táo bón, ngừa mụn cám, chống khô nứt da.

**3. Tiêu chảy**

Tiêu chảy là một bệnh nhiều người thường mắc, ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe, lại cản trở sản xuất và sinh hoạt nên cần khắc phục kịp thời. Khi chưa tìm được thuốc, có thể thực hiện một trong những cách sau:

- Búp ổi 1 nắm, nhai với ít hạt muối rồi nuốt

- Vỏ măng cụt sắc đặc uống

- Chè khô, gạo rang, liều lượng bằng nhau, sắc với 3 lát gừng uống nhiều lần

Nếu các cố gắng trên không kết quả thì phải xét nguyên nhân cụ thể để lựa chọn thuốc thích hợp.

**+ Do cảm phải gió lạnh**

Đau bụng, sôi ruột, đi ỉa nhiều lần, phân lỏng, nóng rét, nhúc dầu

Cỏ cú (giã giập sao qua)	20g
Búp ổi (sao)	20g
Vỏ quýt (sao thơm)	12g
Củ sả (sao vàng)	12g
Tía tô	6g
Gừng	5 lát

Đổ 2 chén nước, sắc còn 1 chén cho uống khi còn nóng. Thiếu 1 vị cũng được

#### **+ Do hàn thấp**

Đau bụng lâm râm, đi ra nước trong và loãng, thân mình nặng nề khó cử động, không muốn ăn, không khát, rêu lưỡi trắng nhạt

Riềng tươi 40g thái mỏng

Vỏ lóc trên cây ổi 80g (sao qua)

Sắc đặc uống nhiều lần thay nước chè

#### **+ Do thấp nhiệt**

Hễ đau bụng là phải đi cầu ngay, phân ra sắc vàng, mùi hôi thối, tiểu tiện ít và đỏ, khát nước, rêu lưỡi vàng nhạt. Bệnh này thường phát vào mùa hè, thu

Lá và bông mã đề 20g

Nôn cây thơm (dứa, khóm) 40g

Rút lá non ở cây thơm ăn trái, cắt lấy đoạn trắng

Rửa sạch, giã nhỏ, cho thêm tí muối, đổ 1 chén nước sôi đầy kín trong nửa giờ, gạn lấy nước uống

#### **+ Do tì vị hư hàn**

Ăn kém, sắc mặt nhợt nhạt, tinh thần mỏi mệt, chân tay mát lạnh, đi ra nguyên thức ăn.

Gạo cũ rang cháy 100g

Gừng khô 16g

Vỏ quýt khô 16g

Sắc đặc uống dần. Nếu ít chuyển biến thì đến hiệu thuốc mua thêm 8 đồng sa nhân về chia làm 2 phần nhai với nước sắc thuốc trên, cách nhau 4 giờ. Cách này rất hiệu quả.

Những bài thuốc chữa tiêu chảy

#### **- Bài thuốc 1: Hạt tiêu, đường đỏ**

Hạt tiêu 4 hạt, đường đỏ

Pha đường với nước nóng rồi uống với hạt tiêu, ngày 3 lần trong 1-2 ngày

#### **- Bài thuốc 2: Nước lá ngải, với gạo sao vàng**

Gạo 10g, đường đỏ 10g, lá ngải 15g (tươi 30g)

Gạo sao vàng cho vào 1 bát nước to, đổ đường vào cùng lá ngải đổ vào nồi đun sôi vài phút. Lấy ra để nguội uống hết nước. Ngày 1 liều, thường dùng vài ba liều là khỏi

#### **- Bài thuốc 3: Nước lá củ cải trắng, trần bì**

Lá củ cải trắng 120g, trần bì 30g, cho hai thứ vào nồi đổ 3 bát nước, sắc lấy 2 bát, chia 2 lần uống trong ngày. Ngày uống 1 liều, uống trong 2 ngày.

#### **- Bài thuốc 4: Bột bánh bao, sơn dược**

Sơn dược 60g, bánh bao nướng 1 chiếc

Bánh nướng cháy, tán lấy bột, sơn dược nấu chín chấm với bột bánh cháy ăn. Ngày 3 lần

#### **- Bài thuốc 5: Bột cơm cháy, hạt sen**

Cơm cháy 120g, hạt sen 120g, đường trắng 120g

Cơm cháy, hạt sen nghiền thành bột rồi trộn đều với đường, cho vào lọ

Uống 4 thìa pha với nước sôi sau khi ăn 1 tiếng, ngày 3 lần. Uống 2-3 ngày là khỏi hẳn

#### **- Bài thuốc 6: Nước ngô đông**

Ngô đông 500g, mang đun nhỏ lửa 1 giờ lấy nước

nóng ngâm chân, lúc ngâm chân, lấy tay day huyết  
dùng tuyến, ngày 1 lần.

**- Bài thuốc 7: Nước mộc nhĩ trắng pha đường**

Mộc nhĩ trắng 15g, đường trắng 30g

Mộc nhĩ ngâm rồi rửa sạch, mang ninh nhỏ lửa  
cho chín nhừ, cho đường vào khuấy tan uống một  
lần hết, ngày uống 1-2 lần

**- Bài thuốc 8: Bột than xương gia súc**

Xương gia súc 500g, các loại xương gia súc đều  
được

Thường dùng xương ống chân, mang đốt thành  
than, tán bột, uống với nước đường trắng, ngày 2 lần,  
mỗi lần 15g

**- Bài thuốc 9: Bột mì trắng sao vàng**

Bột mì trắng 500g, sao vàng, uống với nước sôi  
ấm, 1-2 thìa lúc đói

**- Bài thuốc 10: Nước cây hoa mào gà**

Cây hoa mào gà 1 nắm sắc lấy nước uống

**- Bài thuốc 11: Cháo gừng, gạo trắng**

Gạo trắng 50g, gừng tươi 50g

Gạo nấu cháo, khi gần được cho gừng vào, ăn  
nóng, ngày 1 lần

**- Bài thuốc 12: Cháo hạt sen, gạo trắng**

Hạt sen 30g, gạo trắng 50g, đường cát 30g

Hạt sen bỏ tâm, cho cùng gạo, đường, nấu thành  
cháo ăn nóng, ngày 1 lần

**- Bài thuốc 13: Bột sơn tra**

Sơn tra sao vàng tán bột. Uống ngày 3 lần với

nước đường trắng, mỗi lần 20g

**- Bài thuốc 14: Táo dầm đường đỏ**

Táo 1-2 quả, nấu chín bỏ vỏ, dầm đường đỏ, ăn  
mỗi lần 1-2 quả, ngày ăn 2 lần

**- Bài thuốc 15: Tỏi nướng**

Tỏi to 1 củ, nướng chín ăn ngày 3 lần

**- Bài thuốc 16: Nước sắc mạch nha, sơn tra**

Mạch nha 10g, sơn tra 3g

Tất cả sao lên, sắc nước uống với đường đỏ

**- Bài thuốc 17: Cháo gạo, vải khô, sơn dược và  
hạt sen**

Thịt quả vải khô 50g, sơn dược 10g, hạt sen 10g

Cả 3 thứ cho vào gạo nấu thành cháo ăn

**- Bài thuốc 18: Cháo gạo, bột khiếm thực, phục  
linh**

Bột khiếm thực 60g, phục linh 20g, gạo lức 100g

Mang gạo lức nấu thành cháo, rồi đổ hai thứ bột  
vào, nấu sôi lên là ăn được

**- Bài thuốc 19: Nước sắc vỏ quýt, cau, hạt củ cải**

Cau 10g đập dập, hạt củ cải 10g sao vàng, vỏ quýt  
1 miếng.

Tất cả mang sắc lấy nước, bỏ bã, cho thêm đường  
trắng vào uống.

**- Bài thuốc 20: Nước sắc nhân trần, trần bì**

Nhân trần, trần bì mỗi thứ 10g

Sắc lấy nước, thêm chút đường uống

**- Bài thuốc 21: Cháo gạo với bột gừng khô**

Bột gừng khô 3g, cho vào ăn với cháo



**- Bài thuốc 22: Nước sắc gừng tươi, lá ngải**

Gừng tươi 1 nhánh đem nướng lên, lá ngải 1 nắm  
Cho hai thứ vào nồi sắc lấy nước uống

**- Bài thuốc 23: Nước sao ngô non**

Ngô non, ngâm với nước sôi rồi đem ra sấy khô  
Mỗi lần dùng 9g, sắc lấy nước, cho chút muối vào  
uống

**- Bài thuốc 24: Nước sắc gừng tươi, ngô non**

Gừng tươi 1,5g; ngô non 9g, sắc lấy nước uống

**- Bài thuốc 25: Nước táo đỏ, gừng khô, đường mạch nha**

Gừng khô 5-10g, táo đỏ 10 quả, đường mạch nha  
30g

Mang gừng, táo nấu lên vắt lấy nước, bỏ bã, cho  
đường vào nước gừng táo đun thêm một chút là  
được. Chia hai. Ngày uống 2 lần.

**- Bài thuốc 26:**

Quế 1g, hạt cau già 4g, gừng nướng 2 lát phơi  
khô, tán nhỏ, gạo 10g rang vàng, tán bột, tất cả trộn  
đều, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm 2 lần  
trong ngày.

**- Bài thuốc 27**

Quế 10g, hồi 10g, gừng tươi 25g, bạc hà (hoặc long  
nã) 20g, đại hoàng 20g sấy khô tán nhỏ, pha trong  
950ml rượu (70<sup>o</sup>). Ngày uống 2 lần, mỗi lần 5ml

**- Bài thuốc 28**

Lấy 1 nắm nhỏ lá và đọt non cây cơm nguội rửa  
sạch, giã nát lấy nước uống. Bài thuốc có tác dụng

cầm tiêu chảy nhanh.

**- Bài thuốc 29**

Đưa hấu chín 1 quả, khoét lỗ, tỏi 1 củ, bóc vỏ, giã  
nát nhuyễn rồi cho vào trong quả dưa, ngoáy nát  
nhừ. Sau nửa giờ bỏ hạt và lấy dưa ăn dần

**- Bài thuốc 30**

Cỏ nhọ nổi tươi 100g, rau má (hoặc lá phượng vĩ  
tươi) 100g rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước,  
sắc đặc uống nhiều lần trong ngày

**- Bài thuốc 31**

Hoa gạo 60g rửa sạch, cho vào ấm sắc kỹ, chế  
thêm một chút mật ong hoặc đường phèn, chia uống  
vài lần trong ngày.

Hoa gạo 15g, kim ngân hoa 15g, phượng vĩ thảo  
(cỏ seo gà) 15g, sắc uống

Hoa gạo 15-30g sắc kỹ, chia uống 3 lần trong ngày

**- Bài thuốc 32**

Vỏ quả lựu 15-20g rửa sạch, cho vào ấm, đổ nước  
400ml, sắc cho đến khi còn 100ml, thêm đường uống  
1 lần trong ngày, dùng từ 7-10 ngày

**- Bài thuốc 33**

Lấy 200g vỏ quả lựu rửa sạch, cạo bỏ màng trong,  
cắt nhỏ, cho vào nồi nhôm đun sôi với 1000ml nước  
trong nửa giờ, gạn lấy nước. Cho thêm 500ml nước,  
tiếp tục đun sôi trong nửa giờ. Sau đó gộp 2 thứ nước  
lại, cô cho đến khi còn nửa lít, thêm đường và chất  
thơm. Người lớn ngày uống 4 lần, mỗi lần 2-3 thìa cà  
phê, uống trong 7-10 ngày.

#### 4. Kiệt liệt

##### **- Bài thuốc 1: Tỏi trộn đường**

Tỏi 1 củ, đường trắng 20g

Tỏi thái lát mỏng trộn với đường, ăn trước bữa cơm. Uống từ 7-10 ngày.

##### **- Bài thuốc 2: Ngô sen uống với rượu**

Ngô sen tươi, rượu gạo. Ngô sen giã nát, uống với rượu

##### **- Bài thuốc 3: gừng trộn đường đỏ**

Gừng tươi 45g, đường đỏ 35g

Gừng giã nát trộn đường đỏ, chia 3 lần uống trong ngày. Uống 7 ngày liền.

##### **- Bài thuốc 4: Cá mè nấu tỏi**

Cá mè tươi 500g, tỏi 2 củ

Cá làm sạch, tỏi bóc vỏ, thêm gia vị nấu lên ăn hết 1 lần, ăn trong vài ngày liền

##### **- Bài thuốc 5: Nước táo đỏ, mật ong, chè xanh**

Táo đỏ 10 quả, mật ong 30g, chè xanh 10g

Mang táo đun sôi 15 phút rồi cho chè xanh vào đun thêm 1 lát, chắt lấy nước, pha mật ong uống. Ngày một liều chia 2 lần (sáng tối), uống nóng

##### **- Bài thuốc 6: Nước muối pha đường**

Đường trắng 30g, muối ăn 15g

Pha với nước sôi ấm (1 cốc), cách 10 phút uống 1 ngụm, ngày uống 3-4 cốc

##### **- Bài thuốc 7: Dấm ăn, trứng gà**

Trứng gà 2 quả, dấm ăn 150g

Đánh trứng vào dấm rồi nấu lên, trứng chín thì ăn trứng, uống dấm. Ăn một lần là khỏi, nếu chưa khỏi thì ăn thêm lần nữa.

##### **- Bài thuốc 8: Cháo gạo lức, tiểu mạch**

Tiểu mạch 30g, gạo lức 60g

Tiểu mạch sao vàng rồi cho vào nấu cùng gạo lức thành cháo, chia 2 lần ăn trong ngày lúc đói.

##### **- Bài thuốc 9: Nước sắc hạt hướng dương**

Hạt hướng dương 50g, đường phèn một ít

Hạt hướng dương mang đun với nước trong một giờ, lấy nước ra pha với đường phèn, ngày uống 2 lần

##### **- Bài thuốc 10: Bánh bột kiều mạch**

Bột kiều mạch 250g, đường cát 150g

Cho nước vào nhào rồi nặn bột thành bánh, mang nướng ăn liên tục

##### **- Bài thuốc 11: Cháo gạo, măng tre**

Măng tre tươi 1 cái, gạo 100g

Măng bỏ vỏ thái nhỏ, cho vào nấu với gạo thành cháo. Ăn hai lần sáng tối.

##### **- Bài thuốc 12: Nước sắc hoa nhài**

Hoa nhài 30 bông, sắc lấy nước uống

##### **- Bài thuốc 13: Nước sắc hoặc bột hoa hòe**

Hoa hòe 1 nắm, đường đỏ 60g, sắc lấy nước uống

Hoặc hoa hòe 30g tán bột, uống với nước cơm, mỗi lần 4g, ngày 3 lần

##### **- Bài thuốc 14: Nước sắc hoa thủy tiên**

Hoa thủy tiên 30g, đường trắng 10g, sắc lấy nước

uống

**- Bài thuốc 15: Bột vỏ củ ấu gai đỏ**

Vỏ củ ấu gai đỏ, lượng không hạn chế

Phơi khô sao vàng tán bột. Nếu bị lị ra máu thì uống với rượu, nếu bị lị ra dịch nhầy trắng thì uống với nước cơm lúc đói, mỗi lần 10g

Bài thuốc khác, dùng vỏ củ ấu gai 6-8g, sắc đặc, 3 giờ uống 1 cốc.

**- Bài thuốc 16: Nước sắc rễ rau muống**

Rễ rau muống tươi 30-50g, sắc lấy nước uống

**- Bài thuốc 17: Bột mầm non cây thông**

Mầm non cây thông khô 6g, tán bột, uống với nước sôi ấm.

**- Bài thuốc 18: Nước sắc vỏ cây táo già**

Vỏ cây táo già 30g, đường đỏ 60g

Sắc vỏ cây táo già với một lít nước còn 300ml, cho đường vào đun tiếp, uống 1 lần

**- Bài thuốc 19: Nước cây chua me đất**

Cây chua me đất 1 nắm, sắc lấy nước uống

**- Bài thuốc 20: Nước lá phong non**

Lá phong non 30g, sắc lấy nước uống

**- Bài thuốc 21: Nước mướp đắng ngâm đường**

Mướp đắng tươi 1 quả già nát, ngâm với 60g đường trong 2 giờ rồi vắt lấy nước, uống lạnh

**- Bài thuốc 22: Bột cây mướp đắng**

Cây mướp đắng phơi khô tán bột

Uống với nước sôi ấm, ngày 2 lần, mỗi lần 3g

**- Bài thuốc 23:**

Quả na diếc (20g, đốt tồn tính), củ lão (ngọn non 50g), gạo tẻ (30g rang thật vàng) cho vào ấm, đổ 400ml nước sắc còn 100ml, uống làm 3 lần trong ngày.

**- Bài thuốc 24:**

Mộc nhĩ 20g, sao và tán thành bột mịn, chia uống 2 lần/ ngày, uống 3-5 ngày

**- Bài thuốc 25**

Hoa lựu, rau sam, nhọ nồi, rau má, kim ngân hoa mỗi thứ 30g, rễ cúc hoa vàng 10g dùng tươi, rửa sạch, cắt nhỏ, nấu với nước rồi cô thành cao lỏng, trộn với siro tỷ lệ 1/1.

Trẻ em 5-10 tuổi mỗi lần uống 1-2 thìa cà phê, trên 10 tuổi uống 1-3 thìa. Người lớn mỗi ngày uống 4-6 thìa cà phê, chia làm 2 lần.

**- Bài thuốc 26**

Lá sống đời 20 lá, rửa sạch, ăn sống (sáng 8 lá, chiều 8 lá, tối 4 lá). Trẻ 5-10 tuổi dùng liều bằng nửa người lớn. Ăn 5 ngày là khỏi

**- Bài thuốc 27**

Dây tơ hồng vàng (hái toàn cây, cả nụ và hòa) thêm vài lát gừng cho vào ấm, đổ xâm xấp nước sắc lấy nước uống.

Tơ hồng xanh 30g rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc lấy nước uống

Tuy nhiên, việc điều trị bệnh lị cần được thực hiện theo chỉ định của bác sĩ. Việc điều trị không đúng cách có thể làm bệnh phát triển nặng thêm, gây mất

nước và điện giải, có thể nguy hiểm đến tính mạng.

### **5. Đau dạ dày**

#### **- Bài thuốc 1: Dạ dày lợn hầm tỏi**

Dạ dày lợn 1 cái, tỏi vừa đủ

Dạ dày lợn làm sạch, nhét đày các nhánh tỏi vào rồi khâu lại, cho vào nồi luộc chín. Ăn nóng và uống nước.

#### **- Bài thuốc 2: gừng tươi, dầu cải, đường đỏ**

Đường đỏ, dầu cải mỗi thứ 500g, gừng tươi 250g

Cho đường và dầu vào nồi đun sôi, thả gừng giã nát vào trộn đều, lấy ra cho vào lọ dùng dần. Ngày uống 2 lần lúc đói (sáng tối) mỗi lần 1 thìa cà phê

#### **- Bài thuốc 3: Bột nhộng tằm**

Nhộng tằm phơi khô tán bột, ngày uống 1-2 lần, mỗi lần 5-10g

#### **- Bài thuốc 4: Nước vỏ quýt, gừng tươi**

Gừng tươi, vỏ quýt mỗi thứ 20g

Sắc nước uống, ngày 2-3 lần

#### **- Bài thuốc 5: Nước gừng tươi, bột gạo**

Gạo 100g, sau khi ngâm nước, dùng giấy bản gói 5-6 lần rồi mang đốt thành than, nghiền bột dùng nước gừng tươi uống cùng, ngày 2 lần sáng và tối trước khi ăn cơm. không được ăn thức ăn sống, lạnh và nhiều mỡ.

#### **- Bài thuốc 6: Tim lợn hấp hồ tiêu**

Tim lợn 1 quả, hồ tiêu trắng 10g

Tim thái mỏng, hồ tiêu tán bột rắc lên rồi đem hấp

chín. Ăn lúc đói, buổi sáng, ngày 1 quả, trong 7 ngày liền

#### **- Bài thuốc 7: Mật ong**

Mật ong, mỗi ngày uống 1 thìa với 200ml nước lúc đói, sau đó 1 giờ mới ăn sáng, ngày 1 lần.

#### **- Bài thuốc 8: Lòng trắng trứng gà với rượu**

Đường trắng 50g, rượu trắng 40g, 2 lòng trắng trứng gà

Cho tất cả vào nồi đảo đều, đun nhỏ lửa cho bay hơi hết, khi thấy có nước màu vàng là được. Uống trước bữa ăn trưa 1 tiếng, ngày 1 lần, dùng từ 3-5 ngày liền tục

#### **- Bài thuốc 9: Nước củ cải tươi, gừng tươi**

Gừng tươi, củ cải tươi lượng vừa đủ

Mang giã nát rồi vắt lấy nước, thêm ít muối. ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 150ml (chữa khoang dạ dày đau co thắt đột ngột)

#### **- Bài thuốc 10: Rượu nho hòa nước mía**

Nước mía, rượu nho, mỗi thứ 1 cốc, trộn với nhau uống vào buổi sáng và tối.

#### **- Bài thuốc 11: Nước hoa nhài, thạch xương bồ, chè xanh**

Hoa nhài, thạch xương bồ mỗi thứ 6g, chè xanh 10g

Tất cả tán bột pha với nước sôi, uống tùy ý

#### **- Bài thuốc 12: Trứng gà rán với gừng tươi**

Gừng tươi 100g, dầu hạt bông 50g, trứng gà 2 quả

Đổ dầu vào nồi đun lên cho bốc khói, đổ gừng

tháo sợi vào dầu chao cho vàng, rồi đập trứng vào rán chín. Ăn vào buổi sáng lúc đói, ngày 1 lần.

**- Bài thuốc 13: Nước cam thảo tươi, bạch chỉ**

Bạch chỉ 5g, cam thảo tươi 15g

Cho bạch chỉ cam thảo vào nồi cùng gần 1 lít nước sắc còn 500ml, cho 100g đường đỏ vào khuấy đều. Ngày uống 1 thang, chú ý: uống thuốc này cấm ăn rau họ

**- Bài thuốc 14: Nước rễ cỏ huyền tươi**

Rễ cỏ huyền tươi 30-60g, sắc nước uống

**- Bài thuốc 15: Chè táo đỏ, lạc nhân, long nhãn**

Long nhãn khô 7 quả, táo đỏ to 6 quả, lạc nhân 30g

Cho vào nồi áp suất với 300ml nước, hầm cho nhừ, cho thêm chút đường đỏ vừa ăn. ngày 1-2 lần

**- Bài thuốc 16: Dạ dày lợn hấp với hạt rau họ**

Dạ dày lợn 1 chiếc, hạt rau họ 10g

Cho hạt rau họ vào dạ dày buộc chặt lại, cho vào nồi hấp chín, ngày ăn 1 lần mỗi lần 20g

**- Bài thuốc 17: Dạ dày nấu canh với bột sa nhân**

Dạ dày lợn 1000g, bột sa nhân 10g

Nhúng dạ dày vào nước sôi, mang ra cạo bỏ lớp màng, sau đó cho vào nồi cùng hành, gừng, ớt, đun nhỏ lửa cho sôi, đun tiếp cho dạ dày chín thì vớt ra, thái mỏng. Đổ lại vào nồi nấu canh cùng bột sa nhân, bột hồ tiêu, mỡ lợn, mì chính. Làm thức ăn

**- Bài thuốc 18: Nước cháo trần bì, gừng tươi**

Gạo 40g, gừng tươi 12g, trần bì 10g, sắc nước

uống ngày 2-4 lần

**- Bài thuốc 19: Nước khoai tây, sơn dược**

Khoai tây khô 60g, sơn dược 30g, gừng tươi 3 lát, sắc nước uống, ngày 2-3 lần

**- Bài thuốc 20: Bột rễ cây hoa hương dương**

Rễ cây hoa hương dương 100g. Rửa sạch rễ phơi khô, tán bột, mỗi lần uống 0.07g, ngày 2 lần với nước sôi ấm.

**- Bài thuốc 21: Lá ngải, hành trắng, gừng tươi**

Gừng tươi 30g, hành trắng 20g, lá ngải 100g.

Mang tất cả giã nát, nặn thành bánh tròn đắp vào rốn, dùng túi chườm nóng chườm lên, khoảng một giờ mỗi lần.

**- Bài thuốc 22: Nước hạt hoa cây bông**

Hạt hoa cây bông 20g

Sắc với 3 cốc nước lấy 1 cốc, cho nửa thìa rượu vào uống cùng, ngày 2-3 lần

**- Bài thuốc 23: Nước cây dưa chuột**

Cây dưa chuột 100g. Mang đun với ít nước, cô lại còn 1 bát to, uống khi đau

**- Bài thuốc 24: Bột tổ ong mật**

Tổ ong mật lượng vừa phải, đặt lên viên ngói mới, cho vào lò đốt thành than, lấy than ấy tán thành bột, ngày uống 1 lần 2g với nước sôi ấm.

**- Bài thuốc 25: Bột ngũ linh chi**

Ngũ linh chi đốt thành than, tán bột

Ngày uống 3-4 lần, mỗi lần 6-9g với nước sôi ấm

**- Bài thuốc 26: Bột đào nhân, ngũ linh chi**

Đào nhân 15g, ngũ linh chi 15g

Tất cả sao lên, tán bột. Cho dấm gạo vào trộn lên nặn thành viên to bằng hạt đỗ. Ngày uống 40 viên với nước sôi ấm, chia 2 lần sáng tối. Chú ý, phụ nữ có thai không được dùng

**- Bài thuốc 27: Bột ngũ linh chi, phèn khô**

Ngũ linh chi 10g, phèn khô 5g

Cả hai thứ nghiền thành bột, chia 2 lần uống trong ngày với nước sôi ấm.

**- Bài thuốc 28: Bột rễ cây xương bồ**

Rễ cây xương bồ 3g, tán bột, uống với nước sôi ấm. Uống thấy đỡ đau thì thôi.

**- Bài thuốc 29: Đại hồi hương hãm rượu**

Đại hồi hương 10g, đun với rượu, ngày uống 2-4 lần

**- Bài thuốc 30: Bột hoa mướp đắng**

Hoa mướp đắng 30g, sấy khô, tán thành bột chia 2 phần, uống trong ngày với nước sôi ấm

**- Bài thuốc 31: Nước sắc phân tầm**

Phân tầm 30g, sắc nước uống, mỗi lần 3-5g, uống trong 5 ngày

**- Bài thuốc 32: Bại tương thảo, rễ cây hoa hướng dương**

Bại tương thảo 10g, rễ cây hoa hướng dương 15g

Cùng sắc nước uống, ngày 2-3 lần

**- Bài thuốc 33: Nước sắc tử đàn sâm, đàn hương**

Tử đàn sâm 30g, đàn hương 3g, hai thứ sắc uống, ngày 2 lần sáng tối

**- Bài thuốc 34: Bột hương phụ, hạt vải**

Hương phụ 30g (sao với rượu), hạt vải 10g đốt tồn tính

Tán bột cả hai thứ uống ngày 2 lần, mỗi lần 6g với nước muối nhạt

**- Bài thuốc 35: Bột táo, hồ tiêu, ô mai**

Ô mai 1 quả, táo to 2 quả, hồ tiêu 10 hạt

Mang tất cả tán bột, uống với rượu hoặc dấm

**- Bài thuốc 36: Bột rễ bồ công anh, vỏ quýt, sa nhân**

Rễ bồ công anh 30g, vỏ quýt 20g, sa nhân 6g

Mang cả ba vị tán bột, mỗi lần uống 3g, sau bữa ăn với nước ấm

**- Bài thuốc 37: Nước sắc hoa hồng, gừng tươi, cơm cháy**

Cơm cháy vàng 60g, hoa hồng 3 bông, gừng tươi 2 lát. Sắc nước uống, ngày 2-4 lần

**- Bài thuốc 38: Bột hạt rau hẹ trộn đường**

Hạt rau hẹ 250g, đường đỏ 300g

Hạt rau hẹ sao vàng, tán bột trộn đường, uống ngày 3 lần, mỗi lần 1 thìa với nước ấm

**- Bài thuốc 39: Bùn sông, sao chườm**

Bùn sông phơi khô, sao nóng cho vào túi vải chườm lên vùng đau. Nguội lại sao nóng chườm tiếp

**- Bài thuốc 40: Bột gừng khô uống với nước cơm**

Gừng khô tán bột, uống với nước cơm, mỗi lần 2g

**- Bài thuốc 41: Muối nung**

Muối cho lên dao rồi nung đỏ dao, sau đó thả vào

nước chín rồi uống

**- Bài thuốc 42: Chè vụn sao**

Chè vụn sao lên pha với dấm uống

**- Bài thuốc 43: Tỏi nhỏ đun dấm**

Tỏi nhỏ đun với dấm rồi uống

**- Bài thuốc 44: Nước rễ kiệu**

Rễ kiệu 250g, giã nát vắt nước uống

**- Bài thuốc 45: Nước sắc vỏ cây long não**

Vỏ cây long não, cạo bỏ lớp vỏ đen ngoài, giã nát sắc nước uống

**- Bài thuốc 46: Bột đậu xanh, hồ tiêu**

Hồ tiêu 14 hạt, đậu xanh 21 hạt

Xay nhỏ cả 2 vị, uống với canh

**- Bài thuốc 47: Than gạo cũ với mật**

Gạo đốt thành than uống với mật

**- Bài thuốc 48: Nước phân tằm**

Phân tằm buổi tối 30g

Hòa vào nước nóng, lọc lấy nước trong uống

**- Bài thuốc 49: Bột đại xuyên khung**

Đại xuyên khung mang tán bột, uống với rượu nóng

**- Bài thuốc 50: Gừng tươi, bột mì**

Gừng tươi 20g, bột mì 80g, giã nát gừng, trộn với bột đắp lên chỗ đau

**- Bài thuốc 51: Trứng gà, hồ tiêu**

Trứng gà 1 quả, hồ tiêu 5 hạt

Hồ tiêu giã nát trộn với trứng cho vào nấu chín lên ăn

**- Bài thuốc 52: Nước quất tươi, gừng tươi, khoai tây**

Khoai tây tươi 100g, gừng tươi 10g, nước quất tươi 30ml

Hai vị đầu ép lấy nước, đổ vào nước quất trộn đều, ngày dùng 30ml, chia làm 3 lần uống nóng

**- Bài thuốc 53: Táo hãm gừng tươi**

Gừng tươi 60-120g, đường đỏ 120g, đại táo 7 quả

Đổ cả 3 vị vào nồi ninh lên rồi ăn táo, uống nước, ngày 1 liều, uống trong 2 ngày

**- Bài thuốc 54: Nước sắc gừng tươi, vỏ quýt**

Gừng tươi, vỏ quýt mỗi thứ 12g, tất cả sắc lấy nước, chia ra uống 2-3 lần trong ngày, uống đến hết đau, hết nôn thì thôi

**- Bài thuốc 55: Nước gừng với sữa bò tươi**

Nước gừng tươi 1 thìa, sữa bò tươi 150-200ml, một ít đường trắng

**- Bài thuốc 56: Dạ dày lợn hãm gừng tươi, nhục quế**

Gừng tươi 50g, dạ dày lợn 200g, nhục quế 5g

Dạ dày lợn thái chỉ, cho vào bát cùng gừng, quế trộn đều, cho chút nước hãm như, chia 2 lần ăn hết trong ngày.

**- Bài thuốc 57: Bột gừng khô với hồ tiêu**

Gừng khô 10g, hồ tiêu 10 hạt, tất cả tán bột, uống với nước sôi để ấm, ngày 2 lần.

**- Bài thuốc 58: Chườm gừng tươi, hành củ**

Gừng tươi 15g, hành củ cả rễ 30g

Tất cả mang giã nát, sao cho nóng, bọc vào túi vải đắp lên vùng dạ dày, lạnh lại thay miếng khác, mỗi lần 30 phút, ngày 2 lần.

**- Bài thuốc 59: Chườm gừng tươi, rau cải, hành**

Gừng già tươi, rau cải tươi, mỗi thứ 120g, hành 30g

Cả 3 thứ giã nát, sao nóng, chia 2 phần, đắp lên chỗ đau

**- Bài thuốc 60: Quả hạnh đào, rượu nóng**

Thịt 7 quả hạnh đào giã nát, cho chút đường kính trộn đều, khi ăn trộn vào rượu đã hâm nóng

**- Bài thuốc 61: Nước quả phật thủ**

Phật thủ tươi 12-15g (khô 6g), pha nước sôi uống

**- Bài thuốc 62: Bột tam thất**

Bột tam thất ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 1,5g

**- Bài thuốc 63: Nước sắc hạt củ cải**

Hạt củ cải 50g, cho nước vào sắc uống thay nước

**- Bài thuốc 64: Nước sao hương phụ tử**

Hương phụ tử 12g, sao đen, sắc nước uống

**- Bài thuốc 65: Rượu cao lương, đường phèn**

Rượu cao lương 90g, đường phèn 45g

Cho đường vào bát rồi đổ rượu vào châm lửa đốt chờ tắt lửa lấy đường ra hòa nước uống

**- Bài thuốc 66: Cháo chế phụ tử, gạo lứt, gừng**

Gừng khô 1-3 g, hành trắng 15g, chế phụ tử 3-5g, gạo lứt 50g, đường đỏ 1 ít

Gừng và chế phụ tử tán bột, gạo nấu thành cháo. Khi cháo chín đổ các thứ vào cùng đun.

Hoặc có thể mang gừng và chế phụ tử ép lấy nước, bỏ bã, rồi cho cả vào nồi nấu cháo

**- Bài thuốc 67: Nước mộc qua, gừng tươi, dấm gạo**

Gừng tươi 30g, mộc qua 500g, dấm gạo 500g

Cho tất cả vào nồi đun nhỏ lửa cho chín, lọc bỏ bã, lấy nước chia làm 4 lần uống, ngày 1 lần, uống khoảng 3-4 tháng

**- Bài thuốc 68: Cà mè nấu vỏ quýt, gừng tươi**

Gừng tươi 30g, vỏ quýt 10g, hồ tiêu 3g, cá mè 1 con

Mang 3 vị dầu gói vào túi vải rồi cho vào bụng cá mè đã làm sạch. Cho nước vào nồi, thả cá vào đun nhỏ lửa cho chín, thêm chút muối vừa ăn. Ăn cá, uống nước lúc đói.

**- Bài thuốc 69: Hỗn hợp lòng trắng trứng gà, gừng tươi, bột mì**

Gừng tươi 120g, bột mì 30g, lòng trắng trứng gà 2 quả

Gừng giã nát mang trộn đều với 2 thứ còn lại, mang đắp vào vùng dạ dày

**- Bài thuốc 70: Nước sắc gừng, quế chi, bạch thược, cam thảo, đại táo**

Gừng tươi 20g, quế chi 20g, bạch thược 40g, cam thảo 12g, đại táo 12 quả, đường mạch nha 300g

Mang cả 5 vị thuốc sắc lên lấy nước, bỏ bã, hòa đường vào cho tan, chia ra uống nóng

**- Bài thuốc 71: Gừng tỏi ngâm dấm**



Gừng tươi, tỏi, mỗi thứ 100g, dấm 500ml  
Thái gừng thành lát cho vào cùng tỏi ngâm dấm, khoảng hơn 1 tháng. Sau uống dấm, ăn gừng tỏi, lượng vừa phải

**- Bài thuốc 72: Nước rau hẹ, gừng tươi với sữa bò**

Gừng tươi 25g, rau hẹ 250g, sữa bò 250g

Gừng và rau hẹ đem giã nát, vắt lấy nước, đổ vào nồi cùng sữa đun sôi, uống nóng

**- Bài thuốc 73: Dạ dày lợn hầm gừng tươi, đẳng sâm**

Gừng tươi 200g, dạ dày lợn 1 cái làm sạch, đẳng sâm 10g

Cho tất cả vào nồi đun nhỏ lửa cho chín, thêm một ít muối. Ăn dạ dày, uống nước

**- Bài thuốc 74: Thịt chó hầm cà rốt, gừng tươi**

Gừng tươi 15g, thịt chó 250g, cà rốt 50g

Cho vào nồi hầm chín, thêm muối cho vừa ăn. Ăn thịt uống nước, mỗi tối 1 lần

**- Bài thuốc 75: Hạt dành dành, đậu khấu**

Nước gừng tươi, hạt dành dành, đậu khấu lượng vừa phải.

Mang 2 vị sau tán thành bột, trộn lẫn nước gừng tươi làm thành viên to. Ngày uống 2 lần với nước cơm, mỗi lần 3-6g (30-60 viên)

**- Bài thuốc 76: Nước ép cải bắp**

Cải bắp chứa nhiều vitamin U chữa loét rất tốt. Ăn cải bắp sống bằng cách ép thành nước, uống nửa cốc nước bắp cải trước khi ăn hoặc lúc đói. Ngày

uống 1-2 lần. Uống thường xuyên

**- Bài thuốc 77: Than nước ép khoai lang**

Rất có tác dụng với người loét dạ dày nhẹ ở thời kỳ đầu nếu được chữa sớm. Còn đối với người loét nặng cần mổ thì không dùng thứ này. lấy khoai lang sống 20 củ, rửa sạch, bỏ mầm, xay xát, vắt lấy nước cốt rồi cho vào nồi đất, không đậy vung, đun nhỏ lửa. Mùi khét bốc lên, nước cạn hết, sau đó có mẩu nước chè bám vào nồi. Cứ tiếp tục đun, còn lại than đen đọng dưới đáy nồi, cạo ra bỏ vào lọ. Mỗi ngày uống 1 lần: Một thìa nhỏ thứ than này cùng với cốc nước sôi để nguội. Uống liên tục cho đến khi khỏi

**- Bài thuốc 78: Bột chuối xanh**

Dùng quả chuối xanh, bóc vỏ, thái mỏng đem phơi khô (hoặc sấy) tán thành bột, cho vào lọ thủy tinh đậy kín dùng dần. Mỗi ngày uống 30g. Uống liên tục.

**- Bài thuốc 79: Nước dừa và hạt bí ngô**

Nước dừa (từ quả dừa già) 200ml, trộn với hạt bí ngô 150g, đun nhỏ lửa cho cạn, rồi ăn

Cách chữa cơn đau dạ dày: khi đang đau, lấy 1 hạt cau khô, giã nát cho vào miệng ngâm cho ra nước, rồi nuốt nước đó. Hạt cau dần dần mủn ra thì ăn luôn, cơn đau sẽ giảm và hết

Những người bị bệnh đau dạ dày – ruột phải chữa “ổ loét sớm” nếu đã có ổ loét cũ. Nếu không, có thể dẫn tới chảy máu hoặc viêm màng bụng rất khó chữa.

Người bệnh nên ăn những thức ăn làm lành ổ loét như ngũ cốc lứt nấu nhừ, sữa đã nấu chín. Không nên ăn những thức ăn kích thích như gia vị, hạt tiêu, ớt, nước chanh chai, đồ uống có gas, thuốc lá, rượu, cà phê v.v...Ngoài ra người bệnh cần tránh tức giận, căng thẳng, hốt hoảng làm cho các ổ loét càng tăng hơn.

**- Bài thuốc 80: Vỏ trứng gà**

Nguyên liệu: Vỏ trứng gà

Vỏ trứng gà đem sao vàng rồi nghiền nhỏ (càng nhỏ càng tốt)

Mỗi ngày dùng 2 đến 3 lần, mỗi lần 3-5g, uống với nước chín ấm nóng

Nếu dùng liên tục thì lần sau lượng thuốc giảm so với lần trước khoảng 1/3 đến 1/4

**- Bài thuốc 81: Vỏ trứng gà, đậu phụ**

Vỏ trứng gà 6g, đậu phụ 1 miếng

Vỏ trứng gà sao vàng, nghiền nhỏ rồi dùng đậu phụ bọc bên ngoài và ăn ngay. Mỗi ngày ăn 2 lần

**- Bài thuốc 82: Vỏ trứng gà, cam thảo**

Cam thảo nướng 60g, nhũ hương 15g, mộc dược 15g

Tất cả những nguyên liệu trên đem nghiền nhỏ trộn lẫn. Mỗi ngày dùng 3 lần, mỗi lần 6g dùng với nước chín nóng, dùng trước bữa ăn

Bài thuốc này rất hiệu nghiệm với những người bị đau dạ dày do ứ huyết.

**- Bài thuốc 83: Trứng gà, kim ngư**

Rễ kim ngư dưới đất 15g, trứng gà 1 quả, nước lã 2 bát

Cho tất cả những nguyên liệu nói trên vào nồi đun đến khi trứng chín, bóc vỏ rồi cho vào đun tiếp đến khi còn 1 bát nước là dùng được.

Cách dùng: Ăn trứng, uống nước thuốc, uống khi còn nóng

**- Bài thuốc 84: Trứng gà, gừng sống**

Gừng sống 30g, trứng gà 1 quả, dầu vừng 30ml

Gừng tươi rửa sạch, thái nhỏ rồi đập trứng gà vào quấy đều đem rán với dầu vừng. Mỗi ngày ăn 3 lần, ăn liên tục trong 3-5 ngày.

**- Bài thuốc 85: Gừng sống, lòng trắng trứng**

Gừng sống 120g, bột mì trắng 30g, lòng trắng trứng gà 2 quả

Gừng sống rửa sạch, giã nát đem trộn đều với bột mì và lòng trắng trứng gà. Đập vào bụng, chỗ đau dạ dày

**- Bài thuốc 86: Trứng gà, lá ớt**

Lá ớt tươi 60-90g, trứng gà 2 quả, dầu lạc, muối vừa đủ

Cho dầu lạc và trứng gà vào nồi rán vàng, sau đó cho một bát rưỡi nước và lá ớt tươi vào cùng đun lên thành canh, nêm gia vị vừa ăn là được. Ăn món này với cơm. Bài thuốc này trị hư hàn gây đau dạ dày.

**- Bài thuốc 87: Món ăn cho người co thắt dạ dày**

Trứng gà 3 quả, đường phèn 200g, rượu vàng 100ml

Tất cả những nguyên liệu nói trên cho vào quấy đều rồi đun thành màu vàng cháy là được.

Mỗi lần uống 15ml, ngày uống 3 lần trước bữa ăn

### **Một số bài thuốc chữa viêm dạ dày mãn tính**

#### **- Bài thuốc 88: Gừng, dấm, đu đủ**

Dấm 50ml, gừng sống 50g, đu đủ 500g

Cho tất cả những nguyên liệu nói trên vào 1 cái nồi đất và đun nhỏ lửa cho thật nhừ là được. Chia làm nhiều lần để dùng.

#### **- Bài thuốc 89: Hạt tiêu, ô mai**

Ô mai 1 quả, hồ tiêu trắng 7 hạt, dấm vừa đủ

Hồ tiêu nghiền thành bột. Ô mai bỏ hạt, tất cả đem rang rồi nghiền thật mịn, dùng dấm để uống

#### **- Bài thuốc 90: Cao mật ong khoai tây**

Khoai tây tươi 1000g, mật ong vừa đủ

Khoai tây rửa sạch, nạo thành sợi, giã nát, vắt lấy nước qua vải xô sạch. Đổ nước khoai tây này vào nồi đun to lửa cho sôi, sau chuyển nhỏ lửa sắc cho đến khi cạn thành keo dính, đổ mật ong vào theo tỷ lệ 1:1, đun tiếp cho đến khi đặc quánh là được. Đợi nguội cho ra lọ cất đi dùng dần.

Dùng hàng ngày, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 thìa canh vào lúc đói.

#### **- Bài thuốc 91: Cải thìa ngọt mặn**

Rau cải thìa 250g, muối, đường vừa đủ

Cải thìa rửa sạch, thái nhỏ, rắc muối, lấy tay bóp

rồi để 10 phút, sau đó để trong vải xô vắt lấy nước, cho đường, khuấy đều là được

Dùng hàng ngày, mỗi ngày 3 lần khi đói bụng

### **6. Viêm ruột**

#### **a. Những bài thuốc chữa viêm ruột cấp tính**

##### **- Bài thuốc 1: Xoa bóp với gừng, rượu**

Gừng tươi 120g, rượu 30ml

Gừng thái lát trộn rượu mang ra xát vào tứ chi cho nóng là được.

##### **- Bài thuốc 2: Đinh hương hấp với rượu**

Rượu 500ml, đinh hương 2 lát

Cho rượu và đinh hương vào cốc, đặt cốc trong nồi hấp 10 phút, lấy ra uống nóng

##### **- Bài thuốc 3: Nước lá đậu cô ve, lá hoắc hương, lá sen**

Lá đậu cô ve tươi 20g, lá cây hoắc hương tươi 20g, lá sen tươi 20g

Giã nát lấy nước, uống với nước đun sôi ấm.

##### **- Bài thuốc 4: Nước sao quả cau, trần bì, củ cải**

Quả cau 10g đập dập, củ cải 19g sao lên, trần bì 10g

Sắc nước 30 phút, lấy nước bỏ bã, cho ít đường trắng hòa tan rồi uống

##### **- Bài thuốc 5: Nước rau dấp cá**

Rau dấp cá tươi 120g

Giã nát, uống với nước sôi ấm (thêm chút đường).

Cách 6 giờ uống 1 lần, liên tục 6 lần, rất hiệu quả

**- Bài thuốc 6: Bột đậu cô ve trắng**

Đậu cô ve trắng phơi khô tán bột, uống với dấm cũ

**- Bài thuốc 7: Nước sắc lá dâu**

Lá dâu 1 nắm, sắc nước uống

**- Bài thuốc 8: Tỏi đắp tay**

Tỏi già nát đắp vào lòng bàn tay

**- Bài thuốc 9: Muối ăn sao chườm**

Muối ăn sao lên chia làm 2 gói, chườm lên bụng và lưng sẽ thông khí

**- Bài thuốc 10: Nước sắc rau dền răng ngựa tươi**

Rau dền răng ngựa 120g, sắc nước uống với đường đỏ

**- Bài thuốc 11: Nước muối rang**

Muối ăn 1 cốc nhỏ, mang rang lên rồi thả vào nước sôi để nguội, chắt nước ra để uống 2-3 lần

**- Bài thuốc 12: Nước sắc dây lang, phèn trắng**

Dây khoai lang già khô 30g, phèn trắng 2g

Giã nát dây khoai, cho phèn vào sắc lấy nước uống

**- Bài thuốc 13: Nước chè tươi**

Lá chè tươi 15g, một ít muối, đun nước uống

**- Bài thuốc 14: Nước lá chè, vỏ bưởi**

Vỏ bưởi khô 6g, lá chè 4g, gừng tươi 2 lát. Đun nước uống

**- Bài thuốc 15: Nước phân tằm**

Phân tằm ban đêm 40g, đun nước uống

**- Bài thuốc 16: Nước rau hẹ**

Rau hẹ cả rễ 1 nắm, rửa sạch vắt lấy nước 60g, uống với nước sôi ấm

**- Bài thuốc 17: Bột hạt trám muối**

Hạt trám muối 8g, đốt thành than, tán bột uống với nước sôi.

**- Bài thuốc 18: Nước sắc cây đậu cô ve, đất lò và rang muối**

Cây đậu cô ve 30g, đất trong lò và muối rang mỗi thứ 4g

Tất cả mang sắc lấy nước uống

**- Bài thuốc 19: Hành trắng sao đắp rốn**

Hành trắng sao nóng đắp vào rốn

**- Bài thuốc 20: Bột hạt nhân**

Hạt nhân nghiền bột 10g, uống với nước sôi.

**- Bài thuốc 21: Nước tỏi sống với phèn**

Tỏi to sống 2 củ, phèn 4g

Tỏi già nát, phèn nghiền nhỏ, thả vào nước sôi cho tan, lọc lấy nước trong, uống lúc bị nôn, hết nôn thì thôi

**- Bài thuốc 22: Nước hạt cọ**

Hạt cây cọ 4g, nấu nước uống

b. Những bài thuốc chữa viêm ruột mãn tính

**- Bài thuốc 1: Bột lá chè, lá bưởi**

Lá chè 10g, lá bưởi 20g

Sấy khô, tán bột, uống ngày 3 lần, mỗi lần 2-3g

**- Bài thuốc 2: Nước sắc rễ ốt và dấm**

Rễ ốt 10g, dấm cũ 30ml, sắc lên uống, ngày 1-2 lần

**- Bài thuốc 3: Bột cơm cháy, hạt sen**

Cơm cháy 120g, hạt sen 100g, đường trắng 60g

Tất cả tán bột, ngày ăn 2-4 lần, mỗi lần 5-10g

**- Bài thuốc 4: Cháo gạo lứt nấu với nước cau**

Cau 10-15g, gạo lứt 50-100g

Cau thái lát, sắc bằng nồi đất lấy nước, mang nước cho vào gạo nấu cháo, ngày ăn 1-2 lần ko để lâu.

**- Bài thuốc 5: Cháo gạo lứt, thân khúc, sơn tra**

Thân khúc 10-15g, gạo lứt 50-100g, mạch nha, sơn tra vừa đủ

Thân khúc đập nhỏ, cho vào nồi cùng mạch nha, sơn tra sắc lấy nước. Lấy nước mang nấu cháo gạo lứt ăn

**- Bài thuốc 6: Nước chè với tỏi**

Lá chè 10g, tỏi 6g, muối 3g

Tỏi giã lấy nước trộn đều với chè và muối, cho vào nồi gang sao 6 phút, lấy ra cho vào nồi dậu kín với 200g nước sôi, chờ nguội khoảng 40°C thì chắt lấy nước uống. Bã lại đổ 150g nước sôi ủ tiếp dùng lần hai.

**- Bài thuốc 7: Cà hấp**

Quả cà (lượng vừa phải) mang rửa sạch, một đầu dùng dao bổ làm bốn, đầu kia để nguyên, đem hấp chín. Mang ra để nguội thái chỉ, trộn với chút tỏi, bột gừng, xì dầu, dầu ăn, dấm cho đều rồi ăn

**- Bài thuốc 8: Nước rễ cây khiếm thảo**

Rễ cây khiếm thảo 9-15g, đun nước dùng ngâm chân

**- Bài thuốc 9: Nước cây cỏ bướm**

Cỏ bướm (hồ điệp thảo) dùng cả cây, mang rửa sạch cho vào nồi cùng 500ml nước đun sôi 5-10 phút, để nguội vừa rồi ngâm chân. Người lớn dùng 10-15 cây, trẻ em 5-10 cây, ngày 1 lần, ngâm trong 2-3 ngày

**- Bài thuốc 10: Nước lá củ cải khô**

Lá củ cải phơi trên mái ngói suốt ngày đem trong 1 tháng. Khi dùng rửa sạch, pha nước uống như chè, mỗi lần dùng 30g.

**- Bài thuốc 11: Nước uống rượu vang, gừng tươi**

Rượu vang 250ml, đường cát 50g, dấm 1 ít, gừng tươi 3 lát, đun nước uống

**- Bài thuốc 12: Đắp lá ngải, hành, gừng**

Hành 20g, gừng tươi 30g, lá ngải 10g

Mang tất cả giã nát, nặn thành miếng đắp vào rốn, rồi dùng túi chườm nóng áp lên, mỗi lần 1 giờ.

## 7. Loét dạ dày và tá tràng

**- Bài thuốc 1: Bột dành dành núi, gừng khô**

Gừng khô, dành dành núi lượng đều nhau

Tất cả mang tán bột. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 2g với nước sôi để nguội

**- Bài thuốc 2: Bột vỏ trứng gà sao vàng**

Vỏ trứng gà sao vàng, nghiền bột. Mỗi lần uống 6g với nước sôi ấm.

**- Bài thuốc 3: Thịt bò xào củ bàn tay tiên**

Cỏ bần tay tiên 50g, thịt bò 100g

Cỏ bở gai, rửa sạch cắt nhỏ, thịt thái miếng. Cho dầu ăn vào nồi đun nóng, đổ cả 2 thứ cào đảo to lửa nêm gia vị vừa ăn

**- Bài thuốc 4: Nước rau hẹ, gừng tươi, sữa bò**

Rau hẹ 250g, gừng tươi 25g, sữa bò 250g (sữa bột cũng được)

Rau và gừng giã nát vắt lấy nước, pha vào sữa rồi đun sôi lên, uống ngày 2 lần sáng và tối

**- Bài thuốc 5: Gà hầm nước gừng**

Gừng già 250g, gà 1 con

Gừng già nát, lấy vải bọc lấy nước, bỏ bã. Đổ nước gừng vào bụng gà đã làm sạch. Cho gà vào nồi, đổ nước vào hầm khoảng hơn 2 giờ. Ăn thịt gà và uống hết nước.

**- Bài thuốc 6: Gừng già trộn đường phèn**

Gừng già củ to 500g, đường phèn 100g

Gừng vùi trong tro nóng một đêm, hôm sau lấy ra cạo vỏ đen, không rửa, cắt lát mỏng, củ nào chưa chín thì loại bỏ. Đường giã nhỏ trộn với gừng để vào lọ đậy kín. Một tuần sau đường tan chảy gừng hút hết, lấy gừng ăn hàng ngày.

**- Bài thuốc 7: Nước rau cải trắng**

Rau cải trắng 250g, rửa sạch cắt nhỏ cho ít muối ngâm 10 phút, dùng vải sạch vắt lấy nước, thêm đường, uống ngày 3 lần lúc đói

Chữa bệnh đau dạ dày, chướng dạ dày, tức vùng sườn, lưỡi đỏ nhạt, mỗi lần bị kích động lại đau.

**- Bài thuốc 8: Nước hồng trà, đường đỏ, mật ong**

Hồng trà 5g, cho vào phích có nước sôi trong 10 phút rồi cho đường đỏ và mật ong vào. ngày uống 3 lần trước khi ăn

**- Bài thuốc 9: Vỏ trứng gà, mạch nha**

Vỏ trứng gà 1 cái, mạch nha 30g

Vỏ trứng sao vàng tán bột, mạch nha đun nước 40 phút rồi lấy nước ấy cho vào bột vỏ trứng, ngày 2 lần

**- Bài thuốc 10: Nước ngó sen tươi, củ cải trắng**

Ngon sen tươi 500g

Củ cải trắng 500g

Hai thứ giã nát lọc lấy nước để riêng từng lọ. Mỗi lần lấy mỗi thứ 10ml ra trộn đều rồi uống. Ngày 2 lần uống trong 3 ngày

**- Bài thuốc 11: Trứng gà, bột tam thất**

Bột tam thất 3g, nước ngó sen 30ml, trứng gà 1 quả. Đập trứng vào bát đánh tan, sau đó đổ bột tam thất, nước ngó sen cùng 1 ít đường trưng vào khuấy đều, mang hấp cách thủy. Ngày ăn 1-2 lần, ăn trong 3 ngày

**- Bài thuốc 12: Bột lá sen**

Lá sen 2 lá, phơi khô rồi tán bột, ngày uống 1 lần, mỗi lần 1,5g, uống trong 5 ngày liền

**- Bài thuốc 13: Dạ dày hầm sơn dược**

Sơn dược 20g, dạ dày lợn 1 cái

Sơn dược giã nhỏ cho vào dạ dày rồi buộc chặt lại. Cho vào nồi hầm với 2500ml nước, thêm chút muối. Đun nhỏ lửa, khi còn lại 1500ml nước thì vớt dạ dày

ra, đổ bỏ sơn dược, dạ dày thái mỏng, rồi cho lại vào nồi đun sôi lại, chia vài bữa, ăn hết cả nước lẫn cái trong ngày. Cách 4 ngày ăn một lần.

**- Bài thuốc 14: Nước mộc qua, chè xanh**

chè xanh 1g, mộc qua 60g  
cho mộc qua vào cùng 500ml nước đun sôi trong 5 phút rồi cho chè vào. Uống 3 lần sau bữa ăn cho hết

**- Bài thuốc 15: Nước hãm lạc, sữa bột, mật ong**

Lạc nhân 50g, sữa bò 200ml, mật ong 30g  
Lạc sau khi ngâm nước rồi giã nát. sữa bò đun sôi rồi cho lạc vào đun sôi lại, cuối cùng đổ mật ong vào, uống trước khi đi ngủ

**- Bài thuốc 16: Lá chè, đường trắng, mật ong**

Lá chè, đường trắng, mật ong mỗi thứ 250g  
Đổ 4 bát nước vào sắc lên còn 2 bát, lọc bỏ bã, cho vào lọ để 12 ngày sau mới uống. Lúc uống mang hãm nóng, uống ngày 2 lần sáng tối, mỗi lần 20ml

**- Bài thuốc 17: Nội tạng hải sâm**

Nội tạng hải sâm, rượu mẫu vừa đủ  
Nội tạng hải sâm phơi khô tán bột, uống với rượu

**- Bài thuốc 18: Nước rau hẹ, gừng tươi, sữa bò**

Rau hẹ 250g, gừng tươi 25g, sữa bò 250g  
Hai vị đầu mang giã nát vắt lấy nước cho vào nồi cùng sữa bò đun sôi 1-2 phút. Uống nóng, ngày 1 lần

**- Bài thuốc 19: Bột trần bì, lòng trắng trứng gà**

Lòng trắng trứng gà 90g, trần bì 30g  
Hai thứ sấy khô, tán bột trộn đều. Uống với nước sôi ngày 3 lần, mỗi lần 3g

**- Bài thuốc 20: Nước hoa hồng**

Cánh hoa hồng khô 10g (tươi 20g)  
Cho vào cốc hãm uống thay chè, ngày 1 liều trong vài ngày

**- Bài thuốc 21: Bột vỏ hàu, cam thảo tươi**

Vỏ con hàu, cam thảo tươi, mỗi thứ 100g  
Cả hai thứ tán bột thật mịn. Ngày uống 2 lần với nước ấm, mỗi lần 10g, liên tục trong 5 ngày

**- Bài thuốc 22: Nước bồ công anh uống với rượu**

Bồ công anh 25g, rượu gạo vừa đủ  
Bồ công anh đem sắc nước uống. Ngày 3 lần, uống cùng 1 thìa rượu, chữa đau loét dạ dày

**- Bài thuốc 23: Hạt đại táo, gừng tươi, đường đỏ, mỡ lợn**

Hạt đại táo, gừng tươi chao mỡ cho giòn, lấy ra nghiền với đường đỏ thành bột. Uống mỗi ngày 2 lần với nước sôi để nguội, mỗi lần uống 30g. Chữa loét dạ dày tá tràng.

**- Bài thuốc 24: Nước rau bắp cải**

Rau bắp cải tươi 500g  
Rau bắp cải tươi đem rửa sạch, thái nhỏ rồi cho vào máy ép lấy nước uống  
Uống ấm trước bữa ăn 200ml, mỗi ngày 2 lần.

**- Bài thuốc 25: Dạ dày lợn**

Dạ dày lợn 150g, cọng quýt vàng 30g  
Sau khi rửa sạch, dạ dày lợn thái thành miếng, cho vào cùng với cọng quýt vàng và thêm 4 bát nước đun tới khi còn 1,5 bát, cho một ít muối vào để phối

hợp vị rồi uống nước canh, mỗi ngày 1 lần

**- Bài thuốc 26: Táo đỏ, hạt tiêu**

Táo đỏ 5 quả, hạt tiêu trắng 5 hạt

Táo đỏ bỏ hạt, trong ruột mỗi quả táo đỏ đặt 1 hạt tiêu trắng, khi nấu cơm đặt lên trên mặt cơm hấp chín

Mỗi ngày ăn 1 lần

**- Bài thuốc 27: Cá mực, đào nhân**

Đào nhân 10g, cá mực 1 con

Cá mực sau khi rửa sạch thái thành miếng, để cả xương cho vào nấu canh cùng với đào nhân, nêm gia vị vừa miệng là được. Uống canh ăn cá mực

Mỗi ngày ăn 2 lần

**- Bài thuốc 28: Cháo đào nhân**

Đào nhân 10g, gạo 50g

Đào nhân bỏ vỏ xay nhuyễn, cho gạo vào nấu thành cháo làm thành bữa ăn sáng, có thể thêm một chút đường đỏ để phối vị, mỗi ngày ăn 1 lần

**- Bài thuốc 29: Nước ngó sen ép**

Ngó sen non tươi 1500g

Ngó sen tươi sau khi rửa sạch, ép lấy nước, pha với nước đun sôi để nguội uống

Uống chia làm 2 lần

**- Bài thuốc 30: Nước khoai tây ép**

Khoai tây tươi 1000g

Sau khi rửa sạch, khoai tây thái thành miếng nhỏ, cho vào máy ép nước hoa quả ép lấy nước uống. Sáng tối mỗi ngày uống 200ml, uống liên tục 1 tháng

**- Bài thuốc 31: Cháo bí đỏ**

Bí đỏ 400g, gạo 50g, sữa 100ml, muối vừa đủ, nước 400ml

Bí đỏ, sau khi gọt vỏ, thái thành miếng, cho gạo vào nước, dùng lửa nhỏ đun 40 đến 50 phút, sau đó cho vào máy xay sinh tố đánh nhuyễn. Cho bí đỏ vào trong nồi dùng lửa nhỏ đun đến khi chín, cho thêm sữa, sau đó cho thêm muối vào để điều chỉnh vị

Ăn loại cháo này rất có ích cho người mắc bệnh loét dạ dày

**- Bài thuốc 32:**

Mẫu đơn bì 8g, bạch thược 12g, thanh bì, chi tử, bối mẫu, trạch tả, hoàng liên mỗi vị 8g, trần bì 6g, ngô thù 4g rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp, sắc uống ngày 1 thang

**- Bài thuốc 33:**

Rễ, hoa hoặc vỏ thân cây gạo 15-30g rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước sắc uống

Rễ, hoa hoặc vỏ thân cây gạo 30g, rễ cây lương diện châm (*Zanthoxylum nitidum*) 6g rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc uống

**- Bài thuốc 34**

Sung sao khô tán bột, mỗi ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 6-9g với nước ấm



## Chương 6: Những bài thuốc chữa bệnh về tâm thần, thần kinh

### 1. Chứng mất ngủ

Một số thực phẩm có thể dùng làm thuốc chữa mất ngủ mà không độc: hạt sen, long nhãn, mật ong, đậu xanh, đậu đen, táo tàu...có tác dụng an thần, giúp dễ ngủ; chuối, các loại hạt quả, lạc...điều hòa giấc ngủ

Có 2 nhóm nguyên nhân gây mất ngủ: Nhóm mất ngủ do sinh hoạt gồm dùng chất kích thích (thuốc lá, cà phê...), ăn nhiều nặng bụng, rối loạn lịch thức ngủ, căng thẳng lo âu, phân bố giờ giấc ngủ không hợp lí, ngủ ngày quá nhiều. Nhóm mất ngủ do nguyên nhân thực thể gồm dùng thuốc (thuốc chứa cafein, corticoide, thuốc lợi tiểu), có bệnh viêm loét dạ dày tá tràng hay zona...), loạn tâm thần, trầm cảm.

Về nguyên tắc điều trị, cần loại bỏ những nguyên nhân chủ quan gây mất ngủ. Nếu cố gắng tìm hiểu, người bệnh sẽ biết một phần nguyên nhân, thí dụ uống cà phê quá nhiều vào buổi tối hoặc trước khi đi ngủ, ăn quá nhiều chất cay nóng, ăn quá no vào buổi tối, đi du lịch đến nơi có sự thay đổi múi giờ quá lớn, căng thẳng trong công việc...Người bệnh có thể sẽ tự điều chỉnh để ngủ được mà không cần nhờ đến

thuốc.

Nếu tạo tâm trạng thư thái để dễ dàng đi vào giấc ngủ, giường ngủ cần đặt nơi thoáng mát, chăn màn sạch sẽ. Dùng thuốc ngủ kết hợp thuốc điều trị nguyên nhân gây bệnh.

Y học cổ truyền cũng điều trị mất ngủ theo các nguyên tắc trên. Tuy nhiên, ngoài thuốc, nền y học này còn áp dụng các phương pháp không dùng thuốc như châm cứu, dưỡng sinh để giấc ngủ đến dễ dàng hơn.

#### - Bài thuốc 1

Mất ngủ do làm việc quá sức hay suy nghĩ lo âu căng thẳng với các biểu hiện : hay hốt hoảng, thấp thóm lo âu, tim hồi hộp, hay quên, chân tay mỏi rũ, ăn uống kém, sắc da không tươi nhuận, cả đêm không ngủ được, hoặc lúc ngủ lúc thức, hay nằm mơ, dễ tỉnh giấc: Củ mài sao vàng, hạt sen để cả tim (sao) mỗi thứ 20g, lá dâu long nhãn, áo nhân (sao), lá vông, bá tử nhân mỗi thứ 10g, cho tất cả vào ấm, đổ xâm xấp nước sắc uống mỗi ngày

#### - Bài thuốc 2

Mất ngủ kèm theo triệu chứng buồn bực, ù tai, đau lưng, uể oải không muốn làm việc, nóng nảy bứt rứt, có cảm giác bốc hỏa lên đầu mặt, đau đầu choáng váng, tâm phiền miệng khát, đêm ra mồ hôi trộm...: Đậu đen, hạt sen để cả tim (sao), lá vông, lá dâu tằm mỗi thứ 20g, lệ tiên, thảo quyết minh, mè đen mỗi thứ 10g, vỏ núc nác 6g, cho tất cả vào ấm,

đổ xâm xấp nước sắc uống.

**- Bài thuốc 3**

Ngủ không yên, người nhút nhát, hay cáu gắt, hư phiền, hay chiêm bao vớ vẩn: Hạt sen, táo nhân sao đen mỗi thứ 40g, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước sắc uống

**- Bài thuốc 4**

Mất ngủ kèm theo đầy tức vị quản, ợ hơi, khó chịu hoặc ăn ít, đại tiện không thông hoạt, bụng đau, chân tay bủn rủn: Trần bì, la bạc tử, chỉ thực mỗi thứ 10g, hương phụ 12g, mộc hương 15g, cho tất cả vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc uống

**- Bài thuốc 5: Chữa mất ngủ kéo dài**

Rễ hoa nhài 100 – 200g, ngâm trong 1 lít rượu trắng 35-40°. Ngày uống 10-20ml trước khi đi ngủ. Nếu không uống được rượu có thể dùng rễ nhài hãm uống cũng được.

Ngoài ra, dân gian cũng có nhiều vị thuốc chữa mất ngủ từ cây cỏ, chẳng hạn như lạc tiên (chùm bao, nhân lồng). Có thể dùng riêng, luộc hoặc hấp và ăn như rau, hoặc phối hợp với lá dâu tằm, lá vông, tim sen nấu nước uống.

**- Bài thuốc 6: Rượu tỏi**

Tỏi 3 nhánh, rượu 180ml

Tỏi nghiền thành bột cho vào trong bình có miệng rộng, đổ rượu vào ngâm liên tục trong 10 ngày là có thể uống được. Mỗi lần uống 1 thìa, trong 1 ngày uống nhiều lần

**- Bài thuốc 7: Đậu đen, hạt sen**

Đậu đen 20g, lá vông, lá dâu tằm, mỗi thứ 20g, lạc tiên, thảo quyết minh, vừng đen mỗi thứ 10g, vỏ núc nác 6g, hạt sen cả (tim) 20g

Tất cả những nguyên liệu trên cho vào nồi sắc lấy nước uống

**- Bài thuốc 8: Canh bách hợp, hạt sen**

Bách hợp 15g, hạt sen 30g, đường phèn vừa đủ

Đổ nước vừa phải vào hạt sen và bách hợp, nấu cùng nhau thành canh, cho thêm đường phèn để phối hợp vị

Uống trước khi đi ngủ

**- Bài thuốc 9: Táo nhân chua**

Táo nhân chua 10g, đường trắng vừa đủ

Táo nhân chua và đường trắng cùng cho vào nghiền thành một hỗn hợp.

Trước khi đi ngủ dùng một ít nước sôi để pha rồi uống

**- Bài thuốc 10: Cháo táo, tiểu mạch**

Táo to 5 quả, tiểu mạch 30g, gạo 100g

Rửa sạch tiểu mạch, cho nước vào nấu chín, vớt tiểu mạch ra rồi lấy nước, cho thêm gạo, táo vào cùng nấu. Hoặc giã nát tiểu mạch, cho vào nấu cùng táo và gạo

**- Bài thuốc 11: Canh táo đỏ, hành củ**

Củ hành 7 củ, táo đỏ to 20 quả

Rửa sạch hành củ để chuẩn bị. Táo đỏ sau khi rửa sạch ngâm nước để cho nở ra. Trước tiên cho lượng

nước vừa phải vào nấu táo đỏ, sắc lấy nước, sau 20 phút cho thêm hành củ, vặn nhỏ lửa ninh 10 phút là được, ăn táo uống nước canh.

Mỗi ngày 2 lần

**- Bài thuốc 12: Táo tàu, hành củ, đường trắng**

Táo to 15 quả, củ hành 8 cọng, đường trắng 5g

Cho tất cả vào nồi, thêm 2 bát nước nấu cho đến khi còn 1 bát nước là được

Uống trước khi đi ngủ

**- Bài thuốc 13: Nước rau cần tây, mật ong**

Rau cần tây nửa cây, mật ong vừa đủ, nước nóng vừa phải

Sau khi rửa sạch cần tây, thái thành đoạn nhỏ rồi cho vào máy ép nước hoa quả, ép lấy nước, sau đó đổ vào cốc, cho thêm một chút mật ong, rồi thêm 8 phần nước nóng là được. Cũng có thể cho thêm một chút rượu whisky sẽ càng tốt.

Mỗi ngày 1 dùng 1 lần

**- Bài thuốc 14: Tim dê, táo đỏ**

Tim dê 1 quả, táo đỏ vừa đủ

Tim dê làm sạch, thái miếng nấu với táo đỏ, thêm gia vị vừa ăn là được

**- Bài thuốc 15: Tim lợn, nhân sâm**

Tim lợn 1 quả, đương quy 10g, nhân sâm 5g, viên chí 10g

Tim lợn làm sạch, tất cả những nguyên liệu nói trên cho vào nồi, hầm với lửa nhỏ liu riu cho đến khi tim mềm rồi dùng cả nước và cái

**- Bài thuốc 16: Giò lợn, táo đỏ**

Giò lợn 2 khoanh, đương quy 30g, viên chí 10g, táo đỏ 5 quả

Giò lợn làm sạch, tất cả những nguyên liệu nói trên cho vào nồi, thêm nước vừa đủ rồi hầm như là được

Ăn vào buổi chiều, mỗi tuần khoảng 3 lần.

**- Bài thuốc 17: Hà thủ ô, táo đỏ**

Hà thủ ô 60g, táo đỏ 5 quả, gạo tẻ 50g, đường cát trắng 30g

Tất cả những nguyên liệu nói trên cho vào nồi nấu như là được.

Ăn khi còn nóng, cách một giờ trước khi đi ngủ

**- Bài thuốc 18: Hạt sen, nấm linh chi**

Hạt sen 60g, nấm linh chi 50g, đường cát trắng 30g, gạo nếp 50g

Tất cả những nguyên liệu nói trên cho vào nồi nấu như là được

Ăn cách một giờ trước khi đi ngủ

## 2. Đau đầu, chóng mặt

Hoa mắt chóng mặt là một dấu hiệu của nhiều bệnh khác nhau. Theo y học cổ truyền phương đông, chứng trạng này thuộc phạm vi chứng "huyễn vựng". Người bệnh thường đột nhiên cảm thấy xây xẩm, trời đất như đảo điên, tai ù, buồn nôn hoặc nôn, nhức đầu, sợ ánh sáng...Mở mắt ra thì càng thấy đau đầu chóng mặt nhiều hơn, vì vậy người bệnh thường phải

nằm nhắm mắt quay mặt vào trong để tránh ánh sáng...

Theo y học hiện đại, hoa mắt chóng mặt là một triệu chứng của hội chứng rối loạn tiền đình. Nguyên nhân chính là do rối loạn vận mạch ở tai trong gây ra

**- Bài thuốc 1**

Nhân hạt bí đao 600g, sấy khô nghiền thành bột, mỗi lần uống 30g với nước sôi để ấm, ngày uống 2 lần

**- Bài thuốc 2**

Lá dâu 30g, lá sen 30g, vỏ hạt đậu xanh 6g rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc nước uống thay chè trong ngày

**- Bài thuốc 3**

Xác ve sầu 7 cái cho vào ấm, đổ xâm xấp nước sắc nước uống.

**- Bài thuốc 4**

Bạch quả 3 quả, bóc lấy cùi, thêm 7 quả nhân lồng đem hầm chín, mỗi buổi sáng ăn 1 lần.

**- Bài thuốc 5**

Đọt non dừa dại 30g, đậu đỏ nhỏ hạt (xích tiểu đậu) 30g, cỏ bắc đen (đăng tâm thảo) 6g, búp tre 15 cái rửa sạch, tất cả cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc nước uống (Lục xuyên bản thảo)

Tất cả các phương pháp nói trên đều có thể kết hợp với nhau nhằm tăng hiệu quả điều trị. Tuy bạn có thể tự điều trị chứng bệnh này tại nhà, nhưng nên tùy theo chứng trạng, mức độ nặng nhẹ của bệnh mà

cần nhắc việc đi khám bệnh và điều trị theo chỉ dẫn của thầy thuốc.

**Một số bài thuốc trị đau đầu**

**- Bài thuốc 1: Trứng gà, hương thái tươi**

Hương thái tươi (húng quế) 30-60g, trứng gà 1 quả  
Rau hương thái rửa sạch, cho vào nồi sắc với 2 bát nước cho đến khi cạn còn 1 bát nước, bỏ bã đập trứng gà vào nấu chín, cho muối gia vị vừa miệng là được.

**- Bài thuốc 2: Trứng gà, rễ rau cần**

Trứng gà 2 quả, rễ rau cần 250g, gia vị vừa đủ  
Rau cần rửa sạch, thái thành đoạn rồi cho vào nồi, đập trứng gà vào và thêm lượng nước vừa đủ nấu thành canh. Trứng chín cho ít gia vị vào ăn vừa miệng là được

Ăn toàn bộ canh, mỗi ngày 1 liều, ăn liên tục vài ngày

Tri can dương thịnh gây đau đầu, lúc đau lúc không, lâu ngày không khỏi.

**- Bài thuốc 3: Trứng gà, sương tam điệp**

Trứng gà 1 quả, sương tam điệp (tam điệp phơi sương) 6g

Cho cả 2 nguyên liệu trên vào cùng nấu với lượng nước vừa đủ đến khi trứng chín là được

Mỗi ngày ăn 2 lần. Người bệnh nặng nên ăn liên tục vài ngày

Thuốc trị bệnh trúng phong nhiệt gây đau đầu

**Một số bài thuốc chữa chóng mặt**

**- Bài thuốc 1: Trứng gà lộn**

Trứng gà lộn 1 quả, muối vừa đủ

Trứng gà lộn cho vào nồi luộc chín là được.

Bóc vỏ chấm muối ăn, mỗi buổi sáng, buổi tối ăn 1 quả

**- Bài thuốc 2: Trứng gà, chế thủ ô**

Trứng gà 2 quả, chế thủ ô

Tất cả những nguyên liệu trên cho vào nồi nấu với lượng nước vừa phải, trứng chín bóc vỏ rồi cho vào nấu tiếp trong vài phút là được.

Ăn trứng uống canh, dùng trong 5-7 ngày liền

**3. Suy nhược thần kinh**

**- Bài thuốc 1: Cao bổ kết răng lợn**

Bổ kết răng lợn 500g, dấm 150ml

Bổ kết răng lợn nghiền nhỏ thành bột để dùng dần, gói thật kín. Đổ sấm vào nồi đun sôi, cho một ít bột bổ kết răng lợn vào, vừa đun vừa khuấy đều tay, sau 10 phút sẽ được một thứ cao đặc như hồ, màu vàng xám

Gấp vải thành 7-8 lớp (có độ lớn phù hợp với chỗ tê trên mặt), bôi chất cao ta vừa chế biến được lên, để cho cao bay bớt hơi đi, dùng vào lúc vẫn còn đang nóng (miễn sao không để bỏng da), đắp miếng vải phết cao đó lên mặt, dùng băng dính dán cho cố định. Thay cao mỗi ngày 1 lần

**Chú ý:** nếu trước khi dán cao mà châm cứu vào

các huyệt như Thái dương, Hạ quan, Giáp xa, Địa thương thì hiệu quả càng rõ rệt.

**- Bài thuốc 2: Cao ô đầu (trị đau thần kinh tọa)**

Ô đầu sống 250g, dấm vừa đủ

Ô đầu sống đem nghiền nhỏ thành bột, cho dấm vào rồi khuấy đều lên cho tới khi có được một thứ hồ đặc sền sệt, cho vào nồi đất đun để hồ đó có được màu nâu như tương là được.

Dem hồ phết lên vải, lớp hồ thường dày khoảng 0,5 cm, dán vào chỗ đau, mỗi ngày thay 1 lần

**- Bài thuốc 3: Nước ngũ cốc thuốc lá (trị đau dây thần kinh 2 bên do vi rút gây ra)**

Hạt cốc (ngũ cốc) 50g, lá cây thuốc lá 10g, dấm 250ml

Đun sôi dấm, sau đó cho hạt cốc và lá thuốc lá vào đun sôi khoảng 10 phút là được

Lấy khăn mặt hay vải thấm ướt nước đó rồi đắp lên chỗ đau

**- Bài thuốc 4: Món ăn trị đau thần kinh chức năng**

Hạt lạc 50g, gạo nếp 50g, mầm lá lạc non 50g, dấm 20-30ml

Nghiền nhỏ hạt lạc và gạo nếp, sau đó cho mầm lá lạc vào trộn đều lên rồi cho thêm 2 bát nước. Đun cho đến khi còn lại khoảng 1 bát nước thì cho dấm vào.

Trước khi đi ngủ buổi tối, ăn 1 lần cho hết

## Chương 7: Những bài thuốc chữa bệnh phụ nữ

### 1. Kinh nguyệt

#### a. Các chứng về kinh nguyệt

- Phụ nữ bị bế kinh, hoặc kinh nguyệt không đều, hoặc đang có kinh bị đau dần bụng dưới thì nấu cháo đậu xanh và gan lợn ăn rất công hiệu

- Nếu kinh nguyệt không đều hoặc bế kinh đã lâu ngày không thông thì lấy khoảng 1 bát đậu ván trắng sao vàng, tán thành bột, mỗi ngày uống khoảng 10g với nước cơm, uống 3 lần trong 1 ngày, rất công hiệu

- Kinh nguyệt bị tắc (bế kinh) hàng tháng tới kỳ kinh không ra được khiến bụng dưới tức, eo lưng và bắp đùi đau ê ẩm, người mệt mỏi, nóng sốt từng cơn thì lấy khoảng 2 lạng hạt cải trắng, tán nhỏ, khi bụng đói thì uống khoảng 7-8g hòa với rượu rất hiệu nghiệm.

- Nếu kinh nguyệt ra tháng thì sớm, tháng thì muộn hoặc có tháng không thấy ra thì khoảng 30-40 g lá rau dấp cá (diếp cá) còn tươi sắc với nước uống thường xuyên thì khỏi

- Phụ nữ thường bị đau bụng, lưng thấy mỏi ê ẩm thì hái vào nắm rau má lúc đang có hoa, phơi khô ở chỗ mát, tán thành bột rồi để uống vào các buổi sáng

mỗi ngày. uống pha với nước đun sôi để nguội, mỗi ngày khoảng 10g

- Mỗi khi hành kinh thấy bụng đau nhói không thể chịu được, là do khí huyết bị hư trệ, lấy 1 nắm rau hẹ cả gốc, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt rồi hòa thêm một chén rượu uống rất công hiệu

- Nếu phụ nữ bị kinh ngược, đảo kinh thì lấy rau hẹ giã nát, vắt được độ 1 chén nước cốt, pha vào nửa chén nước tiểu trẻ em (trẻ nam - đồng tiện) rồi chưng nóng lên để uống rất hiệu nghiệm

**Khi phụ nữ bị băng huyết:** Có thể dùng những phương thuốc sau

- Khi bị băng huyết thì lấy hoa kinh giới đã phơi khô, 15g sắc với 200ml nước còn lại 100ml thì chia làm 2-3 lần uống trong ngày. Nếu hoa kinh giới sao đen cháy đi thì càng có công hiệu hơn.

- Khi bị băng huyết thì lấy kinh giới, gương sen, mỗi thứ khoảng 30g, sao đen, tán thành bột. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 5g, khi bụng đang đói rất hiệu nghiệm

- Nếu phụ nữ bị băng huyết, thổ huyết thì lấy rau cần ta (dùng cả lá, thân, rễ) rửa sạch giã nát, vắt lấy nước cốt uống. Sau đó đặt lên giường, gối đầu cao và tránh cử động. Khi đã thấy ngừng chảy máu, thổ huyết thì tiếp tục lấy rau cần giã vắt lấy nước uống hoặc luộc tái ăn cả nước lẫn cái, ngày dùng 2-3 lần và ăn liền trong vài ngày là khỏi hẳn.

- Khi dễ bị ra nhiều máu lấy lá rau má tươi rửa sạch rồi vò nát lọc lấy nước cốt cho uống hoặc lấy củ và rễ rau má rửa sạch sao vàng rồi sắc uống. Rất hiệu nghiệm.

- Nếu phụ nữ bị băng huyết nặng, không cầm máu được thì phải lập tức lấy hoa đậu ván trắng sấy khô, tán nhỏ, uống với nước sắc của gạo đã sao vàng. Mỗi lần uống khoảng 10g (2 thìa cà phê) vào lúc đói.

#### **b. Nước mía điều kinh**

Đương quy 300g, đẳng sâm, ích mẫu mỗi thứ 200g, xuyên khung, hương phụ làm chua, trạch lan mỗi loại 75g, đại hồng bào 120g, axit Benzoic 1,5g. Ni bạc kim, dầu chiết suất từ vỏ cam mỗi loại 1g, đường mía 650g

Đương quy, xuyên khung, hương phụ nghiền thành bột thô, cho một lượng nước vừa phải để làm ướt bột, để nguyên khoảng 1 giờ, sau đó xông hơi nước nóng vào để thu lấy nước đọng rồi lọc.

Lấy nước đã lọc hòa thêm một chút nước rồi sắc với ích mẫu, đẳng sâm, đại hồng bào, trạch lan (sắc 2 lần). Sau đó đổ lần nước của 2 lần sắc, đun cho cô lại, cho rượu Etila vào để lắng, thu lại rượu Btila, cho axit Benzoic, Ni bạc kim, mía ép vào lọc cùng rồi lại cho thêm dầu cam, hòa đều tiếp tục đổ 1000ml nước sôi để nguội, chia ra, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 10ml

#### **Tác dụng**

Hoạt huyết, điều kinh, tan ứ, giảm đau, rất thích hợp cho người máu huyết khó lưu thông

#### **c. Rượu thanh bì hồi hương**

Hồi hương, thanh bì mỗi loại 15g, rượu vàng 250g  
Rửa sạch các vị trên cho vào nồi ngâm, uống trong 3 ngày, mỗi lần 10-15g, mỗi ngày 2 lần

#### **Tác dụng**

Trị bệnh đối với người có chu kì kinh nguyệt không đều do gan uất.

#### **d. Trà đường nấu lá quýt chanh cây tô**

Lá quýt tươi 20g, nhánh cây tô 10g, đường đỏ 15g  
Cho 3 vị trên vào bình giữ nhiệt, đậy nắp, ngâm nước sôi 15 phút, uống thay trà.

#### **Tác dụng**

Áp dụng đối với người có chu kỳ kinh nguyệt không đều, thần kinh mệt mỏi.

#### **e. Chữa kinh nguyệt quá nhiều**

Hạt dưa hấu sấy khô, nghiền thành bột mịn, ngày uống 2 lần với nước đun sôi để nguội, mỗi lần 9g.

#### **f. Trị kinh kéo dài, máu dính cục, màu thâm đen**

Lá lười vàng 10g, lá trác bá 10g, rửa sạch, sao khô, sắc lấy nước uống với 4g cao ích mẫu

### **g. Chữa thống kinh**

Thống kinh là tình trạng đau bụng khi hành kinh. Đông y có nhiều phương pháp chữa bệnh này như châm cứu, bấm huyệt, ngâm chân nước nóng, giác hơi và dùng các bài thuốc y học cổ truyền

Giác hơi là một phương pháp nhằm làm giảm ứ máu ở vùng chậu hông. Cổ nhân thường dùng ống tre. Ngày nay, bạn có thể dùng bầu giác thủy tinh đặc chế hoặc ống giác chân không. Nếu ở gia đình, bạn có thể dùng cốc thủy tinh, chén uống nước để thay ống giác. Giác chủ yếu ở vùng thắt lưng. Lấy một nhúm bông cotton nhỏ đốt lửa phía trong ống giác rồi nhanh chóng úp vào vùng định giác. Ngày làm 1 lần, nên giác trước khi hành kinh để chặn cơn đau.

Với liệu pháp ngâm chân trong nước nóng, hay ngâm cả 2 bàn chân của bạn trong nước nóng già, nếu là nước sắc thảo dược (như ngải cứu, quế, lá lốt, gừng) thì rất tốt. Liệu pháp này có tác dụng tăng cường lưu thông máu do tác động của nhiệt độ và dược thảo vào các huyết vị ở bàn chân. Có thể kết hợp xoa sát bàn chân sau khi ngâm để giúp giảm đau nhanh.

#### **- Bài thuốc 1**

Hậu phát 10 miếng, mỗi miếng nhỏ độ bằng móng tay, gừng tươi 5 lát cho tất cả vào ấm, đổ 3 chén nước, sắc còn 1 chén, uống dần trong ngày, uống 3 ngày trước khi hành kinh. Khi uống có thể

cho thêm ít đường. Trong ngày uống thuốc nên ăn các đồ mát như cam, quýt...

#### **- Bài thuốc 2**

Mẫu đơn bì, đào nhân, hồng hoa, huyền hồ sách, hương phụ mỗi vị 8g, mộc hương 6g, cam thảo 4g, sắc uống trong ngày

#### **- Bài thuốc 3**

Dan sâm 30g cho vào ấm, đổ xấp nước, sắc uống hàng ngày. Khi uống có thể hòa thêm chút đường.

#### **- Bài thuốc 4**

Dan sâm 30g, hành củ 3-5 củ, cho vào ấm, đổ xấp nước sắc uống ngày 1 thang, chia 2-3 lần

#### **- Bài thuốc 5**

Ích mẫu thảo 30g, cho vào ấm, đổ xấp nước, sắc uống ngày 1 thang. Có thể đem ích mẫu sấy khô, tán nhỏ thành bột, sắc uống ngày 9g với rượu, uống liên tục 3-5 ngày

#### **- Bài thuốc 6**

Lá ngải cứu tươi sao qua, thêm nước đun sôi trong khoảng 5-10 phút, hòa thêm chút đường đỏ, uống khi thuốc còn nóng

#### **- Bài thuốc 7**

Gừng tươi 15g, đường đỏ 30g. Gừng thái lát mỏng, đem sắc với nước và đường đỏ. Ngày uống 1 thang, chia 2-3 lần. Bài thuốc này thích dụng với người có tạng hàn.



#### **h. Chữa bế kinh**

Bế kinh là tình trạng đến kỳ mà không thấy kinh, chu kỳ kinh bị kéo dài nhưng không phải có thai. Cần phân biệt bế kinh với vô kinh nguyên phát (người phụ nữ quá 18 tuổi vẫn chưa thấy kinh) và mãn kinh. Sau đây là 1 số bài thuốc chữa chứng này:

##### **- Bài thuốc 1**

Củ hẹ 90g, mía đỏ 30g. Củ hẹ nhặt kỹ rửa sạch, mía đỏ bóc bỏ vỏ, tiện thành khúc, chẻ làm 4. Cả hai ép lấy nước, đun nóng uống, ngày 2 lần, cần uống liền 5-7 ngày.

##### **- Bài thuốc 2**

Hoa mào gà đỏ 30g, thịt lợn nạc 60g, mắm muối vừa đủ. Hoa mào gà đỏ chọn phần non, rửa sạch, thái nhỏ, thịt lợn nạc rửa sạch, băm nhỏ, ướp mắm muối, xào chín. Cả hai thứ cho vào nồi, thêm 300ml nước, đun nhỏ lửa cho chín nhừ, chia 2 lần ăn trong ngày, cần ăn liền 5 ngày

##### **- Bài thuốc 3**

Cây ích mẫu 60g, đường đỏ 20g. cây ích mẫu rửa sạch, phơi khô, cắt nhỏ, bỏ vào nồi, thêm 250ml nước, đun nhỏ lửa cho sôi kỹ. Khi còn 150ml nước đặc thì chắt lấy nước, hòa đường đỏ, chia 3 lần uống trong ngày. Cần uống liền 5 ngày, bắt đầu từ ngày 20 âm lịch.

##### **- Bài thuốc 4**

Lá ngải cứu 30g, đường đỏ 20g. Lá ngải cứu rửa sạch, cho vào nồi cùng 300ml nước, đun nhỏ lửa còn

150ml. Cho đường đỏ vào, đun tiếp cho đường tan rồi chia làm 3 phần ăn trong ngày (cả nước lẫn cái). Ăn trong 5 ngày, bắt đầu từ 18-20 âm lịch.

#### **i. Chữa kinh không thông nhiều năm, da vàng vọt, môi trắng bệch**

Rễ đào 600g, rễ ngưi bàng 600g, rễ ma tiền thảo 600g, ngưi tất 1200g, chạt nhỏ rửa sạch, cho tất cả vào nồi, đổ 6000ml nước đun sôi cô đặc còn 200ml, lọc bã. Uống trước bữa ăn với rượu nóng, ngày 2 lần, mỗi lần 15g.

#### **k. Chữa băng huyết**

##### **- Bài thuốc 1**

Tua cau rữ (buồng cau diếc) 40g, thái nhỏ, cho vào ấm, sắc với 400ml nước lấy 100ml; ngải cứu 20g, trắc bá 20g, bạc hà 20g sao vàng, tán bột rồi uống với nước sắc trên làm 3 lần trong ngày.

##### **- Bài thuốc 2**

Tua cau rữ 40g, lá huyết dụ 20g, cành tía tô 20g, tóc rối đốt thành tro 10g, thái nhỏ, sao vàng (trừ tóc rối), cho tất cả vào ấm, đổ xâm xấp nước sắc uống trong ngày.

#### **l. Chữa rong huyết**

##### **- Bài thuốc 1**

Mẫu đơn bì 12g, hoa cây cỏ nển (bồ hoàng) sao đen 20g, địa du, a giao, huyết dụ, bạch thược, sinh

địa mỗi vị 12g rửa sạch, cho tất cả vào ấm, đổ xâm xấp nước sắc uống ngày 1 thang.

**- Bài thuốc 2**

Lá huyết dụ 30g, lá trắc bá (sao) 20g, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc lấy nước, dùng bẹ móc đốt ra tro, hay muối nổi tán mịn 10g, hòa thêm 15g cao đa trâu, đun loãng quấy đều uống.

**2. Các chứng bệnh ở vú**

**a. Một số chứng bệnh ở vú**

Khi phụ nữ mắc chứng bệnh trên có thể điều trị theo những phương thuốc như sau:

- Khi phụ nữ bỗng nhiên bị sưng đau ở vú và núm vú thì lấy một nắm rau cỏ bọ tươi, rửa sạch, giã nát rồi cho thêm một ít nước sau đó vắt lấy nước cốt hòa vào một cốc nước đun sôi để nguội chia làm 2 lần uống trong ngày, bã còn lại dùng để đắp lên chỗ sưng đau. Cứ như thế liên tục trong khoảng 2-3 ngày thì khỏi

- Khi vú bị sưng đau thì lấy rễ rau huyên giã nát hòa với rượu, gạn lấy nước uống, bã đắp vào chỗ sưng đau lập tức thấy hiệu nghiệm.

- Phụ nữ sau khi sinh con, vú sưng to, đau nhức có khi làm mũ vỡ loét...do tuyến sữa bị tắc nghẽn. Nếu gặp trường hợp này thì lấy hạt vừng (mè) nhai nát nhuyễn đắp lên, sau vài lần như thế thì khỏi.

- Nếu trên vú phụ nữ bỗng nổi lên một mụn đỏ

thì nên chữa ngay. Lấy 1 củ cải trắng còn nguyên lá rửa sạch, giã nát nhuyễn đắp lên thì khỏi

- Do tắc sữa vú sưng đau thì lấy 50g lá và cành nhỏ đinh lăng sắc với 2 bát nước còn 1 bát thì uống

**b. Viêm tuyến vú, sưng tấy, có nhọt độc**

**- Bài thuốc 1: Mối phát nhọt**

Thương nhĩ tử nhân 7 hột, nghiền vụn, tráng chín với 2 quả trứng gà ăn ngay.

**- Bài thuốc 2: Vú đau, bắt đầu phát nhiệt, đau nhức**

Lấy 1/16 của hột ba đậu (chú ý: có độc tố – ND), sao cho hết chất dầu, sau đó nhét vào trong lòng quả trứng gà, dán kín lỗ đục thủng trứng. Bên ngoài dùng bột mì bọc trứng. Vùi vào bếp than nướng chín. Ăn trứng, sau 2 đến 3 giờ sẽ thấy đi ỉa chảy. Nếu ỉa chảy nhiều, ăn nửa bát cháo nguội sẽ khỏi.

**- Bài thuốc 3: Tuyến vú đau cấp tính**

Vụn hoàng bá 10g, quấy với lòng trắng trứng bôi vào chỗ đau

**- Bài thuốc 4: Viêm vú cấp tính**

Nguyên hoa 6-10g (hoa rau mùi), trứng gà 3-5 quả, cùng nấu, khi trứng chín, bóc bỏ vỏ trứng. Châm nhiều lỗ nhỏ vào trứng rồi nấu tiếp cho đến khi trứng biến thành màu đen. Ăn trứng, uống nước, mỗi ngày 1-2 lần, mỗi lần 1 quả trứng.

**Chú ý:** Nếu ăn xong buồn nôn, chóng mặt thì không uống nước, nếu bị nặng dùng xương bồ sắc

lấy nước uống, giải độc

**- Bài thuốc 5: Viêm tuyến sữa**

Bổ công anh 20 quả, trứng gà 1 quả, lạp thái căn một ít, đường đỏ 50g. Giã nát bổ công anh trộn với lòng trắng trứng đắp ở ngoài, mỗi ngày 1 lần. Sắc lạp thái căn và đường đỏ khoảng 300ml uống hết, đắp chăn cho ra mồ hôi.

**c. Nứt nẻ đầu vú**

**- Bài thuốc 1**

Tinh dầu, lòng đỏ trứng gà, lộc giác sương 1,5g, quấy đều bôi vào chỗ nứt.

**- Bài thuốc 2**

Bạch cập nghiền nhỏ, quấy với tinh dầu lòng đỏ trứng gà thành thứ hồ bột, bôi vào chỗ nứt nẻ.

**- Bài thuốc 3**

Hoàng bá 6g, thán đơn bì và thán trần bì mỗi thứ 3g, băng phiến 1,5g, đều nghiền vụn thành bột. Hòa với lòng đỏ trứng gà thành hồ, bôi vào chỗ nứt nẻ. Ngày 3 lần.

**3. Một số chứng bệnh khi mang thai**

Khi mang thai, người phụ nữ thường thấy một số chứng bệnh về thai, tùy theo dấu hiệu bệnh tật mà dùng thuốc

**- Có thai mà tiêu chảy không ngừng**

Khi mang thai mà tiêu chảy không ngừng rất mất sức khỏe, ảnh hưởng tới thai rất xấu. Lấy một bát gạo

tẻ lâu năm sao vàng tán nhỏ, mỗi lần uống khoảng 8-10 g hòa với nước cơm thì khỏi (ngày uống 1-2 lần)

**- Khi có thai hay đau bụng, bí đại tiện**

Khi phụ nữ mang thai mà lại thấy trong người nóng bức khó chịu, chán cơm, biếng ăn, hay đau bụng, bí đại tiện thì hái rau má, rau sam (mỗi loại 1 nắm) khi sáng sớm còn sương rồi rửa sạch, trộn lẫn giã thật nát, vắt lấy nước cốt hòa với nước đun sôi để nguội (hoặc nước mưa lưu niên) uống mỗi ngày 1-2 lần thì khỏi.

**- Bị động thai: Có thể theo các phương thuốc sau**

+ Khi phụ nữ mang thai lại bị động thai, thai trôi lên làm cho người mẹ bị nôn ọe dữ dội thì lấy cành tia tô và sắn dây mỗi thứ 12g sắc chung lấy nước uống thì khỏi

+ Lấy 1 nắm là hoa huyên phơi khô tự nhiên, 2 khúc cá chép tươi, nấu thành canh ăn cả nước lẫn cái. Ăn liên tục 2-3 lần thì sẽ khỏi.

+ Nếu thấy đau bụng động thai thì lấy 1 nắm tằm gửi dâu, với 1 nắm ngải cứu cho vào 2 bát nước sắc còn gần 1 bát thì gạn lấy nước uống

**- Có thai sốt cao**

Khi mang thai 6 – 7 tháng bị sốt cao, người xanh xao thiếu máu thì lấy khoảng 100g hành cho vào đun sôi lên với 3 lít nước. Để nước ấm thì uống và ăn hành cho toát mồ hôi ra. Vẫn tiếp tục ăn uống bồi dưỡng bình thường.

**- Có thai bị nhức đầu, bụng cồn cào**

Khi có thai mà bị nhức đầu, nôn mửa, bụng thấy cồn cào hoặc có thai mà buồn nôn, thai không yên, thì nấu cháo đậu xanh ăn với đường hoặc nhai sống, nuốt nước, rất công hiệu.

**- Uống nhằm thuốc bị động thai**

Khi đang mang thai mà uống nhầm phải thuốc nóng (hoặc nước có chứa hàm lượng nhiệt cao), thai bị động thì phải lấy ngay 1 chén (1 vốc) đậu ván trắng, bóc bỏ vỏ, tán nhỏ thành bột rồi hòa với nước uống, mỗi lần khoảng 7-10g là khỏi.

**- Phụ nữ mang thai mà lại mắc chứng đau tim**

Nếu bị trường hợp này thì nên lấy ngay 1 chén (1 vốc) hạt mè sắc với 2 bát ăn cơm nước còn độ 6 phần (khoảng 1/2 cả hạt mè và nước trong nồi sắc) thì lọc bỏ bã, lấy nước uống rất hay.

**- Có thai bị đái rắt**

Khi phụ nữ có thai bị lậu nhiệt đái rắt thì lấy hạt mã đề (2 phần), hạt vông vang (1 phần) tán nhỏ, sắc lấy nước uống, uống đến khi đi tiểu dễ dàng thì thôi. Nếu không có hạt thì lấy rễ sắc cũng được (khi dùng liều này (mã đề) nên cẩn thận, dùng ít một)

**Lưu ý:** Khi đang có thai dùng thuốc hết sức cẩn thận, liều lượng từ từ.

**- Thai chết không ra: Nếu chẳng may bị trường hợp này thì dùng những phương thuốc sau**

+ Phụ nữ có thai chưa đủ tháng, chẳng may bị động thai đau đớn, quần quai, thai nhi bị chết và người mẹ bị ngất đi rất nguy hiểm đến tính mạng thì

lập tức lấy khoảng 2-3 kg đậu đen ninh (hầm) với dấm cho thật đặc rồi gạn lấy nước uống. Uống ngày 1 lần thì thai chết sẽ ra và bảo toàn tính mạng cho mẹ

+ Do chẳng may bị tổn thương mà thai bị chết không ra được thì lấy ngay dầu mè và mật mía (lượng bằng nhau) đổ thêm nước và nấu lên cho sản phụ uống thì thai sẽ tự ra và giữ được tính mạng cho mẹ.

+ Nếu sản phụ đang mang thai bị bệnh nặng, thai nhi bị chết bên trong bụng mẹ không ra được, rất nguy hiểm cho người mẹ, phải lập tức lấy hạt cải (cải cay) sao qua, tán thành bột, mỗi lần uống 7-8g với rượu thì thai sẽ tiêu đi.

#### 4. Một số chứng bệnh sau khi sinh

##### a. Sau khi sinh

**Sau khi sinh không có sữa: có thể dùng các cách sau:**

- Nhiều bà mẹ khi sinh con xong lại không có sữa hoặc bị ít sữa không đủ sữa cho con bú, thì lấy 1 chén gạo nếp, 1 thìa cà phê hạt mùi già (hoặc 1 nắm lá mùi) nấu với khoảng 3 bát nước thành cháo ăn trong ngày (ăn 2 lần sáng và chiều) ăn xong dùng lược thưa chải trên bầu vú từ trên xuống rất công hiệu.

- Sau khi sinh sữa không thông, khiến cho bầu vú bị căng đau lại không có sữa cho trẻ bú thì lấy một

vóc đậu đỏ nấu lên uống nước khi khát (uống thay nước) thì sẽ thông sữa

- Nếu sau khi sinh mà không đủ sữa cho con bú thì lấy hạt mè rang chín với muối, giã nhỏ rồi chấm xôi hoặc cơm nếp vào ăn, rất hiệu nghiệm.

- Phụ nữ sau khi sinh do tuyến sữa bị nghẽn tắc, sữa ứ lại khiến vú sưng to, đau nhức, nhiều khi làm mủ, vỡ loét. Gặp trường hợp ấy thì lấy hạt mè (vừng) tươi nhai nát nhuyễn đắp lên, vài lần làm như thế sẽ khỏi

- Khi sinh con có sữa sau lại cạn thì lấy 6g quả mùi đun sôi với 100ml nước trong khoảng 15 phút rồi uống làm 2 lần trong ngày

- Sau khi sinh không đủ sữa cho con bú thì lấy hạt mùi sắc uống hoặc nấu cháo gạo nếp với hạt mùi và ăn thường xuyên sẽ nhiều sữa.

- Phụ nữ sau khi sinh bị tắc tia sữa thì lấy 15-20g rau cỏ bợ khô sắc với khoảng 2,5 lít nước, còn 1 lít trong ngày (cách nhau 4 giờ). Dùng vải bọc lấy bả khi còn đang nóng chườm xuôi từ phía trên vú xuống.

### ***Bị đái són sau khi sinh***

Một số phụ nữ bị chứng này rất phiền toái khó chịu có thể chữa như sau: Lấy một cái dạ dày lợn và một bong bóng lợn rửa sạch, lấy 1 bát gạo nếp cho vào trong bong bóng rồi nhét bong bóng vào trong dạ dày lợn. Cho vào xoong đổ khoảng 2/3 xoong nước và 2 củ hành, 3 lát gừng, 1 nắm vỏ quýt, ít muối

nấu chín lên ăn rất công hiệu.

### ***Sau khi sinh đi đại tiện lỏng***

Nếu sau khi sinh mà đi đại tiện lỏng phân thì lấy gạo nếp và muối nôi (nôi, xoong đun nấu) lượng bằng nhau, cho cả hai vào tán nhỏ rồi uống với nước cam vắt, lúc đói bụng. Mỗi lần uống khoảng 1/2 muống cà phê bột.

### ***Sau khi sinh bị sốt nhau***

- Sau khi sinh nhau bị sốt không ra hết sẽ gây ra nguy hiểm ta phải lập tức lấy 1/2 kg đậu đen sao cho cháy rồi cho vào siêu sắc với khoảng 1 lít rượu, nấu còn độ 1/2 lít thì cho uống làm 3 lần sẽ ra hết nhau.

- Sau khi sinh bị sốt nhau thì lấy lá rau ngót tươi khoảng 100g, giã thật nát, cho vào 1 bát nước sôi để nguội rồi vắt lấy nước cốt, chia làm 2 lần uống (khoảng 10-20 phút uống 1 lần). Sau khoảng 30 phút nhau sẽ ra hết. Trường hợp khó thì lúc uống, lấy thêm lá rau ngót giã nhuyễn đắp vào gang bàn chân rồi băng lại.

- Sau khi sinh bị sốt nhau thì lấy 7-10 hạt đậu đỏ uống với nước thì nhau sẽ ra.

### ***Ra mồ hôi nhiều sau khi sinh***

Sau khi sinh nếu bị ra mồ hôi nhiều thì lấy 1 nắm to rau sam thái nhỏ, giã nát, vắt lấy nước cốt hòa vào 1 cốc nước lọc pha muối (loãng) cho uống vài lần thì

khỏi.

#### ***Sau khi sinh đi lỵ ra máu***

Phụ nữ bị đi lỵ ra máu sau khi sinh thì lấy rau sam rửa sạch, giã nát vắt lấy đủ 1 bát nước cốt, đun sôi lên hòa với 1 chén mật ong, uống vài lần là khỏi.

#### ***Bị suy nhược sau khi sinh***

Sau khi sinh, do mất máu nhiều, cơ thể bị suy nhược choáng váng thì lấy cà rốt (2 củ), gừng tươi (1 củ), gạo nếp (1 lạng), thịt gà ta (1 lạng). Cà rốt, gừng để nguyên vỏ rửa sạch, thái thành những lát mỏng rồi cho tất cả 4 thứ vào xoong (thêm 1 bát to nước) nấu thành cháo. Khi cháo chín cho thêm ít gia vị rồi múc ra bát, xé thịt gà bỏ vào bát cho sản phụ ăn. Sau vài ngày là hồi phục

#### ***Sau khi sinh máu đôn lên mặt ngất xỉu***

Gặp trường hợp này, mau lấy kính giới khô, giã nhỏ (tán) rồi rây lấy bột mịn. Mỗi lần uống thì hòa 7g vào 1 chén nước tiểu trẻ em (đồng tiện) còn nóng. Nếu sản phụ không há được hàm ra thì phải cậy hàm, đổ vào (không đổ vào mũi)

#### ***Sau khi sinh bị xây xẩm***

Sau khi sinh bị máu xâm, xây xẩm thì lấy củ hành trắng, mật ong, hai thứ tán nhuyễn đem đắp vào rốn rất công hiệu.

#### ***Sau khi sinh bị xổ ruột***

Phụ nữ khi sinh do phải rặn quá mạnh, ruột bị số ra không nhét vào được thì lấy ngay tờ giấy tẩm đậm vào dầu mè. Đốt giấy lên rồi thổi tắt cho khói xông vào mũi sản phụ, ruột sẽ tự rút lại như cũ.

#### ***Sau khi sinh bị đầy bụng***

Sau khi sinh bị chứng bụng đầy ách hoặc trương tức không ăn được thì lấy 14 hạt đậu đỏ, đốt thành than, tán thành bột rồi hòa với nước đun sôi để nguội uống sẽ khỏi

#### ***Sau khi sinh bị máu xâm***

Sau khi sinh phụ nữ bị mắc chứng này, tinh thần rối loạn, miệng cầm mắt nhắm. lấy 2 nắm rau hẹ rửa sạch băm nhỏ, bỏ vào trong bình, đổ dấm đã đun sôi vào rồi lấy giấy bịt kín miệng lại. sau đó chọc 1 lỗ nhỏ cho hơi bốc ra xông vào lỗ mũi, rất công hiệu.

#### **b. Chữa chứng không có sữa sau đẻ**

Quả trâu cổ 40g, bồ công anh 15g, lá mua 15g rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước sắc uống; hoặc dùng lá bồ công anh rửa sạch, giã nhỏ, cho ít dấm, chưng nóng chườm hay đắp ngoài. Bài thuốc này có công dụng chữa tắc tia sữa, sưng vú, ít sữa.

#### ***Món ăn, bài thuốc lợi sữa***

### **- Bài thuốc 1**

Đậu Hà Lan 250g, móng lợn 1 đôi. Đậu Hà Lan tước bỏ 2 đầu, rửa sạch; móng lợn rửa sạch, chặt nhỏ. Cho hai thứ vào nồi cùng nấu chín, thêm mắm muối gia vị cho vừa miệng. Có thể chỉ dùng đậu Hà Lan nấu canh ăn cũng có tác dụng.

### **- Bài thuốc 2**

Lá sung vú (lá sung có tật) 100g, quả mít non 50g (gọt vỏ), quả đu đủ non 50g, lõi thông thảo 10g, hạt mùi 5g (để sống), chân giò lợn 1 cái, gạo nếp 100g, tất cả thái nhỏ, nấu thành cháo cho thật nhừ, ăn làm 1-2 lần trong ngày. Dùng 2-3 ngày.

Thiếu sữa cũng là một biểu hiện suy nhược của phụ nữ sau khi đẻ, nếu đẻ rồi mà sữa ra ít hoặc không ra là di khí huyết hư tổn, khắc phục bằng cách bổ khí huyết và thông sữa

*Có rất nhiều bài thuốc lợi sữa mà để thực hiện*

- Lá mít sắc kỹ uống thường xuyên thay chè.
- Thường xuyên ăn cơm với thức ăn chế biến từ quả mít non.
- Móng giò heo nấu cháo thật nhừ, thêm muối vừa mặn cho ăn.
- Vẩy con trút (tê tê, xuyên sơn giáp) khoảng 20-30 cái rang với cát cho phồng, tán bột trộn cháo nếp mà ăn.
- Nếu thiếu sữa di tắc tia sữa thì dùng 2 viên men

rượu nghiền nhỏ, hòa với 1 ly rượu trắng, lấy vải mềm nhúng vào rồi bóp lên 2 bầu vú cho nóng.

- Có thể dùng lá chanh 1 nắm sắc đặc uống dần.

### **5. Các chứng bệnh ở “cửa mình”**

- Khi âm hộ bị ngứa lở thì lấy một nhúm hạt mè (vừng), tự mình nhai nhuyễn đắp vào chỗ ấy. Sau vài lần đắp thì khỏi

- Khi âm hộ bị lở loét thì sắc địa cốt bì (rễ cây rau kỹ lấy vào mùa đông) ngâm rửa thường xuyên thì khỏi.

- Khi cửa mình thấy lạnh, đau tức thì lấy rau dền rửa sạch giã nát, vắt lấy nước thoa lên (vắt nhẹ) rồi dùng bã đắp lên, làm vài lần như thế thì khỏi hẳn.

- Khi bị chứng lạnh cửa mình thì lấy 200 – 300g hạt mã đề, xát bỏ vỏ ngoài, sao lên rồi tán thành bột. Ngày uống 2 lần với nước sôi để nguội, mỗi lần uống khoảng 3-4g

- Khi cửa mình sưng đau thì lấy một nắm rau sam rửa sạch giã nát đắp vào vài lần thì khỏi hẳn

- Phụ nữ bị mắc chứng bạch đới thì lấy khoảng 1 bát đậu ván trắng sao chín, tán nhỏ, mỗi lần uống cùng với nước cơm khoảng 7-8g rất công hiệu.

- Phụ nữ bị mắc chứng bạch đới, âm đạo ngứa và tiết ra những chất trắng lầy nhầy như mũ chuối, bụng dưới và đau ngang thắt lưng. Hái lấy khoảng 600g rau bợ (cả cuống) đem phơi chỗ thoáng mát cho khô. Mỗi ngày lấy khoảng 18-20g sắc với 3 bát nước

còn 1 bát thì uống trong ngày, chia làm 3 lần, mỗi lần cách nhau 3 – 4 giờ đồng hồ. Khi uống hâm lên cho nóng. Rồi lấy khoảng 40g rau bọ khô nấu 1 nồi nước sôi lên, đổ ra 1 cái chậu (thêm 1 ít nước cho nóng vừa) rồi ngâm và rửa kỹ cửa mình. Sau vài ngày là khỏi.

- Nếu phụ nữ thấy ngứa và đau ở cửa mình thì lấy khoảng 1 vốc to (chén uống nước) hạt mã đề nấu nước ngâm, rửa thường xuyên thì khỏi.

#### **6. Khó sinh con**

- Gặp trường hợp phụ nữ khi sinh còn rất khó khăn, thì lấy 7 hạt đậu đỏ cho sản phụ nuốt sống rồi uống một ít nước sôi để nguội thì sẽ dễ sinh.

- Khi sinh con phụ nữ rất đau đớn vật vã (khó sinh) rất nguy hiểm cho tính mạng cả mẹ lẫn con, lấy ngay một chén nhỏ dầu mè (vừng), một chén nhỏ mật ong sắc còn lại 1 chén thì cho uống làm 2 lần sẽ sinh được.

- Nếu gặp trường hợp nước ối cạn, khó sinh rất nguy hiểm, lấy 1 bát dầu mè (vừng) , 1 bát mật ong bỏ vào trong một cái nồi đồng nấu cho sôi. Đợi sôi trào 2-3 lần rồi hớt bọt bỏ đi. Trộn thêm vào khoảng 1 lạng hoạt thạch uống lúc thuốc còn nóng. Bên ngoài thì lấy dầu và mật xát vào bụng trên vì bụng dưới sẽ dễ sinh nguy. Thuốc này vừa giúp hoạt thai vừa lợi huyết

- Gặp trường hợp khó đẻ, đẻ ngược thì lấy 15g hạt

mã đề, bỏ vỏ ngoài, sao qua, tán thành bột rồi hòa với rượu (1/2 chén) hoặc nước đun sôi để nguội, uống vào sẽ dễ sinh.

#### **7. Một số bài thuốc bằng dược liệu Đông y chữa bệnh phụ nữ**

##### **a. Một số bài thuốc từ đan sâm**

Đan sâm còn gọi là huyết sâm, xích sâm, huyết căn. thuốc dùng cho phụ nữ kinh nguyệt không đều, người chưa chồng da mặt xanh nhợt, ăn uống thất thường, tinh thần suy nhược, thiếu máu, phá hòn khối trong bụng. Đan sâm còn trị sưng đau khớp xương, ung nhọt, mẩn ngứa. Bài thuốc thường dùng: Lấy rễ khô cây đan sâm 6 – 12 g, rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc uống hàng ngày. Lưu ý không dùng khi không ứ huyết.

##### **b. Một số bài thuốc từ dương quy**

Dương quy còn có tên tần quy, tây quy, vân quy, xuyên quy, đương quy. Thuốc chữa bệnh hư, đau nhức lưng, chân tay và lạnh, kinh nguyệt không đều, hành kinh đau bụng, đại tiện táo. Bộ phận dùng rễ khô, tính ấm vị ngọt, cay hơi đắng vào tâm, can, tì, có thể sắc uống hay ngâm rượu, ngày 12 – 16g. Không dùng khi tì thấp, đầy chướng, tiêu chảy.

##### **c. Một số bài thuốc từ hoài sơn**



Hoài sơn còn gọi là khoai mài, củ mài, sơn dược, chứa khí hư nhiều, cơ thể suy nhược, tiêu hóa kém, tả, li, ho suyễn, yếu mệt, đái tháo, miệng khát, đái dầm... Dùng củ khô đã chế biến có tính bình, vị ngọt vào tì, vị đi vào kinh phế, thận, có thể sắc uống ngày 20 – 30g, bột 5 – 10g. Không dùng cho người thấp nhiệt, đại tiện táo.

#### **d. Một số bài thuốc từ ích mẫu**

Ích mẫu còn gọi là chói đèn, sung úy, ích minh. Vị này có tác dụng trị chậm kinh, ít kinh, không đều, đau bụng, khí hư, bạch đới, khó đẻ, thai chết lưu, đẻ sót rau, xây xẩm chóng mặt sau đẻ, chảy máu, ra nhiều máu hôi. Dùng thân, cây, cành có nhiều lá chưa có hoa hoặc hoa mới nở. Vị này tính hơi lạnh, cay đắng vào tâm bào, can, có thể sắc uống hay dùng cao ngày 10 – 30g. Không dùng ích mẫu cho người huyết hư không ứ. Phụ nữ đang mang thai uống quá liều có thể gây tai biến máu nhiều.

#### **e. Một số bài thuốc từ mộc nhĩ**

##### **- Bài thuốc 1**

Mộc nhĩ 60g, huyết dư thán 10g

Mộc nhĩ sao tới khi bốc khói là được, hai thứ tán bột, trộn đều, mỗi ngày uống 6 – 10g với nước ấm hoặc có pha một chút dấm thanh. Bài thuốc này có tác dụng tán ứ chỉ huyết, dùng cho phụ nữ bị băng lậu (băng là băng huyết, băng kinh; lậu là rong huyết

, rong kinh)

##### **- Bài thuốc 2**

Mộc nhĩ 200g, hồng táo 100g, đường phèn 250g

Mộc nhĩ ngâm nước cho nở hết, rửa sạch, đem hầm với hồng táo trong 2000ml nước cho thật nhừ, chế thêm đường phèn, chia làm 7 phần, mỗi ngày ăn 1 phần, chia làm 2 lần sáng và chiều. Bài thuốc này có tác dụng bổ thận chỉ huyết, dùng cho phụ nữ xuất huyết tử cung cơ năng thuộc thể thận hư

##### **- Bài thuốc 3**

Mộc nhĩ 15g, hồng táo 30 quả hầm nhừ, ăn trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng dưỡng huyết điều kinh, dùng cho người bị thiếu máu và phụ nữ bị băng lậu và khí hư.

## Chương 8: Những bài thuốc dành cho nam giới

### 1. Bệnh di tinh

#### *- Bài thuốc 1: Củ sừng chữa di mộng tinh*

Dân gian thường lấy củ sừng (khiếm thực nam) làm thuốc, gọi là mỗi ngày 10-20g sấy khô, tán bột hoặc làm viên uống. Nó được sử dụng làm thuốc bổ, an thần, chữa bạch đới, tê thấp và đặc biệt là di mộng tinh. Hầu hết các đơn thuốc chữa di mộng tinh đều có vị này.

Người mắc chứng di mộng tinh do tâm hỏa vượng (biểu hiện: mộng thấy giao hợp rồi xuất tinh, đầu mặt xây xẩm, lưng đau, người mỏi mệt, gầy yếu, chất lưỡi đỏ) có thể dùng bài thuốc sau:

Khiếm thực nam (củ sừng), hạt hòe, hạt sen mỗi thứ 16g, quả dành dành (sao đen) 12g, tâm sen 8g, thực địa và đậu đen sao vàng mỗi thứ 20g, cho vào ấm, đổ 600ml nước, sắc còn 300ml, chia làm 2 lần uống trong ngày.

Củ sừng cũng được dùng làm món ăn bài thuốc để tăng sức khỏe, mạnh gân cốt, chữa di mộng tinh, bồi bổ khí lực. Nguyên liệu gồm:

- Củ mài (hoài sơn) tươi, rửa sạch, gọt vỏ, ngâm nước 2 giờ, đổ lên, thái lát để nấu. Nếu mua củ khô bán ở các hiệu thuốc cũng phải ngâm 2-3 giờ cho hết

chất chua (vì củ mài chế thành hoài sơn có ngâm nước phèn và diêm sinh)

- Hạt sen: bóc vỏ, thông tâm
- Củ sừng: rửa sạch, thái lát
- Vừng đen: làm sạch, sao qua cho có mùi thơm
- Đậu đen: rửa sạch

Các vị trên lượng bằng nhau, đem nấu cháo, ăn thay cơm lúc còn nóng. Mỗi tháng ăn từ 2-4 lần, dùng lâu càng tốt.

#### *- Bài thuốc 2: Tơ hồng chữa di tinh, mộng tinh*

Để chữa chứng liệt dương, di tinh, lưng gối đau nhức, tiểu tiện nhỏ giọt ở nam giới, có thể 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.

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.

- Tiểu đêm, di tinh: Thổ tì tử (tơ hồng xanh) 7g, phúc bồn tử 4g, kim anh tử 6g rửa sạch, cho vào ấm, đổ 400ml nước 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 rửa sạch, cho vào nồi, thêm 100ml rượu tốt vào ninh chín ăn.

*- Bài thuốc 3: Gạo lứt, táo nấu cháo với nước sắc hà thủ ô*

Hà thủ ô 40g, táo đỏ 5 quả, gạo lứt 100g

Hà thủ ô thái mỏng, sắc lấy nước bỏ bã.

Táo rửa sạch và cho nước sắc hà thủ ô vào cùng gạo nấu thành cháo, cháo chín có thể cho đường vào ăn. Ngày ăn 1-2 lần, không cần thời gian cụ thể.

**- Bài thuốc 4: Gạo lứt nấu cháo với rau hẹ**

Rau hẹ tươi 30-60g (nếu dùng hạt thì 5-10g), gạo lứt 100g, muối một ít

Rau thái nhỏ (hạt tán bột), gạo mang nấu cháo, khi sôi lên cho hẹ vào, nấu cháo được cho muối ăn ngày, không được để hôm sau

**- Bài thuốc 5: Tiểu mạch, đại táo, cam thảo**

Đại táo 10 quả, cam thảo 10g

Tất cả sắc lấy nước uống, ăn cái (trừ cam thảo)

**- Bài thuốc 6: Gà hoa mơ hấp gừng, tiêu**

Gà hoa mơ 1 con, gừng, tiêu, mỗi thứ 120g

Gà làm sạch, bỏ nội tạng, cho gừng tiêu vào hấp chín (không được luộc), thịt gà chia 2 lần ăn hết. Xương gà sao vàng tán bột, uống với rượu ngày 2 lần, mỗi lần 3g

**- Bài thuốc 7: Kim anh tử nấu biển súc**

Kim anh tử 30g, biển súc 30g

Kim anh tử ngâm nước 1-2 giờ, sau đó cho biển súc vào đun nhỏ lửa. Ngày dùng 2 lần, mỗi thang dùng 2 ngày, thường uống 3 thang. Nếu có kết quả thì uống thêm 2-3 thang để củng cố bệnh

**- Bài thuốc 8: Đắp bột ngũ bội tử**

Ngũ bội tử 100g tán bột, lấy ít bột cho nước bột

vào trộn thành hồ đắp vào lỗ rốn, ngoài băng cố định, ngày 1 lần, mười ngày là 1 đợt, thường dùng một đợt đã có hiệu quả tốt.

**- Bài thuốc 9: Bột đậu và đuôi ba ba**

Ba ba 1 con, chỉ lấy đầu và đuôi mang sao vàng với dầu vừng, nghiền bột. 100 ngày đầu lấy bột đầu ba ba rắc vào thức ăn để ăn, sau đó làm tương tự với bột đuôi ba ba.

**- Bài thuốc 10: Thương truật, hạt hẹ, hoài sơn, khiếm thực, kim anh tử, dây tơ hồng**

Thương truật tươi 120g

Hạt rau hẹ tươi 120g

Hoài sơn khiếm thực 60g

Kim anh tử 30g

Dây tơ hồng 30g

Mang tất cả tán bột, sàng kỹ. Lấy bột uống với nước sôi ấm, ngày 2 lần, mỗi lần 2g. Nếu uống trong thời gian dài thấy hiện tượng khi đi tiểu thấy dương vật đau thì dùng thêm xa tiền thảo sắc uống, sẽ hết đau.

**- Bài thuốc 11: Bột lá sen**

Lá sen tán bột, uống 6g với rượu mỗi ngày.

**- Bài thuốc 12: Bột bắc ngũ vị**

Bắc ngũ vị phơi khô tán bột, uống với rượu, ngày 2 lần, mỗi lần 2g.

**- Bài thuốc 13: Thận gà trống**

Thận gà trống, sắc nước uống nóng.

**- Bài thuốc 14: Nước sắc dây tơ hồng**

Dây tơ hồng 90g, nước 10 bát, sắc còn 3 bát, uống sáng, trưa và tối.

## 2. Bệnh liệt dương

### - Bài thuốc 1

Tỏa dương, tang thầm (quả dẫu tằm chín) mỗi thứ 20g, tán vụn hãm với nước sôi cùng với 10g mật ong trong 15 phút, uống thay trà hàng ngày.

### - Bài thuốc 2

Kỷ tử, thỏ ti tử mỗi thứ 240g, phúc bồn tử 120g, xa tiền tử 60g, ngũ vị tử 30g rửa sạch, sao khô, tán vụn. Mỗi lần lấy 9g hãm với nước sôi trong 15 phút để uống thay trà. Ngày làm 2 lần.

### - Bài thuốc 3

Rễ cau nối (loại rễ cau màu trắng mọc lộ ra trên mặt đất) 20 – 30g rửa sạch, thái nhỏ, cho vào nồi, đổ 400ml nước sắc còn 100ml, uống làm 2 lần trong ngày.

### - Bài thuốc 4

Cành, lá và quả trâu cổ non phơi khô 100g, đậu đen 50g. xay thô 2 thứ và ngâm trong 250 ml rượu trắng, ngâm 10 ngày, ngày uống 10 – 30 ml. Bài thuốc này tác dụng chữa di tinh, liệt dương.

### - Bài thuốc 5: Thịt chó hãm bát giác, tiểu hồi hương, trần bì

Thịt chó 500g, bát giác 5g, tiểu hồi hương 5g, trần bì 5g.

Thịt chó rửa sạch thái miếng. Cho dầu ăn vào nồi

đun nóng lên rồi đổ thịt chó, hành, gừng vào đảo qua, sau đó cho xì dầu, tương ớt, muối, rượu và lượng nước vừa đủ vào nấu. Bát giác, hồi, trần bì cho vào túi nhỏ thắt chặt miệng lại cho vào và đun nhỏ lửa cho tới khi thịt chín như rồi ăn.

### - Bài thuốc 6: Ba ba hãm nhân sâm, sơn dược, thực địa hoàng

Nhân sâm 5g, sơn dược 10g

Thực địa hoàng 10g, đỗ trọng 5g, quả cầu khởi 10g

Dương quy 5g, sơn thù du 5g

Cam thảo 6g, ba ba 1 con

Cho tất cả các vị thuốc vào túi vải. Ba ba làm sạch thái miếng cho vào cùng túi thuốc hoa hồi, hành, gừng bỏ vào nồi đất hãm nhỏ lửa tới khi thịt chín như, thì vớt bỏ bã thuốc. Ăn thịt, uống canh.

### - Bài thuốc 7: Cá ngựa hấp với gà trống tơ, ngũ gia bì

Gà trống tơ 1 con, cá ngựa mười đôi, ngũ gia bì 10g

Gà làm sạch, luộc 5 phút rồi vớt ra, lọc bỏ xương lấy thịt và da thái miếng vuông. Sau đó cho cá ngựa, ngũ gia bì, gia vị vào hấp trong 1,5 giờ là được.

### - Bài thuốc 8: Cật dê hãm đỗ trọng

Cật dê hoặc cật lợn hai quả, đỗ trọng 15g

Cật thái ra mang hãm với đỗ trọng cùng gia vị. Khi chín lấy cật ăn vào buổi tối.

### - Bài thuốc 9: Gà trống tơ hãm hà thủ ô, thực địa,

### *tử hà xa, đại táo*

Gà trống tơ 1 con (loại mới tập gáy)

Hà thủ ô 50g, thực địa 30g

Tử hà xa 15g, đại táo 10 quả

Gà làm sạch, cho các vị thuốc vào bụng gà, hầm cách thủy 2 giờ, ăn trước khi đi ngủ. Ngày ăn 1 lần, ăn trong 4 ngày liền.

#### *- Bài thuốc 10: Tinh hoàn chó uống với rượu*

Tinh hoàn chó 10g (để cả máu), kết hợp xoa bóp lòng bàn chân trước lúc đi ngủ và ngủ dậy, tay trái xoa chân phải và ngược lại mỗi bên 100 lần, động tác thông thả, liên tục.

#### *- Bài thuốc 11: Thịt dê, rượu táo, hoàng kỳ*

Thịt dê thái mỏng, nướng tái ăn, uống cùng rượu táo, hoàng kỳ.

### **3. Xuất tinh sớm**

Xuất tinh sớm là chứng bệnh thường gặp trong giới "mày râu", mặc dù không nguy hiểm đến tính mạng nhưng lại ảnh hưởng nghiêm trọng tới cuộc sống lứa đôi, gây không ít nỗi buồn phiền và bất hạnh cho cả hai giới.

#### *- Bài thuốc 1*

Nữ trinh tử 20g, mạch môn (bỏ lõi) 30g, hợp xoan hoa 15g, thịt ba ba (còn cả mai) 200g, gừng tươi 15g, đại táo 10 quả.

Ba ba rửa sạch, chặt miếng, gừng tươi giã nát, đại

táo bỏ hạt. Tất cả cho vào nồi (trừ hợp hoan hoa) hầm lửa nhỏ chừng 1,5 – 2 giờ, khi như bỏ hợp hoan hoa vào, đun thêm 20 phút nữa là được, chế đủ gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Bài thuốc này có tác dụng bổ thận âm, thanh tâm hỏa, dùng cho người bị tảo tiết thuộc thể Tâm thận bất giao, biểu hiện bằng các triệu chứng như xuất tinh sớm, tinh thần dễ căng thẳng (đặc biệt khi phòng sự), tinh dịch lượng ít và đặc dính, mất ngủ, hay mộng mị, có lúc mộng tinh, hình thể hao gầy, môi khô, miệng khát, đại tiện táo, tiểu tiện sền đỏ, lưỡi hồng ít rêu và khô.

#### *- Bài thuốc 2*

Tâm sen (liên tử tâm) 10g, ngọc trúc 30g, bách hợp 50g, long xỉ 30g, tim lợn 100g.

Bách hợp ngâm nước sạch 1 đêm, tim lợn thái miếng, các vị thuốc rửa sạch. Bách hợp và long xỉ cho vào nồi hầm lửa nhỏ trong 2 – 3 giờ, tiếp đó bỏ tâm sen, ngọc trúc và tim lợn vào, đun thêm 20 – 30 phút nữa là được, chế thêm gia vị, ăn trong ngày.

Bài thuốc này có tác dụng thanh tâm giáng hỏa, dùng cho người bị tảo tiết thuộc thể Tâm hỏa can thịnh, biểu hiện bằng các triệu chứng như trong ngực bốn chồn như có lửa đốt, miệng khô và hay viêm loét, chót lưỡi đỏ đau, mất ngủ, ham muốn tình dục rất mạnh nhưng tinh xuất rất sớm, tinh dịch lượng ít, quánh dính, tiểu tiện sền đỏ, đại tiện táo, chất lưỡi đỏ, thường hay có các bệnh như cao huyết áp, cường

tuyến...giáp trạng, suy nhược thần kinh thể hưng phần...Bài này nếu không có bách hợp thì thay bằng hạt sen 100g.

#### **- Bài thuốc 3**

Kim anh tử 30g, nữ trinh tử 15g, thỏ ti tử 20g (bọc trong túi vải), thịt thỏ 150g, gừng tươi 15g, đại táo 5 quả, thịt thỏ bỏ mỡ, thái miếng, gừng tươi giã nát. Các vị thuốc rửa sạch, tất cả cho vào nồi hầm chừng 1,5 – 2 giờ là được. Chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

#### **- Bài thuốc 4**

Hồ đào nhục 30g, tắc kè khô 1 đôi, thịt chó 150g, gừng tươi 20g, hồi hương tám cánh 10g. Tắc kè bỏ đầu và móng, thịt chó bỏ mỡ, hai thứ rửa sạch bằng nước gừng rồi chặt miếng, các vị thuốc rửa sạch. Tất cả cho vào nồi hầm nhỏ lửa trong 2,5 – 3 giờ là được, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần.

Bài thuốc này có tác dụng ôn bổ thận dương, cố nhiếp tinh dịch, dùng thích hợp cho người bị tảo tiết thuộc thể Thận dương hư, biểu hiện bằng các triệu chứng như toàn thân mỏi mệt, thích nằm, sợ lạnh, suy giảm ham muốn tình dục, xuất tinh sớm, tinh dịch lỏng loãng và lạnh, lưng đau gối mỏi, tiểu tiện trong dài, tiểu đêm nhiều lần, đại tiện lỏng loãng, miệng nhạt, chất lưỡi nhạt, có lúc bị liệt dương. Thường xuất hiện ở những người bị bệnh tiểu đường, u phì đại tiền liệt tuyến, suy giảm chức năng tuyến giáp, suy giảm chức năng tuyến thượng thận...

#### **- Bài thuốc 5**

Đông trùng hạ thảo 10g, nhân sâm 8g, hoài sơn 30g, nhung hươu 150g, đại táo 15g. Nhung hươu rửa sạch, thái mỏng, nhân sâm thái phiến, các vị thuốc khác rửa sạch. Tất cả cho vào nồi hầm bằng lửa nhỏ chừng 2,5 – 3 giờ là được, chế đủ gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Bài thuốc này có tác dụng bổ thận ích khí, cố nhiếp thận tinh, thường dùng cho những người bị tảo tiết thuộc Thận khí bất túc, biểu hiện bằng các triệu chứng như xuất tinh sớm, tinh dịch lượng ít, lỏng loãng, mệt mỏi nhiều, tinh thần bạc nhược, dễ đổ mồ hôi, suy giảm ham muốn tình dục, hay đi tiểu đêm, ăn kém, miệng nhạt, chất lưỡi nhạt, thường mắc các bệnh mãn tính như lao phổi, tiểu đường, suy nhược thần kinh thể ức chế...

#### **- Bài thuốc 6**

Thục địa 30g, tảo dương 20g, đỗ trọng 30g, đuôi lợn 150g, gừng tươi 15g, đại táo 8 quả.

Đuôi lợn cạo bỏ lông, rửa sạch, chặt đoạn, gừng tươi giã nát, các vị thuốc rửa sạch. Tất cả cho vào nồi hầm lửa nhỏ trong 2,5 – 3 giờ là được, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Bài thuốc này có tác dụng tư bổ thận tinh, thường dùng cho những người bị tảo tiết thuộc thể Thận tinh bất túc, biểu hiện bằng các triệu chứng như xuất tinh sớm, tinh dịch ít và loãng, cơ thể hao gầy, suy giảm ham muốn tình dục, da mặt nhạt nhợt, tóc rụng

nhiều, tiểu tiện trong dài, đại tiện lỏng loãng, chất lưỡi nhợt, thường có bệnh mãn tính kèm theo như tiểu đường, u phì đại tiền liệt tuyến mãn tính, suy giảm công năng tuyến thượng thận...

#### 4. Một số triệu chứng khác

##### a. Một số bài thuốc cho phái mày râu

##### **- Đại tiện ra máu (máu lẫn nhiều trong phân)**

Khi đàn ông mắc phải chứng này là do quá lo lắng công việc, ăn nhiều các món chiên xào, uống nhiều rượu và "ái ân" quá mức...nên lập tức dùng đậu đen sao cháy rồi nấu nước uống hàng ngày để thanh nhiệt (uống thay nước) rất công hiệu.

##### **- Sung dịch hoàn**

Tự nhiên "biu hạt" bị sung cứng rất đau buốt, động tay vào đau buốt hơn. Để không bị gây di chứng nguy hiểm thì phải lập tức dùng thuốc chữa trị ngay. Có thể dùng như sau: Lấy một chén đậu đen và một nắm cam thảo sắc với 2 bát nước còn 1 bát thì uống (cách 1-2 giờ uống 1 lần) trong ngày.

##### **- Đái buốt**

Khi đàn ông mắc phải chứng lậu nhiệt đái buốt thì lấy một nắm rau sam, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cho thêm ít muối, hòa tan rồi uống. Uống thường xuyên sẽ khỏi.

##### **- Hạ bộ bị lở ngứa**

Mắc phải chứng này (chứng hạ cam) hạ bộ lở

ngứa, đau nóng, đại tiểu tiện ít, ăn ngủ kém và sưng mắt...ta phải chữa trị ngay. Lấy rau sam và thanh đại (thuốc bắc) theo tỉ lệ 4 phần rau sam thì 1 phần thanh đại, cùng nghiền thành bột trộn đều rồi đắp lên chỗ lở ngứa, rất công hiệu.

##### **- Sung đau "ngọc hành"**

+ Nếu đầu ngọc hành tự nhiên thấy bị sưng tròn như đầu dùi trống thì lấy rau sam rửa sạch, giã nát đắp vào chỗ sưng trong khoảng 1 ngày sẽ khỏi.

+ Đầu ngọc hành đau buốt lại bị chạy vào "biu hạt" khiến rất đau đớn, nhức nhối thì lấy hạt mã đề xát bóc vỏ, tán thành bột rồi uống với nước cơm, ngày uống 1 lần khoảng 3g rất công hiệu.

##### **- Tinh trùng ít**

Nếu do thận hư sinh ra tinh ít, đau lưng thì lấy kỷ tử (quả và hạt rau kỷ) hoàng tinh, thực địa. Ba vị này liều lượng bằng nhau đem sấy khô tán thành bột, cho mật vào rồi viên lại thành viên mà uống. Ngày uống khoảng 15 – 20 viên

##### **- Phạm phòng**

Người đang lúc đau yếu mệt, bệnh hoạn hoặc có chuyện hoang mang lo lắng mà vẫn "ái ân" thì bị "phạm phòng", người bị thất sắc, da vàng bụng trướng (có khi đau tức dữ dội). Dùng 1 nắm hạt cải tán nhỏ hòa với nước sên sệt rồi đắp vào rốn thì khỏi.

##### **- Trẻ bị sưng "biu hạt"**

"Biu hạt" trẻ sưng to, tấy đỏ thì lấy lá hành rửa sạch giã nát đắp lên "biu hạt" rồi lấy giẻ băng lại hoặc

giã nát vắt lấy nước thoa lên chỗ sưng tấy, rất công hiệu

**- Dương vật bị lở**

Không phải do quan hệ nam nữ mà tự nhiên dương vật bỗng lở loét thì lấy đậu xanh và củ trầu (khó) 2 lượng bằng nhau tán nhuyễn rồi rịt vào rất công hiệu

**- Dương vật cương cứng thì tinh trùng tự chảy**

Nếu mắc phải chứng bệnh trên (tinh trùng tự chảy và thì thoát thấy đau nhói) thì lấy 35g hạt hẹ và 30g phá cố chỉ nghiền nhỏ thành bột, mỗi lần dùng 4g sắc với 1 bát nước còn 1/4 thì chia làm 2 lần uống trong ngày, rất công hiệu.

**- Đi tiểu ra tinh trùng**

Người bị suy lao, tiểu tiện ra tinh trùng (niệu tinh) thì lấy 200g hạt hẹ, 1 kg gạo cho vào 5 lít nước nấu thành cháo loãng rồi gạn lấy 1 lít nước trong. Chia làm 3 lần uống trong ngày

**b. Chữa viêm đau tinh hoàn**

**- Bài thuốc 1**

Hạt quýt 10 – 20g, sắc với nước rồi pha thêm chén rượu vào, uống ngày 1 thang

**- Bài thuốc 2**

Hột xoài 15g, hột nhãn 15g giã nhuyễn, thêm táo đỏ 5 quả, hoàng kỳ 15g cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc lấy nước uống, ngày 2 lần.

**c. Chữa tiểu nhỏ giọt, dương vật đau buốt**

Rễ cây hoa hương dương tươi 30g rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước sắc uống.

Chú ý: chỉ đun sôi một vài phút, không nấu quá lâu sẽ mất tác dụng.

Lôi thân và cành cây hương dương 15g rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước, sắc lấy nước uống mỗi ngày 1 thang, dùng liên tục trong nhiều ngày.

**d. Chữa sản khí – tinh hoàn sưng đau**

**- Bài thuốc 1**

Rễ cây hoa hương dương 30g rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước sắc với đường đỏ uống.

**- Bài thuốc 2**

Lá đào, lá cuốn chiếu, mỗi thứ một nắm, rửa sạch, cho vào ấm, đổ xâm xấp nước sắc uống, đồng thời giã nhỏ hai thứ lá này, hơ nóng đắp tại chỗ.



## Chương 9: Những bài thuốc dân gian dùng trứng gà

### 1. Ho

#### - Bài thuốc 1

Một quả trứng gà, cho đường phèn, dầu đậu nành, hầm cách thủy, trước khi đi ngủ ăn nóng. Người ho nhẹ, 1 – 2 lần sẽ khỏi, ho nặng 3 – 4 lần sẽ khỏi

#### - Bài thuốc 2

Một quả trứng gà, quấy với gừng tươi thái nhỏ, sau đó cho vào chảo sao chín và ăn, mỗi ngày ăn 2 lần.

#### - Bài thuốc 3

Lục trà 15g (chè xanh), trứng gà 2 quả, nấu cùng với nửa bát nước, trứng chín bóc bỏ vỏ và cho trứng vào đun tiếp cho đến khi cạn nước thì ăn trứng.

Bài thuốc này chữa ho do viêm chi khí quản rất hiệu nghiệm.

#### - Bài thuốc 4

7 quả trứng gà, 120g ngũ vị tử. Đun như ngũ vị tử, cả nước lẫn cái cho vào lọ sau đó cho trứng vào ngâm, đậy kín trong 7 – 10 ngày, lấy trứng ra đập vào nước sôi ăn nóng. Kỵ dầu, mỡ

#### - Bài thuốc 5

Bồng khao thái 250g, cho nước sạch nấu thành

canh, cho vào 3 lòng trắng trứng gà và tiếp tục nấu trong giấy lát, cho dầu, muối để ăn với cơm.

Bài thuốc này trị bệnh ho nhiệt, đờm đặc

### 2. Nôn mửa

#### - Bài thuốc 1

Kén tầm 10 cái cho nước sắc lên, đập 1 quả trứng gà vào ăn nóng.

#### - Bài thuốc 2: Ổ chua

Trứng gà 1 quả, rễ cây rau cần 10g, cam thảo 15g, cùng sắc lên với nước. Khi nước sôi rồi thì hòa với trứng để uống

#### - Bài thuốc 3: Nôn ọe do tiêu hóa không tốt

Hồng bối thái 150g, trứng gà 1 quả, dùng 1 ít dầu lạc cho to lửa xào chín, cho một ít muối ăn. khi rau và trứng cùng chín thì ăn. Mỗi ngày ăn 2 lần, ăn trong 1 vài ngày.

#### - Bài thuốc 4: Nôn ọe do hàn

Gừng sống 100g, bột mì 30g, 2 lòng trắng trứng gà, giã nát gừng trộn lẫn với bột mì, lòng trắng trứng gà đắp lên chỗ dạ dày.

#### - Bài thuốc 5: Vừa nôn, vừa ỉa chảy

Rang khô 1 vỏ quả trứng gà nghiền nhỏ uống với nước chín.

### 3. Đau dạ dày

#### - Bài thuốc 1

Vỏ trứng gà sao vàng, nghiền nhỏ (càng nhỏ càng

tốt), mỗi ngày 2-3 lần, mỗi lần 3-5 gam uống với nước chín ấm nóng. Nếu uống liên tục thì mỗi lần lượng thuốc giảm đến 1/3 hoặc 1/4.

**- Bài thuốc 2**

Vỏ trứng gà 6g, sao vàng nghiền nhỏ, dùng đậu phụ bọc bên ngoài và ăn ngay mỗi ngày 2 lần.

**- Bài thuốc 3**

Cam thảo nướng 60g, vỏ trứng gà 60g, nhũ hương và mộc dược mỗi thứ 15g đều nghiền nhỏ. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 6g với nước chín nóng trước bữa ăn.

Bài thuốc này trị bệnh ứ huyết dẫn đến đau dạ dày rất hiệu nghiệm

**- Bài thuốc 4**

Rễ kim ngư dưới đất 15g, 1 quả trứng gà, 2 bát nước lã, đun lên khi trứng chín bóc vỏ tiếp tục đun trong 1 vài phút còn 1 bát thì ăn trứng và uống nước thuốc.

**- Bài thuốc 5**

Gừng sống 30g, trứng gà 1 quả, dầu vừng 30ml

Gừng tươi thái nhỏ đập trứng gà vào rán với dầu vừng. Mỗi ngày ăn 3 lần. Ăn liên tục 3-5 ngày.

**- Bài thuốc 6**

Gừng sống 120g, giã nát, bột mì trắng 30g, 2 lòng trắng trứng gà, quấy đều đắp vào bụng, chỗ đau dạ dày.

Bài thuốc này trị đau dạ dày do vị hàn.

**- Bài thuốc 7**

Lá ớt tươi 60 – 90 gam, trứng gà 2 quả. Đầu tiên cho trứng gà và dầu lạc vào nồi rán vàng, cho một bát rượu nước và lá ớt tươi cùng đun lên thành canh, cho ít muối ăn. Ăn với cơm.

Bài thuốc này trị hư hàn gây đau dạ dày.

#### 4. Co thắt dạ dày

Trứng gà tươi 3 quả, hùng hoàng 6g, mật đà tăng 6g, bột chi 0,3g đều nghiền nhỏ, hòa với lòng đỏ trứng gà rồi đắp vào chỗ đau

#### 5. Kiết lỵ

**- Bài thuốc 1**

Gừng sống 9g, giã nát chung cùng 1 quả trứng gà ăn lúc đói, mỗi ngày 2 lần.

**- Bài thuốc 2**

Trứng gà 1 quả, bỏ lòng trắng lấy lòng đỏ, cho ít bột hồ tiêu vào nướng lên nhưng vẫn còn lòng đào và uống cùng 3-5 ml rượu.

**- Bài thuốc 3**

Lá cây đào 15g, trứng gà 1 quả, cho rượu trắng đủ ngập quả trứng, đun cho đến khi cạn. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 quả trứng, ăn lúc đói.

#### 6. Đi ngoài ra máu

**- Bài thuốc 1**

Bột bạch phân 2,5g (phèn chua), hòa với 1 quả trứng đun chín, thái nhỏ thành sợi, lúc đói uống với

nước chín.

**- Bài thuốc 2**

Bột vỏ trứng gà 6g, cho thêm một ít muối ăn và vitamin C chia đều mỗi ngày uống 3 lần.

Uống liên trong 2 đến 7 ngày

**- Bài thuốc 3**

Bạch kê quan hoa 30g, cho vào 500ml nước, sắc lên còn 300ml thì bỏ bã, đập vào 1 quả trứng gà rồi đun tiếp và cho đường trắng. Mỗi ngày ăn 1 lần. Ăn liên 5-6 lần.

Bài thuốc này trị thấp nhiệt di ngoài ra máu.

## 7. Đi ỉa chảy

**- Bài thuốc 1**

4 quả trứng gà cho thêm gừng tươi giã vụn. Trứng chín rồi ăn, ăn xong uống 1 bát nước đường đun chín.

**- Bài thuốc 2**

Trứng gà tươi 2 quả, dùng lá ngải cứu bọc kín cho vào lò nướng chín, bóc vỏ ăn trứng.

**- Bài thuốc 3**

1 quả trứng gà, cho 3g muối quấy đều, tráng Khan (không cho dầu mỡ) cho chín. Ăn điểm tâm vào buổi sáng.

**- Bài thuốc 4**

Sơn dược 500g, giã nát, cho vào lượng nước vừa phải, đun nhỏ lửa cho sôi lên 2 đến 3 trào, hòa 2 đến 3 lòng đỏ trứng gà vào nước thuốc đang sôi già. Mỗi

ngày chia làm 3 lần uống nóng vào lúc đói.

Bài thuốc này trị tỳ hư, ỉa chảy, viêm kết tràng

**- Bài thuốc 5**

Dùng 2 quả trứng gà, dùng dầu rán thành 3-5 miếng, cho bột gừng 30g, đường đỏ 100g, nước lã 500ml, đun sôi 1 lúc là được. Người lớn mỗi ngày ăn 1 bát vào buổi sáng. Ăn liên tục 3-5 ngày.

Trị viêm kết tràng.

**- Bài thuốc 6**

Đục 1 lỗ nhỏ của quả trứng gà nhét vụn của 7 hạt hồ tiêu vào trong trứng. Dùng giấy ướt dán kín lỗ thủng. Dùng bột mì nhào đắp xung quanh quả trứng (đáy độ 3-5mm). Cho vùi vào bếp than nướng chín, ăn trứng. Mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần 1 quả vào lúc đói với rượu.

**- Bài thuốc 7**

Trứng gà 2 quả, phèn chua 6g, bóc vỏ trứng gà, cho phèn chua vào và nước đun chín, ăn trứng uống nước thuốc. Mỗi ngày 1 liều, ăn liên trong 3 ngày.

Trị ỉa chảy liên tục không ngừng.

**- Bài thuốc 8**

Giới bạch (củ kiệu) 120g, cho 2 quả trứng gà nấu canh, ăn vào buổi sáng và buổi tối lúc đói.

## 8. Táo bón

**- Bài thuốc 1**

Trứng gà 2 quả, sinh thủ ô 100g, cho vào nước đun, trứng chín bóc vỏ tiếp tục đun vài phút. Ăn

trứng uống thuốc, mỗi ngày 1 lần.

Có thể tùy theo khẩu vị cho thêm một ít hành, gừng, muối, mì chính, dầu dừa để ăn cho ngon miệng

#### **- Bài thuốc 2**

Bách hợp 20g, bí đao 100g, lòng trắng trứng 1 quả, cho dầu muối nấu canh ăn.

### **9. Huyết áp thấp**

Trứng gà 3 quả, đương quy, hoàng kỳ, hồng táo mỗi thứ 30g, tất cả cùng nấu chín. Mỗi lần ăn 1 quả trứng rồi uống nước thuốc

Bài thuốc này trị huyết áp thấp, lười ăn, hay mệt mỏi, hay quên, kinh nguyệt không đều

### **10. Xơ cứng mạch máu**

Ngân nhĩ 15g nấu chín nhừ, hòa tan 50g đường phèn, rồi cho một lòng trắng trứng gà với một ít nước quấy đều, đun chín bỏ bã. Cho vào ngân nhĩ, cho một ít dầu dừa.

Mỗi ngày ăn 1 liều, liên tục trong 7 ngày.

### **11. Loạn nhịp tim**

#### **- Bài thuốc 1**

3 lòng đỏ trứng gà, lấy 1 đồ trang sức bằng vàng hoặc bạc rửa sạch bằng nước sôi và đặt trong lòng đỏ trứng gà. Cho nước ninh chín lòng đỏ trứng gà. Ăn trứng và uống nước đây.

#### **- Bài thuốc 2**

Bách hợp 60g, cho 3 bát nước sắc kỹ còn 2 bát. cho 2 lòng đỏ trứng gà vào quấy đều lên, cho tiếp đường trắng hoặc đường phèn vào đun chín. Chia làm 2 phần, uống làm 2 lần trong ngày.

#### **- Bài thuốc 3**

Trứng gà 2 quả, kỷ tử 15 đến 30g, nam táo 6 đến 8 quả. Tất cả đều nấu chín. Khi trứng chín bóc vỏ rồi đun trứng tiếp trong ít phút. Ăn trứng uống nước.

Mỗi ngày 1 liều hoặc ăn cách nhật. Thường thường chỉ dùng thuốc trong 3 lần là có hiệu quả.

Bài thuốc này trị suy nhược tâm tỳ, khí huyết kém dẫn đến tim đập loạn nhịp

### **12. Bệnh đẫy (to) tim**

Chu sa 6g, chân châu phấn 1,5g, cho vào dầu lòng đỏ trứng gà quấy đều. mỗi ngày uống 1 liều, uống liên tục 10 ngày.

### **13. Lao thận (kết hạch)**

Rau tẻ thái tươi 200 đến 240g (hoặc tẻ thái khô 60g), cho 3 bát nước lớn (bát canh), đập 1 quả trứng gà nấu tiếp cho chín. Cho ít muối, ăn rau và trứng, uống nước. Mỗi ngày 1 đến 2 lần ăn trong 1 tháng là 1 đợt điều trị.

### **14. Bệnh phù thũng (phù nề)**

#### **- Bài thuốc 1**

Quả mướp già 1 quả, quì hương dương 1 cái, cho vào 1000ml nước (1 lit) sắc cạn còn 400ml. Rồi đập một quả trứng gà vào ăn. Ăn trứng và uống nước.

**- Bài thuốc 2**

Hạnh nhân 6g giã nát, trộn đều với lòng đỏ trứng gà. Đội nước sôi cho chín. Ăn nóng đắp chăn cho ra mồ hôi, mỗi ngày 1 lần.

Bài thuốc này trị toàn thân phù thũng ác phong

**15. Đái nước đục**

Trứng gà 1 quả, tễ thái tươi 300g (hàng khô chỉ cần 100g), cho 3 bát nước lớn (bát canh) vào nồi đất sắc tễ thái còn 1 bát nước, rồi đập vào 1 quả trứng gà, cho muối, mù chính hợp khẩu vị. Ăn trứng và rau, uống nước canh thuốc, mỗi ngày 1 liều. Liên tục 1 tháng

**16. Đái ra máu**

Đại hoàng 3g, nghiền vụn nhét vào trong quả trứng, dùng giấy ướt dán kín lỗ thủng, hấp chín ăn mỗi ngày 1 quả.

**17. Đái nhiều (đái đêm nhiều)**

**- Bài thuốc 1**

Bạch quả nhân tươi 2 – 3 hột nghiền vụn, nhét vào quả trứng gà. Dùng giấy dán kín lỗ đục của quả trứng, hấp chín ăn. Mỗi ngày 1 đến 2 quả.

**- Bài thuốc 2**

Rau hẹ xào trứng gà, ăn cơm

**- Bài thuốc 3**

Trứng gà 2 quả, kỷ tử 15-30g, táo 6-8 quả, tất cả cùng nấu lên. Khi trứng chín bóc bỏ vỏ lại tiếp tục nấu trứng trong ít phút. Ăn trứng, uống nước. Ăn liên tục hoặc ăn cách nhật. Thường thường chỉ ăn 3 lần là thấy hiệu quả.

**18. Cơ thể suy nhược**

**- Bài thuốc 1**

Trứng gà 2 quả, kỷ tử 15-20g, nam táo 6-8 quả, tất cả cùng nấu, khi trứng chín bóc vỏ và nấu tiếp trong ít phút. Ăn trứng uống nước. Ăn liên tục hoặc cách nhật. Thường thường 3 lần là có hiệu quả.

**- Bài thuốc 2**

Bạch truật 50g, sắc với nước, cho hoài sơn được và đại táo mỗi thứ 50g vào tiếp tục nấu thành hồ, cho hòa 2 lòng đỏ trứng gà vào. Chia ra để ăn.

**19. Thiếu máu**

**- Bài thuốc 1**

Rau chân vịt tươi 250g, đun nước sôi, cho dầu, muối rồi thái nhỏ rau chân vịt thả vào, đập trứng gà vào thành canh. Ăn canh đó thường xuyên sẽ thấy hiệu quả.

**- Bài thuốc 2**

Kê huyết đằng 30 gam, trứng gà 2 quả, nước 2 bát cùng nấu lên. Khi trứng chín bóc bỏ vỏ và cho vào

nấu tiếp. Đun còn 1 bát nước, cho ít đường cát, ăn trứng uống nước. Ăn hết trong 1 lần.

**- Bài thuốc 3**

Gạo nếp đỏ 50g, nấu cháo, đập vào 1 quả trứng gà, cho ít dầu, muối, mì chính ăn lúc nóng, ăn thường xuyên sẽ có hiệu quả.

Bài thuốc này trị thiếu chất sắt trong máu.

**- Bài thuốc 4**

A giao 15g, gạo nếp đỏ 50g, mật ong 30g, rượu gạo 15 – 20g. gạo nếp đỏ cho nước vừa phải nấu cháo cho a giao, mật ong và rượu quấy đều, ăn lúc ấm nóng. Mỗi ngày 1 lần. Liên trong 10 ngày là 1 đợt điều trị.

**- Bài thuốc 5**

Trứng gà 3 quả, quý bò 30g. A giao 30g, đại táo 60g, nấu tất cả lên ăn mỗi ngày 1 liều chia 2 lần.

**20. Đau đầu**

**- Bài thuốc 1**

Hương thái tươi 30 – 60g, cho nước 2 bát, sắc còn 1 bát, bỏ bã đập 1 quả trứng gà vào nấu chín, cho muối gia vị ăn.

Trị đau đầu do thần kinh. Rau hương thái là húng quế.

**- Bài thuốc 2**

Trứng gà 2 quả, rễ rau cần 250g, tất cả cùng nấu. Trứng chín cho một ít gia vị, ăn toàn bộ canh. Mỗi ngày 1 liều, liên tục trong một số ngày.

**- Bài thuốc 3**

Sương tang diệp 6g, trứng gà 1 quả, cùng nấu đến khi trứng chín. (tang diệp phơi sương)

Mỗi ngày ăn 2 lần, người bệnh nặng nên ăn liên tục 1 số ngày.

Bài thuốc này trị bệnh trứng phong nhiệt gây đau đầu.

**21. Chóng mặt**

**- Bài thuốc 1**

Trứng gà lộn luộc chín lên, chấm muối ăn. Mỗi buổi sáng, tối ăn 1 quả.

**- Bài thuốc 2**

Trứng gà 1 quả, quế viên nhục 7 hột, hấp cách thủy, ăn vào lúc sáng sớm, liên tục trong 7 ngày.

**- Bài thuốc 3**

Trứng gà 2 quả, chế thủ ô 60g, cho vào nước cùng nấu. Trứng chín bóc vỏ nấu tiếp ít phút. Uống liền 5 đến 7 ngày.

**22. Mất ngủ**

**- Bài thuốc 1**

Sữa bò 250ml, trứng gà 2 quả, đường đỏ vừa phải. Cho trứng gà, sữa bò, đường đỏ quấy đều đun chín. Ăn trước khi đi ngủ, liên tục 10 ngày là 1 đợt điều trị.

**- Bài thuốc 2**

Trứng gà 2 quả, kỷ tử 15 – 30 gam, táo 6 đến 8 quả, cùng nấu lên, khi trứng chín bóc vỏ rồi lại đun

tiếp trong ít phút, ăn trứng uống nước. Ăn mỗi ngày 1 lần liên tục hoặc ăn cách nhật. Thường thường chỉ ăn 3 lần là có hiệu quả.

Trị thần kinh suy nhược, mất ngủ.

### **23. Bệnh giảm bạch cầu**

Trứng gà 2 quả, kê huyết đằng 60 đến 120g

Kê huyết đằng sắc lên lấy nước, nấu với trứng, chia làm 2 phần, ăn 2 lần trong 1 ngày.

Bài thuốc này có hiệu quả nhanh, uống nhiều ngày không có phản ứng phụ, có hiệu quả kỳ diệu đối với bệnh giảm bạch cầu do tia phóng xạ gây nên.

### **24. Đau nhức bả vai, lưng, đùi**

#### **- Bài thuốc 1**

Thận hư, eo, lưng, đùi đau: rau hẹ tươi 100g, trứng gà 2 quả, cho dầu lạc, muối tráng lên ăn với cơm.

#### **- Bài thuốc 2: Thận hư, eo, lưng đau**

Miên hoa tử 10g, trứng gà 2 quả, nước trong 2 bát, cùng nấu, trứng chín bóc vỏ đun tiếp, cho đường một ít, ăn trứng uống nước.

#### **- Bài thuốc 3: Đau eo, lưng, đau chân tay**

Bạch giới tử 2 phần, hoàng chi tử 8 phần, cùng nghiền thành bột, cho vào lòng trắng trứng, bột mì quấy thành hồ, bôi vào chỗ đau

#### **- Bài thuốc 4: Tê buốt eo lưng**

Trứng gà 2 quả, ngải diệp 15g, gừng tươi 25g,

nước. Tất cả cùng nấu, khi trứng chín bóc bỏ vỏ tiếp tục nấu 1 lúc, ăn trứng uống nước.

### **25. Gai xương**

#### **- Bài thuốc 1**

Rễ cao hương 7 cái, sắc lấy nước bỏ bã, dùng nước ấy nấu quả trứng gà cho một ít đường, ăn cả nước lẫn cái.

#### **- Bài thuốc 2**

Đại thông 6g, nước gừng 2g, thạch xương bồ 60g, thẩu cốt thảo 60g, giã nát, hòa lòng trắng trứng gà và rượu trắng bôi vào chỗ đau. Sau đó chườm nóng

### **26. Bị đánh, ngã, bị thương**

#### **- Bài thuốc 1: Bị thương**

Hạt cải dầu 100g, nghiền vụn, dùng 3 lòng trắng trứng gà trộn đều bôi chỗ đau và băng lại.

#### **- Bài thuốc 2: Bị thương phần mềm**

Chi tử tươi 30g, nghiền nát, lòng trắng trứng trộn đều bôi vào chỗ đau

#### **- Bài thuốc 3: Bị thương khớp xương**

Chi tử tươi 30g, bột mì 60g, trộn đều với lòng trắng trứng gà, bôi chỗ đau, băng lại

#### **- Bài thuốc 4: Đè hoặc vịn bị thương**

Rễ cây hẹ tươi và rễ cây hành tươi rửa sạch, giã nát lấy nước bỏ bã, rồi cho 1 ít rượu hãm nóng và 1 lòng trắng trứng trộn đều, cho một ít bột mì, trộn thành hồ. Đắp vết thương, mỗi lần khoảng 12 giờ.

**- Bài thuốc 5: Ngã bị thương chảy máu**

Vỏ sò và vỏ trứng mỗi thứ 60g, nung nghiền thành bột hòa với dầu thực vật bôi vào chỗ đau.

**- Bài thuốc 6: Bị thương bên ngoài sưng tấy**

Bôi lòng trắng trứng gà, có tác dụng giảm đau, tiêu viêm, phòng ngừa có mủ.

**- Bài thuốc 7: Bị thương bên trong ngực**

Hương phụ 40g, đại hoàng 12g, nhũ hương 20g, chỉ thực 20g (quả cây câu quất), nghiền nhỏ trộn với lòng trắng trứng gà, bôi chỗ đau.

Bị thương ở ngực tránh gió, tránh phong hàn, cảm mạo, nằm nghỉ không được hoạt động quá sức.

### 27. Gãy xương

Vỏ trứng gà liều lượng vừa phải sao vàng, nghiền thành bột, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 3g, dùng nước chín uống.

Đây là bài thuốc chữa phối hợp liền xương.

### 28. Tĩnh mạch bị giãn

Bông chấm lòng trắng trứng gà đắp vào chỗ đau cách nhật thay thuốc 1 lần. Thường thường 10 ngày là 1 đợt điều trị.

## Chương 10: Những bài thuốc dân gian dùng tỏi

### 1. Tỏi chữa bệnh truyền nhiễm

#### *Phòng chống cảm nhiễm đường hô hấp*

Đường hô hấp được phân thành đường hô hấp trên và đường hô hấp dưới. Đường hô hấp trên bao gồm mũi, họng mũi và họng. Đường hô hấp dưới bao gồm khí quản, cuống phổi, và phổi. Bị cảm nhiễm đường hô hấp có thể phát bệnh ở các vị trí khác nhau, hơn nữa dễ lây lan đến các bộ phận lân cận, do đó biểu hiện lâm sàng rất khác nhau. Cảm nhiễm họng mũi thường liên quan đến họng, khí quản, hốc mũi, tai giữa, mắt, khoang miệng, có các biểu hiện bệnh tương ứng. Thường xảy ra ở những nơi công cộng, ở những người có cơ thể suy nhược, dễ gây cảm nhiễm đường hô hấp.

Chủ trị: Phòng tránh cảm nhiễm đường hô hấp, có tác dụng trị ho gà, bạch hầu, bệnh sởi.

Đơn thuốc: Tỏi, một cái khẩu trang

Cách dùng: Khi đi ra bên ngoài thì lấy tỏi bóc vỏ và cắt thành lát, kẹp vào trong khẩu trang bằng vải gạc và đeo.

Công hiệu: Diệt khuẩn, phòng tránh cảm nhiễm đường hô hấp.



### ***Bệnh cảm cúm dễ lây***

Bệnh cảm cúm dễ lây gọi tắt là dịch cúm, là do virus dịch cúm gây nên bệnh truyền nhiễm đường hô hấp cấp tính. Bệnh này phát bệnh nhanh, lây lan nhanh và rộng, thường gây bệnh cúm có tính dịch. Virus dịch cúm có 3 loại: virus A, B, C. Dịch cúm chủ yếu là loại A. Biểu hiện lâm sàng là phát bệnh nhanh, sợ lạnh, sốt cao, đau đầu, đau mắt, nhức mỏi cơ, mệt mỏi, họng khô và đau, dưới xương ngực có cảm giác nóng như lửa đốt, kèm theo tắc mũi, chảy nước mũi, hắt xì hơi, ho khan, sắc mặt đỏ, nổi máu, kết mạc, hoặc Amidan sưng to, sau 3-4 ngày thì triệu chứng giảm nhẹ. Những người cao tuổi có cơ thể suy nhược thì kéo dài 1-2 tuần, dễ kèm theo bệnh cảm nhiễm đường hô hấp trên có tính virus, viêm khí quản, viêm cuống phổi và viêm phổi virus. Đông y gọi đây là bệnh cảm mạo lưu hành một thời.

#### ***- Bài thuốc 1***

Chủ trị: Cảm cúm, đau đầu và nóng, sợ lạnh, không ra mồ hôi, kèm theo buồn nôn.

Đơn thuốc: Tỏi 6 củ, gừng tươi 12g, một ít đường đỏ

Cách dùng: Lấy 3 vị thuốc trên, sắc lấy nước, uống lúc còn nóng, sau đó nằm lên giường và đắp chăn cho ra mồ hôi, mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Tân ôn, giải biểu

#### ***- Bài thuốc 2***

Chủ trị: Đau đầu, tắc mũi do dịch cúm gây ra

Đơn thuốc: Tỏi 18g, gừng tươi 15g, hành 18g

Cách dùng: Đem các vị thuốc trên rửa sạch và thái nhỏ, cho thêm một lượng nước thích hợp để sắc, lấy nước uống. Sau khi uống thì nằm lên giường và đắp chăn, đợi cho ra mồ hôi mới thôi. Hoặc dùng gạo nếp nấu cháo, chờ đến khi cháo chín thì cho hành và tỏi vào, lại tiếp tục nấu một lát, ăn lúc còn nóng 2 bát cháo và uống nước, đắp chăn để ra mồ hôi toàn thân.

Công hiệu: Thông quan, khai khiếu, tân ôn giải biểu

#### ***- Bài thuốc 3***

Chủ trị: Cảm cúm có tính dịch, cảm cúm thường, viêm mũi

Đơn thuốc: Tỏi, nước sôi để nguội 60ml, đường phèn 6g

Cách dùng: Theo tỉ lệ 10kg thể trọng thì cần 1g tỏi, bóc bỏ màng tỏi, ngâm trong nước sôi để nguội 6 đến 7 giờ, dùng vải gạc để lọc tỏi ra. Sau đó cho đường phèn vào trong nước tỏi và đập nát, dùng lọ để đựng và bịt kín, khi nào cần thiết thì dùng, khi sử dụng thì dùng nước đường phèn tỏi để súc miệng và uống, trước tiên ngâm trong miệng 1 lát, sau đó thì nhổ đi. Mỗi ngày uống 1 thang. Rất có hiệu quả đối với bệnh dạ dày, huyết áp cao, mắt đỏ, bệnh trĩ có máu hoặc trứng tích mủ, phải nuốt vào. Xác suất phòng tránh cảm mạo là trên 90%.

### ***Bệnh quai bị***

Bệnh này là do bệnh truyền nhiễm đường hô hấp cấp tính tạo nên virus gây viêm tuyến nước bọt, bệnh thường phát ở trẻ em và thanh thiếu niên. Đặc điểm của nó là, tuyến nước bọt không bị sưng, không đau, không có mủ, sốt và kèm theo khó nhai, đa số phát bệnh mùa đông và xuân. Biểu hiện lâm sàng là phát bệnh nhanh, với các hiện tượng sưng dưới tai, tuyến nước bọt sưng to trước tiên bắt đầu 1 bên, cũng có thể lan sang 2 bên, với dấu tai là trung tâm, phát triển ra phía trước, sau và dưới, đường ven không rõ, có cảm giác chắc, ấn thấy đau, khi ăn đồ chua thì đau dữ dội, vùng da cục bộ căng và sáng, bề mặt da đỏ, nhưng không có mủ, miệng ửng nước bọt sưng đỏ, tuyến dưới lưỡi và tuyến dưới cằm phụ cận cũng có thể sưng to, kéo dài 4-5 ngày thì giảm dần. Dễ gây bệnh viêm tinh hoàn, viêm buồng trứng và viêm tuyến tụy.

Chủ trị: Viêm tuyến nước bọt có tính dịch

Đơn thuốc: Tỏi 20g, bồ công anh (còn tươi) 20g, một ít dấm ăn.

Cách dùng: Lấy 2 vị thuốc trên giã chung thành dạng hồ, cho dấm ăn vào quấy đều và trộn thành dạng hồ, bôi và dán lên vết thương, dùng miếng vải gạc đắp lên, dùng bên ngoài thì lấy băng dính làm chắc lại. Mỗi ngày 1 đến 2 lần, dùng liên tục đến khi khỏi.

### ***Bệnh viêm màng não có tính dịch***

Bệnh này gọi tắt là viêm não, là bệnh viêm não có tính bọc mủ do song cầu khuẩn gây viêm màng não. Chủ yếu phát bệnh ở trẻ em dưới 15 tuổi, phát bệnh vào mùa đông và xuân, phát bệnh khắp nơi, truyền nhiễm qua đường hô hấp và qua không khí, truyền rất nhanh, sau khi cảm nhiễm thì trước tiên có triệu chứng cảm nhiễm đường hô hấp trên như: sốt, đau đầu, họng sưng và đau, viêm amidan, tiếp tục tái phát và xuất hiện các triệu chứng về hệ thống thần kinh, sốt cao kéo dài, đau đầu dữ dội, nôn mửa như phun, nôn nóng, ngất lịm, mê sảng, hôn mê, mất khả năng khống chế đại tiểu tiện. Có triệu chứng kích thích màng não rõ rệt, cổ cương cứng, người bị nặng có thể bị co giật, xét nghiệm chân và đầu là dương tính, niêm mạc da của khoảng 70% bệnh nhân có thể thấy các vết đốm, vết ban, khi kiểm tra chất dịch não thì thấy thay đổi và có mủ.

### ***- Bài thuốc 1***

Chủ trị: Viêm màng não có tính dịch.

Đơn thuốc: Nước tỏi 200ml, một lượng đường gluco thích hợp

Cách dùng: Lấy nước tỏi và đường gluco cho vào trong bình thuốc, đổ nước ấm đạt tới 1000ml. Người lớn uống mỗi lần 20ml, cách 4 giờ uống 1 lần. Người bị nặng cứ 3 giờ uống 1 lần. Trẻ em thì giảm bớt. Đồng thời chữa trị phối hợp với các loại thuốc khác, 4 đến 7 ngày là khỏi

Công hiệu: Diệt khuẩn, giải độc.

### **- Bài thuốc 2**

Chủ trị: Phòng tránh viêm màng não có tính dịch

Đơn thuốc: Tỏi 60g, hoa cúc dại 30g

Cách dùng: Dem hai vị thuốc trên sắc chung trong 30 phút, sau đó dùng vải gạc để lọc bỏ cặn bã. Lấy nước thuốc và dùng lửa nhỏ sắc cô lại, cất vào bìnhg để dùng. Khi mắc bệnh viêm màng não thì lấy nước thuốc xúc miệng là được, mỗi ngày 3-4 lần.

Công hiệu: Chống virut, phòng chống viêm não.

### **Bệnh bạch hầu**

Bạch hầu là do bệnh truyền nhiễm đường hô hấp cấp tính tạo nên do trực khuẩn bạch hầu, phát bệnh ở khắp nơi, chủ yếu là ở trẻ em, phát bệnh nhiều ở mùa thu và đông. Bệnh này phát bệnh chậm, có các triệu chứng: đau họng, họng sưng đỏ, trên amidan có màng giả hình dẹt, có màu trắng xám, có thể lan rộng từ từ, lan đến vùng hàm, thường kèm theo triệu chứng tuyến hạch lim pha dưới cằm sưng to, ấn thấy đau. Biểu hiện bị khàn giọng, tiếng ho như tiếng chó sủa, hô hấp khó khăn, tức thở. Đồng thời dễ kèm theo bệnh viêm cơ tim và bệnh tê liệt thần kinh do trúng độc.

### **- Bài thuốc 1**

Chủ trị: Bạch hầu, viêm amidan

Đơn thuốc: Tỏi, một ít bột hùng hoàng

Cách dùng: Lấy một vài nhánh tỏi đem giã nát thành hồ, cho một ít bột hùng hoàng rỏi trộn đều, bôi

lên huyết Hợp cốc, sau khi nổi mụn thì lấy kim khâu rách cho nước vàng chảy ra, bệnh có thể khỏi.

Công hiệu: Tiêu viêm, giải độc.

### **- Bài thuốc 2**

Chủ trị: Bạch hầu

Đơn thuốc: Tỏi khoảng 4g, rượu cồn 75%

Cách dùng: Tỏi bóc vỏ, cho vào trong rượu cồn 75% ngâm 3 đến 5 phút, sau khi lấy ra thì giã nát thành dạng hồ, làm theo thao tác vô khuẩn. Lấy 1 đến 2g hồ tỏi bôi lên miếng vải gạc để tiêu độc, dán vào huyết hợp cốc của 2 tay, dùng vải gạc buộc lại. sau khi nổi mụn thì dùng kim tiêu độc đâm rách, lấy bông thấm nước lại dùng thuốc tím để rửa và dùng vải gạc để cuốn.

Công hiệu: Tiêu viêm, giải độc.

### **Bệnh kiết lị**

Bệnh kiết lị là cách gọi tắt của bệnh kiết lị đi ra nhớt. Là bệnh truyền đường ruột do trực khuẩn lị gây nên. Bệnh phát quanh năm, gặp nhiều ở hai mùa hè và thu, là bệnh thường gặp, là loại tạp bệnh. Nguyên nhân phát bệnh chủ yếu do ăn uống không hợp vệ sinh, ăn nhiều đồ lạnh, nhiều mỡ và làm cho dạ dày không điều tiết, đại tràng không ổn định. Biểu hiện lâm sàng chủ yếu là: sốt, đau bụng, tiêu chảy, nhanh và nặng, phân có dính máu và mủ. Người bị nặng thường có các biểu hiện về triệu chứng của máu như: sốt cao, co giật, hôn mê, bệnh

kiết lỵ nên chữa trị kịp thời nếu không thì bệnh tình sẽ kéo dài và khó chữa khỏi, trở thành bệnh kiết lỵ mãn tính hoặc bệnh kiết lỵ nghỉ (lúc nghỉ, lúc phát, lâu không khỏi) trị liệu rất khó khăn.

**- Bài thuốc 1**

Chủ trị: Bệnh lỵ amip, bệnh lỵ nghỉ

Đơn thuốc: Hai củ tỏi, 1 quả trứng gà

Cách dùng: Tỏi bóc vỏ, đặt nổi lên bếp lửa, bỏ tỏi vào nổi, đập trứng gà vào nổi, đập vung kín, mỗi ngày 3 lần, lấy chữa trị khỏi bệnh làm mức.

Cách dùng: Diệt khuẩn, chữa trị kiết lỵ

**- Bài thuốc 2**

Chủ trị: Kiết lỵ cấp tính

Đơn thuốc: Một củ tỏi, 20g đường cát

Cách dùng: Tỏi bóc vỏ, tách nhánh và rửa sạch, thái thành miếng nhỏ, trộn với đường cát, phân 2 lần uống, mỗi lần 1 thang, uống vào sáng và tối, uống trước khi ăn, uống liên tục, uống liên tục 7 đến 10 ngày là khỏi.

**- Bài thuốc 3**

Chủ trị: Kiết lỵ, thích hợp với những người thân thể suy nhược, kiết lỵ lâu ngày, đau bụng, sợ lạnh

Đơn thuốc: một củ tỏi, 3 lát gừng tươi

Cách dùng: Đem 2 vị thuốc trên sắc chung lấy nước để uống. Mỗi ngày 1 thang, uống liên tục 5 đến 10 ngày.

Công hiệu: Ôn chung, giải độc, trị tả.

**- Bài thuốc 4**

Chủ trị: Bệnh kiết lỵ cầm khẩu, người bệnh ăn không được hoặc nôn mửa không muốn ăn.

Đơn thuốc: Một lượng tỏi thích hợp

Cách dùng: Lấy tỏi giã nát thành dạng hồ trước tiên bôi 1 lớp kem vadolin hoặc mỡ lợn lên gang hai bàn chân, lấy hồ tỏi đắp vào gang hai bàn chân, dùng vải gạc băng lại, dùng băng dính dán lại, mỗi ngày một đến hai lần.

Công hiệu: Giải độc, giáng nghịch, dưỡng âm, ích khí.

**- Bài thuốc 5**

Chủ trị: Bệnh kiết lỵ cấp và mãn tính ở người trung tuổi và người già, cũng có thể dùng cho những người bị huyết áp cao, xơ cứng động mạch.

Đơn thuốc: 30g tỏi vỏ tím, 100g gạo tẻ

Cách dùng: Tỏi bóc vỏ, cho vào vào trong nước sôi nấu qua, vớt ra, cho gạo tẻ nấu thành cháo. Lại cho tỏi vào trong nồi và nấu chung một lát. Mỗi ngày một thang, uống vào sáng và tối.

Công hiệu: Ôn trung, kiện tì, giải độc.

**- Bài thuốc 6:**

Chủ trị: Phòng chống kiết lỵ

Đơn thuốc: 3-4 củ tỏi tươi

Cách dùng: Hàng ngày ăn kèm tỏi cùng lúc ăn cơm.

Công hiệu: Phòng bệnh, diệt khuẩn

**- Bài thuốc 7**

Chủ trị: Bệnh kiết lỵ chảy máu không ngừng hoặc

chảy máu và lâu

Đơn thuốc: Tỏi, đậu xị

Cách dùng: Lấy 2 vị thuốc trên cùng giã nát, chế thành hạt to như hạt ngô đồng, mỗi lần uống 30 viên, dùng nước muối nước uống.

Công hiệu: Giải độc, phân kết, trị tả

#### **- Bài thuốc 8**

Chủ trị: Kiệt li đỏ, kiệt li trắng (xích li, bạch li)

Đơn thuốc: 1 củ tỏi, 30g xì dầu vừng, 30ml dấm ăn

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ, rửa sạch và giã nát, hòa đều với xì dầu và dấm, ăn với cơm, mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Diệt khuẩn, giải độc, trị tả.

#### **Bệnh lao phổi**

Bệnh lao phổi là bệnh có tính hao mãn tính và có tính truyền nhiễm do trực khuẩn kết hạch gây ra, đông y gọi là lao phổi, là một loại hư lao. Đa số gặp là âm hư, quá trình diễn biến phức tạp, bắt đầu thì hao tổn dương khí, tiếp tục phát bệnh mà gây nóng âm hư, sau đó thì tổn thương âm đạo và dương vật, âm dương lưỡng hư. Biểu hiện lâm sàng chủ yếu là: ho, khạc ra máu, sốt, đổ mồ hôi vào ban đêm, gầy gò, trực khuẩn kết hạch dễ xâm nhập vào máu và gây kết hạch các bộ phận khác.

#### **- Bài thuốc 1**

Chủ trị: Lao phổi

Đơn thuốc: Một lượng tỏi vừa phải

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ và tách nhánh, mỗi ngày ăn sống 5 đến 6 lần, mỗi lần 3 đến 4 nhánh, kiên trì ăn cho đến khi khỏi bệnh.

Công hiệu: Sát trùng, trị ho, chống lao.

#### **- Bài thuốc 2**

Chủ trị: Lao phổi

Đơn thuốc: 2 củ tỏi, 150g lươn

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ và tách nhánh, rửa sạch, đem lươn mổ và bỏ ruột, rửa sạch. Bỏ tỏi và lươn vào trong bát, cho thêm dầu và muối, gia vị. Cho vào lồng và hấp chín, khi chín thì mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Bổ hư, diệt khuẩn

#### **- Bài thuốc 3**

Chủ trị: Bệnh lao phổi thời kỳ đầu

Đơn thuốc: Một lượng tỏi vừa phải

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ, cho vào trong bình và hấp cách thủy. Để cho người bệnh hít hơi nóng bốc ra khi xông vào mũi, một ngày 3 lần, mỗi lần khoảng 30 phút.

Công hiệu: Diệt khuẩn, chống lao

#### **- Bài thuốc 4**

Chủ trị: Lao phổi, viêm màng não có tính kết hạch

Đơn thuốc: 1 củ tỏi

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ, thái thành lát mỏng, để người bệnh nằm xuống, lấy lát tỏi đặt lên huyệt đại chùy. Lấy lá ngải cứu vò thành 3 viên lớn to như hạt đậu, đặt lên trên lát tỏi, châm lửa đốt, liên tục 2-3

nén, khi cảm giác đau và không nổi mụn thì thôi. Cách ngày hoặc 2 đến 3 ngày châm cứu 1 lần, châm cứu đến khi khỏi.

#### **- Bài thuốc 5**

Chủ trị: Lao phổi, viêm phế quản nhẹ

Đơn thuốc: Tỏi, một lượng dấm thích hợp.

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ, ngâm trong dấm, bịt kín và sau 7 ngày lấy ra dùng. Mỗi lần ăn 3 nhánh, mỗi ngày 3 lần, ăn kèm một ít nước dấm.

Công hiệu: Diệt khuẩn chống lao

#### **Bệnh lao ruột**

Đây là một loại bệnh lao thường gặp, thường qua hai đường cảm nhiễm. Một là ăn những thức ăn đã bị trực khuẩn lao xâm nhập. Hai là hệ thống tuần hoàn máu đã bị lao ở các vị trí khác lan tỏa đến đường ruột. Có hai loại bệnh lao ruột điển hình, loại sinh sản và lở loét. Biểu hiện chủ yếu là triệu chứng về đường ruột: đau bụng dưới bên phải, buồn nôn, nôn mửa, trướng bụng, tiêu chảy, chán ăn, loại sinh sản thì dễ gây tắc nghẽn, có thể gây đau bụng dữ dội. Có thể có các triệu chứng của bệnh có tính tiêu hao mãn tính: sốt nhẹ toàn thân, mệt mỏi, gầy gò

Chủ trị: Lao ruột, cũng có thể dùng cho bệnh viêm gan mãn tính

Đơn thuốc: Một số tỏi vỏ tím hoặc tỏi vỏ trắng

Cách dùng: Toàn bộ quá trình phân thành 4 đợt trị liệu. Nếu dùng tỏi vỏ tím thì ăn sống, liệu trình

thứ nhất là 10 ngày, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 25g, dùng lúc cơm (dưới đây cũng vậy). Liệu trình thứ hai là 20 ngày, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 30g. Liệu trình thứ 3 là 30 ngày, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 15g. Liệu trình thứ 4 là 1 năm, duy trì mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10g. Nếu dùng tỏi vỏ trắng ăn sống, cách dùng không thay đổi, trong mỗi lần thì lượng tỏi dùng gấp đôi.

Công hiệu: Diệt khuẩn, chống lao, giảm đau.

#### **Bệnh sốt rét**

Bệnh sốt rét hay còn gọi là sốt rét, là bệnh ký sinh trùng do vi trùng sốt rét kí sinh ở trên cơ thể con người gây ra. Bệnh sốt rét lưu hành rộng rãi ở những vùng nhiệt đới và á nhiệt đới, tương đối ít ở vùng ôn đới. Phát bệnh chủ yếu vào tháng 7 đến tháng 10 hàng năm, già trẻ, nam nữ đều có thể cảm nhiễm mà gây bệnh. Con đường cảm nhiễm là do muỗi đốt hoặc truyền vi trùng sốt rét vào máu. Căn cứ vào cơ cấu hình thái của vi trùng sốt rét có các loại: vi trùng sốt rét cách nhật, vi trùng sốt rét 3 ngày, vi trùng sốt rét ác tính và vi trùng sốt rét hình buồng trứng. Do chủng loại khác nhau nên biểu hiện lâm sàng cũng khác nhau. Biểu hiện chủ yếu là sốt cao phát run có tính chu kỳ, tiếp tục phát bệnh và ra mồ hôi nhưng chậm, có thể có các triệu chứng lá lách sưng to và thiếu máu. Trong đó vi trùng sốt rét cách một ngày phát một lần, sốt rét 3 ngày nhưng chỉ sốt rét cách hai

ngày lên cơn một lần, sốt rét ác tính mỗi ngày hoặc hai cách lên cơn một lần. Chuẩn đoán rõ vi trùng sốt rét, có thể 6 đến 8 tiếng sau khi sốt hoặc lạnh thì lấy máu bôi lên kính để xét nghiệm.

**- Bài thuốc 1**

Chủ trị: Bệnh sốt rét

Đơn thuốc: 30g tỏi, 30g đại hoàng, 10g mang tiêu (phác tiêu, huyền minh phấn)

Cách dùng: Đem 3 vị thuốc trên cùng giã nát thành hồ, bôi lên chỗ cục cứng ở dưới sườn, dùng vải gạc đắp lên và lấy băng dính dán lại

Công hiệu: Giải độc, trị sốt rét.

**- Bài thuốc 2**

Chủ trị: Bệnh sốt rét

Đơn thuốc: 2 củ tỏi, một bông hoa chỉ giác thảo (hoa phượng tiên, hoa bóng nước)

Cách dùng: Đem các vị thuốc trên cùng giã nát thành hồ, đặt lên máng mạch (tức là chỗ động mạch quay) bên ngoài dùng vải băng lại, sau 24 giờ là khỏi.

Công hiệu: Sát trùng, giải độc, trị sốt rét

**- Bài thuốc 3**

Chủ trị: Bệnh sốt rét gây nóng và lạnh

Đơn thuốc: Một lượng tỏi vừa phải, a nguy, thối son to như hạt đậu.

Cách dùng: Tỏi bóc vỏ và giã thành dạng hồ, nghiền nhỏ cùng với a nguy, son, dán lên huyết hợp cốc ở eo bàn tay (giữa ngón cái và ngón trỏ), nam bên trái, nữ bên phải, dùng vải buộc lại, lấy băng dính

dán lại.

Công hiệu: Trừ hàn nhiệt, trị sốt rét

**- Bài thuốc 4**

Chủ trị: Sốt rét 3 ngày

Đơn thuốc: 1 củ tỏi, 3g hoàng đơn (hồng đơn, duyên đơn, châu đơn)

Cách dùng: Lấy 2 vị thuốc trên cùng giã nát thành dạng hồ, trộn đều với nhau và chế thành 3 viên thuốc, chờ đến khi phát bệnh vào sáng sớm, lên cơn sốt, hướng về phía đông, uống 1 viên, dùng nước giềng để uống, uống liên tục 3 ngày.

Công hiệu: Trừ hàn nhiệt, trị sốt rét

***Bệnh huyết hấp trùng (trùng hút máu)***

Đây là bệnh ký sinh trùng do trùng hút máu ký sinh trong huyết quản của cơ thể gây nên. Lưu hành ở các khu vực Đông á, châu Phi, châu Mỹ la tinh và khu vực Trung đông, và phân bố rộng rãi, nguy hại nghiêm trọng đến sức khỏe của con người. Nguồn truyền nhiễm là người bệnh, động vật hoang dã tích bệnh và cảm nhiễm. Ốc sên là một loại ký chủ suy nhất của trùng hút máu. Trùng hút máu sống nhờ vào hệ thống tĩnh mạch của của người bệnh, do tiếp xúc với da nên có cảm nhiễm dịch nước của ấu trùng có đuôi. Bệnh biến là mẫn thịt sưng gây nên trứng vi trùng, vị trí chủ yếu ở gan và kết tràng. Thời kỳ cấp tính có các triệu chứng: sốt, ho, trong đờm có máu, gan sưng to và ấn thấy đau, tăng số lượng tế bào hạt

có tính axit, thời kỳ mãn tính có các triệu chứng tiêu chảy và kiết lỵ. Thời kỳ cuối chủ yếu là bệnh biến có tính sợi xung quanh tĩnh mạch cửa, có thể phát triển và gây xơ cứng gan, và kèm theo triệu chứng cao áp tĩnh mạch cửa, lá lách to và bị bệnh báng nước.

**- Bài thuốc 1**

Chủ trị: Bệnh trướng do sâu độc trong máu

Đơn thuốc: 60g tỏi, 60g đào nhân, 60g sò

Cách dùng: Trước tiên lấy 2 vị thuốc sau nghiền thành bột nhỏ, trộn đều với hồ tỏi già nát, chế thành viên thuốc có kích cỡ như hạt đậu Hà Lan. Dùng để uống, mỗi lần 7 viên, mỗi ngày 1 lần, uống liền 3 tuần trong thời gian uống thuốc lên tăng dinh dưỡng, sau khi uống lại uống 1 đến 2 thang tứ quân tử thang.

Công hiệu: Trừ thủy khí, tiêu sưng và trướng.

**- Bài thuốc 2**

Chủ trị: Bệnh báng nước do trùng hút máu ở thời kỳ cuối.

Đơn thuốc: 2 củ tỏi, 400g đậu xanh, một lượng đường cát vừa phải.

Cách dùng: Trước tiên đem tỏi tách nhánh và bóc vỏ, dùng nước sạch ngâm đậu xanh trong 4 giờ, rửa sạch để dùng. Cho hai vị thuốc vào trong nồi, cho vào một lượng nước, dùng lửa to để đun sôi, sau đó dùng lửa nhỏ và nấu cho chín mềm, sau đó cho đường cát và quấy đều. Mỗi ngày 1 thang, phân 3 lần uống nóng, uống liền 7 đến 14 ngày. Nếu không có

hiệu quả thì tìm phương pháp khác. Thời gian uống kiêng ăn muối và đồ cay

Công hiệu: Giải độc, sát trùng, lợi thủy, tiêu sưng

**Bệnh giun đũa**

Bệnh giun đũa là một loại bệnh do giun đũa ký sinh trên ruột non của cơ thể gây lên, thường gặp ở những trẻ em do không chú ý đến việc vệ sinh cá nhân. Biểu hiện lâm sàng là đau bụng xung quanh rốn từng cơn, thường phát bệnh đột ngột, một lát thì chậm, ăn nhiều hoặc ăn tạp, dễ đói, đêm ngáy răng, bệnh mê đay. Người bị nặng thì có thể gây tắc ruột, thủng ruột và giun ăn vào mật, gây nên các triệu chứng nguy cấp tương ứng.

**- Bài thuốc 1**

Chủ trị: Bệnh giun chui ống mật, khoang dạ dày đau dữ dội, rất sợ lạnh, đêm không ngủ được.

Đơn thuốc: 90g tỏi

Cách dùng: Đem tỏi bóc vỏ rửa sạch và già nát, vắt lấy nước để uống.

Công hiệu: Đuổi giun, giảm đau

**- Bài thuốc 2**

Chủ trị: Người trong cơ thể có giun đũa, biểu hiện là da đầu sáng, tay gàn như bị bỏng

Đơn thuốc: Tỏi, 1 lượng rượu trắng vừa phải

Cách dùng: Đem tỏi già nát, vắt lấy 15g nước. Hòa nước và đường trắng, quấy đều và uống, uống xong giun sẽ ra.



Công hiệu: Đuổi giun

### ***Bệnh giun kim***

Giun kim vì hình dáng giống như đầu sợi màu trắng mà gọi là giun đầu trắng, sau khi cảm nhiễm vào cơ thể, ký sinh ở dưới ruột non và trong đại tràng. ban đêm thì chui ra hậu môn, để trứng xung quanh hậu môn, những trẻ em không chú ý vệ sinh cá nhân sẽ dễ lây nhiễm đến tay. Bệnh này chủ yếu biểu hiện ở âm hộ và xung quanh hậu môn, cảm thấy ngứa ngáy khó chịu, ban đêm thì rất ngứa, ảnh hưởng nghiêm trọng đến quá trình nghỉ ngơi và ngủ. Có thể kèm theo các triệu chứng buồn nôn, chán ăn, gầy gò, đại tiện nhiều lần.

#### ***- Bài thuốc***

Chủ trị: Bệnh giun kim, ngứa xung quanh hậu môn

Đơn thuốc: Một lượng tỏi vừa phải, dấm ăn, một ít vadolin.

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ, rửa sạch và giã nát thành hồ, cho thêm một bát nước hòa đều, cho thêm dấm và rửa hậu môn. Hoặc lấy hồ tỏi hòa đều cùng với một ít vadolin, lúc sắp đi ngủ thì bôi vào xung quanh hậu môn. Ngày hôm sau rửa sạch, bôi liên tục 3 đến 4 tối.

Công hiệu: Sát trùng, trị ngứa.

### ***Bệnh sán dây***

Bệnh này là loại bệnh do sán dây ở thịt lợn hoặc sán dây ở thịt bò ký sinh trong ruột non của cơ thể gây nên, thường gặp ở những thanh niên khỏe mạnh, nam nhiều hơn nữ. Người bị sán dây là nguồn truyền nhiễm duy nhất vì ăn thịt lợn mang ấu trùng có đuôi và chưa được nấu chín hoặc thịt bò mà cảm nhiễm. Người bị nhẹ thì đa số không có biểu hiện rõ rệt. Người bị nặng có các triệu chứng buồn nôn, nôn mửa, đau bụng, tiêu chảy, đau đầu, chóng mặt, mất ngủ, chán ăn, thần kinh quá nhạy cảm, thiếu máu, ngứa hậu môn, trong phân có trứng màu trắng.

Chủ trị: Bệnh sán dây, bệnh giun móc

Đơn thuốc: Một lượng tỏi vừa phải

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ, chấm với một ít dấm hoặc muối ăn để ăn sống, ăn lúc đói bụng. Ăn liên 2 đến 3 ngày.

Công hiệu: Sát trùng đuổi giun

### ***Bệnh lỵ Amip***

Bệnh lỵ Amip là bệnh do vi trùng Amip trong tổ chức dung dịch xâm nhập vào kết tràng gây nên. Phân bố toàn cầu, chủ yếu là những vùng nhiệt đới và á nhiệt đới, phát bệnh nhiều nhất là 2 mùa hè và thu, nam nhiều hơn nữ, người lớn nhiều hơn trẻ em. Đặc trưng lâm sàng là tiêu chảy, đau bụng, phân tiết ra có mùi tanh và hôi, màu nâu. Mỗi ngày khoảng 10 lần, lượng phân trung bình, khi thải phân thì có những cảm giác như đau bụng không giống nhau và

muốn nhưng không đi được. Triệu chứng trùng độc toàn thân tương đối nhẹ, dễ thường nhiều lần hoặc chuyển sang mãn tính, kèm theo sưng gan và có mủ.

**- Bài thuốc**

Chủ trị: Bệnh lỵ Amip

Đơn thuốc: 1 lượng tỏi vừa phải

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ, ăn sống, ăn cùng với cơm. Mỗi lần 1 đến 2 củ, mỗi ngày 3 lần, ăn liền 10 ngày.

***Bệnh viêm gan virus***

Đây là bệnh truyền nhiễm do nhiều loại virus gây nên, chủ yếu là làm tổn thương gan. Có 5 loại: Viêm gan A, B, C, D, E, trong đó viêm gan A và viêm gan E truyền nhiễm thông qua đường tiêu hóa, số còn lại thì truyền qua máu. Viêm gan virus phân bố toàn cầu, nam nữ già trẻ đều có thể bị cảm nhiễm. Nó phân làm 5 loại hình lâm sàng, bao gồm: Viêm gan cấp tính (hoàng đản và không hoàng đản), viêm gan mãn tính (có tính kéo dài hoặc có tính hoạt động), viêm gan nặng (cấp tính, vừa và mãn tính), viêm gan do tích mật và xơ cứng gan sau viêm gan. Biểu hiện lâm sàng chủ yếu là mệt mỏi, chán ăn, buồn nôn, chán ăn đồ mỡ, trướng bụng, gan sưng to, công năng thay đổi, có một số bệnh nhân có biểu hiện hoàng đản. Loại hình B, C và D có thể phát triển gây xơ cứng gan, đồng thời có khả năng gây ung thư tế bào gan

Chủ trị: Viêm gan mãn tính

Đơn thuốc: 50g tỏi, đậu xanh, đường trắng – lượng vừa phải

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ và đập nát, cùng với đậu xanh và cho thêm nước nấu canh, sau khi chín cho đường trắng, chờ nguội ăn. Mỗi ngày 2 lần

Công hiệu: Ôn trung, giải độc.

***Bệnh viêm não B có tính dịch***

Bệnh này gọi tắt là bệnh viêm não B, là bệnh truyền nhiễm cấp tính hệ thống thần kinh trung khu do virus não B gây nên, truyền bệnh thông qua muỗi, đa số phát bệnh ở trẻ em, lưu hành ở 2 mùa hè và thu. Biểu hiện lâm sàng với đặc trưng: phát bệnh gấp, sốt cao, trí nhớ kém, co giật, màng não bị kích thích. Vào thời tiết rất nóng sẽ có các triệu chứng: thèm ngủ, hôn mê phản xạ nhanh mất đi, sức giãn của cơ tăng cao. Người bị nặng thường bị suy kiệt hệ hô hấp, đồng thời có thể để lại di chứng ở hệ thống thần kinh.

Chủ trị: Bệnh viêm não B có tính dịch

Đơn thuốc: 3 củ tỏi, 30g rễ cây gai (cây dùng làm bánh), 60g thạch cao sống

Dem các vị thuốc trên cùng giã nát, dán lên trước trán, sau cổ, bên ngoài dùng vải gạc để lên, dùng băng dính dán lại.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu

### ***Bệnh thương hàn và phó thương hàn***

Bệnh thương hàn là bệnh truyền nhiễm đường ruột cấp tính do trực khuẩn thương hàn gây nên, với bệnh biến chủ yếu là tổ chức tuyến hạch limpha ở đoạn dưới ruột tăng, hoại tử. Theo lâm sàng có thể phân thành 4 thời kỳ, bao gồm thời kỳ đầu, thời kỳ cực điểm, thời kỳ khôi phục.

Có 5 loại hình lâm sàng, bao gồm loại nhẹ, loại thường, loại kéo dài, loại không bị ràng buộc, loại bạo phát. biểu hiện lâm sàng chủ yếu là: sốt cao kéo dài, nhiệt độ cơ thể tăng thành hình thang, mạch tương đối chậm, tinh thần không thoải mái, lá lách sưng to, mụn và bạch cầu giảm, dễ gây ra xuất huyết ruột và thủng ruột. Dân gian gọi thương hàn là "dịch trâu bò".

Phó thương hàn rất giống thương hàn, nhưng thời kỳ tiềm ẩn ngắn, phát bệnh nhanh, thời kỳ đầu có triệu chứng viêm ruột và dạ dày rõ rệt, quá trình mắc bệnh ngắn, dễ tái phát, do trực khuẩn phó thương hàn gây nên. Đồng thời kèm theo xuất huyết ruột và thủng ruột là tương đối ít gặp.

Chủ trị: Thương hàn, phó thương hàn

Đơn thuốc: Viên tỏi

Cách dùng: Viên tỏi dùng để uống, mỗi lần 2 g, cứ 4 giờ uống 1 lần, tốt nhất uống khi bụng đói, uống đến khi nhiệt độ cơ thể trở lại bình thường, sau đó liên tục uống 7 đến 9 ngày. Một liệu trình là 9 đến 6 ngày.

Công hiệu: Diệt khuẩn, hạ nhiệt

### ***Bệnh khuẩn Boruxơ (Bruce)***

Bệnh này gọi tắt là bệnh Bruce, còn gọi là bệnh sốt kiểu làn sóng, dân gian gọi là sốt san dương, là bệnh truyền nhiễm dịch khuẩn súc vật do trực khuẩn Bruce gây nên. Nguồn truyền nhiễm là các loại gia súc như dê, bò, lợn, bệnh phát chủ yếu do tiếp xúc tương đối nhiều với súc vật hoặc với sản phẩm của nó. Đặc điểm lâm sàng là sốt tái phát lâu, da nhiều mồ hôi, khớp và cơ nhức mỏi, mệt mỏi, viêm tinh hoàn, tuyến hạch limpha và gan, lá lách sưng to. Quá trình mắc bệnh kéo dài, dễ chuyển sang mãn tính, làm tổn hại huyết quản.

Chủ trị: Di chứng sau bệnh khuẩn Bruce

Đơn thuốc: 60 củ tỏi, 30g hùng hoàng

Cách dùng: Trước tiên đem hùng hoàng nghiền thành bột nhỏ, giã cùng với tỏi thành hồ, chế thành khoảng 60 viên to, dùng để uống. Mỗi lần 1 đến 2 viên, mỗi ngày 3 lần, một đợt trị liệu là 20 ngày.

Công hiệu: Ôn kinh, giải độc.

### ***Bệnh dịch tả***

dịch tả là loại bệnh số 2, còn gọi là bệnh đau bụng khan, là bệnh truyền nhiễm đường ruột mạnh do cầu trùng dịch tả gây nên, được liệt là loại bệnh truyền nhiễm chữa trị cưỡng chế. Bệnh này lây qua nước và thức ăn, phát bệnh nhanh, lan nhanh, thường gây ra

bệnh dịch lớn trên thế giới, thuộc loại bệnh truyền nhiễm kiết dịch quốc tế. Biểu hiện lâm sàng: đa số bệnh nhân chỉ có hiện tượng tiêu chảy nhẹ, một số người bị nặng thì nôn mửa dữ dội, phân có dạng như nước cơm, mất nước, cơ co giật và suy kiệt hệ tuần hoàn xung quanh. Đông y cho rằng, đa số là do ăn uống không đúng, hoặc bị sơn lam trướng khí, những chất cặn bã bần tắc trong ruột và dạ dày gây nên. Triệu chứng: đột nhiên quặn đau trong bụng, muốn nôn nhưng không nôn được, muốn đi ngoài nhưng không đi được, khó chịu, thậm chí mặt xanh, tứ chi lạnh, ra mồ hôi, mạch đập yếu.

**- Bài thuốc 1**

Chủ trị: Bệnh dịch tả khan, không nôn được

Đơn thuốc: Một lượng tỏi vừa phải

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ, giã nát, bôi lên 2 gang bàn chân, dùng vải đặt lên, lấy băng dính dán lại

Công hiệu: Lợi khí, giải độc

**- Bài thuốc 2**

Chủ trị: Bệnh đau bụng khan

Đơn thuốc: Một lượng tỏi vừa phải

Cách dùng: Lấy vài củ tỏi tươi, bóc bỏ vỏ và rửa sạch, sau đó cho vào trong miệng để nhai và nuốt. Mỗi ngày 2 đến 3 lần, ăn đến khi nôn được mới thôi, nếu không nôn được thì lại tiếp tục ăn.

**2. Tỏi chữa bệnh sản khoa, nhi khoa**

***Bệnh ung thư vú***

Bệnh phát ở vú phụ nữ trong thời kỳ phát triển, dễ gây nên triệu chứng viêm mãn tính, trong vú hình thành vật dạng cứng. Đa số do cơ thể suy nhược, gan uất tì hư, đờm kết gây nên. Thời kỳ đầu không có triệu chứng rõ rệt, bên trên của 1 bên vú có thể sờ thấy cục cứng, một hoặc nhiều cục, kích thước khác nhau, màu da không thay đổi, ấn không đau, có thể di chuyển. Khi thành ngòai mủ và chảy ra dịch mủ loãng, kèm theo vật hình sợi, miệng vết thương lở loét, đồng thời nách bên có thể sờ thấy tuyến hạch limpha sưng to.

Chủ trị: Ung thư vú

Đơn thuốc: Tỏi, bánh ngải cứu – một lượng vừa phải

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ và cắt lát, lấy 1 lát đặt lên đỉnh hạch, lấy bánh ngải cứu đặt lên trên lát tỏi để châm cứu, cho đến khi đau mới thôi. Mỗi ngày vài lần, làm cho đến khi bệnh khỏi.

Công hiệu: Tiêu viêm, tán kết

***Bệnh tắc kinh***

Tắc kinh là triệu chứng thường gặp của khoa sản, phân thành triệu chứng khi bắt đầu và kế phát. Triệu chứng khi bắt đầu là chỉ con gái 18 tuổi nhưng vẫn chưa có hành kinh, triệu chứng kế phát là chỉ sau khi có gia đình, chu kì kinh kiên tục ngừng khoảng 6

tháng trở lên, ở đây nói rõ về triệu chứng sau. Đa số do nhân tố tinh thần mà làm cho khí uất kết ở gan, sườn, ngực khó chịu, kinh nguyệt không đều.

Chủ trị: Bệnh tắc kinh

Đơn thuốc: 6g tỏi, 30g hạ khô thảo, 30g vỏ quýt tươi, 20g đường đỏ

Cách dùng: Dem 4 vị thuốc trên sắc chung lấy nước, phân 3 lần uống khi còn ấm, mỗi ngày 1 thang

Công hiệu: Hoạt huyết, hóa ứ, trừ thấp, ngừng kinh

### ***Bệnh băng huyết***

Băng huyết là hiện tượng âm đạo đột nhiên chảy máu mãi không cầm, biểu hiện là lượng máu nhiều, màu nhạt, do mất máu mà sắc mặt nhợt nhạt, thở gấp, tinh thần ủ rũ, tứ chi lạnh, lưỡi đỏ nhạt và không có rêu, mạch yếu.

Chủ trị: Bệnh băng huyết

Đơn thuốc: 1 củ tỏi, 15g loan đầu kê (quyển sâm), 15g châu xa liên (nhất điểm huyết), 30g đường đỏ.

Cách dùng: Dem 4 vị thuốc trên sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Chống băng huyết

### ***Bệnh viêm âm đạo có trích trùng***

Là loại bệnh thường gặp nhất trong bệnh viêm âm đạo, do trích trùng mao âm đạo gây nên, tỉ lệ phát bệnh cao. Phương thức truyền nhiễm chủ yếu thông

qua tầm gọi gián tiếp, cũng có thể thông qua quá trình sinh hoạt tình dục mà trực tiếp truyền nhiễm. Biểu hiện chủ yếu của người bệnh là: bạch đới tăng, có màu vàng nhạt, mùi tanh và hôi, dịch thể loãng có bọt, người bị nặng thì có thể kèm theo máu. Đa số kèm theo ngứa bên ngoài âm đạo, ở giữa có cảm giác nóng, đau và đau do quan hệ tình dục. Hợp với bệnh cảm nhiễm niệu đạo có thể có triệu chứng đi tiểu nhiều, đau và trong nước tiểu có máu. Trích trùng có thể nuốt tinh trùng, làm cho phụ nữ không thể mang thai. Triệu chứng viêm dễ xảy ra trước và sau khi có kinh, trong thời kỳ mang thai, sau khi đẻ.

#### ***- Bài thuốc 1***

Chủ trị: Viêm âm đạo có tính trích trùng

Đơn thuốc: Một lượng tỏi vừa phải

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ, rửa sạch và giã nát, vắt lấy nước, lấy một miếng vải đã tiêu độc ngâm vào nước tỏi, trước lúc đi ngủ đem nhét sâu vào âm đạo, khoảng 15 đến 20 phút thì lấy ra, làm liên tục trong 7 ngày.

Công hiệu: Sát trùng, trị ngứa.

#### ***- Bài thuốc 2***

Chủ trị: Viêm âm đạo có tính trích trùng

Đơn thuốc: Tỏi, dung dịch thuốc tím (1:5000)

Cách dùng: Trước tiên lấy tỏi tươi và dùng thuốc tím tiêu độc, sau đó giã nát và ép lấy nước, sát rửa thành âm đạo. Đồng thời dùng bông tiêu độc chấm nước tỏi và nhét vào trong âm đạo, khoảng 8 đến 10

tiếng thì lấy ra. Mỗi ngày làm 1 lần, một đợt trị liệu là 10 ngày.

Công hiệu: Sát trùng, trị ngứa

### ***Bệnh ngứa do sung âm đạo***

Bệnh ngứa do sung âm đạo chỉ là một nhóm bệnh do bên ngoài âm đạo của phụ nữ sưng đau và ngứa. Âm đạo ngứa đa số do tì hư, thấp nhiệt, gan hư, hoặc do cảm nhiễm vi khuẩn, hoặc huyết hư sinh phong, gan thận âm hư gây nên. Biểu hiện là: bên ngoài âm đạo và bên trong âm đạo của phụ nữ ngứa ngáy, ngứa khó chịu, nằm ngồi không yên, âm đạo sưng to đa số do bị thương bên ngoài, bị cắn mạnh mà gây nên

#### ***- Bài thuốc 1***

Chủ trị: Sung cửa âm đạo, ngứa ngáy khó chịu

Đơn thuốc: Một lượng tỏi vừa phải

Cách dùng: Lấy tỏi bóc vỏ, cho một ít nước sắc đến khi tỏi chín thì lấy ra, lấy nước sắc để nguội và rửa chỗ bị thương.

Công hiệu: Sát trùng trị ngứa, tiêu sưng

#### ***- Bài thuốc 2***

Chủ trị: Bệnh ngứa âm đạo của phụ nữ

Đơn thuốc: 6 củ tỏi, 60g long nha thảo (tiên hạc thảo), 20g ngũ bội tử, 12g xà sàng tử

Cách dùng: Dem 4 vị thuốc trên sắc lấy nước, chờ đến khi nước ấm thì ngâm rửa chỗ đau, mỗi ngày làm 1 đến 2 lần

Công hiệu: Sát trùng, trị ngứa

### ***Bệnh phù khí phụ nữ mang thai***

Bệnh này còn gọi là tử thũng, thường phát bệnh sau 7 đến 8 tháng mang thai, trước tiên bắt đầu ở chi dưới, sau đó tăng dần và lan đến phần đùi, ngoài âm đạo, bụng dưới, thậm chí lên mặt và chi trên. Đa số do bị huyết áp cao trong thời kỳ mang thai gây nên. Đồng thời kèm theo các triệu chứng: đi tiểu ít, thể trọng tăng, sắc mặt nhợt nhạt, tinh thần mệt mỏi, tứ chi yếu, chi lạnh, miệng nhạt, chán ăn.

#### ***- Bài thuốc 1***

Chủ trị: Bệnh phù thũng khi mang thai. Đầu và mắt sưng hoặc chi dưới phù, tiểu tiện ngắn và ít, khí ngắn, hồi hộp, lưng và đầu gối mỏi nhừ.

Đơn thuốc: 5 củ tỏi, 10g xa tiền tử, 4 con ốc đồng to (bỏ vỏ)

Cách dùng: Trước tiên đem tỏi bóc vỏ, xa tiền tử nghiền thành bột nhỏ, cho ốc đồng vào cùng và giã thành hồ, nặn thành bánh thuốc có kích thước như đồng tiền cổ. Dem một bánh thuốc sấy cho nóng, sau đó dán lên rốn của người bệnh, đắp vải lên trên, dùng băng dính dán lại. Mỗi ngày thay thuốc 1 lần, sau 1 đến 2 lần thì nước tiểu sẽ tăng, chứng phù dần tiêu giảm.

Công hiệu: Ôn kinh, tiêu sưng

#### ***- Bài thuốc 2***

Chủ trị: Thận hư, phù khí chữa

Đơn thuốc: 30g tỏi, 100g đậu đen, 30g đường đỏ

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ, rửa sạch và thái lát mỏng, đậu đen rửa sạch. Cho 500ml nước sạch vào nồi đun nóng, cho tỏi, đậu đen và đường đỏ vào, dùng lửa nhỏ nấu cho đến khi đậu đen chín nhừ, chia vài lần để ăn. Mỗi ngày 1 thang, liên tục 5 đến 7 ngày.

Công hiệu: Bổ ích, lợi thủy, tiêu sưng.

### ***Bệnh trúng gió sau khi đẻ***

Bệnh này là do bị tà gió xâm nhập, tắc lại ở gân gây nên. Biểu hiện là gân mạch co giật, răng đóng chặt, bất tỉnh nhân sự, góc cong nở bệnh này phát bệnh gấp, nếu không kịp thời chữa trị thì có thể làm cho sản phụ bị chết, nếu lúc đó không có cách chữa trị thì đưa ngay đi viện cấp cứu, trước tiên thì có thể dùng phương pháp sau.

Chủ trị: Trúng gió sau khi đẻ

Đơn thuốc: 30 củ tỏi

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ, cho 3 bát nước và sắc lấy 1 bát, bỏ bã và đổ cho người bệnh uống là tỉnh.

Công hiệu: Trừ phong, đuổi tà

### ***Bệnh bạch đới***

Bệnh bạch đới là chỉ âm đạo của phụ nữ có chảy ra niêm dịch dạng sợi. Sợi có 5 màu: trắng, xanh, đỏ, đen, hồng. Đông y cho rằng bệnh này không bình thường

Chủ trị: Bạch đới sau khi đẻ, xích bạch đới sau khi đẻ

Đơn thuốc: 150g tỏi, 150g hương xạ (đậu xạ nhạt), 1kg thịt dê

Cách dùng: Cho 3 vị thuốc trên sắc chung với nước cho mềm, ăn thịt và uống canh

Công hiệu: Ôn kinh, ích khí, trị đới

### ***Các chứng bệnh tổng hợp trong thời kì mãn kinh của phụ nữ***

Bệnh này cũng gọi là chứng bệnh tổng hợp trong thời kỳ mãn kinh, là chỉ các chứng bệnh và thể bệnh với công năng thần kinh thực vật hỗn loạn gây nên lúc trước và sau khi phụ nữ mất kinh, hoặc do phẫu thuật cắt bỏ buồng trứng, hoặc do sau khi trị liệu bằng phóng xạ làm mất đi công năng của buồng trứng. Biểu hiện thường là: Rối loạn kinh nguyệt, suy thoái cơ quan sinh dục, giảm sự đòi hỏi về tình dục, nóng lạnh từng cơn, tinh thần bất ổn, hồi hộp khó chịu, dễ bị kích động, nóng nóng, huyết áp tăng cao, đau khớp, phù tứ chi.

Chủ trị: Các chứng bệnh tổng hợp ở thời kỳ mãn kinh

Đơn thuốc: 1 lượng tỏi vừa phải

Cách dùng: Thường xuyên ăn nhiều tỏi, ăn cùng các loại rau, cải bắp không dầu

Công hiệu: Kiên tì, lí khí.

### ***Các chứng bệnh trong thời kì kinh nguyệt***

Bệnh này là chỉ một nhóm bệnh như trường đau bụng dưới, kinh nguyệt ra nhiều, nước tiểu không ra do giao hợp trong thời kì kinh nguyệt, làm cho tinh trùng và máu bị ngưng kết.

Chủ trị: kinh nguyệt ra nhiều, nước tiểu không ra do giao hợp trong thời kì kinh nguyệt.

Đơn thuốc: 60g thân tỏi mùa thu, 15g thân hoa hường dương, 120g đường, 10g ngư tất, 10g xa tiền tử sao

Cách dùng: trước tiên đem xa tiền tử sắc lấy 60ml nước, sau đó cho 4 vị thuốc đầu sắc lấy nước, chắt lấy nước uống cùng với hỗn hợp nước xa tiền tử. Một ngày uống 1 thang, phân uống làm 2 lần, uống liền 2 ngày.

Công hiệu: Bổ tì, ích khí, ôn trung, điều kinh.

### ***Bệnh kinh nguyệt ít***

Bệnh này là chỉ chu kì kinh của người bệnh kéo dài quá 35-40 ngày. Biểu hiện là: số lần kinh ít, mỗi năm chỉ khoảng 3-4 lần, nhưng mỗi lần lượng kinh và kì kinh nhiều hơn mức bình thường. Người bệnh có hiện tượng bái ra trứng, nhưng đa số làm cho người bệnh không mang thai.

Chủ trị: Kinh nguyệt ít, cứ 2-3 tháng hoặc thời gian dài hơn 1 tuần

Đơn thuốc: 700g tỏi, 1800ml rượu cao lương (rượu lúa miến) 40° trở lên.

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ và rửa sạch, chờ đến khi khô trong bóng râm thì đập nát và cho vào trong bình miệng rộng, đổ rượu cao lương vào, không được đổ đầy bình. Sau khi bịt kín thì chôn sâu trong đất 1m, để ít nhất là 3 tháng. sau khi đào lên thì dùng vải gạc sạch lọc bỏ cặn bã, lại để bình vào chỗ râm. Khi dùng thì cho một lượng nước gấp 2 lần, cho một ít đường phèn hoặc mật ong vào, uống 1 cốc vào sáng và tối, liên tục uống trong 3 tháng là kinh nguyệt trở lại bình thường.

Công hiệu: Thư kinh, hoạt huyết, dưỡng huyết, ích khí.

### ***Bệnh viêm âm đạo có tính nguyên trùng Amip***

Bệnh này do cảm nhiễm nguyên trùng Amip gây nên, chủ yếu tiếp tục phát bệnh ở đường ruột. Trong âm đạo có chất phân tiết dịch dính hoặc nước sền sệt, khi kiểm tra có thể phát hiện thấy trong chất phân tiết có thể có dấu vết của Amip. Niêm mạc âm đạo khi bị lở loét bề mặt nóng không theo quy tắc thì có mũ hoặc có niêm dịch. Sau đó vết lở loét dung hòa và tạo thành hoại tử, đồng thời tổ chức kết để tăng và sưng cục, dễ chuẩn đoán nhầm thành u bướu.

Chủ trị: Viêm âm đạo có tính nguyên trùng Amip

Đơn thuốc: 3-4 củ tỏi vỏ tím, 1-2ml nước muối sinh lí, một lượng dung dịch thuốc tím vừa phải (1: 5000)

Cách dùng: Dem tỏi bỏ vỏ và rửa sạch, cho tỏi vào



trong cái bát đã tiêu độc, cho thêm muối vào và giã thành hồ. Trước tiên dùng dung dịch thuốc tím rửa âm đạo, sau đó để khô, bôi Glixerin tiêu độc lên miệng niệu đạo. Sử dụng máy soi âm đạo, lấy hồ tỏi bôi lên âm đạo, cổ tử cung, thành âm đạo, duy trì trong 15 phút rồi lau sạch, làm liên tục trong 6 ngày.

Công hiệu: Tiêu viêm, sát trùng

#### ***Nhau thai bà đẻ không ra***

Nhau thai bà đẻ không ra tức là để cuống rốn bị giữ lại, sau khi thai nhi ra khỏi, để cuống rốn mãi không ra, kéo dài 30 phút. Đa số do sau khi đẻ, khí huyết đại hư, không có sức để tiếp tục thải ra gây nên.

Chủ trị: Nhau thai không ra

Đơn thuốc: 1 củ tỏi vỏ tím

Cách dùng: Dem tỏi vỏ tím bóc vỏ và giã thành hồ, dán lên huyết Dũng tuyến của gang bàn chân, chờ đến sau khi nhau thai không ra thì nhanh chóng lấy hồ tỏi dán ở hai gang bàn chân và dán lên huyết bách hội ở đỉnh đầu.

Công hiệu: Thông dương khí, ra nhau thai

#### ***Bệnh ho lâu không ngớt ở trẻ em***

Sau khi trẻ em bị viêm phế quản, viêm phổi, ho gà mãn tính, do điều trị sai bệnh nên làm cho bệnh tình kéo dài và lâu không khỏi, ho lâu không ngớt. Đông y cho rằng bệnh ho lâu không ngớt của trẻ em đa số

là do cơ thể suy nhược, chán ăn, đờm đục, tì vị khó chịu bị thương do trúng gió và tà, vệ sinh phổi gây nên.

Chủ trị: Trẻ em ho lâu không ngớt, đêm không ngủ được.

Đơn thuốc: 20g tỏi, 15g mật ong

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ và giã nát thành hồ, đổ 1 chén nước sôi ngâm trong 1 giờ, lọc bỏ cặn bã, sau khi nguội lại cho mật ong vào hòa đều, chia uống làm 2 lần, mỗi ngày 1 thang

Công hiệu: Nhuận phổi, tiêu viêm, tiêu đờm, trị ho

#### ***Bệnh tiêu chảy ở trẻ em***

Bệnh tiêu chảy ở trẻ em còn gọi là bệnh tiêu hóa kém, là bệnh tổng hợp do nhiều loại bệnh gây nên. Bệnh thường gặp có bệnh tiêu chảy có tính cảm nhiễm gây nên do trực khuẩn đại tràng có tính gây bệnh và virus đường ruột. Độ tuổi phát bệnh chủ yếu là trong khoảng 2 tuổi, phát nhiều nhất vào hai mùa hè và thu, do cho bú nhân tạo và dinh dưỡng không tốt nên dễ phát bệnh. Biểu hiện chủ yếu là: tiêu chảy, mỗi ngày 5 đến 10 lần, phân có màu vàng xanh, loãng và có nước, đồng thời hỗn hợp có một ít niêm dịch. Kèm theo nôn mửa và làm rối loạn sự cân bằng chất chất điện giải bị rối loạn. Bệnh nhân gầy gò và mất nước, người bị tương đối nặng thì có thể có triệu chứng sốt, thậm chí bị trúng độc axit.

### **- Bài thuốc 1**

Chủ trị: Bệnh tiêu chảy ở trẻ em

Đơn thuốc: 12g tỏi, 1 quả trứng gà

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ và giã nát, đập trứng gà lấy lòng trắng trứng và cho vào quấy đều, bôi lên huyết Dũng tuyến ở 2 chân.

Công hiệu: Thông dạ dày, tiêu hóa tốt, ruột co bóp tốt, trị tả

### **- Bài thuốc 2**

Chủ trị: Chứng tiêu hóa không tốt do bệnh tiêu chảy gây nên.

Đơn thuốc: 15g đuôi cọng hoa tỏi, 60g sơn tra, một ít đường đỏ.

Cách dùng: Dem sơn tra sao đen, cho đường đỏ vào trộn đều, sau đó cho 1 lượng nước thích hợp và cho đuôi cọng tỏi vào, sắc khoảng 30 phút, bỏ cặn bã và để nguội rồi uống, mỗi ngày 2 đến 3 lần.

Công hiệu: Ôn trung, kiện tì, trị tả

### ***Bệnh hen suyễn ở trẻ em***

Bệnh này là một loại bệnh có tính phản ứng biến thái thường tái phát, đa số gặp ở trẻ em trên 4 đến 5 tuổi. Với đặc trưng chủ yếu là hô hấp khó khăn từng cơn và phế quản kêu. Thường kèm theo biểu hiện: sắc mặt nhợt nhạt, khó chịu, cánh mũi nở to, môi và miệng xám xanh, ra mồ hôi lạnh. Có thể ho dữ dội, dính dấp đến bụng trên và gây đau, thậm chí ho ra đờm đặc, bệnh hen suyễn dần dần bình phục.

Chủ trị: Bệnh hen suyễn ở trẻ em

Đơn thuốc: 500g tỏi, 4 quả trứng gà, 20g bột canxi

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ và thái nhỏ, cho vào nồi đáy bằng, thêm một ít nước, vừa nấu vừa quấy, khoảng 2 giờ thì thành hồ sau đó lại cho lòng đỏ trứng gà, dùng lửa nhỏ đun một lát và lại cho bột canxi vào quấy đều, nặn thành viên thuốc to bằng hạt đào, mỗi ngày ăn 1 viên.

Công hiệu: Hành huyết, tuyên phế, trị xuyên

### ***Bệnh chốc đầu***

Bệnh chốc đầu hay còn gọi là bệnh hủi, bệnh phong, tên bệnh này lấy từ "Lưu Quyên Tử Quý Di Phương" bệnh này chủ yếu do tiếp xúc mà cảm nhiễm hoặc phong tà xâm nhập vào khe hở giữa các thớ thịt trên da đầu, kết tụ lại gây nên. Biểu hiện chủ yếu là: thời kỳ đầu, da trên đầu có đốm nhỏ màu trắng xám, kích thước khác nhau, to dần và tạo thành mảng, tóc khô, dễ gây ngứa ngáy, thậm chí làm rụng tóc.

Chủ trị: Bệnh chốc đầu của trẻ em

Đơn thuốc: Một lượng tỏi vừa phải

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ, thái thành lát và xát lên chỗ đau, vài ngày là có hiệu quả

Công hiệu: Diệt khuẩn, giải độc.

### ***Bệnh chốc đầu chân khuẩn ở trẻ em***

Tên của bệnh này lấy từ "Thiên Kim Từ Phương"

còn gọi là bệnh hủi thành đóng, do tỉ vi thấp nhiệt uẩn kết, da trên đầu bị chốc, hoặc do cảm nhiễm gây nên, biểu hiện chủ yếu là, thời kỳ đầu, ở chân tóc có những mụn nhỏ đỏ và có mũ, to như hạt ngô, rách ra và chảy nước vàng, dần dần hình thành vảy vàng như cái đĩa, sau khi rụng thì thấy bề mặt bị lở loét, có mùi như mùi nước đái chuột, cảm thấy ngứa ngáy. Sau khi khỏi để lại vết sẹo, tức là bệnh chốc đầu vàng.

Chủ trị: Bệnh chốc đầu chân khuẩn ở trẻ em

Đơn thuốc: Tỏi, hành, mật ong, lượng đều bằng nhau

Cách dùng: Dem 3 vị thuốc trên cùng giã nát, trộn đều. trước tiên cạo sạch tóc trên đầu dùng nước ấm rửa sạch, lại bôi thuốc, 3 ngày thay thuốc một lần.

Công hiệu: Diệt khuẩn, trị ngứa

### ***Bệnh ung nhọt ở trẻ em***

Bệnh ung nhọt ở trẻ em phát bệnh ở những vị trí khác nhau, có thể phân thành 2 loại, mụn bên ngoài và mụn bên trong. Đa số do cảm nhiễm và làm thương bên ngoài, ăn những đồ cao lương mỹ vị, ngoại cảm lục dâm, gây nên, dinh dưỡng không tốt, khí huyết đình trệ, tà nhiệt tích tụ gây nên. Biểu hiện lâm sàng là: đau, sưng to, sốt, có mũ.

Chủ trị: Chứng ung nhọt ở trẻ em

Đơn thuốc: Tỏi, gừng nghiền bột, mỗi loại một lượng vừa phải

Cách dùng: Dem hai vị thuốc trên cùng giã nát chung thành hồ, bôi thuốc lên chỗ đau

Công hiệu: Diệt khuẩn, tiêu sưng

### ***Chứng sưng cục ở vú của trẻ em***

Biểu hiện của bệnh này là, trong vú của trẻ em có cục sưng và cứng, không đau không nóng, màu da không thay đổi, khi ấn thì có thể di chuyển. Đa số là do tích khí và đờm gây nên.

Chủ trị: Sưng cục cứng ở vú trẻ em

Đơn thuốc: 1 củ tỏi

Cách dùng: Dem tỏi giã nát thành hồ, lấy 1 nắm có kích thước như cục cứng ở vú, chờ đến khi trẻ ngủ thì dán thuốc lên chỗ sưng, khi nghe thấy trong bụng trẻ có tiếng kêu thì nhanh chóng bỏ ra.

Công hiệu: Hành khí, hóa kết.

### ***Bệnh cảm nhiễm khí quản cấp tính***

Đây là triệu chứng thường gặp nhất trong thời kì còn nhỏ, phát sinh ở đường hô hấp trên thì gọi là cảm mạo, luôn luôn tồn tại cùng bệnh viêm mũi, viêm họng, viêm yết hầu, viêm amidan, viêm khí quản. Cảm nhiễm đường hô hấp cấp tính có rất nhiều chứng bệnh kèm theo, nặng nhất là viêm phổi. Bệnh này do cảm nhiễm nhiều loại vi khuẩn và virus gây nên. Biểu hiện là sốt, sợ lạnh, nôn mửa, tiêu chảy, chán ăn, buồn bực, tắc mũi, hắt xì hơi, chảy nước mũi và nước mắt, ho, khản tiếng.

Chủ trị: Cảm nhiễm đường hô hấp cấp tính

Đơn thuốc: 1 lượng tỏi vừa phải

Cách dùng: Dem tỏi bóc vỏ và giã nát, bôi ở gang 2 bàn chân của bệnh nhân, để không quá 30 phút thì lấy ra.

Công hiệu: Ôn kinh, tiêu viêm, diệt khuẩn

### ***Bệnh dương vật thu nhỏ***

Bệnh này còn gọi là co dương vật, là một triệu chứng do cơ thể của trẻ em suy nhược dễ cảm phong hành hoặc do bị tác động vào thần kinh mà làm cho gân mạch ở dương vật bị co giật, tinh hoàn và dương vật đột nhiên co vào trong bụng.

Chủ trị: Dương vật, tinh hoàn của trẻ em co vào trong bụng

Đơn thuốc: 1 lượng tỏi vừa phải, lưu huỳnh, ngô thù du – một lượng bằng nhau.

Cách dùng: Dem tỏi bỏ vỏ, lưu huỳnh và ngô thù du nghiền thành bột nhỏ, sau khi sàng qua thì giã nát chung với tỏi, chế thành cao. Lấy một lượng cao vừa phải bôi vào trong rốn, lấy vải đặt lên, dùng băng dính dán lại. Mỗi ngày thay thuốc 1 lần, dán đến khi khỏi mới thôi.

Công hiệu: Ôn kinh, thông mạch, hành khí.

## Chương 11: Những bài thuốc dân gian dùng dấm

### 1. Ho

#### - Bài thuốc 1

Trứng gà mái màu đen 1 quả, dấm 1 – 2 lít (căn cứ vào quả trứng to hay nhỏ). Rửa sạch quả trứng, đập bỏ vỏ, cho dấm vào khuấy thật kỹ rồi đun cho thật chín. Dem ra ăn từ từ thành 3-6 lượt gần nhau, nhớ là ăn khi đang còn nóng. Bệnh ho nhẹ, chỉ ăn 1 quả trứng là thấy đỡ ngay. Bệnh nặng chỉ ăn đến 2-3 quả trứng như vậy mà thôi.

#### - Bài thuốc 2

Bắt 1 con cá chép khoảng 4-5 lạng, rửa sạch, bỏ ruột, cho dấm và nước ngập cá, đun cho thật kỹ, cá chín như. Nhớ dùng cho muối, ăn một vài lượt trong 1 ngày là hết.

#### - Bài thuốc 3

Dầu thực vật 50g, đậu phụ 500g, dấm 50ml, hành hoa vài cọng. Trước tiên đun gần sôi dầu thì cho hành và cho một ít muối trắng (không được cho nhiều). Tiếp theo cho đậu phụ vào, đun nhỏ lửa và nhẹ tay ép miếng đậu phụ liên tục, cho đến khi cạn khô hết nước, lật đi lật lại miếng đậu phụ khô hẳn. Cuối cùng, đổ dấm vào, cho thêm một chút nước nữa và tiếp tục đun cho nước và dấm cạn bớt. Dem ra ăn

khi đậu còn đang nóng. Ăn vào lúc trước khi đi ngủ là tốt nhất.

Cần lưu ý: khi bào chế, càng làm nhạt càng tốt, miếng đậu ép xuống càng mỏng càng tốt.

#### - Bài thuốc 4

Lấy 1 miếng tụy của con lợn, thái thật mỏng, ngâm vào dấm một lúc rồi đem luộc lên ăn.

### 2. Nôn mửa

#### - Bài thuốc 1

Dấm, phen chua, bột mì mỗi thứ một ít, trộn với nhau sền sệt như một thứ hồ đặc. Dem đắp vào 2 bên bàn chân chỗ huyết dùng tuyến rồi dùng vải băng buộc chặt lại. Khoảng 30 phút sau sẽ khỏi nôn.

Bài thuốc này rất thích hợp với người vì nôn mà không uống được các loại thuốc.

#### - Bài thuốc 2

Gừng tươi rửa sạch thái mỏng, ngâm vào dấm 1 đêm. Mỗi lần lấy ra 3 lát, cho một chút đường đỏ và cho nước sôi vào uống như uống trà.

#### - Bài thuốc 3

Cây Ngô thù du 20g, vỏ nát ngâm với dấm, đều buộc vào chỗ huyết dùng tuyến. Tốt nhất là hấp cho nóng lên sẽ rất công hiệu.

### 3. Viêm dạ dày mãn tính

Chú ý: Người bị bệnh đau dạ dày phải rất thận trọng khi dùng bài thuốc này.

#### **- Bài thuốc 1**

Dấm 500ml, gừng sống 50g, đu đủ 500g. Cho tất cả vào 1 cái nồi và đun nhỏ lửa cho thật nhừ, chia thành nhiều lần để dùng.

#### **- Bài thuốc 2**

Ô mai 1 quả, hồ tiêu trắng 7 hạt đem nghiền thành bột. Ô mai bỏ hạt, tất cả đem rang rồi nghiền thật mịn, dùng dấm để tiêu uống. Nói chung, sau một thời gian không tái phát.

#### **- Bài thuốc 3**

Gừng sống và tỏi củ mỗi thứ 100g, dấm 500ml, gừng rửa sạch thái lát, cho tất cả vào dấm ngâm trên 1 tháng, nhớ bịt kín miệng lọ. Ăn các lát gừng và nhánh tỏi, uống thêm một chút nước ngâm, cứ như vậy đều đặn hàng ngày. Cách ăn như một thứ gia vị.

#### **- Bài thuốc 4**

Gừng sống 100g rửa sạch thái chỉ, ngâm vào 250ml dấm. bịt kín miệng lọ, để dùng dần. Mỗi sáng khi bụng đói, uống 10ml.

### **4. Đau bụng đi ngoài**

#### **- Bài thuốc 1**

Dùng dấm ngâm tỏi bóc vỏ, để sẵn trong nhà. Khi bị vừa nôn vừa ỉa, đem ra ăn ngay 6 nhánh tỏi, mỗi ngày ăn 3 lần.

Chú ý: Bài này dùng để chữa bệnh đường ruột cũng rất hay

#### **- Bài thuốc 2**

Trà đặc 1 cốc, dấm một nửa chén nhỏ, đem hòa với nhau và uống 1 lần. Mỗi ngày 2-3 lần.

### **5. Viêm ruột**

#### **- Bài thuốc 1**

Một ít tỏi, bóc vỏ, tách thành nhánh nhỏ, nghiền thật nhuyễn, hòa vào một chén uống rượu dấm và cứ từ từ ăn cho bằng hết.

#### **- Bài thuốc 2**

Viêm ruột mãn tính, lấy rượu vang 250ml, đường cát 50g, một ít dấm, vài lát gừng thật già. Tất cả đem đun thật kỹ, đem ăn hết khi còn đang nóng ấm. Nếu không uống được rượu thì giảm lượng rượu xuống mức ít nhất.

### **6. Kiết lỵ mãn tính**

Đậu phụ 200g, dấm 200ml, đem hai thứ trộn lẫn và đun thật kỹ, cho một chút muối và nhớ ăn lúc còn hơi nóng.

### **7. Đau bụng**

#### **- Bài thuốc 1**

Đau bụng do bị cảm lạnh có thể dùng 2 cách sau:

- Gừng sống 100g, rửa sạch, thái chỉ, ngâm với 250ml dấm. Bịt miệng lọ thật kín và để vào chỗ khuất lâu ngày. Mỗi ngày khi đang đói uống 10ml

- Gừng sống và tỏi củ, mỗi thứ 100g, dấm 500ml, gừng rửa sạch thái lát mỏng, tỏi để cả nhánh, ngâm

vào dấm và bịt kín lọ để trong 1 tháng trở lên. Có thể uống nước ngâm hoặc ăn các lát gừng và tỏi với một lượng vừa phải. Bài thuốc này rất có hiệu quả đối với trường hợp đau bụng do ăn quá nhiều các loại hoa quả.

#### **- Bài thuốc 2**

Đau bụng do giun quá nhiều, hãy lấy 5-12 hạt cà rốt, ngâm vào một thìa dấm mà ăn. Chú ý: hạt cà rốt hay còn gọi là Nam hạc phụng, có vị đắng, bình, hơi the và hơi có độc.

#### **8. Ho ra máu**

Dấm 500 – 1000ml, đun sôi, đợi lúc vừa đủ nóng thì đem ngâm, rửa chân. Làm một số lượt như vậy là khỏi.

Chú ý: Đây là cách cấp cứu tạm thời, với người ho ra máu nghiêm trọng, sau khi cầm được, phải đưa ngay đến bệnh viện để khám chữa.

#### **9. Xơ cứng động mạch**

##### **- Bài thuốc 1**

Mỗi ngày uống 1 ít dấm, có thể làm cho máu lưu thông tốt, không bị các vật vữa cản nằm trong mạch máu

##### **- Bài thuốc 2**

Khi thành động mạch bị cứng hóa, hãy lấy 500g lạc nhân, nhớ dùng bóc vỏ lụa, ngâm vào dấm, từ 7 ngày trở lên (thời gian ngâm càng lâu càng tốt). Mỗi

ngày đảo một lần. Buổi tối trước khi đi ngủ ăn từ 3-5 hạt, liên tục 7 ngày một vòng điều trị.

#### **10. Bệnh yếu tim**

Kiểu suy nhược cả âm lẫn dương, lấy lạc nhân và hoa quế, mỗi thứ một ít, đem ngâm vào dấm 24 tiếng đồng hồ. Sáng sớm khi vừa ngủ dậy ăn khoảng 10-15 hạt.

#### **11. Bệnh béo phì**

Đậu nành 150g, dấm 250ml. Rang đậu nành nhỏ lửa khoảng 20 phút (nhớ không để bị cháy). Để thật nguội thì cho vào một cái lọ. Đổ đầy dấm vào ngâm, nhớ bịt thật kín miệng lọ, đặt ở nơi không có ánh sáng chiếu vào khoảng 5-6 ngày thì đem ăn. Mỗi buổi sáng ăn khoảng 5-6 hạt.

#### **12. Tê thần kinh mặt**

Bỏ kết răng lợn 500g nghiền nhỏ thành bột để dùng dần, nhớ gói thật kĩ. Dấm 150ml, đổ dấm vào nồi đun sôi, cho một ít bột bỏ kết răng lợn vào, vừa đun vừa khuấy đều tay, sau 10 phút sẽ được một thứ cao đặc như hồ, màu vàng xám.

Gấp vải thành 7-8 lớp (có độ lớn phù hợp với chỗ tê trên mặt), bôi chất cao đó lên, để cho cao bay hơi đi, đúng vào lúc vẫn còn đang nóng (miễn sao không để bỏng da), đắp miếng vải phết cao đó vào mặt, dùng băng dính dán cho cố định. Thay cao mỗi

ngày một lần. Nếu trước lúc dán cao mà châm cứu vào các huyệt như Thái dương, hạ quan, giáp xa, địa thương thì hiệu quả càng rõ rệt.

### 13. Đau thần kinh tọa

Dùng ô dẩu sống 250g đem nghiền nhỏ thành bột, cho dấm vào khuấy đều thành một thứ hồ đặc, cho vào nồi đất đun để hồ đó có màu nâu như tương, đem hồ phết lên vải, lớp hồ thường dày khoảng 0,5cm, dán vào chỗ đau, cứ mỗi ngày thay 1 lần.

Chú ý: Đối với bệnh đau thần kinh tọa, dùng liệu pháp châm cứu sẽ có hiệu quả tương đối tốt. Các huyệt cần châm thường là: huyệt Thận du, Bạch hoàn du, Hoàng khiêu, Thừa phù, Yếu môn, ủy trung, Dương lăng tuyền. Sau khi châm cứu thì đắp thuốc như trên sẽ càng hiệu nghiệm.

### 14. Đau dây thần kinh hai bên di virus (siêu vi trùng) gây ra

Dùng 250ml dấm đun sôi, sau đó cho khoảng 50g hạ cốt (ngũ cốt), 10g lá cây thuốc lá và đun sôi khoảng 10 phút, lấy khăn mặt hay vải thấm ướt nước đó rồi đắp lên chỗ đau.

### 15. Đau thần kinh chức năng

Hạt lạc và gạo nếp, mỗi thứ 50g, mầm lá lạc non 50g, dấm 20-30ml. trước hết nghiền nhỏ hạt lạc và gạo nếp, sau đó cho mầm lá lạc vào trộn đều, cho

thêm nửa bát nước. Đun cho đến khi còn lại khoảng 1 bát thì cho dấm vào. Trước khi đi ngủ buổi tối ăn một lần cho hết.

### 16. Trúng độc

Nếu bị trúng độc cấp tính thì nhất thiết ngay lập tức phải mời bác sĩ khám chữa. Trong điều kiện không có bác sĩ và xa bệnh viện, hãy cấp cứu bằng các bài thuốc sau:

**- Bài thuốc 1: Trúng độc do hơi khí than ở mức độ nhẹ:**

+ Dấm khoảng 50ml, đường trắng 30g, hòa vào khoảng 300ml nước lạnh, uống 1 lần cho hết. Nếu uống xong mà bị nôn thì hiệu quả rất tốt. Trường hợp uống xong bị nôn, có thể châm cứu ngay các huyệt Thiếu thương, Thượng dương, Thủy cầu, sẽ thấy bệnh chuyển hướng tốt rõ rệt.

+ Hòa dấm vào nước chè đặc, khoảng 1 cốc, mỗi ngày uống 3 lần.

**- Bài thuốc 2: Trúng độc do nhiễm thạch tín (hay còn gọi là nhân ngôn, hợp chất của các Asen)**

Hãy uống 250ml dấm

**- Bài thuốc 3: Nhiễm độc do cây bán hạ sống hoặc nam tinh sống**

Lấy khoảng 30-60ml dấm, cho thêm vài giọt nước gừng tươi và uống 1 lần.

**- Bài thuốc 4: Trúng độc do uống rượu, cón**

+ Uống ngay 1 cốc nhỏ dấm



+ Dấm 30ml, đường trắng 15g, hòa vào nước sôi cho tan hết đường, đem uống 1 lần cho hết.

*- Bài thuốc 5: Trúng độc do ăn nước chắt, là nước muối khi nấu cạn, hoặc nước mắm chắt ở đáy bình*

Lấy 60ml dấm, uống thật nhanh

*- Bài thuốc 6: Trúng độc do uống nhiều các chất độc có tính kiềm như xút, natri hydroxit, cacbonat natri...*

Lấy khoảng 30-60ml dấm, căn cứ vào khoảng kiềm đã uống, để uống càng nhanh càng tốt, sẽ có tác dụng làm trung hòa và giải độc.