ÂU ANH KHÂM

999 BÀI THUỐC DÂN GIAN GIA TRUYỀN

- 200 BÀI THUỐC PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH
- 399 MÓN ĂN BÀI THUỐC NÊN ĂN, NÊN KIÊNG ĐỂ CHỮA BỆNH VÀ BỒI DƯỠNG CƠ THỂ
- 400 BÀI THUỐC BỔ, KÉO DÀI TUỔI THỌ



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

ÂU ANH KHÂM

999 BÀI THUỐC DÂN GIAN GIA TRUYỀN.

Người dịch: NGUYỄN ĐÌNH NHỮ
VŨ TÍCH KHUÊ

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

999 BÀI THUỐC DÂN GIAN GIA TRUYỀN

Tác giả: ÂU ANH KHÂM
Người dịch: NGUYỄN ĐÌNH NHỮ - VŨ TÍCH KHUÊ
NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Chịu trách nhiệm xuất bản
Bác sĩ: HOÀNG TRỌNG QUANG

Biên tập: QUỐC ĐẠI
Trình bày: QUỐC ANH
Bìa: VĂN SÁNG

In 600 cuốn khổ 16x24 cm tại Xí nghiệp in Sơn La. Giấy chấp nhận đăng ký kế hoạch xuất bản số 1/837-CXB. In xong và nộp lưu chiểu quý I

TÓM TẮT NỘI DUNG

Cuốn sách thuốc này có nội dung phong phú, đơn giản, dễ hiểu, tính thực dụng rất cao.

Sách đề cập đến cách ăn uống hàng ngày tác dụng đến phòng bệnh, chữa bệnh, bồi dưỡng sức khỏe, chống lão hóa, giúp con người tươi trẻ mãi.

Vừa là thuốc chữa bệnh, phòng bệnh vừa là món ăn thường ngày, tiện lợi đôi đường.

Sách gồm 3 phần:

PHẦN I:

ẨM THỰC LIỆU PHÁP
(CÁCH CHỮA BỆNH PHÒNG BỆNH BẰNG ĂN UỐNG).

Gồm trên 200 bài thuốc đơn giản rút ra từ kinh nghiệm dân gian, những bài thuốc gia truyền để phòng và chữa gần 200 bệnh khác nhau.

Thức ăn phần lớn đều dễ kiếm, rẻ tiền, nhiều loại có ngay tại địa phương.

Vừa để phòng bệnh, chữa bệnh, vừa làm thức ăn hàng ngày.

PHẦN II

ĐIỀU DƯỠNG LIỆU PHÁP
(CÁCH ĐIỀU DƯỠNG ĐỂ PHÒNG BỆNH, CHỮA BỆNH).

Tập hợp 400 món ăn thuộc loại nên ăn và nên kiêng để bồi dưỡng cơ thể, chữa bệnh:

- "3 phần thuốc, 7 phần bổ", tăng cường thể chất, nhu cầu điều dưỡng.
- Thức ăn nên dùng để bổ dưỡng cơ thể.
- Thức ăn nên kiêng hoặc dùng hạn chế vì nguy hại đến sức khỏe.
- Căn cứ vào bệnh tình, lựa chọn món ăn thích hợp.

PHẦN III:

PHƯƠNG PHÁP BỔ DƯỠNG (CÁCH TẨM BỔ)

Gồm gần 400 bài thuốc bổ, quí thuộc các loại thức ăn bổ, thuốc bổ; Chủ yếu là những món ăn giúp cơ thể khoẻ mạnh, cường tráng kéo dài tuổi thọ và những vị thuốc vừa dùng làm thuốc bổ vừa dùng chế biến thành món ăn ngon.

Một năm 4 mùa, tẩm bổ khoa học, chắt lọc tinh hoa, dinh dưỡng phong phú, phương pháp bồi bổ biện chứng, hiệu quả sẽ rõ rệt, kéo dài tuổi thọ, khỏe mạnh hạnh phúc.

Cuốn sách này thực sự giúp cho mọi người tự lựa chọn món ăn để bồi dưỡng và tự chữa bệnh, đồng thời cũng giúp các thầy thuốc dùng làm tài liệu tham khảo trị liệu lâm sàng.

Phần I

ẨM THỰC LIỆU PHÁP

1. CHỮA TRỊ SỐT CAO, BUỒN PHIỀN KHÁT NƯỚC

CHÁO LÁ TRE THẠCH CAO

Chữa trị: sốt cao (nhiệt độ cơ thể trên 39°C)
Liều lượng cách dùng: Dùng 200 gr lá tre tươi, rửa sạch, 100 gr thạch cao sống, cho vào 500 ml nước sắc kỹ lấy nước bỏ bã. Cho 100 gr gạo tẻ, dùng nước thuốc vừa sắc, nấu thành cháo. Mỗi ngày ăn 2 - 3 lần.
Công hiệu: Hạ hỏa, giải khát, giải phiền. Bổ phổi.
Chú ý: Khi nào cơn sốt lui thì ngừng uống thuốc.

NƯỚC GIẢI KHÁT NGŨ VỊ

Chữa trị: sốt cao
Liều lượng, cách dùng: Nước quả lê, nước mã thày, nước ngó sen, nước rễ lau sậy, nước mạch môn đông (hoặc nước mía) lượng các thứ bằng nhau, quấy đều, để lạnh uống.
Công hiệu: Thanh nhiệt, khỏi khát

RAU GAN CHÓ, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Bệnh nhiệt và cảm cúm sốt cao
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 60 gr rau gan chó, đường phèn vừa đủ. Sắc lấy nước uống, thay nước chè.
Công hiệu: Điều trị liên tục sẽ giúp làm lui cơn sốt.

SỪNG SƠN DƯƠNG HẦM VỚI CÂY CÂU ĐẰNG

Chữa trị: Sốt cao
Liều lượng, cách dùng: Sừng sơn dương 30 gr, cây câu đằng (cây song, cây mây) 6 - 10 gr. Cho nước vào sắc lấy nước uống.
Công hiệu: Thanh nhiệt, hết buồn phiền.

BỘT SỪNG TRÂU

Chữa trị: Sốt cao
Bột sừng trâu sắc đặc lấy nước uống.

Uống mỗi ngày 1,5 - 3 gr, mỗi ngày uống 2 lần

Công hiệu: Thanh nhiệt, cắt cơn ho.

BỘT NGỌC TRAI HÒA SUR-FAT-NAT-RI

Chữa trị: sốt cao

Liều lượng, cách dùng: Dùng 0,3 con trai, nghiền nhỏ, hãm vào 1 bát nước sôi, sau đó cho 10 gr sun-fat-nat-ri vào. Uống hết trong 1 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, sinh huyết.

Chú ý: Phụ nữ có thai không được dùng.

TẰM, XÁC VE, NGÂN HOA

Chữa trị: sốt cao

Liều lượng, cách dùng: Dùng 9 gr con tằm, 3 gr xác ve nghiền thành bột. Lấy 15 gr ngân hoa, sắc lấy nước. Uống bột tằm, xác ve với nước ngân hoa. Nếu uống với nước sôi thì dùng 10 gr tằm, 12 gr xác ve.

Công hiệu: Thanh nhiệt, mát phổi.

CÁ CHUỐI

Chữa trị: Sốt cao

Liều lượng, cách dùng: Cá chuối làm sạch, bỏ mật, nấu chín ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt, khỏi háo nước.

MƯỚP ĐẮNG, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Cảm nắng, khát nước.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 200 gr mướp đắng tươi, bỏ hột, thái miếng, thịt lợn nạc 100 gr, thái miếng, cho nước vừa đủ, ninh nhừ, cho vào 1 ít muối. Ăn thịt, mướp đắng, uống nước.

Công hiệu: Giảm nhiệt hạ sốt, tăng cường khí huyết, hết cơn khát.

MƯỚP HẦM THỊT NẠC

Chữa trị: Cảm nóng, khát nước.

Liều lượng cách dùng: Mỗi lần dùng 250 gr mướp cắt khúc, 200 gr thịt lợn nạc, thái nhỏ. Cho nước vừa đủ, ninh nhừ, cho ít muối, ăn vào 2 bữa cơm.
Công hiệu: Thanh nhiệt, nhuận tràng, giải khát.

ĐƯỜNG TRẮNG, BỘT CỦ ẤU

Chữa trị: Sốt nóng, háo nước.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 50 gr bột củ ấu, đường trắng vừa đủ. Nấu thành cháo bột, ăn hết 1 lần.
Công hiệu: Giải nhiệt, hết cơn khát.

BÍ ĐAO, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Sốt nóng, háo nước.
Liều lượng, các dùng: Mỗi lần dùng 1 khoanh bí đao (khoảng 250 gr) gọt bỏ vỏ ngoài, thái lát, thịt lợn nạc 100 gr thái miếng. Ninh nhừ, cho vào ít muối ăn. Ăn cái, uống nước.
Công hiệu: Giải nhiệt, sinh huyết, bổ tì, khỏi háo nước.

2. CHỮA SỐT CAO SỢ GIÓ

BỘT CON TRAI BIỂN, CÂU ĐẰNG

Chữa trị: Sốt cao, sợ gió
Liều lượng, cách dùng:
Mỗi ngày dùng 10 gr bột con trai biển (sao khô tán bột) 15 gr câu đằng, sắc lấy nước uống.

MẬT GẤU

Chữa trị: Sốt cao, sợ gió.
Liều lương, cách dùng: Dùng 5 li mật gấu hòa với nước sôi uống.

GIUN ĐẤT, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị: Sốt cao, sợ gió.

Liều lượng, cách dùng: Giun đất tươi, rửa sạch, cho vào ngâm với đường trắng (hoặc muối), lọc lấy nước uống.

BỘT SỪNG SƠN DƯƠNG

Chữa trị: Sốt cao, sợ gió.

Liều lượng, cách dùng: Sừng sơn dương, sao khô, nghiền thành bột mỗi lần uống 2,5 gr, ngày uống 2 lần.

3. CHỮA SỐT NHẸ

NƯỚC SƠN DƯỢC

Chữa trị: Sốt nhẹ do âm hư, nóng trong (buổi chiều sốt đêm ra mồ hôi trộm, lòng bàn tay, bàn chân nóng, mất ngủ hay mơ, lưỡi đỏ, bựa lưỡi ít, mạch vi nhược)

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 100 gr củ sơn dược tươi thái lát, sắc lấy 2 bát nước, uống thay nước chè.

Công hiệu: Chữa trị ho khan, sốt nhẹ (bệnh lao) tì vượng, ỉa chảy.

Không phải kiêng kị gì, già trẻ đều dùng được.

NƯỚC MÍA, CHÁO GẠO

Chữa trị: Sốt nhẹ do âm hư nóng trong (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng:

Lấy mía tươi, rửa sạch, ép lấy 100 ml nước mía cho vào 100 gr gạo tẻ nấu cháo.

Mỗi ngày ăn 2 - 3 lần.

Công hiệu: Khỏi sốt ra mồ hôi, khỏi ho.

Chú ý: Những người mắc chứng đái đường không được dùng.

CHÁO LÁ SEN

Chữa trị: Về mùa hè sốt nhẹ (mùa hè sốt nhẹ, sang thu mát dần rồi tự khỏi, không ra mồ hôi, mệt mỏi, thân hình gầy còm, lưỡi đỏ, bựa lưỡi vàng).

Liều lượng, cách dùng:

Lấy 1 lá sen to tươi, rửa sạch, cho vào 500 ml nước, sắc kỹ gạn lấy nước, cho vào 100 gr gạo tẻ, một ít nước đường trắng nấu thành cháo.

Ăn vào 2 buổi sớm, chiều.

Những người mắc chứng mùa hè sốt, huyết áp cao, mỡ trong máu nhiều, béo phì, đái tháo đường dùng bài thuốc này rất tốt.

BỘT SẮN DÂY NẤU CHÁO

Chữa trị: Mùa hè sốt nhẹ (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Củ sắn dây tươi, rửa sạch sát lấy bột. Cho 30 gr bột sắn 100 gr gạo tẻ nấu thành cháo. Ăn điểm tâm vào 2 buổi sớm, chiều.

Công hiệu: Chữa khỏi chứng mùa hè sốt, ngoại cảm sốt, khát nước.

Không phải kiêng kị gì, mọi lứa tuổi đều dùng được.

HOÀNG KỈ, TÁO TẦU, GẠO

Chữa trị: Sốt nhẹ do khí huyết hư (bệnh trạng: sau mệt mọc sốt nhẹ, nhức đầu, toát mồ hội, dẫn đến cảm mạo, thân thể mệt mỏi, ăn ít, ỉa lỏng, nhạt miệng, bựa lưỡi trắng, mạch vi).

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ tươi 30 gr, đẳng sâm 30 gr, cam thảo 15 gr, sắc lấy nước. Dùng 100 gr gạo tẻ, 10 quả táo, nấu thành cháo. Khi cháo chín nhừ, trộn nước thuốc vào quấy đều. Ăn vào 2 buổi sáng, chiều.

- Chữa chứng khí hư sốt nóng rất hiệu quả.
- Người già, người trung tuổi cơ thể suy nhược có thể dùng thường xuyên, có tác dụng chữa sốt nhẹ, chữa khí huyết hư, và tăng cường thể lực kéo dài tuổi thọ.

Chú ý: Người bị ngoại cảm, sốt nóng không được dùng.

CHÁO SƠN DƯỢC, Ý DĨ, MỨT HỒNG

Chữa trị: Sốt nhẹ do âm hư nóng trong (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng:

Sơn dược tươi 100 gr, ý dĩ tươi 100 gr, mứt hồng 30 gr. Trước hết, giã nát sơn dược, ý dĩ nấu thành cháo, sau đó cho mứt hồng vào quấy đều. Ăn thường xuyên.

Món cháo này dùng thích hợp với những người âm suy, tì phế hư, buổi chiều sốt nhẹ, ho khan, ít đờm, biếng ăn.

Chú ý: Những người âm hư, ra nhiều mồ hôi không nên dùng, vì mứt hồng không có lợi cho chứng âm suy, ra mồ hôi nhiều.

BA BA, BỐI MẪU, TRI MẪU...

Chữa trị: Sốt cao.

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 1 con ba ba khoảng 500 gr, bỏ đầu, mật, gan, chặt miếng, trộn với bối mẫu, tri mẫu, tiền hồ, tử hồ, hạnh nhân mỗi thứ 5 gr, cho vào 1 ít rượu, muối. Hấp trong 1 tiếng, ăn nóng.

Công hiệu: bổ âm, khỏi hư nhiệt.

4. TRỊ BỐC NHIỆT

CHIM KHÁCH, GÀ MÁI

Chữa trị: Bốc nhiệt.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 con chim khách, 1 con gà mái (bỏ lông, ruột). Hầm nhừ (không cho muối). Ăn hết thịt trong ngày. Mang tất cả xương gà, chim sao khô tán thành bột, chia làm 3 lần. Uống hết với rượu trong ngày. Điều trị liên tục 3 ngày.

SỮA BIỂN

Chữa trị: Bốc nhiệt.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 50 - 100 gr sữa, nấu chín ăn hoặc làm thức ăn ăn với cơm.

Công hiệu: Chữa khỏi âm hư, bốc nhiệt, háo nước, khô cổ.

THỊT SÒ BIỂN

Chữa trị: Bốc nhiệt

Liều lượng, cách dùng: Thịt sò nấu chín ăn, có tác dụng bổ dưỡng âm, thanh nhiệt.

HẢI SÂM, MỘC NHĨ, RUỘT LỢN

Chữa trị: Bốc nhiệt.
Liều lượng, cách dùng: Hải sâm, mộc nhĩ (thái nhỏ) nhồi vào khúc ruột già lợn, luộc chín kỹ.

TIẾT BA BA HÒA RƯỢU

Chữa trị: Bốc nhiệt.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 con ba ba còn sống, cắt tiết lấy máu hòa vào rượu nóng uống.

5. CHỮA SỐT RÉT

CÂY THANH HAO NGÂM RƯỢU

Chữa trị: Sốt rét (sốt cao, rét dữ từng cơn)
Liều lượng, cách dùng:

Dùng 100 gr cây thanh hao tươi, giã vắt lấy nước (hoặc 200 gr thanh hao khô sắc lấy nước, bỏ bã).

Lấy 500 gr gạo nếp hòa vào nước thanh hao nấu thành cơm nếp. Để nguội, rắc men rượu ủ thành rượu.

Hàng ngày ăn vào các bữa cơm.

Công hiệu: Hòa giải thiểu dương, tán hàn thanh nhiệt.

6. CHỮA HO RA MÁU

BỘT CÂY HUỆ KHÔ NẤU CHÁO

Chữa trị: Ho ra máu (khi ho ít có những sợi máu nhỏ lẫn trong đờm, khi ho nhiều thì thường có cục máu, phần lớn do lao phổi, giãn khí quản...)

Liều lượng, cách dùng: Dùng 30 gr bột cây huệ (tươi thì lượng gấp đôi), 100 gr gạo, cho vào 1 ít đường phèn, nấu thành cháo. Ăn vào 2 bữa sớm chiều.

Thích hợp chữa trị phổi nóng ho ra máu.

Chú ý: Người già tì vị hư hàn không được dùng kéo dài.

MỘC NHĨ TRẮNG, TÁO TẦU

Chữa trị: Ho ra máu (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Lấy 10 gr mộc nhĩ trắng rửa sạch, ngâm trong nước nóng 4 tiếng. Dùng 100 gr gạo tẻ, 5 quả táo, cho nước vừa đủ, đun sôi, sau đó cho mộc nhĩ, đường phèn vào nấu thành cháo.

Ăn cháo vào 2 buổi sáng, chiều.

Công hiệu: Chữa lao, ho ra máu.

Những người bị phong hàn cảm mạo tạm ngừng sử dụng bài thuốc này.

RỄ CỎ TRANG, NƯỚC NGÓ SEN

Chữa trị: Ho ra máu (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Dùng 150 gr rễ cỏ trang tươi thái nhỏ, 200 gr ngó sen tươi thái lát. Sắc lấy nước uống.

Mỗi ngày uống 4 - 5 lần.

Những người đi ỉa lỏng, giảm lượng rễ cỏ trang, cho vào 30 gr bột sơn dược, cho vào nước thuốc sắc lên, uống thay nước chè.

Chữa trị lao lực, ho trong đờm có máu. Những người máu nóng, ho ra máu nhiều thì thêm vào 100 gr rễ cây đại kế.

NAM HẠNH NHÂN, TANG BẠCH (VỎ RỄ DÂU)NẤU VỚI PHỔI LỢN

Chữa trị: Lao phổi ho ra máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15 - 20 gr hạnh nhân, đường 15 gr, vỏ rễ cây dâu 15gr, phổi lợn 150 gr. Ninh nhừ, ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Mát phổi, khỏi ra máu.

Chú ý: Không dùng hạnh nhân trắng (bắc hạnh nhân).

BẠNG LAN HOA THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Bệnh lao phổi ho ra máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 gr bạng lan hoa, 150 gr thịt lợn nạc. Ninh nhừ, cho muối vào ăn cái, uống nước.

Công hiệu: Bổ phổi, tiêu đờm, giảm sốt, khỏi ho, mát máu, ngừng chảy máu.

HOÀI SƠN, PHỔI LỢN

Chữa trị: Lao phổi ho trong đờm có máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60 gr hoài sơn, 150 gr phổi lợn. Cho nước, muối vừa đủ, ninh nhừ ăn.

Công hiệu: Bổ tì, phổi, tiêu đờm, cầm máu.

MỘC NHĨ, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Lao phổi ho ra máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 - 15 ge mộc nhĩ, rửa sạch ngâm vào nước sôi khoảng 1 tiếng. Mộc nhĩ trộn với đường phèn, hấp cách thủy từ 2 - 3 tiếng. Ăn mộc nhĩ, uống nước.

Công hiệu: Bổ âm, nhuận phổi, sinh huyết, cầm máu.

ĐÔNG TRUNG HẠ THẢO, VỊT HẤP CÁCH THỦY

Chữa trị: Lao phổi, ho trong đờm có máu

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 con vịt, làm sạch, bỏ ruột, lấy 10 - 12 gr đông trùng hạ thảo, rửa sạch cho vào bụng vịt. Hấp cách thủy cho đến khi chín nhừ, cho ít muối vào. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Mát bổ tim phổi, tiêu đờm, cầm máu.

SA SÂM, ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO, THỊT RÙA

Chữa trị: Lao phổi ho ra máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60 gr sa sâm, 10 gr đông trùng hạ thảo 1 đến 2 con rùa đen. Rùa làm thịt, bỏ ruột, gan, để nguyên mai rùa, ninh nhừ với sâm, đông trùng hạ thảo. Cho ít muối, dầu vào. Ăn thịt uống nước.

Công hiệu: Bổ âm, bổ máu, bổ phổi, cầm máu.

SA SÂM TRỨNG GÀ

Chữa trị: Lao phổi ho ra máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 gr sa sâm, 2 quả trứng gà, cho vào 2 bát nước đun sôi, trứng chín, bóc bỏ vỏ, tiếp tục đun sôi nửa tiếng nữa, cho đường hoặc đường trắng vào quấy đều. Ăn trứng, uống nước.

Công hiệu: Bổ âm, mát phổi, tiêu đờm, cầm máu.

HOÀNG TINH, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Lao phổi, ho ra máu

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 60 gr hoàng tinh, 30 - 50 gr đường phèn, cho vào 1 bát nước, hấp cách thủy 2 tiếng, uống nước.

Công hiệu: Mát tim phổi, khỏi ho, cầm máu.

TAM THẤT, NGÓ SEN, TRỨNG GÀ

Chữa trị: Lao phổi ho ra máu

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 quả trứng gà, đập vào cái bát, cho vào 30 gr nước ngó sen, 3 gr bột tam thất, 1 ít đường trắng, quấy đều.

Hấp cách thủy cho đến khi chín.

Công hiệu: Mát phổi cầm máu.

TỔ YẾN, BẠCH CẬP

Chữa trị: Ho ra máu

Liều lượng, cách dùng: Tổ yến, bạch cập mỗi thứ 6 gr. Đun nhỏ lửa hầm kỹ. Lọc chắt lấy nước, cho đường phèn vào hấp tiếp ít phút.

Hàng ngày vào mỗi buổi sáng, chiều uống 1 lần .

7. TRỊ THỔ HUYẾT, XUẤT HUYẾT

NGÓ SEN, TRÁCH BẠCH DIỆP

Chữa trị: Thổ huyết (nôn ra máu, thường có mầu đỏ sẫm, có lẫn cặn bã thức ăn, vì máu từ trong dạ dày ra, phần lớn do trong dạ dày tích nhiệt, hoặc gan nóng ảnh hưởng đến dạ dày.

Loét dạ dày chảy máu và thực quản chảy máu đều thuộc loại này.

Liều lượng, cách dùng: Ngó sen tươi 500 gr, trắc bách diệp 100 gr, giã nát vắt lấy nước, hòa với nước sôi uống.

Mỗi ngày uống 3 - 4 lần.

Điều trị có hiệu quả đối với chứng vị nhiệt xuất huyết (dạ dày).

Chú ý: - Những người vị hàn (dạ lạnh) không được dùng.

- Cầm máu rồi thì không được điều trị tiếp.

TRẮC BÁCH DIỆP, GẠO TẺ

Chữa trị: Thổ huyết (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Dùng 500 gr trác bách diệp, rửa sạch, giã chắt lấy nước, cho vào gạo tẻ nấu cháo. Cháo chín cho vào ít đường đỏ, quấy đều, ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Khỏi nôn ra máu, ỉa ra máu.

LÁ SEN, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Thổ huyết (bệnh trạng như trên)

Dùng 1 lá sen tươi to, giã vắt lấy nước, hòa với đường phèn. Mỗi lần uống 150 - 200ml, ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Mát máu, cầm máu.

Thích hợp với người thổ huyết do máu nhiệt.

TAM THẤT, NGÓ SEN, TRỨNG GÀ

Chữa trị: Thổ huyết (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Ngó sen tươi, vắt lấy 1 cốc nước, cho thêm nước lã, đem đun sôi. Cho vào 5 gr bột tam thất, 1 quả trứng gà, 1 ít muối, quấy đều, đem đun sôi là được.

Ăn vào 2 bữa cơm hàng ngày. Người bị chảy máu dạ dày, uống nóng là tốt nhất.

Công hiệu: Cầm máu, mát máu, tiêu đờm.

BÁNH BỘT NẾP, NGÓ SEN

Chữa trị: Thổ huyết (thổ huyết thường xuyên hoặc lúc ho mới thổ).

Liều lượng, cách dùng: Bột ngó sen, bột gạo nếp, đường trắng mỗi thứ 250 gr. Cho nước vừa đủ, nhào bột, làm thành bánh. Hấp chín.

Công hiệu: Mát máu, cầm máu.

Còn có tác dụng chữa thổ huyết, đại tiểu tiện ra máu, đổ máu mũi, suy nhược, kém ăn...

NGÓ SEN, MẬT ONG

Chữa trị: Chảy máu (chảy máu thường xuyên, không phải do vết thương bên ngoài, thường là chảy máu chân răng, chảy máu mũi, chảy máu dưới da... Bệnh trạng, da xanh xao, nhức đầu, tim đập loạn nhịp, mệt mỏi, nhạt miệng, mạch yếu).

Liều lượng, cách dùng: Ngó sen tươi ép lấy 150 ml nước, cho vào 30 gr mật ong, quấy đều uống.

Mỗi ngày uống 2 lần. Điều trị liên tục nhiều ngày.

Công hiệu: - Khỏi bệnh chảy máu mũi, già trẻ đều dùng được, không phải kiêng kỵ gì.

CANH CẢI HOA VÀNG VÀ RỄ CỎ TRANG

Chữa trị: Chảy máu (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hoa cải vàng (khô) 100 gr, rễ cỏ trang 50 gr. Cho vào 200 ml nước, sắc kỹ lấy nước uống.

Mỗi ngày uống 2 -3 lần.

Công hiệu: - Chữa khỏi nôn ra máu, ho ra máu.

Chú ý: Bài thuốc có vị hoa cải vàng khô, những người hay bị dị ứng không nên dùng.

NƯỚC CỦ CẢI, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Nôn ra máu (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Củ cải trắng rửa sạch, ép ra nước, cho đường phèn vừa đủ, quấy đều. Mỗi lần uống 100 ml. Mỗi ngày uống 3 lần.

Những người suy nhược, mắc chứng huyết dịch khi bị chảy máu mũi không được dùng bài thuốc này.

CANH ĐẬU PHỤ, THẠCH CAO

Chữa trị: Nôn ra máu (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Thạch cao sống 500 gr, đậu phụ 200 gr. Cho vào 500 ml nước, quấy đều, đun sôi trong 1 tiếng. Cho ít muối vào. Ăn đậu phụ, uống nước canh.

Công hiệu: Cầm máu

Chú ý: Những người sốt không nên dùng.

BÌ LỢN, TÁO TẦU

Chữa trị: Chảy máu (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Lấy 500 gr bì lợn, tươi, nước vừa đủ, nấu thành canh, cho vào 250 gr táo. Đun nhỏ lửa. Khi bì lợn chín nhừ, cho vào ít đường. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Công hiệu: Chữa khỏi chảy máu chân răng, chảy máu cam, chảy máu dưới da do tiểu cầu giảm hay bệnh máu chậm đông gây ra. Nhưng phải điều trị thường xuyên, 1/2 năm 1 liệu trình.

NGÓ SEN, TÁO TẦU, CÂY TẾ THÁI

Chữa trị: Xuất huyết (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Rau tế thái tươi 60 gr, ngó sen tươi 20 gr, táo 5 quả. Cho vào 2 bát nước sắc lấy 1 bát.
Ăn táo uống nước; Mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu: Chữa khỏi chảy máu mũi, chảy máu chân răng do huyết hư, sinh nhiệt gây ra.
Người lớn, trẻ đều dùng được, không phải kiêng.

ẤU TRÙNG ONG, ĐƯỜNG TRẮNG.

Chữa trị: Xuất huyết.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 3 - 5 con ấu trùng ong, một ít đường trắng. Ấu trùng chấm đường ăn. Ăn 1 - 2 lần sẽ khỏi bệnh.

UỐNG TIẾT DÊ

Chữa trị: Xuất huyết.

Liều lượng, cách dùng: Tiết dê uống nóng 1 - 2 cốc nhỏ
- Các loại xuất huyết đều khỏi.

BẠCH CẬP, BAO TRỨNG BỌ NGỰA

Chữa trị: Xuất huyết.

Liều lượng, cách dùng: Bao trứng sao vàng tán thành bột. Mỗi lần dùng 3 gr; mỗi ngày 3 lần. Dùng 18 gr bạch cập, sắc lấy nước. Bột bọ ngựa uống với nước bạch cập.

Công hiệu: Chữa xuất huyết dạ dày, phổi đều có hiệu quả.

CÁ MỰC

Chữa trị: Xuất huyết

Liều lượng, cách dùng: Lấy nước đen trong túi cá mực, đun rất nhỏ lửa, cô lấy bột. Mỗi lần uống 1 - 2 gr. Mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Xuất huyết dạ dày, xuất huyết bệnh phụ khoa đều dùng có kết quả.

8. CHỮA CHẢY MÁU MŨI, VIÊM MŨI

NGÓ SEN, LÁ HẸ

Chữa trị: Chảy máu múi
Liều lượng, cách dùng: Nước ngó sen 1 cốc, nước lá hẹ 1 cốc. Hâm nóng, uống hết 1 lần.
Công hiệu: Thanh nhiệt, điều hòa máu, cầm máu.

CÁ NHEO HẤP XÔI

Chữa trị: Chảy máu mũi
Liều lượng, cách dùng: Dùng 3 con cá nheo, 200 gr gạo nếp. Trước hết đem gạo nếp thổi sôi. Cá nheo rửa sạch bỏ ruột, hấp trên nồi xôi. Khi chín nhừ, ăn nóng.
Công hiệu: Mát máu, cầm máu.

RỄ CỎ TRANG, NƯỚC MÍA

Chữa trị: Chảy máu mũi
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 50 - 120 gr rễ cỏ trang, 100 - 130 gr mía. Sắc lấy nước uống, thay nước chè.
Nếu người có mắc chứng viêm thận, thì dùng đoạn mía còn bọc trong lá là tốt nhất.
Công hiệu: Mát máu, cầm máu.

CÁ NHEO HẦM VỚI ĐẬU ĐEN

Chữa trị: Chảy máu mũi.
Liều lượng, cách dùng: Cá nheo vài con, đậu đen 50 - 100 gr; nấu chín ăn nóng.

ĐƯỜNG TRẮNG, TRỨNG GÀ

Chữa trị: Chảy máu mũi
Liều lượng, cách dùng: Trứng gà vỏ trắng 2 quả, đường trắng 50 gr. Quấy đều, đun sôi. Mỗi ngày uống 2 lần.

XƠ MƯỚP

Chữa trị: Mũi ung nhọt, chảy nước vàng mùi hôi.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 2 quả xơ mướp, sao vàng tán thành bột. Mỗi lần uớp 15 gr. Hàng ngày uống với nước sôi vào 2 buổi sáng, chiều.
Công hiệu: Giải độc, tan nhọt.

TAM HOA, NHỊ TỬ THANG

Chữa trị: Viêm mũi.
Liều lượng, cách dùng: Hoa kim ngân, hoa hoàn phụ, hoa tan di, thương nhĩ tử, man kinh tử mỗi loại 10 gr. Sắc kỹ, lấy nước uống. Mỗi lần uống 1 thang, uống liên tục 2 - 3 lần.
Công hiệu: Giải độc, tiêu viêm.

HOA TÂN DI, TRỨNG GÀ

Chữa trị: Viêm mũi mạn tính.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 - 12 gr hoa tân di, 2 quả trứng gà. Trứng gà luộc chín, bóc bỏ vỏ, thái lát, nấu lẫn với hoa tan di.
Công hiệu: Giải độc, tiêu viêm.

CỎ PHƯỢNG VĨ, HẢI ĐỚI

Chữa trị: Máu nóng, chảy máu mũi.
Liều lượng, cách dùng:
Mỗi lần dùng 30 gr cỏ phượng vĩ tươi, 30 gr hải đới. Cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát, cho vào 1 ít muối. Uống hết trong ngày.
Công hiệu: Thanh nhiệt, mát máu.

TỔ ONG

Chữa trị: Viêm mũi.
Liều lượng, cách dùng:
Lấy 1 miếng tổ ong, nhai thường xuyên, cứ nhai 10 phút lại nhả bã ra. Mỗi ngày nhai 3 lần.

9. CHỮA ĐI ỈA RA MÁU

SƠN DƯỢC, TAM THẤT, LONG NHÃN, GỪNG NƯỚNG

Chữa trị: Đi ỉa ra máu do hư hàn (tì vị hư hàn, không thông huyết, máu chảy trong ruột, đo ỉa trước ra máu sau, máu có mầu sẫm, da xanh xao, thần sắc mệt mỏi, đau bụng, ỉa lỏng, nhạt miệng mạch vi).

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 100 gr sơn dược giã nát, 20 gr long nhãn, 6 gr gừng nướng, 10 gr bột tam thất, cho gừng, long nhãn vào nấu sôi trong 30 phút, vớt bã gừng ra, tiếp tục cho sơn dược, tam thất vào đun nhỏ lửa, sắc kỹ.

Mỗi ngày uống 2 - 3 lần.

Công hiệu: Chữa khỏi bệnh ỉa ra máu do tì vị hư hàn.

Chú ý: Bài thuốc dược tính thiên về ôn, nên những người ỉa ra máu do thấp nhiệt không được dùng bài thuốc này.

MỘC NHĨ, TÁO TẦU, GẠO TẺ

Chữa trị: Đi ỉa ra máu do thấp nhiệt (thường hay uống rượu, ăn cay, thấp nhiệt chứa trữ bên trong tích nhiệt dẫn đến đại tràng, đốt nóng thần kinh thông ruột, chảy máu trước đi ỉa sau, máu màu đỏ, miệng khô, bựa lưỡi vàng, mạch nhu)

Liều lượng, cách dùng: Lấy Mộc nhĩ đen 30 gr, ngâm nước sôi trong 1 tiếng. Lấy 100 gr gạo tẻ, 5 quả táo và 1 ít đường đỏ, cho mộc nhĩ đã ngâm rửa sạch vào và nấu thành cháo.

Ăn vào 2 bữa sáng, chiều.

Công hiệu: Bổ tì, cầm máu

Chú ý: Những người bị phong hàn cảm mạo, ho không được dùng bài thuốc này.

MỘC NHĨ ĐEN, TÁO TẦU

Chữa trị: Đi ỉa ra máu do thấp nhiệt (bên trong như trên).

Liều lượng, cách dùng:

Mộc nhĩ đen 15 - 30 gr, táo 20 - 30 quả. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 lần. Điều trị liên tục nhiều ngày.

Công hiệu: Chữa đi ỉa ra máu, bệnh trĩ chảy máu đều có hiệu quả.

Chú ý: Những người phong hàn cảm mạo không được dùng bài thuốc này.

HOA MÀO GÀ TRẮNG, TRỨNG Ô-MƠ-LẾT

Chữa trị: Đi ỉa ra máu do thấp nhiệt (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Hoa mào gà trắng 30 gr, cho vào 500 ml nước, sắc lấy 300 ml, bỏ bã. Lấy 1 quả trứng gà đập vào thành trứng ô-mơ-lết, cho vào 1 ít đường trắng. Mỗi ngày ăn 1 lần. Điều trị liên tục nhiều ngày (5 - 6 ngày).

Công hiệu: Khỏi chứng đi ỉa cả ra máu.

CUỐNG LÁ SEN

Chữa trị: Đi ỉa ra máu

Liều lượng, cách dùng: Dùng 5 cuống lá sen tươi, bỏ cọng, rửa sạch, cắt nhỏ. Sắc trong 1 tiếng, lấy nước; pha vào 1 ít đường, uống nóng. Mỗi ngày uống 2 - 3 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, cầm máu.

10. CHỮA ĐÁI RA MÁU

NẤU CANH TRỨNG GÀ VỚI RAU TẾ THÁI

Chữa trị: Đái ra máu (đi đái nóng, đái dắt, đau buốt hoặc trong nước đái có lẫn mãu hoặc cục máu, phần nhiều do thận và bàng quang tính nhiệt gây nên).

Liều lượng, cách dùng: Rau tế thái tươi 200 gr, cho vào 2 bát nước. Sắc lấy 1 bát, đật vào 1 quả trứng gà, trứng chín, cho

muối, quấy đều. Ăn trứng, rau, uống nước. Mỗi ngày ăn 2 lần. Liệu trình 1 tháng, có thể ăn vào bữa cơm; Không phải kiêng kỵ gì.

Công hiệu: Mát máu, cầm máu, chữa lao thận, đái ra máu.

CÂY BẤC ĐÈN, SẮC VỚI MỨT QUẢ HỒNG

Chữa trị: Đái ra máu (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 6 gr cây bấc đèn, 2 quả mứt hồng, 300 ml nước. Sắc lấy 100 ml, cho vào ít đường trắng. Uống nóng, ăn quả hồng. Mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu: Chữa huyết áp cao, đái ra máu và phụ nữ băng huyết rất hiệu nghiệm.

RAU DỀN DẠI XA TIỀN THẢO

Chữa trị: Đái ra máu (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Rau dền dại (để cả rễ), xa tiền thảo mỗi thứ 50 gr, cho vào 500 ml nước, sắc kỹ, cho vào ít đường trắng. Dùng làm nước uống hàng ngày. Uống liên tục nhiều ngày.

Công hiệu: Mát máu, cầm máu, chữa đái ra máu do viêm đường tiết niệu.

LÁ TRE, BẠCH MAO CĂN (RỄ CỎ TRANG)

Chữa trị: Đái ra máu (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng lá tre sao vàng, rễ cỏ trang mỗi thứ 10 gr. Hãm với nước sôi trong 1/2 tiếng, uống thay nước chè.

Công hiệu: Mát máu, cầm máu.

CANH RAU HẸ, TIẾT LỢN

Chữa trị: Đái ra máu, đau đường tiết niệu.

Liều lượng, cách dùng: Rau hẹ 250 gr, tiết lợn 250 gr. Luộc chín ăn.

Công hiệu: Bổ máu, mát máu, cầm máu, giảm đau.

CƠ PHƯỢNG VĨ NẤU VỚI NƯỚC GẠO

Chữa trị: Đau đường tiết niệu, đái ra máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng cỏ phượng vĩ tươi 60 gr (khô thì dùng 30 gr). Lấy 3 bát nước vo gạo (nước thứ 2), sắc lấy 1 bát, cho vào ít muối để uống.

Công hiệu: Thanh nhiệt, mát máu, cầm máu, giảm đau.

XA TIỀN THẢO

Chữa trị: Bệnh lậu đái buốt ra máu.

Liều lượng, cách dùng: Xa tiền thảo để nguyên rễ, rửa sạch, giã nát, vắt lấy 1 bát nước, quấy vào 1 thìa mật ong. Uống lúc đói bụng. Điều trị liên tục sẽ khỏi.

NƯỚC GIÁ ĐẬU XANH, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị: Bệnh lậu đái dắt, đái nhiều lần, đau bụng dưới, đau đường tiết niệu.

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 1/2 kg giá đậu xanh ép lấy nước, pha với đường trắng để uống.

Công hiệu: Lợi tiểu, thông lậu.

RỄ, LÁ NGÔ

Chữa trị: Bệnh lậu, đái ra nước như có sạn, đau buốt đường tiết niệu.

Liều lượng, cách dùng:

Lấy lá ngô, rễ cây ngô sắc lấy nước uống, uống thay nước chè hàng ngày.

Công hiệu: Lợi tiểu, giảm đau, thông lậu.

NGÓ SEN TƯƠI NẤU VỚI BÍ ĐAO

Chữa trị: Bệnh lậu (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng:
Ngó sen tươi 100 gr, bí đao 1 quả, nấu lấy nước uống, uống thường xuyên.
Công hiệu: Thông lậu, giảm đau, cầm máu.

11. CHỮA CHẢY MÁU TỬ CUNG

MỘC NHĨ ĐEN SẮC VỚI ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị: Chảy máu tử cung (chảy máu tử cung thường do máu nóng, tì hư. Máu nóng ra nhiều, màu đỏ sẫm. Mặt đỏ, miệng khô, bựa lưỡi vàng, mạch hồng).
Liều lượng, cách dùng: Mộc nhĩ đen 30 gr, đun nhỏ lửa, sắc kỹ. Cho vào 20 gr đường đỏ, chia 2 phần, ăn hết trong ngày.
Công hiệu: Bổ máu, cầm máu.
Chú ý: Người mắc chứng ỉa chảy không được dùng.

VẨY CÁ CHÉP, RƯỢU

Chữa trị: Chảy máu tử cung (bệnh trạng như trên).
Liều lượng, cách dùng: Vẩy cá chép 200, cho nước vừa đủ, đun nhỏ lửa, sắc kỹ cho đến khi thành cao. Mỗi ngày dùng 60 gr. Uống với rượu hâm nóng. Mỗi ngày uống 2 lần.
Công hiệu: Tiêu máu đọng, bổ máu, cầm máu.

CÁ DIẾC, ĐƯƠNG QUI

Chữa trị: Chảy máu tử cung (bệnh trạng như trên).
Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 con cá diếc khoảng 250 gr, bỏ mật giữ vẩy, rửa sạch, lấy 10 gr đương qui, 3 gr nhũ hương cho vào trong bụng cá. Dùng đất sạch, dẻo bọc kín cá, đem nướng chảy, bỏ đất, lấy than cá tán thành bột.
Mỗi ngày lấy 3 gr bột cá, hòa với rượu hâm nóng uống.
Công hiệu: Làm tan máu tụ, bổ máu sinh máu, cầm máu.

GÀ ĐEN, LÁ NGẢI

Chữa trị: Chảy máu tử cung (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Đêm 1 con gà đen, không cắt tiết, làm sạch lông, bỏ mật, dùng 20 gr lá ngải, 30 ml rượu trắng, 1 cốc nước. Đem gà, lá ngải... hấp cách thủy cho đến khi chín kỹ. Ăn thịt, uống nước. Hoặc có thể cho vào ít muối để ăn với cơm.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, ôn trung.

- Chuyên trị băng huyết do hư hàn.

Chú ý: - Những người rối loạn hành kinh, máu nóng không được dùng bài thuốc này.

CÂY ĐẠI KẾ (HOÀNG TIỂU KẾ)

Chữa trị: Tử cung chảy máu (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 250 gr cây đại kế (hoặc tiểu kế), rửa sạch thái nhỏ. Cho nước vào, đun nhỏ lửa, sắc trong 1 tiếng, vớt bỏ bã. Tiếp tục đun nhỏ lửa, cô đặc nước thuốc. Để thuốc nguội, cho vào 500 gr đường trắng, quấy đều, để nguội cho vào lọ (hoặc bình thủy tinh) dùng dần.

Mỗi lần uống 10 gr với nước sôi. Mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Chữa khỏi chứng thổ huyết, băng huyết, thích hợp với người có máu nóng.

BÁNH THẢO SƯƠNG, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị: Tử cung chảy máy.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 50 gr bách thảo sương 100 gr cám, 250 gr đường đỏ. Cho nước sôi vào, nhào nặn thành bánh, mỗi chiếc 100 gr nướng chín.

Mỗi buổi sáng ăn 1 chiếc (ăn lúc đói).

Công hiệu: Cầm máu.

MỘC NHĨ TRẮNG, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị: tử cung chảy máu.

Liều lượng, cách dùng: Đun mộc nhĩ trắng, đường đỏ, đun nhỏ lửa, sắc kỹ. Ăn thường xuyên, hoặc ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ ấm, cầm máu.

QUẢ HỒNG KHÔ, RƯỢU NẾP

Chữa trị: Tử cung chảy máu.
Liều lượng, cách dùng: Lấy 60 - 120 gr quả hồng khô, rang rồn, tán nhỏ. Uống với rượu nếp.
Công hiệu: Cầm máu

BỘT MỰC

Chữa trị: Chảy máu tử cung.
Liều lượng, cách dùng: Lấy túi mực của mực sao khô, nghiền thành bột. Mỗi lần uống 1 gr; mỗi ngày uống 2 lần.
Công hiệu: Bổ hư, cầm máu.

TRỨNG GÀ, THỦY TRẠCH LAN
(BÁC CỐT LAN)

Chữa trị: Chảy máu tử cung.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 25 - 50 gr lá thủy trạch lan, thái nhỏ, nấu với 1 quả trứng gà ăn.

12. CHỮA LOÉT DẠ DÀY VÀ TÁ TRÀNG

MẬT ONG, HOA HỒNG

Chữa trị: Loét dạ dày, tá tràng (bệnh trạng loét dạ dày: vùng bụng trên đau, có cảm giác trướng đầy, đau tức, phía bên trái bụng. Cơn đau thường phát sinh sau bữa ăn từ 1 tiếng đến tiếng rưỡi, và đau kéo dài 1 - 2 tiếng, sau đó giảm dần. Đau loét tá tràng ở phía bên phải bụng, cơn đau sau bữa ăn 3 - 4 tiếng, có khi đau lúc nửa đêm. Ngoài ra còn ợ chua, đầy hơi, buồn nôn, thổ huyết).
Liều lượng, cách dùng: Hoa hồng 5 gr, hãm trong nước sôi 10 phút. Cho mật ong và tđường đỏ vào, uống dần.
Công hiệu: Giảm chua, lợi tràng, giảm đau, khỏi loét.

ĐẬU PHỤ, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị: Dạ dày, tá tràng loét chảy máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi ngày dùng 2 - 4 tấm đậu phụ, 60 gr đường. Cho vào bát nước, nấu sôi chín trong 10 phút. Ăn với cơm.

Công hiệu: Giảm chua, cầm máu.

BỘT TAM THẤT, NGÓ SEN, TRỨNG GA

Chữa trị: Dạ dày, tá tràng loét, chảy máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 quả trứng gà đập vào trộn với 30 ml nước ngó sen, 3 gr bột tam thất. Hấp cách thủy.

Công hiệu: Cầm máu, giảm đau, tan huyết tụ.

CÂY SEN CẠN, TÁO TẦU

Chữa trị: Dạ dày, tá tràng loét, chảy máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 50 gr cây sen cạn, 8 - 10 quả táo. Cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Bổ thận, bổ huyết, bổ dạ dày, cầm máu.

GỪNG TƯƠI, LÁ HẸ, SỮA BÒ

Chữa trị: Dạ dày loét do vị hàn.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 250 gr lá hẹ, 25 gr gừng tươi, rửa sạch thái nhỏ, giã vứt lấy nước, hòa vào 250 gr sữa bò (hoặc 2 thìa sữa bột), đun sôi, ăn nóng.

Công hiệu: Chữa khỏi chứng viêm dạ dạy, đau dạ dày, buồn nôn, thổ huyết.

NƯỚC KHOAI TÂY

Chữa trị: Loét dạ dày do tiêu hóa.

Liều lượng, cách dùng: Khoai tây tươi để nguyên vỏ, ép lấy nước. Hàng ngày, sáng sớm, lúc còn đói,
uống 1 - 2 thìa nước khoai tây (khoảng 50 - 100 ml).

Công hiệu: Kiên tì, ách khí, táo bón.

MẬT ONG

Chữa trị: Loét dạ dày.

Liều lượng, cách dùng: Mật ong 150 gr, hấp nóng. Uống mỗi ngày 3 lần trước bữa ăn.

Công hiệu: Bổ dưỡng, giảm đau, khỏi loét.

CAO SỮA BIỂN, TÁO TÀU, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị: Loét dạ dày, tá tràng

Liều lượng, cách dùng: Sữa biển, táo mỗi thứ 500 gr, đường đỏ 250 gr. ninh nhừ, cô đặc thành cao.

Mỗi lần uống 1 thìa, mỗi ngày 2 lần.

MẬT ONG, CAM THẢO, TRẦN BÌ

Chữa trị: Loét dạ dày, tá tràng.

Liều lượng, cách dùng: Mật ong 90 gr, cam thảo tươi 15 gr, trần bì 10 gr, nước vừa đủ. Sắc kỹ cam thảo, trần bì, sau đó quấy mật ong vào. Ngày uống 3 lần.

CHÁO GẠO NẾP

Chữa trị: Loét dạ dày.

Liều lượng, cách dùng: Gạo nếp, nho khô vừa đủ, nấu thành cháo. Mỗi buổi sáng, chiều ăn 1 lần.

Công hiệu: Bổ tì vị, khỏi loét.

THỊT MÈO

Chữa trị: Loét dạ dày, tá tràng mạn tính

Liều lượng, cách dùng: Làm thịt mèo, làm sạch lông, bỏ ruột. Ninh nhừ, cho vào ít rượu, muối ăn.

Ăn liên tục 2 - 3 con sẽ có hiệu quả.

NƯỚC GỪNG, SỮA BÒ

Chữa trị: Đau dạ dày do hư hàn

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 150 - 200 gr sữa bò, một thìa nước gừng, 1 ít đường trắng.

Hấp cách thủy, ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Giảm đau, ấm dạ.

Còn có tác dụng chữa nghẹn, nôn, ợ chua.

ĐẢNG SÂM, GẠO

Chữa trị: Viêm dạ dày mạn tính
Loét tá tràng
Liều lượng, cách dùng:
Mỗilần dùng 10 - 15 gr đảng sâm, gạo 30 gr sao vàng. Cho vào 4 bát nước, sắc lấy 1 bát rưỡi, uống thường xuyên thay nước chè.
Cách 1 ngày điều trị 1 lần. Điều trị liên tục 2 - 4 lần.
Công hiệu: Bổ dưỡng dạ dày, tăng cường khí huyết, giảm đau.

THẢO QUẢ, THỊT BÒ

Chữa trị: Đau dạ dày do hư hàn, vị hàn, ăn uống khó tiêu, trướng bụng.
Liều lượng, cách dùng:
Mỗi lần dùng 6 gr thảo quả, 150 - 200 gr thịt bò thái miếng. Cho đủ nước, ninh nhừ, cho vào ít muối. Ăn thịt, uống nước.
Công hiệu: Bổ tì, ấm dạ, khử hàn, trừ thấp, giúp tiêu hóa, giảm đau.

LÁ CÂY ỚT, TRỨNG GÀ

Chữa trị: Đau dạ dày do hư hàn.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60 - 90 gr lá ớt tươi, 2 quả trứng gà, dùng dầu lạc rán vàng. Cho vào 1 bát rưỡi nước. Nấu chín canh trứng, lá ớt cho vào 1 ít muối. Ăn vào bữa cơm.
Công hiệu: Khử hàn, giảm đau, bổ máu, bổ dạ dày.

THỊT RÙA ĐEN, DẠ DÀY LỢN

Chữa trị: Loet dạ day, ta tràng.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 200 gr thịt rùa đen, 200 gr dạ dày lợn, thái nhỏ. Ninh nhừ, cho vào 1 ít muối.
Ăn 2 - 3 lần, ăn hết trong ngày.
Công hiệu: Tăng cường khí huyết, bổ dạ dày, bổ âm, giảm đau.

RỄ CÂY KIM QUẤT, DẠ DÀY LỢN

Chữa trị: Viêm loét dạ dày mạn tính, loét tá tràng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 gr rễ kim quất, 100 - 150 gr dạ dày lợn, thái nhỏ. Cho vào 4 bát nước, nấu đến khi còn 1/2 bát, cho vào 1 ít muối, gia vị. Ăn cả cái lẫn nước
Công hiệu: Bổ tì, khai vị, thông khí huyết, giảm đau.

HỒ TIÊU TRẮNG HẤP TÁO TẦU

Chữa trị: Đau dạ dày do hư hàn.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 5 quả táo tầu, bỏ hạt. Cho vào trong mỗi quả táo 2 hột hồ tiêu trắng. Hấp trên mặt nồi cơm, ăn nóng.
Công hiệu: Ôn trung, bổ tì, ấm dạ, giảm đau.

HỒ ĐÀO, NHỘNG TẰM

Chữa trị: Sa dạ dày.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 100 - 150 gr hồ đào, 50 gr nhộng tằm sao vàng. Hấp cách thủy.
Công hiệu: Chữa khỏi sa dạ dày.

THỊT LỢN NẠC, QUẢ XỘP XỘP

Chữa trị: Viêm ruột mạn tính
Liều lượng, cách dùng:
Mỗi lần dùng 60 gr quả xộp xộp khô, 100 gr lợn nạc. Hấp cách thủy, cho vào 1 ít muối. Ăn với cơm.
Công hiệu: Bổ dưỡng dạ dày, ruột, giải độc, tiêu viêm.

13. CHỮA ĐAU VÙNG LƯỜN

HOA TRI QUẾ (HAY TRI KHÔI)

Chữa trị: Chữa chứng đau vùng lườn (+ buồn phiền, nóng nảy cáu giận, tổn thương gan, làm cho can khí tích tụ dần đến đau vùng lườn + bị va đập mạnh bên ngoài làm cho máu đọng tụ bên trong sinh chứng đau lườn - tà khí thấp nhiệt tích tụ vào gan mà sinh đau vùng lườn như viêm gan viêm túi mật v. v... +

Lao lực vật vã, khí huyết suy nhược, thiếu máu, gan mật yếu, sinh chứng đau vùng lườn).

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 6 - 10 gr cánh hoa tri quế, hãm nước sôi như hãm chè. Uống thay nước chè.

Công hiệu: Chữa đau gan, dạ dày, buồn nôn, thổ huyết, khó tiêu đến có kết quả.

Bài thuốc còn có thể dùng chữa chứng đau vùng lườn do can khí tích tụ, chứng kinh nguyệt không đều do can uất, khí hư.

HOA NHÀI

Chữa trị: - Đau vùng lườn (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 5 gr hoa nhài, 10 gr đường trắng. Hãm với 1 bát nước sôi, gạn lấy nước uống. Có thể sắc lấy nước uống, nhưng không đun lâu.

Công hiệu: Bổ dưỡng khí huyết, giảm đau; chữa chính đau vùng lườn.

HOA DẠ HỢP HẤP VỚI GAN LỢN

Chữa trị: Đau vùng lườn (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 gr hoa dạ hợp khô (nếu hoa tươi thì dùng 20 gr), ngâm hoa trong bát nước sôi, 150 gr gan lợn thái nhỏ, một ít muối. Tất cả hấp cách thủy, làm thức ăn ăn với cơm.

Công hiệu: Bổ gan, giảm đau, thư giãn.

Còn chữa mất ngủ, quáng gà, viêm giác mạc.

NƯỚC LÁ HẸ

Chữa trị: Đau vùng lườn (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 500 gr lá hẹ tươi (hoa rễ), giã vắt lấy nước, đun nóng uống. Mỗi lần ống 50 ml, ngày uống 2 lần.

Công hiệu: Bổ dưỡng khí huyết, giảm đau, khỏi tụ máu, đau lườn.

Những người bị bệnh ung thư dùng bài thuốc này có thể giảm nhẹ.

QUẢ TRÁM, CỦ CẢI

Chữa trị: Đau vùng 2 bên lườn do can khí tích tụ.

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 250 gr quả trám, 50 - 100 gr củ cải. Sắc lấy nước uống thay nước chè.

Công hiệu: Khỏi tích tụ, bổ dưỡng khí huyết, giảm đau.

NƯỚC KHOAI TÂY.

Chữa trị: Đau vùng lườn.

Khoai tay rửa sạch, thái nhỏ, giã vắt lấy nước. Trước bữa ăn uống 1 thìa.

Công hiệu: Điều hòa khí huyết, giảm đau.

14. CHỮA ĐAU KHOANG DẠ DÀY

UỐNG NƯỚC KHOAI TÂY

Chữa trị: Đau khoang dạ dày.

Liều lượng, cách dùng: Khoai tây tươi (không được dùng loại đã nảy mầm) rửa sạch, ép lấy nước. Mỗi lần uống 2 thìa trước bữa ăn.

Công hiệu: Ấm trong, giảm đau. Ngoài ra còn dùng chữa viêm loét dạ dày, tá tàng mạn tính, bí ỉa do thoi quan, mẩn ngứa da, viêm túi mật mạn tính và chứng đau vùng lườn.

NƯỚNG GỪNG, CÁT CÁNH, KHOAI TÂY

Chữa trị: Đau khoang dạ dày

Liều lượng, cách dùng: Lấy 100 gr khoai tây, 10 gr gừng tươi, ép lấy nước, hòa vào 30 gr nước cát cánh tươi. Hòa với nước sôi. Uống mỗi ngày 30 ml.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, giảm đau.

Chữa các chứng đau dạ dày, thổ huyết, buồn nôn, do thần kinh, do hư hàn.

UỐNG NƯỚC ĐƯỜNG MẠCH NHA

Chữa trị: Đau khoang dạ dày.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 20 ml đường mạch nha, hòa vào nước sôi. Mỗi ngày uống 3 lần, uống trước bữa ăn.

Công hiệu: Chữa đau dạ dày kinh niên, đau dạ dày do hư hàn.

CHÁO QUẢ PHẬT THỦ, CÁT CÁNH, GẠO TẺ

Chữa trị: Đau khoang dạ dày.

Liều lượng, cách dùng: Phật thủ, cát cánh mỗi thứ 20 gr. Ninh nhừ, bỏ bã, lấy nước. Cho vào 100 gr gạo tẻ, nước vừa đủ nấu thành cháo. Khi cháo chín, cho vào ít đường, nước phật thủ, cát cánh, quấy đều, đun sôi lên là ăn được.

Mỗi ngày ăn hai lần.

Công hiệu: Bổ dạ dày, giảm đau, khỏi viêm dạ dày mạn tính, khỏi đau dạ dày khí hư.

HỒ TIÊU TRẮNG, DẠ DÀY LỢN

Chữa trị: Đau dạ dày dạng hàn.

Liều lượng, cách dùng: Hồ tiêu trắng 15 gr, dạ dày lợn 1 chiếc. Cho hồ tiêu đã nghiền nhỏ vào trong dạ dày lợn. Đun nhỏ lửa, ninh nhừ. Ăn nóng.

Ba ngày ăn 1 lần. Điều trị liên tục 3 - 4 lần

GỪNG, HỒ TIÊU

Chữa trị: Đau dạ dày dạng hàn, nhạt miệng, nhiều nước bọt.

Liều lượng, cách dùng: Gừng khô 10 gr, hồ tiêu 10 hạt, tán nhỏ, uống với nước sôi. Chia làm 2 lần uống hết trong ngày.

Công hiệu: Ấm trong, giảm đau.

QUẢ VẢI, TRẦN BÌ

Chữa trị: đau trướng bụng, ăn no trướng bụng khó tiêu, đầy hơi.

Liều lượng, cách dùng: Hạt quả vải 100 gr, trần bì 10 gr, tán thành bột, uống với nước sôi trước bữa ăn cơm. Mỗi lần uống 10 gr.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, giảm đau.

UỐNG DẦU LẠC

Chữa trị: Đau dạ dày, ợ chua, đói no đều váng đầu.

Liều lượng, cách dùng: Hàng ngày, sáng sớm lúc còn đói, uống 2 thìa dầu lạc.

Công hiệu: Giảm đau, ấm trong.

BONG BÓNG CÁ, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Đau dạ dày lâu ngày, có thể suy nhược, ăn ít, gày còm.
Liều lượng, cách dùng: Bong bóng cá 100 gr, thịt lợn nạc 200 gr, hấp cách thủy. Ăn hết 1 lần.
Công hiệu: Bổ hư, giảm đau.

CÁ DIẾC, HỒ TIÊU

Chữa trị: Các chứng đau dạ dày mạn tính.
Liều lượng, cách dùng: Cá diếc tươi 1 con (tốt nhất là loại cá từ 200 gr/con trở lên. Mổ cá, bỏ mật, cho 25 gr bột hồ tiêu trắng vào bụng cá.
Hấp cách thủy. Ăn liên tục nhiều lần.
Công hiệu: Giảm đau, bổ dạ dày.

CỦ CẢI, THỊT CHÓ

Chữa trị: Đau dạ dày dạng hàn.
Liều lượng, cách dùng: Cho củ cải, và thịt chó (hoặc thịt dê, thịt hươu), gừng tươi vào ninh nhừ. Ăn cả nước lẫn cái, ăn mỗi tối 1 lần.
Công hiệu: Ấm dạ, giảm đau.

CHÁO GẠO NẾP, BÁCH HỢP, ĐƯỜNG

Chữa trị: Đau dạ dày.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60 - 90 gr bánh hợp, cho vào gạo nếp, đường vừa đủ, nấu thành cháo.
Mỗi ngày ăn 1 lần, ăn liên tục từ 7 - 10 ngày.
Công hiệu: Sinh huyết, tăng cường khí huyết, giảm đau.

NƯỚC GỪNG, SỮA BÒ

Chữa trị: Đau dạ dày dạng hàn.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần có thể dùng 150 - 200 ml sữa bò, một thìa nước gừng tươi, một ít đường trắng. Hấp cách thủy.
Công hiệu: Bổ dạ dày, giảm đau.

THẢO QUẢ, THỊT BÒ

Chữa trị: Đau dạ dày hàn, lạnh bụng, ăn uống khó tiêu.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 6 gr thảo quả, 150 - 200 gr thịt bò, thái nhỏ. Cho đủ nước, ninh nhừ, cho 1 ít muối. Ăn thịt, uống nước.
Công hiệu: Ấm tì vị, trừ hàn thấp, dễ tiêu hóa, giảm đau.

LÁ ỚT, TRỨNG GÀ

Chữa trị: Đau dạ dày dạng hàn
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60 - 90 gr lá ớt tươi, 2 quả trứng gà. Trứng gà rán với dầu lạc, cho nước, muối, lá ớt vào, nấu chín kỹ. Ăn với 2 bữa cơm.
Công hiệu: Khí hàn, giảm đau, bổ huyết, bổ dạ dày.

HỒ TIÊU, TÁO TẦU

Chữa trị: Đau dạ dày hàn tính.
Liều lượng, cách dùng:
Mỗi lần dùng 5 quả táo, bỏ hạt, mỗi quả táo cho vào 2 hạt hồ tiêu. Hấp cơm ăn.
Công hiệu: Ấm trong, bổ tì, ấm dạ dày, giảm đau.

QUẢ XỘP XỘP, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Đau, viêm dạ dày, tá tràng mạn tính.
Liều lượng, cách dùng:
Mỗi lần dùng 60 gr quả xộp xộp khô, 100 - 120 gr, thịt lợn nạc. Hấp cách thủy, cho thêm gia vị ăn.
Công hiệu: Bổ dạ dày, ruột, tiêu viêm, giảm đau.

15. CHỮA ĐAU BỤNG

CHÁO GỪNG, TRẦN BÌ

Chữa trị: Đau bụng lạnh (Đau phát sinh từ vùng xương chậu trở lên, từ vùng khoang bụng trở xuống).

Liều lượng, cách dùng: Gừng 25 gr, trần bì 5 gr. Gừng thái nhỏ, nấu gừng, trần bì và gạo tẻ thành cháo.
Công hiệu: Khử hàn, giảm đau.

TỎI NGÂM GIẤM

Chữa trị: Đau bụng lạnh dạng hàn hoặc ăn phải thức ăn sống, lạnh, cảm lạnh, lạnh bụng.
Liều lượng, cách dùng: Lấy củ tỏi, ngâm giấm, Ăn hết 1 lần.
Công hiệu: Khử hàn, giảm đau.

CÀ PHÊ, NƯỚC SÔI

Chữa trị: Đau bụng ăn khó tiêu.
Liều lượng, cách dùng: 5 gr cà phê, hầm nước sôi uống.
Công hiệu: Giúp tiêu hóa, giảm đau.

DẦU LẠC, NƯỚC SÔI

Chữa trị: Đau bụng quặn, tắc ruột.
Liều lượng, cách dùng: Lấy 1/2 cốc nước nhỏ dầu lạc, uống với nước sôi, uống hết trong 1 lần. Ngày uống 2 lần.
Công hiệu: Thông đại tiện, giảm đau.

THỊT CHÓ, CHAO ĐẬU, GẠO TẺ.

Chữa trị: Đau bụng tì hư. Đau bụng do lạnh, đầy trướng.
Liều lượng, cách dùng: Thịt chó béo 250 gr, nấu với gạo tẻ, chao đậu, muối thành cháo.
Công hiệu: Khử hàn, giảm đau.

RƯỢU, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị: Đau bụng do cảm hàn, đau bụng đi ỉa.
Liều lượng, cách dùng: Rượu 50 ml, đường đỏ 10 gr. Đun nhỏ lửa cho đến khi đường chảy tan. Ăn nóng.
Công hiệu: Khử hàn, trừ thấp, giảm đau, khỏi ỉa chảy.

CỦ CẢI TRẮNG, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị: Trẻ em ỉa chảy.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 2 phần củ cải, 1 phần đường. Nấu chín nhừ, ép lấy nước, bỏ bã.

Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 5 - 10 ml. Uống liên tục 2 - 3 ngày.

Công hiệu: Cắt cơn ỉa chảy.

GỪNG, CÁT CÁNH, KHOAI TÂY

Chữa trị: Đau bụng, thổ tả, không muốn ăn do thần kinh dạ dày.

Liều lượng, cách dùng: Khoai tây 100 gr, gừng tươi 10 gr, cát cánh bỏ vỏ, bỏ hạt tất cả đem giã nát, vắt lấy nước . trước mỗi bữa ăn uống một thìa

Công hiệu - giảm đau, hết nôn

ĐINH HƯƠNG RƯỢU

Chữa trị: Đau bụng do cảm hàn,trướng bụng, thổ tả.

Liều lượng, cách dùng:

Rượu 50 ml, cho vào 2 giọt dầu đinh hương.

Hâm nóng trong 10 phút. uống ngay

Công hiệu: khử hàn, giảm đau, trừ tả.

16. CHỮA SA DẠ DÀY

THỊT RÙA HẦM CHỈ XÁC

Chữa trị: sa dạ dày

Liều lượng, cách dùng: thịt rùa 250 gr, chỉ xác 15 gr, ninh nhừ, bỏ bã thuốc, ăn thịt uống nước.

Công hiệu: khỏi sa dạ dày.

HẠNH ĐÀO, NHỘNG TẰM

Chữa trị: sa dạ dày

Liều lượng, cách dùng: mỗi lần có thể dùng 100-159 gr hạnh đào, 50 gr nhộng tằm sao qua. hấp cách thuỷ.

Công hiệu: kiên vị, khỏi sa dạ dày.

SÂM, HOÀNG KỲ

Chữa trị: sa dạ dày

Đẳng sâm, hoàng kỳ mỗi thứ 250 gr, rửa sạch, ngâm nước lạnh. Sau đó sắc kỹ, lấy 3 nước thuốc, bỏ bã, đun nhỏ lửa cô đặc nước thuốc, trộn vào nước thuốc 500 gr đường.

Quấy đều cho đến lúc khô thì để nguội, dùng dần (bảo quản bằng lọ kín).

Mỗi lần uống 10 gr với nước nóng; ngày uống 2 lần.

17. CHỮA BUỒN NÔN, NÔN MỬA

GỪNG TƯƠI, ĐƯỜNG MẠCH NHA

Chữa trị: Nôn mửa (bệnh nôn mửa do tình trạng cơ thể bên ngoài thì mắc cảm cúm, nóng lạnh, trúng gió; bên trong thì ăn uống quá độ, lao động mệt mỏi dẫn đến dạ dày trướng khí mà sinh ra).

Liều lượng, cách dùng: Gừng tươi 10 gr, mạnh nha 30 gr. Hấp trong nước sôi 10 phút. Ngày uống nhiều lần.

Công hiệu: Chữa khỏi chứng nôn mửa do tì vị suy nhược, cảm cúm, nóng lạnh.

BÁN HẠ, SƠN DƯỢC

Chữa trị: Non mưa (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: mỗi lần có thể dùng 100-159 gr hạnh đào, 50 gr nhộng tằm sao qua. hấp cách thuỷ.

Công hiệu: kiên vị, khỏi sa dạ dày.

SÂM, HOÀNG KỲ

Chữa trị: sa dạ dày

Đẳng sâm, hoàng kỳ mỗi thứ 250 gr, rửa sạch, ngâm nước lạnh. Sau đó sắc kỹ, lấy 3 nước thuốc, bỏ bã, đun nhỏ lửa cô đặc nước thuốc, trộn vào nước thuốc 500 gr đường.

Quấy đều cho đến lúc khô thì để nguội, dùng dần (bảo quản bằng lọ kín).

Mỗi lần uống 10 gr với nước nóng; ngày uống 2 lần.

17. CHỮA BUỒN NÔN, NÔN MỬA

GỪNG TƯƠI, ĐƯỜNG MẠCH NHA

Chữa trị: Nôn mửa (bệnh nôn mửa do tình trạng cơ thể bên ngoài thì mắc cảm cúm, nóng lạnh, trúng gió; bên trong thì ăn uống quá độ, lao động mệt mỏi dẫn đến dạ dày trướng khí mà sinh ra).

Liều lượng, cách dùng: Gừng tươi 10 gr, mạnh nha 30 gr. Hấp trong nước sôi 10 phút. Ngày uống nhiều lần.

Công hiệu: Chữa khỏi chứng nôn mửa do tì vị suy nhược, cảm cúm, nóng lạnh.

BÁN HẠ, SƠN DƯỢC

Chữa trị: Non mưa (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Bán hạ tươi 30 gr, rửa sạch bằng nước nóng. Cho vào ấm đất sắc lấy 200 ml nước, bỏ bã. Cho vào 50 gr sơn dược, đun tiếp cho sôi kỹ, cho thêm đường trắng. Mỗi ngày ăn 2 lần vào sáng, chiều.

Công hiệu: Khỏi đầy hơi, nôn mửa liên miên.

HOẮC HƯƠNG, GẠO TẺ

Chữa trị: Nôn mửa (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng:

Hoắc hương tươi 30 gr (nếu khô thì dùng 15 gr), sắc lấy nước. Lấy 100 gr gạo tẻ, nước vừa đủ, nấu thành cháo. Khi cháo chín nhừ, cho nước hoắc hương vào cháo, quấy đều, đun sôi.

Công hiệu: Khỏi đầy hơi, nôn mửa, vừa thổ vừa tả, đau bụng.

ĐINH HƯƠNG, GỪNG, ĐƯỜNG

Chữa trị: Nôn mửa (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Lấy 50 gr đường phèn hoặc đường kính, cho vào 1 ít nước, đem đun nhỏ lửa; đường tan, cho 30 gr gừng tươi đã băm nhỏ và 5 gr bột đinh hương vào quấy đều. Tiếp tục nhỏ lửa cho đến khi cô đặc là được.

Công hiệu: Chữa chứng đau dạ dày, nôn mửa, đầy hơi, lạnh bụng.

ĐẠU BẠCH BIỂN, GẠO TẺ

Chữa trị: Nôn mửa (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Đậu bạch biển 60 gr, gạo tẻ 100 gr. Nấu thành cháo. Ăn trong ngày.

Công hiệu: Chữa khỏi chứng nôn mửa, tả lị do nóng lạnh. Bài thuốc này thích hợp trong điều trị tì vị hư nhược, nôn mửa, vào mùa hè oi bức.

CHÁO NƯỚC GỪNG, SA NHÂN

Chữa trị: Nôn mửa (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Mỗi bát cháo sa nhân cho vào 10 ml nước gừng. Ăn trong ngày.

Công hiệu: Chữa trị nôn mửa, vừa đau bụng vừa đầy hơi trướng bụng, nấc.

- Giải phiền, thông hơi, tán hàn, mát gan, thận, tì vị hư nhược, ăn vào nôn ra.

TAI QUẢ HỒNG

Chữa trị: Nôn mửa do vị hàn (dạ dày lạnh)

Liều lượng, cách dùng: Lấy 3 chiếc tai quả hồng, hấp cơm ăn.

Công hiệu: Làm ấm bụng, khỏi nôn mửa.

NƯỚC GỪNG TƯƠI, MẬT ONG

Chữa trị: Nôn mửa liên miên không cầm được.

Liều lượng, cách dùng: Nước gừng tươi 1 thìa, mật ong 2 thìa, cho vào 3 thìa nước sôi. Hâm nóng. Uống hết trong 1 lần. Mỗi ngày uống 4 - 5 lần.

Công hiệu: Mát dạ, cắt cơn nôn mửa.

GỪNG TƯƠI, TÁO TẦU

Chữa trị: Nôn mửa do vị hàn (lạnh bụng)

Liều lượng, cách dùng: Lấy một số củ gừng to, còn tươi, để nguyên vỏ. Mỗi miếng gừng tách làm đôi, khoét lỗ cho vào 1 quả táo, nắp kín. Nướng trên than củi cho đến khi vỏ gừng cháy đen, lấy táo ra ăn.

Mỗi ngày ăn 5 - 6 quả.

Công hiệu: Tán hàn, ấm dạ, bổ tì, cắt cơn nôn.

ĐINH HƯƠNG, TUYẾT LÊ

Chữa trị: Nôn mửa.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 quả tuyết lê, tách đôi, bỏ hạt, cho vào 10 - 15 hạt đinh hương. Dùng giấy bản thấm nước gói 4 - 5 lớp giấy. Nướng chín; bỏ đinh hương ăn quả lê.

Công hiệu: Bổ dạ dày, cắt cơn nôn.

CÁ DIẾC, SA NHÂN

Chữa trị: Buồn nôn, nôn mửa.
Liều lượng, cách dùng: Cá diếc 250 gr, một ít sa nhân gừng, hồ tiêu... sắc lấy nước uống!

TIẾT VỊT TRẮNG

Chữa trị: Buồn nôn, nôn mửa.
Liều lượng, cách dùng: Tiết vịt trắng (có thể dùng ngỗng cũng được) uống ngay lúc tiết còn nóng.

MÀNG MỀ GÀ

Chữa trị: Buồn nôn, nôn mửa.
Liều lượng, cách dùng: Màng mề gà 50 gr, sao toàn tính, tán nhỏ. Mỗi lần 5 gr uống với rượu.

GAN LỢN HẦM VỚI NGŨ VỊ

Chữa trị: Buồn nôn, nôn mửa.
Liều lượng, cách dùng: Gan lợn 1 chiếc, ngũ vị 15 gr. Hầm chín ăn nóng.
Công hiệu: Khỏi buồn nôn, hạ đờm.

CỦ CẢI NGÂM MẬT

Chữa trị: Buồn nôn, nôn mửa.
Liều lượng, cách dùng: Củ cải trắng, tươi 500 gr, rửa sạch, thái nhỏ, cho vào luộc, nước sôi vớt củ cải ra ngay. Để ráo nước, đem phơi nắng 1/2 ngày, sau đó cho vào 150 gr mật ong, trộn đều, đun nhỏ lửa, quấy đều cho đến khi sôi lên là được. Để nguội, ăn dần.
Công hiệu: Mát dạ, giảm đầy hơi, khỏi nôn.

18. CHỮA TRƯỚNG BỤNG

CON GIÁN, CỦ CẢI, RƯỢU

Chữa trị: Trướng bụng

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 con dán (sấy khô), 1 nắm hạt cây củ cải, sao vàng tán bột, tất cả hòa với rượu uống.

CHÁO CUA GẠO TẺ

Chữa trị: trướng bụng.
Liều lượng, cách dùng: Cua tươi, gạo tẻ, nấu thành cháo ăn nóng.

LƯƠN NẤU VỚI TỎI RƯỢU

Chữa trị: Trướng bụng.
Liều lượng, cách dùng: Lươn 250 gr, tỏi to 1 củ, rượu 1 cốc. Nấu như ăn nóng.

MÀNG MỀ GÀ, HƯƠNG PHỤ

Chữa trị: Trướng bụng.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 3 - 5 chiếc màng mề gà sao vàng, cùng với 10 gr hạt củ cải, 15 gr hương phụ, 25 gr mạch nha, 15 gr thương truật. Sắc lấy nước uống.

THỊT CHÓ GẠO TẺ

Chữa trị: Trướng bụng.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 150 gr thịt chó, thái nhỏ. Ninh nhừ với gạo thành cháo. Ăn lúc đói. Ăn với cơm cũng tốt.

19. CHỮA TÁO BÓN

CHÁO GẠO TẺ, HOA ĐÀO

Chữa trị: Táo bón (do ruột, dạ dày nóng, lao động mệt mỏi, khí huyết đều hư, âm hàn ngưng trệ, sinh ra táo bón, bí ỉa, bài tiết khó khăn).
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 4 gr cánh hoa đào tươi (nếu khô dùng 2 gr), 100 gr gạo tẻ. Nấu thành cháo. Cách 1 ngày ăn 1 lần.
Công hiệu: Thanh nhiệt, nhuận tràng, thông đại tiện.
Chú ý: Ăn cháo hoa hồng đến khi nào đi ỉa bình thường rồi thì thôi.

- Hoa đào ướp lạnh thích hợp với bệnh nóng trong, khó ỉa.

ĐƯỜNG PHÈN, CHUỐI TIÊU

Chữa trị: Táo bón (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 2 quả chuối tiêu (bỏ vỏ), ít đường phèn. Hấp cách thủy.

Mỗi ngày ăn 2 lần. Ăn liên tục một số ngày.

Công hiệu: Thanh nhiệt, nhuận tràng, giải độc, bổ trong, mát dạ.

Chú ý: Những người ốm yếu, suy nhược lại bí ỉa dùng bài thuốc này rất hiệu quả.

Những người mắc bệnh đái đường không được dùng bài thuốc này.

CAO MẬT ONG QUẢ DÂU

Chữa trị: Táo bón (bệnh trọng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1.000 quả dâu chín tươi. Cho vào nước sắc kỹ 2 lần, lấy 1.000ml nước. Đun nhỏ lửa cho đến khi đặc sệt, cho vào 300g mật ong. Quấy đều, đun nhỏ lửa cho sôi đều. Tắt lửa, để nguội, cho vào lọ, đậy kín.

Mỗi lần uống 20ml, uống với nước nóng. Mỗi ngày uống 2 lần.

Công hiệu: Nhuận tràng, thông đại tiện.

Bí đại tiện do khí hư huyết kém, chữa nhiều lần sẽ khỏi; thích hợp với người già, trẻ em.

CHÁO NGŨ NHÂN, GẠO TẺ

Chữa trị: Táo bón (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Lấy vừng, hạt thông, nhân hạt đào, nhân hồ đào, hạnh nhân, mỗi thứ 10gr, tán nhỏ trộn 200gr gạo tẻ, nấu thành cháo, quấy vào 1 ít đường.

Hàng ngày ăn vào 2 buổi sáng chiều.

Công hiệu: Kiên vị, nhuận tràng, thông đại tiện.

- Bài thuốc phù hợp với những người huyết áp cao, táo bón đã thành thói quen.

- Những người mắc bệnh trĩ, bị táo bón, chảy máu cũng dùng được bài thuốc này.

- Phụ nữ sau khi sinh đẻ, bị táo bón, dùng bài thuốc này cũng được, nhưng cần bớt đi vị hạt đào.

CHÁO HÀ THỦ Ô, TÁO TÀU

Chữa trị: Táo bón

Liều lượng, cách dùng:

Hà thủ ô 50gr sao kỹ, sắc lấy nước, bỏ bã. Cho vào 100gr gạo tẻ, 3 quả táo, ít đường phèn nấu thành cháo. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Công hiệu: Thông đại tiện, nhuận tràng.

Chú ý: Thông đại tiện rồi thì ngừng uống thuốc.

- Những người cao tuổi mắc chứng huyết áp cao, sơ cứng động mạch, âm huyết đều hư, táo bón, sử dụng bài này nhiều lần rất tốt, kéo dài tuổi thọ.
- Những người đi ỉa lỏng không được dùng bài thuốc này.
- Trong khi uống bài thuốc này, kiêng ăn hành, tỏi, củ cải, thịt dê, thịt lợn.

CHÁO RAU CHÂN VỊT

Chữa trị: Táo bón (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Dùng 100gr rau chân vịt, 100gr gạo tẻ.

Rau rửa sạch cho vào luộc chín, vớt ra thái nhỏ.

Đem gạo nấu thành cháo, cho rau vào quấy đều, đun sôi lên là được. Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: Nhuận tràng, thanh nhiệt, thông đại tiện.

- Người mắc chứng huyết áp cao, táo bón, người bị bệnh trĩ, táo bón ra máu đều dùng bài thuốc này rất tốt.

CỦ CẢI TƯƠI, CÂY PHÁC TIÊU

Chữa trị: Táo bón (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Củ cải tươi 2.500gr thái lát, phác tiêu 150gr, cho vào 2.500ml nước. Ninh nhừ, vớt ra. Sắc lấy 1.000ml nước, chia làm 3 lần uống hết trong ngày.

Công hiệu: Thông đại tiện.

Chú ý: Khi đi ỉa bình thường thì ngưng ngay không uống nữa.

- Những người cơ thể suy nhược, không nên dùng bài thuốc này.

NƯỚC LÁ HẸ, RƯỢU

Chữa trị: Táo bón kéo dài

Liều lượng, cách dùng: Một cốc nước lá hẹ và 1/2 chén rượu hòa, vào 1/2 cốc nước sôi để uống.

Công hiệu: Khỏi táo bón, thông đại tiện.

SỮA BÒ, MẬT ONG, LÁ HÀNH

Chữa trị: Táo bón kinh niên

Liều lượng, cách dùng: Dùng 250gr sữa bò, 100ml mật ong, một ít nước lá hành. Nấu chín, uống hàng ngày.

Công hiệu: Khỏi táo bón, thông đại tiện.

SA SÂM, NGỌC TRÚC HẦM VỚI VỊT

Chữa trị: Sau khi ốm dậy, cơ thể suy nhược, mất nước, nóng ruột sinh ra táo bón.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng sa sâm, ngọc trúc mỗi thứ 30 - 50gr, 1 con vịt. Vịt làm sạch lông, bỏ ruột cho nước vừa đủ, ninh nhừ.

Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Trừ táo bón, thông đại tiện.

MẬT ONG, HOA KIM NGÂN

Chữa trị: Người cao tuổi táo bón.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 30gr hoa kim ngân, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát. Lọc lấy nước, cho vào 20gr mật ong quấy đều. Sớm, chiều uống 2 lần.

Công hiệu: Trừ táo bón, thông đại tiện.

CÀ RỐT CHẤM MẬT ONG

Chữa trị: Táo bón.

Liều lượng, cách dùng: Cà rốt, luộc chín, chấm với mật ong. Mỗi lần ăn 250 - 500gr, mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu: Trừ táo bón, thông đại tiện.

MÃ THẦY, RAU MUỐNG

Chữa trị: Nóng ruột, táo bón.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 200 - 250gr rau muống tươi, 10 hạt mã thầy (bỏ vỏ). Ninh nhừ. Chia làm 2 - 3 lần, ăn hết trong ngày.

Công hiệu: Thanh nhiệt, khỏi táo bón, thông đại tiện.

ĐƯỜNG TRẮNG, BỘT SẮN DÂY

Chữa trị: Táo bón, nóng ruột

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 50gr bột sắn dây, đường trắng vừa đủ. Nấu thành chè bột sắn.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi đại tiện.

HẠNH NHÂN TUYẾT LÊ

Chữa trị: Nóng ruột, táo bón

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10gr hạnh nhân, 1 quả tuyết lê, 30 - 50gr đường trắn, 1/2 bát nước.

Hấp cách thủy 1 tiếng. Ăn cả nước, lẫn cái.

Công hiệu: Thanh nhiệt, thông đại tiện.

CHÁO KHOAI MÔN

Chữa trị: Táo bón phân khô

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 50gr gạo, 250gr khoai môn (bóc vỏ, thái lát). Cho nước vừa đủ, nấu thành cháo. Khi ăn cho vào 1 ít dầu ăn, muối.

Công hiệu: Nhuận tràng, thông đại tiện, khỏi táo bón.

20. CHỮA VIÊM DẠ DÀY CẤP TÍNH

GỪNG KHÔ, CHÈ XANH

Chữa trị: Viêm dạ dày, ruột cấp tính dạng hàn thấp (nôn mửa liên tục, ỉa ít phân không thối, bụng trướng muốn nén xuống, bựa lưỡi trắng nhầy).

Liều lượng, cách dùng: Chè xanh, gừng khô mỗi thứ 2gr. Hãm trong nước sôi 15 phút. Uống nhiều lần trong ngày.

Công hiệu: Trừ lạnh, giảm đau, bổ trung ích, giải khát, trừ tả, trừ đau bụng, vừa thổ vừa tả, viêm dạ dày, viêm ruột cấp.

Chú ý: Những người máu nhiệt, bựa lưỡi vàng không được dùng bài thuốc này.

CHÁO GẠO NẾP, GỪNG

Chữa trị: Viêm dạ dày, viêm ruột cấp tính dạng hàn thấp (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Gừng thái nhỏ 30gr, nước 50ml sắc lấy nước, bỏ bã. Cho 60gr gạo nếp vào nấu thành cháo.

Công hiệu: Trừ tả, giảm lạnh, khỏi nôn mửa, đi ỉa lỏng, bụng đau quặn.

Chú ý: Những người phát sốt, ỉa ra máu, lỗ đít nóng rát không được uống thuốc này.

ĐẬU BẠCH BIỂN, LÁ HOẮC HƯƠNG

Chữa trị: Viêm ruột, viêm dạ dày cấp tính hàn thấp (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Đậu bạch biển 60gr rang chín, xay thành bột, lá hoặc hương 60gr sao khô tán nhỏ. Trộn đều. Mỗi lần uống 10gr; mỗi ngày 4 - 5 lần, uống với nước gừng.

Công hiệu: Kiên tì, hòa trung, trừ thấp, trừ tả.
Những người bị nôn mửa liên miên, đau bụng đi ỉa, viêm ruột, viêm dạ dày cấp vào mùa hè dùng rất có hiệu nghiệm.

Chú ý: Những người đi ỉa máu nóng không dùng được.

RAU DỀN, ĐẬU XANH

Chữa trị: Viêm dạ dày cấp, dạng thấp nhiệt (bệnh trạng: đi ỉa nhiều lần, phân lỏng, đục, mùi hôi; hậu môn nóng rát; nước tiểu ít, đỏ; miệng khát, tim hồi hộp, bựa lưỡi vàng, sốt cao, mạch nhanh).

Liều lượng, cách dùng: Rau dền tươi 120gr (khô 60gr), đậu xanh 60gr. Ninh nhừ. Mỗi ngày ăn 1 -2 lần, ăn liên tục trong 3 ngày.

Công hiệu: Diệt vi khuẩn, thanh nhiệt, giải độc, ngừng đi ỉa.

Chú ý: Bài thuốc để trị bệnh tả nhiệt, kiết ly đi ra máu rất có hiệu quả.

- Những người đi tả do tỳ hư, kiết ly vì lạnh không đùng được thuốc này.

XA TIỀN TỬ

Chữa trị: Viêm ruột, viêm dạ dày cấp tính dạng thấp nhiệt (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Xa tiền tử 30gr (gói trong túi vải), cho vào 500ml nước, sắc lấy 300ml, bỏ bã, cho gạo tẻ vào nấu thành cháo. Chia làm 2 phần ăn nóng.

Công hiệu: Thanh nhiệt, trừ tả, trừ thấp.

- Bài thuốc này thích hợp trị bệnh đái khó, viêm đường tiết niệu, viêm bàng quang, viêm khí quản, ho nhiều đờm.

GỪNG TƯƠI, HOÀNG LIÊN

Chữa trị: Viêm ruột, viêm dạ dày cấp tính dạng thấp nhiệt (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

- Gừng tươi 120gr, ép lấy nước; hoàng liên 30gr, nghiền nhỏ. Đun nhỏ lửa, quấy đều cho đến khi khô là được.

Mỗi lần ăn 6gr, uống với nước chè xanh, mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, trừ khuẩn, trừ tả, vừa thổ vừa tả.

HOA MỘC MIÊN, NƯỚC ĐƯỜNG

Chữa trị: Viêm ruột đi ỉa cấp tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 50gr hoa mộc miên, đường trắng vừa đủ. cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu viêm, trừ tả.

CHANH ƯỚP MUỐI

Chữa trị: Đi tả viêm ruột cấp tính.
Liều lượng, cách dùng: - Lấy quả chanh luộc chín, bỏ vỏ, phơi khô; cho vào ướp với muối. Để lâu càng tốt. Mỗi lần dùng 1 quả hòa vào 1 bát nước sôi, bỏ bã, uống nước.
Công hiệu: Mát dạ, tiêu viêm.

HOA TRỨNG GÀ

Chữa trị: Đi tả viêm ruột cấp tính.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30gr hoa trứng gà khô, đường trắng vừa đủ. Cho vào 2 bát rưỡi nước, sắc lấy 1 bát. Bỏ bã, uống nước.
Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, trừ tả.

CHÁO RAU DỀN

Chữa trị: Phòng bệnh viêm ruột, viêm dạ dày.
Liều lượng, cách dùng: Gạo tẻ 200gr, rau dền tươi 100gr, thái nhỏ, nước vừa đủ, đun nhỏ lửa, nấu thành cháo.
Công hiệu: Bổ tì, bổ dạ dày, giải độc. Phòng viêm ruột, tả ly

21. CHỮA VIÊM RUỘT, VIÊM DẠ DÀY MẠN TÍNH

CHÁO GẠO SƠN DƯỢC

Chữa trị: Viêm ruột, viêm dạ dày mạn tính do tì vị hư nhược (bệnh trạng: đi ỉa phân lỏng, ăn ít, thần kinh mệt mỏi, bụng trướng khó chịu, tiêu hóa không tốt, da vàng, chân phù thũng, nhạt miệng, mạch nhu).
Liều lượng, cách dùng: Sơn dược tươi 120gr (khô 60gr), gạo tẻ 100gr. Nấu thành cháo. Ăn vào lúc sáng và chiều.

Công hiệu: Bổ tì, trừ tả.

Chữa trị chứng tì hư, ỉa cháy, kiết ly mạn tính rất công hiệu.

Bốn mùa đều dùng được.

CHÁO NHÂN SÂM GẠO NẾP

Chữa trị: Viêm ruột, viêm dạ dày mạn tính do tì vị hư nhược (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Nhân sâm 5gr (nếu dùng đảng sâm thì cần 15gr), gạo tẻ 100gr. Nấu thành cháo, cho vào 1 ít đường. Ăn vào lúc sáng, chiều.

Công hiệu: Tăng cường nguyên khí, trừ tả.

Chú ý: Những người âm suy dương thịnh, bốc hỏa, nóng trong không dùng bài thuốc này.

CHÁO TÁO TẦU, GẠO TẺ

Chữa trị: Viêm ruột, viêm dạ dày mạn tính do tì vị hư nhược (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Dùng 15 quả táo, ngâm trong nước 1 tiếng, gạo tẻ 60gr. Đem nấu thành cháo. Ăn vào buổi sáng, chiều.

Công hiệu: An tim, bổ tì, bổ vị, tăng cường khí huyết.

Chú ý: Những người đờm quá nhiều không dùng được.

CHÁO SƠN DƯỢC, THỊT DÊ

Chữa trị: Viêm ruột, viêm dạ dày do tì, thận, dương hư (bệnh trạng: đi ỉa phân lỏng, ỉa liên tục, chữa lâu không khỏi, tâm thần, thể lực mệt mỏi, tứ chi giá lạnh, ỉa phân sống, bựa lưỡi đắng, nhạt miệng, mạch trầm).

Liều lượng, cách dùng: Thịt dê 250gr, sơn dược 500gr, gạo nếp 250gr. Nước vừa đủ. Ninh nhừ thành cháo. Ăn nóng. Ăn vào buổi sáng, chiều.

Công hiệu: Bổ tì, trừ tả, bổ khí, ấm dạ.

Chú ý: Bài thuốc này về ôn, những người âm hư dương vượng không nên dùng.

CHÁO HẠT SEN, KHIẾM THỰC

Chữa trị: Viêm dạ dày, viêm ruột mạn tính dạng tì, thận, dương hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Hạt sen 30gr, ngâm trong nước nóng 2 tiếng, quả khiếm thực 60gr. Nước vừa đủ, nấu thành cháo cho vào 1 ít đường.

Hàng ngày ăn vào 2 buổi sáng chiều lúc đói.

Công hiệu: Bổ tì, trừ tả.

Còn có tác dụng trừ tả lâu ngày chưa khỏi do tì, thận đều hư, mộng tinh di tinh.

Dùng được quanh năm, không phải kiêng kỵ gì.

QUẢ PHẬT THỦ NẤU CHÁO GẠO TẺ

Chữa trị: Viêm dạ dày mạn tính do khí huyết kém lưu thông, loét dạ dày, vùng liên sườn, sau bữa ăn rất đau, ợ chua, bựa lưỡi trắng, mỏng, đắng miệng, mạch huyền, thở hơi nóng, khô khè, miệng đắng, lưỡi vàng, khí huyết kém lưu thông, gây đau nhói, lưỡi tím sẫm, ỉa ra máu hoặc thổ huyết, phân đen).

Liều lượng, cách dùng: Phật thủ 15gr, nấu lấy nước, bỏ bã. Lấy 100gr gạo tẻ, một ít đường phèn, nấu thành cháo. Cháo chín, cho nước phật thủ vào.

Mỗi ngày ăn 2 - 3 lần.

Công hiệu: Chữa khỏi đau vùng khoang dạ dày, đầy hơi, buồn nôn.

MAI CÁ MỰC

Chữa trị: Viêm dạ dày mạn tính do khí huyết kém lưu thông, loét dạ dày tá tràng (bệnh trạng như trên).

Mai cá mực 500gr, tán thành bột; hãm nước sôi uống. Uống trước bữa ăn, mỗi lần 6gr, mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: Hết ợ chua, giảm đau, cầm máu.

Chữa loét dạ dày, tá tràng rất có hiệu quả.

Chú ý: Những người viêm dạ dày, nhưng ít ợ chua, không nên dùng.

SÒ BIỂN

Chữa trị: Viêm dạ dày mạn tính do khí huyết lưu thông loét dạ dày, tá tràng (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Sò biển 500gr, sấy khô, tán nhỏ. Mỗi lần uống 2 gr, uống với nước cháo, nước cơm.

Công hiệu: Chữa đau dạ dày, ợ chua.

Chú ý: Người mắc chứng tì vị hư hàn không nên dùng.

TAM THẤT HẦM THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Vị toan quá nhiều, sa dạ dày, u nhọt trong dạ dày, đau ngày đêm không ngừng, đau thần kinh dạ dày, tiêu hóa khó, trướng bụng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 4 gr tam thất, tán nhỏ, 200 gr thịt lợn nạc, thái miếng. Dùng dầu lạc, tỏi muối xào chín thịt, cho thịt vào bát, rắc bột tam thất lên trên. Hấp chín. Ăn vào 2 bữa cơm. Cách ngày ăn 1 lần. Những người đau nhẹ, điều trị 3 - 5 lần sẽ khỏi. Người bệnh nặng, điều trị trên 10 lần sẽ có hiệu quả.

GỪNG TƯƠI, TÁO TẦU

Chữa trị: Viêm dạ dày mạn tính do hư hàn; loét dạ dày, loét tá tràng (bệnh trạng: vùng dạ dày đau âm ỉ, muốn chườm nóng, đau bụng lúc đói, ăn xong giảm đau, ỉa phân lỏng, chân tay giá lạnh, tinh thần mệt mỏi, nhạt miệng.

Liều lượng, cách dùng: Gừng tươi 5 lát, táo 5 quả, bán hạ 6 gr. Sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Khỏi đau dạ dày, buồn nôn, nôn mửa.

Chú ý: Những người có tiền sử thổ huyết, khạc ra máu không dùng bài thuốc này.

HỒ TIÊU TRẮNG HẦM DẠ DÀY LỢN

Chữa trị: Viêm dạ dày mạn tính dạng hư hàn, loét dạ dày, tá tràng (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hồ tiêu trắng 15 gr, nghiền nhỏ. Dạ dày 1 chiếc rửa sạch. Cho bột hồ tiêu vào trong dạ dày, đun nhỏ lửa, ninh nhừ, cho vào 1 ít muối ăn.

Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Chữa viêm dạ dày dạng hư hàn.

Chú ý: Những người thổ huyết không nên dùng.

Ô MAI

Chữa trị: Viêm dạ dày mạn tính dạng vị âm hư, loét dạ dày, tá tràng (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Ô mai 2500 gr, ninh nhừ, bỏ hạt,. Đun nhỏ lửa, cô đặc nước ô mai thành cao, cho 1 ít đường mạch nha vào quấy đều.

Mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần 10 ml. Ăn trước bữa cơm.

Công hiệu: Thích hợp với những người ít ợ chua, âm vị hư những người ợ chua nhiều, không được dùng.

QUẢ VẢI, SƠN DƯỢC...

Chữa trị: Viêm dạ dày, viêm ruột mạn tính do tì, thận, dương đều hư. (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Cùi quả vải khô 50 gr, sơn dược, hạt sen, mỗi thứ 20 gr, trộn đều. Cho vào 100 gr gạo tẻ, nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ thận, đau bụng đi ỉa.

BỔ CỐT CHỈ HOÀN

Chữa trị: Viêm dạ dày, mật mạn tính do tì thận dương hư. (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Bổ cốt chỉ 120 gr, tán thành bột, thảo quả 60 gr (quả tươi, xay thành bột), táo 50 quả, gừng tươi 120 gr, thái lát.

Trước hết đem gừng, táo ninh nhừ, vớt bỏ gừng đi. Trộn táo, bổ cốt chỉ, thảo quả, vê thành viên. Mỗi lần ăn 50 viên với nước ấm. Ăn vào buổi sáng, chiều.

Công hiệu: Trừ tả, ổn tì, bổ thận, dương, chữa trị chứng đi ỉa liên miên do tì, thận, dương hư.

Chú ý: Những người âm suy dương thịnh không dùng bài thuốc này.

TRỨNG VỊT, GIẤM CHUA

Chữa trị: Viêm dạ dày, viêm ruột mạn tính.
Liều lượng, cách dùng: Trứng vịt 1 - 2 quả, giấm chua 250 gr. Nấu chín kỹ. Ăn trứng, uống nước giấm.

BẠCH TRUẬT, MÀNG MỀ GÀ

Chữa trị: Viêm dạ dày, viêm ruột mạn tính.
Liều lượng, cách dùng: Sao vàng màng mề gà, bạch truật mỗi thứ 150 gr, tán bột. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 gr, uống với nước sôi, uống trước bữa ăn.

BỘT GẠO TẺ, NƯỚC GỪNG

Chữa trị: Viêm dạ dày, viêm mật mạn tính.
Liều lượng, cách dùng: Cho gạo tẻ vào chảo, rang kỹ, tán thành bột, mỗi lần uống 5 gr với nước gừng nóng, uống trước bữa ăn.
Công hiệu: Bổ tì, bổ vị, tiêu viêm, trừ tả.

CHÁO ĐẬU TẰM ĐƯỜNG

Chữa trị: Viêm thận, phù thường.
Liều lượng, cách dùng:
Đậu tằm 120 gr (bỏ vỏ), đường đỏ 90 gr. Nước vừa đủ, nấu thành cháo. Có thể ăn vào 2 bữa cơm.
Công hiệu: Bổ tì, tiêu phù, lợi thấp.

SA SÂM, MẠCH MÔN ĐÔNG...

Chữa trị: Viêm dạ dày, viêm ruột mạn tính do âm hư.
Liều lượng, cách dùng: Dùng Bắc sa sâm, mạch môn đông, thạch hộc, ô mai mỗi thứ 15 gr. Sắc lấy nước uống thường xuyên.

HOÀNG KỲ

Chữa trị: Viêm dạ dày, viêm ruột mạn tính do hư hàn.
Liều lượng, cách dùng:
Hoàng kỳ 30 gr, quế 6 gr, cam thảo 9 gr. Sắc uống hàng ngày.
Công hiệu: Bổ tì, mát dạ, tiêu viêm, trừ tả.

ĐU ĐỦ, GỪNG SỐNG, GIẤM

Chữa trị: Viêm dạ dày, viêm mật mạn tính do thiếu vị toan mà sinh ra.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng khoảng 500 gr đu đủ, 30 gr gừng sống, 500 ml giấm. Nấu chín. Ăn vài lần sẽ có công hiệu.
Công hiệu: Ấm dạ, trừ tả.

22. CHỮA CHỨNG ĂN VÀO MUỐN NÔN RA

NƯỚC MÍA, NƯỚC NGÓ SEN...

Chữa trị: Ăn vào muốn nôn ra, miệng khô, ngán ăn.
Liều lượng, cách dùng: Nước mía, nước ngó sen, nước mã thầy, nước lá hẹ mỗi thứ 1 cốc nhỏ. Cho vào 100 gr đường. Nấu sôi, uống nóng.
Công hiệu: Mát dạ, ăn uống dễ tiêu.

NƯỚC MÍA, MẬT ONG

Chữa trị: Ăn vào nôn ra, nóng dạ, đắng miệng, không muốn ăn.
Liều lượng, cách dùng: Nước mía 50 ml, mật ong 30 gr.
Quấy đều. Uống mỗi ngày 1 lần, uống lúc đói lúc sáng sớm.
Công hiệu: Mát dạ, dễ tiêu hóa.

NƯỚC LÁ HẸ, NƯỚC GỪNG, SỮA BÒ

Chữa trị: An vào muốn nôn ra, nghẹn canh, lạnh bụng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗilần dùng 2 thìa nước lá hẹ, 1 thìa nước gừng tươi và sữa bò tươi 250 ml.
Hấp cách thủy. Uống trước bữa ăn.
Công hiệu: Trừ lạnh, khỏi nôn.

ĐINH HƯƠNG, TUYẾT LÊ

Chữa trị: Ăn vào muốn nôn ra.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 quả tuyết lê, bỏ hạt, cho 10 - 15 hạt đinh hương vào trong quả lê. Lấy giấy loại thấm nước gói bọc 4 - 5 lớp. Đốt nhỏ lửa nướng cháy hết giấy là ăn được.
Công hiệu: Mát dạ, hết nôn.

23. CHỮA TÌ, VỊ HƯ NHƯỢC

CHÁO GẠO, CÀ RỐT

Chữa trị: Tì vị hư nhược.
Liều lượng, cách dùng: Lấy cà rốt, gạo tẻ lượng vừa đủ, nấu thành cháo.
Công hiệu: Kiên tì, ấm dạ.

CƠM NƯỚC GỪNG, THỊT BÒ

Chữa trị: Tì, vị hư nhược sau khi ốm.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 100 - 150 gr thịt bò tươi, thái nhỏ, băm nát. Cho vào 20 - 40 giọt nước gừng, một ít tương, dầu lạc, đảo đều.
Khi nồi cơm sôi, nước ạn, đặt thịt hấp trên mặt nồi cơm. Khi chín, ănthịt bò với cơm.
Công hiệu: Bổ tì, bổ vị.

THỊT BÒ HỒ TIÊU

Chữa trị: Tì, vị hư hàn, không muốn ăn.
Liều lượng, cách dùng: Thịt bò 1500 gr, hồ tiêu, sa nhân, trần bì, vỏ quế mỗi thứ 3 gr, gừng tươi 15 gr và một ít hành, muối. Nấu chín kỹ. Ăn mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 100 gr.

Công hiệu: Mạnh tì, bổ vị, trừ hư hàn, kích thích tiêu hóa.

CHÁO GẠO NẾP, TIỂU MẠCH

Chữa trị: Trẻ em tì vị hư nhược, người lớn trung khí hư nhược.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng khoảng 50 gr gạo nếp, 60 gr tiểu mạch. Nấu thành cháo, cho vào cháo một ít đường.
Công hiệu: Kiện tì vị, tăng cường khí huyết.

24. CHỮA LÁ LÁCH PHÙ THŨNG

ĐỈA, ĐAN SÂM

Chữa trị: Sưng lá lách
Liều lượng, cách dùng: Đỉa 3 - 6 gr, đan sâm 30 gr.
Sắckỹ, lấy nước uống. Hoặc đem đỉa sấy khô, tán thành bột. Mỗi lần uống 1 - 1,5 gr, mỗi ngày 2 lần.
Còn có thể dùng điều trị chứng tiểu cầu tăng nhiều sau khi mổ lá lách.

BỘT VẨY TÊ TÊ

Chữa trị: Sưng la lách.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 quả trứng vịt vỏ trắng, 5 gr bột vẩy tê tê. Đục 1 lỗ nhỏ ở đầu quả trứng vịt, cho bột tê tê vào trong quả trứng, lấy giấy bịt kín lỗ thủng, nướng chín trứng.
Mỗi ngày, ăn 1 quả trứng vào lúc sáng sớm. Điều trị liêntục 7 - 10 ngày.

TIẾT NGỖNG HÒA VỚI RƯỢU

Chữa trị: Sưng lá lách.
Liều lượng, cách dùng: Lấy 1/2 cốc tiết ngỗng, cho vào rượu đun sôi, uống nóng.
Công hiệu: Có thể chữa khỏi sưng gan, lá lách, tiêu báng nước.

25. CHỮA BỆNH LỴ A - MÍP

CAO VỎ LỰU, MẬT ONG

Chữa trị: Bệnh lỵ a-mít (bệnh trạng: bụng đau từng cơn, đi ỉa liên tục, phân trắng, hồng, ngực cồn cào, miệng khô, khát nước, bựa lưỡi vàng, mạch nhu).

Liều lượng, cách dùng: Vỏ lựu tươi 1000 gr (khô 500 gr), thái nhỏ. Sắc kỹ lấy nước (sắc 2 nước), bỏ bã. Tiếp tục đun nhỏ lửa cô đặc nước vỏ lựu, sau đó cho vào 300 ml mật ong, quấy đều. Để nguội, cho cao lưu vào lọ. Mỗi lần uống 10 ml với nước sôi. Mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Chữa lỵ a-míp.

Chú ý: Người mắc chứng viêm dạ dày mạn tính không được dùng bài thuốc này.

CANH ĐẬU XANH, RAU DỀN

Chữa trị: Lỵ a-míp thấp nhiệt (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Rau dền phải tươi 120 gr, đậu xanh 60 gr; cho nước vào sắc lấy 500 ml nước. Mỗi ngày uống 2 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, diệt khuẩn, trừ lị. Chữa viêm mật cũng có hiệu quả.

Chú ý: Những người đi ỉa chảy do thấp, hàn không được uống.

NƯỚC CHÈ XANH PHA GIẤM CHUA

Chữa trị: Lỵ a-míp do thấp, nhiệt (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: + Chè xanh 100 gr, cho nước vào sắc lấy 300 ml, mỗi lần uống 100 ml pha vào 100 ml giấm chua. Uống lúc còn nóng. Mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, bệnh lý có phần trắng (bệnh lỵ trắng) thì uống với nước gừng, bệnh lỵ có máu (xích lị) thì uống với nước cam thảo. Mỗi ngày uống 3 lần, đến khi khỏi bệnh, uống tiếp 3 lần nữa mới thôi.

Chú ý: Những người mắc bệnh lỵ kéo dài hư hàn không được dùng.

Những người có chứng mất ngủ, buổi chiều không nên uống.

NƯỚC RAU DỀN DẠI PHA ĐƯỜNG

Chữa trị: Lỵ a-míp thấp nhiệt (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Rau dền dại tươi (cả cây) 500 gr, rửa sạch, lấy nước, pha ít đường trắng. Mỗi lần uống 200 ml, mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, diệt khuẩn, tiêu viêm, cầm máu, khỏi đi lị: Chữa chứng ly a-míp do vi khuẩn cũng có hiệu quả.

Chú ý: Những người đi tả hư hàn không được dùng.

CHÁO GẠO TẺ, RAU DỀN TÍA

Chữa trị: Bệnh ly a-míp do thấp nhiệt (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng:

Rau dền tía tươi 100 gr, bỏ rễ, rửa sạch, thái nhỏ, cho vào 100 gr gạo tẻ, nấu thành cháo. Mỗi ngày ăn 2 lần vào buổi sáng và chiều.

Ly trắng dùng rau dền trắng, ly đỏ (xích ly) dùng rau dền đỏ (tía). Qua thực nghiệm lâm sàng, có hiệu quả rõ.

Những người già viêm ruột mắc chứng ly a-míp cấp cũng dùng bài thuốc này có hiệu nghiệm.

Chú ý: Những người đi ỉa chảy tì vị hư hàn không được dùng bài thuốc này.

CHIM SÁO ĐÁ, NGÂN HOA...

Chữa trị: Ly a-míp do nhiễm dịch.

(Bệnh trạng: Bệnh phát rất nhanh ra máu mủ lẫn lộn, hoặc hoàn toàn máu tươi, sốt cao, hoặc buồn ngủ, hôn mê, bựa lưỡi vang, nhầy, lưỡi đỏ, mạch mạnh_.

Liều lượng, cách dùng: Thịt chim sáo đá 500 gr, ngân hoa, hoa mộc quyến mỗi thứ 30 gr. Cho nước vào sắc lấy 200 ml nước, cho vào 30 gr đường trắng. Uống nóng. Mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Chữa bệnh ly do nhiễm trùng dịch độc, ly dạng thấp nhiệt.

Chú ý: Những người mắc bệnh ly a-míp dạng hư hàn không được uống bài thuốc này.

RAU DỀN, NGÓ SEN

Chữa trị: Bệnh ly a-míp (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Rau dền tươi, ngó sen tươi mỗi thứ 500 gr, giã nát, vắt lấy nước, pha với ít đường trắng. Mỗi lần uống 200 ml, mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, mát máu, khỏi ly.
Chú ý: Những người mắc chứng đi tả, tì hư không được dùng.

LONG NHÃN, NHA ĐẢM TỬ

Chữa trị: Bệnh ly a-míp (bệnh trạng: tả lị khi nặng khi nhẹ, trong phân có máu mủ lẫn lộn, nhiều mùi hôi thối. Sắc mặt nhợt nhạt, tinh thần mệt mỏi, bựa lưỡi trắng, nhạt miệng, mạch vi nhược, vi khuẩn sống dai, trị lâu không khỏi).
Liều lượng, cách dùng: 10 hạt nha đảm tử, nghiền thành bột, ăn với long nhãn, mỗi ngày 3 lần.
Công hiệu: Diệt khuẩn, trừ tả, giải độc, mát máu, bổ tì, yên tim. Thường ăn sau bữa cơm.
Chú ý: Không kéo dài thời gian điều trị.

CHÁO GẠO NẾP, TỎI

Chữa trị: Bệnh ly a-míp, hư hàn (bệnh trạng: mắc đi mắc lại kéo dài, phân dính sền sệt mầu vàng trắng hoặc đỏ sẫm, bụng đau âm ỉ, chân tay giá lạnh, biếng ăn, thần kinh mệt mỏi, da mặt nhợt nhạt, nhạt miệng, bựa lưỡi trắng, mạch hư nhược).
Liều lượng, cách dùng: Dùng 30 gr củ tỏi to loại vỏ đỏ (bóc bỏ vỏ), cho vào nước sôi đảo qua, vớt ra. lấy 100 gr gạo nếp nấu thành cháo. Cho tỏi vào cháo, ninh nhừ. Ăn cháo vào 2 buổi sáng, tối.
Công hiệu: Bổ, ấm dạ dày, diệt khuẩn, trử tả. Phù hợp với căn bệnh ly cấp tính, mạn tính của người già.
Những người mắc bệnh lao phổi, huyết áp cao, sơ cứng động mạch cũng dùng được bài thuốc này.

HOÀNG KỲ, Ô MAI

Chữa trị: Bệnh ly a-míp dạng hư hàn (bệnh trạng như trên).
Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ, ô mai mỗi thứ 200 gr cho vào 1000 ml nước, sắc lấy 500 ml, cho vào 250 gr đường đỏ, quấy đều.
Mỗi lần uống 20 ml, mỗi ngày 2 lần.
Công hiệu: Bổ khí huyết, bổ tì, diệt khuẩn, trừ tả.

Chú ý: Những người bị ngoại cảm không được dùng.

NƯỚC TỎI, HÒA VỚI ĐƯỜNG

Chữa trị: Bệnh lỵ a-míp.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 2 củ tỏi to, giã nát, ngâm vào nước sôi trong nửa ngày, lọc lấy nước, pha vào ít đường trắng hoặc đường đỏ.

Công hiệu: Bổ tì, khai vị, giải độc, trừ tả.

VỊT HẦM VỚI GỪNG TƯƠI

Chữa trị: Bệnh lỵ a-míp

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 con vịt đực, đầu đen xanh, làm sạch lông, rửa sạch, cho vào 1 ít muối, gừng ninh nhừ, vớt bỏ váng mỡ. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Bổ dưỡng dạ dày, bổ âm, giải độc, trừ tả.

LƯƠN, RƯỢU NẾP

Chữa trị: Bệnh lỵ a-míp

Liều lượng, cách dùng: Lươn bỏ mật, chặt nhỏ, sao khô tán bột. Mỗi ngày uống 9 gr hòa với rượu hâm nóng, có thể pha 1 ít đường.

Công hiệu: Giải độc, trừ tả.

ỐC

Chữa trị: Bệnh kiết lỵ

Liều lượng, cách dùng: Ốc phơi khô, sao cháy, sắc lấy nước uống. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 15 gr. Điều trị liên tục một số ngày.

Công hiệu: Diệt khuẩn, trừ tả.

NƯỚC NHO, GỪNG, MẬT ONG

Chữa trị: Bệnh lỵ a-míp, lỵ do vi khuẩn (bệnh trạng: đau bụng, trước nhẹ sau nặng, phân lẫn máu mủ).

Liều lượng, cách dùng: Nho tươi, gừng tươi rửa sạch, giã nát vắt lấy nước, pha 1 cốc nước chè xanh đặc, cho vào nước chè 50 ml nước nho, 50 ml nước gừng, một ít mật ong. Quấy đều, đun sôi lên uống nóng.

Công hiệu: Khử thấp, thông khí, diệt khuẩn, trừ tả.

CHÁO HẠT SEN, GỪNG TƯƠI

Chữa trị: Bệnh ly, biếng ăn.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 100 gr hạt sen, bóc bỏ vỏ, 25 gr gừng tươi. Cho nước vừa đủ, nấu thành cháo hạt sen, gừng.

Công hiệu: Kích thích tiêu hóa, trừ tả.

VỎ LỰU, HỒ TIÊU, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị: Bệnh kiết ly, phân có lẫn máu, dính nhày.

Liều lượng, cách dùng: Lá lựu (hoặc vỏ quả lựu) 15 gr, hồ tiêu 3 hạt, đường đỏ 50 gr. Dùng 1 bát nước cho vỏ lựu, hồ tiêu vào sắc lấy 1/2 bát, nước vớt bỏ bã, cho đường vào quấy đều.

Công hiệu: Diệt khuẩn, trừ tả.

ĐẬU XANH, GẠO NẾP, RUỘT LỢN

Chữa trị: Kiết ly thấp nhiệt, phân có lẫn máu.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 đoạn ruột lợn, tỉ lệ 2 phần đậu xanh, 1 phần gạo nếp (tùy theo đoạn ruột to hay nhỏ mà định liệu lượng gạo, đậu).

Ruột lợn rửa sạch, đậu xanh, gạo nếp ngâm nước, sau đó cho gạo, đậu vào trong khúc ruột, buộc chặt 2 đầu. Cho vào nước sôi, ninh trong 2 tiếng. Ăn nóng.

Công hiệu: Giải độc, cầm máu, trừ tả.

TRỨNG GÀ, GIẤM CHUA

Chữa trị: Bệnh kiết ly.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 2 quả trứng gà 100 gr giấm. Hấp cách thủy, bỏ giấm, ăn trứng, ăn hết trong 1 lần, mỗi ngày ăn 2 - 3 lần, ăn liên tục nhiều ngày sẽ thấy kết quả.

Công hiệu: Giải độc, trừ tả.

NƯỚC CỦ CẢI, GỪNG, CHÈ XANH, MẬT ONG

Chữa trị: Kiết lỵ, đau bụng, ỉa liên tục, phân ít; trong phân lẫn máu, mủ.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 150 gr nước củ cải, 25 gr nước gừng, 50 gr mật ong, 1 cốc nước chè xanh. Hòa với nhau, quấy đều, đun sôi. Uống hết 1 lần.

Công hiệu: Giải độc, trừ tả.

RAU HOA CÚC, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị: Kiết lỵ, ỉa ra máu, đau bụng.

Liều lượng, cách dùng: Rau hoa cúc 50 gr, đường đỏ 100 gr, sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Trừ tả, cầm máu, giảm đau.

TỎI, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị: Kiết lỵ.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 3 củ tỏi tọ, giã nát, lỵ ra máu dùng đường đỏ, lỵ ra mủ dùng đường trắng.
Hòa với nước sôi uống.

Công hiệu: Giải độc, trừ tả.

HẠ KHÔ THẢO, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Bệnh kiết lỵ

Liều lượng, cách dùng: Hạ khô thảo 6 - 24 gr, thịt lợn nạc 30 gr. Ninh nhừ, lấy nước uống.
Thường điều trị 2 - 3 lần sẽ có hiệu quả.
Hạ khô thảo còn có thể sắc lấy nước, hòa với đường đỏ uống.

Công hiệu: Diệt khuẩn, trừ tả.

ĐẬU TẰM GẠO, BÁCH THẢO SƯƠNG

Chữa trị: Bệnh kiết lỵ (giai đoạn cuối)

Liều lượng, cách dùng: Trước hết đun 600gr đậu tằm sao vàng, sau đó cho 30 gr bách thảo sương, gạo và nước vừa đủ nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ tì, trừ lỵ

NƯỚC QUẢ MƯỚP ĐẮNG

Chữa trị: Bệnh lỵ ở trẻ em

Liều lượng, cách dùng: Dùng một vài quả mướp đắng ép lấy nước để uống.
Công hiệu: Giải độc, trừ ly.

NƯỚC QUẢ MƯỚP HÒA VỚI ĐƯỜNG TRẮNG, ĐỎ

Chữa trị: Bệnh kiết ly.
Liều lượng, cách dùng: Lấy quả mướp, ép lấy 15 gr nước, đường đỏ, đường trứng mỗi thứ 15 gr. Hòa tan uống.
Công hiệu: Giải độc, trừ ly.

NƯỚC CỦ CẢI, GỪNG TƯƠI

Chữa trị: Bệnh kiết ly do vi khuẩn.
Liều lượng cách dùng: Nước củ cải 1 cốc, nước gừng tươi 1/2 thìa, mật ong 30gr, chè đỏ 3gr, hòa vào 1 cốc nước sôi để uống, uống liên tục 3 cốc.
Công hiệu: Diệt khuẩn, trị lị.

ĐẦU LƯƠN, ĐƯỜNG ĐỎ, RƯỢU

Chữa bệnh: Bệnh kiết ly.
Liều lượng cách dùng: Đầu lươn rang khô, tán nhỏ, hòa với đường đỏ, rượu uống.
Công hiệu: Khỏi kiết ly, giúp tiêp hóa. Canh cá chép, hồ tiêu

CÁ DIẾC, BỘT PHÈN CHUA

Chữa trị: Bệnh kiết ly.
Liều lượng cách dùng: Lấy 1 con cá diếc to, mổ bụng, cho vào 15gr phèn chua, uống khô, tán nhỏ. Mỗi lần uống 15gr, uống với nước sôi.

TIẾT DÊ TRỘN GIẤM CHUA

Chữa trị: Bệnh kiết ly.
Liều lượng cách dùng: Tiết dê nấu chín, trộn giấm ăn sẽ có kết quả.

26. CHỮA ĐI TẢ CẤP TÍNH

GỪNG KHÔ, XA TIỀN TỬ

Chữa trị: Đi tả cấp tính (Hàn thấp thâm nhập, tì vị bị tổn thương, ỉa phân lỏng, có mùi hô, đau bụng sôi, phát sốt phát rét, bựa lưỡi trắng, mạch phù).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 3 gr gừng khô, 10 gr xa tiền tử sao vàng tán thành bột. Hòa với 1 thìa đường đỏ, nước đem đun sôi kỹ. Mỗi lần uống 1 cốc.

Hoặc cho 6 gr gừng khô, 30 gr xa tiền tử đã sao vàng. Sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Ôn trung, trừ tả. Chữa đi ỉa lỏng do tì vị hư hàn, bụng sôi, phân lỏng có mùi hôi có hiệu quả.

Chú ý: Khi ngừng đi tả thì thôi không uống thuốc.

NƯỚC CHÈ, GỪNG

Chữa trị: Đi tả cấp tính (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Chè xanh 6 gr, bột gừng khô 3 gr cho vào nước sôi, hâm trong 10 phút. Uống thay nước chè hàng ngày.

Chữa viêm ruột, tả lị do vi khuẩn rất hiệu quả.

THẠCH LỰU

Chữa trị: Đia ỉa lạnh, ỉa ra toàn nước, miệng khát, môi nhợt nhạt.

Liều lượng, cách dùng: Quả lựu còn xanh (chưa chín) đem phơi khô, tán thành bột. Uống với rượu, mỗi ngày uống 2 lần.

Công hiệu: Khử hàn bổ tì, trừ tả.

NƯỚC CHÈ, GIẤM CHUA

Chữa trị: Đi tả nhiệt ra nước mầu vàng, bốc mùi hôi, miệng khát.

Liều lượng, cách dùng: Một cốc nước chè đặc, pha vào 1 ít giấm chua uống.

Công hiệu: Thanh nhiệt, trừ tả, khỏi khát.

NƯỚC TỎI

Chữa trị: Đi tả không dứt.

27. CHỮA ỈA CHẢY MẠN TÍNH

CHÁO SƠN DƯỢC, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị: Bệnh ỉa chảy mạn tính (tì vị hư nhược, không muốn ăn, đi ỉa phân loãng, nước phân có lẫn thức ăn không tiêu hóa được, mệt mỏi uể oải miệng nhạt, bựa lưỡi trắng, mạch chậm yếu).

Liều lượng, cách dùng: Sơn dược khô thái lát 60 gr, nghiền nát, cho vào nước, quấy đều, nấu thành cháo. Cho vào cháo 1 ít đường trắng.

Mỗi ngày ăn 2 - 3 lần.

Công hiệu: Bổ tì, trừ tả.

Chữa trị có hiệu quả chứng tì vị hư nhược, ăn ít, gầy yếu, ỉa chảy mạn tính, phân lỏng.

CHÁO GẠO NẾP, HẠT SEN

Chữa trị: Bệnh ỉa chảy mạn tính (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hạt sen (bỏ tâm sen) 300 gr, cho vào nước sôi, ninh nhừ. Cho 500 gr gạo nếp hoặc gạo tẻ ngâm nước sôi trong 2 tiếng, vớt ra, đãi sạch, để ráo nước, trộn với hạt sen (đã ninh nhừ). Tất cả cho vào nồi chõ hấp chín. Để nguội, cắt thành miếng, rắc đường lên trên. Dùng làm món ăn điểm tâm buổi sáng, chiều.

Công hiệu: Bổ gì, săn ruột, trừ tả.

Người mắc chứng tì hư, đi tả mạn tính ăn lúc còn nóng. Ăn thường xuyên rất có hiệu quả.

BỘT KHIẾM THỰC, PHỤC LINH, CHÁO GẠO TẺ

Chữa trị: Bệnh ỉa chảy mạn tính (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Bột khiếm thực 60 gr, bột phục linh 20 gr, gạo tẻ 100 gr. Trước hết đun gạo nấu thành cháo. Bột khiếm thực, phục linh quấy vào nước lã sau đó cho vào cháo, quấy đều, đun sôi 2 - 3 lần là được.

Công hiệu: Kiên tì, trừ tả.

Chữa bệnh tả do tì hư, kéo dài rất hiệu quả.

Già trẻ đều dùng được. Có thể ăn thường xuyên, cũng có thể cho vào cháo một ít đường trắng.

HOÀNG KỲ, GẠO TẺ

Chữa trị: Bệnh ỉa chảy mạn tính (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ tươi 30 gr, sắc lấy nước đặc. Cho vào 100 gr gạo, 1 ít đường nấu thành cháo. Khi cháo chín, cho vào 1 gr bột trần bì. Quấy đều, ăn nóng.

Công hiệu: Kiện tì, bổ dưỡng dạ dày, trừ tả. Thích hợp chữa trị bệnh ỉa chảy mạn tính.

Chú ý: Người bị cảm mạo phát sốt không được dùng.

TÁO, MÀNG MỀ GÀ, BẠCH TRUẬT...

Chữa trị: Bệnh ỉa chảy mạn tính (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Táo chín 250 gr, màng mề gà 60 gr, bột gừng khô 60 gr, bạch truật tươi 120 gr. Trước hết đem bạch truật, màng mề gà sao khô, tán thành bột, sau đó trộn với bột gừng, táo nghiền nát làm thành bánh nướng chín. Dùnglàm bánh ăn điểm tâm, ăn nhấm nháp, ngậm, nuốt từ từ.

Công hiệu: Bổ tì, tăng cường khí huyết.

Chữa khỏi chứng ỉa chảy do tì vị hư nhược, ỉa chảy kéo dài, phân sống, mệt mỏi không muốn ăn.

Những người ăn uống khó tiêu thì khi dùng bạch truật, táo cũng có hiệu quả.

BỘT GẠO, BỘT MÌ SAO VÀNG

Chữa trị: Bệnh ỉa chảy mạn tính (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Bột gạo, bột mì mỗi thứ 250 gr cho vào chảo rang vàng. Khi dùng cho vào 1 ít đường quấy với nước sôi uống. Uống cả ngày tùy ý.

Công hiệu: Bổ trung ích khí, trừ tả.

Có thể dùng chữa khỏi chứng sốt cao, buồn bã chân tay, ỉa chảy. Trẻ em, người lớn đều dùng được không phải kiêng kị gì.

HẠT SEN

Chữa trị: Bệnh ỉa chảy do tì vị hư nhược (bệnh trạng: đi ỉa lúc lỏng, lúc tả, phân sống, đi nhiều lần, tăng dần, ăn uống giảm, sắc mặt vàng vọt, nhạt miệng, bựa lưỡi trắng, mạch vi nhược).

Liều lượng, cách dùng: Hạt sen khô (bỏ tâm sen). Cho nước vừa đủ, ninh nhừ, nghiền nát. Lấy 500 gr gạo nếp hay gạo tẻ, trộn với hạt sen, nấu thành cháo, cô đặc, để nguội, rắc lên mặt cháo đặc ít đường, ăn cả ngày.

Công hiệu: Kiên tì, ích khí, trừ tả.

CHÁO QUẢ VẢI

Chữa trị: Bệnh ỉa chảy suốt đêm (lúc gần sáng, bụng sôi, đau, ỉa xong thì yên, chân tay giá lạnh, lưng gối mỏi nhừ, nhạt miệng, bựa lưỡi trắng, mạch trầm).

Liều lượng, cách dùng: Cùi quả vải khô 50 gr, sơm dược và hạt sen mỗi thứ 10 gr. Cho vào một ít gạo, nước vừa đủ, nấu thành cháo.

Ăn vào 2 bữa sáng chiều.

Công hiệu: Ôn thận, kiên tì, trừ tả.

28. CHỮA BỆNH BÍ ĐÁI

RÂU NGÔ, XA TIỀN TỬ

Chữa trị: Bí đái (tiểu tiện không thông, nước đái nhỏ giọt ít một, bệnh diễn biến nhanh).

Liều lượng, cách dùng:

Râu ngô 50 gr, xa tiền tử 20 gr (bỏ trong túi vải) cam thảo tươi 10 gr. Cho vào 500 ml nước, sắc lấy 400 ml, bỏ bã, uống nóng. Mỗi ngày uống ba lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi tiểu.

Có tác dụng chữa viêm đường tiết niệu, viêm bàng quang, bí đái do chứng thấp nhiệt.

Chú ý: Phụ nữ có thai không được dùng.

NƯỚC MÍA, NƯỚC NÕN NGÓ SEN

Chữa trị: Bí đái (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng:

Mía tươi 500 gr, róc vỏ, cắt khúc, ép lấy nước, nõn ngó sen non 100 gr, bỏ đốt, cắt khúc, ép lấy nước, trộn vào nước mía.

Một ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, nhất là chữa bệnh nước đái nóng, vàng.

Chú ý: Người bí đái dạng hư hàn không được dùng.

HOÀNG KỲ NẤU VỚI CÁ CHÉP

Chữa trị: Bí đái (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ tươi 60 gr, cá chép tươi 1 con (khoảng 250 - 300 gr). Nấu chín kỹ, ăn với cơm.

Công hiệu: Giải độc, lợi tiểu. Người cao tuổi khi hư bí đái dùng rất tốt.

Chú ý: Người bị ngoại cảm chưa khỏi, nóng trong không được dùng.

SỨA BIỂN, MÃ THẦY

Chữa trị: Bí đái

Liều lượng, cách dùng: Sứa biển, 200 gr, mã thầy 10 củ. Cho vào 5 bát nước, sắc lấy 2 bát. Chia làm 2 lần uống hết trong ngày.

Công hiệu: Giải độc, lợi tiểu.

RÂU NGÔ, HOA HỒI

Chữa trị: Bí đái, bàng quang trướng đau, không có bệnh gì khác.

Liều lượng, cách dùng: Râu ngô hoặc lõi ngô 200 gr, hồi 5 gr; sắc kỹ, pha thêm ít đường uống.

Công hiệu: Giảm trướng, lợi tiểu.

TRƯ LINH

Chữa trị: Bí đái.

Liều lượng, cách dùng: Trư linh, phục linh, trạch tả, cao Đông A, hoạt thạch, mỗi thứ 9 gr. Sắc kỹ uống.

Công hiệu: Giải độc, lợi tiểu.

Còn có tác dụng chữa chứng nước đái nóng, phát sốt, miệng khô khát liên miên, hoặc tim hồi hộp, không ngủ được, ho, nôn mửa, kiết lị.

CHÁO CAO LƯƠNG

Chữa trị: Tì hư, thuỷ thấp bất lợi sinh ra bí đái.

Liều lượng, cách dùng: Hàng ngày, ăn sáng bằng cháo cao lương với lượng vừa phải, có thể thêm đường trắng.

Công hiệu: Bổ tì, thanh nhiệt, lợi tiểu.

CHÁO NGÔ

Chữa trị: Hư nhiệt sinh ra đái dắt.

Liều lượng, cách dùng: Hàng ngày, buổi sáng ăn cháo ngô với muối hoặc đường.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi tiểu.

GIÁ ĐẬU XANH

Chữa trị: Bí đái.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 500 gr giá đậu xanh, rửa sạch, cho vào túi vải sạch, ép lấy nước, pha vào ít đường. Uống thay nước chè, uống không kỳ hạn;

uống đến khi nào thông tiểu tiện thì thôi.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi tiểu.

CÁ CHUỐI (CÁ LÓC) NẤU VỚI ĐẬU PHỤ

Chữa trị: Bí đái do thận hư.

Liều lượng, cách dùng: Cá chuối 500 gr, bỏ đầu, ruột, rửa sạch. Cho nước vừa đủ, một ít muối, ninh nhừ, cho đậu phụ 250 gr và đun sôi tiếp ít phút.

Ăn vào 2 bữa cơm.

29. CHỮA SƯNG TẤY TIỀN LIỆT TUYẾN

HOÀNG KỲ HẦM VỚI CÁ DIẾC

Chữa trị: Tiền liệt tuyến sưng tấy (bệnh trạng: bí đái nhiều lần, ban đêm cũng nhiều, lượng nước tiểu không nhiều, nhưng vẫn có cảm giác đái chưa hết, tia nước đái không xa. Người mắc bệnh nặng có thể đái không ra nước, bụng dưới đau trướng, nằm ngồi không yên).

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 gr hoàng kì, cá diếc (hoặc cá chép) 1 con khoảng 250 gr. Hầm chín ăn. Mỗi tuần ăn 2 lần.

Công hiệu: Chữa trị hiệu nghiệm chứng sưng tấy tiền liệt tuyến dẫn đến đái dắt, không đái được.

HOÀNG KỲ, PHỤC LINH, ĐẠI HOÀNG...

Chữa trị: Sưng tấy tiền liệt tuyến.

Liều lượng, cách dùng:

Dùng Hoàng kỳ 30 gr, phục linh 30 gr, đại hoàng 30 gr (sau giảm dần); con tê tê, nhân quả đào mỗi thứ 10 gr, đan sâm 30 gr, xuyên ngưu tấtung tâm 5 gr, quế 5 gr, sul-phát-nát-ri 6 gr. Sắc lấy nước uống.

- Người cao tuổi, thể chất tương đối tốt uống cũng rất tốt.
- Những người khí hư có thể tăng hoàng kỳ 60 - 9- gr.

Thực tế đã chứng minh, có người điều trị 2 - 3 là khỏi bệnh.

BÔNG MÃ ĐỀ

Chữa trị: Tiền liệt tuyến sưng tấy cấp tính.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 150 gr bông mã đề tươi sắc lấy nước uống. Uống thay nước chè.

HỔ TRƯỢNG, NGŨ LINH CHI

Chữa trị: Sưng tiền liệt tuyến mạn tính

Liều lượng, cách dùng: Hột trượng 150 gr, ngũ linhc hỉ 9 gr, hắc bạch xước (rễ cỏ xước) 3 gr, thổ ngưu tất 15 gr.

Sắc kỹ lấy nước, cho vào 3 gr băng phiến, chia làm 2 lần uống hết trong ngày.

Chữa khỏi viêm tiền liệt tuyến mạn tính, còn có tác dụng chữa chứng di tinh, bệnh không xuất tinh khi giao hợp.

HOA BẠCH LAN, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Viêm tiền liệt tuyến.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 gr hoa bạch lan (hoa khô dùng 10 gr), thịt lợn nạc 150 - 200 gr. Cho nước vừa đủ, ninh nhừ.

Công hiệu: Bổ âm, tiêu viêm.

30. CHỮA BỆNH ĐÁI NHIỀU

SƠN NẴM TỬ, CÁ NHEO

Chữa trị: Bệnh đái đêm nhiều.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60 gr sơn nẫm tử, cá nheo 1 - 2 con. Cho vào 3 bát nước hầm lấy 1 bát. Khi ăn cho ít muối, dầu ăn.

Công hiệu: Bổ thận, điều hòa tiểu tiện.

HẠT SEN, KHIẾM THỰC, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Đái đêm nhiều

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 50 gr hạt sen, 50 gr khiếm thực, 200 gr thịt lợn nạc.

Ninh nhừ. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ thận, điều hòa tiểu tiện.

THỊT HẾN, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Đái đêm nhiều.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 50 gr, thịt con hến. 200 gr thịt lợn nạc.

Ninh nhừ, cho vào ít muối. Ăn vào 2 bữa cơm

Công hiệu: Bổ âm, khống chế tiểu tiện.

BA KÍCH HẦM RUỘT GÀ

Chữa trị: Thận hư, đái đêm nhiều.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15 gr ba kích, ruột gà 2 - 3 bộ, mổ rửa sạch. Cho vào 2 bát nước, nấu lấy 1 bát, ho vào 1 ít muối.

Công hiệu: Bổ thận, điều hòa bài tiết.

NHÂN HỒ ĐÀO, RAU HẸ

Chữa trị: Đái đêm nhiều.

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 600 gr nhân hồ đào, 150 gr lá hẹ, xào với dầu vừng. Cho vào 1 ít muối. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ thận, điều hòa bài tiết.

BỔ CỐT CHỈ, BÀNG QUANG DÊ

Chữa trị: Thận hư, đái dắt.

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 15 gr bổ cốt chỉ, 150 - 200 gr bàng quang dê, thái nhỏ. Ninh nhừ, cho vào 1 ít muối. Ăn cái, uống nước.

Công hiệu: Ấm vùng bụng dưới, điều hòa tiểu tiện.

RUỘT GÀ, RƯỢU

Chữa trị: thận hư, đái dắt.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 2 - 3 bộ ruột gà, rửa sạch, cắt thành từng đoạn nhỏ, sào với dầu lạc. Khi chín cho vào 1 - 2 thìa rượu. Ăn với cơm.

Công hiệu: Bổ thận khí, điều hòa tiểu tiện.

BỔ CỐT CHỈ, BÀNG QUANG LỢN

Chữa trị: Đái đêm nhiều.

Liều lượng, cách dùng:

Bổ cốt chỉ 15 gr, bàng quang lợn 1 chiếc. Bổ cốt chỉ rửa sạch, giã nhỏ bọc trong túi vải, ninh nhừ với bàng quang lợn.

Ăn cái, uống nước. Ăn trước lúc đi ngủ.

Cách ngày ăn 1 lần, điều trị liên tục 3 lần, có thể thấy kết quả.

RAU DỀN GAI, CỦ CẢI KHÔ, GỪNG TƯƠI

Chữa trị: Đái dắt, đái tháo, đái buốt, đái ra máu.

Liều lượng, cách dùng: Rễ dền gai 50 - 100 gr, củ cải khô 20 gr, gừng tươi 3 lát, cho vào 1 bát rưỡi nước, sắc lấy 1 bát. Để nguội cho mật ong vào uống.

Mỗi ngày uống 2 - 3 lần.

Công hiệu: Bổ thận, điều hòa tiểu tiện.

THỤC PHỤ PHIẾN, GỪNG NƯỚNG, THỊT CHÓ

Chữa trị: Đái đêm nhiều.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15 - 30 gr thục phụ phiến, 150 gr gừng tươi đem nướng chín, 500 - 1000 gr thịt chó, rửa sạch thái nhỏ. Trước hết xào chín thịt chó với tỏi, dầu lạc, sau đó cho thục phục phiến, gừng nướng thái lát vào, tiếp tục đun nhỏ lửa 2 tiếng là ăn được. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Bổ thận, điều hòa tiểu tiện

Chú ý: Người bị cảm mạo không được dùng.

ĐẬU ĐEN HẦM THỊT CHÓ

Chữa trị: Thận hư, đái nhiều, đái dắt.

Liều lượng, cách dùng: Đậu đen 30 gr, thịt chó 250 gr. Tất cả đem ninh nhừ, cho vào ít gia vị.

Công hiệu: Bổ thận, điều hòa tiểu tiện.

PHỤ TỬ, GỪNG TƯƠI, THỊT CHÓ

Chữa trị: Đái đêm nhiều.

Liều lượng, cách dùng: Thịt chó 100 gr, thái nhỏ, phụ tử 30 gr sao vàng, gừng tươi 150 gr.

Đun sôi dầu ăn, lần lượt cho vào ít tỏi, một ít nước và thịt chó, tiếp tục đun sôi, sau đó cho phụ tử, gừng vào và đun nhỏ lửa trong 2 tiếng.

Chia làm 9 phần ăn trong 3 ngày liền.

THỊT RÙA, GÀ TRỐNG CON

Chữa trị: Bệnh đái nhiều ở người cao tuổi.

Liều lượng, cách dùng: Thịt rùa 500 gr, thịt gà trống con (số lượng tùy ý). Ninh nhừ. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Bổ thận, điều hòa tiểu tiện.

HẠNH ĐÀO, NHỘNG TẰM

Chữa trị: Bệnh đái đêm nhiều của người cao tuổi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 100 - 150 gr hạnh đào, 50 gr nhộng tằm. Hấp cách thủy.

Công hiệu: Bổ thận, điều hòa tiểu tiện.

THỊT BÀO NGƯ

Chữa trị: Bệnh đái dắt.

Liều lượng, cách dùng: Thịt bào ngư nấu chín ăn với cơm.

Công hiệu: Chữa khỏi chứng đái dắt ở những người thể lực kém.

THỊT RÙA, ĐỊA CỐT BÌ, THỊT GÀ TRỐNG CHOAI

Chữa trị: Bệnh đái dắt.

Liều lượng, cách dùng: thịt rùa 500 gr, địa cốt bì 2,5 gr, gà trống choai 1 con. Tất cả ninh nhừ, ăn nóng.

31. CHỮA BỆNH NẤC

ĐINH HƯƠNG, TAI QUẢ HỒNG

Chữa trị: Bệnh nấc (do ăn uống không điều độ, nóng lạnh thất thường, tâm trí phiền muộn, khí hư, sinh ra đầy hơi, ho, nấc, không thể tự kiềm chế được).

Liều lượng, cách dùng:

Tai quả hồng 10 gr, đinh hương 3 gr, gừng tươi 5 lát. Sắc lấy 1 bát nước. Ngày uống 2 lần.

Công hiệu: Ấm tì vị, cắt cơn nấc.

Chú ý: Những người ốm kéo dài, bệnh nặng, cơ thể yếu không được dùng.

RỄ LAU SẬY, TRÚC NHỰ

Chữa trị: Bệnh nấc (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Rễ lau 100 gr, trúc nhự 30 gr.

Sắc kỹ, lấy nước, hòa vào 1 ít mật ong, uống nóng.

Công hiệu: Chữa khỏi nóng dạ, nấc, nôn mửa.

Chú ý: Người bị nấc lạnh dạ không được dùng.

CHÁO TỬ TÔ

Chữa trị: Bệnh nấc (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: tử tô 20 gr, giã nát, hòa với nước đun sôi, vắt lấy nước bỏ bã. Cho 10 gr gạo vào nước tử tô, một ít đường, nấu thành cháo.

Ăn vào 2 bữa sáng, chiều.

Công hiệu: Khỏi nấc, tiêu đờm nhuận phổi.

Chú ý: Người mắc bệnh ỉa chảy, người cao tuổi không được dùng.

TAI QUẢ HỒNG, ĐAO ĐẬU

Chữa trị: Bệnh nấc (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Tai hồng 5 chiếc, đao đậu 20 gr (thái nhỏ), gừng tươi 3 lát. Sắc lấy nước, bỏ bã, hòa vào ít đường đỏ.

Mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: - Khỏi bệnh nấc do hư hàn.
- Người bị nôn mửa do vị hàn cũng dùng được.

NƯỚC GỪNG TƯƠI, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị: Ăn no, ăn vội, đi quá nhanh, hoặc bị nhiễm lạnh sinh ra nấc.

Liều lượng, cách dùng: Nước gừng tươi 25 gr, hòa vào nước sôi và một ít đường.

Công hiệu: ấm tì vị, khỏi nấc.

TAI HỒNG, GỪNG TƯƠI

Chữa trị: Đột nhiên bị nấc không dứt cơn.

Liều lượng, cách dùng: tai hồng 10 chiếc, gừng tươi 10 gr. Cho vào 1 bát nước. Nấu chín. Ăn cái, uống nước.
Công hiệu: Cắt cơn nấc.

QUẢ HẠNH ĐÀO

Chữa trị: Người cao tuổi, ốm lâu ngày, nấc liên tục.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 200 gr cêi hạnh đào rán với dầu. Ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Bổ khí, khỏi nấc.

32. CHỮA BỆNH PHÙ THŨNG

RỄ CỎ TRANH, ĐẬU ĐỎ

Chữa trị: Bệnh phù thũng (do trong cơ thể ứ đọng dịch thể trên cơ bắp, dưới da dẫn đến đầu, mặt, chân tay và toàn thân phù nề, lấy ngón tay ấn vào thành vết lõm).

Liều lượng, cách dùng: rễ cỏ tranh tươi 200 gr. Sắc lấy nước, bỏ bã. Cho vào 200 gr gạo tẻ vào đổ vào nấu thành cháo. Mỗi ngày ăn 3 - 4 lần.

Công hiệu: trừ phù thũng.

- Những người bị phù thũng, bộ máy tiết niệu có sỏi, trong nước tiểu có máu dùng bài thuốc này rất có hiệu quả.

RÂU NGÔ

Chữa trị: Bệnh phù thũng (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Râu ngô tươi 100 gr, cho nước vừa đủ, sắc trong 1 tiếng, gạn lấy nước, tiếp tục đu nhỏ lửa, cô đặc lại còn 100 ml, chovào 500 gr đường trắng, trộn đều. Để nguội, cho vào lọ dùng. Mỗi lần uống 10 gr, uống với nước sôi. Mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi tiểu, tiêu phù, hạ huyết áp.

VỎ BÍ ĐAO, ĐẬU TẰM

Chữa trị: Bệnh phù nề (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Vỏ bí đao 60 gr, đậu tằm 60 gr, cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã. Uống mỗi ngày 3 - 4 lần.

Công hiệu: Kiên tì, lợi tiểu, giải phong nhiệt, tiêu phù nề.

Chú ý: Những người ăn đậu tằm bị dị ứng thì không nên dùng bài thuốc này.

PHỤC LINH, BỘT GẠO, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị: Bệnh phù nề (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng:

Dùng bột phục linh, bột gạo, đường trắng tỉ lệ bằng nhau. Cho nước vào quấy đều.

Đem rán thành bánh, làm món ăn điểm tâm buổi sáng, buổi chiều.

Công hiệu: Chữa khỏi chướng, phù nề, tim đập loạn nhịp, mất ngủ, tinh thần mệt mỏi... Dùng thường xuyên sẽ có hiệu quả rõ.

ĐẬU ĐỎ, CÁ CHÉP

Chữa trị: Bệnh phù nề (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 100 gr đậu đỏ, 1 con cá chép (khoảng 250 - 500 gr) bỏ ruột, để lại vẩy. Đem cá, đậu ninh nhừ, không cho muối. Chia làm 2 lần ăn hết trong ngày.

Công hiệu: Lợi tiểu, tiêu phù.

Bài thuốc này phải ăn nhạt.

- Bài thuốc cũng có công hiệu đối với bệnh viêm thận phụ nữ có thai bị phù.

CHÁO NGÂN HẠNH, KHIẾM THỰC

Chữa trị: Bệnh phù nề (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Ngân hạnh 10 quả, bỏ hạt hạt khiếm thực 50 gr, gạo nếp 50 gr. Cho nước, nấu thành cháo, cho vào 1 ít muối.

Mỗi ngày ăn 1 lần. Điều trị 2 lần sẽ thấy hiệu quả.

LẠC NHÂN, CÁ CHÉP

Chữa trị: Bệnh phù nề do dinh dưỡng.

Liều lượng, cách dùng: Lạc nhân 100 gr, cá chép hoặc cá diếc 1 con. Ninh nhừ, cho vào 1 ít nước.

Công hiệu: Lợi tiểu, tiêu phù.

SỮA DÊ, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị: Bệnh phù nề do viêm thận mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 500 ml sữa dê, đun sôi cho vào 1 ít đường trắng.

Hàng ngày uống vào 2 buổi sáng, chiều.

Công hiệu: Lợi tiểu, tiêu phù.

CÁ DIẾC, VỎ BÍ ĐAO

Chữa trị: Bụng to do bóng nước.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 con cá diếc, 100 gr bí đao. Cá rửa sạch, bỏ mật, nấu chín kỹ với vỏ bí đao.

Công hiệu: Lợi tiểu, tiêu phù.

GÀ MÁI, HẤP RƯỢU

Chữa trị: Bệnh phù tim, chỉ dưới phù nề.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 con gà mái, làm sạch lông bỏ ruột, cho rượu vào hấp chín.
Công hiệu: Lợi tiểu, tiêu phù, an thần.

ĐẬU TẰM, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị: Các chứng phù nề.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 100 gr đậu tằm (loại đậu cũ từ những năm trước), 200 gr đường đỏ. Đậu sát bỏ vỏ, nấu với đường đỏ thành chè đậu. Ăn dần dần bằng nhiều bữa trong ngày.
Công hiệu: Tiêu phù nề.

RÂU NGÔ, CỦ CẢI, CHÈ BẠCH MAO

Chữa trị: Các chứng phù nề.
Liều lượng, cách dùng: Râu ngô 50 gr, củ cải 500 gr, chè bạch mao 100 gr. Trước hết cho râu ngô, củ cai vào sắc kỹ, sau đó cho chè vào sắc tiếp ít phút.
Dùng làm nước uống thường xuyên.
Công hiệu: tiêu phù.

TRỨNG GÀ HẤP LƯU HUỲNH

Chữa trị: Các chứng phù nề.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 quả trứng gà, 5 gr lưu huỳnh. Trứng gà trộn với bột lưu huỳnh, quấy đều. Hấp chín ăn.
Công hiệu: Tiêu phù nề.

THỊT CHÓ NẤU CHÁO TIỂU MẠCH

Chữa trị: Bệnh phù nề do thiếu dinh dưỡng, cơ thể suy nhược.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 500 gr thịt chó, thái nhỏ, cho 100 gr tiểu mạch (đã sát bỏ vỏ) vào nấu thành cháo. Ăn vào lúc đói.
Công hiệu: Bổ khí huyết, tiêu phù.

ĐẬU ĐỎ, CÁ CHÉP

Chữa trị: Bệnh phù nề, đặc biệt là bệnh phù ở phụ nữ có thai.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 90 gr đậu đỏ, 300 - 500 gr cá chép. Ninh nhừ bằng nồi đất.

NHO KHÔ, VỎ GỪNG TƯƠI

Chữa trị: Bệnh phù do suy dinh dưỡng.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 30 gr nho khô, 10 gr vỏ gừng tươi. Sắc kỹ lấy nước uống.
Công hiệu: Tiêu phù.

LẠC NHÂN, TỎI

Chữa trị: Chi dưới phù nề do tì hư hàn thấp.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 100 - 150 gr lạc nhân, củ tỏi to thái lát 50 gr - 100 gr. Cho vào ấm đất, sắc lấy nước uống. Cách ngày điều trị 1 lần, điều trị liên tục 2 - 4 lần.
Công hiệu: Bổ tì, tiêu phù nề.

TÁO TẦU, TỎI, LẠC NHÂN

Chữa trị: Các chứng phù nề
Liều lượng, cách dùng: Táo 15 quả, lạc nhân 100 gr, tỏi thái lát 30 gr, dầu ăn 15 gr.
Đun sôi dầu, cho tỏi vào xào chín, cho tiếp táo, lạc và 2 bát nước vào. Ninh nhừ.
Công hiệu: Ấm tì, tiêu phù.

ĐẬU ĐỎ, BÍ ĐAO, CÁ TƯƠI

Chữa trị: Bệnh phù nề, bệnh gan báng nước do viêm thận cấp tính, mạn tính gây ra.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 con cá tươi (khoảng 100 - 150 gr), đánh vẩy, bỏ mật, bí đao 500 gr (để nguyên vỏ), đậu đỏ 60 gr, 5 củ hành. Nước vừa đủ, không cho muối. Ninh nhừ, ăn hết 1 lần.
Công hiệu: Lợi tiểu, tiêu phù.

TỎI, DƯA HẤU

Chữa trị: Bệnh phù nề, sơ gan, báng nước do viêm thận cấp, mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60 - 90 gr tỏi, 1 quả dưa hấu (khoảng 1500 - 2000 gr).

Dùng dao nhọn, khoét 1 lỗ 3 cạnh trên quả dưa, tạo thành 1 lỗ có nắp, cho tỏi (đã bóc vỏ) vào trong quả dưa, đậy nắp lại. Hấp cách thủy. Ăn tỏi, dưa lúc còn nóng.

Công hiệu: Lợi tiểu, phù nề.

ĐẬU ĐEN, LONG NHÃN, TÁO TẦU

Chữa trị: Bệnh phù nề do tì hư.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 50gr đậu đen, 15gr long nhãn, 50 gr táo. Cho vào 3 bát nước sắc lấy 2 bát. Chia làm 2 lần, uống vào buổi ssng chiều.

Công hiệu: Kiên tì, bổ phổi, bổ khí huyết, tiêu viêm.

ĐẬU TẰM HẦM VỚI THỊT BÒ

Chữa trị: Bệnh phù nề do suy dinh dưỡng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 150 gr đậu tằm, 150 gr thịt bò thái miếng. Cho nước và 1 ít muối vào hầm. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Kiên tì, bổ khí huyết tiêu phù.

GIẤM, HẢI ĐỚI

Chữa trị: Bệnh phù.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi làn dùng 120 gr hải đới tươi (khô dùng 60gr), nấu với giấm chua (lượng vừa đủ).

Công hiệu: Lợi tiểu, tiêu phù.

Chú ý: Những người bị viêm loét da dầy, tá tràng, dạ dày dư a-xit không được dùng.

VỎ ĐẬU TẰM, CHÈ ĐỎ

Chữa trị: Bệnh phù nề.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi làn dùng 15 gr vỏ đậu tằm khô, 6 gr lá chè. Hãm với nước sôi như pha chè uống hoặc sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Lợi tiểu, giảm thấp, tiêu phù.

HẠT KHIẾM THỰC HẦM VỚI VỊT

Chữa trị: Bệnh phù do tì hư.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi làn dùng 100 - 120gr hạt khiếm thực, 1 con vịt (bỏ lông, ruột gan, rửa sạch).

Cho khiếm thực vào trong bụng con vịt. Đun nhỏ lửa, hầm trong 2 tiếng, cho vào 1 ít muối. Có thể ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Kiên tì, lợi tiểu, tiêu phù.

DƯA HẤU

Chữa trị: Bệnh phù nề.

Liều lượng, cách dùng: Lấy phần ruột dưa hấu, dùng vải sạch gói, ép lấy nước. Đun nhỏ lửa, cô đặc nước dưa hấu, cho đường trắng vào, quấy đều. Để nguội, hong khô, cho vào lọ.

Mỗi lần 15gr hòa với nước sôi uống. Mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Lợi tiểu, tiêu phù.

RỄ CỎ TRANH, DỪA TƯƠI

Chữa trị: Bệnh phù nề.

Liều lượng, cách dùng: Rễ có tranh tươi 250gr, rửa sạch cho nước vừa đủ, sắc trong 30 phút, bỏ bã. Tiếp tục đun nhỏ lửa cho đến khi cạn đặc, cho đến khi cạn đặc, cho thêm vào 500gr nước dừa tươi, tiếp tục đun nhỏ lửa cho đến khi đặc quánh là được. Cho vào 500 gr đường trắng, quấy đều, hong khô, cho vào lọ.

Mỗi lần uống 10 gr quấy với nước sôi.

Mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Lợi tiểu, tiêu phù.

33 CHỮA BỆNH HOÀNG ĐẢN (BỆNH VÀNG DA, VÀNG MẶT, VIÊM GAN)

NHÂN TRẦN, RỄ CỎ TRANH TRẮNG

Chữa trị: Bệnh hoàng đản (sốt cao dẫn đến thấp, da vàng, mắt vàng, sốt, khát nước, nước đái vàng đậm, táo bón, buồn nôn, bựa lưỡi vàng, nhầy).

Liều lượng, cách dùng: Nhân trần 30 gr, rễ cỏ tranh trắng tươi 60gr, cho vào 500ml nước, sắc kỹ, bỏ bã, lấy nước, pha vào ít đường phèn. Mỗi lần uống 3 - 5 lần.

Công hiệu: thanh nhiệt, lợi tiểu, khỏi vàng da, vàng mắt.

Chú ý: Mắc bệnh hoàng đản cấp tính do viêm gan; mỗi ngày phải uống 4 - 5 lần, mỗi lần 300 - 500 ml. Đi đái nhiều là tốt.

RÂU NGÔ, NHÂN TRẦN

Chữa trị: Bệnh hoàng đản (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Râu ngô 30gr (nếu râu ngô tươi thì 60gr), nhân trần 30gr, tiền thảo 30gr. Cho vào 500ml nước. Sắc Kỹ, bỏ bã, lấy nước, cho đường trắng vừa phải. Mỗi lần uống 200ml, mỗi ngày uống 3 - 5 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi mật, khỏi vàng da.

Chú ý: Dùng chữa bệnh hoàng đản viêm gan, viêm túi mật rất hiệu quả.

Thời kỳ bệnh cấp tính thì phải uống nhiều hơn. Mỗi ngày 200ml, chia làm 2 - 4 lần.

Đi tiểu nhiều là có kết quả tốt.

CHÁO PHỤC LINH, ĐẬU ĐỎ, Ý DĨ

Chữa trị: Bệnh hoàng đản (thấp nặng sốt cao, mặt vàng, mắt vàng, da tái sám, vạng mỡ sưng to, váng đầu, bụng trướng, đái đường, ăn khó tiêu, bựa lưỡi vàng, nhầy mạch nhu, chậm).

Liều lượng, cách dùng: Bột phục linh trắng 20gr, đậu đỏ 30gr, ý dĩ 100gr.

Ngâm đỗ 1/2 ngày, đem ninh nhừ với ý dĩ thành cháo, cho bột phục linh vào, tiếp tục đun chín kỹ,cho vào 1 ít đường trắng. Hàng ngày uống nhiều lần theo ý muốn.

Công hiệu: Kiên tì, trừ thấp, thanh nhiệt, giải độc, khỏi bệnh hoàng đản.

RỄ CỎ TRANH TƯƠI, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Bệnh hoàng đản (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Rễ cỏ tranh tươi 150gr (nếu rễ khô 100gr), cắt ngắn, thịt lợn nạc 250gr. Cho nước vừa đủ, ninh nhừ, cho vào 1 ít muối. Ăn vào các bữa cơm.

Công hiệu: Trừ thấp, khỏi vàng da.

Có thể dùng làm nước uống hàng ngày, phù hợp với người bệnh cơ thể suy nhược, vàng da, vàng mắt.

THỊT LỢN NẠC NẤU VỚI HOA CÚC

Chữa trị: Bệnh hoàng đản, vàng da toàn thân.

Liều lượng, cách dùng: Cây hoa cúc hoặc rễ 50gr, sắc kỹ lấy nước uống, hoặc nấu với thịt lợn nạc ăn.

Công hiệu: Lợi tiểu, ích mật, khỏi vàng da.

DẠ DÀY LỢN NẤU VỚI CỦ MÃ THẦY

Chữa trị: Bệnh hoàng đản, vàng da toàn thân, mầu vàng sạm

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 chiếc dạ dày lợn nấu với mã thầy khoảng 1/2 kg.

Công hiệu: Lợi tiểu, ích mật, khỏi vàng da.

QUẢ THẬN GÀ, CỦ CẢI, TRẦN BÌ, GỪNG TƯƠI

Chữa trị: Viêm gan hoàng đản mạn tính, gan nóng, trướng bụng đau âm ỉ.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 quả cật gà, 1 củ cả, 1 miếng trần bì và 2 lát gừng. Ninh nhừ, ăn cái, uống nước.

Công hiệu: Lợi tiểu, tiêu viêm, khỏi vàng da.

THÂN CÂY DƯA CHUỘT NẤU VỚI TRỨNG GÀ

Chữa trị: Viêm gan cấp tính hoàng đản.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 đoạn thân leo cây dưa chuột thái nhỏ, 1 quả trứng gà, cho vào 2 bát nước sắc với cây dưa chuột, lấy 1 bát nước. Đập quả trứng gà vào, quấy đều, đun sôi. Ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: ích mật, khỏi vàng da.

CÁM GẠO, TRỨNG GÀ, MẬT ONG

Chữa trị: Hoàng đản do viêm gan cấp.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 100gr cám, 2 quả trứng gà, 50ml mật ong. Cho cám gà vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát nước, bỏ bã. Cho trứng gà, mật ong vào nước cám quấy đều, đun sôi chín ăn. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Công hiệu: Lợi tiểu, khỏi vàng da.

CỎ XƯƠNG GÀ NẤU VỚI ỐC RUỘNG

Chữa trị: Bệnh hoàng đản truyền nhiễm do viêm gan.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 60gr cỏ xương gà, ốc 250 - 400 gr. Lấy nước sạch ngâm ốc, 24 - 48 tiếng. Thay nước, rửa sạch, lấy dao đập dập ốc (đập nhẹ, không làm nát). Cho ốc, cỏ vào sắc lấy nước uống.

Công hiệu: ích mạt, khỏi vàng da.

NHÂN TRẦN, THỊT HẾN

Chữa trị: Hoàng đản cấp do viêm gan.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần có thể dùng 30gr nhân trần, 100 - 150gr thịt hến. Cho nước vào sắc lấy nước uống (có thể ăn thịt hến).

Công hiệu: Tiêu viêm, khỏi vàng da.

ĐẬU VÀNG, RAU CẢI TRẮNG

Chữa trị: Viêm gan hoàng đản cấp.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60 gr đậu vàng, 1 ít gr rau cải trắng. Sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu viêm, mát gan, khỏi vàng da.

CÁ CHUỐI

Chữa trị: Bệnh hoàng đản do viêm gan truyền nhiễm.

Liều lượng, cách dùng:

Lấy cá chuối còn sống, thả trong nước sạch 1 ngày. Mổ cá bỏ hết ruột gan, sau đó cho vào lò sấy khô, tán nhỏ.

Mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần 10gr.

Công hiệu: Bổ gan, tiêu viêm, khỏi vàng da.

MẬT ONG

Chữa trị: Hoàng đản do viêm gan.

Liều lượng, cách dùng:

Hàng ngày dùng 50 - 100gr mật ong hòa với nước sôi uống, uống thay nước chè.

Công hiệu: Khỏi viêm gan.

HỒ TIÊU, TRỨNG GÀ

Liều lượng, cách dùng:

Lấy 1 quả trứng gà tươi, đục 1 lỗ nhỏ trên vỏ quả trứng, cho 7 hạt hồ tiêu vào trong quả trứng. Dùng bột mì bịt lỗ thủng. Dùng giấy thấm gói kín quả trứng. Đun trứng nướng trên bếp lò. Bóc vỏ, ăn cả trứng lẫn hồ tiêu. Người lớn mỗi ngày ăn 2 quả, trẻ em mỗi ngày ăn 1 quả.

Mỗi đợt điều trị 10 ngày, nghỉ 3 ngày, điều trị tiếp đợt sau.

Công hiệu: Ôn trung hạ khí, tiêu viêm, giải độc.

PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ ĐẶC HIỆU BỆNH vàng da

Chữa trị: Bệnh hoàng đản.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 gr hoài sơn, 10 gr Hải long Nhật Bản (cá chìa vôi Nhật Bản), 10 gr hải tước, 10gr

ngọc trúc, 2 cốc nước lã. Sắc lấy 1 cốc, uống thay nước chè hàng ngày.

34. CHỮA CẢM MẠO, CẢM CÚM

GỪNG, HÀNH

Chữa trị: Phong hàn, cảm mạo (thời tiết giá lạnh, do cảm phong, cảm lạnh sinh ra, bệnh trạng chủ yếu là vừa sốt rét, không ra mồ hôi, nhức đầu, toàn thân rét run, chảy nước mũi, ho, đờm trắng, lỏng, bựa lưỡi trắng, mạch phù).

Liều lượng, cách dùng: Gừng tươi 15 gr thái lát, 3 củ hành trắng, cho vào 500ml nước, đun sôi kỹ, cho vào 20gr đường đỏ. Uống nóng, uống hết trong một lần. Uống xong đắp chăn cho ra mồ hôi.

Công hiệu: Trừ phong hàn cảm nhiệt, đau đầu, không ra mồ hôi.

GỪNG, HANH, CHAO ĐẬU, RƯỢU

Chữa trị: Phong hàn, cảm mạo (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 30gr cây hành cả củ, rễ, 10gr chao đậu nhạt, 3 lát gừng tươi, cho vào 500 ml nước sắc kỹ, chovào 30ml rượu đun tiếp cho đến khi sôi.

Uống nóng, uống xong đắp chăn kín cho ra mồ hôi.

Công hiệu: Trừ phong hàn cảm mạo, nhức đầu, không ra mồ hôi.

LÁ TÍA TÔ, GỪNG TƯƠI

Chữa trị: Phong hàn, cảm mạo (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Gừng tươi 15gr, lá tía tô 10gr. Cho và 500ml nước. Dùng nồi đất hoặc chậu sắt tráng men đun sôi, cho vào 20gr đường đỏ.

Uống nóng, mỗi ngày uống 2 lần.

Công hiệu: Phong hàn, cảm mạo.

Có tác dụng chữa trị buồn nôn, đau dạ dày, trương bụng, phụ nữ có mang bị cảm mạo dùng rất tốt.

ĐƯƠNG QUY, GỪNG TƯƠI HẦM THỊT DÊ

Chữa trị: Phong hàn, cảm mạo (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Thịt dê 100 - 200 gr, gừng tươi 60gr, hành 10gr, đương qui 15gr.

Thịt dê thái nhỏ, xào chín với dầu ăn, gừng, hành cho vào khoảng 2 bát nước, ít muối, đun sôi trong 30 phút. Ăn cả cái lẫn nước. Ăn xong cần tránh gió từ 2 - 4 tiếng.

Công hiệu: Bổ hư thấp trung, sinh huyết, khử hàn.

Những người thường mắc chứng cảm mạo, cơ thể suy nhược, phụ nữ sau khi sinh đẻ bị cảm uống rất tốt.

LÁ DÂU, HOA CÚC, CAM THẢO

Chữa trị: Phong nhiệt cảm mạo (Thường thấy khi thời tiết ấm áp hoặc nóng bức, bệnh trạng chính: phát sốt, nhức đầu, ngạt mũi, ra mồ hôi ít hoặc không ra, đau họng, miệng khô, ho ra đờm màu vàng, đặc, bựa lưỡi trắng, mạch phù).

Liều lượng, cách dùng: Lá dâu, hoa cúc, cam thảo mỗi thứ 10gr. Cho đủ nước, sắc kỹ, uống thay nước chè.

Công hiệu: Trừ phong, tán nhiệt, mát phổi, cắt cơn ho.

Đối với bệnh phong nhiệt cảm mạo, dùng bài thuốc này rất có hiệu quả.

HOA CÚC, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị: Phong nhiệt, cảm mạo (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hoa cúc 30gr, cho vào ấm hãm với nước sôi, cho vào 1 ít đường trắng. Uống thay nước chè.

Công hiệu: Trừ phong, thanh nhiệt, giải độc, cắt cơn ho

HƯƠNG NHU, HẬU PHÁC, ĐẬU BIỂN

Chữa trị: Cảm mạo do nóng, thấp (thường thấy vào mùa hè nóng bức, cơ thể bị nóng, ẩm thấp sinh bệnh, sốt tương đối cao, có mồ hôi mà không thoát ra được, mồ hôi ra thì giảm nóng, mồ

hôi ngừng ra thì lại sốt, nhức đầu, thân thể mệt mỏi, tức ngực, buồn nôn, bựa lưỡi vàng hoặc trắng, mạch nhu).

Liều lượng, cách dùng: Hương nhu 30gr, hậu phác 10gr, đậu bạch biển 20gr (sao vàng). Cho vào nước sắc kỹ trong khoảng 30 phút, bỏ bã uống nước.

Mỗi ngày uống 3 - 4 lần.

Công hiệu: Ra mồ hôi, giảm sốt.

Chú ý: Những người mắc chứng sốt cao, mồ hôi ra nhiều mà không rét dữ dội, tim hồi hộp, miệng khát nước không nên dùng bài thuốc này.

HOẮC HƯƠNG, GẠO TẺ

Chữa trị: Cảm mạo (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Lá hoặc hương tươi 20gr, sắc kỹ, cho vào 1 ít đường trắng. Mỗi ngày uống 3 - 4 lần. Hoặc dùng 100gr gạo tẻ, nấu thành cháo, cho nước hoắc hương vào. Ăn nóng.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giảm đau, ra mồ hôi. Bài thuốc này chữa các chứng sốt rét, cảm mạo, nhức đầu, tiêu hóa khó khăn, buồn nôn.

Mùa hè nóng bức, có thể ăn cháo hoắc hương thường xuyên để bồi dưỡng cơ thể, giữ gìn sức khỏe.

RAU CẢI, ĐẬU PHỤ, GỪNG TƯƠI

Chữa trị: Cảm, ngạt mũi, nhức đầu, sợ lạnh, không ra mồ hôi, đắng miệng, miệng khô, không muốn ăn.

Liều lượng, cách dùng: Rau cải 500gr, đậu phụ 3 miếng (3 bìa đậu) trám muối 4 quả, gừng tươi 15gr. Cho vào 4 bát nước, sắc lấy khoảng 1 bát. Uống nóng, uống xong đắp chăn kín toàn thân cho ra mồ hôi.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải cảm, giảm đau.

HÀNH, TỎI NẤU CHÁO

Chữa trị: Cảm, nhức đầu

Liều lượng, cách dùng: Lấy 10 củ hạnh, 3 củ tỏi. Nấu 2 bát cháo bột gạo. Khi cháo chín cho hành tỏi vào đun sôi kỹ. Ăn nóng. Ăn xong đắp chăn kín toàn thân để ra mồ hôi.

Công hiệu: Trừ phong, cắt cơm đau.

CÁ TRẮM CỎ, GỪNG TƯƠI, RƯỢU

Chữa trị: Cảm, ngạt mũi, sợ lạnh, nhức đầu.

Liều lượng, cách dùng: Thịt cá trắm cỏ 150gr, gừng tươi thái lát 25gr, rượu 100ml.

Lấy 1/2 bát nước đun sôi, cho 3 vị trên và 1 ít muối vào. Ăn nóng để ra mồ hôi.

Công hiệu: Trừ phong, giải cảm, cắt cơn đau.

QUẢ ĐÀO, HÀNH, GỪNG TƯƠI

Chữa trị: Cảm lạnh, không ra mồ hôi, nhức đầu phát sốt.

Liều lượng, cách dùng: Quả đào 25gr, hành 25gr, gừng tươi 25 gr, lá chè 15gr. Cho vào 1 bát nước, sắc kỹ, bỏ bã, uống nước

Công hiệu: Giải cảm, ra mồ hôi, giảm đau, giải nhiệt.

GỪNG TƯƠI, HÀNH CỦ, CỦ CẢI

Chữa trị: Cảm, ho ra đờm nhiều, trong đờm có bọt.

Liều lượng, cách dùng: Gừng tươi 15gr, hạnh 6 củ, củ cải 1 củ. Dùng 3 bát nước, lần lượt cho củ cải, gừng và hành vào, sắc kỹ, lấy 1 bát nước, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu đờm, cắt cơn ho.

CÂY MÙI, DƯỜNG MẠCH NHA

Chữa trị: Cảm gió, ho, đờm ra nhiều.

Liều lượng, cách dùng: Cây mùi 25gr, đường mạch nha 25gr, 3 thìa nước cơm. Đun nhỏ lửa, khi đường hòa tan hết là được. Ăn hết trong 1 lần.

Công hiệu: thanh nhiệt, tiêu đờm, cắt cơn ho.

Ô MAI, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị: Cảm phong, cảm mạo, phát sốt.

Liều lượng, cách dùng: Ô mai 4 quả, đường đỏ 100 gr. Sắc lấy 1 bát nước, chia làm 2 lần uống hết.

Công hiệu: Trừ phong, thanh nhiệt.

LÁ CHÈ, TỬ TÔ

Chữa trị: Cảm mạo dẫn đến khản tiếng.

Liều lượng, cách dùng: Lá chè 5gr đem sao, tía tô 5gr, muối rang 10gr.

Dùng 1 bát nước, cho chè, tía tô vào sắc kỹ, hòa tan muối, bỏ bã, uống dần dần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, khỏi khản tiếng.

PHƯƠNG THUỐC KỲ DIỆU CHỮA CẢM CÚM

Chữa trị: Cảm cúm

Liều lượng, cách dùng: Đài sen 15gr, ngân hoa 10gr, rễ cây lau 15gr, hương nhu 10gr, bèo bồng 10gr, sắn dây 15gr, phòng phong 10gr, đại thanh diệp 15gr, cam thảo 10gr. Cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát. Để nguội uống hết trong 1 lần. Mỗi ngày dùng 1 thang. Điều trị liên tục 2 - 3 thang.

Nếu bệnh nhân sốt cao thì cho thêm vào 30gr thạch cao.

Bệnh nhân nhức đầu, đau mình mẩy thì thêm 10gr cành dâu, 15gr bạch thược.

Bệnh nhân ho đau họng thì thêm rễ cây lan 15gr, huyền sâm 15gr.

Bệnh nhân nôn mửa, ăn ít thì thêm hoắc hướng 10gr.

Nếu người sốt cao không giảm, bệnh tình trầm trọng thì có thể uống mỗi ngày 2 thang.

Trẻ em, người già cơ thể yếu thì uống 1/2 thang.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải cảm, cắt cơn ho, giảm đau.

MẬT ONG, HOA KIM NGÂN

Chữa trị: Cúm.

Liều lượng, cách dùng: lấy 30gr hoa kim ngân, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, gạn lấy nước thuốc, hòa vào 20gr mật ong, uống 2 lần, vào 2 buổi sáng, chiều.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu đờm, cắt cơn ho.

QUẢ TRÁM, CỦ CẢI

Chữa trị: Cúm, cảm thông thường.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 250gr quả trám, 500 - 1000 gr củ cải. Sắc kỹ, lấy nước uống thay nước chè. Uống nhiều lần.
Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, tiêu đờm, cắt cơn ho.

TIM LỢN MUỐI

Chữa trị: Phong hàn cảm mạo, ho và viêm phế quản.
Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 quả tim lợn, rửa sạch, để ráo nước. Cho quả tim vào xong, rắc lên trên quả tim một ít muối, một ít nước. Đun nhỏ lửa trong 1 tiếng, sau đó bỏ muối đi, ăn tim lợn (ăn hết trong 1 lần).
Điều trị 2 - 3 lần sẽ có kết quả.
Đây là bài thuốc dân gian để chữa phong hàn, cảo mạo.

CỎ HÔI, ĐẬU XANH

Chữa trị: Cảm sốt.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30gr cỏ hôi tươi, 30 - 50 gr đậu xanh, cho vào 5 bát nước, sắc lấy 2 bát, cho vào thuốc một ít đường đỏ đun sôi trong ít phút. Bỏ bã, uống nước.
Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, cắt cơn ho.

HÀNH, NẤM HƯƠNG, SỮA NGƯỜI

Chữa trị: Trẻ sơ sinh do phong hàn cảm mạo, sinh ra ngạt mũi, khò khè, chảy nước mắt.
Liều lượng, cách dùng:
Mỗi lần dùng 1 củ hành, 1 cây nấm hương, 30 - 50 ml sữa người.
Cho vào chén sứ, hấp cách thủy, vắt lấy nước, bỏ bã, cho nước thuốc vào vú cao su, cho trẻ bú, bú mỗi ngày 1 lần, điều trị liên tục 2 - 3 ngày.
Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, tiêu đờm, cắt cơn ho.

QUẢ TRÁM, RỄ LAU

Chữa trị: Cúm

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 gr rễ lau, 4 quả trám muối. Tất cả cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, ra mồ hôi, giải độc, dễ thở, cắt cơn ho, tiêu đờm.

CÚC VẠN THỌ, NƯỚC ĐƯỜNG

Chữa trị: Cảm, ho.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lầnđùng 15 gr cúc vạn thọ. Cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước, cho vào 1 ít đường, uống nóng.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu đờm, cắt cơn ho.

RỄ CÂY ĐA, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Cảm mạo, phát sốt, ho.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 gr rễ nhỏ của cây đa, một ít đường phèn. Cho vào 2 bát nước, sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, tiêu đờm, cắt cơn ho.

NẤU CHÁO GẠO TẺ VỚI GỪNG TƯƠI

Chữa trị: Ngoại cảm, phong hàn, ngạt mũi, chảy nước mũi, mắt, ho có đờm.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 50 gr gừng tươi, thái nhỏ, gạo rang khoảng 50gr. Tất cả nấu thành cháo, cho vào cháo 1 ít muối, dầu lạc. Ăn nóng (có thể ăn gừng hoặc không).

Công hiệu: ấm trong, trừ lạnh, tiêu đờm, cắt cơn ho.

CÂY MÙI, ĐẬU VÀNG

Chữa trị: Cảm mạo phong hàn, cúm, phát sốt, nhức đầu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 gr rau mùi tươi, 50gr đậu vàng. Cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát nước, cho vào 1 ít muối, uống nóng.

Công hiệu: Trừ phong, giải độc, tiêu nóng, cắt cơn đau.

GỪNG TƯƠI, RAU CẢI

Chữa trị: Cảm lạnh, nhức đầu, ho, đờm trắng, tắc đờm.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 500 gr rau cải tươi, rửa sạch, cắt khúc, gừng tươi 10 gr, cắt lát. Cho vào 4 bát nước, sắc lấy 2 bát. Cho vào 1 ít muối, uống nóng. Mỗi ngày uống 2 lần (rau ccải có thể ăn hoặc không).

Công hiệu: Thông đờm, bổ phổi.

GỪNG, HÀNH, TÍA TÔ, QUẢ TRÁM, HÀNH CỦ

Chữa trị: Phong hàn, cảm mạo, phát sốt, nhức đầu, chảy nước mũi, ngứa cổ họng, hắt ơi liên tục.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60gr quả trám tươi còn hạt, 15gr củ hành, 10 gr gừng tươi, 10gr tía tô. Cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, cho vào 1 ít muối. Bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Giải cảm, tán nhiệt, tiêu đờm, ngừng chảy nước mũi.

BẠC HÀ, ĐƯỜNG

Chữa trị: Phong nhiệt, cảm mạo (sốt cao, rét nhẹ, nhức đầu, ho, họng đau, mắt đỏ, miệng khô, khát nước, lưỡi đỏ, bựa lưỡi vàng, mạnh phù).

Liều lượng, cách dùng: Đường trắng 500gr, cho vào nồi nhôm, một ít nước, đem dun nhỏ lửa cho đến khi đặc khô, cho vào 30 gr bột bạc hà hoặc thay bằng 5 ml dầu bạc hà, quấy đều, để nguội.

Công hiệu: Thanh nhiệt, trừ phong.

NƯỚC DƯA HẤU, CÀ CHUA

Chữa trị: Cảm mạo (thường thấy nôn mửa, đi ỉa, ra nhiều mồ hôi, khát nước, mệt mỏi, lưỡi viêm đỏ, bựa lưỡi trắng, biếng ăn, mạch hoạt...).

Liều lượng, cách dùng: Dưa hấu bỏ hột, dùng vải sạch gói ép lấy nước, cà chua luộc chín, bỏ hột, vỏ, ép lấy nước. Hòa 2 loại nước lại với nhau uống.

Công hiệu: Trừ phong, thanh nhiệt, tiêu thấp.

GỪNG NẤU VỚI CÁ TRẮM ĐEN.

Chữa trị: Thuốc phong dịch cảm.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 con cá trắm đen khoảng 1000gr, bỏ vẩy, mang,

ruột. Bổ thân cá, cắt lát xếp lên đĩa. Đặt trên vỉ hấp chín. Cho 1 ít rượu, muối, gia vị, hấp tiếp ít phút.

Trước khi ăn, băm nhỏ gừng, hành tỏi rắc lên trên cá, tưới dầu ăn lên cá và đun sôi bốc mùi thơm là được. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, bổ thận, giải cảm, giải độc; trong khi có dịch cúm, ăn món này thường xuyên có tác dụng phòng bệnh cúm.

HOÀNG KỲ, THỊT NẠC

Chữa trị: Thuốc phòng dị ứng cúm.

Liều lượng, cách dùng: Thường dùng 50 gr hoàng kỳ sắc lấy nước uống. Hoặc hoàng kỳ hầm với thịt lợn nạc ăn.

Công hiệu: tăng cường sức đề kháng cho cơ thể. Những người cơ thể ốm yếu, dùng bài thuốc này để phòng bệnh cúm rất tốt.

35. CHỮA CẢM NẮNG

CHÈ ĐẬU XANH, ĐẬU ĐỎ

Chữa trị: Phòng cảm nắng

Liều lượng, cách dùng: Đậu xanh, đậu đỏ (mỗi loại 1 phần) rửa sạch, cho nước vừa đủ, ninh nhừ, cho đường, quấy đều, ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu. Trong mùa viêm nhiệt, thường xuyên ăn chè đậu có tác dụng phòng bệnh cảm nắng, kiết lỵ.

CUỐNG LÁ SEN, LÁ LIỄU NẤU VỚI ĐẬU BIỂN, Ý DĨ

Chữa trị: Cảm nắng, toát mồ hôi, nhức đầu, phát sốt, khát nước, có khi sợ lạnh.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 50 gr cuống lá sen, 5 gr lá liễu, 15 gr hạt ý dĩ, 15 g biển. Cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát nước.

Công hiệu: Chống nóng, giảm đau.

NƯỚC QUẢ DƯA HẤU

Chữa trị: Cảm nắng, ra mồ hôi nhiều, khát nước.

Liều lượng, cách dùng: Dưa hấu ép lấy nước uống. Uống 1 bát nước dưa hấu, có tác dụng bớt ra mồ hôi nhiều, giải nhiệt, khỏi khát nước.

CỦ CÀ RỐT, CỦ MÃ THẦY

Chữa trị: Cảm nắng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 150 - 250 gr củ cà rốt, 150 - 250 củ mã thầy. Sắc lấy nước uống thay nước chè.

Công hiệu: thanh nhiệt, giải độc.

HOA BẤC ĐÈN (CÂY CỎ BẤC), MƯỚP ĐẮNG

Chữa trị: Cảm nắng, người nóng, khát nước, nước đái vàng, phong nhiệt, mắt đỏ.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 4 - 6 cây bấc đèn. 150 - 250 gr mướp đắng (cắt khúc, bỏ vỏ, hạt).

sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải cảm, khỏi khát.

36. CHỮA VIÊM KHÍ QUẢN CẤP TÍNH

CHÁO HÀNH GẠO NẾP

Chữa trị: Viêm phế quản cấp tính do cảm lạnh (bắt đầu ho có đờm, nhức đầu, ngạt mũi, lên cơm sốt rét, bựa lưỡi trắng, mạch phù gấp).

Liều lượng, cách dùng: 5 củ hành to (có đoạn cây hành vào khoảng 3cm), 60gr gạo nếp, 5 lát gừng tươi cho nước vừa đủ, nấu thành cháo. Cho vào cháo 5ml giấm, ăn nóng. Ăn xong đắp kín chăn để ra mồ hôi.

Công hiệu: Tán hàn, ấm trong, giảm ho, thông kinh lạc, sinh máu, giảm đau.

Chú ý: những người ho, nóng, ra nhiều mồ hôi, không dùng bài thuốc này.

CHÁO GẠO TẺ, HẠNH NHÂN

Chữa trị: Viêm phế quản cấp tính do cảm lạnh (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hạnh nhân 15gr, bỏ vỏ, giã nát lọc lấy nước cho vào 50gr gạo nấu cháo, ăn nóng.

Công hiệu: Tán hàn, khỏi ho.

Những người hàn cảm mạo, thở hổn hển, trong người bồn chồn, táo bón dùng bài thuốc này rất hiệu nghiệm.

những người âm hư, ho, ỉa lỏng không dùng bài thuốc này.

MẬT ONG, NGÂN HOA

Chữa trị: Viêm khí quản cấp tính do phong nhiệt (ho ra nhiều đờm, đau họng,

người nóng, miệng khát nước, nhức đầu, sợ gió, bựa lưỡi vàng, mạch phù).

Liều lượng, cách dùng: Ngân hoa 30gr, nước 500ml, sắc lấy nước, bỏ bã, cho mật ong vào quấy đều. Chia làm 3 - 4 lần, uống hết trong ngày.

Công hiệu: Mát phổi, cắt cơn ho.

Phòng cúm, chữa ho khan, ráo phổi rất công hiệu.

LÁ DÂU, HẠNH NHÂN

Chữa trị: Viêm phế quản cấp tính do phong nhiệt (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Lá dâu 10 gr, hạnh nhân, bối mẫu, vỏ quả lê mỗi thứ 15 gr,đường phèn 10 gr. sắc lấy nước uống, uống thay nước chè.

Công hiệu: trừ phong nhiệt, tiêu đờm, cắt cơn ho.

Sau khi khỏi viêm khí quản cấp tính vẫn còn sốt nhẹ, ho khan, không có đờm vẫn tiếp tục uống bài thuốc này.

CHÁO GẠO TẺ VỚI CÂY HUỆ, HẠNH NHÂN

Chữa trị: Viêm khí quản cấp tính do cảm nóng (nóng nực ra mồ hôi, ho không có đờm hoặc đờm ít không thông đờm, họng đau, miệng khô, khát, sốt cao, nôn nao, lưỡi đỏ, bựa lưỡi trắng, khô, đi ỉa táo bón, nước đái vàng).

Liều lượng, cách dùng: Cây hoa huệ tươi 50gr, hạnh nhân 10 gr (bỏ vỏ, giã nát), gạo tẻ 50 gr. Cho nước vừa đủ, nấu cháo. Cháo chín cho vào một ít đường trắng. Ăn nóng.

Công hiệu: Mát phổi, khỏi ho, tĩnh tâm, an thần.

Chú ý: Những người ho do cảm lạnh, tì vị hư không được dùng bài thuốc này.

NƯỚC HẠNH LÊ

Chữa trị: Viêm khí quản cấp tính do cảm nóng (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng:

Hạnh nhân 10gr (cắt bỏ vỏ đầu nhọn), 1 quả lê, bỏ hột, thái miếng, cho nước vừa đủ, ninh nhừ. Quấy vào 1 ít đường trắng. Uống cả ngày.

Công hiệu: Mát phổi, tiêu đờm, cắt cơn ho.

LÁ DÂU, SA SÂM, MẠCH MÔN...

Chữa trị: Viêm khí quản cấp tính do cảm nóng (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Lá dâu, thạch cao sống mỗi thứ 30gr, cam thảo 10gr. Thạch cao sống cho vào 500ml nước sắc trong 30 phút, sau đó cho các vị thuốc khác vào, tiếp tục sắc kỹ, lọc bỏ bã, lấy nước. Cho đường hoặc nước quả lê vào thuốc, quấy đều, uống cả ngày, uống thay nước chè.

Công hiệu: Mát phổi, khỏi ho.

Chú ý: Những người hư hàn, ôn thịnh không được dùng.

CHÁO GẠO NẾP VỚI CÁ CHÉP

Chữa trị: Viêm khí quản cấp tính.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 con cá chép, đánh sạch vẩy, dùng đất dẻo bọc kín, nướng trên bếp than. Khi cá chín, bóc bỏ lớp đất, lấy cá cho vào nồi cháo gạo nếp. Ăn lúc đói. Mỗi ngày ăn 1 lần.

NUỐT MẬT NGỖNG

Chữa trị: Viêm khí quản cấp tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 chiếc mật ngỗng. Mỗi ngày 1 - 2 lần.

GÀ GÔ, SA SÂM, NGỌC TRÚC

Chữa trị: Viêm khí quản cấp tính.

Liều lượng, cách dùng: Gà gô 1 con, bỏ lông, ruột, rửa sạch. Ninh nhừ ăn, hoặc cho sa sâm, ngọc trúc vào bụng gà, ninh nhừ ăn. Chim cút cũng có tác dụng như gà gô.

37. CHỮA VIÊM KHÍ QUẢN MẠN TÍNH

CHÁO PHỤC LINH, Ý DĨ

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính.

(Ho ra nhiều đờm, đờm trắng lỏng hoặc có nhiều bọt, ngực đau tức, bựa trắng, nhầy, mạnh nhu, hoạt).

Liều lượng, cách dùng: Hạt ý dĩ 60 gr, bột phục linh 15 gr, cho nước vừa đủ, nấu thành cháo.

Bài thuốc này dùng chữa chứng tì hư, thấp thịnh sinh đờm đặc rất công hiệu.

Người cao tuổi tì hư thấp thịnh dùng lâu dài sẽ có hiệu quả.

CHÁO TỬ TÔ, GẠO TẺ

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính (bệnh trạng như trên).

Tử tô 15 gr, giã nát, cho vào 100 gr gạo tẻ, nước vừa đủ, nấu thành cháo. Cháo chín cho vào ít đường. Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: - Hạ khí, tiêu đờm, giảm ho, nhuận phổi.

- Chữa tức ngực, thở dốc cũng có hiệu quả (nhưng phải điều trị lâu).

Chú ý: - Người cao tuổi, mắc chứng đi ỉa lỏng không dùng bài thuốc này.

CHÁO HOÀNG KỲ GẠO TẺ

Chữa trị: Viêm khí quả, mạn tính do phù, thận, khí hư. (khí ho mặt tái, tiếng nhỏ hơi ngắn, bựa lưỡi mỏng, nhạt miệng, mạch vi nhược).

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ 20 gr, gạo tẻ 60 gr, nấu thành chao, cho vào cháo 1 ít đường trắng. Ăn nóng.

Công hiệu: Bổ dưỡng ngũ tạng, thanh hư, bổ phổi, thận, tim.

Chú ý: Người bị cảm sốt không được dùng bài thuốc này.

HẠNH NHÂN, HỒ ĐÀO...

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính do phế, thận, khí hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Quả ngân hạnh và điêm hạnh nhân mỗi thứ 100 gr, hồ đào và lạc nhân mỗi thứ 20 gr, giã nhỏ, trộn đều. Hàng ngày, mỗi bữa sáng, chiều lấy 20 gr cho vào 1 bát nước. Đun sôi, lấy 1 quả trứng gà, một ít đường phèn cho vào thuốc, quấy đều, đun tiếp, trứng chín là ăn được.

Điều trị nửa năm liên tục có thể chữa khỏi.

Công hiệu: Bổ thận, nhuận phổi, khí hư bình ổn, người cao tuổi viêm khí quản mạn tính, sưng phổi dùng bài thuốc này rất hiệu nghiệm.

NGŨ VỊ TỬ NGÂM TRỨNG GÀ

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính do phế, thận, khí hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 250 gr ngũ vị tử Bắc, 10 quả trứng gà vỏ màu hồng. Trước hết đem ngũ vị tử sắc lấy nước, để nguội, sau đó đập 10 quả trứng gà vào ngâm 6 - 7 ngày.

Hàng ngày, mỗi buổi sớm chiều uống với nước sôi hoặc rượu nóng. Khi uống cho vào một ít đường.

Công hiệu: Bổ phổi, thận, giảm ho.

Chữa khí nóng, phòng tái phát rất tốt.

Chú ý: Những người có đờm vàng nóng không được dùng bài thuốc này.

NGỌC TRÚC, SA SÂM HẦM VỊT

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính, nóng phổi, ho khan.

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 30 - 50 gr ngọc trúc, 30 - 50 gr sa sâm, một nửa hoặc cả con vịt. Vịt làm sạch lông, bỏ ruột. Cho vịt, thuốc, nước vừa đủ ninh nhừ (đun nhỏ lửa trong 1 tiếng), cho thêm gia vị. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Mát phổi, tiêu viêm, khỏi ho.

HẠT SEN, BÁCH HỢP HẦM THỊT NẠC

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng:

Hạt sen và bách hợp mỗi thứ 30 gr, thịt lợn nạc 200 - 250 gr. Cho vào nước, ninh nhừ. Ăn nóng.

Công hiệu: Mát phổi, giảm ho, tiêu viêm.

ĐƯỜNG TRẮNG HẤP VỚI CON DƠI

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần lấy 1 con dơi tương đối to, bỏ lông, móng, ruột gan, trộn vào 1 ít nước, 1 ít đường trắng. Hấp cách thủy. Uống nước (thịt dơi có thể ăn, có thể không ăn).

Công hiệu: Mát phổi, giải độc.

QUẢ BƯỞI HẤP VỚI THỊT GÀ TRỐNG

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 1 quả bưởi (loại bưởi để cách năm qua mùa đông là tốt nhất), bỏ vỏ. Gà trống 1 con khoảng 500 gr. Trước hết làm gà sạch lông, bỏ ruột, rửa sạch, sau đó cho bưởi vào trong bụng gà. Hấp cách thủy, uống nước, ăn thịt gà.

Hai tuần ăn 1 lần, điều trị liên tục 3 lần.

Công hiệu: Bổ phổi, tăng cường khí huyết, tiêu viêm, khỏi ho.

CƠM NẾP NƯỚC GỪNG PHỔI BÒ

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 150 - 200 gr phổi bò và một ít gạo nếp (tùy nhu cầu). Đun nhỏ lửa, thổi chín cơm gạo nếp, cho vào 10 - 15 ml nước gừng quấy đều.

Công hiệu: Nhuận phổi, tiêu đờm, khỏi ho.

TÁO TẦU, ĐƯỜNG ĐỎ NẤU VỚI BÍ NGÔ

Chữa trị: Bệnh viêm khí quản ở người cao tuổi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 500 gr bí ngô (bỏ vỏ) 15 - 20 quả táo (bỏ hạt), một ít đường đỏ. Nấu nhừ thành cháo, ăn nóng.

Công hiệu: Bổ phổi, tiêu đờm, khỏi ho.

QUẢ TRÁM, CỦ CẢI

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 250 gr quả trám, 500 - 1000 gr củ cải. Sắc lấy nước uống, giải độc, tiêu viêm.

QUẢ TIM LỢN NẤU VỚI MUỐI

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 quả tim lợn tươi, rửa sạch, để ráo nước, cho quả tim vào xong, cho 1 ít nước, rắc muối lên trên. Đun nhỏ lửa trong 1 tiếng.

Gạt bỏ muối đi, ăn quả tim lúc còn nóng.

Điều trị một vài lần sẽ có kết quả.

MẬT ONG HẤP CỦ CẢI

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính, ho.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 300 gr, củ cải, 60 gr mật ong.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 300 gr cú cải, 60 gr mật ong.

Củ cải rửa sạch, gọt bỏ vỏ, khoét rỗng giữa, cho mật ong vào trong. Hấp cách thủy, ăn nóng.

Công hiệu: Nhuận phổi, giảm ho, tiêu đờm.

CÚC VẠN THỌ SẮC VỚI NƯỚC ĐƯỜNG

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15 gr hoa cúc vạn thọ, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, cho vào 1 ít đường đỏ, quấy đều, uống nóng.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu đờm, khỏi ho.

LÁ CHÈ NẤU VỚI TRỨNG GÀ

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 15 gr lá chè xanh, 2 quả trứng gà. Cho vào 1 bát nước, đun sôi. Trứng chín vớt ra bóc bỏ vỏ. Cho trứng vào nước chè tiếp tục đun cho đến khi cạn nước. Ăn trứng.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu đờm, khỏi ho.

PHỔI LỢN, RAU DIẾP CÁ

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60 gr rau diếp cá, 200 gr phổi lợn rửa sạch. Phổi lợn thái nhỏ, lấy tay bóp hết bọt nước. Cho nước vừa đủ, ninh nhừ cho thêm gia vị. Ăn cái, uống nước.

ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO HẤP VỚI CUỐNG NHAU THAI NHI

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính ở người cao tuổi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 - 15 gr đông trùng hạ thảo, 1 cuống nhau thai nhi tươi. Hấp cách thủy.

Thường ăn một, hai lần sẽ có kết quả.

Công hiệu: Bổ phổi, tiêu đờm, tiêu viêm.

Bài thuốc này là món ăn tẩm bổ rất quí.

HẠT DẺ, BÍ ĐAO SẮC VỚI ĐƯỜNG

Chữa trị: Người cao tuổi bị sốt viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 20 - 40 gr vỏ hạt dẻ, 30 - 60 gr bí đao. Sắc lấy nước pha đường uống, uống thường xuyên. Mỗi ngày 1 thang, điều trị liên tục 4 - 6 thang sẽ có kết quả.

Công hiệu: Giải cơn sốt, giảm nóng, tiên đờm, tiêu viêm.

CHIM SẺ ĐƯỜNG PHÈN HẤP CÁCH THỦY

Chữa trị: Người cao tuổi bị viêm khí quản mạn tính

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 2 con chim sẻ, làm sạch lông, bỏ mật, 15 - 20 gr đường phèn. Hấp cách thủy. Mỗi ngày ăn 1 lần. Điều trị liên tục 3 - 5 lần.

Công hiệu: Nhuận phổi, tiêu đờm, tiêu viêm.

HẠNH NHÂN HẤP VỚI QUẢ LÊ

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính, ho khan.

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 10 gr hạnh nhân, 1 quả lê, 30 - 50 gr đường trắng. Hấp cách thủy trong 1 tiếng. Ăn quả lê, uống nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, ra mồ hôi, tiêu đờm, khỏi ho.

HOÀI SƠN HẤP VỚI NƯỚC MÍA

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính ho lâu ngày.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi ngày dùng 60 gr hoài sơn, tán nhỏ, cho vào 1/2 bát nước mía. Hấp cách thủy, ăn nóng.

Công hiệu: Bổ tì, nhuận phổi, tiêu viêm, khỏi ho.

NƯỚC GỪNG, HẠNH NHÂN HẤP VỚI PHỔI LỢN

Chữa trị: Người cao tuổi viêm khí quán mạn tính, ho nhiều đờm lạnh, ho lâu ngày không khỏi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi ngày dùng 250 gr phổi lợn, thái nhỏ, rửa sạch, để ráo nước, cho vào 10 gr hạnh nhân nước vừa đủ. Ninh nhừ, sau đó cho vào 1 - 2 thìa nước gừng, một ít muối. Ăn cái, uống nước.

Công hiệu: Bổ phổi, tiêu đờm, khỏi ho.

ĐƯỜNG PHÈN HẤP VỚI QUẢ HỒNG

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính, ho khan.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 3 quả hồng, rửa sạch, cho vào ít đường phèn. Hấp cách thủy.

Công hiệu: Nhuận phổi, tiêu viêm, khỏi ho.

TÁO TẦU, CAM THẢO

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính, ho.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 6 - 8 quả táo, 6 gr cam thảo tươi. Cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Giải độc, nhuận phổi, tiêu đờm, khỏi ho.

ĐƯỜNG PHÈN NẤU VỚI HẠNH NHÂN

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính, ho khan.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15 gr hạnh nhân nam, 3 gr hạnh nhân bắc, luộc chín, bỏ vỏ. Lấy 50 gr gạo tẻ trộn với hạnh nhân, nấu thành cháo, cho vào cháo 1 ít đường phèn.

Công hiệu: Nhuận phổi, tiêu đờm, hạ khí, khỏi ho.

LẠC NHÂN NẤU VỚI ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính, ho khan ít đờm.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 100 - 150 gr lạc nhân, cho vào 1 ít đường phèn và nước vừa đủ. Đun sôi kỹ cho lạc chín nhừ. Ăn lạc, uống nước.

Công hiệu: Khỏi ho khan, tiêu đờm, nước dãi.

PHỔI LỢN NẤU VỚI LÁ CHANH

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính, ho lâu ngày không khỏi, cổ họng ngứa, đờm trắng, ít, và ho lâu dẫn đến đau vùng lườn, tức ngực.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15 gr lá chanh, 150 - 200 gr phổi lợn. Phổi lợn rửa sạch thái nhỏ, bóp hết bọt nước. Cho một ít nước, một ít muối vào phổi lợn, lá chanh, nấu chín kỹ. Ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Long đờm, khỏi ho, giảm đau cổ họng.

CANH RAU CẢI TRẮNG KHÔ VỚI TÁO TẦU, ĐẬU PHỤ.

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính ở người cao tuổi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 100 gr rau cải khô, 50 gr đậu phụ, 10 quả táo. Ninh nhừ, cho vào 1 ít dầu ăn, một ít muối. Ăn vào 2 bữa cơm trong ngày.

Công hiệu: Mát phổi, tiêu viêm, khỏi ho.

BỘT LINH CHI HẤP VỚI THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Người cao tuổi viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng gr linh chi tán nhỏ, 100 gr thịt lợn nạc. Thịt băm nhỏ, trộn đều với bột linh chi, cho vào 1 ít dầu ăn, một ít muối. Hấp cách thủy. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, khỏi ho.

ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO, HẤP CÁCH THỦY

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính, ho khan của của người cao tuổi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 con vịt, làm sạch lông, bỏ ruột, lấy 10 - 12 gr đông trùng hạ thảo, rửa sạch cho vào trong con vịt. Hấp cách thủy. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Mát phổi, tăng cường khí huyết, tiêu đờm, khỏi ho..

HẠT DẺ HẦM VỚI THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Người cao tuổi bị viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 250 gr hạt dr (bóc bỏ vỏ), 200 gr thịt lợn nạc, rửa sạch, thái miếng. Cho đủ nước và một ít muối. Ninh nhừ. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, khỏi ho, tiêu viêm.

DẦU VỪNG NẤU VỚI THỊT DƠI

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 con dơi, làm sạch lông, chặt bỏ đầu, chân, ruột gan. Cho vào 250 gr dầu vừng, ninh nhừ thịt dơi trong dầu vừng. Lọc bỏ bã, lấy nước dầu vừng, chia làm 3 ngày, nấu với rau để ăn.

Công hiệu: Hạ khí, khỏi ho, nhuận phổi.

GỪNG TƯƠI SẤY VỚI QUẢ HỒNG KHÔ

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 3 - 6 gr gừng tươi rửa sạch, bỏ vỏ, lấy 1 quả hồng khô, bổ dọc quả hồng thành mảnh, kẹp lát gừng tươi vào giữa. Sấy trên ngọn lửa nhỏ 1 lúc.

Bỏ gừng, ăn quả hồng, hoặc ăn cả gừng lẫn hồng.

Công hiệu: Bổ phổi, tiêu đờm, khỏi ho.

CÁ DIẾC ĂN VỚI GỪNG BÁN HẠ

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Cá diếc bỏ ruột, sấy khô, nghiền nhỏ. Mỗi lần uống 5 gr bột cá với 3g bột gừng, bán hạ. Uống với nước cơm. Mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Bổ phổi, tiêu đờm, khỏi ho.

BẠCH CẬP HẤP VỚI TỔ YẾN

Chữa trị: Người bị viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 6 - 9 gr bạch cập, 6 - 9 gr tổ yến. Hấp cách thủy cho đến khi nhừ nát, lọc lấy nước, bỏ bã. Cho vào 1 ít đường phèn, đun tiếp 1 vài phút.

Mỗi ngày ăn 1 - 2 lần.

Công hiệu: Bổ phổi, tiêu đờm, khỏi ho, tiêu viêm.

Đây là bài thuốc dân gian dùng bồi dưỡng cơ thể.

TRỨNG GÀ NƯỚNG BỌC CÓC

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính.

Lấy 1 con cóc sống, mổ bỏ hết nội tạng. Lấy 1 quả trứng gà, đặt vào trong bụng cóc, dùng đất dẻo bọc kín, nướng chảy trên lò than.

Bỏ đất vả con cóc đi, chỉ ăn trứng gà đã nướng. Hàng ngày, sáng sớm ăn 1 quả trứng gà.

Người bệnh nặng, ăn trong 5 ngày (kiêng hút thuốc, kiêng ăn mỡ). Bài thuốc này có tác dụng chữa thở khò khè.

KẸO HẠNH NHÂN

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Hạnh nhân, đường phèn tán nhỏ, trộn đều, chế biến thành kẹo hạnh nhân.

Mỗi buổi sáng chiều ăn 9 gr kẹo. Mỗi đợt điều trị 10 ngày.

Công hiệu: Tiêu viêm, giải độc, khỏi ho.

NHÂN QUẢ THÔNG TẨM ĐƯỜNG

Chữa trị: Người già viêm khí quản mạn tính (thở hụt hơi, mệt mỏi, hay toát mồ hôi, da tái xám, ăn kém, nhạt miệng, mạch vi nhược).

Liều lượng, cách dùng: Đường trắng 500 gr, cho 1 ít nước, đun nhỏ lửa cho đến khi khô, đường kéo thành sợi, không dính thì ngừng đun. Cho 250 gr nhân quả thông vào đun tiếp, quấy đều, đổ ra đĩa to, để nguội, cắt thành miếng.

Công hiệu: Nhuận phổi, bổ tì, giảm ho.

CHÁO TRỨNG GÀ NGÂN HẠNH, HẠNH NHÂN, HỒ ĐÀO, LẠC

Chữa trị: Viêm khí quản mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Ngân hạnh, hạnh nhân 1 phần, hồ đào, lạc nhân 2 phần. Tán nhỏ, trộn đều.

Mỗi buổi sáng sớm, dùng 20 gr bột hỗn hợp trên và 1 quả trứng gà, nấu 1 bát cháo, ăn nóng.

Ăn liên tục trong nửa năm. Thường bắt đầu ăn từ đầu mùa thu (trước khi bệnh viêm khí quản phát sinh, khi chưa rét), cho đến hết mùa xuân sang năm sau (khi thời tiết ấm áp).

Công hiệu: - Bổ thận, nhuận phổi, giải độc, tiêu viêm.

- Dùng phối hợp chữa sưng phổi rất tốt.

38. CHỮA THỞ KHÒ KHÈ

NẤU CHÁO LÁ TỬ TÔ.

Chữa trị: Thở khò khè do cảm lạnh (thở gấp, hơi ngắn, trong cổ họng có đờm loãng trắng, có tiếng khò khè, rét dữ dội không ra mồ hội, nhức đầu, thân thể mệt mỏi, bựa lưỡi trắng, mỏng).

Liều lượng, cách dùng: Trước tiên dùng 500 gr gạo tẻ nấu thành cháo, cháo chín nhừ, cho vào 10 - 15 gr lá tử tô, đun tiếp cháo sôi lên là được.

Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: Giải cảm, dễ thở, tán hàn, khí huyết lưu thông, giảm đau.

- Bài thuốc này điều trị cảm lạnh, ho, tức ngực có hiệu quả.

Chú ý: Những người cảm nóng sốt không được dùng.

CHÁO GẠO NẾP VỚI GỪNG, TÁO TẦU

Chữa trị: Thở khò khè cảm lạnh (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng:

Gừng tươi thái nhỏ, táo 2 quả, gạo nếp 150 gr. Cho nước vừa đủ, nấu thành cháo.

Công hiệu: giải cảm, tán hàn, tiêu đờm, tăng cường điều hòa khí huyết, bổ tì, vị.

Người cao tuổi cũng dùng được bài thuốc này.

BỘT ĐÌNH LỊCH NẤU VỚI TÁO TẦU

Chữa trị: Thở khò khè do cảm nóng (thở có tiếng khò khè, sốt cao, bứt rứt, miệng khát, thèm uống, đờm đặc vàng, hoặc trắng dính, bựa lưỡi vàng nhầy, mạch hoạt).

Liều lượng, cách dùng: Quả đình lịch 10 gr sao vàng, tán nhỏ, táo 20 quả. Cho táo vào 500 ml sắc lấy 200 ml, cho bột đình lịch vào, quấy đều, đun tiếp trong 10 phút gạn lấy nước uống.

Công hiệu: Tiêu đờm, dễ thở, khí huyết lưu thông.

Chú ý: Những người cơ thể hư nhược cần thận trọng khi dùng bài thuốc này.

CAO HẠNH NHÂN, MẬT ONG

Chữa trị: Thở khò khè do cảm nóng (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hạnh nhân (bỏ đầu vỏ nhọn) 30 gr, nước 200 ml nghiền thành nước, cho 120 g mật ong tươi, 12 gr cam thảo vào. Sắc kỹ, cô đặc thành cao.

Mỗi lần uống 10 ml, ngày uống 2 lần, uống sau bữa ăn.

Công hiệu: Nhuận phổi, thanh nhiệt, dễ thở, khỏi ho.

Bài thuốc này có tác dụng chữa chứng nóng phổi thở khò khè, thông đại tiện.

Những người phổi khí hư cũng dùng được.

CHÁO CAO ĐÔNG A BỔ PHỔI

Chữa trị: Thở khò khè do cảm nóng (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Gạo nếp 30 gr, hạnh nhân 10 gr, cao Đông A 15 gr, nam mộc hương 10 gr. Dùng nước vừa đủ, trước hết sắc kỹ hạnh nhân, nam mộc hương lấy nước, bỏ bã. Cho gạo nếp vào nấu thành cháo. Cao Đông A hòa tan vào nước rồi cho vào cháo, cho vào cháo 1 ít đường phèn, đun sôi quấy đều.

Công hiệu: Mát phổi, hạ nhiệt, bổ trung ích khí, khỏi ho, dễ thở.

bài thuốc này chữa chứng phế hư hỏa thịnh, ho, thở dốc rất công hiệu.

những người ho trong đờm có lẫn máu cũng có thể dùng bài thuốc này.

CAO HOÀNG KỲ, CAM THẢO, MẬT ONG...

Chữa trị: Khó thở (người cao tuổi, cơ thể suy nhược, bệnh kéo dài, thở hụt hơi, sợ gió, thở khó, ra mồ hôi trộm, ăn yếu, mạch hư nhược).

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ tươi 20 gr, thạch cao 10 gr, mật ong 30 gr cam thảo 6 gr, bột sơn dược 10 gr, rễ cỏ trang tươi 20 gr.

Trước hết đem hoàng kỳ thạch cao, rễ cỏ trang sắc trong 30 phút, bỏ bã, lấy 2 cốc nước. Cho cam thảo, bột sơn dược vào sắc tiếp, quấy đều, cô đặc, cho mật ong vào, đun sôi, để nguội. Chia làm 3 lần uống hết trong ngày.

Công hiệu: Giúp phổi điều hòa âm dương, thở nhịp nhàng, tự nhiên.

HỒ ĐÀO SẮC VỚI NHÂN SÂM

Chữa trị: Thở khò khè (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Quả hồ đào 20 gr (bỏ vỏ), nhân sâm 6 gr hoặc đẳng sâm 20 gr, gừng tươi 3 lát. Cho nước vừa đủ, sắc lấy 200 ml, vớt bỏ gừng ra, cho vào một ít đường phèn, quấy đều.

Mỗi ngày uống 1 lần, uống trước khi đi ngủ.

Công hiệu: Bổ thận, bổ phổi, thở dễ, đại bổ nguyên khí, âm dạ, tiêu đờm.

- Chữa chứng hư hàn thận yếu có hiệu quả.

Chú ý: những người họ có máu trong đờm, ấm hư, nhiệt... không được dùng bai thuốc này.

CHÁO KHIẾM THỰC, HỒ ĐÀO, TÁO TẦU

Chữa trị: Thở khó (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Khiếm thực 100 g (tán nhỏ) nhân hồ đào 200 gr (tán nhỏ), táo 20 quả (bỏ hạt). Cho vào 1 ít đường, nước vừa đủ, hầm kỹ.

Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: - Bổ trung ích khí, bổ phổi, thở ổn định.

- Chữa khỏi chứng tì thận hư, thở khó.
- Người cao tuổi mắc chứng khó thở dùng rất tốt.

NHÂN QUẢ HỒ ĐÀO SẮC VỚI QUẢ HỒNG KHÔ

Chữa trị: Khó thở (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Nhân hồ đào, hồng khô mỗi thứ 500 gr. Trước hết cho nhân hồ đào vào sắc kỹ, vớt ra cho vào bình trộn với quả hồng khô đã hấp chín. Để nguội, ăn tùy ý.

Công hiệu: Mát phổi, tăng cường khí huyết, tiêu đờm, giảm nóng, dễ thở, khỏi ho.

CANH CỦ CẢI TRỨNG GÀ

Chữa trị: Thở khó do dị ứng (những người hay mắc chứng do dị ứng, mỗi khi gió lạnh, hít phải bụi, ăn tôm cá, hoặc đường hô hấp bị nhiễm vi khuẩn độc hại. Khi mắc bệnh thường khạc ra đờm, hay ngáp, dễ bực bội toát mồ hôi, hết cơn thì trở lại bình thường).

Liều lượng, cách dùng: Về mùa đông, chọn một số cây cải củ to, khoét lỗ, đủ nhét quả trứng gà vào (đầu trứng gà to hướng lên trên). Trồng cây cải củ vào chậu, giữ cho cây sống, sau 81 ngày, nhổ củ lên rửa sạch, cắt nhỏ, nấu chín nhừ, đập trứng gà vào nồi canh. Không cho muối, ăn canh.

Vì khi trời giá rét, nói chung trứng gà không ung thối, nếu trứng ung thối biến chất thì không dùng được.
Bài thuốc chữa bệnh thở khò khè rất tốt.

HẠT CỦ CẢI SẮC VỚI HẠNH NHÂN

Chữa trị: Thở khò khè, đờm nhiều, hơi ngắn
Liều lượng, cách dùng: Hạt cải củ 20 gr, hạnh nhân 20 gr. Trước hết đem hạt cải sao vàng, bỏ đầu nhọn hạt hạnh nhân. Cho vào 1 bát rưỡi nước, sắc lấy nửa bát, uống.
Công hiệu: Tăng cường khí huyết, tiêu đờm, dễ thở.

BỘT MAI MỰC TRỘN ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị: Thở khò khè, đờm nhiều, hụt hơi, thở gấp.
Liều lượng, cách dùng: Mai mực sấy khô tán thành bột, mỗi lần dùng 15 gr hòa với đường đỏ uống. Mỗi buổi sáng chiều uống 1 lần.
Công hiệu: Tăng cường khí huyết, tiêu đờm, thở ổn định.

QUẢ HẠNH ĐÀO, HẠNH NHÂN, GỪNG TƯƠI LUYỆN VỚI CÁM

Chữa trị: Thở khò khè, cơ thể suy nhược.
Liều lượng, cách dùng: Quả hạnh đào 50 gr, khổ hạnh nhân 50 gr (cắt đầu nhọn), gừng tươi 50 gr, cám gạo 100 gr. Tất cả đem sao vàng, tán nhỏ, trộn với mật ong chế thành thuốc viên. Mỗi viên khoảng 9 gr. Uống trước lúc đi ngủ. Mỗi lần 2 viên.
Công hiệu: Bổ khí huyết, tiêu đờm, thở ổn định.

GÀ MÁI ĐEN NẤU VỚI GIẤM CHUA

Chữa trị: Thở khò khè, cơ thể suy nhược.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 con gà mái đen, 2000 g giấm. Gà làm sạch lông, bỏ ruột, chặt miếng, cho vào hầm với giấm chua. Ăn nóng.
Công hiệu: Bổ khí huyết, dễ thở.

GÀ MÁI VÀNG HẤP VỚI BỘT CA-RI

Chữa trị: Mắc chứng khó thở kéo dài, cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 con gà mái vàng 25 gr bột ca ri (hoặc thay bằng bột hạt cải). Gà làm sạch lông, bỏ mật, chặt miếng, cho vào hầm với bột ca-ri, ăn nóng.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, dễ thở.

HẠNH NHÂN ĐẮNG, HẠNH NHÂN NGỌT SẮC VỚI ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Người cao tuổi thở khó

Liều lượng, cách dùng: Hạnh nhân ngọt 25 gr, hạnh nhân đắng (khổ hạnh nhân) 25 gr, đường phèn 50 gr, cho vào một bát nước, sắc lấy 1/2 bát. Uống hết trong 1 lần.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, dễ thở.

TRỨNG GÀ NGÂM NƯỚC ĐÁI

Chữa trị: Thở khó lâu ngày không khỏi, cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 20 quả trứng gà, ngâm vào chậu nước đái trong 4 ngày; sau đó lấy ra rửa sạch, mỗi ngày luộc 1 quả, bóc vỏ ăn.

Công hiệu: Bổ khí huyết, dễ thở.

VỪNG ĐEN, GỪNG TƯƠI TRỘN VỚI MẬT ONG, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Người cao tuổi thở khò khè.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 250 gr vừng đen, 200 gr gừng tươi, 200 gr mật ong, 200 gr đường phèn. Trước tiên đun nước gừng hòa với đường phèn, đun sôi, sau đó đem vừng đen sao thơm, để nguội, trộn với nước gừng sao khô, để nguội. Cuối cùng tất cả trộn với mật ong, đường phèn.

Mỗi buổi sáng, chiều uống 1 thìa, uống với nước sôi.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, dễ thở.

TRỨNG GÀ NẤU VỚI HOA HƯỚNG DƯƠNG

Chữa trị: Thở khò khè

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 hoa hướng dương, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát. Đun sôi nước, đập vào 1 quả trứng gà. Ăn trứng, uống nước.

Công hiệu: Bổ khí huyết, dễ thở.

THỊT CHÓ NẤU VỚI THỤC PHỤ PHIẾN, GỪNG TƯƠI

Chữa trị: Người già khó thở mạn tính do hư hàn, suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15 - 30 gr thục phục phiến, 150 gr gừng tươi nướng chín, 500 - 1000 gr thịt chó. Tất cả đem băm nhỏ.

Trước hết đem tỏi, dầu lạc xào với thịt chó, cho ít nước đun tiếp trong 2 tiếng. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Bổ hư, khử hàn, thở dễ.

NHAI NUỐT VỪNG, GỪNG TƯƠI, HẠNH ĐÀO

Chữa trị: Người cao tuổi thở khó.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 10 gr vừng, 2 quả hạnh đào, 2 lát gừng. Cả 3 vị trên đem nhai kỹ, nuốt chậm ít một. Hàng ngày, mỗi bữa sáng, chiều, nhai nuốt 1 lần.

VỎ QUẢ BƯỞI NẤU VỚI CUỐNG NHAU BỒ

Chữa trị: Bệnh thở khó tái phát nhiều lần không giảm.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng từ 1/2 đến cả chiếc cuống nhau bồ rửa sạch, cắt thành miếng nhỏ, vỏ bưởi khô 15 - 20 gr. Tất cả cho vào sắc kỹ.

Công hiệu: ích khí, bổ phổi, tiêu đờm, dễ thở.

TRỨNG GÀ XÀO RAU HẸ

Chữa trị: Thở khó do thận hư hàn.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 100 gr rau hẹ tươi.

Rửa sạch, thái nhỏ, đập 2 quả trứng gà vào cho 1 ít muối, dầu lạc, quấy đều, xào chín. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: ích khí, dễ thở.

TÁO TẦU NẤU VỚI BÍ NGÔ, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị: Thở khò khè.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 500 gr bí ngô (bỏ vỏ), 15 - 20 quả táo, đường đỏ vừa đủ. Tất cả cho vào nấu nhừ thành cháo. Ăn nóng.

Công hiệu: ích khí, dễ thở.

BỘT CHUỘT BAO TỬ

Chữa trị: Bệnh khó thở.

Liều lượng, cách dùng:

Chuột bao tử đem sao toàn tính, tán thành bột, uống với nước sôi. Mỗi lần 1 con. Uống liên tục nhiều lần. Kết quả điều trị rất tốt.

BỘT CON DƠI

Chữa trị: Thở khò khè.

Liều lượng, cách dùng: Con dơi đem sao toàn tính, tán bột. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 2,5 - 5 gr bột, uống với nước đường phèn.

CHÁO BỘT GẠO, LỢN BAO TỬ

Chữa trị: Thở khò khè.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 con lợn bao tử (lợn con vừa sinh ra, chưa bú sữa mẹ) làm sạch lông, rửa sạch, thái miếng, ninh nhừ. Cho vào 1 ít gạo, muối nấu thành cháo. Ăn hết trong 2 - 3 ngày.

TINH HOÀN LỢN CON UỐNG VỚI RƯỢU

Chữa trị: Thở khò khè.

Liều lượng, cách dùng: Tinh hoàn lợn con 2 quả, sao toàn tính, tán nhỏ, uống với rượu.

PHỔI LỢN NẤU VỚI NGŨ VỊ TỬ, HÀ TỬ

Chữa trị: Thở khò khè.

Liều lượng, cách dùng: Phổi lợn 1 chiếc, ngũ vị tử 20 hạt, hà tử 5 gr. Phổi lợn rửa sạch, ninh nhừ, với 2 vị thuốc trên.

Bỏ bã thuốc, còn lại chia làm 3 lần ăn phổi lợn, uống nước,

DƯƠNG VẬT CON HƯƠU UỐNG VỚI RƯỢU

Chữa trị: Thở khò khè.

Liều lượng, cách dùng: Dương vật hươu, sao khô tán nhỏ, uống với rượu.

GIUN ĐẤT KHÔ SẮC VỚI LÁ DÂU, THIÊN MÔN

Chữa trị: Thở khò khè.

Liều lượng, cách dùng: Giun đất khô 20 con, lá dâu 5 gr, thiên môn đông, bách bộ và cốt toái bổ mỗi thứ 15 gr.

Sắc kỹ lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang, uống làm 2 lần.

HẢI MÃ SẮC VỚI DƯƠNG QUI

Chữa trị: Thở khò khè.

Liều lượng, cách dùng: Hải mã 5 gr, đương quy 10 gr.

Sắc lấy nước uống.

VỊT TRẮNG HẦM VỚI NHÂN HỒ ĐÀO

Chữa trị: Thở khò khè.

Liều lượng, cách dùng: Vịt lông trắng 1 con, làm sạch lông, bỏ ruột. Cho đường trắng, đường phen, mật ong và nhân hồ đào mỗi thứ 120 gr vào trong bụng vịt. Hầm chín nhừ. Ăn liên tục 3 ngày, mỗi ngày 1 con.

39. CHỮA VIÊM PHỔI

NGÂN HOA, MẬT ONG

Chữa trị: Viêm phổi chớm vào giai đoạn II (sốt rét dữ dội, nhức đầu ho, tức ngực đau âm ỉ, không ra mồ hôi, hoặc ra rất ít, đầu lưỡi đỏ, bựa lưỡi trắng hoặc vàng, mạch phù).

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 30 gr ngân hoa, cho vào 500 ml nước, sắc lấy nước, bỏ bã, để nguội. Cho 30 gr mật ong vào nước thuốc quấy đều.

Uống làm 3 - 4 lần, uống hết trong ngày.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, giảm đau.

CHAO GẠO TẺ, LÁ TRE, THẠCH CAO

Chữa trị: Viêm phổi, đờm ra nhiều, nóng, ngạt thở (sốt cao, khát nước, đờm đặc, màu gỉ sắt hoặc có máu, thở dốc, tức ngực, thở khó, nôn nao không yên, lưỡi đỏ, bựa lưỡi vàng, mạch hồng, hoạt).

Liều lượng, cách dùng: Lá tre tươi 200 gr, rửa sạch, thạch cao sống 100 gr, sắc lấy nước, vớt bỏ bã. Dùng 100 gr gạo tẻ, cho vào nước lá tre thạch cao nấu thành cháo.

Mỗi ngày ăn 2 - 3 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, khỏi khát, tiêu đờm.

RỄ CỎ TRANG SẮC VỚI NƯỚC NGÓ SEN

Chữa trị: Viêm phổi.

(Sốt cao không giảm, về đêm càng sốt cao, hôn mê, nói lảm nhảm, thở gấp, khò khè, trong đờm có vệt máu, môi thâm, lưỡi đỏ, bựa lưỡi vàng, dày, mạch vi).

Liều lượng, cách dùng:

Rễ cỏ tranh tươi 150 gr, thái nhỏ, ngó sen tươi 200 gr, thái lát. Sắc lấy nước uống. Một ngày uống 4 - 5 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu đờm, cầm máu.

Đặc biệt chữa khỏi viêm phổi, trong đờm có máu.

UỐNG NƯỚC RỄ LAN, TUYẾT LÊ, MÃ THẦY...

Chữa trị: Viêm phổi thời kỳ hồi phục (sau khi mắc bệnh, nóng nhiều, mát ít, miệng khô thở hơi nóng, trong người cồn cào, bực bội, mất ngủ, táo bón).

Liều lượng, cách dùng:

Rễ lau tươi, tuyết lê (bỏ vỏ), mã thầy (bỏ vỏ), ngó sen tươi mỗi thứ 500 gr, mạch môn đông tươi 100 gr. Tất cả đem giã nát, vắt lấy nước, trộn vào nhau. Uống tươi hoặc đun sôi uống. Uống nhiều lần trong ngày.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải phiền, an thần.

- Dưỡng âm, bổ máu, mát phổi.
- Bổ âm, sinh huyết, sau thời kỳ mắc bệnh.

CHÁO GẠO TẺ, NHÂN SÂM, GỪNG TƯƠI

Chữa trị: Viêm phổi, khí hư sau khi mắc bệnh.

(Sau khi mắc bệnh viêm phổi, khí hư, ra mồ hôi trộm, chân tay giá lạnh, thần kinh mệt mỏi, tim hồi hộp, thở đứt hơi).

Liều lượng, cách dùng: Bột nhân sâm 6 gr hoặc bột đẳng sâm 30 gr, gừng tươi 5 lát, gạo tẻ 100 gr. Tất cả đem nấu thành cháo. Mỗi ngày ăn 2 - 3 lần.

Công hiệu: Bổ hư, tăng cường khí huyết.

Chú ý: Những người sốt nhiều chưa bớt không dùng thuốc này.

40. CHỮA BỆNH PHỔI

Ý DĨ NẤU VỚI BÁCH HỢP
(BẸ LÁ CÂY HOA HUỆ)

Chữa trị: Ho, đau vùng ngực, đờm đặc, có mùi hôi, hụt hơi, thở dốc.

Liều lượng, cách dùng: Ý dĩ 200 gr, bách hợp 50 gr, cho vào 5 bát nước, sắc lấy 3 bát. Chia làm 4 lần uống hết trong 1 ngày.

Công hiệu: Nhuận phổi, thanh nhiệt, tiêu đờm.

PHỔI LỢN NẤU VỚI Ý DĨ

Chữa trị: Ho, đau vùng ngực, đờm đặc có mùi hôi, hụt hơi, thở dốc.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 chiếc phổi lợn, 200 gr ý dĩ. Ninh nhừ, ăn cái, uống nước.
Công hiệu: Nhuận phổi, tăng cường khí huyết, tiêu đờm, giảm đau.

HẠ KHÔ THẢO (RAU CẢI TƯƠI) NẤU VỚI THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Bệnh phổi
Liều lượng, cách dùng:
+ Dùng 6 - 4 gr hạ khô thảo, 30 gr thịt lợn nạc. Nấu canh thịt, khô thảo ăn 2 - 3 lần sẽ có kết quả.
Hoặc: + Hạ khô thảo, đường đỏ sắc lấy nước uống.
Công hiệu: Bổ phổi, thanh nhiệt, thông đờm.

41. CHỮA BỆNH HO

GỪNG NẤU VỚI CHAO ĐẬU, MẠCH NHA

Chữa trị: Chứng ho do cảm lạnh (bệnh trạng: mới chớm ho, đờm loãng, trắng, nhức đầu, ngạt mũi, sốt rét dữ dội, bựa lưỡi trắng, mạch phù, gấp).
Liều lượng, cách dùng: Dùng 30 gr gừng khô, 15 gr chao đậu nhạt. Cho nước vừa đủ, đun sôi. Cứ 30 phút gạn nước 1 lần, lại cho nước vào sắc (sắc 2 nước). Sau đó trộn 2 nước vào nhau, đun nhỏ lửa, cô đặc lại và cho 250 gr mạch nha vào quấy đều, tiếp tục đun nhỏ lửa cho đến khi dùng đũa quấy, thấy thành sợi, không dính là được. Để nguội, đổ ra khay, chia thành khoảng 100 miếng nhỏ, ăn dần.
Công hiệu: Trừ phong, tán hàn, thông đờm.

CAO LONG NHÃN, SÂM, MẬT ONG

Chữa trị: Bệnh ho do ráo phổi (thường thấy bệnh xuất hiện vào mùa thu, thời tiết khô hanh. Bệnh trạng, ho khan không có

đờm, hoặc đờm rất ít, dính, sát khó khạc ra, miệng khô thở hơi nóng hoặc sốt cao, trong đờm có vết máu, đầu lưỡi đỏ, bựa lưỡi vàng, khô, mạch vi).

Liều lượng, cách dùng: Đảng sâm 250 gr, sa sâm 150 gr, long nhãn 120 gr. Trước hết đem ngâm trong nước một lúc, sau đó đun nhỏ lửa, sắc kỹ (lấy 3 nước).

Hòa 3 nước thuốc vào nhau, đun nhỏ lửa, cô đặc, cho mật ong, quấy đều, đun sôi thì ngừng đun, để nguội.

Mỗi lần uống 1 thìa, uống với nước sôi, mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Mát phổi, giải nhiệt, khỏi ho.

BỐI MẪU, TUYẾT LÊ

Chữa trị: Bệnh ho do phế hư (bệnh trạng: thể chất hư nhược, ho kéo dài, sợ gió, tiếng ho nhỏ, yếu, thở dốc, hụt hơi, lưỡi đỏ, bựa lưỡi ít, mạch vi).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 quả lê to, rửa sạch, bổ dọc quả lê làm 2 mảnh, lấy hột ra, cho vào trong quả lê 10g xuyên bối mẫu úp 2 mảnh lại, buộc chặt. Cho quả lê vào trong 1 cái bát, trộn vào 30 gr đường phèn, 1 ít nước. Đặt bát lê vào xoong, đậy vung, đun nhỏ lửa. Khoảng 40 phút là được. Ăn lê, uống nước.

Công hiệu: Bổ âm, nhuận phổi, tiêu đờm, khỏi ho.

ĐU ĐỦ HẤP VỚI MẬT ONG

Chữa trị: Bệnh ho khan, ít đờm.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 quả đu đủ chín, gọt bỏ vỏ, thái lát cho mật ong vào hấp chín.

Công hiệu: Thanh nhiệt, nhuận phổi, tăng cường khí huyết.

CỦ CẢI, HỒ TIÊU, GỪNG TƯƠI SẮC VỚI TRẦN BÌ

Chữa trị: Ho vì cảm lạnh, nhiều đờm, có bọt.

Liều lượng, cách dùng: Củ cải 1 củ, hồ tiêu 5 hạt, gừng tươi 3 lát, trần bì 1 miếng. Sắc lấy nước nuống.

Công hiệu: Tiêu đờm, khỏi ho.

PHỔI LỢN, CỦ CẢI NẤU VỚI HẠNH NHÂN

Chữa trị: Ho lâu ngày không khỏi.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1/2 chiếc phổi lợn, 1 củ cải, 15 gr hạnh nhân. Sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Giải độc, khỏi ho.

QUẢ CẬT LỢN, ĐẬU ĐEN, TRẦN BÌ, GỪNG TƯƠI, TÁO TẦU

Chữa trị: Ho lâu ngày không khỏi.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 quả cật lợn, 150 gr đậu đen, 1 miếng trần bì, 15 gr gừng tươi, 4 quả táo. Cho vào 1 ít nước, nấu chín kỹ ăn.

Công hiệu: Bổ phổi, cắt cơn ho.

HẠNH NHÂN, LÁ DÂU, PHỔI LỢN

Chữa trị: Người cao tuổi khó thở, ho khan, không có đờm. Phần đông do khí hậu khô hanh về mùa đông hay sinh ra ho khan.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần có thể dùng 15 - 20 gr Nam hạnh nhân, 15 gr lá dâu. Khoảng 250 gr phổi lợn. Tất cả đem nấu chín kỹ. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Nhuận phổi, giải nhiệt, khỏi ho.

Chú ý: Cách nấu - trước hết thái phổi lợn thành miếng, cho Nam hạnh nhân (không dùng bắc hạnh nhân), lá dâu... nấu lẫn với phổi lợn.

MỘC NHĨ TRẮNG, BÁCH HỢP, SA SÂM SẮC VỚI ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Ho khan, ít đờm do âm hư, phổi ráo.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 6 gr mộc nhĩ trắng, bách hợp, sa sâm mỗi thứ 9 gr, một ít đường phèn. Sắc kỹ lấy nước uống.

Có thể dùng riêng mộc nhĩ trắng, mỗi lần 5 gr.

Công hiệu: Bổ phổi, khỏi ho.

VỪNG ĐEN, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị: Ho khan, ít đờm

Liều lượng, cách dùng: Vừng đen 120 gr, đường trắng 30 gr, sao chín ăn.
Công hiệu: Tiêu đờm, khỏi ho.

UỐNG NƯỚC MÍA, NƯỚC MÃ THẦY

Chữa trị: Phổi nóng, ho cổ họng khô, đau.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 3 ml nước mía, 15 ml nước mã thầy, khỏi ho, giảm đau.
Công hiệu: Nhuận phổi, khỏi ho, giảm đau.

TUYẾT LÊ, XUYÊN BỐI MẪU NẤU VỚI MỘC NHĨ TRẮNG

Chữa trị: Người cao tuổi ho khan, không có đờm, cổ họng khô.
Liều lượng, cách dùng: Tuyết lê 1 quả, xuyên bối mẫu 3 gr, mộc nhĩ trắng 6 gr. Sắc lấy nước uống.
Công hiệu: Nhuận phổi, khỏi ho.

TUYẾT LÊ, XUYÊN BỐI MẪU NẤU VỚI PHỔI LỢN

Chữa trị: Ho khan, không đờm, cổ họng khô.
Liều lượng, cách dùng: Tuyết lê 2 quả, xuyên bối mẫu 10 gr, phổi lợn khoảng 250 gr, lê gọt bỏ vỏ, thái lát, phổi lợn thái nhỏ, bóp rửa hết bọt. Tất cả cho vào ấm đất, nước vừa đủ, sắc trong 3 tiếng, lấy nước pha với đường.
Công hiệu: Nhuận phổi, tăng cường khí huyết, khỏi ho.

KIẾM HOA NẤU VỚI PHỔI LỢN

Chữa trị: Phổi nóng, ho khan, miệng khô, cổ họng nóng.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần có thể dùng 25 - 30 gr kiếm hoa khô, hoặc 200 - 250 gr kiếm hoa tươi, phổi lợn 250 - 300 gr. Cho nước vừa đủ, ninh trong 1 - 2 tiếng. Ăn cái, uống nước.
Công hiệu: Nhuận phổi, khỏi ho.

CHAO ĐẬU, HÀNH NẤU VỚI ĐẬU PHỤ

Chữa trị: Ngứa cổ họng, ho nhiều.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 12 g chao đậu, 2 - 4 tấm đậu phụ, 15 gr hành trắng. Trước hết luộc hín đậu phụ. Sau đó cho chao đậu và một bát rưỡi nước. Sắc lấy 1/2 bát nước, cho hành củ vào đun sôi là được.

Ăn nóng, ăn xong lấy chăn đắp kín để ra mồ hôi.

Chú ý: Không để ra mồ hôi quá nhiều.

Công hiệu: Khỏi ngứa cổ, khỏi ho.

TRỨNG GÀ HẦM VỚI GIẤM CHUA

Chữa trị: Ho lâu ngày không khỏi.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 2 quả trứng gà, 500 ml giấm. Đập trứng gà vào giấm, cho vào 1 bát nước. Sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Bổ phổi, khỏi ho

BỒ CÔNG ANH NẤU VỚI THỊT LỢN

Chữa trị: Ho, đờm đặc, nhiều, mầu vàng nâu.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 150 gr thịt lợn, 100 gr bồ công anh. Cho nước vừa đủ, ninh nhừ.

Công hiệu: Tiêu đờm, khỏi ho.

RAU MÙI, ĐƯỜNG MẠCH NHA

Chữa trị: Ho, đờm đặc, màu vàng nâu.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 25 gr rau mùi, đường mạch nha 25 gr. Cho vào 1 ít nước cơm. Đun sôi, quấy đều, đường tan là được.

Công hiệu: Bổ phổi, tiêu đờm, khỏi ho.

GÀ MÁI ĐEN HẦM VỚI GIẤM

Chữa trị: Ho lâu ngày, thở dốc

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 con gà mái đen, 1500 gr giấm để lâu năm. Gà làm sạch lông, bỏ ruột, chặt nhỏ, hầm với giấm lâu năm, chia làm 3, 4 lần ăn hết trong ngày.

Công hiệu: Khỏi ho, thở đều.

TRỨNG GÀ NGÂM NƯỚC ĐÁI TRẺ EM, NẤU VỚI NƯỚC ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Ho lâu ngày, thở dốc.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 20 quả trứng gà, ngâm vào nước đái trẻ em, trong 20 ngày. Khi dùng, lấy trứng gà ra, đập bỏ vỏ, nấu với nước đường phèn. Ăn trứng uống nước.

Công hiệu: Thở đều, khỏi ho.

LẠC NHÂN, TÁO TẦU NẤU VỚI MẬT ONG

Chữa trị: Ho dữ dội mặt đỏ, ho lâu ngày không khỏi.

Liều lượng, cách dùng: Lạc nhân, táo và mật ong mỗi thứ 30 gr, cho nước vừa đủ, nấu chín kỹ. Ăn cái, uống nước. Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, khỏi ho.

MỘC NHĨ TRẮNG HẤP VỚI ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Ho, nhiều đờm.

Liều lượng, cách dùng: Mộc nhĩ trắng 30 gr, một ít đường phèn. Hấp cách thủy. Mỗi ngày ăn 1 lần, điều trị liên tục nhiều ngày sẽ có hiệu quả.

Công hiệu: Nhuận phổi, tiêu đờm, khỏi ho.

NƯỚC RAU CẦN

Chữa trị: Ho lâu ngày không khỏi

Liều lượng, cách dùng: Dùng 250 - 300 gr rau cần, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước. Hàng ngày mỗi buổi sáng, chiều uống 1 lần. Uống liên tục 1 tuần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, khỏi ho.

HOÀI SƠN, LONG NHÃN, HẤP VỚI BA BA

Chữa trị: Ho mạn tính do tì phế hư.

Liều lượng, cách dùng: Hoài sơn long nhãn mỗi thứ 15 - 25 gr, 1 con ba ba. Trước hết cho ba ba vào nước sôi để ba ba giẫy chết

và bài tiết hết, sau đó mổ rửa sạch, bỏ mật ba ba. Cho ba ba, hoài sơn, long nhãn vào xong, hấp cách thủy. Thịt chín nhừ là ăn được.

Công hiệu: bổ tì, vị, khỏi ho.

MẬT ONG HẤP VỚI BỘT XUYÊN BỐI

Chữa trị: Ho, ráo phổi.

Liều lượng, cách dùng: Bột xuyên bối 5 gr, mật ong 30 gr. Quấy đều. Hấp cách thủy.

Công hiệu: Nhuận phổi, cắt cơn ho, giải nhiệt.

SA SÂM, NGỌC TRÚC HẦM THỊT VỊT

Chữa trị: Bệnh lao phổi sinh ra sốt nhẹ, ho khan, buồn phiền, miệng khát.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng sa sâm, ngọc trúc mỗi thứ 30 - 50 gr, vịt 1 con. Trước hết, đem vịt làm sạch lông, bỏ mật, cho vịt, sâm, ngọc trúc vào ninh nhừ trong 1 tiếng. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Bổ phổi, thanh nhiệt, khỏi ho.

BỘT NGÓ SEN UỐNG VỚI MẬT ONG

Chữa trị: Làm cho thanh nhiệt, nhuận phổi, khỏi ho.

Liều lượng, cách dùng: 30 gr bột ngó sen, hòa vào ít nước, đun sôi, cho 30 gr mật ong vào, quấy đều. Uống nóng.

Công hiệu: Giải nhiệt, nhuận phổi, khỏi ho.

QUẢ LA HÁN HẦM PHỔI LỢN

Chữa trị: Ho, rát phổi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1/2 đến 1 quả la hán, phổi lợn khoảng 520 gr. Trước hết, phổi lợn đem thái nhỏ, bóp hết bọt, rửa sạch, sau đó cho phổi lợn, quả la hán vào ninh nhừ. Ăn nóng.

Công hiệu: Mát phổi, thanh nhiệt, khỏi ho.

NƯỚC NGÓ SEN NẤU VỚI MẬT ONG

Chữa trị: Ho, phổi nóng.

Liều lượng, cách dùng: Dùng ngó sen tươi, giã nát, ép lấy nước. 100 - 150 ml nước ngó sen hòa vào 15-30 gr mật ong, quấy đều, uống hết 1 lần.

Công hiệu: Nhuận phổi, giải nhiệt, tiêu đờm, khỏi ho. Bài thuốc này cũng chữa trị miệng khô, cổ họng nóng, ho gà, táo bón, viêm tuyến dịch lim-pha cổ trẻ em.

HẠT DẺ TƯỜI HẦM VỚI THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Người cao tuổi khí hư hen xuyễn.

Liều lượng, cách dùng: Hạt dẻ tươi 60 gr, thịt lợn nạc vừa đủ, gừng tươi vài lát. Tất cả đem ninh nhừ, ăn nóng. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Công hiệu: Bổ hư, cắt cơn ho, dễ thở.

CHUỐI TIÊU HẤP ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Sốt ho, ho kéo dài lâu ngày không khỏi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng từ 1 - 2 quả chuối tiêu, bóc vỏ, cho đường phèn vừa đủ. Hấp cách thủy. Mỗi ngày ăn 1 - 2 quả. Điều trị liên tục nhiều ngày.

Công hiệu: Thanh nhiệt khỏi ho.

TÁO TẦU NẤU VỚI ĐƯỜNG MẠCH NHA

Chữa trị: Ho do tì hư, mặt nhợt nhạt.

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 60 gr đường mạch nha. 15 - 20 quả táo. Cho đủ nước, ninh nhừ, ăn nóng.

Công hiệu: Bổ tì, khỏi ho.

NAM HẠNH NHÂN HẦM VỚI PHỔI DÊ

Chữa trị: Ho khan lâu ngày không giảm, cổ họng khô, miệng nóng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 gr nam hạnh nhân, 250 gr phổi dê. Trước hết đem phổi dê thái nhỏ, bóp hết bọt nước,

rửa sạch. Tất cả đem ninh nhừ, cho thêm gia vị, ăn vào bữa sáng.

Công hiệu: Giảm sốt, khỏi ho.

TUYẾT LÊ HẤP ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Ho lâu ngày không khỏi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 2 quả tuyết lê, gọt vỏ, thái lát, trộn với mật ong hoặc đường phèn. Hấp cách thủy. Ăn liên tục nhiều lần.

Công hiệu: Nhuận phổi, khỏi ho.

TRỨNG GÀ NẤU VỚI SỮA ĐẬU NÀNH

Chữa trị: Ho do bệnh lao phổi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 bát sữa đậu nành, 1 quả trứng gà luộc chín, bỏ vỏ, dầm nát, cho vào ít đường trắng.

Công hiệu: Mát phổi, khỏi ho.

Còn có tác dụng điều trị cơ thể hư nhược.

CỦ CÀ RỐT SẮC VỚI TÁO TẦU

Chữa trị: Bệnh ho

Liều lượng, cách dùng: Củ cà rốt 150 gr, táo 15 quả. Cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát. Chia làm 3 lần uống hết trong ngày, điều trị liên tục 3 - 5 ngày.

Công hiệu: Nhuận phổi, khỏi ho.

XUYÊN BỐI MẪU HẤP VỚI MẬT ONG

Chữa trị: Phổi nóng, ho, trẻ em ho có đờm

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng Xuyên bối mẫu 6 - 12 gr, băm nhỏ (nếu dùng bột xuyên bối thì cần 3 - 6 gr), mật ong khoảng 15 - 30 gr. Hấp cách thủy.

Công hiệu: Nhuận phổi, thanh nhiệt, khỏi ho.

CỦ CẢI HẤP VỚI MẬT ONG

Chữa trị: Ho do viêm phế quản cấp tính, mạn tính.

Liều lượng, cách dung: Mỗi lần dùng 1 củ cải to, khoảng 500 gr, mật ong 60 gr. Củ cải gọt vỏ, rửa sạch, khoét rỗng giữa, cho mật ong vào trong, đựng trong bát to. Hấp cách thủy, chín là ăn được.

Công hiệu: Bổ phổi, khỏi ho.

CAO GỪNG TƯƠI, MẬT ONG

Chữa trị: ho lâu không khỏi do phổi lạnh, nóng.

Liều lượng, cách dùng: Nước gừng tươi 200 gr, mật ong 200 gr. Cho vào xong đun nhỏ lửa, cô đặc lại, để nguội dùng dần. Mỗi lần dùng 30 ml, hòa với nước sôi uống. Mỗi ngày uống 2 lần.

Công hiệu: Mát phổi, khử hàn, khỏi ho.

BẮC HẠNH NHÂN HẤP VỚI TUYẾT LÊ

Chữa trị: Ho khan.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 gr bắc hạnh nhân, 1 quả tuyết lê, 30 - 50 gr đường trắng 1/2 bát nước.

Hấp cách thủy trong 1 tiếng. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Thanh nhiệt, ra mồ hôi, mát gan, khỏi ho.

QUẢ HỒNG KHÔ HẤP VỚI ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Ho khan

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 3 quả hồng khô, rửa sạch, cho vào 1 ít nước, đường phèn. Hấp cách thủy cho đến khi quả hồng mềm nhũn.

Công hiệu: Mát phổi, khỏi ho.

HẠNH NHÂN NẤU VỚI ĐƯỜNG PHÈN.

Chữa trị: Ho khan.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng Nam hạnh (hạnh nhân ngọt) 15 gr, Bắc hạnh nhân (hạnh nhân đắng) 3 gr, cho vào nước ngâm bóc bỏ vỏ. Dùng 50 gr gạo tẻ, ngâm nước cho mềm, rồi cho nam bắc hạnh nhân vào đánh nát, đổ nước và đường phèn vừa đủ vào, nấu thành cháo để ăn.

Công hiệu: Nhuận phổi, cắt cơn ho.

LẠC NHÂN NẤU VỚI ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Ho khan.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 100 - 15 gr lạc nhân, đường phèn, nước vừa đủ. Nấu kỹ, lấy nước uống.
Công hiệu: Nhuận phổi, bổ tì, tăng cường khí huyết, khỏi ho.

CANH CẢI TRẮNG, ĐẬU PHỤ, TÁO TẦU

Chữa trị: Ho khan.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 100 gr cải trắng khô, khoảng 50 gr đậu phụ, 10 quả táo. Cho nước vừa đủ, một ít dầu, một ít muối. Nấu thành canh, ăn vào 2 bữa cơm.
Công hiệu: Mát phổi, khỏi ho khan.

MỘC NHĨ TRẮNG HẤP ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Ho khan.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 - 12 gr mộc nhĩ trắng, ngâm, rửa sạch. Cho vào nước, đường phèn vừa đủ. Hấp cách thủy từ 2 - 3 tiếng. Ăn cái uống nước.
Công hiệu: Bổ âm, khỏi háo phổi, ra mồ hôi, khỏi ho.

CANH NGỌC TRÚC THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Ho khan.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 gr ngọc trúc, 100 - 150 gr thịt lợn nạc. Cho vào 4 bát nước, sắc lấy 2 bát, cho vào 1 ít muối. Ăn thịt, uống nước.
Công hiệu: Bổ âm, khỏi háo phổi, cắt cơn ho.

ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO HẤP VỚI VỊT

Chữa trị: Ho khan.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 con vịt trời, làm sạch lông, bỏ ruột, dùng 10 - 12 gr đông trùng hạ thảo, rửa sạch cho vào trong bụng vịt. Hấp cách thủy, vịt chín cho vào 1 ít muối. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Mát phổi, bổ tim phổi, tăng cường khí huyết, khỏi ho.

42. CHỮA LAO PHỔI

CHÁO ĐỊA HOÀNG NHÂN TÁO

Chữa trị: Lao phổi, sốt nhẹ (hàng ngày về buổi chiều, sau hai giờ, bắt đầu sốt, thường sốt 37,5 - 38 độ C, cho đến 12 giờ đêm thì ra mồ hôi trộm, cơn sốt lui, cơ thể giá lạnh, ngày nào cũng diễn ra như vậy).

Liều lượng, cách dùng: Nhân quả táo chua 30 gr, cho nước vào nghiền nát lấy 100 ml, địa hoàng tươi 30 gr, chắt lấy 100 ml nước, gạo tẻ 100 gr, cho nước vừa đủ, nấu gạo thành cháo. Khi chín, cho nước nhân táo, địa hoàng vào cháo, đun sôi.

Mỗi ngày ăn 1 - 2 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, khỏi ra mồ hôi trộm, sinh huyết, khỏi khát, bổ dưỡng tim, an thần.

- Còn có tác dụng chữa chứng mệt mỏi, hồi hộp, mất ngủ, sốt nhẹ trong đờm có máu.

Chú ý: Những người đi ỉa phân lỏng không được dùng bài thuốc này.

CAO LÊ, CÁT CÁNH, MÃ THẦY

Chữa trị: Ho, lao phổi, trong đờm có máu (bệnh trạng: ho khan lâu ngày không khỏi, trong đờm có sợi máu, hoặc nửa máu, nửa đờm, buổi chiều 2 má ửng hồng, ban đêm lòng bàn tay, gan bàn chân nóng).

Liều lượng, cách dùng: Lấy 100 gr hoàng lê ép lấy nước, 100 chiếc lá tre tươi, sắc lấy nước, 30 đoạn rễ cây lau tươi dài 6 cm, giã nát, vắt lấy nước, 10 gr cát cánh đỏ, sắc lấy nước, 50 gr mã thầy, giã nát, chắt lấy nước. Trộn tất cả các loại nước lại, cô đặc (đun nhỏ lửa). Mỗi lần uống 20 ml, mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Bổ âm, sinh huyết, nhuận phổi, khỏi ho, thanh nhiệt, tiêu đờm.

- Chữa chứng âm hư, mệt mỏi, ho ra nhiều đờm rất hiệu quả.

Chú ý: Người mắc bệnh ỉa chảy không được dùng.

NƯỚC ĐỊA HOÀNG TƯƠI TRỘN ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Lao phổi sốt nhẹ (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Địa hoàng tươi 500 gr, rửa sạch, chắt lấy nước, hòa với đường phèn hâm nóng uống. Mỗi lần uống 200 ml, mỗi ngày 3 lần. Cơn sốt lui thì ngừng uống, không được uống thường xuyên.

Công hiệu: - Thanh nhiệt, bổ âm, ra mồ hôi, mát máu.

- Chữa chứng máu nóng âm hư, sốt có hiệu quả.
- Có tác dụng chữa lao phổi, khạc ra máu.

LƯƠN NẤU VỚI RƯỢU, GIẤM

Chữa trị: Lao phổi sốt nhẹ (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 500 gr lươn, cho vào rượu, giấm, một ít muối, nấu chín kỹ, ăn hết 1 lần trong ngày.

Công hiệu: Bổ hư, thanh nhiệt,

- Chữa sốt nhẹ, âm hư có kết quả.

CAO THIÊN MÔN, MẠCH MÔN

Chữa trị: Lao phổi, ho, trong đờm có máu (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng thiên môn và mạch môn mỗi thứ 200 gr sắc kỹ, bỏ bã. Cho vào 60 gr bột xuyên bối mẫu, luyện mật thành cao.

Mỗi lần ăn 10 ml, mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: Khỏi ráo phổi, khỏi ho, thanh nhiệt, tiêu đờm.

- Chữa phổi, thận, âm hư, nóng phổi, mệt mỏi, ho ra máu có hiệu quả.

Chú ý: Những người ho dữ dội không được dùng.

HOÀNG TINH SẮC VỚI ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Lao phổi, ho, trong đờm có máu (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hoàng tinh 30 gr, trước tiên ngâm bộ vào nước lã, cho vào 50 gr đường phèn, đun nhỏ lửa trong 1 tiếng. Ăn hoàng tinh, uống nước. Mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu: Chữa khỏi chứng hư phổi, thận, sốt nhẹ, khạc ra máu, ho lao ráo phổi, sốt nhẹ, nhiều đờm.

CAO THANH HAO, NHÂN SÂM...

Chữa trị: Lao phổi, ra mồ hôi trộm (bệnh trạng: Sốt nhẹ vào buổi chiều, trong người cồn cào, tức ngực, sau nửa đêm tỉnh ngủ, ra mồ hôi ở ngực, thậm chí toàn thân toát mồ hôi, quần áo ướt đầm. Sau khi ra mồ hôi, giảm nhiệt, cơ thể lạnh, mệt mỏi không thể chịu được).

Liều lượng, cách dùng: Thanh hao 500 gr, cho vào 1000 ml nước sắc lấy nước, bỏ bã, đun nhỏ lửa cô lại còn 500 ml. Lấy 30 gr nhân sâm hoặc 60 gr đẳng sâm, sắc kỹ lấy 100 ml.

Cho tất cả 500 ml nước thanh hao, 100 ml nước sâm và 100 ml mật ong vào quấy đều, đun nhỏ lửa, cô đặc thành cao. Mỗi lần uống 20 ml, mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: Đại bổ nguyên khí, tăng cường khí huyết, sinh huyết, bổ âm, khỏi ra mồ hôi trộm.

- Có tác dụng chữa trị âm hư ra mồ hôi trộm sau cơn sốt.

CHÁO GẠO TẺ KỶ TỬ

Chữa trị: Lao phổi, ra mồ hôi trộm.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 100 gr kỷ tử tươi, 60 gr gạo tẻ. Nấu thành cháo. Ăn vào 2 bữa cơm, ăn với cháo đậu muối.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan, thận, giảm nóng.

- Ăn liên tục nhiều ngày, có tác dụng chữa trị sốt nhẹ, mệt mỏi, suy nhược, bổ gan.

CÁM TIỂU MẠCH

Chữa trị: Ho lao, ra mồ hôi trộm (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 100 gr cám tiểu mạch, 250 gr thịt lợn nạc, hành củ, muối vừa đủ. Thịt băm nhỏ, trộn cám tiểu mạch, hành muối làm nhân bánh. Dùng bột gạo nếp nắm thành bánh. Hấp chín, ăn bình thường.

Công hiệu: Khỏi ra mồ hôi trộm và mọi chứng hư. Già, trẻ đều dùng được.

TIỂU MẠCH, CAM THẢO SẮC VỚI TÁO TẦU...

Chữa trị: Ho lao, ra mồ hôi trộm (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 30 gr tiểu mạch, 10 gr cam thảo tươi, 5 quả táo, 20 gr hoàng kỳ, 30 gr cam thảo tươi, 5 quả táo, 20 gr hoàng kỳ, 30 gr con sò biển tươi. Cho vào 1000 ml nước, sắc lấy 600 ml nước, chia làm 3 lần, uống hết trong ngày.

Công hiệu: Khỏi ho, khỏi ra mồ hôi trộm.

HẠT NGÂN HẠNH NGÂM DẦU GAN CÁ

Chữa trị: Lao phổi, ho.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 100 hạt ngân hạnh ngâm vào dầu gan cá trong 5 tháng trở lên. Mỗi ngày ăn 2 hạt trước bữa cơm.

Công hiệu: Khỏi ráo phổi, cắt cơn ho.

NƯỚC LÁ HẸ HÒA VỚI ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị: Lao phổi, ho.

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 1 lá hẹ, rửa sạch, giã nát, chắt lấy nước, hòa vào 1 ít đương đỏ. Mỗi ngày uống 10 giọt.

Công hiệu: Tiêu đờm, khỏi ho.

LƯƠN NẤU VỚI RƯỢU

Chữa trị: Lao phổi, sốt, người gầy ốm.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 2 con lươn, bỏ ruột, cho vào 2 cốc rượu, 1 bát nước, nấu chín kỹ rồi cho muối, giấm. Ăn nóng, ăn hết trong 1 lần.

Công hiệu: Bổ hư, thanh nhiệt.

CÁ TƯƠI NẤU CANH GỪNG, TÁO TẦU

Chữa trị: Lao phổi, sốt, người gầy còm

Liều lượng, cách dùng: Cá tươi 1 con, gừng tươi 2 lát, táo 3 quả. Cá rửa sạch, bỏ ruột. Cho cá, gừng, táo vào 7 bát nước, sắc lấy 2 bát. Chia làm 2, ăn vào sau bữa cơm sáng, chiều.

Mỗi tuần ăn 2 - 3 lần.

Công hiệu: Bổ phổi, thanh nhiệt, khỏi ho.

THỊT LỢN NẠC NẤU VỚI HÀNH CỦ

Chữa trị: Ho lao, khạc ra máu, thổ huyết.

Liều lượng, cách dùng: Thịt lợn nạc 200gr, 4 củ hành đỏ. Cho vào 2 bát nước nấu chín ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, mát máu, khỏi ho.

RÂU NGÔ SẮC VỚI NƯỚC ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Lao phổi, khạc ra máu, thổ huyết.

Liều lượng, cách dùng: Râu ngô 100gr, đường phèn 100gr, đổ nước sắc kỹ lấy nước uống.

Công hiệu: Mát máu, khỏi ho.

NGÓ SEN CHẤM ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị: Lao phổi, khạc ra máu, thổ huyết.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 khúc ngó sen tươi, rửa sạch, thái lát chấm đường trắng ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt, sinh huyết, mát máu.

CANH LÊ TƯƠI NGÓ SEN, TÁO TẦU...

Chữa trị: Lao phổi, trong đờm có máu.

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 2 quả lê tươi (bỏ hạt), 500gr ngó sen tươi (bỏ vỏ), 1 quả hồng (bỏ tai), 10 quả táo (bỏ hột), 50gr rễ lau tươi. Ngâm nước một lúc, sau đó đun sôi trong nửa tiếng, lấy nước uống.

Công hiệu: Nhuận phổi, tiêu đờm, cầm máu.

CHIM CUT HẦM VỚI BẠCH CẬP

Chữa trị: Bệnh lao phổi.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 con chim cút, làm sạch lông, bỏ ruột, 10gr bạch cập. Ninh nhừ, bỏ bã thuốc, ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Nhuận phổi, khỏi ho.

CANH PHỔI LỢN CỦ CẢI, LÊ

Chữa trị: Lao phổi, ho, trọng đờm có máu.

Liều lượng, cách dùng:

Phổi lợn 1 chiếc, củ cải 500gr (bỏ vỏ), tuyết lê 3 quả (bỏ hạt), ngó sen 5 khúc, đổ nước vào nấu. Ăn thường xuyên.

Công hiệu: Tiêu đờm khỏi ho.

HOÀI SƠN, TUYẾT LÊ TRỘN VỚI MẬT ONG

Chữa trị: Lao phổi, ho ít đờm, ôn hư, sốt.

Liều lượng, cách dùng: Hoài sơn tươi 500gr (gọt bỏ vỏ, thái lát), tuyết lê 3 quả (bỏ hạt), mật ong vừa đủ. Cho hoài sơn, tuyết lê vào 2 bát nước sắc kỹ lấy nước, hòa mật ong vào uống nóng.

Công hiệu: Bổ hư, khỏi ho.

SA SÂM, NGỌC TRÚC HẦM VỚI VỊT

Chữa trị: Lao phổi, ho khan, sốt nhẹ, miệng khát.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng sa sâm và ngọc trúc mỗi thứ từ 30 - 50gr, vịt 1/2 con hoặc cả con. Vịt làm sạch lông, bỏ ruột, rửa sạch. Ninh nhừ trong 1 tiếng trở lên. Uống nước ăn thịt; có thể ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ âm, mát phổi, khỏi ho.

BA BA HẦM VỚI HOÀI SƠN LONG NHÃN

Chữa trị: Lao phổi, sốt nhẹ, trong đờm có máu.

Liều lượng, cách dùng: Hoài sơn, long nhãn mỗi thứ 15 - 25gr, ba ba 1 con. Trước hết đem ba ba thả vào nước sôi, ba ba giẫy chết, bài tiết hết phân, nước tiểu, sau đó mổ, rửa sạch, bỏ hết ruột, gan.

Cho ba ba (còn cả mai) hoài sơn, long nhãn, hấp cách thủy cho đến khi chín nhừ là ăn được.

Công hiệu: Khỏi ráo phổi, thanh nhiệt, tiêu đờm, khỏi ho.

NAM HẠNH NHÂN, LÁ DÂU NẤU VỚI PHỔI LỢN

Chữa trị: Lao phổi, âm hư, sốt, ho khan, cổ họng khô, khạc ra máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng nam hạnh nhân 15 - 20gr, lá dâu 15r, phổi lợn khoảng 250gr. Ninh nhừ, lấy nước uống, phổi lợn ăn với cơm.

Chú ý: Phổi lợn, thái nhỏ, bóp rửa hết bọt nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, khỏi ho, cầm máu.

HẠT SEN, HẦM VỚI THỊT NẠC

Chữa trị: Lao phổi, sốt nhẹ, ho khan.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng hạt sen, bách hợp, mỗi thứ 30gr, thịt lợn nạc 200 - 250gr. Ninh nhừ, cho gia vị vào ăn với cơm.

Công hiệu: Mát phổi, khỏi ho khan.

TUYẾT LÊ, MỘC NHĨ TRẮNG SẮC VỚI XUYÊN BỐI MẪU

Chữa trị: Lao phổi, ho.

Liều lượng, cách dùng:

Lê 1 quả, mộc nhĩ 6gr, xuyên bối mẫu 3g. Sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Khỏi ráo phổi, cắt cơn ho.

BỘT THỊT RÙA

Chữa trị: Lao phổi

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 con rùa còn sống, dùng dây buộc chặt chân, đầu. Dùng đất sét dẻo bọc chặt lấy con rùa, đặt trên lò than, đốt cháy, tán thành bột. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần uống 1 lí than rùa, uống với nước sôi. Mỗi đợt điều trị 5 ngày, điều trị liên tục nửa tháng sẽ thấy kết quả.

GÀ GÔ HẤP VỚI NGỌC TRÚC

Chữa trị: Người mắc bệnh lao phổi, cơ thể suy nhược, ho ra đờm đặc khó khạc ra, sốt về chiều.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng khoảng 15gr ngọc trúc, 1 con gà gô. Gà làm sạch lông, bỏ ruột. Cho ngọc trúc và gà hấp cách thủy.

Công hiệu: Điều trị 2 - 4 lần sẽ có hiệu quả.

Bài thuốc này có thể dùng điều trị bệnh tim, xơ cứng động mạch chủ do phong thấp ở người cao tuổi.

GAN GÀ HẤP VỎ SÒ

Chữa trị: Bệnh lao phổi.

Liều lượng, cách dùng:

Đem vỏ sò đốt cháy, tán thành bột, mỗi lần dùng từ 1 - 9gr, trộn với 2 lá gan gà. Hấp cách thủy.

Công hiệu:

- Bổ máu, bổ phổi, tiêu đờm, khỏi ho.
- Bài thuốc này còn có thể dùng điều trị bệnh tràng nhạc, bệnh cam trẻ em.

HOÀNG TINH HẤP THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Bệnh lao phổi, ho ra máu, cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 60gr hoàng tinh, phổi lợn khoảng 120 - 150gr. Hấp cách thủy ăn.

Công hiệu: Bổ trung ích khí, nhuận phổi, cầm máu.

LÁ HẸ NẤU VỚI SÒ BIỂN

Chữa trị: Bệnh lao phổi, cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 100 - 150gr lá hẹ, 150 - 200gr thịt sò biển. Nấu chín kỹ. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Nhuận phổi, ổn trung, bổ hư.

BẠCH CẬP HẤP VỚI TỔ YẾN

Chữa trị: Lao phổi, ho ra máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 6 - 9gr bạch cập, 6 - 9gr tổ yến. Hấp cách thủy, chắt lấy nước cho đường phèn vào, quấy đều, đun tiếp 15 phút.

Mỗi ngày uống 1 - 2 lần.

Công hiệu:

- Khỏi ráo phổi, cầm máu.
- Bài thuốc này có thể dùng trị bệnh viêm phế quản mạn tính ở người cao tuổi.

HOÀI SƠN, HẤP VỚI LƯƠN

Chữa trị: Bệnh lao phổi lâu ngày chưa khỏi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 - 2 con lươn (khoảng 250gr), hoài sơn bách hợp mỗi thứ 30gr. Lươn bỏ ruột, rửa sạch. Tất cả trộn đều, hấp cách thủy. Ăn hết trong một lần.

Công hiệu: Kiện tì, bổ phổi, nhuận phổi, khỏi ho.

HOÀI SƠN NẤU VỚI NƯỚC MÍA

Chữa trị: Lao phổi, ho.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60gr hoài sơn, giã nát trộn vào 1/2 bát nước mía. Hấp cách thủy.

Công hiệu: Bổ tì, khỏi ráo phổi, tiêu đờm, khỏi ho.

NƯỚC LÊ HẤP SỮA MẸ

Chữa trị: Ho lao, cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng lê tươi ép lấy 100ml nước, cho vào 100ml sữa người. Hấp cách thủy.

Công hiệu: Bổ âm, khỏi ráo phổi, tiêu đờm, khỏi ho.

SỮA NGỰA

Chữa trị: Bệnh lao phổi, ho.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 300ml sữa ngựa tươi pha vào một ít đường trắng, đun sôi, uống 1 lần.

Công hiệu: Bổ huyết, sinh huyết, khỏi ráo phổi, khỏi ho.

CANH THỊT LỢN NẠC, NGỌC TRÚC

Chữa trị: Bệnh lao phổi, ho.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 300gr ngọc trúc, 100 - 150gr thịt lợn nạc. Cho vào 4 bát nước, sắc lấy 2 bát, cho vào canh 1 ít muối. Ăn thịt uống nước.

Công hiệu: Bổ âm, khỏi ráo phổi, khỏi ho.

TRỨNG GÀ NẤU VỚI SỮA ĐẬU NÀNH

Chữa trị: Bệnh lao phổi, ho.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 bát sữa đậu tương, đun sôi, đập vào sữa 1 quả trứng gà, quấy đều, cho vào 1 ít đường trắng.

Công hiệu: Khỏi ráo phổi, mát phổi, tiêu đờm.

NAM HẠNH NHÂN NẤU VỚI PHỔI DÊ

Chữa trị: Bệnh lao phổi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30gr nam hạnh nhân, phổi dê khoảng 250gr. Phổi dê thái thành miếng, bóp rửa hết bọt khí, hầm với nam hạnh nhân.

Công hiệu: Khỏi ráo phổi, giải độc, tăng cường khí huyết.

XUYÊN BỐI, TUYẾT LÊ NẤU VỚI PHỔI LỢN

Chữa trị: Lao phổi, cổ họng khô, ho khan, khạc ra máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10gr xuyên bối mẫu, 2 quả tuyết lê, 250gr phổi lợn. Lê gọt vỏ, thái miếng; phổi lợn thái nhỏ, bóp rửa sạch bọt. Cho nước vừa đủ, đun nhỏ lửa, sắc lấy

nước uống (sắc trong 3 tiếng), có thể cho vào 1 ít đường phèn để uống.

Công hiệu: Tiêu đờm, khỏi ráo phổi, khỏi ho, điều hòa máu.

ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO HẤP VỚI THỊT VỊT

Chữa trị: Bệnh lao phổi, ho, âm hư.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 con vịt đực, làm sạch lông, bỏ ruột, lấy 15gr đông trùng hạ thảo (rau cải trời) cho vào trong bụng vịt. Hấp cách thủy.

Khi ăn cho gia vị.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, tiêu đờm.

CỦ CẢI MẬT ONG HẤP CÁCH THỦY

Chữa trị: Lao phổi, cổ họng khô, ho khan, trong đờm có máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 củ cải to (khoảng 500gr), mật ong 60gr.

Củ cải rửa sạch, gọt vỏ khoét rỗng, cho mật ong vào trong bỏ vfo 1 cái bát. Hấp cách thủy, củ chín là ăn được.

Công hiệu: Khỏi ráo phổi, cắt cơn ho, tiêu đờm, điều hòa khí huyết.

BÁCH HỢP SẮC VỚI ĐƯỜNG

Chữa trị: Lao phổi, ho khan, ho ra máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 - 15gr bách hợp. Cho vào nước vừa đủ, đường 1 ít.

Sắc kỹ lấy nước uống.

Công hiệu: Mát phổi, khỏi ho, bổ khí huyết, cầm máu.

ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO HẤP VỚI CUỐNG NHAU THAI NHI

Chữa trị: Bệnh lao phổi, ho khan, cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 - 15gr đông trùng hạ thảo, cuống nhau thai nhi tươi 1/2 chiếc hoặc 1 chiếc thái nhỏ. Tất cả đem hấp cách thủy.

Ăn 1 - 2 lần sẽ thấy có hiệu quả.

Công hiệu: Bổ phổi, thận, khỏi ho.

CHÁO BỘT NGÓ SEN

Chữa trị: Lao phổi.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 lượng vừa phải bột ngó sen khô, cho vào ít nước, quấy đều, đun sôi thành cháo. Trước khi ăn có thể cho vào 1 ít đường.

Công hiệu:

- Bổ khí huyết, bổ phổi.
- Chữa chứng viêm khí quản mạn tính, sốt nhẹ, ho có đờm đặc, khạc ra máu.

CON RẾT SAO TÁN BỘT

Chữa trị: Bệnh lao phổi.

Liều lượng, cách dùng: Con rết bỏ đầu, chân sao vàng tán nhỏ uống với nước sôi.

Mỗi lần dùng 3 - 5 con, mỗi ngày 2 - 3 lần.

Công hiệu: Chữa bệnh lao viêm màng phổi.

BỘT HẢI SÂM, BẠCH CẬP, MAI RÙA

Chữa trị: Bệnh lao phổi.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 500gr hải sâm, 250gr bạch cập, 1 mai rùa (nướng giòn). Tất cả đem sao, tán thành bột. Uống mỗi lần 25gr, mỗi ngày uống 3 lần, uống với nước sôi.

LƯƠN HẦM VỚI XUYÊN BỐI, BÁCH BỘ

Chữa trị: Bệnh lao phổi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 250gr lươn, 6gr xuyên bối, bách bộ vừa đủ. Tất cả đem ninh nhừ ăn nóng.

LƯƠN NẤU VỚI BỐI MẪU, BÁCH BỘ

Chữa trị: Bệnh lao phổi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 con lươn, 15gr bối mẫu, 15gr bách hợp, 10gr bách bộ, 15gr rễ lau, nấu chín nhừ, ăn. Chia làm 2 lần ăn hết trong ngày.

THANG BONG BÓNG CÁ VÀNG (TO), HOÀI SƠN

Chữa trị: Bệnh lao phổi.

Liều lượng, cách dùng: Lấy hoài sơn, bong bóng cá vàng (to). Tất cả đem nấu lên để ăn.

43. THUỐC VIÊM GAN LÂY CẤP TÍNH

NHÂN TRẦN SẮC VỚI XA TIỀN THẢO

Chữa trị: Viêm gan cấp lây (bệnh trạng: mắt, toàn, thân vàng, màu vàng tươi, tim hồi hộp, sốt, vùng bụng trướng lên, buồn nôn, ăn không thấy ngon miệng, nước đái vàng, đậm, bựa lưỡi vàng, nhầy, mạch nhu).

Liều lượng, cách dùng: Nhân trần và tiền thảo mỗi thứ 100gr (hoặc xa tiền tử 20gr). Cho vào 1.000ml nước sắc lấy 800ml. Mỗi lần uống 200ml, mỗi ngày uống 3 - 4 lần (có thể cho vào ít đường trắng).

Công hiệu:

- Thanh nhiệt, trừ thấp, lợi mật, khỏi vàng da.
- Chữa trị chứng viêm gan cấp, phát sốt, vàng da, tiêu viêm.

NHÂN TRẦN SẮC VỚI BỒ CÔNG ANH

Chữa trị: Viêm gan cấp, lây (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 100gr nhân trần, 50gr bồ công anh. Cho vào 500ml nước, sắc lấy 400ml, cho vào 30gr đường trắng. Chia làm 2 lần uống hết trong ngày.

Công hiệu:

- Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, hết vàng da.
- Chữa chứng viêm gan cấp, sốt, vàng da.

Chú ý: Viêm gan mạn tính không được dùng bài thuốc này.

HẠ KHÔ THẢO HẦM VỚI THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Bệnh viêm gan lây.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 6 - 24gr hạ khô thảo, 30gr thịt lợn nạc. Cho nước vừa đủ, nấu chín kỹ. Ăn thịt uống nước. Điều trị 2 - 3 lần sẽ có hiệu quả. Có thể dùng hạ khô thảo, đường đỏ hầm với nước sôi cũng có hiệu quả.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, khỏi vàng da.

THANG TRẦN BÌ VỚI TÁO TÀU

Chữa trị: Viêm gan cấp.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 2 lạng trần bì, 10 quả táo, cho vào nước, sắc kỹ lấy nước uống. Có thể cho vào ít đường. Uống liên tục sẽ có hiệu quả.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, khỏi vàng da.

ĂN LÊ THƯỜNG XUYÊN

Chữa trị: Viêm gan, gan xơ cứng.

Liều lượng, cách dùng: Tuyết lê gọt bỏ vỏ, ăn thường xuyên có tác dụng chữa viêm gan, gan xơ cứng.

GAN LỢN NẤU VỚI TRẦN CHÂU THẢO

Chữa trị: Viêm gan cấp, lây.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 100gr gan lợn, 60gr trân châu thảo (khô thì dùng 30gr), nấu canh, ăn gan, uống nước canh.

Mỗi ngày ăn 1 lần, điều trị liên tục 1 tuần.

Bài thuốc này còn dùng chữa bệnh cam ở trẻ em.

CANH CÁ CHUỐI

Chữa trị: Viêm gan cấp.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 con cá chuối còn sống, rửa sạch, bỏ đầu, cho gia vị vào nấu chín, ăn với cơm.

Công hiệu: - Thanh nhiệt, giải độc, lợi mật, khỏi vàng da.

- Còn dùng chữa chứng ra mồ hôi trộm, trĩ, ngứa da, ngã bị tổn thương, liệt dương, đau vú...

KÊ CỐT THẢO SẮC VỚI TÁO TẦU

Chữa trị: Viêm gan cấp, vàng da.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60gr kê cốt thảo, 10 quả táo. Cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát. Bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Tiêu viêm, giải độc, bổ máu, bộ gan.

CANH GAN LỢN, TRẦN CHÂU THẢO

Chữa trị: Viêm gan cấp, lây.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60gr trần châu thảo tươi (khô 30gr), 60 - 100gr gan lợn. Cho nước vừa đủ, nấu chín kỹ, ăn gan lợn, uống nước.

Mỗi ngày 1 lần; điều trị 6 ngày sẽ có hiệu quả.

Công hiệu: Thanh nhiệt, bổ gan, giải độc.

CANH NHÂN TRẦN, THỊT HẾN

Chữa trị: Viêm gan cấp, vàng da.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30gr nhân trần, 100 - 150 gr thịt hến. Nấu canh, uống nước, ăn thịt hến.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi thấp, bổ gan, tiêu viêm.

CANH RAU CẦN TÁO TẦU

Chữa trị: Viêm gan cấp, vàng da.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 200 - 400gr rau cần, táo 50 - 100gr. Nấu canh, chia nhiều lần ăn trong ngày.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi tiểu, bổ gan, tiêu viêm.

RÂU NGÔ NẤU VỚI SÒ

Chữa trị: Vàng da, viêm gan cấp.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 60gr râu ngô, 150 - 200gr thịt sò. Nấu canh để ăn. Cách ngày ăn 1 lần, điều trị 2 - 3 lần sẽ có hiệu quả.

Công hiệu: Mát ga, khỏi vàng da.

44. CHỮA VIÊM GAN MẠN TÍNH, XƠ GAN

CANH NHÂN TRẦN, TÁO TẦU

Chữa trị: Viêm gan mạn tính và xơ cứng gan dạng tì hư, thấp (bệnh trạng: Sắc mặt xám, mắt và thân thể vàng da, không sốt, miệng không khát, chân tay không nóng, ăn không ngon miệng, ỉa lỏng, nhạt miệng, bựa lưỡi nhầy, mạch chậm).

Liều lượng, cách dùng: Nhân trần 15gr, táo 4 quả, mì khô 6gr, đường đỏ vừa đủ. Cho nước vừa đủ, sắc kỹ, uống nước. Mỗi ngày uống 2 lần.

Công hiệu: Lợi thấp, khỏi vàng da, bổ gan, tăng cường khí huyết.

- Chữa có hiệu quả viêm gan mạn tính, tì hư thấp thịnh.

CHÁO PHỤC LINH, TÁO TẦU, GẠO TẺ

Chữa trị: Viêm gan mạn tính và xơ cứng gan (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Bột phục linh 30gr, gạo tẻ 100gr, táo 10 quả. Cho gạo, táo vào nấu thành cháo, sau đó cho bột phục linh vào quấy đều, đun sôi là được.

Công hiệu: Chữa chứng viêm gan mạn tính, tì vị hư nhược, táo bón, mất ngủ.

QUẢ PHẬT THỦ

Chữa trị: Viêm gan mạn tính và xơ cứng gan (bệnh trạng: đau vùng lườn, bụng trướng, đầy hơi, bựa lưỡi trắng, sốt nhẹ, mạch huyền).

Liều lượng, cách dùng: Quả phật thủ 15gr, đường trắng vừa đủ. Sắc lấy nước uống. Ngày uống nhiều lần. Hoặc đem quả phật thủ nấu cháo gạo tẻ. Ăn thường xuyên.

Công hiệu: Chữa khối đau tức vùng bụng, viêm gan.

Chú ý: Những người mắc chứng âm hư, nóng trong không dùng được bài thuốc này.

SÀI HỒ, BẠCH THƯỢC...

Chữa trị: Viêm gan mạn tính và xơ cứng gan.

Liều lượng, cách dùng: Sài hồ, bạch thược, hương phụ tử, chỉ xác và mạch nha mỗi thứ 30gr, cam thảo và xuyên khung mỗi thứ 10gr. Cho vào 2.000ml nước sắc lấy 1.500ml, bỏ bã, cho 1 ít đường vào quấy đều. Mỗi lần uống 30ml, mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu: Chữa trị viêm gan mạn tính, sốt nhẹ, đau vùng lườn, tức ngực, đầy hơi.

CANH CÁ CHÉP, TRẦN BÌ, ĐẬU ĐỎ

Chữa trị: Viêm gan mạn tính, xơ gan do gan thận âm hư (sắc mặt sạm đen, nóng ruột cồn cào, gan to, cứng, lưỡi đỏ, bựa lưỡi ít, môi khô miệng nóng, chảy máu mũi, mạch vi).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 con cá chép (khoảng 500gr), trần bì 6gr, đậu đỏ 120gr. Cá chép đánh sạch vẩy, rửa sạch, cho vào đậu đỏ, trần bì, nấu thành cháo, có thể cho vào 1 ít đường. Ăn cá, uống nước.

Công hiệu: Tiêu phù nề, khỏi vàng da, khỏi xơ gan.

SƠN DƯỢC, LONG NHÃN HẦM VỚI BA BA

Chữa trị: Xơ gan, viêm gan mạn tính do gan thận âm hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Sơn dược 30gr, long nhãn 30gr, 1 con ba ba. Tất cả đem ninh nhừ. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Chữa khỏi chứng xơ gan, viêm gan mạn tính, phù nề, âm hư, sốt nhẹ.

TRỨNG GÀ HẦM VỚI TỬ CHÂU THẢO

Chữa trị: Xơ gan

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 120gr tử châu thảo tươi, 4 quả trứng gà. Cho nước vừa đủ, luộc chín trứng gà, bóc bỏ vỏ, tiếp tục nấu trứng gà đã bóc vỏ trong nước tử châu thảo trong 10 tiếng cho đến khi trứng có mầu đen. Mỗi lần ăn 1 quả trứng, mỗi ngày ăn 2 lần. Ăn liên tục 100 quả trứng gà, trong 1 quy trình trị liệu.

Công hiệu: Chữa chứng xơ gan thời kỳ đầu rất hiệu quả.

KÊ CỐT THẢO HẦM VỚI ỐC

Chữa trị: Viêm gan mạn tính, xơ gan.

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 30 - 60gr kê cốt thảo, 250 - 400gr ốc. Trước hết cho ốc vào nước sạch để 24 - 48 tiếng, thay nước, rửa nhiều lần cho sạch bùn, lấy lưỡi dao đập vỡ đít ốc. Nấu với kê cốt thảo, lấy nước uống. Điều trị 2 - 3 lần sẽ có hiệu quả.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi thấp, khỏi xơ gan.

NẤU TRỨNG GÀ VỚI KỶ TỬ, TÁO TÀU

Chữa trị: Viêm gan mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15 - 30gr kỷ tử, 6 - 8 quả táo, 2 quả trứng gà. Cho trứng gà, kỷ tử, táo vào đun sôi kỹ, trứng chín vớt ra bóc bỏ vỏ, cho trứng đã bóc bỏ vào nước thuốc tiếp tục đun sôi 15 phút nữa. Ăn trứng, uống nước.

Thường điều trị 1 - 3 lần sẽ có hiệu quả.

Mỗi ngày hoặc cách ngày điều trị 1 lần.

Công hiệu: Bổ tì, bổ máu, bổ gan, sinh huyết.

ĐIỀN CƠ HOÀNG HẦM VỚI TRỨNG GÀ

Chữa trị: Viêm gan mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần có thể dùng 120gr điền cơ hoàng tươi, 2 quả trứng gà. Cho nước vừa đủ, luộc chín kỹ. Trứng chín, bóc bỏ vỏ, tiếp tục cho trứng vào nước thuốc luộc tiếp 15 phút. Ăn trứng, uống nước. Mỗi ngày ăn 1 lần; liên tục điều trị 7 ngày.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi thấp, giải độc, bổ gan.

CANH THỊT LỢN NẠC, NẤM TƯƠI

Chữa trị: Viêm gan mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 100gr nấm tươi, 100gr thịt lợn nạc. Cho nước vừa đủ, ninh nhừ, cho vào canh 1 ít muối. Ăn vào 2 bữa cơm (dùng làm thức ăn, ăn cơm).

Công hiệu: Bổ âm, nhuận phổi, bổ gan, tiêu viêm.

THỊT BO XÀO CÀ CHUA

Chữa trị: Viêm gan mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 250gr cà chua tươi, rửa sạch, thái lát, thịt bò thái mỏng. Cho vào ít dầu ăn, muối, xào chín kỹ, dùng làm thức ăn với cơm.

Công hiệu: Bổ gan, bổ máu, bổ tì, tiêu viêm.

CANH XƯƠNG LỢN HẦM RỄ LÁ BẠCH BỐI (BẠCH THU)

Chữa trị: Viêm gan mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 90gr lá rễ bạch bối tươi (khô dùng 30gr), 200gr xương sống lợn, chặt thành khúc nhỏ. Cho vào 5 bát nước, đun cạn còn 1 bát, cho vào 1 ít muối ăn, gia vị. Chia làm 2 bữa ăn hết trong ngày.

Công hiệu: Lợi thấp, bổ gan, sinh huyết, bổ âm.

LƯƠN VÀNG NẤU VỚI LÔ ĂN (RỄ LAU), TẦM GỬI DÂU

Chữa trị: Viêm gan mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 2 - 3 con lươn vàng, bỏ ruột, 30gr rễ lau, 60gr tang ký sinh (tầm gửi cây dâu). Cho nước vừa đủ, nấu chín kỹ, cho ít muối ăn, gia vị vào. Ăn thịt lươn, uống nước canh.

Công hiệu: Thanh nhiệt, bổ gan, bổ âm, bổ huyết.

LẠC NHÂN NẤU VỚI ĐƯỜNG ĐỎ, TÁU TẨU

Chữa trị: Viêm gan mạn tính, xơ gan.

Liều lượng, cách dùng: Dùng táo, lạc nhân, đường đỏ, mỗi thứ 50gr. Nấu canh để ăn. Uống mỗi ngày 1 lần, liên tục trong 30 ngày.

Công hiệu: Làm giảm lượng a-xit a-min trong máu.

CANH CÁ CHÉP, ĐẬU ĐỎ

Chữa trị: Xơ gan, báng nước.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 con cá chép còn sống, 500gr đậu đỏ. Cho vào 2 - 3 bát nước, ninh nhừ. Ăn cả cái lẫn nước. Chia làm 3 lần, ăn hết trong ngày.

Công hiệu: Tiêu phù.

BỘT CON DẾ MÈN

Chữa trị: Xơ gan.

Liều lượng, cách dùng:

- Dùng 2 con dế mèn, sắc lấy nước uống.
- Hoặc dùng 6 con dế mèn, sao vàng, tán thành bột, chia làm 3 lần, uống với nước sôi.

CAO MAI RÙA

Chữa trị: Xơ gan.

Liều lượng, cách dùng: Mai rùa biển cho nước vừa đủ, ninh nhừ, cô đặc thành cao, cho vào cao một ít đường đỏ. Mỗi ngày ăn 2 - 3 thìa (dùng loại mai rùa nào cũng được).

Công hiệu: Chữa khỏi xơ gan.

MAI BA BA HẦM VỚI VẨY TÊ TÊ

Chữa trị: Xơ gan.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 30gr mai ba ba, 5gr vẩy tê tê. Cho nước đủ, sắc kỹ. Mỗi ngày uống 1 thang.

THỊT GÀ MÁI HẦM VỚI DẦU TÔ TỬ

Chữa trị: Xơ gan.

Liều lượng, cách dùng: Gà mái 1 con. Sau khi ninh như thịt ga, cho vào 2 lạng dầu tô tứ, tiếp tục đun sôi một lúc là được, không cho muối. Ăn hết trong ngay. Điều trị liên tục nhiều ngày.

MANG MỀ GÀ SẮC VỚI SAI HỒ...

Chữa trị: Xơ gan.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 12gr màng mề gà, cho thêm bạch truật, bạch thược, sài hồ mỗi thứ 10gr. Sắc lấy nước uống.

MẬT LỢN ĐẬU XANH HOÀN

Chữa trị: Xơ gan.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 4 cái mật lợn, 500gr bột đậu xanh (đã sao chín), huyền thành thuốc viên. Mỗi lần uống 6 - 9gr, mỗi ngày 3 lần, uống đến hết thì ngừng.

45. CHỮA VIÊM TÚI MẬT VÀ SỎI MẬT

CHÈ TIÊU VIÊM, LỢI MẬT

Chữa trị: Viêm túi mật, sỏi mật.

Liều lượng, cách dùng: Dùng râu ngô, bồ công anh, nhân trần, mỗi thứ 30gr. Cho vào 1.000ml nước, sắc lấy nước bỏ bã, cho đường trắng vào thuốc. Uống nóng. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 250ml.

Công hiệu: - Lợi tiểu, lợi mật, thanh nhiệt, tan sỏi, bổ tì, kháng khuẩn, tiêu viêm.

- Điều trị viêm túi mật, sỏi thận vào thời kỳ đau phát sốt rất hiệu quả. Nhưng phải điều trị dài ngày (uống nhiều).
- Viêm gan vàng da cấp tính cũng dùng được.

CHÈ THẢO KIM TIỀN, CÂY RAU ĐẮNG, NHÂN TRẦN

Chữa trị: Viêm túi mật, sỏi mật.

Liều lượng, cách dùng: Dùng thảo kim tiền, cây rau đắng và nhân trần mỗi thứ 30gr. Sắc với 1 lít nước, cho vào 1 ít đường. Uống nóng, uống thay nước chè hàng ngày.

Công hiệu: - Loại nước chè này có tác dụng lợi mật, tiêu viêm, tan sỏi. Qua kiểm chứng lâm sàng, thấy hiệu quả rất tốt. Nhưng phải uống nhiều mới có hiệu quả.

- Người mắc bệnh viêm túi mật mạn tính có thể thường xuyên dùng loại chè này.

CANH DƯA CHUỘT, NƯỚC MẬT GÀ

Chữa trị: Viêm túi mật, sỏi mật.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 100gr dưa chuột, rửa sạch, sắc lấy 100ml nước, lấy nước 1 chiếc mật gà hòa vào, đun sôi, uống nóng.

Công hiệu: Điều trị có hiệu quả bệnh viêm túi mật, sỏi mật.

Chú ý: Những người cơ thể vốn ở thể hư hàn không dùng được.

NUỐT THỊT CÁ DIẾC HOA TƯƠI

Chữa trị: Viêm túi ruột.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 - 2 con cá diếc hoa còn sống, làm sạch, lọc lấy thịt ở trên sống lưng cá, thái nhỏ. Nuốt mỗi lần 1 con, uống với nước sôi.

THUỐC TIÊU SỎI MẬT

Chữa trị: Viêm túi mật, sỏi mật.

Liều lượng, cách dùng: Bột uất kim hương 20gr, bột phèn trắng 15gr, ni-tơ-rát-ka-li 30gr, bột hoạt thạch 60gr, bột cam thảo 10gr. Tất cả đem tán nhỏ, trộn đều. Mỗi lần uống 10gr, uống với nước cháo. Mỗi ngày uống 3 lần.

CANH SÒ NẤU VỚI RÂU NGÔ

Chữa trị: Sỏi mật.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 60gr râu ngô, 150 - 200gr thịt con sò. Ninh nhừ. Cách ngày ăn 1 lần. Điều trị 2 - 3 lần sẽ có kết quả.

KÊ CỐT THẢO HẦM TÁO TÀU

Chữa trị: Viêm túi mật, sỏi mật.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60gr kê cốt thảo, 10 quả táo. Cho vào 3 bát nước; sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước.
Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, bỏ mật, tan sỏi mật.

CAO MẬT LỢN, MẬT ONG

Chữa trị: Viêm túi mật.
Liều lượng, cách dùng: Mật lợn hòa với mật ong, đun sôi, cô đặc thành cao. Mỗi lần ăn 1 thìa, mỗi ngày 2 lần.

MẬT GẤU

Chữa trị: Viêm túi mật.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi ngày dùng 0,2 - 0,4gr mật gấu. Chia làm 2 lần, uống với nước sôi.

MẬT CÁ DIẾC UỐNG VỚI RƯỢU

Chữa trị: Viêm túi mật.
Liều lượng, cách dùng: Mật cá diếc 5 - 10 giọt (loại cá biển) uống với rượu.

46. CHỮA HUYẾT ÁP THẤP

NHÂN SÂM, MẠCH MÔN ĐÔNG...

Chữa trị: Huyết áp thấp (bệnh trạng: Người có số đo dưới 90 - 60, ngủ hay mơ, cơ thể suy nhược, nhức đầu, lú lẫn, mất ngủ, trí lực kém, hay quên, mệt mỏi, tức ngực. Khi huyết áp càng hạ thấp càng chóng mặt, hôn mê. Biểu hiện trực tiếp hạ huyết áp: khi ngủ dậy đau đầu, hoa mắt, đầu nặng chân nhẹ đi loạng choạng, da nhợt nhạt, mặt tái, ra mồ hôi trộm, tim đập hồi hộp. Còn có thể sinh ra: dương suy, bí đái, mắt sụp xuống, run rẩy, tê liệt và bước đi không vững vàng, nguy hiểm hơn có thể dẫn đến hôn mê).

Liều lượng, cách dùng: Mạch môn đông, nhân sâm và ngũ vị mỗi thứ 6 - 9gr, sắc uống nhiều lần, liên tục trong 7 ngày.

CHÈ TĂNG HUYẾT ÁP

Chữa trị: Huyết áp thấp (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Nhục quế, quế chi, cam thảo sao, mỗi thứ 9gr. Hâm nước sôi, uống thay nước chè. Điều trị liên tục trong 30 ngày.

NHÂN SÂM

Chữa trị: Huyết áp thấp.

Liều lượng, cách dùng: Có thể chỉ dùng riêng nhân sâm 9gr, sắc lấy nước uống.

NHUNG HƯƠU

Chữa trị: Huyết áp tăng không ổn định (nếu dùng nhân sâm... đều không giữ được huyết áp đã được tăng, cơ thể vẫn suy nhược, gầy, sợ lạnh, tay chân giá, dương suy, đái đêm nhiều, nhạt miệng, bựa lưỡi trắng, mạch yếu).

Liều lượng, cách dùng: Có thể dùng 0,3gr bột nhung hươu, cho vào trong quả trứng gà, hấp chín ăn. Mỗi sáng ăn 1 quả trứng hấp nhung hươu. Ăn liên tục 15 - 30 ngày.

Chú ý: Người cao tuổi không được ăn kéo dài vì dễ sinh bệnh huyết áp cao.

47. CHỮA BỆNH TIM

ĐỈA

Chữa trị: Bệnh tim.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 15gr đỉa, chia làm 10 phần, mỗi ngày dùng 1 phần, uống vào 2 buổi sáng chiều, đỉa sắc với 30gr rễ cây chè lâu năm, 15gr tiền thảo, lấy nước uống.

Bài thuốc này chữa bệnh về động mạch vành có hiệu quả.

XÁC VE

Chữa trị: Bệnh tim.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 5 - 10gr xác ve, sắc lấy nước uống. Có thể dùng chữa chứng đau thắt tim.

UỐNG DẦU LÒNG ĐỎ TRỨNG GÀ

Chữa trị: Bệnh tim.

Liều lượng, cách dùng: Dùng lòng trứng gà (trứng vịt cũng được), đun khô, chắt lấy dầu uống. Mỗi lần 1ml, mỗi ngày 2 lần.

GÀ HẦM

Chữa trị: Bệnh tim.

Liều lượng, cách dùng: Chọn 1 con gà trắng tinh, 1 con rắn bụng nhỏ. Đem rắn làm thịt, chặt bỏ đầu, thái thành từng miếng nhỏ cho gà ăn. Sau 24 tiếng đem gà giết thịt, làm sạch lông, bỏ ruột, rửa sạch. Nấu chín kỹ, ăn thịt, uống nước.

UỐNG BỘT NGŨ LINH CHỈ, HOÀNG BỒ...

Chữa trị: Bệnh tim.

Liều lượng, cách dùng: Ngũ linh chỉ và bồ hoàng mỗi thứ 50gr, giáng hương và hoa hồng mỗi thứ 20gr, tán nhỏ. Mỗi lần uống 5gr, mỗi ngày uống 2 - 3 lần.

Công hiệu: Chữa bệnh động mạch vành tim, đau thắt tim.

UỐNG BỘT XẠ HƯƠNG

Chữa trị: Bệnh tim.

Liều lượng, cách dùng: Xạ hương tán nhỏ, mỗi lần dùng 0,03 - 0,1gr, hoàn tán.

Chữa đau thắt tim.

SƠN TRA TRỘN VỚI MẬT ONG

Chữa trị: Chứng đau động mạch vành, tim đau thắt.

Liều lượng, cách dùng: Quả sơn tra tươi 500gr, rửa sạch, bỏ cuống, bỏ hạt. Cho nước vừa đủ, ninh kỹ, sắc cho đến khi sắp

cạn nước, cho 250gr mật ong vào, quấy đều, tiếp tục đun nhỏ lửa, cạn nước là được. Để nguội, chứa trong bình kín. Ăn thường xuyên, ăn nhiều.

NẤU TIM LỢN VỚI NHÂN TÁO, CHU SA...

Chữa trị: Bệnh tim.

Liều lượng, cách dùng: Nhân táo 5gr, chu sa 0,4gr, 1 quả tim lợn. Dùng thanh cật tre thay dao, cắt tim thành miếng. Xào chín tim, nhân táo, chu sa, chia làm 2, ăn vào bữa sáng, chiều. Điều trị liên tục trong 7 ngày, có thể khỏi bệnh.

CHÁO GẠO TẺ VỚI CỦ KIỆU

Chữa trị: Phòng trị chứng đau thắt tim.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 15gr củ kiệu, 100gr gạo tẻ, nấu thành cháo, mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: Chữa trị chứng đau thắt tim có hiệu quả.

Chú ý: Thuốc nóng và tác dụng kéo dài, vì vậy những người dương thịnh không nên dùng và cũng không dùng kéo dài.

CHÁO GẠO TẺ VỚI BỘT SẮN

Chữa trị: Phòng trị bệnh đau thắt tim.

Liều lượng, cách dùng: Bột sắn dây 30gr, gạo tẻ 100gr. Nấu thành cháo. Ăn điểm tâm 2 buổi sáng, chiều.

Công hiệu:

- Thuốc có tác dụng chữa đau thắt tim, đái đường, cao huyết áp.
- Cũng có thể dùng điều trị viêm ruột, đi ỉa chảy, hay sốt nhẹ về mùa hè.

CANH RAU HẸ THỊT ẾCH

Chữa trị: Phù tim, đau thắt tim.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 2 con ếch, 3 - 5 cây hẹ (cả rễ), cho vào 1/2 bát nước, nấu chín ăn.

Cũng có thể đem thịt ếch nấu với giấm chua.

TẮC KÈ NGÂM RƯỢU, MẬT ONG HOÀN

Chữa trị: Phù tim.

Liều lượng, cách dùng: Con tắc kè (còn đuôi), ngâm tẩm rượu mật ong, sao khô, tán nhỏ, trộn với bột hồng sâm (sâm Đông bắc), làm thành từng viên như hạt đỗ.

Mỗi ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 3gr.

PHÂN DÊ ĐỰC

Chữa trị: Chứng phù tim.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 20 viên phân dê đực (bách thải đan), sao khô, tán nhỏ, uống với nước sôi.

CHÁO CUA ĐỒNG, GẠO TẺ

Chữa trị: Chứng phù tim.

Liều lượng, cách dùng: Dùng cua đồng, gạo tẻ nấu thành cháo ăn.

Công hiệu: Chữa chứng phù tim.

48. CHỮA BỆNH TIM ĐẬP MẠNH

BÁNH PHỤC LINH, BỘT MÌ...

Chữa trị: Chứng tim đập mạnh (bên ngoài không có gì đáng kinh sợ, bên trong tự kinh hoảng, tim đập mạnh, không chủ động được. Sắc mặt nhợt nhạt, thường ra mồ hôi trộm, mệt mỏi uể oải, hụt hơi đuối sức, nhạt miệng, lưỡi trắng, mạch yếu).

Liều lượng, cách dùng: Phục linh tán nhỏ, bột mì, đường trắng, nước vừa đủ, quấy đều thành hồ đặc. Cho vào chảo đun nhỏ lửa, đàn mỏng, đun cho đến khi đặc lại, chín là được.

Dùng ăn sáng hoặc ăn tùy ý.

Công hiệu: Bổ dưỡng tim, khí huyết.

TIM LỢN HẤP VỚI CHU SA

Chữa trị: Chứng sợ sệt, tim đập không yên.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 quả tim lợn, 25gr chu sa. Cho bột chu sa vao trong quả tim, hấp chín ăn.
Công hiệu: Chữa chứng hồi hộp, tim đập loạn nhịp.

LÒNG ĐỎ TRỨNG GÀ

Chữa trị: Sợ sệt, tim đập không yên.
Liều lượng, cách dùng: Lấy lòng đỏ của 3 quả trứng gà. Lấy 1 bộ đồ trang sức bằng bạc của phụ nữ (vòng, hoa tai) dùng nước sôi rửa sạch, sau đó cho vào lòng đỏ trứng gà cùng 1 ít nước. Nấu chín kỹ trứng gà. Lấy lòng đỏ trứng gà ăn.
Công hiệu: Giải phiền, ổn định nhịp đập của tim.

HOA CÚC, NGŨ VỊ TỬ... LUYỆN VỚI MẬT ONG

Chữa trị: Bệnh tim đập mạnh.
Liều lượng, cách dùng: Dùng ngũ vị tử, kỷ tử, nhân hồ đào, vừng đen, hoa cúc. Tất cả đem sao vàng, tán nhỏ, luyện với mật ong. Mỗi lần ăn 10gr, mỗi ngày 3 lần. Uống với nước sôi, uống vào lúc đói.
Công hiệu: Bổ tim, an thần.

BỘT SÂM MỸ, TAM THẤT

Chữa trị: Bệnh tim đập mạnh.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 4 lát mỏng sâm Mỹ, 10gr tam thất, tán thành bột, uống với nước sôi, hoặc uống với rượu. Mỗi ngày uống 1 lần, điều trị liên tục nhiều lần sẽ có hiệu quả.
Công hiệu: Giải phiền, ổn định tim.

BA BA HẤP HOÀI SƠN, LONG NHÃN

Chữa trị: Tim đập mạnh do sợ hãi giật mình.
Liều lượng, cách dùng: Hoài sơn và long nhãn mỗi thứ 15 - 25gr, 1 con ba ba. Trước hết đem ba ba còn sống thả vào nước sôi, khiến ba ba bài tiết hết phân, nước tiểu, sau đó mổ ba ba, bỏ

hết ruột, gan, rửa sạch. Cho hoài sơn, long nhãn vào trong bụng ba ba (để nguyên cả mai). Hấp cách thủy cho đến khi chín nhừ là ăn được.

Công hiệu: Giải phiền, hồi hộp, ổn định tim.

THỊT RÙA NẤU VỚI BÁCH HỢP, TÁO TẦU

Chữa trị: Bệnh tim đập mạnh.

Liều lượng, cách dùng: Thịt rùa 250gr, bách hợp 30gr, táo 10 quả. Nấu chín kỹ, ăn cái uống nước.

Công hiệu: Giải phiền, khỏi hồi hộp, ổn định nhịp tim.

TIM LỢN HẤP BÁCH TỬ NHÂN

Chữa trị: Bệnh tim đập mạnh do hoảng sợ.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 - 15gr bách tử nhân, 1 quả tim lợn. Cho bách tủ nhân quả tùng vào trong quả tim. Hấp cách thủy. Ba ngày ăn 1 lần, ăn 2 - 3 lần sẽ có hiệu quả.

Công hiệu: Giải độc, an thần.

Còn dùng chữa chứng mất ngủ thường xuyên, chứng âm hư, thiếu máu, chứng nóng ruột, táo bón do cơ thể suy nhược của người cao tuổi, bệnh thiếu máu sau khi sinh đẻ.

TÁO TẦU HẦM VỚI GAN BÒ, DÊ

Chữa trị: Tim đập mạnh do hoảng sợ, mệt mỏi.

Liều lượng, cách dùng: Gan bò hoặc dê 250gr, thái lát; táo 15 quả. Ninh nhừ, ăn cái, uống nước.

Công hiệu: Bổ tim, bổ khí huyết, bổ âm.

CANH THỊT LỢN NẠC VỚI CON SÒ

Chữa trị: Huyết hư, tim đập mạnh do hoảng sợ.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 150gr thịt sò tươi, 150gr thịt lợn nạc. Cho nước vừa đủ, ít muối, ninh nhừ, ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ hư, bổ huyết, ổn định nhịp tim.

ĐẬU ĐEN, LONG NHÃN, TÁO TẦU

Chữa trị: Huyết hư, tim đập mạnh.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 50gr đậu đen, 15gr long nhãn, 50gr táo. Cho vào 3 bát nước, đun còn 2 bát. Chia làm 2 lần, ăn hết vào 2 buổi sáng, chiều.

Công hiệu: Bổ âm, huyết, tim, khí.

TÁO TẦU HẦM VỚI TIM DÊ

Chữa trị: Huyết hư, tim đập mạnh.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 quả tim dê, rửa sạch, thái nhỏ, 10 - 15 quả táo. Cho muối vừa đủ. Ninh nhừ, cho vào 1 ít muối, gia vị. Ăn hết trong 1 lần.

Công hiệu: Khỏi hồi hộp lo sợ, bổ tim, an thần, ổn định nhịp đập của tim.

49. CHỮA CHỨNG BỆNH VỀ CHỨC NĂNG TIM

CHÁO PHỤC LINH, Ý DĨ

Chữa trị: Phong hàn cảm mạo, nước tràn tim phổi, chức ăng tim không ổn (tim đập mạnh, ho, đờm có bọt trắng, thở dốc, sốt rét).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 60gr ý dĩ, 15gr bột phục lính, cho nước vừa đủ, nấu thành cháo ăn.

HOẮC HƯƠNG, ĐƯỜNG

Chữa trị: Phong nhiệt hoặc nóng ẩm trong chứng chức năng tim không ổn mạn tính (bệnh trạng: Sốt, tim đập mạnh, nhức đầu, thở gấp; lưỡi đỏ, mạch nhanh).

Liều lượng, cách dùng: Lá hoắc hương tươi 25gr, sắc kỹ lấy nước, cho vào ít đường trắng. Mỗi ngày uống 3 - 4 lần. Hoặc lấy 100gr gạo tẻ, nấu cháo với hoắc hương.

CAO TRẤN VŨ

Chữa trị: Chức năng tim không ổn mạn tính do tim, dương suy tràn dịch (bệnh trạng: tim đập mạnh, thở dốc, phù nền chi dưới, miệng khát không muốn uống, rét dữ tay chân lạnh, miệng nhạt, bựa lưỡi trắng, mạch trầm, yếu).

Liều lượng, cách dùng: Dùng thục phụ tử 40gr, quế chi 30gr, sâm 50gr, bạch thược 30gr, bạch truật 40gr, cam thảo 20gr, bột phục linh 100gr, gừng tươi 30gr ép lấy nước. Cho 6 vị thuốc trên vào 1.500ml nước, sắc lấy 100ml, cho nước gừng, bột phục linh, mật ong vào, quấy đều, đun sôi ít phút là được. Để nguội, bảo quản để dùng. Mỗi lần uống 30ml, mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: Chữa chứng tim, thận, dương suy, phù nề.

THANG LONG NHÃN ĐAN SÂM

Chữa trị: Chức năng tim không ổn mạnh tính do tim, tì, dương suy, đầy hơi, tụ huyết (bệnh trạng: tim đập mạnh, ăn ít, đái đường, môi thâm, chi dưới phù, đau tim đầu váng, đau vùng lườn, lưỡi thâm, mạch không đều).

Liều lượng, cách dùng: Long nhãn 30gr, viễn tri 15gr, đan sâm 15gr. Sắc kỹ, cho vào 1 ít đường đỏ. Mỗi ngày uống 2 lần thay nước chè.

Công hiệu:

- Bổ dưỡng tâm, tì, sinh huyết, khỏi tụ huyết.
- Người mắc chứng tâm, tì hư, và nội tạng tụ huyết, phù nề cũng có thể dùng bài thuốc này.

SẮC ĐẢNG SÂM, HOÀNG KỲ, ĐƯƠNG QUY...

Chữa trị: Chức năng tim không ổn do khí huyết kém, tim tì hư (bệnh trạng: tim đập mạnh, hụt hơi, sắc mặt trắng bợt, ra mồ hôi nhiều, chân tay lạnh giá; nhạt miệng, mạch vi nhược).

Liều lượng, cách dùng: Đảng sâm, hoàng kỳ mỗi thứ 15gr, đương quy, nhân táo, cam thảo mỗi thứ 10gr, đan sâm 12gr, quế 5gr. Trước hết ngâm 7 vị thuốc trên 1 tiếng. Sau đó cho vào 1.000ml nước, sắc kỹ, bỏ bã, lấy nước. Cho 60gr mì sợi, 20gr long nhãn, 5 quả táo vào nước thuốc, nấu thành cháo. Mỗi ngày ăn 2 lần. Có thể ăn thay bữa chính. Điều trị liên tục sẽ có hiệu quả tốt.

50. CHỮA CHỨNG KIỆT SỨC

ĐẢNG SÂM, MẠCH MÔN ĐÔNG SẮC VỚI...

Chữa trị: Chứng kiệt sức (suy nhược) do khí, âm đều hư (bệnh trạng: tim đập mạnh, thở dốc, ban đêm ra mồ hôi trộm, buồn bã mất ngủ, lưỡi đỏ, mạch yếu).

Liều lượng, cách dùng: Đảng sâm, mạch môn đông, mỗi thứ 15gr, ngũ vị tử 5gr; sinh địa, thục địa, nhân táo, cao Đông A mỗi thứ 10gr (cao Đông A sản xuất tại Sơn Đông, Trung Quốc). Trước hết cho 6 vị thuốc trên vào 1.000ml nước, ninh nhừ, chắt lấy 500ml, sau đó cho cao Đông A (cao đã hấp chảy tan), một ít đường phèn vào nước thuốc, quấy đều, đun sôi là được.

Mỗi lần uống 100ml, mỗi ngày 3 lần.

- Những người sau khi khỏi sốt, hao tổn sinh lực, bệnh tim phổi mạn tính, kiệt sức, âm khí đều hư dùng bài thuốc này rất công hiệu.
- Những người dương suy, tràn dịch, phù thũng, ứ huyết không được dùng bài thuốc này.

CAO SÂM PHỤ

Chữa trị: Cơ thể suy nhược do âm, khí hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 15gr nhân sâm, 10gr yên phu phiến. Sắc lấy nước cốt, cho một ít đường trắng vào, quấy đều, cô đặc thành cao.

Mỗi lần uống 1ml, mỗi ngày uống 3 lần.

Chú ý: Bài thuốc này đại bổ, đại thấp, không nên sử dụng thường xuyên. Những người mắc chứng ngoại cảm và âm hư không được dùng.

51. CHỮA BỆNH NHIỀU MỠ TRONG MÁU

CHÁO BỘT NGÔ, GẠO TẺ

Chữa trị: Bệnh nhiều mỡ trong máu.

Liều lượng, cách dùng: Quấy bột ngô trong nước lạnh. Gạo tẻ cho nước vừa đủ, nấu thành cháo. Cho bột ngô vào cháo quấy đều, đun sôi thành cháo.

Công hiệu: Điều trị có hiệu quả bệnh xơ cứng động mạch, bệnh động mạch vành, tắc động mạch cơ tim và tắc tuần hoàn máu. Người mắc bệnh trong máu nhiều mỡ phải uống thường xuyên.

CHÁO CÀ RỐT, GẠO TẺ

Chữa trị: Bệnh nhiều mỡ trong máu.

Liều lượng, cách dùng: Cà rốt tươi vừa đủ, nấu với gạo tẻ thành cháo. Ăn vào 2 buổi sáng, chiều.

Công hiệu: Cháo này có thể ăn thường xuyên, kéo dài, có lợi chữa và phòng bệnh huyết áp cao, giảm lượng mỡ trong máu, tăng cường thể lực người cao tuổi.

Những người mắc bệnh đái đường dùng bài thuốc này rất tốt.

TRÀ SƠN LÁ SEN

Chữa trị: Bệnh nhiều mỡ trong máu.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 15gr sơn tra, 12gr lá sen. Sắc lấy nước uống, uống thường xuyên thay nước chè.

CHÁO GẠO TẺ, LÁ SEN

Chữa trị: Bệnh nhiều mỡ trong máu.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 lá sen to, rửa sạch, sắc kỹ, bỏ bã, lấy nước. Cho 100gr gạo vào nước lá sen, một ít đường phèn, nấu thành cháo.

Công hiệu:

- Bài thuốc này chữa bệnh huyết áp cao, nhiều mỡ trong máu, chứng bệnh mùa hè cảm nóng, đầu óc choáng váng, quay cuồng, đái ít, nước đái đỏ, rất có hiệu quả.
- Thanh nhiệt, giảm mỡ.

NƯỚC SƠN TRA PHA ĐƯỜNG

Chữa trị: Bệnh nhiều mỡ trong máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15 - 30gr sơn tra đã phơi khô. Sau khi sơn tra sắc kỹ, bỏ bã, lấy nước cho đường vào uống thay nước chè hàng ngày.

Công hiệu: Giảm lượng mỡ trong máu.

HÀ THỦ Ô, THẢO QUYẾT MINH...

Chữa trị: Bệnh nhiều mỡ trong máu.

Liều lượng, cách dùng:

1. Hà thủ ô, thảo quyết minh, linh chi, hổ trượng, lá sen, sơn tra, và lá chè mỗi thứ 15 - 30gr, sắc hoặc hãm với nước sôi, uống thay nước chè.

Công hiệu: Tiêu mỡ.

2. Lá cát cánh tươi luộc trong 1/2 tiếng, vớt đem phơi khô để dùng. Mỗi lần dùng 12,5gr, hãm với nước sôi uống thay chè.

Uống lâu dài, có thể giảm co-le-te-rin, làm mềm mạch máu, phòng trừ bệnh động mạch vành gây xơ cứng động mạch, bệnh huyết áp cao v.v. Còn có tác dụng chữa bệnh mất ngủ, tiêu phù nề.

TRÀ SƠN TRA, NGÂN HOA, HOA CÚC

Chữa trị: Nhiều mỡ trong máu.

Liều lượng cách dùng: Sơn trà, ngân hoa, hoa cúc mỗi thứ 25g, nấu nước, uống thay nước chè.

Công hiệu: thông kinh mạch, giảm mỡ trong máu.

52. CHỮA HUYẾT ÁP CAO

NƯỚC RAU CẦN

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao dạng gan dương đều thịnh (bệnh trạng: nhức đầu, hoa mắt, mặt đỏ, bựa lưỡi vàng, cồn cào, táo bón, nước đái vàng, mạch huyền).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 250gr rau cần tươi, rửa sạch, nhúng vào nước sôi trong 2 phút, vắt lấy nước. Mỗi lần uống 1 cốc nước rau cần, mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu: Hạ huyết áp, an thần.

Bài thuốc này dùng điều trị các chứng cao huyết áp, nhức đầu, hoa mắt, mặt đỏ, hưng phấn.

CHÈ HẠ HUYẾT ÁP

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 6gr lá cây gai, 15gr sơn tra, 5gr ngũ vị tử, đường trắng vừa phải (người bệnh béo không cần cho đường). Hãm với nước sôi, uống thay nước chè.

Uống thường xuyên loại chè này có tác dụng chữa chứng huyết áp cao, phòng bệnh động mạch vành.

RONG BIỂN SẮC VỚI THẢO QUYẾT MINH...

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao do gan dương đều thịnh (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Rong biển 20gr, thảo quyết minh 15gr, sắc lấy nước uống.

Qua thực nghiệm lâm sàng, cho thấy bài thuốc này có tác dụng giảm huyết áp, giảm mỡ trong máu.

CHÁO HÀ THỦ Ô GẠO TẺ, TÁO TẦU

Chữa trị: Huyết áp cao dạng âm hư dương thịnh (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hà thủ ô 60gr, sắc lấy nước, bỏ bã. Cho 100gr gạo tẻ, 3 quả táo, 1 ít đường phèn vào nước hà thủ ô nấu thành cháo.

Đây là món ăn rất quý của những người mắc chứng huyết áp cao.

Những người huyết áp cao do âm hư dương thịnh điều trị bằng bài thuốc này lâu dài sẽ khỏi bệnh.

UỐNG MẬT ONG VỚI NƯỚC SÔI

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao do âm hư dương thịnh (bệnh trạng: nhức đầu, hoa mắt, trong lòng buồn bực, nóng nảy, lưng gối mỏi mệt, tai ù, sức khỏe giảm sút, lưỡi đỏ, bựa lưỡi mỏng, mạch huyền, vi).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 3 thìa mật ong uống với nước sôi.

Công hiệu: Khoa học hiện đại đã khẳng định hiệu quả điều trị rất tốt của mật ong đối với các chứng huyết áp cao, viêm loét dạ dày, tá tràng.

Bài thuốc này cũng có hiệu quả điều trị các bệnh huyết áp cao và táo bón do gan, thận, âm hư.

Chú ý: Những người đi ỉa chảy mạn tính không được dùng bài thuốc này.

HOA CÚC HÃM VỚI CHÈ Ô LONH

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao do âm hư dương thịnh (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 10gr hoa cúc, 3gr chè Ô Long hoặc chè Long Tỉnh, hãm với nước sôi uống.

Theo báo Y học nước ngoài, lá chè thực sự có tác dụng tăng cường sự đàn hồi của huyết quản, giảm co-let-te-rin và phòng xơ cứng động mạch.

Bài thuốc này có tác dụng chữa trị chứng huyết áp cao do gan, dương thịnh hoặc âm hư dương thịnh.

Chú ý: Chè không nên hãm quá đặc, dễ gây chứng mất ngủ và tăng nhịp đập của tim.

CANH SỨA BIỂN, MÃ THẦY

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao do âm hư dương thịnh (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 500gr thịt sứa, 100gr mã thầy bỏ vỏ, thái lát. Cho nước vừa đủ, nấu chín kỹ. Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: Chữa bệnh huyết áp cao do âm hư dương thịnh.

Chú ý: Những người tỉ, thận hư hàn dùng ít.

CANH CÔN BỐ (RONG BIỂN), TẢO BIỂN, ĐẬU VÀNG

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao do âm, dương đều hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng côn bố và tảo biển mỗi thứ 30gr, đậu vàng 150 - 200gr. Đun nhỏ lửa, chín nhừ, cho vào ít đường trắng. Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: Bổ dương, hạ huyết áp.

Chú ý: Những người mắc chứng tì, vị hư hàn không được dùng.

CANH HOA CÚC, SƠN TRA, QUYẾT MINH

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao do âm hư, dương thịnh (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hoa cúc 10gr, sơn tra tươi 15gr, hạt thảo quyết minh 15gr (giã nát). Sắc lấy nước uống thay nước chè, có thể cho vào một ít đường.

Công hiệu: Chữa chứng huyết áp cao, táo bón, và bệnh động mạch vành.

ĐƯỜNG PHÈN, GIẤM CHUA

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao do âm dương đều hư (bệnh trạng: nhức đầu, hoa mắt, ù tai, tim đập mạnh, lưng gối mỏi, đi lại khó khăn, lưỡi đỏ hoặc viêm, bựa lưỡi trắng, mạch huyền, vi).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 100ml giấm, 500gr đường phèn hòa tan với nhau.

Mỗi lần uống 10ml, mỗi ngày uống 3 lần. Uống sau bữa ăn.

- Bài thuốc thích hợp chữa trị huyết áp cao (nghiêng về âm hư, tắc mạch máu).

Chú ý: Những người mắc chứng loét dạ dày, tá tràng, bệnh dạ dày a-xít quá nhiều không được dùng bài thuốc này.

CANH HẠ KHÔ THẢO NẤU VỚI THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao dạng âm, dương đều hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hạ khô thảo 20gr, thịt lợn nạc 50gr (thái mỏng). Đun nhỏ lửa, nấu chín ăn. Mỗi ngày ăn 2 lần vào bữa cơm.

- Hạ huyết áp.

- Người bị bệnh tràng nhạc, dùng bài thuốc này lâu dài có hiệu quả.

CANH SỨA BIỂN, MÃ THẦY

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao, nhức đầu, tim đập mạnh, tay tê chân phù nhẹ.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 5gr sứa biển, 500gr mã thầy, sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Bổ âm, hạ huyết áp.

NƯỚC RÂU NGÔ

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 100gr râu ngô, sắc lấy 3 bát nước, chia làm 3 lần uống hết trong ngày. Điều trị liên tục 5 ngày.

Công hiệu: Hạ huyết áp, giảm đau, an thần.

CANH CẦU KHỞI, QUẢ DÂU

Chữa trị: Huyết áp cao.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 500 cây cẩu khởi (cả cành lá), 200gr quả dâu tươi. Sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Hạ huyết áp, an thần.

CHUỐI TIÊU CHẤM VỪNG ĐEN

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao, táo bón.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 500gr chuối tiêu, 15gr vừng đen. Vừng đen rang chín, chuối tiêu chấm vừng đen ăn. Ăn hết trong ngày.

Công hiệu: Hạ huyết áp, khỏi táo bón.

RAU CẦN NẤU VỚI TÁO TẦU

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao, nhiều mỡ trong máu.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 500gr rau cần, 250gr táo tầu. Nấu chín rau cần với táo tầu ăn.

Công hiệu: Hạ huyết áp, an thần.

CÔN BỐ NẤU VỚI ĐẬU XANH, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị: Huyết áp cao, nhiều mỡ trong máu.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 150gr côn bố, 150gr đậu xanh, 150gr đường đỏ. Cho nước vừa đủ, nấu chín kỹ ăn cái, uống nước. Ăn thường xuyên.

Công hiệu: Hạ huyết áp, an thần.

CANH SÒ BIỂN, THẢO QUYẾT MINH

Chữa trị: Bệnh huyết áp, nhiều mỡ trong máu.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 150gr thịt sò biển, 50gr thảo quyết minh. Nấu chín ăn.

Công hiệu: Hạ huyết áp, giảm mỡ.

UỐNG NƯỚC RAU CẦN

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 250 - 300gr rau cần, giã nát, chắt lấy nước. Mỗi ngày uống 1 - 2 lần, điều trị liên tục 1 tuần sẽ có kết quả.

Công hiệu: Hạ huyết áp, an thần.

MỘC NHĨ TRẮNG

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 4gr mộc nhĩ trắng, ngâm vào nước nóng, rửa sạch, sau đó cho vào ấm bằng đất, sắc lấy nước uống, có thể cho vào ít đường trắng. Chia làm 2 lần, uống hết trong ngay.

Công hiệu: Uống liên tục có tác dụng hạ huyết áp, an thần.

THƯỜNG XUYÊN ĂN ĐẬU VÀNG

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao.

Liều lượng, cách dùng: Thường xuyên ăn đậu vàng và các món ăn chế biến bằng đậu vàng sẽ giúp bổ sung dinh dưỡng, hạ huyết áp.

RAU CHÂN VỊT HẤP CÁCH THỦY

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 200gr rau chân vịt, rửa sạch. Cho vào 200ml nước. Hấp cách thủy trong 10 phút. Để nguội sau 1 tiếng, gạn lấy nước, chia làm 2 lần uống hết vào buổi sáng, buổi chiều.

Công hiệu: Hạ huyết áp, an thần.

UỐNG NƯỚC CÀ RỐT

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1.500gr cà rốt, rửa sạch, giã nát, ép lấy nước uống. Chia làm 3 lần, uống tươi, uống hết trong ngày.

UỐNG NƯỚC NHO, NƯỚC RAU CẦN

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao.

Liều lượng, cách dùng:

Dùng nước quả nho và nước rau cần mỗi thứ 15gr, trộn vào nhau. Uống với nước sôi. Ngày uống 2 lần vào 2 buổi sáng, chiều.

Công hiệu: Thanh nhiệt, hạ huyết áp.

THỊT TRAI NẤU VỚI RÂU NGÔ

Chữa trị: Trị liệu bổ trợ bệnh huyết áp cao.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 60gr râu ngô, 50 - 200gr thịt trai (con trai trước khi dùng phải thả trong nước sạch 1 - 2 ngày để con trai bài tiết hết phân, bùn...). Râu ngô và thịt trai nấu chín ăn. Cách ngày ăn 1 lần, thường điều trị 2 - 3 lần sẽ có kết quả.

Bài thuốc này còn có tác dụng bổ trợ chữa bệnh đái đường, viêm thận mạn tính, sỏi thận, vàng da, viêm gan, viêm túi mật, sỏi mật...

MỘC NHĨ ĐEN SẮC VỚI ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Bệnh huyết áp cao, đáy mắt chảy máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10gr mộc nhĩ đen, ngâm nước nóng, rửa sạch, cho một ít đường phèn vào sắc kỹ trong 1 tiếng, lấy nước uống hết 1 lần, uống trước lúc đi ngủ.

Công hiệu: Hạ huyết áp, cầm máu.

GIẤM NGÂM TRỨNG GÀ

Chữa trị: Phòng, chữa huyết áp cao, xơ cứng động mạch, tắc mạch máu não, tắc nghẽn cơ tim...

Liều lượng, cách dùng: - Dùng 180ml giấm chua, cho 1 quả trứng gà vào ngâm trong giấm.

- Quả trứng gà ngâm sau 48 tiếng, vỏ trứng bị tan, chỉ còn một lớp màng bọc lòng trứng, giống như quả bóng bàn. Lấy đũa quấy tan trứng thành giấm trứng.

- 180ml giấm trứng chia làm 5 - 7 ngày uống hết, uống 1 lần vào buổi sáng, lúc đói. Mỗi lần dùng 20 - 30ml giấm trứng hòa vào 2 - 3 lần nước để nguội, một ít mật ong.

Người bệnh nhẹ, uống trong 1 tháng liên tục.

Người bệnh nặng, uống trong 2 tháng.

Uống thường xuyên càng tốt.

LẠC NHÂN NGÂM GIẤM CHUA

Chữa trị:Bệnh huyết áp cao.

Liều lượng, cách dùng: Lạc nhân ngâm trong giấm chua, sau 1 tuần, mỗi ngày ăn 20 hột lạc, ăn vào lúc sáng, chiều.

Công hiệu: Hạ huyết áp, trấn tĩnh.

HẢI SÂM NẤU VỚI ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị:Hạ huyết áp cao.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30g hải sâm, cho nước vừa đủ, ninh nhừ, cho vào 1 ít đường phèn, đun tiếp 15 phút cho đường tan ra là được.

Hàng ngày, sớm, chiều dùng 1 lần trước bữa ăn.

Công hiệu: Hạ huyết áp, khỏi xơ cứng mạch máu.

CÁ TRẮM CỎ NẤU VỚI BÍ ĐAO

Chữa trị:Bệnh huyết áp cao, nhức đầu hoa mắt do gan, dương thịnh.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 250 - 500g, bí đao, 250 - 500g cá trắm cỏ (cả con là tốt nhất).

Trước hết lấy dầu rán cá chìn vàng, sau đó cho bí đao, nước vừa đủ, ninh trong 3 - 4 tiếng, cho một ít muối và gia vị để ăn. Ăn cả nước, lẫn cái.

Công hiệu: Giải độc, hạ huyết áp.

BÀI THUỐC ĐẶC HIỆU VỀ BỆNH HUYẾT ÁP CAO

Chữa trị:Bệnh huyết áp ao.

Liều lượng, cách dùng: Tảo biển 15g, thương truật 15g, tử hoa (tử hoa địa đinh) 15g, quả dành dành 15g, chỉ xác 15g, hương phụ 10g, cát cánh 5g, trần bì 5g, bán hạ 5g, nước lã 2 bát, sắc lấy 1 bát, uống 1 lần.

Công hiệu: Uống lần thứ nhất, huyết áp hạ.

- Tiếp tục uống 2, 3 lần, huyết áp hạ tiếp.
- Sau đó cứ 15 ngày uống 1 lần.

QUẢ BẦU, NƯỚC ĐƯỜNG

Chữa trị:Bệnh huyết áp cao

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 500g, quả bầu, rửa sạch, để vỏ, thái miếng, cho nước vừa đủ, nấu chín kỹ, cho vào một ít đường phèn, quấy đều, uống nước, ăn cái.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải khát, an thần

QUẢ HỒNG KHÔ HẤP ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị:Bệnh huyết áp cao.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần 3 quả hồng khô, rửa sạch, cho vào 1 ít đường phèn. Hấp cách thủy cho đến khi quả hồng chín mềm.

Công hiệu: Hạ huyết áp, nhuận phổi

TRÀ SƠN TRA LÁ SEN

Chữa trị:Bệnh huyết áp cao.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30g sơn trà, 12g lá sen, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Hạ huyết áp, sáng mắt.

THỊT BÒ XÀO CÀ CHUA

Chữa trị:Bệnh huyết áp cao.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 250g cà chua, rửa sạch, thái lát, 100g thịt bò, thái mỏng. Dùng dầu ăn, muối, gia vị, xào chín. Ăn với cơm.

Công hiệu: Hạ huyết áp

RÂU NGÔ NẤU VỚI DƯA HẤU, CHUỐI TIÊU

Chữa trị:Bệnh huyết áp cao do gan, dương thịnh.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60g râu ngô, 60g vỏ dưa hấu, 3 quả chuối tiêu (bỏ vỏ). Cho vào 4 bát nước, đun lấy 1/2 bát, có thể cho 1 ít đường phèn. Chia làm 2 lần, ăn hết trong ngày.

NƯỚC RAU CẦN HÒA MẬT ONG

Chữa trị:Bệnh huyết áp cao.
Liều lượng, cách dùng: Rau cần bỏ rễ, rửa sạch, vắt lấy nước, hòa vào một ít mật ong. Mỗi lần uống 30ml mỗi ngày uống 3 lần.
Công hiệu: Hạ huyết áp, khỏi chóng mặt.
Chú ý: Pha bình thường, không đun nóng.

NƯỚC QUẢ HỒNG PHA SỮA BO

Chữa trị:Bệnh huyết áp cao.
Liều lượng, cách dùng: Lấy quả hồng sắp chín, ép lấy nước, mỗi ngày dùng 20 - 40ml chia làm 3 phần hòa với sữa bò hoặc nước cơm uống.
Công hiệu: Hạ huyết áp, giải khát.

BÀI THUỐC HẠ HUYẾT ÁP

Chữa trị:Bệnh huyết áp cao.
Liều lượng, cách dùng: 1. Dùng mộc nhĩ đen, thêm hành, tỏi làm thức ăn hàng ngày, có tác dụng chữa huyết áp cao, phòng xơ cứng động mạch, phòng gây tắc mạch máu não.

2. Mỗi lần dùng 30 - 40g rễ cây chè, rửa sạch, chia làm 2 lần, nhai nuốt. Mỗi đợt điều trị 1 tháng. Thực tiễn đã chứng minh có tác dụng rất tốt làm giảm a-xit, mỡ gly-xê-rin và cô-let-ti-rin trong huyết thanh.

Qua 1 - 2 đợt điều trị, kết quả sẽ rất tốt.

3. Thường xuyên dùng hoa cúc dại và hoa cúc trắng hãm nước sôi uống, có thể giảm mỡ trong máu, giảm huyết áp.

4. Thường xuyên dùng lá cây gai (lượng thích hợp) hâm nước sôi uống. Có tác dụng an thần, sáng mắt, chữa bệnh huyết áp cao.

5. Dùng 60g bột đậu xanh, 120g nước gan lợn trộn đều, phơi khô, nghiền bột.. Mỗi lần uống 5g với nước sôi, mỗi ngày 3 lần. Có tác dụng thanh nhiệt, hạ huyết áp.

6. Sơn trà tươi, giã nát, hòa với đường phèn, sắc lấy nước uống, hoặc mỗi ngày ăn 10 quả sơn trà, quả tươi càng tốt. Có tác dụng giảm mỡ trong máu, hạ huyết áp.

7. Mỗi ngày, sau bữa cơm, ăn từ 3 quả táo trở lên, có tác dụng giảm huyết áp.

8. Rong biển phơi khô, tán nhỏ, mỗi ngày uống 10g, chia làm 3 lần. Uống liên tục từ 1 - 3 tháng. Cũng có thể sắc lấy nước uống thay nước chè.

Có tác dụng hạ huyết áp, phòng trừ khối u đường tiêu hóa.

9. Thường xuyên dùng hạ khô thảo (rau cải trời) hãm nước sôi để uống. Có tác dụng hạ huyết áp.

10. Thường xuyên dùng dây lạc và lá lạc mỗi thứ 30g sắc lấy nước uống, mỗi ngày uống 2 lần. Có tác dụng hạ huyết áp.

53. TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO

NHÂN QUẢ ĐÀO, QUYẾT MINH, SẮC VỚI MẬT ONG

Chữa trị: Tai biến mạch máu não (bệnh trạng đột nhiên chân tay tê liệt, hoạt động không thật, hoặc bán thân bất toại, mồm méo, mắt lác, lưỡi cứng nói không rõ, mồm nhiều đờm dãi, nhức đầu, hoa mắt, lưỡi trắng nhầy, mạch huyền, hoạt vị).

Liều lượng, cách dùng: Nhân quả đào, thảo quyết minh, mỗi thứ 12g. Sắc kỹ, cho vào ít mật ong, quấy đều.

- Bài thuốc có tác dụng chữa chứng huyết áp cao tắc mạch máu não.

Muốn sử dụng bài thuốc này, cần phải được khám chẩn đoán đầy đủ.

Không được dùng bài thuốc này cho người bị xuất huyết não.

CHÁO GẠO TRAI, SÒ

Chữa trị: Tai biến mạch máu não (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 50g trai, 50g con hào. Cho 100g gạo tẻ vào nước trai, hào nấu thành cháo. Ăn mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu: Điều trị có hiệu quả chứng huyết áp cao tai biến mạch máu não, nhức đầu, chóng mặt, gan, dương thịnh.

Chú ý: Những người mắc chứng hư hàn không được dùng.

CHÁO GẠO TẺ HOA CÚC

Chữa trị: Tai biến mạch máu não (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: + Hoa cúc bỏ cuống, sấy khô, tán nhỏ. Mỗi lần dùng 100g gạo tẻ nấu cháo, khi cháo chín, cho 15g bột hoa cúc vào quấy đều, đun sôi vài phút là được.

Ăn vào 2 bữa sáng, chiều.

+ Hoặc có thể lấy mầm cây cúc tươi rửa sạch, thái nhỏ, cho vào 100g gạo tẻ, nước vừa đủ, nấu thành cháo để ăn cũng được.

Món cháo này phù hợp với những người mắc chứng trúng phong, huyết áp tăng, nhức đầu, chóng mặt.

Chú ý: Những người cao tuổi, tì hư, đái đường không được dùng.

CHÁO HOÀNG KỲ, BẠCH THƯỢC, QUẾ...

Chữa trị: Di chứng sau tai biến mạch máu não (sau khi trúng phong, khí huyết đều hư, liệt nửa người, chân tay teo, mềm không hoạt động được, lưỡi thâm, bựa lưỡi trắng, nhạt, mạch vi hoạt).

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ 15g, bạch thược sao vàng và quế mỗi thứ 15g, gừng tươi 15g. Sắc kỹ, lấy nước, bỏ bã. Lấy 100g gạo tẻ, 4 quả táo tầu, nước vừa đủ nấu thành cháo. Khi cháo chín cho nước thuốc vào, quấy đều. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Điều trị liên tục sẽ có hiệu quả chữa những di chứng sau khi trúng phong như tay chân tê liệt.

Những người huyết áp không cao, xuất huyết não đã dừng, khám chẩn đoán bị tắc mạch máu não có thể dùng bài thuốc này.

CANH HOÀNG KỲ THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Di chứng sau tai biến mạch máu não (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ 10g, táo tầu 10 quả, đương qui và kỷ tử mỗi thứ 10g, thịt lợn nạc 100g thái lát. Tất cả cho vào ninh nhừ, cho vào ít muối và gia vị. Ăn thịt uống nước.

Bài thuốc này có tác dụng bổ hư trợ dương, tăng cường khí huyết, sinh huyết. Thích hợp với người bị di chứng sau tai biến mạch máu não như teo chân tay, tê liệt, bán thâm bất toại.

Chú ý: những người mắc chứng ngoại cảm nóng, gan dương đều thịnh, thì không được dùng bài thuốc này.

CHÈ KỶ TỬ, MẠCH MÔN ĐÔNG

Chữa trị: Di chứng sau tai biến mạch máu não (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Kỷ tử và mạch môn đông mỗi thứ 30g, sắc lấy nước uống, thay nước chè. Uống hết trong ngày.

Công hiệu: Chữa trị các chứng sau trúng phong như nhức đầu chóng mặt, nhìn không rõ, huyết áp tăng, mặt đỏ phừng phừng.

Chú ý: Những người mắc chứng hư hàn, ỉa lỏng không được dùng bài thuốc này.

BÁNH GIUN ĐẤT HOA ĐÀO...

Chữa trị: Di chứng sau tai biến mạch máu não (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: + Lấy 30g giun đất, ngâm rượu rửa tẩy hết mùi vị, sấy khô, tán thành bột + lấy hoa đào và xích thược mỗi thứ 20g, đương qui 50g, hoàng kỳ 100g, xuyên khung 10g. Sắc kỹ, lấy nước, bỏ bã.

+ Lấy bột ngô trắng và bột tiểu mạch trắng 500g (tỉ lệ 4 ngô 1 tiểu mạch).

+ Trộn bột giun, đường trắng, bột ngô, tiểu mạch với nước thuốc (đã sắc ở trên), quấy đều làm thành 20 chiếc bánh.

+ Lấy nhân hột đào, tán nhỏ, rắc đều lên bánh.

Cho bánh và hấp chín. Mỗi lần ăn 1 - 2 chiếc bánh, mỗi ngày ăn 2 lần.

Bài thuốc này đã có trên 100 năm, trở thành bài thuốc truyền thống chữa trị di chứng san khi trúng phong.

Chú ý: Những người bị xuất huyết não chưa ngừng không được dùng bài thuốc này.

THIÊN MA HẤP VỚI NÃO LỢN

Chữa trị: Di chứng sau tai biến mạch máu não, bán thân bất toại.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 100g thiên ma, 1 bộ óc lợn làm sạch, cho vào bát, đổ nước vừa đủ, hấp .cách thủy.

Mỗi ngày hoặc cách ngày ăn 1 lần. Điều trị 3 - 4 lần sẽ có hiệu quả.

Công hiệu: Trừ phong, khai huyệt, thông kinh lạc, sinh huyết.

VỪNG ĐEN HÒA VỚI ĐƯỜNG

Chữa trị: Di chứng sau tai biến mạch máu não, bán thân bất toại.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 2 thìa vừng đen đã rang chín, hòa 1 ít đường trắng, quấy đều, uống với nước sôi.

Công hiệu: Sinh huyết, giãn cơ bắp.

NƯỚC QUẢ LÊ HẤP VỚI SỮA NGƯỜI

Chữa trị: Di chứng bại liệt sau tai biến mạch máu não.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng quả lê tươi ép lấy 100ml nước, trộn vào 100ml sữa người. Hấp cách thủy.

Công hiệu: Bổ hư, sinh huyết, khai huyệt, thông kinh lạc.

54. CHỮA BỆNH ĐỘNG MẠCH VÀNH TIM

RỄ CÂY CHÈ

Chữa trị:Bệnh về động mạch vành tim

Liều lượng, cách dùng: Rễ cây chè hãm với nước sôi, uống.

Bài thuốc có tác dụng điều trị chứng rối loạn nhịp đập của tim. Uống liên tục cho đến khi hoạt động tim trở lại bình thường thì thôi.

UỐNG NƯỚC SÂM CAM THẢO

Chữa trị:Bệnh về động mạch vành tim

Liều lượng, cách dùng: Dùng 30ga sâm, 10g cam thảo sao vàng hãm với nước sôi uống thay nước chè. Bài thuốc có tác dụng điều trị chứng rối loạn nhịp đập của tim.

UỐNG NƯỚC SẮN DÂY

Chữa trị:Bệnh về động mạch vành tim.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 30g củ sắn dây sắc lấy nước.

Công hiệu: Điều trị bệnh về động mạch vành tim.

- Chữa trị bệnh huyết áp cao, điếc tai đột ngột.

ĐAN SÂM

Chữa trị:Bệnh động mạch vành tim.

Liều lượng, cách dùng: Đan sâm 20g, sắc lấy nước uống.

Công hiệu: - Chữa trị bệnh động mạch mạch vành.

- Chữa trị tắc mạch máu não.

XUYÊN KHUNG

Chữa trị:Bệnh động mạch vành tim

Liều lượng, cách dùng: Xuyên khung 10g, sắc lấy nước uống thường xuyên.

Có tác dụng chữa trị động mach vành, cao huyết áp, tắc mạch máu não.

UỐNG NƯỚC NHÂN TRẦN

Chữa trị:Bệnh động mạch vành tim.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 30g nhân trần, sắc lấy nước uống. Có tác dụng chữa trị bệnh về động mạch vành tim, giảm mỡ trong máu.

RƯỢU HOA HỒNG

Chữa trị:Bệnh động mạch vành tim.

Liều lượng, cách dùng: Hoa Hồng ngâm rượu (tỉ lệ 30/500). Điều trị bệnh động mạch vành tim, huyết áp cao, tắc mạch máu não có hiệu quả.

UỐNG NƯỚC LÁ CÂY NGÂN HẠNH

Chữa trị:Bệnh động mạch vành tim.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 30g lá ngân hạnh, sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Điều trị bệnh đông mạch vành tim có hiệu quả, giảm mỡ trong máu.

55. CHỮA XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH

SẮC MỘC NHĨ TRẮNG VỚI ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị:Xơ cứng động mạch

Liều lượng, cách dùng: Dùng 30g mộc nhĩ trắng, ngâm nước nóng, rửa sạch. Sắc lấy nước, cho vào một ít đường phèn, chia làm 2 lần uống hết trong ngày. Uống liên tục nhiều ngày.

Công hiệu: Bổ huyết, kích thích hệ kinh lạc

THƯỜNG XUYÊN ĂN ĐẬU NÀNH VÀ
CÁC MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ ĐẬU

Chữa trị:Xơ cứng động mạch/

Liều lượng, cách dùng: Thường xuyên ăn đậu nành và các món ăn chế biến từ đậu nành.

Công hiệu: Bổ dinh dưỡng.

Chữa xơ cứng động mạch.

MỘC NHĨ ĐEN NẤU VỚI ĐẬU PHỤ.

Chữa trị:Xơ cứng động mạch

Liều lượng, cách dùng: Mộc nhĩ đen nấu với đậu phụ mỗi ngày ăn hai lần.

Ăn lâu dài sẽ có hiệu quả.

56. CHỮA TRÚNG PHONG

CON RẾT, BỌ CẠP

Chữa trị: Trúng phong.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 con rết, 1 con bọ cạp, 15g thấu cốt thảo tất cả đem sao vàng, tán bột.

Uống với nước sôi, mỗi lần uống 7,5g, cách chữa 6 tiếng uống 1 lần.

UỐNG BẠCH PHỤ TỬ... VỚI RƯỢU

Chữa trị: Trúng phong.

Liều lượng, cách dùng: Bạch phụ tử, con tằm, bọ cạp (tẩy độc).

Tất cả đem tán nhỏ, mỗi lần dùng 0,1g uống với rượu hâm nóng.

RẮN HỔ MANG NGÂM RƯỢU

Chữa trị: Trúng phong

Liều lượng, cách dùng: Dùng rắn hổ mang 1 con, khương hoạt phòng phong, ngũ gia bì mỗi thứ 25g, đương qui 30g, thiên ma 20g, tần giao 30g, ngâm vào 2.500ml rượu mạnh (50 độ trở lên). Ngâm trong 3 tháng là dùng được. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 25g rượu ngâm thuốc.

RẮN HOA MAI

Chữa trị: Trúng phong.

Liều lượng, cách dùng: Rắn hoa mai sấy khô, tán nhỏ. Mỗi lần uống 3g, mỗi ngày uống 2 lần.

UỐNG TIẾT VỊT TRẮNG

Chữa trị: Trúng phong.
Liều lượng, cách dùng: Lấy tiết vịt trắng, mỗi ngày uống khoảng 2 chén, uống trước bữa ăn sáng, chiều 1 tiếng.

TIẾT DIỀU HÂU

Chữa trị: Người bị trúng phong, hôn mê bất tỉnh.
Liều lượng, cách dùng: Lấy máu tươi của con diều hâu nhỏ vào miệng người vị nạn, sẽ tỉnh lại ngay.

UỐNG BỘT GIÁP PHIẾN, CHU SA

Chữa trị: Trúng phong.
Liều lượng, cách dùng: Giáp phiến cùng với chu sa, hùng hoàng, hạt cải trắng, cánh kiên trắng. Tất cả tán nhỏ, uống với nước sôi, hoặc làm thuốc viên để uống.

Sừng linh dương, sừng tê giác mật ong hoàn

Chữa trị: Trúng phong
Liều lượng, cách dùng: Dùng sừng linh dương 1 lạng, sừng tê giác 3 phân, khương hoạt và phòng phong mỗi thứ 1 lạng rưỡu, hạt ý dĩ sao vàng, tân giao mỗi thứ 2 lạng. Tất cả tán nhỏ, luyện với mật ong thành thuốc viên to bằng quả ngô đồng.

Mỗi lần uống 20 viên, uống với nước lá trc đã sắc kỹ, tăng dần uống 30 viên.

UỐNG NƯỚC LÊ VỚI SỮA NGƯỜI

Chữa trị: Trúng phong.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 2 chén sữa người, 1 chén nước lê, trộn đều. Mỗi ngày uống 2 lần.

BỘT CON ĐỈA

Chữa trị: Trúng phong.

Liều lượng, cách dùng: Địa sao khô tán thành bột. Mỗi lần uống 3g, mỗi ngày 3 lần.
Công hiệu: Chữa trị xuất huyết não, sung huyết não.

GIUN ĐẤT SẮC VỚI BỌ CẠP

Chữa trị: Trúng phong.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 15g giun đất, 10g bọ cạp, xích thược 20g, hoa hồng 15g, ngưu tất 20g. Tất cả đem sắc kỹ lấy nước uống.

SẮC GẠO TRÂN CHÂU (GẠO TỨ XUYÊN) VỚI THẠCH CAO

Chữa trị: Trúng phong.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 50g gạo Tứ Xuyên, 5g thạch cao, cho nước vào sắc lấy nước uống. Mỗi ngày uống 3 lần.

SÒ BIỂN NẤU VỚI THẠCH QUYẾT MINH

Chữa trị: Trúng phong.
Liều lượng, cách dùng: Dùng sò biển, thạch quyết minh, tử bối và đối mỗi mỗi thứ 30g, giã nát, đổ nước nấu lên để ăn.

TẰM SẮC VỚI HOA HỒNG...

Chữa trị: Trúng phong.
Liều lượng, cách dùng: Con tằm, hoa hồng, kinh giới lá cọ mỗi thứ 3g. Sắc lấy nước uống.

BỘT THẠCH SÙNG

Chữa trị: Trúng phong.
Liều lượng, cách dùng: Thạch sùng, sấy khô, tán thành bột. Uống với nước sôi (mỗi ngày dùng 1 con thạch sùng).

TRỨNG GÀ XÀO KINH GIỚI

Chữa trị: Trúng phong
Liều lượng, cách dùng: Dùng 3 quả trứng gà, 15g kinh giới (mỗi quả trứng 5g kinh giới) xào chín ăn.

SỪNG DÊ, XUYÊN KHUNG

Chữa trị: Trúng phong.

Liều lượng, cách dùng: Dùng sừng dê và xuyên khung, bạch chỉ, xuyên ô... liên hợp thành 1 thang thuốc. Mỗi thang khoảng 8g. Mỗi lần dùng 1 thang sắc lấy nước uống, uống 2 - 3 lần trong ngày.

Bài thuốc còn chữa trị chứng nhức đầu, đau thần kinh.

ĐỘC HOẠT SẮC VỚI ĐẬU ĐEN

Chữa trị: Sau khi trúng phong để lại di chứng: tứ chi tê liệt, hoạt động khó khăn, không nói được.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 -12g độc hoạt 60g đậu đen. Cho vào 3 - 4 bát nước, sắc lấy 1 bát. Cho vào nước thuốc 1 ít rượu. Bỏ bã uống nước.

Công hiệu: Sinh huyết, thông kinh lạc.

THỊT RÙA HẤP VỚI ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Sau khi trúng phong, bán thâm bất toại.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 3 con rùa nhỏ, cắt lấy tiết, hòa vào một ít nước và đường phèn. Hấp cách thủy.

Công hiệu: Sinh huyết, thông mạch.

RỄ CÂY HỒ TIÊU HẦM VỚI THỊT RẮN

Chữa trị: Sau khi trúng phong bán thân bất toại.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 40 - 60g rễ cây hồ tiêu, thịt rắn khoảng 250g. Ninh nhừ ăn, sau khi ninh nhừ có thể dùng mật của 1 con rắn hòa vào uống thì càng tốt.

Công hiệu: Trừ thấp, khỏi tê liệt, thông kinh lạc.

57. CHỮA THIẾU MÁU

ĐẬU XANH NẤU VỚI TÁO TẦU

Chữa trị: Thiếu máu do thiếu sắt (bệnh trạng: Da mặt xanh sao, mệt mỏi, uể oải, nhức đầu tim đập mạnh, ăn uống khó tiêu, sốt nhẹ).

Liều lượng, cách dùng: Đậu xanh, táo tầu mỗi loại 50g, cho nước vừa đủ, ninh cho đến khi hạt đậu nở ra, cho vào 1 ít đường đỏ.

Ăn táo (bỏ hột) uống nước. Ăn liên tục, mỗi ngày 1 lần, mỗi đợt điều trị 15 ngày.

Công hiệu: Chữa thiếu máu, sốt nhẹ rất hiệu quả.

Chảy máu dưới da mạn tính và chứng chảy máu dưới da do giảm tiểu cầu cũng dùng bài thuốc này.

MỘC NHĨ ĐEN TÀU TẦU HẤP CÁCH THỦY

Chữa trị: Thiếu máu do thiếu sắc (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15g mộc nhĩ đen, 15 quả táo tầu. Mộc nhĩ cho vào nước sôi ngâm, rửa sạch, cho táo, mộc nhĩ và 1 ít đường vào hấp cách thủy trong 1 tiếng.

Ăn mộc nhĩ, táo, uống nước. Mỗi ngày 2 lần. Điều trị liên tục sẽ có kết quả.

CHÁO GẠO TẺ VỚI RAU CHÂN VỊT

Chữa trị:Bệnh thiếu máu do thiếu sắt (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Lấy 250g rau chân vịt, luộc chín, thái nhỏ, cho vào 100g gạo tẻ đổ nước vừa đủ, nấu thành cháo. Khi cháo chín, cho rau (đã thái nhỏ) vào, quấy đều. Mỗi ngày ăn 2 lần.

Bài thuốc có tác dụng sinh huyết, chữa bệnh huyết áp cao, táo bón, lòi dom.

Chú ý: Những người mắc chứng hư hàn, ỉa lỏng không được dùng bài thuốc này.

RƯỢU, TIẾT VỊT HẤP CÁCH THỦY

Chữa trị: Chữa thiếu máu do thiếu sắt (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 con vịt, cắt lấy tiết cho vào 1 ít muối. Hấp cách thủy cho đến khi tiết chín, cho vào 20ml rượu nếp hoặc rượu hà thủ ô, hấp tiếp ít phút là được.

Ăn sau bữa cơm, mỗi ngày ăn 1 lần. Mỗi đợt điều trị 5 ngày.

Công hiệu: Bổ máu, chữa trị thiếu máu, ứ huyết.

Chú ý: Người bị sốt nhẹ cần thận trọng khi dùng bài thuốc này.

TÁO TẦU PHÈN ĐEN HOÀN

Chữa trị:Bệnh thiếu máu do thiếu sắt (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 10 quả táo tầu, 6g phèn đen, bỏ hột. Táo ngâm nước nóng, bóc lấy cùi bỏ hột, sấy khô, tán nhỏ. Trộn táo với phèn chế biến thành viên từng thuốc.

Mỗi lần ăn 1 viên, mỗi ngày 2 lần.

Mỗi đợt điều trị 20 ngày.

Công hiệu: Chữa thiếu máu cũng có thể trị chứng gan tì phù nóng.

ĐẬU NGÂM PHÈN ĐEN

Chữa trị:Bệnh thiếu máu do thiếu sắt (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 30g phèn đen, 250g đậu đen hoặc đậu nành. Trước hết tán phèn đen hòa với nước. Sau đó đem đậu rang chín, đổ nước phèn đen vào, nấu chín đậu là ăn được.

Trước bữa cơm, ăn 1 ít đậu, nhai nuốt dần dần. Mỗi ngày ăn 3 lần.

+ Phèn đen đậu nành (tỉ lệ 1/2) sao chín tán nhỏ, mỗi lần uống 10g, uống với nước táo.

Chú ý: những người mắc chứng tiêu hóa kém, không được dùng.

CHÁO GẠO TẺ, TÁO TẦU

Chữa trị: Thiếu máu do khí huyết hư (bệnh trạng: da khô vàng, tim đập mạnh, thần kinh suy nhược, nhức đầu).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 100g gạo tẻ, 15 quả táo nấu thành cháo. Ăn vào 2 buổi sáng, chiều.

- Chữa thiếu máu, thiếu dinh dưỡng.
- Chữa chẩy máu dưới da, tiểu cầu giảm.

CHÁO HOÀNG KỲ THỊT GÀ

Chữa trị:Bệnh thiếu máu do khí huyết hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 con gà mái (khoảng 1 - 1,5 kg là tốt nhất). Gà giết thịt, làm sạch, luộc chín, ép lấy nước. Dùng 15g hoàng kỳ sắc lấy nước. Lấy 100g gạo tẻ cho vào nước hoàng kỳ, nước thịt gà nấu thành cháo. Ăn nóng, ăn vào 2 bữa sáng, chiều.

- Những người thiếu máu do khí huyết hư, suy dinh dưỡng, ốm kéo dài, cơ thể suy nhược dùng rất công hiệu.

Chú ý : Những người cảm nhẹ, phát sốt không được dùng.

ĐẢNG SÂM, TÁO TẦU

Chữa trị:Bệnh thiếu máu do khí huyết hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Đảng sâm 15g, táo tầu 20 quả (ngâm trong nước lạnh 1 tiếng). Đun nhỏ lửa, sắc kỹ lấy nước uống. Chia làm 2 phần, uống hết trong ngày.

Chú ý: Những người sốt cao không được dùng bài thuốc này.

ĐƯƠNG QUI HẦM VỚI THỊT SƠN DƯƠNG

Liều lượng, cách dùng: Bệnh thiếu máu do khí huyết hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Thịt sơn dương 500g (thái miếng) hoàng kỳ, đăng sâm và đương qui mỗi thứ 25g (gói trong túi vải). Cho vào 1000ml nước. Đun nhỏ lửa ninh nhừ.

Ăn thường xuyên, có tác dụng bổ dưỡng khí huyết, làm cho cơ thể khỏe mạnh, nhất là những người sau khi ốm dậy, sau khi sinh đẻ, thiếu máu, suy dinh dưỡng, sốt nhẹ, ra mồ hôi nhiều, tay chân giá lạnh.

Chú ý: Những người bị ngoại cảm, sốt cao không được dùng.

CHÁO GẠO NẾP NẤU VỚI XƯƠNG DÊ, TÁO TẦU

Chữa trị:Bệnh thiếu máu do khí huyết hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 - 2 xương ống chân dê (đập dập), 30 quả táo tầu, 100g gạo nếp. Cho nước vừa đủ, nấu thành cháo.

Chia làm 2 lần ăn hết trong ngày.

Công hiệu: - Bổ tì, bổ máu, bổ thận, tủy.

- Chữa bệnh thiếu máu, tiểu cầu giảm.

XƯƠNG HẦM MẬT ONG...

Chữa trị:Bệnh thiếu máu do khí huyết hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Dùng tủy xương bò, sơn dược tươi và mật ong mỗi thứ 250g, đông trùng hạ thảo và cuống nhau thai nhi mỗi thứ 30g. Tất cả cho vào nồi, đậy kín, hầm kỹ. Mỗi lần dùng 2 thìa canh, ngày 2 lần.

Chú ý: những người mắc chứng cảm mạo sốt cao chưa khỏi không được dùng.

CAO SONG BỔ

Chữa trị:Bệnh thiếu máu khí huyết hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Đảng sâm, sơn dược, long nhãn, hoàng kỳ và phục linh mỗi thứ 30g, cam thảo 10g, bạch truật và kỷ tử mỗi thứ 29g, thù du và đương qui mỗi thứ 15g, táo tầu 10 quả. Cho vào 1.000ml nước, sắc lấy 500ml nước, gạn ra cho vào 500ml nước, sắc lấy 300ml. Hòa 2 nước thuốc lại với nhau đun nhỏ lửa, cô lại còn 500ml, hòa vào 100ml mật ong, quấy đều thành cao.

Mỗi lần uống 20ml, ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Bổ dưỡng tì, thận.

Chữa bệnh thiếu máu do tì, thận hư.

BỘT TỬ HÀ XA (CUỐNG NHAU THAI NHI)

Chữa trị:Bệnh thiếu máu do gan thận hư (bệnh trạng: sốt nhẹ, ra mồ hôi trộm, lưỡi đỏ, ít nước bọt, nội tạng nóng, má ửng hồng, váng đầu, ù tai, lưng chân tay đều mỏi).

Liều lượng, cách dùng: Cuống nhau thai nhi rửa sạch, sấy khô, sao vàng, tán nhỏ. Mỗi lần uống 6g, uống với nước táo.

- Có tác dụng đặc biệt chữa chứng phổi, thận, âm suy, gan thận yếu.
- Người thiếu máu, gan thận hư, sốt, ra mồ hôi trộm dùng rất hiệu quả.

MÀNG NHÂN LẠC
(BÀI THUỐC THÔNG DỤNG)

Chữa trị:Bệnh thiếu máu

Liều lượng, cách dùng: Màng nhân lạc 15g, tán nhỏ. Chia làm 2 lần hãm nước sôi uống.

Công hiệu: Có tác dụng kích thích tủy sinh tế bào và tiểu cầu.

- Chữa bệnh thiếu máu, bệnh xuất huyết.

VIÊN NHAU THAI NHI
(BÀI THUỐC THÔNG DỤNG)

Chữa trị:Bệnh thiếu máu.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 60g phèn đen, 500g đậu đen sao kỹ, 30g nhân quả hạnh đạo, 9g lạc nhân, 1 chiếc cuống nhau thai nhi, 15g màng mề gà. Tất cả tán nhỏ, trộn với 250g táo, 250g bột mì, 30g bách thảo sương, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên nặng khoảng 10g.

Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 viên.

ĐẢNG SÂM SẮC VỚI PHÈN XANH

Chữa trị:Bệnh thiếu huyết sắc tố.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 50g đảng sâm, 2,5g phèn xanh. Cho vào 1 bát nước, sắc lấy 1/2 bát. Mỗi ngày uống 1 lần.

Công hiệu: Bổ máu, tăng cường thể lực.

BỘT DẠ DÀY LỢN

Chữa trị:Bệnh thiếu huyết sắc tố.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 chiếc dạ dầy lợn, rửa sạch, sao khô, tán nhỏ.

Mỗi lần 25g; mỗi ngày uống 2 lần.

Điều trị liên tục trong 2 tháng.

Công hiệu: Bổ huyết, bổ âm.

KỶ TỬ, TRỨNG GÀ, TÁO TẦU

Chữa trị:Bệnh thiếu máu.

Liều lượng, cách dùng: Kỷ tử 30g, táo 10 quả, trứng gà 2 quả. Tất cả đen nấu chín kỹ, trứng gà chín, bóc bỏ vỏ, đun tiếp tục ít phút là được.

Ăn trứng, uống nước: Cách 1 ngày ăn 1 lần.

Công hiệu: Bổ dưỡng khí huyết.

HOÀI SƠN LONG NHÃN HẦM VỚI BA BA

Chữa trị:Bệnh thiếu máu, cơ thể suy nhược sau khi ốm.

Liều lượng, cách dùng: Hoài sơn và long nhãn mỗi thứ 15 - 25g, 1 con ba ba. Trước tiên thả ba ba vào nước sôi để ba ba bài tiết hết phân, nước đái, sau đó mổ ba ba, bỏ ruột, gan rửa sạch (để mai) cho hoài sơn, long nhãn vào trong bụng ba ba. Hấp cách thủy cho đến khi chín nhừ. Ăn hết trong ngàgy.

Công hiệu: Bổ dưỡng khí huyết.

UỐNG SỮA BÒ, MẬT ONG

Chữa trị:Bệnh thiếu máu.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 250g sữa bò đun sôi, sau đó cho vào 50g mật ong, quấy đều. Uống lúc sáng sớm hàng ngày, khi còn đói bụng. Hoặc uống 15g mật ong với nước sôi, uống vào 2 buổi sáng, buổi chiều.

Công hiệu: Bổ dưỡng khí huyết.

GAN LỢN XÀO ĐẬU TƯƠNG

Chữa trị:Bệnh thiếu máu, da khô vàng.

Liều lượng, cách dùng: Dùng đậu tương vào gan lợn mỗi thứ 100g. Trước hết đem đậu tương nấu gần chín, cho gan lợn vào tiếp tục nấu chín kỹ.

Chia làm 3 lần, ăn hết trong ngày. Ăn liên tục trong 3 tuần.

Công hiệu: Bổ khí huyết.

RAU CHÂN VỊT NẤU VỚI GỪNG, TRỨNG GÀ

Chữa trị:Bệnh thiếu máu.

Liều lượng, cách dùng: Rau chân vịt, số lượng không hạn chế, rửa sạch cho vào nước đun sôi, cho vào ít gừng tiếp tục đem. Khi nước sôi, đập vào 2 quả trứng gà quấy đều. Ăn hết trong ngày (1 hoặc 2 lần). Ăn liên tục trong 1 tháng.

Công hiệu: Bổ dưỡng khí huyết.

UỐNG RƯỢU NHO ĐỎ

Chữa trị:Bệnh thiếu máu.

Liều lượng, cách dùng: Uống rượu nho đỏ, mỗi ngày 13ml vào lúc sáng, chiều. Uống liên tục.

Công hiệu: Bổ huyết, sinh máu

Còn có tác dụng chữa bệnh giảm tiểu cầu.

BỘT GAN THỎ UỐNG VỚI NƯỚC CƠM

Chữa trị:Bệnh trẻ em thiếu máu do suy dinh dưỡng.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 5 lá gan thỏ, thái ra, sấy khô, tán nhỏ. Trẻ em 1 tuổi, mỗi lần uống 3g (tăng 1 tuổi, thêm 1,5g). Mỗi ngày uống 3 lần, uống với nước cơm.

Công hiệu: Bổ âm, bổ huyết.

CƠM XƯƠNG SỐNG LỢN HẦM VỚI NGÓ SEN

Chữa trị: Khí huyết suy nhược say khi ốm (thiếu máu) người mắc chứng bệnh này thường: da xanh sao, lưng đau, chân tay mỏi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 500g xương sống lợn, tủy sống lợn, ngó xen khoảng 250g. Ninh nhừ, ăn cái uống nước.

Cách 3 ngày ăn 1 lần. Ăn 2 - 4 lần sẽ có hiệu quả.

Công hiệu: Bổ dưỡng khí huyết.

Có tác dụng trị chứng đau lưng mạn tính hoặc xương sống bị tổn thương, lâu dài.

CƠM LƯƠN, NƯỚC GỪNG, TẠO TẺ

Chữa trị:Bệnh thiếu máu, gầy còm, mệt mỏi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15g lươn, 10 - 20ml nước gừng. Trộn lươn, nước gừng với gạo tẻ thổi thành cơm.

Công hiệu: Bổ huyết

ĐẬU ĐEN HẤP CÁ NHEO

Chữa trị:Bệnh thiếu máu, cơ thể suy nhược sau khi ốm.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi ngày dùng 60 - 90g đậu đen, 2 - 4 con cá nheo (bỏ đầu, ruột). Đun nhỏ lửa, ninh nhừ ăn.

Bổ dưỡng cơ thể, tăng cường khí huyết. Nếu ăn uống kém, cơ thể thêm trần bì để điều hòa kích thích tiêu hóa, hoặc chia ra nhiều lần trong ngày để ăn.

Bài thuốc còn có tác dụng chữa trị cơ thể suy nhược sau khi sinh đẻ, phụ nữ khí huyết hư nhức đầu, chóng mặt, ra mồ hôi trộm, ù tai và tiểu cầu giảm v. v...

TIẾT GÀ NẤU VỚI TRỨNG GÀ

Chữa trị:Bệnh thiếu máu, cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30g tiết gà, 2 quả trứng gà. Cho vào 2 bát nước, đun sôi, trứng gà chín, vớt ra bóc bỏ vỏ, cho trứng đã luộc chín, vớt ra bóc bỏ vỏ, cho trứng đã luộc chín vào, tiếp tục đun nhỏ lửa, cô lại còn 1 bát nước, pha vào ít đường trắng.

An trứng, uống nước.

Công hiệu: Bổ huyết, sinh máu.

TÁO TẦU SẮC VỚI HẠN LIÊN THẢO

Chữa trị:Bệnh thiếu máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi l ần dùng 50g hạn liên thảo, 8 - 20 quả táo. Cho vào 2 bát nước; sắc lấy 1bát, bỏ bã. Uống nước, ăn táo.

Công hiệu: Bổ âm, dưỡng huyết.

BẠCH TUỘC XÀO NƯỚC GỪNG

Chữa trị:Bệnh thiếu máu

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 250g thịt bạch tuộc tươi, rửa sạch, thái nhỏ. Cho dầu ăn xào chín, cho vào 1 - 2 thìa nước gừng, đun tiếp vài phút. Ăn vao 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ huyết, ích khí, kích thích tiêu hóa.

SÒ HUYẾT XÀO

Chữa trị:Bệnh thiếu máu.

Liều lượng, cách dùng:Mỗi lần dùng 500 - 800g sò huyết tươi, rửa sạch, luộc chín. Tách lấy ruột sò, xào với dầu lạc, gia vị. Ăn với cơm.

Công hiệu: Bổ tì, bổ huyết.

VỊT HẤP VỚI ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Chữa trị:Bệnh thiếu máu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 con vịt, làm sạch lông, bỏ ruột, lấy 10 - 12g đông trùng hạ thảo cho vào trong bụng vịt. Hấp cách thủy, cho ga vị. Ăn với cơm.

Công hiệu;Bổ trung ích khí, bổ huyết, sinh huyết.

58. CHỮA XUẤT HUYẾT DƯỚI DA DO GIẢM TIỂU CẦU

TÁO TẦU HẤP VỚI MÀNG LẠC NHÂN

Chữa trị: Xuất huyết dưới da do tiểu cầu giảm (bệnh trạng: Da vàng như nghệ, có những chấm đỏ lốm đốm, ăn uống khó tiêu, nhức đầu, ù tai, viêm lưỡi, mạch chậm).

Liều lượng, cách dùng:Táo tầu 50g, màng nhân lạc 20g. Cho nước vừa đủ, đun nhỏ lửa cho đến khi táo nhừ, cho vào 1 ít đường trắng. Ăn táo, uống nước.

Công hiệu: Bổ khí, sinh huyết.

Những người sau khi ốm, huyết hư, giảm tiểu cầu, điều trị bằng bài thuốc này rất tốt. Điều trị lâu dài sẽ có kết quả.

TÁO TẦU

Chữa trị:Bệnh xuất huyết dưới da do dị ứng (bệnh trạng: ứ đọng máu dưới lớp da, người bị nặng thì dưới lớp da xuất hiện từng mảng máu lớn, đau bụng, đi ỉa ra máu hoặc bệnh thận biến chứng).

Liều lượng, cách dùng:Táo tầu 15 quả, ngâm trong nước sôi 1 tiếng, sau đó đun nhỏ lửa, sắc lấy nước uống.

Chia làm 3 lần uống hết trong ngày. Mỗi đợt điều trị 7 ngày.

- Chữa xuất huyết dưới da do dị ứng.
- Phải uống lâu, không phải kiêng kị gì.

LẠC NHÂN HẤP VỚI TỎI

Chữa trị:Bệnh xuất huyết dưới da do dị ứng (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Dùng lạc nhân và tỏi mỗi thứ 100g. Hấp chín ăn. Cách ngày ăn 1 lần. Điều trị liên tục 4 - 6 lần.

Chữa xuất huyết dưới da do dị ứng vi khuẩn, ký sinh trùng gây ra.

Chú ý: người mắc bệnh ỉa lỏng mạn tính không được dùng bài thuốc này.

THỊT MÈO HẤP VỚI LONG NHÃN, ĐẢNG SÂM

Chữa trị:Bệnh xuất huyết dưới da do dị ứng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15g long nhãn, 30g đảng sâm và khoảng 250g thịt mèo. Hấp cách thủy. Ăn cái, uống nước

THỊT THỎ HẤP TÁO TẦU

Chữa trị:Bệnh xuất huyết dưới da do dị ứng.

Liều lượng, cách dùng:Mỗi lần dùng 10 - 15g táo, 150 - 200g thịt thỏ. Hấp cách thủy, ăn nóng. Cũng có thể đun ninh như ăn (không cho gừng).

Công hiệu: Kiện tì, bổ huyết.

- Có tác dụng chữa trị cơ thể suy nhược sau khi ốm, phụ nữ huyết hư, gầy yếu, mệt mỏi.

TÁO TẦU HẤP VỚI MÀNG LẠC NHÂN, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị:Bệnh giảm tiểu cầu.

Liều lượng, cách dùng: Dùng táo tầu, màng nhân lạc, đường đỏ. Hấp chín ăn.

Chữa bệnh giảm tiểu cầu.

CHÁO TÁO TẦU, XƯƠNG CHÂN DÊ, GẠO TẺ

Chữa trị:Bệnh xuất huyết dưới da do giảm tiểu cầu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 - 2 chiếc xương chân dê, đập dập, táo tầu 20 - 30 quả, gạo tẻ vừa đủ. Cho nước vừa đủ, nấu thành cháo. Chia làm 2 - 3 lần, ăn hết trong ngày.

Công hiệu: Bổ dưỡng khí huyết.

Còn có tác dụng chữa trị bệnh thiếu máu, lưng gối đau mỏi, trẻ em chậm mọc răng.

THỊT MÈO HẤP VỚI TỎI

Chữa trị:Bệnh tiểu cầu giảm.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùngn 30g tỏi, 250g thịt mèo, cho dầu ăn, trộn đều. Hấp cách thủy.

Công hiệu: Kiên tì, bổ huyết.

ĐẬU ĐEN HẦM VỚI CÁ NHEO

Chữa trị:Bệnh giảm tiểu cầu.

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 60 - 90g đậu đen, 2 - 4 con cá nheo (bỏ đầu, bỏ mật). Đun nhỏ lửa, ninh nhừ, ăn với cơm.

Công hiệu: Bổ thận, bổ huyết.

CAO ĐÔNG A HẤP VỚI RƯỢU, ĐƯỜNG CÁT

Chữa trị:Bệnh xuất huyết dưới da.

Liều lượng, cách dùng: Cao Đông A 30g, cho vào 1 ít rượu trắng một ít đường cát. Hấp kỹ ăn. Chia làm 2 lần, ăn hết trong ngày. Ăn liên tục 7 ngày.

THỊT MÈO NẤU VỚI THỊT RẮN.

Chữa trị:Bệnh xuất huyết dưới da.

Liều lượng, cách dùng: Thịt mèo, thịt rắn không hạn chế số lượng,nấu chín kỹ.

Công hiệu đặc biệt.

BÀI THUỐC PHÒNG CHỮA BỆNH UNG THƯ - NHỮNG THUỐC GIA TRUYỀN (CÓ BỆNH CHỮA BỆNH, KHÔNG CÓ BỆNH THÌ PHÒNG BỆNH)

Chữa trị:Các loại ung thư.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 lạng cây lô biên (lobélie; cây chữa rắn độc cắn), 2 lạng cỏ lưỡi rắn hoa mai.

Cho vào 15 bát nước, sắc trong 2 tiếng lấy nước uống thay nước chè, uống cả ngày lẫn đêm (1 thang) chữa liên tục 3 - 4 tháng. Bài thuốc này đã từng chữa khỏi nhiều loại ung thư, thực sự là đại phúc âm cứu người.

SINH ĐỊA SẮC VỚI RỄ CỎ TRANH, TRẮC BÁCH DIỆP

Chữa trị:Bệnh xuất huyết dưới da do tiểu cầu giảm (bệnh phát sinh tương đối nhanh, lúc đầu sốt cao, chấm đỏ dưới da to dần, lưỡi đỏ, da đỏ, tim hồi hộp mạch nhanh, có khi bài biết ra máu, chảy máu cam..)

Liều lượng, cách dùng: Sinh địa 30g, rễ cỏ tranh trăng 60g, trắc bạch diệp 20g. Sắc kỹ lấy nước, uống thường xuyên thay nước chè. Mỗi ngày uống 3 - 5 lần.

Công hiệu: Mát máu, cầm máu, bổ âm, sinh huyết.

- Cũng có thể dùng chữa chứng máu nóng, phát ban, chảy máu cam.

Chú ý: Khi đã dứt cơn sốt thì ngừng uống thuốc, không được uống kéo dài.

TÁO TẦU HẦM VỚI MAI RÙA

Chữa trị:Bệnh xuất huyết dưới da do tiểu cầu giảm, âm hư, hỏa vượng (bệnh trạng: sốt nhẹ, ra mồ hôi trộm, lưỡi đỏ, ít nước bọt, nhức đầu, tim hồi hộp, mạch vi nhanh).

Liều lượng, cách dùng: Sinh địa, mạch môn đông, cao đông A, cao mai rùa, và đường phen mỗi thứ 50g, táo tầu 100g. Trước hết cho sinh địa, mạch môn đông, táo vào ninh nhừ, cô đặc lấy 500ml nước, bỏ bã (giữ lại táo). Cho cao đông A, cao mai rùa hấp cách thủy cho cao chảy tan. Sau đó cho cao đã chảy tan, 50g đường phèn 20ml rượu trắng vào 500ml nước thuốc đã sắc ở trên. Quấy đều, đun nhỏ lửa, cô đặc thành cao.

Mỗi lần ăn 20ml, mỗi ngày 3 lần.

Chú ý: Những người tì, vị hư, ỉa chảy, cảm mạo sốt rét chưa khỏi hẳn thì không được dùng bài thuốc này.

59. CHỐNG UNG THƯ

ĐỈA, TẢO BẸN VÀ RƯỢU

Chữa trị: Chống ung thư thực quản.

Liều lượng, cách dùng: Đỉa 10g, tảo biển 1 lạng. Sao dòn, tán nhỏ. Mỗi lần uống 1/5 lạng, uống với rượu.

VỊT HẦM VỚI HỒ TIÊU, GỪNG

Chữa trị: Chống ung thư thực quản.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 con vịt, 1 lạng hồ tiêu trắng, 2 - 3 lạng gừng tươi. Vịt làm sạch lông, bỏ ruột. Cho hồ tiêu, gừng vào trong bụng vịt, hầm trong 2 tiếng. Ăn hết 1 lần trong ngày. Ăn xong da có thể đỏ lên, nhưng tự nó sẽ tiêu đi, không cần phải xử lý gì.

BÓNG CÁ CHIM CHIÊN GIÒN

Chữa trị: Chống ung thư dạ dầy.

Liều lượng, cách dùng: Lấy bong bóng cá chim dùng dầu lạc chiên giòn, tán nhỏ. Mỗi lần uống 5g, uống với nước sôi, mỗi ngày 3 lần.

60. CHỮA BỆNH MÁU TRẮNG

BỘT THỊT CHỒN HÔI

Chữa trị: Chống ung thư tử cung.

Liều lượng, cách dùng: Giết con chồn hôi, lột da, bỏ ruột gan. Sấy khô ăn nghiền thành bột. Mỗi ngày ăn 1/2. Ăn liên tục từ 3 - 5 con.

BỘT ĐUÔI CÁ ĐUỐI UỐNG VỚI NƯỚC SÔI

Chữa trị: Chống ung thư phổi.

Liều lượng, cách dùng:

Đuôi cá đuối (đuôi to dùng 1 chiếc, đuôi nhỏ dùng 2 chiếc), sao vàng, tán nhỏ hãm với nước sôi để uống. Mỗi ngày uống 1 lần.

+ Hoặc dùng 10 chiếc đuôi cá đuối, sao vàng, tán nhỏ, trộn đều với 15g chu sa, chia làm 10 gói. Mỗi ngày uống 1 gói, uống với nước sôi.

Mỗi đợt điều trị 7 - 16 ngày.

Cách 3 - 5 ngày lại tiếp tục uống.

Điều trị liên tục 2 - 3 đợt sẽ thấy kết quả.

CÁ BƯỚM SẮC RỄ CỎ TRANH

Chữa trị: Chống ung thư mũi, họng.

Liều lượng, cách dùng: Cá bướm biển sắc với rễ cỏ tranh cỏ lưỡi rắn hoa mai, trắc bạch diệp mỗi thứ 15g, lấy nước uống.

NƯỚC SINH ĐỊA RỄ CỎ TRANH

Chữa trị: Chữa chứng máu trắng (bệnh trạng: sốt cao, nhức đầu, mệnh khát, mệt mỏi, xuất huyết phát ban, lưỡi đỏ, mạch nổi).

Liều lượng, cách dùng: Rễ cỏ tranh trắng tươi và sinh địa mỗi thứ 50g. Giã nát, vắt lấy nước, cho vào một ít đường trắng, đun sôi lên uống.

Công hiệu: Mát máu, thanh nhiệt.

Chú ý: - Khi hết sốt thì ngừng uống thuốc để khỏi tổn thương mật, dạ dầy.

LÁ LÁCH LỢN

Chữa trị: Chữa chứng máu trắng do khí huyết hư (xanh xao mệt mỏi, tim đập nhanh, thở hụt hơi, nhức đầu, ù tai, ra mồ hôi trộm, chẩy máu cam hoặc xuất huyết dưới da, mạch vi).

Liều lượng, cách dùng: Lá lách lợn sấy khô tán nhỏ, bách hợp sao khô tán nhỏ. Trộn 2 loại bột vào nhau.

Mỗi lần uống 7,5g, mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: Giải độc, chống ung thư.

- Có tác dụng chữa chứng máu trắng mạn tính, phù gan, lá lách.

RAU RĂNG NGỰA (CÂY SỐNG ĐỜI, CÂY TRƯỜNG THỌ) CAO ĐÔNG A

Chữa trị:Bệnh máu trắng do khí huyết hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Rau răng ngựa 60g, cao đông A 10g. Trước hết đem rau răng ngựa sắc kỹ lấy nước, sau đó hòa tan cao đông A vào nước thuốc.

Mỗi lần uống 20ml, mỗi ngày uống 2 - 3 lần.

Công hiệu: Chữa chứng máu trắng mạn tính, thiếu máu, sốt nhẹ, mắc bệnh đường ruột.

Chú ý: Những người mắc chứng hư hàn, ỉa chảy không được dùng.

TRỨNG GÀ NẤU VỚI SÁP ONG

Chữa trị:Bệnh máu trắng do khí huyết hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Trứng gà tươi 5 quả, sò biển sao vàng tán nhỏ 10g, sáp ong 30g, trộn đều nấu chín, chia 2 lần, uống hết trong ngày.

Công hiệu: - Bổ âm, bổ huyết.

- Chữa chứng phù gan, lách, máu trắng mạn tính.

61. CHỮA VIÊM THẬN CẤP

LỆ CHI THẢO HÒA MẬT ONG

Chữa trị:Bệnh viêm thận cấp (bệnh trạng sốt rét dữ dội, phù thũng, đái ít, nước đái vàng, trong nước đái xuất hiện những tế bào đỏ, trắng, lòng trắng trứng gà hoặc hình ống, táo bón. Nếu huyết áp tăng thì nhức đầu dữ dội, muốn nôn, bựa lưỡi trắng, mạch phù gấp hoặc trầm, hoặc nhanh).

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng lệ chi thảo và xa tiền thảo mỗi thứ 50g, cho vào 500ml nước, sắc lấy nước. Khi uống hòa vào ít mật ong. Mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, tiêu phù nề, mát máu, cầm máu.

- Chữa trị viêm thận cấp, phù nề, phát sốt, bó tiểu tiện, trong nước tiểu có tế bào trắng hồng.

UỐNG NƯỚC RÂU NGÔ, RỄ CỎ TRANH

Chữa trị:Bệnh viêm thận cấp (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng râu ngô và rễ lau trắng tươi mỗi thứ 50g. Sắc lấy nước uống, uống thay nước chè. Mỗi ngày uống 3 - 4 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, tiêu phù, hạ huyết áp, mát máu.

Chú ý: Những người mắc chứng viêm thận mạn tính do tì, thận hư không được dùng bài thuốc này.

CANH BÍ ĐAO ĐẬU ĐỎ

Chữa trị:Bệnh viêm thận cấp (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 500g bí đao, 30g đậu đỏ. Cho nước vừa đủ, ninh nhừ. Không cho muối, hoặc cho rất ít.

Ăn cái, uống nước. Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu phù, kiên tì, lợi tiểu.

Chú ý: Bệnh viêm thận mạn tính, tì thận hư không được dùng.

ĂN CHÁO Ý DĨ, RAU CẢI TRẮNG

Chữa trị:Bệnh viên thận cấp (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 500g rau cải trắng, 60g ý dĩ. Ninh nhừ ý dĩ thành cháo, rau cải trắng rửa sạch thái nhỏ cho vào cháo đun sôi cho đến khi rau chín là được (không được ninh lâu), không cho muối, hoặc cho rất ít.

Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: Bổ tì, thanh nhiệt, lợi tiểu.

CANH CÁ DIẾC, ĐỊA DU...

Chữa trị:Bệnh viêm thận cấp

Liều lượng, cách dùng: Cá diếc còn sống 2 con, lá địa du tươi 25 - 50g, thổ đại hoàng tươi 15 - 25g. Cá diếc mổ, rửa sạch, nấu với hai vị thuốc trên. Nấu chín kỹ, ăn cả nước lẫn cái. Ăn trước lúc đi ngủ 2 tiếng hoặc sau bữa cơm 1 tiếng.

Mỗi ngày uống 1 thang; điều trị liên tục 3 - 5 thang sẽ khỏi bệnh.

TRỨNG GÀ HẤP HỒ TIÊU

Chữa trị:Bệnh viêm thận cấp.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 quả trứng gà tươi, đục 1 lỗ nhỏ, cho 7 hột hồ tiêu vào trong quả trứng, lấy bột mì, bịt lỗ thủng, bên ngoài dùng giấy ẩm gói kín quả trứng, cho trứng vào nồi hấp, hấp chín.

Bóc bỏ vỏ trứng, ăn trứng và hồ tiêu. Người lớn mỗi ngày 2 quả trứng, trẻ em ngày 1 quả.

Ăn liên tục 10 ngày, cách 3 ngày sau, ăn tiếp 10 quả nữa.

Công hiệu: ôn trung, tiêu viêm.

CANH CUA VỚI VỎ CÂY DÂU

Chữa trị:Bệnh viêm thận cấp.

Liều lượng, cách dùng: Cua 250g, vỏ cây dâu trắng 50g. Nấu canh để ăn.

CHÁO CÁ VÀNG Ý DĨ

Chữa trị:Bệnh viêm thận cấp.

Liều lượng, cách dùng: Cá vàng nấu cháo với ý dĩ.

CÁ CHÉP NẤU VỚI LÁ CHÈ, GIẤM CHUA

Chữa trị:Bệnh viêm thận cấp

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 cá chép tươi (khoảng 500g), đánh sạch vẩy, bỏ mật, lá chè 10g, giấm chua 1 lạng.

Cho nước vừa đủ, nấu chín nhừ.

Ăn vào lúc đói, ăn hết trong 1 lần.

UỐNG SỮA DÊ TƯƠI

Chữa trị:Bệnh viêm thận cấp.

Liều lượng, cách dùng: Đun sôi sữa dê, mỗi sáng uống 500ml. Nếu bệnh nặng,

mỗi ngay uống 2 lần. Mỗi đợt điều trị 1 tháng. Điều trị liên tục 7 - 8 đợt (5 - 7 tháng liền) sẽ có kết quả.

62. CHỮA VIÊM THẬN MẠN TÍNH

CÁ DIẾC HẤP VỚI TỎI

Chữa trị:Bệnh viêm thận mạn tính (bệnh trạng, lưng mỏi, chân phù hoặc vừa phù vừa nặng vừa có bóng nước) mệt mỏi uể oải, đái trong kéo dài hoặc ít, bụng dạ trướng đầy, ấm ách khó tiêu, bựa lưỡi trắng, mạch chậm. Trong nước đái nhiều an-bu-min.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 con cá diếc khoảng 250g, mổ rửa sạch bỏ mật. Cho vào bụng cá 10g tỏi, bên ngoài lấy giấy thấm, thấm hết nước. Cho cá vào giữa cám gạo, hấp chín.

Ăn cá, tỏi. Ăn hết trong ngày.

Công hiệu: - Ấm dạ, bổ hư, tiêu thấp, tiêu phù.

- Chữa trị chứng viêm thận mạn tính, tì, thận hư hàn, cơ thể phù nề suy nhược (chứng máu ít an-bu-min).

Chú ý: Những người cảm mạo, sốt cao không được dùng bài thuốc này.

HOÀNG KỲ, SƠN ĐỊA SẮC VỚI MAI RÙA

Chữa trị:Bệnh viêm thân mạn tính (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ, sơn dược, mai rùa mỗi thứ 30g. Trước hết đem mai rùa ninh nhừ trong 1 - 2 tiếng, sau đó cho hoàng kỳ, sơn dược vào ninh tiếp cho đến khi chín nhừ là được.

Bỏ bã, uống nướac.

Công hiệu: - Chữa trị chứng viêm thận mạn tính do tì, thận. Khí đều hư; gan thận yếu, trong nước tiểu có nhiều an-bu-min.

Chú ý: người mắc bệnh viêm thận cấp, cảm mạo chưa khỏi không được dùng bài thuốc này.

ĐẢNG SÂM, KHIẾM THỰC HẤP VỚI THẬN LỢN

Chữa trị:Bệnh viêm thận mạn tính (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Đảng sâm, hoàng kỳ, khiếm thực mỗi thứ 20g, 1 quả cật lợn. Cật lợn mổ rửa sạch, cho vào vị thuốc, ninh nhừ, cho vào ít muối. Ăn 1 lần trong ngày.

Chú ý: Những người thận yếu, sốt nhẹ không được dùng bài thuốc này/

CHÁO GẠO NẾP, KHIẾM THỰC..

Chữa trị:Bệnh viêm thận mạn tính (bệnh trạng y như trên).

Liều lượng, cách dùng: Khiếm thực vào gạo nếp mỗi thứ 30g, ngân hạnh 10 quả (bỏ vỏ). Cho nước vừa đủ, nấu thành cháo. Mỗi ngày ăn 1 lần, ăn trong 10 ngày liên tục.

Công hiệu: Thích hợp với người trong và sau thời kỳ mắc viêm thận mạn tính, khí hư, nước tiểu nhiều an-bu-min lâu ngày không khỏi.

NƯỚC LÁ HỒNG (CÂY HỒNG ĂN QUẢ)

Chữa trị:Bệnh viêm thận mạn tính (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Lấy 300g lá hồng, rửa sạch, thái nhỏ. Cho đun nhỏ lửa, cô đặc lấy 1000mk nước, bỏ bã. Tiếp tục đun nhỏ lửa, cô đặc nước lá hồng, cho vào một ít đường trắng, đảo đều, cho đến khi khô.

Mỗi lần uống 15g, mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: Giảm lượng an-bu-min trong nước tiểu.

CAO MAI RÙA, CAO ĐÔNG A

Chữa trị:Bệnh viêm thận mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Cao mai rùa 10g (hoặc mai rùa sao vàng 20g, sắc lấy nước), cao đông Au 10g, hòa tan 2 thứ với nhau, cho vào 15g tế sinh thận khí hoàn quấy đều, chia làm 2 lần, uống vào buổi sáng, chiều.

CHÁO GẠO TẺ, PHỤC LINH, HẠT DẺ

Chữa trị:Bệnh viêm thận mạn tính do tì, thận, dương đều hư (bệnh trạng: Da xanh xao, toàn thân mệt mỏi, uể oải. Chân tay lạnh giá, toàn thân phù nề và có bóng nước, đái ít, ỉa phân lỏng, thậm chí ho dữ dội không thể nằm yên, lưỡi viêm phù, mạch trầm vi).

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 10 hạt dẻ, 10g phục linh, 30g gạo tẻ, một ít đường trắng. Đem phục linh rửa sạch, cho vào ấm men vào 3 bát nước, đun nhỏ lửa sắc trong 1/2 giờ, bỏ bã, chắt lấy nước. Hạt dẻ tách đôi, cho vào gạo, nước phục linh nấu thành cháo.

Mỗi lần ăn 1 bát, mỗi ngày ăn 2 lần. Có thể cho vào ít đường trắng.

Công hiệu: Bổ tì, ích thận, tiêu phù, giảm thấp.

CHÁO GẠO TẺ, QUẾ CHI, TÁO TẦU..

Chữa trị:Bệnh viêm thận mạn tính (bệnh trạng, phù nhẹ chi dưới, mắc đi mắc lại nhiều lần, da vàng, trướng bụng, ỉa chảy, bựa lưỡi trắng, nhầy, mạch trầm nổi vi).

Liều lượng, cách dùng: Gừng tươi 60g thái nhỏ, quế chi 6g, táo 5 quả, gạo tẻ 60g. Nấu thành cháo. Ăn vào 2 buổi sáng, chiều, cũng có thể ăn thường xuyên cả ngày càng tốt.

Công hiệu: ích khí, bổ thận, tiêu thấp, giảm phù, trừ an-bu-min trong nước tiểu.

THỊT BA BA NẤU VỚI TỎI, ĐƯỜNG, RƯỢU

Chữa trị:Bệnh viêm thận mạn tính do gan, thận, âm đề hư (bệnh trạng: Da mắt đỏ, nhức đầu, chóng mặt, tim đập nhanh, mất ngủ, lưng đau, di tinh hoặc phù nhẹ, lưỡi đỏ, bựa lưỡi mỏng, mạch huyền)

Liều lượng, cách dùng: Tỏi 100g, thịt ba ba 500g, đường trắng rượu vừa đủ. Tất cả cho vào nước vừa đủ, ninh nhừ. Chia làm 2 lần, ăn hết trong ngày.

Điều trị liên tục 10 - 15 ngày.

Công hiệu: Giảm đau, bổ thận, tiêu phù, giảm thấp, khỏi di tinh.

CHÁO GẠO TẺ, HOÀNG KỲ, TRẦN BÌ, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị:Bệnh viêm thận mạn tính do tì, thận hư (bệnh trạng, nét mặt cau có, mệt mỏi, ít ngủ, tai ù, lưng đau, không phù hoặc chỉ phù nhẹ, bựa lưỡi nhạt mỏng, mạch vi).

Liều lượng, cách dùng: Hoàng k ỳ tươi 30g, gạo tẻ 30g, trần bì 1g, đường đỏ vừa đủ. Hoàng kỳ, lấy nước bỏ bã, cho gạo, đường vào nước hoàng kỳ nấu thành cháo, cuối cùng cho bột trần bì vào quấy đều, đun sôi lên là được. Ăn vào 2 bữa sáng, chiều.

+ Hoặc lấy 100g đậu đen, 500g thịt lợn nạc, ninh nhừ, cho đủ gia vị. Chia làm 2 lần, ăn hết trong ngày. Ăn liên tục 10 - 15 ngày sẽ có kết quả.

LẠC NHÂN NẤU VỚI ĐẬU TẰM

Chữa trị:Bệnh viêm thận mạn tính

Liều lượng, cách dùng: Dùng 120g lạc nhân, 250g đậu tằm. Cho vào 4 bát nước, ninh nhừ, lấy nước uống. Khi uống có thể cho 1 ít đường đỏ.

+ Cũng có thể đem lạc nhân táo tầu mỗi thứ 60g nấu lấy nước, uống thay nước chè. Ăn lạc nhân, táo. Ăn liên tục trong 1 tuần sẽ có kết quả.

QUẢ BẦU NON

Chữa trị:Bệnh viêm thận mạn tính, phù nề

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 quả bầu non (quả bầu non lúc mới là đài hoa thì tốt nhất), thái nhỏ, sắc lấy nước uống thường xuyên.

Công hiệu: Tiêu viêm, lợi tiểu.

CÁ DIẾC TƯƠI HẦM VỚI CAM THẢO

Chữa trị:Bệnh viêm thận mạn tính và bóng nước.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 cá diếc tươi khoảng 250 - 300g bột cam thảo 3g chu sa 6g. Cho bột cam thảo chu sa vào bụng cá, dùng dây cuốn chặt, cho vào nồi ninh nhừ, không cho muối.

Chia làm 3 lần, ăn hết trong ngày.
Ăn liên tục 10 ngày liền.

Công hiệu: Bổ tì, trừ thấp.

ĐẬU TẰM, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị:Bệnh viêm mạn tính, phù nề.

Liều lượng, cách dùng: 120g đậu tằm, 90g đường đỏ. Ninh nhừ, ăn sáng hoặc ăn vào 2 bữa chính.

Công hiệu: Bổ tì, trừ thấp, tiêu phù.

CHÁO GẠO TẺ, CÁ DIẾC, HOA BẤC ĐÈN

Chữa trị:Bệnh viêm thận mạn tính

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 5 - 8 hoa bấc đèn, 1 - 2 con cá diếc, 30 gr gạo trắng. Tất cả đem nấu thành cháo, chia làm 2 - 4 lần ăn trong ngày.

Công hiệu: Ích khí, bổ thận,, tiêu phù, trừ thấp, giảm lượng an-bu-min trong nước tiểu.

HẢI MÃ HẤP BẦU DỤC LỢN

Chữa trị:Bệnh viêm thận mạn tính

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 con hải mã to bằng ngón tay cái (một loại cá làm vị thuốc đông y), cho hải mã vào nồi rang bằng đất, sao vàng, tán bột. Lấy 1 quả bầu dục lợn, mổ rửa sạch, cho bột hải mã vào trong bầu dục, buộc chặt.
Hấp cách thủy
Mỗi ngày ăn 1 lần. Điều trị liên tục nửa tháng

63. CHỮA LAO THẬN

TRỨNG GÀ NẤU VỚI CÂY TẾ THÁI

Chữa trị:Bệnh lao thận

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 200 - 240 gr cây tế thái tươi (khô thì dùng 60 gr), rửa sạch; cho vào 3 bát nước sắc lấy 1 bát.

Đập 1 quả trứng gà vào nước thuốc, quấy đều, tiếp tục đun sôi cho đến khi trứng chín, cho vào 1 ít muối.

Ăn trứng gà, uống nước

Mỗi ngày ăn 1 - 2 lần, điều trị liên tục 1 tháng

Công hiệu: Bổ thận, lợi tiểu, bổ âm, bổ trì

VỊT HẦM VỚI ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Chữa trị:Bệnh lao thận

Liều lượng, cách dùng: 30 gr đông trùng hạ thảo, cho vào bụng con vịt đã làm sạch lông, bỏ ruột. Hầm chín nhừ. Chia làm 3 ngày ăn hết. Cách 2 ngày sau lại ăn 1 con nữa. ăn liên tục 10 con vịt, sẽ có hiệu quả.

Công hiệu: Bổ thận, tì

64. CHỮA ĐAU THẮT LƯNG

HẠT BÔNG SẮC VỚI TRỨNG GÀ

Chữa trị: Chữa thận hư đau thắt lưng.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 10 gr hạt bông, 2 quả trứng gà. Cho vào 2 bát nước, sắc kỹ. Khi trứng chính, bóc bỏ vỏ, cho trứng vào sắc tiếp ít phút nữa và cho 1 ít đường trắng vào thuốc.

Uống nước, ăn trứng

Công hiệu: Âm thận, giảm đau.

CANH RAU HẸ, CẬT LỢN

Chữa trị:Đau lưng do thận hư.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 100g rau hẹ, rửa sạch, thái nhỏ; 1 quả cật lợn, mổ, rửa sạch, thái miếng. Cho một ít dầu ăn, một ít muối vào xào chín

Ăn vào hai bữa cơm

Công hiệu: Bổ thận, khỏe lưng, giảm đau.

RAU HẸ XÀO VỚI TRỨNG GÀ

Chữa trị:Đau lưng do thận hư.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 100 gr rau hẹ, rửa sạch, thái nhỏ, đập vào 2 quả trứng gà, một ít dầu lạc, một ít muối, xào chín ăn. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ thận, giảm đau lưng

THỊT DÊ NẤU TỎI

Chữa trị:Đau lưng do thận hư.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 250 thịt dê, thái nhỏ, 50 gr tỏi, bóc bỏ vỏ. Cho nước vừa đủ, nấu chín kỹ, cho ít muối, gia vị vào. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ thận, giảm đau lưng gối.

RAU CẢI CÚC HẤP THỊT LỢN

Chữa trị:Đau lưng do thận hư.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 50 gr rau cải cúc, 150 - 200 gr thịt lợn nạc. Băm nhỏ thịt, rau, trộn đều. Cho vào một ít dầu ăn, muối, gia vị. Hấp cách thủy. Ăn vào bữa cơm.

Công hiệu: Bổ thận, bổ huyết, giảm đau.

CHÁO GẠO TẺ, THỊT DÊ, NHỤC THUNG DUNG

Chữa trị:Đau lưng do thận hư, da sạm.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 30 gr nhục thung dung, 100 - 150 gr thịt dê, rửa sạch, thái nhỏ. Cho vào ít gạo tẻ, nước vừa đủ, nấu thành cháo. Ăn nóng.

Công hiệu: Bổ thận, giảm đau lưng.

QUẢ CẬT LỢN NẤU VỚI ĐAO ĐẬU

Chữa trị:Đau lưng do thận hư; cơ lưng đau mạn tính.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 10 hạt đao đậu, 1 quả cật lợn. Cật lợn thái nhỏ. Đậu, cật lợn cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, cho vào 1 ít muối. Ăn cái, uống nước

Công hiệu: Bổ thận, giảm đau.

ĐƯƠNG QUI HẦM VỚI ĐUÔI BÒ

Chữa trị:Đau lưng do thận hư.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 30 gr đương qui, 1 cái đuôi bò (làm sạch lông, chặt thành nhiều khúc) cho nước vừa đủ; ninh nhừ, cho vào một ít muối. Ăn cái, uống nước.

Công hiệu - Bổ huyết, ích thận, giảm đau.

NHÂN SÂM HẤP VỚI RẮN BỜM NGỰA

Chữa trị:Đau lưng do thận hư.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 3 con rắn bờm ngựa, lột da, bỏ ruột, cho cào 6 gr sâm Triều Tiên hoặc 10 gr sâm Cát Lâm. Hấp cách thủy.

Công hiệu: Ích khí, bổ âm, bổ thận, giảm đau lưng.

THIÊN CÂN BÁ HẦM CHÂN LỢN

Chữa trị:Đau lưng do thận hư.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 60 gr thiên bá, 1 chiếc chân lợn, chặt thành miếng. Ninh nhừ, cho vào 1 ít muối, gia vị.. Ăn cái uống nước.

Công hiệu: Trừ phong thấp, khỏi đau lưng.

QUẢ CẬT DÊ NẤU VỚI NHỤC THUNG DUNG

Chữa trị:Đau lưng do thận hư.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 15 - 30 gr nhục thung dung 1 đôi quả cật dê. Ninh nhừ ăn hết trong ngày

Công hiệu: Bổ thận, giảm đau.

THỊT CHÓ NẤU VỚI CÀ RỐT

Chữa trị:Đau lưng do thận hư.

Liều lượng, cách dùng - Cà rốt và thịt chó (hoặc thịt dê, thịt hươu) lượng vừa đủ. Nấu chín kỹ. Mỗi tối ăn 1 lần.

Công hiệu: Bổ thận, giảm đau.

RƯỢU NHO UỐNG SÁNG CHIỀU

Chữa trị:Bổ khí huyết, khỏi thận hư, đau lưng.

Rượu nho tốt, uống vào 2 buổi sáng, chiều hàng ngày, mỗi lần uống 20 ml.

Công hiệu: Bổ khí huyết, bổ thận.

KHỞI TỬ NẤU VỚI DƯƠNG VẬT BÒ

Chữa trị:Đau lưng do thận hư, có thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 20 - 40 gr khởi tử, 1 cái dương vật bò. Hấp cách thủy, có thể cho vào vài lát gừng để khử mùi.

Công hiệu: Bổ gan, bổ thận, giảm đau.

RUỘT GÀ VỚI HOÀI SƠN SAO VÀNG TÁN NHỎ

Chữa trị: Người lớn thận hư, đau lưng, hay mót đái.

Liều lượng, cách dùng - Ruột gà (ruột gà sống là tốt nhất) mổ ra, dùng giấm và muối rửa sạch, sau đó sao khô, tán nhỏ. Hoài sơn 30 gr, sao vàng, tán nhỏ. Trộn 2 thứ vào nhau, cho thêm 1 ít đường trắng. Uống với nước sôi uống vào 2 buổi sáng, chiều, uống lúc đói. Mỗi ngày uống 1 thang.

Điều trị liên tục 3 - 4 ngày.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi đau lưng, điều hòa tiểu tiện.

ĂN HẠT DẺ

Chữa trị: Người cao tuổi thận hư, đau lưng, mỏi gối.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi buổi sớm, chiều lấy 7 hạt dẻ tươi nhai cho ra nước và nuốt dần dần.

Hoặc lấy 30 hạt dẻ vùi trong than nướng chín để ăn trong ngày.

Công hiệu: Bổ dưỡng thận, mạch khoẻ xương.

THỊT CHÓ HẤP VỚI KHOAI LANG

Chữa trị: Thận, dương suy, đêm đi đái nhiều.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 500 gr khoai lang, gọt vỏ, thái miếng, thịt cho 500 gr, thái miếng.

Hấp cách thủy 2 - 3 tiếng, cho vào 1 ít muối.

Công hiệu: Bổ dưỡng thận ổn định tiểu tiện.

QUẾ HẤP VỚI GAN GÀ

Chữa trị:Đau lưng do thận hư.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 2 - 3 gr quế; 1 - 2 bộ gan gà. Hấp cách thủy. Ăn gan gà, uống nước

Công hiệu: Bổ thận, giảm đau lưng.

Chú ý - Phụ nữ có thai không được dùng bài thuốc này.

- Trẻ em giảm 1/2 lần

HỒI HƯƠNG HẤP QUẢ CẬT LỢN

Chữa trị:Đau lưng do thận hư.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 2 quả cật lợn, 10 gr hồi hương, một ít muối ăn, Mổ quả cật, rửa sạch, cho hồi và muối vào trong quả cật. Hấp các thủy.

Ăn liên tục nhiều lần

Công hiệu: an thần, tán hàn, giảm đau.

Chú ý: Những người âm hư hỏa vượng không được dùng.

CỐT TOÁI BỔ HẦM VỚI QUẢ CẬT LỢN

Chữa trị:Đau lưng do thận hư, thận hư ỉa lỏng kéo dài.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 1 quả cật lợn, 6 gr cốt toái bổ. Quả cật lợn, mổ rửa sạch, cốt toái bổ nghiền nhỏ, cho vafo trong quả cật lợn, dùng dây buộc chặt Cho nước vào vừa đủ, hầm chín kỹ. Ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi đau lưng.

HẠT SEN HẦM VỚI DẠ DÀY LỢN

Chữa trị:Đau lưng do thận hư.

Liều lượng, cách dùng - hạt sen 90 gr, dạ dầy lợn 1 chiếc rửa sạch, thái miếng. Nước vừa đủ, hầm chín kỹ.

Công hiệu: Bổ thận, tăng cường tinh lực.

XUYÊN ĐOẠN, ĐỖ TRỌNG HẦM VỚI ĐUÔI LỢN

Chữa trị:Đau lưng do thận hư.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 25 xuyên đoạn, 30 gr đỗ trọng, 1 - 2 cái đuôi lợn (cạo sạch lông, rửa sạch).

Ninh như, cho 1 ít muối, gia vị Ăn cái, uống nước.

Công hiệu: bổ thận, khỏi đau lưng.

LÁ TÙNG TƯƠI SẮC VỚI TẰM CHÍN (BIẾNG LÀM TỔ)

Chữa trị: Phong thấp đau lưng, đau khi thời tiết thay đổi hoặc cảm thấy mệt mỏi.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần 50 gr lá tùng tươi, 50g tằm chín biếng làm tổ. Cho vào 1 bát nước, sắc lấy 1 bát uống hết 1 lần.

Công hiệu: Trừ phong, tiêu viêm, giảm đau.

ĐẬU ĐEN, TRẦN BÌ... NẤU VỚI QUẢ CẬT LỢN

Chữa trị:Đau lưng do thận hư, mệt mỏi, ngồi lâu cảm thấy đau lưng.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 2 quả cật lợn (hoặc dê, hoặc bò) 100 gr đậu đen, 5 gr trần bì, 50 gr tiểu miêu, 15 gr gừng tươi. Quả cật, mổ, rửa sạch. Cho quả cật, cho vị thuốc vào ninh nhừ. Ăn hết trong ngày.

Công hiệu: Trừ phong, giảm đau, thư giãn thần kinh.

LÁ HẸ SẮC VỚI RƯỢU, NƯỚC ĐÁI TRẺ EM

Chữa trị:Đau lưng do quay lưng đột ngột, vội vàng.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 50 gr rau hẹ, 1 cốc nước đái trẻ em, 1 cốc rượu. Đun sôi kỹ, uống nóng.

Giãn cơ sinh máu, trừ phong, giảm đau.

NHÂN HỘT HỒ ĐÀO XÀO VỚI QUẢ CẬT LỢN

Chữa trị:Đau mỏi lưng do thận hư.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 30 gr nhân hột hồ đào, 2 quả cật lợn, thái miếng. Xào với dầu lạc.

Ăn nóng, ăn trước giờ đi ngủ tối

Ăn liên tục 3 - 5 ngày

Công hiệu: Bổ thận, giảm đau.

LÁ NGẢI, GỪNG TƯƠI NẤU VỚI TRỨNG GÀ

Chữa trị:Đau lưng, chân tay mệt mỏi.

Liều lượng, cách dùng - mỗi lần dùng 10 gr lá ngải, 15 gr gừng tươi, 2 quả trứng gà, nước vừa đủ.

Trứng gà rửa sạch, luộc chín, bóc bỏ vỏ. Cho trứng gà, lá ngải, gừng vào ninh nhừ.

Ăn cái, uống nước

Công hiệu: Trừ phong, giảm đau, thư giãn thần kinh.

TANG KÝ SINH NẤU VỚI TRỨNG GÀ

Chữa trị:Đau dây thần kinh vùng lưng, gối.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 15 - 30 gr tang ký sinh, 1 - 2 quả trứng gà. Nấu chín, ăn nóng.

Công hiệu: Thư giãn thần kinh, bổ khí, giảm đạm.

THỊT CHIM CÚT NẤU VỚI CẨU KHỞI TỬ...

Chữa trị:Đau lưng do thận hư.

Liều lượng, cách dùng - Chim cút 1 con (làm sạch lông, bỏ ruột) cẩu khởi tử 30 gr, đỗ trọng 9 gr. Cho nước vừa đủ, ninh nhừ bỏ bã thuốc. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Bổ thận, giảm đau.

Có tác dụng chữa chứng mỏi chân.

XƯƠNG SỐNG CHÓ HẦM VỚI ĐUÔI LỢN, THIÊN CÂN BA

Chữa trị: Chứng đau cơ lưng, tổn thương do lao động nặng.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 30 gr thiên cân bá, 30 gr xương sống chó, 1 chiếc đuôi lợn. Cho vào 6 bát nước, sắc kỹ lấy 1 bát.

Công hiệu: khỏi đau lưng.

TỦY SỐNG LỢN NẤU VỚI NGÓ SEN

Chữa trị: Chứng đau lưng mạn tính, cột sống tổn thương do lao động nặng.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần có thể dùng 500 gr xương sống lợn (xương còn nguyên tủy). 250 gr ngó sen ninh nhừ. Ăn hết trong ngày.

Công hiệu: Trừ phong, giảm đau, kích thích thần kinh.

THỊT GÀ HẦM CÀNH DÂU

Chữa trị:Đau cột sống mạn tính do tổn thương.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 60 gr cành dâu già, 1 con gà mái khoảng 500 gr (làm sạch, bỏ ruột). Ninh nhừ, cho vào ít muối ăn.

Công hiệu: Tăng cường tủy sống, trừ phong thấp, chắc khớp xương, giảm đau.

QUẢ TRINH NỮ NGÂM RƯỢU

Chữa trị:Đau lưng mạn tính.

Liều lượng, cách dùng - mỗi lần dùng 250 gr trinh nữ tử, 500 ml rượu. Ngâm trinh nữ tử vào rượu 3 - 4 tuần.

Mỗi ngày uống 1 lần

Công hiệu: Bổ gan, thận, trừ phong thấp, giảm đau, bổ âm ích khí.

HOÀNG KỲ NẤU VỚI THỊT RẮN

Chữa trị:chứng đau lưng mạn tính.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 50 gr hoàng kì bắc, 200 gr thịt rắn, 3 lát gừng tươi. Cho nước vừa đủ, ninh nhừ, cho tí muối dầu ăn. Ăn nóng.

Công hiệu: bổ khí huyết, trừ phong thấp, thư giãn thần kinh.

GÂN HƯƠU HẦM VỚI LẠC NHÂN

Chữa trị:Đau lưng mạn tính.

Liều lượng, cách dùng - Mỗi lần dùng 50 - 100 gr gân hươu, 150 - 200 gr lạc nhân. Ninh nhừ, cho một ít dầu ăn, muối.
Ăn vào 2 bữa cơm

Công hiệu: Bổ tì, ấm dạ, mạnh gân cốt, trừ phong, giảm đau.

CÁ MỰC HẤP RƯỢU

Chữa trị: Chứng đau lưng.

Liều lượng, cách dùng - Cá mực để nguyên cả đầu, hấp với rượu. Ăn 2 - 3 lần sẽ có kết quả.

65. CHỮA CHỨNG NHIỄM ĐỘC NƯỚC TIỂU

NƯỚC DƯA HẤU

Chữa trị: Chứng nhiễm độc nước tiểu

Bệnh trạng - Về ruột, dạ dầy thì có hiện tượng buồn nôn, tiểu loạn, trướng bụng, không muốn ăn.

- Về hệ thống thần kinh thì có hiện tượng nhức đầu, tinh thần mệt mỏi, thậm chí chân tay co rút, ngất.

- Về hệ tuần hoàn thì có hiện tượng huyết áp tăng, động mạch xơ cứng, tim đập hồi hộp.

Ngoài ra còn hiện xuất huyết, cơ thể mất nước, trúng độc, da mẩn ngứa)

Liềulượng, cách dùng - Chọn dưa hấu tươi chín, ép lấy nước uống, hoặc ăn tươi tùy ý.

Công hiệu: Đối với bệnh viêm phù thận có tác dụng lợi tiểu, giải độc, thanh nhiệt, tăng cường dinh dưỡng.

Chú ý: - Những người mắc chứng đái đường không được dùng.

CANH VỎ ĐẬU XANH HOẶC ĐẬU XANH

Chữa trị: Chứng nhiễm độc nước tiểu.

Liều lượng, cách dùng - Dùng 60gr vỏ đậu đậu xanh hoặc đậu xanh; nấu canh ăn, có thể, cho vào 1 ít đường trắng để ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, tiêu nóng, giải khát

- Giá đậu xanh xào ăn, có tác dụng thanh nhiệt giải độc.

BỘT DẾ MÈN UỐNG VỚI RƯỢU

Chữa trị: Chứng nhiễm độc nước tiểu.

Liều lượng, cách dùng - Lấy 7 con dế, bỏ đầu, chân, rang chín, tán nhỏ. Chia làm 2 lần, uống với rượu.

Hoặc lấy 7 con dến mèn (bỏ đầu, bỏ chân), sắc kỹ lấy nước uống.

THỊT DÊ NẤU TỎI

Chữa trị: đau sống lưng do thận hư.

Liều lương cách dùng: Mỗi lần dùng 250g thịt dê, thái miếng, tỏi 50g bóc bỏ vỏ, đổ nước vào nấu, cho muối, gia vị, mì chính vào. Ăn với cơm.

Công hiệu: Mát sống lưng, bổ tỳ khí, khỏi phong thấp.

66. CHỮA CÁC CHỨNG BỆNH VỀ HỆ THỐNG TIẾT NIỆU

CHÈ LÁ TRE, XA TIỀN

Chữa trị:- Chứng nhiệt ở hệ thống tiết niệu

(bệnh trạng: sốt nhẹ, đái nhiều lần, đái gấp, đái buốt, nước đái đỏ nâu, đau lưng, trướng bụng dưới, bựa lưỡi mỏng, vàng hoặc nhầy, mạch hoạt nhanh).

Liều lượng, cách dùng - Xa tiền thảo 100 gr, lá tre và cam thảo mỗi thứ 10 gr, một ít đường trắng. Sắc lấy nước uống, uống thay nước chè. Mỗi ngày dùng 1 thang.

Công hiệu: Chữa trị:viêm đường tiết niệm, viêm bàng quang, đái ít, nước đái đỏ nâu do thấp, nhiệt.

Chú ý:: Không nên điều trị kéo dài.

NƯỚC GIÁ ĐẬU XANH

Chữa trị: Chứng nhiệt ở hệ thống tiết niệu (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng - Dùng 500 gr giá đậu xanh, ép lấy nước cho vào một ít đường trắng, uống thường xuyên, hạn chế liều lượng.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu.

- Thích hợp chữa chứng đái nhiều, nước đái nóng, màu đỏ nâu.

CHÈ LÁ TRE TƯƠI, RỄ CỎ TRANH

Chữa trị: Chứng nhiệt ở hệ thống tiết niệu (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng lá tre tươi 10 gr, hãm với nước sôi, ủ trong 30 phút, Uống thường xuyên, thay nước chè.

Công hiệu : Thanh trừ tâm hỏa, mát máu, cầm máu, lợi tiểu, tiêu viêm.

HOÀNG KỲ SẮC VỚI CỎ TRANH, VỎ DƯA HẤU...

Chữa trị: Chứng hư hệ thống tiết niệu (bệnh trạng: đái nhiều, tinh thần mệt mỏi, váng đầu, ù tai, ăn uống khó tiêu, nhạt miệng, mạch trầm, chân phù nề).

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ tươi 30gr, rễ cỏ tranh 30gr, nhục thung dung 20gr, vỏ dưa hấu 60gr. Sắc kỹ, lấy nước, pha vào một ít đường trắng. Uống mỗi ngày 2 - 3 lần.

Công hiệu: Bổ khí huyết, bổ thận, lợi tiểu, tiêu phù nề.

RAU CẦN NẤU VỚI TÁO TẦU

Chữa trị:... Bệnh viêm bàng quang (đái nhiều lần, nước đái nhiều, đái buốt, đau bụng dưới vùng bàng quang, nước đái có mủ, khi bệnh nghiêm trọng có thể sinh ra đái ra máu lúc cuối, hoặc đái ra toàn máu).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 250 - 700 gr rau cần, táo 100 - 200gr cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát rưỡi. Chia ra làm 3 lần để uống. Mỗi ngày dùng 1 thang.

Uống liên tục nhiều ngày sẽ có hiệu quả.

HOA MỘC MIÊN, NƯỚC ĐƯỜNG

Chữa trị:Bệnh về đường tiết niệu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 50gr hoa mộc miên, đường trắng vừa đủ. Cho vào 2,5 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi tiểu.

RỄ PHỤ CÂY ĐA SẮC VỚI ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Viêm niệu đạo, viêm bàng quang

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30g rễ phụ cây đa (tốt nhất là rễ nhỏ, màu nâu, hồng), đường phèn vừa đủ, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát. Bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi tiểu, giải độc.

CỎ ĐUÔI PHƯỢNG, CÔN BỐ (RONG BIỂN)

Chữa trị: Viêm bàng quang, viêm niệu đạo.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30gr cỏ đuôi phượng, 30gr rong biển. Cho vào 3 bát nước sắc lấy 1 bát cho một ít muối ăn. Bỏ bã uống nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc mát máu, lợi tiểu.

RỄ CỎ TRANH, NƯỚC MÍA

Chữa trị: Viêm bàng quang, viêm niệu đạo.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 50 - 120 rễ cỏ tranh, 100 - 300gr nước mía. Sắc lấy nước uống thay nước chè.

Công hiệu: Tiêu viêm, lợi tiểu.

CỎ BẤC ĐỀN SẮC VỚI MƯỚP ĐẮNG

Chữa trị:Đái dắt, nước đái đỏ.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 4 - 5 ngọn cỏ bấc đèn, 150 - 200gr mướp đắng tươi. Sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi tiểu.

CỎ ĐUÔI PHƯỢNG SẮC VỚI NƯỚC VO GẠO

Chữa trị: Viêm hệ thống tiết niệu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30gr cỏ đuôi phượng, cho vào nước vo gạo (lấy nước thứ 2) 3 bát sắc lấy 1 bát rưỡi, cho 1 ít muối, uống hết trong ngày.

Công hiệu: Thanh nhiệt, mát máu, lợi tiểu, tiêu viêm.

HẠT SEN SẮC VỚI CAM THẢO

Chữa trị:Đái dắt, đái nhiều , nước đái đỏ, nâu, đục, sốt nhẹ.

Liều lượng, cách dùng: Hạt sen (bỏ tâm sen) 60gr, cam thảo tươi 10gr. Cho vào 1 bát nước đun nhỏ lửa cho đến khi hạt sen chín nhừ là được, cho vào 1 ít đường phèn.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, làm trong nước đái.

67. CHỮA BỆNH SỎI CƠ QUAN TIẾT NIỆU

RÂU NGÔ SẮC VỚI XA TIỀN

Chữa trị:Hạ tiêu thấp nhiệt tích tụ thành sỏi thận, sỏi bàng quang, sỏi đường dẫn nước tiểu (bệnh trạng: đau vùng lưng, đau buốt vùng bụng dưới và bộ máy sinh dục, da xanh nhạt, nóng ra mồ hôi, đái nhiều lần, đái buốt, đắng miệng, bựa lưỡi nhẫy, mạch huyệt, hoạt).

Liều lượng, cách dùng: Râu ngô 50gr, xa tiền tử 20gr (gói trong túi vải), cam thảo 10gr. Cho vào 500ml nước, sắc với 400ml, bỏ bã, uống nước. Mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Chữa khỏi chứng sỏi viêm cấp cơ quan tiết niệu.

Chú ý:: Phụ nữ có thai không được dùng bài thuốc này.

NƯỚC NGÓ SEN, TRẮC BẠCH DIỆP

Chữa trị:Bệnh sỏi lâu ngày, mạch máu bên trong bị tổn thương (bệnh trạng: có nhiều máu trong nước tiểu, mắt thường cũng nhìn thấy, hoặc qua xét nghiệm có nhiều hồng huyết cầu).

Liều lượng, cách dùng: Ngó sen tươi 500gr, trắch bạch diệp 10gr giã nát vắt lấy nước uống. Pha với nước sôi uống, mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Mát máu, cầm máu.

Chú ý: Khi máu cầm rồi thì ngưng uống thuốc, không được uống thường xuyên.

Người mắc chứng vi hàn không được dùng.

CHÁO ĐẬU ĐỎ, MÀNG MỀ GÀ

Chữa trị:Mắc bệnh sỏi lâu ngày, đái khó khăn (bệnh trạng: đái nhỏ giọt, không dứt, đau buốt khi bắt đầu đái và khi đái xong, dẫn đến tâm thần thể xác mệt mỏi, ăn uống khó tiêu, lưng đau mỏi, chân tay bủn rủn).

Liều lượng, cách dùng: Đậu đỏ 50gr, gạo tẻ 50gr, màng mề gà 20gr (tán nhỏ, dùng tươi).

Đem gạo, đậu đỏ nấu thành cháo. Cho màng mề gà, đường vào quấy đều, đun sôi.

Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: Chữa sỏi đường tiết niệu.

Chú ý: Người mắc chứng hư hàn không được dùng.

MÀNG MỀ GÀ, BỘT NGUYÊN MINH

Chữa trị:Bệnh sỏi kéo dài, đái khó khăn (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Màng mề gà và bột nguyên minh mỗi thứ 30gr, tán nhỏ.

Mỗi lần dùng 3gr, uống với nước cam thảo đã được sắc kỹ. Mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: - Thanh nhiệt, giải độc.
- Làm tan sỏi, thải sỏi ra ngoài.
- Rất phù hợp với người mắc chứng sỏi bộ máy tiết niệu, táo bón, nóng.

Chú ý:: những người mắc chứng hư hàn, ỉa chảy không được dùng.

SẠN ĐẦU CÁ THỦ

Chữa trị:Bệnh sỏi lâu ngày, bài tiết khó khăn (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Lấy 30 viên sạn trong đầu cá thủ, tán thành bột, chia làm 10 phần, uống với nước sôi. Mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Chữa trị:sỏi đường dẫn đến sỏi bàng quang, sỏi thận, đái nhỏ giọt.

NHÂN HẠNH ĐÀO

Chữa trị:Bệnh sỏi niệu đạo.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 120gr nhân quả hạnh đào, dùng dầu ăn rán giòn, cho đường trắng vừa đủ, nghiền nát như hồ. Mỗi lần dùng 40gr, ăn hết trong ngày, uống với nước sôi. Điều trị liên tục 3 tháng.

Công hiệu: Lợi tiểu, tan sỏi.

QUẢ BẦU NẤU VỚI ĐƯỜNG

Chữa trị:Bệnh sỏi bộ máy tiết niệu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 500gr quả bầu, rửa sạch, để vỏ, thái miếng. Cho nước vào nấu chín nhừ, cho một ít đường phèn vào quấy đều. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi tiểu, tan sỏi.

QUẢ KHẾ SẮC VỚI ĐƯỜNG

Chữa trị:Bệnh sỏi bàng quang.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 3 - 5 quả khế tươi, cắt thành miếng nhỏ. Cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát rưỡi, bỏ bã. Cho mật ong vào quấy đều, uống hết trong 1 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, tan sỏi.

RÂU NGÔ NẤU VỚI THỊT TRAI BIỂN

Chữa trị:Bệnh sỏi bộ máy tiết niệu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 60gr râu ngô, 50 - 100gr thịt trai. Ninh nhừ, ăn cái, uống nước. Mỗi ngày ăn 1 lần. Thường điều trị 2 - 3 lần thấy có hiệu quả ngay.

BỘT DẾ MÈN UỐNG VỚI RƯỢU

Chữa trị:Bệnh sỏi bộ máy tiết niệu.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 7 con dế mèn, sao vàng, tán nhỏ, chia làm 3 phần, uống với rượu. Mỗi ngày 1 thang.

DẾ NÈN UỐNG VỚI NƯỚC KIM TIỀN THẢO

Chữa trị:Bệnh sỏi bộ máy tiết niệu.

Liều lượng, cách dùng: Dế mèn 10 con, sao vàng, tán nhỏ.
30gr kim tiền thảo sắc lấy nước. Hai thứ hòa vào nhau, chia làm 2 lần uống hết trong ngày.

UỐNG BỘT BỌ HUNG

Chữa trị:Bệnh sỏi bộ máy tiết niệu.

Liều lượng, cách dùng: Xác con bọ hung, sao vàng, tán nhỏ. Mỗi ngày dùng 2gr, uống làm 2 - 3 lần.

SẠN TRONG ĐẦU CÁ VỚI NƯỚC CAM THẢO

Chữa trị:Bệnh sỏi máy tiết niệu.

Liều lượng, cách dùng: Sạn đá trong đầu cá, tán nhỏ. Mỗi lần dùng 5 gr, mỗi ngày 3 lần. Uống với nước cam thảo.
Hoặc lấy 15gr đường qui, 15gr sạn đá trong đầu cá, sắc kỹ lấy nước uống.

MÀNG MỀ GÀ, KIM TIỀN THẢO, HẢI KIM THẢO

Chữa trị:Bệnh sỏi bộ máy tiết niệu.

Liều lượng, cách dùng: Màng mề gà 15gr, kim tiền thảo 20gr và hải kim thảo 20gr. Tất cả sắc kỹ lấy nước uống.

68. CHỮA BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

BÍ ĐỎ

Chữa trị:Bệnh đái đường.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi ngày dùng khoảng 250gr bí ngô, thái nhỏ, ninh nhừ. Ăn canh bí với cơm hoặc ăn riêng. Ăn liên tục 1 tháng trở lên.

Chuyên gia ý học của Nhật về bệnh đái đường cho rằng: "Bí ngô là linh đan diệu dược (vị thuốc quí) để chữa bệnh đái đường...".

Ăn bí ngô lâu dài sẽ có kết quả rất tốt.

UỐNG 5 THỨ NƯỚC

Chữa trị:Bệnh đái đường do phổi, dạ dày háo, nóng, (bệnh trạng chủ yếu: "3 nhiều, 1 ít" (ăn nhiều, uống nhiều, đái nhiều, trọng lượng cơ hể giảm). Biểu hiện là khát nước dữ dội, uống nhiều nước, ăn nhiều chống đói, thân thể gày còm, đái nhiều, liên tục, cổ họng khô, nóng miệng, lưỡi đỏ, mạch nhanh.

Liều lượng, cách dùng: Rễ lau tươi, tuyết lê (bỏ vỏ), củ mã thày (bỏ vỏ) và ngó sen lấy nước, trộn đều. Uống lạnh hoặc đun sôi uống nóng. Mỗi ngày uống nhiều lần.

Công hiệu: tăng lượng nước trong cơ thể, khỏi khát, giảm khô cổ.

BỘT THIÊN HOA BỘT MẠCH ĐÔNG

Chữa trị:Bệnh đái đường do phổi dạ dày háo nóng (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Bột thiên hoa và bột mạch môn đông mỗi loại 15gr, thạch cao sống 30gr. Sắc lấy nước uống, thường xuyên thay nước chè.

Công hiệu: Bổ âm, giảm háo nóng, thanh nhiệt hạ hỏa.

Chú ý:: Những người sau thời kỳ mắc bệnh đái đường, âm dương đều hư, không rõ nguyên nhân thì không được dùng bài thuốc này.

CAO QUẢ DÂU, THỤC ĐỊA, NGỌC TRÚC...

Chữa trị:Bệnh đái đường do thận âm đều hư (bệnh trạng: miệng khát, uống nhiều, đái nhiều, đái liên tục, lưng gối mỏi mệt, lục phủ ngũ tạng nóng, bồn chồn, miệng khô, lưỡi đỏ, mạch trầm, nhanh).

Liều lượng, cách dùng: - Quả dâu tươi chín kỹ 2.500 gr, ép lấy nước; thục địa, ngọc trúc và hoàng tinh mỗi thứ 50 gr, Bột thiên hoa 50g. Trước hết cho thục địa, ngọc trúc, hoàng tinh vào ngâm trong nước sôi, đem nhỏ lửa, sắc lấy 500 ml nước. Cho bộtthiên hoa và nước quả dâu vào. Tiếp tục đun nhỏ lửa cho đến khi đặc sệt thành cao là được.

Mỗi lần uống 30 ml, mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: Bổ âm, bổ thận, sinh máu, giảm khát, kết quả rõ nhất đối với người bệnh âm thận đều hư.

Chú ý: Những người hư hàn, ỉa lỏng không dùng bài thuốc này.

HẢI SÂM, TỤY LỢN NẤU VỚI TRỨNG GÀ

Chữa trị:Bệnh đái đường do thận âm đều hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: - Dùng Hải Sâm, tụy lợn và 1 quả trứng gà. Trước hết đem hải sâm ngâm kỹ, thái mỏng. Cho nước vừa đủ, ninh hải sâm vợi tụy lợn, sau khi hải sâm, tụy lợn đã nhừ, đập 1 quả trứng vào, cho vào ít dầu ăn, quấy đều.

Mỗi ngày ăn 1 lần. Ăn vào 2 bữa cơm cũng được.

Công hiệu: Bổ thận, bổ máu, giảm nóng

CHÁO HOÀNG KỲ SƠN DƯỢC

Chữa trị:Bệnh đái đường do âm dương đều hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: - Hoàng kỳ 30 gr, sơn dương 60 gr tán nhỏ. Trước hết đem hoàng kỳ sắc lấy nước, bỏ bã, cho bột củ từ vào nấu thành cháo.

Mỗi ngày ăn 1 - 2 lần.

Công hiệu: - Tích khí, sinh huyết, kiên tì, bổ thận.

- Cũng có tác dụng chữa chứng thận, tì đều hư kéo dài.

Chú ý:: Người bị ngoại cảm, sốt, không được dùng bài thuốc này.

CẦU KHỎI HẦM THỊT THỎ

Chữa trị:Bệnh đái đường do âm dương đều hư

Liều lượng, cách dùng: cầu khỏi 15 gr, thịt thỏ 250 gr. Cho nước vừa đủ, đun nhỏ lửa cho đến khi thịt nhừ, cho vào một ít muối. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan thận, bổ tì, bổ âm, dương

- Phù hợp chữa bệnh đái đường do gan thận đều viêm

Chú ý: Những người phổi, dạ dầy háo, nóng không được dùng bài thuốc này.

CANH NGỌC DỊCH

Chữa trị:Bệnh đái đường do âm, dương đều hư

Liều lượng, cách dùng: - Bột sơn dược tươi 30 gr, bột thiên hoa, tri mẫu mỗi thứ 15 gr; bột màng mề gà tươi, ngũ vị tử, bột sắn dây, mỗi thứ 10 gr; hoàng kỳ 20 gr.

Trước hết cho hoàng kỳ, tri mẫu, ngũ vị tử vào 500 ml, sắc lấy 300 ml bỏ bã, cho bột sơn dược, sắn dây, thiên hoa màng mề gà vào nước lạnh, quấy đều thành cháo thật đặc.

Mỗi lần ăn 100 ml, mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: - Bài thuốc này là liều thuốc quý giúp tăng cường nguyên khí, giảm khát.

Chú ý: Những người phổi, dạ dầy háo, nóng không dùng được.

CÁ DIẾC HẤP VỚI CHÈ XANH
(BÀI THUỐC THÔNG DỤNG CHỮA BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG)

Chữa trị:Bệnh đái đường (bệnh trạng xem "3 nhiều 1 ít")

Liều lượng, cách dùng: - Cá diếc còn sống 500 gr, bỏ mật, rửa sạch cho 10 gr chè xanh vào bụng cá, hấp chín, không cho muối. Mỗi ngày ăn một lần.

Công hiệu: Bổ hư, giảm khát

CHÁO TỤY LỢN VỚI Ý DĨ...
(BÀI THUỐC THÔNG DỤNG CHỮA BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG)

Chữa trị:Bệnh đái đường (bệnh trạng xem "3 nhiều 1 ít")

Liều lượng, cách dùng: 1. Tụy lợn thái nhỏ, dùng 2 chiếc tụy lợn, sao khô, tán nhỏ. Mỗi lần ăn 10 gr, mỗi ngày 3 lần, uống với nước sôi.

2. Cháo tụy lợn với ý dĩ: Dùng 1 tụy lợn, 60 gr ý dĩ nấu nhừ thành cháo, cho vào một ít muối, ăn vào 2 bữa cơm.

3. Tụy lợn hầm với hoàng kỳ: Dùng 1 tụy lợn 30 gr, hoàng kỳ, nấu chín, cho vào một ít muối.

Ăn tụy lợn, uống nước.

Công hiệu: Tụy lợn cùng ý dĩ có tác dụng kiện tì, giảm đường. Thêm hoàng kỳ có công dụng giảm đường bổ khí huyết.

Bài thuốc trên có thể dùng riêng hoặc dùng phối hợp.

HOÀNG KỲ UỐNG VỚI BỘT TỤY LỢN, SINH ĐỊA, SƠN DƯỢC...

Chữa trị:Bệnh đái đường (bệnh trạng: uống nhiều, ăn nhiều, đái nhiều, trọng lượng cơ thể giảm sút).

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ, sơn thù du mỗi loại 20 gr, sinh địa, sơn dược mỗi loại 30gr, tụy lợn 5 chiếc (sao khô, tán nhỏ): 4 vị thuốc sắc kỹ, mỗi lần cho vào 10 gr bột tụy lợn. Mỗi ngày uống 3 lần.

Bài thuốc này dùng thí nghiệm nhiều lần thấy có kết quả rất tốt. Nhưng phải dùng thường xuyên. Không phải kiêng kỵ gì. Bệnh đái đường các dạng đều dùng được.

NƯỚC CỦ ẤU

Chữa trị:Bệnh đái đường.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1000 gr củ ấu, rửa sạch, sắc lấy nước (lấy 1 bát nước). Chia làm 2, uống hết trong ngày vào 2 buổi sáng, chiều.

Điều trị liên tục trong 3 ngày. Sau đó mỗi tuần 1 lần, liên tục 7 - 8 lần.

Bệnh nhẹ có thể khỏi. Bệnh nặng có thể được khống chế.

Người bệnh cơ thể suy nhược, điều trị 7 - 8 lần, có thể xuất hiện cảm giác khó chịu, đường trong máu giảm quá thấp, thì có thể uống ngay 250 gr đường sẽ khỏi tức thì.

ĂN TỤY LỢN

Chữa trị: Miệng khát, đái nhiều, hay đói, gầy gò, mảnh khảnh.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 chiếc tụy lợn, thái nhỏ, nấu chín kỹ, ăn vào 2 buổi sáng, chiều.

CHÁO TỤY LỢN, HOÀI SƠN...

Chữa trị:Bệnh khát nước, đái nhiều, hay đói, gầy gò.
Liều lượng, cách dùng: Tụy lợn 1 chiếc, hoài sơn 100 gr, hạt kê 100 gr. Tất cả đem nấu thành cháo. Ăn vào buổi sáng. Ăn liên tục nhiều ngày.
Công hiệu: Khỏi khát, giảm đái nhiều.

CHÁO ĐẬU XANH

Chữa trị:Bệnh khát nước, đái nhiều, hay đói, gầy gò.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 200 gr đậu xanh, nấu thành cháo ăn.
Công hiệu: Giảm khát, khỏi đái nhiều.

RUỘT LỢN NẤU VỚI HẠT QUẢ DỨA DẠI

Chữa trị:Bệnh "3 nhiều, 1 thiếu" (uống nhiều nước, ăn nhiều, đái nhiều; trọng lượng cơ thể giảm); đái đường lượng đường trong máu cao.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 9 hạt quả dứa dại, 1 khúc ruột già lợn (thái nhỏ). Ninh nhừ. Ăn cả nước lẫn cái.

THƯỜNG XUYÊN ĂN LÊ

Chữa trị:Bệnh khát nước, đái nhiều, bụng luôn đói.
Liều lượng, cách dùng: Thường xuyên ăn quả tuyết lê. Sau mỗi bữa cơm, ăn 1 - 2 quả lê.

VỊT HẦM VỚI SA SÂM NGỌC TRÚC

Chữa trị:Bệnh đái đường ở người cao tuổi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng con vịt, sa sâm và ngọc trúc mỗi thứ 45 gr. Vịt làm sạch lông, bỏ mật cho vào ninh với sa sâm, ngọc trúc trong khoảng trên 1 tiếng, cho gia vị.

Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Giảm khát, giảm lượng đường trong máu.

CÁ NHÁM NẤU VỚI RÂU NGÔ

Chữa trị:Bệnh đái đường lượng đường trong máu cao.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 25 gr, 250 gr thịt cá nhám (cá mập). Nấu chín kỹ. Ăn thịt cá, uống nước.

Công hiệu: Giảm lượng đường trong máu.

THỊT LỢN NẠC NẤU VỚI MƯỚP ĐẮNG

Chữa trị:Bệnh đái đường.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 250 gr mướp đắng tươi (loại mướp đắng vỏ trắng càng tốt), 100 gr thịt lợn nạc. Nấu chín kỹ, ăn mỗi ngày 1 lần. Điều trị liên tục từ 1 tháng đến 1 tháng rưỡi là một đợt; điều trị nhiều đợt.

Công hiệu: Giảm lượng đường trong máu.

TỤY LỢN NẤU VỚI HOÀI SƠN, ĐẬU PHỤ

Chữa trị:bệnh đái đường.

Liều lượng, cách dùng: Tụy lợn 1 chiếc, hoài sơn 150 gr hoặc đậu phụ 250gr. Nấu chín kỹ, làm thức ăn, ăn với cơm. Ăn vào 2 buổi sáng, chiều.

Điều trị liên tục trong 1 tháng sẽ có kết quả.

THỔ PHỤC LINH HẦM XƯƠNG LỢN

Chữa trị:bệnh đái đường.

Liều lượng, cách dùng: Có thể dùng 500 gr xương sống lợn, cho vào ninh như lấy 3 bát nước, bỏ xương, vớt bỏ váng mỡ nổi. Cho 30 - 50 gr phục linh và nước và nước xương, đun lấy 2 bát nước. Chia làm 2 lần, uống hết 2 ngày.

Công hiệu: Giải khát giảm lượng đường trong máu.

VỊT HẦM VỚI HẠT KHIẾM THỰC

Chữa trị:bệnh đái đường.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 100 - 120 gr hạt khiếm thực, 1 con vịt to (làm sạch lông, bỏ ruột) cho khiếm thực vào trong bụng vịt. Đun nhỏ lửa, hầm kỹ trong 2 tiếng, cho vào 1 ít muối ăn. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Giải khát tiêu phù nề, giảm đường trong máu.

VỊT HẦM VỚI ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Chữa trị:bệnh đái đường.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 con vịt đực to, làm sạch lông, bỏ ruột. Cho 15 gr đông trùng hạ thảo vào trong bụng con vịt. Hấp cách thủy, đến khi chín nhừ là ăn được.

Công hiệu: Giải khát, giảm đường trong máy.

THƯỜNG XUYÊN ĂN RAU CẢI BẮP

Chữa trị:bệnh đái đường.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 lượng vừa phải rau cải bắp tươi hoặc khô, nấu chín nhừ ăn.

Những người mắc chứng về máu ăn cải bắp sống hoặc uống nước bắp cải sống rất tốt.

THỊT BA BA NẤU VỚI RÂU NGÔ

Chữa trị:bệnh đái đường do âm hư, gầy yếu, miệng khát, mệt mỏi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60 - 120 gr râu ngô tươi (khô thì dùng 30 - 60 gr), 1 con ba ba.

Thoạt tiên thả ba ba vào nước sôi để ba ba bài tiết hết phân, nước đái. Mổ ba ba, bỏ ruột, đầu, chân, rửa sạch. Sau đó cho thịt, mai ba ba, râu ngô vào đun nhỏ lửa, ninh nhừ. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Bổ hư, giải khát.

TRỨNG GÀ NGÂM GIẤM

Chữa trị:bệnh đái đường, viêm gan, sa dạ dày, đau dạ dày, đau thần kinh, bệnh phong thấp.

Liều lượng, cách dùng:

1- Lấy 180 ml giấm (giấm làm bằng gạo), cho vào cối, sau đó ngâm trứng gà vào.

2- Quả trứng gà ngâm trong giấm từ 36 - 48 tiếng, vỏ quả trứng bị hòa lỏng, còn 1 màng mỏng bọc lòng đỏ, lòng trắng trứng gà, quấy đều lòng đỏ, lòng trắng trứng gà, thành giấm trứng gà.

3- 180 ml giấm trứng gà, chia làm 5 - 7 ngày uống hết, mỗi ngày uống 1 lần. Sáng sớm (lúc bụng đói) đun 26 - 36 ml giấm, trứng pha thêm 2 - 3 lần nước sôi để nguội, một ít mật ong, quấy đều uống.

Người bệnh nhẹ, mỗi đợt điều trị 1 tháng.

Người bệnh nặng, mỗi đợt điều trị 2 tháng, uống liên tục, Công hiệu :rất tốt.

Bài thuốc này còn có tác dụng điều trị bệnh viêm gan, sa dạ dày, yếu dạ dày, đau thần kinh, phong thấp.

RỄ RAU CHÂN VỊT, SẮC VỚI MÀNG MỀ GÀ

Chữa trị:bệnh đái đường nhẹ.

Liều lượng, cách dùng: Rễ rau chân vịt 120 gr, màng mề gà khô 15gr. Nấu chín ăn vào lúc sáng sớm và lúc chiều.

Giải khát, giảm đường trong máu.

TỤY LỢN NẤU VỚI SÒ BIỂN

Chữa trị:Dùng làm món ăn bổ trợ chữa bệnh cho người mắc chứng đái đường.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 chiếc tụy lợn, 45 - 80gr sò biển. Trước hết đem thịt sò đã sấy khô rửa sạch, ngâm trong nước 20 phút, sau đó đun sôi trong 10 phút rồi cho tụy lợn vào, nấu chín kỹ. Ăn vào 2 bữa cơm.

Giải khát, điều hòa tiểu tiện, giảm đường trong máu.

CỦ CẢI NẤU VỚI BÀO NGƯ

Chữa trị:Bệnh đái đường.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 20 - 25gr bào ngư khô, 250 - 300 gr củ cải tươi (gọt vỏ), nấu chín kỹ.

Cách ngày ăn 1 lần. Mỗi đợt điều trị 6 - 7 lần.

Công hiệu: Giải khát, giảm đường trong máu.

ĂN SƠN DƯỢC TRƯỚC BỮA CƠM

Chữa trị:bệnh đái đường.

Liều lượng, cách dùng: Lấy củ sơn dược hấp chín. Mỗi lần ăn 90 - 120 gr sơn dược vào bữa cơm, sau đó ăn cơm bình thường. Ăn liên tục, tác dụng khống chế bệnh rất tốt.

TỤY LỢN NẤU VỚI NGÔ, HOÀI SƠN...

Chữa trị:bệnh đái đường.

Liều lượng, cách dùng: Ngô 5gr, hoài sơn 15gr, Bắc hoàng kỳ 15gr, cho vào 2 bát nước, sắc lấy nửa bát. Cho vào 11 chiếc tụy lợn, nấu chín nhừ, chia làm 8 phần để ăn.

69. CHỮA TRỊ:BỆNH BA-ZÔ-ĐÔ ĐƠN THUẦN VÀ TUYẾN GIÁP TRẠNG PHÁT TRIỂN QUÁ MỨC BÌNH THƯỜNG

RONG BIỂN, TẢO BIỂN

Chữa trị:Bệnh ba-zô-đô đơn thuần do khí uất, đờm ngưng (tuyến thể một bên hoặc 2 bên phía trước cổ sưng to, chạm vào mềm mà không đau. Khi tâm trạng tinh thần hoang mang do buồn thì khối u to thêm, có khi tâm trạng buồn phiền, đau vùng lườn, khó nuốt, ngoài ra, không có bệnh trạng toàn thân, bựa lưỡi trắng mỏng hoặc nhầy mỏng, mạnh huyền, hoạt.

Liều lượng, cách dùng: Rong biển, tảo biển mỗi loại 500gr rửa sạch, sấy khô, tán nhỏ. Mỗi lần uống 10gr, uống với nước sôi. Mỗi ngày uống 1 lần.

Chú ý: Tảo biển bào chế không thể cùng uống với cam thảo được.

SỮA BIỂN TRỘN VỚI ĐƯỜNG, GIẤM

Chữa trị:Bệnh ba-zô-đô đơn thuần.

Liều lượng, cách dùng: Sữa biển 50gr, ngâm với nước sôi, cắt nhỏ, rửa sạch. Trộn sữa với đường, giấm, một ít muối, ăn nguội.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu đờm

CANH TẢO CAO (TẢO ĐỎ, RAU CAO)

Chữa trị:Bệnh ba-zô-đô đơn thuần.

Liều lượng, cách dùng: Tảo cao khô 20gr, rửa sạch, cho dầu vừng, muối, mì chính, nấu chín kỹ. Ăn vào 2 bữa cơ. Hoặc đun tảo cao nấu với 100gr thịt lợn nạc, ăn với cơm.

CAO HẠ KHÔ THẢO (RAU CẢI TRỜI)

Chữa trị:Bệnh tuyến giáp phát triển quá mức bình thường do hỏa uất, âm hư (bệnh trạng: mặt đỏ, thân thể gầy còm, sợ nóng, nhiều mồ hôi, hay bực bội dễ cáu gắt, ăn nhiều, mau đói, tim đập mạnh, váng đầu, đêm ngủ không yên, lưỡi đỏ, bựa lưỡi rộp, mạch huyền, vi, nhanh).

Liều lượng, cách dùng: Hạ khô thảo 100gr, sa sâm, mạch môn đông, sinh địa, nguyên sâm mỗi thứ 30gr, táo biển 50gr. Sắc 2 lần, lấy 2 nước khoảng 500ml, cho vào 100ml mật ong, cô đặc thành cao.

Mỗi lần uống 20ml, mỗi tháng uống 3 lần.

Chú ý: Những người mật, dạ dày hư hàn, ỉa chảy không được dùng bài thuốc này.

CAO HOÀNG DƯỢC TỬ

Chữa trị: Bệnh tuyến giáp trạng phát triển quá mức bình thường do hỏa uất, âm hư (bệnh trạng như trên).

Chữa trị: Hoàng dược tử 20gr, sinh địa 50gr, xuyên bối mẫu 30gr. Sắc lấy 300ml nước, cho vào 100ml mật ong, cô đặc thành cao.

Mỗi lần uống 10ml, mỗi ngày uống 2 - 3 lần.

Chú ý: Bài thuốc này không được dùng cùng các vị có ô đầu, phụ tử.

SẮC SAO BIỂN

Chữa trị: Bệnh ba-zô-đô đơn thuần.
Liều lượng, cách dùng: Sao biển 50gr, sắc lấy nước uống.

HẢI SÂM SẮC VỚI CÁ CHÌA VÔI...

Chữa trị: Bệnh tuyến giáp trạng phát triển quá mức bình thường.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 10gr cá chìa vôi, hải sâm, hải mã mỗi thứ 3gr, sò biển 10gr. Nước vừa đủ, sắc lấy nước uống.

TẢO BIỂN, RONG BIỂN NẤU VỚI ĐẬU TƯƠNG

Chữa trị:Bệnh ba-zô-đô đơn thuần.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng rong biển, tảo biển mỗi thứ 30gr, đậu tương 150 - 200gr. Nấu chín kỹ, cho vào một ít nước hoặc đường, quấy đều. Ăn cả nước lẫn cái.
Công hiệu: Tiêu phù, giảm đau.
Chú ý: Những người thường hay ăn thức ăn lạnh hoặc vị hàn (dạ dày lạnh) không được dùng bài thuốc này.

SÒ BIỂN NẤU VỚI TUYẾN GIÁP TRẠNG LỢN

Chữa trị:Bệnh ba-zô-đô đơn thuần.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30gr sò biển, tuyến giáp trạng lợn 1 - 2 bộ, nấu chín kỹ, lấy nước uống, không ăn tuyến giáp trạng.
Công hiệu: Tiêu phù, giảm đau.

RONG BIỂN NẤU VỚI GIẤM

Chữa trị: Bệnh ba-zô-đô đơn thuần.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 120gr rong biển tươi (khô thì dùng 60gr), cho giấm vừa đủ, nấu chín kỹ.
Công hiệu: Tiêu phù, giảm đau.
Chú ý: Những người loét dạ dày, tá tràng, những người dạ dày dư a-xít không được dùng bài thuốc này. Bài thuốc này còn có tác dụng **Chữa trị:**phù nề, tràng nhạc.

70. CHỮA BỆNH TRÀNG NHẠC (HẠCH TUYẾN LIM PHA), BƯỚU CỔ

KIẾM HOA NẤU VỚI PHỔI LỢN

Chữa trị: Viêm tuyến lim pha.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 25 - 30gr kiếm hoa khô hoặc 200 - 250gr kiếm hoa tươi, 250 - 300gr phổi lợn. Ninh nhừ từ 1 - 2 tiếng. Ăn cái, uống nước.

Công hiệu: Giải độc, tiêu viêm.

THỊT MÈO HẤP VỚI LONG NHÃN, ĐẲNG SÂM

Chữa trị:Hạch lim pha của trẻ em.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15gr long nhãn, 30gr đẳng sâm, khoảng 150 - 250gr thịt mèo. Hấp cách thủy cho đến khi chín nhừ. Ăn cái, uống nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tan khối u.

ỐC SÊN NẤU VỚI THỊT LỢN NẠC

Chữa trị:Bệnh tràng nhạc.

Liều lượng, cách dùng: Bắt ốc sên, rửa sạch, để cả con ốc còn sống ngâm vào nước sôi, sau đó đập vỏ, lấy ruột, lại dùng nước sôi rửa sạch. Mỗi lần có thể dùng 60gr thịt ốc sên tươi (khô thì dùng 30gr), 100gr thịt lợn nạc. Nấu chín kỹ, cho gia vị vào ăn.

Công hiệu:

- Bổ âm, thanh nhiệt, tiêu phù, giải độc.
- Bài thuốc còn có tác dụng điều trị bệnh viêm tuyến lim pha mạn tính.

Chú ý: Trẻ em tì hư, ỉa lỏng không được dùng bài thuốc này.

CANH SỨA BIỂN, MÃ THẦY

Chữa trị:Bệnh ho ra máu.

Liều lượng, cách dùng: Sứa biển tươi 50gr, củ mã thầy 200gr. Sắc kỹ, lấy nước uống. Mỗi ngày uống 1 tháng. Điều trị liên tục trong 1 tháng.

SÒ BIỂN, TẢO BIỂN, RONG BIỂN

Chữa trị:Bệnh tràng nhạc.

Liều lượng, cách dùng: Sò biển tươi 50gr, tảo biển tươi 150gr, rong biển 15gr. Sắc kỹ lấy nước uống. Mỗi ngày uống 2 lần.

HẠT DẺ, BÍ ĐAO

Chữa trị: Viêm tuyến lim pha, tràng nhạc.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 20 - 40gr vỏ hạt dẻ, 30 - 60gr bí đao. Sắc lấy nước uống thường xuyên thay nước chè. Mỗi ngày uống 1 thang, thường uống liên tục 4 - 6 thang, có thể thấy hiệu quả.

Công hiệu: Tan hạch, tiêu viêm.

RONG BIỂN NẤU VỚI ĐẬU XANH NƯỚC ĐƯỜNG

Chữa trị: Viêm tuyến lim pha cổ.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 69gr rong biển, 150gr đậu xanh, một ít đường. Ninh như thành cháo ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tan hạch.

PHỔI LỢN HẦM VỚI QUẢ LA HÁN

Chữa trị: Viêm tuyến lim pha cổ ở trẻ em.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1/2 đến 1 quả la hán, 250gr phổi lợn. Trước hết đem phổi thái nhỏ, bóp hết bọt, rửa sạch, sau đó cho vào hầm với quả la hán, cho ít gia vị vào ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu đờm, nhuận phổi, tiêu viêm.

CANH THỊT LỢN VỚI HOA BẠNG LAN

Chữa trị: Viêm tuyến lim pha cổ.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dngf 30gr hoa bạng lan, 150gr thịt lợn nạc. Nấu chín kỹ, cho vào canh 1 ít muối, gia vị. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, tiêu viêm.

LƯƠNG PHẤN THẢO SẮC VỚI SẮN DÂY

Chữa trị:Bệnh viêm tuyến lim pha ở trẻ em.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi ngày dùng 60gr lương phấn thảo, 120gr sắn dây. Cho vào 6 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, cho một ít đường vào uống 1 lần trong ngày.
Công hiệu: Mát, giải độc, tan đờm, tiêu viêm.

SÒ HẤP VỚI GAN GÀ

Chữa trị:Bệnh tràng nhạc.
Liều lượng, cách dùng: Sò sấy khô, tán nhỏ, mỗi lần dùng 6 - 9gr, trộn đều với 1 - 2 lá gan gà. Hấp cách thủy. Ăn hết, trong 1 lần.
Công hiệu: Thanh nhiệt, tan hạch.

RONG BIỂN NẤU VỚI GIẤM

Chữa trị:Bệnh tràng nhạc.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60gr rong biển khô (tươi thì dùng 120gr). Cho giấm vừa đủ, nấu chín ăn.
Công hiệu: Thanh nhiệt, tan hạch, tiêu phù.

CHÁO TRỨNG VỊT, SÒ

Chữa trị:Bệnh tràng nhạc.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 2 quả trứng vịt muối, 60 - 100gr sò biển, gạo tẻ vừa đủ, nấu thành cháo, ăn hết trong ngày.
Công hiệu: Thanh nhiệt, hạ hỏa, tan hạch.

CANH TUYẾN GIÁP TRẠNG DÊ HOẶC LỢN VỚI MÃ THẦY

Chữa trị:Bệnh bướu cổ, thời kỳ bệnh nặng, tim đập mạnh, thở dốc.
Liều lượng, cách dùng: Tuyến giáp trạng lợn hoặc dê 1 bộ, mã thầy 500gr. Nấu chín kỹ. Ăn cái, uống nước.

CANH SÒ, RONG BIỂN

Chữa trị:Bệnh bướu cổ, thời kỳ bệnh nặng, tim đập mạnh, thở dốc.

Liều lượng, cách dùng: Sò 100gr, rong biển 50gr. Nấu chín kỹ. Ăn cái, uống nước.

CANH TẢO ĐỎ, CỦ CẢI, TRẦN BÌ

Chữa trị:Bệnh bướu cổ thời kỳ bệnh nặng, tim đập mạnh, thở dốc.

Liều lượng, cách dùng: Tảo đỏ 50gr, 1 củ cải, 1 miếng trần bì, sắc lấy nước uống.

MAI CÁ MỰC, TẢO BIỂN

Chữa trị:Bệnh bướu cổ.

Liều lượng, cách dùng: Mai cá mực 12gr, tảo biển, rong biển, bột sò biển vừa đủ. Sắc lấy nước uống. Có thể chế thành thuốc viên. Có thể thay rong biển bằng ốc biển.

Bài thuốc này cũng có thể dùng chữa bệnh ba-zô-đô, bệnh khối u tuyến giáp trạng.

CON GIÁN ĐẤT NẤU VỚI HOA KIM NGÂN

Chữa trị:Bệnh bướu cổ.

Liều lượng, cách dùng: Con gián đất, hoa kim ngân mỗi thứ 1.000gr, nhân táo, nhân đào mỗi thứ 500gr, hạt mã tiền 250gr, băng phiến 30gr, nước gan lợn 750gr. Trừ nước gan lợn ra, còn các vị thuốc trên đều đem sao khô tán nhỏ.

Nước gan lợn đun sôi trong 1 tiếng, cho 8 vị thuốc trên và mật ong vào quấy đều, cô đặc, chế thành thuốc viên. Mỗi viên khoảng 2,5gr.

Hàng ngày, mỗi buổi sáng, chiều ăn 1 viên.

71. CHỮA BỆNH QUAI BỊ

DẦU VỪNG RẮN BỌ CẠP

Chữa trị:Bệnh quai bị.

Liều lượng, cách dùng: Dùng dầu vừng rán bọ cạp. Mỗi lần ăn 1 con. Mỗi ngày 2 lần. Ăn liên tục trong 2 ngày.

ĐẬU XANH NẤU VỚI BÚP RAU CẢI TRẮNG

Chữa trị:Bệnh quai bị

Liều lượng, cách dùng: Dùng 100gr đậu xanh, ninh nhừ, cho vào 2 - 3 búp cải trắng, đun tiếp 20 phút là ăn được.

Mỗi ngày ăn 1 - 2 lần. Ăn bữa phụ hoặc bữa chính.

Công hiệu: Giải độc, tiêu viêm.

72. CHỮA BỆNH MẤT NGỦ

TÂM SEN HÃM VỚI CAM THẢO

Chữa trị: Chứng mất ngủ do tâm hỏa nóng trong (bệnh trạng: tim đập mạnh, mất ngủ, bực bội bồn chồn, đái ít, nước đái đỏ, lưỡi đỏ, bựa lưỡi ít).

Liều lượng, cách dùng: Tâm sen 2gr, cam thảo tươi 3gr, hãm với nước sôi. Uống thay nước chè, mỗi ngày uống nhiều lần.

Công hiệu: - Thanh tâm, an thần, hạ huyết áp.

- **Chữa trị:**chứng mất ngủ do tâm hỏa, nóng trong, bồn chồn, bực bội.

BÁCH HỢP VỚI NƯỚC ĐƯỜNG

Chữa trị:Bệnh mất ngủ do tâm hỏa, nóng trong (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Bách hợp tươi 100gr, cho vào 500ml nước, đun nhỏ lửa, sắn sau khi chín nhừ cho vào một ít đường trắng. Chia làm 2 ăn hết trong ngày.

Công hiệu: Chữa chứng mất ngủ do tâm hỏa, âm hư, sau khi ốm vẫn còn sốt.

Chú ý: Những người gan háo nóng, ho khan đờm có máu cũng dùng chữa có hiệu quả.

ĐAN SÂM, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị: Chứng mất ngủ do tâm hỏa, nóng trong (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Đan sâm 30gr, nước 300ml. Sắc lấy 200ml, bỏ bã, lấy nước. Cho đường phèn lượng vừa đủ, quấy tan.

Mỗi lần uống 30ml. Mỗi ngày 2 lần.

Chú ý:: Những người mất ngủ kéo dài do buồn phiền. Những người tim, thận không bình thường không được dùng bài thuốc này.

CHÁO NHÂN TÁO

Chữa trị: Chứng mất ngủ do tâm tì đều hư (bệnh trạng: yếu tim, mất ngủ, hay nằm mơ, dễ tỉnh ngủ, da xanh xao, cơ thể yếu, gầy còm, ăn ít, trướng bụng, nhạt miệng, mạch trầm vi nhược).

Liều lượng, cách dùng: Lấy 50gr nhân táo chua đập dập sắc lấy nước đặc, bỏ bã. Cho nước vừa đủ vào 100gr gạo, nấu thành cháo. Khi cháo chín, cho nước sắc nhân táo vào, quấy đều, đun sôi lên là được. Ăn nhạt, hoặc có thể cho vào 1 ít đường.

Công hiệu: Chữa chứng mất ngủ, thần kinh suy nhược.

Chú ý: Những người mất ngủ do gan nóng, tà nhiệt sinh ra thì không được dùng bài thuốc này.

CANH HOÀNG LIÊN CAO ĐÔNG A, TRỨNG GÀ

Chữa trị: Chứng mất ngủ do tim, thận yếu (bệnh trạng: Bồn chồn, mất ngủ, di tinh, ra mồ hôi trộm, lưỡi đỏ, mạch vi, nhanh).

Liều lượng, cách dùng: Hoàng liên 5gr, bạch truật tươi 10gr, sắc lấy 100ml nước, bỏ bã. Hòa tan Cao Đông A, trộn với 100ml nước hoàng liên, bạch truật thành 300ml. Đun sôi, cho 2 lòng đỏ trứng gà vào, quấy đều.

Ăn vào buổi tối, trước khi đi ngủ.

Chú ý: Những người tì, thận hư hàn không được dùng bài thuốc này.

CAO NGŨ VỊ TỬ

Chữa trị: Chứng mất ngủ do tim, thận đều hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Ngũ vị tử 250gr, ngâm nước nửa ngày. Ninh nhừ, bỏ bã, cô đặc, cho mật ong vào quấy đều. Mỗi lần ăn 20ml. Mỗi ngày ăn 2 - 3 lần.

Công hiệu:

- Điều hòa hệ thống thần kinh trung ương.
- **Chữa trị:**chứng mất ngủ do thần kinh suy nhược.
- Chứng viêm gan mạn tính, cấp tính.

QUẢNG MA-NHÊ-TÍT, GẠO TẺ

Chữa trị:Bệnh mất ngủ của người cao tuổi (bệnh trạng: người cao tuổi thận hư, tim đập mạnh, mất ngủ, tai ù, nghễnh ngãng, hoa mắt, nhức đầu).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 60gr ma-nhê-tít, tán nhỏ, cho nước đun sôi trong 1 tiếng, gạn bỏ bã, lấy nước. Dùng 1 quả cật lợn, mổ quả cật, rửa sạch, thái nhỏ. Lấy 100gr gạo tẻ, quả cật lợn cho vào nước quang ma-nhê-tít nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ thận, an thần.

HẠT SEN, BÁCH HỢP NẤU VỚI LONG NHÃN

Chữa trị: Chữa chứng mất ngủ.

Liều lượng, cách dùng: Hạt sen 10gr, long nhãn 10gr, bách hợp 10gr, ngũ vị tử 9gr đổ nước nấu lên ăn.

Công hiệu: Giảm buồn phiền, khỏi mất ngủ.

HẠT SEN TRẮNG

Chữa trị: Chứng mất ngủ, ngủ không yên giấc, hoặc khó ngủ.

Liều lượng, cách dùng: Hạt sen trắng 150gr. Ninh nhừ. Ăn liên tục nhiều lần.

Công hiệu: Tĩnh tâm, khỏi mất ngủ.

VỪNG ĐEN, HẠNH ĐÀO NHÂN... HOÀN

Chữa trị: Chứng mất ngủ do gan, thận yếu.

Liều lượng, cách dùng: Vừng đen, nhân quả đào, cẩu khởi tử, ngũ vị tử trộn với mật ong, chế biến thành thuốc viên, mỗi viên khoảng 10gr. Mỗi lần uống 1 viên. Mỗi ngày 3 lần. Uống với nước sôi lúc chưa ăn cơm.

Công hiệu: Bổ thận, gan, khỏi mất ngủ.

THỊT RÙA NẤU VỚI BÁCH HỢP, TÁO TẦU

Chữa trị:Bệnh mất ngủ.

Liều lượng, cách dùng: Thịt rùa khoảng 250gr, bách hợp 30gr, táo tầu 10 quả. Ninh nhừ. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Hết buồn phiền, khỏi mất ngủ.

SÒ BIỂN TƯƠI NẤU VỚI THỊT LỢN NẠC

Chữa trị:Bệnh mất ngủ.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 150gr sò biển tươi, 100gr thịt lợn nạc. Nấu chín kỹ, cho vào một ít muối. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ huyết, tĩnh tâm, khỏi mất ngủ.

CAN BỐI (SO, HẾN KHÔ) NẤU VỚI THỊT LỢN NẠC

Chữa trị:Bệnh mất ngủ.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 50gr sò, hến khô, 200gr thịt lợn nạc. Nấu chín kỹ. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ thận, an thần.

VỊT HẤP ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Chữa trị:Bệnh mất ngủ.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 con vịt, làm sạch lông, bỏ ruột, rửa sạch. Lấy 10 - 12gr đông trùng hạ thảo cho vào trong bụng vịt. Hấp cách thủy cho đến khi chín nhừ, cho vào 1 ít muối. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Mát, bổ tim, thận, khỏi mất ngủ.

QUẢ DÂU NẤU VỚI ĐƯỜNG

Chữa trị:Bệnh mất ngủ.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60gr quả dâu chín đỏ, tươi. Cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát. Cho vào 1 ít đường trắng, hoặc đường phèn, quấy đều, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Bổ âm, khỏi mất ngủ.

NHÂN QUẢ ĐÀO TRỘN VỚI MẬT ONG

Chữa trị:Bệnh mất ngủ.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 5 - 8 quả đào (bỏ vỏ lấy nhân), ngũ vị tử 2 - 3gr, rửa sạch trộn đều với mật ong.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi mất ngủ.

GAN LỢN HẤP VỚI HOA DẠ HỢP

Chữa trị:Bệnh mất ngủ.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng từ 10 - 12gr hoa dạ hợp khô, ngâm vào nước sôi từ 4 - 6 tiếng, vớt ra cho vào 100 - 150gr gan lợn thái miếng. Hấp cách thủy.

Công hiệu: Bổ gan, an thần, giải phiền.

NƯỚC QUẢ DÂU HÒA MẬT ONG

Chữa trị:Bệnh thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Lấy quả dâu tươi, chín đỏ ép lấy nước. Đun nhỏ lửa, cô đặc, hòa mật ong vào, quấy đều, để nguội ăn dần.

Mỗi ngày uống 2 thìa vào lúc sáng, chiều. Uống với nước sôi.

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 1 bộ óc lợn, 30gr hoài sơn, 10gr khởi tử. Sắc kỹ lấy nước uống.

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể, an thần.

THƯỜNG XUYÊN ĂN ĐẬU TƯƠNG VÀ THỰC PHẨM CHẾ BIẾN TỪ ĐẬU TƯƠNG.

Chữa trị: Suy nhược thần kinh.

Liều lượng, cách dùng: Thường xuyên ăn đậu tương và các loại thực phẩm chế biến bằng đậu tương.

Công hiệu: Có tác dụng bổ sung dinh dưỡng, bồi dưỡng cơ thể; chữa thần kinh suy nhược.

THỊT MÈO LONG NHÃN, ĐẢNG SÂM HẤP CÁCH THỦY

Chữa trị: Thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15gr long nhãn, 30gr đảng sâm, 150 - 250gr thịt mèo. Hấp cách thủy. Ăn cái, uống nước.

CANH HÀNH, TÁO TẦU

Chữa trị: Thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 20 quả táo rửa sạch ngâm nước cho nở, đun sôi trong 20 phút, cho vào 7 củ hành, đun nhỏ lửa trong 10 phút.

Ăn cái, uống nước.

ĐƯƠNG QUY, ĐẢNG SÂM SƠN DƯỢC, CẬT LỢN

Chữa trị: Suy nhược thần kinh.

Liều lượng, cách dùng: Quả cật lợn 500gr, bổ ra, bỏ cơ mô tuyến hôi, rửa sạch. Cho đương quy, đảng sâm, sơn dược, mỗi thứ 10gr vào lượng nước vừa đủ.

Hầm kỹ cho thuốc ngấm vào quả cật. Vớt quả cật ra, để nguội, thái mỏng, trộn đều với xì dầu, giấm, gừng, tỏi băm nhỏ, dầu vừng.

Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Điều hòa âm dương.

UỐNG MẬT ONG TRỨNG GÀ VỚI NƯỚC SÔI

Chữa trị: Bệnh giảm trí nhớ, hay quên.

Liều lượng, cách dùng: Mật ong 50gr, lòng trắng trứng gà 1 quả, quấy đều, uống với nước sôi.

Hàng ngày uống 1 lần vào buổi sáng sớm. Điều trị liên tục 7 ngày.

QUẢ TỲ BÀ, TÁO NẤU VỚI TRỨNG GÀ

Chữa trị: Thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15 - 30gr quả tỳ bà (quả chua ngọt), 6 - 8 quả táo, 2 quả trứng gà. Cho vào nước, đun sôi. Khi trứng chín, vớt ra bóc bỏ vỏ, rồi cho trứng vào nước thuốc tiếp tục đun sôi kỹ.

Ăn trứng, uống nước. Ăn 3 lần sẽ thấy hiệu quả.

Công hiệu: Bổ khí huyết, an thần, khỏi mất ngủ.

VỪNG GIÃ VỚI ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị: Thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 2 thìa dầu vừng rang thơm, cho đường trắng vừa đủ, giã nát. Uống với nước sôi.

Công hiệu: Tăng trí nhớ, an thần.

THANG CAM THẢO TIỂU MẠCH, TÁO TẨU

Chữa trị: Thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10gr cam thảo, 30gr tiểu mạch, 5 quả táo, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Bổ khí huyết, bổ tim, an thần.

CÁ NHEO NẤU VỚI SƠN NHÂM TỬ

Chữa trị: Thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi ngày dùng 60gr sơn nhâm tử tươi (nếu khô thì cần 5gr), 1 - 2 con cá nheo. Cho vào 3 bát nước, đun cạn còn 1 bát. Cho vào 1 ít muối, dầu ăn quấy đều.

Ăn cái, uống nước.

Công hiệu: Bổ máu, an thần.

THỊT LỢN NẠC NẤU VỚI KHIẾM THỰC, HẠT SEN

Chữa trị: Thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 50gr hạt sen, 50gr khiếm thực, 200gr thịt lợn nạc. Ninh nhừ, cho vào 1 ít muối. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ thận, an thần.

THỊT LỢN NẠC HẤPVỚI BỘT LINH CHI

Chữa trị: Thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 3gr linh chi tán nhỏ, 100gr thịt lợn nạc băm nát. Trộn đều với nhau, cho vào ít xì dầu. Hấp cách thủy. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, bổ âm, an thần.

NỮ TRINH TỬ NGÂM RƯỢU.

Chữa trị: Thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Nữ trinh tử 250gr, rượu nếp 500ml. Ngâm 3 - 4 tuần. Mỗi ngày uống 1 lần. Uống nhiều, ít tùy theo tửu lượng từng người.

Công hiệu: Bổ thận, bổ âm, bổ máu, an thần.

VỊT HẦM VỚI ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Chữa trị: Thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 con vịt, làm sạch lông, bỏ ruột. Dùng 10 - 12gr đông trùng hạ thảo rửa sạch, cho vào bụng vịt. Hấp cách thủy. Cho vào 1 ít muối. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Bổ tim, an thần.

MẬT ONG UỐNG VỚI NƯỚC SÔI

Chữa trị: Thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1/2 chén mật ong (uống trước bữa ăn, uống lúc đói, uống với nước sôi), mỗi ngày uống 1 - 2 lần.

Công hiệu: Chữa các chứng bệnh về chức năng thần kinh các loại, nhất là đối với phụ nữ.

CAO QUẢ DÂU, MẬT ONG

Chữa trị: Thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Chọn những quả dâu tươi, chín, ép lấy nước; đun nhỏ lửa, cô đặc. Cho mật ong (lượng vừa đủ), quấy đều, cô thành cao.

Mỗi ngày uống 1 - 2 thìa vào buổi sáng, chiều với nước sôi.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, an thần.

CHÁO GẠO NẾP, TIỂU MẠCH

Chữa trị: Thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 50gr gạo nếp, 60gr tiểu mạch. Nấu thành cháo, cho vào cháo 1 ít đường trắng. Ăn bình thường.

Công hiệu: Bổ tim, an thần.

LƯƠN HẤP VỚI HOÀI SƠN, BÁCH HỢP

Chữa trị: Thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 250gr lươn, hoài sơn, bách hợp mỗi thứ 30gr.

Hấp cách thủy.

Công hiệu: Bổ tim, an thần.

Chú ý: Máu lươn lạnh, độc, nhất thiết không được uống sống. Những người bàn tay có vết thương, khi làm thịt lươn phải mang găng tay, nhất thiết không được tiếp xúc trực tiếp.

ỐC LỢN HẤP VỚI THIÊN MA (GASITRODIA ELATA)

Chữa trị: Thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần có thể dùng 10gr thiên ma, 1 bộ óc lợn. Hấp cách thủy. Mỗi ngày hoặc cách ngày ăn 1 lần. Ăn liên tục 3 - 4 sẽ có hiệu quả.

Công hiệu: An thần, khai huyệt.

CHÁO TRỨNG VỊT MUỐI, SÒ BIỂN

Chữa trị: Thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 2 quả trứng vịt muối, 60 - 100gr thịt sò biển, gạo tẻ vừa đủ, nấu thành cháo.

Công hiệu:

- Mát phổi, bổ tim, bổ âm, an thần.
- Ngoài ra bài thuốc này còn có tác dụng thanh nhiệt, hạ hỏa; chữa bệnh tràng nhạc.

74. CHỮA BỆNH ĐIÊN (BỆNH CUỒNG)

TIỂU MẠCH NẤU VỚI CAM THẢO, TÁO TÀU

Chữa trị: Bệnh điên (Bệnh điên là một loại bệnh thần kinh, thần kinh bị ức chế, kích động như tức giận, lo sợ, oan ức, buồn rầu mà sinh ra. Bệnh trạng chủ yếu: buồn rầu, kêu khóc, ngáp vặt, buồn phiền, ngủ không yên giấc. Khi hết cơn điên, mọi việc lại bình thường).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 60gr tiểu mạch, 14 quả táo, 20gr cam thảo. Trước hết đem tiểu mạch ngâm nước cho mềm, giã nát, táo rửa sạch, ngâm nước sôi, sau đó cho cam thảo, nước vừa đủ, đun sôi trong 1 tiếng. Bỏ bã cam thảo, ăn táo, uống nước. Mỗi tháng ăn 2 lần.

Công hiệu: Bổ tim, an thần.

Ăn liên tục, không phải kiêng kỵ gì. Những người mắc chứng mất ngủ, tim đập mạnh có thể thêm: long cốt, sò biển, nhân táo. Những người lòng dạ bồn chồn, khó thở thì thêm bán hạ, hậu phác.

TRỨNG GÀ HẤP CHU SA, CỎ BẤC

Chữa trị: Bệnh điên (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Lòng đỏ trứng gà 2 quả, cỏ bấc đèn 9gr, chu sa 3gr (tán nhỏ).

Trước hết cho cỏ bấc đèn vào 100ml nước, đun nhỏ lửa trong 30 phút, lọc lấy nước. Cho nước cỏ bấc vào lòng đỏ trứng gà, và chu sa vào quấy đều. Hấp cách thủy. Mỗi tối ăn 1 lần. Mỗi đợt điều trị 7 ngày.

Công hiệu: Chữa trị bồn chồn, mất ngủ, tâm thần bất an có hiệu quả.

Chú ý: Chu sa có chứa lưu hóa thủy ngân. Uống nhiều, uống kéo dài dễ gây độc hại. Vì vậy không nên uống thường xuyên được mà phải theo (liệu trình) 7 ngày.

THANG CAM THẢO TIỂU MẠCH TÁO TẨU

Chữa trị: Bệnh điên (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10gr cam thảo, 30gr tiểu mạch, 5quả táo. Cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát. Bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Bổ tim, an thần, tăng cường khí huyết, giảm buồn phiền.

75. CHỮA CHỨNG ĐỘNG KINH

PHÈN TRẮNG TRỘN VỚI QUẢ TRÁM

Chữa trị: Bệnh động kinh (bệnh trạng: nhiều đờm dãi, lên cơn liên tục, đột nhiên hôn mê, ngã lăn đùng, trợn 2 mắt, răng nghiến

chặt, sùi bọt mép, tứ chi co giật, đái ỉa tùy tiện, cắn chặt răng lưỡi. Sau khi tỉnh lại đầu nhức, mệt mỏi, không nhớ gì khi phát bệnh, lưỡi đỏ, bựa lưỡi trắng, mạch huyền, hoạt).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 12 quả trám tươi, 1,5gr phèn trắng tán nhỏ. Trước hết rửa sạch quả trám, dùng lưỡi dao khía quả trám, lấy bột phèn xát vào quả trám, khi phèn ngấm vào quả trám là ăn được.

Công hiệu:

- Thanh nhiệt, tiêu đờm.
- Chữa chứng động kinh.

CAO QUẢ TRÁM UẤT KIM HƯƠNG

Chữa trị: Bệnh động kinh (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Quả trám tươi 500gr (đập dập), uất kim 250gr. Cho vào 1000ml nước, sắc trong một tiếng, gạn nước ra. Cho vào 500ml sắc lấy nước thứ 2. Hai nước thuốc trộn lẫn, đun nhỏ lửa, cô lại lấy 500ml. Cho 100gr phèn trắng, mật ong, quấy đều, đem cô đặc thành cao.

Hàng ngày, mỗi buổi sáng, chiều uống 10ml, uống với nước sôi.

Chú ý: Đây là bài thuốc đặc hiệu, truyền thống. Tuy nhiên cần chú ý điều trị từng thời gian, cách quãng, không dùng liên tục để tránh hại dạ dày.

RỄ CÂY THẦU DẦU ĐỎ NẤU VỚI TRỨNG GÀ

Chữa trị: Bệnh động kinh (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 60gr rễ cây thầu dầu đỏ, 2 quả trứng gà. Trước hết đem rễ cây thầu dầu đỏ sắc lấy khoảng 200ml nước, bỏ bã. Đập 2 quả trứng gà, 10ml giấm vào, quấy đều, đun sôi.

Mỗi ngày uống 1 lần, liên tục uống trong 10 ngày là 1 đợt điều trị.

Công hiệu: Khỏi co giật, trừ phong, tiêu đờm, bổ âm, an thần, hết sợ hãi.

GAN DÊ SẮC VỚI HOA CÚC TRẮNG...

Chữa trị: Bệnh động kinh do tì, thận hư (bệnh trạng: bệnh kéo dài ngày, lên cơn liên tục, khí huyết thất thường, xanh xao, thần sắc ngây ngô, mệt mỏi, viêm lưỡi, bựa lưỡi trắng, mạch nhược, vi).

Liều lượng, cách dùng: Gan dê 60gr, cốc tinh thảo và hoa cúc trắng mỗi thứ 10gr. Đun nhỏ lửa, chín nhừ để ăn Mỗi ngày uống 1 lần.

Công hiệu: Bình ổn gan, bổ máu, bổ trung.

Chữa trị: chứng động kinh do gan thận hư, âm hư, thiếu máu.

ĐAN SÂM SẮC VỚI LONG NHÃN...

Chữa trị:: Bệnh động kinh do tì, thận đều hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Đan sâm, long nhãn, nhân táo mỗi thứ 15gr. Sắc lấy nước uống, pha một ít mật ong. Mỗi ngày uống 2 lần.

Công hiệu: Mát gan, bổ tì, bổ tim.

- Có tác dụng **Chữa trị:** bệnh động kinh, do khí huyết hư.
- Có thể dùng làm thuốc bồi dưỡng thường xuyên cho người mắc chứng động kinh.

DẠ DÀY LỢN, GIẤY TRÁNG KIM

Chữa trị:: Bệnh động kinh, nói lảm nhảm, khóc cười bất thường.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 chiếc dạ dày lợn, 10 tờ giấy tráng kim. Cho giấy tráng kim vào trong dạ dày lợn, cho vào 6 bát nước, sắc kỹ lấy 2 bát.

Ăn dạ dầy lợn, uống nước.

Công hiệu: An thần, bớt điên dại.

TIM LỢN HẤP VỚI CHU SA

Chữa trị:: Chứng ngây dại, nói lảm nhảm, mỉm cười tự nhiên, không đánh chửi người khác.

Liều lượng, cách dùng: Tim lợn 1 cái, chu sa 10gr. Hấp cách thủy, ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Bổ tim, an thần.

NẤU ÓC DÊ VỚI LONG NHÃN

Chữa trị:: Chứng động kinh, đột nhiên hôn mê ngã lăn ra, răng nghiến chặt, sùi bọt mép, kêu rống như chó, mèo.

Liều lượng, cách dùng: 1 bộ óc dê, 25gr long nhãn. Trước hết nhúng bộ óc dê vào nước sôi, nhặt bỏ hết cơ, mô bên mặt ngoài bộ óc, sau đó cho long nhãn vào nấu chín kỹ, ăn hết trong 1 lần.

Công hiệu: Bổ não, an thần.

CON NHỘNG NẤU VỚI ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị:: Bệnh động kinh.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 70 con nhộng tằm (loại nhộng tằm sống hoang dã ăn lá cây lịch là tốt nhất), đường phèn vừa đủ. Nấu chín kỹ. Chia làm 2 phần, ăn hết trong ngày, cho người bệnh ăn trước khi lên cơn, hiệu quả rất tốt.

CON TẰM NẤU VỚI NAM TINH...

Chữa trị:: Bệnh động kinh.

Liều lượng, cách dùng: Con tằm sấy khô 10gr, nam tinh 7,8gr, khương hoạt 10gr, gừng tươi. Sắc lấy nước uống.

76. CHỮA BỆNH TÂM THẦN PHÂN LIỆT

NƯỚC ĐƯỜNG TRẮNG, GIUN ĐẤT

Chữa trị:: Bệnh tâm thần phân liệt.

Liều lượng, cách dùng: Giun đất tươi rửa sạch, giã nát vắt lấy nước, hoa với đường trắng uống.

BỘT SỪNG TRÂU

Chữa trị:: Bệnh tâm thần phân liệt.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 10 - 20gr sừng trâu, cho vào nước vừa đủ, sắc kỹ, lấy nước uống.

77. CHỮA BỆNH LÒI DOM

CANH HOA CÚC, MỘC NHĨ

Chữa trị:: Bệnh lòi dom do thấp nhiệt, khi đi ỉa đau hậu môn, hoặc sau khi ỉa có máu.
Liều lượng, cách dùng: Hoa cúc 100gr, mộc nhĩ 5gr. Cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát, cho vào ít đường trắng.
Công hiệu: Kiên tì, khỏi lòi dom.

HỒ TIÊU HẤP RUỘT GIÀ LỢN

Chữa trị:: Người cao tuổi, khí hư, mỗi khi đi ỉa, dom lòi ra, rất lâu không co lại.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 70 hạt hồ tiêu, 1 khúc đại tràng lợn. Cho hồ tiêu vào trong đại tràng, thắt lại 2 đầu khúc đại tràng, hấp chín ăn.
Công hiệu: Kiên vị, khỏi lòi dom.

NƯỚC THỊT BÒ HẦM

Chữa trị:: Bệnh lòi dom vì ỉa chảy kéo dài.
Liều lượng, cách dùng: Thịt bò vàng, hầm nhừ lấy nước uống. Điều trị liên tục 1 tuần.
Công hiệu: Tăng cường khí huyết, khỏi lòi dom.

NẤU ĐẠI TRÀNG LỢN VỚI THĂNG MA, VỪNG ĐEN

Chữa trị:: Bệnh lòi dom.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần có thể dùng 10gr thăng ma, 60gr vừng đen, một khúc đại tràng lợn khoảng 30cm. Cho thăng ma, vừng đen vào trong đại tràng, buộc chặt 2 đầu. Luộc chín kỹ. Bỏ thăng ma, vừng đen. Cho gia vị vào. Ăn đại tràng, uống nước. Người mắc bệnh táo bón, có thể liên tục ăn vừng đen.

Công hiệu: Kiên tì, khỏi lòi dom.

Chú ý: Thăng ma không được dùng quá nhiều, đề phòng gây phản ứng phụ: nôn, nhức đầu, hoa mắt.

Bài thuốc này còn có tác dụng chữa chứng sa tử cung.

THỊT BÒ TRỘN NƯỚC GỪNG HẤP CƠM

Chữa trị:: Bệnh lòi dom.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30gr hà thủ ô, 1 con gà mái. Hà thủ ô gói trong túi vải, cho vào trong bụng gà. Sau khi hấp chín nhừ, lấy hà thủ ô ra. Cho dầu ăn, muối, gừng, rượu trộn vào thịt gà. Chia làm 2 lần, ăn hết trong ngày.

Công hiệu: Bổ máu, bổ thận, khỏi lòi dom.

QUẢ CẬT LỢN NẤU VỚI SA NHÂN

Chữa trị:: Bệnh lòi dom.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 3gr sa nhân, 1 quả cật lợn, thái nhỏ, trộn với sa nhân (tán thành bột). Cho vào ít dầu lạc, một ít muối, nấu chín kỹ.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, ổn thận, tì.

KIM ANH TỬ (HẠT LỰU) HẤP ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị:: Bệnh lòi dom.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15gr hạt lựu, 60 - 90gr đường phèn. Hấp cách thủy trong 1 tiếng. Bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Bổ trung, ích khí, khỏi lòi dom.

78. CHỮA CHỨNG GIẢM ĐƯỜNG TRONG MÁU

THƯỜNG XUYÊN ĂN MÍA VÀ CÁC LOẠI ĐƯỜNG

Chữa trị:: Bệnh giảm đường trong máu.
Liều lượng, cách dùng: Mía bỏ vỏ, ép lấy nước uống hoặc thường xuyên ăn các loại đường.

79. CHỮA BỆNH PHÙ CHÂN

CANH THỊT LỢN NẠC NẤU VỚI TÁO ĐỎ

Chữa trị:: Bệnh phù chân.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15gr táo đỏ khô, 100gr thịt lợn nạc. Nấu chín kỹ, cho dầu ăn, muối, gia vị vào, ăn với cơm.
Công hiệu: Thông khí huyết, tiêu phù, giảm xơ cứng.

RONG BIỂN NẤU VỚI GIẤM

Chữa trị:: Bệnh phù chân.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 120gr rong biển tươi (hoặc dùng 60gr khô), trộn với giấm, nấu chín ăn.
Công hiệu: Thông khí huyết, tiêu phù, lợi tiểu, giảm xơ cứng.
Chú ý: Những người loét dạ dày, tá tràng. Dạ dày dư a-xit không được dùng bài thuốc này.

MI ĐẬU NẤU CƠM

Chữa trị:: Bệnh phù chân.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi ngày dùng 50 - 100gr mi đậu, 100 - 150gr gạo tẻ. Cho nước vừa đủ, nấu thành cơm. Cơm chín, cho vào ít dầu ăn, muối. Ăn nóng.
Công hiệu: Thông khí huyết, tiêu phù, bổ tì, giảm xơ cứng.

CANH HẠT CỦ CẢI, HÀNH

Chữa trị:: Bệnh phù chân.
Liều lượng, cách dùng: Hạt cải củ 50gr, hành củ 50gr. Cho vào 2 bát nước, nấu còn 1 bát. Ăn hết 1 lần.
Công hiệu: Bổ tì, trừ thấp, tiêu phù, thông khí huyết.

LẠC NHÂN, PHẠN ĐẬU, TRẦN BÌ, TÁO TẦU

Chữa trị:: Bệnh phù chân lâu ngày, tê liệt phù thũng, đai lại khó khăn.
Liều lượng, cách dùng: Lạc nhân 150gr, phạn đậu 100gr, trần bì 5gr, táo 10 quả. Sắc kỹ lấy nước uống.
Công hiệu: Bổ tì, tiêu phù nề.

LẠC NHÂN, ĐẬU ĐỎ, TÁO TẦU, TỎI

Chữa trị:: Bệnh phù chân nặng, đi lại khó khăn.
Liều lượng, cách dùng: Lạc nhân 90gr, đậu đỏ 60gr, tỏi 30gr, táo 60gr đổ nước vào, nấuchisn, ngày ăn 2 lần.
Công hiệu: Bổ tì, tiêu phù.

80. CHỮA CƠ THỂ SUY NHƯỢC

XÔI NẾP, DỪA, THỊT GÀ

Chữa trị:: Tì hư, mệt mỏi, tứ chi bất lực, ăn không tiêu, trung khí hư nhược.
Liều lượng, cách dùng: Cùi dừa thái nhỏ, gạo nếp, thịt gà vừa đủ. Cho vào chõ đồ xôi. Ăn nóng.
Công hiệu: Kiên tì, bổ khí huyết.

HẤP BỒ CÂU VỚI HOÀNG KỲ, KHỞI TỬ

Chữa trị:: Sau khi ốm dậy, trung khí hư nhược, thiếu bồi dưỡng, cơ thể mệt mỏi.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30gr Bắc hoàng kỳ, 30gr khởi tử, 1 con chim bồ câu non. Chim làm sạch lông, bỏ mật. Hấp cách thủy, ăn thịt, uống nước.

Cứ 3 ngày ăn 1 lần, điều trị 3 - 5 lần sẽ có hiệu quả.

Công hiệu: Bổ tì, tăng cường khí huyết.

CAO NƯỚC QUẢ DÂU, MẬT ONG

Chữa trị:: Sau khi ốm dậy, khí huyết hư, cơ thể mệt mỏi.

Liều lượng, cách dùng: Quả dâu chín, tươi, rửa sạch, ép lấy nước. Đun nhỏ lửa, cho mật ong vừa đủ, quấy đều, cô đặc thành cao.

Hàng ngày mỗi buổi sáng, chiều uống 2 thìa. Uống với nước sôi.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan thận, tăng cường khí huyết.

THỊT DÊ NẤU VỚI ĐẬU PHỤ

Chữa trị:: Khí huyết đều hư, cơ thể mệt mỏi.

Liều lượng, cách dùng: Đậu phụ và thịt dê vừa đủ. Nấu chín kỹ, cho vào ít gừng, tỏi, gia vị.

Công hiệu: Bổ hư, tăng cường khí huyết.

NẤU ĐU ĐỦ VỚI GỪNG, GIẤM

Chữa trị:: Sau khi ốm dậy, cơ thể suy nhược, tay chân mỏi mệt.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng khoảng 500gr đu đủ, 30g gừng tươi, 500g giấm. Nấu chín, chia ra vài lần ăn hết trong ngày, để cơ thể dễ hấp thụ.

Công hiệu: Bổ hư, bổ máu.

THỊT MÈO HẤP VỚI LONG NHÃN, ĐẢNG SÂM

Chữa trị:: Sau khi ốm dậy, cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15gr long nhãn, 30gr đảng sâm, khoảng 150 - 250gr thịt mèo.

Hấp cách thủy. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Bổ hư, tăng cường khí huyết.

CHÈ ĐẢNG SÂM, GẠO TẺ

Chữa trị:: Trung khí hư nhược, suy nhược toàn thân, tiêu hóa kém.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15 - 30gr đảng sâm, 30gr gạo tẻ sao vàng. Cho vào 4 bát nước, sắc lấy 1 bát nước. Uống nước thay chè.

Cách ngày điều trị 1 lần. Điều trị liên tục 2 - 4 lần sẽ có hiệu quả.

UỐNG VỪNG TRỘN VỚI ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị:: Cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Vừng rang chín, cho vào lọ để dùng dần. Mỗi lần lấy 2 thìa vừng rang, quấy đều với đường trắng (lượng vừa đủ). Uống với nước sôi. Cũng có thể rang vừng, giã nát, đựng trong lọ ăn dần.

Công hiệu: Bổ hư, tăng cường khí huyết.

CHÁO THỊT BÒ, TIỂU MẠCH

Chữa trị:: Cơ thể suy nhược, khí huyết đều hư.

Liều lượng, cách dùng: Thịt bò 250gr, nhân hạt tiểu mạch vừa đủ. Hàng ngày nấu cháo ăn.

Công hiệu: Bổ hư, tăng cường khí huyết.

THỊT GÀ NẤU VỚI ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Chữa trị:: Cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Thịt gà 250gr, đông trùng hạ thảo 10gr. Nấu chín kỹ, ăn nóng

Công hiệu: Bổ hư, tăng cường khí huyết.

TRỨNG CHIM CÚT LUỘC

Chữa trị:: Cơ thể suy nhược.
Liều lượng, cách dùng: Hàng này, sáng sớm ăn 2 quả trứng chim cút luộc. Ăn vào lúc đói.
Công hiệu: Bổ huyết, bồi dưỡng cơ thể.

TRỨNG GÀ NẤU VỚI ĐƯỜNG, HẠT SEN, RƯỢU

Chữa trị:: Ốm kéo dài, tuổi cao cơ thể suy nhược.
Liều lượng, cách dùng: Hạt sen, đường đỏ, rượu mỗi thứ 30gr. Cho nước vừa đủ, ninh nhừ. Đập vào 1 quả trứng gà, quấy đều. Mỗi tối ăn 1 lần. Ăn liên tục trong 1 tháng.
Công hiệu: Bổ hư, tăng cường khí huyết.

LẠC NHÂN NẤU VỚI LONG NHÃN, TÁO TẦU

Chữa trị:: Cơ thể suy nhược.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 25gr lạc nhân đỏ, 25gr táo, 10gr long nhãn. đổ vào nồi nấu chín, ăn vào lúc sáng, chiều.
Công hiệu: Bổ tì, vị, tăng cường khí huyết, sinh huyết.

CHÁO GẠO NẾP, HẠT SEN

Chữa trị:: Cơ thể suy nhược.
Liều lượng, cách dùng: Dùng gạo nếp, hạt sen (lượng vừa đủ) nấu thành cháo. Hàng ngày ăn vào 2 buổi sáng chiều.
Công hiệu: Bổ hư, tăng cường khí huyết.

CHÁO DẠ DÀY BÒ

Chữa trị:: Trẻ em cơ thể suy nhược, khí huyết kém, biếng ăn.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi ngày dùng 150 - 200gr dạ dày bò, lấy muối sát kỹ, rửa sạch, thái nhỏ. Cho vào 40 - 50gr gạo tẻ, nấu thành cháo.
Công hiệu: Bổ tì vị, tăng cường khí huyết.

VỊT NẤU VỚI SA SÂM, NGỌC TRÚC

Chữa trị:: Sau khi ốm dậy, cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng sa sâm, ngọc trúc, mỗi thứ 30 - 50gr, 1 con vịt (làm sạch lông, bỏ ruột). Đun nhỏ lửa, hầm trong 1 tiếng, cho vào một ít gia vị. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Bổ hư, tăng cường khí huyết, tăng cường sức khỏe.

CUỐNG NHAU THAI NHI HẤP VỚI ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Chữa trị:: Cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 - 15gr đông trùng hạ thảo, nửa hoặc cả chiếc nhau thai nhi tươi, mới. Hấp cách thủy. Ăn cái, uống nước.

Công hiệu: Bổ hư, dưỡng huyết, tăng cường sức khỏe.

CAO MẬT ONG QUẢ DÂU

Chữa trị:: Cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Chọn quả dâu chín, tươi, ép lấy nước. Đun nhỏ lửa, cô đặc, cho mật ong (lượng vừa đủ) vào, quấy đều, tiếp tục đem cô đặc thành cao.

Mỗi ngày uống 1 - 2 thìa, uống với nước sôi.

Công hiệu: Bổ thận, gan, tăng cường khí huyết.

CƠM THỔI VỚI NƯỚC GỪNG, LƯƠN

Chữa trị:: Cơ thể suy nhược, gầy còm.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng khoảng 150gr lươn, 10 - 20ml nước gừng. Trước tiên, mang con lươn còn sống rửa sạch. Khi nồi cơm sôi, cắt bỏ đuôi lươn, cho lươn vào nồi cơm đang sôi, đậy vung kín. Khi cơm chín nhừ, cho nước gừng, dầu ăn, một ít muối vào cơm, đảo đều. Ăn nóng.

Công hiệu: Bổ máu, kiên vị.

CHE ĐẲNG SÂM, TAO TAU

Chữa trị:: Cơ thể suy nhược.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15 - 30gr đẳng sâm, 5 - 10 quả táo. Sắc lấy nước uống, uống thay nước chè. Điều trị liên tục 4 - 6 ngày. Có thể cho thêm 2 - 3gr trần bì có tác dụng điều hòa vị khí.
Công hiệu: Bổ tì, vị, tăng cường khí huyết, sinh huyết.

CHÁO GẠO NẾP, CÁ DIẾC

Chữa trị:: Cơ thể suy nhược.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 - 2 con cá diếc, 30 - 45gr gạo nếp. Nấu thành cháo, ăn nóng.
Công hiệu: Ôn trung, bổ hư.

VỊT HẤP ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Chữa trị:: Cơ thể suy nhược.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 con vịt đực, làm sạch lông, bỏ ruột. Cho đông trùng hạ thảo vào bụng vịt. Hấp cách thủy.
Công hiệu: Bổ hư, tăng cường cơ thể.

THỊT LỢN NẠC HẤP VỚI HOÀNG TINH

Chữa trị:: Cơ thể suy nhược.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 60gr hoàng tinh, 120 - 150gr thịt lợn nạc. Hấp cách thủy.
Công hiệu: Bổ trung ích khí.

ĐẬU ĐEN HẦM VỚI GAN CHUỘT

Chữa trị:: Cơ thể suy nhược.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 bộ gan chuột, 30 - 60gr đậu đen, 3gr trần bì. Ninh nhừ, ăn nóng.
Công hiệu: Bổ âm, dưỡng máu, tăng cường khí huyết, trừ hư.

CHÁO GÀ

Chữa trị:: Cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Gà mái 1 con, làm sạch lông, bỏ ruột, chặt miếng, hầm lấy nước. Cho gạo tẻ vào nước hầm gà, nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ tì, tăng cường khí huyết.

CHÁO CA LA THẦU

Công hiệu: Sau khi ốm dậy, cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần uống ca la thầu nhạt và gạo tẻ với số lượng thích hợp, nấu thành cháo, thêm vào cháo 1 ít dầu lạc, ăn nóng.

Công hiệu: Giải phiền, khai vị.

CƠM ĐẬU XANH

Chữa trị:: Sau khi ốm dậy, cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 50 - 100gr đậu xanh, 100 - 150gr gạo, cho muối vừa đủ nấu thành cơm, cho dầu ăn, muốn ăn trộn đều ăn nóng.

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể, tăng cường khí huyết, bổ tì.

CHÁO BÁNH SỮA

Chữa trị:: Sau khi ốm dậy, cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 50gr bánh sữa, gạo tẻ vừa đủ, nấu cháo, cho ít muối ăn, ăn nóng.

Công hiệu: Bổ tì, khai vị. Hiệu quả rất tốt đối với trẻ em sau khi sốt, biếng ăn, thần sắc mệt mỏi.

ĐẬU ĐEN TÁO TẦU

Chữa trị:: Suy nhược cơ thể.

Liều lượng, cách dùng: Đỗ đen sao kỹ 100gr, táo 100gr, ninh nhừ cho ít muối ăn, ăn thường xuyên.

Có công hiệu tăng cường khí huyết.

HOÀI SƠN, KHỞI TỬ, GÀ TRỐNG ĐEN

Chữa trị:: Suy nhược cơ thể.

Liều lượng, cách dùng: Gà trắng đen 1 con, hoài sơn 50gr, khởi tử 150gr, làm sạch gà, bỏ mật, tất ca cho vào ninh nhừ, ăn nóng.

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể, tăng cường khí huyết.

SINH ĐỊA, MẠCH NHA, GÀ MÁI ĐEN

Chữa trị:: Suy nhược cơ thể.

Liều lượng, cách dùng: Gà mái đen 1 con, sinh địa 250gr, mạch nha 100gr, làm sạch gà, bỏ mật. Bỏ sinh địa, mạch nha vào bụng gà, khâu kín đổ nước, nấu chín ăn, không cho muối, một tháng ăn một lần.

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể, tăng thêm khí huyết.

CHÁO BÁT BAO

Chữa trị:: Cơ thể suy nhược, mệt mỏi.

Liều lượng, cách dùng: Khiếm thực, ý dĩ, đậu bạch biển, hạt sen, củ từ, táo tầu, bách hợp, mỗi loại 6gr, sau đó cho vào 150gr gạo tẻ, tiếp tục ninh thành cháo, cho vào ít đường, ăn hết trong ngày.

Ăn liên tục nhiều ngày.

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể.

Bài thuốc này còn có thể trị các chứng phù nề, ỉa lỏng, mất ngủ, khát nước, ho ít đờm.

KIẾM HOA, PHỔI LỢN

Chữa trị:: Hôi mồm.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 25 - 30gr kiêm hoa khô, hoặc 200gr - 300gr kiếm hoa tươi, phổi lợn 250 - 300gr. Ninh nhừ từ 1 - 2 tiếng để ăn.

Công hiệu: Khử hôi mồm.

81. CHỮA TRỊ: TIÊU HÓA KHÔNG TỐT

BÁNH RAU ĐẬU

Chữa trị:: Tiêu hóa không tốt (khó tiêu, không muốn ăn, thường hay ỉa chảy, da vàng, khô, hay buồn nôn, tinh thần mệt mỏi, nhạt miệng, mạch yếu.

Liều lượng, cách dùng: Rau đậu 500gr, ngâm nước nóng, sau đó luộc chín vớt ra, để nguội. Lấy vải sạch gói rau đậu đã luộc chín, nhào nát thành bột, táo tầu 250gr luộc nhừ, quấy nát, loại bỏ hạt, cho vào 150gr đường đỏ, một ít hoa quế, quấy đều, để nguội.

Tráng bột rau đậu thành bánh, phết bột táo đã được ninh nhừ lên mặt tấm bánh, cuộn lại, xếp bánh vào nồi, hấp nóng ăn.

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể tăng khí huyết.

MẠCH NHA, MỀ VỊT

Chữa trị:: Ăn uống khó tiêu.

Liều lượng, cách dùng: Bổ mề vịt, rửa sạch phân, nhưng không bóc bỏ màng mề. Cho mề vịt với mạch nha hầm kỹ, ăn nóng. Mỗi lần dùng: mạch nha lúa 15 - 20gr, mạch nha tiểu mạch 15 - 30gr, mề vịt 1, 2 chiếc.

Công hiệu: Kích thích tiêu hóa.

TUYẾT LÊ NGÂM GIẤM

Chữa trị:: Tiêu hóa không tốt, không muốn ăn.

Liều lượng, cách dùng: Tuyết lê ngâm trong giấm, 1 tuần lấy ra ăn.

Công hiệu: Kích thích tiêu hóa.

BÍ ĐAO, GỪNG TƯƠI NẤU GIẤM

Chữa trị:: Tiêu hóa không tốt.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng khoảng 500gr bí đao, 30gr gừng tươi, 500gr giấm. Nấu chín kỹ, chia ra ăn hết trong ngày.
Công hiệu: Kích thích tiêu hóa.

CHÁO GẠO TẺ CÀ RỐT

Chữa trị:: Tiêu hóa không tốt.
Liều lượng, cách dùng: Cà rốt, gạo tẻ (số lượng vừa đủ), nấu cháo ăn thường xuyên.

DẠ DÀY BÒ, HOÀNG KỲ

Chữa trị:: Tiêu hóa không tốt, đầy bụng, chướng bụng.
Liều lượng, cách dùng: Dạ dày bò 1 chiếc, hoàng kỳ 30gr. Ninh nhừ, ăn cái, uống nước.
Công hiệu: Kích thích tiêu hóa, khỏi chướng bụng.

CHÁO NẾP, HẠT SEN, SƠN DƯỢC (CỦ TỪ)

Chữa trị:: Tiêu hóa không tốt, ỉa chảy.
Liều lượng, cách dùng: Gạo nếp, hạt sen, củ từ lượng vừa đủ. Nấu cháo, ăn nóng.
Công hiệu: Kích thích tiêu hóa, hết ỉa chảy.

NƯỚC LÁ THẠCH LỰU HÒA MẬT ONG

Chữa trị:: Tiêu hóa không tốt.
Liều lượng, cách dùng: Lấy 100gr lá thạch lựu non, sắc trong 1 tiếng, bỏ bã, trộn đều với 50gr mật ong. Hoặc giã nát vắt lấy nước thạch lựu, hòa mật ong uống cũng tốt.
Công hiệu: Khỏi ỉa chảy.

BẮC HOÀNG KỲ, CÁ LÔ HẤP CÁCH THỦY

Chữa trị:: Trẻ em tiêu hóa không tốt.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần 1 con cá lô 250gr - 500gr đánh sạch vẩy, bỏ mang, ruột gan. Bắc hoàng kỳ 15 - 30gr. Hấp cách

thủy. Mỗi ngày hoặc cách ngày ăn một lần. Ăn 3 - 5 lần sẽ có hiệu quả rõ.

Công hiệu: Kích thích tiêu hóa, trị chướng bụng.

QUẢ TRÁM CỦ CẢI

Chữa trị:: Tiêu hóa không tốt.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 250 gr quả trám, 500 - 1000 gr củ cải. Sắc lấy nước uống thay nước chè.

Công hiệu: Bổ dạ dày, dễ tiêu hóa.

SƠN TRA, NƯỚC ĐƯỜNG

Chữa trị:: Ăn uống khó tiêu, nhất là ăn thịt không tiêu.

Liều lượng, cách dùng: Sơn tra thái lát, sấy khô. Mỗi lần dùng 15 - 30 gr, cho nước, sắc kỹ, bỏ bã, cho lượng đường vừa đủ, quấy đều, uống thay nước chè.

Có thể hãm sơn tra trong ấm, quấy đường uống thay nước chè.

QUẢ HOÀNG BÌ MUỐI

Chữa trị:: Ăn vào đầy trướng bụng, khó tiêu.

Liều lượng, cách dùng: Lấy quả hoàng bì tươi, rửa sạch, phơi khô, cho muối vào ướp.

Mỗi lần dùng 15 - 30 quả hoàng bì đã muối, đổ vào 1 bát rưỡi nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước. Có thể cho ít đường trắng khi uống. Có thể ăn quả hoàng bì tươi cũng được.

Công hiệu: Kích thích tiêu hóa.

HỎA THAN MẪU, TIẾT LỢN

Chữa trị:: Ăn uống khó tiêu.

Liều lượng, cách dùng: - Mỗi lần dùng 600 gr hỏa than mẫu tươi, (trẻ em thì dùng 1 nửa), tiết lợn 150 - 200 gr. Nấu chín, cho ít muối ăn, uống nước canh, ăn tiết lợn.

Công hiệu: Khỏi trướng bụng, lợi đại tràng, kích thích tiêu hóa.

Chú ý: Những người mắc chứng viêm ruột, ỉa chảy thì chỉ uống nước canh, không ăn tiết lợn.

RAU ĐỒNG KHAO, LÒNG TRẮNG TRỨNG GÀ

Chữa trị:: Ăn uống khó tiêu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 250 gr rau đồng khao tươi. Nấu chín kỹ, khi rau chín cho vào 3 quả lòng trắng trứng gà, đun tiếp ít phút, cho vào dầu ăn, muối, gia vị. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Kích thích tiêu hóa.

LÁ RAU CẢI CỦ

Chữa trị:: Ăn uống khó tiêu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 300 gr lá rau cải củ tươi, rửa sạch, thái khúc, xào với dầu ăn, muối, gia vị.

Công hiệu: Khỏi đầy bụng, dễ tiêu.

CHÈ PHỔ NHĨ (Ở VÂN NAM TQ)

Chữa trị:: Ăn uống khó tiêu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 6 - 8 gr chè phổ nhĩ, hãm với nước sôi uống, hoặc sắc lên uống.

Công hiệu: Khỏi đầy, trướng bụng, dễ tiêu óa.

CỦ CẢI, MAI CHUA

Chữa trị:: Ăn uống khó tiêu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng khoảng 250 gr củ cải tươi, rửa sạch, thái lát, 2 quả mai chua, cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát rưỡi, cho 1 ít muối ăn, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Kích thích tiêu hóa.

QUẢ CHANH ƯỚP MUỐI

Chữa trị:: Ăn uống khó tiêu.

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 1 quả chanh ướp muối, cho vào 1 bát nước, đun sôi ít phút, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Kích thích tiêu hóa.

HOA TRỨNG GÀ, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị:: Ăn uống khó tiêu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 gr hoa trứng gà khô, 1 ít đường trắng, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Kích thích tiêu hóa.

QUẢ TRÁM, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị:: Ăn uống khó tiêu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 quả trám để nguyên cả hạt, giã nát, cho vào 1 ít đường phèn, đổ vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Kích thích tiêu hóa.

CAM TRIỀU CHÂU (QUẢNG ĐÔNG TQ), LÁ CHÈ

Chữa trị:: Ăn uống khó tiêu.

Liều lượng, cách dùng: Lấy một quả cam Triều Châu, khoét một lỗ nhỏ, nhét vào trong quả cam khoảng 10 gr chè xanh, đem cam ra phơi nắng, phơi khô để dùng.

Mỗi lần, người lớn 1 quả, trẻ em một nửa hay 1 phần 3 quả. Đối với trẻ em, có thể pha thêm ít đường trắng.

Công hiệu: Khai vị, kích thích tiêu hóa.

QUẢ BẦU, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị:: Ăn uống khó tiêu.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 50 gr quả bầu, một ít đường phèn, cho vào 3 bát nước sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Bổ tì, khai vị, kích thích tiêu hóa.

82. CHỮA CHỨNG KHÔNG MUỐN ĂN

BÁNH BỔ TÌ

Chữa trị:: Không muốn ăn (bệnh nặng: không nghĩ đến ăn uống, ăn xong thấy đau dạ dày, không vị toan, cổ khô, miệng nóng, chỉ muốn uống nước nóng).

Liều lượng, cách dùng: Bạch truật 30 gr, gừng khô 6 gr (cả 2 vị gói kín trong túi vải) táo tầu 250 gr. Tất cả cho vào nình nhừ trong 1 tiếng. Vớt bỏ túi vải và hột táo. Tiếp tục đun nhỏ lửa, quấy đều với 15 gr bột màng mề gà, 500 gr bột mì, cho nước vừa đủ, nắm thành bánh tròn rồi cán mỏng.

Nướng áp chảo, bánh chín là ăn được.

Công hiệu: Bổ tì, vị, kích thích ăn uống.

CHIM CÚT, ĐẢNG SÂM, HOÀI SƠN

Chữa trị:: Tì, vị hư, không muốn ăn

Liều lượng, cách dùng: Chim cút 1 con, làm sạch, bỏ ruột, đẳng sâm 15g, hoài sơn 30 g. Tất cả đem ninh nhừ, vớt bỏ đảng sâm. Còn lại ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Bổ tì, vị, kích thích tiêu hóa.

CHÁO HẠT SEN, GẠO

Chữa trị:: Không muốn ăn.

Liều lượng, cách dùng: Nấu cháo hạt sen, gạo tẻ, cho vào 1 ít đường trắng.

Công hiệu: Bổ dạ dày, kích thích tiêu hóa.

Củ từ, hạt sen, ý dĩ

Chữa trị:: Tì, vị hư không muốn ăn.

Liều lượng, cách dùng: Củ từ, hạt sen, ý dĩ mỗi thứ 30 g rửa sạch. Trước hết cho hạt sen và ý dĩ, sau cho củ từ vào nước sôi, đun nhỏ lửa ninh nhừ.

Công hiệu: Bổ tì, vị, kích thích tiêu hóa.

Bài thuốc này, còn có thể **Chữa trị:** chứng bạch đới.

ĐẬU BIỂN, HOÀI SƠN

Chữa trị:: Tì, vị hư không muốn ăn, ăn ít, bài tiết nhiều. Ăn vào tích thành khối cứng trong bụng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60 gr bạch biển sao vàng, 60 g hoài sơn, 50 g gạo tẻ (nếu là trẻ em thì giảm đi 1 nửa). Tất cả nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ tì, vị, kích thích tiêu hóa, khỏi ỉa chảy. Thuốc này còn có thể chữa chứng cam trẻ em (bụng ỏng, da vàng).

CHÁO RAU CHÂN VỊT, GẠO TẺ

Chữa trị:: Không muốn ăn, ít nước bọt.

Liều lượng, cách dùng: Gạo tẻ sau khi nấu thành cháo, cho rau chân vịt, đun cho sôi lên, ăn nóng.

Công hiệu: Tiết nước bọt, kích thích tiêu hóa.

TÁO TẦU, ĐẲNG SÂM

Chữa trị:: Sau khi ốm dạy, không muốn ăn, chân tay mỏi mệt.

Liều lượng, cách dùng: Táo tầu 10 quả, đẳng sâm 15g, sắc kỹ lấy nước uống thay nước chè.

Công hiệu: Bổ tì, vị, kích thích tiêu hóa thức ăn.

CHÁO GẠO NẾP, CÁ DIẾC

Chữa trị:: Sau khi ốm dạy, cơ thể suy nhược, không muốn ăn.

Liều lượng, cách dùng: Gạo nếp 50 gr, cá diếc 1,2 con (gói chặt trong túi vải). Nấu thành cháo, ăn nóng.

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể, kích thích tiêu hóa.

83. CHỮA VIÊM MẠCH MÁU

RẮN ĐUÔI ĐEN NGÂM RƯỢU TRẮNG

Chữa trị:: Viêm mạch máu.

Liều lượng, cách dùng: Rắn đuôi đen 20 g, phụ tử 20g, xích thược 15g ngâm vào 500 mg rượu trắng. Sau 5 ngày uống được. Mỗi lần 10 ml uống ngày 2 lần: sáng, chiều.

CÂY NHỰA RUỒI, CHÂN LỢN

Chữa trị:: Viêm mạch máu do tắc máu.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 100 - 150 g cây nhựa ruồi, 1 chân lợn. Cho nước vừa đủ. Ninh nhừ 4 tiếng trở lên. Ăn thịt, lấy 2 bát nước, uống 2, 3 lần trong 1 ngày. Cứ 20 ngày một liệu trình, mỗi liệu trình cách nhau 5 - 7 ngày.

84. CHỮA NGỘ ĐỘC THỨC ĂN

UỐNG TIẾT GÀ

Chữa trị:: Trúng độc do ăn thịt rắn với củ cải.
Liều lượng, cách dùng: Uống một lạng tiết gà.

UỐNG NƯỚC XA TIỀN TỬ

Chữa trị:: Trúng độc do ăn thịt cóc với hành tây.
Liều lượng, cách dùng: Sắc uống 1 bát nước xa tiên tử.

UỐNG NƯỚC QUẢ DƯƠNG MAI

Chữa trị:: Trúng độc do ăn thịt thỏ với cây tế thái (vị thuốc đông y).
Liều lượng cách dùng: Uống nước dương mai.

UỐNG NƯỚC CAM THẢO

Chữa trị:: Trúng độc do ăn thịt rùa với măng mùa đông.
Liều lượng, cách dùng: Sắc cam thảo lấy nước uống.

UỐNG NƯỚC RAU MUỐNG

Chữa trị:: Chứng trúng độc mất nước do ăn cá diếc với bí đao.
Liều lượng, cách dùng: Uống nước rau muống.

UỐNG SỮA NGƯỜI

Chữa trị:: Trúng độc do ăn thịt vịt với quả dương mai.
Liều lượng, cách dùng: Uống sữa người.

UỐNG NƯỚC CAM THẢO

Chữa trị:: Trúng độc do uống rượu ngọt với mì chính.
Liều lượng, cách dùng: Cam thảo sao lên, sắc lấy nước uống.

UỐNG NƯỚC NGƯU HOÀNG

Chữa trị:: Trúng độc do ăn trứng rán có đường hóa học.
Liều lượng, cách dùng: Lấy 2,5 g ngưu hoàng hãm với nước sôi, uống.

UỐNG NƯỚC RAU MUỐNG

Chữa trị:: Trúng độc do ăn thịt lợn với cây hoa vừng.
Liều lượng, cách dùng: Uống 1 bát nước rau muống.

UỐNG NƯỚC CAM THẢO

Chữa trị:: Đau bụng đi ỉa lỏng do ăn thịt dê lại ăn dưa hấu.
Liều lượng, cách dùng: Lấy 100 g cam thảo, sắc lấy nước uống.

UỐNG NƯỚC DẦU TRẨU

Chữa trị:: Trúng độc do ăn chuối tiêu với quả cây gai.
Liều lượng, cách dùng: Uống 25 g dầu trẩu.

UỐNG NƯỚC XUYÊN TÂM LIÊN

Chữa trị: Trúng độc do khi ăn kem lại ăn cà chua.
Liều lượng, cách dùng: Lấy 100 g xuyên tâm liên sắc lấy nước uống.

UỐNG NƯỚC TẾ TÂN, XUYÊN LIÊn

Chữa trị: Trúng độc do ăn thịt gà uống chè hoa cúc
Liều lượng, cách dùng: Dùng 5 g tế tân, 2,5 g xuyên liên sắc lấy nước uống.

UỐNG NƯỚC CAM THẢO.

Chữa trị: Trúng độc chướng bụng do ăn thịt chó với đậu xanh.
Liều lượng, cách dùng: Dùng cam thảo sắc lấy nước uống.

NGƯU HOÀNG HOÀN

Chữa trị: Trúng độc do dùng quả đào nấu rượu
Liều lượng, cách dùng: Uống 3 viên ngưu hoàng.

NƯỚC CAM THẢO, BỘT GẠO

Chữa trị: trúng độc do ăn mật với hành sống
Liều lượng, cách dùng: Gạo rang khô, sắc lấy nước. Dùng nước cam hòa với bột gạo để uống.

HOẮC HƯƠNG HOÀN

Chữa trị: trúng độc, ỉa chảy do ăn dưa chuột với lạc.
Liều lượng, cách dùng: Uống hoắc hương hoàn

UỐNG NƯỚC GIẢI TRẺ EM

Chữa trị: Đau quặn ruột do ăn nhộng tằm với ốc.
Liều lượng, cách dùng: Uống nước giải trẻ em.

UỐNG NƯỚC RAU MUỐNG

Chữa trị:: trúng độc do ăn long nhãn với rau dền.
Liều lượng, cách dùng: Uống 1 bát nước rau muống.

DẦU VỪNG

Chữa trị:: Trúng độc do ăn cá chép với cam
Liều lượng, cách dùng: Uống 100 g dầu vừng.

SỬ QUÂN TỬ

Chữa trị:: Trúng độc, váng đầu, buồn nôn, nấc nôn mửa, bí ỉa do dùng quá nhiều hoặc dùng lần đầu sử quân tử.
Liều lượng, cách dùng: Lấy vỏ sử quân tử sắc lấy nước uống thay nước chè.

ỐC, CỎ PHƯỢNG VĨ, QUẢ Ô BÁCH THỤ

Chữa trị:: Trúng độc do ăn mây thiên lôi.
Liều lượng, cách dùng: ốc 60 con, cỏ phượng vĩ 150 g, ô bách thụ 10 quả, rửa sạch, giã nát vắt lấy ước uống 1 - 2 lần/ngày.

UỐNG NGŨ BỘI TỬ

Chữa trị:: Trúng độc do thuốc muối kim loại nặng với sinh vật loại kiềm.
Liều lượng, cách dùng: Lấy 5 - 10 gr ngũ bột tử uống với nước sôi. Khi cần thiết có thể uống thêm một ít nữa.

TIẾT SƠN DƯƠNG

Chữa trị:: Trúng độc do ăn phải nấm độc.
Liều lượng, cách dùng: Uống nhiều tiết sơn dương.

MÁU NHUNG HƯƠU

Chữa trị:: Ăn phải thuốc độc, đậu độc.

Liều lượng, cách dùng: Uống máu nhung hươu, hoặc bột máu nhung hươu, hoặc máu nhung hươu sấy khô.

NUỐT TIẾT VỊT TRỜI

Chữa trị:: Nhiễm độc uống rượu trắng và nước có ga.
Liều lượng, cách dùng: Nuốt tiết vịt trời để làm nôn tháo ra.

UỐNG NƯỚC MÃ THẦY

Chữa trị:: Nhiễm độc chì
Liều lượng, cách dùng: Mỗi ngày lấy 400 ml nước mã thầy tươi, chia làm 2 lần, uống với vitamin C, uống lúc đói.
Có tác dụng giải độc.

VIÊN SẠN TRONG ÓC CÁ

Chữa trị:: Trúng độc do ăn nấm độc và thạch tim.
Liều lượng, cách dùng: Lấy viên sạn trong óc cá, 5 - 25g, sao khô, tán nhỏ, hãm nước sôi để uống.

UỐNG TIẾT VỊT TRỜI

Chữa trị:: Trúng độc do uống thuốc.
Liều lượng, cách dùng: Uống tiết vịt trời còn nóng để nôn tháo ra.

ĂN THỊT CHIM SẺ RỪNG

Chữa trị:: Trúng độc do uống rượu.
Liều lượng, cách dùng: Giết 2 con chim sẻ rừng, làm sạch, lột da, bỏ ruột gan, sao vàng tán nhỏ, uống với nước sôi (ăn thịt tươi nấu chín cũng được).

UỐNG NƯỚC GỪNG, ĐƯỜNG, LÁ TÍA TÔ

Chữa trị:: Trúng độc do ăn tôm, cá, buồn nôn, đau bụng, trướng bụng.

Liều lượng, cách dùng: Gừng tươi, lá tía tô mỗi thứ 3g rửa sạch, thái nhỏ, hãm nước sôi trong 10 phút, cho vào 15g đường đỏ, uống nóng.

85. CHỮA BỆNH CHÓ DẠI

UỐNG NƯỚC RAU HẸ

Chữa trị:: Bệnh chó dại.
Liều lượng, cách dùng: Uống 250 g nước rau hẹ, cách ngày uống một lần. Uống 5 lần sẽ thấy hiệu quả.

86. BỆNH VIÊM HỌNG

MẬT MONG, CAM THẢO, QUẢ ANH ĐÀO

Chữa trị:: Phòng bệnh viêm họng.
Liều lượng, cách dùng: Lấy 10 g cam thảo, ngâm trong nước, đun nhỏ lửa, sắc 40 phút, gạn lấy nước, bỏ bã.
Lấy 500 g quả anh đào, rửa sạch. Cho vào 200 g mật ong, bỏ anh đào vào nước cam thảo, đun nhỏ lửa đến khi nào cạn nước là được. Để nguội, cho vào lọ, ăn dần.
Công hiệu: Phòng bệnh viêm họng.
Những người hút thuốc thường xuyên dùng bài thuốc này rất tốt.

TRỨNG GÀ, GIẤM

Chữa trị:: Chữa sưng, đau họng.
Liều lượng, cách dùng: Hai quả trứng gà, quấy thành bột, nấu với giấm. Ăn cả nước và cái.

UỐNG NƯỚC MƯỚP TƯƠI

Chữa trị:: Sưng, đau họng.
Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 cốc nước mướp tươi uống hết một lần.
Công hiệu: Tiêu sưng, giảm đau.

NƯỚC CỦ CẢI, TRỨNG GÀ

Chữa trị:: Sưng, đau họng.
Liều lượng, cách dùng:
Nước củ cải 1 cốc, trứng gà 1 quả, đun sôi nước củ cải, đập trứng gà vào, quấy đều, đun sôi đến lúc trứng chín, uống nóng.
Công hiệu: giảm đau, tiêu sưng.

NƯỚC RAU HOA CÚC

Chữa trị:: Sưng, đau họng.
Liều lượng, cách dùng: Lấy 50 g hoa cúc tươi, rửa sạch, nhai nuốt nước.
Công hiệu: Tiêu viêm giảm đau.

QUẢ HẠNH ĐÀO

Chữa trị:: Chứng đau hong do hư hỏa, hoặc do thức đêm, diễn thuyết nhiều, hát to tiếng.
Liều lượng, cách dùng: 15 quả hạnh đào, ăn hết trong 1 ngày.

UỐNG TRỨNG GÀ TƯƠI

Chữa trị:: Đau họng do hư hỏa, thức đêm nhiều, diễn thuyết hát to.
Liều lượng, cách dùng: Lấy 2 quả trứng gà tươi, uống sống, mỗi ngày 1 lần.
Công hiệu: Hạ hỏa, giảm đau.

MẬT ONG HOA KIM NGÂN

Chữa trị:: Viêm họng.

Liều lượng, cách dùng: 30 g hoa kim ngân, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát. Gạn lấy nước thuốc, cho vào 30 g mật ong, quấy đều ngày uống 2 lần: sáng, chiều.

Công hiệu: Tiêu viêm giảm đau.

THƯỜNG XUYÊN UỐNG NƯỚC MÍA

Chữa trị:: Sưng, đau họng.

Liều lượng, cách dùng: Mía tước vỏ, ép lấy nước uống.

CÁ TƯƠI, SẮN DÂY

Chữa trị:: viêm họng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 con cá tươi (khoảng 100 - 150g) khoảng 60 g lá sắn dây.

- Đánh sạch vẩy cá, bỏ ruột, rửa sạch. Cho cá và sắn vào ninh nhừ từ 1 - 2 tiếng. Ăn nóng hết 1 lần.

Công hiệu: Tiêu viêm, giảm đau.

PHÈN TRẮNG TRỘN QUẢ TRÁM.

Chữa trị:: Sưng đau họng, viêm Amiđan, khản tiếng, nhiều đờm.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 12 quả trám, 1,5 g phèn trắng.

Rửa sạch trám bằng nước sôi để nguội, khía trám thành nhiều vết, nhét phèn vào vết khía, cứ 1 - 2 tiếng ăn 2 quả. Nhai từ từ. Có đờm thì khạc đờm ra, không có đờm thì nuốt nước. Nhả bã quả trám ra để không ảnh hưởng đến tiêu hóa.

Công hiệu: Khỏi sưng, giảm đau.

NƯỚC RAU CẢI BẮP

Chữa trị:: Sưng đau, viêm họng.

Liều lượng, cách dùng: Khi bị viêm họng, lấy nước rau cải bắp ngậm ở trong cổ họng.

Công hiệu: Tiêu viêm, giảm đau.

SINH ĐỊA, CANH CUA

Chữa trị:: Viêm họng cấp tính, sưng đau bụng, ăn uống không được.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 g sinh địa và 1 con cua, cho nước vừa đủ, sắc kỹ lấy 1 bát nước. Bỏ bã, uống nước. Mỗi ngày uống 1 lần, liên tục 3 ngày.

Công hiệu: Thanh nhiệt, mát máu, khỏi nóng đầu.

Chú ý: Cua không được ăn với cà chua và kinh giới.

RAU DIẾP CÁ, PHỔI LỢN

Chữa trị:: Sưng đau, viêm họng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 600 g rau diếp cá tươi, 200 g phổi lợn, cắt phổi lợn thành từng miếng, bóp hết bọt, hơi trong phổi, rửa sạch.

Đổ nước vừa đủ, hầm kỹ, cho vào ít muối ăn. Ăn cả cái và nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, cắt cơn ho, giải độc, tiêu viêm.

QUẢ CAM DẦU NGÂM MẬT ONG

Chữa trị:: Sưng đau, viêm họng.

Liều lượng, cách dùng: lấy cam dầu tươi, rửa sạch, phơi khô, ngâm vào mật ong trong 1 tuần đem ra ăn.

Mỗi lần ăn từ 10 - 15 quả.

Công hiệu: Tiêu viêm, giảm đau, tăng khí huyết.

QUẢ TRÁM, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị:: Sưng đau, viêm họng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 quả trám (để nguyên hột) trộn với đường phèn vừa đủ, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã uống từ từ.

Công hiệu: Giải độc, giảm đau, mát phổi.

ĐƯỜNG PHÈN, RAU GAN CHÓ

Chữa trị:: Đau họng, khô họng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 60 g rau gan chó, đường phèn vừa đủ, sắc lấy nước uống, thay nước chè.

Công hiệu: Khỏi đau họng, khô họng, giảm đau. Dân gian còn dùng bài thuốc này **Chữa trị:** bệnh nhiệt cảm sốt, chảy máu cam, đái ra máu, đỏ máu nóng, chảy máu dưới da.

QUẢ TRÁM, CỦ CẢI

Chữa trị:: Viêm họng cấp tính.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 200 g quả trám, 500 - 1000 g củ cải, sắc lấy nước uống thay nước chè, uống nhiều lần.

Công hiệu: Khỏi viêm họng cấp.

CỎ HÔI, ĐẬU XANH

Chữa trị:: Viêm họng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 g cỏ hôi tươi, 30 - 50 g đậu xanh, cho vào 5 bát nước sắc lấy 2 bát, cho vào 1 ít đường, đun tiếp vài phút.

Bỏ bã, uống nước.

NƯỚC NGÓ SEN, MẬT ONG

Chữa trị:: Họng khô, đau.

Liều lượng, cách dùng: Lượng ngó sen tươi vừa đủ, rửa sạch lấy 100 - 150 ml nước, cho vào 15 - 30 g mật ong, quấy đều uống hết. Mỗi ngày uống 1 lần, uống liên tục trong nhiều ngày sẽ có kết quả.

QUẢ XỘP XỘP, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị:: Cổ họng khô, đau.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 quả xộp xộp, đường phèn vừa đủ. Ninh nhừ, ăn cả cái và nước. Mỗi ngày 1 lần. Uống liên tục 3 - 5 ngày có hiệu quả.

NƯỚC CỦ CẢI, ĐƯỜNG MẠCH NHA

Chữa trị:: Viêm họng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng số củ cải tươi vừa đủ, ép lấy 1 bat nước. Cho vào 30 - 50 g đường mạch nha, hấp cách thủy. Uống nóng, uống nhiều lần sẽ có kết quả.

CHÁO RAU BẮP CẢI KHÔ

Chữa trị:: Viêm họng, khản tiếng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 50 g rau cải bắp khô, 50 g gạo tẻ. Cho nước vừa đủ, nấu thành cháo. Cho 1 ít dầu lạc vào, ăn nóng.

Công hiệu: Bổ âm, bổ dạ dày, tiêu đờm.

QUẢ TRÁM MUỐI, RỄ LAU (LÔ CĂN)

Chữa trị:: Viêm họng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 g rễ lau (tươi thì 60 - 120 g) 4 quả trám muối, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, sinh máu, giải độc, khỏi viêm họng.

BẮC HẠNH NHÂN, TUYẾT LÊ

Chữa trị:: Đau bụng, cổ khô.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 g Bắc hạnh nhân, 1 quả tuyết lê, 30 - 50 g đường trắng một bát nước, hấp cách thủy trong 1 tiếng đồng hồ.

Ăn quả lê, uống nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, sinh huyết, giải độc, tiêu đờm.

TRÀ HỒ LÔ, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị:: Viêm họng

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 50 g chè hồ lô, một ít đường phèn, cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, tiêu viêm, giảm đau

HOA TRỨNG GÀ, ĐƯỜNG TRẮNG.

Chữa trị:: Đau họng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 g hoa trứng gà khô, đường trắng vừa đủ, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, giảm đau, tiêu viêm.

ĐẬU PHỤ, THẠCH CAO

Chữa trị:: Viêm họng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng khoảng 50 g thạch cao sống, khoảng 200 g đậu phụ, cho nước vừa đủ. Ninh nhừ từ 2 tiếng trở lên. Cho vào 1 ít muối ăn. Ăn cả đậu phụ, uống nước.

Công hiệu: Giảm đau, thanh nhiệt, tiêu viêm.

ĐƯỜNG TRẮNG, BỘT SẮN

Chữa trị:: Đau cổ họng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 50 g bột sắn, đường trắng vừa đủ, cho nước vừa đủ, quấy đều, nấu thành chè bột sắn để ăn.

Công hiệu: Giảm đau, thanh nhiệt, tiêu viêm.

QUẢ TRÁM, MAI CHUA

Chữa trị:: Viêm họng cấp tính

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60 g quả trám tươi (để nguyên hột), 10 g mai chua, đập dập, cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát. Bỏ bã, cho vào 1 ít đường trắng, quấy đều, uống nóng.

BỘT SẮN, LƯỢNG PHẤN THẢO

Chữa trị:: Đau, khô cổ.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60 g lượng phấn thảo, 120 g bột sắn, cho vào 6 bát nước, sắc lấy 1 bát rưỡi, cho ít đường trắng, bỏ bã, uống nước.
Công hiệu: Giải độc, tiêu viêm.

87. VIÊM AMIĐAN

TỔ NHỆN, BỘT PHÈN TRẮNG

Chữa trị:: Viêm Amiđan.
Liều lượng, cách dùng: Lấy 3 cái tổ nhện, luyện toàn tính, 5g phèn trắng tán nhỏ. Uống với nước sôi.

NGẬM BẠCH ĐINH HƯƠNG MẬT ONG

Chữa trị:: Viêm Amidan
Liều lượng, cách dùng: Bạch đinh hương (tức phân sẻ) 5g, mật ong vừa đủ, trộn đều, chia 2 lần, ngậm trong cổ họng.

88. VIÊM KHOANG MIỆNG

BỌ CẠP, BẠC HÀ

Chữa trị:: Viêm khoang miệng
Liều lượng, cách dùng:

Bọ cạp (sao toàn tính): 3,5g, con tằm: 5g, cam thảo: 1g, Hoàng liên: 2,5g, xuyên ô: 3,5g, rết: 2 con. Tất cả tán nhỏ, cho vào sắc với bạc hà, lấy nước uống, uống trong 7 ngày, mỗi ngày 1 gr. Ngày thứ 2, những vết mủ trắng đã tiêu dần.

RẮN HỔ MANG, SỮA NƯỚC

Chữa trị:: Chữa tưa (viêm mầm aptơ - người mắc bệnh này phần đông là trẻ em).

Liều lượng, cách dùng: Rắn hổ mang khô (loại rắn khác cũng được) tán nhỏ. Mỗi ngày uống 1 - 2 lần, mỗi lần 50 - 100g, uống với sữa nước.

89. CHỮA HÓC XƯƠNG CÁ

TỔ TRÙNG BỌ NGỰA Ở CÂY DÂU

Chữa trị:: Hóc xương cá.

Liều lượng, cách dùng: Sắc tổ bọ ngựa lấy ở cây dâu với giấm để uống.

VẨY CÁ CHÉP

Chữa trị:: Hóc xương cá.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 36 chiếc vẩy trên lưng cá chép, sao vàng, tán thành bột, uống với nước lạnh.

NGẬM, NUỐT XƯƠNG CHIM CỐC

Chữa trị:: Hóc xương cá.

Liều lượng, cách dùng: Xương chim cốc (nướng thành than), tán thành bột, quấy đều với mật ong, ngậm, nuốt dần dần.

GAN RÁI CÁ

Chữa trị:: Học xương cá.
Liều lượng, cách dùng: Lấy gan con rái cá sao vàng, tán nhỏ. Hòa vào rượu uống.
Mỗi lần uống 5g.

NƯỚC DÃI CHIM CỐC

Chữa trị:: Hóc xương cá.
Liều lượng, cách dùng: Bắt con chim cốc còn sống, buộc treo lên, lấy bát hấng nước dãi của chim uống ít một, 1 ngày 3 lần.

90. CHỮA SỢ LẠNH

HỒ TIÊU, DẠ DÀY LỢN

Chữa trị:: Sợ lạnh.
Liều lượng, cách dùng: Lấy 100 g hồ tiêu, cho vào trong dạ dày lợn. Ninh nhừ, ăn nóng.
Công hiệu: Bổ, ấm dạ, tăng nhiệt.

PHỤ PHIẾM, GỪNG TƯƠI, THỊT CHÓ

Chữa trị:: Sợ lạnh do thuận, dương suy, chân tay giá lạnh.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15 - 30g phụ phiếm, 150g gừng tươi nướng chín, 500 - 1,000g thịt chó rửa sạch thái nhỏ. Trước hết xào tỏi, dầu lạc, rồi cho thịt chó, nước vào đun nhỏ lửa. Khi nước sôi cho phụ phiếm, gừng tươi. Tiếp tục đun nhỏ lửa trong 2 tiếng lấy ra ăn.
Công hiệu: Bổ thận dương, chống rét.
Chú ý: Những người bị cảm không dùng bài thuốc này.

91. CHỮA ĐAU RĂNG

CỎ HÔI, ĐẬU XANH, NƯỚC ĐƯỜNG

Chữa trị:: Đau răng.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30g cỏ hôi tươi, 30 - 50g đậu xanh, cho vào 5 bát nước, sắc lấy 2 bát, cho vào 1 ít đường đỏ, đun tiếp vài phút. Uống nước, ăn đậu.
Công hiệu: Hạ hỏa, giảm đau.

RỄ VÔ HOẠN TỬ, XƯƠNG LỢN

Chữa trị:: Phong hỏa, đau răng, nóng dạ dày, sưng lợi.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30g rễ vô hoạn tử, 200g xương lợn (tốt nhất dùng xương sống), cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát nước cho 1 ít muối, uống nước.
Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, giảm đau.

RỄ CÂY LIỄU NẤU VỚI THỊT LỢN NẠC

Chữa trị:: Đau răng do dạ nóng, phong hỏa, đau răng do thiếu ngủ, hư hỏa, viêm lợi.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30g rễ cây liễu, 100 - 150g thịt lợn nạc. Ninh nhừ, cho ít muối, gia vị. Ăn cái, uống nước.
Công hiệu: Hạ hỏa, giảm đau.

SA SÂM, TRỨNG GÀ

Chữa trị:: Hư hỏa bốc đau răng
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30g sa sâm, 2 quả trứng gà cho vào 2 bát nước đun sôi. Trứng chín bóc bỏ vỏ, tiếp tục đun sôi nửa tiếng nữa cho vào 1 ít đường phèn hoặc đường trắng quấy đều. Ăn trứng gà, uống nước.
Công hiệu: Bổ âm, mát phổi, hạ hỏa, giải nhiệt.

SÒ BIỂN, THỊT LỢN

Chữa trị:: Hư hỏa, đau răng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần 50g sò biển, 100 g thịt lợn nạc. Ninh nhừ, cho ít muối ăn. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giảm đau.

SINH ĐỊA, TRỨNG VỊT

Chữa trị:: Hư hỏa, đau răng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 50g sinh địa, 2 quả trứng vịt cho vào nửa bát nước, đun sôi. Trứng chín bóc vỏ, tiếp tục đun sôi. Ăn trứng, uống nước. Có thể cho ít đường phèn vào nước để uống.

Công hiệu: Thanh nhiệt, bổ âm, bổ huyết, sinh máu, giảu đau.

KIM NGƯU, TRỨNG GÀ

Chữa trị:: Đau răng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15g rễ kim ngưu (nhập địa), 1 quả trứng gà, cho vào 2 bát nước, đun sôi, trứng chín, bóc bỏ vỏ, tiếp tục đun sôi ít phút, lấy 1 bát nước. Ăn trứng, uống nước.

Công hiệu: Tiêu sưng, giảm đau.

THIỀN HƯƠNG LÔ, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị:: Phong hỏa, đau răng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30g thiên hương lô, 10g thịt lợn nạc đổ nước vừa đủ. Ninh nhừ, cho vào 1 ít muối gia vị. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Trị phong thấp, giảm đau, sinh máu.

NHAI TỔ ONG

Chữa trị:: Sâu răng.

Liều lượng, cách dùng: Xé 1 miếng tổ ong, nhai nhả bã mỗi ngày 3 lần.

TRỨNG VỊT MUỐI, RAU LÁ HẸ, MUỐI ĂN

Chữa trị:: Đau răng.
Liều lượng, cách dùng: Dùng 2 quả trứng vịt muối, 150 lá hẹ, 15g muối ăn. Đun sôi, chín kỹ. Ăn hết 1 lần lúc đói.
Công hiệu: Tiêu viêm, giảm đau.

TRỨNG GÀ, RƯỢU

Chữa trị:: Đau răng.
Liều lượng, cách dùng: Một quả trứng gà luộc, 150ml rượu. Ăn trứng gà với rượu.
Công hiệu: Giải độc giảm đau.

CHÁO GẠO TẺ MÀNG VỎ TRỨNG, THỊT NƯỚNG

Chữa trị:: Hư hỏa, đau răng (Đau răng, do thiếu ngủ, lao lực, mỏi mệt hoặc cảm mạo phong hàm).
Liều lượng, cách dùng: Hai màng vỏ trứng, 100g thịt lợn nướng, 100 g gạo tẻ. Tất cả cho vào nấu cháo.
Công hiệu: Giảm đau, bổ dưỡng có thể.

CHÁO TRỨNG GÀ MUỐI, SÒ BIỂN, GẠO TẺ

Chữa trị:: Đau răng.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 2 quả trứng vịt muối, 100g sò biển, 150g gạo tẻ. Tất cả nấu thành cháo.
Công hiệu: Bổ âm, dưỡng máu, hạ hỏa, giảm đau.

BÁNH QUẨY, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị:: Hỏa hư, đau răng.
Răng đau do thiếu ngủ, lao lực mệt mỏi, cảm mạo, phong hàn.
Liều lượng, cách dùng: 3 chiếc bánh quẩy để cách đêm, 100 g đường phèn, cho vào 2 bát nước đun sôi cho đến khi đường tan hết. Uống hết trong 1 lần.
Công hiệu: Giảm đau, bổ dưỡng cơ thể.

ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị:: Hư hỏa đau răng.

Đau răng do thiếu ngủ, lao lực, mệt mỏi hoặc phong hàn, cảm mạo.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 100g đường phèn, đổ vào 1 bát nước. Sắc còn lại nửa bát, uống hết trong 1 lần.

Công hiệu: Hạ hỏa, giảm đau.

TRỨNG GÀ, LÁ HẸ

Chữa trị:: Phong hỏa, đau răng.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 3 quả trứng gà, 100g lá hẹ, 25g muối ăn, đổ muối vào, đun sôi, chín kỹ.

Ăn vào lúc đói (sáng, chiều). Ăn liên tục 3 ngày sẽ thấy hiệu quả. Đau răng do sâu răng cũng dùng bài thuốc này đều có hiệu quả.

RỄ CÂY BÍ NGÔ, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị:: Đau răng.

Liều lượng, cách dùng: Rễ cây bí ngô, thịt lợn nạc, mỗi thứ 100g. Cho nước vừa đủ. Ninh nhừ, cho vào 1 ít muối ăn. Ăn thịt, uống nước.

CÂY HOA TÍM, GIẤM

Chữa trị:: Đau răng.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 15g cây hoa tím, bọc trong túi vải cho vào 25g giấm (giấm làm bằng nguyên liệu gạo). Đun nhỏ lửa. Sau khi chín kỹ vớt bỏ hoa tím. Nước để nguội dùng súc miệng.

Công hiệu: Hạ hỏa, giảm đau.

RỄ CÂY SƠN CHI, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị:: đau do sâu răng, do phong hỏa.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15 - 20g rễ sơn chi, 60g thịt lợn nạc, cho nước vừa đủ. Ninh nhừ, ăn thịt, uống nước.

Mỗi ngày ăn 1 lần, ăn liên tục 3 - 4 ngày.

Công hiệu: Thanh nhiệt, hạ hỏa, bổ máu, giảm đau.

ĐƯỜNG TRẮNG BỘT SẮN

Chữa trị:: Đau răng (do hạ hỏa, dạ dày nóng)

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 20 - 30g bột sắn, đường trắng vừa đủ. Cho nước, nấu chè, ăn.

Công hiệu: Giảm đau, thanh nhiệt.

CỦ CẢI, LƯƠNG PHẤN THẢO

Chữa trị:: Đau răng.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60g lương phấn thảo, 120g củ sắn dây. Đổ vào 6 bát nước, sắc còn 1 bát nước. Bỏ bã, uống nước. Có thể cho vào 1 bát đường trắng.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, hạ hỏa, giảm đau.

ĐẬU PHỤ, THẠCH CAO

Chữa trị:: Nóng dạ dày, đau răng:

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng khoảng 50g thạch cao, 200g đậu phụ. Cho nước vừa đủ, đun sôi hơn 1 tiếng, cho 1 ít muối. Ăn cả nước và cái.

Công hiệu: Hạ hỏa, giải độc, giảm đau.

92. CHỮA CHỨNG VIÊM GIÁC MẠC VÀ MỀM NHŨN GIÁC MẠC

THẢO QUYẾT MINH, GAN GÀ

Chữa trị:: Phong nhiệt, mắt đỏ, mềm nhũn giác mạc.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 - 12g thảo quyết minh ngâm trong nước từ 4 - 6 tiếng, cho 2, 3 lá gan gà, cho dầu ăn, muối, xào chín để ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt, sáng mắt.

NHỤY NHÂN NHỤC, GAN BÒ

Chữa trị:: Viêm giác mạc, gặp gió chảy nước mắt.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 15g nhụy nhân nhục, 150 - 200g gan bò, xào chín để ăn.
Công hiệu: Mát, bổ dưỡng gan, sáng mắt.

HOA DẠ HỢP HẤP VỚI GAN LỢN

Chữa trị:: Viêm giác mạc.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 - 12g hoa dạ hợp khô, ngâm vào nước từ 4 - 6 tiếng. Lấy 100 - 150g gan lợn, thái miếng. Trộn gan với hoa dạ hợp, nêm vào 1 ít muối. Hấp cách thủy. Ăn gan, uống nước.
Công hiệu: Sáng mắt, bổ dưỡng gan, an thần.

THẢO QUYẾT MINH, RONG BIỂN

Chữa trị:: Viêm giác mạc.
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 20g rong biển, 10g thảo quyết minh. Đổ vào 2 bát nước sắc lấy 1 bát. Bỏ bã, uống nước.
Công hiệu: Mát gan, sáng mắt.

LÁ DÂU, GAN LỢN

Chữa trị:: Viêm giác mạc, gan nhiệt đau mắt.
Liều lượng, cách dùng:
Mỗi lần dùng 15g lá dâu, 10g gan lợn, thái thành miếng. Cho nước vừa đủ chín kỹ, cho muối gia vị. Ăn cả cái và nước.
Công hiệu: Trừ phong, giải nhiệt, bổ gan, sáng mắt.

CANH MƯỚP ĐẮNG, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị:: Viêm giác mạc.
Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 200g mướp đắng tươi, bỏ hạt, thái miếng, 100g thịt lợn nạc, thái miếng, cho nước vừa đủ, nấu chín kỹ cho vào ít muối ăn.

Ăn cả cái và nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, mát máu.

CHÁO LÁ KÊ THI ĐẰNG, GẠO TẺ

Chữa trị:: Viêm giác mạc.

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 60g lá kê thi đằng, 30g gạo tẻ. Gạo tẻ nấu thành cháo. Cho lá kê thi đằng vào quấy nhừ. Có thể cho ít nước đường đỏ. Nấu thành cháo đường, ăn nóng.

HOA CÚC, CHÈ LONG TỈNH

Chữa trị:: Viêm giác mạc.

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 10g hoa cúc, 3g chè long tỉnh (hoặc chè xanh). Hãm chè và hoa cúc vào nước sôi. Ủ nóng ít phút là uống được.

Công hiệu: Trừ phong nhiệt, tiêu viêm mắt.

TẾ THÁI, TÁO TẦU

Chữa trị:: Viêm giác mạc.

Mỗi lần dùng 90g tế thái tươi (khô thì 30g), 5 - 6 quả táo. Cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát. Bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, trừ phong, tiêu viêm.

TRÀ HOA CÚC, ĐƯỜNG

Chữa trị:: Viêm giác mạc.

Mỗi lần dùng 15 - 30g hoa cúc, cho vào ấm pha trà. Hãm nước sôi, có thể cho vào ít đường, uống thay nước chè.

Công hiệu: Giải độc, tiêu viêm.

TRẦN CHÂU THẢO, GAN LỢN

Chữa trị:: Viêm giác mạc.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60g (khô thì 30g) trân châu thảo, 60 - 100g gan lợn. Cho vừa đủ nước, nấu chín kỹ. Ăn cả nước lẫn cái, mỗi ngày 1 lần.

Ăn liên tục 5 - 6 ngày.

DẠ MINH SA, GAN LỢN

Chữa trị:: Viêm giác mạc.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60g dạ minh sa, 100g gan lợn tươi. Gan lợn thái nhỏ trộn với dạ minh sa. Hấp chín, ăn nóng 1 ngày hoặc cách 1 ngày ăn 1 lần. Ăn 3 - 4 ngày.

Công hiệu: Bổ gan, bổ máu, sáng mắt.

LÁ HẸ, GAN DÊ

Chữa trị:: Mềm nhũn giác mạc.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 100g lá hẹ, rửa sạch, thái khúc, 120g gan dê, thái lát, xào chín ăn.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, sáng mắt mát mắt, khỏi màng mắt.

CHU SA HẤP VỚI GAN GÀ

Chữa trị:: Mềm nhũn giác mạc.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 - 2 lá gan gà tươi, 0,3 - 0,5g chu sa. Trộn đều gan gà, chu sa. Hấp cách thủy, ăn.

Công hiệu: Bổ gan, an thần, tăng khí huyết, sáng mắt.

THẢO QUYẾT MINH, GAN GÀ

Chữa trị:: Mềm nhiễm giác mạc.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 - 12g thảo quyết minh ngâm nước 4 - 6 tiếng. Cho vào 2, 3 lá gan gà, cho muối xào với dầu ăn. Ăn nóng.

Công hiệu: Bổ gan, dưỡng máu, mát gan, sáng mắt.

93. CHỮA BỆNH LÒA

ĐOM ĐÓM HẦM THỊT

Chữa trị: Bệnh lòa.

Liều lượng, cách dùng: Lấy vài chục con đom đóm hầm với thịt, ăn 1 thang, đã thấy công hiệu.

Dùng 3 thang bệnh sẽ đỡ.

Công hiệu: Sáng mắt.

ĐẬU TƯƠNG, GAN GÀ

Chữa trị: Bệnh lòa.

Liều lượng, cách dùng: Đậu tương và gan lợn, mỗi thứ 100g. Ninh nhừ đậu tương, rồi cho gan lợn vào ninh tiếp cho chín kỹ. Chia làm 3 lần, ăn hết trong ngày.

Chữa liên tục trong 3 tuần.

Công hiệu: Sáng mắt.

RAU CHÂN VỊT, GAN LỢN

Chữa trị: Bệnh lòa.

Liều lượng, cách dùng: Rau chân vịt 250g, gan lợn 100g nấu chín, ăn nhạt, mỗi ngày 1 - 3 lần.

Công hiệu: Bổ gan, sáng mắt.

DẠ MINH SA, GAN LỢN

Chữa trị: Bệnh lòa, đục thể tinh thể.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60g dạ minh sa (phân dơi sao khô) khoảng 100g gan lợn tươi. Gan lợn thái nhỏ, trộn với dạ minh sa, hấp chín kỹ, ăn mỗi ngày hoặc cách ngày ăn 1 lần. Chữa từ 3 - 5 lần sẽ có hiệu quả.

Công hiệu: Bổ gan, sáng mắt.

CÀ RỐT XÀO GAN LỢN

Chữa trị : Bệnh loà

Liều lượng, cách dùng : Xào lẫn cà rốt với gan lợn để ăn. Hoặc dùng cà rốt làm thức ăn, ăn thường xuyên.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan, sáng mắt.

GAN BÒ, DÊ VÀ DẠ MINH SA (PHÂN DƠI KHÔ)

Chữa trị : Bệnh loà

Liều lượng, cách dùng : Gan dê hoặc gan bò 1 bộ, dùng thanh tre khía ra vài chỗ, lấy 16 g dạ minh sa, 9 g thạch quyết minh tán nhỏ nhét vào lá gan. Hấp chín, chia làm 2 phần, ăn hết trong ngày, ăn vào lúc đói. Ăn liên tục 3 - 5 ngày.

- Hoặc dùng 100 g gan dê, 15g thương truật, hấp chín. Bỏ bã thuốc, ăn gan cũng được. Có thể dùng cả gan bò, dê gà - nấu hỗn hợp, hiệu quả càng cao.

Công hiệu: Bổ gan, sáng mắt

LÁ HẸ, GAN DÊ

Chữ trị : Bệnh loà

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần có thể dùng 100 g lá hẹ, rửa sạch, thái khúc, gan dê 120g thái miếng, xào chín ăn.

Công hiệu : Bổ gan, sáng mắt.

NHỤY NHÂN NHỤC, GAN BÒ

Chữa trị : Bệnh loà

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 15g nhuy nhân nhục

150 - 200g gan bò. Ninh nhừ ăn.

Công hiệu: Mát gan, bổ gan, bổ âm, sáng mắt.

LÁ CẨU KHỞI, GAN LỢN

Chữa trị : Bệnh loà

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 100 g cẩu khởi tươi, 100-120 g gan lợn. Ninh nhừ ăn. Có thể ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, bổ máu, sáng mắt.

GAN CÁ, TRỨNG GÀ, ĐẬU

Chữa trị : Bệnh loà

Liều lượng, cách dùng :1 bộ gan cá, 2 quả trứng gà, 25 cháo đậu. Hấp chính kỹ ăn.

CHU SA, GAN GÀ HẤP CÁCH THỦY

Chữa trị : Bệnh loà

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùngn 1 - 2 bộ gan gà tươi, chu sa 0,3 - 0,5g. Trộn gan gà với chu sa hấp cách thuỷ chín kỹ ăn.

Công hiệu: Bổ gan, an thần, tăng cường khí huyết, sáng mắt.

Chú ý : không được dùng nhiều chu sa, dùng lâu, không được sao chế bằng lửa, vì sẽ nhả ra thuỷ ngân, gây trúng độc.

LÁ DÂU, GAN LỢN

Chữa trị : Bệnh, loà

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 15g lá dâu, 100g gan lợn, thái thành miếng. Nấu chín cho 1 ít nước muối và gia vị. Ăn cả cái với nước.

Công hiệu: Trừ phong, giải nhiệt, bổ gan, sáng mắt.

94. CHỮA MẮT ĐỎ, SƯNG ĐAU

THẠCH QUYẾT MINH, HOA CÚC DẠI

Chữa trị : Mắt đỏ, đau sưng.

Liều lượng, cách dùng :

Thạch quyết minh 50g, hoa cúc dại 25g, lá dâu 15g, cam thảo 1g. Sắc uống.

THẢO QUYẾT MINH, GAN GÀ

Chữa trị : Phong nhiệt, mắt đỏ, sưng đau.

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 10 - 12g thảo quyết minh, ngâm nước 4- 5 tiếng, cho vào 2, 3 lá gan gà, cho dầu ăn, muối ăn. Hấp chín. Ăn ga gà.

95. CHỮA BỆNH THONG MANH

NƯỚC MẬT LỢN, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị : Đau mắt, sưng đỏ, chảy nước mắt. đau chói, sợ ánh sáng.

Liều lượng cách dùng : Dùng 1 cái mật lợn hoặc 2 cái mật gà, chắt lấy nước mật, nấu chín, cho vào 1 ít đường trắng uống hết một lần.

Công hiệu: Tiêu viêm , giảm đau

XUYÊN TÂM LIÊN, ĐƯỜNG VÀNG

Chữa trị : Nóng mắt, sưng đỏ chảy nước mắt đỏ chói, sợ ánh sáng.

Liều lượng, cách dùng : Xuyên tân liệu 100g, sắc kỹ pha ít đường vàng để uống.

Công hiệu: Giải độc, giảm đau

ĐẬU VÀNG, ĐƯỜNG VÀNG

Chữa trị : Nóng đau mắt, sưng đỏ chảy nước mắt, đau chói, sợ ánh sáng.

Liều lượng, cách dùng : Đậu vàng 100 g, đổ nước, hầm nhừ, pha ít đường vàng để ăn.

Công hiệu: Giảm đau, tiêu sưng

RAU CẦU KHỞI NẤU VỚI GAN LỢN

Chữa trị : Nóng đau mắt, sưng đỏ, chảy nước mắt đau chói, sợ ánh sáng.

Liều lượng, cách dùng : Rau cẩu kỷ 250g, gan lợi 150g. Luộc chín rau cẩu kỷ nửa tiếng, rồi cho gan lợn vào, tiếp tục đun sôi chín kỹ.

Chia làm 2, ăn hết trong ngày

CÂY HOA CÚC

Chữa trị : Nóng, đau mắt, sưng đỏ, chảy nước mắt đau chói, sợ ánh sáng.

Liều lượng, cách dùng :

Cây hoa cúc 50g, đổ vào một bát rưỡi nước một sắc lấy 1 bát, uống hết 1 lần.

MỘC NHĨ, CHÈ XANH, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Đau mắt nóng, sưng đỏ, chảy nước mắt, đau chói, sợ ánh sáng.

Liều lượng, cách dùng :

Mộc nhĩ 23g, lá chè xanh 10 g trứng gà 2 quả, đổ 2 bát nước, sắc lấy 1 bát.

Uống hết trong 1 lần. Ăn trứng gà, mộc nhĩ.

96. CHỮA BỆNH ĐỤC THUỶ TINH THỂ

THẠCH QUYẾT MINH, HUYỀN HỒ PHẤN

Chữa trị : bệnh đục thuỷ tinh thể

Liều lượng, cách dùng : Thạch quyết minh 30g, huyền hồ phấn 10g, đại hoàng 5 g, xác rắn 15g, xác ve 15g sắc lấy nước uống.

SÒ BIỂN, GAN LỢN

Chữa trị : Bệnh đục thuỷ tinh thể

Liều lượng, cách dùng : Sò, ngao biển, cốc tinh thảo, mỗi thứ 50g, sao khô tán nhỏ. Gan lợn lạng mỏng cho vào 5 g bột sò, cốc tinh thảo rải trên miếng gan, cuộn tròn lại, lấy dây buộc chặt, đổ vào 1 bát nước cơm, đun sôi cho gan chín kỹ, vớt ra, để nguội khi đi ngủ nhai nuốt với nước cơm. Kiêng cay.

97.CHỮA THỊ LỰC KÉM

CHỮA THỊ LỰC KÉM
CỦ HÀNH, CHAO ĐẬU, GAN LỢN

Liều lượng, cách dùng : Gan lợn 150g, hành 3củ, chao đậu 25g. Giã nát hành, chao đậu, dùng dầu lạc xào chín, cho gan và 1 ít nước vào nấu chín. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan, sáng mắt.

MẬT DÊ, ĐẬU ĐEN

Chữa trị : Gan hư, mắt hoa, nhìn không rõ.

Liều lượng, cách dùng : Dùng 3 cái mật dê, 200g đậu đen, sao thơm. cho đậu đen vào trong túi mật, treo trước gió, phơi khô. Ngày ăn 2 lần, mỗi lần 3 viên, vào buổi sáng và buổi chiều.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan, sáng mắt

98. CHỮA TAI Ù, ĐIẾC, NGHỄNH NGÃNG

ĐẬU PHỤ, QUẢ TRÁM MUỐI NẤU CÁ MỰC

Chữa trị : Điếc nghễnh ngãng, nhọt trong tai

Liều lượng, cách dùng : Cá quả, cá mực 250g, đậu phụ 50g, trám muối 4 quả. Ninh nhừ. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Hạ hoả, giảm đau

GÀ TRỐNG ĐEN, RƯỢU (NẤU BẰNG GẠO NẾP)

Chữa trị : Người già thận hư, tai điếc nghễnh ngãng

Liều lượng, cách dùng : Gà trống đen 1 con, rượu 1000ml. Làm sạch gà, bỏ ruột. Cho gà vào rượu ninh nhừ, ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi nghễnh ngãng

LÁ HẸ, QUẢ CẬT LỢN

Chữa trị : Người già thận hư, tai ù, điếc, nghễnh ngãng

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 100g lá hẹ, rửa sạch, thái nhỏ. Quả cật lợn 1 chiếc, rửa sạch, thái mỏng, xao với dầu lạc, cho thêm muối ăn, gia vị. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, khỏi nghễnh ngãng.

CHẢ RAU CÚC, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Thận hư, tai ù.

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 50 g rau cúc, 150 - 200 g thịt lợn nạc, băm lẫn thịt với rau, làm chả, cho dầu ăn, muối bột đậu, trộn đều. Hấp cách thuỷ. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ thận, bổ máu, khỏi ù tai.

NHÂN HỒ ĐÀO, NGŨ VỊ TỬ, MẬT ONG

Chữa trị : Thận hư, tai ù.

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 5 - 6 quả hồ đào, bỏ vỏ lấy hạt 2 - 3 gam ngũ vụ tử, rửa sạch mật ong vừa đủ. Tất cả quấy đều ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi ù tai

NHỤC THUNG DUNG, QUẢ CẬT DÊ

Chữa trị : ù tai, điếc nghễnh ngãng.

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 15 - 30g nhục thung dung 1 đôi cật dê. Ninh nhừ, ăn một lần.

Công hiệu: Bổ thận, tăng cường khí huyết

QUẢ CẬT LỢN, ĐỖ TRỌNG

Chữa trị : ù tai, điếc, nghễnh ngãng.

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 15 - 30g đỗ trọng, 1 quả cật lợn. Ninh nhừ ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi nghễnh ngãng.

99. CHỮA CHỨNG HƯ THOÁT

(Người mắc chứng hư thoát, thường huyết áp hạ, chân tay giá lạnh, mạch yếu, da xanh xao, môi nhợt nhạt).

TRỨNG GÀ, HÀ THỦ Ô

Chữa trị : Chữa hư thoát, già yếu trước tuổi

Liều lượng, cách dùng :

Hà thủ ô 60g. Trứng gà 2 quả. Cho vào nước đun sôi. Trứng chín bóc bỏ vỏ. Tiếp tục đun nhỏ lửa, ninh nhừ.

Ăn trứng, uống nước.

Công hiệu: Bồi dưỡng cơ thể.

MỠ CHIM SẤM

Chữa trị : Chứng hư thoát
Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần uống 1 - 2 thìa mỡ chim sấm)
Công hiệu: Bổ cơ thể, khỏi chứng hư thoát.

100. CHỮA TÓC BẠC SỚM

HOA CÚC, HẠNH ĐÀO

Chữa trị : Râu tóc bạc sớm
Liều lượng, cách dùng :

Hoa cúc, hạnh đào (hay hồ đào), vừng đen, cẩu khởi tử, tán nhỏ, luyện với mật thành thuốc viên, mỗi viên khoảng 10g. Mỗi lần uống một viên. Mỗi ngày 3 viên uống với nước đun sôi, vào lúc đói.

Công hiệu: Tóc đen

VỪNG ĐEN, HÀ THỦ Ô HOÀN

Chữa trị : Râu tóc bạc sớm
Liều lượng, cách dùng :

Vừng đen, hà thủ ô tán nhỏ, luyện với mật, thành từng viên, mỗi viên khoảng 6 g. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 1 viên uống lên tục nhiều tháng.

Công hiệu: Hết tóc bạc, mọc tóc đen.

CAO QUẢ DÂU, MẬT ONG

Chữa trị: Tóc bạc sớm.
Liều lượng cách dùng: Đun quả dâu đã chín nẫu, mầu tím dã nát, dùng vai thưa lọc lấy nước cốt, cho vào nồi đất đun nhỏ

lửa, nước đặc, hòa mật ong vừa đủ vào, đun tiếp thành cao. Để nguội, ngày 2 lần (sáng, chiều) uống với nước sôi.

Công hiệu: Đen tóc.

101. CHỮA NHỨC ĐẦU

THANH TƯƠNG TỬ

Chữa trị : Bệnh nhức đầu (bệnh trạng : nhức đầu, đau buốt như muốn vỡ đầu, sốt cao mắt đỏ, tim đập loạn nhịp, miệng khát, bí ỉa, lưỡi đỏ, bựa vàng, mạch nhanh)

Liều lượng, cách dùng : Thanh tương tử 30g ngâm vào nước lạnh, đun nhỏ lửa, sắc lấy 3 bát nước, bỏ bã. Tiếp tục sắc đến lúc thành dạng sền sệt cho vào 400g đường trắng, quấy đều để nguội, cho vào lọ dùng dần. Mỗi lần dùng 10g, hoà vào nước sôi để uống. Mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Trị phong, giải nhiệt giảm đau.

BỘT THẠCH SÙNG

Chữa trị : Đau đôi thứ 5 thần kinh não

Liều lượng, cách dùng :Lấy con thạch sùng còn tươi, sây nhỏ lửa khô dòn, tán thành bột. Quá trình sao khô sẽ có tác dụng tiêu độc. Gói bột thạch sùng kín trong túi để dùng dần. Mỗi lần uống 4 - 5g (khoảng 9, 10 con thạch sùng, chia làm 3 lần. Một dợt uống liên tục trong 15 ngày. Người bệnh nặng có thể uống 3 - 5 đợt (nói chung không độc và không có phản ứng xấu). Cá biệt có con bệnh có phản ứng nhẹ như : da ngứa ngáy, trên da có nốt lấm tấm (tụ máu trên da), nhức đầu.... ngừng uống thuốc thì những phản ứng trên sẽ hết.

CÁ MÒ RUY, GỪNG TƯƠI, RƯỢU

Chữa trị : Đau nửa đầu, khi đau khi khỏi

Liều lượng, cách dùng :

Đầu cá mô ruy 1 chiếc. Gừng tươi 50g, rượu 200ml, cho vào nửa bát nước, nấu chín nhừ, ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Bổ gan, giảm đau.

TRÀ HOA CÚC ĐƯỜNG

Chữa trị : Phong nhiệt, nhức đầu

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 15 - 30g hoa cuc, cho vào ấm chuyên hãm nước sôi như hãm chè, pha vào 1 ít đường. Cũng có thể sắc hoa cúc lấy nước (bỏ bã) , pha đường, uống như uống nước chè.

Công hiệu: Trừ phong, giảm đau.

XUYÊN KHUNG, BẠCH CHỈ, ĐẦU CA

Chữa trị : Nhức đầu

Liều lượng, cách dùng :

Đầu cá mô ruy 1 cái, xuyên khung 3-9 gan, bạch chỉ 6-9g. Đem tất cả ninh nhừ. Ăn cả cái lẫn nước.

Chữa trị: Trừ phong, giảm đau

RAU MÙI, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Nhức dầu do thần kinh

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 30 - 60g rau mùi tươi, cho vào 2 bát nước, sắc ấy 1 bát bỏ bã,

một quả trứng gà luộc chín, bóc bỏ vỏ cho vào nước rau mùi, đánh tan, quấy đều đung sôi ít phút, uống hết 1 lần.

Công hiệu: Trừ phong, bổ dạ dày, điều hoà khí huyết, giảm đau

XUYÊN KHUNG, CHÈ XANH ĐƯỜNG

Chữa trị : Nhức đầu do phong hàn, máu hư

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 6g xuyên khung, 6g chè xanh, một ít đường đỏ. Cho vào 1 bát rưỡi nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Trừ phong, giảm đau

THẢO QUYẾT MINH, RONG BIỂN

Chữa trị : Nhức đầu do gan bốc hoả

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 20g rong biển 10g thảo quyết minh, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước

Công hiệu: Mát gan, giảm đau

SƠN TRA, LÁ SEN

Chữa trị : Nhức đầu do ban bốc hỏ

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 30g sơn tra, 12g lá sen, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Giải nhiệt, giảm đau

KHỞI TỬ, ÓC DÊ

Chữa trị: Nhức đầu do huyết hư

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 30g khởi tử, 1 bộ óc dê hấp cách thuỷ cho gia vị. Ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Bổ não, giảm đau

HOA CÚC, CHÈ LONG TỈNH

Chữa trị: Nhức đầu do gan, dương hư.

Liều lượng cách dùng: Lấy 10g hoa cúc, 30g chè Long tỉnh, hoặc chè xanh, hãm với nước sôi. Uống nóng.

Uống thường xuyên, hiệu quả rất tốt,

Công hiệu:Bổ gan, giảm đau.

102. CHỮA TÊ LIỆT THẦN KINH MẶT

TẦM, BỌ CẠP TOÀN TÍNH, PHỤ TỬ

Chữa trị : Thần kinh mặt tê liệt
Liều lượng, cách dùng :

Tầm 15g, bọ cạp toàn tính 15g, phụ tử 15g, nam tinh 15g. Tất cả tán nhỏ, uống với nước.
Mỗi lần uống 5g, ngày uống 3 lần

CON RẾT, PHÒNG PHONG

Chữa trị : Thần kinh mặt tê liệt
Liều lượng, cách dùng :

Rết 2 con, phòng phong 25g, rết sao vàng tán nhỏ, sắc với phòng phong. Uống hết 1 lần.

103. CHỮA BỆNH CHÓNG MẶT

HOA CÚC, HOA HOÈ, CHÈ XANH

Chữa trị : Bệnh chóng mặt (bệnh trạng, đau đầu, mắt hoa, đau đầu khi tức giận đau đầu nhiều, dữ dội, tim đập loạn nhịp miệng khát, mắt đỏ, đau lưỡi, miệng đắng, lưỡi đỏ, bữa lưỡi vàng, mạch căng.
Liều lượng, cách dùng :

Hoa cúc, hoa hoè, chè xanh, mỗi thứ 3g. Hãm với nước sôi trong 5 phút, uống dần dần, thay nước chè sẽ có kết quả.
Công hiệu: Bình ổn gan, bổ dưỡng

BỘT QUẢ NGÂN HẠNH

Chữa trị : Người già hoả vượng, đau đầu, ngất thường xuyên
Liều lượng, công dụng : 2 quả ngân hạnh tươi bỏ vỏ, tán nhỏ uống với nước sôi vào buổi sáng, lúc đói

ĐẦU CÁ MÒ RUY, HÀNH, RƯỢU

Chữa trị : phụ nữ nhức đầu

Liều lượng, công dụng :

Một đầu cá mò ruy, 6 củ hành tươi 100ml rượu trắng, 1 bát nước. Rán thơm đầu cá, rồi cho rượu, hành, nước vừa đủ, ninh nhừ, cho muối ăn. Ăn hết 1 lần.

Công hiệu: An thần, khỏi váng đầu

NHÂN QUẢ HẠNH ĐÀO, VỪNG ĐEN HOÀN

Chữa trị : Nhức đầu hoa mắt do gan thận hư

Liều lượng, cách dùng :

Nhân hạnh đào, vừng đen, kỉ tử, hoa cúc sao vàng tán nhỏ, luyện với mật, làm thành viên. Mỗi viên 10g.

Mỗi lần uống 1 viên, mỗi ngày uống 3 lần, uống với nước sôi vào lúc đói.

Công hiệu: Bổi dưỡng, gan thận, an thần.

THIÊN MA, ÓC LỢN

Chữa trị : Nhức đầu hoa mắt

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 10g thiên ma, 1 bộ óc lợn thấp cách thuỷ. Mỗi ngày hoặc cách ngày ăn một lần. Ăn 3 - 4 lần sẽ thấy kết quả.

Công hiệu: Trừ phong, điều hoà thông mạch.

HOÀI SƠN, KHỞI TỬ, ÓC LỢN

Chữa trị : Huyết hư, chóng mặt

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 1 bộ óc lợn, 30g hoài sơn 10g khởi tử. Ninh nhừ, ăn cả cái với nước.

Công hiệu: Bổ huyết, khỏi nhức đầu hoa mắt

HÀ THỦ Ô, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Nhức đầu, hoa mắt

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng khoảng 60g hà thủ ô, 2 quả trứng gà, cho vào nước đun sôi. Trứng chín, bóc bỏ vỏ, tiếp tục đun sôi kỹ. Ăn trứng, uống nước.

Công hiệu: Sinh huyết, giảm nhức đầu, hoa mắt

XUYÊN KHUNG, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Nhức đầu, hoa mắt

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần có thể dùng 6-9g xuyên khung 2 quả trứng gà, cho vào nước đun sôi, trứng chín bóc bỏ vỏ, tiếp tục đun sôi kỹ. Ăn trứng, uống nước

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể, sinh huyết

ĐẬU ĐEN, CÁ

Chữa trị: Chóng mặt

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 60 - 90g đậu đen, cá sắt 2 - 4 con, rửa sạch. Đổ nước vừa đủ, đun nhỏ lửa. Ninh nhừ, ăn nóng.

Công hiệu: Bổ huyết, bổ thận, khỏi chóng mặt.

CHÁO SÒ BIỂN, VỎ TRỨNG, GẠO TẺ

Chữa trị : Chóng mặt ù tai

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 30g sò biển, 1 vỏ trứng, gạo tẻ vừa đủ. Tất cả nấu thành cháo, cho vào một ít muối, ăn nóng.

Công hiệu: Bổ dưỡng, hạ hoả

KHỞI TỬ HẤP ÓC DÊ

Chữa trị : Huyết hư, chóng mặt

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 30g khởi tử , 1 bộ óc dê. Hấp cách thuỷ.

Công hiệu: Bổ thận, gan, não, an thần

104. CHỮA BỆNH TRĨ

MỘC NHĨ, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị : Trĩ nội, trĩ ngoại, khi đi ỉa, hậu môn chảy máu
Liều lượng, cách dùng : Mộc nhĩ 50g, đường trắng 100g, sắc lấy 1 bát nước. Ăn cái, uống nước.
Công hiệu: Mát máu, cầm máu

RAU CÚC, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị : Trĩ nội, trĩ ngoại, khi ỉa hậu môn đau chảy máu.
Liều lượng, cách dùng : Rau cúc 100g, đường đỏ 100g, cho 1 bát nước. Ninh nhừ, ăn cái, uống nước.
Công hiệu: Tiêu viêm cầm máu

ĐẬU XANH, ĐẠI TRÀNG LỢN

Chữa trị : Trị nội, trĩ ngoại. Khi ỉa hậu môn đau, chảy máu.
Liều lượng, cách dùng : Đậu xanh 200g, đại tràng 1 khúc. Nhồi đậu xanh vào đại tràng, buộc chặt 2 đầu Ninh nhừ ăn cái lẫn nước.

CÁ DIẾC, LÁ HẸ

Công hiệu: Trĩ nội, trị ngoại
Liều lượng, cách dùng : Cá diếc 1 con, lá hẹ 200g, nấu chín kỹ, ăn cái, uống nước.
Công hiệu: Mất máu, cầm máu

HOA HOÈ, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Trĩ nội, trĩ ngoại
Liều lượng, cách dùng Hoa hoè 15g sao kỹ. Quả xộp xộp 15g thịt lợn nạc 100g, cho nước vừa đủ, nấu chính kỹ. Mỗi ngày hoặc cách ngày ăn một lần.
Người bệnh nhẹ ăn liên tục 3 - 5 lần người bệnh nặng ăn nhiều lần.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, cầm máu

MẬT LỢN, CAM THẢO, ĐƯỜNG, MẬT ONG HOÀN

Chữa trị : Trĩ nội, trĩ ngoại, chảy máu

Liều lượng, cách dùng : Mật lợn 7 chiếc, bột cam thảo 200g, đường đỏ, đường trắng, mật ong, mỗi loại 200g. Trước hết cho đường mật ong vào đung sôi, cho bột cam thảo vào quấy đều, sau đó cho mật lợn vào, đun nhỏ lửa, cô đặc thành cao để nguội viên thành từng viên. Mỗi lần ăn 15g. Ngày 2 lần vào buổi sáng, chiều uống với nước sôi.

Công hiệu: cầm máu, tiêu viêm.

VỪNG ĐEN ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị : Trĩ nội, trĩ ngoại, chảy máu.

Liều lượng, cách dùng : Vừng đen 500g, đường đỏ 500g. Vừng đen sao thơm, cho đường đỏ vào quấy đều. Ăn nhiều lần trong ngày tuỳ ý.

Công hiệu: Bổ khí huyết, cầm máu :

MỘC NHĨ ĐEN NẤU VỚI TÁO TẦU

Chữa trị : Trĩ nội, trĩ ngoại, chảy máu

Liều lượng, cách dùng : Dùng 15-30g mộc nhĩ đen, 20-30 quả táo tầu. Nấu chín ăn. Mỗi ngày ăn lần 1 lần. Chữa liên tục nhiều ngày.

Công hiệu: Bổ huyết, cầm máu

RAU DỀN GAI, ĐẠI TRÀNG LỢN

Chữa trị : Trĩ nội, ngoại viên, chảy máu

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 100 - 120g rau dền gai (hoặc rau dền dại) tươi : 150 - 200g đại tràng lợn, rửa sạch. Tất cả ninh nhừ 1 tiếng trở lên. Ăn cái, uống nước

Công hiệu: Cầm máu, tiêu viêm.

ĐƯỜNG TRẮNG, DẠ DÀY CÁ HẤP CÁCH THỦY

Chữa trị : Bệnh trĩ
Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 15 - 30g dạ dày cá, 30-60g đường trắng. Hấp cách thuỷ, cho gia vị, ăn nóng.
Mỗi ngày ăn 1 lần, ăn liên tục nhiều ngày.
Công hiệu: Tăng khí huyết, cầm máu, hạn chết phát triển trĩ

QUẢ XỘP XỘP, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Bệnh trĩ:
Liều lượng, cách dụng : Mỗi lần dùng 60g quả xộp xộp 100 - 120 thịt lợn nạc. Hấp cách thuỷ.
Công hiệu: Ngoài tác dụng chữa bệnh trĩ, bài thuốc này còn có thể chữa viêm ruột.

RAU CÂU

Chữa trị : Bệnh trĩ ở thời kỳ đầu
Liều lượng, cách dùng : Rau câu rồng (còn gọi là rong đỏ, rau gạc hươu) 30g đường trắng vừa đủ. Giã nát, hấp cách thuỷ.
Ăn vào 2 buổi (sáng, chiều) 1 lần 3 thìa
Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu phù, cầm máu.

HOA HOA, LÁ LÁCH BÒ

Chữa trị : Bệnh trĩ, chảy máy
Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần 60g hoa hoè, khoảng 200 - 250 g lá lách bò. Ninh nhừ, cho 1 ít muối. Ăn cả cái lẫn nước.
Công hiệu: Thanh nhiệt, mát máu, cầm máu.

RAU HOA CÚC. NƯỚC ĐƯỜNG

Chữa trị: Bệnh trĩ, chảy máu
Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 60g hoa cúc, đường đỏ vừa đủ, đổ nước vào, nấu chín. Ăn vào buổi sáng sớm hàng ngày lúc đói. Điều trị liên tục 3 - 4 ngày.
Công hiệu: Thanh nhiệt, mát máu, cầm máu

TÁO TẦU, QUẢ TỬ LI

Chữa trị : Bệnh trĩ, chảy máu, đau
Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 150 - 200g quả tử li ;10 - 15 quả táo. Hấp cách thuỷ, cho thêm gia vị, ăn.
Công hiệu: Bổ máu, cầm máu

HOA MÀO GÀ, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Bệnh trĩ, chảy máu
Liều lượng, cách dùng :
Mỗi lần dùng 15 - 30 g hoa mào gà trắng cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, Đập 2 quả trứng gà, quấy đều, đun sôi lên là ăn được.
Mỗi ngày ăn một lần. Ăn liên tục 3 - 4 lần
Công hiệu: Mát máu, cầm máu

ĐƯỜNG PHÈN, CHUỐI TIÊU

Chữa trị : Bệnh trĩ, táo bón, máu ra nhỏ giọt
Liều lượng, cách dùng :
Mỗi ngày đường 1 - 2 quả chuối tiêu, bóc vỏ, trộn vào 1 ít đường phèn. Hấp cách thuỷ, chia 2 phần, ăn hết trong ngày. Điều trị liên tục nhiều ngày.
Công hiệu: Nhuận tràng, cầm máu

GIẤM CHUA NẤU TIẾT DÊ

Chữa trị : Bệnh trĩ thời kỳ đầu, có chảy máu
Liều lượng, cách dùng :
Mỗi lần dùng 200g tiết dê đông, cắt thành miếng nhỏ, cho vào 1 bát dấm chua nấu chín. 1 ít muối ăn. Ăn tiết dê (cũng có thể uống nước dấm)
Công hiệu: Khỏi tụ máu, cầm máu, tăng khí huyết.

QUẢ XỘP XỘP, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị : Bệnh trĩ, chảy máu, táo bón

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 30g quả xộp xộp, đường phèn vừa đủ. Ninh nhừ, uống nước. Mỗi ngày uống 1 lần. Điều trị liên tục 3 - 5 ngày sẽ có hiệu quả.
Công hiệu: Giải độc, cầm máu

HOA BẠNG LAN, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Bệnh trĩ, chảy máu
Liều lượng, cách dùng :Mỗi lần dùng 30g hoa bạng lan, 150g thịt lợn nạc, cho nước vừa đủ ninh nhừ, cho vào 1 ít muối. Ăn cả cái lẫn nước.
Công hiệu: Mát máu, cầm máu :

QUẢ CÀ

Chữa trị : Trĩ nội thời kỳ đầu, táo bón, viêm, chảy máu
Liều lượng, cách dùng :Mỗi lần dùng 1 - 2 quả cà, rửa sạch trộn vào 1 ít dầu ăn, muối ăn. Hấp cách thuỷ. Ăn cả cái và nước

ĐƯỜNG PHÈN, QUẢ HỒNG KHÔ

Chữa trị : Bệnh trĩ
Liều lượng, cách dùng :
Mỗi lần dùng 3 quả hồng khô, rửa sạch cho vào 1 ít đường phèn. Hấp cách thuỷ. Khi quả hồng mềm nhũn là ăn được.
Công hiệu: Tiêu viêm, cầm máu

105. CHỮA RA MỒ HÔI TRỘM

SA SÂM, ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO, THỊT RÙA

Chữa trị : Ra mồ hôi trộm
Liều lượng, cách dùng :
Mỗi lần dùng 60g sa sâm, 12g đông trùng hạ thảo, 1-2 con rùa, mổ rùa bỏ mật gan, rửa sạch, lọc lấy thịt. Thịt rùa, sa sâm, đông

trùng hạ thảo cho vào nồi. Đậy vung kín, ninh nhừ, cho muối. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, không ra mồ hôi.

SÒ, HẾN, RỄ CÂY LÁ HẸ

Chữa trị : Đêm ngủ ra mồ hôi trộm

Liều lượng, cách dùng : Sò biển 100g thịt hến 100g, rễ cây hẹ 50g ninh nhừ ăn hết 1 lần

Công hiệu: Tăng khí huyết khỏi ra mồ hôi trộm

TIỂU MẠCH, TÁO TẦU, LONG NHÃN

Chữa trị : Thường xuyên ra mồ hôi trộm (kể cả trời nóng lạnh)

Liều lượng, cách dùng : Tiểu mạch 50g, táo tầu 10 quả, long nhãn 25g, đổ nước nấu canh ăn.

MỘC NHĨ, TÁO TẦU

Chữa trị : Chữa ra mồ hôi trộm

Liều lượng, cách dùng :

Mộc nhĩ, tào tầu, mỗi thứ 25g, nước 500g, sắc lấy 400g, chia thành 3 lần, uống hết trong ngày. Điều trị liên tục 5 ngày có thể khỏi bệnh.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, khỏi ra mồ hôi trộm.

ĐẬU TƯƠNG, TÁO TẦU, HẠT TIỂU MẠCH LÉP

Chữa trị : Cơ thể suy nhược, ra mồ hôi trộm

Liều lượng, cách dùng : Đậu tương 100g, hạt tiểu mạch lép 50g, táo 5 quả, đổ nước, nấu chín, ăn

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể, không ra mồ hôi trộm

CANH CÁ QUẢ (CÁ CHUỐI)

Chữa trị : Trẻ em ra mồ hôi trộm

Liều lượng, cách dùng : Cá quả khoảng 100g, rửa bằng nước sôi cho sạch nhớt, bỏ hết ruột gan, mật, dùng dầu ăn rán vàng, cho vào 1 bát rưỡi nước. Ninh nhừ, lấy rửa bát nước cho vào 1 ít muối. Ăn cả cái lẫn nước ăn hết 1 lần trong ngày. Ăn liên tục 3 ngày

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, khỏi ra mồ hôi trộm

LÁ HẸ, TÔM TƯƠI

Chữa trị : Ra mồ hôi trộm

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần có thể dùng 150g lá hẹ, 250g tôm nước ngọt tươi (bóc bỏ vỏ) xào chín, ăn vào 2 bữa cơm.

- Nếu dùng chữa bệnh liệt dương, cần trộn vào ít rượu trắng, ăn với cơm.
- Rán thịt tôm với dầu lạc, rồi cho lá hẹ vào xào ăn, chữa bệnh càng tốt.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, ra mồ hôi trộm.

Chú ý: Nam thanh niên, thân thể cường tráng, dương thịnh thì không nên ăn.

THỊT BÒ, BẮC HOANG KỲ

Chữa trị : Cơ thể suy nhược, ra mồ hôi trộm

Liều lượng, cách dùng : Thịt bò 250g, bắc hoàng kỳ, đảng sâm hoài sơn, cám tiểu mạch, mỗi thứ 50g. Ninh nhừ, cho vào ít muối ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể, khỏi ra mồ hôi trộm

HẠT TIỂU MẠCH LÉP, TÁO TẦU

Chữa trị : Ra mồ hôi trộm

Liều lượng, cách dùng : Táo 30g, tiểu mạch lép 30g, sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 lần

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, ngừng ra mồ hôi trộm

GẠO NẾP, HẠT TIỂU MẠCH LÉP

Chữa trị : Khí huyết kém ra mồ hôi trộm

Liều lượng, cách dùng : Gạo nếp 100 sao vàng, 50g hạt tiểu mạch lép sao vàng. Tất cả tán thành bột. Mỗi lần 10g uống với nước cơm.

Công hiệu:Tăng cường khí huyết, ngừng ra mồ hôi

THÓC NẾP

Chữa trị : Ra mồ hôi nhiều

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 60g thóc nếp, cho vào chảo, đun nhỏ lửa, rang đến khi hạt nẻ, cho nước và 1 ít muối sắc kỹ lấy nước uống. Mỗi ngày 1 lần, điều trị liên tục 3 - 5 ngày:

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, ngừng ra mồ hôi.

LÁ CÂY SƠN TRA, GẠO NẾP

Chữa trị : Ra mồ hôi trộm

Liều lượng, cách dùng :Mỗi lần dùng 250g gạo nếp, ngâm nước trong 1 đêm, lá cây sơn tra tươi đủ dùng, rửa sạch, dùng lá sơn tra gói gạo nếp thành bánh chưng, luộc kỹ. Mỗi ngày ăn 1 lần. Điều trị liên tục 3- 4 ngày.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, bổ trung khỏi ra mồ hôi. Bài thuốc này có thể chữa trị ra mồ hôi nhiều sau khi đẻ và các biện pháp ra mồ hôi khác do huyết hư.

ĐẬU ĐEN, LONG NHÃN, TÁO TẦU

Chữa trị : ra mồ hôi trộm do âm hư

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 50g đậu đen, 15g long nhãn, 50g táo tầu, cho vào 3 bát nước sắc lấy 2 bát chia làm 2, uống vào 2 buổi sáng, chiều.

Công hiệu: Kiên vị, bổ thận, bổ tâm khí, bổ máu bài thuốc này bồi dưỡng cho người cao tuổi vào mùa đông rất tốt.

Bài thuốc này cũng dùng để chữa chứng ra mồ hôi trộm.

LÁ HẸ, QUẢ CẬT LỢN

Chữa trị : Ra mồ hôi trộm

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 100g lá hẹ tươi, rửa sạch, thái nhỏ; quả cật lợn rửa sạch thái mỏng, cho dầu lạc, muối, xào chín. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi chứng ra mồ hôi trộm

CAM THẢO, TIỂU MẠCH, TÁO TẦU

Chữa trị : RA mồ hồi trộm

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 10g cam thảo, 30g tiểu mạch, 5g táo tầu. Dùng 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu: Bổ tim, an thần, tăng khí huyết. Bổ tì vị, khỏi ra mồ hôi trộm.

HẠT TIỂU MẠCH LÉP, DẠ DẦY DÊ

Chữa trị : Trẻ em ra mồ hôi trộm do tì hư, âm hư:

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 30 - 50g hạt tiểu mạch lép, 150 - 200g dạ dày dê, rửa sạch, thái nhỏ, cho nước vừa đủ. Ninh nhừ. Ăn cả nước và cái.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết. Khỏi ra mồ hôi trộm

106. CHỮA BỆNH PHONG THẤP

Ý DĨ

Chữa trị : Viêm khớp do phong thấp.

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 100g ý dĩ. Ninh nhừ trộn với 500g gạo nếp thổi thành xôi ý dĩ, rãi mỏng, để nguội, rắc men, ủ thành rượu nếp.

Hàng ngày ăn tuỳ ý vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ tì vị, mạch gân cốt, trừ phong thấp

RẮN NGÂM RƯỢU

Chữa trị : Phong thấp, đau xương

Liều lượng, cách dùng : Rắn hoa cỏ 5 con, rượu trắng (50 trở lên) 2 lít rưỡi, ngâm sau 1 tháng có thể dùng được.
Uống rượu rắn trước bữa ăn hàng ngày.

Công hiệu: Trừ phong thấp, giảm đau khớp

XƯƠNG ỐNG CHÂN DÊ NGÂM RƯỢU

Chữa trị : Đau xương ống chân

Liều lượng, cách dùng : Xương ống chân dê số lượng tuỳ ý, ngâm rượu uống.

Công hiệu: mạnh gân cốt, giảm đau

KHOAI LANG RUỘT VÀNG VỎ TRẮNG

Chữa trị : Đau có rút gan bàn chân

Liều lượng, cách dùng : Lấy 500g khoai lang vỏ trắng ruột vàng, thái miếng luộc chín, ngâm vào 200ml rượu trắng, sau 1 tháng đem ra uống. Tuỳ theo khả năng uống của từng người. Uống trong 1 tháng.

Công hiệu: Giảm đau, giãn gân cốt.

MỘC NHĨ, NHÂN QUẢ ĐÀO, MẬT ONG

Chữa trị : Đau tê liệt tứ chi do phong thấp.

Liều lượng, cách dùng : Mộc nhĩ 50g, nhân quả đào 15g, mật ong 50ml. Mộc nhĩ ngâm nước nóng, rửa sạch, rồi ninh nhừ với nhân hạt đào. Sau đó trộn mật ong, rượu, quấy đều, ăn nóng.

Công hiệu: Sinh huyết, giãn gân cốt

HỒ TIÊU, THỊT RẮN

Chữa trị : Viêm khớp do phong thấp, hoặc phong hàn

Liều lượng, cách dùng :Mỗi lần dùng 40 - 60g rễ cây hồ tiêu, khoảng 250g thịt rắn (nếu là rắn độc thì chặt bỏ đầu). Ninh nhừ ăn.

Sau khi ninh nhừ, nếu được mật của con rắn khác đã luộc chín hoà vào ăn thì rất tốt.

Công hiệu: Khử hàn, trừ thấp

HỒ TIÊU, ĐUÔI LỢN

Chữa trị : Viêm khớp do phong thấp

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 100g rễ cây hồ tiêu một cái đuôi lợn. Ninh nhừ, bỏ bã, ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Trừ thấp, tiêu viêm

THIÊN CÂN BÁ, CHÂN LỢN

Chữa trị : Đau, tê thấp, do phong thấp.

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 60g thiên cân bá, 1 cái chân lợn, chặt nhỏ chân lợn. Tất cả cho vào ninh nhừ, cho vào ít muối. Ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Trừ phong thấp, giãn gân cốt, khoẻ lưng, chân.

NHÂN SÂM, RẮN BỜM NGỰA

Chữa trị : Đau mỏi lưng gối do thận hư. Đau gân cốt do phong thấp.

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 2 con rắn bờm ngựa, lột da, bỏ mật gan, cho vào 6 g sâm cao ly hoặc 10g sâm cát lâm. Hấp cách thuỷ ăn.

Công hiệu: Tăng khí huyết, bổ âm, bổ thận, trừ phong thấp.

CÀNH DÂU, GÀ MÁI

Chữa trị : Viêm khớp do phong thấp, chân tay đau mỏi tê liệt, đau lưng cổ mãn tính

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 60g cành dâu già, một con gà mái khoảng 500g, làm sạch lông, bỏ mật, ninh nhừ cho vào 1 ít muối ăn. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Bổ tuỷ sống, trừ phong thấp, khỏi viêm khớp; khỏi đau mỏi lưng.

BẮC HOÀNG KỲ, THỊT RẮN

Chữa trị : Sau khi trúng phong bán thân bất toại. Đau khoép do phong thấp, đau lưng gối mãn tính.

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 50g bắc hoàng kỳ, 200g thịt rắn, 3 lát gừng, cho dầu, muối, xào chín ăn.

Công hiệu: Bổ dưỡng khí huyết, trừ phong thấp, giãn gân cốt

THIÊN CÂN BÁ, XƯƠNG SỐNG CHÓ, ĐUÔI LỢN

Chữa trị : Viêm khớp do phong thấp; người cao tuổi đau lưng gối, viêm cột sống do phong thấp, viêm cột sống do béo phì, đau mỏi lưng do bị đau lưng kéo dài.

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi ngày dùng 30g thiên cân bá, 25g bán phong hà, 30g xương sống chó, 1 cái đuôi lợn, cho vào 6 bát nước, sắc lấy 1 bát. Ăn đuôi lợn, uống nước.

Nếu đau lưng do phong thấp, thì mới cho 25g bán phong hà.

Công hiệu: Trừ phong, tiêu viêm

TANG KÝ SINH, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Huyết hư, phong thấp

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 15 - 30g tang ký sinh , 1-2 quả trứng gà

Công hiệu: Bổ huyết, trừ phong

KIM NGƯU, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Đau xương do phong thấp

Đau phần mềm quay người khó khăn

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 15g rễ Kim Ngưu, 1 quả trứng gà, cho vào 2 bát nước, đun sôi, trứng chín, bóc bỏ vỏ, tiếp tục đun đến lúc cạn, còn 1 bát nước là được:

Ăn trứng, uống nước

Công hiệu: Trừ phong, tiêu phù, giảm đau

107. CHỮA ĐAU THẦN KINH TOẠ

CAO XƯƠNG BÁO NGÂM RƯỢU

Chữa trị: Đau thần kinh toạ

Liều lượng, cách dùng :

Xương báo nấu thành cao, hoà tan trong rượu. Mỗi ngày uống 1 - 2 lần. Mỗi lần 5 - 15g.

Công hiệu: Giảm đau

THẠCH QUYẾT MINH (VỎ BÀO NGƯ)

Chữa trị : Đau thần kinh toạ

Liều lượng, cách dùng :

Thạch quyết minh, xác rắn, bạc hà, mỗi thứ 15g chưng với rượu uống.

Công hiệu: Chữa đau thần kinh tọa rất hiệu nghiệm

108. CHỮA KHẢN CỔ MẤT TIẾNG

HẠT MĂNG CẦU, NƯỚC GIẢI TRẺ EM

Chữa trị : Ho khản tiếng, mất tiếng, họng khô rát.

Liều lượng, cách dùng : Lấy 4 hạt quả măng cầu, 1 cốc nước giải trẻ em. Hạt măng cầu giã nát, trộn với nước giải trẻ em, sắc lấy 1 bát. Uống hết trong 1 lần.

Công hiệu: Tiêm đờm, trừ khản tiếng

TRÁM MUỐI, CHÈ XANH, LÁ TRE, Ô MAI

Chữa trị : Mất tiếng do thức khuya, ăn thức ăn rau, rượu.....

Liều lượng, cách dụng : 5 quả trám muối, 5g lá chè xanh (tốt nhất là dùng lá của cây chè đã cỗi) 5 gam lá tre già, 2 quả ô mai, cho vào một bát nước, sắc kỹ, cho vào 1 ít đường trắng uống hết 1 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, khỏi mất tiếng

TRỨNG GÀ TƯƠI, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị : Khản tiếng do ca hát hoặc diễn thuyết
Liều lượng, cách dùng : Quấy trứng gà với đường trắng để ăn.
Công hiệu: Trơn cổ họng, khỏi khản tiếng

RAU HOA CÚC, MẬT ONG

Chữa trị : Khản tiếng do ca hát hoặc diễn thuyết.
Liều lượng, cách dùng :

Rau cúc 50g, cho vào 1 bát nước, sắc kỹ
cho vào 50g mật ong, quấy đều.
Ngậm trong mồm, nuốt từ từ
Chia 3 - 4 lần, ăn hết trong ngày

LẠC NHÂN KHÔNG BÓC MÀNG

Chữa trị : Khản cổ, mất tiếng
Liều lượng, cách dùng :

Dùng 70 - 90 g lạc nhân không bóc màng, cho nước vào ninh nhừ. Ăn lạc, uống nước, mỗi ngày 1 lần.
Điều trị nhiều ngày sẽ có hiệu quả

Công hiệu: Sinh huyết, khỏi khản tiếng

LẠC NHÂN, MẬT ONG

Chữa trị : Khản cổ, mất tiếng
Liều lượng, cách dùng :

30g lạc nhân, ninh nhừ, cho vào 30g mật ong, quấy đều, đun tiếp vài phút. Uống nước, ăn nhân lạc.
Chia làm 2 ăn hết trong 1 ngày

Công hiệu: Khỏi khản cổ, mất tiếng

ĐƯỜNG PHÈN, QUẢ TRÁM

Chữa trị : Mất tiếng
Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 12 quả trám, khoảng 1,5 đường phèn, rửa trám bằng nước sôi để nguội, lấy dao khía quả trám thành nhiều khía rồi tán thành bột nhét vào các vết khía của quả trám. Sau 1 - 2 tiếng ăn 2 quả, nhai nuốt từ từ. Có đờm thì khạc đờm ra, không có đờm thì nuốt nước, nhả bã quả trám để khỏi ảnh hưởng tiêu hoá.

Công hiệu: Sinh huyết, giải nhiệt, tiêu đờm, mát phổi, khỏi khản tiếng, mất tiếng

CHÁO RAU BẮP CẢI KHÔ, GẠO

Chữa trị : Viêm họng, mất tiếng

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 30 - 50g rau cải hoặc rau bắp cải khô, 50 g gạo rẻ, cho nước vừa đủ, nấu thành cháo cho vào 1 ít dầu lạc. Ăn hết trong 1 ngày.

Công hiệu: bổ âm, tiêm đờm, tiêu viêm, khỏi mất tiếng.

QUẢ XỘP XỘP ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị : Mất tiếng

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 30g quả xộp xộp, đường phèn vừa đủ, ninh nhừ. Mỗi ngày ăn 1 lần. Điều trị liên tục 3 - 5 ngày sẽ có hiệu quả

Công hiệu: Tiêu đờm, thông khí huyết, mát phổi, khỏi mất tiếng.

109. CHỮA BỆNH DI TINH

NHỤC THUNG DUNG, THỊT DÊ

Chữa trị : Di tinh, dương suy.

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 30g nhục thung dung, 15 - 20g thịt dê, rửa sạch, thái miếng cho gạo tẻ và nước vừa đủ vào nấu thành cháo, cho vào 1 ít muối ăn, hết 1 lần.

Công hiệu: Bổ thận, tăng cường sinh lực

RUỘT GÀ, RƯỢU

Chữa trị : Dị tinh

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 2 - 3 bộ ruột gà, rọc ra rửa sạch, cắt thành từng khúc, dùng dầu lạc xào chín, cho vào 1 thìa rượu, 1 ít muối ăn, ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ thận, tăng khí huyết, giữ lại tinh dịch.

SA SÂM, ĐỘNG TRUNG HẠ THẢO, THỊT RÙA

Chữa trị : Thận hư, di tinh

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 60g sa sâm, 10g đông trùng hạ thảo 1 - 2 con rùa đen (bỏ mật gan). Trộn thịt rùa, sâm, đông trùng hạ thảo, ninh nhừ, cho vào 1 ít dầu ăn, muối ăn. Ăn cả cái với nước.

Công hiệu: Bổ âm, bổ huyết, bổ thận, giữ tinh dịch

BỔ CỐT CHỈ, BONG BÓNG DÊ (BÀNG QUANG)

Chữa trị : Bệnh dị tinh

Liều lượng, cách dùng: : Mỗi lần có thể dùng 15g bổ cốt chỉ. Khoảng 150 - 200g bàng quang dê, thái nhỏ, ninh nhừ, cho vào 1 ít muối ăn. Ăn cả nước lẫn cái

Công hiệu: Bổ thận, tráng dương, giữ lại tinh dịch

ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO, VỊT TRỜI

Chữa trị : Bệnh dị tinh

Liều lượng, cách dùng: : Mỗi lần dùng 1 con vịt trời, làm sạch bỏ mật, lấy 10 - 12g đông trùng hạ thảo, rửa sạch, cho vào bụng vịt, khâu kín, hấp cách thuỷ. Khi chín nhừ, cho vào 1 ít muối ăn. Ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Bổ tim, mát phổi, bổ thận, tăng cường tinh lực

QUẢ TẬT LÊ, BONG BÓNG CÁ

Chữa trị : Thận hư, di tinh

Liều lượng, cách dùng: : Mỗi lần dùng 10 - 12g quả tật lê, lấy vải sạch gói chặt. 10 - 15g bong bóng cá thái nhỏ. Ninh nhừ, nêm vào 1 ít dầu ăn, muối ăn. Ăn bong bóng cá uống nước.

Công hiệu: Bổ thận, tinh dịch khoẻ

NHÂN HỒ ĐÀO, LÁ HẸ

Chữa trị : Mộng tinh, di tinh

Liều lượng, cách dùng: :

Mỗi lần dùng 60g nhân hồ đào, 15g lá hẹ, cho dầu vừng và 1 ít muối ăn, xào chín. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ thận, tráng dương, khoẻ tinh dịch.

BA KÍCH, RUỘT GÀ

Chữa trị : Thận hư, dị tinh

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 15g ba kích, 2 - 3 bộ ruột gà (làm sạch) cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, thêm vào ít muối ăn. Ăn ruột gà, uống nước.

Công hiệu: Bổ thận, tráng dương, bổ gân, bền chắc tinh dịch.

HẠT SEN, KHIẾM THỰC, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Mộng tinh, di tinh

Liều lượng, cách dùng: :

Mỗi lần dùng 50g hạt sen, 50g khiếm thựco 200g thịt lợn nạc. Ninh nhừ cho vào ít muối ăn. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ tì, bổ vị, khoẻ tinh dịch.

LÁ HẸ, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Thận hư, di tinh

Liều lượng, cách dùng::

Mỗi lần dùng 100g lá hẹ tươi, rửa sạch, thái nhỏ, 2 quả trứng gà, quấy đều với dầu lạc, nêm muối, xào chín ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: ấm trong, bổ huyết, bổ thận, bền chắc tinh dịch.

QUẢ KIM ANH, CÁ DIẾC

Chữa trị : Thận hư, di tinh

Liều lượng, cách dùng: :

mỗi lần dùng 30g quả kim anh, khoảng 250g cá diếc (bỏ ruột, không đánh vẩy), ninh nhừ, cho vào 1 ít dầu ăn, muối ăn, ăn cái, uống nước.

Công hiệu: Kiên tì, bổ huyết, bền chắc tinh dịch

LÁ HẸ, QUẢ CẬT LỚN

Chữa trị : Thận hư, dị tinh.

Liều lượng, cách dùng: :

Mỗi lần dùng 100g lá hẹ, rửa sạch thái nhỏ, 1 quả cật lợn thái lát, cho dầu lạc muối ăn, xào chín. Ăn vào 2 bữa cơm

Công hiệu: Bổ thận, bền chắc tinh dịch

HÀ THỦ Ô, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Di tinh

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 60g hà thủ ô, 2 quả trứng gà cho vào đun sôi, trứng gà chín, bóc bỏ vỏ, tiếp tục đun sôi kỹ, Ăn trứng, uống nước.

Công hiệu: Tăng khí huyết, bền chắc tinh dịch

ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO, NHAU THAI NHI

Chữa trị : Di tinh

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 10-15g trung hạ thảo, 1 nửa hoặc 1 chiếc nhau thai nhi tươi. Hấp cách thuỷ chín kỹ, ăn 1- 2 lần có thể thấy kết quả.

KHỞI TỬ, DƯƠNG VẬT BÒ

Chữa trị : Di tinh

Liều lượng, cách dùng: :

Mỗi lần dùng 20 - 40g kỉ tử 1 cái dương vật bò . Hấp cách thuỷ. Ăn thịt, uống nước.

Có thể cho vào 2 lát gừng tươi để khử mùi. Thường điều trị 1 - 2 lần sẽ thấy hiệu quả

Công hiệu: Tráng dương, bổ thận, khoẻ tinh dịch.

LÁ HẸ, GAN DÊ

Chữa trị : Di tinh

Liều lượng, cách dùng: :

Mỗi lần dùng 10g lá hẹ, rửa sạch, thái nhỏ, 120 gan dê, thái nhỏ. Xào chín kỹ, ăn hết trong 1 lần.

KHIẾM THỰC HẦM, VỊT

Chữa trị : Thận hư, di tinh

Liều lượng, cách dùng: :

Mỗi lần có thể dùng 100 120 khiếm thực 1 con vịt, làm sạch, bỏ ruột, cho khiếm thực vào bụng vịt, đun nhỏ lửa, Ninh nhừ khoảng 2 tiếng, cho muối, thêm gia vị để ăn.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi bệnh dị tinh

NHÂN HỒ ĐÀO, NGŨ VỊ TỬ, MẬT ONG

Chữa trị : Di tinh

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 5-8 nhân quả hồ đào 2 - 3g ngũ vụ tử, rửa sạch, mật ong vừa đủ. Tất cả quấy đều, ăn hết 1 lần

Công hiệu: Bổ thận, khỏi di tinh

ĐAO ĐẬU, QUẢ CẬT LỢN

Chữa trị : Di tinh

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10 hạt đao đậu (còn gọi là Kiếm đậu).

1 quả cật lợn thái nhỏ cho vào 2 bát nước, đun còn 1 bát, thêm ít muối ăn. Ăn quả cật lợn, uống nước canh (đậu có thể ăn hoặc không).

Công hiệu: Bổ thận, ôn trung, khỏi di tinh

ĐẬU PHỤ, THỊT DÊ

Chữa trị : Thận hư, dị tinh

Liều lượng, cách dùng: :

Đậu phụ, thịt dê đủ dùng, ninh nhừ cho thêm gừng tươi, hành củ để ăn.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi di tinh.

XUYÊN ĐOẠN NẤU VỚI ĐỖ TRỌNG, ĐUÔI LỢN

Chữa trị : Dị tinh

Liều lượng, cách dùng: :

Mỗi lần dùng 25g xuyên đoạn, 30g đỗ trọng, một cái đuôi lợn (làm sạch) ninh nhừ, cho vào 1 ít muối ăn, gia vị. Ăn nóng.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi dị tinh

QUẢ CẬT LỢN NẤU VỚI ĐỖ TRỌNG

Chữa trị : Di tinh

Liều lượng, cách dùng: :

Mỗi lần dùng 15 - 30g đỗ trọng, 1 quả cật lợn. Ninh nhừ. Ăn cả cái với nước

Công hiệu: Bổ thận, gan, mạnh gân cốt, khỏi di tinh

GÀ TRỐNG CHOAI, NHỤC THUNG DUNG

Chữa trị : Dị tinh

Liều lượng, cách dùng: 1 con gà trống nhỏ (300 - 400g) làm sạch, bỏ ruột, bỏ 30g nhục thung dung vào đổ nước và 1 ít rượu, ninh nhừ, ăn hết 1 lần

Công hiệu: Bổ khí huyết, khỏi di tinh

KHIẾM THỰC, SON DƯỢC, HẠT SEN

Chữa trị : Thận hư, di tinh

Liều lượng, cách dùng:

hạt sen, khiếm thực, mỗi thứ 10g, son dược 15g, mộc nhĩ trắng 6g. Tất cả ninh nhừ, cho vào ít đường trắng.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi di tinh

NƯỚC TÂM SEN

Chữa trị : Mộng, dị tinh, hoạt tinh

Liều lượng, cách dùng: :

3g tâm sen, sắc lấy nước uống, uống trước khi đi ngủ.

RỄ CÂY KIM ANH HẤP VỚI THỊT GÀ MÁI

Chữa trị : Dị tinh, mộng, hoạt tinh

Liều lượng, cách dùng: :

Mỗi lần dùng 30g rễ Kim anh, 1 con gà mái, làm sạch, bỏ đầu, chân, ruột, rễ Kim an thái nhỏ cho vào bụng gà, cho thêm 1 ít gạo tẻ. Hấp cách thuỷ, chín nhừ. Ăn thịt gà, uống nước.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi di tinh, hoạt tinh.

HOA SEN TRẮNG

Chữa trị : Mộng tinh, dị tinh

Liều lượng, cách dùng::

Hạt sen 100g hấp chín ăn. Ăn liên tục nửa tháng. Mỗi ngày ăn 2 lần

Công hiệu: Khỏi dị tinh, mộng tinh

KHIẾM THỰC, SON DƯỢC, HẠT SEN

Chữa trị : Thận hư, di tinh

Liều lượng, cách dùng:

Hạt sen, khiếm thực, mỗi thứ 10g, sơn dược 15g, mộc nhĩ trắng ống. Tất cả ninh nhừ, cho vào ít đường trắng

Công hiệu: Bổ thận, khỏi di tinh

NHUỴ HOA SEN

Chữa trị : Mộng tinh, di tinh

Liều lượng, cách dùng::

Dùng 50g nhuy sen, cho vào 1 bát nước sắc kỹ, khi uống cho vào ít muối.

Công hiệu: An thần,khỏi di tinh, mộng tinh.

HẠT CÂY LÁ HẸ

Chữa trị : Mộng tinh, di tinh, nhưng tinh dịch lại chảy ra theo nước tiểu.

Liều lượng, cách dùng: :

Hạt hẹ 100g, tán nhỏ, uống hết 3 lần trong ngày, uống với rượu.

Công hiệu: Bền chắc tinh dịch.

CẬT LỢN, QUẢ HỒ ĐÀO

Chữa trị : Di tinh hoặc tinh dịch chảy ra theo nước tiểu.

Liều lượng, cách dùng: :

1 đôi cật lợn, 50 quả hồ đào, ninh nhừ ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Bổ hư, khỏi di tinh.

KÉN TẰM

Chữa trị : Mộng tinh, di tinh, hoạt tinh

Liều lượng, cách dùng: : Dùng 1 tổ kén tằm, nướng thành than toàn tính, hãm nước sôi ăn hết 1 trong 1 lần.

Công hiệu: Bổ khí huyết, khỏi mộng di , hoạt tinh.

NHÂN HỒ ĐÀO, QUẢ CẬT LỢN

Chữa trị : Mộng tinh, dị tinh, hoạt tinh

Liều lượng, cách dùng:

Nhân hồ đào 30g, quả cật lợn 2 quả thái nhỏ, dùng dầu lạc xào chín. Ăn trước khi ngủ. Điều trị liên tục 3 - 5 ngày có hiệu quả.

Công hiệu: An thần, khỏi mộng tinh, di, hoạt tinh.

CẨU KHỞI TỬ, BA BA

Chữa trị : Di tinh

Liều lượng, cách dùng:

Ba ba 1 con, bỏ đầu, ruột, gan, khởi tử 30g, nữ tinh tử 15g, thục địa 25g. Tất cả cho vào sắc kỹ, bỏ bã thuốc. Ăn thịt ba ba, uống nước thuốc.

Công hiệu: an thần, khỏi di tinh

HẠT SEN ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị : Dị tinh

Liều lượng, cách dùng::

Dùng 15g hạt sen, 50g đường trắng, ninh nhừ. Ăn hết 1 lần vào buổi chiều. Mỗi đợt điều trị vào 15 ngày. trong thời gian mang bệnh, mỗi ngày lao động nhẹ 1 tiếng hoặc đi bách bộ, không được nằm suốt ngày.

Chú ý: Không được ăn đậu xanh, thịt gà và trứng.

Công hiệu: Bổ huyết, khỏi di tinh

110. CHỮA VÔ SINH

THẬN HẢI CẨU, NHÂN SÂM HOÀNG KÌ

Chữa trị : Vô sinh

Liều lượng, cách dùng: : Thận hải cẩu, nhân sâm, hoàng kỳ. Sắc lấy nước uống.

111. TRIỆT SẢN

LÔNG NGỖNG, BÁCH THẢO SƯƠNG, RƯỢU

Chữa trị : Triệt sản

Liều lượng, cách dùng: :Lông ngỗng nhổ ra còn mang máu ở quản lông, đem sao toàn tính, bách thảo sương (dùng cây cỏ dại đun bếp tạo ra muội đen bám ở đít nồi, cạo lấy muội đen để làm vị thuốc).

Tất cả tán nhỏ, trộn đều. Mỗi lần dùng 5 ga. Uống rượu hâm nóng vào sau khi có kinh nguyệt.

112. PHÒNG TRÁNH THAI

MAI CUA, RƯỢU

Chữa trị : Phòng tránh thai

Liều lượng, cách dùng: : Mai cua sao vàng, tán thành bột, uống với rượu (rượu nếp)

113. CHỮA VIÊM TINH HOÀN

GÀ TRỐNG, ĐẬU XANH

Chữa trị : Chữa viêm tinh hoàn.

Liều lượng, cách dùng:

Gà trống 1 con, đậu xanh 100g, ninh nhừ ăn.

- Có thể thêm vào 15 - 20g vừng.

CON RẾT, NHỤC QUẾ

Chữa trị : Viêm dịch hoàn

Liều lượng, cách dùng: :con rết, nhục quế mỗi thứ 3 g. Sao vàng, tán thành bột. Mỗi lần dùng 0,5 - 1g. Mỗi ngày 2 - 3 lần.

114. CHỮA LIỆT DƯƠNG

CHIM SẺ, MUỐI RANG

Chữa trị : Dương vật mềm, không cứng lên được, hoặc có cứng lên nhưng không chắc, không lâu, hoặc giao cấu chóng xuất tinh.

Liều lượng, cách dùng: :

2 con chim sẻ, làm sạch, bỏ mật, dùng dầu lạc rán chín thơm, chấm muối rang ăn, mỗi ngày điều trị 2 lần.

Công hiệu: Bổ huyết, tráng dương

ĂN TRỨNG CHIM SẺ

Chữa trị : Dương vật mềm không cứng lên được hoặc có cứng lên nhưng không chắc, không lâu, giao cấu chóng xuất tinh, chữa liệt dương.

Liều lượng, cách dùng: :

5 quả chim sẻ hấp chín, bóc vỏ ăn.

Công hiệu: Bổ khí huyết, tráng dương.

TÔM, RAU HẸ

Chữa trị : Dương vật mềm, không cứng lên được,hoặc có cứng lên nhưng không bền chắc không lâu. Khi giao cấu chóng xuất tinh.

Liều lượng, cách dùng:

200g thịt tôm tươi loại to. Rán thịt tôm bằng dầu lạc, rồi xào với 25g rau hẹ. Ăn hết trong 1 lần

Công hiệu: Gây hứng phấn, tráng dương

Chú ý: Những người thể lực cường tráng, dương thịnh không dùng bài thuốc này.

RƯỢU TRẮNG, GÀ TRỐNG CON

Chữa trị : Dương vật mềm, không cứng lên được hoặc cứng nhưng không bền chắc, không lâu. Khi giao cấu chóng xuất tinh

Liều lượng, cách dùng:

1 con gà trống khoảng dưới nửa kg, 200ml rượu trắng (50o trở lên), gà làm sạch, bỏ mật, dủng rượu rắng hầm chin, ăn nóng

Công hiệu: Bổ khí huyết, tráng dương.

GIUN ĐẤT, RƯỢU TRẮNG

Chữa trị : Liệt dương

Liều lượng, cách dùng: :

Bắt 3 con gium đất ở chỗ đất trồng rau hẹ rửa sạch, sao khô dòn, tán thành bột, hoà tan 1 lạng rượu trắng, uống hết 1 lần.

Công hiệu: Khỏi liệt dương

BONG BÓNG CÁ, NƯỚC CƠM

Chữa trị : Bệnh liệt dương

Liều lượng, cách dùng: : 1 cái bong bóng cá (cá khoảng 250 g trở lên) Rang bong bóng bằng nồi rang bằng đất, rang dòn, tán thành bột, uống với nước cơm.

Công hiệu: Bổ huyết tráng dương

THỤC PHỤ PHIẾN, GỪNG, THỊT CHO

Chữa trị : Chữa liệt dương và thận dương hư

Liều lượng, cách dùng: :

Mỗi lần dùng 15 - 30g thục phụ phiến, 150g gừng tươi, nướng chín, 500 - 1000 g thịt chó, thịt chó thái nhỏ, xào với tỏi dầu lạc, cho nước vào đun nhỏ lửa, cho tiếp gừng, thục phục phiến vào đun nhỏ lửa, sau 2 tiếng ăn được.

Công hiệu: Bổ dưỡng khí huyết tráng dương

Chú ý: Người bị cảm mạo không đường dùng bài thuốc này.

THỊT CHÓ, HỒI HƯƠNG

Chữa trị : Liệt dương, xuất tinh nhanh

Liều lượng, cách dùng::

Thịt chó vừa đủ, cho thêm đại hồi, tiểu hồi quế, thảo quả, trần bì, gừng tươi, tất cả ninh nhừ. Hàng ngày ăn 100g vào 2 lần: sáng, chiều.

Công hiệu: bổ huyết, tráng dương

CANH BA BA CẨU KHỞI TỬ

Chữa trị : Chữa liệt dương, hoa mắt nhức đầu

Liều lượng, cách dùng:

ba ba 1 con (bỏ đầu, ruột) cẩu khởi tử 30g, nữ trinh tử 15g, thục địa 15g. tất cả ninh nhừ, bỏ bã thuốc. ăn thịt ba ba uống nước canh.

Công hiệu: Bổ hận, tráng dương

VỪNG GẠO, NHAU THAI NHI

Chữa trị: Chữa liệt dương, ù tai, nhức đầu

Liều lượng, cách dùng::

Vừng 100g, bột gạo lúa nương (lúa cạn) 100g, 1 bộ nhau thai nhi (sấy khô). Tất cả tán thành bột, luyện với mật thành thuốc viên, mỗi viên khoảng 10g. Mỗi ngày uống 2 lần mỗi lần, uống 1 viên.

Công hiệu: Bổ khí huyết, tráng dương.

CỦ CÀ RỐT, THỊT CHÓ

Chữa trị : Chữa liệt dương

Liều lượng, cách dùng: :

Cà rốt thịt chó (hoặc thịt dê, thịt hươu) vừa đủ. Ninh nhừ. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Bổ thận, tráng dương

RƯỢU, CUA BỂ

Chữa trị : Chữa liệt dương

Liều lượng, cách dùng::

Mỗi lần có thể dùng 250g cua bể tươi, ngăm vào rượu khoảng 5-10 phút. Sau đó vớt ra luộc chín ăn.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, tráng dương

NHỤC THUNG DUNG, QUẢ CẬT DÊ

Chữa trị : chữa thận hư, liệt dương
Liều lượng, cách dùng: : Mỗi lần dùng 15 - 30g nhụy thung dung, 1 đôi quả cật dê. Hầm chín, ăn cả cái lẫn nước.
Công hiệu: Bổ thận tăng cường sinh lực, tráng dương

QUẢ CẬT LỢN, ĐỖ TRỌNG

Chữa trị : chữa liệt dương
Liều lượng, cách dùng::
Mỗi lần dùng 15 - 30g đỗ trọng, 1 quả cật lợn, ninh nhừ, ăn cả cái và nước.
Công hiệu: Bổ thận, tráng dương

SA SÂM, ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO, THỊT RÙA

Chữa trị : Chữa liệt dương do suy thận
Liều lượng, cách dùng: :Mỗi lần dùng 60g sa sâm, 10g đông trùng hạ thảo, 1 con rùa đen (bỏ ruột). Thịt rùa trộn với sa sâm, đông trùng hạ thảo cho nước vào, ninh nhừ, rồi cho dầu ăn, muối ăn. Ăn thịt rùa, uống nước canh.
Công hiệu: Bổ thận, tráng dương

BA KÍCH, RUỘT GÀ

Chữa trị: Chữa liệt dương, xuất tinh sớm
Liều lượng, cách dùng: :
Mỗi lần dùng 15g ba kích, ruột gà : 2 - 3 bộ (làm sạch) cho vào 2 bát nước nấu còn 1 bát, cho vào ít muối. Ăn lòng gà, uống nước.
Công hiệu: Bổ thận, tráng dương

TỎI HẦM THỊT DÊ

Chữa trị : Chữa liệt dương do thận suy

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 250g thịt dê, thái nhỏ 50g tỏi bóc vỏ, cho nước và đun nhỏ lửa. Khi chín nhừ, cho vào 1 ít muối. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bổ thận, tráng dương, tăng tinh lực.

LÁ HỆ TRỨNG GÀ

Chữa trị : Chữa liệt dương do thận hư

Liều lượng, cách dùng::Mỗi lần dùng 100g lá hẹ tươi, rửa sạch, thái nhỏ 2 quả trứng gà, trộn đều với lá hẹ, dùng dầu lạc để rán, (cho vào ít muối). Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Ôn trung tráng dương

HẠT DẺ QUẾ LÂM

Chữa trị : chữa liệt dương do thận hư.

Liều lượng, cách dùng: :Dùng hạt dẻ khô Quế lâm, rang chín, bóc vỏ, ăn tuỳ ý.

Công hiệu: Bổ thận, tráng dương

ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO, NHAU THAI NHI

Chữa trị : Chữa liệt dương

Liều lượng, cách dùng: :Mỗi lần dùng 10 -15g đông trùng hạ thảo, 1 nửa hoặc cả chiếc nhau thai nhi tươi. Hấp cách thuỷ ăn hết 1 lần. Thường là ăn 1 - 2 lần sẽ có hiệu quả.

Công hiệu: Bổ huyết, tráng dương.

KHỞI TỬ, DƯƠNG VẬT BÒ

Chữa trị : Liệt dương

Liều lượng, cách dùng: :Mỗi lần dùng 20 - 40 khởi tử, 1 chiếc dương vật bò, hấp cách thuỷ. Ăn thịt uống nước. Tường điều trị 1 - 2 lần sẽ thấy hiệu quả.

Công hiệu: Bổ thận, tráng dương

LÁ HẸ XÀO GAN DÊ

Chữa trị : Liệt dương
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 100g lá hẹ, rửa sạch, thái nhỏ, 120g dê thái miếng, xào chín, ăn hết 1 lần.
Công hiệu: Bổ khí huyết, tráng dương

HẠNH ĐÀO, NHỘNG TẰM

Chữa trị : Chữa liệt dương, hoạt tinh
Liều lượng, cách dùng: :Mỗi lần dùng 100 - 150g hạnh đào, 100g nhộng tằm. Hấp cách thuỷ để ăn
Công hiệu: Bổ thận, tráng dương.

RƯỢU, TÔM BIỂN

Chữa trị : Chữa liệt dương
Liều lượng, cách dùng::
Mỗi lần dùng 250g tôm biển tươi, ngâm vào rượu (rượu gạo) từ 5 - 10 phút vớt ra xào chín để ăn.
Công hiệu: Bổ thận, tráng dương, mạnh gân cốt.

NHÂN SÂM, RẮN BỜM NGỰA

Chữa trị : Chữa liệt dương do thận hư.
Liều lượng, cách dùng::
Mỗi lần dùng 2 con rắn bờm ngựa (lột da , bỏ mật) sâm cao ly 6g, hoặc sâm Cát Lâm 10g. hấp cách thuỷ chín nhừ ăn.
Công hiệu: Tăng cường khí huyết, bổ âm, bổ thận tráng dương.

ĐƯƠNG QUI, ĐUÔI BÒ

Chữa trị : Chữa liệt dương do thận suy.
Liều lượng, cách dùng::
Mỗi lần dùng 30g đương qui, 1 cái đuôi bò làm sạch, chặt thành nhiều khúc, đổ nước vừa đủ cho 1 ít muối. Ninh nhừ. Ăn thịt, uống nước.
Công hiệu: Bổ huyết, bổ thận, mạnh gân cốt, tráng dương

NHỤC THUNG DUNG, THỊT DÊ

Chữa trị : Chữa liệt dương

Liều lượng, cách dùng::

Mỗi lần dùng 30g nhục thung dung 150 - 200 g thịt dê (rửa sạch, thái miếng) cho gạo vừa đủ. Nấu thành cháo, cho vào ít muối, gia vị, ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Bổ thận, tăng tinh lực, tráng dương.

115. CHỮA DƯƠNG VẬT CO RỤT

HỒ TIÊU, RƯỢU

Chữa trị : Chữa dương vật đột nhiên co rụt, mặt xanh, môi trắng nhợt, mồ hôi ra như tắm.

Liều lượng, cách dùng::

Hồ tiêu 70 hạt, giã nhỏ, uống với rượu mạnh (trên 50o).

Công hiệu: Tráng dương, khỏi co rụt

LÁ HẸ, RƯỢU TRẮNG

Chữa trị : Chữa dương vật đột nhiên co rụt, mặt xanh, môi trắng nhợt, mồ hôi ra như tắm

Liều lượng, cách dùng::

1 cốc nước lá hẹ tươi, cho vào 100ml rượu trắng (50o trở lên). Nấu chín, uống hết 1 lần.

Công hiệu: Tráng dương khỏi co rụt dương vật

ỚT, TÔM, RƯỢU

Chữa trị : Chữa dương vật co rụt (bệnh trạng u trầm)

Liều lượng, cách dùng::

Dùng 50g ớt, 100g tôm tươi, 200ml rượu mạnh (50o trở lên). Xào tôm với ớt, trộn rượu vào đun sôi. Ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Tráng dương, khỏi co rụt dương vật

116. CHỮA ĐÁI DẮT (ĐÁI XÓN)

TRỨNG GÀ, HỒ TIÊU TRẮNG

Chữa trị : Chữa đái xón (đái dắt)

Liều lượng, cách dùng::

Đục 1 lỗ nhỏ phía đầu to quả trứng gà cho vào 5 - 7 hạt hồ tiêu, lấy mảnh vỏ trứng khác bịt chặt lỗ thủng. Hấp chín. 5 tuổi trở xuống: mỗi tối ăn 1 quả 5 tuổi trở lên : mỗi tối ăn 2 quả. Ăn 5 - 7 tối sẽ khỏi bệnh.

BONG BÓNG LỢN, ÍCH TRÍ NHÂN

Chữa trị : Chữa đái xón

Liều lượng, cách dùng: :

1 chiếc bong bóng lợn, 25g ích trí nhân. Bổ bong bóng lợn, rửa sạch, cho ích trí vào trong bong bóng, hầm chín, bỏ bã thuốc ăn bong bóng, uống nước.

Ăn hết 1 lần trong ngày.

Điều trị liên tục trong 3 ngày

117. CHỮA BỆNH SỐT RÉT

RƯỢU TỎI

Chữa trị : Chữa sốt rét, trước lạnh sau nóng, ra mồ hôi. Hết nóng đau đầu, buồn nôn

Liều lượng, cách dùng: :1 củ tỏi to, 100ml rượu (rượu gạo) tỏi được nướng cháy vàng. Uống rượu ăn tỏi, ăn hết 1 lần (trước khi lên cơn 2 tiếng)

Công hiệu: Khử lạnh, thanh nhiệt, khỏi sốt rét.

TRỨNG GÀ, GIẤM

Chữa trị : Chữa bệnh sốt rét, trước rét sau sốt, ra mồ hôi, Hết sốt nhức đầu buồn nôn

Liều lượng, cách dùng: :Dùng 3 quả trứng gà, 200 ml giấm. Đập trứng vào giấm, quấy đều, đun sôi, Uống hết 1 lần

Công hiệu: Khử lạnh, trừ nóng, khỏi sốt rét.

RỄ CÂY ỚT, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Chữa bệnh sốt rét, rét nhiều, nóng ít

Liều lượng, cách dùng: :Lấy 150g, rễ cây ớt 150g thịt lợn nạc. Nấu chín kỹ. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Khử lạnh, trừ nóng, cắt cơn sốt rét

LÁ ỚT , CỦ TỎI

Chữa trị : Chữa sốt rét, rét nhiều nóng ít.

Liều lượng, cách dùng::

Dùng 100g lá ớt. 1 củ tỏi to cho nước vào sắc kỹ lấy 1 bát. Uống hết 1 lần.

Công hiệu: Trừ rét, hạ nóng, cắt cơn sốt rét.

HỒ TIÊU TRẮNG, RƯỢU

Chữa trị : Chữa sốt rét, lạnh nhiều nóng ít.

Liều lượng, cách dùng::

Lấy 20 hạt hồ tiêu trắng, 100ml rượu giã nát hồ tiêu, hấp chín, rồi trộn vào rượu, uống hết 1 lần.

Công hiệu: Khỏi rét, tiêu nóng, cắt cơn sốt

ĐẬU ĐỎ, CÁ CHÉP, TÁO TẦU, TRẦN BÌ, GỪNG

Chữa trị : Chữa sốt rét cách nhật, sốt rét cách 3 ngày hoặc sốt nhiều ngày chưa khỏi.

Công hiệu, cách dùng :

150g đậu đỏ, 1 con cá hồng (hoặc cá chép) 10 quả táo, 1 miếng trần bì, 50g gừng tươi. Ninh nhừ, cho vào 1 ít dầu, muối ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Bổ khí huyết khỏi sốt rét

ĐẬU ĐEN, TRẦN BÌ, TÁO TẦU, THỊT CHÓ

Chữa trị : Chữa sốt rét cách nhật, cách 3 ngày hoặc sốt rét kéo dài nhiều ngày chưa khỏi

Liều lượng, cách dùng::

Thịt chó vàng 250g, đậu đen 150g, gừng tươi 100g, trần bì 1 miếng. Táo 10 quả, ninh nhừ. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Bổ khí huyết, khỏi sốt rét

ĐẬU ĐEN, TÁO TẦU, TRẦN BÌ, CHUỘT ĐỒNG

Chữa trị : Chữa sốt rét cách nhật, sốt rét cách 3 ngày hoặc sốt rét kéo dài nhiều ngày không khỏi

Liều lượng, cách dùng::

Chuột đồng 2 con, đậu đen 150g, táo tầu 10 quả, trần bì 1 miếng, chuột làm sạch, bỏ ruột. Ninh nhừ với 3 vị thuốc trên. Ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Bổ khí huyết, khỏi sốt rét.

ĐẬU ĐEN, TÁO TẦU, TRẦN BÌ, CÁ NHEO

Chữa trị : Chữa sốt rét cách nhật, sốt rét cách 3 ngày hoặc sốt rét kéo dà nhiều ngày chưa khỏi.

Liều lượng, cách dùng: :Cá nheo 200g, đậu đen 150g, táo tầu 10 quả trần bì 50g đổ nước nấu chín, ăn cả nước và cái.

Công hiệu: Bổ khi huyết, khỏi sốt rét.

XƯƠNG DÊ

Chữa trị : Chữa sốt rét hàng ngày hoặc cách nhật.

Liều lượng, cách dùng::

Dùng 30g xương dê đập dập, đổ vào 2 bát nước. Đun cạn còn 1 bát. Uống trước lúc lên cơn sốt 3 tiếng.

Công hiệu: Mát máu, cắt cơn sốt

THỤC PHỤ PHIẾN, GỪNG NƯỚNG, THỊT CHÓ

Chữa trị : Chữa sốt rét kéo dài không khỏi

Liều lượng, cách dùng: :

Mỗi lần dùng 15 - 30g thục phụ phiến, 250g gừng tươi đem nướng. 500g - 1000g thịt chó thái nhỏ, xào thịt chó với tỏi, dầu lạc, cho nước vào đun nhỏ lửa, rồi cho thục phục phiến, gừng vào đun sôi khoảng 2 tiếng là ăn được.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, cắt cơn sốt rét

Chú ý: Khi bị cảm mạo không được dùng bài thuốc này

MẬT ONG, RƯỢU TRẮNG

Chữa trị : Chữa bệnh sốt rét hàn tính

Liều lượng, cách dùng: :Dùng 2,5 g mật ong hòa với 50ml rượu trắng, uống trước khi lên cơn sốt 1 tiếng

MỠ LỢN, CÁ

Chữa trị : Chữa sốt rét mãn tính lâu ngày không khỏi

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 1 con cá (khoảng 500g) bỏ mật chặt khúc, trộn vào 15 - 25g mỡ lợn, 1 ít muối ăn. Hấp cách thuỷ. Ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Bổ âm, mát máu, cắt cơn sốt rét

118. CHỮA SA NANG VÀ SƯNG ĐAU BAO DỊCH HOÀN

BỘT HẠT QUẢ VẢI, HẠT HOÀNG BÌ UỐNG VỚI RƯỢU

Chữa trị : Chữa sa nang, sưng đau bao dịch hoàn

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 100g hạt quả vải, 100g hạt hoang bì, cho vào 1 ít muối ăn. Tất cả sao vàng, tán nhỏ, uống với rượu.

Mỗi ngày 20g, chia 2 lần.

Công hiệu: Tiêu khí , giảm đau

MƯỚP GIÀ, TRẦN BÌ

Chữa trị : Chữa sa nong, sưng đau bao dịch hoàn

Liều lượng, cách dùng::

Lấy quả mướp già đã thành xơ, 10g trần bì, tất cả sao vàng tán thành bột, uống với nước sôi mỗi lần uống 10g. Mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu: Tiêu khí, giảm đau

TRỨNG GÀ, GIẤM CHUA

Chữa trị: Chữa sa nang, sưng đau bao dịch hoàn

Liều lượng, cách dùng: : Trứng gà 2 quả. giấm : 500ml ngâm trứng gà vào giấm 1 ngày. Sau đó lấy nửa số giấm còn lại để luộc trứng gà. Ăn trứng uống nước.

Công hiệu: Tiêu khí, giảm đau.

TỎI, HẠT CAM, KIM QUẤT, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị : Chữa bệnh đau sa nang.

Liều lượng, cách dùng::

Dùng 2 quả tỏi vỏ đỏ tía, 50g hột cam, 2 quả kim quất, 50g đường trắng. Cho vào 2 bát nước. Sắc lấy 1 bát, Uống hết 1 lần.

Công hiệu: Tiêu khí, giảm đau

QUẢ TRÁM, QUẢ VẢI, SƠN TRA, HỒI HƯƠNG

Chữa trị : Chữa sưng đau bao dịch hoàn

Liều lượng, cách dùng::

Hạt quả trám, hột quả vải, hạt sơn tra, sao toàn tính tán nhỏ. Mỗi lần dùng 10g. Uống vào lúc đói. Uống với nước hồi hương.

Công hiệu: Tiêu sưng, giảm đau

TÁO TẦU, HẠT QUẤT

Chữa trị : Chữa sưng đau bao dịch hoàn

Liều lượng, cách dùng::

Dùng 250g táo, hạt quất khô. Táo được tách bỏ hạt. Mỗi quả táo bỏ vào 6 hạt quất. Tất cả đem sấy khô, tán nhỏ. Mỗi lần dùng 15g. Uống với rượu vào 2 buổi sáng chiều (lúc đói).

Công hiệu: Tiêu sưng, giảm đau

119. CHỮA HỌNG KHÔ, NƯỚC BỌT ÍT

NHO, MẬT ONG

Chữa trị : Chữa cổ họng khô nước bọt ít.

Liều lượng, cách dùng: :Dùng 500g nho tươi, ép lấy nước, hoà với mật ong (tuỳ ý). Mỗi lần ăn 1 thìa

Công hiệu: Tiết nước bọt, khỏi khát.

ĐƯỜNG ĐỎ ĐẬU ĐỎ

Chữa trị : Chữa cổ họng khô, ít nước bọt

Liều lượng, cách dùng::

Mỗi lần dùng 60g đậu đỏ. Ninh nhừ đậu cho đường đỏ quấy thành chè. Ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Sinh nước bọt, khỏi khát

Bài thuốc này còn có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu sưng, trương bụng, giải cảm.

Trẻ em bị lở ghẻ, dùng bài thuốc này rất hiệu quả.

NƯỚC GIẢI KHÁT

Chữa trị : Chữa cổ họng khô, nước bọt ít.

Liều lượng, cách dùng::

Dùng 1.000g bí đao và dưa hấu, gọt bỏ lớp vỏ cứng, cắt thành từng lát mỏng, rễ khô cây bí 250g giã nát, ngâm trong nước.

Tất cả cho vào 1 lượng nước vừa đủ, sắc kỹ trong 1 tiếng vớt ra, bỏ bã thuốc, tiếp tục đun nhỏ lửa, đến khi nước đặc sền sệt thì thôi. Sau đó cho vào 500g đường trắng, quấy đều, sấy khô, cho vào lọ dùng dần.

Mỗi lần dùng 10g hoà với nước sôi, uống ít 1 thay với nước chè. Mỗi ngày uống nhiều lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, bổ âm, khỏi khát

120. CHỮA SAY RƯỢU

THỨC ĂN CHỮA SAY

Chữa trị : Giải cơn say rượu

Liều lượng, cách dùng::

1- Rau cần giã vắt lấy nước uống, có thể khỏi nhức đầu đỏ mặt sau khi say rượu.

2- Ăn thức ăn chua hoặc dùng 50g giấm, 25g đường đỏ, 3 lát gừng tươi sắc lấy nước uống.

3- Ăn cam, quýt, lê, táo.

4- Dùng vỏ quýt sắc lấy nước uống, hoặc uống nước chè pha loãng.

5- Ngó sen tươi, rửa sạch, giã vắt lấy nước uống.

6- ép củ cải lấy nước uống, hoặc pha với đường đỏ để uống.

7- 1 ít đậu xanh, dùng nước sôi rửa sạch, giã nát, hoà vào nước sôi hoặc sắc lên uống.

8- Lấy vài quả hồng tươi, bóc bỏ vỏ ăn.

9- Ăn chuối tiêu, hoặc uống nước chuối tiêu.

10- Lấy 60g lá cải củ rửa sạch, thái nhỏ

và 50g gạo tẻ, nấu cháo, để nguội, hoà vào cháo lòng trắng của 3 quả trứng gà, ăn.

11- Dùng 2500g của cải tươi, 1 quả dứa (khoảng 500g). Trước hết đem củ cải thái nhỏ, sắc lấy nước, sau đó gọt dứa, ép lấy nước. Hoà nước củ cải và nước dứa để uống.

CHÈ PHỔ NHĨ
(VÂN NAM TRUNG QUỐC)

Chữa trị: Chữa sốt do say rượu
Liều lượng, cách dùng: : Mỗi lần dùng 6 - 9g chè phổ nhĩ, cho vào ấm, hãm nước sôi lấy nước uống. Hoặc sắc lấy nước uống.
Công hiệu: Thanh nhiệt, tỉnh rượu

SẮN, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị: Chữa trúng độc cồn mạn tính
Liều lượng, cách dùng: :Mỗi lần dùng 1 củ sắn khoảng 200g, gọt vỏ, rửa sạch,
tái nhỏ, trộn với trứng, ăn.
Công hiệu: Khử nóng, giải độc.

ĐƯỜNG TRẮNG, BỘT SẮN

Chữa trị : Chữa nóng trong người do uống quá nhiều rượu
Liều lượng, cách dùng: :Mỗi lần dùng 30 - 50g bột sắn đường trắng vừa đủ, cho nước vào nấu thành chè để ăn.
Công hiệu: Hết say rượu, khỏi khát, hết bức bối.

121. CHỮA MỤN NHỌT GHẺ LỞ, RÔM SẨY

BẮCHOÀNG KỲ, KHỞI TỬ, BỒ CÂU NON

Chữa trị : Mụn nhọt, lở loét lâu không lành, bệnh ghẻ kinh niên.
Liều lượng, cách dùng: :Mỗi lần dùng 30g hoàng kỳ bắc, 30g khởi tử, 1 con chim bồ câu non. Làm sạch chim bồ câu bỏ ruột. tất cả hấp cách thuỷ. Ăn thịt chim, uống nước canh.

Thường 3 ngày điều trị 1 lần, điều trị 3 - 5 lần sẽ có hiệu quả.

HẠ KHÔ THẢO, SINH ĐỊA THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Chữa mụn nhọt lở loét của trẻ em thời kỳ mùa hè viêm nhiệt.

Liều lượng, cách dùng: :Dùng hạ khô thảo, thịt lợn nạc và sinh địa với số lượng vừa đủ. Ninh nhừ, ăn cái, uống nước. Điều trị liên tục sẽ có hiệu quả.

Hoa cúc đường

Chữa trị: Bệnh đinh nhọt

Liều lượng, cách dùng: :Mỗi lần có thể dùng 15 - 30g hoa cúc. Hãm với nước sôi. Uống như uống nước chè. Có thể thêm vào ít đường đỏ.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc:

CỎ HÔI, ĐẬU XANH

Chữa trị : Chữa ghẻ lở

Liều lượng, cách dùng: :Mỗi lần dùng 30g cỏ hôi tươi, 30 - 50g đậu xanh, cho vào 5 bát nước, sắc lấy 2 bát. Cho vào 1 ít đường đỏ, đun tiếp cho sôi ít phút. Ăn đậu, uống nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, tiêu viêm, hết mụn nhọt.

HOA MỘC NIÊN, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị : Chữa ghẻ lở do nóng nực

Liều lượng , cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 50g hoa mộc niên, một ít đường trắng, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát. Bỏ bã, uống nước.

Công hiệu ; Thanh nhiệt, tiêu mụn nhọt

MƯỚP ĐẮNG, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Chữa ghẻ lở, rôm sẩy quá nhiều

Liều lượng, cách dùng: :Mỗi lần dùng 20g mướp đắng tươi, bỏ hạt, thái nhỏ, thịt lợn nạc 100g thái miếng. Cho nước vào ninh nhừ, cho 1 ít muối uống nước, ăn cái (2 bữa sáng chiều)

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, tiêu nhọt, rôm sẩy

TỬ THẢO NHUNG, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị : Chữa lở loét, nhiều rôm sẩy

Liều lượng, cách dùng::

Mỗi lần dùng 3 - 5g tử thảo nhung, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, cho đường trắng quấy tan, bỏ bã thuốc, uống nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, mát máu, giải độc, tiêu nhọt, rôm sẩy

DẦU VỪNG, NHÂN SỬ QUÂN TỬ

Chữa trị : Chữa mụn trứng cá ở mặt

Liều lượng, cách dùng::

Lấy sử quân tử khô, bóc vỏ lấy nhân, đun nhỏ lửa, rang chín thơm, lấy ra để nguội ngâm vào dầu vừng. Trước khi đi ngủ mỗi tối ăn 3 - 5 quả sử quân tử (liều lượng dùng cho người lớn). Điều trị: liên tục 7 - 10 ngày

Công hiệu: Trừ hư nhiệt, khỏi mụn trứng cá.

Chú ý: Sử quân tử không được dùng quá liều lượng vì sẽ bị nấc, vàng đầu, buồn nôn và những phản ứng khác. Uống sử quân tử với nước chè cũng gây nấc.

Khi sử dụng bài thuốc này phải rất chú ý.

HOA KIM NGÂN

Chữa trị : Chữa ghẻ

Liều lượng, cách dùng: Dùng 50g hoa Kim Ngân, sắc lấy nước chữa trong (uống). ở ngoài da thì dùng 50g lưu hoàng tán nhỏ trộn với dầu chè (loại dầu ép từ cây chè dầu) Bôi vào chỗ mụn ghẻ. Mỗi ngày 1 lần. Điều trị 3 lần sẽ khỏi.

ẾCH, CƠM

Chữa trị : Chữa ghẻ lở lâu năm không khỏi

Liều lượng, cách dùng::

Mỗi lần dùng 1 số con ếch (nhiều hay ít tuỳ theo ếch to hay nhỏ mà định liệu) lột da, bỏ ruột gan, chặt nhỏ, trộn đều với dầu lạc và muối ăn, lấy gạo tẻ thổi cơ, khi cơm sôi, nước sắp cạn thì cho thịt ếch vào nấu chín để ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giảm độc

XUYÊN SƠN GIÁP, ĐƯƠNG QUI....

Chữa trị : Chữa đinh nhọt

Liều lượng, cách dùng: :Sơn tra 25g, đương qui 15g, Hoàng kỳ bắc 30g Hoa kim ngân 20g, hoa cúc 15g, sinh địa 15g. tất cả sắc lấy nước uống.

CON GIÁN, RỄ CÂY CỎ TỪ

Chữa trị : Chữa mụn nhọt

Liều lượng, cách dùng::

Lấy 60, 70 con gián, bỏ đầu, rửa sạch; 50g rễ cây cỏ từ (nếu không có rễ thì lấy lá búp cũng được) hấp chín ăn điều trị 1 - 2 lần thì khỏi.

MAI CUA... RƯỢU

Chữa trị : Chữa sưng tấy

Chữa trị, cách dùng : Lấy 5g mai cua, 10 g xuyên sơn giáp, 7 cái gai bồ kết. tất cả sao vàng tán nhỏ thành bột, uống với rượu

CÂY KEN, MƯỚP ĐẮNG

Chữa trị : Rắn độc cắn

Liều lượng, cách dùng: Hoa cây kẹn, mướp đắng, mỗi thứ 50g, sắc lấy nước uống và rửa ngoài vết rắn cắn. Điều trị liên tục 3 lần có thể có hiệu quả.

SINH ĐỊA, THỤC ĐỊA, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Phòng, chữa mụn nhọt, lở loét.

Liều lượng cách dùng: Sinh địa 30g, thục địa 30g, thịt lợn nạc 150g, cho nước vào nấu lấy 1 bát.
Ăn thịt uống nước (thuốc có thể ăn, có thể không).
Trẻ em thì giảm liều lượng thuốc.
Công hiệu: Phòng chữa lở loét, mụn nhọt.

MẬT ONG, HOA KM NGÂN

Chữa trị: Ghẻ lở, rốm sẩy do nóng nực.
Liều lượng cách dùng: Mỗi lần dùng khoảng 30g mật ong, 1 - 30g hoa kim ngân. Sắc hoa kim ngân lấy nước, để nguội, cho mật ong vào quấy đều để uống.
Công hiệu: Giải độc, thanh nhiệt, khỏi ghẻ lở.

BÍ ĐAO, Y DĨ

Chữa trị: Ghẻ lở, nhiều rốmaary do nóng nực.
Liều lượng cách dùng: Mỗi lần dùng 100 - 400g bí đao, 30 - 50g y dĩ. Nấu kỹ, lấy nước uống thay nước chè. Mỗi ngày hoặc cách ngày dùng 1 lần, có thể thêm đường để uống.
Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, khỏi ghẻ lờ.

ĐẬU ĐEN, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị: Chữa ghẻ lở.
Liều lượng cách dùng: Mỗi lầndùng khoảng 60g đỗ đỏ, đường đỏ vừa đủ. Nấu chín nhừ. Ăn hết 1 lần.
Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, tiêu sưng

122. CHỮA RẮN ĐỘC CẮN

ĂN SỐNG CÁ VẨY XANH

Chữa trị : chữa rắn độc cắn
Liều lượng, cách dùng::

Lấy 1 con cá vẩy xanh ngâm vào sáp, ăn sống có thể tạm thời hạn chế nọc độc loang rộng và là biện pháp cấp cứu cho những người làm nghề biển bị rắn cắn.

123. CHỮA TỔN THƯƠNG DO NGÃ

NƯỚC LÁ HẸ, NƯỚC GIẢI TRẺ EM, RƯỢU TRẮNG

Chữa trị : Chữa sưng đau do ngã
Liều lượng, cách dùng::
Nước lá hẹ 1 cốc, nước giải trẻ em 1 cốc hoà 2 thứ đó lại, đun sôi, uống nóng.
Công hiệu: Tiêm sưng tấy, giảm đau

QUẢ MƯỚP NON, RƯỢU

Chữa trị : Chữa ngã, sưng đau
Liều lượng, cách dùng::
Dùng 1 quả mướp non, cắt lát, phơi khô sao toàn tính, tán thành bột, uống với rượu mỗi lần dùng 15g.
Công hiệu: Tiêm sưng tấy, giảm đau

RƯỢU, QUẢ CÀ

Chữa trị : chữa ngã sưng đau
Liều lượng, cách dùng::
Lấy 1 quả cà, sấy khô, tán thành bột, Mỗi ngày 10g uống với rượu
Công hiệu: Khỏi sưng, giảm đau

HẢI MÃ, RƯỢU

Chữa trị : Chữa ngã, sưng đau

Liều lượng, cách dùng::
hải mã sao đen tán nhỏ, mỗi ngày dùng 3 - 10g, uống với rượu.

TIẾT SƠN DƯƠNG

Chữa trị : Chữa ngã sưng đau
Liều lượng, cách dùng::
Lấy 10g tiết sơn dương, uống với rượu mỗi ngày 2 lần.

124. CHỮA NẤM NGOÀI DA

ĐẬU PHỤ, LƯU HUỲNH, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị : Chữa nấm ngoài ra gây ngứa
Liều lượng, cách dùng::
Đậu phụ 250g, bột lưu huỳnh 10g, đường trắng 100g, trộn đều, uống.
Công hiệu: Tiêu độc, diệt trùng, giảm ngứa.

MÓNG CHÂN LỢN, RƯỢU

Chữa trị : Chữa nấm da bò.
Liều lượng, cách dùng: :Móng chân lợn tươi rửa sạch, sao khô, tán thành bột,
lấy 25 - 5o g hoà với 100 - 150g rượu để điều trị.

125. CHỮA VIÊM DA DO DỊ ỨNG

XÁC VE, BẠC HÀ

Chữa trị : Viêm da, da dị ứng

Liều lượng, cách dùng: :Xác ve, bạc hà, mỗi thứ 5g, sắc lấy nước để uống.

THỊT TÊ TÊ

Chữa trị : Viêm da do dị ứng

Liều lượng, cách dùng: :Thịt tê tê 150g. Ninh nhừ, cho vào 1 ít muối. Ăn hết 1 lần cách 7 - 8 ngày điều trị một lần.

CUỐNG NHAU THAI NHI

Chữa trị : Viêm da do thần kinh

Liều lượng, cách dùng: :Lấy 1 cuống nhau thai nhi, sắc kỹ lấy nước uống. Hoặc sao khô, tán nhỏ, uống với nước.

Công hiệu: Tiêu viêm, trừ mẩn ngứa

THỊT RẮN ĐUÔI ĐEN

Chữa trị : Chữa mẩn ngứa

Liều lượng, cách dùng: :lấy 1 - 2 con rắn đuôi đen to làm thịt chế biến thức ăn. Ăn liên tục 3 - 4 lần. Có tác dụng phòng và chữa bệnh.

BÀNG QUANG LỢN

Chữa trị : Chữa mẩn ngứa

Liều lượng, cách dùng: :Bàng quang lợn (bong bóng)nướng chấm muối ăn với rượu.

CUỐNG NHAU THAI NHI

Chữa trị : Chữa mẩn ngứa

Liều lượng, cách dùng: :Cuống nhau thai nhi, sắc kỹ lấy nước uống hoặc tán th ành bột uống.

THỔ PHỤC LINH, RÙA ĐEN

Chữa trị : Chữa mẩn ngứa mãn tính

Liều lượng, cách dùng: :Mỗi lần dùng 200 - 250g thổ phục linh, rùa đen 1 - 2 con, nhúng rùa vào nước sôi, sau đó rửa sạch, làm thịt, bỏ đầu, ruột gan, móng, dùng nguyên cả mai rùa. Cho thổ phục linh vào, ninh nhừ 1 tiếng, Tiếp đó cho rùa vào ninh kỹ trên 3 tiếng là được

Ăn thịt rùa, uống nước canh. Điều trị 2 - 4 lần sẽ có kết quả.

Công hiệu: Giải độc, khỏi ngứa

THỊT CÓC, THỊT RẮN NƯỚC

Chữa trị : Chữa mẩn ngứa

Liều lượng, cách dùng: : Lấy 2-4 con cóc, 1 - 2 con rắn nước. Làm thịt cóc, lột da, bỏ đầu, nội tạng, móng rửa sạch, lọc lấy thịt thái nhỏ. Làm thịt rắn cũng lột da, bỏ nội tạng, rửa sạch thái miếng, luộc chín, gỡ bỏ xương cho thịt cóc thịt rắn, và gạo nấu cháo, ăn

Công hiệu: Giải độc, diệt trùng, khỏi đau

126. CHỮA BỆNH MỀ ĐAY

KHOAI MÔN, XƯƠNG SƯỜN LỢN

Chữa trị : Chữa bệnh mề đay

Liều lượng, cách dùng: : Dùng 30 - 60g khoai môn, và xương sườn lợn.

Ninh nhừ. Ăn cả nước lẫn cái. Cuống nhau thai nhi

Chữa trị : Chữa mề đay mãn tính

Liều lượng, cách dùng::

Dùng 1 chiếc nhau thai nhi sắc lấy nước uống

127. CHỮA LỞ MỒM

SÒ BIỂN, THỊT LỢN

Chữa trị : Chữa lở mồm

Liều lượng, cách dùng::

Mỗi lần dùng 50 - 100g thịt lợn nạc. Tất cả ninh nhừ, cho vào ít nước. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, khỏi lở mồm

MỘC NHĨ TRẮNG, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị : Chữa lở mồm do nhiệt

Liều lượng, cách dùng::

Mỗi lần dùng 10 - 12g mộc nhĩ trắng, rửa sạch, ngâm vào nước sôi khoảng 1 tiếng. Trộn đều mộc nhĩ với đường phèn đem hấp cách thuỷ khoảng 2 - 3 tiếng.

Ăn cái, uống nước.

Công hiệu: giải độc, khỏi lở mồm

QUẢ BẦU, ĐƯỜNG

Chữa trị : chữa lở mồm

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 500g quả bầu, rửa sạch, để nguyên vỏ, thái miếng, cho nước vào ninh nhừ, cho 1 ít đường vào quấy đều. Ăn cả nước lẫn cái (hoặc chỉ ăn nước không).

Công hiệu: Thanh nhiệt, khỏi lở mồm

ĐẬU PHỤ, THẠCH CAO

Chữa trị : Chữa lở mồm

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng khoảng 50g thạch cao sống, khoảng 200g đậu phụ, cho nước vào ninh khoảng 2 tiếng, sau đó cho vào 1 ít muối uống nước canh. Đậu phụ có thể ăn hoặc không.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, khỏi lở mồm

LÁ SEN, BÍ ĐAO

Chữa trị : Chữa lở mồm
Liều lượng, cách dùng:
Mỗi lần dùng 1 tàu lá sen tươi 50g bí đao tươi. Ninh nhừ, cho muối vào... Ăn cả cái lẫn nước.
Công hiệu: Thanh nhiệt, sinh huyết, khỏi lở.

ĐƯỜNG TRẮNG BỘT SẮN

Chữa trị : Chữa lở mồm
Liều lượng, cách dùng :
Mỗi lần dùng 30 - 50g bột sắn đường trắng vừa đủ cho nước, nấu chè ăn hết 1 lần.
Công hiệu: Thanh nhiệt, khỏi lở mồm

128. CHỮA GÃY XƯƠNG

CUA, DƯA HỒNG, RƯỢU

Chữa trị : Chữa gãy xương
Liều lượng, cách dùng:
Cua 10 con (sao vàng), 200g dưa hồng (sao vàng) tất cả nghiền nhỏ. Mỗi lần dùng 10g uống với rượu.

TIẾT GÀ, RƯỢU

Chữa trị : Chữa gãy xương
Liều lượng, cách dùng :
Cắt tiết 1 con gà trống, hòa vào rượu uống ngay (1 bát hoặc rửa bát rượu tuỳ theo)

129. CHỮA VIÊM TUỶ SỐNG

BỘT CON RẾT

Chữa trị : Chữa viêm tuỷ sống

Liều lượng, cách dùng:

Con rết đem sao vàng, tán thành bột cứ 10 con rết thì chia làm 7 phần. Đựng trong túi ni lon, mỗi ngày uống 1 lần. Điều trị từ 1 - 2 tháng sẽ thấy hiệu quả, hoặc khỏi bệnh.

130. CHỮA LAO XƯƠNG KHỐI U, BỆNH KẾT HẠCH

MÀNG MỀ GÀ

Chữa trị : Chữa lao xương

Liều lượng, cách dùng:

Màng mề gà sao vàng, tán nhỏ. Mỗi lần uống với rượu vào lúc đói.

TÔM, HOÀNG KỲ

Chữa trị : Kết hạch

Liều lượng, cách dùng: 250g tôm, 10g hoàng kỳ tươi. Ninh nhừ. Ăn tôm, uống nước.

RUỒI TRÂU, ĐỈA, ĐẠI HOÀNG, HỘT ĐÀO

Chữa trị : Chữa bệnh kết u trong bụng

Liều lượng, cách dùng: Ruồi trâu, đỉa, đại hoàng, nhân đào mỗi thứ 10g, sắc kỹ lấy nước uống. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 chén trà.

RỄ CÂY ĐÀO, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Chữa khối u trong bộ máy sinh dục phụ nữ

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60 - 90g rễ cây đào. 90 - 120g thịt lợn nạc. Ninh nhừ, ăn cái, uống nước.

Chú ý : Rễ cây đào làm mất máu. Phụ nữ có thai không được dùng bài thuốc này.

131. CHỮA KHỐI U

TẰM, Ô MAI

Chữa trị : Chữa u thịt ở cách trực tràng

Liều lượng, cách dùng:

Đây là tiêu thuốc phối hợp giữa con tằm và ô mai. Lấy mỗi thứ 60g. Sấy khô, tán nhỏ, trộn với 250g mật ong.

Mỗi lần dùng 15ml. Ngày 2 lần

132. CHỮA BỆNH UỐN VÁN

XÁC VE, THIÊN NAM

Chữa trị : Chữa bệnh uốn ván

Liều lượng, cách dùng:

Xác ve 50g, chế nam tinh 10g, minh thiên ma 10g, tằm 7 con. Tất cả đem sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang điều trị liên tục 3 ngày.

CON THẠCH SÙNG

Chữa trị : Chữa bệnh uốn ván

Liều lượng, cách dùng:

Thạch sùng 7 con (nướng, chín), thiên nam 50g, bạch phụ tử 50g. Tất cả sao vàng tán nhỏ, luyện với mật ong, vê thành viên bằng hạt đậu xanh. Mỗi lần uống 7 viên với rượu hâm nóng, thấy mồ hôi ra là có hiệu quả. Nếu chưa ra mồ hôi thì tiếp tục điều trị.

133. CHỮA VIÊM RUỘT THỪA CẤP

GIUN ĐẤT, MỘC NHĨ

Chữa trị : Chữa viêm ruột thừa cấp

Liều lượng, cách dùng:

Lấy 7 con giun đất cố trang, 100g mộc nhĩ trang. Sắc lấy nước uống, 1 ngày 3 lần.

XÁC RẮN, QUẢ DƯA HỒNG, ĐƯƠNG QUI

Chữa trị : Chữa viêm ruột thừa cấp

Liều lượng, cách dùng: 5g xác rắn, 25g dưa hấu, 50g đương qui. Tất cả sao tán nhỏ. Mỗi ngày uống 3 lần. Mỗi lần 20g.

134. CHỮA VIÊM MÀNG NÃO

ỐC, TRAI....

Chữa trị : Chữa viêm màng não

Liều lượng, cách dùng: ốc con, hoa hoàn phục đ nấu chín, an, thịt trai, mỗi thứ 10g đổ nước.

135. CHỮA BỆNH TRÙNG HÚT MÁU

ĐẬU XANH, TỎI

Chữa trị : Chữa bệnh trùng hút máu, bằng nước.

Liều lượng, cách dùng:

360g đậu xanh, ngâm nước 3 tiếng cho vào 2 củ tỏi (đã bóc vỏ). Đun nhỏ lửa ninh nhừ, cho vào 1 ít đường. Một ngày ăn 3 lần. Điều trị liên tục 7 ngày

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, tiêu phù

136. CHỮA MẮT CÁ (BỆNH CHAI DA Ở BÀN CHÂN HOẶC NGÓN CHÂN, GIỐNG MẮT GÀ, ẤN ĐAU, DO CỌ XÁT NHIỀU MÀ SINH RA)

Liều lượng, cách dùng:

200g mầm đậu tương, thái nhỏ, trộn với tương an với cơm. Mỗi ngày 1 lần ăn liên tục 5 ngày, có thể làm cho các mắt mắt gà tự nhiên mất đi.

137. CHỮA BỆNH SAU CHẤN ĐỘNG Ở NÃO

SỪNG SƠN DƯƠNG, THIÊN MA

Chữa trị : Chữa di chứng sau chấn động ở não.

Liều lượng, cách dùng:

1 chiếc sừng sơn dương, 5g thiên ma, 10g xuyên khung, mài, cọ dũa sừng sơn dương thành bột, sắc chung với thiên ma, xuyên khung, lấy nước uống.

Bài thuốc này còn chữa trị rất hiệu quả bệnh đau đầu dữ dội, nôn ra đờm rãi, kèm theo hôn mê.

XẠ HƯƠNG, THẢO Ô HOÀN

Chữa trị : Chữa di chứng sau chấn động não.

Liều lượng, cách dùng:

Xạ hương và thảo ô chế biến với mộc hương thành thuốc hoàn. Đây là bài thuốc nổi tiếng của vùng Tây Tạng, công hiệu rất tốt.

138. CHỮA BỆNH MÁU CHẤN ĐỘNG

NGÓ SEN, SINH ĐỊA

Chữa trị : Bệnh máu chấn động

Liều lượng, cách dùng: Dùng 100g ngó sen tươi 500g mã thầy tươi, 500g chuối tiêu, bóc vỏ, thái nhỏ, 120g sinh địa tương. Tất cả ép lấy nước. Mỗi ngày uống 5 - 6 lần, mỗi lần 1 cốc nhỏ.

Công hiệu: Thanh nhiệt, mát máu

THỊT BA BA

Chữa trị : Bệnh máu chậm đông.

Liều lượng, cách dùng:

Hầm thịt ba ba để ăn, cũng có thể cho thêm sinh địa, thổ phục linh, ngân hoa.

139. CHỮA VẾT VẰN ĐỎ DO DỊ ỨNG

TÁO TẦU

Chữa trị: Vết vằn đỏ do dị ứng

Liều lượng, cách dùng:

Táo sắc kỹ. Ăn táo, uống nước. Ngày 3 lần, 1 lần ăn 10 quả. Ăn liên tục 3 ngày.

Công hiệu: Bổ trung, ích khí, bổ máu, tiêu vết vằn đỏ.

140. CHỮA BỆNH PHONG VIÊM NÃO B

RẮN LAO

(trigonocepha hes blom hoffi) rượu

Chữa trị : Bệnh phong

Liều lượng, cách dùng:

Rắn lao 1 con, làm thịt rắn, sao khô, tán nhỏ, ngâm vào 500 ml rượu cao lương (50^0 trở lên). Ngâm từ 1 - 3 tháng là dùng được.

Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 5 - 10 ml.

GIUN ĐẤT

Chữa trị : Viêm não B

Liều lượng, cách dùng:

Giun đất tươi (chọn những con giun mầu hồng nhạt). Rửa sạch bằng nước sôi. Mỗi ngày dùng 150g - 250g, sắc lấy nước uống. Điều trị bằng bài thuốc này khi đang phát bệnh và thời kỳ sau di chứng đều có công hiệu.

SỪNG TRÂU

Chữa trị : Chữa viêm não B

Liều lượng, cách dùng:

Dùng sừng trâu, sắc lấy nước uống. Trẻ em 3 tuổi dùng 30g mỗi ngày. 3 tuổi trở lên dùng 60g 1 ngày. Mỗi ngày uống 2 lần. Điều trị liên tục 1 tuần trở lên. Hoặc dùng cho đến khi người bệnh hoàn toàn tỉnh hẳn.

141. CHỮA GIUN ĐŨA, GIUN MÓC CÂU, SÁN DÂY

THỊT CÁ TREN

Chữa trị : Chữa đau bụng do giun đũa

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 cá trèn rán chín, để ăn (ăn nhạt) Ăn thường xuyên sẽ có kết quả.

Công hiệu: Bổ tì, diệt giun

Chú ý: Trẻ em dùng 1/2 liều người lớn.

TRO TÓC, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Chữa đau bụng do giun đũa

Đốt tóc cháy thành than, lấy 25g, 1 quả trứng gà. Trứng gà đập ra trộn với than tóc và cơm, rang, lên ăn.

Công hiệu: Bổ dạ dày, diệt giun
Chú ý: Trẻ em dùng 1/2 liều người lớn

DƯA CHUA, MƯỚP ĐẮNG, ỚT

Chữa trị : Chữa đau bụng do giun đũa
Liều lượng, cách dùng: Dùng 150g dưa cải chua 150g quả ớt (ớt ngọt TQ), 1 quả mướp đắng cho dầu, muối, xào chín, ăn thường xuyên.
Công hiệu: Bổ tì, diệt giun
Trẻ em dùng 1/2 liều người lớn

SỬ QUÂN TỬ, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Chữa bệnh giun đũa
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 6 - 10g sử quân tử, bỏ vỏ cho vào 100g thịt lợn nạc, trộn đều. Hấp cách thuỷ. Ăn vào 2 bữa cơm
Công hiệu: Bổ tì, diệt giun đũa
Chú ý: Không được dùng bài thuốc này điều trị kéo dài, hoặc quá liều lượng.
Nếu sau khi ăn thấy nhức đầu, buồn nôn táo bón, thì phải lấy vỏ, sử quân tử, sắc lấy nước uống thay nước chè thì sẽ khỏi. Trẻ em dùng 1/2 liều.

QUẢ PHỤNG NHƠN

Chữa trị : Chữa bệnh giun đũa
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 7 - 10 quả phong nhơn, bỏ vỏ 100g thịt lợn nạc, ninh nhừ, cho ít muối vào ăn.
Công hiệu: ổn vị, bổ tì, diệt giun
Trẻ em dùng 1/2 liều

QUẢ CAU, HẠT BÍ NGÔ

Chữa trị : Chữa bệnh giun đũa, giun móc dây.
Liều lượng, cách dùng: hạt cau 30g, hạt bí ngô 25g, sắc lấy nước, cho vào 30g đường đỏ. Uống vào sáng sớm, lúc đói.

Mỗi ngày 1 lần, uống liên tục 3 ngày. Một tuần sau lại uống tiếp 3 ngày.

Công hiệu: Bổ dạ dày, diệt giun sán

Chú ý: Trẻ em dùng 1/2 liều

142. CHỮA VIÊM A MI ĐAN CẤP

QUẢ TRÁM, MAI

Chữa trị : Chữa viêm Ami đan cấp

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 60g quả trám tươi (để nguyên vỏ) 10g quả mai chua (giã nát) cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát bỏ bã, cho vào 1 ít đường trắng để uống.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, tiêu viêm.

QUẢ TRÁM, CỦA CẢI

Chữa trị : Chữa viêm Amiđan cấp

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 250g quả trám, 500 - 100g củ cải sắc lấy nước nóng thay nước chè, uống nhiều lần...

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, trừ viêm.

143. CHỮA KINH NGUYỆT RA TRƯỚC ĐỊNH KỲ

NGÓ SEN, TRẮC BÁCH DIỆP

Chữa trị: Kinh nguyệt ra trước kỳ vì máu nhiệt (Bệnh trạng: Kinh nguyệt ra trước kỳ, máu đỏ, ra nhiều, tim đập loạn nhịp, miệng khát, bựa lưỡi vàng, mạch nhanh.

Liều lượng, cách dùng:

500g ngó sen tươi, 100g trắc bách diệp giã ép lấy nước. Hoà với nước sôi để uống. Mỗi ngày uống 3 - 4 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, mát máu

Những người hành kinh sớm 7 - 8 ngày hoặc hành kinh 1 tháng 2 lần, dùng bài thuốc này, công hiệu rất tốt.

SINH ĐỊA, HUYỀN SÂM

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt có trước kỳ do âm hư, máu nhiệt (bệnh trạng : Hành kinh sớm, máu ra tương đối ít, tim đập loạn nhịp, miệng khô, lòng bàn tay và gan bàn chân nóng. Lưỡi đỏ, bựa lưỡi vàng, mạch yếu). Sinh địa, cốt bì mỗi thứ 30g, huyền sâm, mạch môn, bạch thược, mỗi thứ 15g. Cho nước vào sắc lấy 300ml cho vào 30g cao động A , 40g đường trắng, và 60ml nước. Trộn đều tất cả, tiếp tục đun nhỏ lửa, quấy đều khoảng 10 phút là được. Mỗi lần uống 200ml. Mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: Bổ âm, mát máu. Chữa khỏi hành kinh sớm trước kỳ do âm hư, máu nhiệt.

CHÁO NHÂN SÂM

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra trước kỳ do khí hư (Bệnh trạng: kinh nguyệt có sớm nhiều, màu hồng nhạt, loãng, cơ thể tinh thần mệt mỏi, da tái nhợt, nhạt miệng, bựa lưỡi trắng, mạch yếu.

Liều lượng, cách dùng:

6g nhân sâm (đảng sân 30g), 5 lát gừng tươi, 100g gạo. Nấu thành cháo. Mỗi ngày ăn 2 - 3 lần

Công hiệu: Bổ trung, tăng cường khí huyết.

Chữa kinh nguyệt không đều, có hiệu quả

144. CHỮA KINH NGUYỆT RA SAU ĐỊNH KỲ

NHỤC QUẾ, SƠN TRA

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra sau định kỳ do máu hàn (chu kỳ kinh nguyệt kéo dài 7 - 8 ngày, hoặc mỗi kỳ cách nhau đến 40 -

50 ngày sau khi hành kinh, đau bụng dưới, lạnh máu ra ít, màu sẫm, hoặc có máu cục, bựa lưỡi đỏ, mạch trầm.

Liều lượng, cách dùng:

Nhục quế: 6g, quả sơn tra: 100g, đường đỏ 30g, sắc lấy nước, chia làm 2 lần, uống hết trong ngày.

Công hiệu: ổn kinh, tán hàn, sinh huyết

SƠN TRA, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra sau định kỳ do máu hàn (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Lấy 50g sơn tra, sắc lấy nước, bỏ bã, hoà vào 30g đường đỏ. Uống hết 1 lần.

HOA HỒNG, RƯỢU

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra trước định kỳ do máu hàn (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

100g hoa hồng, ngâm vào 500 ml rượu mạnh (trên 60o) trong 7 ngày. Mỗi lần uống 10ml ngày uống 2 lần. Người không biết uống rượu có thể pha vào 20ml đường đỏ.

Công hiệu: Tán hàn, khỏi tụ huyết, khỏi đau khi hành kinh

ĐƯƠNG QUI, GỪNG, THỊT DÊ

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra sau định kỳ do huyết hư (bệnh trạng: kinh nguyệt kéo dài, ra ít máu, màu nhạt, nhức đầu, tim đập loạn nhịp, nhạt miệng, bựa lưỡi ít, mạch yếu.

Liều lượng, cách dùng:

250g thịt dê, 30g đương qui, 15g gừng tươi. Hấp cách thuỷ cho vào 1 ít rượu để khử mùi gây, 1 ít muối ăn. Ăn vào bữa cơm.

Công hiệu: ổn trong, bổ khí huyết, điều hoà kinh nguyệt

ĐƯƠNG QUI, HOÀNG KỲ

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra sau định kỳ do huyết hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: 100g hoàng kỳ, 20g đương qui cho vào 500 ml nước, sắc lấy 300ml, trộn vào 100ml mật ong, quậy đều mỗi lần uống 20ml, ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Đây là bài thuốc bổ huyết truyền thống, người có chứng hoả vượng, âm hư, không nên sử dụng bài thuốc này.

HOA HỒNG, HỘT ĐÀO

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra sau định kỳ do khí huyết ngưng trệ (bệnh trạng : kinh nguyệt kéo dài, ít máu sẫm, bụng dưới thường xệ xuống, vú sưng, lườn đau, lưỡi thâm, mạch huyền)

Liều lượng, cách dùng:

10g nhân quả đào, 3g hoa hồng

Sắc lấy nước, pha vào 1 ít rượu, đường đỏ, uống nóng. Mỗi ngày uống 2 lần

Công hiệu: Khôi tụ huyết, điều hoà kinh nguyệt, giảm đau

Chú ý: Những người khí hư, máu nóng, huyết hư, không được sử dụng bài thuốc này.

ĐAN SÂM

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra sau định kỳ do khí huyết ngưng trệ (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

+ Đan sâm 60g sao khô, tán nhỏ mỗi lần uống 6g, uống với rượu, mỗi ngày 2 lần.

+ Đan sâm 15g, cho vào 150ml nước sắc lấy 100ml, bỏ bã, pha vào 1 ít đường trắng, đun uống, ngày 2 lần

+ Đan sâm 100g, cho vào 500ml nước, sắc lấy 400ml, cho vào 100ml mật ong mỗi lần uống 20ml. Ngày uống 2 lần

Công hiệu: Chữa khỏi kinh nguyệt có sao định kỳ, khí huyết kém lưu thông, khỏi chứng tắc kinh, đau khi mãn kinh.

HOA NGUYỆT QUÌ

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra sau định kỳ do khí huyết ngưng trệ (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Hoa nguyệt quí 3 - 5 bông, rửa sạch, cho vào 150ml nước, đun nhỏ lửa, sắc lấy 100ml, bỏ bã, cho vào

10ml rượu 1 ít đường phèn, quấy tan, uống nóng, mỗi ngày 1 lần.

Công hiệu: Khỏi chứng đau khi hành kinh, tắc kinh hành kinh không đều, khí huyết ngưng trệ

Chú ý: Những người máu nóng, huyết hư không được dùng

TRỨNG GÀ LỘN GỪNG, RƯỢU

Chữa trị : Chữa hành kinh kéo dài, màu màu nhạt ít, cơ thể suy nhược

Liều lượng, cách dùng:

Trứng gà lộn, hoặc trứng vịt lộn : 2 quả, gừng tươi: 25 g. Luộc trứng, bóc vỏ, gừng cho vào 1 ít đường trắng, cho vào 1/2 bát rượu trắng, đun sôi kỹ. Ăn hết 1 lần trong ngày.

Công hiệu: sinh huyết, điều hoà kinh nguyệt.

145. CHỮA CHỨNG CHU KỲ HÀNH KINH KHÔNG ỔN ĐỊNH

CAO ĐỊNH KINH

Chữa trị : Chữa chứng chu kỳ hành kinh không ổn định (bệnh trạng : Hành kinh hoặc trước số ngày, hoặc kéo dài số tháng, kinh nguyệt ít hoặc nhiều, vú sưng, bụng đầy, mạch huyền)

Liều lượng, cách dùng:

Tơ hồng, bạch thược, đương qui, mỗi thứ 60g, thục địa, sơn dược, mỗi thứ 30g. Phục linh, hương phụ, mỗi thứ 20g. Sài hồ 10g, cho vào 500 ml nước, 20ml rượu, 30ml mật ong. Sắc kỹ, cô đặc thành cao.

Mỗi lần uống 50ml. Ngày uống 2 - 3 lần.

Công hiệu: Bổ thận, bổ huyết, thông gan thận, lưu thông khí huyết, hành kinh được điều hoà. Người rối loạn kinh nguyệt phải điều trị 2 3 đợt, mỗi đợt 10 ngày. Uống thuốc sau kỳ hành kinh.

146. CHỮA CHỨNG KINH NGUYỆT RA NHIỀU

ĐẢNG SÂM, HOÀNG KỲ, TÁO TẦU

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra nhiều do máu nhiệt (kinh nguyệt ra nhiều thời gian kéo dài, mất đỏ, miệng khô, nước đái vàng, táo bón, lưỡi đỏ, bựa lưỡi vàng, mạch nhanh).

Liều lượng, cách dùng:

Hoàng kỳ, đảng sâm mỗi thứ 30g, táo 10 quả, cho nước vào đun nhỏ lửa, ninh nhừ. Bỏ bã hoàng kỳ, ăn sâm, táo và uống nước thuốc. Mỗi ngày 1 lần

Công hiệu: Làm cho kinh nguyệt bình thường theo đúng định kỳ

Chú ý: Người mới cảm nhiệt chưa khỏi, không được dùng bài thuốc này

CAO ĐƯƠNG QUI, ĐẢNG SÂM, HOÀNG KỲ

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra nhiều do khí huyết hư (hành kinh kéo dài quá 5 - 7 ngày, máu ra nhiều, màu đỏ nhạt, tim đập loạn nhịp, mỏi mệt, nhạt miệng, bựa lưỡi trắng, mạch yếu.

Liều lượng, cách dùng:

Đảng sâm, hoàng kỳ, long nhãn mỗi thứ 100g. Đương qui 50g; cam thảo 30g táo tầu 70 quả, cho vào 1000 ml nước sắc lấy 700ml, gạn nước thứ nhất ra, lại cho vào 500 ml nước, sắc tiếp lấy 300ml. Hoà 2 nước thuốc 1 và 2 với nhau, đun nhỏ lửa , cô lấy 800 ml. cho vào 700 g đường trắng, quấy đều, cô đặc thành cao.

Mỗi lần dùng 20ml. Mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Bổ khí huyết, có thể uống liên tục

Chú ý: Những người mắc cảm nhiệt không dùng bài thuốc này.

Ô MAI, ĐƯỜNG

Chữa trị : Chữa chứng kinh nguyệt ra quá nhiều (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 15g ô mai, đường đỏ vừa đủ, cho vào 1 bát rưỡi nước, sắc lấy 1/2 bát, bỏ bã, uống nước.

Chú ý: Bài thuốc này vị chua, nên không thích hợp với người bệnh thừa vị toan.

Bài thuốc này còn có tác dụng chữa bệnh chảy máu tử cung

LÁ NGẢI, GỪNG, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra nhiều quá

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần có thể dùng 10g lá ngải, 15g gừng tươi, 4 quả trứng gà, đổ nước vừa đủ, đun sôi.

Trứng gà chín, bóc bỏ vỏ, cho trứng vào tiếp tục nấu chín kỹ. Uống nước, ăn trứng.

CÂY ÍCH MẪU, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra quá nhiều

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùngcỏ ích mẫu 30 - 60g, trứng gà 2 quả, đổ nước vàoddun, trứng chín, bóc vỏ, đun tiếp.

Ăn trứng, uống nước.

Công hiệu: Sinh huyết, điều hoà kinh nguyệt

SƠN NẴM TỬ, CÁ NHEO

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra quá nhiều

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60g sơn nẫm tử tươi (nếu khô thì 15 g)

1 -2 con cá nheo, cho vào 3 bát nước, nấu cạn còn 1//2 bát, cho dầu ăn, muối. Ăn cả cái và nước.

Công hiệu: Bổ máu, điều hoà kinh nguyệt

RƯỢU, CON TRAI (CON HẾN)

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra quá nhiều

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 150g thịt con trai, rửa sạch cho dầu lạc vào chảo rán thơm, xào chín, sau đó cho vào 2 - 3 thìa rượu, 1 thìa nước gừng, muối. Ăn hết 1 lần trong ngày.

Công hiệu: Bổ máu, bổ âm, trừ thấp, điều hoà kinh nguyệt.

CAO ĐÔNG A, LÁ NGẢI

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra nhiều

Liều lượng, cách dùng: Cao đông a 15g, hoà tan, lá ngải, sinh địa mỗi thứ 15 g, sắc lấy nước uống.

LÁ LỆ XÀO GAN DÊ

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra quá nhiều

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần có thể dùng 100g lá hẹ, rửa sạch, thái khúc. Gan dê 120g thái mỏng, nấu chín ăn.

Công hiệu: Bổ huyết, điều hòa kinh nguyệt.

SÒ BIỂN, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra quá nhiều.

Liều lượng, cách dùng: Sò biển 50g - 100g, nấu với thịt lợn ăn trước khi hành kinh.

MAI RÙA, HOÀNG BÁCH

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra quá nhiều.

Liều lượng, cách dùng: Mai rùa, hoàng bách, hoàng cầm, bạch thược tươi, hương phụ tử đã chế biến, mỗi thứ 15g. Sắc kỹ lấy nước uống.

147. CHỮA CHỨNG KINH NGUYỆT RA ÍT

CAO BỔ HUYẾT, ĐƯƠNG QUI

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra ít do huyết hư thận suy (kinh nguyệt ra ti một, rồi hết, màu đỏ tươi hoặc đỏ nhạt, da mặt khô, vàng, váng đầu, tim đập loạn nhịp, lưng gối đau mỏi, nhạt miệng, bựa lưỡi trắng, mạch trầm.

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ 100g, đương qui 20g, cho vào 500ml nước, sắc lấy 300ml, cho vào 100ml mật ong, cô thành cao. Mỗi lần uống 20ml. Ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Bổ huyết

Chú ý: Những người âm hư, hoả thịnh không được dùng bài thuốc này.

ÍCH MẪU, ĐƯỜNG

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra ít do khí huyết ngưng trệ (kinh nguyệt ra ít màu tím, vón cục, bụng dưới trướng đau, lưỡi thâm, mạch trầm.

Liều lượng, cách dùng: ích mẫu 60g, cho nước vào sắc lấy 200 ml, cho vào 50g đường đỏ, quấy đều, uống nóng. Uống xong, lấy túi nước nóng chườm bụng.

Công hiệu: Chữa khối tụ máu, kinh nguyệt ít.

Chú ý: Những người huyết hư, không tụ máu, không được dùng bài thuốc này.

SƠN TRA, MÀNG MỀ GÀ

Chữa trị : Chữa kinh nguyệt ra ít do khí huyết ngưng trệ (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Sơn tra tươi 60g, bỏ hạt, sấy khô, tán nhỏ. Màng mề gà tươi 30g, sao khô tán nhỏ. Trộn 2 vị đó với nhau sắc lấy nước uống. Mỗi lần uống 15g. Ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Uống liên tục nhiều lần, chữa khỏi kinh nguyệt mọi dạng.

Những người khí hư, có thể dùng sâm, hoàng kì sắc uống.

Những người âm hư có thể dùng mạch môn, sinh địa sâm sắc uống.

Chú ý: Những người huyết hư không được dùng bài thuốc này

148. CHỮA CHỨNG HÀNH KINH ĐAU

SƠN TRA NGÂM RƯỢU

Chữa trị: Chữa hành kinh đau (đau trước khi hành kinh (bệnh trạng : Khí huyết ngưng trệ, bụng dưới lúc đau, lúc cảm thấy lạnh, hành kinh không thông suốt, máu tím, sẫm, có huyết cục,

bựa lưỡi trắng, lưỡi thâm hoặc có nốt máu tụ, mạch trầm huyền).

Liều lượng, cách dùng:

Sơn tra khô 200g (bỏ hạt), ngâm vào 300ml rượu (60o trở lên). Ngâm trong 1 tuần thì dùng được.

Mỗi lần uống 10 - 20ml. Ngày 2 lần

Công hiệu: Chứng huyết hư - nhiệt, không được dùng bài thuốc này.

LÁ NGẢI

Chữa trị : Chữa hành kinh đau (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Lá ngải 15g, sắc lấy nước, cho vào ít đường đỏ để uống. Ngày uống 2 lần.

Công hiệu: Những người âm hư, huyết nhiệt, trước kỳ kinh nguyệt không được dùng bài thuốc này

ĐAN SÂM, RƯỢU

Chữa trị : Chữa hành kinh đau (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Đan sâm 100g, rượu trắng 500ml, ngâm trong 7 ngày, ngày uống 2 lần, mỗi lần 10ml.

Chú ý: Người âm hư, máu nóng, không dùng bài thuốc này

CAO SÂM, HOÀNG KỲ, TÁO TẦU

Chữa trị : Chữa hành kinh đau, chứng hư (khi kinh nguyệt hoặc sau thời kỳ kinh nguyệt, khí huyết đều hư, bụng dưới đau, ấn xuống thì bớt đau, kinh nguyệt ra ít, màu nhạt, cơ thể mệt mỏi, bựa lưỡi trắng, nhạt miệng, mạch yếu)

Liều lượng, cách dùng:

Đảng sâm 50g, hoàng kỳ 100g, đương qui 30g, táo tầu 20 quả. Sắc 2 nước lấy 500 ml, bỏ bã thuốc cho vào 100g đường đỏ, quấy đều, cô đặc. Mỗi lần dùng 20ml, mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: Bổ khí huyết, giảm đau

Chú ý: Những người âm hư, máu nóng, cảm nhiệt chưa khỏi không được dùng bài thuốc này.

GÀ ĐEN, TRẦN BÌ

Chữa trị : Chữa hành kinh đau chứng hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Thịt gà trống đen 500g (thái miếng) trần bì 3 g, gừng 3g, hồ tiêu 6g thảo quả 2 quả, hành muối chua 1 ít. Tất cả cho vào ninh nhừ (nhỏ lửa). Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: ôn trung, bổ dạ dày, tăng khí huyết.

Chú ý: Những người âm hư, máu nóng, kinh nguyệt ra trước định kỳ, không được dùng bài thuốc này

HẠT QUẢ VẢI, TÔ MỘC, TIỂU HỒI

Chữa trị : Chữa chứng đau lưng, đau bụng trong thời kỳ hành kinh.

Liều lượng, cách dùng: Hạt quả vải 200g, tô mộc 100g, tiểu hồi 10g, ngâm với 1000ml rượu trong 15 ngày. Uống trước hay sau khi hành kinh đều được.

Công hiệu: Bổ máu, điều hoà kinh nguyệt, giảm đau

HẠT HOÀNG BÌ, HẠT CAM, MỘC NHĨ

Chữa trị : Chữa chứng đau bụng, đau lưng trong khi có kinh nguyệt.

Liều lượng, cách dùng: Hạt hoàng bì 50g, hạt cam 50g, cam thảo 15g, cho vào nửa bát rượu, nửa bát nước, sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Bổ máu, giảm đau

HẠT CẢI CỦ, CẢI CỦ TRẦN BÌ NẤU VỚI RUỘT LỢN NON

Chữa trị : Phụ nữ béo, đau bụng khi hành kinh, thường ngày có nhiều đờm.

Liều lượng, cách dùng:

Hạt của cải 50g, cải củ 1 củ, trần bì 15g, ruột non lợn 1 đoạn ninh nhừ, lấy nước uống.

Công hiệu: điều hòa kinh nguyệt, giảm đau.

TRỨNG GÀ NẤU VỚI CỎ ÍCH MẪU

Chữa trị : Đau bụng khi hành kinh do khí huyết ngưng trệ.

Liều lượng, cách dùng: Ích mẫu 30 - 60g, trứng gà 2 quả, cho vào nước đun sôi, trứng chín, bóc bỏ vỏ, tiếp tục đun sôi kỹ. Ăn trứng uống nước.

Công hiệu: Giảm đau, khỏi tích huyết

TRỨNG VỊT VỎ TRẮNG, GỪNG TƯƠI, RƯỢU

Chữa trị : Chữa chứng khi hành kinh đau bụng dưới hoặc đau vùng dạ dày, không muốn ăn uống.

Liều lượng, cách dùng: Trứng vịt vỏ trứng 3 quả, gừng tươi 25g, hoà trứng vịt vào nửa bát rượu, quấy đều, cho vào 1 ít đường trắng + gừng, đun sôi kỹ. Ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Điều hoà kinh nguyệt, giảm đau

GỪNG TƯƠI, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị : Đau bụng khi hành kinh

Liều lượng, cách dùng: Gừng tươi, đường đỏ, mỗi thứ 50g sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Điều hoà kinh nguyệt, giảm đau

LÁ NGẢI, GỪNG TƯƠI, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Chữa hành kinh đau

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10g lá ngải, 15g gừng tươi, 2 quả trứng gà, trứng gà luộc chín bóc vỏ, cho trứng, lá ngải, gừng vào nước vừa đủ. Nấu chín nhừ. Ăn trứng, uống nước.

Công hiệu: Điều hoà kinh nguyệt, giảm đau.

ĐẬU TƯƠNG, TÔ MỘC

Chữa trị : Chữa chứng hành kinh đau bụng.

Liều lượng, cách dùng;

Đậu tương 50g (sao vào tán nhỏ), tô mộc 12g, nấu chín kỹ cho vào 1 ít đường đỏ. Ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Bổ máu, giảm đau

TÁO TẦU, GỪNG KHÔ

Chữa trị : Chữa chứng hành kinh đau bụng.

Liều lượng, cách dùng:

Táo 30g, gừng khô 10g, đường đỏ 30g sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Điều hoà kinh nguyệt, giảm đau

XUYÊN KHUNG, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Chữa chứng hành kinh đau bụng

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 6 - 9g xuyên khung, 2 quả trứng gà, cho vào nước, đun sôi, trứng gà chín, bóc bỏ vỏ, cho trứng vào đun tiếp ít phút. Ăn trứng, uống nước.

Công hiệu: Điều hoà kinh nguyệt, giảm đau

CÂY TƯỜNG VI, TRỨNG GÀ, CÂY THẤT DIỆP
(CÂY KÉN)

Chữa trị : Chữa hành kinh đau

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 60g rễ cây tường vi tươi (nếu khô thì 30g). 9g cây thất diệp, cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát, với bỏ bã thuốc. Lấy 2 quả trứng gà, luộc chín bóc bỏ vỏ, cho trứng vào nước thuốc đun sôi kỹ. cho vào 1 ít rượu. Ăn trứng uống nước thuốc. Uống trước lúc có hành kinh vài ngày. Mỗi ngày 1 lần. Điều trị liên tục 2 - 4 ngày.

Công hiệu: Bổ huyết, giảm đau

149. CHỮA CHỨNG TẮC KINH NGUYỆT

KÊ HUYẾT ĐẰNG, TRỨNG GÀ

Chữa trị: Chữa tắc kinh do khí huyết hư (thiếu nữ đến 18 tuổi mà không thấy kinh hoặc kinh nguyệt đến quá trên 3 tháng, gọi là

bệnh tắc kinh Bệnh trạng tắc kinh do khí huyết hư là: váng đầu, ù tai; tim đập loạn nhịp, hụt hơi, thân thể mệt mỏi, nhạt miệng, mạch trầm)

Liều lượng, cách dùng:

30g kê huyết đằng, 2 quả trứng gà cho vào nước đun sôi, trứng chín vớt ra, bóc bỏ vỏ. Cho trứng vào đun tiếp, cho 1 ít đường trắng vào nước kê huyết đằng đun sôi kỹ.

Ăn trứng, uống nước thuốc ngày 2 lần.

Công hiệu: Bổ khí huyết, sinh huyết, thông kinh nguyệt.

Đây là bài thuốc thông dụng, không phải kiêng kị gì.

BỘT ĐỊA, SƠN DƯỢC

Chữa trị : Chữa tắc kinh do khí huyết ngưng trệ, (bệnh trạng : tắc kinh đau bụng, bụng trướng, tinh thần phiền muộn, nóng nảy dễ nổi cáu, lưỡi thâm, mạch huyền)

Liều lượng, cách dùng:

Địa sống 30g, sao vàng, tán thành bột, sơn dược tươi 250g, nghiền thành bột. Mỗi lần dùng 20g bột sơn dược, hoà với nước đun sôi thành cháo, cho vào cháo 1 ít đường đỏ và 1 - 2g bột địa. Mỗi ngày uống 2 lần.

Công hiệu: Sinh huyết, thông kinh nguyệt những người cơ thể khoẻ mạnh, huyết ngưng trệ, tắc kinh cũng dùng bài thuốc này

Chú ý: Những người huyết hư, tắc kinh không dùng bài thuốc này.

NHÂN HỘT ĐÀO, TIẾT DÊ

Chữa trị : Chữa tắc kinh do khí huyết ngưng trệ (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Nhân hột đào 12g, Tiết dê tươi (đã đông) 200g, cho vào 500ml nước, ninh nhừ, cho thêm ít muối ăn.

Mỗi ngày 1 - 2 lần. ăn vào 2 bữa cơm

Công hiệu: Thông khí huyết, thông kinh nguyệt

Chú ý: Người tắc kinh do khí huyết hư, không được dùng bài thuốc này.

CÁ MỰC, NHÂN HỘT ĐÀO

Chữa trị : Chữa tắc kinh

Liều lượng, cách dùng: 1 con cá mực, 15g nhân hạt đào nấu chín ăn hết 1 lần

GỪNG XÀO, CÁ MỰC

Chữa trị Chữa tắc kinh do huyết hư

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 50 gừng tươi, thái chỉ, cá mực (bỏ mai) khoảng 25g, rửa sạch, thái nhỏ cho dầu, muối vào xào chín. Ăn vào bữa cơm.

Công hiệu: Sinh huyết, thông kinh nguyệt

BA BA, TRẠCH LAN HẤP CÁCH THỦY

Chữa trị : Chữa tắc kinh nguyệt

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 1 con ba ba sống, nhúng ba ba vào nước sôi để ba ba bài tiết hết chất bẩn sau đó rửa sạch, mổ bỏ hết ruột gan, lấy 10g láy cây trạch lan, thái nhỏ cho vào bụng ba ba (để nguyên mai). Hấp cách thuỷ, cho đến khi chín nhừ, cho vào 1 ít rượu. Cách ngày ăn 1 lần. Điều trị liên tục 3 - 5 lần.

Công hiệu: Thông huyết, bổ âm, thông kinh. Bài thuốc này còn có thể chữa trị sưng lá lách sau khi sốt rét.

MAI BA BA, BỒ CÂU TRẮNG HẤP CÁCH THỦY

Chữa trị : Chữa tắc kinh nguyệt do cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30g mai ba ba, 1 con chim bồ câu trắng. Làm thịt bồ câu, làm sạch lông, bỏ ruột gan, tán mai ba ba thành bột, cho vào bụng chim bồ câu, cho vào 1 ít rượu. Hấp cách thuỷ đến khi chín nhừ. Cho vào 1 ít gia vị ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, thông kinh nguyệt

CON TẰM, RƯỢU

Chữa trị : Chữa tắc kinh nguyệt

Liều lượng, cách dùng:

dùng 60g con tằm (để nguyên con tằm, sao khô) cho vào 500ml rượu, đun sôi ít phút, dùng vải lọc lấy nước, bỏ bã. Mỗi ngày uống 1 lần. Mỗi lần 20 - 30 ml.

Công hiệu: Thông kinh nguyệt

Chú ý: Sau khi thông kinh nguyệt thì lập tức ngừng uống.

Bài thuốc này cũng có tác dụng chữa trị cho chứng lưng gối đau mỏi, tay chân hoạt động khó khăn.

MỌC NHĨ, TÔ MỘC, RƯỢU

Chữa trị : Kinh nguyệt đột nhiên tắc, quá 1, 2 tháng có hiện tượng trướng bụng.

Liều lượng, cách dùng: Mộc nhĩ 50g, Tô mộc 50g, cho vào 1 bát nước và 1 bát rượu, sắc lấy 1 bát, uống hết 1 lần.

Công hiệu: Sinh máu, thông kinh nguyệt.

SỮA, NƯỚC LÁ HẸ

Chữa trị : Kinh nguyệt đột nhiên tắc, quá 1, 2 tháng có hiện tượng trướng bụng

Liều lượng, cách dùng: Sữa người 1 cốc, nước lá hẹ 1 cốc. Đun sôi uống hết 1 lần vào sáng sớm khi bụng đói.

Công hiệu: bổ huyết, thông kinh nguyệt

UỐNG NƯỚC CHÈ XANH, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị : Kinh nguyệt đột nhiên tắt, quá 1, 2 tháng có hiện tượng trướng bụng.

Liều lượng, cách dùng: Chè xanh 25g, đường trắng 100g, lấy 2 bát rưỡi nước sôi hãm chè, đường ngâm lộ thiên qua 1 đêm. Hôm sau uống hết 1 lần.

Công hiệu: Sinh huyết, thông kinh nguyệt

GAN LỢN, TÁO TÀU, BÍ ĐAO

Chữa trị : Phụ nữ cơ thể suy nhược, kinh nguyệt giảm từng tháng, dẫn đến mất hẳn, hoặc 1,2 tháng mới có 1 lần.

Liều lượng, cách dùng: 200g gan lợn, 20 quả táo, 1 quả bí đao. Gọt bí đao, bỏ vỏ, bỏ hột. Tất cả cho nước ninh nhừ, ăn.

Công hiệu: Bổ máu, thông kinh nguyệt.

MỘC NHĨ, TÁO TẦU, GÀ MÁI

Chữa trị : Phụ nữ cơ thể suy nhược, kinh nguyệt hàng tháng giảm, đau đầu và mất hắn. Hoặc cách 1, 2 tháng mới có.

Liều lượng, cách dùng: Gà mái 1 con, mộc nhĩ 50g, táo 10 quả. Gà làm sạch, bỏ mật. Tất cả ninh nhừ ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Bổ huyết, thông kinh nguyệt.

NƯỚC LÁ HẸ, NƯỚC GIẢI TRẺ EM

Chữa trị : Kinh nguyệt không thông. Máu tươi ra từ miệng mũi:

Liều lượng, cách dùng: Nước lá hẹ 1 cốc, nước giải trẻ em 1 cốc. Hoà với nước sôi uống hết.

MAI BA BA, CHIM BỒ CÂU

Chữa trị : Tắc kinh nguyệt

Liều lượng, cách dùng: 30g mai ba ba tán thành bột, cho vào bụng chim bồ câu (đã làm sạch)cho vào ít rượu, nước vừa đủ, ninh nhừ, ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Bổ huyết, thông kinh nguyệt.

LÁ NGẢI, GỪNG TƯƠI, TRỨNG GÀ

Chữa trị: Tắc kinh nguyệt

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 10g lá ngải 15g gừng tươi, 2 quả trứng gà, nước vừa đủ, luộc chín trứng gà, bóc bỏ vỏ, cho vào luộc chín kỹ. Ăn trứng, uống nước.

Công hiệu: Sinh máu, thông kinh nguyệt.

ĐƯƠNG QUI, GỪNG TƯƠI, THỊT DÊ

Chữa trị : Khô máu, tắc kinh

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30g đương qui, 12g gừng tươi, 250g thịt dê, hấp cách thuỷ chín nhừ, ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Sinh máu, thông kinh nguyệt

XUYÊN KHUNG, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Tắc kinh nguyệt .

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 6 - 9g xuyên khung, 2 quả trứng gà, cho nước vào đun sôi, trứng chín, vớt ra, bóc bỏ vỏ, lại cho đun tiếp chín kỹ. Ăn trứng, uống nước.

Công hiệu: Bổ máu, thông kinh nguyệt

TÔ MỘC, TRỨNG VỊT

Chữa trị : Mẫu tụ, tắc kinh nguyệt

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần 6 - 12g tô mộc, trứng vịt vỏ trắng 1 đến 2 quả. Luộc chín trứng vịt, bóc bỏ vỏ. Rồi cho trứng và tô mộc nấy kỹ. Ăn trứng, uống nước.

Công hiệu: Điều hoà máu, thông kinh nguyệt.

Chú ý: Không đường dùng lượng tô mộc quá nhiều. Dùng ít thì điều hoà sinh máu, dùng nhiều sẽ phá huỷ máu.

CỎ ROI NGỰA, GAN LỢN HẤP CÁCH THỦY

Chữa trị : Tắc kinh nguyệt

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 60g cỏ roi ngựa tươi (nếu khô thì 30g), 60 - 100g gan lợn, thái nhỏ trộn đều. Hấp cách thuỷ đến khi chín nhừ thì ăn.

Mỗi ngày 1 lần. Điều trị 3 - 4 lần sẽ có hiệu quả.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, sinh huyết, thông kinh nguyệt.

GỪNG, CÁ MỰC

Chữa trị : Tắc kinh nguyệt do huyết hư

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30 - 50g gừng tươi thái sợi. Cá mực khoảng 250g (bỏ mai) rửa sạch, thái nhỏ, cho dầm muối ăn vào xào chín. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Tăng khí huyết, bổ máu, thông kinh nguyệt.

CON TẰM, RƯỢU

Chữa trị : Tắc kinh nguyệt

Liều lượng, cách dùng: Dùng 60g con tằm sao vàng, đổ 500g ml rượu, đun sôi vài phút, dùng vải lọc lấy nước bỏ bã . Mỗi ngày uống 1 lần, mỗi lần 25 - 30ml

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, thông kinh nguyệt.

Chú ý: Sau khi thông kinh nguyệt rồi thì ngừng không uống nữa.

NHÂN QUẢ ĐÀO, CÁ MỰC

Chữa trị : Tắc kinh nguyệt, tụ huyết.

Liều lượng, cách dùng;

Mỗi lần dùng 10g nhân quả đào, 200g cá mực, rửa sạch, thái nhỏ, cho dầu, muối ăn, nấu chín. Ăn cá mực, uống nước.

Công hiệu: Sinh máu, khỏi tụ huyết, bổ âm thông kinh nguyệt.

CỎ ÍCH MẪU, ĐẬU ĐEN

Chữa trị : Tắc kinh nguyệt

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30g cỏ ích mẫu, 60g đậu đen, cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát, cho vào 1 ít đường đỏ, 1 - 2 thìa rượu, quấy đều, uống hết 1 lần.

Mỗi ngày uống 1 lần, uống liên tục trong 7 ngày.

Công hiệu: Sinh máu khỏi tụ huyết, thông kinh nguyệt

THIÊN HƯƠNG LÔ NẤU VỚI THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Tắc kinh nguyệt

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30g thiên hương lô, 100g thịt lợn nạc, cho nước, muối ăn vừa đủ, ninh nhừ, ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Sinh máu, thông kinh nguyệt.

KÊ HUYẾT ĐẰNG, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Tắc kinh nguyệt

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 32g kê huyết đằng, 2 quả trứng gà, cho vào 2 bát nước, đun sôi. Trứng chín vớt ra, bóc bỏ vỏ, cho trứng vào đun

tiếp ít phút cho đến khi nước canh còn khoảng 1 bát, cho vào 1 ít đường trắng. Ăn trứng, uống nước.

Công hiệu: Bổ máu, thông kinh nguyệt.

150. CHỮA CHỨNG ĐẢO NGƯỢC KINH NGUYỆT

NGƯU TẤT, ĐỊA HOÀNG

Chữa trị : Đảo ngược kinh nguyệt (trong thời kỳ hành kinh hoặc trước sau thời kỳ kinh nguyệt xuất hiện chảy máu mũi, nhổ, nôn ra máu có tính chất qui luật gọi là đảo ngược kinh nguyệt. Biểu hiện bệnh trạng : Chảy máy mũi, nhổ ra múa, máu đỏ ra nhiều, buồn phiền nôn nóng dễ cáu gắt, miệng đắng, tai ù, tắc kinh nguyệt, hoặc có rất ít, lưỡi đỏ, bựa lưỡi vàng, mạch huyền).

Liều lượng, cách dùng: Rễ cỏ tranh, xuyên ngưu tất, địa hoàng tươi mỗi thứ 30g, cho vào 500ml nước, sắc lấy 300ml, cho vào 1 ít đường trắng. Mỗi làn uống 100ml. Mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: Hạ hư hoả, thông kinh mạch, dẫn máu, mất máu, thanh nhiệt.

Bài thuốc này sử dụng an toàn, thích hợp chữa trị chứng đảo ngược kinh nguyệt.

Chú ý: Người kinh nguyệt quá nhiều không dùng bài thuốc này

NƯỚC LÁ HẸ, NƯỚC GIẢI TRẺ EM

Chữa trị : Đảo ngược kinh nguyệt, kinh nguyệt không thông, máu từ mồm mũi tuôn ra.

Liều lượng, cách dùng: Nước lá hẹ 1 cốc, nước giải trẻ em 1 cốc hoà với nước sôi uống hết 1 lần.

Công hiệu: Thông kinh nguyệt, dẫn máu.

151. CHỮA BĂNG HUYẾT

CHÁO ĐỊA HOÀNG, GẠO TẺ

Chữa trị : Băng huyết dạng máu nhiệt (ra nhiều máu đỏ tươi, mặt đỏ, miệng khô, nôn nóng, thiếu ngủ, bựa lưỡi vàng hoặc ít, mạch đập mạnh).

Liều lượng, cách dùng:

Địa hoàng tươi thái miếng, sắc kỹ, gạn lấy nước. Cho gạo tẻ và đường trắng (hoặc đường phèn) vào nấu thành cháo, cháo chín nhừ, cho vào 100ml nước địa hoàng, quấy đều. Mỗi ngày ăn 2 - 3 lần. Mỗi lần 1 bát (khoảng 300ml).

CAO ĐƯƠNG QUI, ĐẢNG SÂM, HOÀNG KỲ,

Chữa trị : Băng huyết thể tì thận hư (âm đạo ra máu đầm đìa không dứt, lúc ít hoặc nhiều, thời gian dài hoặc ngắn. Gọi là "băng huyết". (Bệnh trạng tỳ, thận hư; Ra máu dữ dội, hoặc đầm đìa không dính, nhạt màu, sắc mặt nhợt nhạt. thân thể mệt mỏi, chân tay lạnh, ỉa lỏng, nhạt miệng bựa lưỡi trắng, mạch trầm).

Liều lượng cách dùng:

Đảng sâm, hoàng kỳ, long nhãn, mỗi thứ 100g, đương qui 50g, cam thảo 30g, táo 20 quả, cho vào 1.000 ml nước, Sắc lấy 700ml nước thứ nhất. Cho vào 500ml, sắc lấy 300ml nước thứ 2. Hoà 2 nước thuốc với nhau có lấy 800ml, cho vào 700 đường trắng, quấy đều, cô đặc thành cao.

Mỗi lần ăn 30ml. Mỗi ngày ăn 3 lần

Chú ý: Những người cảm nhiệt không được dùng bài thuốc này

MỘC NHĨ ĐEN, TÁO TẦU

Chữa trị : Băng huyết do tì thận đều hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Mộc nhĩ đen 15 - 30g, táo 20 - 30 quả. Sắc lấy nước uống. Mỗi ngày uống 1 lần. Liên tục điều trị 10 ngày.

Đây là bài thuốc đặc hiệu chữa băng huyết.

Chú ý: Những người phong hàn, cảm mạo, ho, không được dùng bài thuốc này.

NGÓ SEN, THAN TÓC

Chữa trị : Thời kỳ hành kinh quá ngắn hơn 10 ngày 1 lần, máu đỏ sẫm, ra nhiều, nhưng cơ thể vẫn còn khoẻ mạnh.

Liều lượng, cách dùng: Ngó sen 50g, tóc đốt thành than 15g. Sắc lấy 1 bát nước, uống 1 lần

Công hiệu: Bổ huyết, điều hoà kinh nguyệt.

CÁ CHÉP, RƯỢU

Chữa trị : Kỳ kinh nguyệt quá dài hơn 10 ngày chưa sạch

Liều lượng, cách dùng: 1/2 kg cá chép, 250g rượu, trộn cá với rượu, nấu chín cá, ăn hết 1 lần.

Xương cá đen sao dòn, tán thành bột, uống với rượu vào sáng sớm.

Công hiệu: Bổ máu, điều hoà kinh nguyệt.

GÀ MÁI, LÁ NGẢI

Chữa trị : Thời kỳ hành kinh liên tục kéo dài ngày. Cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Gà mái 1 con, lá ngải 250g, làm sạch gà, bỏ mật, cho vào 1 bát rượu. Ninh nhừ ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Điều hoà khí huyết, cầm máu

GÀ TRỐNG, RỄ CÂY GAI

Chữa trị : Chữa băng huyết

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 con gà trống (khoảng 500g) 30g rễ cây gai khô (nếu rễ tươi dùng 60 - 90g) làm sạch gà, bỏ mật, đầu, móng, cho rễ cây gai vào bụng gà. Ninh nhừ, ăn thịt gà, uống nước.

Công hiệu: Điều hoà khí huyết, kinh nguyệt

QUẢ VẢI, HẠT SEN

Chữa trị : Chữa băng huyết

Liều lượng, cách dùng: Quả vải khô : 20 quả. Hạt sen : 60g cho vào 1 bát nước. Ninh nhừ, ăn cái, uống nước.

Công hiệu: Điều hoà khí huyết kinh nguyệt

152. CHỮA KINH NGUYỆT KHÔNG ĐỀU

CHIM CÚT, ÍCH MẪU

Chữa trị : Kinh nguyệt không đều

Liều lượng, cách dùng: Dùng 2 quả trứng chim cút, 39g cỏ ích mẫu, đổ nước, luộc trứng chín, bóc bỏ vỏ. Trứng, ích mẫu ninh nhừ, ăn trứng, uống nước.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, điều hoà kinh nguyệt

RỄ CÂY TƯỜNG VI, THẤT DIỆP, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Kinh nguyệt không đều

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60g rễ cây tường vi tươi (rễ khô thì dùng 30g) thất diệp 9g. Cho vào 3 bát nước. Sắc lấy 1 bát, bỏ bã. Trứng gà luộc chín bóc bỏ vỏ, cho vào nước thuốc, tiếp tục ninh kỹ, cho vào ít rượu. Uống nước, ăn trứng. Trước kỳ kinh nguyệt 1 - 2 ngày. Điều trị mỗi ngày 1 lần. Liên tục vài ngày.

Công hiệu: tăng cường khí huyết, điều hoà kinh nguyệt

HOÀNG KỲ HẤP VỚI GÀ ĐEN

Chữa trị : Kinh nguyệt, không đều

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 30 - 50g hoàng kỳ, nửa con gà đen (bỏ lông, ruột), chặt thành miếng. Hấp cách thuỷ.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, điều hoà kinh nguyệt

UỐNG RƯỢU THUỐC

Chữa trị : Kinh nguyệt không đều. Sau khi đẻ cơ thể suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Ngọc trúc, bạch thược, phục linh, Trần bì, ngưu tất, sa sâm, nhục quế, xuyên khung, lục hãn, nhân táo tẩu, tiền hồ, linh tiên, nhân giao, thục địa, bắc khởi, cam thảo,

đỗ trọng, mỗi thứ 7g, táo 10 quả. Dùng 1 lít rượu trắng, ngâm thuốc 3 ngày đêm cho vào 500g đường trắng, 500ml nước đun sôi để nguội. Uống trước bữa cơm, mỗi ngày 3 lần mỗi lần 1 cốc nhỏ.

TRỨNG GÀ, ÍCH MẪU, XUYÊN KHUNG

Chữa trị : Kinh nguyệt không đều.

Liều lượng, cách dùng:

Ích mẫu 30 - 60g, trứng gà 2 quả, luộc chín trứng gà, bóc bỏ vỏ. Nấu chín kỹ ích mẫu với trứng gà. Ăn trứng, uống nước, Hoặc dùng 9g xuyên khung (thay ích mẫu) với 2 quả trứng gà (bỏ vỏ như trên). Nấu chín, ăn hết 1 lần.

ĐẬU NÀNH, TÔ MỘC

Chữa trị : Kinh nguyệt không đều

Liều lượng, cách dùng:

Đậu tương 50g (sao vàng tán nhỏ) tô mộc 2g. Sắc kỹ, cho vào 1 ít đường đỏ. Ăn cái, uống nước hết 1 lần.

153. CHỮA CHỨNG BẠCH ĐỚI

XUẢN CĂN BẠCH BÌ

Chữa trị : Chữa bạch đới (âm đạo phụ nữ tiết ra chất màu trắng, vàng, xanh lục hoặc trắng hồng, có mùi hôi hoặc không có mùi hôi, chảy ra liên tục, gọi là "bạch đới".

Bệnh trạng chính : bạch đới màu vàng có tính kết dính, có mùi, âm hộ ngứa ngày, hoặc đau bỏng rát, nước đái màu nâu, bựa lưỡi vàng, mạch ngưng trệ).

Liều lượng, cách dùng:

Xuân căn bạch bì 30g (bạch bì tươi thì 60g) cho vào 300ml nước sắc lấy 150 ml nước bỏ bã, cho vào 30g đường trắng hoặc mật ong, mỗi lần uống 30 ml. Mỗi ngày 2 - 3 lần. Bài thuốc có tác dụng chữa viêm tử cung, viêm màng trong tử cung gây ra bệnh

bạch đới, chữa bệnh ly A níp do viện đạo nhiễm vi khuẩn.

HOA MÀO GÀ, NƯỚC NGÓ SEN

Chữa trị : Chữa bạch đới

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 500g hoa mào gà trắng tươi, cho nước vào sắc, lấy 3 nước thuốc, đun nhỏ lửa, cô đặc, hoà vào 500 ml nước ép từ ngó sen tươi, lại tiếp tục đun nhỏ lửa cho đến khi đặc dính, cho vào 500g đường trắng, quấy đều. Mỗi lần uống 20g với nước sôi. Mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, mát máu, khỏi bạch đới chữa khỏi chứng trích trùng (trichomonas) viêm âm đạo, ngứa ẩm hộ, dẫn đến bạch đới.

Chú ý: Người mắc chứng đái đường không được dùng bài thuốc này.

CỎ ROI NGỰA, GAN LỢN

Chữa trị : Chữa bạch đới

Liều lượng, cách dùng:

Dung 60g cỏ rau ngựa tươi, 100g gan lợn tươi, cỏ roi ngựa, rửa sạch, thái nhỏ, gan lợn thái miếng cả 2 thứ trộn vào nhau. Hấp cách thuỷ cho đến khi chín kỹ, ăn mỗi ngày 1 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giảm độc, sinh huyết khỏi ngưng tụ. chữa chứng bạch đới quá nhiều, âm đạo ngứa ngáy tắc kinh, kinh nguyệt ít.

Chú ý: Phụ nữ mang thai, tì vị hư nhược không được dùng bài thuốc này.

CÂY RĂNG NGỰA (CÂY SỐNG ĐỜI) TRỨNG GÀ

Chữa trị : Chữa bạch đới

Liều lượng, cách dùng:

Rau răng ngựa tươi 100g, giã nát vắt lấy nước, cho vào lòng trắng của 2 quả trứng gà, quấy đều hấp chín ăn. Mỗi ngày ăn 1 - 2 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, điều hoà khí huyết tiêu sưng, khỏi lị, khỏi ngứa âm hộ, khỏi bạch đới.

CHÁO GẠO TẺ, PHỤC LINH, XA TIỀN TỬ

Chữa trị : Chữa trị bạch đới.

Liều lượng, cách dùng: Bột phục linh xa tiểu tử mỗi thứ 30g (cho vào túi vải gói lại để sắc) cho xa tiểu tử vào 300ml nước sắc trong nửa giờ, vớt ra, cho 60g gạo và phục linh vào nấu cháo, chào chín, cho vào một ít đường trắng. Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: Bổ tì, khôi bạch đới

Chú ý: Phụ nữ có mang không được dùng bài thuốc này.

HOÀNG KỲ HẤP VỚI GÀ ĐEN

Chữa trị : Bạch đới do hư hàn bệnh trạng chính: Bạch đới trong như nước hoặc có mau trắng lượng nhiều, không có mùi hôi, lưng đau mỏi, chân tay lạnh, tinh thần mệt mỏi, chân phù nề, ỉa lỏng, sắc mặt nhợt nhạt, nhạt miệng bựa lưỡi trắng, mạch trầm).

Liều lượng, cách dùng:

Gà đen 1 con (khoảng 100g) làm sạch lông bỏ ruột, lấy 50 g hoàng kỳ bỏ vào trong bụng gà, hấp cách thuỷ cho đến khi chín nhừ, cho vào 1 ít muối. Ăn thịt gà, uống nước vào 2 bữa cơm, hoặc bất kỳ lúc nào trong ngày.

Công hiệu: Bổ tỳ, bổ âm, tăng cường khí huyết, chữa các chứng kinh nguyệt không đều, bạch đới quá nhiều, huyết hư, khí hành kinh đau bụng, váng đầu.

HÀ THỦ Ô, GÀ MÁI

Chữa trị : Bạch đới do hư hàn (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 30g Hà thủ ô (tán nhỏ, bọc trong túi vải) gà mái vàng 1 con (khoảng 1000g; Làm sạch gà, bỏ mật, để tim gan, cho bột và thủ ô vào bụng gà cho nước vừa đủ, đun nhỏ lửa, ninh nhừ, vớt bỏ túi bột hà thủ ô, cho vào 1 ít dầu ăn và gừng, rượu. Ăn thịt uống nước.

Công hiệu: Bổ âm, bổ máu, bổ gan thận

Phụ nữ mắc chứng bạch đới và sau kỳ sinh đẻ dùng rất tốt.

BẠCH QUẢ, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Bạch đới do hư hàn (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 1 quả trứng gà tươi, 2 nhân bạch quả, đục 1 lỗ nhỏ ở đầu quả trứng gà, cho nhân bạch quả vào trong quả trứng, lấy giấy dán bịt lỗ thủng, hấp cách thuỷ. Mỗi ngày ăn 1 lần, ăn liên tục nhiều ngày.

Công hiệu : Chữa khỏi bệnh bạch đới nước đục, bạch đới quá nhiều, cũng có tác dụng chữa bệnh ỉa chảy do tì hư ở trẻ em.

ĐẬU PHỤ, BẠCH QUẢ

Chữa trị : Bạch đới do hư hàn (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Bạch quả 12g (bóc bỏ vỏ) đậu phụ 50g, gạo tẻ 100g. Tất cả nấu thành cháo. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Công hiệu: Chữa khỏi bạch đới do tì hư.

Bạch quả ít độc tính, không được dùng quá nhiều lượng. Khi phát hiện thấy váng đầu, sốt, co giật, buồn nôn, thở gấp, môi thâm.... thì phải đến thầy thuốc khám bệnh, không được để lỡ.

HOA HƯỚNG DƯƠNG, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Bạch đới ra nước vàng, đặc dính, mùi hôi, nước đái vàng, ít.

Liều lượng, cách dùng: Dùng 25g nhân hạt hướng dương, 2 quả trứng gà, cho vào 2 bát nước, sắc kỹ lấy 1 bát hoà vào 1 ít đường, uống hết 1 lần.

Công hiệu: Sinh huyết, hết tụ máu, khỏi bạch đới

NGÓ SEN, HOA MÀO GÀ ĐỎ

Chữa trị : Bạch đới có màu hồng hoặc toàn màu hồng, có màu đỏ tươi hoặc màu đen, tanh hôi.

Liều lượng, cách dùng: Nửa bát nước ngó sen, 2 bông hoa mào gà đỏ cho vào nửa bát nước, đun sôi kỹ, hoà vào 1 ít đường đỏ, uống nước.

Công hiệu: Điều hoà máu, khỏi đau

CHÂN LỢN, BONG BÓNG CÁ

Chữa trị : Bạch đổi lâu năm, thân thể suy nhược

Liều lượng, cách dùng: Dùng một cái chân lợn, 2 cái bong bóng gà, chân lợn chặt nhỏ, ninh nhừ với bong bong cá. Ăn hết 1 lần trong ngày.

Công hiệu: Bổ khí huyết, khỏi bạch đới.

TRỨNG GÀ, HỒ TIÊU

Chữa trị : Bạch đới trắng, lạnh, mặt nhợt nhạt, bạch đới thuộc thể hàn.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 7 hạt hồ tiêu, 1 quả trứng gà, đục 1 lỗ nhỏ phía đầu quả trứng, hồ tiêu tán thành bột cho vào trong quả trứng, dùng mảnh giấy bịt lỗ thủng, nướng chín, bỏ vỏ, ăn trứng.

Công hiệu: Sinh huyết, khỏi tụ máu, khỏi bạch đới

HÀ THỦ Ô, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Bạch đới kéo dài

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 60g hà thủ ô, 2 quả trứng gà, cho vào nước đun sôi. Trứng gà chín, bóc bỏ vỏ. Tiếp tục đun sôi ít phút. Ăn trứng, uống nước.

Công hiệu: Thanh nhiệt, khỏi bạch đới.

THỊT TRAI, RƯỢU

Chữa trị : Bạch đới quá nhiều

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 150g thịt trai biển, rửa sạch dùng dầu lạc xào thơm, cho vào 2 - 3 thìa rượu, 1 thìa muối gừng, một ít nước, muối ăn, nấu chín kỹ ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Điều hoà khí huyết, khỏi bạch đới

XA TIẾN THẢO, BÀNG QUANG LỢN

Chữa trị : Bạch đới quá nhiều

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 60 - 90g xa tiền thảo (nếu khô thì dùng 20 - 30g) bàng quang lợn khoảng 200g, thái miếng, ninh nhừ, cho 1 ít muối ăn. Ăn cái, uống nước.

Công hiệu: Khỏi bạch đới, thanh nhiệt

HOA BẠCH LAN, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Bạch đới quá nhiều

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 20g hoa bạch lan tươi (hoa khô dùng 10g), 150 - 200g thịt lợn nạc, cho nước vừa đủ, ninh nhừ, cho 1 ít muối ăn.

Ăn hết 1 lần trong ngày.

Công hiệu: Bổ âm, khỏi bạch đới.

HOA BÔNG, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Bạch đới quá nhiều

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 10g hạt hoa bông, 2 quả trứng gà 2 bát nước sạch. Trứng gà luộc chín, bóc bỏ vỏ cho vào luộc tiếp với hoa bông ít phút, rồi hoà vào 1 ít đường trắng. Ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Bổ thận, tăng cường khí huyết, khỏi bạch đới.

154. CHỮA CÁC CHỨNG ỐM NGHÉN (BUỒN NÔN CỒN CÀO TRONG BỤNG, ĐAU LƯỜN, NHỨC ĐẦU, HOA MẮT)

Ô MAI, GỪNG TƯƠI

Chữa trị : ốm nghén, gan, dạ dạy không ổn

(Bệnh trạng : Buồn nôn nhiều, nôn ra nước vàng, đắng, chua, cồn cào trong bụng, tim hồi hộp, đau lườn, bựa lưỡi vàng, mạch huyền).

Liều lượng, cách dùng: Ô mai, gừng tươi, mỗi thứ 10g, đường đỏ 1 ít, cho vào 200ml nước, sắc kỹ. Mỗi lần uống 100ml. Ngày uống 2 lần.

Công hiệu: Điều hoà gan, dạ dày, cắt cơn nôn

ĐƯỜNG TRẮNG TRỨNG GÀ, GIẤM

Chữa trị : ốm nghén, gan, dạ dày không ổn

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 quả trứng gà, 30g đường trắng, 60g giấm, đun sôi giấm, cho đường vào quấy tan, đập trứng gà vào, đun cho trứng chín tới (không chín kỹ). Ăn hết 1 lần, ngày 2 lần.

Công hiệu: Bổ âm, khỏi buồn nôn

ĐẬU BẠCH BIỂN, XUYÊN HOÀNG LIÊN

Chữa trị : ốm nghén, gan, dạ dày không ổn.

Liều lượng, cách dùng: Đậu bạch biển tươi 100g, bột xuyên hoàng liên 10g, quấyđều, uống mỗi lần 10g , uống với nước cơm. Mỗi ngày uống 2 - 3 lần.

Công hiệu: Điều hoà dạ dạy, mát gan, cắt cơn nôn.

MÍA, GỪNG TƯƠI

Chữa trị : ốm nghén, tì vị suy nhược

(Bệnh trạng : Ăn vào nôn ra, nôn ra nước không, bụng cồn cào, mệt mỏi không muốn ăn, miệng nhạt, bựa lưỡi trắng, mạch yếu).

Liều lượng, cách dùng: Nước mía 100ml, nước gừng tươi 10gm trộn đều, hấp cách thuỷ. Mỗi lần uống 30ml. Mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: Bổ dạ dày, cắt cơn buồn nôn.

SA NHÂN, ĐẬU BIỂN

Chữa trị : ốm nghén, tì vị suy nhược (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Sa nhân 15g, tán thành bột, đậu bạch biển 30g, cho vào 300ml nước, sắc lấy 150ml, chia làm 3 phần, uống hết trong ngày.

Công hiệu: Bổ tì vị, điều hoà khí huyết, cắt cơn nôn.

NƯỚC GỪNG, SỮA BÒ

Chữa trị : ốm nghén, tì vị suy nhược (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Lấy 200ml sữa bò tươi, 100ml nước gừng tươi, 20g đường trắng, cho tất cả vào đun sôi, uống nóng, mỗi ngày uống 2 lần.

Công hiệu: Bổ dưỡng dạ dày, cắt cơn buồn nôn

Chú ý: Người mang thai, buồn nôn, vị nhiệt không dùng bài thuốc này.

LÁ HẸ, NƯỚC GỪNG TƯƠI

Chữa trị : Thời kỳ mang thai, buồn nôn, không muốn ăn uống.

Liều lượng, cách dùng:

Lấy nửa cốc nước lá hẹ, nửa cốc nước gừng, hoà vào nhau, đun sôi, quấy vào 1 ít đường trắng để uống.

Công hiệu: Kích thích tiêu hoá, khỏi buồn nôn.

NƯỚC MÍA, NƯỚC GỪNG TƯƠI

Chữa trị : Buồn nôn khi mang thai

Liều lượng, cách dùng:

Lấy 1 cốc nước đường, một ít nước gừng, hoà với nhau, uống hết 1 lần.

Công hiệu: Bổ dưỡng tim, khỏi buồn nôn

SA NHÂN, CÁ CHÉP

Chữa trị: Buồn nôn khi mang thai

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần có thể dùng 1 con cá chép (khoảng 100 - 120g), 3 g sa nhân (tán nhỏ). Cá chép được đánh sạch vảy, bỏ mật, rửa sạch. Dùng 1 ít dầu ăn, muối trộn với bột sa nhân, nhét vào bụng cá, dùng bột đậu bịt kín vết mổ ở bụng cá. Hấp cách thuỷ đến khi cá chín nhừ. Mỗi ngày ăn 1 lần. Điều trị liên tục 3, 4 ngày sẽ có hiệu quả.

NƯỚC GỪNG, MÍA

Chữa trị : Chứng buồn nôn khi mang thai (phụ nữ khi mang thai được 2 - 3 tháng, thường buồn nôn, thậm chí buồn nôn không thể ăn uống được).

Liều dùng, cách dùng : Mỗi lần dùng 1 cốc nước mía, 1 thìa nước gừng, đun sôi, uống nóng.

Công hiệu: Kích thích tiêu hoá, cắt cơn nôn.

QUẢ HOÀNG BÌ

Chữa trị : Buồn nôn khi mang thai

Liều lượng, cách dùng:

Lấy quả hoàng bì tươi rửa sạch, phơi khô, đem muối để dùng dần (dùng muối ăn để muối hoàng bì, như muối cà) mỗi lần dùng 15- 30g hoàng bì muối, cho vào 1 bát rưỡi nước, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước. Có thể cho thêm 1 ít đường trắng. Có thể dùng hoàng bì muối làm món ăn giải khát cũng được.

Công dụng : Khỏi buồn nôn

LÔ CĂN (RỄ LAU)

Chữa trị : Váng đầu khi mang thai

Liều lượng, cách dùng: Dùng 150g rễ lau tươi, 15g trúc như, sắc lấy nước, cho 100g gạo tẻ vào nước thuốc nấu thành cháo, cho vào 2 lát gừng tươi. Ăn nóng, ăn hết 1 lần.

Công hiệu: An thần

SỪNG HƯƠU, ĐƯƠNG QUI

Chữa trị : Hạ huyết khi mang thai

Liều lượng, cách dùng: Sừng hươu 50g, đương qui 25g. Đem sừng hươu ninh nhừ, bỏ bã, cho đương qui vào sắc kỹ gạn lấy nước uống chia 2 lần trong ngày.

155. CHỮA CHỨNG KHI CÓ THAI ĂN ÍT, BÍ ĐÁI

QUẢ CHANH

Chữa trị : Khi mang thai ăn ít

Liều lượng, cách dùng:

Quả chanh tươi 500g, bỏ vỏ, bỏ hạt, cắt miếng, trộn với 250g đường trắng, ngâm 1 ngày. Đem đun nhỏ lửa cho đến khi cạn hết nước, tắt lửa, để nguội, có thể trộn thêm ít đường trắng để ăn.

Công hiệu: Khai vị, an thai

HẠT HƯỚNG DƯƠNG, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Trong thời kỳ, mang thai bí đái hoặc đái nhiều lần, lượng nước đái ít.

Liều lượng, cách dùng:

Nhân hạt hoa hướng dương 25g , thịt lợn nạc 150g. Ninh như ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Lợi tiểu

RÂU NGÔ

Chữa trị : Trong thời kỳ mang thai bí đái hoặc đái dắt.

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 25g râu ngô, cho vào 1 bát rưỡi nước, sắc kỹ uống hết 1 lần.

Công hiệu: Thông tiểu tiện

156. CHỮA CHỨNG TÁO BÓN KHI MANG THAI

CHUỐI TIÊU

Chữa trị : Táo bón khi mang thai

Liều lượng, cách dùng: Chuối tiêu 5-6 quả, ăn trong 1 ngày
Công hiệu: Khỏi táo bón

HẠNH NHÂN, ĐÀO, VỪNG ĐEN

Chữa trị : Chữa táo bón khi mang thai
Liều lượng, cách dùng: Dùng 25g hạnh nhân, 50g quả hồ đào, 50 vừng đem, trộn đều với nước, nấu chín, cho vào ít đường đỏ nấu thành chè để ăn.
Công hiệu: Nhuận tràng, khỏi táo bón.

MẬT ONG

Chữa trị : Chứng táo bón trong thời kỳ có mang
Liều lượng, cách dùng Dùng mật ong 150ml, uống với nước sôi vào sáng sớm mỗi ngày.
Công hiệu: Khỏi táo bón

KHOAI LANG, GỪNG TƯƠI

Chữa trị : Phụ nữ sau khi sinh đẻ bị táo bón
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 300 - 500g khoai lang, gọt vỏ thái miếng, luộc chín nhừ cho vào 1 ít đường, 2 lát gừng tươi, tiếp tục đun sôi ít phút. Ăn hết 1 lần trong ngày.

Công hiệu: Khỏi táo bón

157. CHỮA ĐẺ NON THEO THÓI QUEN ĐẺ NON CÓ TRIỆU CHỨNG BÁO TRƯỚC

HẠT SEN LONG NHÃN, SƠN DƯỢC

Chữa trị : Có triệu chứng báo trước đẻ non do tì, thận khí hư (triệu chứng : Âm đạo chảy máu, bụng dưới đau trĩu xuống, lưng chân mỏi và đau, nhạt miệng, bựa lưỡi trắng, mạch yếu).

Liều lượng cách dùng : Hạt sen, long nhãn, mỗi thứ 50g cho nước vừa đủ, đun nhỏ lửa, ninh như hạt sen long nhãn, cho vào 100g bột sơn dược quấy đều thành cháo. Mỗi ngày ăn 1 - 2 lần.

Công hiệu: Bổ tì, thận, tăng cường khí huyết. Những người tiền sử hay có chứng sẩy thai, đẻ non; Người đang mang thai cũng có thể dùng bài thuốc này để uống phòng rất tốt.

NHÂN SÂM, HOÀNG KÌ

Chữa trị : có triệu chứng báo trước đẻ non, do tì, thận , khí đều hư (triệu chứng như trên).

Liều lượng, cách dùng:

Nhân sâm 15g, hoàng kỳ 30g, sinh địa 20g, cao đông A 30g. Cho sâm hoàng kỳ, sinh địa vào 500m ml nước sắc 2 lần; Hoà 2 nước thuốc có lại còn 300 ml. Mỗi ngày uống 2 3 lần.

Công hiệu: Chữa triệu chứng báo trước dọc đẻ non. Phụ nữ mang thai, cơ thể suy nhược, trước hay bị đẻ non cũng có thể dùng bài thuốc này.

DẦU VỪNG, MẬT ONG

Chữa trị : Có triệu chứng doạ đẻ non do tì, thận, khí huyết hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 100g dầu vừng, 200ml mật ong mới, trộn 2 thứ vào nhau, đun nhỏ lửa, quấy đều. Mỗi lần uống 10ml, mỗi ngày uống 2 lần.

Công hiệu: giải độc, giữ thai

Phụ nữ mang thai bị táo bón, bị trúng đôc, cũng có thể dùng bài thuốc này.

TRỨNG GÀ, RƯỢU

Chữa trị : Có triệu chứng doạ đẻ non do thì thận khí huyết đều hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Trứng gà lông vàng 5 quả, rượu 50ml, cho vào1 ít nước, muối quấy đều, đun sôi trong 30 phút là được. Mỗi ngày uống 1 - 2 lần.

Công hiệu: Bổ âm, bổ dưỡng khí huyết, an thai. Những người sau khi đẻ vẫn ra máu, có thể dùng bài thuốc này.

GÀ, BỒ CÂU, CHIM CUT

Chữa trị : Có triệu chứng doạ đẻ non do tì, thận, khí huyết hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Gà mái 1 con (khoảng 1.000g), 1 con bồ câu trắng, 1 con chim cút giết chim gà làm sạch lông, bỏ mật, rửa sạch, lấy 6 - 10g sâm cao ly, cho vào bụng chim cút, cho chim cút vào bụng bồ câu, cho chim bồ câu vào bụng gà, cho vào nồi đậy kín, hầm trong 2 tiếng ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Bổ thận, gan, an thai.

Phụ nữ mới có mang hoặc sau khi đẻ non, điều trị bằng bài thuốc trên 2 - 3 lần sẽ có kết quả tốt.

CHÁO GẠO NẾP RỄ CÂY GAI, TÁO TẦU

Chữa trị : Có triệu chứng doạ đẻ non do máu nhiệt

(Bệnh trạng: có thai vài tháng, động thai đau bụng âm đạo chảy máu, máu máu đỏ tươi, mặt đỏ, miệng khô, cồn cào trong bụng, buồn phiền, đái ít nước đái đỏ, lưỡi đỏ, bựa lưỡi vàng, mạch không đều).

Liều lượng, cách dùng: Rễ cây gai 100g, táo 10 quả, gạo nếp 100g. Trước hết cho rễ gai vào 1.00ml nước, sắc lấy 500ml, sau đó cho gạo nếp, táo vào, nấu cháo. Ăn vào lúc nào tuỳ ý.

Công hiệu: Thanh nhiệt, bổ khí huyết, cầm máu, an thai. Đây là bài thuốc dân gian truyền thống chữa động thai Bài thuốc này cũng thích hợp với người động thai, âm đạo chảy máu, cơ thể suy nhược, máu nóng.

CUỐNG QUẢ BÍ NGÔ, CUỐNG ĐÀI SEN

Chữa trị : Có triệu chứng doạ đẻ non do máu nóng (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Dùng 3 cái cuống quả bí ngô, 6 cuống đài sen, sao vàng, tán nhỏ, chia làm 3 lần, uống với nước cơm, uống hết trong ngày.

Công hiệu: Thanh nhiệt, cầm máu, an thai

LÁ NGẢI, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Đẻ non do thói quen

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 12g lá ngải, 2 quả trứng gà; dùng ấm đất (không dùng nồi xoong bằng đồng nhôm). Luộc trứng và lá ngải. Trứng chính bóc bỏ vỏ, cho vào đun tiếp ít phút. Ăn trứng, uống nước

Những người mang thai mà trước đã từng sảy thai ở tháng mang thai thứ nhất, thì mỗi ngày uống 1 lần, điều trị liên tục 7 - 8 ngày. Mang thai ở tháng thứ 2 thì cứ 10 ngày điều trị một lần. Mang thai ở tháng thứ 3 thì nửa tháng điều trị 1 lần. Mang thai ở tháng thứ 4 trở đi thì mỗi tháng điều trị 1 lần cho đến đủ tháng sinh.

Công hiệu: An thai

SA NHÂN, CÁ DIẾC

Chữa trị : Đẻ non do thói quen

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần có thể dùng 1 con cá diếc tươi (khoảng 100 - 200g). Sa nhân 3g (tán nhỏ). Cá đánh sạch vẩy, bỏ ruột gan .... rửa sạch, sau đó dùng dầu ăn, muối, trộn với sa nhân, cho vào bụng cá, lấy bột đậu bịt kín vết mổ bụng cá. Hấp cách thuỷ cho đến khi cá chín nhừ là được. Ăn hết 1 lần trong ngày. Điều trị 3 - 4 lần sẽ có hiệu quả.

Công hiệu: An thai

RỄ CÂY GAI, GÀ TRỐNG

Chữa trị : Đẻ non theo thói quen

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 1 con gà trống (khoảng 500 - 1.000)

Rễ cây gai khô 30g (nếu rễ tươi thế 60 - 90g)

Gà làm sạch, bỏ ruột, đầu, chân, cho rễ cây gai

Vào bụng gà, cho nước vừa đủ, ninh nhừ, cho vào ít muối. Ăn cái uống nước.

Công hiệu: Bổ âm, tăng cường khí huyết, an thai

THANG BẢO VỆ THAI

Chữa trị : Đẻ non do thói quen

Liều lượng, cách dùng:

Hoàng kỳ (đã sao) 15g, đảng sâm 10g, bạch truật (đã sao) 10g, thục địa 10gm bạch thược 6g, xuyên khung 3g, tục đoạn 10g, sa nhân 3g, hoàng dinh 3 g, cam thảo 5g, gạo nếp 50g, cho nước vừa đủ, đổ nước nấu lên ăn. Mỗi ngày dùng 1 tháng. Điều trị liên tục 3 - 5 ngày.

Công hiệu: Bảo vệ thai

158. CHỮA ĐẺ KHÓ

PHƯƠNG GIẢI, QUẾ TÂM, NGƯU TẤT

Chữa trị : Động thai

Liều lượng, cách dùng: :

Phương giải 2 lạng, quế tâm, ngưu tất, mỗi thứ 30g, tất cả sao vàng, tán thành bột. Uống lúc đói, mỗi lần uống 3g, mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: An thai

THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Nước ối vỡ sớm, khó đẻ

Liều lượng, cách dùng: :

Dùng 1kg thịt nạc tươi, thái miếng, ninh nhừ, vớt hết váng mỡ, uống nước hầm thịt hết 1 lần.

Công hiệu: Đẻ dễ

GẠO NẾP, CỌNG RƠM

Chữa trị : Không còn rặn đẻ, 3, 4 ngày không đẻ được

Liều lượng, cách dùng: :

Dùng 100g gạo nếp, 300g cọng rơm, cho vào 5 bát nước, sắc lấy 1 bát, uống hết 1 lần. Nếu cho thịt gà cùng ninh nhừ với gạo nếp, cọng rơm để lấy nước uống thì càng tốt.

Công hiệu: Giúp dễ đẻ

159. CHỮA ĐỘNG THAI

ĐẬU ĐEN, RƯỢU

Chữa trị : Động thai, đau bụng, đau lưng
Liều lượng, cách dùng: :
Đậu đen 150g, rượu 2 bát, sắc kỹ còn 1 bát, uống vào lúc đói.
Công hiệu: An thai.

NHO KHÔ, TÁO TẦU

Chữa trị: Động thai.
Liều lượng, cách dùng: : Nho khô 30g, táo tầu 15g, sắc lấy nước uống.
Công hiệu: An thai.

160. CHỮA PHÙ NỀ KHI CÓ THAI

HOÀNG KỲ, GỪNG, TÁO TẦU

Chữa trị: Phụ nữ có mang bị phù thũng (phụ nữ trong thời kỳ mang thai chân thường bị phù nhẹ, sau khi nghỉ ngơi sẽ tự tiêu, đó là hiện tượng bình thường. Nếu phù thũng dẫn đến phù mặt, tứ chi, kéo dài không tiêu thì đó chính là bệnh phù thũng khi mang thai).
Liều lượng, cách dùng: : Vỏ bí đao, cỏ phục linh, hoàng kỳ mỗi thứ 30g vỏ gừng tươi 10g, táo 5 quả, cho vào 500ml nước sắc còn 300ml, bỏ bã, cho vào 1 ít đường trắng, quấy đều, chia 2, uống hết trong ngày.
Công hiệu: Bổ tì, tăng cường khí huyết, lợi tiểu.
Chú ý: Những người bị ngoại cảm phát sốt, không được dùng bài thuốc này.

CHÁO BẠCH PHỤC LINH, GẠO TẺ

Chữa trị: Phụ nữ có mang bị phù thũng (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: : Bạch phục linh 30g (tán thành bột) gạo tẻ 60g. Tất cả cho vào nấu cháo, rồi cho vào 1 ít đường trắng. Mỗi ngày 2 lần. Ăn vào 2 buổi sớm, chiều.

Công hiệu: Thanh nhiệt, bổ dưỡng khí huyết, lợi tiểu, tiêu phù nề (không phải kiêng kỵ).

CÁ CHÉP, MỘC NHĨ

Chữa trị: Phụ nữ có mang bị phù nề (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: : Dùng 1 con cá chép (khoảng 250g) đánh sạch vẩy, bỏ ruột, mộc nhĩ 25g, xào cá, mộc nhĩ với dầu, muối ăn. Ăn hết trong 1 ngày. Cách 5 ngày ăn 1 lần. Ăn 3 lần sẽ thấy kết quả.

Đến kỳ sinh con sẽ đẻ dễ dàng.

161. CHỮA CHỨNG ĐỘNG KINH KHI CÓ THAI

HOA CÚC, QUYẾT MINH

Chữa trị: Chữa chứng động kinh, có triệu chứng báo trước ở người có thai (bệnh trạng: Phù nề, cao huyết áp, nhức đầu, hoa mắt, buồn nôn, lưỡi đỏ, mạch huyền)

Liều lượng, cách dùng: : Quyết minh 30g, hoa cúc, hãn liên thảo mỗi thứ 20g. cho vào 500ml nước, sắc lấy 300ml, hòa vào 1 ít đường trắng. Mỗi lần uống 100ml, ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Mát gan, hạ hỏa.

Người cao huyết áp cũng dùng bài thuốc này.

Chú ý: Người có mang không dùng bài thuốc này kéo dài.

CHÁO HOA CÚC

Chữa trị: Chữa chứng động kinh, có triệu chứng báo trước ở người có thai (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: :

- Hoa cúc (bỏ cuống hoa) phơi khô, tán nhỏ. Mỗilần dùng 100g gạo tẻ, nấu thành cháo, cho vào cháo 15g bột hoa cúc, quấy đều, đun tiếp ít phút là được.

Ăn vào 2 bữa: sớm, chiều.

- Dùng búp non của hoa cúc (nụ hoa) rửa sạch, cho vào 100g gạo tẻ 1 ít đường phèn, nước vừa đủ, nấu thành cháo ăn.

Công hiệu: Chữa khỏi bệnh động kinh có triệu chứng báo trước.

CHÁO TRAI, SÒ BIỂN

Chữa trị: Chữa chứng động kinh ở người mang thai.

(Bệnh trạng: Đột nhiên hôn mê, ngã gục xuống đất, chân tay co giật, răng nghiến chặt, cổ tê cứng, miệng sủi bọt mép trắng, hoặc có đờm dãi. Khi tỉnh lại mất trí nhớ, lưỡi đỏ, mạch huyền).

Liều lượng, cách dùng: : Trai biển 50g, sò biển 50g đun lên, gạn lấy 500ml nước, bỏ bã. Cho 100g gạo tẻ vào nước sò, trai, nấu thành cháo. Chia làm 2 lần, ăn hết trong 1 ngày.

Đây là bài thuốc cứu người bị chứng động kinh, sau khi tỉnh lại dùng để ăn làm thuốc chữa bệnh.

162. CHỮA CHỨNG CHOÁNG NGẤT VÌ MẤT NHIỀU MÁU SAU KHI ĐẺ

TRỨNG GÀ, GỪNG

Chữa trị: Choáng ngất vì mất nhiều máu sau khi đẻ, bất tỉnh nhân sự.

Liều lượng, cách dùng: : Trứng gà 2 quả, gừng tươi 15g, giấm 1 bát. Gừng giã nát, cho trứng, giấm vào quấy đều, đun nhỏ lửa, khi trứng chín đều là được.

Công hiệu: Cầm máu, giúp mau hồi tỉnh.

LÁ HẸ, RƯỢU

Chữa trị: Choáng ngất vì mất nhiều máu sau khi đẻ, bất tỉnh nhân sự.

Liều lượng, cách dùng: : Lá hẹ 250g, rượu 1 bát. Lá hẹ rửa sạch, thái nhỏ, bỏ vào bát, rồi đổ rượu đã đun sôi vào. Ăn nóng.

Công hiệu: Cầm máu, giúp hồi tỉnh nhanh.

ĐƯƠNG QUY, GỪNG TƯƠI HẤP VỚI THỊT DÊ

Chữa trị: Choáng ngất, đau bụng khi đẻ.

Liều lượng, cách dùng: : Đương qui 30g, gừng tươi 15g, thịt dê 250g. Hấp cách thủy cho đến khi chín nhừ để ăn.

Công hiệu: Cầm máu, giảm đau.

163. CHỮA CHỨNG LÊN CƠN SỐT SAU KHI ĐẺ

TỬ HOA ĐỊA ĐINH, BỒ CÔNG ANH

Chữa trị: Lên cơn sốt khi đẻ (Bệnh trạng: nhức đầu, rét dữ dội, phát sốt, miệng khát, máu ra tương đối nhiều, màu tím, mùi tanh hôi, nước đái vàng, táo bón, bựa lưỡi vàng, mạch nhanh)

Liều lượng, cách dùng: : Tử hoa địa đinh, bồ công anh, cây rau đắng, mỗi thứ 30g, cho vào 500ml nước sắc lấy 400ml, vớt bỏ bã, cho vài ít đường đỏ, quấy tan, uống nóng. Mỗi lần uống 200ml. Mỗi tháng 2 lần.

Chú ý: Cắt cơn sốt thì dừng, không được uống kéo dài.

CANH NHÂN SÂM, HOÀNG KỲ THỊT DÊ

Chữa trị: Sau khi đẻ huyết hư, phát sốt (đã từng mất máu, hạ nhiệt, mất hoa, nhạt miệng, bựa lưỡi mảng, mạch đập nhanh).

Liều lượng, cách dùng: Nhân sâm 10g, hoàng kỳ 30g, đương qui 10g, thịt dê 500g. Ninh nhừ thịt dê cho đến khi nước trắng đục, rồi cho hoàng kỳ, đương qui, sâm vào, đun nhỏ lửa, sôi khoảng

1 tiếng là được. Bỏ bã đương qui và hoàng kỳ. Ăn sâm, thịt, uống nước mỗi ngày 1 lần.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết.

Chú ý: Ngoại cảm nóng nhiều, rét ít hoặc nhiễm sốt cao không được dùng bài thuốc này.

CAO ĐƯƠNG QUI, ÍCH MẪU, XUYÊN KHUNG

Chữa trị: Sau khi đẻ, tụ máu, sốt (sau khi đẻ ít ngày lúc nóng, lúc lạnh, máu không ra hoặc ra rất ít, mầu đen, có vón cục, bụng dưới đau, lưỡi đỏ, có tụ máu, mạch nhanh).

Liều lượng, cách dùng: Đương qui, ích mẫu, mỗi thứ 30g, xuyên khung nhân quả đào, cam thảo, đan bì, mỗi thứ 10g, gừng nướng 5g, cho vào 500ml nước, sắc lấy 300ml, vớt bỏ bã thuốc ra, cho vào 50ml mật ong, đun sôi, quấy đều thành cao. Mỗi ngày uống 3 lần. Mỗi lần 30ml.

Công hiệu: Sinh máu, khỏi tụ máu, cắt cơn sốt.

Chú ý: Những người âm hư, máu nóng, không được dùng bài thuốc này.

CANH NHÂN QUẢ ĐÀO, NGÓ SEN

Chữa trị: Sau khi đẻ tụ máu sốt (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: : Nhân quả đào 10g, ngó sen trắng 250g, rửa sạch, thái nhỏ, cho vào 500ml nước, sấu lên, cho vào ít muối hoặc đường đỏ. Ăn ngó sen, uống nước canh. Mỗi ngày 1 lần.

Công hiệu: Mát máu, sinh máu, khỏi tụ máu, cắt cơn sốt.

164. CHỮA CHỨNG SAU KHI ĐẺ, MÁU RA QUÁ NHIỀU

CHÁO HOÀNG KỲ, GẠO TẺ

Chữa trị: Sau khi đẻ ra quá nhiều máu do khí hư (sau khi đẻ, máu sót lại trong tử cung gọi là máu đẻ, thường thường trên dưới 20 ngày là sạch hoàn toàn, nếu kéo dài quá giai đoạn này, thì gọi

là mắc chứng "máu đẻ không hết". Do khí hư là vì vốn thể chất suy yếu, khí hư không thể hấp thụ máu. Bệnh trạng: Máu đẻ màu nhạt, loãng, chảy đầm đìa, thần kinh mệt mỏi, viêm lưỡi, mạch yếu).

Liều lượng, cách dùng: : Hoàng kỳ tươi 30g, sắc lấy nước cho vào 100g gạo, nấu cháo, cho vào 3 g bột cát bì, ít đường đỏ, quấy đều, chia 2 lần. Ăn hết trong 1 ngày.

CAO LƯỠNG ĐỊA

Chữa trị: Sau khi đẻ, máu đẻ ra nhiều do máu nóng. (thường ngày, âm huyết không đủ, khi đẻ lại mất máu quá nhiều, dẫn đến âm huyết hư, hoặc gan nhiệt, âm hư, máu nóng. Gây chảy máu, máu đẻ ra rất nhiều máu đỏ, mùi hôi, mặt đỏ, miệng khô, lưỡi đỏ, mạch nhanh).

Liều lượng, cách dùng: : Sinh địa, địa cốt bì mỗi thứ 30g, huyền sâm, mạch môn đông, bạch thược, mỗi thứ 15g, cho vào 500 ml nước, sắc lấy 300ml. Cho 60ml nước vào hoà tan 30g cao đông A, rồi trộn vào 300ml nước thuốc vừa sắc ở trên vào 40ml mật ong. Quấy đều, đun nhỏ lửa, cô đặc thành cao.
Mỗi lần uống 20ml. Mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: Mát máu, cầm máu.

CAO SƠN TRÀ, ÍCH MẪU

Chữa trị: Sau khi đẻ, máu đỏ vẫn ra nhiều do tụ máu (người lạnh, lưỡi thâm, có nốt máu tụ, mạch huyền).

Liều lượng, cách dùng: : Sơn trà tươi (bỏ hột, thái nhỏ) ích mẫu mỗi thứ 50g, cho vào 500ml nước, sắc lấy 400ml vớt bỏbã, cho vào 100g đường cát đỏ, đun nhỏ lửa quấy đều, cô đặc thành cao.
Mỗilần uống 20ml. Mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu: Sinh máu, tan tụ huyết, bổ trung, bổ dạ dày. Điều trị chống máu đẻ ra nhiều sau khi đẻ do tụ máu rất có hiệu quả. Những người máu nhiệt thì tăng ích mẫu, đường phèn hoặc mật ong.

Chú ý: Những người huyết hư, huyết nhiệt, phải thận trọng khi dùng bài thuốc này.

GÀ CON, GỪNG (LOẠI GÀ MỚI NỞ)

Chữa trị: Phụ nữ sau khi đẻ ra nhiều máu, nhức đầu, hoa mắt (những người sau khi đẻ 24 tiếng, lượng máu ra quá 400ml thì được coi là ra máu quá nhiều sau khi đẻ).

Liều lượng, cách dùng: : Chọn 2 - 4 con gà con, làm sạch lông, bỏ ruột, rửa sạch, chặt nhỏ. Lấy 60 - 100 g gừng tươi, gọt bỏ vỏ, đập dập, băm nhỏ, trộn với thịt gà, cho dầu lạc vào xào kỹ, cho thêm gia vị, cũng có thể trộn vào 1 ít rượu. Ăn hết 1 lần trong ngày.

Công hiệu: An thần, cầm máu

XUYÊN KHUNG, DƯƠNG QUI, GÀ CON

Chữa trị: Phụ nữ sau khi sinh đẻ ra quá nhiều máu, nhức đầu hoa mắt.

Liều lượng, cách dùng: : Mỗi lần dùng 2 - 5 con gà con, làm sạch lông, bỏ ruột rửa sạch, chặt miếng, trộn với 3g xuyên khung, 9gam đương qui, nấu chín, ăn hết 1 lần trong ngày.

Công hiệu: An thần, cầm máu.

TÔ MỘC, TRỨNG VỊT

Chữa trị: Sau khi đẻ, ra máu quá nhiều, hoặc sau khi đẻ bụng đau, máu tụ, máu đẻ chảy không ngừng.

Liều lượng, cách dùng: : Mỗi lần dùng 6 - 12g tô mộc, 1 - 2 quả trứng vịt vỏ trắng. Luộc chín trứng vịt, bóc bỏ vỏ. Cho trứng vịt, tô mộc, luộc trong 30 phút. Ăn cả cái và nước.

Công hiệu: Tiêu máu, cầm máu.

Chú ý: Tô mộc không được dùng quá nhiều.

165. SAU KHI ĐẺ RA MÁU QUÁ NHIỀU SAU KHI ĐẺ THIẾU SỮA

ĐỊA HOÀNG, RƯỢU

Chữa trị: Sau khi đẻ ra máu quá nhiều.

Liều lượng, cách dùng: : Lấy 200ml rượu đổ vào cốc to, cho vào 6g địa hoàng tươi, 10g ích mẫu, đậy nắp kín. Đặt cốc rượu thuốc vào trong xong nước, đun sôi trong 2 phút. Mỗi lần uống 50ml (uống nóng). Mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu: Bổ huyết, cầm máu.

RƯỢU HẦM, CÁ CHÉP HOẶC CÁ DIẾC

Chữa trị: Sau khi đẻ thiếu sữa do khí huyết hư. Bệnh trạng: sau khi đẻ, sữa không ra, mặt nhợt nhạt, thở hụt hơi, mệt mỏi, bầu vú mềm, không sưng không đau, viêm lưỡi, bựa lưỡi mỏng, mạch yếu).

Liều lượng, cách dùng: + Dùng 1 con cá diếc còn sống (hoặc cá chép) (nặng khoảng 500g), đánh sạch vẩy, bỏ ruột rửa sạch, cho vào 1 ít nước, đun sôi, cá gần chín thì cho vào 30ml rượu, hầm tiếp cho cá chín nhừ. Ăn cả cái lẫn nước, ngày ăn 1 lần.

+ Dùng 1 con cá diếc còn sống, cho vào 10g thông thảo (một loại thân bấc), nấu lấy nước uống (không cho muối). Mỗi ngày uống 1 lần. Bài thuốc thứ 2, có tác dụng thông tuyến sữa, bổ dưỡng cơ thể.

Bài thuốc có tác dụng chữa trị sau khi đẻ, khí huyết kém, sữa không có, hoặc có thể chữa trị phù nề sau khi mang thai.

THỊT LỢN NẠC, NẤU VỚI CẢI CÚC

Chữa trị: Sau khi đẻ thiếu sữa do khí huyết hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: : Cải cúc 50g, thịt lợn nạc 200g, ninh nhừ, cho vào 1 ít muối ăn. Ăn vào bữa cơm.

Công hiệu: Thông sữa (không phải kiêng kỵ gì).

TÔM TƯƠI, RƯỢU

Chữa trị: Sau khi đẻ thiếu sữa do khí huyết hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: : Lấy 100g tôm tươi, cắt bỏ râu, cho xào chín, cho 20ml rượu vào đảo đều. Ăn cả cái lẫn nước. Hoặc rang chín tôm, đổ rượu vào trộn đều. Mỗi ngày ăn 2 lần.

Hiệu quả: Có sữa.

CANH ĐẢNG SÂM, ĐƯƠNG QUI, CHÂN LỢN

Chữa trị: Sau khi đẻ thiếu sữa do khí huyết hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: : Đảng sâm, đương quy, hoàng kỳ mỗi thứ 30g, thông thảo 9g, tất cả cho vào túi vải, cho 2 chiếc chân lợn, 30g tôn nõn và túi thuốc hầm kỹ. Đun nhỏ lửa cho đến khi thịt chín nhừ thì vớt túi thuốc ra. Ăn thịt, uống nước, có thể cho vào 1 ít muối ăn.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, thông sữa.

Chú ý: Những người mắc chứng tụ máu, máu nóng không được dùng bài thuốc này.

CHÁO ĐẬU ĐỎ, GẠO TẺ

Chữa trị: Sau khi đẻ thiếu sữa. (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: : Dùng 50g đậu đỏ, 100g gạo tẻ cho đậu vào ninh nhừ, cho gạo vào nấu thành cháo, có thể cho vào 1 ít đường đỏ. Mỗi ngày ăn 2 lần vào buổi sáng, chiều.

Công hiệu: Hạ hỏa, thông máu, lợi tiểu, tiêu sưng phù, bổ huyết, thông sữa.

Chú ý: những người hư hàn, không được dùng bài thuốc này kéo dài.

ĐU ĐỦ, THỊT LỢN, GỪNG TƯƠI

Chữa trị: Sau khi đẻ không có sữa hoặc ít sữa

Liều lượng, cách dùng: : Lấy hai quả đu đủ, 250g thịt lợn, 100g gừng tươi, 500g giấm. Đu đủ gọt bỏ vỏ, hạt, thái thành miếng, cho thịt lợn, đu đủ, gừng vào hầm kỹ. Có thể cho vào ít đường để ăn.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, thông sữa.

CHÂN LỢN, TÁO TẦU, GỪNG, TRẦN BÌ, BA BA

Chữa trị: Sau khi đẻ không có sữa hoặc ít sữa.

Liều lượng, cách dùng: : Lấy 1 con ba ba, một đôi chân lợn, 5 quả táo, 50g gừng tươi, 5 g trần bì. Làm thịt ba ba, bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng. Tất cả trộn đều, đổ vào 1 lượng nước vừa đủ ninh nhừ, ăn cả thịt lẫn nước.

Công hiệu: Bổ huyết, thông sữa.

CÁ CHÉP, RƯỢU

Chữa trị: Sau khi đẻ không có sữa hoặc ít sữa.

Liều lượng, cách dùng: : Lấy 1 con cá chép sấy khô, tán thành bột, trước bữa cơm đem bột cá uống với rượu. Mỗi bữa uống 10g bột cá, ngày uống 2 lần.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, thông sữa.

VỪNG

Chữa trị: Sau khi đẻ ít sữa.

Liều lượng, cách dùng: : Mỗi lần có thể dùng 90 - 100g vừng đen, một ít muối ăn. Rang chín. Ăn hết trong ngày. Điều trị trong nhiều ngày sữa sẽ nhiều lên.

CHÁO THỎ, GẠO

Chữa trị: Sau khi đẻ thiếu sữa.

Liều lượng, cách dùng: : Lấy 1 đầu con thỏ (tốt nhất là thỏ rừng), gạo tẻ, ninh nhừ, cho gia vị, ăn hết 1 lần.

Công hiệu: Bổ huyết, thông sữa.

CẢI CÚC, ĐẬU TƯƠNG, CHÂN LỢN

Chữa trị: Sau khi đẻ thiếu sữa.

Liều lượng, cách dùng: : Mỗi lần dùng 30g cải cúc, 60g đậu tương, 1 cái chân lợn, nước vừa đủ, ninh nhừ ăn. Mỗi ngày ăn 1 lần hoặc cách 1 ngày ăn một lần. Điều trị liên tục 3 - 5 lần sẽ có kết quả.

Công hiệu: Bổ máu, thông sữa.

ĐU ĐỦ, CÁ ĐỐI

Chữa trị: Sau khi đẻ, sữa quá ít.

Liều lượng, cách dùng: : Mỗi lần dùng 200g cá bạch đối tươi (bỏ ruột), 250g đu đủ tươi (gọt bỏ vỏ, bỏ hột) thái miếng, cho nước vừa đủ, ninh nhừ để ăn.

Công hiệu: tăng cường khí huyết, tăng sữa.

ĐẬU ĐỎ, CÁ CHÉP

Chữa trị: Sau khi đẻ, ít sữa.
Liều lượng, cách dùng: : Mỗi lần dùng 90g đậu đỏ, 300 - 500g cá chép. Cho cá + đậu vào nồi đất, đun nhỏ lửa, chín nhừ là được.
Công hiệu: Tăng cường khí huyết, tăng sữa.

TRỨNG VỊT, VỪNG

Chữa trị: Sau khi đẻ, thiếu sữa.
Liều lượng, cách dùng: : Vừng rang vàng, trộn với 1 ít muối rang chín, tán thành bột. Trứng vịt luộc chín, ăn với vừng.
Công hiệu: Tăng cường khí huyết, tăng thêm sữa.

HẠT MÍT, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Sau khi đẻ thiếu sữa

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần có thể dùng 120 - 150g hạt mít, bóc vỏ, hầm với 60 - 90g thịt lợn nạc, cho gia vị ăn hết 1 lần trong ngày.

Công hiệu : Bổ khí huyết, tăng thêm sữa

XUYÊN KHUNG, ĐƯƠNG QUI, THỊT TÊ TÊ

Chữa trị : Sau khi đẻ, vú trương cứng, không có sữa

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 45 - 100g thịt tê tê, 6 - 9g xuyên khung, 5 - 15g đương qui, hấp cách thuỷ 2 - 3 tiếng. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Bổ huyết, ra sữa

Những người không bị tụ máu, hoặc có mụn nhọt đã vỡ không dùng bài thuốc này.

CỦ NIỄNG, THÔNG THẢO HẦM VỚI CHÂN LỢN

Chữa trị : Sau khi đẻ, thiếu sữa

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 100g củ niễng, thái miếng, 10g thông thảo, 1 chiếc chân lợn, cho nước vừa đủ, ninh nhừ, cho vào 1 ít muối ăn và gia vị. Ăb cả cái lẫn nước.

Ăn thịt, cả miếng, uống nước.

Công hiệu : Bổ huyết, thông sữa

ĐẬU PHỤ, CHÂN LỢN

Chữa trị : Sau khi đẻ thiếu sữa

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng khoảng 200g đậu phụ, 1 cái chân lợn, chặt thành miếng, cho đủ nước, ninh nhừ, sau đó cho đậu phụ vào đun sôi, cuối cùng cho hành, 1 ít dầu ăn, ít muối, đun tiếp vài phút là được.

Ăn nóng, ăn hết, 1 lần trong ngày.

Công hiệu : Tăng cường khí huyết, tăng thêm sữa

HẠT BÔNG, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Sau khi đẻ thiếu sữa

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 100g hạt bông, 2 quả trứng gà cho vào 2 bát nước đun sôi, trứng chín, bóc bỏ vỏ, đun tiếp vài phút nữa, cho vào 1 ít đường, quấy đều. Ăn trứng, uống nước.

Công hiệu : ổn thận, bổ khí huyết, thông sữa.

166. CHỮA CHỨNG SỮA TỰ CHẢY RA NGOÀI

MẠCH NHA

Chữa trị : Sau khi trẻ bú xong, vú mẹ trương đau, sữa vẫn chảy ra.

Liều lượng, cách dùng :

Lấy 100g mầm lúa mạch sao vàng, tán thành bột, uống với nước sôi. mỗi lần 25g.

Công hiệu : Giảm sưng, khỏi chảy sữa

MẦM LÚA MẠCH, ĐƯỜNG

Chữa trị : Vú trương đau, sữa tự chảy ra quá nhiều.

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 60g mầm lúa mạch, cho vào ít đường đỏ, 2 bát muối, sắc lấy 1 bát, bỏ bã, uống nước. Mỗi ngày 1 lần, điều trị liên tục 2 - 3 ngày

Công hiệu : Giảm đau, sữa không chảy tự do

167. CHỮA SA TỬ CUNG

CHỈ XÁC

Chữa trị : Chữa sa tử cung (bệnh trạng chính : Âm đạo có chỗ sa xuống, thường kèm theo mỏi lưng, bụng sa xuống, khi đứng

khó chịu, có khi khó đái, sau khi nhiễm bệnh, có dịch lẫn máu mủ thấm ra).

Liều lượng, cách dùng: Chỉ xác (đã sao) 60g, thăng ma 15g, hoàng kỳ 30g, cho vào 800 ml nước, sắc lấy 500ml, pha vào 100g đường đỏ.

Mỗi lần uống 20 ml, mỗi ngày 3 lần.

Chú ý : Những người âm hư, hoả vượng không được dùng bài thuốc này.

HOÀNG KỲ, GÀ ĐEN HẤP CÁCH THỦY

Chữa trị : Sa tử cung (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Một con gà (khoảng 1000g) làm sạch lông, bỏ ruột, cho 60g hoàng kỳ vào bụng con gà. Hấp cách thuỷ cho đến khi chín nhừ, cho vào 1 ít muối.

Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu : Bổ khí huyết, co tử cung

DẠ DÀY LỢN, CÂY TAY TIÊN (TAY BỤT)

Chữa trị : Sa tử cung

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 cái dạ dày lợn, 1 cành cây tay bụt, cho tay bụt vào dạ dày lợn. Hầm chín nhừ, ăn cái, uống nước.

BA KÍCH, RUỘT GIÀ LỢN

Chữa trị : Sa tử cung

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30g ba kích, 150 - 200g ruột già lợn. Làm sạch ruột lợn, sau đó nhồi ba kích vào ruột lợn. Hấp cách thuỷ, mỗi ngày ăn 1 lần. Điều trị liên tục nhiều ngày.

Công hiệu : Bổ thận, tráng dương.

HÀ THỦ Ô, GÀ

Chữa trị : Sa tử cung

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 30g hà thủ ô (tán nhỏ) 1 con gà (khoảng 500g), gà làm sạch, bỏ ruột, gói bột hà thủ ô bằng 3 lớp vải trắng (để cho bột hà thủ ô lòi ra). Cho gói bột hà thủ ô vào bụng gà. Cho nước vừa đủ, ninh cho đến khi thịt và xương gà nhừ nát, vứt bỏ túi bột hà thủ ô, tra muối, dầu ăn, gừng, rượu. Ăn thịt, uống nước.

Chia làm 2 lần, ăn hết trong 1 ngày

Công hiệu : Bổ máu, bổ thận, ổn định tử cung

QUẢ VẢI, RƯỢU

Chữa trị : Sa tử cung

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1.000g quả vải tươi (bóc bỏ vỏ để ngâm lạnh) ngâm vào 1000ml rượu (đã để lâu năm) sau 1 tuần có thể dùng được.

Mỗi ngày uống 2 lần vào 2 buổi sáng, chiều

QUẢ MƯỚP, RƯỢU TRẮNG

Chữa trị : Sau khi đẻ sa tử cung

Liều lượng, cách dùng:

Lấy vỏ 1 quả mướp già, sao toàn tính, uống với rượu mạnh (50^{0} trở nên). Mỗi lần uống 10g, ngày uống 2 lần.

Công hiệu : Bổ trị khí huyết, co tử cung.

THỊT RÙA, CHỈ XÁC

Chữa trị : Sa tử cung

Liều lượng, cách dùng: Lấy 250g thịt rùa, 15g chỉ xác (đã sao) cho nước vừa đủ, nấu chín nhừ, vớt bỏ bã thuốc. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu : Bổ khí huyết, co tử cung.

RỄ KIM ANH HẤP VỚI THỊT GÀ

Chữa trị : Sa tử cung

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 60g rễ cây Kim anh, 1 con gà mái (khoảng 500 - 1.000g). Gà làm sạch bỏ ruột, đầu chân, cho rễ kim anh vào bụng gà, trộn vào 1 ít rượu. Hấp cách thuỷ. Ăn thịt gà, uống nước.

Công hiệu : Bổ dưỡng cơ thể, co tử cung.

THĂNG MA, VỪNG, RUỘT LỢN

Chữa trị : Sa tử cung

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 10g thăng ma (có nơi gọi là chu ma), 60g vừng đen, 1 khúc ruột già lợn (khoảng 30cm) rửa sạch. Cho thăng ma, vừng đen vào trong ruột lợn, buộc chặt 2 đầu khúc ruột. Cho nước vừa đủ, ninh nhừ. Bỏ thăng ma vừng đen. Ăn ruột lợn, uống nước.

Những người bị táo bón có thể ăn vừng đen.

Công hiệu : Bổ khí huyết, bổ thận gan, co tử cung.

Chú ý: Thăng ma không được dùng quá liều lượng để phòng buồn nôn, nhức đầu, hoa mắt và những phản ứng phụ khác.

QUẢ KIM ANH, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị : Sa tử cung

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 15g hạt kim anh, 60 - 90 đường phèn, cho vào 1 bát nước. Hấp cách thuỷ trong 1 tiếng. Bỏ bã, uống nước.

Công hiệu : Co tử cung

ĐU ĐỦ, GỪNG TƯƠI NẤU VỚI GIẤM

Chữa trị: Sa tử cung.

Liều lượng cách dùng: Mỗi lần dùng khoảng 500g đu đủ, 30g gừng tươi, 500g giấm cho vào nồi, nấu chín, ăn.

Công hiệu: Nhanh chóng phục hồi thể lực, co tử cung.

168. CHỮA VÚ MỌC NHỌT, VIÊM TUYẾN SỮA

UỐNG NƯỚC HÀNH

Chữa trị : Vú mọc mụn nhọt, sưng đỏ, nóng đau nhức.

Liều lượng, cách dùng:

lấy 1 cốc nước hành đun sôi uống nóng.

Công hiệu : Thanh nhiệt, tiêu sưng, tan mụn nhọt

HỘT CAM, RƯỢU

Chữa trị : Vú mọc mụn nhọt, sưng đỏ, đau, nhức, nóng
Liều lượng, cách dùng: Dùng 25 hột cam sao vàng, 300ml rượu, cho vào 1 bát nước, sắc lấy nước uống.
Công hiệu : Thanh nhiệt, tiêu sưng, tan mụn nhọt.

CÁ DIẾC, BỒ CÔNG ANH

Chữa trị : Vú mọc mụn nhọt, sưng đỏ, đau nhức, nóng.
Liều lượng, cách dùng: 2 con cá diếc, 100g bồ công anh tươi, cho nước vào, ninh nhừ lấy nước uống.
Ngoài ra còn lấy bồ công anh giã nát đắp vào chỗ nhạt.
Công hiệu : Tiêu sưng, tan nhọt, giảm đau.

QUẢ NGÂN HẠNH, RƯỢU

Chữa trị : Vú mọc mụn nhọt, sưng đỏ, đau nhức.
Liều lượng, cách dùng: Lấy 200g ngân hạnh giã nát, uống với rượu.
Công hiệu : Tiêu sưng, tan nhọt, giảm đau.

HƯƠNG PHỤ, RƯỢU

Chữa trị : Vú mọc nhọt, sưng đỏ, nóng, đau nhức
Liều lượng, cách dùng : Hương phụ 50g, sắc uống với rượu để uống.
Công hiệu : Tiêu sưng, tan mụn nhọt, giảm đau.

XUYÊN QUI, THỊT TÊ TÊ

Chữa trị : Tuyến sữa cương lên, sau khi đẻ vú sưng, rắn đau
Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 45 - 100g thịt tê tê, 6 - 9g xuyên khung, 9 - 15g đương qui. Hấp cách thuỷ 2 - 3 tiếng. Uống nước, ăn thịt.
Công hiệu : Thông kinh lạc, tan huyết tụ, tan mụn nhọt.

Chú ý : Những người chưa mắc chứng tụ huyết hoặc mụn nhọt đã vỡ thì không dùng bài thuốc này.

CÂY TẾ THÁI, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Viêm tuyến sữa

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 200 - 240g cây tế thái tươi (cây khô thì 60g), rửa sạch, cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát, đập 1 quả trứng gà vào nước thuốc, quấy đều, cho vào 1 ít muối. Ăn cả nước lẫn cái. Mỗi ngày 1 - 2 lần.

Điều trị liên tục, mỗi tháng là 1 liệu trình

Công hiệu : Giải độc, tiêu viêm

NƯỚC QUẢ BƯỞI, RƯỢU

Chữa trị : Viêm tuyến sữa cứng

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 quả bưởi tươi, bóc bỏ vỏ, ép múi bưởi lấy nước (khoảng 1/2 bát), pha vào 1 - 2 thìa rượu uống hết 1 lần.

Công hiệu : Giải độc, tiêu viêm, giảm đau

TRẦN BÌ, CAM THẢO

Chữa trị : Viêm tuyến sữa cấp

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 30g trần bì, 6g cam thảo, Mỗi ngày dùng 1 thang, sắc lấy nước uống, 2 chia 2 lần.

Công hiệu : Tiêu viêm

169. GIẢI TOẢ CHỨNG BỆNH Ở THỜI KỲ SẮP MÃN KINH

SINH ĐỊA... NẤU VỚI SÒ BIỂN

Chữa trị : Giải toả các triệu chứng ở người phụ nữ thời kỳ trước khi mãn kinh như : buồn phiền, mặt đỏ, phát sốt, ra mồ hôi, nhức đầu, hoa mắt mất ngủ.

Liều lượng, cách dùng: Sinh địa: 20g, thục địa 10g, nữ trinh tử 15g, hàn liên thảo 15g, đan bì 15g, hoàng cầm 15g, lá dâu 15g, nhân táo 25g, cây dạ hợp 20g, dạ giao đằng 50g, long cốt 50g, sò biển 50g, Tất cả cho vào sắc kỹ lấy nước uống.

CỎ ROI NGỰA, GAN LỢN

Chữa trị : Bệnh ngứa âm đạo

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60g cỏ roi ngựa tươi (nếu cỏ khô thì 30g), 60 - 100g gan lợn. Gan, cỏ, rửa sạch, thái nhỏ. Hấp cách thuỷ. Mỗi ngày ăn 1 lần. Điều trị 3 - 4 lần sẽ có hiệu quả.

Công hiệu : Thanh nhiệt, giải độc, hết ngứa!

Chú ý : Phụ nữ có thai không được dùng bài thuốc này những người tì vị hư, cơ thể suy nhược, phải thận trọng khi dùng bài thuốc này.

170. CHỮA CƠ THỂ SUY NHƯỢC SAU KHI SINH ĐẺ

ĐƯƠNG QUI, GỪNG, THỊT DÊ

Chữa trị : Cơ thể suy nhược sau khi đẻ

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần có thể dùng 30g đương qui, 15g gừng tươi, 250g thịt dê, hấp cách thuỷ, ăn hết 1 lần.

Công hiệu : ổn trung, bổ huyết

BẠCH TUỘC, CHÂN LỢN

Chữa trị : Cơ thể suy nhược sau khi sinh đẻ

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng khoảng 120g bạch tuộc (đã phơi khô) 1 - 2 chiếc chân lợn. Ninh nhừ, ăn vào 2 bữa cơm. Điều trị vài lần sẽ thấy hiệu quả.

Công hiệu : Tăng cường khí huyết, khoẻ lưng gối.

ĐẬU ĐEN, CÁ NHEO

Chữa trị : Cơ thể suy nhược sau khi sinh đẻ

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 60 - 90g đậu đen 2 - 4 con cá nheo (chặt bỏ đầu, ruột). Đun nhỏ lửa. Ninh nhừ, ăn hết 1 lần trong ngày.

Công hiệu: Bổ máu :

XUYÊN KHUNG, ĐƯƠNG QUI, TRỨNG GÀ LỘN

Chữa trị : Cơ thể suy nhược sau khi đẻ

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 2 - 5 con gà con còn trong trứng (sắp nở đã có lông dài) bỏ lông, ruột, chặt nhỏ, trộn với 5g xuyên khung, 9g đương qui, hấp chín ăn nóng.

Công hiệu : Bổ khí huyết.

Đây là món ăn dân gian, bổ, rẻ tiền, công hiệu cao.

TRỨNG GÀ LỘN, GỪNG TƯƠI

Chữa trị : Cơ thể suy nhược, sau khi sinh đẻ

Liều lượng, cách dùng:

Chọn 2 - 4 quả trứng gà lộn (sắp nở, có lông dài) bóc bỏ vỏ, bỏ lông, ruột, thái nhỏ. Lấy 60 - 100g gừng tươi, gọt bỏ vỏ, đập dập, trộn với thịt gà.

Dùng dầu lạc, xào chín ăn nóng, có thể cho vào 1 ít rượu.

Điều trị vài lần sẽ có hiệu quả.

NƯỚC GỪNG, CÁ MỰC

Chữa trị : Sau khi sinh đẻ có thể suy nhược

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 250g cá mực tươi, rửa sạch, thái nhỏ, cho dầu ăn, muối ăn, xào chín, tra vào 1 - 2 thìa nước gừng, đun tiếp vài phút là được, ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu : Khai vị, tăng cường khí huyết bổ máu

171. CHỮA BỆNH SAU KHI SINH ĐẺ, TỬ CUNG PHỤC HỒI KÉM, SAU KHI SINH ĐẺ BỊ PHÙ NỀ

QUẢ VẢI KHÔ

Chữa trị : Sau khi đẻ tử cung chậm co lại

Liều lượng, cách dùng: Lấy 10 quả vải khô, cho nước vào sắc uống.

UỐNG BỘT NGŨ LINH CHI

Chữa trị : Sau khi đẻ, tử cung phục hồi kém.

Liều lượng, cách dùng: Cho ngũ linh chi vào rồi rang, đun nhỏ lửa vừa sao vừa cho giấm vào đảo đều, cho đến khi vị thuốc bốc lên, đem ra tán nhỏ. Mỗi lần uống 10g. Uống với rượu, mỗi ngày 3 lần.

Thông thường điều trị sau 1 ngày thấy có chuyển biến, điều trị sau 2 ngày sẽ khỏi.

TÁO TẦU, LONG NHÃN, MẬT ONG

Chữa trị : Sau khi sinh đẻ, phù nề.

(Bệnh trạng : Sản phụ sau khi sinh đẻ, tứ chi phù nề, mệt mỏi, mặt nhợt nhạt..)

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 250g táo, 250g long nhãn, cho 1 ít nước vào sắc kỹ, cho vào 2 thìa nước gừng tươi, 250 mật ong, quấy đều, tiếp tục đun sôi. Để nguội cho vào lọ dùng dần.

Ăn cho đến khi hết phù thì dừng lại

172. TRỢ SẢN - CHỮA ĐAU BỤNG SAU KHI ĐẺ

BỘT HẢI MÃ

Chữa trị : Trợ sản.

Liều lượng cách dùng : Hải mã sao vàng tán nhỏ, mỗi lần uống 5 - 15g. Uống với nước sôi, hoặc sắc lên uống.

UỐNG VIÊN ÓC THỎ

Chữa trị : trợ sản

Liều lượng cách dùng:

Lấy óc thỏ chế biến với các vị thuốc thành viên óc thỏ (óc thỏ, tuỷ sống thỏ luyện với mẫu đinh hương, nhũ hương và xạ hương thành viên óc thỏ).

Công hiệu : Trợ sản, chữa đẻ khó

UỐNG BỘT MAI CUA

Chữa trị : Đau bụng sau khi sinh đẻ

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 1 chiếc mai cua (sao toàn tính), tán thành bột, uống với rượu hâm nóng.

BỘT MAI CON NGAO

Chữa trị : Đau bụng sau khi sinh đẻ

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 6 mai con ngao sao toàn tính, tán nhỏ. Mỗi lần dùng 15g, uống với rượu hâm nóng.

173. CHỮA CÁC BỆNH KIẾT LỴ, ĐAU LƯNG, TỤ MÁU, BÍ ĐÁI, SAU KHI ĐẺ, BỆNH SỐT SẢN HẬU, PHONG SẢN HẬU, CO GIẬT , THAI CHẾT TRONG BỤNG, SÓT NHAU

SÁP ONG CAO ĐÔNG A, ĐƯƠNG QUI

Chữa trị : Kiết lị sau khi sinh đẻ

Liều lượng, cách dùng : Bong bóng cá (sao vàng) 15 - 20g, tán nhỏ, hoà vào 1 bát rượu, đun sôi kỹ, uống hết 1 lần.

CON ĐỈA, RƯỢU

Chữa trị : Sau khi đẻ, tích tụ máu

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 con đỉa (loại có đường viền vàng) sao khô, tán thành bột, uống với rượu hâm nóng.

CON CUA, RƯỢU

Chữa trị : Sau khi đẻ, tích tụ máu.

Liều lượng, cách dùng : Lấy 2 con cua, cho vào rượu, hấp chín, ăn nóng, điều trị cho đến khi huyết lưu thông thì ngừng.

UỐNG MẬT GẤU

Chữa trị : Sốt sau khi đẻ

Liều lượng, cách dùng : Mật gấu (hoặc mật bò) 0,3g, chia làm 3 lần, uống hết trong 1 ngày.

Hoặc dùng tử thảo, tần giao, địa miên thảo, sắc lấy nước uống.

BỘT MẬT LỢN RỪNG HÒA VỚI RƯỢU

Chữa trị : Sán hậu phong

Liều lượng, cách dùng : Dùng 1 cái mật lợn rừng, mỗi lần uống 1,5g, hoà vào cốc rượu để uống.

CÁ TRẮNG

Chữa trị : Sau khi sinh đẻ bị co giật

Liều lượng, cách dùng : Dùng 1 con cá trắng, nhỏ, luộc chín ăn, ngày 2 lần

BỘT CUA

Chữa trị : thai chết trong bụng, sót nhau.

Liều lượng, cách dùng: Cua sao khô tán nhỏ, mỗi lần uống 10g.

BONG BÓNG CÁ RƯỢU

Chữa trị: Sau khi đẻ, đau lưng.

Liều lượng cách dùng: Bong bóng cá (đã nấu chín) 15 - 20g, nghiền nát, đổ vào một bát rượu, đun nóng, ăn.

174. THIẾU DỤC VỌNG NỮ TÍNH

MAI MỰC KHIẾM THẢO

Chữa trị : Dục tính của phụ nữ kém

Liều lượng, cách dùng :

Mai mực 250g, khiếm thảo, bào ngư mỗi thứ 120g, sao khô, tán thành bột, trộn với trứng chim sẻ, chế thành thuốc viên (viên to bằng hột ngô) mỗi lần uống 30v, mỗi ngày uống 3 lần.

Điều trị đến khi nào dục tính vượng thì ngưng điều trị.

CAO THAI HƯƠU, ĐƯƠNG QUI, HOÀNG KỲ

Chữa trị : Dục tính của phụ nữ giảm sút

Liều lượng, cách dùng :

Cao thai hươu hấp với đương qui, hoàng kỳ, mật ong để ăn.

TIẾT RÙA, RƯỢU NGỌT

Chữa trị : Bệnh khô âm đạo của phụ nữ

Liều lượng, cách dùng:

Cho tiết rùa vào rượu ngọt, nấu sôi lên để uống. Phụ nữ mang thai không dùng bài thuốc này.

175. CHỮA BỆNH SỞI TRẺ EM

MẬT ONG, CAM THẢO, QUẢ ANH ĐÀO

Chữa trị : Phòng bệnh sởi

Liều lượng, cách dùng :

- Cam thảo 10g, ngâm vào nước sôi, sau đó cho nước vừa đủ, sắc trong 40 phút, vớt bỏ bã.
- Quả anh đào tươi 500g, rửa sạch, cho vào nước cam thảo và cho vào 200g mật ong.

Đun nhỏ lửa cho đến khi cạn nước thì thôi. Để nguội ăn dần.

Công hiệu : Tăng cường khí huyết giải độc

Khi có dịch sởi, bạch hầu, để phòng bệnh, có thể thường xuyên ăn ít một.

RAU THƠM (RAU MÙI)

Chữa trị : Bệnh sởi mới ở thời kỳ đầu (bệnh trạng sốt, cơ thể sốt cao dần, ho chảy nước mắt dàn dụa, miệng má xuất hiện những nốt lấm tấm trên da, bựa lưỡi trắng, mạch phù.

Liều lượng, cách dùng : Rau thơm tươi 30g, sắc uống thay nước chè, ngày uống nhiều lần.

- Rau thơm 200g, cho vào 300ml nước; 100ml rượu trắng đun sôi lầu, xông cho hơi nước bốc lên chân, tay, ngực, bụng, làm cho nóng người, ra mồ hôi.

Công hiệu : Giải độc, tan nốt mẩn trên da.

khỏi phong hàn

Chú ý : Bệnh sởi đã bay thì không được dùng.

- Những người bị loét dạ dày không điều trị bài thuốc này (Không uống).

RỄ LAN, RỄ CỎ TRANH

Chữa trị : Bệnh sởi trẻ em thời kỳ mới phát sinh (bệnh trạng : nốt mẩn trên da mọc dày đặc ở toàn thân, sốt cao hầm hập, ho nhiều, lưỡi đỏ, bựa lưỡi vàng, mạch nhanh).

Liều lượng, cách dùng :

Rễ lan tươi, rễ cỏ tranh tươi mỗi thứ 500g, cho vào 2000ml nước, sắc kỹ nước uống , thay nước chè hàng ngày.

Công hiệu : Giải nhiệt tim phổi, dạ dầy, mát máu giải độc, lặn nốt mẩn. Không phải kiêng kỵ, người âm hư, máu nóng cũng dùng được.

MÀ THẦY CỦ CẢI.

Chữa trị : Bệnh sưởi trẻ em.

(Bệnh trạng: Người nóng rồi giảm dần, nốt mẩn lặn dần, ho khan, lưỡi đỏ, bựa lưỡi ít).

Liều lượng cách dùng:

Mã thầy tươi 10 củ (bỏ vỏ), nước củ cải tươi 500 ml, pha vào một ít đường, đun sôi lên uống nóng.

Công hiệu : Thanh nhiệt, bổ âm, cắt cơn ho, tiêu đờm, giải độc tiêu viêm.

RAU THƠM , MÃ THẦY

Chữa trị : Bệnh sởi trẻ

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần có thể dùng 15 - 20g rau thơm, 250 - 500g mã thầy, sắc lấy nước uống, thay nước chè, uống thường xuyên.

Công hiệu : Giải độc

RỄ CỎ TRANH, MÍA

Chữa trị : Sau khi lên sởi vẫn còn sốt.

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần có thể dùng 50 - 120g rễ cỏ tranh, 100 - 300g mía. Sắc lấy nước uống, uống thay nước chè.

Công hiệu : Thạch nhiệt, giải độc

TỬ THẢO NHUNG, NƯỚC ĐƯỜNG

Chữa trị : Bệnh sởi ở trẻ em, phong sởi

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng 3 - 5g tử thảo nhung, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, quấy vào ít đường trắng, bỏ bã, uống nước.

Công hiệu : Thanh nhiệt, mát máu, giải độc, lặn nốt mẩn

BÍ NGÔ

Chữa trị : Phòng bệnh sởi

Lấy 50g bí ngô, cho vào 1 bát nước, đun sôi kỹ còn nửa bát. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu : Thanh nhiệt, phòng bệnh sởi.

CÁ DIẾC, MẬT ONG

Chữa trị : Giải độc khi sởi đã khỏi

Liều lượng, cách dùng :

Dùng 1 con cá diếc nấu chín. Ăn cái và nước. Buổi sáng sớm và buổi chiều ăn 1 ít mật ong.

Công hiệu : Thanh nhiệt, giải độc

MÃ THẦY, MÍA, CÀ RỐT

Chữa trị : Thanh nhiệt sau khi sởi đã bay.

Liều lượng, cách dùng :

Dùng 250g mã thầy, 500g mía, 250g củ cà rốt, cho nước vừa đủ nấu chín, uống nước.

Công hiệu : Thanh nhiệt, giải độc

CHÁO ĐẦU VỊT

Chữa trị : Bổ dưỡng cơ thể sau khi khỏi bệnh sởi.

Liều lượng, cách dùng :

Đầu, chân hoặc cánh vịt ướp sấy khô còn 100g cho nước gạo vừa đủ ninh nhừ để ăn.

Công hiệu : Bổ dưỡng cơ thể, phục hồi sức khoẻ

176. CHỮA BỆNH THUỶ ĐẬU TRẺ EM VÀ BỆNH HO GÀ

MÃ LAN, NGÂN HOA, CAM THẢO

Chữa trị : Bệnh thuỷ đậu

(Bệnh trạng : Mụn nước óng ánh xung quanh mụn đỏ ửng, ngứa ngáy, lần lượt vỡ, thường kèm theo sốt và ho).

Liều lượng, cách dùng: Rễ mã lan 100g, ngân hoa 50g, cam thảo 15g, cho vào 600ml nước, sắc lấy 500ml bỏ bã thuốc, cho vào 1 ít đường phèn quấy đều. Mỗi lần uống 10 - 20ml. Ngày uống nhiều lần.

Chú ý : Những người âm hư, nhiệt thấp không được dùng bài thuốc này.

MÃ THẦY, RƯỢU

Chữa trị : Bệnh thuỷ đậu

Liều lượng, cách dùng : Rượu ngọt 100g, mã thầy 10 củ gọt bỏ, thái miếng. Ninh nhừ, ăn cái, uống nước. Mỗi ngày 2 lần.

Bài thuốc này chữa phong nhiệt, ngoại cảm, lên sởi, thuỷ đậu ở trẻ em rất công hiệu, không phải kiêng kỵ gì.

XUYÊN BỐI, HẠNH NHÂN

Chữa trị : Trẻ em ho gà thời kỳ đầu (thời kỳ ngoại cảnh) (bệnh trạng : Ngạt mũi, chảy nước mũi, ho sặc sụa, có đốm, nhưng không nhiều, ban ngày ho ít, ban đêm ho nhiều, bựa lưỡi trắng mỏng.

Liều lượng, cách dùng : Xuyên bối 6g, hạnh nhân 3g, sắc lấy nước, cho vào 1 ít rượu mật ong, quấy đều, mỗi ngày uống 1 - 2 lần.

Công hiệu : Mát phổi, tiêu đờm giảm ho.

Có tác dụng chữa bệnh, ho gà thời kỳ đầu

BÁCH BỘ, MẬT ONG

Chữa trị : trẻ em ho gà thời kỳ đầu (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Bách bộ 10g, Sắc lấy 20ml nước, cho vào 2 thìa mật ong đun sôi. Mỗi ngày uống 2 lần.

Công hiệu : chữa ho gà

Chú ý : Không được uống kéo dài nhiều ngày.

MẬT GÀ

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em thời kỳ ho dữ dội, co giật (bệnh trạng : Ho liên tục, nước mắt nước mũi dàn dụa, mặt đỏ, ho xong có

tiếng rít. mắt sưng húp. Khi nặng có lúc ho ra máu, chảy máu mũi, bựa lưỡi vàng).

Liều lượng, cách dùng: Lấy nước mật gà tươi pha với mật ong để uống. Trẻ em 1 tuổi trở xuống, mỗi ngày uống 1/3 nước của 1 chiếc mật gà; từ 1 - 3 tuổi uống 1/2 chiếc. Từ 3 - 5 tuổi uống 1 chiếc. Từ 5 - 10 tuổi uống 2 chiếc.

Điều trị 5 - 7 ngày 1 vòng (liệu trình) mật lợn, mật dê cũng dùng được.

Mật rắn dùng càng tốt.

TỎI

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em thời kỳ bệnh nặng

(Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng : Tỏi 100g bóc vỏ, giã nát, cho vào 50ml nước sôi, pha thêm 1 ít nước đường trắng. Mỗi lần uống 5- 10 ml. Mỗi ngày uống 2 - 5 lần. Tỏi có tác dụng ức chế rất mạnh đối với trực khuẩn ho gà.

TỔ ONG, ĐẬU PHỤ

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em thời kỳ bệnh nặng

(Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Lấy 10g tổ ong (có cả ấu trùng) cho vào 100ml nước, sắc trong 3 phút, vớt bỏ bã, lấy nước, cho 50g đậu phụ, 20g đường trắng vào nước thuốc, đun sôi trong 10 phút. Ăn đậu phụ, uống nước. Ngày 2 lần.

Công hiệu : Kháng khuẩn, mát dạ, sinh huyết.

MẬT LỢN ĐẬU XANH

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em thời kỳ bệnh nặng (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Lấy 500g mật lợn (chọn lợn khoẻ mạnh) cho vào nồi, đun nhỏ lửa, cô đặc lại và cho vào 50g bột đậu xanh, quấy đều, sao kỹ thành bột khô. Mỗi lần uống 0,5 - 1g. Ngày 3 lần.

Công hiệu : Thanh nhiệt giải độc, tiêu đờm, cắt cơ ho. Bài thuốc này rất hiệu nghiệm là cả bệnh ho gà thời kỳ phát triển nặng.

CAO GIUN ĐẤT

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em thời kỳ phát triển nặng (Bệng trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng:

Giun đất tươi 100con, sắc kỹ, bỏ bã, cho vào 50g đường trắng, quấy đều cô đặc thành cao. Mỗi lần uống 5 - 10ml. Uống với nước sôi, mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu : Thanh nhiệt, cắt cơn ho, khỏi co giật thể bình thường.

Chú ý : Người mắc chứng phong hàn, ho, không được dùng bài thuốc này.

CỦ CẢI, MẠCH NHA

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em giai đoạn cuối

(Bệnh trạng : cuối thời kỳ bệnh ho gà : ho giảm nhẹ còn mệt mỏi, nóng ra mồ hôi, miệng khát, lưỡi đỏ, khí hư...)

Liều lượng cách dùng:

Dùng 500g của cải trắng ép lấy nước, 100g đường mạch nha. Đun sôi, hoà tan Mỗi lần uống 10ml. Ngày uống 3 lần

Công hiệu : Cắt cơn ho, bổ tì, bổ hư.

ĐƯỜNG PHÈN , TRỨNG VỊT

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em giai đoạn mới

(Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Dùng 50g đường phèn, cho nước vào hoà tan đường, đập vào 1 quả trứng vịt, quấy đều, đun nhỏ lửa, cô đặc thành cao.

Mỗi ngày uống 1 lần.

Công hiệu : Thanh nhiệt, cắt cơn ho, bổ dưỡng khí huyết.

THÓC, BÍ ĐAO, RÂU NGÔ

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em (bệnh trạng : Ho kéo dài, ho đỏ mặt, gân cổ nổi lên, ho dữ dội, thổ ra đờm, sau đó ngừng ho, có tiếng khò khè ở cổ họng.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 50g thóc, 50g bí đao, 10g râu ngô, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát hoà vào 1 bát đường phèn, uống hết 1 lần.

Công hiệu : Thanh nhiệt, tiêu đờm, cắt cơn ho.

TÁO TẦU, BIỂN BÁCH

Chữa trị : bệnh ho gà trẻ em (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Táo 10 quả, biển bách 25g, cho nước vào sắc lấy 1 bát để uống.

Công hiệu : Thanh nhiệt, cắt cơn ho.

TỎI MẬT ONG

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 củ tỏi, giã nát, ngâm vào 1 bát nước sôi. Khi nguội, đem đun sôi trong 1 tiếng, pha vào 1 ít mật ong, quấy đều, uống.

Công hiệu : Thanh nhiệt, mát phổi, tiêu đờm, cắt cơn ho.

CỦ CẢI, MẠCH NHA

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Lấy củ cải 2 củ, 100g mạnh nha, hấp chín ăn.

Công hiệu : Thanh nhiệt , cắt cơn ho.

HẠNH ĐÀO, MẬT ONG

Chữa trị : Bệnh ho gà kéo dài, đờm trắng, đái xón, thở gấp, mắt sưng.

Liều lượng, cách dùng: Lấy 100g hạnh đào, sao vàng trộn với mật ong, ăn hết 1 lần.

Công hiệu : Cắt cơ ho, tiêu đờm.

RUỘT LỢN, HÀNH

Chữa trị : Bệnh ho gà kéo dài (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: lấy 1 đoạn ruột non lợn, 50g hành củ (sao cho bốc hơi thơm) cho vào 1 bát nước gạo, đun sôi trong 1 tiếng đồng hồ, pha vào 1 ít rượu, chia làm nhiều lần, ăn hết trong 1 ngày.

Công hiệu : Tiêu đờm, cắt cơn ho.

QUẢ LA HÁN, MỨT QUẢ HỒNG

Chữa trị : Bệnh ho gà

Liều lượng, cách dùng: Lấy 1 quả la hán, 15g mứt quả hồng cho nước vừa đủ, sắc kỹ lấy nước uống. Điều trị liên tục 5 - 7 lần sẽ có hiệu quả.

Công hiệu : Mát phổi, tiêu đờm, hạ hoả, cắt cơn ho

CHIM SẺ, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 2 con chim sẻ, làm sạch lông, bỏ ruột, đường phèn 15 - 20g . Hấp cách thuỷ, mỗi ngày ăn 1 lần. Điều trị liên tục vài lần sẽ khỏi.

+ Dùng mỗi lần 4 con chim sẻ, một ít gạo tẻ, nấu cháo để ăn. Mỗi ngày ăn 1 lần. Điều trị liên tục 3 - 5 ngày.

Công hiệu : Tăng cường khí huyết, mát phổi, điều hoà dạ dạy, cắt cơn ho.

MẬT GÀ, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị : Bệnh ho gà

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 1 chiếc mật gà, pha vào 1 ít đường phèn. Uống vài lần sẽ có hiệu quả.

CÀ RỐT, TÁO TẦU

Chữa trị : Bệnh ho gà

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 150g cà rốt, 15 quả táo tầu, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát. Ngày uống 3 lần. Điều trị liên tục 3 - 5 ngày.

Công hiệu : Bổ tì, sinh huyết, giải độc, mát phổi, cắt cơn ho.

CÚC VẠN THỌ, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em

Liều lượng cách dùng :

Mỗi lần dùng 15g cúc vạn thọ, cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, cho vào 1 ít đường đỏ quấy đều, uống hết 1 lần.

Công hiệu : Thanh nhiệt, tiêu đờm, cắt cơn ho.

KIM QUẤT, NƯỚC ĐƯỜNG

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em

Liều lượng, cách dùng: Dùng những quả kim quất chín, tươi cho vào bình trộn với muối để dùng dần (muối được trên 1/2 năm thì càng tốt). Mỗi lần dùng 1 - 4 quả kim quất muối (trẻ em thì dùng ít hơn). Rửa sạch muối, cho vào bát, dầm nát, cho vào 1 ít đường, quấy trong nước sôi, bỏ bã, uống nước. (Ăn cả bã cũng được).

Công hiệu : Điều hoà khí huyết, tiêu đờm, cắt cơn ho.

XUYÊN BỐI, ĐƯỜNG PHÈN

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 9g xuyên bối mẫu, 15g đường phèn cho vào 150 - 200 g nước cơm, một ít đường phèn, hấp cách thuỷ chín nhừ thành cháo.

Ngày uống 2 lần vào: sáng, chiều

Trẻ em 5 tuổi trở xuống giảm một nửa.

Công hiệu : mát phổi, tiêu đờm, cắt cơn ho.

CỦ NIỀNG

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em

Liều lượng, cách dùng:

Mỗi lần dùng 4 - 5 củ niễng tươi, bóc vỏ, giã nát, cho vào 1/2 bát nước cơm, 1 ít đường. Hấp cách thuỷ, chín nhừ thành cháo. Mỗi ngày ăn 1 lần. Ăn liên tục nhiều ngày.

Công hiệu : Tiêu đờm, cắt cơn ho

QUẢ LA HAN, PHỔI LỢN

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em

Liều lượng, cách dùng : Mỗi lần dùng từ 1 nửa đến 1 quả la hán, 250g phổi lợn, thái nhỏ, rửa sạch, bóp hết bọt, trộn với quả la hán. Ninh nhừ, cho thêm gia vị, ăn hết 1 lần.

Công hiệu : Thanh nhiệt, tiêu đờm, mát phổi, cắt cơn ho.

GỪNG TƯƠI, QUẢ HỒNG KHÔ

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em

Liều lượng, cách dùng: Mỗi lần dùng 3 - 6g gừng tươi, gọt vỏ, rửa sạch 1 quả hồng khô. Bổ đôi quả hồng kẹp những lát gừng vào trong quả hồng sấy chín, bỏ gừng, ăn quả hồng, hoặc ăn cả gừng lẫn hồng cũng được.

Công hiệu : Tiêu đờm, cắt cơn ho.

MẬT GÀ, MẬT ONG

Chữa trị : Bệnh ho gà

Liều lượng cách dùng:

dùng 1 cái mật gà, lấy nước mật trộn với mật ong, quấy đều để uống. trẻ em dưới 1 tuần tuổi chia làm 3 uống hết trong 1 ngày. trẻ em 1 - 2 tuổi chia 2 uống hết trong ngày. điều trị liên tục vài ngày sẽ khỏi.

NHAU THAI NHI

Chữa trị : Bệnh ho gà

Liều lượng, cách dùng:

Cuống nhau thai nhi nấu lên ăn rất công hiệu

ĐƯỜNG PHÈN, TRỨNG VỊT

Chữa trị : Bệnh ho gà

Liều lượng cách dùng : Mỗi lần dùng 50g đường phèn cho vào nước đun sôi hoà tan, để nguội đập 2 quả trứng vịt vào, quấy đều. Hấp chín ăn. Mỗi ngày ăn 1 lần.

Công hiệu : Thanh nhiệt, cắt cơn ho.

RUỘT NON LỢN, RƯỢU

Chữa trị : Bệnh ho gà trẻ em

Liều lượng, cách dùng:

Dùng 100g ruột non lợn, thái nhỏ, trộn với nước vo gạo, 1 ít rượu. Đun nhỏ lửa, ninh nhừ, cho vào 1 ít muối, mì chính. Ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu : Thanh nhiệt, cắt cơn ho

CHIM SẺ

Chữa trị : Bệnh ho gà

Liều lượng, cách dùng ::

Dùng 1 con chim sẻ, làm sạch lông, bỏ ruột, ninh nhừ, ăn. Mỗi ngày ăn 1 con, ăn vài ngày.

Công hiệu : Bổ khí huyết, cắt cơn ho

177. CHỮA BỆNH QUAI BỊ

RỄ MÀ LAN, HẠ KHÔ THẢO

Chữa trị : Bệnh quai bị (Bệnh trạng : Tuyến nước bọt sưng đau, người bị bệnh nặng có thể sốt cao)

Liều lượng, cách dùng ::

Dùng 30g rễ mã lan, 20g hạ khô thảo, cho nước vừa đủ, sắc kỹ, hoà vào 1 ít đường trắng, uống mỗi lần 10 - 20ml. Ngày uống 3 lần.

Công hiệu : Thanh nhiệt, giải độc, mát máu.

CHÁO NGƯU BÀNG

Chữa trị : Bệnh quai bị (Bệnh trạng như trên)

Rễ ngưu bàng 30g (Hoặc 20g ngưu bàng, giã nát) sắc lấy 100ml nước, bỏ bã. Lấy 100g gạo để nấu thành cháo, cho nước ngưu bàng vào quấy đều, trộn vào 1 ít đường trắng. Ăn nóng, mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu : Trị phong, tán nhiệt, giải độc, tiêu sưng, chữa quai bị rất hiệu nghiệm.

Chú ý : Trẻ em khí hư, ỉa chảy phải thận trọng khi dùng bài thuốc này.

SÒ BIỂN, ĐẬU PHỤ, GỪNG

Chữa trị : Bệnh quai bị, hai bên quai hàm sưng đỏ, đau, nóng.

Liều lượng, cách dùng ::

Dùng 100g sò, 3 tấm đậu phụ, 3 quả trám muối, 2 lát gừng tươi, sắc lấy muối uống.

Công hiệu : Thanh nhiệt, giải độc, tiêu sưng phù.

ĐẬU XANH, ĐẬU TƯƠNG

Chữa trị : bệnh quai bị, 2 bên quai hàm sưng đỏ, nóng, đau

Liều lượng, cách dùng ::

Dùng 200 g đậu xanh, 100g đậu tương, 150g đường đỏ. Ninh đậu chín nhừ, cho đường đỏ vào quấy đều, ăn hết 1 lần.

Công hiệu : Thanh nhiệt, giải độc, mát máu, tiêu sưng

RAU CẦU KHỞI, CÁ DIẾC, TRẦN BÌ, GỪNG

Chữa trị : Bệnh quai bị, hai bên quai hàm sưng đỏ, nóng đau.

Liều lượng, cách dùng : :

Dùng 500g rau cầu khởi (còn cả thân, cành, lá, búp) 1 con cá diếc, 5g trần bì, 2 lát gừng tươi, sắc lấy nước uống.

Công hiệu : Thanh nhiệt, giải độc, mát máu.

178. CHỮA TRẺ NHỎ BÚ KHÓ

RAU CẢI CÚC, MẬT ONG

Chữa trị : Trẻ nhỏ bú khó (trẻ nhỏ họng sưng không bú được).
Liều lượng cách dùng: Rau cải cúc cho vào nước sắc lấy 1/2 cốc nước, quấy mật ong vào để uống.
Công hiệu : Giải độc, tiêu sưng.

TRỨNG GÀ, MỘC NHĨ

Chữa trị : Trẻ em khó bú
Liều lượng, cách dùng ::
Dùng 15g mộc nhĩ, 1 quả trứng gà. Mộc nhĩ sao khô, tán thành bột, đập trứng vào quấy đều, chia làm 4 phần, ăn hết trong ngày.
Công hiệu : Giải độc, tiêu sưng

179. CHỮA BỆNH CAM TÍCH TRẺ EM

BỘT MÀNG MỀ GÀ

Chữa trị : Bệnh cam tích thời kỳ đầu (Bệnh trạng, ăn uống giảm dần, tiêu hoá không tốt, bụng trướng, buồn nôn, ỉa chảy, phân sống, khóc vật vã, bựa lưỡi trắng).
Liều lượng, cách dùng ::
Màng mề gà sao khô tán thành bột.
Mỗi lần uống 2 - 3g (uống với nước sôi)
Công hiệu: tiêu cam tích, bổ tì, khỏi ỉa chảy. Bài thuốc này chữa bệnh cam trẻ em bệnh đái xón rất công hiệu.
Chú ý : Có thể chữa phối hợp với các thứ thuốc khác, không phải kiêng kỵ gì.

BỘT TIÊU HÓA

Chữa trị : Bệnh cam tích thời kỳ đầu (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng ::

Mầm lúa, sơn tra, hạt cau, chỉ xác cho vào sao vàng, tán nhỏ. Mỗi lần uống 1 - 2 g. Mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu : Bổ tỳ, khai vị giúp tiêu hoá tốt.

CHÁO CÂY SƠN DƯỢC, ĐẬU BIỂN

Chữa trị : Bệnh cam (Bệnh trạng: Biếng ăn, da xanh xao, nhợt nhạt, thân thể gầy còm, tinh thần mệt mỏi, tóc khô, lòng bàn tay bàn chân nóng, tính tình khó chịu, có lúc ỉa lỏng, phù nề, viêm lưỡi, bựa lưỡi ít mạch yếu).

Liều lượng, cách dùng ::

Dùng 30g sơn dược tươi gọt bỏ vỏ, thái lát, 15g đậu bạch biển, 30g gạo tẻ.Trước hết nấu gạo đậu, rồi cho sơn dược vào nấu cháo. Cho vào 1 ít đường trắng, quấy đều, ăn nóng. Mỗi ngày ăn 2 - 3 lần.

Công hiệu : Bổ tỳ, tiêu hoá tốt, khỏi ỉa chảy

PHỤC LINH, GAN GÀ

Chữa trị : Bệnh cam (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng :: Dùng 30g gan gà (hoặc gan lợn) 10g phục linh, ninh nhừ. Ăn gan, uống nước. Ăn liên tục 10 ngày.

Công hiệu : Bổ tì, sinh huyết, bổ gan thận, bổ máu, an thần. Trẻ em cam tích, cơ thể suy nhược, dùng bài thuốc này rất tốt.

MÀNG MỀ GÀ, LƯƠN

Chữa trị : Bệnh cam (bệnh trạng như trên)

Liều lượng cách dùng: Dùng 1 con lươn vàng (bỏ mật) khoảng 250g. Màng mề gà: 10g. Cho nước vừa đủ, ninh nhừ, ăn (không phải kiêng kỵ gì).

CHÁO ĐẠI MẠCH

Chữa trị : Bệnh cam (Bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng : : Dùng 50g đại mạch, ngâm, nghiền nát, nấu thành cháo, cho vào 1 ít đường đỏ, mỗi ngày ăn 2 lần.

Bài thuốc này rất thích hợp chữa chứng cam trẻ em tì vị hư nhược, da vàng, gầy còm, mệt mỏi.

CHÁO GẠO TẺ, ẾCH

Chữa trị : Trẻ em bụng to, nổi gân xanh, cơ thể suy nhược, ăn không tiêu, thích ăn gạo sống và thức ăn lạ, da khô, tóc khô.

Liều lượng, cách dùng :: Dùng 1 con ếch (bỏ ruột, đầu) cho gạo, nước vào nấu cháo, ăn nóng.

Công hiệu : Bổ tì, trừ tả, tiêu cam tích

SÁP ONG, TRỨNG GÀ

Chữa trị : Trẻ em tiêu hoá kém

Liều lượng, cách dùng : : Dùng 1 miếng sáp ong bằng hạt đậu tằm to, quả trứng gà. Đun nóng hoà tan sáp ong, rồi đập trứng gà vào quấy đều, nấu chín ăn.

Ngày ăn 2 lần vào 2 buổi: sáng chiều.

Công hiệu : Bổ tì, tiêu hoá tốt

QUẢ CẬT VỊT NẤU CỦ CẢI

Chữa trị : Trẻ em bụng to nổi gân xanh, cơ thể suy nhược, ăn không tiêu, thích ăn gạo sống, thức ăn lạ, da khô, tóc khô.

Liều lượng, cách dùng : : Dùng 25g quả cật vịt, 500g củ cải, nấu chín ăn.

Công hiệu : Bổ tỳ, khai vị, giúp tiêu hoá tốt, khỏi ỉa chảy.

SỬ QUÂN TỬ, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : bệnh cam tích trẻ em (thiếu dinh dưỡng) bệnh giun đũa

Liều lượng, cách dùng :: Dùng 6 - 10 quả sử quân tử, bỏ vỏ, cho vào 100g thịt lợn nạc, băm nát, trộn đều. Hấp cách thuỷ hoặc hấp trên mặt nồi cơm. Ăn vào 2 bữa cơm

Chú ý: Không nên điều trị trong thời gian dài hoặc quá liều. Nếu, sau khi ăn sử quân tử thấy nhức đầu, nôn nấc, táo bón.... thì lấy vỏ sử quân tử sắc lấy nước uống thay nước chè sẽ khỏi.

- Sau khi điều trị bằng sử quân tử rồi thì không dùng thuốc trừ tả khác nữa.

Công hiệu : Bổ tì vị, khỏi cam tích, giun

ĐỘC CƯỚC KIM HẦM THỊT KHỈ

Chữa trị : Trẻ em tì hư, cam nhiệt, hay quấy khóc đêm ngủ không yên giấc, biếng ăn, hoặc hay hạ nhiệt, ỉa chảy, gày còm....

Liều lượng, cách dùng :: Mỗi lần dùng 15g độc cước kim (cam tích thảo khoảng 150g thịt khỉ tươi, thái miếng, hấp cách thuỷ, chín nhừ, ăn nóng. Cách 4 - 5 ngày ăn 1 lần Điều trị 3 - 5 lần sẽ có hiệu quả.

Công hiệu : Tăng cường khí huyết, khỏi cam tích

CHÁO CHIM CÚT

Chữa trị : Trẻ em mắc các chứng cam tích, bụng ỏng, biếng ăn

Liều lượng, cách dùng : : Mỗi lần dùng 1 con chim cút, làm sạch lông bỏ ruột, chặt nhỏ, cho gạo vào nấu thành cháo.

Công hiệu :Tăng cường khí huyết, khỏi cam tích

ĐẬU ĐEN, GAN CHUỘT

Chữa trị : Bệnh cam tích trẻ em

Liều lượng, cách dùng : : Mỗi lần dùng 1 cái gan chuột, 30 - 60 g đậu đen 3 g trần bì, đun nhỏ lửa, ninh nhừ ăn.

Công hiệu : Bổ âm, dưỡng huyết, trừ hư nhiệt.

THỊT ẾCH HẤP CƠM

Chữa trị : Trẻ em cam tích, vàng da, gày còm ghẻ lở khắp nơi, lâu ngày không khỏi.

Liều lượng, cách dùng :: Mỗi lần dùng vài con ếch (tuỳ theo to, nhỏ mà định lượng), lột da, bỏ ruột,
chặt nhỏ, trộn với dầu lạc, muối ăn. Gạo tẻ vừa đủ thổi cơm. Khi cơm sôi gần cạn nước, cho thịt ếch hấp trên mặt cơm, đến khi chín nhừ, ăn lẫn với cơm .

Công hiệu : Bổ âm hư, trừ hư nhiệt

THẠCH TIÊU ĐÀO, DẠ DÀY LỢN HẤP CÁCH THỦY

Chữa trị : Bệnh cam tích trẻ em

Liều lượng, cách dùng :: Mỗi lần dùng 60 - 90g thạch tiên đào (đào khô thì dùng 30g) 1 chiếc dạ dày lợn, rửa sạch dạ dày lợn, cho thạch tiên đào vào, hấp cách thuỷ cho đến khi chín nhừ, cho thêm gia vị, chia2 lần, ăn hết trong ngày.

Công hiệu : Bổ âm, khoẻ dạ dày, trừ cam tích.

TRẦN TRÂU THẢO, GAN LỢN

Chữa trị : Trẻ em cam tích

Liều lượng, cách dùng :: Mỗi lần dùng 60g trần trâu thảo tươi (loại khô thì 30g); 60g - 100g gan lợn. Ninh nhừ, ăn gan, uống nước. Mỗi ngày ăn 1 lần ăn liên tục 5 - 6 ngày.

Công hiệu: ổn định gan, thanh nhiệt, trị cam tích

CON SÒ, GAN GÀ HẤP CÁCH THỦY

Chữa trị : Bệnh cam tích trẻ em.

Liều lượng, cách dùng :: Dùng con sò sấy khô, tán thành bột, mỗi lần dùng 6 - 9g, trộn với 1-2 chiếc gan gà. Hấp cách thuỷ đến khi chín kỹ là ăn được.

Công hiệu : Tiêu viêm, tiêu tích, bổ gan, dưỡng huyết

CHỈ KỲ TỬ, CHUỐI TIÊU, TIM LỢN

Chữa trị : Trẻ em cam tích, da vàng, gày còm,

Liều lượng, cách dùng :: Mỗi lần dùng 30g chỉ kỳ tử, 500g mía (róc vỏ, cắt ngắn) 150g tim lợn, 100g gan lợn, rửa sạch, thái miếng, cho nước vừa đủ, nấu chín kỹ ăn.

Công hiệu : Bổ trung, ích khí, bổ máu, tiêu cam tích.

CAM TÍCH THẢO, GAN LỢN

Chữa trị : Trẻ em cam tích

Liều lượng, cách dùng :: Mỗi lần dùng 15g cam tích thảo, 100g gan lợn, thái miếng, cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát, cho vào 1 ít muối ăn. Ăn gan, uống nước.

Công hiệu : Bổ tì, trừ tích, giúp tiêu hoá tốt.

THẢO QUYẾT MINH, GAN GÀ

Chữa trị: Trẻ em cam tích

Liều lượng, cách dùng ::

Mỗi lần dùng 10 - 12 g thảo quyết minh, ngâm nước từ 4 - 6 tiếng, lấy 2 - 3 gan gà trộn lẫn, cho thêm dầu ăn, muối ăn. Hấp chín ăn.

Công hiệu : bổ gan, bổ máu, tiêu cam tích.

CON GIÁN, MỠ LỢN

Chữa trị : Trẻ em cam tích

Liều lượng, cách dùng ::

Mỗi lần bắt 5 - 6 con gián còn sống, cho vào nước sôi, rửa sạch, cắt bỏ đầu, chân, cánh. Dùng bột mì nhào thành bánh, đặt con gián đã làm sạch lên trên bánh, dùng mỡ rán chín, chấm với đường trắng ăn.

Một liệu trình phải dùng từ 100 - 120 con gián

Công hiệu : Thông mạch máu, tiêu cam tích

CAM TÍCH THẢO, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Trẻ em cam tích

Liều lượng, cách dùng :

Mỗi lần dùng 15g thảo cam tích, 100g thịt lợn nạc, cho vào 3 bát nước, nấu lấy 1 bát, cho muối và gia vị. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu : Mát gan, tiêu cam tích, bổ tì vị, giúp tiêu hoá

180. CHỮA BỆNH TIÊU HOÁ KÉM, KHÓC ĐÊM, KHÔNG BÚ, NÔN TRỚ SỮA, MỒ HÔI TRỘM Ở TRẺ EM

SỬA BIỂN, MÃ THẦY

Chữa trị : Trẻ em tiêu hoá kém

Liều lượng, cách dùng :: Sứa biển và mã thầy đem xào chín, bỏ sứa biển, chỉ ăn mã thầy.

CÁ CHIM, HÀNH, GỪNG

Chữa trị : Trẻ em tiêu hoá kém

Liều lượng và cách dùng : Xào chín cá chim với gừng, hành để ăn.

XÁC VE, BẠC HÀ

Chữa trị : Trẻ em khóc đêm

Liều lượng, cách dùng :: Dùng 3 xác ve bỏ đầu, chân, cho vào 10 li bạc hà, 1 ít nước, sắc lấy nước uống. Thường điều trị 1 tháng là khỏi.

Công hiệu: An thần, khỏi khóc đêm.

XÁC VE, THÔNG THẢO
(RUỘT BẤC TRONG THÂN CÂY)

Chữa trị : Trẻ em khóc đêm

Liều lượng, cách dùng :: Dùng 7 xác ve bỏ đầu, chân, 2,5g thông thảo sắc lấy nước uống, ngày 2 lần; Sáng chiều.

MẬT ONG, HẠNH ĐÀO

Chữa trị: Trẻ em không bú, trớ ra sữa

Liều lượng, cách dùng :: Dùng 1,5g mật ong, 1 lát quả đào, nghiền nát, trộn lẫn với mật, gói vào trong túi vải trắng, cho vào mồm trẻ em làm vú để bú.

CHÁO GẠO, SỮA

Chữa trị : Trẻ em không bú, trớ ra sữa

Liều lượng, cách dùng : : Lấy 1 cái vỏ trứng gà, cho vào trong vỏ trứng 15 hạt gạo, 1 ít nước sôi, 1 thìa nhỏ sữa. Đặt vỏ trứng lên ngọn lửa nhỏ, nấu thành cháo sữa cho trẻ ăn.

CANH CÁ CHUỐI

Chữa trị: Trẻ em mồ hôi trộm

Liều lượng, cách dùng : : Lấy 150g - 200g cá chuối, dùng nước sôi rửa sạch nhớt cá, lọc lấy thịt, dùng dầu rán vàng thơm, đổ vào 1 bát rưỡi nước, sắc lấy 1 bát , thêm ít muối ăn, cho trẻ uống nước canh. Mỗi ngày 1 thang, điều trị liên tục trong 3 ngày.

TIỂU MẠCH, DẠ DÀY DÊ

Chữa trị : Trẻ em ra mồ hôi trộm

Liều lượng cách dùng: Dùng 50 - 100g tiểu mạch, 250 - 350g dạ dày dê (rửa sạch, thái miếng) cho nước vừa đủ ninh nhừ, lọc bỏ tiểu mạch cho vào 1 ít gia vị ăn dạ dày, uống nước.

Cách 1 ngày điều trị 1 lần. Điều trị liên tục 3 - 4 lần sẽ khỏi.

CHÁO GẠO RANG

Chữa trị : Trẻ em nôn ra sữa

Liều lượng, cách dùng ::

Lấy 1 ít gạo, rang thơm, cho nước vừa đủ, nấu thành cháo cho trẻ ăn.

VỊT PHƯỢNG HOÀNG, HỒ TIÊU

Chữa trị : Trẻ em ra mồ hôi trộm

Liều lượng, cách dùng : :

Dùng 1 con vịt phượng hoàng, làm sạch lông, chặt nhỏ, 3 hạt tiêu (tán nhỏ) Ninh nhừ ăn.

181. CHỮA BỆNH TRẺ EM SỐT CAO, SỐT VỀ MÙA HÈ

BỌ NGỰA

Chữa trị : Trẻ em sốt cao

Liều lượng, cách dùng : : Lấy 1 con bọ ngựa bỏ đầu, cánh sắc với nước sôi uống.

NGƯU HOÀNG, CHU SA

Chữa trị : Trẻ em sốt cao.

Liều lượng, cách dùng : : Dùng 3g ngưu hoàng, 25g chu sa, tán thành bột để uống. Mỗi lần uống 1 g. Ngày 2 lần.

CANH RAU MUỐNG, MÃ THẦY

Chữa trị : Về mùa hè, trẻ em sốt cao, miệng khát, uống nhiều nước, đái nhiều.

Liều lượng, cách dùng :: Dùng 100g - 250g rau muống, 250g mã thầy sắc lấy nước uống. Một ngày uống 2 lần. Điều trị liên tục 3 ngày.

Công hiệu : thanh nhiệt, mát máu.

ĐỘC CƯỚC KIM, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị : Trẻ em sốt vào mùa hè

Liều lượng, cách dùng :: Mỗi lần dùng 15g độc cước kim, 100g thịt lợn nạc, cho vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát, cho 1 ít muối ăn thịt, uống nước.

Công hiệu : Mát máu, thanh nhiệt.

RAU MUỐNG, MÃ THẦY

Chữa trị : Trẻ em sốt về mùa hè, miệng khát, uống nhiều nước, đái nhiều, nước đái vàng, không ra mồ hôi.

Liều lượng cách dùng:

Rau muống 200g, mã thầy 7 củ (thái nhỏ) sắc lấy nước uống thay nước chè. Ngày uống 3 - 4 lần. Điều trị liên tục 5 - 7 ngày.

182. CHỮA BỆNH ỈA CHẢY Ở TRẺ EM

SƠN TRA, THẦN KHÚC

Chữa trị : Trẻ em ỉa chảy do cam tích (bệnh trạng : ỉa phân lỏng, ỉa nhiều lần. Mỗi ngày 3 - 5 lần, phân vàng xanh, hoặc chỉ có nước, trong nước phân có lẫn thức ăn không tiêu, mùi hôi, chua, bụng ỏng, biếng ăn, bữa lưỡi nhày).

Liều lượng, cách dùng ::

Sơn tra, mầm lúa, mầm mạch, màng mề gà, thần khúc, mỗi loại 30g, cát bì 15g. Tất cả sao vàng, tán nhỏ, mỗi lần uống 6 - 8g. Uống với nước cơm. Mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu : Trừ cam tích, bỏ dạ dày, giúp tiêu hoá

Chú ý : Những người tì hư không được dùng bài thuốc

BỘT TIÊU HÓA

Chữa trị : Trẻ em ỉa chảy (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng :: Sơn tra 30g, Hương truật 10g, mộc hương 5g tán thành bột, Mỗi lần uống 6 - 10g. Uống với nước cơm hoặc nước sơn dược. Ngày 3 lần.

Công hiệu : Tiêu tích, thông trệ, trừ thấp bổ tì.

CHÁO SƠN DƯỢC, ĐẬU BIỂN

Chữa trị : Trẻ em ỉa chảy do thấp nhiệt (bệnh trạng : bụng ỏng, sôi bụng, ỉa nhiều lần, ngày hơn 10 lần, phân như nước trứng, mùi khắm, miệng khát, sốt nhẹ, lưỡi đỏ, bựa lưỡi vàng, đái ít, nước đái đỏ.

Liều lượng, cách dùng : :

Sơn dược tươi 30 g gọt vỏ, thái miếng, đậu bạch biển 15 g, gạo tẻ 30g. Trước hết đem ninh nhừ gạo, đậu, sau đó cho sơn dược vào nấu thành cháo, quấy đều cho vào 1 ít đường trắng. Ngày ăn 2 -3 lần

Công hiệu : Chữa khỏi chứng cam tích, ỉa chảy do thấp nhiệt

CHÁO PHỤC LINH TÁO TẨU

Chữa trị : Trẻ em ỉa chảy do tì hư (Bệnh trạng : ỉa chảy, mắc đi mắc lại nhiều lần không khỏi, biếng ăn, phân lỏng, phân sống,

hoặc toàn nước, mùi tanh, da xanh nhợt, vàng, mệt mỏi, uể oải, ra mồ hôi trộm, viêm lưỡi, mạch nhỏ).

Liều lượng, cách dùng : : Bột phục linh 30g, gạo 60g, táo 10g (bỏ hạt) ngâm táo với gạo, nấu thành cháo. Khi cháo nhừ, cho bột phục linh vào quấy đều, đun sôi là được.

Khi ăn, cho vào 1 ít đường trắng, Mỗi ngày ăn 2 - 3 lần.

Chú ý : Trẻ bụng ỏng, đái nhiều, không được dùng bài thuốc này.

CHÁO GẠO NẾP SƠN TRA

Chữa trị : Trẻ em ỉa chảy do tì hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng : : Dùng 30g gạo nếp (sao qua), 15g sơn tra, cho nước vừa đủ, nấu cháo. Khi cháo chín cho vào 1 ít bột hạt tiêu, đường trắng, ăn.

Công hiệu : Bổ tì vị, khỏi ỉa chảy.

BÁNH KIỆN TỲ

Chữa trị : Trẻ em ỉa chảy do tì hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng , cách dùng :

Phục linh, khiếm thảo, hạt sen, sơn dược, đảng sâm, mỗi thứ 300g, mật ong, đường trắng mỗi thứ 500g, cho nước vào hấp chín thành bánh. Hàng ngày dùng làm bánh ăn sáng.

Công hiệu : Điều trị có hiệu quả rõ đối với trẻ em tì vị hư nhược, ỉa chảy.

Trẻ em mắc chứng cam, tì vị hư, nhược, tiêu hoá kém, da vàng, gày còm, điều trị thường xuyên cũng rất tốt.

Ô MAI

Chữa trị : Trẻ em đi tả kéo dài (tả, lị kéo dài, khí hư âm suy, do vàng gày còm, háo nước, miệng khô)

Liều lượng , cách dùng :

Dùng 10 quả ô mai, cho vào 500ml nước, sắc kỹ lấy nước, pha đường đỏ, uống thay nước chè thường xuyên, mỗi ngày nhiều lần.

Công hiệu: Trừ tả, giảm cơn khát

TÁO TẦU, MỘC HƯƠNG

Chữa trị : Trẻ em đi tả kéo dài (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng ::

Táo tầu 20 quả, mộc hương 10g, táo bỏ hột, cho muối, đun nhỏ lửa trong 1 tiếng sau đó cho mộc hương vào, đun thêm vài phút, bỏ bã. Mỗi ngày uống 2 - 3 lần.

Công hiệu: Bổ tì vị, trừ tả, khỏi thấp

TÁO

Chữa trị: Trẻ em tiêu hoá kém, ỉa chảy (phân lỏng, có dịch nhày, nhưng không lẫn máu)

Liều lượng , cách dùng:

Mỗi lần dùng 1 quả táo, rửa sạch, gọt vỏ, thái lát mỏng,. Hấp cách thuỷ, chín nhừ, dùng thìa quấy nát thành cháo cho trẻ em ăn.

Công hiệu: Bổ dạ dày, săn ruột, trừ tả.

QUẢ LỰU, MẬT ONG

Chữa trị: Trẻ em tiêu hoá kém, ỉa chảy

Liều lượng , cách dùng:

Mỗi lần dùng 2 - 3 quả lựu, bỏ vỏ, cho vào 1 bát nước, sắc lấy nửa bát, bỏ bã, hoà mật ong, chia làm 2 - 3 lần, uống hết trong 1 ngày.

Công hiệu: Điều hoà tì vị, khỏi ỉa chảy.

LÒNG ĐỎ TRỨNG GÀ

Chữa trị: Trẻ em tiêu hoá kém, ỉa chảy

Liều lượng, cách dùng ::

Lấy trứng gà luộc chín, bóc bỏ vỏ, bỏ lòng trắng, cho lòng đỏ vào xoong nhỏ đun nhỏ lửa, luyện, chắt lấy dầu lòng đỏ trứng. Trẻ em từ 1 tuổi trở xuống, mỗi ngày dùng làm 1 quả trứng gà chia 2 - 3 lần, uống hết trong ngày. Trẻ từ 1 tuổi trở lên, mỗi ngày dùng dầu của 2 quả trứng. Điều trị liên tục trong 4 - 5

ngày. Trẻ sơ sinh tiêu hoá kém, mãn tính hoặc kéo dài điều trị rất có hiệu quả.

CỦ CẢI TRẮNG ĐƯỜNG MÍA

Chữa trị : Trẻ em ỉa chảy

Liều lượng, cách dùng :: Củ cải trắng 2 phần, đường mía 1 phần trộn đều, đun nhỏ lửa, quấy thành cháo, vớt bỏ bã lấy nước. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 5 - 10ml. Điều trị liên tục 2 - 3 ngày.

Công hiệu: Giải độc trừ tả

SƠN DƯỢC

Chữa trị: Trẻ em ỉa chảy

Liều lượng, cách dùng :: Dùng loại sơn dược còn non, sao vàng tán bột. Trẻ em chưa đầy 1 tuổi, mỗi lần dùng 3g. Trẻ em từ 2 - 3 tuổi, mỗi lần dùng 6g. Mỗi ngày uống 2 lần. Uống với nước cơm.

Công hiệu: Bổ tì trừ ta

HẠT DẺ, ĐƯỜNG TRẮNG

Chữa trị: Trẻ sơ sinh ỉa chảy do tiêu hoá kém

Liều lượng , cách dùng: Mỗi lần có thể dùng 7 - 10 hạt dẻ, bóc bỏ vỏ, nghiền nát, cho nước vừa đủ, ninh nhừ thành cháo, cho vào 1 ít đường trắng, quấy đều cho trẻ ăn.

Công hiệu: Giúp tiêu hoá tốt, trừ tả.

HẠT DẺ, QUẢ HỒNG CHÍN

Chữa trị: Trẻ em ỉa chảy

Liều lượng , cách dùng:Dùng 15g hạt dẻ (đã bóc bỏ vỏ), 250g hồng chín (bỏ hạt), nghiền nát, nấu chín, quấy thành cháo cho trẻ ăn.

Công hiệu: Bổ tì, trừ tả

183. CHỮA BỆNH TRẺ EM ĐÁI SÓN (ĐÁI DẮT)

BÁNH RUỘT GÀ, MÀNG MỀ GA

Chữa trị: Chữa bệnh trẻ em đái són do tì, phế , khí hư (Bệnh trạng: Đái són nhiều, thường ra mồ hôi, da xanh xao, biếng ăn, chân tay mệt mỏi, lưỡi viêm, bựa lưỡi trắng).

Liều lượng, cách dùng ::

Dùng 1 bộ ruột gà trống, rửa sạch, sao khô tán thành bột, 30g màng mề gà, sao khô, tán thành bột, bột mì 250g. Trộn các loại bột đảo nước vừa đủ, ép thành 10 cái bánh, nướng chín để ăn. Mỗi lần ăn 1 - 2 chiếc, ngày ăn 2 lần.

Điều trị lâu dài, thường xuyên, chữa khỏi chứng đái són do tì vị khí hư.

BÀNG QUANG LỢN

Chữa trị: Trẻ em đái són do tì vị khí hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng , cách dùng: Bao trứng bọ ngựa trên cây dân, bạch phục linh, bổ cốt chỉ, ích trí nhân mỗi thứ 30g, tán nhỏ. Dùng 1 bàng quang lợn, rửa sạch, cho 4 vị thuốc trên vào rang,khô, tán thành bột.

Mỗi lần uống 10g. Mỗi ngày uống 3 lần. Hoặc dùng bột khiêm thực sắc lấy nước, pha vào 1 ít đường trắng để uống.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi đái són, bổ tì, ổn định tim

CHÁO HOÀNG KỲ BAO TRỨNG BỌ NGỰA

Chữa trị: Trẻ em đái són do tì, phế hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng :: Hoàng kỳ, long cốt, con sò mỗi thứ 20g cho vào 500ml nước, sắc lấy 300ml, lấy 10 bao trứng bọ ngựa trên dây dâu, sao khô tán nhỏ, cho 60g gạo tẻ vào nước thuốc nấu cháo. Sau đó cho bột bao trứng bọ ngựa và đường trắng quấy đều để ăn. Mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu: Bổ khí huyết, bổ thận

SƠN DU, ÍCH TRÍ NHÂN, PHÚC BỒN TỬ

Chữa trị: Trẻ em đái són do thận hư, khí kém (Bệnh trạng: Thường xuyên đái són, chân tay lạnh, lưỡi viêm đỏ).

Liều lượng, cách dùng :: Lấy 10 bao trứng bọ ngựa trên cây dâu. Sơn du, ích trí nhân, tơ hồng, phúc bồn tử mỗi thứ 15g cho vào 500ml nước, sắc 2 nước lấy 400ml, pha vào 100g đường trắng, quấy tan đường, cho vào bình dùng dần. Mỗi lần uống 10ml. Ngày 3 lần.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi đái són

Chú ý: Đái són do gan nhiệt thì không được dùng

Người lớn mắc chưsng di tinh cũng dùng được.

CHÁO CHIM SẺ

Chữa trị : Trẻ em đái són do thận hư, khí kém (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng ::

5 con chim sẻ (tốt nhất là ăn thịt chim sẻ từ tháng 11 đến tháng 2 năm sau), làm sạch, bỏ ruột, xào chín, đổ vào 20ml rượu, nước vừa đủ và 100g gạo nếp, nấu thành cháo chim. Khi cháo chín cho vào 3 củ hành trắng, đun tiếp 1 vài phút. Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: Trẻ em, người lớn thận hư, dương suy, đái nhiều lần, ăn cháo chim nhiều lần sẽ khỏi.

ĂN NHIỀU RAU ĐỒNG KHAO

Chữa trị: Trẻ em đái són vào ban đêm

Liều lượng, cách dùng :: Rau đồng khao, đổ nước nấu lên, ăn.

Công hiệu:Bổ thận, khỏi đái són

THỊT RÙA, THỊT CHÓ

Chữa trị: Trẻ em đái són

Liều lượng, cách dùng :: Thịt rùa, thịt chó mỗi thứ 250g, ninh nhừ, chia làm 2 lần, ăn hết trong ngày.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi đái són

CHÁO CÁ CHÀY

Chữa trị: Trẻ em đái són đái nhiều vào ban đêm.

Liều lượng , cách dùng: Mỗi lần dùng 250 - 300g cá chày, đánh sạch vảy, bỏ đầu, bỏ ruột, cho vào 1 lượng gạo vừa đủ, nấu cháo cá (chú ý xương cá). Ăn nóng.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi đái són

NGÂN HẠNH, PHÚC BỒN TỬ, BONG BÓNG LỢN

Chữa trị: Trẻ em đái són hoặc đái đêm nhiều

Liều lượng, cách dùng :: Mỗi lần dùng 5 quả ngân hạnh, sao chín, bỏ vỏ, 1000g phúc bồn tử, 100 - 150g bong bóng lợn, rửa sạch, thái nhỏ, cho nước vừa đủ, ninh nhừ. Ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi đái són

CHÁO HẠT KIM ANH, KHIẾM THỰC

Chữa trị: Trẻ em đái són do thận hư, khí kém (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng cách dùng: Bột khiếm thực 50g, hạt kim anh 20g. Trước hết nấu hạt kim anh, lấy 100ml nước cốt, cho bột khiếm thực vào nấu cháo, cho vào đường trắng vừa đủ. Ăn nóng. Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: Chữa bệnh trẻ em đái són rất tốt. Thích hợp với bệnh di tinh, người cao tuổi bí đái.

184. CHỮA TRẺ EM CHẬM LỚN

HẠT DẺ TƯƠI

Chữa trị: Trẻ em chậm lớn (Bệnh trạng: Trẻ em gân cốt yếu, phát triển chậm, bình thường ít hoạt động, mệt mỏi, thích nằm.

Liều lượng, cách dùng ::

Dùng 500g hạt dẻ tươi, luộc sôi nửa tiếng, bóc bỏ vỏ, tiếp tục luộc nửa tiếng nữa, trộn vao 250g đường trắng. Dùng chiếc thìa to, nghiền nhuyễn thành bánh để ăn.

185. CHỮA BỆNH KINH PHONG TRẺ EM

TRỨNG GÀ LỘN

Chữa trị: Bệnh phong trẻ em
Liều lượng, cách dùng :: Trứng gà lộn, sao khô, tán thành bột uống với nước sôi.

BỌ HUNG

Chữa trị: Bệnh kinh phong trẻ em
Liều lượng , cách dùng: Lấy 1,5g, bọ hung, sắc lấy nước uống.

BỘT SỪNG TRÂU, CÂU ĐẰNG

Chữa trị: Bệnh kinh phong trẻ em
Liều lượng, cách dùng :: Dùng 5g sừng trâu cạo thành bột, 15g câu đằng, 2,5 bọ cạp, 5g chế nam tinh,
1,5g chu sa, sắc lấy nước uống.

NUỐT MẬT GẤU

Chữa trị : Bệnh kinh phong trẻ em.
Liều lượng, cách dùng :: Dùng 0,2g mật gấu. Ngày uống 1 - 2 lần.

BỘT SỪNG SƠN DƯƠNG

Chữa trị: Bệnh kinh phong trẻ em
Liều lượng, cách dùng :: Sừng sơn dương sao cháy khô, tán thành bột, mỗi lần uống 2,5g. Ngày uống 2 lần.

186. CHỮA THÓP TRẺ EM KHÔNG KHÉP LẠI ĐƯỢC, BỆNH CÒI XƯƠNG Ở TRẺ EM

MAI RÙA, ĐẢNG SÂM, CỐT TOÁI BỔ

Chữa trị: thóp trẻ em không khép lại được.
Liều lượng , cách dùng: 15g mai rùa, 15g đảng sâm, 15g cốt toái bổ, sắc lấy nước uống.

NHUNG HƯƠU

Chữa trị: Bệnh trẻ em còi xương, thóp không khép lại được.
Liều lượng, cách dùng :: Mỗi lần uống 0,3g nhung hươu, ngày 3 lần

ĂN ỐC RUỘNG (ỐC ĐỒNG)

Chữa trị: Bệnh trẻ em còi xương
Liều lượng, cách dùng :: Thường xuyên xào, rán, nấu ốc để ăn. Ăn liên tục sẽ có hiệu quả.

MAI CÁ MỰC, MAI RÙA, RỄ KHIẾM THẢO

Chữa trị: Trẻ em còi xương
Liều lượng, cách dùng :: Dùng 10g mai mực, 12g mai rùa, 6g rễ khiếm thảo. Sắc lấy nước, pha đường đỏ vào để uống. Mỗi ngày uống 2-3 lần

VỎ TRỨNG GÀ

Chữa trị: Trẻ em còi xương
Liều lượng, cách dùng :: Lấy 50 cái vỏ trứng gà, sao vàng, tán thành bột, mỗi ngày uống 5g.

187. CHỮA TRẺ EM SƠ SINH CẢM MẠO

HÀNH TRẮNG, NẤM HƯƠNG, SỮA MẸ

Chữa trị: Trẻ sơ sinh bị cảm mạo

Liều lượng, cách dùng ::

Mỗi lần có thể dùng 1 củ hành trắng, 1 cái nấm hương, 30 - 50ml sữa người, hấp cách thuỷ. Khi chín nhừ, vớt bỏ bã, cho nước vào vú cao su cho trẻ bú.

Mỗi ngày 1 thang. Điều trị liên tục 2 - 3 thang sẽ khỏi bệnh.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc.

188 .CHỮA BỆNH GIUN ĐŨA, GIUN KIM GIUN MÓC CÂU, SÁN DÂY Ở TRẺ EM

HẠT THÔNG ĐỎ

Chữa trị: Bệnh giun đũa ở trẻ em

(Bệnh trạng: Đau từng cơn ở vùng rốn. Kiểm tra: Đè, ấn bụng, không thấy đau. Mặt xanh, xao, mặt có thể thấy những nốt xanh, xét nghiệm phân có trứng giun....)

Liều lượng, cách dùng :: Hạt thông đỏ sao già. Mỗi lần ăn 5 - 10 hạt, giun móc câu thì dùng liều cao hơn khi cần thì có thể tán thành bột. Ăn mỗi lần 30g.

Công hiệu: Trừ giun đũa, giun móc câu, sán dây giun kim rất có hiệu quả.

Chú ý: Người bị ỉa chảy, phân lỏng, không được dùng bài thuốc này.

SỬ QUÂN TỬ, THỊT LỢN NẠC

Chữa trị: Chữa bệnh giun đũa ở trẻ em (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng :: Dùng 30g sử quân tử, 250g thịt lợn nạc, băm nát, cho vào 30g bột mì, trộn đều, nặn thành 10 chiếc bánh, nướng chín. Mỗi lần ăn 1 chiếc. Ngày 2 chiếc.

Công hiệu: Bổ dưỡng, chữa bệnh cam, trừ giun

Chú ý: Sử quân tử không được dùng quá liều lượng.

NHỘNG TẰM

Chữa trị: Bệnh giun đũa ở trẻ em

Liều lượng, cách dùng :: Dùng 50g nhộng tằm tươi, cho dầu ăn, muối, xào chín ăn.

Những trẻ em mắc chứng giun đũa, tì vị suy nhược cam tích, gầy còm dùng bài thuốc này rất có hiệu quả.

VỎ CÂY XOAN, ĐƯỜNG ĐỎ

Chữa trị: Bệnh giun đũa ở trẻ em

Liều lượng, cách dùng ::

Dùng vỏ trắng rễ cây xoan tươi: Trên dưới 1 tuổi dùng 15g 2 - 3 tuổi dùng 20g, 4- 6 tuổi dùng 30g, 10 - 14 tuổi dùng 60g. Vỏ rễ xoan rửa sạch cắt nhỏ, sắc lấy nước uống (có thể cho vào 1 ít đường đỏ), chia làm 3 lần uống hết trong ngày.

Công hiệu: Trừ giun kim, giun đũa, giun móc câu.

Chú ý: Vỏ xoan có độc tố, gây đỏ mặt, nhức đầu, buồn nôn, đau bụng, ỉa chảy, mồ hôi lạnh buồn ngủ. Có thể dùng axitben zôic, cà phê để giải độc.

HẠT CAU, VỎ LỰU, HẠT BÍ NGÔ

Chữa trị: Bệnh giun kim ở trẻ em (bệnh trạng: Ngứa xung quanh hậu môn nhất là ban đêm. Trẻ mắc bệnh đêm ngủ không yên giấc. Khi kiểm tra, mắt thường cũng nhìn thấy những con giun nhỏ như những sợi trắng hoạt động ở xung quanh hậu môn).

Liều lượng, cách dùng ::

Dùng 15g hạt cau, vỏ lựu và hạt bí ngô, mỗi thứ 10g, giã nát, cho vào 200ml nước, sắc lấy 100ml, pha vào 30g đường trắng. Mỗi lần uống 20ml. Mỗi ngày uống 3 lần. Điều trị liên tục 2 - 3 ngày sẽ có hiệu quả.

Chú ý: Trẻ em tì vị suy nhược, biếng ăn, dùng bài thuốc này cần thận trọng.

BÁCH BỘ, HẠT THÔNG ĐỎ

Chữa trị: Bệnh giun kim ở trẻ em (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng ::

Dùng 30g bách bộ, cho vào 300ml nước, sắc lấy 150ml nước, bỏ bã, trộn vào 50g mật ong, cô thành cao. Lấy 30g hạt thông đỏ, sao tán thành bột cho vào cao mật ong, quấy đều.
Mỗi lần ăn 20ml. Mỗi ngày 3 lần.
Ăn trước bữa cơm.

BÁCH BỘ, SỬ QUÂN TỬ

Chữa trị: Bệnh giun Kim ở trẻ em (Bệnh trạng như trên)
Liều lượng, cách dùng ::
Bách bộ sao tán thành bột, sử quân tử tán thành bột. Hai loại bột trộn vào nhau theo tỉ lệ 1/1, cho vào 1 ít đường trắng. Mỗi ngày mỗi tuổi dùng từ 2 - 2,4g.
(2 - 2,4g/1tuổi) chia làm 3 lần, uống hết trong 1 ngày. Điều trị liên tục 3 ngày.
Chú ý: Thuốc bột dùng đến đâu, pha chế đến đó. Không được để lâu.

VỎ XOAN, HẠT CAU

Chữa trị: Chữa bệnh giun móc ở trẻ em (Bệnh trạng: giun móc câu bám vào thành ruột non, hút máu lâu ngày, xuất hiện tình trạng thiếu máu, mặt xanh,
vàng, toàn thân mệt mỏi, tim đập loạn nhịp, phù thũng nhưng lại hay ăn, chóng đói và có hiện tượng thèm ăn kỳ lạ như thích ăn gạo sống, ăn đất...)
Liều lượng, cách dùng ::
Dùng 30g vỏ trắng của rễ cây xoan tươi, 20g hạt cau, sắc đặc, cho vào 1 ít đường trắng, cô đặc thành 60ml xirô. Uống hết trước khi đi ngủ lúc bụng đói. Điều trị liên tục 2 ngày.
Công hiệu: Trị giun móc câu
Chú ý: Vì rễ xoan độc, không được dùng kéo dài. Muốn an toàn, trẻ em phải giảm dần theo tuổi.

NƯỚC GỪNG, LƯƠN

Chữa trị: Bệnh giun móc câu ở trẻ em (Bệnh trạng như trên)
Liều lượng, cách dùng ::

Lươn (chọn loại vàng) 150g, nước gừng 20ml, lươn rửa sạch cắt khúc, trộn đều với dầu lạc, nước gừng.

Thổi cơm, khi nước cơm sắp cạn, cho thịt lươn hấp lên trên mặt nồi cơm, tiếp tục đun nhỏ lửa cho đến khi chín kỹ để ăn.

HẠT BÍ NGÔ.

Chữa trị: Bệnh sán dây ở trẻ em (Bệnh trạng : ỉa chảy, đau bụng, gầy gò, thiếu máu. Loại sán này có thể gây ra bệnh có sán trong bắp thịt; ký sinh ở mắt, có thể gây ra giảm thị lực, dẫn đến mù loà; ký sinh ở não, sẽ gây ra chứng động kinh.

Liều lượng, cách dùng :: (có 3 cách)

a) Lấy 60g hạt bí ngô tươi, tán thành bột, cho nước sôi vào quấy đều thành thuốc dạng sữa, pha đường trắng vừa đủ, uống lúc đói.

b) Lấy 30g hạt bí ngô, sao vàng, tán thành bột, trộn với mật để ăn.

c) Lấy 60g hạt bí ngô, bóc vỏ, ăn nhân, mỗi ngày ăn 1 lần.

Nếu để nguyên có tán thành bột để ăn thì hiệu quả tốt hơn.

THUỐC TRỊ SÁN HỖN HỢP

Chữa trị: Bệnh sán dây ở trẻ em

Liều lượng, cách dùng ::

Hạt bí ngô (cứ 1 kg trọng lượng cơ thể dùng 2g) sao khô tán thành bột; Quả cau bổ thành miếng (cứ 1 kg trọng lượng cơ thể dùng 2g) ngâm trong nước 3 tiếng. Sau đó cho vào 400ml nước sắc kỹ lấy 200ml.

Bột nguyên minh (cứ 1kg trọng lượng cơ thể dùng 0,3g) (thuốc tẩy).

* Sáng sớm, khi bụng còn đói. Đầu tiên uống bột hạt bí. Sau 1 tiếng rưỡi uống nước cau đã hâm nóng.

* Sau 30 phút uống bột nguyên minh với nước sôi.

Đặc điểm của bài thuốc này là uống hạt bí rồi uống nước cau để làm tê liệt cơ thể con sán. Sau đó uống thuốc tẩy để diệt sán triệt để.

Chú ý: người mắc chứng khí hư, hư hàn, thổ tả không được dùng bài thuốc này.

189. CHỮA TRẺ EM NÓNG SỐT

LÁ SEN, BÍ ĐAO

Chữa trị: Chữa chứng trẻ em sốt nóng (Bệnh trạng mùa hè nóng phát sốt, sang mùa thu mát khỏi dần)

Sau khi vào hè, sốt nhẹ không giảm, thân hình gầy còm, tinh thần mệt mỏi, không ra mồ hôi, uống nhiều, đái nhiều, lưỡi đỏ, bựa lưỡi vàng.

Liều lượng, cách dùng ::

Dùng 1 lá sen non to, thái nhỏ, 50g bí đao tươi thái lát, cho vào 1000ml nước nấu chín nhừ, bỏ bã, pha vào 1 ít muối.

Mỗi ngày ăn 2 lần

NGŨ VỊ TỬ, KHỞI TỬ

Chữa trị: Trẻ em mắc chứng nóng sốt (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng ::

Ngũ vị tử cẩu khởi tử, mỗi thứ 50g cho ngũ vị tử vào túi vải sạch, đổ vào 1.000ml nước, sắc cùng với cẩu khởi tử, sắc lấy 800ml, pha vào 50g đường phèn, uống thay nước chè.

Công hiệu: Bổ âm, sinh huyết

Bài thuốc này thích hợp chữa chứng trẻ em biếng ăn, cơ thể mệt mỏi vào mùa hè.

190. CHỮA TRẺ EM TÊ LIỆT SAU DI CHỨNG

CHÁO CÁ CHÀY

Chữa trị: Chữa trẻ em tê liệt sau di chứng (chi dưới không cử động được)

Liều lượng, cách dùng ::

Mỗi lần dùng 200 - 300g cá chày, bỏ vảy, ruột, đầu. Nấu cháo cá với gạo tẻ (lượng gạo vừa đủ). Cháo chín nhừ, gỡ xương, cho gia vị. Ăn nóng.

Công hiệu: Mạnh gân cốt.

PHẦN HAI ĐIỀU DƯỠNG LIỆU PHÁP

I- Món ăn bổ dưỡng

- 60 món

II - Đồ ăn nên kiêng

- 47 món

III - Những bài thuốc hay tăng tuổi thọ

- 119 bài

IV - Những bài thuốc làm cho cơ thể khỏe đẹp

- 4 bài

V - Những bài thuốc bổ mới

- 96 bài

PHẦN BA PHƯƠNG PHÁP BỔ DƯỠNG

I - Những bài thuốc dùng hay

- 44 bài

II - Những bài thuốc bổ tăng tuổi thọ

- Hai

III - Những món ăn ngon bổ dưỡng cơ thể

- 80 món

IV - Những món ăn bổ dưỡng mang phong vị Hải Nam

- 19 món

Phần II

ĐIỀU DƯỠNG LIỆU PHÁP

I - MÓN ĂN BỔ DƯỠNG

1. MÓN ĂN BỔ GIẢI ĐỘC GAN

NẤU MỘC NHĨ VỚI KHỞI TỬ

Điều trị: giải độc gan (phòng, chữa viêm gan mạn tính, viêm thận mạn tính có hiệu quả).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng 20g, cẩu khởi tử 25g, đường phèn hoặc đường trắng 100 - 150g, trứng 2 quả.

Chế biến: 1. Mộc nhĩ ngâm nước sôi, nhặt bỏ tạp chất, rửa sạch, bỏ cuống.

2. Rửa sạch khởi tử, để ráo nước. Đập trứng, lấy lòng trắng.

3. Cho nước vào ấm đất đun sôi, cho lòng trắng trứng, đường vào, quấy đều, tiếp tục đun sôi. Cuối cùng cho khởi tử, mộc nhĩ vào, đun tiếp 10 phút là được.

Công hiệu: Có tác dụng làm bền chắc vị tỳ huyết quản, tăng cường tuần hoàn máu, trợ giúp giải độc gan, tăng dịch tiêu hóa giúp bài tiết tốt.

NẤU MỘC NHĨ VỚI ĐƯỜNG

Điều trị: Giải độc gan (phòng trị có hiệu quả chứng cơ thể suy nhược, cơ bắp mệt mỏi, viêm thận mạn tính, lao phổi, thiếu máu, liệt dương, di tinh, đái són, tắc kinh chảy máu tử cung).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng, đường.

Chế biến: Mộc nhĩ rửa sạch, nấu chín kỹ, cho đường vào. Ăn tùy ý.

Công hiệu: Bổ dưỡng

2. MÓN ĂN BỔ, PHÒNG, CHỮA BỆNH GAN.

MÓN THỊT THỎ THẬP CẨM

Điều trị: Phòng, chữa bệnh gan (món ăn giàu dinh dưỡng, người lớn, người cao tuổi dùng thường xuyên có tác dụng phòng, chữa bệnh động mạch vành tim, cao huyết áp).

Nguyên liệu: Thịt thỏ 250g, nấm hương 25g, chân giò hun khói, màng trong vỏ trứng luộc chín, hành, lòng trắng trứng bột đậu, rượu vang, mỡ lợn, mì chính, gừng, muối, dầu vừng, hồ tiêu 1 ít.

Chế biến: 1. Thịt thỏ, thái chỉ, rửa sạch máu, để ráo nước, trộn với muối, rượu vang, lòng trắng trứng, bột đậu, nấm hương, gừng, màng vỏ trứng thái nhỏ, chân giò hun khói luộc chín thái nhỏ.

2. Hòa muối, mì chính, bột đậu với 1 ít nước.

3. Đun sôi mỡ lợn, đổ thịt thỏ đã trộn muối, rượu vang,... vào xào chín và cho tiếp gừng, hành nấm hương, dầu vừng, hồ tiêu vào trộn đều.

Công hiệu: Món ăn này ít mỡ, lương cô-le-xtê-rôn thấp, lòng trắng trứng gà giúp tiêu hóa tốt, nấm hương làm giảm mỡ ở gan.

CANH XƯƠNG LỢN, THẠCH HỘC, PHỤC LINH, SA SÂM.

Điều trị: Phòng và chữa bệnh gan (đây là món ăn lý tưởng dùng cho người mắc chứng âm hư, nóng trong sinh ra đái đường, lao phổi, huyết áp cao, bệnh gan thận).

Nguyên liệu: Thạch hộc 12g, phục linh 12g, nam sa sâm 12g, xương sống 500g, rau chân vịt 100g, gừng tươi 50g, hành hoa 3g, muối và mì chính 3 bát.

- Gói thạch hộc, phục linh, nam sa sâm vào trong túi vải, cho vào nồi xương hầm, đun sôi trong khoảng 20 phút, cô còn 2 bát, vớt bỏ túi bã thuốc.

- Rau chân vịt rửa sạch, cho vào nồi nước xương hầm đun sôi lên là được.

- Cuối cùng cho hành hoa, mì chính và muối vào quấy tan.

Công hiệu: Bổ hư, bồi dưỡng cơ thể.

NẤM KÊ (MỘT LOẠI NẤM Ở VÂN NAM)

Điều trị: Phòng và chữa bệnh gan (còn có tác dụng điều trị chứng tim đập mạch).

Nguyên liệu: Nấm kê tươi 500g, lòng đỏ trứng gà luộc chín 3 quả, bột hạt cải 3g, đường trắng 2g, giấm 3ml, muối 10g, mì chính 2g, dầu vừng 50ml.

Chế biến: Dùng khăn sạch lau nấm (không rửa bằng nước dễ làm mất hương vị), hãm trong nước sôi, ủ trong 10 phút, vớt ra để nguội.

Trộn 3 quả lòng đỏ trứng gà đã luộc chín với đường muối, mì chính, dầu vừng, bột hột cải, quấy đều, Khi sắp ăn xếp nấm lên đĩa, trộn giấm, mì chính vào.

Công hiệu: Bổ gan, bổ thận, an thần.

NẤM HƯƠNG ĐẬU PHỤ

Điều trị: Phòng, chữa bệnh gan (còn có tác dụng điều trị bệnh còi xương ở trẻ em, bệnh u bướu).

Nguyên liệu: Nấm hương, đậu phụ, dầu vừng, tỏi.

Chế biến: Nấm hương rửa sạch, sấy khô, tán nhỏ, đun sôi nước, quấy bột nấm hương vào, cho tiếp tỏi, gia vị và sau cùng cho đậu phụ, dầu vừng vào quấy đều là được.

Công hiệu: Phòng chữa bệnh còi xương, u bướu

RÁN NẤM KÊ

Điều trị: Phòng, chữa bệnh gan (còn có tác dụng chữa bệnh còi xương ở trẻ em)

Nguyên liệu: Chọn loại nấm kê tươi loại tốt 750g, dầu 35g, muối 5g, bột hoa tiêu 3g, dầu vừng 5g.

Chế biến: Dùng khăn khô, sạch lau nấm, thái nhỏ, lấy dầu ăn rán vàng nấm, xếp ra đĩa, rắc bột hoa tiêu, muối và tưới dầu vừng lên.

Công hiệu: Tăng lượng Vitamin D cho cơ thể, ngoài ra còn có tác dụng phòng, chữa viêm gan, bệnh còi xương trẻ em.

NƯỚC LINH CHI

Điều trị: Phòng và chữa bệnh gan (còn có tác dụng điều trị viêm gan mạn tính, viêm khí quản mạn tính ở người cao tuổi, thở

khỏ khè, chứng lượng cô-le-xte-rôn nhiều trong máu, thần kinh suy nhược).

Nguyên liệu: Linh chi 3g, ngũ vị tử 5g, viễn chí 5g, hà thủ ô 2g, cẩu khởi tử 5g, phúc bồn tử 5g, tử lô 1g, đương qui 5g, xuyên khung 5g, cam thảo 4g, quế 2g, bát giác 1g, trần bì 1g, nhục đậu khấu 1g, đường vừa đủ.

Chế biến: Tất cả các vị thuốc đem rửa sạch, tán nhỏ cho nước vào, sắc lấy 2 nước. Mỗi lần sắc trong 1 - 2 tiếng. Hòa 2 nước thuốc vào nhau và để lắng từ 6 - 8 tiếng; dùng vải dầy lọc lấy nước. Tùy theo khẩu vị từng người, cho vào một ít đường trắng, hòa tan đường xong, cho thêm vào 100ml nước. Nếu thấy còn nhiều cặn thuốc, thì có thể lọc lại.

Cuối cùng đóng vào lọ, nút kín, mỗi lọ khoảng 100ml, hấp diệt khuẩn trong 30 phút là được.

Công hiệu: Tiêu viêm, kiện vị, lợi tiểu, hạ huyết áp, bổ tim.

LINH CHI, NẤM HƯƠNG

Điều trị: Phòng và chữa bệnh gan (còn có tác dụng chữa thần kinh suy nhược, mất ngủ, giảm tiểu cầu trong máu); phòng trừ lão hóa, kéo dài tuổi thọ.

Nguyên liệu: Linh chi, nấm hương, đường trắng.

Chế biến: Đem linh chi và nấm hương, sắc riêng từng thứ một: Hòa 2 nước thuốc vào nhau và quấy đường trắng, đun nhỏ lửa cô đặc lại.

Công hiệu: Bổ não, tiêu viêm, lợi máu, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể, chống lão hóa.

CANH NẤM HƯƠNG

Điều trị: Phòng và chữa bệnh gan (còn có tác dụng chữa chứng nhiều mỡ trong máu, u bướu).

Nguyên liệu: Nấm hương khô 9 - 10g, phụ liệu thích hợp.

Chế biến: - Ngâm nước, rửa sạch nấm hương.

- Cho nấm hương vào nấu chín kỹ, cho thêm phụ liệu thích hợp vào.

Công hiệu: Giảm mỡ trong máu, giảm cô-le-xte-rôn bảo vệ gan, ức chế u bướu.

NẤM HƯƠNG, MẬT ONG

Điều trị: Phòng và chữa bệnh gan (cũng có tác dụng phòng trị chứng u, bướu, còi xương, bệnh về động mạch vành, thần kinh suy nhược).

Nguyên liệu: Nấm hương, nấm kim chân, mật ong, đường trắng.

Chế biến: - Chiết xuất nấm hương, nấm kim châm lấy nước.

- Hòa đường trắng với ít nước, đun nhỏ lửa cho đến khi cạn nước; đường hết dính, cho nước nấm hương, nước nấm kim châm vào quấy đều.

Công hiệu: Nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể.

3. MÓN ĂN BỔ GAN

THỊT BA BA NẤU VỚI RƯỢU

Điều trị: Bổ gan (còn có tác dụng bổ âm, bổ thận, phòng bệnh lao, tim phù tỳ, bổ ích xương cốt).

Nguyên liệu: Một con ba ba (khoảng 400g), nấm hương 6 cây, thịt lợn nạc 100g, rượu Thiện Hưng 100g, tỏi 1 củ, một ít hành, gừng, muối.

Chế biến: + Dùng thịt ba ba rửa sạch, thái miếng, thịt lợn thái miếng, trộn thịt với muối.

+ Đun sôi dầu, cho hành, gừng vào xào thơm; cho thịt ba ba và một ít muối vào xào chín, xếp thịt lợn lên trên thịt ba ba, cho rượu vào đun sôi trong 30 phút, cuối cùng rắc hành lên trên và đun to lửa trong 5 - 10 phút là được.

Công liệu: Thư giãn gân cốt, bổ dưỡng gan, thận, trừ nhiệt, tiêu phù.

CANH MỘC NHĨ, GAN GÀ...

Điều trị: Bổ gan (dùng chữa chứng da xanh xao tiểu tụy, hoa mắt, nhìn lờ mờ do gan thận, âm hư).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng 15g, cẩu khởi 5g, gan gà 100g, hoa nhài 24 bông; rượu vang, nước gừng, muối, mì chính, bột khiếm thực, nước vừa đủ.

Chế biến: 1. gan gà rửa sạch, thái mỏng, trộn đều với bột khiếm thực, rượu vang, nước gừng, muối.

2. Mộc nhĩ ngâm nước sôi, rửa sạch, cắt bỏ cuống, thái nhỏ, hoa nhài bỏ cuống, rửa sạch, cẩu khởi rửa sạch.

3. Bắc nồi nước lên bếp cho rượu vang, nước gừng, muối ăn, mì chính, mộc nhĩ, gan gà, cẩu khởi vào đun sôi, vớt bọt khi gan gà chín, cho hoa nhài vào quấy đều là được.

Công hiệu: Bổ gan, thận, sáng mắt.

4. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG PHÒNG CHỮA TÌ, VỊ HƯ NHƯỢC

THỊT GÀ XÀO MỘC NHĨ

Điều trị: Tì, vị hư nhược (món ăn bổ dưỡng giúp người cao tuổi tăng sức khỏe, kéo dài tuổi thọ, thịt gà xào mộc nhĩ là món ăn nhẹ, ngon miệng, dễ tiêu hóa).

Nguyên liệu: Thịt lườn gà 100g, mộc nhĩ trắng 75g, lòng trắng trứng gà 100g, sữa bò 50g, bí ngô 50g, củ cà rốt 50g, tinh bột 25g, mì chính 5g, đường trắng 10g, rượu vang 10g, gừng 5g, hành 5g, dầu lạc 50g, dầu vừng 25g.

Chế biến:

1. Thịt lườn gà xé phay, trộn đều với lòng trắng trứng, sữa, tinh bột, chứa trong chiếc bát to.

2. Mộc nhĩ ngâm nước sôi, rửa sạch, cho vào nước luộc gà nấu chín kỹ, cho gia vị vào.

3. Dưa chuột, cà rốt thái lát.

4. Đun sôi dầu lạc (dùng 6 phần, để lại 4 phần) gạn nước thịt gà đã trộn với trứng, sữa, tinh bột vào chảo dầu đang sôi, cho tiếp nước lã vào đun sôi, vớt bỏ váng mỡ nổi, và cho nốt 4 phần dầu lạc còn lại vào nồi canh.

5. Đem dầu vừng đun sôi, cho hành, gừng xào thơm, rồi cho thịt gà, mộc nhĩ, dưa, cà rốt, nước luộc gà, phụ liệu, đun sôi một lúc là được.

Công hiệu: Thịt gà, lòng trắng trứng giầu dinh dưỡng, bổ ích ngũ tạng, chữa trị tì vị hư nhược, tăng cường khí huyết, mộc nhĩ bổ âm nhuận phổi, ích vị, sinh huyết.

THỊT DÊ NẤU MÌ

Điều trị: Tì vị hư nhược (cũng cùng chữa trị các chứng hụt hơi, chân tay mệt mỏi, thân thể gầy còm do thiếu dinh dưỡng).

Nguyên liệu: Bột mì trắng 300g, thịt dê 100g, dạ dầy dê 500g, trứng gà 5 quả, nấm 200g, rau hẹ mùa đông 250g, ngồng cải trắng 500g; gừng tươi, muối ăn, bột hồ tiêu, rượu vang, giấm vừa đủ.

Chế biến:

1. Thịt dê, dạ dày đã rửa sạch, thái miếng; nấm rửa sạch, cắt đôi, ngồng cải trắng rửa sạch, cắt khúc, rau hẹ rửa sạch, thái nhỏ.

2. Đem bột mì nhào với nước lá hẹ, muối, cán thái thành mì sợi.

3. Thịt dê, dạ dày dê, gừng, nấm cho vào nồi; cho nước vừa đủ, đun sôi kỹ cho tiếp muối, rượu giấm, hồ tiêu, mì sợi, đun sôi chín là được.

Công hiệu: Bổ trung ích khí.

MÌ XÀO

Điều trị: Tì vị hư nhược (phù hợp các chứng bệnh u bướu, động mạch vành, cao huyết áp do tì hư khí nhược sinh ra.

Nguyên liệu: Mì sợi trắng loại ngon 500g, giá đậu 250g, nấm hương 30g, rau cải cúc 15g, nõn cây gừng 3g, rau cần 6g, dầu hạt cải 75g, xì dầu 15g, mì chính 5g.

Chế biến: 1. Nấm hương, nõn cây gừng thái sợi, rau cần nhúng nước sôi, thái nhỏ, giá đậu rửa sạch, cải cúc thái nhỏ.

2. Mì sợi luộc chín, vớt ra để ráo nước, đun sôi dầu hạt cải (15g) dội vào mì, trộn đều.

3. Cho dầu hạt cải (60g) vào chảo, đun sôi, bốc mùi thơm gạn ra một nửa để dùng sau. Sau đó lần lượt cho gừng, nấm, cải cúc vào chảo dầu xào chín, cho tiếp xì dầu, mì chính vào 250ml nước lã vào đun sôi. Cuối cùng cho mì sợi (đã xào ở trên), giá đậu vào, đun tiếp cho nước sôi lên và gạn một nửa số dầu cải còn lại vào, đảo đều. Múc mì ra bát và rắc rau cần lên trên.

Công hiệu: Kiên tì, ích khí, bổ hư ích tinh

BÁNH BAO PHỤC LINH

Điều trị: Tì vị hư nhược (có tác dụng điều trị tiểu tiện bất lợi, ho có đờm, tim đập mạnh, mất ngủ)

Nguyên liệu: Phục linh 30g, bột mì 1000g, thịt lợn tươi, 500g, gừng tươi, hồ tiêu, dầu vừng, rượu vang, muối ăn, xì dầu, tỏi, nước hầm xương vừa đủ.

Chế biến:

1. Cho phục linh vào nồi sắc 3 lần, mỗi lần sắc trong 1 tiếng, mỗi lần cho khoảng 250g nước. Đem 3 nước thuốc sắc được trộn đều vào nhau.

2. Trộn 300g bột mì lên men (bột đã ủ men bột nở) và 500g nước phục linh nóng vào 1000 g bột mì, đảo đều thành bột được gây men.

3. Đem thịt lợn băm nhỏ, trộn xì dầu, phụ liệu làm thành nhân bánh bao.

4. Đem bột đã gây men làm thành bánh bao nhân thịt, hấp chín.

Công hiệu: Bổ tim an thần, kiện tì khai vị, trừ thấp tiêu đờm, tiêu phù.

BÁNH BAO PHỤC LINH, SƠN DƯỢC

Điều trị: Tì, vị hư nhược (Ăn thường xuyên có thể trị các chứng hư nhược, tì vị yếu, ăn ít, khát nước, đái nhiều, di tinh, đái són).

Nguyên liệu: Bột sơn dược (củ từ), bột phục linh mỗi thứ 100g, quả hồng, quả mai, thái thành sợi.

Chế biến:

+ Đem bột sơn dược trộn với bột phục linh và nước thành nước bột, đun sôi trong nửa tiếng, sau đó trộn 200g bột mì 300g đường vao, đao đều, nhuyễn.

+ Trộn mỡ lợn với hồng, mai thái sợi làm nhân bánh.

+ Nặn thành bánh bao phục linh, sơn dược, nhân hồng, mai. Hấp chín ăn.

Công hiệu: Ích tì vị, bổ khí, bổ âm

NẤM HƯƠNG NẤU CA ĐỜI

Điều trị: Tì vị hư nhược (có tác dụng trị gan, thận, giúp giảm huyết áp, giảm mỡ trong máu).

Nguyên liệu: Nấm hương khô 10 - 20g, cá đới 50 - 100g, phụ liệu.
Chế biến; 1. Cá đới rửa sạch, chặt miếng.

2. Nấm hương ngâm nước sôi rửa sạch, thái nhỏ trộn vào cá.

3. Trộn gừng, hành, mì chính và phụ liệu vào hấp chín ăn.

Công hiệu: Ích gan khai vị, kiện tì, giảm mỡ trong máu.

5. MÓN ĂM BỔ DƯỠNG KIÊN VỊ, KHAI VỊ

SỐT CÁ DIẾC

Điều trị: Kiên vị, khai vị (món ăn ngon bổ giàu dinh dưỡng).

Nguyên liệu: Cá diếc 750g, măng mùa đông 25g, cà rốt 25g, nấm hương 25g, đậu xanh 25g, nước luộc gà 100g, hành 5g, muối, xì dầu, rượu vang, giấm, mì chính vừa đủ, đường trắng 100g, tinh bột 50g, bột cà chua 15g, dầu lạc 1000g.

Chế biến: 1. Cá chặt khúc rồi thái nhỏ, trộn đều với rượu vang, muối, mì chính, tinh bột.

2. Dùng một phần dầu lạc, đun sôi, cho cá đã trộn với tinh bột, muối... vào, rán vàng, vớt ra đĩa.

3. Cho dầu lạc vào chảo xào chín măng, nấm hương, cà rốt, đậu xanh, bột cà chua, hành, gừng, tỏi, xì dầu, giấm, đường, muối và nước luộc gà, đun sôi, quấy đều, dội đều lên trên đĩa cá.

Công hiệu: Bổ dưỡng thân thể, bổ máu, thông khí huyết.

BÁT BẢO ĐẬU PHỤ

Điều trị: Kiện vị, khai vị (Ăn thường xuyên có lợi cho người cao tuổi và những người tiêu hóa kém).

Nguyên liệu: Đậu phụ, hoa quế, nấm, tinh dầu thơm, lạc nhân, hạt dưa, nhân hồ đào, dầu vừng, xì dầu, hành, muối vừa đủ.

Chế biến: 1. Dùng dầu vừng rán đậu phụ.

2. Nấm rửa sạch.

3. Lạc nhân, hạt dưa, nhân hồ đào cho dầu trộn đều.

4. Cho đậu rán vào nấm, tinh dầu thơm, lạc nhân, nhân hồ đào, hạt dưa, xì dầu, muối, hành đun sôi. Cuối cùng tưới dầu vừng là được.

Công hiệu: Khai vị, kiện tì, giúp tiêu hóa tốt.

TÔM NÕN XÀO RAU CẢI, NẤM HƯƠNG

Điều trị: Kiên vị, khai vị (kích thích tiêu hóa)

Nguyên liệu: Rau cải 300g, nấm tươi 50g, tôm nõn 15g, đường trắng 25g, gừng 5g, rượu vang 10ml, dầu lạc 25g, dầu vừng 10g.

Chế biến: 1. Rau cải rửa sạch, thái nhỏ, nấm chần nước sôi, tôm nõn ngâm nước sôi.

2. Đun sôi dầu lạc, cho tôm nõn vào xào chín, tiếp theo lần lượt cho rau cải, nấm, rượu vang, muối, mì chính vào trộn đều, đun sôi, cuối cùng tưới dầu vừng vào là được.

Công hiệu: Hạ khí, nhuận tràng, bổ khí ích vị.

NƯỚC UỐNG GIÀU DINH DƯỠNG

Điều trị: Kiên vị, khai vị (người cao tuổi, người mắc chứng u bướu, người tiêu hóa kém đều có thể uống thường xuyên).

Nguyên liệu: Nấm đường.

Chế biến: 1. Nấm tán, hầm bằng nước sôi, lọc lấy nước bỏ bã.

2. Nước nấm được bảo quản trong điều kiện không vượt quá 10oC. Cho đường, nước hoa quả có a-xit hữu cơ... hòa vào nước nấm, sẽ chế biến thành nước giải khát giầu dinh dưỡng, có lợi cho sức khỏe.

Công hiệu: Có tác dụng nâng cao sức đề kháng của cơ thể, còn có tác dụng kiên vị, khai vị, giúp tiêu hóa.

CÁ CHÉP SỐT HOÀNG KỲ, ĐẢNG SÂM

Điều trị: Kiên tì (thích hợp chữa trị chứng ho, thở dốc, phù nề do tì phế khí hư gây ra).

Điều trị: Hoàng kỳ 10g, đảng sân 10g, 1 con cá chép tươi (khoảng 75-g), nấm hương, măng mùa đông, đường trắng mỗi thứ 15g, thịt lợn, rượu vang, muối, xì dầu, hành, tỏi, mì chính, nước gừng, dầu lạc, nước bột đậu, nước lã vừa đủ.

Chế biến: 1. Đem cá chép đánh sạch vẩy, bỏ vây, mang, mổ bỏ mật gan, rửa sạch, khía chữ thập trên mình cá; nấm hương, gừng, hành, tỏi rửa sạch, thái nhỏ.

2. Dùng dầu lạc, rán cá chín vàng, vớt ra để ráo.

3. Cho thịt lợn, đường, trộn đều, nấu chín, sau đó cho cá đã rán, đẳng sâm, hoàng kỳ vào nước lã vào đun sôi, đun nhỏ lửa

cho đến khi cá thịt chín nhừ, vớt cá ra đĩa, chọn vớt bỏ đảng sâm, hoàng kỳ. Sau đó cho măng, nấm hương, mì chính vào đun sôi kỹ. Cuối cùng hòa bột đậu, mỡ lợn, dội lên đĩa cá.

6. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CÓ TÁC DỤNG: KIÊN TÌ, BỔ ÂM, BỔ VỊ, ÍCH VỊ, KHÍ

BÁNH NẾP PHỤC LINH, VỪNG...

Điều trị:

Kiên tì (tác dụng trừ thấp, mát phổi, bổ vị, ích tì, an thần).

Nguyên liệu:

Bột nếp 70%, phục linh, vừng, mạch nha, đường trắng... 30%.

Chế biến: Tất cả đun tán thành bột, trộn với bột nếp chế biến thành bánh.

Công hiệu: Bổ tinh ích khí, phòng suy nhược, kéo dài tuổi thọ.

CHÁO KHIẾM THỰC, PHỤC LINH

Điều trị:

Kiên tì (Ăn thường xuyên có tác dụng chữa trị các chứng thận hư khí nhược, tiểu tiện bất lợi nước đái đục).

Nguyên liệu: Khiếm thực 15g, phục linh 10g, bột gạo vừa đủ.

Chế biến: Khiếm thực, phục linh cho vào nước vừa đủ, nấu kỹ, sau đó cho gạo vào, tiếp tục đun nhỏ lửa cho tới lúc thành cháo. Chia ra ăn hết trong ngày.

Công hiệu: Bổ hư, lợi tiểu, kiên tì, an thần.

CHÁO MỘC NHĨ

Điều trị: Bổ âm dưỡng vị (chữa trị phòng ngừa có hiệu quả các chứng người lớn, người cao tuổi có thể suy nhược, ho, mệt mỏi, trong đờm có máu, lao phổi, âm hư, nóng trong, đái ra máu mạn tính, bệnh trĩ chảy máu).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen 5 - 10g, gạo tẻ 100g, táo tầu 3 - 5 quả, đường vừa đủ.

Chế biến: 1. Mộc nhĩ ngâm nước sôi, rửa sạch.

2. Đem gạo tẻ, táo cho vào nước đun sôi, sau đó cho mộc nhĩ, đường vào, tiếp tục đun nhỏ lửa cho đến khi thành cháo.

Công hiệu: Nhuận phổi, sinh huyết, bổ âm dưỡng vị, tăng cường khí huyết cầm máu, bổ não, mạnh tim.

CANH NẤM HƯƠNG

Điều trị: Ích vị, khí (Ăn thường xuyên có thể trị tì vị hư nhược, ăn ít, hấp thụ kém, sau khi ăn trướng bụng, chân tay mỏi mệt, và có thể phòng trị u cổ tử cung, u dạ dầy).

Nguyên liệu: Nấm hương khô 10g, phụ liệu vừa đủ.

Chế biến: Chế biến nấm hương làm thức ăn hàng ngày.

Công hiệu: Ích vị khí, phòng bệnh đậu.

7. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG GIÚP ÍCH VỊ, SINH HUYẾT

CANH PHỔI LỢN, MỘC NHĨ

Điều trị: Ích vị, sinh huyết (có tác dụng trị liệu chứng hụt hơi, thở dốc ở người cao tuổi do phổi yếu sinh ra. Cũng có tác dụng nhất định trong việc hạn chế lão hóa nhanh và xơ cứng động mạnh ở người cao tuổi).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng 15g, phổi lợn tươi 1 lá; nước lã 1500g, hành, gừng, muối, rượu vang, mì chính, bột hồ tiêu vừa đủ.

Chế biến: 1. Mộc nhĩ ngâm nước nóng, rửa sạch.

2. Phổi lợn đem rửa sạch máu, bọt khí trong phổi.

3. Hành thái nhỏ, gừng đập dập.

4. Phổi lợn nhúng vào nước sôi, vớt để chảy ráo nước.

5. Cho hành, gừng, rượu vang, phổi lợn vào nước đun sôi kỹ. Sau đó vớt phổi lợn ra nhúng vào nước lạnh, thái nhỏ.

6. Đem phổi, mộc nhĩ, rượu vang, muối, hồ tiêu vào nồi, tiếp tục đun sôi lên là được.

Công hiệu: Mát phổi, nhuận phổi, sinh huyết, bổ dưỡng dạ dầy, bổ thận, bổ hư ích khí.

ĐỖ TRỌNG SẮC VỚI MỘC NHĨ

Điều trị: Ích vị, sinh huyết (những người lớn, người cao tuổi thường xuyên uống mỗi buổi (sáng, chiều) 1 bát nhỏ, có tác dụng phòng, trị chứng cao huyết áp do tì thận đều hư, biểu hiện lâm sàng như: nhức đầu, tai ù, mất ngủ, lưng gối đau mỏi).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ 20g, đỗ trọng 20g, linh chi 10g, đường phèn 150g.

Chế biến: Cho đỗ trọng, linh chi vào sắc 3 nước lấy khoảng 1.000ml nước, trộn đều 3 nước thuốc vào nhau.

2. Mộc nhĩ ngâm nước lạnh, bỏ tạp chất, cắt bỏ cuống, rửa sạch, cho vào nước đun sôi kỹ.

3. Trộn nước đỗ trọng, linh chi với nước mộc nhĩ, đun nhỏ lửa, cô đặc lại, và cho đường phèn vào quấy tan là có thể uống được.

NẤM THẬP CẨM

Điều trị: Ích vị, sinh huyết (món ăn quý, giầu dinh dưỡng cho người cao tuổi và bệnh nhân tim mạch).

Nguyên liệu: Nấm tươi 20g, nấm hương 20g, mã thầy 50g, cà rốt 150g, măng mùa đông 50g, đậu phụ khô 50g, dưa chuột 150g, mộc nhĩ 10g, nước hầm thịt gà 500g, muối 5g, đường trắng 5g, gừng 5g, tinh bột 25g, rượu vang 10ml, dầu vừng 25ml.

Chế biến: 1. Đậu phụ khô nhúng nước sôi, thái miếng, dưa chuột, mã thầy, măng, cà rốt rửa sạch, thái lát.

2. Măng đậu phụ, dưa chuột, lần lượt nhúng vào nước sôi, vớt ra xếp vào đĩa to.

3. Cho gia vị: muối, đường, gừng, rượu vang, tinh bột, dầu vừng vào nước thịt gà, đun sôi, quấy đều, dội vào đĩa đậu phụ, dưa chuột, măng...

Công hiệu: Bổ khí, ích vị, thanh nhiệt, sinh huyết, hòa trong, nhuận tràng, phòng bệnh u bướu.

MỘC NHĨ XÀO THỊT

Điều trị: ích vị, sinh huyết (có công hiệu đối với các chứng nhức đầu, ù tai, tức ngực, hụt hơi, tim đập chậm, đau lưng, kinh nguyệt không đều, buồn nôn chán ăn, khó tiêu...).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng, thịt nạc, phụ liệu.

Chế biến: Mộc nhĩ rửa sạch, ngâm nước, thái nhỏ. Thịt thái miếng. Đem mộc nhĩ, thịt, phụ liệu xào chín ăn.

Công hiệu: An thần, ích khí, điều hòa tì vị.

MỘC NHĨ NGÂM NƯỚC

Điều trị: ích vị, sinh huyết (có công hiệu đối với chứng không ăn được, tiêu hóa không tốt, trướng bụng kinh phong trẻ em, cảm năng cấp, táo bón).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng.

Chế biến: Đem mộc nhĩ rửa sạch bằng nước sôi để nguội, cho mộc nhĩ vào cốc thủy tinh, cho nước đun sôi để nguội vào cốc, bưng kín miệng cốc ngâm mộc nhĩ trong 1 ngày thì có thể uống được.

Công hiệu: Mộc nhĩ ngâm lấy nước uống, nước mộc nhĩ có tác dụng ức chế vi khuẩn.

CANH MỘC NHĨ TÁO TẦU

Điều trị: Ích vị, sinh huyết (có công hiệu đối với chứng âm hư hỏa thịnh, sốt nhẹ, bệnh sốt nhiệt bệnh của trẻ em do bài tiết kém), các chứng bệnh của phụ nữ sau thời kỳ mãn kinh. Một năm 4 mùa đều có thể ăn được.

Nguyên liệu: Mộc nhĩ vừa đủ, táo tầu 100g, đường trắng vừa đủ.

Chế biến: Mộc nhĩ ngâm nước nóng, rửa sạch, sau đó cho vào sắc với táo, cô đặc, cho đường vào quấy đều là dùng được.

Công hiệu: Bổ âm, sinh huyết, gây hưng phấn, ích khí.

CANH MỘC NHĨ TRỨNG GÀ

Điều trị: Ích vị, sinh huyết (đều trị các chứng cao huyết áp, xơ cứng mạch máu, mất ngủ do phổi, âm hư, ho, khạc ra máu).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng 5g, trứng gà 1 quả, đường 60g, mỡ lợn vừa đủ.

Chế biến: 1. Đem mộc nhĩ ngâm nước nóng, rửa sạch, cắt bỏ cuống, thái nhỏ. Cho mộc nhĩ vào nước đun sôi, sau đó đun nhỏ lửa cho đến khi chín nhừ.

2. Cho đường vào 1 chiếc xoong khác, hòa nước vào, đun sôi. Trứng gà đem đập lấy lòng trắng quấy đều, cho vào nước mộc nhĩ, đun sôi.

Sau cùng cho đường và một ít mỡ lợn vào đun sôi là dùng được.

Công hiệu: Bổ âm, nhuận phổi, ích khí, sinh huyết

8. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG GIÚP BỔ TÌ KIỆN VỊ

VẮN THẮN GÀ, PHỤC LINH

Điều trị: Bổ tì kiên vị (có công hiệu đối với chứng người cao tuổi khí huyết hư, khi ăn khó nuốt; người cao tuổi khí hư, nấc, tâm thần bất an).

Nguyên liệu: Phục linh 60g, thịt gà, bột mì vừa đủ.

Chế biến: 1. Phục linh rửa sạch, lọc lấy nước, bỏ bã.

2. Thịt gà băm nhỏ làm nhân, gói bánh mì (mì đã cán thành bánh) thành vắn thắn.

3. Vắn thắn cho vào nước phục linh đun sôi, cho thêm gia vị vào là ăn được.

Công hiệu: Bổ tì, kiện vị, ổn định tim, gan thận.

9. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG GIÚP KÍCH THÍCH ĂN UỐNG, KHỎI LOÉT DẠ DẦY, TĂNG CƯỜNG KHÍ HUYẾT

CAO NẤM HƯƠNG, HẠT SEN, TÁO TẦU...

Điều trị: Kích thích ăn uống (cũng có tác dụng đối với phòng chứng xơ cứng động mạch, sỏi mật, u bướu).

Nguyên liệu: Nấm hương, hạt sen, táo tầu, mật ong.

Chế biến: 1. Nấm hương, hạt sen, táo tầu, sắc lấy nước.

2. Nước nấm hương, hạt sen, táo tầu, quấy mật ong, đun sôi, cô đặc thành cao.

Công hiệu: Nâng cao khả năng miễn dịch cho cơ thể

NƯỚC GA NẤM

Điều trị: Phòng loét dạ dầy (giúp kích thích tiêu hóa. Ăn thường xuyên còn có thể chống u bướu).

Nguyên liệu: Nấm đầu khỉ khô 50g, axit-xi-tic 16g, xút 11g, nước 1.500ml, đường trắng vừa đủ.

Chế biến: 1. Đem nấm nhúng vào nước sôi vài phút, vớt ra, vắt sạch vài lần, cho hết vị đắng.

2. Dùng 1.000ml nước đun sôi, cho nấm vào, ninh nhừ, vớt nấm ra. Dùng vải sạch, gấp 4 lần vải, lọc lấy nước, lọc 2 lần; cho tiếp vào 500ml nước đun sôi. Cho đường trắng vào hòa tan, để nguội nước.

3. Cho axit-xi-tic và xút vào nước nấm đường đã để nguội, cho vào bình, bịt kín. Sau khi ướp lạnh là dùng uống được.

Công hiệu: Lợi ngũ tạng, kích thích tiêu hóa, bổ tim, ức chế khối u.

TRỨNG CHIM CÚT, MỘC NHĨ

Điều trị: Tăng cường khí huyết (thức ăn phù hợp với trẻ sơ sinh, phụ nữ có thai và người cao tuổi).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng 15g, trứng chim cút 12 quả, miếng chân giò hun khói và lá rau cải, gia vị vừa đủ.

Chế biến: 1. Mộc nhĩ ngâm nước nóng, rửa sạch, cắt bỏ cuống, tạp chất.

2. Dùng 12 chiếc chén nhỏ, lau khô, bôi mỡ lợn trong chén, đập vào mỗi chén 1 quả trứng chim cút.

3. Mỗi chiếc chén đặt giữa 6 miếng thịt chân giò, cắt hình quả trám, xếp thành 1 đóa hoa nhỏ, trên phủ 1 lá cải. Xếp các chén trên vỉ, hấp trên bếp khoảng 3 phút

4. Cho mộc nhĩ vào nồi cho ít nước thịt luộc gà hoặc luộc thịt lợn, xào chín kỹ, tra muối, mì chính... múc ra đĩa to rộng miệng, sau đó lấy trứng chim cút và thịt chân giò ra xếp xung quanh mộc nhĩ là xong.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, bổ thận, gây hưng phấn, bổ não, mát da, sinh huyết.

MỘC NHĨ XÀO NHỘNG TẰM

Điều trị: Tăng cường khí huyết (có thể làm món ăn bổ dưỡng chống lão hóa, kéo dài tuổi thọ, trẻ em ăn thường xuyên có thể phòng được bệnh còi xương và bệnh thiếu máu do thiếu sắt).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ, nhộng tằm, chân giò hun khói, lòng trắng trứng gà, rau mùi và phụ liệu khác.

Chế biến: 1. Mộc nhĩ ngâm nước nóng, rửa sạch.

2. Nhộng tằm trộn mì chính, hành.

3. Đem nhộng tằm đảo đều với mộc nhĩ, rồi rải đều lên trên thịt chân giò, cho lòng trắng trứng gà và rau mùi rắc đều lên trên và hấp chín. Cuối cùng đem nước luộc thịt gà, quấy đều tinh bột, đun sôi và tưới đều lên trên là dùng được.

Công hiệu: Làm cho thân thể khỏe mạnh, tinh thần phấn chấn, bổ khí huyết, dưỡng huyết, khỏi đau lưng mỏi gối, mát phổi, nhuận tràng, cứng gân cốt.

10. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG, PHÒNG CẢM MẠO

CHÁO THẦN TIÊN

Điều trị: Phòng cảm mạo

Nguyên liệu: Gạo nếp 60g, hành tây 7 miếng, gừng 7 lát, giấm 100g.

Chế biến: Đem gạo nếp, hành tây, gừng, nước vừa đủ đun nhỏ lửa cho đến khi thành cháo, trộn vào 100g giấm, quấy đều. Ăn nóng, ăn xong dùng chăn đắp kín cho ra mồ hôi toàn thân. Bệnh thuyên giảm.

Công hiệu: Phương thuốc thần hiệu, rất linh nghiệm.

11. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CHỮA TRỊ SA DẠ DÀY

CANH THẬP TOÀN ĐẠI BỔ

Điều trị: Sa dạ dầy (có công hiệu đối với các chứng cơ thể suy nhược, thiếu máu, sợ lạnh, gầy yếu; rụng tóc, tì vị kém, nhức đầu, hạ huyết áp, bệnh ngoài da (lang ben...) do giảm tiểu cầu, thiếu dinh dưỡng, phù thũng, bệnh trĩ, băng huyết, bạch đới, kinh nguyệt không đều, sau khi phẫu thuật, sau khi ốm dậy còn gầy yếu, tuy nhiên, những người mắc chứng ngoại cảm, và thấp nhiệt thịnh không được dùng món ăn này).

Nguyên liệu: Hoàng kỳ, đảng sâm, phục linh, bạch truật, thục địa, bạch thược, mỗi thứ 10g, đương qui, nhục quế, mỗi thứ 5g, xuyên quy, cam thảo mỗi thứ 3g, táo tầu 12 quả, gừng tươi 20g, nửa con gà béo, nửa con vịt béo, chân giò 250g, dạ dầy lợn 25g, cá mực 50g, nấm hương, nấm, măng mùa đông, lạc nhân mỗi thứ 50g, cây hoa tiêu muối, bột hồ tiêu, hành, rượu vang, mì chính mỗi thứ một ít.

Chế biến: 1. Hoàng kỳ rửa sạch, ngâm vào nước cho mềm, thái thành những miếng dài 1,8cm, dầy 0,5cm, sau đó đem cán mỏng, hong khô. Dùng rượu rửa sạch táo tầu, gừng gọt bỏ vỏ.

2. Thịt gà, vịt, chân giò lợn rửa sạch, cá mực ngâm trong nước lạnh, rửa sạch. Măng đem thái nhỏ, nấm thái nhỏ. Tất cả đem luộc chín, vớt ra để nguội.

3 Lấy 2 mảnh vải, gói các vị thuốc thành 2 gói một gói 4 vị đảng sâm, hoàng kỳ, táo tầu, lạc nhân, một gói 9 vị bạch truật, thục địa, phục linh, bạch thược, nhục quế, đương qui, xuyên khung, cam thảo, gừng.

4. Dùng xoong chứa 6 lít nước, cho thịt gà, vịt, chân giò lợn, dạ dầy lợn, cá mực, hành, cây hoa tiêu, đun sôi trong nửa tiếng; sau đó giảm nhỏ ngọn lửa,, cho rượu vang, tiếp tục sắc còn 3 lít, lại đun nhỏ lửa cho đến khi thịt già, vịt chín nhừ.

5. Vớt thịt gà, vịt ra thái nhỏ, dạ dầy lợn thái chỉ, chân giò lợn chặt thành 12 miếng, chia đều cho 12 bát. Cá mực thái chỉ, chia theo 12 bát.

6. Vớt bỏ túi thuốc có 9 vị và hành ra. Đem túi thuốc có 4 vị chia đều cho 12 bát.

7. Dùng 1 nồi nhỏ khác, cho măng, nấm vào và một ít nước canh (nước luộc thịt ở trên) luộc chín măng, nấm, chia đều mỗi thứ vào 12 bát.

8. Gạn lấy toàn bộ nước ninh thịt gà, vịt... (bỏ bã) vào một nồi khác, đun sôi, rồi cho muối, bột hồ tiêu, mì chính, quấy đều, và múc đổ vào 12 bát. Mỗi phần khoảng 200g.

Ăn thịt, uống nước canh. Mỗi ngày 1 bát hoặc cách ngày 1 bát.

Chú ý những bát thức ăn chưa ăn đến, hàng ngày phải đem đun sôi, đậy kín.

Công hiệu: Bổ âm, bổ dương, bổ khí bổ huyết, điều hòa lục phủ ngũ tạng, đại bổ nguyên khí toàn thân.

12. MÓN ĂN BỔ DƯƠNG ĐIỀU TRỊ KIẾT LỴ, ỈA CHẢY KÉO DÀI, VIÊM RUỘT

MỘC NHĨ TỨ CẦU

Điều trị: Kiết lỵ, ỉa chảy kéo dài (đều có công hiệu đối với các chứng, khí huyết kém, mệt mỏi, kiệt lỵ, đi ỉa chảy kéo dài, sau khi ốm dậy, cơ thể suy nhược thiếu máu).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen 25g, thịt cá diếc 250g, lá cải trắng 50g, thịt nạc ở chân giò lợn đã hun khói 25g, màng trong vỏ trứng đã luộc chín 50g, tinh bột 30g, bột hồ tiêu 0,2gr, muối 4gr, hành hoa 25gr, măng mùa đông 25gr, lòng trắng trứng gà 1 quả.

Chế biến:

1. Đem mộc nhĩ ngâm nước nóng, rửa sạch, để ráo nước, măng thái lát, màng vỏ trứng, thịt chân giò, rau cải trắng thái chỉ, trộn đều.

2. Đem thịt cá diếc đã băm nhỏ, cho vào bát trộn với gừng, lòng trắng trứng, tinh bột và 1gr muối, đảo nhuyễn làm thành viên cá, và trộn đều với màng vỏ trứng, thịt chân giò, rau cải trắng (đã thái chỉ). Đựng trên chiếc đĩ to, hấp trên bếp lò 10 phút.

3. Đun sôi mỡ lợn, cho măng, mộc nhĩ vào xào chín, cho nước lã vừa đủ, và 3gr muối, 1gr mì chính vào đun sôi, sau đó cho đĩa viên cá đã hấp vào trộn đều. Cuối cùng rắc hành hoa, bột hồ tiêu vào đảo đều là có thể ăn được.

Công hiệu: Ích khí bổ huyết, bổ hư.

THỊT GÀ XÀO VỚI DỨA....

Điều trị:

Viêm ruột (thích hợp trị liệu viêm thận, viêm khí quản, viêm ruột, ỉa chảy, đây là món ăn quý giải nhiệt trong mùa viêm nhiệt).

Nguyên liệu: Thịt lườn gà 300gr, dứa hộp 150gr, nấm hương 15gr, măng khô 15gr, thịt chân giò hun khói 15gr, lòng trắng trứng gà 1 quả, phụ liệu vừa đủ.

Chế biến:

1. Đem thịt lườn gà rửa sạch, thái nhỏ, trộn với lòng trắng trứng gà, mì chính, muối, rượu vang. Nấm hương, măng, thịt chân giò thái nhỏ.

Cho thịt gà đã trộn với trứng, mì chính... đảo vào chảo mỡ xào chín, tiếp theo cho nấm hương, măng, thịt chân giò vào đảo đều.

2. Cho vào chảo thịt gà xào 150gr nước, gia vị, một ít bột ngô, đun sôi. Cuối cùng cho dứa, một ít nước đậu tương, mỡ gà, đảo đều, đun sôi lên là được.

Công hiệu: Tiêu viêm, sinh huyết, giải nhiệt, khỏi khát.

13. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG PHÒNG TRỊ ỈA CHẢY, KÍCH THÍCH TIÊU HÓA

BÁNH CỦ TỪ BÁT BẢO

Điều trị: Ỉa chảy (ăn thường xuyên sẽ có công hiệu đối với chứng đau bụng, ỉa chảy, lạnh bụng, thích ăn nóng).

Nguyên liệu: Sơn dược tươi 350gr, đậu đỏ 150gr, bột khiếm thực 30gr, đậu bạch biển, vân phục linh mỗi thứ 20gr, ô mai 4 quả, hoa quả khô và đường vừa đủ.

Chế biến:

1. Trước hết đem đậu đỏ, tán thành bột, trộn với đường trắng.

2. Đem phục linh, đậu bạch biển, khiếm thực tán nhỏ, cho vào một ít nước hấp chín. Sơn dược luộc chín, bóc bỏ vỏ, giằm nát đao nhuyễn.

3. Sơn dược đã giằm nát, đảo nhuyễn đổ lên đĩa, dàn thành một tầng mỏng, rồi phủ lên trên lớp bột đậu đỏ, mặt trên cùng rắc 1 lớp hoa quả khô thái nhỏ.

Đem đĩa bánh hấp chín, sau đó đem đường và ô mai nấu chảy nước và đội lên trên bánh là đem dùng được.

Công hiệu: Tiêu thực hòa trung, kiên tì, trừ tả, khử lạnh, giảm đau.

BÁNH PHỤC LINH

Điều trị: Kích thích tiêu hóa

Nguyên liệu: Phục linh, gạo nếp, vừng, dầu thực vật, đường trắng, sữa đậu nành.

Chế biến:

1. Đem phục linh rửa sạch, thái lát, phơi khô (hoặc sấy khô), tán nhỏ, rây lấy bột.

2. Gạo nếp, vo sạch, phơi khô, rang chín, tán bột.

3. Đem vừng, rửa sạch, phơi khô, rang chín tán bột.

4. Đem đường trắng, sữa đậu nành, dầu thực vật trộn đều, cho bột phục linh, bột vừng nhào bột, nặn thành bánh, nướng chín, ăn bình thường.

Công hiệu: Kiên tì ích khí, an thần, ổn định tim.

14. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CHỮA TÌ HƯ, ỈA CHẢY

CHÁO BÁT BẢO

Điều trị: Ỉa chảy (ăn thường xuyên có thể trị chứng suy nhược cơ thể, phù, ỉa chảy).

Nguyên liệu: Khiếm thực, sơn dược (củ từ), phục linh, hạt sen, ý dĩ, đậu bạch biển, đảng sâm, bạch truật, mỗi loại 6gr, gạo 15gr.

Chế biến: 1. Cho 8 vị thuốc vào nước vừa đủ, sắc trong 40 phút, vớt bỏ bã đảng sâm, bạch truật.

2. Lấy 150gr gạo tẻ, vo sạch, cho vào nồi thuốc trên tiếp tục đun nhỏ lửa cho đến khi gạo chín nhừ thành cháo là được. Có thể cho ít đường vào để ăn.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, tiêu phù, trừ tả.

CHÁO BÁT BẢO

Điều trị: Ỉa chảy (có công hiệu đối với chứng cơ thể suy nhược, phù, ỉa chảy, mất ngủ, khát nước, ho ít đờm).

Nguyên liệu: Khiếm thực, ý dĩ, đậu bạch biển, hạt sen, sơn dược, táo tầu, long nhãn, bách hợp mỗi thứ 6gr, gạo 150gr.

Chế biến: 1. Cho nước vừa đủ vào 8 vị thuốc trên sắc trong 40 phút.

2. Gạo tẻ vo sạch, cho vào nồi thuốc trên nấu thành cháo; có thể cho đường vào ăn.

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể, tiêu phù, trừ tả, an thần, khỏi khát nước, tiêu đờm.

CHÁO BẠCH PHỤC LINH

Điều trị: Ỉa chảy do tì hư (ăn thường xuyên có tác dụng phòng, trị chứng phù, béo phì ở người cao tuổi và ỉa chảy do tì hư, tiểu tiện bất lợi ở người mắc bệnh phù thũng).

Nguyên liệu: Bột bạch phục linh 15gr, gạo tẻ 100gr.

Chế biến: Bột bạch phục linh, rây kỹ, mỗi lần dùng 15gr, nấu với gạo tẻ thành cháo.

Công hiệu: Kiện tì, ích vị, trừ ỉa chảy, tiêu phù.

CANH THỊT LỢN MỘC NHĨ

Điều trị: Bệnh trĩ chảy máu (cũng thích hợp dùng phòng, trị chứng âm hư, tiêu khát gầy còm, nóng ho đờm ít, da thịt khô, nóng ruột táo bón...).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen 150gr, nước 1250gr, thịt lợn nạc 150gr, mì chính 1gr, bột hồ tiêu 0,5gr, rau xanh 25gr, măng chín 50gr, xì dầu, muối, tinh bột vừa đủ.

Chế biến:

1. Mộc nhĩ ngâm nước, rửa sạch, để ráo nước, thái nhỏ. Thịt lợn nạc thái miếng, trộn đều với muối (0,5gr), tinh bột khô, quấy đều, đảo nhuyễn.

2. Cho mộc nhĩ, măng khô vào đun sôi, sau đó cho tiếp 1gr muối, rau xanh, thịt lợn. Khi nồi canh sôi, vớt bọt nổi trên mặt nồi canh bỏ đi. Cuối cùng cho xì dầu, mì chính vào, đun sôi, bắc nồi canh ra khỏi bếp, quấy bột hồ tiêu vào là được.

Công hiệu: Bổ âm, giải nhiệt, thân thể khỏe mạnh.

15. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CHỮA TRỊ BỆNH TRĨ CHẢY MÁU

CHÁO MỘC NHĨ

Điều trị: Bệnh trĩ chảy máu (có công hiệu đối với người lớn, người cao tuổi mắc chứng cơ thể suy nhược, mệt mỏi, ho trong đờm có máu, bệnh lao phổi, âm hư, nóng trong, tiểu tiện ra máu mạn tính).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen 5 - 10gr, gạo tẻ 100gr, táo tầu 3 - 5 quả, đường phèn vừa đủ.

Chế biến:

1. Đem mộc nhĩ ngâm nước nóng, rửa sạch.

2. Cho gạo, táo tầu và nước vừa đủ vào nấu sôi lên, cho tiếp mộc nhĩ và đường phèn vào. Nấu chín kỹ thành cháo.

Công hiệu: Nhuận phổi sinh huyết, bổ âm dưỡng phổi, tăng cường khí huyết, cầm máu, bổ não, khỏe tim.

CAO MỘC NHĨ

Điều trị: Bệnh trĩ chảy máu (còn có công hiệu trị liệu bệnh động mạch vành, cao huyết áp, xơ cứng mạch máu, táo bón).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen, mộc nhĩ trắng, đường vàng, mật ong.

Chế biến:

1. Đem mộc nhĩ sắc kỹ, gạn lấy nước (bã có thể ăn).
2. Nước mộc nhĩ, cho đường và mật ong vào quấy đều, cô đặc thành cao.

Công hiệu: Phòng chứng xơ cứng động mạch, cầm máu, hạ huyết áp, lợi bài tiết.

CHÁO GẠO NẾP MỘC NHĨ

Điều trị: Bệnh trĩ chảy máu (cũng có hiệu quả chữa trị cơ thể nóng gầy còm).

Nguyên liệu: Tang nhĩ (loại mộc nhĩ mọc trên gỗ cây dâu) 100gr, gạo nếp 100gr.

Chế biến: Tang nhĩ rửa sạch, sắc lấy nước. Cho gạo nếp vào nước tang nhĩ nấu thành cháo. Ăn lúc đói.

Công hiệu: Cầm máu, trừ phong nhiệt nội tạng.

16. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CHỮA TRỊ BỆNHTÁO BÓN

CANH MỘC NHĨ

Điều trị: Táo bón (có tác dụng phòng, trị bệnh khát, khản tiếng, mất nước, bí đái và các chứng phù nề)

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng, phụ liệu khác.

Chế biến: Mộc nhĩ ngâm, rửa sạch, thái nhỏ. Cho đủ nước, ninh nhừ, cho phụ liệu phù hợp, nấu thành canh mộc nhĩ để ăn.

Công hiệu: Khỏi mất nước, lợi tiểu.

CANH MỘC NHĨ LẠP XƯỞNG

Điều trị: Bệnh táo bón (cũng có công hiệu đối với chứng phủ tạng khô háo, da nóng khô, ho khan ít đờm. Nhưng những người ho có đờm lại mắc chứng thấp không dùng được.

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen 25gr, lap xường 100gr, dầu thực vật 50gr, bột gừng 50gr, hành 5gr, muối 2gr.

Chế biến:

1. Mộc nhĩ ngâm nước, rửa sạch.
2. Lấy mỡ thực vật xào hành, gừng (phi hành mỡ), cho lạp xường vào xào chín; cho nước mộc nhĩ, muối vào đun sôi kỹ là dùng được.

Công hiệu: Bổ âm, nhuận tràng, lợi tiểu.

TƯƠNG QUẾ

Điều trị: Bệnh táo bón (cũng thích hợp phòng trị chứng về mùa hè miệng khát, trong lòng bứt rứt, nước đái vàng...).

Nguyên liệu: Phục linh đỏ 5gr, nhục quế 5gr, hạnh nhân 10 quả, chồi cây đại mạch 3gr (cây đã cắt đi, chồi nẩy từ gốc lên), gừng tươi 15gr, nước sôi 3.000gr, hoa cúc 50gr, mật ong 200gr.

Chế biến:

1. Đem gừng rửa sạch, đập dập; phục linh rửa sạch; quế rửa sạch cạo vỏ, đập nhỏ; hạnh nhân rửa sạch, bỏ vỏ; hoa cúc, chồi đại mạch và các vị thuốc trên cho vào 1 túi vải, buộc kín cho vào nồi nước, đun sôi khoảng 30 phút, gạn lấy nước, để nguội.
2. Trộn mật ong vào nước thuốc, quấy đều.

Mỗi lần uống nửa cốc nhỏ, uống với nước sôi.

Công hiệu: Giải nhiệt, khỏi khát, sinh huyết.

17. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG NHUẬN TRÀNG

BÀO NGƯ NẤM HƯƠNG

Điều trị: Nhuận tràng (còn thích hợp phòng trị chứng huyết áp tăng, ù tai, nhức đầu do thận âm hư và chứng táo bón. Khô nước ở người cao tuổi).

Nguyên liệu: Bào ngư 120gr, thịt gà băm nhuyễn 60gr, lòng trắng trứng gà 2 quả, nấm hương 15gr, cánh hoa ngọc lan 15gr, thịt chân giò hun khói 30gr, bong bóng cá 30gr, đậu Hà Lan 28 hạt, nước canh 180gr, mì chính vừa đủ, rượu vang 15gr, mỡ lợn nước 6gr, mỡ gà nước 6gr, bột ngô 12gr, bột mì trắng 3gr, muối vừa đủ.

Chế biến:

1. Đem lòng trắng trứng gà trộn với thịt và đã băm nhuyễn, muối (1 ít), rượu vang, mì chính, bột ngô, mỡ lợn quấy đều. Đem nấm hương, ngọc lan, thịt chân giò, bong bóng cá thái chỉ.

2. Cho bào ngư trên 1 chiếc đĩa rộng, rải đều hỗn hợp trứng gà, thịt gà, bột ngô, mỡ lợn... lên trên bào ngư và hấp chín.

3. Đem 4 thứ (nấm hương, ngọc lan...) đã thái chỉ nhúng vào nước sôi, rồi vớt ra hầm với 60gr nước canh, đậu Hà Lan. Khi chín kỹ, vớt ra bày trên 1 chiếc đĩa và xếp món bào ngư hấp chín lên trên.

4. Múc ít nước hầm, đun sôi, quấy mì chính, rượu vang, muối 9gr bột ngô, 9gr mỡ gà nước. Khi nước đặc sánh, đem tưới lên đĩa món bào ngư, thịt gà, nấm hương...

Công hiệu: Bổ dưỡng gan thận, nhuận tràng.

18. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CHỮA TRỊ BỆNH VÀNG DA DO VIÊM GAN

BÁNH NẤM HƯƠNG, MÃ THẦY...

Điều trị: Bệnh vàng da (cũng thích hợp phòng trị các chứng sốt rét, khát nước, báng, mặt đỏ...).

Nguyên liệu: Nấm hương 60gr, bánh đậu phụ khô thái lát, măng vụ đông 150gr, mã thầy 5gr, bột mì 10gr, húng lìu 0,3gr, nõn cây gừng 10gr, mì chính 1gr, xì dầu 10gr, rau mùi vừa đủ.

Chế biến:

1. Nấm hương cắt bỏ cuống, rửa sạch thái nhỏ, măng rửa sạch, xẻ nhỏ, mã thầy bỏ vỏ thái chỉ, nõn gừng thái nhỏ, bột mì hòa vào 150gr nước, 3gr xì dầu, 1gr mì chính, quấy đều.

2. Cho 10gr dầu ăn, xào chín nấm hương với xì dầu, húng lìu, mì chính.

3. Đem bánh đậu phụ khô (giống như bánh đa nem để gói chả nem) cắt thành miếng vừa phải, xếp nấm, măng, mã thầy, nõn gừng lên tấm bánh, cuộn tròn kín lại, rồi nhúng chìm vào bát bột mì (đã nhào nước).

4. Cho dầu ăn vào chảo, đun sôi, thả những bánh cuốn đã gói và nhúng bột mì vào rán giòn. Bánh giòn đều, vớt ra để ráo dầu, rắc rau mùi vào bánh là ăn được.

Công hiệu: Thanh nhiệt, khỏi vàng da, tiêu đờm, tiêu báng.

19. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG, KÍCH THÍCH ĂN NGON MIỆNG

CANH GÀ BÁT BẢO

Điều trị: Bệnh không muốn ăn (có tác dụng đối với chứng khí huyết đều hư, da vàng, không muốn ăn, chân tay mệt mỏi).

Nguyên liệu: Đảng sâm 5gr, phục linh 5gr, bạch truật sao 5gr, cam thảo nướng 2,5gr, thục địa 7,5gr, bạch thược 5gr, đương quy 7,5gr, xuyên khung 3gr, 1 con gà mái, 750gr thịt lợn, xương lợn 750gr, hành, gừng, rượu vang, mì chính, muối vừa đủ.

Chế biến:

1. Cho tất cả các vị thuốc vào túi vải mỏng, buộc kín.
2. Giết gà, làm sạch lông, bỏ ruột, rửa sạch, thịt lợn rửa sạch, xương lợn đập dập, gừng tươi đập dập, hành thái nhỏ.
3. Cho thịt gà, thịt lợn, xương lợn, túi đựng các vị thuốc vào xoong, cho nước vừa đủ. Đun to lửa, nước sôi, vớt bỏ váng mỡ, tiếp tục cho hành, gừng, rượu vang vào và đun nhỏ lửa cho đến khi chín nhừ; vớt bỏ túi thuốc ra không dùng. Vớt thịt gà, thịt lợn ra thái miếng, lại cho vào xoong canh, cho muối, mì chính vào, đun thêm vài phút là được.

Công hiệu: Bổ dưỡng khí huyết, giúp ăn ngon miệng.

BÁNH BAO PHỤC LINH SƠN DƯỢC

Điều trị: Chứng ăn ít (ăn thường xuyên có thể chữa trị chứng hư nhược, tì vị yếu, ăn ít, bệnh tiêu khát, đái dắt, di tinh, đái són).

Nguyên liệu: Bột sơn dược, bột phục linh mỗi thứ 100gr, bột mì 200gr, đường trắng 300gr, mỡ lợn, một ít hoa quả thái thành sợi nhỏ để làm nhân bánh hoặc rắc trên mặt để trang trí.

Chế biến: Trộn bột sơn dược với bột phục linh, cho muối vừa đủ, quấy đều cho hỗn hợp bột ở dạng cháo bột, đun nhỏ lửa trong nửa tiếng, cho tiếp vào 200gr bột mì, 300gr đường trắng, trộn đều, nhào bột nhuyễn để làm bánh bao. Trộn mỡ lợn với quả đã thái chỉ làm nhân bánh. Đem bánh bao hấp chín là có thể ăn được.

Công hiệu: Ích tì vị, ăn ngon miệng, bổ âm khí.

20. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CÓ TÁC DỤNG TRỊ LIỆU CHỨNG BUỒN NÔN, NGÁN ĂN, HO

MỘC NHĨ XÀO THỊT

Điều trị: Buồn nôn, chán ăn uống (còn có tác dụng trị liệu chứng kinh nguyệt không đều, tiêu hóa khó khăn, toàn thân mỏi mệt, tim đập chậm, hụt hơi, tức ngực, ù tai, nhức đầu).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng, thịt nạc, phụ liệu.

Chế biến: Mộc nhĩ ngâm nước nóng, rửa sạch, thái nhỏ, thịt thái nhỏ, trộn thịt với mộc nhĩ xào chín ăn.

Công hiệu: Bổ dưỡng khí huyết, điều hòa tì vị.

CANH SONG NHĨ (2 LOẠI MỘC NHĨ)

Điều trị: Bệnh ho (cũng có tác dụng chữa trị chứng xơ hóa mạch máu, cao huyết áp, nhiều mỡ trong máu, bệnh động mạch vành tim).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng, mộc nhĩ đen mỗi loại 10gr, đường phèn vừa đủ.

Chế biến:

1. Mộc nhĩ đem ngâm nước nóng, cắt bỏ cuống, rửa sạch, thái nhỏ.
2. Trộn mộc nhĩ với đường phèn và một ít nước đựng trong 1 bát nhỏ. Cho vào nồi hấp trong 1 tiếng là dùng được.

Công hiệu: Tiêu đờm, cắt cơn ho, khỏi xơ cứng mạch máu, giảm mỡ trong máu.

CANH MỘC NHĨ HOA NHÀI

Điều trị: Bệnh ho (thích hợp dùng chữa trị các chứng ho, khạc ra máu do phổi, âm hư, chứng trướng bụng, ăn ít do tì vị yếu).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng 15gr, hoa nhài 24gr, nước 1.500gr, mì chính vừa đủ, rượu vang 9gr, muối vừa đủ.

Chế biến:

1. Đem mộc nhĩ ngâm nước nóng, rửa sạch, cắt bỏ cuống, lấy nước sôi dội kỹ. Hoa nhài bỏ cuống, rửa sạch.

2. Đun sôi nước, cho rượu vang, muối, mì chính vào, đun sôi, với bọt, cho tiếp mộc nhĩ vào nấu chín, đổ ra bát, rắc hoa nhài lên là dùng được.

Công hiệu: Bổ tì, ích phổi, bổ âm, tiêu thấp.

21. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CHỮA TRỊ BỆNH NẤC CÓ ĐỜM, BỆNH HO DO KHÍ HƯ

BÁNH BAO PHỤC LINH

Điều trị: Bệnh nấc có đờm (còn có công hiệu tốt đối với chứng tì vị hư nhược, tiểu tiện bất lợi, tim đập mạnh, mất ngủ).

Nguyên liệu: Phục linh 30gr, bột mì 1.000gr, thịt lợn tươi 500gr, gừng tươi, hồ tiêu, dầu vừng, rượu vang, muối, xì dầu, hành, nước ninh xương vừa đủ.

Chế biến:

1. Cho phục linh vào 250gr nước, đun sôi trong 1 tiếng (tính từ lúc nước sôi), gạn lấy nước và tiếp tục cho nước lã và sắc trên 2 lần nữa.

Hòa 3 nước phục linh sắc được vào với nhau.

2. Nhào bột mì với 300gr bột lên men và 500gr nước phục linh nóng, đảo đều thành bột đã được gây men.

3. Đem thịt lợn băm nhỏ trộn với xì dầu và phụ liệu khác để làm nhân bánh.

4. Cuối cùng, theo cách làm thông thường ta có được những chiếc bánh bao phục linh nhân thịt, đem hấp chín là dùng được.

Công hiệu: Bổ tim, an thần, kiện tì, khai vị, trừ thấp tiêu đờm, tiêu phù nề.

NHAU THAI NHI HẤP VỚI ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Điều trị: Ho do khí hư (có công hiệu chữa trị các chứng khí huyết kém, ra mồ hôi trộm, lao phổi, liệt dương, di tinh, viêm khí quản, cơ thể suy nhược sau khi ốm).

Nguyên liệu: Đông trùng hạ thảo 15 - 25gr, nhau thai nhi tươi 1 chiếc.

Chế biến: Nhau thai nhi rửa sạch thái nhỏ, cho đông trùng hạ thảo và phụ liệu vào. Hấp cách thủy.

Công hiệu: Bổ phổi thận, bổ nguyên khí, khỏi ho.

22. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CÓ TÁC DỤNG PHÒNG, TRỊ CÁC CHỨNG THỞ DỐC, HO KHAN ÍT ĐỜM, THỞ HỔN HỂN DO CƠ THỂ SUY NHƯỢC LÂU NGÀY

CHÈ MỘC NHĨ

Điều trị: Thở gấp do khí hư (cũng có công hiệu trị chứng viêm phổi)

Nguyên liệu: Lá chè xanh 5gr, mộc nhĩ trắng 2gr, đường phèn 25gr.

Chế biến: Đem mộc nhĩ rửa sạch, cắt bỏ cuống, ngâm trong 2 tiếng, thái nhỏ, sắc với đường phèn, lấy nước, trộn với nước chè.

Công hiệu: Bổ thận, nhuận phổi.

XÀO MỘC NHĨ VỚI LẠP XƯỞNG

Điều trị: Ho nóng đờm ít (cũng thích hợp chữa trị chứng phủ tạng khô háo, da khô nóng, đại tiện khó khăn. Nhưng những người ho có đờm, mắc dương thấp không nên ăn).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen 25gr, lạp xưởng 100gr, dầu thực vật 50gr, gừng 5gr, hành hoa 5gr, muối 2gr.

Chế biến:

1. Đem mộc nhĩ ngâm nước nóng, rửa sạch, cắt bỏ cuống.
2. Dùng dầu thực vật phi gừng, hành cho dậy mùi thơm, cho lạp xưởng vào xào trong khoảng 3 phút, sau đó cho nước lã vừa đủ, mộc nhĩ, muối vào nấu chín kỹ là được.

Công hiệu: Bổ âm, tiêu viêm, cắt cơn ho.

VỊT NHỒI ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Điều trị: Thở dốc, thở hổn hển do cơ thể suy nhược gầy yếu kéo dài (còn có công hiệu đối với các chứng ra mồ hôi trộm, liệt dương di tinh, lưng gối đau mỏi...)

Nguyên liệu: Đông trùng hạ thảo 10gr, 1 con vịt đực, rượu vang, gừng tươi, hành, bột hồ tiêu, muối.

Chế biến:

1. Giết vịt, làm sạch lông, bỏ ruột, rửa sạch, nhúng vào nước sôi, vớt ra để nguội, đông trùng hạ thảo rửa sạch, gừng hành rửa sạch thái chỉ.

2. Bổ dọc đầu vịt phía cổ, cho đông trùng hạ thảo vào bụng vịt. Cho vịt vào nồi nước vừa đủ, nêm vào muối, hồ tiêu, rượu vang. Đậy kín vung, ninh nhừ trong 2 tiếng. Vớt bỏ hành, gừng ra, cho mì chính vào quấy tan là được.

Công hiệu: Bổ phổi, thận, khỏi thở dốc.

23. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG LÀM MÁT PHỔI, NHUẬN PHỔI, SINH HUYẾT

BÁNH PHỤC LINH...

Điều trị: Mát phổi.

Nguyên liệu: Gạo nếp 70%, phục linh, vừng, mạch nha và đường trắng 30%.

Chế biến: Đem gạo nếp, phục linh... tán thành bột, rồi chế biến thành bánh.

Công hiệu: Kiên tì, bổ vị, bổ tim an thần, bổ tinh ích khí, đề phòng suy nhược kéo dài tuổi thọ.

KẸO MÀ BỘT PHẤN

Điều trị: Mát phổi (dùng thường xuyên, có thể trị các chứng ho nóng phổi, đau cổ họng, khạc ra máu, chảy máu múi, chảy máu chân răng...).

Nguyên liệu: Đường trắng 500gr, mã bột phấn 700gr.

Chế biến: Cho đường trắng và một ít nước vào xoong, đun nhỏ lửa cho đường chảy ra, trộn mã bột phấn vào, quấy đều; đổ ra khay, để nguội, cán, cắt thành miếng nhỏ, ăn thường xuyên.

Công hiệu: Mát phổi, giải độc, cắt cơn ho, cầm máu.

MỘC NHĨ HẤP NHỘNG TẰM

Điều trị: Nhuận phổi, sinh huyết (có thể làm món ăn chống già kéo dài tuổi thọ, trẻ em ăn thường xuyên có thể phòng bệnh còi xương thiếu máu do thiếu sắt).

Nguyên liệu:

1. Đem mộc nhĩ ngâm nước nóng, rửa sạch.
2. Nhộng tằm trộn với mì chính, muối, hành.
3. Đem nhộng tằm đã trộn với mì chính... trộn với mộc nhĩ, rồi đặt lên trên thịt chân giò, tưới lòng trắng trứng gà, và rắc rau mùi lên trên và hấp chín là được.

24. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG PHÒNG CHỮA VIÊM KHÍ QUẢN, THỞ KHÒ KHÈ

BÁNH KHIẾM THỰC, PHỤC LINH...

Điều trị: Thở khò khè.

Nguyên liệu: Khiếm thực tươi 100gr, bán hạ đã sao chế 25gr, trần bì 12gr, phục linh 12gr, màng mề gà tươi 25gr, vừng đen 30gr, táo tầu 200gr, đường.

Chế biến: Đem khiếm thực, bán hạ, trần bì, phục linh, màng mề gà và vừng đen tán thành bột, trộn với táo (bỏ hột) và đường, làm thành bánh và hấp chín.

Công hiệu: Thở bình thường, khỏi khò khè.

KẸO LÊ, PHỤC LINH... CHỮA HO

Điều trị: Viêm khí quản (có công hiệu đối với các chứng ngoại cảm do phổi nhiệt, ho do viêm phế quản, ho ra nhiều đờm vàng, miệng khát).

Nguyên liệu: Quả lê 1.000gr, phục linh, bán hạ, xuyên bối mẫu, hạnh nhân, tiền hồ mỗi loại 30gr, bách bộ 50gr, hoa bông vang 20gr, cam thảo tươi 10gr, đường trắng 700gr.

Chế biến:

1. Lê đem rửa sạch, thái nhỏ cho vào nồi cùng các vị thuốc khác và nước vừa đủ sắc 4 nước. Mỗi lần sắc trong 20 phút.
2. Hòa 4 nước thuốc vừa sắc vào với nhau, đun nhỏ lửa, cô đặc và cho vào 500gr đường trắng, quấy đều, tiếp tục cô đặc, chế biến thành khoảng 100 viên kẹo, trộn các viên kẹo vào bột đường trắng để đường bám đều vào các viện kẹo. Ăn bình thường.

Công hiệu: Thanh nhiệt, khỏi ho, thở bình thường.

THỨC UỐNG HỢP KHẨU VỊ NGƯỜI CAO TUỔI

Điều trị: Viêm khí quản (đây là đồ uống chống lão hóa, bảo vệ sức khỏe, có thể chữa trị các chứng bệnh của người cao tuổi như: bệnh về động mạch vành, u bướu, viêm khí quản v.v.).

Nguyên liệu: Linh chi, phục linh, táo tầu, mật ong.

Chế biến:

1. Đem các vị thuốc sắc lấy nước.
2. Hòa nước thuốc vào mật ong.
3. Đựng trong lọ, uống dần.

Công hiệu: Chống lão hóa kéo dài tuổi thọ, giải độc tiêu viêm.

25. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG TIÊU ĐỜM PHÒNG CẢM MẠO

THỊT RÙA HẦM SA SÂM...

Điều trị: Tiêu đờm (có tác dụng cầm máu, tiêu đờm, ho ra máu).

Nguyên liệu: Đông trùng hạ thảo 10gr, sa sâm 60gr, rùa đen 1 - 2 con.

Chế biến:

1. Rùa bỏ nội tạng, rửa sạch, thái miếng.
2. Cho đông trùng hạ thảo, sa sâm, thịt rùa và 1 ít nước ninh chín nhừ, cho thêm gia vị vào.

Công hiệu: Bổ phổi, thận, cầm máu, tiêu đờm.

NẤM HƯƠNG XÀO VỚI ĐẬU PHỤ

Điều trị: Phòng, chữa cảm mạo (công hiệu đặc biệt đối với những người thường bị cảm mạo).

Nguyên liệu: Nấm hương 30gr, đậu phụ 500gr, phụ liệu vừa đủ.

Chế biến: Đem nấm hương xào với đậu phụ. Mỗi ngày ăn 2 lần vào bữa sáng và bữa chiều. Ăn liên tục một tháng, sẽ thấy công hiệu.

Công hiệu: Chống cảm mạo.

26. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG PHÒNG, CHỮA DI TINH, XUẤT TINH SỚM

GÀ HẦM

Điều trị: Di tinh (có công hiệu chữa trị chứng thiếu máu do gan thận âm hư, nhức đầu hoa mắt, ho khan đau họng, tai ù, nóng ruột, sốt nhẹ, ra mồ hôi trộm, di tinh, kinh nguyệt ít, mạch vi, phù).

Nguyên liệu: Gà đen 1 con, đông trùng hạ thảo 10gr, hoàng tinh 5gr, thục địa 5gr, đảng sâm 10gr, ngọc lan, nấm hương, rượu, muối vừa đủ.

Chế biến:

1. Gà làm sạch lông, rửa sạch, thái miếng.
2. Thịt gà trộn với đông trùng hạ thảo, hoàng tinh, thục địa, đảng sâm, ngọc lan, nấm hương, rượu, muối và một ít nước. Đậy vun kín, hầm trong 2 - 3 tiếng là ăn được.

Công hiệu: Bi tinh ích khí.

ĐẬU ĐEN CHẾ VỚI PHỤC LINH, ĐƯƠNG QUY...

Điều trị: Di tinh (ăn hàng ngày, có tác dụng phòng, chữa các chứng: nhức đầu, hoa mắt, ù tai, điếc, thân thể gầy còm, lưng gối đau mỏi, gân cốt mỏi mệt, âm thận suy, thần kinh suy nhược, đái dắt).

Nguyên liệu: Đậu đen 500gr, quả thù du 10gr, phục linh, đương quy, quả dâu thục, địa hoàng, bổ cốt chỉ, cây tơ hồng, hạn liên thảo, ngũ vị tử, cẩu khởi tử, địa cốt bì, vừng đen mỗi loại 1gr, muối vừa đủ.

Chế biến: 1. Đem đỗ đen ngâm nước sôi trong 30 phút.

2. Đem các vị thuốc trên, gói kín trong túi vải, cho nước vừa đủ, sắc lấy 2 nước (sắc 4 lần). Hòa 4 nước thuốc với nhau.

3. Cho đỗ đen vào nước thuốc và 1 ít muối, đun nhỏ lửa cho đến khi cạn nước thuốc thì ngừng đun.

4. Mang đậu đen sấy khô, giữ kín trong lọ để dùng.

Công hiệu: Bổ thận, ích tinh, cứng gân cốt.

THỊT CHIM SẺ HẦM VỚI ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Điều trị: Xuất tinh sớm (có công hiệu điều trị chứng suy nhược cơ thể, liệt dương, xuất tinh sớm do thận suy, dương khí suy bại ở người lớn và người cao tuổi).

Nguyên liệu: Đông trùng hạ thảo 6gr, chim sẻ 12 con, gừng tươi 2 lát.

Chế biến:

1. Chim sẻ làm sạch lông, bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng.

2. Cho thịt chim, đông trùng hạ thảo và nước vừa đủ, ninh nhừ trong 2 - 3 tiếng.

Công hiệu: Bổ não, thịnh dương, bổ tinh ích tủy.

THỊT HƯƠU HẦM NHÂN SÂM

Điều trị: Xuất tinh sớm (còn có công hiệu phòng, trị các chứng cơ thể suy nhược gầy còm, da xanh xao, chân tay giá, lưng gối đau mỏi, dương suy).

Nguyên liệu: Nhân sâm 5gr, hoàng kỳ 5gr, bạch truật 3gr, phục linh 3gr, bạch thược 3gr, viễn trí 3gr, đương quy 3gr, ngưu tất 3gr, hoắc hương 3gr, gừng tươi 3gr, thịt hươu 250gr, hành, hồ tiêu, muối vừa đủ.

Chế biến:

1. Thịt hươu đem rửa sạch, nhúng vào nước sôi, vớt ra thái miếng, xương đập dập. Cho tất cả các vị thuốc vào túi vải buộc kín.

2. Cho thịt hươu, xương hươu, túi thuốc, hành, gừng, hồ tiêu, muối và nước vừa đủ vào ninh nhừ trong 2 - 3 tiếng.

Công hiệu: Bổ tinh, bổ thận, đại bổ nguyên dương.

27. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CHỮA BỆNH LIỆT DƯƠNG, THIẾU KHẢ NĂNG TÌNH DỤC, TINH DỊCH LOÃNG

GÀ HẦM NHÂN SÂM

Điều trị: Liệt dương (cũng thích hợp dùng chữa trị các chứng mất sức, ăn ít, mệt mỏi, hay quên, hoa mắt, nhức đầu, đái dắt, khí huyết kém...). Nhưng mắc chứng cảm mạo không được dùng.

Nguyên liệu: Nhân sâm 15gr, gà mái 1 con, nấm hương 15gr, măng khô 10gr, chân giò hun khói 15gr, muối, rượu vang, mì chính, hành, gừng, nước luộc gà vừa đủ.

Chế biến:

1. Giết gà, làm sạch lông, bỏ ruột, nhúng vào nước sôi, rồi rửa sạch bằng nước lạnh. Thái nhỏ thịt chân giò, hành, gừng, nấm hương, măng khô.

2. Đem gà, thịt chân giò, hành, gừng... ninh nhừ, cho muối, mì chính..., vớt bỏ hành, gừng.

Công hiệu: Đại bổ nguyên khí, sinh huyết, an thần, giảm đau.

DƯƠNG VẬT HƯƠU XÀO NẤM

Điều trị: Thiếu khả năng tình dục (còn có công hiệu đối với chứng nhức đầu hoa mắt, ù tai, điếc tai do thận, âm kém; khả năng tình dục suy giảm).

Nguyên liệu: Dương vật hươu 1 chiếc, sò hến khô 30gr, tôm nõn 30gr, nấm hương 30gr, thịt gà mái non 500gr, thịt lợn 500gr, nấm 90gr, rượu vang 15gr, bột hồ tiêu 1gr, bột ngô 15gr, mỡ gà 9gr, rau mùi 6gr, hành 15gr, gừng tươi 15gr, mì chính, muối ăn vừa đủ.

Chế biến:

1. Dùng lưỡi dao mổ dương vật hươu theo chiều dọc, cạo sạch lớp da trong niệu đạo, lấy nước sôi rửa sạch lớp da bên ngoài, sau đó cạo bỏ lớp da trắng ở ngoài. Cho dương vật hươu vào nước đun sôi trong 1 tiếng, lấy nước lạnh rửa sạch, rồi cho vào hầm với sò hến khô, tôm nõn, nấm hương, thịt lợn, thịt gà, hành, gừng. Vớt dương vật hươu đã hầm kỹ ra.

2. Dùng 1 cái chảo có cán, cho vào 750ml nước canh, nấm ăn, rượu vang, hồ tiêu, bột ngô, mì chính, muối nấu chín kỹ, cho dương vật hươu đã ninh nhừ vào cùng nấu. Đổ ra bát to, tưới mỡ gà, và rắc rau mùi lên trên.

Công hiệu: Bổ âm, bổ thận.

BA BA HẦM MỘC NHĨ

Điều trị: Tinh dịch loãng

Nguyên liệu: 1 con ba ba, 10gr trí mẫu, 10gr hoàng bá, 10gr thiên môn đông, 10gr nữ trinh tử, 15gr mộc nhĩ trắng, gừng, hành, mì chính vừa đủ.

Chế biến: Làm thịt ba ba, bỏ nội tạng, đầu, móng. Thịt ba ba hầm với gừng, hành. Khi chín nhừ, cho mộc nhĩ và các vị thuốc vào tiếp tục ninh kỹ. Cuối cùng cho mì chính vào.

Công hiệu: Bổ âm, sinh tinh dịch.

28. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG PHÒNG, CHỮA CHỨNG SƯNG TẤY TIỀN LIỆT TUYẾN Ở NGƯỜI CAO TUỔI

THỰC UỐNG HỢP KHẨU VỊ NGƯỜI CAO TUỔI

Điều trị: Sưng tấy tiền liệt tuyến ở người cao tuổi (còn có tác dụng phòng chữa thần kinh suy nhược, chống lão hóa, kéo dài tuổi thọ).

Nguyên liệu: Nấm hương, linh chi, a-xit a-min trong đường, gạo, mộc nhĩ, đường trắng.

Chế biến:

1. Chiết xuất lấy dung dịch nấm hương, linh chi, mộc nhĩ. Dung dịch chiết xuất (hoặc am-pun), bưng kín, diệt khuẩn (đóng mỗi lọ khoảng 5 hoặc 10ml). Khi uống có thể dùng ống nhựa để hút.

(Chú ý: Sản phẩm này Sở nghiên cứu nấm của Đồng hương trấn tỉnh Triết Giang cung cấp).

Công hiệu: Công hiệu đặc biệt chữa trị sưng tấy tiền liệt tuyến ở người cao tuổi.

29. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG PHÒNG CHỮA CHỨNG TÂM THẬN KÉM

MÌ THỊT DÊ

Điều trị: Chứng tâm thận kém.

Nguyên liệu: Bột mì trắng 1.500gr, lưỡi dê 300gr, quả cật dê 400gr, nấm 300gr, gừng tươi, muối, mì chính, hồ tiêu vừa đủ.

Chế biến:

1. Đem lưỡi dê, quả cật dê rửa sạch, hết máu, thái lát, nấm rửa sạch.
2. Đem bột mì đem nhào nhuyễn, cán thành mì sợi.
3. Cho lưỡi dê, cật dê, nấm, gừng vào nước vừa đủ, đun nhỏ lửa cho đến khi thịt dê chín nhừ, đảo mì sợ, muối, mì chính hồ tiêu vào nồi thịt hầm, đun sôi cho đến lúc mì chín là được.

Công hiệu: Bổ tim ích thận.

30. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CÓ TÁC DỤNG BỔ THẬN

MỘC NHĨ, ĐỖ TRỌNG NẤU VỚI ĐƯỜNG PHÈN

Điều trị: Bổ thận (thích hợp dùng chữa chứng lưng gối đau mỏi, nhức đầu do gan, thận, âm hư).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng 10gr, đỗ trọng (đã sao chế) 10gr, đường phèn 50gr, mỡ lợn vừa đủ.

Chế biến:

1. Đem mộc nhĩ ngâm nước nóng trong 30 phút, rửa sạch, thái nhỏ.
2. Cho đường phèn hòa tan với nước, đun sôi.
3. Cho đỗ trọng với nước vừa đủ, sắc 3 nước lấy 1.000ml.
4. Cho mộc nhĩ vào nước đỗ trọng, cho thêm 1 ít nước lã. Đun nhỏ lửa, hầm trong 3 - 4 tiếng đến khi mộc nhĩ chín nhừ. ho nước đường phèn vào quấy đều. Bắc nồi thuốc ra, cho vào ít muối, ít mỡ lợn là có thể đem ăn được.

Công hiệu: Bổ gan thận, khỏe lưng, gối.

CÁ DIẾC SỐT CÀ CHUA, TÔM NÕN...

Điều trị: Bổ thận.

Nguyên liệu: Một con cá diếc to còn sống (khoảng 750gr), tôm nõn 18gr, măng 12gr, nấm hương 12gr, đậu Hà Lan 15 hạt, thịt mỡ lợn chín 1000gr (thực hao còn 250gr), dầu vừng, rượu vang, mì chính, cà chua, hành, tỏi mỗi thứ một ít.

Chế biến:

1. Đem cá diếc đánh sạch vẩy, bỏ mang ruột, rửa sạch, thấm khô, cắt bỏ vây; dùng dao lạng lấy 2 miếng thịt mình cá, bỏ xương sống, xương sườn, khía sâu miếng thịt cá cho đến sát da cá (không cắt thành miếng). Lấy rượu vang 9gr, muối 0,6gr rải đều lên thịt cá và đầu cá, sau đó rắc bột lên.

2. Trộn đều tương cà chua, nước, giấm, đường, rượu vang, muối, tinh bột.

3. Đun sôi mỡ lợn trong chảo, xếp cá vào rán kỹ (cả đầu cá và thịt cá). Khi cá chín vàng, xếp cá vào đĩa thành hình con cá.

4. Dùng mỡ lợn xào chín tôm nõn, sau đó cho hành, tỏi, măng, nấm hương, đậu Hòa Lan, dầu vừng đảo đều. Khi chín, múc đổ dầu lên trên đĩa cá rán.

Công hiệu: Kiện tì, ích thận, bổ dưỡng cơ thể.

31. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CHỮA TRỊ TIỂU TIỆN BẤT LỢI

CHÁO PHỤC LINH

Điều trị: Tiểu tiện bất lợi (có công hiệu đối với các chứng phù thũng, tì hư, ỉa chảy, chứng béo phì, phù nề ở người cao tuổi).

Nguyên liệu: Bạch phục linh 15gr, gạo tẻ 100gr.

Chế biến: Phục linh tán thành bột, nấu với gạo thành cháo.

Công hiệu: Kiện tì, ích vị, lợi tiểu, tiêu phù.

32. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG PHÒNG, TRỊ BỆNH PHÙ THŨNG

CAN BỐI NẤU NGÔ, MƯỚP...

Điều trị: Bệnh phù thũng.

Nguyên liệu: Ngô non 250gr, can bối (sò hến khô) 40gr, mướp non 12 lát, thịt chân giò hun khói luộc chín 5gr, nấm hương 12 miếng, nước luộc gà 150gr, hành 1 củ, muối 1gr, rượu 10gr, mì chính 1gr, gừng lát 2,5gr, mỡ lợn 500gr, tinh bột 5gr.

Chế biến:

1. Can bối rửa sạch, trộn với nước luộc gà, hành, gừng, rượu đun sôi kỹ, vớt bỏ hành, gừng. Ngô non bỏ râu, cuống, rửa sạch, bổ dọc bắp ngô thành 4 mảnh.

2. Cho mỡ vào chảo, đun sôi, xào chín mướp, múc ra. Cho tiếp ngô vào xào chín, sau đó đổ can bối, nước luộc gà, hành, gừng... đã đun sôi trộn vào, đun sôi. Sau cùng cho 25gr mỡ lợn, muối, mì chính và mướp đã xào vào, quấy đều tinh bột với nước canh. Đổ mướp, nấm hương xung quanh đĩa, xếp ngô, can bối vào giữa đĩa, bên trên xếp thịt chân giò.

Công hiệu: Thanh nhiệt, ích khí, lợi tiểu, tiêu phù.

33. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CHỮA TRỊ BỆNH PHÙ KHI MANG THAI

CÁ CHÉP XÀO NẤM HƯƠNG

Điều trị: Bệnh phù khi mang thai

Nguyên liệu: 1 con cá chép (khoảng 750gr), nấm hương 50gr, gừng tươi 100gr, măng vụ đông 100gr, vỏ bí đao 50gr, thịt chân giò hun khói 50gr, rượu vang, mì chính, muối vừa đủ.

Chế biến:

1. Đem cá rửa sạch, măng, thịt chân giò thái lát, nấm hương thái nhỏ.

2. gừng, vỏ bí đao thái chỉ, trộn với măng, thịt chân giò, nấm hương, gia vị nhét vào bụng cá.

3. đặt cá giữa đĩa, xung quanh xếp thịt chân giò, măng, nấm hương, cho gia vị đều khắp. hấp chín.

Công hiệu: tiêu phù, lợi tiểu.

34. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG ĐỀ PHÒNG, THIẾU SỮA, BẠCH ĐỚI QUÁ NHIỀU, SAU KHI ĐẺ NHỨC ĐẦU DO HUYẾT HƯ

CANH CÁ DIẾC NẤM HƯƠNG

Điều trị: Thiếu sữa.

Nguyên liệu: Nấm hương, cá diếc
Chế biến: Nấu canh cá với nấm hương theo cách thông thường.
Công hiệu: Tăng lượng sữa.

CANH PHỤC LINH HOA CÀ

Điều trị: Bạch đới quá nhiều.
Nguyên liệu: Phục linh 50gr, hoa cà trắng 15gr, đường vừa đủ.
Chế biến: Phục linh, hoa cà cho vào nước vừa đủ, nấu chín kỹ, cho vào ít đường.
Công hiệu: Chữa trị bạch đới (khí hư) quá nhiều.

KẸO MỘC NHĨ

Điều trị: Chứng băng huyết (ăn thường xuyên có thể trị chứng kinh nguyệt quá nhiều và chứng băng huyết...).
Nguyên liệu: Đường cát đỏ 500gr, mộc nhĩ đen tán nhỏ 200gr.
Chế biến: Cho đường vào nước vừa đủ, đun nhỏ lửa cho đến khi cô đặc, trộn bột mộc nhĩ vào, quấy đều, tắt lửa. Đổ ra khay men để nguội, cắt thành từng miếng nhỏ.
Công hiệu: Cầm máu.

THIÊN MA HẦM THỊT GA

Điều trị: Chứng nhức đầu do sau khi sinh đẻ huyết hư (chữa trị cơ thể suy nhược cũng có hiệu quả).
Nguyên liệu: 1 con gà khoảng 500gr, thiên ma 10gr, phụ liệu.
Chế biến:

1. Giết gà, làm sạch lông, bỏ ruột, rửa sạch.
2. Thiên ma rửa sạch, thái lát.
3. Cho thiên ma vào trong bụng gà, cho nước vừa đủ, gia vị ninh như ăn.

Công hiệu: Lưu thông khí huyết, sinh huyết, an thần.

35. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CHỮA TRỊ CHỨNG U BUỒN NỮ TÍNH, TRỪ PHONG HÀN CẢM NHIỆT

GÀ HẦM ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Điều trị: Chứng u buồn nữ tính.

Nguyên liệu: 1 con gà, 4 - 5 gr đông trùng hạ thảo.
Chế biến:

1. Giết gà, làm sạch lông, bỏ ruột, thái miếng.
2. Hầm gà với đông trùng hạ thảo, khi chín nhừ cho thêm gia vị.

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể, điều hòa ấm bụng.

CHÁO GẠO NẾP TANG NHĨ
(MỘC NHĨ TRÊN THÂN CÂY DÂU)

Điều trị: Trừ phong hàn cảm mạo, bệnh trĩ chảy máu, cơ thể khô, nóng, gầy còm.
Nguyên liệu: Tang nhĩ 100gr, gạo nếp 100gr.
Chế biến: Tang nhĩ sắc kỹ lấy nước, cho gạo nếp vào nước tang nhĩ nấu thành cháo. Ăn lúc bụng đói.
Công hiệu: Giải độc, cầm máu.

36. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CHỮA BỆNH TRẺ EM CÒI XƯƠNG

BÁNH PHỤC LINH, HOÀI SƠN...

Điều trị: Bệnh còi xương trẻ em (cũng có tác dụng chữa chứng trẻ em tiêu hóa kém, tì hư cam tích, ỉa chảy).
Nguyên liệu: Thái tử sâm, phục linh, hoài sơn, bột gạo nếp, mật ong, đường trắng.
Chế biến: Dựa theo công nghệ truyền thống, chế biến bột gạo nếp..., thành bánh ga-tô hoặc bánh xốp.
Công hiệu: Bổ tì, kiên vị, giúp tiêu hóa tốt, khỏi chứng cam trẻ em.

MÓN XÀO NẤM KÊ
(MỘT LOẠI NẤM MỌC Ở VÙNG ĐẤT CÁT)

Điều trị: Bệnh còi xương ở trẻ em.
Nguyên liệu: Nấm kê tươi 500gr, ớt xanh (loại ớt ngọt TQ), thịt chân giò hun khói, tỏi, mỗi thứ 50gr, mỡ lợn 250gr, xì dầu 20gr.
Chế biến: Đem nấm gọt vỏ cuống nấm, lau sạch, thái lát. Cho 250gr mỡ lợn vào chảo, đun sôi, đảo nấm vào xào chín vớt ta.

Gạn vợi mỡ ra, chỉ để lại khoảng 25gr, tiếp tục cho lá ớt, thịt chân giò, hành xào chín, sau đó lại đổ nấm vào; cho xì dầu, 1 thìa nước thịt, bột, quấy đều. Cuối cùng cho mì chính, dầu vừng vào, đun sôi lên là đem ăn được.

Công hiệu: Tăng lượng vitamin D; phòng trị bệnh còi xương cho trẻ em.

KẸO MỘC NHĨ, NẤM HƯƠNG...

Điều trị: Bệnh còi xương ở trẻ em (có thể phòng, trị bệnh còi xương, thiếu máu ở trẻ em, phát triển trí lực, giúp trẻ mau lớn).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen, nấm hương, nấm kim trâm.

Chế biến:

1. Cho nấm, mộc nhĩ vào sắc lấy nước.
2. Nước nấm, mộc nhĩ đem cô đặc và cho đường trắng vào quấy đều, cô đặc, chế biến thành kẹo.

Công hiệu: Bổ huyết, bổ dưỡng cơ thể, tăng trí lực.

37. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG PHÒNG, CHỮA CHỨNG THIẾU MÁU, SUY DINH DƯỠNG TRẺ EM

MỘC NHĨ, VIÊN TIÊU

Điều trị: Trẻ em thiếu máu (còn có tác dụng chữa trị chứng thiếu máu do thiếu sắt ở người lớn và chống lão hóa).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen, viên tiêu, đường, giấm, mì chính, muối.

Chế biến:

1. Mộc nhĩ ngâm nước nóng, cắt bỏ cuống, rửa sạch, thái chỉ, luộc chín, vớt ra để ráo nước.
2. Viên tiêu rửa sạch, thái chỉ, luộc chín, vớt ra.
3. Mộc nhĩ, viên tiêu, trộn với giấm trong 15 phút, gạn bỏ giấm, cho mì chính, muối, đường trắng vào trộn đều.

Công hiệu: Phòng tai biến mạch máu não, bổ sung sắt và vitamin C.

TƯƠNG NẤM

Điều trị: Trẻ em suy dinh dưỡng.
Nguyên liệu: Nấm và phụ liệu.
Chế biến: Dùng nấm làm nguyên liệu chủ yếu, kết hợp với phụ liệu, chế biến thành tương nhiều hương vị.
Công hiệu: Bồi dưỡng thể lực.

38. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG GIÚP TRẺ EM KHỎE MẠNH, PHÒNG, CHỮA CHỨNG TRẺ EM CHẬM LỚN

BÁNH HẠT SEN

Điều trị:
Nguyên liệu: Bột mì trộn dầu 200gr, bột mì trộn nước 200gr, hạt sen, thịt lợn mỗi thứ 150gr, nấm hương 25gr, lá hẹ, muối, mì chính vừa đủ.
Chế biến:
1. Đem thịt lợn thái chỉ, hạt sen luộc chín, rồi trộn với lá hẹ, nấm hương, muối, mì chính.
2. Lần lượt cán bột mì trộn dầu, bột mì trộn nước thành hai loại bánh tráng mỏng. Đặt bánh mì trộn nước ở dưới, cho nhân bánh (thịt trộn hạt sen, nấm hương...) lên trên. Bánh tráng trộn dầu phủ kín lên trên nhân bánh. Cho bánh vào chảo mỡ rán chín vàng là được.
Công hiệu: Mát tim, hạ hỏa, ăn thường xuyên giúp cơ thể khỏe mạnh.

MỘC NHĨ NẤU

Điều trị: Trẻ em chậm lớn.
Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng, đường phèn.
Chế biến:
1. Mộc nhĩ ngâm nước nóng, cắt bỏ cuống, rửa sạch.
2. Cho mộc nhĩ trộn với nước, đường phèn, nấu kỹ cho đến khi chín nhừ, nước đường đặc lại tắt lửa để nguội đến khoảng $40^{o}C$ là ăn được.
Công hiệu: An thần, bổ não, giúp cơ thể phát triển.

39. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG GIÚP TRẺ EM PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ, MAU LỚN

CHÁO GẠO NẾP NẤM

Điều trị: Giúp trẻ em mau lớn.

Nguyên liệu: Nấm kim trâm, bột gạo nếp, muối.

Chế biến: Nấm và bột gạo nếp đã được chế biến. Cứ 50gr bột nếp chín, hòa vào 50gr bột nấm hương chín, và một ít gia vị phù hợp. Khi ăn hòa hỗn hợp trên với nước sôi, ủ trong 5 phút là ăn được. (Chú ý: Sản phẩm này do Sở nghiên cứu nấm của Đồng hương trấn, tỉnh Triết Giang cung cấp).

Công hiệu: Giúp trẻ em mau lớn, phát triển trí lực.

KẸO TĂNG TRÍ LỰC TRẺ EM

Điều trị: Tăng trí lực trẻ em.

Nguyên liệu: Nấm kim trâm, đường kính.

Chế biến: Đem nấm sắc lấy nước, cô đặc, trộn đường vào, chế biến thành kẹo.

Công hiệu: Tăng cường trí lực cho trẻ em.

40. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG PHÒNG, CHỮA CHỨNG ĐAU GÂN CỐT, CHỨNG KINH PHONG Ở TRẺ EM.

ÓC LỢN NẤU VỚI THIÊN MA

Điều trị: Chứng kinh phong ở trẻ em (cũng có tác dụng phòng, chữa bệnh thiên đầu thống ở người lớn).

Nguyên liệu: 1 bộ óc lợn, 10gr thiên ma.

Chế biến:

1. Óc lợn, thiên ma rửa sạch.
2. Cho óc lợn và thiên ma vào lượng nước vừa đủ, đun nhỏ lửa trong 1 tiếng, thành món canh đặc, vớt bỏ bã thuốc là có thể ăn được.

Công hiệu: Giảm đau, ổn định tim gan, khỏi chứng kinh phong.

RƯỢU NGÂM BỔ GÂN CỐT

Điều trị: Chứng đau gân cốt (phù hợp dùng phòng, chữa chứng chân tay tê liệt, đau gân cốt, phong thấp, cơ thể suy nhược, bán thân bất toại sau khi trúng phong).

Nguyên liệu: Nhân hạnh đào 200gr, long nhãn 200gr, khởi tử 50gr, hà thủ ô 50gr, địa hoàng 50gr, bạch truật 25gr, phục linh 25gr, đan bì 25gr, sa nhân 15gr, ô dược 15gr.

Chế biến:

1. Đem các vị thuốc cho vào túi vải, buộc chặt.

2. Dùng 2.500ml rượu, ngâm túi thuốc vào rượu, hấp cách thủy trong 2 tiếng, để nguội. Lại lấy 7.500ml rượu, đun sôi, ngâm sau 7 ngày có thể dùng được. Khi uống nhiều, ít tùy theo từng người, nhưng mỗi lần không uống quá 30ml.

Công hiệu: Bổ gan, thận, tăng cường khí huyết, bổ gân cốt, giảm đau.

41. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG PHÒNG, CHỮA PHONG THẤP

ĐUÔI BÒ HẦM THIÊN MA...

Điều trị: Bệnh phong thấp (cũng có tác dụng chữa trị chứng đau đầu, nhức đầu).

Nguyên liệu: Thiên ma 10gr, đuôi bò 2 chiếc, thịt gà mái, chân giò, sò hến khô, phụ liệu vừa đủ.

Chế biến:

1. Đem thịt gà, thịt chân giò luộc chín, thiên ma rửa sạch, luộc chín, vớt ra thái lát. Đuôi bò làm sạch lông, cắt khúc theo đốt xương trộn vào hành, gừng, rượu trắng, nước lã, đun sôi kỹ khử mùi.

2. Cho thịt gà, thịt chân giò đã luộc chín vào cùng đuôi bò, chân giò hun khói, can bối, gia vị, đun nhỏ lửa ninh trong 2 tiếng. Vớt đuôi bò xếp vào đĩa to, thiên ma xếp lên trên, thịt gà, thịt chân giò và nước hầm múc đổ phủ lên trên. Hòa ít tinh bột, dầu vừng với nước canh dội lên trên đĩa thịt.

Công hiệu: Sinh huyết, điều hòa khí huyết, trừ thấp, giảm đau.

42. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG GIÚP THƯ GIÃN CƠ BẮP, SINH HUYẾT

BA BA XÀO NẤM HƯƠNG, RƯỢU

Điều trị: Làm cho thư giãn cơ bắp, sinh huyết (cũng có tác dụng chữa trị chứng lao, bổ xương tủy, tiêu phù nề).

Nguyên liệu: Ba ba 1 con (khoảng 400 gr), nấm hương 6 gr, thịt lợn nạc 100 gr, rượu 150 gr, 1 củ tỏi, hành, gừng, muối, bột một ít.

Chế biến: 1) Thịt ba ba rửa sạch thái miếng, thịt lợn thái miếng, trộn với nước muối, bột.

2) Cho dầu ăn xào thơm tỏi, gừng, sau đó cho thịt ba ba vào đảo đều, đồng thời cho thịt lợn, rượu vào đun sôi trong 30 phút. Tiếp theo cho nấm hương vào xào trong 30 phút; Cuối cùng cho hành, thịt chân giò lợn vào đảo đều, đun sôi từ 5 - 10 phút là có thể ăn được.

Công hiệu: Bổ gan, thận. Trừ lao nhiệt, bổ xương tủy, tiêu phù.

43. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG PHÒNG CHỮA BỆNH MỀ ĐAY, ĐAU MỎI LƯNG GỐI, BẠC TÓC SỚM

NƯỚC THẬP TOÀN ĐẠI BỔ

Điều trị: - Chứng lưng gối đau mỏi (còn có tác dụng chữa trị chứng khí huyết hư, hoặc ốm kéo dài cơ thể suy nhược, da vàng, khô, tinh thần mệt mỏi)

Nguyên liệu: Đảng sâm, hoàng kỳ (đã sao chế) mỗi loại 10 gr, quế 3 gr, địa hoàng 15 gr; bạch truật, phục linh mỗi loại 10 gr, xuyên khung 6 gr, đương qui 15 gr, bách thược 10 gr, cam thảo 6 gr, cá mực 50 gr, thịt lợn 100 gr, dạ dày lợn 50 gr, gừng tươi 30 gr, xương lợn, hành, rượu vang, hồ tiêu, muối, mì chính vừa đủ.

Chế biến: 1) Đem tất cả các vị thuốc cho vào túi, buộc chặt.

2) Thịt lợn, cá mực, dạ dày lợn rửa sạch, xương lợn rửa sạch, đập dập, gừng đập dập.

3) Cho thịt, cá, dạ dày, xương, thuốc, nước gừng, hồ tiêu, rượu vang, muối, thịt chân giò vào, đun sôi, sau đó đun nhỏ lửa ninh như thịt, vớt thịt ra, thái nhỏ rồi lại cho vào nồi hầm. Vớt túi thuốc ra, bỏ không dùng.

Cho mì chính vào quấy đều, đun sôi, gạn lọc lấy nước và cô đặc còn 1500ml, cho thuốc phòng chống thối rữa vào, để nguội, đóng vào chai lọ sạch, mỗi chai khoảng 100 ml.

Công hiệu: Bổ khí huyết.

MỘC NHĨ NẤU VỚI ĐƯỜNG, GIẤM

Điều trị: Bệnh mề đay (cũng có tác dụng phòng chữa bệnh huyết áp, sốt không rõ nguyên nhân)

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng, đường trắng, giấm.

Chế biến: Mộc nhĩ ngâm nước nóng, rửa sạch, cắt bỏ cuống, thái nhỏ, cho vào nước sôi, ninh nhừ. Cuối cùng cho đường, giấm quấy đều, có thể ăn được.

Công hiệu: Mát máu, thanh nhiệt, tiêu viêm.

CAO MẬT ONG, HÀ THỦ Ô...

Điều trị: Bệnh tóc bạc sớm (còn có công hiệu đối với bệnh rụng tóc).

Nguyên liệu: Hà thủ ô đã chế biến 20 gr, phục linh 200 gr, đương quy 50 gr, cẩu khởi 50 gr, tơ hồng 50 gr, ngưu tất 50 gr, bổ cốt chỉ 50 gr, vừng đen 20 gr, mật vừa đủ.

Chế biến: Đêm tất cả vị thuốc ngâm nước, sau đó sắc kỹ (sắc lấy 3 nước thuốc). Trộn đều 3 nước thuốc, đun nhỏ lửa cô đặc, cho mật ong vào quấy đều, đun sôi. Để nguội, cho vào lọ thủy tinh để dùng dần. Mỗi lần uống 1 thìa, uống với nước sôi,

Công hiệu: Bổ huyết, bổ âm, đen tóc, mọc tóc.

CANH MỘC NHĨ, LONG NHÃN

Điều trị: Bệnh bạc tóc sớm.

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen 3 gr, long nhãn 5 gr, đường kính vừa đủ.

Chế biến: Mộc nhĩ rửa sạch, cho vào nước vừa đủ, sắc với long nhãn, đường kính. Ăn thường xuyên.

Công hiệu: khỏi bạc đầu.

44. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CÓ TÁC DỤNG LÀM CHO LÀN DA ĐẸP, CHỮA TRỊ VẾT CHÀM NÂU TRÊN DA MẶT PHỤ NỮ

BÁNH NGŨ BẠCH

Điều trị: Chứng vết chàm nâu trên da mặt phụ nữ.

Nguyên liệu: Đậu bạch biển 50 gr, hạt sen trắng 50 gr, bạch phục linh 50 gr, hoa cúc trắng 15 gr, sơn dược trắng 50 gr, bột mì 200 gr đường trắng 100 gr.

Chế biến: Đậu bạch biển, hạt sen, phục linh, sơn dược, hoa cúc nghiền thành bột, trộn với bột mì, nước nhào thành bột làm bánh, hoặc cho men vào làm cho bột lên men, rắc đường lên và hấp trong 30 phút cho đến khi bánh chín, lấy ra cắt thành từng miếng để ăn.

Công hiệu: Kiên tì, khử thấp, làm cho da mịn và trắng thêm.

CANH MỘC NHĨ MẦM TRE

Điều trị: Làm đẹp vẻ mặt (có tác dụng giảm béo)

Nguyên liệu: Mầm tre (tre tái sinh) 1 gr, mộc nhĩ trắng 10 gr, trứng gà, muối, mì chính vừa đủ.

Chế biến: 1) Mầm tre rửa sạch, ngâm trong nước nóng.

2) Mộc nhĩ ngâm nước nóng, rửa sạch, cắt bỏ cuống, đập trứng gà vào, quấy đều.

3) Mầm tre, mộc nhĩ, trứng gà cho vào nước sôi.

Đun nhỏ lửa trong 10 phút, cho muối, mì chính vào quấy đều là được.

Công hiệu: Tiêu lớp mỡ ở bụng; làm cho da mặt tươi đẹp.

CHÁO GẠO NẾP NẤM HƯƠNG

Điều trị: Giảm béo phì (có tác dụng giảm mỡ trong máu, giảm cô-le-xtê-rôn).

Nguyên liệu: Nấm ăn, nấm hương, gạo nếp, phụ liệu vừa đủ.

Chế biến: 1) Đun nấm ăn, gạo nếp, nấm hương, từng thứ riêng biệt.

2) Trộn gạo, nấm theo tỉ lệ: 50 gr gạo, 5 gr nấm ăn, 5 gr nấm hương và nước vừa đủ. Quấy đều, đun sôi trong 5 phút là dùng được. Có thể dùng ăn sáng thường xuyên.

(Chú ý: Sản phẩm này do sở nghiên cứu nấm của Đông Hương Trấn, Tỉnh Triết Giang cung cấp).

Công hiệu: Những người mắc bệnh nhiễm mỡ trong máu, lượng cô-le-xtê-rôn quá cao dùng bài thuốc này đạt hiệu quả giảm trên 95% trở lên.

45. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CHỮA TRỊ THÂN THỂ GẦY CÒM.

MÌ THỊT DÊ

Điều trị: Thân thể gày còm (cũng có công hiệu đối với chứng chân tay mỏi mệt, hụt hơi, lười nói do tì, vị, khí hư, suy dinh dưỡng).

Nguyên liệu: Bột mì trắng 3.000 gr, thịt dê 100 gr, dạ dày dê 500 gr, trứng gà 5 quả, nấm ăn 200 gr, lá hẹ 250 gr, ngồng rau cải trắng 500 gr, gừng tươi, muối, hồ tiêu, rượu vang, giấm vừa đủ.

Chế biến: 1) Đem thịt dê, dạ dày dê rửa sạch, thái nhỏ, nấm rửa sạch thái nhỏ, ngồng cải trắng rửa sạch, cắt khúc, lá hẹ rửa sạch, thái nhỏ nát.

2) Bột mì nhào với nước, trộn với lá hẹ, muối làm nhuyễn và cán, cắt thành mì sợi.

3) Đun thịt, dạ dày dê cho vào nồi nước sôi cùng với gừng tươi, nấm, ninh nhừ. Cuối cùng cho trứng, muối, rượu vang, giấm, hồ tiêu và mì sợi vào đun sôi chín là được.

46. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CHỮA TRỊ BỆNH ĐỘNG MẠCH VÀNH

MÌ NẤM

Điều trị: Bệnh về động mạch vành (món ăn ngon giàu dinh dưỡng của người trung tuổi, cao tuổi, người có bệnh về mạch máu tim).

Nguyên liệu: Nấm ăn tươi 20 gr, nấm hương 20 gr, mã thầy 50 gr, cà rốt 150 gr, măng vụ đông 50 gr, bánh đậu phụ khô 50 gr, dưa chuột 150 gr, mộc nhĩ 10 gr, nước gà hầm 500 gr, muối 5 gr, đường trắng 5 gr, gừng 5 gr, tinh bột 25 gr, rượu vang 10 ml, dầu vừng 25 ml.

Chế biến: Bánh đậu phụ khô ngâm nước nóng, luộc chín, thái thành từng khúc, dưa chuột thái lát thành hình quả trám, mã thầy thái hình tim, măng, cà rốt thái lát.

2) Các nguyên liệu chính, từng thứ đem nhúng nước sôi, vớt ra xếp vào đĩa.

3) Đem nước hầm gà, đun nhỏ lửa, vớt bỏ bọt, váng, cho gia vị, dầu vừng, đun sôi, quấy đều và dội vào đĩa đựng bánh đậu phụ, dưa chuột, mã thầy, măng... đã nhúng nước sôi, là có thể ăn được.

Công hiệu: Bổ khí, ích vị, thanh nhiệt, sinh huyết, nhuận tràng, phòng chống khối u.

KẸO MỘC NHĨ

Điều trị: Bệnh về động mạch vành (cũng có công hiệu đối với chứng trĩ chảy máu, cao huyết áp, xơ cứng mạch máu, táo bón).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen, mộc nhĩ trắng, đường, mật ong.

Chế biến: Đem mộc nhĩ sắc lấy nước, cô đặc, cho đường, mật ong đun sôi, cô đặc, chế biến thành kẹo.

Công hiệu: Phòng, trị chứng xơ cứng động mạch.

47. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG GIẢM MỠ TRONG MÁU, GIẢM CÔ-LE -XTÊ-RÔN

HOA XÚP-LƠ NẤU VỚI NẤM HƯƠNG...

Điều trị: Giảm mỡ trong máu, giảm cô-le-xtê-rôn (ăn thường xuyên sẽ có tác dụng phòng, trị bệnh cao huyết áp, xơ cứng động mạch, bệnh đái đường).

Nguyên liệu: Hoa súp-lơ 250 gr, nấm hương 15 gr, nước hầm gà 200ml, tinh bột 10 gr, mì chính 2 gr, hành 2 gr, gừng 2 gr, muối 4 gr, mỡ gà 10 gr, dầu lạc 10 gr.

Chế biến: 1) Hoa súp-lơ rửa sạch, thái nhỏ, nhúng vào nước sôi, nấm hương rửa sạch.

2) Đem dầu lạc đun sôi, cho hành, gừng vào xào thơm, sau đó cho muối, nước hầm gà, mì chính, đun sôi, vớt hành, gừng ra, rồi cho hoa súp-lơ, nấm hương vào, tiếp tục đun sôi và cuối cùng cho tinh bột, mỡ gà vào, đảo đều.

Công hiệu: Mạnh gân cốt, giảm mỡ trong máu, nhuận tràng.

THỊT RÙA HẦM LINH CHI

Điều trị: Giảm mỡ trong máu, giảm cô-le-xtê-rôn (ngoài ra còn có thể phòng trị bệnh u bướu).

Nguyên liệu: Linh chi 30 gr, rùa đen 1 con, táo tầu 10 quả.

Chế biến: Trước hết thả con rùa còn sống vào nước sôi, để cho rùa bài tiết hết phân, nước đái. Rùa được vớt ra, mổ bỏ hết nội tạng, rửa sạch, thịt rùa được chặt thành miếng, và cho vào ninh nhừ cùng với táo và linh chi.

Cuối cùng cho gia vị vào quấy đều là được.

Công hiệu: Giảm mỡ trong máu, tiêu u bướu.

CANH NẤM HƯƠNG, TẢO CAO

Điều trị: Giảm mỡ trong máu, giảm cô-le-xtê-rôn.

Nguyên liệu: Nấm hương, tảo cao (rau cao), phụ liệu.

Chế biến: Lấy nấm hương, tảo cao làm nguyên liệu chính, cùng phụ liệu khác, chế biến thành món canh, thường xuyên ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Nhuận tràng, giảm mỡ trong máu.

TRÀ GIẢM CO-LE-XTÊ-RÔN

Điều trị: Giảm mỡ trong máu, giảm cô-le-xtê-rôn.

Nguyên liệu: Chè ô long 3 gr, hoa chè 18 gr, hà thủ ô 30 gr, vỏ quả bí đao 18 gr, sơn tra 15 gr.

Chế biến: Đem các vị thuốc sắc lấy nước, bỏ bã. Dùng nước thuốc sắc được đem pha chè ô-long, uống thường xuyên thay nước chè.

Công hiệu: Giảm mỡ, giảm cô-le-xê-rôn, khỏi xơ cứng mạch máu.

48. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG, PHÒNG TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO, CẦM MÁU

THIÊN MA HẤP VỚI NÃO LỢN

Điều trị: Tai biến mạch máu não. (cũng có công hiệu đối với chứng xơ cứng động mạch, cao huyết áp do gan hư, chứng thần kinh suy nhược, nhức đầu, hoa mắt).

Nguyên liệu: Thiên ma 15 gr, óc lợn 1 bộ.

Chế biến: Thiên ma rửa sạch, thái nhỏ, óc lợn rửa sạch. Đem thiên ma, óc lợn hấp cách thủy.

Công hiệu: Trừ phong, thông thất Khiếu (bẩy lỗ: 2 mắt, hai tai, hai lỗ mũi, mồm); thông huyết mạch, trầm tĩnh, bổ dưỡng cơ thể.

CANH MỘC NHĨ, TÁO TẦU

Điều trị: Cầm máu (chữa trị bệnh thiếu máu cũng có công hiệu).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen 15 gr, táo tầu 15 quả, đường kính vừa đủ.

Chế biến: Đem mộc nhĩ, táo rửa sạch, rồi trộn với đường kính. Tất cả cho vào chiếc bát, hấp trong 1 tiếng là được.

Công hiệu: Cầm máu, bổ máu.

49. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG PHÒNG TRỊ XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH, HUYẾT ÁP THẤP, KHÍ HUYẾT ĐỀU HƯ

KẸO TRƯỜNG THỌ

Điều trị: Phòng xơ cứng mạch máu (phòng u bướu cũng có hiệu quả).

Nguyên liệu: Nấm hương, hạt sen, táo tầu, mật ong.

Chế biến: Đem nấm hương, hạt sen, táo tầu sắc lấy nước; cô đặc lại, hòa với mật ong chế biến thành kẹo.

Công hiệu: Tăng khả năng miễn dịch của cơ thể.

50. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG, CHỮA TRỊ CAO HUYẾT ÁP

THIÊN MA, CÁ CHÉP

Điều trị: Bệnh cao huyết áp (cũng có công hiệu đối với chứng hư hỏa đau đầu, chân tay tê liệt, thần kinh suy nhược, nhức đầu hoa mắt).

Nguyên liệu: Thiên ma 25 gr, xuyên khung 10 gr, phục linh 10 gr, cá chép tươi 1 con (khoảng 1,5 kg), xì dầu, rượu vang, muối, mì chính, đường trắng, hồ tiêu, dầu vừng, hành, gừng, bột đậu vừa đủ.

Chế biến: 1) Cá chép bỏ vây, vẩy, ruột gan, rửa sạch. Đem xuyên khung, phục linh thái lát, ngâm vào nước vo gạo (nước thứ 2) tiếp đó cho thiên ma vào ngâm với xuyên khung, phục linh trong 4 - 6 tiếng, vớt thiên ma ra, hấp trên mặt nồi cơm, rồi đem thái lát.

2) Cho thiên ma vào trong bụng cá, đầu cá, rồi cho vào nồi cùng với hành, gừng, nước vừa đủ, đun sôi trong 30 phút.

3) Khi cá đã chín, vớt cá, thiên ma... ra bát to. Hòa nước canh với bột đậu, đường trắng, muối, mì chính, hồ tiêu, dầu vừng, đun sôi, quấy nhuyễn và cuối cùng dội đều lên bát cá, thiên ma...

Công hiệu: Bình ổn gan, trừ phong, ổn định thần kinh giảm đau, thông khí huyết, an thần.

51. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG BỔ MÁU, CHỮA THIẾU MÁU

BÁNH MÌ, CANH NẤM HƯƠNG, RAU CẦN

Điều trị: Thiếu máu (thích hợp dùng điều trị chứng thiếu máu do tì hư gây ra).

Nguyên liệu: Đường qui 10 gr, tinh bột mì 400 gr, nấm hương 75 gr, măng vụ đông 75 gr, rau cần 10 gr, cà chua 1 quả, dầu lạc 500 gr, muối 10 gr.

Chế biến: 1) Bột mì nhào nhuyễn, nặn thành những tấm bánh tròn. Nấm hương cắt cuống, thái nhỏ, măng rửa sạch, thái lát, cà chua thái nhỏ, đường quy thái lát.

2) Bánh mì cho vào chảo, dùng dầu ăn rán vàng. Cho bánh vào 500 gr nước cùng nấm hương, đường qui, măng, muối, đun sôi, bánh chín, vớt ra để ráo nước. Đựng canh vào 1 bát to.

3) Lấy khoảng 250 ml nước canh, thêm 250 ml nước lã, đun sôi, cho muối, mì chính vào quấy đều, đun sôi, lần lượt cho cà chua rau cần vào, đun cho đến lúc chín rau, cà chua là được.

Công hiệu: Bổ máu, điều hòa khí huyết, bổ dưỡng cơ thể.

TƯƠNG MỘC NHĨ, TÁO TẦU

Điều trị: Thiếu máu.

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen 10 gr, táo tầu 50 gr, đường trắng vừa đủ.

Chế biến:

1) Mộc nhĩ ngâm nước nóng, cắt bỏ cuống, rửa sạch, sao khô, tán nhỏ.

2) Táo tầu nấu nhừ, nghiền nát, bỏ hạt.

3) Trộn bột mộc nhĩ, táo tầu, đường trắng đun sôi, quấy đều, cô đặc thành tương

Công hiệu: Bổ máu.

TÔM XỐT

Điều trị: Bổ máu (thích hợp dùng bổ dưỡng cơ thể và chữa trị chứng khí huyết hư).

Nguyên liệu: Thịt thăn lợn 115 gr, tôm 180 gr, lòng trắng trứng gà 3 quả, bánh mì 60 gr, măng mùa đông 15 gr, hải sâm 15 gr, nấm 15 gr, thịt chân giò hun khói (lượng thích hợp), mỡ lợn 6 gr, rượu vang 9 gr, bột đậu 3 gr, tương cà chua 3 gr, rau mùi, mì chính, bột mì khô, bột hồ tiêu, muối, hành, gừng vừa đủ.

Chế biến: 1) Tôm to, bỏ đầu, bóc vỏ, nhặt bỏ dây chỉ bột trên lưng tôm. Dựa theo đường vành trên lưng tôm, dùng lưỡi dao tách đôi con tôm, cho một ít muối, rượu vang, bột hồ tiêu, mì chính vào, hấp chín. Thịt lợn băm nhuyễn, đựng trong 1 bát nước, cho gia vị vào đảo đều, sau đó đổ vào bát tôm, làm cho thịt lợn bọc lấy tôm, rắc 1 lớp bột mì lên. Lòng trắng trứng gà quấy với bột đậu khô và 1 ít bột mì thành nước bột sánh đổ vào.

2) Cho vào chảo 250 gr mỡ lợn, đun sôi, nhẹ nhàng đặt những con tôm được bọc thịt lợn và bột vào chảo mỡ đang sôi, rán vàng. Rắc lên con tôm đang rán một ít thịt chân giò đã băm nhỏ, và nhẹ nhàng đảo con tôm.

3) Vớt tôm rán ra, xếp vào xung quanh đĩa. Đem bánh mì thái lát, cho vào chảo rán vàng, vớt ra xếp vào giữa đĩa tôm. Cuối cùng cho mỡ, phụ liệu, lượng cà chua, một ít nước canh, bột mì, nấu chín, quấy đều thành nước xốt đặc sánh, múc dội lên bánh mì.

Công hiệu: Bổ khí huyết, thân thể khỏe mạnh.

GÀ XỐT

Điều trị: Bổ huyết (thích hợp dùng chữa trị khí huyết kém, cơ thể hư nhược, những người khỏe mạnh cũng có thể ăn được).

Nguyên liệu: 1 con gà non béo (khoảng 1,5 kg), nấm vụ đông 60 gr, măng 60 gr, thịt chân giò 15 gr, xì dầu 60 gr, rượu 9 gr, đường trắng 2 gr, muối 1,5 gr, mì chính 1,5 gr, hành, gừng thái chỉ vừa đủ.

Chế biến: 1) Giết gà, làm sạch lông, mổ đằng lưng, bỏ ruột gan, rửa sạch, nhúng gà vào nước sôi, rồi lại rửa gà trong nước lạnh, làm cho thịt gà sạch, trắng.

2) Đem măng, nấm, gừng, hành, thịt chân giò thái chỉ nhồi vào bụng gà cùng với rượu, xì dầu, đường, mì chính, muối và ít nước canh. Khâu kín chỗ mổ ở lưng gà.

3) Đậy vung thật kín, hấp cách thủy cho đến khi gà chín nhừ, vớt gà ra để nguội.

4) Lấy hành, gừng, nấm, thịt chân giò trong bụng gà ra cho vào xoong hòa với phụ liệu khác, quấy đều, đun sôi thành nước sốt. Gà được chặt ra thành miếng và xếp vào trong đĩa theo nguyên hình con gà, nước xốt được đổ đều xung quanh con gà.

Công hiệu: Bổ khí huyết, thân thể khỏe mạnh.

NHÂN SÂM HẦM CHÂN GẤU

Điều trị: Bổ huyết (món ăn quí bổ dưỡng, an thần)

Nguyên liệu: Chân trước, chân sau gấu (đã trưởng thành) khoảng 3000 gr, nhân sâm 10 gr, cây cải dầu, can bối, thịt gà mái, thịt chân giò, nấm, thịt chân giò hun khói, và phụ liệu khác vừa đủ.

Chế biến:

1) Đem thịt gà, chân giò luộc chín, nhân sâm nhúng nước rồi sấy khô, thái lát. Cải dầu bỏ lá già, rửa sạch, lau khô. Can bối, thịt chân giò hun khói ninh nhừ.

2) Đem chân gấu cạo sạch lông, rửa sạch, cho vào hầm với hành, gừng, rượu vang, rượu mao đài, bột hồ tiêu cho đến khi chân gấu đi hết mùi vị khác, thịt có thể rữa khỏi xương thì thôi.

3) Lấy 1 chiếc nồi, xếp chân gấu ở dưới, cách 1 chiếc phên, xếp thịt gà, chân giò, chân giò hun khói, can bối, nấm, hồ tiêu, hành gừng, nhân sâm ở trên. Cho vào ít nước hầm chân gấu, đun nhỏ lửa ninh tiếp 5 - 6 tiếng.

4) Vớt thịt gà, chân giò và phụ liệu ra, giữ nguyên chân gấu trong nồi, tiếp tục đun nhỏ lửa và đổ mỡ, cải dầu, muối, mì chính chung quanh chân gấu.

Cuối cùng tưới mỡ gà lên chân gấu là được.

Công hiệu: An thần, sáng mắt, tăng cường khí huyết. Ăn liên tục sẽ có thể kéo dài tuổi thọ.

CAO QUỲNH NGỌC

Điều trị: Bổ huyết (là món ăn quí bảo vệ sức khỏe mọi lứa tuổi)

Nguyên liệu: Nhân sâm 1.200 gr, nước địa hoàng 8.000 gr, bạch phục linh 2.450 gr, đường cát trắng 5.000 gr.

Chế biến:

1) Đem nhân sâm, bạch phục linh sao khô, tán nhỏ, đường trắng lọc sạch, địa hoàng tươi chắt lấy nước tự nhiên (khi giã không dùng dụng cụ bằng đồng, bằng sắt). Sau đó trộn đều 4 vị thuốc với nhau, cho vào lọ bịt kín, dùng giấy sạch gói lọ thuốc 20 - 30 lớp giấy.

2) Dùng chiếc nồi rộng miệng, đặt lọ thuốc đã được bọc giấy vào, cho nước sạch vào nồi, đậy kín vung, hầm cách thủy.

Lúc đầu đun to lửa cho nước sôi, rồi đun nhỏ lửa 3 ngày 3 đêm. Lấy lọ thuốc ra, dùng nhiều lớp giấy dầu (giấy nến) bịt kín miệng lọ thuốc, nhúng vào nước, rồi lấy ra cho vào nồi nước vừa hầm lọ thuốc 3 ngày 3 đêm ở trên tiếp tục đun nhỏ lửa hầm tiếp 1 ngày 1 đêm nữa là được.

Mỗi lần uống 1 thìa lúc đói.

Công hiệu: Bổ khí huyết, bổ tủy, trấn tĩnh an thần.

52. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CHỮA TRỊ CHỨNG TIM ĐẬP LOẠN NHỊP

CANH GÀ MỘC NHĨ

Điều trị: Chứng tim đập loạn nhịp (ăn thường xuyên có thể chữa trị chứng suy nhược cơ thể, âm khí hư, mất ngủ, hay nằm mơ, sức khỏe suy sụp, tim đập loạn nhịp).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng 20 gr, nước hầm gà 250 gr, mì chính, muối, đường trắng vừa đủ.

Nguyên liệu: 1) Mộc nhĩ ngâm nước nóng, cắt bỏ cuống, rửa sạch, cho mộc nhĩ vào nồi, nước vừa đủ, đun nhỏ lửa trong 1 tiếng.

2) Cho mộc nhĩ vừa ninh nhừ vào nước hầm gà, muối, đường, mì chính, đun sôi kỹ là được. Ăn ngày 2 lần vào buổi sáng, chiều.

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể, trấn tĩnh an thần.

BÁNH PHỤC LINH HẠT SEN

Điều trị: Chứng tim đập loạn nhịp (cũng có công hiệu đối với chứng tim yếu, âm hư, tì khí hư nhược dẫn đến chứng hồi hộp, kém ăn, gầy com, mệt mỏi).

Nguyên liệu: Hạt sen, phục linh, mạch môn đông các thứ bằng nhau, đường trắng, hoa quế vừa đủ.

Chế biến: Đem hạt sen, phục linh, mạch môn đông tán bột, rồi trộn với đường, hoa quế, nước, bột chế thành bánh xốp, dùng ăn sáng.

Công hiệu: An tim, kiện tì.

53. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CHỮA TRỊ BẠCH CẦU GIẢM, GIÚP TĂNG TUẦN HOÀN MÁU

RƯỢU LINH CHI

Điều trị: Bạch cầu giảm.

Nguyên liệu: Linh chi 50 gr, rượu 100 gr, mật ong 20 gr.

Chế biến: Linh chi thái nhỏ, cho vào rượu, mật ong ngâm từ 15 - 30 ngày. Mỗi ngày uống 15 ml.

CẨU KHỞI TỬ HẦM MỘC NHĨ

Điều trị: Tăng tuần hoàn máu (còn có công hiệu với việc giúp giải độc gan, xúc tiến tiết dịch tiêu hóa).

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng 20 gr, kỷ tử 25 gr, đường phèn hoặc đường trắng 100 - 150 gr, trứng 2 quả.

Chế biến: 1) Mộc nhĩ ngâm nước nóng, trứng đập rửa sạch.

2) Khởi tử rửa sạch, để ráo nước, trứng đập lấy lòng trắng.

3) Dùng ấm đất, đun sôi nước, bỏ lòng trắng trứng và đường vào quấy tan, đun sôi, cho tiếp cẩu khởi tử, mộc nhĩ vào nấu chín kỹ là được.

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể, thúc đẩy tăng tuần hoàn máu.

54. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CHỮ THẦN KINH SUY NHƯỢC

CANH AN THẦN, KHỎI MỘNG

Điều trị: Chứng thần kinh suy nhược.

Nguyên liệu: Phục linh, bạch truật, tơ hồng, nhân táo chua, sa sâm, đan sâm mỗi thứ 6 gr, khiếm thực, sơn dược, thục địa mỗi thứ 9 gr, ngũ vi tử hạt sen, tâm sen, trần bì mỗi thứ 3 gr.

Chế biến: Cho tất cả các vị thuốc vào ấm đất, nước vừa đủ, sắc lấy nước uống. Người hay nằm mơ, thần kinh suy nhược uống thuốc trước lúc đi ngủ, những người cao tuổi uống một nửa liều, sau khi có hiệu thì ngừng uống.

Công hiệu: An thần, khỏe não.

NƯỚC UỐNG LINH CHI

Điều trị: Thần kinh suy nhược (còn có công hiệu đối với việc phòng, trị bệnh u bướu, bệnh đái đường).

Nguyên liệu: Linh chi 1500 gr, chè Ấn-độ 500 gr, vi-ta-min C 20 gr, A-xit-xi-tric 20 gr, hổ phách 20 gr.

Chế biến: Linh chi trộn với chè, cho vào 30 lít nước, vừa quấy vừa đun nóng ở 80oC trong 3 tiếng. Dùng vải lọc lấy nước, tách bã ra. Nước lọc được 27 lít, cặn bã gạn ra hòa nước vào, lọc lấy 3 lít nữa. Trộn nước lọc được 2 lần vào nhau, đun nhỏ lửa, cô lại còn 10 lít, cho vào 20 gr bột vi-ta-min C, 20 gr a-xit-xi-tric, 20 gr hổ phách trộn đều cho hòa tan. Cho nồi nước thuốc vào trong hòm chứa nước đá giữ ở 3oC trong 1 đêm. Loại bỏ những vật chất không hòa tan trong nước thuốc, sau đó cho thuốc vào bình, ủ giữ bình thuốc ở 90^{o}C trong vòng 15 phút , sau bịt kín để uống dần.

Công hiệu: Có tác dụng phòng chống u bướu và các loại hoạt tính sinh lý khác.

55. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG LÀM CHO AN THẦN MỘC NHĨ NẤU VỚI HẠT SEN, BÁCH HỢP

Điều trị: Kiện não (làm cho trí não khỏe mạnh)
(Chữa trị mất ngủ, hay nằm mơ, lo nghĩ).

Nguyên liệu: Bách hợp, hạt sen mỗi thứ 50 gr, mộc nhĩ trắng 25 gr, đường phèn 50 gr.

Chế biến: Cho bách hợp và hạt sen vào nước lã vừa đủ, đun sôi, cho tiếp mộc nhĩ vào, cô đặc và cho đường phèn vào quấy tan, để nguội là dùng được.

Mỗi buổi tối, trước khi ngủ uống.

Công hiệu: An thần, khỏe não.

AN THẦN HOÀN

Điều trị: An thần (thích hợp dùng cho người bị phiền não ít ngủ)

Nguyên liệu: Hương phụ (đã sao chế) 30 gr, phục linh 120 gr, hổ phách 15 gr.

Chế biến: Đem các vị thuốc hoàn tán thành thuốc viên. Mỗi lần uống 2 - 3 gr, 2 lần sáng, chiều. Uống với nước lã đun sôi để nguội. Uống ít một (nhấm nháp).

Công hiệu: Giải u phiền, an thần.

56. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG PHÒNG CHỮA CHỨNG ĐAU NỬA ĐẦU DO THẦN KINH

CANH THIÊN MA HẦM VỚI NÃO LỢN

Điều trị: Chứng đau nửa đầu do thần kinh.

Nguyên liệu: 1 bộ óc lợn, 10 gr thiên ma.

Chế biến: Thiên ma, óc lợn rửa sạch, cho vào lượng nước vừa đủ, đun nhỏ lửa, ninh trong 1 tiếng thành món canh đặc. Vớt bỏ bã thuốc. Ăn thường xuyên sẽ có hiệu quả tốt.

Công hiệu: Giảm đau, ổn định gan, khỏi chứng kinh phong.

57. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CHỮA TRỊ U BƯỚU NÓI CHUNG VÀ KHỐI U DẠ DÀY

MỘC NHĨ HẢI SÂM

Điều trị: U + bướu.

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen 30 gr, hải sâm 30 gr, đại tràng lợn 150 gr - 200 gr, phụ liệu khác.

Chế biến: Đem nguyên liệu rửa sạch, thái nhỏ, cho nước vừa đủ, nấu chín kỹ, cho muối, mì chính quấy đều là đem ra dùng được.

Công hiệu: Bổ thận, ích tinh, tiêu trừ khối u.

CHÁO NẤM

Điều trị: Bệnh u bướu.

Nguyên liệu: Nấm tươi, gạo tẻ, dầu ăn, muối hoặc đường.

Chế biến: Nấm tươi rửa sạch, thái nát, nấu với gạo tẻ thành cháo. Tùy theo khẩu vị, có thể cho dầu ăn, muối hoặc đường vào cháo.

Công hiệu: Có thể nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể.

NƯỚC UỐNG DINH DƯỠNG CÓ PHONG VỊ NẤM

Điều trị: Bệnh u bướu (còn có công hiệu đối với người tiêu hóa kém).

Nguyên liệu: nấm, đường.

Chế biến: Nấm giã nát, ngâm nước sôi, lọc lấy nước, bỏ bã. Dung dịch nấm được bảo quản trong bình lạnh không vượt quá 10oC, hòa đường và nước hoa quả vào sẽ thành một thứ đồ uống giàu dinh dưỡng có phong vị nấm..

Công hiệu: Có tác dụng khai vị, kích thích tiêu hóa, nâng cao sức đề kháng cho cơ thể.

CANH LINH CHI, TÁO TẦU

Điều trị: Bệnh u bướu

Nguyên liệu: Linh chi 15 gr, táo tầu 50 gr, mật ong 5 gr.

Chế biến: Cho linh chi, táo tầu sắc lấy nước (lấy 2 nước), cô đặc nước thuốc, hòa mật ong vào đun sôi lên là dùng được.

Công hiệu: Có tác dụng hạn chế sự phát triển tế bào ở khối u bướu.

THỊT BÒ KHÔ

Điều trị: Bệnh u bướu (có công hiệu giảm mỡ và cô-le-xtê-ron trong máu).

Nguyên liệu: Nấm hương, nấm bình.

Chế biến: Dùng hai loại nấm này chế biến với thịt bò khô thành món ăn. Ăn thường xuyên sẽ có hiệu quả rất qui.

Công hiệu: Phòng trừ u bướu, giảm mỡ, giảm cô-le-xtê-ron trong máu.

TIẾT NGỖNG XÀO NẤM

Điều trị: Khối u dạ dày.

Nguyên liệu: Tiết ngỗng 200 gr, nấm, phụ liệu vừa đủ.

Chế biến: Theo cách xào nấu bình thường.

Công hiệu: Phòng chống u bướu đạt hiệu quả cao 95%.

58. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG PHÒNG CHỮA U BƯỚU GAN, U BƯỚU PHỔI, U BƯỚUBÀNG QUANG, U BƯỚU ÂM ĐẠO

NẤM NGÂM MẬT

Điều trị: U bướu gan.

Nguyên liệu: Nấm hương, đường trắng, thuốc chống thối rữa.

Chế biến: Theo cách chế biến công nghiệp ướp nấm công hiệu có tác dụng nâng cao năng lực miễn lực của cơ thể, ức chế u bướu.

TƯƠNG MỘC NHĨ

Điều trị: U bướu phổi.

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen, đường.

Chế biến: Theo công nghệ chế biến lượng hoa quả.

Công hiệu: Có tác dụng bổ sung chất sắt và khả năng miễn dịch của cơ thể.

CANH ĐƯƠNG QUI MỘC NHĨ

Điều trị: U bướu âm đạo.

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen 10 gr, đương qui, bạch truật, hoàng kỳ, cam thảo, trần bì, nhục quế mỗi thứ 4 gr.

Chế biến: Đem tất cả các vị thuốc sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Bổ máu, điều hòa máu, tiêu tan u bướu.

NƯỚC HOA QUẢ.

Điều trị: U bướu bàng quang (cũng có hiệu quả điều trị các loại u bướu khác).

Nguyên liệu: Cà rốt, táo.

Chế biến: Đem cà rốt, táo giã nát, vắt lấy nước, hoặc dùng máy xay hoa quả, rồi ép lấy nước uống. Mỗi ngày uống 13 chén, kiên trì uống lâu dài sẽ có hiệu quả rất tốt.

Công hiệu: Phòng trừ u bướu, kéo dài tuổi thọ.

59. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG PHÒNG TRỪ SUY NHƯỢC CƠ THỂ SỚM VÀ CHỐNG LÃO HÓA TẾ BÀO SỚM

BỘT PHỤC LINH, VỪNG

Điều trị: Phòng trị suy nhược và chống lão hóa.

Nguyên liệu: Vừng, phục linh.

Chế biến: Đem vừng rang chín. Trộn vừng với phục linh tán thành bột, đựng trong lọ bịt kín để dùng. Mỗi ngày ăn 20 - 30 gr vào bữa sáng.

Công hiệu: Có thể làm chậm quá trình lão hóa tế bào cơ thể, và là món ăn quí kéo dài tuổi thọ của người cao tuổi.

•

NẤM XÀO MĂNG

Điều trị: Phòng trừ suy nhược sớm và chống lão hóa.

Nguyên liệu: Nấm mọc trên thân cây tùng 50 gr, mã thày 20 gr, măng mùa xuân 50 gr, dầu ăn, muối, mì chính vừa đủ.

Chế biến: Nấm cắt bỏ rễ, rửa sạch xào với dầu.

Mã thày bỏ vỏ, thái lát, măng thái lát.

Cho nấm, mã thầy, măng vào một ít nước, nấu chín, cho phụ liệu, đảo đều.

Công hiệu: Tăng cường sức sống, phòng trừ suy nhược sớm.

BÁNH XỐP LINH CHI

Điều trị: Phòng suy nhược sớm, chống lão hóa (cũng có hiệu quả điều trị đối với chứng thần kinh suy nhược).

Nguyên liệu: Bột mì trắng, đường trắng, gạo tẻ, linh chi.

Chế biến: Sắc linh chi lấy nước. Đem nước linh chi chế biến với bột mì, bột gạo, đường, phụ liệu khác thành bánh xốp.

(Chú ý: Sản phẩm này đã do Sở nghiên cứu nấm của Đông Hương Trấn tỉnh Triết Giang chế biến).

Công hiệu: Món ăn bảo vệ sức khỏe người cao tuổi, ăn thường xuyên có thể chống lão hóa, kéo dài tuổi thọ.

VIÊN KẸO PHỤC LINH

Điều trị: Chống lão hóa (ăn thường xuyên còn có tác dụng làm nhẹ mình mẩy, sáng mắt).

Nguyên liệu: Phục linh, nhân hạt bách, nhân hạt thông, nhựa thông, đường trắng.

Nguyên liệu: Đem các vị thuốc, sắc lấy nước, cô đặc, chế biến với đường, mật, thành thuốc viên bằng quả táo nhỏ. Mỗi lần uống 10 viên, mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: Nhẹ mình mẩy, sáng mắt, chống lão hóa.

NẤM, CHÈ

Điều trị: Phòng già yếu sớm.

Nguyên liệu: Nấm cỏ, hồng trà

Chế biến: Đem nấm cỏ sao khô, tán thành bột trộn bột nấm với hồng trà theo tỉ lệ 1/1 sắc nước uống.

Công hiệu: Tăng lượng vi-ta-min, nâng cao khả năng chống lão hóa.

60. MÓN ĂN BỔ DƯỠNG CƠ THỂ

RƯỢU QUỲNH HOA LỘ

Điều trị: Bổ dưỡng cơ thể (cũng có tác dụng nhuận phổi, điều hòa khí huyết, dưỡng huyết, điều hòa tiêu hóa, ích trí an thần).
Nguyên liệu: Linh chi, thược dược, đinh hương, cẩu khởi, sữa ong chúa tươi.
Chế biến: Đem các vị thuốc trên cho vào bình rượu. Cao lương khúc của nhà máy rượu Ngũ Truyền Dương Châu tỉnh Giang Tô, bịt kín ngâm trong nửa năm trở lên.
Công hiệu: Người suy nhược cơ thể, uống loại rượu thuốc này sẽ có tác dụng bổ dưỡng cơ thể rất rõ rệt.

GÀ HẦM HOÀNG KỲ MỘC NHĨ

Điều trị: Bổ dưỡng cơ thể (có thể chữa trị mọi chứng suy nhược).
Nguyên liệu: Hoàng kỳ, mộc nhĩ trắng, thịt gà, gia vị khác.
Chế biến: Mộc nhĩ ngâm nước nóng, cắt bỏ cuống, rửa sạch. Cho thịt gà, mộc nhĩ, hoàng kỳ ninh nhừ lấy nước uống.
Công hiệu: ích khí bổ huyết, tăng cường thể lực.

XỐT LƯỠI LƯƠN, MỘC NHĨ

Điều trị: Bổ dưỡng cơ thể.
Nguyên liệu: Lưỡi lươn, mộc nhĩ trắng, thịt đuôi tôm.
Chế biến: Lưỡi lươn nướng chín, xếp lên đĩa; xung quanh xếp xen kẽ tôm, mộc nhĩ và đặt lên lò hấp chín. Dùng nước xốt chế biến bằng các loại gia vị đội lên trên.
Công hiệu: Làm cho thân thể khỏe mạnh, kéo dài tuổi thọ.

GÀ HẦM ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO, NẤM

Điều trị: Bổ dưỡng cơ thể (chữa trị chứng hư kéo dài).

Nguyên liệu: Thịt gà 400 gr, đông trùng hạ thảo 10 gr, nấm hương 50 gr, măng vụ đông 50 gr, mầm đậu 50 gr, nước 100 gr, muối, mì chính, rượu vang, bột hồ tiêu, gừng lát... vừa đủ.

Chế biến:

Thịt gà, nấm, măng đem thái mỏng. Đông trùng hạ thảo ngâm trong nước nóng 20 phút, rửa sạch.

Cho nấm hương, măng vào trộn với thịt gà. Xếp đông trùng hạ thảo, gừng dưới đáy nồi trên thịt gà trộn măng, nấm hương, đổ ít nước, hầm trong 40 phút (đun nhỏ lửa), chọn nhặt gừng bỏ ra.

Đem muối, mì chính, rượu vang, hồ tiêu cho vào ít nước canh, quấy đều, nấu chín, rắc mầm đậu vào, và cuối cùng đổ nước xốt lên trên bắc thịt gà hầm với măng, nấm hương... là dùng được.

Công hiệu: Bổ dưỡng có thể, phòng chống lão hóa, kéo dài tuổi thọ.

BỘT NGÓ SEN BÁT TIÊN

Điều trị: Bổ dưỡng cơ thể (thích hợp với người cao tuổi thận hư hoặc mới ốm dậy).

Nguyên liệu: Bột ngó sen, bạch phục linh, đậu bạch biển đâu (sao chín) hạt sen (để nguyên tâm sen) xuyên bối mẫu, hoài sơn dược (sao vàng) sữa bột... thành phần bằng nhau, mật ong vừa đủ.

Chế biến: Đem 7 vị thuốc nghiền thành bột. Mỗi lần uống 2 - 4 thìa, uống với nước sôi, ngoài ra có thể thêm 1 - 2 thìa mật ong. Uống lúc sáng sớm hoặc chiều tối, làm món điểm tâm.

Công hiệu: Bổ hư ích thận, bổ dưỡng cơ thể, phòng chống lão hóa.

II - ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG

1. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG CỦA NGƯỜI MẮC BỆNH THƯƠNG HÀN

Đồ ăn nên dùng: Thời kỳ đầu lên cơn sốt, nên uống sữa đậu nành, sữa bò, nước chè đặc, nên ăn cháo bột ngó sen, cháo bột mã thầy, cháo bột gạo, bột mì. Nếu là nước thịt hầm, cháo thịt hoặc nước hoa quả thì cần phải lọc.

Để tăng nhiệt lượng cho cơ thể, có thể dùng một ít bơ cho vào nước canh thịt, ngoài ra có thể dùng nước hoa quả như: chuối, nho.

Khi bệnh thuyên giảm, tức là thời kỳ giảm sốt thì ngoài những món cháo kể trên, dần dần ăn thêm canh trứng gà, tào phở (óc đậu), bánh xốp trứng ít mỡ, bánh mì nướng, bánh quy nhạt... (nhúng vào nước canh cho bánh mềm để ăn).

Sau khi cắt cơn sốt, bước vào thời kỳ bình phục, có thể ăn cháo thịt băm nhỏ, ăn cơm nát với thịt thái lát, ruốc cá, ruốc thịt, đậu phụ, rau quả nấu nhừ...

Sau khi cắt cơn sốt, bệnh vẫn có thể tái phát nên vẫn phải chú ý ăn uống tăng dinh dưỡng trong thời gian dài. Đồ ăn có hàm lượng cao lòng đỏ trứng gà sấy khô, óc tủy (óc bò, óc lợn) gan, thịt nạc, đậu tương, đậu phụ, men khô... đều có thể dùng được. Bào chế gan - bột, gan mỗi ngày có thể ăn 2 - 5 gr.

Đồ ăn cần hạn chế: Từ khi phát bệnh đến khi hồi phục, trong thời gian tương đối dài (khoảng 1 đến 2 tháng) phải nghiêm túc hạn chế các đồ ăn sau: Vừng nguyên hạt, đậu phụ khô, lạc nhân, đồ ăn rán bằng dầu, mỡ và lương thực thô rắn, rau nhiều xơ, nước quả tươi, thịt mỡ, thịt có gân xương, có bì; những đồ ăn đồ uống dễ lên men gây trướng khí và các món gia vị kích thích mạnh như hạt tiêu, ớt.

2. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG CỦA NGƯỜI MẮC CHỨNG LAO PHỔI

Đồ ăn nên dùng: Nấu nướng bữa ăn hàng ngày cần chọn nguyên liệu tươi, mới. Cần tránh chỉ thích riêng món này món khác.

Món ăn chính là cơm gạo mềm, mì sợi, bánh mần thầu, cháo các loại, đậu các loại và thịt cầm thú... vi-ta-min A, B, C, D... cũng cần phải bổ sung. Trừ mỗi ngày 3 bữa ăn chính ra, còn phải có những bữa ăn phụ, mỗi bữa ăn một ít những món ăn dễ tiêu hóa, giầu dinh dưỡng như sữa, món ăn chế biến từ sữa, thịt lợn, thịt bò, thịt chim, cá, đậu phụ, đậu tương, và các loại hạt quả như hạnh nhân, vừng, nhân hồ đào. Đây là những đồ ăn giầu a-bu-min, giá trị sinh lý tương đối cao. Những đồ ăn có chất mỡ có thể ăn tăng thêm, mỗi ngày khoảng 60 - 80 gr, đặc biệt là lòng đỏ trứng gà, sữa bò, bơ, sữa đặc, dầu gan cá, các món giầu mỡ thực vật như dầu lạc, dầu vừng, dầu hạt cải, dầu đậu tương... Bơ và sữa đặc là món ăn quý nhất cần phải ăn thường xuyên, ăn nhiều. Cần tăng cường ăn các loại rau tươi. Có thể điểm tâm bằng hạt sen, mộc nhĩ, hồ đào, lê, táo...

Đồ ăn cần hạn chế:

Lượng dùng không được vượt quá 60% tổng nhiệt lượng, thông thường mỗi ngày dùng 300 - 350 gr, nguồn đường có chứa trong cơm gạo, thức ăn chính, chứ không phải là đường tinh khiết. Những người mắc bệnh lao phổi thường phải dùng ít muối, mỗi ngày giữ dưới mức 5 gr. Hạn chế dùng muối.

Phòng trừ tràn dịch phổi. Không được ăn đồ ăn nhiều dầu, mỡ, đắng, cay và kiêng thịt gà trống, thịt dê.

3. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG CỦA NGƯỜI VIÊM GAN LÂY, CẤP

Đồ ăn nên dùng: Người mắc bệnh viêm gan lây, mỗi ngày nhu cầu dinh dưỡng, đối với một trung niên nam giới, trọng lượng cơ thể 60kg được tính toán như sau: lương thực chủ yếu cần 300 - 350 gr; thịt, cá, gan v.v... cần 200 gr; trứng gà 1 quả hoặc 200 ml sữa bò, rau xanh, hoa quả khoảng 500 gr; đường 50 gr; nửa lạng dầu, mỡ để xào nấu thức ăn. Thực phẩm chọn loại tươi,

mới, mềm, dễ tiêu hóa. Về thịt, nên dùng thịt bò, dê, gà, thỏ và các loại thủy sản. Nếu người mắc bệnh viêm gan, đồng thời mắc chứng lao phổi béo phì và nhiễm mỡ trong máu. Thì có thể ăn thêm tim, gan, sữa tươi và trứng. Lương thực chủ yếu dùng cả loại thô và mịn để có vi-ta-min nhóm B và chất xơ, nhưng cần phải nấu chín kỹ. Để giúp dễ tiêu hóa, rau có thể dùng nhiều xanh, dùng cà chua, cà rốt... Dùng đậu tươi và món ăn chế biến bằng đậu tốt hơn dùng đậu khô. Tất cả loại quả ăn được cần phải chín và mềm. Các bữa ăn cần chia làm nhiều bữa. Ngoài các bữa ăn chính ra, có thể trước sau bữa ăn trưa hoặc trước khi đi ngủ ăn thêm sữa nóng, canh trứng, cháo thịt, bánh quy v.v...

Cần quan tâm sở thích của người bệnh, chế biến thức ăn hợp khẩu vị, thay đổi luôn, giúp cho người bệnh muốn ăn. Có thể ăn bổ sung đường, mật ong, nho v.v... Đồ ăn chứa vi-ta-min có tác dụng bảo hộ và phục hồi tế bào gan, duy trì mức a-bu-min trong huyết tương.

Vì vậy, trong đồ ăn uống cần phải chứa đủ a-bu-min chất lượng tốt giá trị sinh lý cao như các loại sữa, trứng, đậu tương và món ăn chế biến bằng đậu.

Đồ ăn cần hạn chế: Khi thấy bụng trướng khí, cần tạm ngừng ăn sữa bò, bánh ngọt. Cần phải kiên quyết hạn chế dùng gia vị có tính kích thích và các món chua, cay, dưa muối v.v. Trước bữa ăn không ăn bánh ngọt, đường, kẹo, để khỏi ảnh hưởng đến tiêu hóa. Khi thấy hiện tượng phù nề hoặc chức năng của thận kém thì phải hạn chế ăn muối, mỗi ngày không được dùng quá 4 gr; lượng nước ăn uống vào cơ thể không nên quá 100 ml. Những người bệnh tình nghiêm trọng hơn thì phải xử lý theo cách chữa trị bệnh viêm thận.

Cần phải kiên quyết không hút thuốc, không uống rượu, không ăn những đồ ăn sinh lạnh, đồ ăn có dầu mỡ.

4. ĐỒ ĂN KIÊNG ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI VIÊM GAN MẠN TÍNH VÀ XƠ GAN

Đồ ăn nên dùng: Nên dùng những đồ ăn nhiệt lượng cao, nhiều a-bu-min, nhiều vi-ta-min, ít mỡ, dễ tiêu hóa. Bữa ăn của người

bị xơ gan, viêm gan mạn tính cần có đầy đủ chất a-bu-min và chất béo để bảo hộ tế bào đã hoại tử, có thể cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho máu, làm cho tăng a-bu-min trong máu, cải biến trạng thái thiếu máu, để bổ sung chức năng trao đổi và thẩm thấu huyết dịch, tránh bị báng nước, giúp phục hồi tế bào bị hủy hoại, cải thiện chức năng gan. Đồ ăn giầu chất a-bu-min chủ yếu như: thịt gà, thịt vịt, các loại trứng, sữa bò, thịt nạc, gan lợn, quả cật lợn v.v. Những đồ ăn này lượng mỡ ít, lượng đường vừa phải. Ngoài ra cần bổ sung vitamin B1, vitamin C, cần ăn hoa quả, rau tươi.

Thông thường mỗi ngày cần 100 gr chất a-bu-min, 40 - 50 gr chất béo, 350 - 400 gr đường các loại, tổng nhiệt lượng 2000 - 2500 ca-lo.

Nếu không ăn được, có thể bổ sung bằng đường glu-cô (mỗi ngày uống vài lần, mỗi lần một thìa) và tùy lúc thích hợp cần ăn thêm rau tươi nấu chín kỹ và uống nước hoa quả, để trợ giúp tiêu hóa, lợi tiểu, thông đại tiện.

Đồ ăn trị gan tốt nhất là đường glu-cô và a-xit phốt-pho-ric.

Đồ ăn cần hạn chế:

Xơ gan dễ sinh chảy máu, nên cần phải kiêng dùng đồ ăn thô cứng, và ăn rán bằng dầu mỡ. Cần hạn chế thích đáng việc dùng muối và nước, đề phòng báng nước. Mỗi ngày dùng muối (kể cả xì dầu) lượng tương đương 3 - 5 gr. Khi bị phù nề và báng nước, phải ăn rất ít muối và hạn chế lượng nước vào cơ thể, mỗi ngày chỉ dùng (cả ăn uống) lượng nước tương đương 1000 ml.

Khi giảm dùng muối hoặc kiêng ăn muối cần cải thiện phương pháp phối chế, có thể dùng gia vị chua ngọt, nước cà chua v.v. Khi NH3 trong máu tăng, cần phải hạn chế hấp thụ a-bu-min. Cần phải kiên quyết đình chỉ dùng gia vị đắng cay, bỏ rượu, hút lá, kiêng ăn những đồ ăn dầu mỡ, gây lạnh, chua v.v.

5. ĐỒ ĂN CẦN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC BỆNH SỎI MẬT VÀ VIÊM TÚI MẬT

Đồ ăn nên dùng: Dinh dưỡng thích hợp với người bệnh về mật là đồ ăn nhiều chất a-bu-min, nhiệt lượng cao, nhiều đường, và đồ

ăn uống nhiều; Lượng nước đưa vào cơ thể một ngày không dưới 2000 ml, để có lợi pha loãng mật. Dù là mắc chứng viêm túi mật hay sỏi mật hoặc mắc cả hai bệnh, mỗi khi ăn mỡ vào đều có thể sinh ra cơ thắt túi mật, gây ra đau, đầy trướng vùng bụng; tuy có lúc đau lúc không, nhưng nếu không điều trị triệt để, sẽ trở thành mạn tính. Lúc bình thường, cần ăn uống đủ dinh dưỡng, điều tiết hợp lý, có thể khống chế các nhân tố gây bệnh. Bữa ăn hàng ngày phải nhẹ, dễ tiêu, ăn ít chất béo, ngọt. Chế biến thức ăn dùng dầu thực vật, rau nấu nhừ, dễ tiêu hóa, ăn ít, ăn làm nhiều bữa, không ăn quá no, như vậy có thể giảm nhẹ tổn thương mật, hạn chế phát triển chứng viêm mật và sỏi mật.

Đồ ăn nên dùng là bột mì trắng, bánh mì và các món ăn chế biến bằng mì; dầu thực vật; thịt nạc cầm thú, trứng, rau xanh nấu chín, nên ăn nhiều củ cải, rau xanh, các loại đậu, đậu tương, các loại quả chín (bỏ vỏ, bỏ hạt), dùng một lượng vừa phải mật ong, đường mía, mứt hoa quả, sữa tách bơ, nước quả, canh thịt nạc, nước chè, ít muối v.v.

Đồ ăn cần hạn chế:

Hạn chế mỡ, mỗi ngày khống chế chỉ dùng khoảng từ 20 - 40 gr, cần giảm cô-le-xtê-rôn, mỗi ngày cần giảm thì mức còn 300 mg. Khi bệnh phát ở thời kỳ cấp tính, cần phải nhịn ăn 1 - 2 ngày, hoặc chỉ ăn thức ăn lỏng như canh lòng trắng trứng, canh thịt bò, cháo bột gạo. Bệnh giảm ăn uống các món nấu đặc hơn, dần dần ăn các món nấu chín kỹ, giảm mỡ.

Đồ ăn hạn chế ăn và kiêng không ăn gồm: các loại bánh có nhiều dầu mỡ, các loại bánh rán nhân mỡ, mỡ lợn, pho-mát, tương lạc, dầu đậu tương, thịt mỡ, lạp xưởng, tim, gan, mật, hành tây, dừa, các loại đậu khô, táo chưa chín, đào mận, các loại quả có hạt, mứt hoa quả, sô-cô-la, hồ tiêu, ớt, bột ca-ri, giấm, bột hạt cải, nước có ga, chè pha đặc, cà phê, kem cốc, thuốc lá, rượu v.v...

6. ĐỒ ĂN CẦN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỊ VIÊM TUYẾN TỤY

Đồ ăn nên dùng:

Lương thực chủ yếu cần ăn bột mì trắng, bánh mì, và các món ăn chế biến bằng mì. Về dầu mỡ, chỉ ăn một ít dầu thực vật, dầu đậu tương. Về các loại thịt: chỉ ăn thịt nạc gia cầm, gia súc, ăn ít trứng. Về rau quả: rau cần nấu chín kỹ, chỉ nên ăn rau xanh; quả chín, quả không rắn quá, bỏ vỏ, bỏ hạt. Có thể ăn mật ong, đường mía, mứt hoa quả với lượng thích hợp. Về gia vị: chỉ ăn ít muối. Về đồ uống: có thể uống sữa tách bơ, nước hoa quả, canh thịt nạc, nước chè v.v.

Đồ ăn cần hạn chế:

Mỗi ngày, lượng mỡ chỉ được ăn hạn chế dưới 30 gr.

Những đồ ăn hạn chế ăn và kiêng gồm:

+ Các loại bánh có dầu mỡ, bánh rán nhân thịt mỡ, mỡ lợn, pho-mát, tương lạc, dầu đậu tương, thịt mỡ, thịt hộp, lạp xường, nội tạng (tim, gan, ruột. ..).

+ Các món ăn đầy hơi: hành tây, củ cải, dừa, các loại đậu khô, táo còn xanh, đào mận, các loại quả có hạt, mứt hoa quả, sô-cô-la, sữa đặc, hồ tiêu, ớt, bột ca-ri, giấm, bột hạt cải, nước có ga, nước chè đặc, cà phê, kem cốc.

+ Thuốc lá và rượu cần phải bỏ hẳn.

7. ĐỒ ĂN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI LÊN CƠN SỐT

Đồ ăn nên dùng: Sốt là chứng bệnh tiêu hao nghiêm trọng. Về nguyên tắc, yêu cầu các đồ ăn nhiệt lượng cao, nhiều đường, giảm mỡ và lượng chất a-bu-min thích hợp. Mỗi 1 kg thể trọng cần nhiệt lượng 40 ca-lo hoặc cao hơn. Vì tiêu hóa kém, nên đồ ăn cần nấu lỏng hoặc nhão như: cháo bột thịt, bột ngó sen, trứng gà, sữa bò v.v. Mỗi lần ăn 200 ml, ngày ăn 6 - 7 bữa để duy trì nhiệt lượng cần thiết. Nên phối hợp dùng nước chè xanh, nước hoa quả, nước thịt v.v. có lợi cho những người không muốn ăn.

Khi bệnh thuyên giảm, dần dần chuyển sang ăn toàn cháo, bột dễ tiêu và bánh ngọt, tiến tới ăn cơm. Cần phải ăn uống các món có đủ lượng chất a-bu-min, làm cho lượng a-bu-min của cơ thể bị tiêu hóa được bổ sung dần. Chất a-bu-min cần phải chiếm khoảng 10 - 15% tổng nhiệt lượng, mỗi 1kg thể trọng không ít dưới 1gr. Ngoài trứng và sữa là 2 món chính ra có thể

ăn thêm các món ăn chế biến từ đậu, trộn bột các loại hạt vào gạo, mì chế biến thành cháo bột... Các loại đường trong chất tinh bột, trong mật ong, nho... dễ phân giải và hấp thụ là nguồn cung cấp nhiệt trong các món ăn loãng và đặc phải chiếm trên 60% tổng nhiệt lượng trở lên. Cần tăng lượng vi-ta-min nhóm B, nhóm C. Nước cần bổ sung vượt quá lượng nước bài tiết ra khoảng 1kg, có thể uống nhiều nước chè loãng, nước hoa quả, nước chanh, nước rau xanh, nước thịt v.v.

Khi sốt cao, có thể ngậm miếng đường phèn, có lợi cho giảm sốt.

Đồ ăn cần hạn chế: Không nên chỉ dùng đường sắc-ca-rô tinh khiết. Ăn quá nhiều đồ ăn ngọt, sẽ ảnh hưởng đến tiêu hóa (không muốn ăn), khó hấp thụ dinh dưỡng và dễ gây đầy hơi. Lượng mỡ cần hạn chế trong 10 - 15% tổng nhiệt lượng. Muối mỗi ngày không được vượt quá 5 gr.

8. NHỮNG ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

Đồ ăn nên dùng: Cơm gạo tẻ và các món ăn chế biến từ bột mì, mỗi bữa nên dùng từ 150 - 200 gr (lượng đường chứa từ 180 - 240 gr).

+ Chất protein dùng thường ngày là: xương lợn, tụy lợn, chim bồ câu trắng, bò, thỏ, gà, vịt, cá, sò... trứng gà, trứng vịt, các món ăn chế biến bằng đậu v.v.; chất béo gồm: bơ, dầu thực vật v.v.

+ Đường: rau hàm lượng đường dưới 4% như: rau cải trắng, rau chân vịt, rau sup-lơ, rau cần, hành, củ cải, dưa chuột, mướp đắng, bí đao, cà v.v.

+ *Về hoa quả:* tốt nhất là lê, vì đặc điểm nổi trội của lê là có chứa 1 loại đường của lê rừng tương đương với đường chế biến bằng nho, nhưng tính chất thì hoàn toàn khác nhau. Các loại đường thông thường, sau khi vào cơ thể, lượng đường trong máu có thể tăng nhanh, còn đường trong quả lê ruột hấp thu chậm, nên không ảnh hưởng gì đến lượng đường trong máu. Chính vì thế lê tươi trở thành món hoa quả ăn tốt nhất đối với người mắc bệnh đái đường, có thể ăn nhiều, ăn thường xuyên được. Đồng thời cũng có thể ăn thêm các loại hoa quả khác

như: thảo quả, dưa hồng, dưa hấu, cam quýt v.v. để phòng phát sinh các chứng bội nhiễm.

Cần ăn nhiều, ăn thường xuyên bí ngô, hành tây, đậu bốn mùa. Bí ngô có thể giảm lượng đường trong máu, phòng trừ bệnh đái đường hôn mê và xơ cứng động mạch. Đem hành tây ép lấy nước uống hoặc nấu ăn. Đậu 4 mùa cũng có tác dụng giảm đường trong máu.

Ngoài ra, có 2 món ăn pha chế để dùng.

1. Bánh cám: Đem cám trộn với bột mì theo tỉ lệ: 3 : 1 (3 cám, 1 mì), cho thêm trứng gà, thịt nạc, rau xanh, dầu thực vật chế biến thành bánh hoặc nấu thành cháo bột. Loại bánh này có nhiều vi-ta-min B, dinh dưỡng toàn diện mà ít tinh bột, dùng thích hợp với người mắc bệnh đái đường.

2. Bánh tước mạch (tước mạch là lúa mạch dại, giống như yến mạch, thường dùng làm thức ăn cho gia súc): Dùng bột tước mạch chế biến thành bánh nướng. Bánh tước mạch dùng làm món ăn chính, có thể phòng bệnh đái đường hôn mê.

Đồ ăn cần hạn chế: Lượng cơm mỗi bữa cần giới hạn khoảng dưới 200 gr. Đường mía, mật ong, bánh ngọt cần phải rất hạn chế, ăn ít hoặc không ăn. Lượng đường hấp thụ vào cơ thể chủ yếu từ cơm và thức ăn, mỗi ngày khoảng dưới 200 gr, có thể dẫn đến sự thay thế nhanh chóng giữa chất béo và chất prôtêin, gây ra nhiễm độc xê-tôn.

Vì vậy, mỗi bữa cơm nên ăn 150 - 200 gr cơm. Cần hạn chế thích đáng lượng mỡ động vật chứa nhiều cô-le-xtê-rôn như gan, não tủy, lòng đỏ trứng gà, trứng cá v.v. để phòng tránh mắc chứng lượng cô-le-xtê-rôn cao trong máu.

9. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỊ VIÊM DẠ DÀY CẤP

Đồ ăn nên dùng: Ăn uống những món giầu dinh dưỡng mà dễ tiêu hóa. Kiêng thứ sinh lạnh mà cần nên ăn ấm nóng. Sau khi cắt cơn đau nên dùng đồ ăn nấu chín kỹ, mềm, ít bã, ít mỡ. Đợi sau khi triệu chứng đau giảm dần thì từ từ dùng các món ăn uống giầu chất a-bu-min bổ sung phần tiêu hao như gạo, mì, đường, tinh bột, bánh mì trắng, hoa quả ngọt dầm nát; rau và khoai

nấu như, các loại bí, củ cải, canh rau, dầu thực vật, cháo thịt, nước hầm gà, sữa bò, thịt chín nhừ (thịt cá, gà, bò non) v.v.

Ăn uống thường ngày cần suy nghĩ theo quan điểm bổ dịch như: dùng nhiều loại nước thuốc uống thay nước chè; mì gạo nấu cháo với nước thuốc; nước hoa quả v.v.

Đồ ăn cần hạn chế:

Trước hết nhịn ăn 1 - 2 ngày, rồi giảm dần. Nên ăn uống thức ăn lỏng bớt mỡ, đường, ăn số lượng ít và chia làm nhiều bữa. Có thể tạm thời ngừng ăn những đồ ăn như thịt tươi, trứng, sữa bò, đậu tương, đường mía và rau quả thô v.v. Trước khi bệnh tình chưa có chuyển biến tốt, cần kiêng không dùng bột hột cải, hồ tiêu, ớt, giấm, không ăn các loại thịt nướng, thịt rán, đặc biệt là thịt tái và các loại dưa chua, thịt chân giò hun khói, lạp xường, thịt hộp v.v. Tuyệt đối phải kiêng tất cả các loại rượu.

10. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI VIÊM DẠ DẦY MẠN TÍNH

Đồ ăn nên dùng: Khi không sốt, không ỉa chảy thì có thể ăn cơm nát, rau nấu chín kỹ, ăn nhiều bữa. Nếu người bệnh có triệu chứng thiếu máu, gầy còm, cần tăng thêm thỏa đáng chất a-bu-min và vi-ta-min, cần ăn gan quả cật, các món ăn chế biến bằng các loại đậu và các loại rau xanh, non v.v.

Những người vị toan ít, không muốn ăn, có thể cho nước canh vào cháo thịt để tăng dinh dưỡng và có thể kích thích tiết vị toan giúp tiêu hóa tốt. Trái lại, người vị toan quá nhiều, thường có cảm giác đói, lượng đường trong máu thấp, mồ hôi ra ít và nhức đầu, vì vậy nên ăn ít và ăn nhiều bữa, rút ngắn quãng cách giữa các bữa ăn, làm cho trong dạ dầy lúc nào cũng có một ít thức ăn và vị toan.

Trong ăn uống thường ngày, nên chọn dùng các loại thịt có mỡ như: thịt thỏ, thịt gà, cá, canh trứng, cháo trứng v.v.; các loại a-bu-min trong thực vật như: sữa đậu nành, tào phở v.v.; các loại mỡ kết tủa như bơ, pho-mát.

Nên ăn thường xuyên, ăn trong thời gian dài các loại cháo thuốc chế biến bằng gạo tẻ, gạo nếp; khiếm thực, y dĩ, sơn dược v.v., có tác dụng kiên tì bổ hư.

Đồ ăn cần hạn chế:

- Phải kiên quyết hạn chế ăn các món ăn kích thích có tính chất hóa học và tính chất cơ giới, các đồ ăn chua, cay, mì chính các loại thịt nhiều mỡ, không uống nước chè pha đặc, cà phê v.v. Đặc biệt, tuyệt đối không hút thuốc.
- Phải hạn chế ăn các đồ ăn sinh đầy hơi, thức ăn thô, nhiều xơ cứng như: hành, tỏi, củ cải, các loại thân rễ như: măng, khoai nước, rau cần, lá hẹ, các hạt quả cứng v.v.
- Phải hạn chế ăn uống các món ăn quá nóng, quá lạnh, hoặc kích thích mạnh.

11. MÓN ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC CHỨNG ỈA CHẢY CẤP TÍNH

Đồ ăn nên dùng: 1 - 2 ngày sau khi bệnh đã bớt, có thể dùng sữa loãng không đường và cháo bột gạo, hoặc bột mì sao chín hòa nước sôi, nước chè loãng, bột ngó sen, canh thịt nạc v.v. (cho vào một ít muối). Mỗi lần ăn không quá 200 ml, 1 ngày ăn 6 lần.

Sau khi hết ỉa chảy, dùng đồ ăn không có chất kích thích, ít cặn bã như: cháo gạo tẻ, cơm nát, chè bột sắn dây, các loại cháo bột dẻo như cháo đại mạch, tiểu mạch, yến mạch v.v.; các loại mì sợi, mì vằn thắn, mì ống, bánh mì trắng, bánh quy xốp v.v. Cũng có thể ăn một rau ít xơ như: rau chân vịt, rau cải trắng non, rau xà lách non v.v. và ăn cà chua (bỏ vỏ) nấu nhừ, táo, lê, đào, lựu v.v.

Sau khi khỏi bệnh, tăng dần các đồ ăn có chứa a-bu-min để bù lại phần bị tiêu hao khi đi tả. Nên dùng những đồ ăn ít để lại bã, dễ tiêu hóa có chất a-bu-min giá trị sinh lý cao như: sữa bơ tách mỡ, lòng trắng trứng gà, cá, thịt gà, thịt bê, thịt lợn nạc v.v. Về đồ uống cũng cần phải chú ý hồng trà và các vị thuốc như: khiếm thảo, hoài sơn, ý dĩ, hạt sen sau khi sắc kỹ có thể lấy nước thuốc làm đồ uống, và nấu cháo để bổ dưỡng tì vị.

Đồ ăn cần hạn chế: Thời kỳ ỉa chảy cấp tính thì phải nhịn ăn, để đường ruột được nghỉ hoàn toàn. Để tránh sự kích thích có tính hóa học và tính cơ giới, tất cả các đồ ăn nhiều chất xơ thực vật như: các loại củ, rễ, các loại rau dưa cứng, các loại thực phẩm chứa a-xít-cac-bon như: rượu bia, nước giải khát có ga, kẹo, đường sắc-ca-rô, a-xít hữu cơ và dầu mỡ v.v. đều phải tạm ngừng sử dụng. Phải kiêng gia vị cay, chua như: hồ tiêu, ớt, giấm, và kiêng cà phê, thuốc lá, rượu, nước hoa quả chua.

Đồ ăn uống cần nóng, nhất thiết không ăn đồ ăn có chất tanh, thời kỳ vừa mới bình phục, càng không được ăn những đồ ăn như sữa bò chưa tách mỡ, trứng, thịt mỡ, nước đường đặc, bánh rán mỡ v.v.

12. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC BỆNH ỈA CHẢY MẠN TÍNH

Đồ ăn nên dùng: Chứng ỉa chảy mạn tính, làm cho trướng bụng, có cảm giác đè nặng, bụng sôi, đi ỉa nhiều lần làm cho cơ thể thiếu dinh dưỡng. Phân nước tiểu hôi thối do tính kiềm nhiều bọt, mầu nâu nhạt, ít dịch nhầy.

Căn cứ vào bệnh tình trên, có thể dùng đồ ăn như bột gạo, bánh mì trắng, mì vằn thắn, rau quả v.v. Tất cả phải được nấu chín kỹ.

Vì thiếu dinh dưỡng nên sau khi khỏi bệnh cần được bổ sung ngay, có thể ăn thịt gà, thịt lợn nạc, thịt thỏ, thịt chim bồ câu, cá, thịt bò non và rau, bí tươi.

Đồ ăn cần hạn chế: Trong thời gian phát bệnh, không được ăn thịt muối, thịt nướng, thịt chân giò hun khói, thịt hộp, và các loại cá có nhiều mỡ. Không được ăn các món ăn rán, nướng và sữa bò.

13. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC BỆNH ỈA CHẢY MẠN TÍNH DẠNG LÊN MEN

Đồ ăn nên dùng: Ỉa chảy dạng lên men là do vi khuẩn lên men (trong đó chủ yếu là trực khuẩn đại tràng), làm cho thức ăn là rau quả có xơ và gạo, mì không tiêu hóa hết, sinh ra a-xít và khí thể, kích thích đại tràng, làm cho đại tràng co bóp không ngừng dẫn đến ỉa chảy, phân có mùi hôi thối, ít bọt, sền sệt mầu nâu, và nhiều dịch nhầy.

Vì vậy, có thể ăn cơm gạo tẻ, cháo, mì sợi, bánh bao hấp, bánh bích quy nhạt, một ít trứng gà nấu chín, thịt nạc, thịt lườn gà, thịt thỏ, thịt bê, thịt cá v.v. và nhất thiết phải nấu chín nhừ; có thể ăn rau xanh, các loại bí, cà chua (bỏ vỏ), uống nước chè pha loãng và nước hoa quả v.v.

Khi bình phục, có thể ăn thêm gừng tươi, giấm (làm bằng gạo), tỏi v.v. để tăng thêm tác dụng chữa bệnh.

Đồ ăn cần hạn chế: Không được ăn các món ăn rán, nướng, sữa bò. Hạn chế cả lượng và chất các loại đồ ăn có đường như: gạo lứt, bánh mì đen, các món chế biến bằng bột mì, khoai, khoai môn, kẹo, đậu khô các loại và các loại rau có xơ dễ lên men lại khó tiêu (các loại củ, củ cải) và hoa quả v.v. Tuyệt đối không được ăn những đồ ăn có dầu mỡ, các đồ ăn gây lạnh.

14. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC CHỨNG BÍ ĐẠI TIỆN

Đồ ăn nên dùng: - Đồ ăn chế biến từ thực vật, có xơ, dễ hấp thụ.

- Cơm gạo tẻ giã không kỹ quá, các loại thực phẩm chế biến bằng gạo, bột mì, bánh mì đen, yến mạch v.v. tương đối nhiều chất xơ, nấu chín kỹ ăn sẽ giúp chữa khỏi táo bón.
- Các loại rau nên dùng nhiều lá rau như rau chân vịt, rau dền.
- Các loại củ như: củ cải, ngó sen, mã thầy, khoai v.v.
- Các loại bí như: bí đao, bí ngô.
- Đậu hòa lan, hoa súp-lơ.

- Nấm và các loại tảo biển như: nấm hương, côn bố, hải đới, mộc nhĩ, rau cúc, kẹo quỳnh chi v.v. giầu a-bu-min, hấp thụ nước tốt, lại chứa sắt, đồng.
- Các loại hoa quả giầu chất xơ thực vật, chứa a-xít hữu cơ, có thể phát sinh khí thể làm cho co bóp của ruột tăng lên; thủy phần trong thức ăn cao, làm cho bài tiết tốt.
- Có thể ăn táo, lê, nho, hồng, hạnh nhân, đào, mận, thảo mai, cam quýt, chuối v.v. Đặc biệt chuối tiêu, là loại quả có hiệu quả phòng và chữa bệnh táo bón tốt nhất. Nhưng không nên ăn quá nhiều, mỗi ngày ăn khoảng 3 - 4 quả là vừa.

Đồ uống cho thêm mật ong, đường mạch nha, nước quả, đường sắc-ca-rô, đường sữa v.v. Các loại đồ uống này đều là chất gây men trong ruợt, co bóp của ruột tăng, giúp bài tiết tốt, trong đó sữa đường có tác dụng chống táo bón tốt hơn đường sắc-ca-rô. Tuy nhiên, không nên dùng thường xuyên.

Đối với trẻ em bị táo bón, có thể cho uống nước pha 5% mật ong, hoặc cho ăn cháo gạo tẻ pha 2 - 10% sữa đặc có đường, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 5 - 10 gr.

- Các loại dầu mỡ: mỡ có tác dụng làm cho co bóp của ruột tăng, và nhuận tràng.
- Nên ăn một lượng thích hợp dầu đậu tương, dầu đậu, dầu trám, dầu vừng, thịt loài thú có nhiều mỡ, cá v.v.
- Sáng sớm uống 1 thìa pa-ra-phin lỏng sẽ khỏi chứng táo bón.
- Sự kích thích của đồ uống đông lạnh có thể làm neo bóp của ruột tăng lên. Người khỏe mạnh, sáng sớm, lúc chưa ăn sáng, uống 1 bát nước lạnh, có thể giúp dạ dầy kết tràng phản xạ bài tiết.
- Đồ uống lên men như nước hoa quả, nước có ga... có hiệu quả chữa khỏi chứng táo bón.
- Gia vị như bột hạt cải, hồ tiêu, gừng trần bì cũng có tác dụng kích thích nhu động ruột, có thể dùng một ít làm đồ gia vị.

Đồ ăn cần hạn chế:

Thịt, trứng các loại phân giải chân tích ở trong dạ dầy, ruột sẽ làm cho co bóp của ruột giảm, thậm chí còn biến chất, cần phải hạn chế dùng.

15. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC CHỨNG LOÉT DẠ DÀY DO TIÊU HÓA

Đồ ăn nên dùng: Sự phát sinh, phát triển của căn bệnh này nặng hay nhẹ, bệnh kéo dài hay ngắn, có tái phát hay không đều quan hệ mật thiết với dinh dưỡng ăn uống, vì vậy tự liệu bằng dinh dưỡng của các bữa ăn càng quan trọng. Nguyên tắc ăn uống là phải làm cho dạ dày được nghỉ ngơi thích đáng, giảm nhẹ gánh nặng, ức chế dịch dạ dầy phân tiết, làm cho vết loét lành lại và đề phòng tái phát. Ăn uống theo giờ, theo định lượng, ăn ít chia làm nhiều bữa, tránh ăn quá no, bảo đảm đủ dinh dưỡng.

Dinh dưỡng ăn uống trong các giai đoạn phát bệnh bố trí như sau:

1- Thời kỳ xuất huyết: - Bệnh tình nghiêm trọng nhất của bệnh loét do tiêu hóa là: đi tả ra máu hoặc nôn ra máu, cũng là trọng điểm tiết chế ăn uống. Khi chảy máu cấp (đi tả ra máu hoặc nôn ra máu) từ ngày thứ nhất đến ngày thứ 2 phải nhịn ăn. Giữ cho thân thể tuyệt đối yên tĩnh để cho dạ dầy, ruột được hoàn toàn nghỉ ngơi, bổ sung dung dịch đường glu-cô cho cơ thể, khi cần phải tiếp máu. Nhưng tuyệt đối không ăn gì, làm cho trong dạ dầy rỗng không, sinh ra co bóp mạnh, tăng thêm phân tiết, không có lợi cho bệnh loét.

Ngày nay nhiều thầy thuốc chủ trương trong những ngày chảy máu, tùy tình hình cụ thể có thể cho người bệnh ăn nóng chất lỏng không gây kích thích như: nước cháo, cháo bột ngó sen, cháo gạo tẻ lọc lấy nước v.v. Mỗi lần không nên quá 100 ml. Ngày thứ 3 sau khi cầm máu, mới chuyển sang ăn đồ ăn lỏng, không chứa đường sữa như: cháo thịt ninh nhừ, lọc lấy nước.

2- Thời kỳ sau khi cầm máu ăn hoàn toàn chất lỏng. Dạ dầy giảm đau, đại tiện còn lẫn máu hoặc sau khi cầm máu 3 - 4 ngày có thể ăn nhiều thêm những đồ ăn không có hạt, có bã như nước cháo thịt (không ăn nước thịt quá đặc), canh trứng, cháo bột mã thầy, bột sắn dây v.v.

Nếu như bụng không đau trướng, đầy hơi có thể ăn một ít sữa bò có đường và sữa đậu nành. Bắt đầu ăn 1 - 2 ngày, mỗi bữa ăn 150 - 200 ml, sau đó có thể giữ mức 200 ml, mỗi ngày 6 - 7 lần.

Nếu như sau khi uống nếu cảm thấy sôi bụng, đầy hơi hoặc đi tả thì ngừng lại ngay không được dùng nữa.

Trong nước canh, nước cháo thịt có thể cho vào lòng đỏ trứng gà hoặc cả lòng trắng và nấu chín; cũng có thể dùng lòng trắng trứng gà quấy với đường sắc-ca-rô uống với nước sôi; để bổ sung dinh dưỡng.

Tất cả đồ ăn phải giữ nóng bằng nhiệt độ cơ thể, không được quá lạnh hoặc quá nóng.

3- Thời kỳ đồ ăn ở dạng sền sệt. Sau khi xuất huyết 2 tuần hoặc khi dạ dầy đau nhiều lần, nhưng phân không lẫn máu, có thể ăn thức ăn đặc sền sệt mỗi ngày 5 - 6 bữa. Khi bắt đầu thử ăn sữa bò, cháo bột ngó sen, cháo trứng gà, nếu không cảm thấy đau cho vào canh thịt xay nát 30 gr mì sợi mềm, ăn mỗi ngày 2 lần thay cho uống nước cháo. Ngoài ra ăn một ít bánh mì, bánh mì bẻ nhỏ ngâm vào sữa bò ăn dần dần, mỗi ngày ăn 1 - 2 tấm bánh mì. Cũng có thể ăn bánh mì nướng, bánh bích quy cùng với bơ. Nếu thấy trướng bụng thì cần kiêng đường và sữa.

4- Thời kỳ ăn cơm nát. Để thúc đẩy làm lành chỗ loét, cần phải tăng thêm lượng chất a-bu-min, mỗi ngày cần 75 - 90 gr. Dùng cơm nát, bánh mì, bánh bao, mì sợi làm lương thực chủ yếu. Ăn thêm các món ăn nấu chín nhừ như: thịt cá, thịt lườn gà non, trứng, rau thái nhỏ, cà chua, mã thầy, khoai v. v.

Nước hoa quả không chua quá và sữa, mỗi ngày uống vài lần.

Có thể ăn bánh mì, bánh quy với bơ mỗi ngày 5 - 6 bữa.

5. Ăn uống dinh dưỡng thời kỳ bình phục. Khi bệnh tình đã ổn định, đại tiện phân không lẫn máu, dạ dầy không đau hoặc chỉ đau nhẹ, tức là người bệnh đã hoạt động nhẹ nhàng bình thường, có thể ăn nhiều bữa trong ngày (3 bữa chính, 2 bữa phụ) nhu cầu dinh dưỡng như những người bình thường khác. Phương pháp chế biến thức ăn chủ yếu là hấp, hầm, luộc, xào.

Ngoài 3 bữa chính cơm nát, thức ăn nấu nhừ, còn cần phải ăn bữa phụ như sữa bò, trứng hấp, bánh mì bơ.

Đồ ăn cần chọn có chứa chất a-bu-min thực vật, chứa sắt... để bù đắp những tiêu hao trong thời kỳ đau ốm, để chóng bình phục sức khỏe.

Đồ ăn kiêng: Kiên quyết hạn chế ăn uống những đồ ăn kích thích dạng hóa học, những đồ ăn chua cay, kiêng ăn mì chính, nước thịt quá đặc, nước chè pha đặc, cà phê. Tuyệt đối không uống rượu, không hút thuốc lá. Không ăn những đồ ăn sinh khí

thế, khô cứng, nhiều bã như: hành, tỏi, củ cải, không ăn đồ ăn loại củ, rễ như: măng, khoai môn, rau cần, lá hẹ, nhân hạt quả v.v.

Không được dùng những đồ ăn uống quá lạnh, quá nóng hoặc đồ ăn kích thích mạnh.

16. ĐỒ ĂN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC BỆNH HUYẾT ÁP CAO

Đồ ăn nên dùng: Nguyên tắc dinh dưỡng liệu pháp, chứng huyết áp cao là: hạn chế thích đáng nhiệt lượng và muối ăn, ít dùng đồ ăn giầu cô-le-xtê-rôn và mỡ động vật bão hòa a-xít béo; các loại rau quả giầu vi-ta-min C và chứa tương đối nhiều muối ma-giê.

Táo chứa nhiều nguyên tố ka-li, có thể giúp loại bỏ muối na-tri trong cơ thể, có lợi cho việc hạ huyết áp, có tác dụng phòng bệnh huyết áp cao và chảy máu não. Vì vậy nên ăn nhiều táo.

Những người mắc bệnh huyết áp cao ở thời kỳ thứ nhất, thứ 2, không mắc bệnh bội nhiễm và trọng lượng cơ thể lại không vượt quá trọng lượng quy định, để duy trì bình thường chức năng của các bộ phận trong cơ thể thì lượng a-bu-min nguyên chất mỗi ngày cung ứng cho cơ thể vẫn theo tiêu chuẩn 1 gr cho một kg thể trọng, a-bu-min của động thực vật thì cần một nửa. Chất a-bu-min động vật nên lựa từ cá, gà, thỏ, thịt bò, sữa bò và sữa bò chua, còn dùng nhiều a-bu-min từ đậu để bổ sung. Thịt lợn nạc và trứng gà cần dùng rất hạn chế! Nếu bị bệnh về động mạch vành thì tốt nhất là không ăn thịt và trứng để hạn chế cô-le-xtê-rôn (kể cả tim, gan, tủy, não). Nếu như chức năng của thận không ổn, lượng đạm phi a-bu-min trong máu tăng thì căn cứ vào bệnh tình nặng nhẹ, hạn chế lượng a-bu-min để giảm nhẹ gánh nặng cho thận.

Các loại muối vô cơ dù là nguyên tố vĩ lượng hay nguyên tố vi lượng. Trong bữa ăn hàng ngày phải có lượng thích hợp để đáp ứng nhu cầu của cơ thể.

Những người mắc bệnh huyết áp cao, trong ăn uống cần đặc biệt chú ý cung cấp đủ ka-li, na-tri, ma-giê. Nhu cầu nhiều hay

ít cần căn cứ vào bệnh tình nặng hay nhẹ của từng người mà đáp ứng thỏa đáng.

Đồ ăn cần hạn chế:

Không ăn nội tạng (tim, gan, ruột...) động vật, lòng đỏ trứng gà và những đồ ăn lượng cô-le-xtê-rôn cao. Ăn ít thịt cầm thú lượng mỡ cao, ăn ít lòng đỏ trứng, trứng cá, não, tủy, bơ, pho mát và tim, gan, tốt nhất là không ăn. Cần bỏ hẳn rượu, thuốc lá.

Khi chế biến thức ăn dùng dầu thực vật, không dùng mỡ lợn.

Cần hạn chế tổng nhiệt lượng, mỗi kg tiêu chuẩn thể trọng chỉ cần nhiệt lượng 25 - 30 ca-lo hoặc thấp hơn 1 chút cần hạn chế đồ ăn có tính chất kích thích gia vị như: mì chính, bột gây men (có chứa na-tri) và muối ăn.

Cần hạn chế dùng gia vị đắng, cay như: bột hạt cải, bột gừng v.v.

Không dùng những đồ uống gây hưng phấn cơ thể gây tăng huyết áp như: cà phê, nước chè đặc, rượu, nước có ga, nước thịt qua đặc v.v.

17. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC CHỨNG BỆNH VỀ TIM

Đồ ăn nên dùng: Nguyên tắc ăn uống dinh dưỡng liệu pháp đối với bệnh về tim mạch:

1) Lượng dinh dưỡng cần cung ứng phải căn cứ vào thể chất, bệnh tình, và cường độ hoạt động của người bệnh mà quyết định để có thể duy trì thể trọng dưới mức tiêu chuẩn. Ví dụ người có thể trọng 60 kg, mỗi ngày tổng nhiệt lượng cần là 1800 - 2000 ca-lo, chất a-bu-min 60 - 70 gr, mỡ 50 - 60 gr, đường 280 - 300 gr, muối ăn dưới 5 gr.

2) Thực đơn và chế biến: Thực đơn nên đa dạng, chế biến thức ăn cần theo nhu cầu ăn thức ăn lỏng, đặc... và nên chia ra ăn thành nhiều bữa trong ngày.

Trừ những đồ ăn phải kiêng như: đồ ăn dễ kích thích, rượu, thuốc lá, ngoài ra có thể tự do lựa chọn, để duy trì sức khỏe và nâng cao chất lượng thực phẩm.

Cần chú ý xem cấu tạo của máu có gì khác thường như: khi cô-le-xtê-rôn cao, gli-xê-rin cao, thì phải khống chế lượng mỡ động vật hạn chế lượng cô-le-xtê-rôn trong các bữa ăn một ngày không vượt quá 300 mg.

3) Ngày ăn chay: khi bệnh trạng được chuẩn đoán rõ ràng, mỗi tuần nên ăn uống thanh đạm một ngày, không dùng mỡ và chất a-bu-min động vật, tức là ngày ăn chay. Điều đó giúp loại trừ chất phế thải a-bu-min và mỡ quá nhiều, để giảm nhẹ gánh nặng (làm việc quá sức) cho tim, thận.

4) Đồ ăn dinh dưỡng nên dùng gồm: sữa bò, thịt gà, cá các loại, thực phẩm chế biến từ đậu, cơm gạo tẻ, cháo, bột mì trắng, vằn thắn mì, bột sắn dây v.v... Rau tươi nên dùng: rau muống, rau cần, rau cải, rau xà lách, cà chua, đậu cô-ve.... Hoa quả nên ăn: chuối tiêu, táo, nho, cam đường, anh đào, khế v.v...

Ngoài ra có thể ăn các loại bánh ít đường, mỡ như: bánh nướng, bánh qui v. v.

Ăn uống hàng ngày của người mắc bệnh về động mạch vành thì tốt nhất là ăn chay. Ăn nhiều rau tươi, ăn ít chất tanh, mỡ, không ăn đồ ăn lượng cô-le-xtê-rôn cao như các loại tim, gan, phổi... động vật.

Nếu phát hiện thấy người bệnh có xu thế tăng lượng mỡ trong máu thì nên ăn nhiều tỏi, củ cải, rau cần, ngô, sơn tra v.v.

Đó cũng là những thực phẩm làm giảm mỡ trong máu.

Cần ăn uống hợp lý, tránh béo phì để không bắt tim làm việc quá sức, duy trì hoạt động bình thường của động mạch vành.

Đồ ăn cần hạn chế:

- Không ăn: các loại thịt, mỡ, thực phẩm gia vị có chất kích thích, rượu, bia, thuốc lá v.v...
- Chức năng tim không tốt thì phải hạn chế ăn muối.

18. ĐỒ ĂN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC BỆNH VIÊM THẬN CẤP TÍNH

Đồ ăn nên dùng: Khi những triệu chứng điển hình đã rõ, có thể trong 1 - 2 ngày ăn thay cơm bằng hoa quả, cháo tinh bột. Nếu không ăn được, có thể dùng đồ ăn theo nguyên tắc: nhiệt lượng

mỗi ngày được cung cấp khoảng 2.000 calo; chất a-bu-min 0,5 gr trên 1 kg thể trọng hoặc 30 - 35 gr trong một ngày. Dùng loại a-bu-min chất lượng tốt như sữa, trứng, thịt nạc. Muối ăn mỗi ngày 2 - 3 gr (5 ml xì dầu tương đương 1 gr muối). Đường và mỡ không hạn chế, chỉ cần hợp khẩu vị và khả năng hấp thụ của người bệnh. Không được miễn cưỡng ăn, đề phòng nôn mửa. Lượng nước uống vào cơ thể thì tùy theo tình hình phù thũng và bài tiết nhiều ít ra sao mà định liệu. Thông thường 1 ngày bài tiết ra 1000 ml. Dùng nước hoa quả và canh rau để bổ sung một phần nhiệt lượng, vi-ta-min và muối vô cơ. Nếu như xuất hiện hiện tượng đái ít (24 tiếng nước tiểu dưới 400 ml) thì phải điều chỉnh lượng nước tránh trở thành chứng bệnh đái ra máu, bắt tim làm việc quá sức, dẫn đến suy tim. Điều tiết chất điện giải, chú ý lượng hấp thụ muối ăn và Ka-li, na-tri. Căn cứ vào tình hình phù thũng để quyết định ăn uống sử dụng ít muối, không muối hoặc giảm na-tri. Ka-li vốn lợi tiểu, nhưng do chứng viêm xảy ra đái ít, bí đái, Ka-li thải ra bị trở ngại, lượng Ka-li trong máu tăng đến giới hạn nhất định, có thể sinh ra trúng độc, thì nên ít dùng các loại đồ ăn chứa nhiều Ka-li như rau xanh, táo tầu, đậu đỏ, đậu đen và các loại nấm.

Khi bệnh chuyển biến theo chiều hướng tốt thì nên tăng thêm lượng và chất của đồ ăn như tăng sữa bò, cháo thịt nạc, mì sợi v.v...

Khi khỏi bệnh, các bữa ăn trở lại bình thường, 1 gr chất a-bu-min trên 1 kg thể trọng trong 1 ngày, chọn loại a-bu-min chất lượng để bổ sung phần bị tiêu hao.

Dưa hấu bổ thận, có tác dụng lợi tiểu. Bệnh thận ở giai đoạn đầu, dùng nhiều dưa hấu điều trị rất có hiệu quả. Những người bệnh, chân, tay, mặt phù nề, thường dễ cảm thấy mệt mỏi, ăn nhiều dưa hấu rất thích hợp, số lượng không cần hạn chế. Tuy nhiên, những người về mùa hè tay chân hay giá lạnh thì không thể ăn nhiều dưa hấu.

Đồ ăn cần hạn chế: Những người bệnh ở dạng nhẹ hơn thì hạn chế a-bu-min và muối ăn. Khi bệnh trạng đã rõ, thì còn phải dứt khoát hạn chế dinh dưỡng, đặc biệt lượng a-bu-min mỗi ngày chỉ giới hạn 20 - 40 gr, lượng muối ăn không vượt quá 3 gr, nhờ vậy giảm được chất thải trong cơ thể. Bệnh tình chuyển biến tốt sau nửa năm, đến 1 năm, vẫn phải dùng đồ ăn ít muối, tiêu chuẩn mỗi ngày không quá 2 - 5 gr.

19. ĐỒ ĂN KIÊNG ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI MẮC BỆNH VIÊM THẬN MẠN TÍNH

Đồ ăn nên dùng:

Cần duy trì lượng dinh dưỡng theo nhu cầu hàng ngày. Chú ý cách chế biến món ăn, cải thiện thời gian và số lần ăn, giúp người bệnh ăn ngon miệng, đảm bảo lượng dinh dưỡng được hấp thụ đầy đủ, để phòng bệnh thiếu máu, duy trì thể trọng và năng lực hoạt động. Nếu khi thấy toàn thân phù nề và a-bu-min trong nước tiểu (mỗi ngày 20 gr trở lên, 4 +) cần phải nâng lượng a-bu-min hấp thụ 1- 1,5 gr trên một kg thể trọng trong 1 ngày. Dùng a-bu-min chất lượng và các đồ ăn bổ sung hàm lượng sắt cao như: gan, các loại trứng, táo, vi-ta-min B12, vi-ta-min C v.v... để chữa phù nề và đề phòng bệnh thiếu máu. Dưa hấu lợi thận, có thể ăn thường xuyên.

Nếu phù nề không nghiêm trọng lắm thì không cần hạn chế lượng nước uống vào cơ thể. Bình thường nên dùng nhiều nước rau, nước hoa quả, nước đậu đỏ, canh bí đao, ý dĩ, có tác dụng, giải nhiệt, lợi tiểu, tiêu độc v.v...

Đồ ăn cần hạn chế: Nhất định phải giảm lượng muối trong ăn uống, mỗi ngày chỉ cần dưới 5 gr.

20. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC CHỨNG SUY KIỆT CHỨC NĂNG DO THẬN CẤP TÍNH.

Đồ ăn nên dùng: Nguyên tắc ăn uống và biểu hiện lâm sàng của căn bệnh này là:

1. Thời kỳ đái ít - Người bình thường lượng nước đái mỗi ngày là 1.500 ml; lượng nước đái mỗi ngày dưới 400 ml là bệnh đái ít, dưới mức 100 ml là bệnh bí đái, trẻ em giảm một nửa. Thời kỳ đái ít bình quân kéo dài 10 - 14 ngày, người nào bị kéo dài quá 1 tháng hậu quả sẽ rất xấu, chức năng của thận khó phục hồi như cũ. Trong nước tiểu xuất hiện a-bu-min, hồng huyết cầu.

Chất điện giải rối loạn, lượng Ka-li trong máu cao, lượng na-tri giảm, dịch thể quá nhiều, dẫn đến phù nề phổi, não, huyết áp tăng, suy nhược cơ thể, buồn nôn, nhức đầu, định hướng khó khan, biểu đạt trì độn, thậm chí không tỉnh, co giật hôn mê. Nếu không kịp thời khống chế thì sẽ sinh ra chứng nhiễm độc nước tiểu.

Nguyên tắc ăn uống ở thời kỳ đái ít chủ yếu là duy trì cân đối chất điện giai và nước và khử độc tố của chứng nhiễm độc nước tiểu. Nhiệt lượng cần cho cơ thể người bệnh, nói chung mỗi ngay duy trì tổng nhiệt lượng khoảng 1.200 - 1.500 ca-lo. Nguồn nhiệt lượng cung cấp chủ yếu từ đường, chất béo; có thể loại tinh bột lượng a-bu-min thấp hoặc tìm cách khử a-bu-min đi như: bột lạc, bột mì, bột mã thầy, bột ngó sen v.v... và cho thêm sữa, lòng đỏ trứng gà, bơ v.v... chế biến thành bánh hoặc nấu chè. Chất a-bu-min cung ứng mỗi ngày cần 20 - 25 gr. Dùng thực phẩm có chứa a-bu-min chất lượng có đủ a-xít a-min như: sữa bò, trứng gà, cá và thịt nạc v.v. . lượng nước bổ sung cho cơ thể, cần duy trì nguyên tắc "nhập đủ phần xuất ra, thà ít không cần nhiều", thông thường với cơ số 500 ml, bù lượng nước thải ra (đái, phân, mồ hôi, nôn). Những bệnh nhân nôn mửa nghiêm trọng hoặc hôn mê không thể ăn uống được, có thể truyền vào qua mũi hoặc thực quản. Dùng sữa tươi 200 gr, trứng gà 2 quả, bơ 30 gr, đường hoặc đường glu-cô 100 gr, đem tất cả chế biến thành nước hồ nước cháo.

Khi thời kỳ đái ít kéo dài quá 10 ngày, đạm phi a-bu-min trong máu 150 mg%; đạm trong nước tiểu 8 mg%; lượng Ka-li trong máu cao, phù nề phổi, não, nôn mửa liên tục, xuất hiện hôn mê v.v... dẫn đến suy thoái thận vào thời kỳ cuối, khống chế bằng ăn uống hiệu quả rất ít, cần phải kịp thời cứu vãn bằng cách đặc biệt mới có thể tránh khỏi mắc chứng nhiễm độc nước tiểu.

2. Thời kỳ đái nhiều - Lượng nước tiểu mỗi ngày đạt 400 ml, tức là bắt đầu thời kỳ đái nhiều, có thể tăng dần đến 200 ml trở lên. Đạm phi a-bu-min trong máu giảm dần, phù nề tiêu dần, chứng tỏ chức năng thận từng bước phục hồi. Ăn uống ở thời kỳ đầu đái nhiều vẫn trên cơ sở giảm a-bu-min, tăng thích đáng lượng Ka-li, na-tri và nước.

Một tuần sau khi bệnh tình tương đối ổn định chứng nhiễm đạm trong máu giảm, có thể nâng lượng a-bu-min lên 0,5 - 0,8 gr trên 1 kg thể trọng trong 1 ngày, và cần tăng vi-ta-min, sắt để bổ sung những hao tổn trong giai đoạn trước.

Bệnh tình thuyên giảm nhiều, tăng lượng chất a-bu-min lên 1 gr trên 1 kg thể trọng trong một ngày. Lượng nước đưa vào cơ thể nên theo tỉ lệ 2/3 lượng nước tiểu hoặc ít hơn; nếu nhiều hơn có thể kéo dài thời kỳ đái nhiều.

3. Thời kỳ hồi phục - Tỉ lệ tử vong do chứng suy kiệt chức năng thận cấp tính tương đối cao; do y học phát triển, đã giảm từ 90% trước đây nay còn khoảng 30%.

Đối với thanh thiếu niên mắc bệnh, nếu phát hiện và điều trị sớm thì sức khỏe chóng được phục hồi. Nhưng những người bệnh nặng, trải qua 6 - 12 tháng sau vẫn có khi chức năng thận vẫn chưa tốt thì phải kiên trì lâu dài ăn uống giảm lượng muối, chất a-bu-min không được dưới 1 gr trên 1 kg thể trọng trong một ngày.

Duy trì định kỳ kiểm tra, kịp thời khống chế sự tái phát.

Đồ ăn cần hạn chế:

Hạn chế dùng a-bu-min thực vật để khống chế đạm phi a-bu-min. Để đề phòng tăng Ka-li trong máu cần hạn chế dùng đồ ăn nhiều ka-li như các loại nấm, rau xanh, khoai tây và các loại đậu.

Nói chung phải giữ nguyên tắc giảm muối trong các bữa ăn (mỗi ngày 2 - 5 gr). Nếu như khi xuất hiện tình trạng giảm đạm và Na-tri trong máu, thì phải theo tình hình xét nghiệm máu và lời khuyên của thầy thuốc để quyết định lượng muối ăn cần dùng.

21. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC CHỨNG SUY KIỆT CHỨC NĂNG THẬN MẠN TÍNH

Đồ ăn nên dùng: Do chức năng thận yếu, thời kỳ làm thay đổi chức năng phát triển làm đạm phi a-bu-min trong máu tăng đến 40 mg %, đạm trong nước tiểu đến 25 mg %, an-dê-hít trong máu đến 2mg.

Người mắc bệnh biểu hiện mệt mỏi, ăn uống giảm, nhức đầu, đái đêm, nước đái nhiều, trọng lượng cơ thể giảm, thiếu máu. Hiện tượng đó gọi là chứng thiếu máu nghèo đạm hoặc chứng nước tiểu nhiễm độc.

Nguyên tắc dinh dưỡng của thời kỳ suy thận mạn tính là "tăng cường kiểm tra, dùng thuốc thỏa đáng, dinh dưỡng hợp lý.

Về mặt dinh dưỡng, trước hết cần cung cấp lượng nước và chất điện giải thích hợp để làm cho chất thải trong máu không tích tụ quá nhiều mới có thể cải thiện bệnh tình. Vì vậy phải căn cứ vào tình hình chức năng của thận mà quyết định lượng a-bu-min và nhiệt lượng cần cung cấp. Nếu như an-đê-hit nội sinh thải đạt 10 ml trên 1 phút trở lên, nhiệt lượng 1.800 - 2.000 calo chất a-bu-min 20 - 25 gr; thải đạt 5 - 10 ml/phút, nhiệt lượng là 1.500 - 1.800 calo, chất a-bu-min 20 - 25 gr; thải đạt 5 mg/phút trở xuống, nhiệt lượng là 1.000 calo trở lên, chất a-bu-min 18 - 20 gr. A-bu-min chất lượng tốt hầu hết có trong trứng và sữa, có thể giúp cho nguyên tố N trong nước tiểu cùng với a-xít a-min tạo tác dụng bổ sung cho nhau tạo thành chất a-bu-min, từ đó mà hạ thấp nhiệt lượng N trong nước giải. Để không khế a-bu-min và có thể giữ được nguồn nhiệt lượng, cần phải dùng tinh bột lượng a-bu-min thấp như bột ngó sen, bột mã thầy, bột lạc hoặc bột mì. (bột mì sau khử a-bu-min do cục lương thực Thượng Hải chế biến, ở Quảng Châu gọi là bột mì lọc). Cố gắng giảm sử dụng gạo, bột mì, nhiệt lượng còn lại có thể dùng sữa, bơ, mỡ để bổ sung.

Để điều tiết mức bình quân nước và chất điện giải, trong ăn uống cần dùng biện pháp sau:

1. Mức nước cân bằng - Suy kiệt chức năng thận mạn tính, chức năng lọc giảm đi; thường cần phải có lượng nước thích đáng để bài tiết các chất thải, nếu không kiêng kị đặc biệt, bài tiết bình thường, có thể không hạn chế được lượng nước. Nếu lượng nước tiểu giảm ít, khi mỗi ngày tăng trọng vượt quá 1 kg, cần phải hạn chế lượng nước tiếp nhận vào cơ thể, duy trì mức 400 ml bù vào lượng nước thải ra ngày hôm trước (bao gồm nước tiểu, nôn mửa, xuất huyết, mồ hôi...)
2. Mức Na-tri cân bằng - Khi không thấy có hiện tượng phù nề, không cần hạn chế lượng Na-tri hấp thụ vào. Những người suy tim và huyết áp cao, lượng Na-tri hấp thụ vào cần hạn chế 1 gr mỗi ngày. Ngoài ra nếu điều tiết can-xi và ka-li thì phải chú ý kết quả xét nghiệm lâm sàng và hướng dẫn của thầy thuốc để kịp thời cung ứng.
3. Để đề phòng sau chứng suy kiệt chức năng thận mạn tính diễn biến xấu, những năm gần đây nhiều nơi tiến hành liệu pháp "thẩu tích" và tách a-bu-min đạt hiệu quả tương đối tốt. Tuy nhiên cần nói rõ rằng do bệnh trạng kéo dài, trong khi nghiêm

khắc khống chế việc ăn uống, một số bệnh nhân ăn uống giảm muối, giảm a-bu-min, tăng tinh bột không hợp khẩu vị, không thể kiên trì được, vì vậy bệnh tình dần dần tăng lên nguy kịch, dẫn đến giai đoạn cuối cùng là xuất hiện chứng nhiễm độc nước tiểu, đối với trường hợp như vậy cần phải kịp thời điều tiết ăn uống.

Thực đơn tinh bột mì có chứa ít ka-li và a-bu-min là:

Ăn sáng: sữa bò 200 ml, bánh làm bằng bột mì 50 gr, đường (dùng với sữa) 20 gr.

Bữa trưa: Cháo gạo tẻ trắng 50 gr, tinh bột mì (sủi cảo, bánh dẻo) 100 gr, trứng rán 35 gr, rau cải trắng 100 gr, dầu ăn 10 gr.

Bữa ăn phụ: cháo bột ngó sen 30 gr, đường 10 gr.

Bữa chiều: mì sợi 100 gr, cà chua, canh trứng 35 gr, dầu ăn 10 gr.

Bữa phụ trước giờ đi ngủ: 100 gr táo.

Đồ ăn cần hạn chế:

Hạn chế muối: Kiên trì ăn uống giảm muối. Người huyết áp cao và suy tim, lượng na-tri hấp thụ vào cần hạn chế 1 gr trong 1 ngày. Người mắc chứng chức năng thận suy yếu, người nguyên tố N trong máu cao, cần hạn chế hấp thụ a-bu-min, không bắt thận làm việc quá sức, có hại cho việc phục hồi chức năng của thận.

22. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC CHỨNG NƯỚC TIỂU NHIỄM ĐỘC

Đồ ăn nên dùng: Nguyên tắc ăn uống đối với chứng bệnh nước tiểu nhiễm độc:

- Do chứng viêm đường tiêu hóa, tăng thêm buồn nôn, ngán không thèm ăn. Nếu chỉ đơn thuần hấp thụ glu-cô, cung cấp một phần nhiệt lượng, hấp thụ chất a-bu-min quá ít, sẽ dẫn đến thiếu đạm theo mức bình thường. Chất a-bu-min tự phân giải, làm tăng thêm ứ đọng chất thải và bệnh sẽ trầm trọng hơn. Phải cung cấp chất a-bu-min từ 0,5 - 0,7 gr trên 1 kg thể trọng trong 1 ngày mới có thể duy trì được ở mức bình thường. Cũng có thầy thuốc cho rằng mỗi ngày cần 20 gr nguyên chất a-bu-min là đủ, vì hấp thụ một phần axit - amin cần thiết tận

dụng chất chứa đạm được phân giải trong cơ thể, có thể kết hợp nhiều a-bu-min, đồng thời có thể làm cho a-bu-min trong máu giảm đi. Trước mắt thường cho cấp 0,38 gr trên 1 kg thể trọng trong 1 ngày. Đồ ăn chứa a-bu-min thường dùng: trứng, sữa, thịt, cá là chính. Cần cung cấp đủ nước hoa quả, rau xanh, đường các loại v.v... để bảo đảm đủ nhu cầu dinh dưỡng và giúp bài tiết nước tiểu.

Đồ ăn cần hạn chế:

+ Thứ nhất: Cần ăn những đồ ăn lượng a-bu-min thấp, hạn chế hấp thụ chất a-bu-min để làm giảm đạm phi a-bu-min trong máu, không buộc thận phải làm việc quá sức. Mỗi ngày mỗi người nên hạn chế hấp thụ khoảng 20 - 30 gr a-bu-min.
+ Thứ hai: cần hạn chế muối ăn, nếu phù nề nặng thì phải cấm ăn muối. Nếu nôn mửa nhiều (clo trong cơ thể mất nhiều), phù nề nặng, có thể dùng một ít muối.
+ Thứ ba: Không ăn những đồ ăn cay, đắng có tính kích thích.

23. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI THIẾU MÁU

Đồ ăn nên dùng:

Bệnh thiếu máu do bất kỳ nguyên nhân nào, cũng đều phải nâng cao toàn diện mức dinh dưỡng, cung cấp đủ nguyên liệu tạo máu. Cần phải trên cơ sở cân đối ăn uống, sử dụng hỗn hợp thịt rau trong các bữa ăn, dùng các đồ ăn giầu a-bu-min, sắt, vi-ta-min, đặc biệt là vi-ta-min B, B12 và vi-ta-min C.

1. Lượng a-bu-min tăng: Khi mắc chứng thiếu máu, a-bu-min trong máu giảm, axit-amin có tác dụng làm tăng huyết sắc tố và huyết cầu. Ăn uống đủ dinh dưỡng đối với bệnh thiếu máu rất quan trọng, nó giúp bổ sung chất a-bu-min. những đồ ăn giầu a-bu-min như: thịt nạc, cá, trứng, các loại sữa, đậu tương và các món chế biến bằng đậu tương v.v...

2. Rau thịt chế biến cân đối trong các bữa ăn: "ăn gì bổ nấy" (1)

(1) nguyên văn "ăn máu bổ máu" là thường thức phổ thông . Ví dụ chữa bệnh dùng bột máu khô, mỗi ngày 5 - 10 gr, tức là tương đương hấp thụ 100 - 200 ml máu tươi.

Thịt động vật giầu chất sắt và các chất khoáng khác, nhất là nên dùng gan, thận, tim động vật, tim, gan gà, dạ dầy lợn v.v..., ngoài ra cũng nên dùng thịt nạc lợn, bò, dê và lòng đỏ trứng gà. Nhưng nếu dùng quá nhiều thì không có lợi cho việc bài tiết các chất phế thải, vì vậy cần phải kết hợp ăn nhiều loại rau quả, mì gạo để giữ cân bằng chất dinh dưỡng. Các loại rau tươi cần ăn như: rau cải cúc,, rau chân vịt, rau dền, rau cải, rau tế thái, rau củ cải, rau cần, cà chua, mã thầy v.v..., quả tươi như: táo, nho; hoa quả khô như: quả hồng, táo, hạt sen, nhân lạc, nhân hột đào, hạt bí, hạt dưa v.v... Chế biến hợp lý, nhiều hình thức làm cho món ăn ngon miệng, có công hiệu rất lớn trong việc điều trị bệnh thiếu máu.

3. Chú ý chọn đồ ăn chứa nhiều chất sắt, kẽm, đồng v.v... Đồ ăn giầu chất sắt: - trong động vật như: gan, tiết, thịt nạc các loại, sò hến các loại, lòng đỏ trứng gà v.v... - trong thực vật như: đại mạch, tiểu mạch, các loại đậu, khoai tây, rau chân vịt, rau cải cúc, các loại quả như: táo, hồng, nho, thảo mai; các loại tảo như: tảo biển, mộc nhĩ đen v.v...

Kinh nghiệm dân gian, chữa bệnh thiếu máu, tăng cường dinh dưỡng, hiệu quả nổi bật là ăn gan gà, gan dê, gan bò non tươi mỗi ngày 100 - 200 gr hoặc bột gan khô mỗi ngày 5 - 10 gr. Cách chế biến có thể luộc kỹ, xào, nấu, hấp. Gia vị có thể dùng chanh, gừng tươi, hành v.v... Cũng có thể băm nhỏ, xay xát gan, thịt, pha ít muối gừng, nước sôi nấu thành canh hoặc nấu với gạo thành cháo gan, cháo thịt.

Chất đồng và chất kẽm có thể bổ trợ cho chất sắt. Đồng có nhiều trong thực phẩm như: sò hến, tắc kè, thịt nạc, gan, đậu tương, hạt đào, vừng, chè xanh, cà rốt, khoai môn, mã thầy v.v... Người lớn mỗi ngày cần 2 - 2,5 mg đồng.

Kẽm có nhiều trong thực phẩm như: sò hến, cá, đậu các loại.

4. Thức ăn giầu dinh dưỡng và vi-ta-min để chữa trị bệnh thiếu máu ác tính: Bệnh thiếu máu ác tính bao gồm bệnh thiếu hồng cầu, tiểu cầu, của những người phụ nữ mang thai, những người xơ gan, bệnh về đường tiêu hóa mạn tính, những người bị mổ dạ dầy, sau phẫu thuật v.v...

Dinh dưỡng ăn uống chữa trị chứng thiếu máu này cần phải dùng những loại vi-ta-min đặc biệt sau:

1. Vi-ta-min B12 và các loại vi-ta-min khác có trong các loại thực phẩm như: gan, thận, thịt nạc, trứng, thịt gà, đậu tương và các

mon ăn chế biến bằng đậu, mạch nha v.v... Rau quả tươi như: rau chân vịt, đậu Hà lan, quít, cam, chuối v.v...

2. Vi-ta-min C: Có nhiều trong thức ăn, nhất là trong hoa quả, rau tươi như: cà chua, dưa chuột, hồ tiêu, rau cải, tỏi, quít, cam, bưởi, táo chua v.v...
3. Bổ dưỡng bằng gan: Gan và vi-ta-min B12 là vật phẩm đặc biệt để chữa bệnh thiếu máu. Có thể dùng mỗi ngày 200 - 300 gr gan tươi của lợn, dê, gà, nấu chín ăn hoặc chế biến nhiều cách nhiều món để ăn ngon và hấp thụ được. nếu ăn tươi nhiều thấy ngán, có thể chế biến thành bột gan khô dùng mỗi ngày 10 - 20 gr.

Đồ ăn cần hạn chế: Khi dùng thức ăn có nhiều chất sắt thì nên kiêng không ăn cùng với rau chân vịt, rau dền, măng tươi hoặc uống nước chè đặc, vì những thứ này có chứa a-xít dễ kết hợp thành các loại muối khó phân giải, ảnh hưởng không tốt đến hấp thụ thức ăn.

Còn phải kiêng ăn những đồ ăn có dầu mỡ và kích thích như: rượu mạnh, hạt tiêu, ớt v.v...

24. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC BỆNH PHONG THẤP

Đồ ăn nên dùng:

1. Thời kỳ chứng viêm phát triển mạnh, làm cho các khớp bị viêm đau, sưng và vận động khó khăn. Trước tiên cần phải ăn nhạt 2 ngày, chỉ ăn nhiều cháo thịt loãng, hoa quả, canh rau, nước quả v.v.. để giúp lợi tiểu. Bổ sung vi-ta-min B, C (1 ngày 150 mg) và nước, làm cho ruột được rửa sạch, khử các chất độc trong cơ thể, nâng cao sức đề kháng cho cơ thể, giúp cho thuốc có công hiệu hơn. Khi cần thiết dùng thuốc tẩy hoặc rửa ruột.

2. Thời kỳ bệnh thuyên giảm, dùng cách chữa ăn chay kết hợp với cách chữa bằng tắm nắng. Có thể dùng rau xanh, hoa quả và đồ ăn chế biến từ gạo, bột mì như cháo, gạo tẻ, bánh mì, cháo đường để tăng nhiệt lượng. Cần ăn những đồ ăn giầu vi-ta-min và chất khoáng. Trong bữa ăn có hoa quả như: cam quýt, táo, chuối tây, dưa hấu, lạc; rau xanh như: rau cải trắng, rau xà lách, cải bắp, các loại bí v.v...

Để nâng cao nhiệt lượng, khi nấu rau, khoai tây có thể cho vào một ít mỡ, dầu lạc, bơ v.v...

3) Thời kỳ sức khỏe bình phục tức là lúc bệnh đã lui, sức khỏe trở lại bình thường có thể dùng bữa ăn theo mức bình thường hàng ngày, cũng cần dùng những đồ ăn nhiệt lượng cao để bổ sung những hao hụt trong thời kỳ ăn chay như: cơm gạo tẻ, cháo, bánh mì, sủi cảo, trứng, sữa bò v.v..., có tác dụng bổ sung vi-ta-min A, B, C v.v..., tổng nhiệt lượng cần đạt 2.000 ca-lo trong ngày.

Sau khi bình phục vẫn dùng đồ ăn chế biến từ thực vật là chính, đồng thời ăn thêm trứng, sữa, cá, kết hợp với chữa bằng thuốc, để có thể chữa trị có hiệu quả và mau chóng bình phục.

Đồ ăn nên kiêng:

Thời kỳ bệnh thuyên giảm nên hạn chế ăn muối, và chất a-bu-min, đặc biệt là những đồ ăn có chứa nhiều Purin. Mỗi tuần cho ăn thịt các loại từ 1 - 2 lần là cùng.

25. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC CHỨNG TÊ THẤP

Đồ ăn nên dùng:

Nên dùng đồ ăn giầu chất a-bu-min động vật, giá trị sinh lý cao như trứng gà, trứng vịt, sữa bò, bơ; bổ sung thêm các loại gạo, mì. Dùng thức ăn thực vật cần chú ý chọn gạo trắng, bột mì, khoai tây, rau xanh, quả bí các loại là những đồ ăn ít Na-tri, nhiều Ka-li phù hợp dùng cho chứng bệnh này, trong đó gạo trắng chứa ít Na-tri là thực phẩm dùng thích hợp nhất. Rau xanh ngoài chứa nhiều Ka-li ra còn có hàm lượng Ma-giê rất quí, cần phải ăn, Ka-li và Ma-giê hạn chế sự lắng cặn của Axit-Uric. Nhưng nếu ăn quá nhiều rau xanh có thể làm cho trong dịch thể Ka-li nhiều, Na-tri ít, gây nhiễu loạn cân bằng axít kiềm.

Do vậy, trong khi chữa trị, cần chú ý những phản ứng của nước tiểu, nên duy trì trung tính.

Thực đơn như sau:

Bữa sang: cháo gạo tẻ, sữa bò, đường, bánh bao, bơ, hoa quả.

Bữa trưa: Cơm gạo tẻ hoặc bánh màn thầu, trứng, miến, hoa quả v.v...

Bữa chiều: Bánh màn thầu hoặc mì sợi cà chua, khoai tây, sữa bò, lạc nhân xào, trứng, bí xanh.

Đồ ăn cần hạn chế:

Những đồ ăn giầu Purin cần phải hạn chế hoặc kiêng hẳn, như nội tạng các loài động vật (tụy, gan, quả cật, lưỡi, não, tim) thịt các loại (thịt thú, chim, cá) v.v... thịt các loại chỉ nên dùng hạn chế mỗi ngày dưới 100g, nhưng phải nấu chín với nước bỏ nước ăn thịt. Trong nước thịt, vì có chứa nhiều Purin, do vậy nên không dùng.

Gạo lứt, các loại, đậu, hoa súp lơ, rau chân vịt v.v... hàm lượng Purin ít cũng cần hạn chế dùng. Những đồ uống hàm lượng muối, axit các bon cao cũng phải hạn chế trong thời gian dài. Tất cả mọi loại rượu bia đều phải kiêng hoàn toàn. Chè cà phê có chứa ca-phê-in cũng cần hạn chế, không nên uống quá đặc, quá nhiều. Khi chế biến thức ăn, cần phải tránh dùng mỡ động vật, các đồ ăn hàm lượng cô-le-xte-rôn cao và quá nhiều đường.

26. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BÉO PHÌ

Đồ ăn nên kiêng:

Giảm béo phì cần phải kiên trì vận động đồng thời phối hợp giảm nhiệt lượng mới có hiệu quả.

1. Nguyên tắc là phải giảm mỡ, đường, nguồn nhiệt lượng chủ yếu, tăng thêm rau xanh, hoa quả và những đồ ăn có chứa a-bu-min.

2. Phương pháp từng bước thích ứng dần. (Lấy mức trung bình trọng lượng cơ thể 60 kg để lập kế hoạch điều trị) a) Béo mức nhẹ chủ yếu hạn chế các loại đường trong đồ ăn, bớt ăn kẹo, bánh ngọt, bia rượu, đồ uống lạnh v.v.. ăn nhiều rau xanh, hoa quả, nhiệt lượng đạt 1.800 calo mỗi ngày. Mỗi ngày bớt ăn

lương thực chính từ 54 - 100g, tương đương 150 - 300 ca lo, mỗi tháng giảm trọng lượng cơ thể khoảng 1/2 - 1kg.

b) Béo mức trung bình: Cần phải kiên quyết hạn chế nhiệt năng, dựa theo tiêu chuẩn trọng lượng cơ thể và nhu cầu về năng lượng giảm 15 - 20%, nhiệt lượng, không vượt quá 1.600 calo mỗi ngày, mỗi tháng ước giảm trọng lượng cơ thể 1,5 - 2 kg, không để lượng đường quá cao trong máu, sẽ gây ra nhức đầu.

3. Béo mức cao: Những người béo loại nặng này thường hay có một số bệnh mạn tính như bệnh cao huyết áp, bệnh tim mạch hoặc bệnh đái tháo đường, vì vậy trước khi hạn chế nhiệt năng, cần phải đến bệnh viện kiểm tra sức khỏe, khi thấy bệnh tình tương đối ổn định mới tiến hành bước "thích ứng dần".

Ngoài những người mắc bệnh đái đường, những người béo phì khác cũng trước hết nên dùng "bữa ăn hoa quả" 1 -2 ngày để giảm bớt nhiệt lượng dư thừa, tiêu bớt mỡ, tăng thêm dịch thể mang tính kiềm, phòng trừ chứng bệnh nhiễm đồng trong máu, tiếp đó ăn uống những đồ ăn nhiệt lượng thấp, tổng nhiệt lượng khoang 1.200 calo. Nếu thấy đói khó chịu có thể ăn thêm món rau cải bắt chế biến với thịt nạc (món ăn no bụng, hợp khẩu vị, nhuận tràng nhưng nhiệt lượng thấp).

Sau khi thích ứng dần, cách vài ngày lại ăn 1 bữa toàn hoa quả. Kiên trì thực hiện liên tục, hiệu quả giảm béo phì rất nhanh, một tuần có thể giảm 1 - 2 kg.

Những người béo phì quá, thực hiện chế độ hạn chế nhiệt lượng cần phải có người chuyên môn chú ý theo dõi, đề phòng tai biến, cần phải nghỉ ngơi yên tĩnh. Khi trọng lượng cơ thể giảm đến mức bình thường hoặc gần mức bình thường thì tăng dần ăn những đồ ăn giá trị dinh dưỡng cao như sữa bò, trứng và cá các loại, để bù vào những tổn thất, phục hồi thể lực, tiếp tục làm việc.

Phải nhớ kỹ: thường xuyên vận động; ăn uống thanh đạm; giảm đường; giảm mỡ; ăn rau xanh, hoa quả thay thịt; bớt ham thích ăn đồ ăn béo, ngọt; bỏ thuốc lá, rượu bia; tinh thần vui vẻ thoải mái.

Đồ ăn cần hạn chế: Kiên quyết hạn chế đường, mỡ, cần kiên trì giảm nhiệt năng.

27. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC BỆNH UNG THƯ

Đồ ăn nên dùng: Trong quá trình phòng chống ung thư, sử dụng các đồ ăn thức uống không cùng tính chất, tự nhiên có những kết quả khác nhau. Căn cứ vào thực nghiệm lâm sàng chứng minh, một nhóm phụ nữ mắc bệnh ung thư cổ tử cung đang được trị liệu bằng phương pháp phóng xạ, một nửa số bệnh nhân ăn uống đầy đủ dinh dưỡng đặc biệt, nửa còn lại thì ăn uống bình thường. Kết quả điều trị như sau: Nhóm bệnh nhân trước kết quả trị liệu đạt 97,5%, nhóm sau chỉ đạt 63,3%. Do đó cho thấy tác dụng của dinh dưỡng đối với kết quả trị liệu. Cho nên cần nhận thức nhân tố dinh dưỡng ở một mức độ rất cao, có thể nói nó là vũ khí chủ yếu phòng chống ung thư. Trừ một số thực phẩm nói chung ra, có một số đồ ăn có những tính năng rất đặc biệt, có thể có tác dụng ngăn chặn hoặc khống chế sự sinh trưởng của khối u.

Ví dụ: 1. Măng cây lau: Măng cây lau chữa trị ung thư, kết sỏi đều đạt kết quả tốt. Ngày 21-11-1985 báo tham khảo đã đăng ký 1 bản báo cáo gây tiếng vang trên thế giới. Theo một giáo sư nha khoa Mỹ tên là chính ông đã dùng măng cây lau chữa khỏi ung thư mất và ung thư tuyến lim-pha, từ đó làm cho giới y học chú ý và tích cực nghiên cứu. Hiện nay đã có không ít thực nghiệm lâm sàng chứng minh dùng măng cây lau chữa ung thư có công hiệu. Ngoài trường hợp ung thư mất, ung thư tuyến lim-pha kể trên, gần đây lại chứng minh đã chữa khỏi nhiều bệnh khác. Một người bị ung thư bàng quang đã 16 năm, đã từng điều trị bằng phương pháp phóng xạ không khỏi, chữa bằng măng cây lau sau 3 tháng, khối u trong bàng quang đã tiêu, phục hồi sức khỏe.

Một trường hợp khác bị khối u ở phổi, đã tiến hành phẫu thuật, sau khi mổ lồng ngực ra, thấy khối u đã di chuyển rộng, không tiếp tục phẫu thuật nữa. Sau đó đã dùng măng cây lau điều trị, mấy tháng sau, dùng x quang kiểm tra, chứng minh khối u đã tan.

Một bệnh nhân nữ khác mắc bệnh ung thư da "cực kỳ nghiêm trọng", tính mạng đã rất nguy kịch, sau 3 tháng chữa bằng măng cây lau, qua kiểm tra của thầy thuốc, căn bệnh trên đã

qua khỏi bước nguy hiểm. Bệnh nhân nữ này còn nói, bà đã bị sỏi thận 36 năm, sau khi ăn măng cây lau bệnh đã khỏi. Theo thông báo của hiệp hội bệnh ung thư thế giới của Mỹ: "Đã có 60 bệnh nhân điều trị bằng măng cây lau đã phục hồi sức khỏe, nói chung điều trị từ 2 - 4 tuần, bệnh nhân bắt đầu cảm thấy có chuyển biến tốt. Qua nghiên cứu đã chứng minh hầu như các loại u bướu chữa trị bằng măng cây lau đều có công hiệu, chỉ có trừ người bệnh đã điều trị bằng hạt cải. Măng cây lau có khả năng trị bệnh ung thư, vì măng cây lau có hàm lượng "Tổ chức an-bu-min (Histones)" phong phú đặc biệt, tổ chức an-bu-min có thể khống chế có hiệu quả sự sinh trưởng của tế bào. Vì vậy mang cây lau là đồ ăn có chất đặc biệt chống ung thư.

Cách dùng măng cây lau: không được ăn sống, hàng ngày sáng, chiều cần uống 4 thìa nước măng cây lau. (nước măng cây lau lấy bằng phương pháp chiết xuất).

2. Gan: ngoài hàm lượng rất lớn vi-ta-min nhóm B ra, gan còn chứa một số chất đặc biệt. Theo thực nghiệm chứng minh, gan chứa 1 chất đặc biệt, có tác dụng chống ung thư, đó là chất Restine. Chất Restine có khả năng ngăn chặn sự phân chia và sinh trưởng của tế bào, có khả năng ức chế bệnh ung thư.

Gan là kho báu chứa các loại vi-ta-min, muối vô cơ và các chất có khả năng giúp ức chế bệnh ung thư.

Gan bò chứa tương đối nhiều vi-ta-min A và axít phô-líc, axít phô-líc là một loại vi-ta-min nhóm B có quan hệ hoạt tính chống ung thư.

Gan còn có 1 lượng Sê-len nhất định và nhiều acid hạch, đều có tác dụng chống ung thư.

Gan có thể chế biến thành thuốc viên hoặc thuốc bột. Chế phẩm này vẫn giữ được đầy đủ hoặc gần đây đủ những ưu điểm chống ung thư của gan

.3. Đồ ăn có xơ: Loại đồ ăn này đã thu hút sự chú ý và nghiên cứu của các nhà dinh dưỡng học. Những đồ ăn có nhiều chất xơ chủ yếu là có lợi thông đại tiện.

Ăn loại đồ ăn thô hoặc có nhiều chất xơ, bản thân chất xơ cơ thể người không thể hấp thụ được, mà bài tiết ra ngoài cơ thể, làm cho những chất gây ung thư hấp thụ vào cơ thể hoặc tạo ra trong cơ thể cùng bị bài tiết theo chất xơ ra ngoài, không thể tích tụ trong ruột để gây bệnh ung thư.

4. Pho mát chua: Sữa chua hoặc phó mát chua và những chế phẩm sữa bò lên men giúp con người kéo dài tuổi thọ và còn có thể tránh sinh bệnh ung thư. Sữa chua chế biến sau 2 ngày ăn ngay mang lại hiệu quả rất tốt.

Nếu đem nước táo pha một ít giấm, cũng chứa 1 ít sữa chua, dùng làm đồ uống, có lợi cho phòng chống ung thư. Đem đồ ăn bảo quản trong giấm có chứa sữa chua, cũng có thể tăng công hiệu chống ung thư.

5. Cá trích: Cá trích có hàm lượng acid hạch lớn, mà còn có chứa cô-lê-xtê-rôn, đều là những chất quí làm tăng tuổi thọ và chống ung thư. Ngoài cá trích ra, còn có nhiều đồ ăn khác như: tôm, sò, hến, đậu cô-ve, củ cải đường, củ cải, hành tây, hành hoa, nấm, rau chân vịt, rau súp lơ, rau cần v.v... đều có hàm lượng acid hạch nhiều ít khác nhau, hoặc có những chất có thể sản sinh acid hạch. Qua thực nghiệm chứng minh: thường xuyên ăn những thực phẩm có hàm lượng vi-ta-min và acid hạch trên, có làm cho khối u ngừng phát triển hoặc làm nhỏ dần đi, cuối cùng tiêu tan.

Đồ ăn cần hạn chế:

- Không được ăn đồ ăn nướng như: cá nướng, thịt nướng; cá, thịt, chim hun khói.

- Không ăn các món ăn rán dầu, rán mỡ.

- Gạo, lạc, ngô, mì, đậu v.v... bị nấm mốc là những chất "gây ung thư", tuyệt đối không được ăn.

- Không nên ăn: dưa chua, dưa muối, dưa muối bằng xì dầu, cá muối, thịt muối, lạp xường, chân giò hun khói.

- Nhất định không được dùng đồ uống, thức ăn quá nóng, thức ăn có phẩm mầu nhân tạo, đường hóa học. (Kể cả nước hoa quả đong chai có phẩm mầu).

- Không hút thuốc lá, không uống rượu, không ăn thức ăn, hoa quả thừa của những bữa trước.

Một nhà y học nổi tiếng Nhật Bản đã đề ra 9 nguyên tắc ăn uống để phòng bệnh ung thư:

1. Hấp thụ dinh dưỡng một cách cân đối, không nên quá ham thích chỉ ăn riêng một món nào đó.
2. Không nên ăn lặp đi lặp lại nhiều lần một loại thực phẩm
3. Không ăn quá no
4. Không uống nhiều rượu
5. Rất hạn chế hút thuốc, tốt nhất là không hút.

6. Hấp thụ vừa phải lượng vi-ta-min A, B, C, E và cùng nhiều chất xơ.
7. Không ăn những thức nướng, rán quá kỹ.
8. Không ăn thức ăn quá nóng. Không ăn nhiều thức ăn vừa mặn, vừa cay.
9. Không ăn những thức ăn bị mốc.

28. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI MẮC CHỨNG BỆNH: CẢM MẠO, MÁU TRẮNG, VIÊM KHÍ QUẢN, NỔI MẨN NGOÀI DA

Đồ ăn nên dùng:

An uống dinh dưỡng trong thời kỳ cảm mạo, nói chung nên thanh đạm, dễ tiêu như: cháo, mì sợi, bột ngó sen, rau tươi, chuối tiêu và hoa quả khác.

Những người nhiệt, ăn uống thanh đạm, nên ăn nhiều rau xanh, củ cải, hoa quả v.v...

Những người hư hàn có thể phối hợp ăn uống và thuốc men. Nên ăn đồ ăn và thuốc ôn bổ, mát bổ như: cháo gạo với hoàng kỳ, phục linh, sơn dược, hạt sen v.v...

Lúc bình thường thì nên ăn nhiều đồ ăn giầu dinh dưỡng tẩm bổ, dễ tiêu như: đậu tương, sữa bò, trứng, thịt nạc, gan, mộc nhĩ, rau tươi và hoa quả.

Những người mắc bệnh máu trắng, do các bộ máy của cơ thể suy yếu, năng lực hấp thụ dinh dưỡng giảm, thường ngán ăn uống, tiêu hoá không tốt, vì vậy nên ăn uống những món giầu dinh dưỡng, chế biến ngon, nhừ nát dễ tiêu hóa. Khi cảm cúm phát sốt có thể uống nước hoa quả tươi như: nước ngó sen, nước mã thầy, nước chuối, nước rễ cỏ tranh, nước quả lê v.v... Khi bệnh đã bớt, có thể ăn cháo thịt, cháo có vị thuốc như:

+ Cháo thịt gà, cháo sữa, cháo thịt dê, cháo nhân sâm, cháo hoàng kỳ, cháo táo tầu để tăng cường khí huyết.

+ Cháo sơn dược, cháo khiếm thực, cháo hà thủ ô để bổ âm, thận.

+ Cháo mộc nhĩ, cháo địa hoàng, cháo lá sen, cháo mứt hồng để cầm máu, mát máu.

Tùy bệnh lựa chọn, kiên trì điều trị, tất thấy hiệu quả.

Đồ ăn cần hạn chế

Không ăn những thức ăn tanh, nhiều dầu mỡ, dính bết.
Những người nhiệt, không ăn thức ăn có dầu mỡ, thức ăn cay đắng có chất kích thích. Những người hư hàn không ăn thức ăn chất bổ nhiều, không hút thuốc, không uống rượu.
- Không ăn những món ăn hải sản tươi, những món ăn dễ gây dị ứng như: tôm, cua, cá, thịt gà trống v.v...
- Tuyệt đối không dùng các đồ ăn đồ uống đắng, cay, kích thích, các loại rượu v.v...

29. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC CÁC CHỨNG BỆNH VỀ BỘ MÁY TIẾT NIỆU, SỎI THẬN VÀ NGƯỜI MẮC BỆNH TUYẾN GIÁP TRẠNG PHÁT TRIỂN QUÁ MỨC BÌNH THƯỜNG

Đồ ăn nên dùng: Trong thời kỳ sốt nhẹ, trong phân và nước tiểu có lẫn máu; nói chung nên dùng đồ ăn mát, dễ tiêu hóa để làm thức ăn phụ như: ngó sen tươi, mã thầy, rau cải trắng, rau chân vịt, rau mùi v.v.
Khi bệnh trở thành mạn tính, cơ thể suy nhược nên ăn nhiều món cháo có vị thuốc như cháo sơn dược, cháo khiếm thực, cháo ý dĩ, cháo khởi tử v.v... trong các bữa cơm. Ngoài ra nên ăn các món đậu, trứng, cá chép, ba ba v.v... đều có tác dụng bổ hư, bổ thận.
Những người mắc bệnh Ba-zơ-đô đơn thuần, những người thiếu i-ốt có thể ăn các loại thực phẩm chế biến bằng hải sản như: rong biển, tảo cao, cá mực, sò biển v.v...
Tuy nhiên cũng không phải là càng nhiều càng tốt, i-ốt quá nhiều cũng sẽ làm cho tuyến giáp trạng to lên, bệnh Ba-zơ-đô tăng lên, cho nên cần phải vừa đủ. Yêu cầu theo phương châm: "Thiếu không được, thừa cũng không được". Những người mắc bệnh giap trạng to lên, khi trong trạng thái âm hư dương thịnh, có thể dùng một số loại đồ ăn bổ âm, mát như: hải sâm, cá mực, cũng có thể ăn cháo có vị thuốc như: mạch môn đông, hà thủ ô, địa hoàng v.v...

Đồ ăn cần hạn chế:
- Không ăn gừng, ớt; không uống rượu
- Không ăn những thức ăn rán bằng dầu mỡ, những món ăn đắng, cay, có tính chất kích thích.

30. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC BỆNH TRÚNG PHONG, BỆNH TÂM THẦN

Đồ ăn nên dùng: Dinh dưỡng ăn uống của người mắc bệnh trúng phong cần dễ tiêu hóa. Đối với những người bị hôn mê nặng phải cho ăn qua đường mũi, trong cơ thể nóng, thì dùng nước rau hoặc nước canh rau, cho vào một ít muối, hoặc nước đậu xanh, nước hoa quả.

Người bệnh nhiều đờm, bệnh thấp nặng, bựa lưỡi dầy, nhầy, thì thức ăn lỏng qua đường mũi phải thêm ý dĩ, sơn dược tươi, cháo đậu đỏ và ít đường, mỗi ngày 200 - 30ml, giúp người bệnh kiên tì, tiêu thấp.

Người bệnh bán thân bất toại, gan dương thịnh, trong người có máu tụ, đờm đặc, thì đồ ăn thức uống phải giảm béo, giảm đường, tăng cường ăn uống thức ăn lỏng, mát như: cháo đậu xanh, cháo gạo tẻ với sơn tra, cháo hạt sen, cháo đậu đỏ với sơn tra, nước ngó sen, bột ngó sen, đậu tương, nước hoa quả. Về mùa hè thì uống nước dưa hấu, về mùa đông dùng nước chuối, mã thầy, lê phối hợp với nhau. Tùy theo mùa vụ và điều kiện cần thiết ăn các loại rau xanh như: rau cải trắng, rau tế thái, rau cần.

Sau thời kỳ nguy kịch, người bệnh chân tay teo, mềm, khí huyết kém, âm, dương đều suy hoặc âm suy, dạ dày yếu, vì vậy ăn uống thuốc men của người bệnh cần cú ý tăng chất thanh nhiệt, bổ âm, kiên tì, vị, có thể tăng thêm thực phẩm thuộc động vật như thịt gà, thịt lợn nạc, cháo nấu với vị thuốc và các món ăn giúp mạnh gân cốt, dễ tiêu hóa v.v.

Người mắc bệnh tâm thần, dinh dưỡng ăn uống hàng ngày cần ăn nhiều đồ ăn bổ âm, bổ huyết, dưỡng tim, an thần. Lương thực chính nên dùng là gạo tẻ, bột mì; thức ăn nên dùng: thịt nạc, tim lợn, gan lợn, thịt gà, thịt vịt, các loại trứng; đồ ăn thuốc bổ dưỡng nên dùng: long nhãn, táo tầu, mộc nhĩ trắng, bách hợp, hạt sen, mật ong v.v.

Đồ ăn cần hạn chế: Cần bỏ hẳn rượu, thuốc lá và hạn chế dùng đồ ăn có chất kích thích.

Không ăn uống những thực phẩm béo, ngọt, nóng. Không dùng những gia vị có tính chất kích thích, những đồ ăn làm hao tổn âm khí như: hạt tiêu, ớt, bột hạt cải, rượu, giấm v.v.

31. ĐỒ ĂN NÊN DÙNG: ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC BỆNH KINH NGUYỆT KHÔNG ĐỀU, NGƯỜI MẮC BỆNH ĐỘNG KINH

Đồ ăn nên dùng:

Người mắc chứng động kinh, thể trạng mất cân bằng, đờm dãi tăng lên, ăn uống dinh dưỡng cần thanh đạm dễ tiêu, nên ăn nhiều gạo, mì, rau xanh. Người già cơ thể suy nhược hoặc bệnh lâu ngày cần ăn uống những thứ bổ dưỡng như: sữa, trứng, thịt, sâm, cháo hoàng kỳ, sơn dược, hạt sen, táo tầu, long nhãn v.v. dùng những thực phẩm, thuốc bổ dưỡng gan, thận, tim v. v.

Cần ăn nhiều đồ ăn giúp nhuận tràng dễ tiêu hóa như rau chân vịt, chuối tiêu, mật ong v.v.

Tất cả các chứng kinh nguyệt không đều, nguyên nhân gây bệnh không ngoài ngoại cảm, nội thương, thất tình, ăn uống chán chường, lao động mệt mỏi, tình dục quá độ. Cơ chế phát bệnh không ngoài hư, thực, hàn, nhiệt, tích khí, tụ máu.

Ăn uống điều dưỡng của người bệnh nên cần phải dựa vào đặc điểm, tính chất của căn bệnh. Những người máu nhiệt, cần ăn uống đồ ăn thanh đạm, dễ tiêu. Đồ ăn chính là gạo, mì, cháo, có vị thuốc, thức ăn kèm gồm rau xanh, cà rốt, cà chua, ngó sen, bách hợp, bí và những món ăn có đường, các loại vitamin v.v. Những đồ ăn này, ngoài cung cấp bổ sung nhiệt lượng và vitamin cho cơ thể, còn có tác dụng giải nhiệt, mát máu, cầm máu.

Những người mắc chứng hư, cần ăn những đồ ăn bổ dưỡng:

- Những người mắc chứng hư hàn, nên ăn đồ ăn ôn bổ như: thịt dê, gà đen, long nhãn, táo tàu v.v.

- Những người mắc chứng âm hư, huyết nhiệt nên ăn đồ ăn mát bổ như: ba ba, vịt, trứng, cá, thịt nạc, mộc nhĩ v.v.

Đồ ăn cần hạn chế:

- Ăn ít đồ ăn tanh, có nhiều mỡ để tránh sinh đờm, nhiệt.
- Không uống rượu, không ăn đồ ăn có tính chất kích thích.
- Những người máu nhiệt không ăn những đồ ăn nhiều dầu mỡ, nóng.

32. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC BỆNH BẠCH ĐỚI, CHỨNG BUỒN NÔN CỦA NGƯỜI MANG THAI, BỆNH MẤT NGỦ

Đồ ăn nên dùng: Người mắc bệnh bạch đới hư hàn, đồ ăn cần những thứ ôn bổ như: thịt nạc, nước hầm gà, trứng, gan v.v. có thể phối hợp vị thuốc nấu với thức ăn, nấu cháo. Người mắc bệnh bạch đới thấp, nhiệt thì ăn uống cần thanh đạm, dễ tiêu, nên ăn nhiều rau xanh, hoa quả.

Lúc bình thường cần ăn những đồ ăn dễ tiêu, giàu dinh dưỡng như: sữa bò, sữa đậu nành, các món ăn chế biến bằng đậu, thịt nạc, gan lợn, thì gà, thịt vịt v.v. ăn nhiều loại rau xanh và hoa quả chứa nhiều chất can-xi và vitamin như: rau chân vịt, rau cải trắng, cà chua, lê, táo, quả hồng, quýt v.v. Ăn ít một và ăn làm nhiều bữa là tốt nhất.

Những người bị táo bón, hàng ngày mỗi buổi sáng, chiều uống một chén mật ong, làm cho nhuận tràng dễ tiêu và giải được hiện tượng trúng độc.

Chủ yếu nên dùng những đồ ăn bổ, dễ tiêu hóa như: bách hợp, hạt sen, sơn dược.

Nấu cháo với gạo tẻ, gạo nếp, ý dĩ. Tất cả những món ăn, thuốc men dùng chữa bệnh mất ngủ tốt nhất là nên ăn trước lúc đi ngủ 1 tiếng. Tất cả những người huyết áp cao, gan, dương đều thịnh gây ra mất ngủ, nên tham khảo các phương thuốc, các đồ ăn dùng cho người huyết áp cao. Mất ngu do tim tì đều hư, có

thể dùng các bài thuốc điều dưỡng sau khi ốm dậy. Tim thận bất ổn, có thể tham khảo phương thuốc chữa tâm, thận, âm suy. Linh hoạt vận dụng, bổ trợ trị liệu.

Đồ ăn cần hạn chế:

- Người mắc bệnh bạch đới hư hàn không ăn hoa quả uống lạnh, không ăn những đồ ăn tụ thấp sinh đờm.
- Người mắc bệnh bạch đới thấp nhiệt, không uống rượu chế biến bằng cồn, không ăn những đồ ăn nhiều dầu, mỡ, đắng, cay, nóng.
- Không ăn những đồ ăn nhiều mỡ và những đồ ăn dễ gây nôn.
- Không uống những đồ uống hay gây kích thích thần kinh trung ương như chè đặc, cà phê v.v.

33. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC CHỨNG ĐẺ NON CÓ TRIỆU CHỨNG BÁO TRƯỚC, NGƯỜI BỊ PHÙ NỀ KHI MANG THAI

Đồ ăn nên dùng: Những bệnh này thuộc chứng hư, nên cần chú ý ăn những đồ ăn thanh đạm, bổ, những thực phẩm kiện tì bổ thận như: sơn dược, hạt sen, khiếm thực, mộc nhĩ, táo tầu, long nhãn, mật ong v.v. Đồng thời cần ăn thịt gà, trứng, rau xanh, tươi, hoa quả v.v. để tăng chất a-bu-min và vitamin.

Cần ăn nhiều bí đao, đậu đỏ v.v. là những thứ dễ tiêu, lợi tiểu.

Có thể ăn thịt nạc, trứng, cá chép v.v. để bổ sung chất a-bu-min.

Nên dùng một số vị thuốc phối hợp nấu thành cháo có tác dụng bổ âm, giảm huyết áp như: cháo mạch môn đông, cháo địa hoàng v.v.

Có thể ăn cá diếc, cá chép, sữa đậu tương và các món ăn chế biến bằng đậu v.v.

Đồ ăn cần hạn chế: Những người máu nóng không ăn gừng, ớt, hành, tỏi, rượu và các món đắng, cay, nóng khác. Đông y cho rằng không nên ăn những đồ ăn hại máu gây sảy thai như

nhân quả hồ đào, hạt bo bo. Ăn cua, thịt thỏ, rùa dễ gây ra trụy thai, phụ nữ có mang cần phải kiêng.

- Cần giảm ăn muối, mỗi ngày không nên ăn vượt quá 5gr muối.
- Không nên ăn thủy sản như tôm, cua biển, cá mực, và những thức ăn mặn, lạnh.
- Không được uống rượu và những thức ăn cay, đắng, nóng.

34. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỊ SỐT SAU KHI SINH ĐẺ, NGƯỜI MẮC BỆNH RA MÁU NHIỀU SAU KHI SINH ĐẺ

Đồ ăn nên dùng:

Những người sau khi sinh đẻ cảm nhiễm tụ máu phát sốt, ăn uống thanh đạm gồm những thức ăn đủ dinh dưỡng, dễ tiêu hóa. Nên ăn những món ăn mát bổ, nhuận tràng, để bổ sung nước đường, vitamin bị hao hụt trong lúc bị sốt, và có tác dụng giải nhiệt, giải độc, như: cháo ngó sen, canh ngó sen, hạt sen, mộc nhĩ, nước chuối, nước hoa quả.

Những người huyết hư sốt nhẹ thì cần ăn những món ăn giữ chất bổ dưỡng như: ba ba, long nhãn, táo tầu, mộc nhĩ trắng và những món ăn bổ huyết khác.

Những người tì vị suy nhược, khí huyết đều hư cần ăn những đồ ăn giàu chất bổ, thiên về nóng như: sữa, gan, thịt nạc, long nhãn, táo tầu, mộc nhĩ đen v.v.

Những người máu nhiệt nên ăn những đồ ăn mát, dễ tiêu như: cháo ngó sen, bách hợp, hạt sen, cháo gạo tẻ v.v.

Những người chảy máu nhiều sau khi sinh đẻ cơ thể ăn nhiều ngó sen tươi, mộc nhĩ đen, sơn tra v.v.

Đồ ăn nên hạn chế:

Không ăn những thực phẩm nhiều dầu mỡ, béo ngọt, rán, nướng.

Lúc bình thường, không ăn những thức ăn đắng, cay, có tính chất kích thích, không uống rượu.

35. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI SAU KHI SINH ĐẺ THIẾU SỮA, NHỮNG NGƯỜI BỊ SA TỬ CUNG

Đồ ăn nên dùng:: Những người thiếu sữa do khí huyết đều hư, cần ăn nhiều đồ ăn giàu chất bổ: như cá tươi, thịt nạc, chân lợn, xương hầm, trứng, có thể dùng một ít rượu vang nhẹ chế biến thức ăn, có tác dụng thông tuyến sữa.

Nên ăn rau tươi, hoa quả, nên uống sữa đậu nành, sữa bò, rượu nếp.

Những người gan yếu, khí trệ, huyết tụ đồ uống cần bổ, dễ tiêu, ít mỡ.

Những bệnh trên phần lớn do khí hư, thể chất suy nhược gây nên, vì vậy cần ăn những đồ ăn bổ, giàu dinh dưỡng. Có thể ăn thịt gà, vịt, cá, trứng, thịt bò, dê, các món canh rau tươi; có thể thường xuyên ăn cháo gạo nếp, gạo tẻ chế biến với các vị thuốc như: nhân sâm, hoàng kỳ, táo tầu, sơn dược, hạt sen.

Đồ ăn nên hạn chế: Không ăn các loại đường mạch nha. Rất hạn chế đồ ăn sống, lạnh, hải sản.

36. ĐỒ ĂN KIÊNG ĐỐI VỚI TRẺ EM BỊ BỆNH SỞI, BỆNH THỦY ĐẬU, BỆNH HO GA

Đồ ăn nên dùng:: Thời kỳ lên cơn sốt: Cần ăn đồ ăn lỏng, đồ ăn đặc sền sệt như: cháo gạo tẻ, bột ngó sen, mì sợi, nước hoa quả, thức ăn thanh đạm vừa dễ tiêu, vừa bổ.

Sau khi hết cơn sốt: cần kịp thời cung cấp những thức ăn giàu dinh dưỡng, nhiệt lượng cao như: canh cá, canh thịt nạc, sữa,

rau tươi, hoa quả để bổ sung dinh dưỡng đã bị tổn hao trong thời kỳ lên cơn sốt.

Thời kỳ bình phục, những người sốt nhiều, rét ít có thể ăn cháo bách hợp, hạt sen, hoài sơn để bổ âm, thanh nhiệt.

Bệnh thủy đậu thuộc loại chứng nhiệt, ăn uống cần thanh đạm, dễ tiêu như: cháo các loại, bột ngó sen, rau xanh, nước hoa quả v.v.

Thời kỳ phát bệnh ăn uống cần thanh đạm dễ tiêu như củ cải, nước lê, nước chuối, mật ong. Món ăn chính như: cháo gạo tẻ, bột ngó sen, các món cháo nấu với vị thuốc như mạch môn đông, bách hợp. Món ăn phụ như: đậu cô-ve, đậu nành, củ cải, rau cải trắng, hoa quả v.v.

Đồ ăn cần hạn chế: Thời kỳ lên cơn sốt không ăn đồ ăn nhiều dầu mỡ, món ăn rán, nướng, kiêng các món ăn tanh, gây, béo để tránh bệnh tăng trọng.

Không ăn các thức ăn chua, cay, nóng.

37. ĐỒ ĂN KIÊNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC BỆNH QUAI BỊ, TRẺ EM CAM TÍCH, TRẺ EM ỈA CHẢY

Đồ ăn nên dùng: Trong thời gian lên cơn sốt do mắc bệnh quai bị, người bệnh nên ăn thức ăn lỏng, không kích thích như: bột ngó sen, cháo gạo tẻ, nước lê, nước chuối, sữa bò, sữa đậu tương, canh trứng v.v. và có thể ăn các món cháo đậu xanh, cháo đậu đỏ.

Khi má hết sưng, giảm sốt thì cần ăn đồ ăn giàu dinh dưỡng.

Do chức năng tì vị của người bệnh kém, nên cần ăn uống đồ ăn giàu dinh dưỡng, dễ tiêu hóa. Nên ăn nhiều cháo, ăn làm nhiều bữa và cần xem khả năng tiêu hóa để điều chỉnh ăn uống. Chứng cam tích do khí huyết đều hư, cần chú ý ăn những đồ ăn bổ khí huyết như: sữa bò, sữa đậu nành, nước cam, trứng. Thường xuyên ăn rau xanh tươi để bổ sung chất dinh dưỡng và vitamin.

Trong thời gian nhịn ăn, có thể uống ít nước chè loãng, nước đường, nước muối loãng. Sau khi giảm đi tả, ăn tăng dần cháo gạo tẻ, cháo bột ngó sen, cháo có vị thuốc. Mắc bệnh ỉa chảy do chứng thấp nhiệt, do ăn uống phải thức ăn không sạch, có thể dùng bột ngó sen, sơn dược, khiếm thực, ý dĩ nấu thành cháo hoặc cơm nát và cho vào 1 ít đường để ăn. Vừa phải trừ chứng thấp nhiệt, vừa phải bổ sung dinh dưỡng và nước cho cơ thể. Đi tả mạn tính do tì vị, hư hàn có thể ăn cháo nấu với gừng, táo tầu, gạo nếp, sơn dược, hạt sen, khiếm thực. Sau khi bệnh thuyên giảm, cần ăn những đồ ăn bổ dưỡng như: thịt nạc, gan, cháo thịt, các loại sữa, trứng, có thể cho thêm ít gừng, bột hồ tiêu, trần bì và những gia vị làm ấm dạ, kích thích tiêu hóa, phục hồi sức khỏe.

Đồ ăn cần dùng: Không ăn những đồ ăn chua, để tránh kích thích tuyến nước bọt phân tiết, làm cho quai bị sưng to lên, không ăn chất kích thích.

Không ăn đồ ăn sống, lạnh, nhiều dầu mỡ.

Đi tả do ăn uống gây nên thì cần nhịn ăn. Trẻ đang bú nên giảm bú sữa ít. Nếu bệnh nặng, có thể căn cứ vào thể chất lúc bình thường và tình hình dinh dưỡng nhịn ăn 6 - 12 tiếng.

38. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI TRẺ EM MẮC BỆNH ĐÁI SÓN, BỆNH GIUN SÁN

Đồ ăn nên dùng: Trẻ em mắc chứng đái són do khi sinh ra đã mắc thận, khí hư nhược, hoặc sau khi đẻ ra mắc tì, phế, khí hư. "Thượng hư bất năng trị hạ", bàng quang không ức chế được. Do đó, hàng ngày ăn uống cần ăn những đồ ăn đủ dinh dưỡng như: nước hầm xương, thịt nạc, cháo có các vị thuốc kiên tì bổ thận như: cháo sơn dược, hạt sen, khiếm thảo, ý dĩ. Ngoài ra cần thường xuyên ăn gan động vật, nước thịt gà, nước rau xanh tươi.

Trẻ em mắc bệnh giun sán, cơ thể suy nhược cần do căn những đồ ăn bổ như: chim bồ câu non, nước thịt gà, thịt bò, chim cút, trứng, sữa bò và các loại rau quả tươi.

Cần xem xét đầy đủ biểu hiện của chứng khí huyết hư để phối hợp giữa ăn và uống thuốc mà chữa trị. Những trẻ em tì vị hư nhược, tiêu hóa rối loạn, ăn uống cần thức ăn thanh đạm, giàu dinh dưỡng, dễ tiêu hóa.

Đồ ăn cần hạn chế: Lúc bình thường ăn uống không nên ăn mặn, bữa tối ăn ít canh, cháo và uống nước ít. Không ăn rau sống, không uống nước lã.

39. ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG ĐỐI VỚI TRẺ EM MẮC CHỨNG NHIỆT

Đồ ăn nên dùng: Chứng bệnh này hầu hết là do khí hư, phế, vị, âm hư, cảm nhiễm nắng nóng mà sinh ra, vì vậy về dinh dưỡng ăn uống cần thanh đạm dễ tiêu, mát. Đồ ăn chính như bột ngó sen, bột sắn, cháo gạo tẻ, cháo sơn dược, bột đại mạch, đồ ăn phụ như: bí đao, cà chua, hạt sen, bách hợp, dưa hấu, hoa quả v.v.

Đồ ăn cần hạn chế: Không ăn những đồ ăn nhiều mỡ, đắng cay, nóng như: ớt, gừng, hành, tỏi v.v.

40. THỂ CHẤT THUỘC DẠNG TÁO NHIỆT: THƯỜNG ÍT NƯỚC BỌT, KHÁT NƯỚC, THÍCH ĂN NHỮNG THỨC ĂN MÁT

Đồ ăn nên dùng: (Đồ ăn thuộc các loại thực vật mát, lỏng, mềm)

- Quả lê: lương, tả, nhuận (mát, sinh nước bọt).
- Chuối tiêu: mát, mềm (mát dạ dày, ruột, trị táo bón, khỏi ho, tăng vitamin A).

- Măng cây lau: mát giải nhiệt, nhuận tràng, khỏi khát, trị táo bón.
- Chè: lương, tả, nhuận (mát, khỏi ho).
- Dưa hấu: mát, sinh nước bọt.
- Củ cải: mát dạ dày, mát ruột, trị táo bón.

Đồ ăn phải kiêng: (Đồ ăn tươi thuộc tính táo, ôn, bổ)
- Hạt dẻ: ôn, bổ, táo.
- Gừng tươi: ôn, bổ, táo.
- Quả mơ: ôn, bổ, nhuận.
- Quả quít: ôn, tả, táo.
- Quả đào: ôn, bổ, nhuận.
- Thịt bò: ôn, bổ, nhuận.
- Thịt gà: ôn, bổ, trung.
- Tôm: ôn, bổ, nhuận.
- Lạc: ôn, bổ, nhuận.
- Long nhãn: ôn, bổ, táo.
- Đu đủ: ôn, bổ, trung.
- Hành: ôn, tả, táo.
- Rau hẹ: ôn, tả, táo.
- Nấm hương: ôn, bổ, nhuận.

41. THỂ CHẤT THUỘC DẠNG THẤP NHIỆT: THƯỜNG DỄ GÂY RA TRẠNG THÁI HUYẾT ÁP CAO, CHỨNG VIÊM HOẶC SƯNG TẤY, LƯỢNG NƯỚC TRONG CƠ THỂ QUÁ NHIỀU, THÍCH HỢP DÙNG NHỮNG ĐỒ ĂN TÍNH LƯƠNG, TẢ, TÁO.

Đồ ăn nên dùng:
- Dưa hấu: lương, tả, trung (lợi tiểu, giảm huyết áp)

- Hải đới (côn bố): lương, tả, táo (chữa bệnh sưng tuyến giáp trạng rất công hiệu).
- Cua: lương, tả, táo (làm tiêu máu cục, mạnh gân cốt, thông kinh nguyệt).
- Hoa cúc: lương, tả, táo (giảm huyết áp).
- Măng cây lau: lương, tả, trung (giải nhiệt).
- Đậu đỏ: lương, tả, táo (khỏi kiết lỵ, lợi tiểu, giảm chứng thấp).
- Hành: ôn, tả, táo.

Đồ ăn phải kiêng: (Đồ ăn thuộc tính ôn, nhuận, bổ)

- Hạt dẻ: ôn, bổ, táo.
- Long nhãn: ôn, bổ, táo.
- Gừng sống: ôn, bổ, táo.
- Quả mơ: ôn, bổ, nhuận.
- Táo: ôn, bổ, nhuận.
- Hồ đào: ôn, bổ, nhuận.
- Nhân sâm: ôn, bổ, nhuận.
- Thịt bò: ôn, bổ, nhuận.
- Thịt gà: ôn, bổ, trung.
- Tôm: ôn, bổ, nhuận.
- Lạc: ôn, bổ, nhuận.
- Vừng: ôn, bổ, nhuận.

42. THỂ CHẤT THUỘC DẠNG TÁO, HÀN: DỄ MẮC CÁC BỆNH CẤP TÍNH, THƯỜNG CÓ TRIỆU CHỨNG THIẾU NƯỚC, CƠ NĂNG SUY THOÁI, HO, LƯỢNG NƯỚC TIỂU QUÁ NHIỀU, TÁO BÓN V.V. THÍCH HỢP ĂN NHỮNG ĐỒ ĂN CÓ TÍNH ÔN, TẢ, NHUẬN.

Đồ ăn thích hợp:

- Hạnh nhân: ôn, tả, nhuận (khỏi ho, an thần).
- Quả dứa: ôn, tả, nhuận (vitamin A, vitamin C, kích thích tiêu hóa).

- Táo tầu: ôn, bổ, nhuận (bổ dưỡng, an thần, tiêu độc).
- Mơ: ôn, bổ, nhuận (khỏi khát, khỏi buồn nôn).
- Hồ đào: ôn, bổ, nhuận (trừ kiết lỵ, trừ ho, giúp phát dục).
- Đào: ôn, bổ, nhuận (chữa chứng lạnh).
- Nhân sâm: ôn, bổ, nhuận (giảm khát, cường tráng, cường dương).
- Thịt bò: ôn, bổ, nhuận (giảm khát, cường tráng, kiên vị).
- Tôm: ôn, bổ, nhuận (làm cho sản phụ có sữa, cường dương).
- Lạc: ôn, bổ, nhuận (chữa lao phổi, tăng dinh dưỡng).
- Táo: ôn, bổ, nhuận (làm cho hô hấp tốt).

Đồ ăn phải kiêng: (những đồ ăn thuộc tính táo, lương, bổ)

- Nho: bình, bổ, táo.
- Gạo lứt: lương, bổ, nhuận.
- Tiểu mạch: lương, bổ, nhuận.
- Đậu đỏ: lương, tả, táo.
- Sữa bò: lương, bổ, nhuận.
- Cá chép: bình, bổ, táo.
- Cua: lương, tả, táo.
- Ốc: lương, bổ, táo.
- Mật ong: lương, bổ, nhuận.

43. THỂ CHẤT THUỘC DẠNG THẤP HÀN: THUỘC LOẠI DỄ KÍCH ĐỘNG, THƯỜNG KHÔNG CÓ MỒ HÔI, ĐAU THẦN KINH, THIẾU MÁU. THÍCH HỢP ĂN NHỮNG ĐỒ ĂN TÁO, ÔN, TẢ

Đồ ăn thích hợp:

- Hành trắng: ôn, tả, táo (ra mồ hôi, lợi tiểu, khỏi ho).
- Tỏi: ôn, tả, táo (khai vị, kiên tì, phòng bệnh dịch, tiêu mụn nhọt).
- Hạnh nhân: ôn, tả, nhuận (giảm ho, nhuận tràng, tiêu viêm).
- Hạt dẻ: ôn, bổ, táo (cường tráng, chữa di tinh, tiêu độc).
- Đu đủ: ôn, bổ, táo (lợi tiểu, khỏi khát, tiêu phù).

- Long nhãn: ôn, bổ, táo (sáng mắt, bổ huyết, kiên vị).
- Tử tô: ôn, bổ, táo (kích thích tiêu hóa).
- Gừng tươi: ôn, bổ, táo (ấm dạ).
- Quả dứa: ôn, tả, nhuận (kích thích tiêu hóa, kích thích cơ năng).
- Quả quýt: ôn, bổ, táo (tăng cường sức sống).
- Thạch lựu: ôn, bổ, táo (tăng cường sức sống).

Đồ ăn phải kiêng: (những đồ ăn thuộc tính nhuận, lương, bổ).

- Quả hồng: lương, bổ, nhuận.
- Gạo lứt: lương, bổ, nhuận.
- Tiểu mạch: lương, bổ, nhuận.
- Lê: lương, bổ, nhuận.
- Sữa bò: lương, bổ, nhuận.
- Chè: lương, tả, nhuận.
- Vừng: bình, bổ, nhuận.
- Sơn dược: bình, bổ, nhuận.
- Mật ong: lương, bổ, nhuận.

44. CHỨNG TÁO, NHIỆT HƯ: THỂ CHẤT THUỘC LOẠI HÁO NƯỚC, NÓI CHUNG TƯƠNG ĐỐI NHIỀU MỒ HÔI, KHÁT NƯỚC, CÓ KHUYNH HƯỚNG SINH RA BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG. THÍCH HỢP ĂN NHỮNG ĐỒ ĂN LƯƠNG, BỔ, NHUẬN.

Đồ ăn thích hợp:

- Mật ong: lương, bổ, nhuận, giáng, trung (thông đại tiện, tiêu đờm, tiêu viêm).
- Quả hồng tươi: lương, bổ, nhuận, giáng, thụ (nhuận phổi).
- Quả mơ: lương, bổ, nhuận, giáng, thụ (khỏi nôn, chữa chứng khát nước).
- Quả lê: lương, tả, nhuận, giáng, tán (tiêu hóa, khỏi ho, khử đờm, khỏi khát).

- Quả đào: ôn, bổ, nhuận, giáng, thụ (chữa chứng lạnh).
- Chè: lương, bổ, nhuận, thăng, tán (tiêu hóa, hưng phấn, khỏi khát, tiêu đờm).
- Gạo lứt: lương, bổ, nhuận, giáng, tán (bổ dưỡng, khỏi khát, tiêu viêm).
- Tiểu mạch: lương, bổ, nhuận, giáng, thụ (bổ dưỡng, cầm máu, lợi tiểu).
- Vừng: bình, bổ, nhuận, giáng, tán (thông đại tiểu tiện, kiên vị).
- Thịt bò: ôn, bổ, nhuận, thăng, thụ (dinh dưỡng, kiên vị, khỏi khát, cường tráng).
- Sữa bò: lương, bổ, nhuận, giáng, thụ (dinh dưỡng, khai vị, khỏi khát, cường tráng).
- Tôm: ôn, bổ, nhuận, trung (làm cho sản phụ có sữa, khỏi di tinh).
- Quả bưởi: lương, tả, nhuận, giáng, tán (giải độc, thông đại tiện, kiên vị, khử đờm).
- Măng cầu: lương, tả, nhuận, giáng, thụ (khỏi ho, tiêu hóa tốt).
- Táo tầu, hồ đào, táo, chuối tiêu, lạc, sơn dược, nhân sâm, anh đào.

Đồ ăn phải kiêng: (những đồ ăn có tính ôn, tả, táo).

- Tử tô: ôn, tả, táo, giáng, tán.
- Thuốc lá: ôn, tả, táo, giáng, tán.
- Tỏi: ôn, tả, táo, thăng, tán.
- Hành trắng: ôn, tả, táo, thăng, tán.
- Hạt dẻ, hạnh nhân, đu đủ, hoa cúc, côn bố (hải đới), gừng tươi, cua, bí đao, quýt, cá trèn, đậu đỏ, quả dứa.

45. THỂ CHẤT THUỘC CHỨNG THẤP, NHIỆT, HƯ: THỂ CHẤT THUỘC LOẠI TƯƠNG ĐỐI DỄ DỊ ỨNG, BÌNH THƯỜNG DỄ BỊ CHỨNG KIẾT LỴ

Đồ ăn thích hợp:

- Ý dĩ: lương, trung, táo (điều hòa dinh dưỡng, chống u bướu, khỏi kiết lỵ).

- Cà chua: lương, bổ, táo (bổ sung tinh lực, khỏi ho).
- Ốc: lương, bổ, táo (thanh nhiệt, lợi thấp, khỏi ho).
- Xa tiền thảo: lương, tả, táo (khỏi ho, lợi tiểu, tăng thị lực).
- Bí đao: lương, tả, táo (chữa cảm nắng).
- Thịt vịt: lương, bổ, táo (tăng dinh dưỡng, khỏi ho).
- Hạt sen: bình, bổ, táo (khỏi kiết lỵ, kiên vị).
- Mướp: lương, tả, táo (chữa phù nề, thuốc chữa tả).
- Hạt dẻ, nho, hoa cúc, gạo lứt, tiểu mạch, long nhãn, thịt bò, cốn bố, đậu đỏ, cá trèn, cua, mật ong, mướp, cá chép.

Đồ ăn phải kiêng: (Đồ ăn thuộc tính ôn, tả, nhuận).
- Quả hạnh: ôn, tả, nhuận.
- Quả dứa: ôn, tả, nhuận.
- Mai, lê, chè, tôm, thịt bò, tử tô, hồ đào, táo tầu, táo, quả bưởi, chuối tiêu, lạc, nhân sâm, mãng cầu, anh đào, thuốc lá.

46. THỂ CHẤT THUỘC CHỨNG TÁO, HÀN, HƯ: THỂ CHẤT THUỘC DẠNG TƯƠNG ĐỐI KHÔ HÁO, MỒ HÔI RA NHIỀU, THIẾU MÁU, TINH LỰC SUY GIẢM, ĐÁI NHIỀU, LUÔN CẢM THẤY MỆT MỎI, HƯ NHƯỢC, ĐÁI ĐƯỜNG, LƯỢNG NƯỚC ĐÁI QUÁ NHIỀU. ĐỒ ĂN THÍCH HỢP DÙNG TÍNH ÔN, BỔ, NHUẬN.

Đồ ăn nên dùng:
- Táo: ôn, bổ, nhuận (tiêu đờm, tiêu hóa dễ, khỏi kiết lỵ).
- Sơn dược: ôn, bổ, nhuận (tăng cường thể lực).
- Cam thảo: bình, bổ, nhuận (tác dụng hòa dịu).
- Mơ, hồng, hạt dẻ, hạnh nhân, long nhãn, gạo lứt, tiểu mạch, vừng, gừng tươi, thịt gà, sữa bò, tôm, củ đậu, mật ong, táo tầu, hồ đào, nhân táo chua, lạc, cá trèn, nhân sâm, đu đủ, anh đào, quả dứa.

Đồ ăn phải kiêng: (đồ ăn thuộc tính lương, tả, táo).

Cà chua, cam đường, lê, dưa hấu, bưởi, chuối tiêu, mãng cầu, côn bố, tử tô, măng lau, thuốc lá, chè, ý dĩ, đậu đỏ, bí đao, tỏi, hành, cua, ốc.

47. THỂ CHẤT THUỘC DẠNG THẤP, HÀN HƯ: HẦU HẾT THUỘC DẠNG HƯ NHƯỢC, KIẾT LỴ, BẠCH ĐỚI, SỊNH DỤC SUY KIỆT, SỢ LẠNH, ĐÁI DẮT. THÍCH HỢP ĂN NHỮNG ĐỒ ĂN THUỘC TÍNH TÁO, ÔN, BỔ.

Đồ ăn thích hợp:

- Hạt dẻ: ôn, bổ, táo (khỏi kiết lỵ).
- Long nhãn: ôn, bổ, táo (chữa thiếu máu).
- Gừng tươi: ôn, bổ, táo (kiên vị, khỏi lao).
- Cây đỗ quyên: ôn, bình, bổ, táo (cường tráng, giảm đau, lợi tiểu, cường dương).
- Thạch lựu: ôn, bổ, táo (tăng sinh lực).
- Quả quýt: ôn, bổ, táo (tăng cường sinh lực).
- Táo tầu, cà chua, mơ, hạt sen, đu đủ, hồ đào, anh đào, đào, nho, nhân sâm, tử tô, lạc, tỏi, hành, thịt bò, thịt gà, cá chép, cá trèn, tôm, ốc.

Đồ ăn phải kiêng: (đồ ăn thuộc tính nhuận, lương, tả).

Lê, dưa hấu, bưởi, chuối tiêu, mãng cầu, dứa, côn bố, măng lau, chè, gạo lứt, tiểu mạch, đậu đỏ, bí đao, sữa bò, cua, tôm, mật ong, hạnh nhân.

III - NHỮNG BÀI THUỐC HAY TĂNG TUỔI THỌ

1. BỔ HUYẾT ÍCH KHÍ HOÀN

Vị thuốc: Axitphô-lic 250g quả dâu đen 250g

Chữa trị: Khí huyết hư, tóc bạc sớm

Pha chế: Đem 2 vị thuốc giã nát, trộn với mật ong, vê thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách uống: hàng ngày mỗi buổi sáng chiều uống 1 lần, mỗi lần 1 viên, uống với một ít rượu nhẹ.

Ý nghĩa bài thuốc: Linh chi hoàn vốn trong tập "Thánh tế tổng lục" Hai vị trong bài thuốc đều có công hiệu bổ âm, huyết dưỡng gan, thận. Uống thuốc bằng rượu, mượn rượu dẫn thuốc, công hiệu tăng cường khí huyết càng mạnh.

Công hiệu: Bổ khí huyết, làm đen tóc. Người lớn, người cao tuổi gan, thận hư, âm huyết kém tóc bạc sớm , đều có thể uống thường xuyên. bài thuốc này cũng có thể chế thành rượu thuốc. Dùng mỗi vị thuốc 60g, ngâm với 1000ml rượu, ngâm sau 7 ngày là có thể uống được.

2. BỔ HUYẾT NHUẬN TRÀNG

Vị thuốc: Cao đông A 20g, hành vừa đủ

Chữa trị: Thích hợp dùng để chữa chứng huyết hư, táo bón

Pha chế: Đem hành thái nhỏ, Cao Đông A giã nát, đem 2 vị thuốc cho vào ấm, đổ vào 1 bát nước, đun nhỏ lửa sắc lấy 1/2 bát, để nguội, cao đông lại là được (lượng trên là 1 thang).

Cách uống: Hàng ngày, mỗi buổi sáng, chiều uống 1 lần, mỗi lần một thang.

Ý nghĩa bài thuốc: Canh hành cao Đông A nguyên trong tập "Thánh tế tổng lục" Cao Đông A bổ huyết, dưỡng âm, lại có tác

dụng cầm máu; cao sắc với hành, thì có tác dụng thông dương, dưỡng huyết, nhuận tràng, thông đạitiện.

Công hiệu: Dưỡng huyết nhuận tràng. Bài thuốc này, người cao tuổi mắc chứng táo bón do huyết hư dùng rất thích hợp, công hiệu như ý. Ngoài ra, bài thuốc còn có tác dụng kéo dài tuổi thọ. Người cao tuổi, cơ thể suy nhược, có thể dùng thường xuyên. Khi dùng có thể ăn với một ít hồ đào càng tốt.

3. CAO BỔ ÂM DƯỠNG HUYẾT

Vị thuốc: Sinh địa 500g, thục địa 500g

Chữa trị: Thích hợp dùng chữa trị chứng tinh huyệt kém, hư nhược gầy còm, lưng gối đau mỏi v.v...

Pha chế: Hai vị thuốc trên, cho vào 2000ml nước, đun nhỏ lửa sắc lấy 1000ml, sau đó đun nước thuốc cô đặc lại thành cao.

Cách uống: Hàng ngày mỗi buổi sáng, chiều uống 1 lần, mỗi lần uống 12g, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: Cao thục vốn trong tập "thiên kim yếu phương". Sinh địa bổ âm, thanh nhiệt, mát máu, thục địa dưỡng huyết, ích gan, thận. Hai vị thuốc phối hợp dùng có tác dụng bổ âm dưỡng huyết, ích gan, thận.

Công hiệu: Bổ âm dưỡng huyết, ích gan, thận tinh huyết kém có thể dùng thường xuyên những người tì hư, thấp, đi ỉa lỏng, dương hư không dùng bài thuốc này.

4. THUỐC TÁN BỔ KHÍ, GIẢM ĐAU

Vị thuốc: Nhân sâm 15g, đinh hương 9g, phụ tử 15g, hoắc hương 9g, nhục quế 9g, mộc hương 9g.

Chữa trị: Thích hợp dùng chữa các chứng tì vị hư nhược, đau bụng lạnh ngán ăn uống v.v..

Pha chế: Đem các vị thuốc trên rửa sạch, sao khô tán thành bột

Cách uống: Hàng ngày, sáng, trưa tối mỗi buổi uống 1 lần, mỗi lần 6g.

ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc ôn tỳ tán lấy trong tập : "Thọ thân dưỡng lão tân thư". Nhân sâm có tác dụng bổ khí huyết, phụ tử, nhục quế, đinh hương ôn trung, tim hàn, giảm đau, hoắc hương lý khí tán hàn, mộc hương hành khi giãn đau. các vị

thuốc này dùng hỗn hợp với nhau cùng có tác dụng bổ khí, ôn trung, giảm đau.

Công hiệu: Những người mắc chứng tì vị hư hàn, ngán ăn uống, đau bụng lạnh dùng bài thuốc này công hiệu rõ rệt. Những người trung niên, người cao tuổi dương hư thể hàn, ngán ăn uống, cơ thể thường xuyên dùng bài thuốc đều vô hại.

5. CAO BỔ KHÍ DƯỠNG PHẾ

Vị thuốc : Nhân sâm 60g, sinh địa 500g, phục linh 70g, mật ong 250g.

Chữa trị : Chứng hư nhược ho; hụt hơi mệt mỏi

Pha chế : 1 - Nhân sâm, phục linh chế biến thành bột

2 - Sinh địa cho vào 1000ml nước, sắc lấy khoảng 400ml, bỏ bã. Sau đó đem luyện với mật ong gan bỏ tạp chất, quấy đều với bột nhân sâm, phục linh. Đun nhỏ lửa, cô đặc thành cao.

Cách uống: Mỗi ngày uống 3 lần (sáng, trưa, tối), mỗi lần 15ml. Uống vớ nước sôi.

ỹ nghĩa bài thuốc : Cao quỳnh ngọc trích trong tập "Đan khê tâm pháp" trong bài thuốc có nhân sâm bổ khí, địa hoàng bổ âm, phục linh lợi thấp và an thần, mật ong nhuận phổi, bốn vị thuốc dùng phối hợp có tác dụng bổ khí, âm, dưỡng tim phổi.

Công hiệu : Bổ khí âm, dưỡng tim phổi. Bài thuốc này là 1 liều thuốc bổ vị thuốc ít, nhưng công hiệu ổn định. Người lớn, người cao tuổi khí âm kém, dùng thường xuyên có tác dụng kéo dài tuổi thọ rất cao.

6. CANH BỔ KHÍ, SÁNG MẮT

Vị thuốc: Nhân sâm 24g, vạn kinh tử 15g, hoàng kỳ 60g, cam thảo (đã sao) 30g, bạch thược 30g, trần bì 20g.

Chữa trị: Chứng tì vị, khí hư, ngán không muốn ăn, đầu mặt chân tay tê liệt, nhìn không rõ, nhức mắt hoa mắt, hoặc trong mắt nóng như lửa.

Pha chế: Đem các vị thuốc rửa sạch, sao chế thành bột, chia làm nhiều phần, mỗi phần 15g.

Cách uống: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần lấy 1 phần thuốc (15g) cho vào 1 bát nước, sắc láy nửa bát, bỏ bã uống nóng

ý nghĩa bài thuốc: Canh hoàng kỳ trích trong tập "Lan thất bí tạng" trong bài thuốc, nhân sâm, bạch thược, hoàng kỳ, cam thảo bổ khí, kiên trì, điều hoà dinh dưỡng, trần bì lý khí hoà trung; van kinh tử tán phong sáng mắt. Các vị thuốc dùng phối hợp có tác dụng bổ khí, điều hoà dinh dưỡng, sáng mắt.

Công hiệu : Bổ khí, điều hoà dinh dưỡng, sáng mắt, người lớn và người cao tuổi tì vị khí hư mắc những bệnh trên đều có thể chữa trị bằng bài thuốc này. Thời gian và liều lượng dùng thuốc tuỳ theo bệnh trạng.

7. BỔ TÌ DƯỠNG THẬN HOÀN

Vị thuốc : Nhân sâm 30g, thục địa 30g, ba kích thiên 30g, nhục thung dung 30g, bạch truật 30g, cây tơ hồng 30g, hoa cúc 30g, ngũ gia bì 30g, thạch hộc 30g nhân bách tử 30g.

Chữa trị : Các chứng tim tì đều hư: gan thận yếu, chóng mặt hay quên; gân cốt mệt mỏi, lưng gối đau mỏi v.v....

Pha chế: Đun các vị thuốc sao tán thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên khoảng 12g.

Cách uống: Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 viên, uống vào 2 buổi sáng chiều,
uống lúc đói, uống với rượu hâm nóng hoặc uống với nước cơm.

Ý nghĩa bài thuốc: Nhân sâm địa hoàng hoàn vốn có trong tập "Thánh tế tổng lục". trong bài thuốc, nhân sâm, bạch truật, nhân bách tử có tác dụng kiên tì, dưỡng tâm; ba kích, cây tơ hồng, hoa cúc, địa hoàng bổ ích gan thận; thạch hộc, ngũ gia bì cường tráng gân cốt, dùng phối hợp các vị có công hiệu bổ tâm, tì dưỡng gan thận.

Công hiệu : Bổ tim tì dưỡng gan thận. Người cao tuổi tâm tì, thận kém có thể uống lâu dài, sẽ đạt hiệu quả tốt, nếu bị cảm nhiệt có thể dùng một ít hoa cúc pha chế vào bài thuốc.

8. BỔ PHẾ ÍCH THẬN TÁN

Vị thuốc: Thạch anh trắng 20g, quế chi 60g, ngũ vị tử 20g, mạch môn đông 30g, hoa cây bông vang 30g, gừng tươi 30g, vỏ cây dâu 30g, táo tầu 5 quả, cam thảo 30g (đã sao).

Chữa trị : Phổi yếu, đau ngực kéo sang vùng lưng, thở khó.

Pha chế : Sao tán thành bột.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần lấy 1 bát nước, cho vài quả táo tầu vào sắc kỹ, sau đó cho 20g bột thuốc vào đun sôi trong khoảng 10 phút là được. Uống nước thuốc lúc còn nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Thuốc tán bổ phế nguyên trong tập "Thiên Kim yếu phương" trong bài thuốc, mạch môn đông, ngũ vị tử bổ phế, ích phế âm; gừng tươi, quếchi, tán phế hàn, thấp tâm dương, vỏ dâu, hoa bông vang nhuận phổi, khỏi ho; thạch anh trắng bổ thận nạp khí, táo điều hoà các vị thuốc và bổ dưỡng. Phối hợp dùng các vị trên, thành bài thuốc qui bổ phế, ích tâm thận.

Công hiệu : Bổ tâm khí, ích tâm, thận bài thuốc chữa các chứng bệnh trên đều có công hiệu rõ rệt. Người cao tuổi tâm thận, dương hư, phổi, khí hư có thể dùng uống thường xuyên. Khi điều trị, nếu người biết uống rượu có thể hâm nóng rượu uống với thuốc, công hiệu càng tốt.

9. BỔ KHÍ DƯỠNG HUYẾT

Vị thuốc: Nhân sâm 6g, sơn dược 6g, cẩu khởi tử 9g, thục địa 9g, đỗ trọng 6g,

cam thảo (đã sao) 6g, đương qui 9g, sơn thù du 3g.

Chữa trị : Chứng khí huyết kém, tinh thần thất thường, chóng mặt mệt mỏi, sống lưng đau mỏi.

Pha chế : các vị thuốc đem sắc lấy nước và chia làm 2 phần.

Cách uống: Mỗi ngày uống 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần 1 phần, uống nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc đại bổ này vốn trong tạp "Cảnh nhạc toàn thư" nhân sâm, sơn dược, cam thảo đại bổ nguyên khí, thục địa, đương qui dưỡng âm, bổ huyết, cẩu khởi tử, sơn thù du, đỗ trọng bổ dưỡng gan thận. Dùng hỗn hợp các vị trên có tác dụng bổ khí, dưỡng huyết, ích gan thận. Đây là bài thuốc bổ nổi tiếng.

Những người cao tuổi nguyên khí kém, tinh huyết suy nhược va những chứng bệnh trên có thể dùng liên tục cho đến khi khỏi bệnh. Liều lượng các vị thuốc có thể linh hoạt thêm bớt cho phù hợp.

10. THUỐC BỔ KHÍ GIẢM ĐAU

Vị thuốc : Nhân sâm 10g, gừng khô 10g, hoàng kỳ 10g, bạch thược 10g, cây tế tân 3g, cam thảo 10g.

Chữa trị : Chứng trung khí hư, hàn, đau tức vùng khoang bụng, hụt hơi mệt mỏi, ngán không muốn ăn.

Pha chế : Đem sắc kỹ lấy nước, chia làm 2 phần.

Cách uống : mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần uống một phần, uống lúc đói.

Ý nghĩa bài thuốc : Bài thuốc vốn trong tập "Thiên kim địa phương" nhân sâm, hoàng kỳ bổ khí, gừng khô, tế tâm ôn trung, khử hàn giảm đau, bạch thược, cam thảo hoãn cấp, giảm đau. Dùng hỗn hợp các vị, có tác dụng bổ khí, ôn trung, hoàn cấp giảm đau.

Công hiệu: Người lớn, người cao tuổi mắc chứng trung khí hư hàn, hoặc mắc cả chứng bệnh trên có thể thường xuyên uống bài thuốc này cho đến khi khỏi bệnh. Có thể dùng đẳng sâm thay thế nhân sâm nhưng cần tăng liều lượng cho thích hợp.

11. BỔ KHÍ HOÀN

Vị thuốc : Táo tầu 500g, nhân sâm 60g, hạnh nhân 30g, bánhạ 30g, lá ngải 90g.

Chữa trị : Bổ khí huyết, tì phế. Chữa các chứng tì, phế, khí hư, âm huyết kém, ho nhiều đờm, ngán ăn uống, buồn nôn v.v...

Pha chế : Đem táo nấu chín nhừ, bỏ hạt

- Các vị thuốc khác đem sao, tán thành bột Trộn đề với táo, làm thành thuốc viên, mỗi viên khoảng 6g.

Cách uống : Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều), mỗi lần 1 viên, uống vào lúc đói, uống với rượu hoặc nước cơm, cháo nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc đại táo hoàn toán nguyên là trong tập "Thánh tế tổng lục" nhân sâm bổ nguyên khí, táo, lá ngải điều hòa dinh dưỡng, bổ máu, hạnh nhân bổ phế, cắt cơn ho, bán hạ hoà vị, khỏi nôn, tiêu đờm. Dùng phối hợp các vị có tác dụng bổ khí huyết, tì, phế.

Công hiệu : Bài thuốc rất thích hợp với người cao tuổi mắc chứng tì, phế hư, ho có đờm. ứng dụng lâm sàng cho thấy nói chung điều trị 20 ngày có hiệu quả rõ rệt. Bài thuốc này còn có tác

dụng kéo dài tuổi thọ, người lớn người cao tuổi không mắc những chứng bệnh trên cũng có thể dùng, có thể giúp bổ ích tỉ phế, kích thích tiêu hóa, bớt u sầu, mạnh cơ bắp. Đây là bài thuốc bảo vệ, tăng cường sức khoẻ rất tốt.

12. THUỐC BỔ KHÍ HUYẾT

Vị thuốc: Hoàng kỳ 30g, bạch thược 30g, nhân sâm 30g, cam thảo (đã sao) 30g, quế chi 60g, đương qui 30g.

Chữa trị : Chứng khí huyết kém, dinh dưỡng thiếu, dẫn đến hư nhược mệt mỏi, tinh thần hoảng hốt, đêm ngủ không yên giấc, trong ngực nóng, đi tiểu không hết thường sót lại vài giọt, nước giải có cặn trắng, cửa mình mẩn ngứa v.v...

Pha chế : Sao khô tán thành bột, chia thành túi nhỏ, mỗi túi khỏng 9g.

Cách uống: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần uống dùng 1 gói, sắc lấy nước, cho vào 2 lát gừng tươi, 2 quả táo tầu, uống nóng.

ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc bổ này trong cuốn "Thánh tế tổng lục" Hoàng kỳ, nhân sâm đương qui, cam thảo tăng cường khí huyết, quế chi, bạch thược điều hoà dinh dưỡng. Dùng phối hợp bài thuốc có công hiệu bổ khí huyết, điều hoà dinh dưỡng.

Công hiệu : Bổ khí huyết, điều hoa dinh dưỡng. Bài thuốc này do các thang đương qui bổ huyết, thang tiểu kiến trung và thang bảo nguyên, gia giảm chút ít hợp thành. Người lớn, người cao tuổi khí huyết kém, thiếu dinh dưỡng có thể dùng thường xuyên, và vô hại.

13. BỔ PHẾ ÍCH ÂM HOÀN.

Vị thuốc : Nhân sâm 60g, thiên môn 60g, thục địa 60g,

Chữa trị : Phổi thận yếu, hụt hơi mệt mỏi, tinh thần uỷ mị, âm hư, ho kéo dài.

Pha chế : Sao khô tán thành bột, luyện với mật ong làm thành thuốc viên, mỗi viên to bằng quả anh đào.

Cách uống: Mỗi ngày uống 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên.

ý nghĩa bài thuốc: Thuốc hàm 3 vị trích từ tập "Nho môn sự thân"

Công hiệu : Bổ phế, thận, ích khí âm. Bài thuốc này tuy chỉ có 3 vị, nhưng đã được chọn lựa xác đáng, nghiêm cẩn, dùng chữa các chứng bệnh trên, đạt hiệu quả rất tốt. Người lớn, người cao tuổi cơ thể hư nhược, những người tim, phổi, thận âm khí đều hư có thể uống thường xuyên và có tác dụng kéo dài tuổi thọ. Nhân sâm có thể dùng đảng sâm thay thế.

14. BỔ KHÍ Ô PHÁT HOÀN
(BỔ KHÍ HUYẾT, ĐEN TÓC)

Vị thuốc: Hà thủ ô, 120g, nhân sâm 60g, sinh địa 60g, thục địa 60g, mạch môn đông 60g, phục linh 60g, hồi hương 60g,

Chữa trị : Chứng hay quê do khí huyết hư, mất ngủ, tinh thần uỷ mị, tóc bạc sớm, hoa mắt ù tai, ho khan v.v...

Pha chế : Sao khô tán thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách uống : Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần 1 viên, uống với nước muối pha loãng hoặc rượu hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc : Bài thuốc thất tiên đan này trích trong tập "Đông y bảo giám". Hà thủ ô, thục địa bổ gan thận, ích tinh huyết; phục linh, hồi hương điều hoà khí, vị nhân sâm bổ khí, sinh huyết, sinh địa, mạnh môn đông bổ tim, âm, mát tim hoả, nhuận phổi, giảm ho. Dùng phối hợp các vị có tác dụng bổ khí âm, ích tinh tuỷ đen tóc.

Công hiệu: Bổ khí âm, ích tinh tuỷ, đen tóc. Chữa trị chứng tóc bạc sớm, khí âm hư đạt kết quả. Người lớn, người cao tuổi, khí âm hư, tim phổi, thận suy uống lâu dài, không phải kiêng kị.

15. BỔ KHÍ ÍCH TÂM HOÀN

Vị thuốc: Sơn dược 30g, thục địa 30g, hoàng kỳ 30g, xương bò 15g, viễn chí 45g.

Chữa trị : Bổ khí dưỡng âm, ích tâm cường chỉ, dùng chữa trị các chứng khí âm đều hư, tâm thận suy, sợ hãi hoảng hốt, hay quên mất ngủ, gày yếu phiền não v.v...

Pha chế : Sao khô tán thành bột, luyện với mật thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách uống: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần uống 1 viên, uống vào lúc đói, uống với rượu hoặc nước nóng.

Ý nghĩa : Sơn dược hoàn vốn trong sách "Thánh tế tổng lục". Hoàng kỳ, sơn dược thục địa bổ khí, dưỡng âm, dưỡng thận; viễn chí, xương bồ, an tâm cường chí. Phối hợp các vị dùng có tác dụng bổ khí dưỡng âm, ích tâm cường chí.

Công hiệu : Bài thuốc này vốn có tên là "Sơn dụ hoàn" Bài thuốc tuy ít vị, nhưng qua ứng dụng lâm sàng cho thấy, người cao tuổi khí âm kém, tâm thận yếu và người mắc các chứng bệnh trên điều trị có kết quả tốt. Thời igan điều trị nếu kéo dài, nhiều đợt, mỗi đợt khoảng 14 ngày.

16. BỔ PHẾ ÔN THẬN HOÀN

Vị thuốc : Mạch môn đông 30g, hoa bông vang 30g, thạch anh trắng 30g, vỏ trắng cây dâu 30g, ngũ vị tử 45g, thạch nhũ 25g, gừng khô 15g, nhục quế 30g, táo tầu 260g.

Chữa trị : Các chứng phổi khí yếu, tim dương suy, thận hư gây thở ngắn hụt hơi, ho tiếng nhỏ, nói không ra hơi, thân hình gầy còm, tim đập hồi hợp, sắc mặt nhợt nhạt v.v....

Pha chế : Đem thạch nhũ ngâm trong nước cam thảo một ngày đêm, vớt ra ngâm vào trong sữa bò khoảng 2 tiếng sau đó hấp trong nồi cơm khoảng 2 tiếng cho đến khi cạn hết sữa, đem ra rửa sạch, sấy khô, tánthành bột. Đem táo nấu nhừ, sát bỏ hạt. Các vị thuốc khác cùng đem sao khô tán thành bột. Cuối cùng trộn tất cả với làm thành thuốc viên, mỗi viên khoảng 6g.

Cách uống: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần uống 1 viên, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: Bổ phế hoàn vốn trong tập "Thiên kim yếu phương". Mạch môn đông, ngũ vị tử bổ phế dưỡng âm; hoa bông vang, bỏ cây dâu mát phổi, giảm ho, điều hoà thở,;thạch nhũ, thạch anh trắng bổ thận; nhục quế, gừng khô ôn tim dương, tán phối hàn; táo điều hoà các vị thuốc và tăng cường sinh dưỡng. Dùng hỗn hợp bổ phế khí, ôn tim thận.

Công hiệu : Bổ phế, khí, ôn tim thận. Bài thuốc dùng chữa các chứng bệnh về phổi, khò khè ở khí quản do thận suy rất có hiệu quả. Người cao tuổi mắc các chứng bệnh trên có thể dùng lâu dài. Tây y (thuốc tân dược) chữa những bệnh sưng phổi; thở

khò khè do suy tim, viêm phổi, viêm khí quản v.v. . đều có thể tham khảo dùng bài thuốc này.

17. ÍCH KHÍ BỔ THẬN HOÀN

Vị thuốc: Nhân sâm 30g, hoàng kỳ 30g, đỗ trọng 30g, thù du 30g, nhung hươu 10g, bao trứng bọ ngựa ở trên cây dâu 20g, rễ quất lâu 40g, màng mề gà 15g, cây tơ hồng 30g.

Chữa trị : ích khí sinh huyết, bổ thận, bổ tinh.

Chữa các chứng thân thể gầy còm, mặt mày vàng võ, tinh thần uỷ mị, đái dắt, tiêu khát.

Pha chế : Đem các vị thuốc sao khô, tán nhỏ, luyện với mật thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách uống : Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều), mỗi lần 1 viên, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc : Nhân sâm hoàn nguyên là bài thuốc trong tập "Thanh tế tổng lục". Nhân sâm, hoàng kỳ, quát lâu căn, màng mề gà bổ khí, sinh huyết,

nhung hươu, đỗ trọng, bọc trứng bọ ngựa, tơ hồng, thù du bổ thận hỗn hợp các vị thuốc dùng có tác dụng ích khí sinh huyết, bổ thận.

Công hiệu : Bài thuốc này dùng chữa các chứng bệnh trên đây, đạt hiệu quả rất tốt. Một bệnh nhân nam giới 51 tuổi, mắc chứng khí hư, thân thể gầm còm, tinh thần mệt mỏi, lưng gối đau mỏi, sợ rét, chân tay giá lạnh đã qúa nửa năm, qua xét nghiệm, không thấy bệnh lý biến đổi gì. Người bệnh uống 2 thang thuốc này, bệnh trọng cơ bản đã thuyên giảm hẳn.

Những người cao tuổi, cơ thể suy nhược có thể dùng thường xuyên, có tác dụng tăng cường thể lực. Ngoài ra còn có công hiệu tốt đối với chứng đái đường, đái dắt, âm thận suy.

18. BỔ KHÍ ÍCH TINH HOÀN

Vị thuốc: Nhân sâm 30g, sinh địa 30g, thục địa 30g, thiên môn đông 30g, mạch môn đông 30g.

Chữa trị : Các chứng tim, phổi, thận, Khí âm đều hư mất ngủ hay quên, ho khan, già yếu trước tuổi v.v...

Pha chế : Đem các vị thuốc sao khô, tán nhỏ, luyện vớimật thành thuốc viên, mỗi viên 9g.

Cách uống: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc : Bài thuốc trích từ tập "Thọ thân dưỡng lão tâm thư".

Nhân sâm bổ phế khí, sinh huyết, giảm khát; sinh địa, thiên nôn đông, mạch môn đông bổ tâm âm, mát tâm nhiệt, nhuận phổi, giảm ho; thục địa bổ thận, dưỡng âm, ích tinh tuỷ. Dùng hỗn hợp các vị thuốc có tác dụng bổ khí dưỡng âm, ích tinh tuỷ.

Công hiệu: Bổ khí dưỡng âm, tăng cường tinh tuỷ. Phối hợp hợp lý, uống đều đặn giúp cho người lớn, người cao tuổi âm khí suy nhược sẽ tăng thể chất, chống suy nhược. trong khi điều trị nếu bị cảm mạo, có thể dùng 3g sa nhân sắc lấy nước uống với thuốc hoàn.

20. CAO BỔ HUYẾT TIÊU TÍCH

Vị thuốc : Cao Đông A 60g, đảng sâm 30g, sơn tra 60g

Chữa trị : Các chứng khí huyết kém, tiêu hóa khó, lượng mỡ trong máu có xu hướng tăng lên v.v...

Pha chế : Sơn tra, đảng sâm đem thái nhỏ, sắc lấy nước, cô đặc, sau đó ch Cao Đông A vào hoà tan.

Cách uống: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), uống mỗi lần 1 thìa, uống với nước sôi.

Ý nghĩa: Cao sâm là bài thuốc theo kinh nghiệm dân gian. Cao Đông A dưỡng âm bổ huyết, sơn tra tiêu mỡ đảng sâm bổ tì, ích khí. Dùng phối hợp có tác dụng bổ huyết, ích khí, tiêu mỡ.

Công hiệu : Bổ huyết ích khí, tiêu mỡ. Kết quả nghiên cứu gần đây cho hay sơn tra có tác dụng giảm mỡ trong máu. Cao Đông A và đảng sâm dùng phối hợp trở thành bài thuốc giảm mỡ trong máu rất hiệu quả. Người lớn, người cao tuổi mỡ trong máu nhiều có thể dùng thường xuyên bài thuốc này.

20. CAO BỔ HUYẾT ÍCH KHÍ

Vị thuốc: Long nhãn 30g, đường trắng vừa đủ, sâm 3g.

Chữa trị : Các chứng tim đập loạn nhịp, hụt hơi, mất ngủ, hay mơ v.v...

Pha chế: Sâm thái nhỏ, trộn sâm với long nhãn, đảo đều, sau đó cho đường vào quấy đều, đun nhỏ lửa, đặc thành cao.

Cách dùng : Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần uống 1 thìa, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: - cao ngọc linh này nguyên trích trong tập "Tuỳ tức cư ẩm thực phả"

Long nhãn bổ huyết an thần, tăng trí nhớ, khai vị, sâm bổ khí, sinh huyết và có tác dụng giảm hư hoả. Dùng phối hợp 2 vị thuốc thành bài thuốcquí bổ huyết ích khí.

Công hiệu : Tăng cường khí huyết: Người lớn, người cao tuổi khí huyết hư có thể uống thường xuyên. Thực tế lâm sàng, từng có người 71 tuổi mắc chứng mất ngủ, hay mơ, thở hụt hơi, tim đập loạn nhịp, mồ hôi nhiều, liên tục dùng bài thuốc này điều trị có hiệu quả rõ.

22. BỔ HUYẾT TRỪ PHONG HÀN

Vị thuốc: Hà thủ ô 250g, ngưu tất 250g.

Chữa trị : Các chứng trúng phong chân liệt, lưng gối đau mỏi, không đi lại được, ngứa ngáy toàn thân v.v...

Pha chế : Đem các vị thuốc ngâm kỹ trong rượu, rồi đem sao khô tán thành bột, luyện với mật thành thuốc viên, mỗi viên 9g.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều), mỗi lần 1 viên, uống vào lúc đói, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc hà thủ ô hoàn này trích trong tập "Thánh tế tổng hợp". Hà thủ ô bổ huyết, ích âm, ngưa tất mạnh gân cốt, Hai vị phối hợp dùng có công hiệu dưỡng huyết trừ phong, mạnh gân cốt.

Công hiệu : Dưỡng huyết, trừ phong, mạnh gân cốt. Những người lớn, người cao tuổi dùng thường xuyên bài thuốc này, giúp kéo dài tuổi thọ.

22. BỔ HUYẾT TRÁNG CỐT HOÀN

Vị thuốc: Hà thủ ô 120g, ngưa tất 120g, thục địa hoàng 120g, xích thược 120g.

Chữa trị : Các chứng âm huyết hư, gân cốt, đau mỏi v.v...

Pha chế : Đem các vị thuốc sao tán thành bột, luyện với rượu thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần 1 viên uống lúc đói, uống với rượu hâm nóng hoặc uống với nước cơm.

Ý nghĩa bài thuốc: Hà thủ ô hoàn nguyên là bài thuốc trong tập "Thánh tế tổng lục". Hà thủ ô, thục địa hoàng bổ huyết ích âm, ngưu tất mạnh gân cốt; xích thược hoạt huyết mạch. Dùng hỗn hợp 3 vị, có tác dụng bổ âm huyết, mạnh gân cốt.

Công hiệu: Bổ âm huyết, mạnh gân cốt. Người lớn, người cao tuổi huyết hư bị cảm, gân cốt đau mỏi, suy yếu trước tuổi, uống thuốc này thường xuyên, công hiệu rất tốt. Nếu dùng lâu dài, còn có tác dụng làm đen tóc.

23. THUỐC BỔ ÂM TRÁNG LÃO

Vị thuốc: Hà thủ ô 240g, thục địa hoàng 90g, địa cốt bì 150g, thiên môn đông 90g, bạch phục linh 150g, mạch môn đông 90g, sinh địa hoàng 90g, nhân sâm 90g.

Chữa trị : Các chứng gan, thận, âm huyết suy nhược, tâm khí hư, già yếu trước tuổi.

Pha chế : Đem các vị thuốc sao khô, tán thành bột, luyện với mật thành thuốc viên, mỗi viên 12g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc này trích trong "Đông y bảo giám" Hà thủ ô, thục địa bổ gan thận âm, dưỡng âm huyết; sinh địa, thiên môn, mạch môn, địa cốt bì bổ âm thanh hư nhiệt; nhân sâm, bạch phục linh bổ tâm khí. Dùng hỗn hợp các vị có tác dụng bổ âm huyết, ích thận, bổ tâm khí.

Công hiệu : Bổ âm huyết, ích gan thận, bổ tâm khí. Dùng chữa trị chứng gan, thận, âm huyết, suy nhược rất công hiệu.

24. BỔ THẬN DƯỠNG GAN HOÀN

Vị thuốc: Thục địa hoàng 30g, cây tơ hồng 60g, hoài ngưu tất 30g, chỉ xác 30g, địa cốt 30g.

Chữa trị : Các chứng gan thận suy nhược, nhức đầu hoa mắt, tóc bạc sớm v.v. ..

Pha chế : Đem các vị thuốc sao tán, luyện với mật thành thuốc viên, mỗi viên 9g.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều), mỗi lần 1 viên, uống vào lúc đói, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: bài thuốc này trích trong tập "Thánh tế tổng lục" thục địa bổ dưỡng âm huyết, làm đen tóc; tơ hồng, ngưu tất, địa cốt bì bổ gan, thận, mạch gân cốt; chỉ xác thông khí huyết. Dùng hỗn hợp các vị thuốc trên, có tác dụng bổ thận dưỡng gan.

Công hiệu : Bổ thận dưỡng gan. Người lớn, người cao tuổi mắc bệnh gan thận suy nhược trên, dùng bài thuốc này có công hiệu. Nếu khi dùng bài thuốc này, bị cảm mạo, có thể tăng thêm chỉ xác, hoặc tăng Thần khúc 15g.

25. BỔ THẬN ÍCH HUYẾT

Vị thuốc: Nước sinh địa 5000g, tuỷ bò 5000g, gừng tươi 70g, mỡ dê 100g, bơ 100g, mật 100g.

Chữa trị : Các chứng thận âm hư lúc sinh ra suy nhược cơ thể, khí huyết kém, tóc bạc sớm.

Pha chế : Cho nước vừa đủ, đun nhỏ lửa sắc lấy nước, cô đặc.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần uống 10g, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc này trích trong tập "Thái bình thánh huệ phương". Nước địa hoàng bổ âm dưỡng huyết; bơ, tuỷ bò, bổ sung tinh tuỷ; mật, mỡ dê, bổ nhuận phủ tạng; nước gừng tươi hoà vị ôn trung. Dùng phối hợp các vị có tác dụng bổ thận âm, ích tinh huyết.

Công hiệu: Bổ thận âm, ích tinh huyết. Người lớn, người cao tuổi dùng thường xuyên có tác dụng kéo dài tuổi thọ. Nếu điều trị kéo dài, bài thuốc này còn có công hiệu đối với chứng âm hư, bệnh máu khô và bệnh tóc bạc sớm.

26. BỔ PHẾ DƯỠNG THẬN

Vị thuốc : Thiên môn đông 100g, vừng 300g, đậu đen 200g

Chữa trị : Các chứng tinh huyết hư tổn, tóc bạc sớm, nhức đầu hoa mắt, mệt mỏi gầy còm, tinh thần uỷ mị, nét mặt rầu rĩ, nóng ruột táo bón v.v..

Pha chế : Đem thiên môn đông, đậu đen sao khô tán nhỏ, vừng sao chín.

Trộn 3 vị thuốc vào với nhau, luyện với mật, làm thành những bánh nhỏ đường kính 5cm, dầy 1cm.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần ăn 1 bánh, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc này trích trong tập "Thái bình thánh huệ phương". Thiên môn đông bổ phổi, thận; vừng bổ gan, thận, ích tinh huyết; đậu đen bổ thận. Dùng hỗn hợp, có tác dụng bổ phế, dưỡng gan, thận, ích tinh huyết.

Công hiệu : Bổ phế, dưỡng gan, thận, ích tinh huyết, chắc chân răng, đen tóc. Người lớn, người cao tuổi dùng thường xuyên có tác dụng kéo dài tuổi thọ.

27. BỔ ÂM HẠ HOẢ HOÀN

Vị thuốc: Hoàng bá 60g, thục địa 90g, tri mẫu 60g, tuỷ sống lợn 150g, mai rùa.

Chữa trị : Các chứng âm hư hoả vượng, bốc nóng ra mồ hôi trộm, mệt mỏi v.v. ..

Pha chế : Đem hoàng bá sao chín, tri mâu ngâm rượu, sao khô, mai rùa rán bơ, thục địa cho vào rượu hấp chín kỹ. Đem các vị thuốc sao khô, tán thành bột, trộn với tuỷ lợn, mật luyện thành viên, mỗi viên 6g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống vào lúc đói, uống bằng nước pha muối.

ý nghĩa bài thuốc : Bài thuốc này trích trong tập "Đan khê tâm pháp".. Thục địa, mai rùa bổ thận, dưỡng thận; hoàng bá, tri mẫu tiêu thấp nhiệt, hạ hoả; tuỷ sống lợn bổ suy tinh, tuỷ, mạnh gân cốt.

Dùng hỗn hợp các vị thuốc có tác dụng bổ âm hạ hoả mạnh gân cốt.

Công hiệu : Bổ âm hạ hoả, mạnh gân cốt. Tất cả những người mắc chứng thận âm suy, hạ tiêu thấp nhiệt, có thể uống liên tục nhiều thang thuốc trên cho đến khi khỏi hẳn.

28. BỔ THẬN ÍCH TINH HOÀN

Vị thuốc: Nhân hạt bông 250g, nhục thung dung 60g, thục địa 60g, đương quy 60g, hoài ngưu tất 60g, phục linh 60g, khởi tử 60g, cây tơ hồng 60g, bong bóng cá 60g, sơn thù du 60g, ba kích thiên 70g, táo tầu 250g.

Chữa trị : các chứng đau lưng mỏi gối, đi lại khó khăn, tinh thần suy sụp, liệt dương di tinh, chân tay mệt mỏi v.v...

Chế biến: Cho nhân hạt bông ngâm vào rượu trắng, sau đó cho vào hấp với rượu trong 2 tiếng rồi đem sấy khô. Táo tầu cho và rượu nấu chín nhừ, nghiền nát, bỏ hột.

Các vị thuốc khác sao, tán thành bột, nhân hạt bông đã sấy khô cũng tán thành bột, rồi trộn với táo (đã bỏ hột), luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 9g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với rượu hoặc nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: bài thuốc trích trong tập "Ngưu sâm sơn nhân truyền phương". Thục địa, nhục thung dung, sơn thù du, nhân hạt bông, ba kích, khởi tử, tơ hồng bổ gan thận; bóng cá, phục linh, ngưu tất bổ tinh; đương qui, táo bổ máu. Dùng hỗn hợp các vị có tác dụng bổ gan thận, ích tinh huyết.

Công hiệu: Bổ gan thận, ích tinh huyết, ứng dụng lâm sàng, người cao tuổi gan thận suy, mắc các chứng bệnh trên có thể dùng bài thuốc này có công hiệu rõ rệt. Nhưng gần đây nghiên cứu thấy nhân hạt bông có tác dụng diệt tinh trùng, có thông tin của một số nơi do ăn nhiều dầu hạt bông đã gây chứng không thụ thai. Vì vậy bài thuốc này những người trung niên, thanh niên không nên dùng.

29. BỔ THẬN DƯỠNG HUYẾT

Vị thuốc: Thục địa 250g, khởi tử 250g, mật ong 250g.

Chữa trị : Các chứng gan thận suy sinh ra nhức đầu hoa mắt, nhìn không rõ, lưng đau gối mỏi, tóc bạc sớm v.v...

Pha chế : Thục địa thái nhỏ, giầm nát, khởi tử đập nhỏ, giầm nát, mật ong trộn với các vị thuốc trên, đun nhỏ lửa, quấy đều, cô đặc thành cao.

Cách dùng: Buổi tối, trước khi đi ngủ, uống 1 thìa to uống với rượu hoặc nước pha muối.

ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong tập "Thọ thân dưỡng lão, tân thư". Thục địa dưỡng âm huyết, ích tinh tuỷ, khởi tử bổ thận gan; mật ong ích khí, bổ nhuận phủ tạng. Dùng hỗn hợp các vị có tác dụng bổ gan thận, dưỡng khí huyết, ích tinh tuỷ.

Công hiệu : Bổ gan thận, dưỡng khí huyết, ích tinh tuỷ. Bài thuốc này tính bình, kết quả trị liệu ổn định; những người cao tuổi mắc chứng bệnh gan thận âm hư dùng bài thuốc này điều trị lâu dài có tác dụng kéo dài tuổi thọ. Hai vị thục địa, khởi tử nếu còn tươi, chế biến với mật ong, hiệu quả càng cao.

30. BỔ THẬN SÁNG MẮT HOÀN

Vị thuốc: khởi tử 60g, thục địa 60g, hoa cúc 60g, thần khúc 60g, nhục thung dung 45g, quế chi 60g.

Chữa trị : Các chứng lưng đau gối mỏi, nhức đầu chóng mặt, tóc bạc sớm v.v. ..

Pha chế: Các vị thuốc đem rửa sạch sao khô, tán thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 9g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "Thánh tế tổng lục". Thục địa nhục thung dung, quế chi bổ thận, thông dương, Khởi tử hoa cúc mát gan sáng mắt; thần khúc hạn chế tính nhầy ngán của thục địa. Dùng hỗnhợp các vị thuốc, có tác dụng bổ gan thận, sáng mắt, tóc đen.

Công hiệu: Bổ gan thận, sáng mắt, tóc đen. Bài thuốc này nếu dùng điều trị lâu dài thì có công hiệu:

"an thần sống lâu, râu đen tóc đen, thân thể cường tráng, tai thông mắt sáng, ăn uống ngon miệng, trừ hàn nhiệt, điều hòa huyết áp". Người cao tuổi mắc chứng gan thận suy và các chứng bệnh trên dùng bài thuốc này điều trị lâu dài sẽ có tác dụng kéo dài tuổi thọ.

31. THUỐC MÁT GAN SÁNG MẮT

Vị thuốc: Hoa cúc trắng 250g, bạch phục linh 250g

Chữa trị : Đau mắt đỏ, nhìn không rõ

Chế biến: Đem 2 vị thuốc trên sao khô tán nhỏ.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần 9g, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "Thái bình thánh huệ phương". Hoa cúc trắng mát gan, sáng mắt; bạch phục linh lợi thuỷ an thần. Dùng phối hợp, có tác dụng sáng mắt.

Công hiệu : Mát gan sáng mắt, lợi thuỷ an thần. Bài thuốc nguyên có tên là "Diên niên bất lão phương" (bài thuốc trẻ mãi không già). Bài thuốc này có thể dùng thay nước chè cho 4,5g thuốc hãm trong ấm nước sôi 20 phút, uống thường xuyên. Người lớn, người cao tuổi mắc chứng âm hư, điều trị bằng bài thuốc này lâu dài, có tác dụng kéo dài tuổi thọ.

32. BỔ THẬN KIỆN TÌ HOÀN

Vị thuốc: Hoàng tinh 250g, Khởi tử 250g.

Chữa trị : Các chứng gan thận suy, tinh khí hư thiếu tinh thần mệt mỏi, nhức đầu hoa mắt.

Pha chế : Đem các vị thuốc sao, tán thành bột, luyện với ong thành thuốc viên, mỗi viên 12g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên uống vào lúc đói, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong tập "Thánh tế tổng lục". Cẩu khởi tử bổ thận, dưỡng gan, bổ tinh khí; hoàng tinh kiện tì, ích khí, sinh huyết. Phối hợp 2 vị thuốc dùng có công hiệu bổ gan thận, kiện tì ích tinh khí.

Công hiệu : Bổ gan thận, kiện tì, ích tinh khí. Người cao tuổi điều trị lâu dài bằng bài thuốc này sẽ kéo dài tuổi thọ.

33. BỔ HUYẾT BỔ TINH

Vị thuốc: Sữa người 150g, mật ong 1500g

Chữa trị : Chứng tinh huyết suy nhược, gầy yếu mệt mỏi, nhức đầu hoa mắt.

Pha chế: Cho 2 vị thuốc vào nồi, đun nhỏ lửa, sôi kỹ là được

Cách dùng : Mỗi ngày uống 30 - 50ml, uống lúc đói.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc này trích trong "Thái bình thánh huệ phương". Sữa người bổ huyết, bổ tinh, dùng phối hợp với mật ong, công hiệu tăng lên.

Công hiệu : Bổ huyết bổ tinh. bài thuốc này là dùng phép "nhân bổ nhân chi pháp"; sữa người còn gọi là rượu tiên"., có thể bổ huyết bổ tinh, thông lục quả ngũ tạng. Người lớn, người cao tuổi dùng bài thuốc này điều trị lâu dài, có công hiệu kéo dài tuổi thọ ngày nay có thể dùng sữa bò thay thế.

34. THUỐC DƯỠNG HUYẾT KIÊN TỲ

Vị thuốc: Sơn dược 250g, sữa bò 230g, hạnh nhân 250g,

Chữa trị : Chứng đau lưng mỏi gối, trong bụng đau, lạnh, nét mặt rầu rĩ.

Pha chế: Sơn dược sao tán thành bột.

Hạnh nhân tán nhỏ, trộn với sữa bò, quấy đều, cho bột sơn dược vào, quấy đều nhỏ lửa sao kỹ trong 2 tiếng.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần uống 1 thìa, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "Thánh tế tổng lục" Sơn dược, sữa bò bổ huyết, kiện tỳ; hạnh nhân nhuận phổi. Dùng phối hợp có tác dụng bổ máu, kiên tì.

Công hiệu: Dưỡng huyết kiện tì. Người cao tuổi, cơ thể suy nhược, dùng lâu dài có tác dụng kéo dài tuổi thọ.

35. THUỐC BỔ GAN SÁNG MẮT

Vị thuốc: Gan dê 1 bộ, quyết minh tử 200g, cỏ liễu 90g

Chữa trị : Chứng gan suy dẫn đến mắt mờ, nhức đầu

Pha chế: Gan dê sao khô, cỏ liễu sao khô, sau đó đem tán nhỏ cùng với quyết minh tử.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần trước hết ăn cháo, sau đó ăn 12g bột thuốc.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc bổ thận trích trong "thiên kim yếu phương". Gan dê, cỏ liễu bổ gan sáng mắt; quyết minh tử mát

gan hạ hoả. Dùng phối hợp 3 vị thành bài thuốc bổ gan sáng mắt.

Công hiệu: Bổ gan sáng mắt. Người cao tuổi + gan suy sinh mắt kém có thể dùng bài thuốc này điều trị lâu dài.

36. THUỐC LÀM ĐEN TÓC, CHỐNG LÃO HOÁ

Vị thuốc: Vừng 90g, hạnh nhân 90g, đậu đen 60g, quế chi 30g, nước sinh địa 400g.

Chữa trị : Chứng bạc tóc sớm, già trước tuổi

Pha chế: Hạnh nhân rửa sạch, vừng, đậu đen, quế chi tất cả tán nhỏ. Nước sinh địa đun sôi (đun nhỏ lửa), trộn bột hạnh nhân vào, quấy đều, sau đó cho tiếp bột vừng, quế đậu, quấy đều, cô đặc, để nguội, chế thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần sau khi ăn cơm xong, uống 1 viên, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc này trích trong "Thánh tế tổng lục"Vừng, địa hoàng, đậu đen bổ thận, dưỡng âm huyết, hạnh nhân, quế chi hạ khí thông dương. Dùng hỗn hợp có tác dụng làm cho tóc đen.

Công hiệu: Chống già trước tuổi, bạc tóc quá sớm Bài thuốc này chuyên để chữa bệnh bạc tóc sớm, người lớn tóc bạc sớm, uống thường xuyên tóc sẽ đen trở lại. Ngoài ra dùng chữa chứng nóng ruột táo bón cũng có công hiệu.

37. BỔ HUYẾT THÔNG TIỆN HOÀN

Vị thuốc: Cao Đông A 60g, chỉ xác 60g.

Chữa trị : Chứng huyết hư gầy còm, táo bón

Pha chế: Đem tán thành bột, luyện với mật ong, làm thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách dùng: mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài Cao đông A, chỉ xác trong tập "Phụ nhân đại toàn lương phương". Cao Đông A bổ huyết, chỉ xác nhuận tràng thông khí. Hai vị phối hợp dùng tác dụng bổ huyết, thông đại tiện.

Công hiệu: Bổ huyết, thông đại tiện. Bài thuốc này dùng chữa cho phụ nữ sau khi đẻ con suy nhược, táo bón. Người cao tuổi, người lớn suy nhược cơ thể, táo bón dùng bài thuốc này điều trị cũng có công hiệu. Nếu dùng lâu dài để chữa chứng huyết hư gầy còm thì bớt 1/2 lượng chỉ xác. Nếu dùng chữa chứng táo bón thì sau khi chế biến thuốc viên, nghiền bột hoạt thạch, bọc lấy viên thuốc để dùng.

38. BỔ THẬN KIỆN TỲ HOÀN

Vị thuốc: Táo tầu 750g, nhân hạt bách 500g, sinh địa 250g, bạch truật 250g.

Chữa trị : Các chứng âm huyết suy, ngán ăn uống, cơ thể suy nhược mệt mỏi, mất ngủ hay quê, đau lưng, nhức đầu hoa mắt v.v...

Pha chế: Nhân hạt bánh, tán nhỏ, ngâm rượu, táo tầu nấu chín nhừ, quấy tan, bỏ hột, sinh, địa bạch truật sao tán thành bột. Bốn vị thuốc đảo đều, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều), mỗi lần 2 viên, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc này trích trong cuốn "Thái bình thánh huệ phương". Sinh địa bổ âm thận, nhân hạt bách dưỡng tim; bạch truật kiện tỳ; táo phối hợp với sinh địa bổ âm huyết. Phối hợp dùng, bài thuốc có tác dung bổ âm huyết, bổ tim thận. Kiện tỳ vị.

Công hiệu: Bổ âm huyết, bổ tim thận, kiện tỳ vị.

Qua ứng dụng lâm sàng, bài thuốc này rất công hiệu. Có nhiều người mắc các chứng bệnh trên, qua điều trị, người ít thì 2 thang, người nhiều dùng 3 thang, hầu hết bệnh đã thuyên giảm.

39. THANG KIỆN TỲ ÍCH KHÍ

Vị thuốc: Nhân sâm 30g, phục linh 30g, bạch truật 30g, cam thảo (đã sao) 30g.

Chữa trị : Các chứng tỳ vị khí hư, ngán ăn uống, hụt hơi mệt mỏi, trướng bụng.

Pha chế: Đem các vị thuốc sao, tán thành bột.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần dùng 6g sắc lấy nước uống.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc này trích trong cuốn "Hoà tễ cục phương". .Nhân sâm, bạch truật bổ khí, kiên tì, phục linh lợi thấp, cam thảo hoà trung. Phối hợp dùng bài thuốc có công hiệu kiên tì ích khí.

Công hiệu: Kiện tì ích khí. Thích hợp cho người cao tuổi.

40. KIỆN TÌ CHỈ THỐNG HOÀN

Vị thuốc: Nhân sâm 30g, cát cánh 30g, bạch truật 30g, tế tân 30g, phục linh 30g, rễ cây quát lân 30g, cam thảo 30g.

Chữa trị : Chứng bốc nhiệt nhức đầu, đầu óc chập chờn thèm ngủ.

Pha chế: Đem các vị thuốc sao, tán thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 9g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong tập "Thọ thân dưỡng lão tân thư" Tế tân, cát cánh, rễ quát lân có tác dụng giảm đau, sinh huyết, dùng phối hợp với 4 vị nhân sâm, bạch truật, phục linh, cam thảo có tác dụng giảm đau, sinh huyết, thanh nhiệt.

Công hiệu: Kiện tì ích khí, sinh huyết, giảm đau. Người cao tuổi tì vị hư và mắc các chứng bệnh trên dùng bài thuốc này điều trị rất công hiệu.

41. BÀI THUỐC KIÊN TÌ LỢI VỊ

Vị thuốc: Dạ dày lợn 1 chiếc, trần bì 30g, tuy lợn 1 chiếc, nhân sâm 30g,

Chữa trị : Chứng tì hư khí nhược, ngán ăn uống, gầy còm xanh xao, mệt mỏi.

Pha chế : Nhân sâm, trần bì sao, tán thành bột, dạ dày, tuy lợn đem thái nhỏ, trộn 3 vị với nhau, cho vào trong dạ dày lợn khâu kín, hấp chín.

Cách dùng: Thái nhỏ, ăn tuỳ ý, khi ăn cho thêm ngũ vị vào.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong tập "Thái bình thánh huệ phương".

Dạ dày lợn, tuy lợn kiên tì vị, nhân sâm, trần bì bổ khí hoà trung. Dùng hỗn hợp các vị thuốc có tác dụng kiện tì hòa vị, bổ khí.

Công hiệu : Kiện tì hoà vị, bổ khí kích thích tiêu hóa. Người tì hư khí nhược dùng bài thuốc này thường xuyên, chữa trị rất có hiệu quả.

42. BỔ TÌ TRÁNG DƯƠNG HOÀN

Vị thuốc: Hoàng kỳ 30g, ngưu tất 30g, nhân sâm 30g, bạch thược 30g, bạch truật 30g, phục linh 30g, thung dung 30g, phụ tử 30g, phòng phong 30g, nhục quế 30g, cát cánh 30g.

Chữa trị : Chứng tì, thận hư, suy nhược cơ thể, ăn uống khó tiêu, chân tay lạnh giá.

Pha chế: Đem các vị thuốc sao tán thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với rượu hoặc nước pha muối hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong tập "Thánh tế tổng lục". Hoàng kỳ, nhân sâm, bạch truật bổ tì, ích khí; phụ tử, quế chi ôn dương; ngưu tất, thung dung bổ thận; phòng phong trừ phong, phục linh lợi thấp, bạch thược điều hoà dinh dưỡng. Dùng phối hợp các vị, có tác dụng bổ tì thận, ích khí, tráng nguyên dương.

Công hiệu: Bổ tì thận, ích khí, tráng nguyên dương. Qua ứng dụng lâm sàng cho thấy bài thuốc này ngoài công dụng chữa các bệnh trên, còn có ưu điểm phòng cảm mạo. Những người suy nhược cơ thể dễ bị cảm mạo thường xuyên dùng bài thuốc này, có thể tăng sức đề kháng, ít bị cảm mạo.

43. THUỐC KIÊN TÌ KÍCH THÍCH THẦN KINH

Vị thuốc: Bạch truật 30g, ma hoàng 30g, cam thảo 30g

Chữa trị : Các chứng tì hư, ăn ít, thần kinh mệt mỏi, thích nằm thở ho.

Pha chế : Đun các vị thuốc sao tán thành bột

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều), mỗi lần 5 - 6g, uống sau bữa cơm, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong tập "Thái bình thánh huệ phương". Bạch truật, cam thảo, kiện tì, vị cam thảo phối hợp với ma hoàng lại có thể bổ tâm phế, làm cho trung khí vượng, tâm thần hưng phấn.

Công hiệu: Kiên tì vị, bổ phế, kích thích thần kinh

Người cao tuổi tì hư và mắc các chứng bệnh trên, thường xuyên điều trị bằng bài thuốc này sẽ tăng thêm khí lực.

44. BÀI THUỐC BỔ DẠ DÀY, KHỎI ĐAU LƯNG

Vị thuốc: Dạ dày lợn 1 chiếc, mạch môn đông 20g, quả cật lợn 1 quả, địa cốt bì 60g, nhâm sâm 20g.

Chữa trị : Các chứng tì vị hư nhược, cơ thể mệt mỏi, ăn uống giảm sút, lưng đau mỏi.

Pha chế: Đem nhân sâm, mạch môn đông, địa cốt bì thái nhỏ, cho vào túi vải, cho túi thuốc, dạ dày, quả cật lợn vào nồi đổ vào 2500ml nước, đun nhỏ lửa, sắc kỹ, vớt bỏ túi thuốc cho vào nồi thuốc hành trắng, gạo tẻ vừa đủ đun nhỏ lửa, ninh nhừ thành cháo.

Cách dùng: Ăn thịt, uống nước.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong tập "Thánh tế tổng lục". Dạ dày lợn bổ vị, thận lợn bổ thận, nhân sâm bổ khí, mạch môn đông bổ âm, địa cốt bì thanh nhiệt. Dùng hỗn hợp các vị thuốc có tác dụng bổ vị ích khí, mạnh lưng gối.

Công hiệu: Bổ vị ích khí, khoẻ lưng, kích thích ăn uống. Người lớn, người cao tuổi vị hư, thận nhược dùng bài thuốc này điều trị rất công hiệu.

45. BÁNH BỔ DẠ DÀY, KÍCH THÍCH TIÊU HÓA

Vị thuốc: Bạch truật 1000g, hạt kê 300g

Chữa trị : Chứng tì vị, kém, ăn uống khó tiêu

Pha chế: Sao chế hạt kê thành bột

Bạch truật giã nhỏ, cho vào 3000g nước, sắc kỹ lấy 1000g; đem bột kê hoà vào nước thuốc, đun nhỏ lửa, cô đặc, để nguội, làm thành bánh đường kính 30mm, dầy 5mm.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần 1 chiếc, ăn sau bữa cơm, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong tập "Thái bình thánh huệ phương" Bạch truật kiên tì, kích thích tiêu hóa, hạt kê ích khí bổ trung. Dùng phối hợp 2 vị thuốc có tác dụng kiên tì vị.

Công hiệu : Kiện vị, kích thích tiêu hoá. Tì vị tốt, giúp tiêu hóa tốt, khí thế vượng, thể chất tăng cường. Bài thuốc thích hợp với người lớn, người cao tuổi, giúp tì vị khoẻ, kéo dài tuổi thọ.

46. ÔN TRUNG TIÊU THỰC HOÀN

Vị thuốc: Thần khúc 300g, ngô thù du 70g, mầm lúa mạch 150g, gừng khô 70g.

Chữa trị : Chứng tì vị hư hàn, tiêu hoá kém

Pha chế: Đem các vị thuốc sao, tán thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách dùng: Mỗi ngày hai lần (sáng, chiều) mỗi lần 1 - 2 viên, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong tập "Truyền tin thích dụng phương". Thần khúc, mầm lúa mạch, kích thích tiêu hóa; gừng khô, ngô thù du ôn trung thông dương. Dùng hỗn hợp 4 vị thuốc dùng có tác dụng ôn trung. Kích thích tiêu hóa.

Công hiệu: ôn trung, kích thích tiêu hóa. Người lớn, người cao tuổi tì vị hư hàn, tiêu hóa kém, thường xuyên dùng bài thuốc này sẽ có công hiệu rõ rệt.

47. THUỐC ÔN TRUNG LÝ KHÍ

Vị thuốc: Xuyên ô 30g, cây hoa tiêu 60g, mộc hương 30g, phục linh 0g, thương truật 60g, tiểu hồi 60g.

Chữa trị: Chứng tì vị hư hàn, đầy hơi trướng bụng, ăn uống khó tiêu.

Pha chế: Các vị thuốc đem sao tán thành bột, nhào với rượu làm thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần uống 2 viên, uống với rượu hoặc nước pha muối hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "Phổ tế phương". Hao tiêu, Xuyên ô ôn dương, khử hàn, thương truật phục linh kiện tì; tiểu hồi, mộc hương lý khí.

Công hiệu: Ôn trung lý khí. Người cao tuổi mắc các chứng bệnh trên do tì vị hư hàn, uống thuốc này rất có công hiệu.

48. THUỐC THÔNG KHÍ HUYẾT, ĐIỀU HOÀ DẠ DÀY

Vị thuốc: Thanh bì 120g, cam thảo 60g, muối ăn một ít

Chữa trị : Chứng dạ dày không ổn, tiêu hóa kém.

Pha chế : Đem các vị thuốc sao tán thành bột

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần (lúc sáng sớm) uống 3 - 5g, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong tập "Thọ thân dưỡng lão tân thư" Thanh bì lý khí; cam thảo lợi trung, muối điều vị. Dùng phối hợp 3 vị thuốc có tác dụng thông khí hòa vị.

Công hiệu: Thông khí hoà vị. Người lớn, người cao tuổi dùng có hiệu quả rõ rệt.

49. THUỐC KIỆN TÌ HOÀ HUYẾT

Vị thuốc : Phục linh 30g, bạch truật 30g, cứ thắng 30g, hoàng tinh 30g, thiên môn đông 30g, nhân hột đào 30g.

Chữa trị : Chứng tì hư khí nhược, âm hư trầm tích, gan thận suy nhược.

Pha chế: Đem các vị thuốc sao tán thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 9g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều,) mỗi lần uống 1 viên, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc : bài thuốc trích trong tập "Thánh tế tổng lục" Phục linh, bạch truật kiện tì lợi thấp, hoang tinh, cự thắng thiên môn đông ích gan; thận, nhân đào sinh huyết nhuận tràng. Dùng phối hợp với các vị thuốc có công dụng kiên tì vị, điều hoà khí huyết, ích gan thận.

Công hiệu: Kiện tì vị, điều hòa khí huyết, ích gan thận. Người lớn, người cao tuổi khí âm suy, thường xuyên uống thuốc này có công hiệu rõ. Người không có bệnh, uống giúp kéo dài tuổi thọ.

50. KIỆN TÌ CƯỜNG TÂM HOÀN

Vị thuốc: Phục linh 60g, nhân sâm 40g, phục thần 60g, bạch truật 40g, táo tầu 60g, xương bồ 40g, quế chi 60g, gừng khô 25g, viễn chí 40g, cam thảo đã sao 30g, tế tân 40g.

Chữa trị : Các chứng tì vị hư hàn, ăn ít, ỉa lỏng, tâm thần bất an, tim đập loạn nhịp, hay quên.

Pha chế: Đem các vị thuốc sao, tán thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc rút trong tập "Thánh tế tổng lục". Nhân sâm, bạch truật, táo tầu, phục linh, gừng khô, cam thảo kiên tì hoà trung, ôn dương; phục thần, viễn chí, xương bồ cường tâm chí, quế chi, tế tâm thông dương. Dùng hỗn hợp, bài thuốc có tác dụng kiện tì, ôn dương, cường tâm chí.

Công hiệu: Kiện tì, ôn dương, cường tâm chí

Bài thuốc dùng chữa chứng tì vị hư hàn. Những người tâm thần bất an, hoặc ăn thức ăn sống, lạnh khó tiêu, uống bài thuốc này cũng có công hiệu. Nếu mắc chứng đau bụng vùng rốn, đầy hơi trướng khí, nôn khan, thì lấy gừng tươi sắc lấy nước uống với thuốc sẽ có hiệu quả.

51. LÝ TÌ HOÀ VỊ HOÀN

Vị thuốc: Xuyên ô 30g, hồi hương 30g, thương truật 60g,

Chữa trị : Chứng tì vị bất hoà, hàn thấp bên trong, lưng gối đau mỏi.

Pha chế : Đem xuyên ô thái nhỏ, cho vào 15g muối sao vàng, thương truật ngâm vào nước gạo, vớt ra cho vào vài củ hành trắng sao vàng, hồi hương sao vàng.

Đem các vị thuốc trên chế biến thành bột, trộn với rượu làm thành thuốc viên mỗi viên 12g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần uống 1 viên, uống lúc đói, uống với nước pha muối.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "Dương thị gia tàng phương" "Thọ thân dưỡng lão tân thư". Thương truật kiện tì táo thấp; xuyên ô ôn dương khử hàn; hồi hương hương thơm lý khí. Dùng hỗn hợp bài thuốc có tác dụng điều lý tì vị.

Công hiệu: Lý tì vị, khử hàn thấp

Bài thuốc dùng chữa các chứng tì vị hư hàn, gân cốt lạnh đau, bụng trướng khí, rất công hiệu.

Trong tài liệu y học cổ của Trung quốc có kể chuyện một người, từ năm 30 tuổi bắt đầu uống bài thuốc trên cho mãi đến năm 80 tuổi, tóc vẫn còn đen.

52. CHÈ BỔ HƯ LÝ VỊ

Vị thuốc: Sữa bò 200g, cây tất bát 15g

Chữa trị: Chứng cơ thể suy nhược, dạ dày không trung hòa

Pha chế: Đem cây tất bát sao, tánh thành bột, cho vào trong túi vải, cho túi thuốc vào sữa bò, thêm vào 200ml nước. Đun nhỏ lửa, sắc cho đến khi còn 200ml.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, uống lúc đói

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "Thiên kim dực phương" sữa bò bổ hư, tất bát hoà vị lý khí. Dùng phối hợp 2 vị có tác dụng bổ hư lý vị.

Công hiệu: Bổ hư lý vị. Người lớn, người cao tuổi co thể suy nhược, dạ dày không trung hoà, điều trị thường xuyên sẽ có công hiệu.

53. KIỆN TỲ TRỊ LỢI THẤP TÁN

Vị thuốc: Bạch truật 300g, trạch tả 20g, phục linh 30g, quế chi 120g, trư linh 30g.

Chữa trị: Chứng tì vị hư, sinh ra sớm bạc tóc, trụi tóc

Pha chế: Đem các vị thuốc sao tán thành bột.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều), mỗi lần uống 5 - 9g, uống sau bữa cơm, uống với nước sôi.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong tập "Ngoại đài bí yếu". Bạch truật kiện tì vận thấp; phục linh, trừ linh, trạch tả lợi thuỷ thẩm

thấp; quế chi thông dương. Phối hợp dùng có công hiệu kiện tì lợi thấp.

Công hiệu: Kiện tì lợi thấp

Bài thuốc này về cơ bản như bài thuốc "ngũ linh tán", nguyên dùng chữa trị chứng tiểu tiện bất lợi, ở đây dùng chữa bạc tóc sớm, trọc tóc, có thể tham khảo để sử dụng.

54. THUỐC KIỆN TÌ DƯỠNG VỊ

Vị thuốc: Phục linh 120g, gạo 1000g, bạch truật 120g.

Chữa trị: Chứng tì vị yếu, cơ thể suy nhược.

Pha chế : Sao tán thành bột

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần 3 - 5g, uống với nước sôi

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "y tâm phương" cả 3 vị thuốc đều có tác dụng kiện tì vị, dùng phối hợp hiệu quả càng cao.

Công hiệu: Kiện tì dưỡng vị

Bài thuốc này, người xưa thường dùng làm bài thuốc kéo dài tuổi thọ. Người già, trẻ cơ thể suy nhược, tì vị suy, dùng bài thuốc này điều trị thường xuyên rất công hiệu.

55. THUỐC THÔNG GAN HOÀ VỊ

Vị thuốc : Hương phụ tử 120g, nghệ 60g, cam thảo (đã sao) 30g

Chữa trị: Chứng ngán ăn uống, tâm tình không thư thái.

Pha chế: Đem các vị thuốc sao, tán thành bột.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần 3 - 5g, uống lúc đói, uống với nước pha muối nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "Dư cư sĩ tuyển ký phương". Hương phụ thông gan lý khí, nghệ hòa vị, cam thảo hoà trung. Dùng phối hợp có tác dụng thông gan hoà vị.

Công hiệu: Thông gan hòa vị

Người lớn, người cao tuổi, trong lòng buồn phiến không thoải mái, không muốn ăn uống, dùng bài thuốc này điều trị thường xuyên sẽ có công hiệu.

56. THUỐC KIÊN TỲ TÍCH HUYẾT.

Vị thuốc: Quả dâu đen 250g, thương truật 120g, địa cốt bì 120g.

Chữa trị: Chứng tỳ hư, mắt mờ, sớm bạc tóc

Pha chế: Đem thương truật, địa cốt bì sao tán thành bột, quả dâu giầm nát trộn với 2 vị thuốc, chế thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách dùng : Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc : Bài thuốc trích trong "Đông y bảo giám". Thương truật kiêhn tỳ, quả dâu bổ thận dưỡng âm huyết, địa cốt bì mát gan sáng mắt. Dùng phối hợp có tác dụng kiên tì. ích gan thận.

Công hiệu: Kiên tì, ích gan thận

Qua ứng dụng lâm sàng cho thấy, ngoài các chứng bệnh trên, bài thuốc còn có tác dụng giảm béo,. Người cao tuổi béo phì, dùng bài thuốc này điều trị lâu dài rất công hiệu.

57.KIỆN TỲ ÍCH THẬN HOÀ

Vị thuốc : Quả dâu đen 250g, Hương truật 120g, địa cột bì 120g.

Chữa trị : Chứng tỳ hư, mắt mờ, tóc bạc sớm.

Pha chế : Hương truật, địa cốt bì sao tán thành bột; quả dâu giầm nát: trộn 3 vị thuốc chế biến thành thuốc viên mỗi viên 6g.

Cách dùng : Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần một viên uống với nước cơm.

Ý nghĩa:

Sài thuốc trích trong "Đông y bảo giám". Hương truật kiên tì, quả dâu bổ thận dưỡng âm huyết. Địa cốt bì mát gan sáng mắt. Phối hợp 3 vị thuốc dùng có tác dụng kiên tì, ích gan thận.

Công hiệu: Kiên tì, ích gan thận.

Ngoài công việc chữa các bệnh trên, bài thuốc còn có tác dụng chữa chứng béo phì.

58. BỔ TÌ AN THẦN HOÀN

Vị thuốc : Hoàng kỳ 30g, long nhãn 30g, bạch truật 30g, nhân táo chua 30g, phục linh 30g, cam thảo (sao) 7g, nhân sâm 15g, mộc hương 15g.

Chữa trị: Chứng thương tổn tim tì, suy tư quá độ, tim đập loạn nhịp, hay quên mất ngủ.

Pha chế : cac vị thuốc đem sao, tán thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 12g.

Cách dùng : Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "Tế sinh phương". Nhân sâm, bạch truật, phục linh, cam thảo bổ khí, kiên vị. Mộc hương lý khí; long nhãn, nhân táo bổ tim an thần. Phối hợp dùng, bài thuốc có tác dụng bổ tim, tì.

Công hiệu: Bổ tim tì, an thần.

Người lớn, người cao tuổi tim tì đều hư và mắc các chứng bệnh trên, điều trị bằng bài thuốc trên, rất công hiệu. Nếu thấy chưa thật an thần, có thể thêm viễn chí, xương bồ.

59. THUỐC BỔ THẬN LỢI TIỂU

Vị thuốc : thục địa 460g, thiên môn đông 80, ngũ vị tử 60g, viễn chí 50g, bạch phục linh 30g, nhục quế 30g, thạch sương bồ 90g, thạch vĩ 60g.

Chữa trị: Chứng tim thận suy, tim đập loạn nhịp, hay quên, tiểu tiện bất lợi v.v.

Pha chế : Sao chế tán thành bột.

Cách dùng : Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều), mỗi lần 9-12g, uống lúc đói, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "Thái bình thánh huệ phương". Thục địa, thiên môn, ngũ vị tử bổ thận; viễn chí, xương bồ, phục linh bổ tim; nhục quế, thạch vĩ ôn lợi thuỷ thấp. Dùng phối hợp có tác dụng bổ thận dưỡng tim, ôn lợi thuỷ thấp.

Công hiệu: Bổ thận dưỡng tim, ôn lợi thuỷ thấp.

Những người mắc chứng bệnh trên, dùng bài thuốc này điều trị thường xuyên rất công hiệu. người lớn, người cao tuổi dùng còn có tác dụng phòng bệnh, chống lão hoá, kéo dài tuổi thọ.

60. THUỐC DƯỠNG HUYẾT AN THẦN

Vị thuốc : Đương qui 12g, nhân táo chua 15g, suyên khung 9g, nhân hạt bách 12g, bạch thược 9g, cam thảo sao 6g, sinh địa 12g, phục thần 9g, trần bì 9g, hoàng liên, 9g bạch truật 12g.

Chữa trị: Chứng nóng suy tim, tim đập loạn nhịp.

Pha chế : Cho vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, chia làm hai phần.

Cách dùng : Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần uống 1 phần, uống lúc đói.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trong "Vận bệnh hồi xuân". Đương qui, bạch thược, sinh địa bổ huyết sinh huyết; nhân táo, nhân quả bách, phục thần bổ tim; hoàng liên mát tâm hoả; trần bì, bạch truật, cam thảo lý khí hoà trung. Dùng phối hợp có công hiệu bổ huyết an thần.

Công hiệu: Bổ huyết an thần. Bài thuốc này giống như bài thuốc chu sa an thần, nhưng nhiều vị hơn, công hiệu cao hơn. Người lớn, người cao tuổi mắc chứng bệnh trên tương đối năng, có thể dùng bài thuốc này.

61. THUỐC BỔ TIM SÁNG MẮT

Vị thuốc : Xương bồ 30g, nhân sâm 30g, viễn chí 30g, thạch quyết minh 30g, phục linh 30g, thông thảo 30g.

Chữa trị: Chứng tâm thần bất an, hay quên, hai mắt mờ tối.

Pha chế : Sao tán thành bột

Cách dùng : Mỗi ngày một lần, mỗi lần 3g, uống sau bữa ăn, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong"Thiên kim dực phương" . Xương bồ, viễn chí, phục linh dưỡng tim an thần; nhân sâm bổ khí ; thạch quyết minh, thông thảo mát gan lợi thấp. Dùng phối hợp có tác dụng dưỡng tim, an thần, mát gan.

Công hiệu: Dưỡng tim an thần mát gan.

Bài thuốc này nguyên do 2 vị thạch quyết minh, thông thảo phối hợp với viễn chí hoàn, chuyên trị chứng hay quên, nhưng đối với chứng bệnh hai mắt mờ tối do thần kinh thấp nhiệt gây ra cũng có công hiệu. Có thể dùng cam thảo.

62. THUỐC DƯỠNG TIM ÍCH TRÍ

Vị thuốc : Nhục thung dung 90g, viễn chí 30g, xuyên trung tục 90g, phục linh 90g, thạch sương bồ.

Chữa trị: Chứng tâm thần bất an, hay quên, lưng gối đau mỏi.

Pha chế : Sao tán thành bột.

Cách dùng : Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần 3-5g, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "thiên kim yếu phương". Xương bồ, viễn chí, phục linh dưỡng tim ích trí; nhục thung dung, tục đoạn bổ thận khoẻ lưng.

Công hiệu: Dưỡng tim ích trí, bổ thận khoẻ lưng.

Bệnh tim thận và những bệnh trên thường hay thấy ở người già, dùng bài thuốc này điều trị lâu dài bệnh sẽ khỏi.

63. BỔ HUYẾT AN THẦN HOÀN

Vị thuốc : Chu sa 20g, hoàng liên 30g, đương qui 30g, cam thảo sao 15g, sinh địa 20g.

Chữa trị: Chứng huyết hư nóng, tâm thần bất an, tim đập loạn nhịp hồi hộp tức ngực.

Pha chế : Sao tán thành bột, luyện với mật ong thành muối viên, mỗi viên 3g.

Cách dùng : Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần một viên, uống trước khi ăn, uống với nước cơm.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "Vạn mệnh hồi xuân". Chu sa trấu tĩnh an thần; đương qui bổ huyết; hoàng liên mát tâm hoả; sinh địa bổ âm; cam thảo hoà trung. Dùng phối hợp có tác dụng bổ huyết an thần.

Công hiệu: Bổ huyết an thần. Huyết hư tâm hoả sinh ra chứng bệnh trên. Người cao tuổi gầy yếu dễ mắc bệnh trên, có thể dùng bài thuốc này.

64. TRẤN KINH DƯỠNG THẦN HOÀN

Vị thuốc : Viễn chí 30g, sơn thù du 30g, xương bồ 30g, cam thoả sao 15g, thục địa 30g, phục thần 30g, mạch môn đông 30g, bạch truật 20g, nhân sâm 30g.

Chữa trị: Chứng tâm thần bất an, sợ hãi hay quên

Pha chế : Sao tán thnàh bột luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 9g.

Cách dùng : Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống sau bữa cơm, uống với nước cơm.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "thánh tế tổng lục". Viễn chí, xương bồ, phục thần dưỡng tim an thần; thục địa, sơn thù du, mạch môn bổ âm bổ thận; nhân sâm, bạch truật, cam thảo ích khí kiện tì. Dùng phối hợp có tác dụng dưỡng tim an thần, ích khí, bổ tì thận.

Công hiệu: Dưỡng tim an thần, ích khí, bổ tì thận.

Tì thận suy thường dẫn đến tâm khí hư và sinh bệnh tâm thần bất định, kinh dị hay quên. Người lớn, người cao tuổi mắc chứng bệnh trên dùng bài thuốc này rất công hiệu.

65.TRẤN KINH AN THẦN HOÀN

Vị thuốc : Chu sa 7g, nhân táo 15g, nhũ hương 7g, phục linh 15g.

Chữa trị: Chứng tâm thần bất an, mất ngủ, tim đập loạn nhịp, sợ hãi.

Pha chế : Sao tán thành bột luyện thành thuốc viên, mỗi viên bằng hạt ngô.

Cách dùng : Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 10 viên, uống lúc đói, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "Chu thị tập nghiệm phương". Chu sa, nhân táo dưỡng tim an thần; nhũ hương lý khí; dùng phối hợp tăng lên.

Công hiệu: Dưỡng tim an thần.

Qua ứng dụng lâm sàng, bài thuốc có công hiệu tỉnh táo minh mẫn an thần rất tốt. Người lớn, người cao tuổi mắc chứng bệnh trên, dùng thường xuyên rất công hiệu.

66. THUỐC ÍCH KHÍ AN THẦN

Vị thuốc: Nhân sâm 30g, ích trí nhân 30g, thục địa 30g, tang ký sinh 30g, phục thần 30g, cam thảo sao 30g, phòng phong 30g, quảng trầm hương 30g, hoắc hương 30g.

Chữa trị: Các chứng tâm khí hư, tim đập loạn nhịp, hay quên, mất ngủ, đau lưng.

Pha chế: Sao, tán thành bột.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 6g, sắc lấy nước uống

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "Thánh tế tổng lục" nhân sâm, phục thần, cam thảo bổ tim, an thần, ích khí tang ký sinh, thục địa, ích trí nhân bổ thận, dưỡng âm, hoắc hương, trầm hương, phòng phong hạ khí, trừ phong, lợi thấp. Dùng hỗn hợp có tác dụng bổ tim, thận, ích khí, trừ phong thấp.

Công hiệu: Bổ tim thận, ích khí, trừ phong thấp. Bài thuốc dùng chữa các chứng bệnh trên ở người cao tuổi, sau khi uống thuốc, dạ dày không có phản ứng gì, hiệu quả rõ rệt. Khi ứng dụng cụ thể, có thể thay đổi liều lượng, nắm chắc bệnh tình, linh hoạt thêm bớt.

67. THUỐC AN THẦN, CHỐNG ĐAU LƯNG

Vị thuốc: Nhân quả bách 60g, nhục thung dung 60g, hà thủ ô 60g, hoài ngưu tất 60g.

Chữa trị: Các chứng tâm thần bất an, mất ngủ, hay quên, lưng gối đau mỏi.

Pha chế: Đem các vị thuốc ngâm rượu, khi thuốc ẩm mềm, đem giã nát, luyện thành thuốc viên, mỗi viên 8g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc này trích trong "Thánh tế tổng lục". Nhân quả bánh bổ tim xan thần, hà thủ ô nhục thung dung ngưu tất bổ thận. Dùng hỗn hợp có công dụng bổ tim thận, khỏi đau lưng.

Công hiệu: Bổ tim thận, khỏi đau lưng. Bài thuốc này để chữa tim thận, người cao tuổi mắc chứng tim thận suy có thể dùng được.

Nếu thấy mất ngủ, hay quên, có thể thêm phục thần, xương bồ, để tăng bổ tim an thần.

68. THUỐC BỔ TIM ÍCH TRÍ

Vị thuốc: Viễn chí 150g, phục linh 60g, xương bồ 150g.

Chữa trị : Các chứng tâm thần bất an, mất ngủ, hay quên

Pha chế: Sa, tán thành bột.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần 3 - 5g, uống lúc đói, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong tập "y tâm phương". Viễn chí, xương bồ, phục linh đều có công dụng bổ tim ích trí. Dùng hỗn hợp, công hiệu tăng gấp bội.

Công hiệu: Bổ tim ích trí. Người lớn, người cao tuổi mắc chứng tâm thần bất an có thể thường xuyên dùng bài thuốc này.

69. AN THẦN ÍCH TRÍ HOÀN

Vị thuốc: Linh chi 1500g.

Chữa trị: Các chứng quên, mất ngủ, tim đập loạn nhịp, hoảng sợ, giảm trí nhớ.

Pha chế: Sao, tán, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 5g

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần 1 viên, uống với rượu hâm nóng.

ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "Thái bình thánh huệ phương" Linh chi có công dụng bổ tim an thần, ích trí, luyện với mật ong công hiệu càng cao.

Công hiệu: Bổ tim an thần, ích trí. Người xưa thường dùng bài thuốc này để chữa các chứng bệnh trên và còn dùng dưỡng sinh, kéo dài tuổi thọ. Người lớn, người cao tuổi, dù có bệnh sớm hay không đều có thể dùng thường xuyên có thể chống lão hoá kéo dài tuổi thọ.

70. THUỐC AN THẦN, SÁNG MẮT

Vị thuốc: Nhân sâm 30g, xương bồ 30g, phục linh 30g, hoa cúc 45g, viễn chí 30g, nhựa thông 30g.

Chữa trị: Các chứng tim gan suy, hay quên, mất ngủ, hoảng sợ giật mình, mất kém.

Pha chế: Sao, tán thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: : bài thuốc trích trong " y tâm phương". Phục linh, xương bồ, viễn chí dưỡng tim an thần, nhân sâm bổ khí, hoa cúc, dầu thông mát gan, sáng mắt. Dùng hỗn hợp tác dụng bổ tâm thần, mát gan, sáng mắt.

Công hiệu: Dưỡng tim an thần, mát gan sáng mắt. Người xưa thường dùng phục linh, xương bồ, dầu thông làm thuốc kéo dài tuổi thọ, ngày nay dùng chữa các bệnh trên có công hiệu rất cao.

71. THUỐC CHỮA HO, THỞ GẤP

Vị thuốc: Nhân hột đào 60g, vỏ cây dâu 60g, hạnh nhân 60g, nhân sâm 60g.

Chữa trị: Chứng tức ngực đầy hơi, thở gấp

Pha chế: Sao, tán thành bột

Cách dùng: Không câu nệ thời gian, mỗi lần dùng 6g, thuốc cho vào 3 lát gừng tươi, 1 quả táo tầu, sắc lấy nước uống.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trong tập "Hoà tễ cục phương". Vỏ dâu, hạnh nhân mát phổi, tiêu đờm, hạ khí; nhân đào nhuận táo; nhân sâm bổ tì, ích phế khí,; gừng tươi, táo tầu hoà trung. Phối hợp dùng có công dụng tiêu đờm hạ khí.

Công hiệu: Tiêu đờm hạ khí. Qua ứng dụng lâm sàng, người cao tuổi ho, thở gấp, ban đêm không ngủ được, thường xuyên chữa trị bằng bài thuốc này, hiệu quả rất cao. Khi ứng dụng, uống có thể tuỳ bệnh tình mà linh hoạt thêm bớt liều lượng thuốc.

72. BỔ HUYẾT CƯỜNG TÂM HOÀN

Vị thuốc: Thiên môn đông 60g, viễn chí 60g, địa hoàng 60g, phục linh 70g,

Chữa trị: Chứng hay quên.

Pha chế: Sao, tán thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần 1 viên, uống với rượu nóng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong : "Thiên kim yếu phương". Thiên môn địa hoàng bổ âm huyết, phục linh viễn chí an thần, cường chí. phối hợp cùng có công dụng bổ âm huyết, mạnh tâm chí.

Công hiệu: Bổ âm huyết mạnh tâm chí. Bổ vị thuốc dùng phối hợp dược tính bình ổn, chuyên chữa trị chứng hay quên cho người lớn, người cao tuổi, có thể dùng lâu dài không phải kiêng kị.

73. THUỐC BỔ PHẾ TRỪ HO

Vị thuốc: Nhân sâm 9g, vỏ dâu trắng 9g, hoàng kỳ 9g, ngũ vị tử 6g, thục địa 9g, tử uyển 9g.

Chữa trị: Chứng phế hư ho:

Pha chế: Đem hoàng kì, vỏ dâu trắng tẩm mật sao.

- Sao ngũ vị tử
- Cho 6 vị thuốc vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, chia làm 2 phần

Cách dùng : Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần uống một phần.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc này trích trong "y tâm phương". Nhân sâm, hoàng kỳ bổ tì ích phế. Thục địa dưỡng thận ích phế; ngũ vị tử, bỏ dâu trắng, tử uyển mát phổi. Dùng hỗn hợp có công hiệu bổ phế, giảm ho.

Công hiệu: Bổ phế, giảm ho. Người cao tuổi phổi yếu ho nhiều dùng rất phù hợp. Nếu thấy dạ dày khó chịu, có thể thêm 6g thần khúc vào thang thuốc.

74. ÔN TRUNG TIÊU ĐỜM HOÀN

Vị thuốc: Trần bì 60g, gừng khô 60g, thanh bì 60g.

Chữa trị : Các chứng ho, nôn, tức ngực, nhức đầu, hoa mắt

Pha chế: Sao, tán thành bột, luyện với bột thành thuốc viên, mỗi viên 9g.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần 1 viên, uống với nước cơm.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "Hoà tễ cục phương", gừng khô ôn trung hạ khí, trần bì, thanh bì lý khí tiêu đờm. Phối hợp 4 vị thuốc, công hiệu tăng lên.

Công hiệu: ôn trung tiêu đờm. Người lớn, người cao tuổi vị hàn và mắc các chứng bệnh trên có thể dùng bài thuốc này.

75. THUẬN KHÍ TIÊU ĐỜM HOÀN

Vị thuốc: Bán hạ 500g, đảm tinh 511g, sơn tra 30g, thần khúc 30g, thanh bì 30g, hạnh nhân 30g, tô tử 30g, trần bì 30g, hương phụ 30g, bột sắn dây 30g,

mầm lúa mạch 30g, hạt cải củ 30g.

Chữa trị: các chứng tức ngực đầy hơi nhiều đờm do ăn uống nhiều rượu thịt, sáng sớm ho v.v....

Chế biến: Đem các vị thuốc sao tán thành bột, trộn với nước gừng, luyện với bột thành thuốc viên, mỗi viên 9g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần 1 viên, uống sau bữa cơm, uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong sách "y tâm phương". Bán hạ, đảm tinh táo thấp tiêu đờm; tô tử, hạt củ cải, hạnh nhân hạ khí, thanh bì, trần bì, hương phụ lý khí: bột sắn dây giải rượu; thần khúc, sơn tra, mầm lúa mạch tiêu hoá thức ăn. Dùng hỗn hợp có tác dụng lý khí, tiêu đờm, tiêu hoá thức ăn.

Công hiệu: Lý khí, tiêu đờm, tiêu hoá thức ăn. Người lớn, người cao tuổi mắc các chứng bệnh trên có thể dùng bài thuốc này. Khi sử dụng có thể xem cụ thể bệnh tình mà điều chỉnh thêm bớt.

76. THUỐC ÔN TRUNG GIẢM HO

Vị thuốc: Nước gừng tươi 60g, đường cát 60g.

Chữa trị: Chứng ho, đau bụng lạnh

Pha chế: Nước gừng đem sắc cô lại còn 300g, cho đường vào, đun tiếp cho sôi lên là được.

Cách dùng: mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần uống 20 - 30ml. uống với nước sôi.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "Thiên kim yếu phương". Nước gừng, đường có tác dụng nhận phổi, ôn trung. Dùng phối hợp công hiệu tăng lên.

Công hiệu: Nhuận phổi, ôn trong. Không kể già trẻ đều có thể dùng bài thuốc này chữa cảm lạnh, phổi, dạ dày suy yếu, ho, nấc.

77. LÝ KHÍ TIÊU ĐỜM HOÀN

Vị thuốc: Nam tinh 60g, hương phụ 30g, bán hạ 60g, nước gừng 30g,

Chữa trị: Chứng bụng đầy hơi, đờm dãi nhiều.

Pha chế: Đem nam tinh, hương phụ, bán hạ sao chế thành bột, với nước gừng làm thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên uống với nước gừng.

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong sách "Bách nhất tuyển phương" Nam tinh, bán hạ tiêu đờm, phụ tử nước gừng ôn trung lý khí. Phối hợp dùng công hiệu tăng lên.

Công hiệu: Lý khí, tiêu đờm. Sắc thuốc thích hợp dùng cho người lớn. người cao tuổi mắc chứng trướng khí sinh nhiều đờm. Những người tim gan suy nhược, dùng điều trị lâu dài, rất công hiệu.

78. THUỐC AN THẦN, ĐEN TÓC

Vị thuốc: Xích thạch chi (một loại đá phong hoá) 30g, nhũ hương 30g, chu sa 30g, xuyên tiêu 30g, phục thần 30g.

Pha chế: Sao, chế thành bột, luyện với táo tầu (bỏ hột) thành thuốc viên mỗi viên 9g.

Chữa trị: Chứng tâm thần bất an, bạc tóc sớm trước tuổi.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa bài thuốc : Bài thuốc trích trong sách "Thụy trúc đường phương". Chu sa, phục linh an thần, trấn tĩnh; xuyên tiêu, xích thạch chi ôn thận, chắc tinh khí, nhũ hương sinh huyết lý khí. Phối hợp dùng có công hiệu an thần, bổ tinh khí, tóc đen.

Công hiệu: An thần, bổ tinh khí, tóc đen. Người lớn, người già dùng thường xuyên có tác dụng kéo dài tuổi thọ.

79. THUỐC BỔ TIM, ÍCH KHÍ

Vị thuốc: Tử thạch anh 9g, tử tô 9g, đậu đỏ 12g, nhân sâm 9g, mạch môn đông 12g, phục thần 9g, cam thảo sao 9g, viễn chí 9g, đương quy 9g, táo tầu 12g, bạch phục linh 9g.

Chữa trị: Các chứng tâm thần bất an, sợ hãi tim đập loạn nhịp, ra nhiều mồ hôi, buồn phiền, u uất, thở gấp, hụt hơi.

Pha chế: Cho thuốc vào 3 bát nước, sắc lấy 1 bát, chia làm 3 phần.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần uống 1 phần, uống nóng.

ý nghĩa : Bài thuốc trích trong tập "Thiêm kim dực phương". Tử thạch anh, phục linh, phục thần, viễn chí bổ tim, an thần, trấn tĩnh, nhân sâm bổ khí, tử tô, táo tầu, cam thảo lý khí, hoà trung, thư giãn lồng ngực, mạch môn, đậu đỏ, đương quy bổ âm, ích huyết. Dùng phối hợp có công hiệu bổ tim, ích khí, bổ âm.

Công hiệu: Bổ tim, ích khí, bổ âm. Người lớn, người cao tuổi tâm khí suy và mắc chứng bệnh trên dùng thường xuyên có công hiệu.

80. THUỐC BỔ THẬN, KHỎI BĂNG HUYẾT

Vị thuốc: Cao ban long 30g, đương qui 30g, mai cá mực, nhung hươu 30g, long cốt 30g, bạch truật 30g.

Chữa trị: Các chứng tì, thận suy, mất máu, thân thể gầy còm, lạnh, băng huyết.

Pha chế: Sao, tán thành bột.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều), mỗi lần 6g, uống trước bữa cơm, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong tập "Thái bình thánh huệ phương". Cao ban long, nhung hươu, đương qui bổ thận, tăng cường khí huyết, bạch truật kiên tì, mai mực, long cốt chữa băng huyết. Dùng phối hợp có công dụng bổ thận, kiện tì, khỏi băng huyết.

Công hiệu: Bổ thận, kiện tì, khỏi băng huyết. Người lớn người cao tuổi, phụ nữ tì thận hư, khí huyết kém hoặc băng huyết đều có thể dùng chữa cho đến khỏi bệnh.

81. BỔ THẬN TRÁNG DƯƠNG HOÀN

Vị thuốc: Nhục thung dung 30g, ngưu tất 30g, xuyên luyện tử (hạt xoan tử xuyên) 30g, xuyên tiêu 30g, cà rốt 30g, muối trắng 15g, hồi hương 30g, quả cật lợn 1 quả.

Chữa trị: Chứng thận dương suy, bụng dưới đau, lưng gối đau mỏi.

Pha chế: Đau quả cật lợn mổ bỏ gân mỏ, thái nhỏ, cho vào rượu nấu chín nhừ, giầm nát.

- Các vị thuốc khác sao chế thành bột, trộn bật với cật lợn (đã giầm nát) làm thành thuốc viên, mỗi viên 9g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong tập "Thánh tế tổng lục". Nhung thung dung, cà rốt, ngưu tất bổ thận âm, hồi hương, xuyên luyện tử, xuyên tiêu lý khí, khử hàn, giảm đau; muối giúp thuốc ngấm đến thận. Dùng hỗn hợp làm cho công dụng bổ thận dương tăng lên.

Công hiệu: Bổ thận dương, giảm đau. Người cao tuổi, thận dương suy lưng gối đau, dùng thuốc này rất công hiệu. Người cao tuổi thận hư, đau do sa nang dùng bài thuốc này cũng rất công hiệu.

82. BỔ THẬN AN THẦN HOÀN

Vị thuốc: Xương bồ 60g, cầy tơ hồng 60g, viễn chí 60g, địa cốt bì 60g, sinh địa 60g hoài ngưu tất 60g.

Chữa trị: Chứng gan thận suy, nhức đầu hoa mắt, hay quên, tâm thần bất an.

Pha chế: Sao chế thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 9g,

Cách dùng : mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với rượu hâm nóng hay nước pha muối.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong: "Thánh tế tổng lục" Tơ hồng, sinh địa, ngưu tất, địa cốt bì bổ gan thận, viễn chí, xương bồ bổ tim. Dùng phối hợp, có công hiệu bổ gan thận, mạnh tâm chí.

Công hiệu: Bổ gan thận, mạnh tâm chí. Người lớn, người cao tuổi gan thận yếu dẫn đến tâm thần bất an, có thể dùng thường xuyên.

83. THUỐC DƯỠNG TÂM AN THẦN

Vị thuốc: Phục linh 60g, viễn chi 15g, xương bò 30g, nhân sâm 15g

Chữa trị: Chứng tâm thần bất an, hoảng sợ hay quên, mất ngủ, hay ngủ mơ.

Pha chế: Sao, chế thành bột.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần 3 - 5g, uống lúc đói, uống với nước sôi.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "Thiên kim yếu phương". Phục linh, xương bồ, viễn chí dưỡng tâm an thần, nhân sâm bổ khí. Phối hợp dùng, công hiệu tăng.

Công hiệu: Dưỡng tâm an thần, ích khí. Người cao tuổi hay quên, mất ngủ, dùng bài thuốc này rất thích hợp.

84. BỔ ÍCH GAN THẬN HOÀN

Vị thuốc: Nhục dung 60g, hoa cúc 30g, ba kích thiên 30g, khởi tử 30g.

Chữa trị: Chứng gan thận suy, nhức đầu hoa mắt, liệt dương, xuất tinh sớm.

Pha chế: Sao, chế thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 5g.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần 1 viên, uống trước bữa cơm, uống với nước sôi hoặc nước pha muối.

Ý nghĩa : Bài thuốc trích trong tập "Thánh tế tổng lục" nhục thung dung, ba kích bổ thận, hoa cúc, khởi tử bổ gan, phối hợp dùng có công hiệu bổ dưỡng gan, thận.

Công hiệu : Bổ gan, thận: Bài thuốc nguyên là bài: "Thảo hoàn đan. Tuy có 4 vị, nhưng dược tính bình hòa. Người lớn, người cao tuổi gan thận suy, có thể điều trị bằng bài thuốc này lâu dài, không ảnh hưởng gì.

85. BỔ THẬN MẠNH CỐT HOÀN

Vị thuốc: Bổ cốt chỉ 150g, mật ong 120g, hồ đào (bỏ hột) 60g

Chữa trị: Chứng thận hư đau lưng, gân cốt mệt mỏi, tinh thần suy nhược.

Pha chế : - Hồ đào (bỏ hột),nghiền nhỏ bổ cốt chỉ sao tán nhỏ.

- Luyện mật ong với hồ đào, nấu sôi, sau đó trộn bột bổ cốt chi vào, chế biến thành thuốc viên, mỗi viên 9g,

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần 1 viên, uống lúc đói uống nước pha muối.

ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "Thái bình thánh huệ phương". Hồ đào bổ cốt chi đều bổ thận, mạnh gân cốt, hồ đào tính nhuận, bổ cốt chi tính táo, 2 vị phối hợp với nhau càng tốt.

Công hiệu: Bổ phế, thận, mạnh gân cốt. Người lớn, người cao tuổi có thể sử dụng lâu dài, có công hiệu chống lão hoá sớm, kéo dài tuổi thọ.

86. THUỐC BỔ DƯỠNG TIM THẬN

Vị thuốc: Xà sàng tử 180g, thiên hùng 30g, tơ hồng 180g, viễn chi 30g, ngũ vị tử 30g, thung dung 15g.

Chữa trị: Các chứng tim thận dương hư, gầy còm già yếu trước tuổi, tinh thần mệt mỏi.

Pha chế: Sao, chế thành bột.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, tối), mỗi lần 5g, uống với nước sôi hoặc rượu hâm nóng.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong tập "Thiên kim yếu phương". Xà sàng tử, tơ hồng, nhục thung dung bổ thận dương, viễn chí, ngũ vị tử bổ tâm khí, thiên hùng ôn dương. Dùng phối hợp có công dụng tăng cường tâm thận.

Công hiệu : Tăng cường tim thận: Bài thuốc chủ yếu bổ thận thiên hùng, người xưa hay dùng, nhưng thiên hùng dược tính rất độc, ngày nay không dùng và thay bằng phụ tử. Thay bằng phụ tử dung lượng tương đương. Người cao tuổi tim thận dương hư và mắc các chứng bệnh trên, điều trị lâu dài bằng bài thuốc này bệnh sẽ khỏi.

87. THUỐC BỔ THẬN, CHỮA TRỊ DI TINH, HOẠT TINH

Vị thuốc: Bạch long cốt 30g, hột hẹ 45g, nhục thung dung 30g, tơ hồng 45g, bổ cốt chi 30g.

Chữa trị: Cơ thể suy nhược mệt mỏi

Pha chế: Sao, tán thành bột, trộn với rượu, tinh bột nấu chín, chế biến thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với nước pha muối.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "Thánh tế tổng lục" Nhục thung dung, bó cốt chỉ, tơ hồng, hột hẹ bổ thận dưỡng tinh, bạch long cốt khỏi di tinh mộng tinh. Dùng phối hợp có công hiệu bổ thận khỏi di tinh, mộng tinh.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi di tinh. Bài thuốc có công hiệu tốt đối với chứng suy nhược, yếu thận dẫn đến di tinh, hoạt tinh. Ngoài ra, người lớn người cao tuổi, ban đêm đi tiểu nhiều hoặc đái són có thể dùng thuốc này điều trị.

88. VIÊN BỔ THẬN THÍNH TAI

Vị thuốc: Nhung hươu 30g, ba kích 30g, đá nam châm 30g, nhục thung dung 15g, nhục quế 10g, ngũ vị tử 20g, sò hến 15g, hồi hương 15g.

Chữa trị: Chứng ù tai do thận khí hư

Pha chế: Sao, tán thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 9g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa : Bài thuốc này do kinh nghiệm lập nên. Nhung hươu, từ thạch, sò hến, ba kích, nhục thung dung, ngũ vị tử, bổ thận, bổ tinh khí, nhục quế, hồi hương ôn dương lý khí. Phối hợp dùng cả công hiệu bổ thận, thính tai.

Công hiệu : Bổ thận thính tai. Bài thuốc chữa bệnh ù tai do thận hư, đạt được công hiệu rất tốt. Qua thực tế điều trị cho một bệnh nhân nam giới, 45 tuổi, phát hiện bệnh ù tai sau hơn 4 tháng. Qua 4 lần chẩn đoán, kết luận bệnh ù tai do thận hư, và đã điều trị bằng bài thuốc trên, sau 3 tháng đã thấy bệnh thuyên giảm rõ rệt. Bệnh này là do mệt nhọc suy thận gây ra, thường kèm theo chứng mệt mỏi, nhức đầu hoa mắt, đau lạnh vùng rốn.

Các chứng bệnh trên đều có thể điều trị bằng bài thuốc này cho đến khi khỏi bệnh. Khi điều trị bằng bài thuốc này có thể lấy ngưu tất ngâm rượu để uống. Cách chế biến rượu ngưu tất như sau: Lấy 60g ngưu tất ngâm vào 500ml rượu trắng, sau 7 ngày có thể uống được, mỗi lần uống 1 viên thuốc trên với 10ml rượu ngưu tất.

89. THUỐC BỔ KHÍ SÁNG MẮT

Vị thuốc: Tơ hồng 30g, thục địa 30g, ngũ vị tử 30g, vân mẫu 30g, ba kích thiên 30g, thạch nhũ 30g. Thạch hộc 30g, hoc cúc 30g, nhân sâm 30g.

Chữa trị: Các chứng thận hư đau lưng, nhức đầu ù tai, mắt mờ răng long, hụt hơi mệt nhọc, sắc mặt tiều tuỵ, tinh thần suy sụp.

Pha chế : Sao, chế thành bột.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều), mỗi lần 9g, uống lúc đói, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "Thái bình thánh huệ phương" Tơ hồng, đỗ trọng, vân mẫu, thạch nhũ, thục địa, ba kích bổ thận, nhân sâm, ngũ vị tử bổ khí, hoa cúc nát gan sáng mắt, thạch hội sinh huyết, thanh nhiệt và có tác dụng mạnh gân cốt. Dùng phối hợp các vị thuốc có công hiệu bổ thận ích khí, mát gan sáng mắt.

Công hiệu: Bổ thận ích khí, mát gan sáng mắt. Người lớn, người cao tuổi cơ thể suy nhược, phần lớn là do thận hư gây ra. Bài thuốc này trị bổ thận ích khí nhưng chủ yếu là bổ thận. Người mắc các chứng bệnh trên, điều trị lâu dài bằng bài thuốc này đều có công hiệu.

90. VIÊN BỔ THẬN, CHỮA ĐAU LƯNG

Vị thuốc: Ba kích 60g, thạch hộc 60g, bao trứng bọ ngựa trên cây dâu 60g, đỗ trọng 60g.

Chữa trị: Các chứng thận hư đau lưng, hoạt tinh, đái són, ngứa dưới bìu đái v.v...

Pha chế: Sao chế thành bột, luyện với mật ong, thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống với rượu nóng

Ý nghĩa bài thuốc: Bài thuốc trích trong "Y tâm phương". Các vị thuốc đều bổ thận tráng dương, bổ tinh khí, dùng phối hợp càng tốt.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi đau lưng.

Bài thuốc dược tính bình ổn , người lớn người cao tuổi cơ thể suy nhược, có thể dùng điều trị lâu dài, có công hiệu chống lão hoá.

91. BỔ THẬN TRÁNG DƯƠNG HOÀN

Vị thuốc: Tơ hồng 300g, muối trắng 30g, hồi hương 30g.

Chữa trị: Các chứng thận hư, đau lưng, liệt dương

Pha chế: Đem tơ hồng ngâm rượu 3 ngày, sau đó vớt ra sấy khô, cùng với hồi hương, muối trắng tán thành bột, luyện với rượu tinh bột thành thuốc viên, mỗi viên 9g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống vào lúc đói, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa : Bài thuốc trích trong tập "Thánh tế tổng lục"

Tơ hồng, hồi hương bổ thận, khoẻ lưng gối, lý khí, giảm đau, muối giúp cho thuốc ngấm vào thận. Phối hợp 3 vị có tác dụng bổ thận, tráng dương.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương. Những người thận hư đau lưng liệt dương uống thuốc này rất có công hiệu.

92. THUỐC BỔ THẬN, CHỮA DI TINH, HOẠT TINH

Vị thuốc: Nhung hươu 30g, tơ hồng 12g, hột hẹ 60g, long cốt 120g,

Chữa trị: Chứng lưng gối đau mỏi, di tinh, xuất tinh sớm.

Pha chế: Sao chế thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên bằng hạt đậu to.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần 5 - 7 viên, uống với rượu hâm nóng

Ý nghĩa : Bài thuốc trích trong "Thánh tế tổng lục". Nhung hươu, hột hẹ, tơ hồng bổ thận ích tinh huyết, long cốt dừa hoạt tinh, di tinh. Dùng phối hợp có tác dụng bổ thận, khỏi di tinh hoạt tinh.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi di tinh hoạt tinh. Vị nhung hươu trong bài thuốc của sách liều lượng là 90g, ở đây qua ứng dụng điều trị thay bằng 30g là đạt hiệu quả điều trị. Người cao tuổi thận dương suy, tinh huyết hư, cũng có thể điều trị bằng bài thuốc này.

93. THUỐC BỔ THẬN, TRỊ ĐAU LƯNG

Vị thuốc: Nhung hươu 30g, quả cật dê 1 đôi, tơ hồng 30g, hồi hương 15g.

Chữa trị: Chứng thận hư đau lưng, chân mỏi mệt, đi lại khó khăn

Pha chế: Nhung hươu, tơ hồng, hồi hương sao chế thành bột dùng rượu nấu chín như quả cật dê, giầm nát, luyện với 3 vị thuốc trên thành thuốc viên, mỗi viên 9g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần uống 1 viên, uống với rượu hâm nóng hoặc nước sôi pha muối.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "Phổ kế bản sự phương". Nhung hươu, quả cật dê, tơ hồng bổ thận khoẻ lưng gối, hồi hương giúp thuốc thâm nhập vào thận và có thể ly khí giảm đau. Phối hợp dùng có công hiệu bổ thận, giảm đau, khoẻ lưng gối.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi đau lưng, người cao tuổi thận hư, đau lưng dùng rất công hiệu. Nhung hương, cật dê đều bổ máu, người cao tuổi dùng lâu dài, có tác dụng kéo dài tuổi thọ.

94. THUỐC NHUẬN TRÀNG THÔNG TIỆN.

Vị thuốc: Vừng 9g, nhân hạt thông 9g, nhân quả bách 9g, hạnh nhân 9g.

Chữa trị: Chứng nóng ruột táo bón.

Pha chế: Giã nát hoà vào nước sôi uống.

Cách dùng: Không câu nệ thời gian, dùng uống thay nước chè.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong tập "Từ Hy Thái hậu y phương tuyển nghị" bốn vị thuốc đều có tác dụng bổ âm, khỏi táo, sinh huyết.

Công hiệu : Nhuận tràng thông tiện, người lớn, người cao tuổi máu xấu thường hay sinh ra nóng ruột, táo bón, dùng thuốc tả nhu đại hoàng, sul - fát - nát-ri dễ làm hao tổn nguyên khí, gây ra nhiều tai hại. Dùng bài thuốc này hiệu quả rất tốt, không gây tác dụng phụ gì.

95. CAO BỔ TINH TUỶ

Vị thuốc: Tuỷ bò 30g, mật 450g, mỡ dê 300g, bơ 450g, nước gừng 450g.

Chữa trị: Các chứng gầy còm suy nhược, nét mặt rầu rĩ, toàn thân lạnh, tinh thần suy sụp

Pha chế: Cho bơ vào nồi, đun sôi, sau đó cho nước gừng, mật, tuỷ bò, mỡ dê vào quấy đều, đun nhỏ lửa, cô đặc thành cao.

Cách dùng : Uống bình thường, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa : Bài thuốc trích trong "Thiên kim yếu phương" Tuỷ bò, mỡ dê bì, mật đều bổ tinh, nước gừng ôn trung hoà vị. Dùng phối hợp trở thành bài thuốc bổ quí.

Công hiệu : Bổ tinh tuỷ. Người lớn, người cao tuổi dùng rất công hiệu

96. THUỐC CHỮA HO

Vị thuốc: Nhân sâm 6g, phục linh 60g, tắc kè 1 đôi, tri mẫu 60g, hạnh nhân 60g, bối mẫu 60g, cam thảo 60g, vỏ dâu 60g.

Chữa trị: Chứng thở dốc, ho, ho ra mủ, máu

Pha chế : Sao, chế thành bột

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần 6 - 9g, uống với nước sôi.

Ý nghĩa : Bài thuốc trích trong tập "Vệ sinh bảo giám". Tắc kè bổ phổi khỏi ho, nhân sâm, phục linh, cam thảo hoà trung, kiên tì lợi thấp; bối mẫu, hạnh nhân, vỏ dâu tiêu đờm; tri mẫu thanh nhiệt, nhuận phổi. Dùng phối hợp có tác dụng khỏi ho, ổn định hô hấp.

Công hiệu: Khỏi ho, ổn định hô hấp. Ho thường là bệnh của người cao tuổi, đều do cơ thể suy nhược, dẫn đến phổi khí hư, tì kém, lâu ngày sinh nhiệt. Bài thuốc dùng vị thuốc hợp lý, dược tính ổn định, người cao tuổi mắc bệnh trên dùng rất thích hợp. Bài thuốc có thể chế biến thành thuốc viên.

97. THUỐC TIÊU ĐỜM

Vị thuốc : Trần bì 6g, bạch phục linh 6g, bán hạ 6g, cam thảo 3g, gừng tươi 7g, ô mai 1 quả.

Chữa trị: Các chứng nhiều đờm, lao dữ dội, nhức đầu hoa mắt, tim đập loạn nhịp v.v...

Pha chế : Cho thuốc vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, chia làm 2 phần.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần uống 1 phần

Ý nghĩa : Bài thuốc trích trong tập "Hoa tễ cục phương". Trần bì lợi khí, giảm đờm, bán hạ táo thấp tiêu đờm; phục linh thẩm thấp tiêu đờm, cam thảo bổ tì hoà trung; gừng tươi hoà vị, ô mai sinh dịch. Dùng phối hợp, có tác dụng tiêu đờm lợi thấp.

Công hiệu: Tiêu đờm lợi thấp: Đây là bài thuốc tiêu đờm nổi tiếng người xưa đã chế biến thành thương phẩm bán trong thị trường, qua đó thấy được tính thích ứng của nó rất mạnh. Bài thuốc này được tính bình ổn, người lớn, người cao tuổi, mắc chứng bệnh trên rất công hiệu. Nếu thấy khí nhược thì có thể thêm nhân sâm, bạch truật.

98. THUỐC TIÊU ĐỜM

Vị thuốc : Bồ kết nướng 6g, bán hạ 6g, cam thảo 3g.

Chữa trị : Đờm dãi chảy ra.

Pha chế : Cho thuốc vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát, chia làm 2 phần.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) , mỗi lần uống 1 phần.

Ý nghĩa : Bài thuốc trích trong "Y phương khảo". Bán hạ táo thấp tiêu đờm, bồ kết lý khí, cam thảo hoà trung. Dùng phối hợp, công hiệu càng cao.

Công hiệu : Lý khí tiêu đờm. Người cao tuổi đờm dãi ra nhiều, khò khè trong họng, không khát nước, có thể dùng bài thuốc này điều trị.

99. VIÊN NHUẬN PHỔI, GIẢM HO

Vị thuốc : Tử uyển 60g, thiên môn đông 90g, phục linh 60g, mạch môn đông 60g, thăng ma 60g, hoa bông vang 30g, bối mẫu 30g,

nước gừng tinh 1500ml, mật ong 500g, nước địa hoàng 1500g, bơ 500g.

Chữa trị: Chứng phổi âm hư, ho.

Pha chế : Cho thiên môn, mạch môn, tử uyển, phục linh, thăng ma, hoa bông vang, bối mẫu vào ấm, đổ 2500ml nước, sắc lấy 500ml. cho nước gừng, nước địa hoàng, mật ong, bơ vào nước thuốc, quấy đều, đun nhỏ lửa, cô đặc, để nguội, chế biến thành thuốc viên, mỗi viên 9g.

Cách dùng : Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều), mỗi lần uống 1 viên.

Ý nghĩa : Bài thuốc trích trong "Ngoại đài mật yếu". Địa hoàng, bơ mật ong, thiên môn, mạch môn bổ âm nhuận phổi, tử uyển, hoa bông vang, bối mẫu, phục linh tiêu đờm, khỏi ho, thăng ma, nước gừng ấm, giải độc. Dùng hỗn hợp, có công hiệu bổ âm nhuận phổi, tiêu đờm giảm ho.

Công hiệu : bổ âm nhuận phổi, tiêu đờm, giảm ho, Người lớn, người cao tuổi phổi âm hư, ho có thể dùng bài thuốc này. Nếu không có nước địa hoàng thì thay bằng 500g địa hoàng khô.

100. THUỐC BỔ THẬN BỔ TINH

Vị thuốc: Nhung hươu 60g.

Chữa trị: Các chứng thận hư tinh ít, lưng gối đau mỏi, tai ù, liệt dương.

Pha chế : Sao, tán thành bột

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần 3 - 5g, uống với rượu hâm nóng.

ý nghĩa : Bài thuốc trích trong "Thánh tế tổng lục" nhung hươu bổ thận tăng tinh dịch. Dùng rượu uống thuốc, công hiệu tăng lên

Công hiệu : Bổ thận bổ tinh: Người lớn, người cao tuổi thận hư tinh thiếu, dùng bài thuốc này làm cho thân thể khoẻ mạnh. Có thể dùng rượu nhục thung dung để uống thuốc. Cách ngâm rượu nhục thung dung : 60g nhục thung dung, ngâm với 500ml rượu trắng, sau 7 ngày có thể dùng được. Mỗi lần uống 10 - 15ml với bột nhung hươu. Ngoài ra, bột nhung hươu cũng có thể thêm bột sơn dược để uống cùng với rượu, công hiệu sẽ tăng lên.

101. THUỐC BỔ HƯ DƯỠNG GAN

Vị thuốc : Gan dê 1 bộ, thần khúc 200g, thịt thăn dê khoảng 200g, địa cốt bì 250g, thịt lợn mỡ 500g, hành 1 củ.

Pha chế : - Rán mỡ lợn với hành, khi củ hành vàng lên là được
- Đem thịt thăn dê, gan dê thái nhỏ, thần khúc thái nát.
- Cho địa cốt bì vào 2500ml nước, cho gan dê, thịt thăn dê, bột thần khúc vào quấy đều, tiếp đó cho hành, nước cháo đậu vừa đủ vào, đun nhỏ lửa cho đến khi tất cả nhừ như cháo là được.

Cách dùng: Sáng sớm lúc đói ăn thịt mỡ rán; buổi chiều thì uống nước cháo; sau 3 ngày thì ăn cháo thuốc. Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều), ăn lúc đói.

Ý nghĩa : Bài thuốc trích trong "Thiên kim yếu phương" gan dê, thịt dê, mỡ lợn, địa cốt bì bổ tinh tuỷ, dưỡng gan, sáng mắt; hành, chao đậu, cháo gan kiện tì hoà vị. Dùng phối hợp trở thành bài thuốc qui bổ hư dưỡng gan.

Công hiệu: Bổ hư dưỡng gan: Bài thuốc quý, rất thích hợp với người cao tuổi cơ thể suy nhược có thể dùng lâu dài. Những người mắc các chứng bệnh trên điều trị bằng bài thuốc này rất công hiệu.

102. BỔ THẬN TĂNG HUYẾT HOÀN

Vị thuốc : Nữ trinh tử 200g, hạn liên thảo 20g.

Chữa trị: Các chứng âm huyết hư, gan thận suy dẫn đến nhức đầu hoa mắt, mất ngủ, lưng gối đau mỏi, râu tóc bạc sớm.

Pha chế : Đem các vị thuốc tán thành bột luyện với mật ong thành thuốc hoàn, mỗi viên 12g.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa : Bài thuốc trích trong "Phổ tế phương". Nữ trinh tử bổ âm ích tinh, bổ thận gan, han liên thảo bổ gan ích thận. Dùng phối hợp có công hiệu bổ gan thận, bổ âm huyết.

Công hiệu : Bổ thận gan, bổ âm huyết. Nữ tinh 5 tử, hạn liên thảo đều bổ âmbổ gan thận để chữa trị chứng âm hư nóng trong, nhức đầu hoa mắt. Những người mắc chứng bệnh kể trên do gan thận âm hư điều trị bằng bài thuốc này rất phù hợp. Khi pha chế thuốc, có thể thêm 150g quả dâu hiệu quả càng cao.

103. BỔ THẬN AN THẦN HOÀN

Vị thuốc : Nhựa thông 100g, hoa cúc vàng 50g, phục linh 50g, nhân quả bách 50g.

Chữa trị: Các chứng mệt mỏi gầy yếu, đi lại khó khăn tim đập loạn nhịp, mất kém.

Pha chế : Bỏ nhựa thông vào rượu trắng luộc 9 lần, nếm thấy không đắng không chát là được, đem tán thành bột; dùng 80g nhân quả bách giã nát, phục linh, hoa cúc sao chế thành bột. Trộn 4 thứ vào nhau, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 6g.

Cách dùng : Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 2 viên uống lúc đói uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa : Bài thuốc trích trong "Y bộ toàn lục" "Thể nhân hội biên" nhựa thông mạnh gân cốt, sáng mắt, thính tai hoa cúc mát mắt, trừ phong lợi huyết. phục linh kiện tì lợi thấp, ích trí an thần, nhân quả bách bổ tim an thần, bổ thận. Phối hợp 4 vị có công dụng bổ thận mạnh gân cốt, dưỡng tâm thần, mát gan sáng mắt.

Công hiệu : Mát gan sáng mắt, bổ thận, mạnh gân cốt, dưỡng tâm thần. Người xưa rất coi trọng phương pháp điều trị bằng nhựa thông, cho rằng nó có khả năng kéo dài tuổi thọ. Dùng phối hợp vị nhựa thông, phục linh nhân bánh hoa cúc là một phương thuốc trường thọ nổi tiếng.

Người lớn, người cao tuổi tim thận đều hư, hoặc mắc các chứng bệnh trên có thể điều trị bằng bài thuốc này thường xuyên.

104. BỔ HUYẾT ÍCH THẬN HOÀN

Vị thuốc : Đương qui 30g, kê huyết đằng 30g, thục địa 30g, cẩi khởi tử 30g, bạch truật 20g, xuyên khung 20g.

Chữa trị: Các chứng âm huyết suy, gan thận suy, chân tay mệt mỏi, lưng gối đau mỏi.

Pha chế : Sao chế thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 12g.

Cách dùng : Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần 1 viên, uống với rượu nóng

Ý nghĩa : Bài thuốc này là kinh nghiệm gia truyền. Đương qui, kê huyết đằng, xuyên khung bổ huyết hoạt huyết, thục địa, khởi tử bổ âm huyết, ích gan thận, bạch truật bổ trung và hạn chế tính nhầy, trệ của thục. Dùng phối hợp có công hiệu bổ huyết ích gan thận.

Công hiệu : Bổ huyết hoạt huyết, ích gan thận. Người âm huyết hư, gan thận suy có thể dùng lâu dài, bệnh khỏi mới thôi

105. VIÊN BỔ TINH, ĐEN TÓC

Vị thuốc : Sinh địa hoàng 15og, Vỏ cây kha tử 100g, thục địa hoàng 120g, hạnh nhân 100g, hoài ngưu tất 100g, mật ong 150g.

Chữa trị: Các chứng gầy yếu mệt mỏi, tinh huyết, suy, lưng gối đau mỏi, râu tóc bạc sớm v.v....

Pha chế : Sinh địa thái nhỏ, cho vào 800ml nước, sắc lấy 400ml bỏ bã, trộn mật ong vào, đun nhỏ lửa, cô đặc, hạnh nhân sao vàng, chế biến thanh cao.

Thục địa, ngưu tất, vỏ cây kha tử sao, tán thành bột, Đun trộn tất cả luyện thành thuốc viên, mỗi viên 12g.

Cách dùng : Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa : Bài thuốc trích trong "Thái bình thánh huệ phương". Sinh địa, thục địa bổ âm bổ tinh huyết, sinh huyết, ngưu tất bổ gan thận, mạnh gân cốt, hạnh nhân, vỏ kha tử bổ âm sinh huyết. Dùng phối hợp có công dụng bổ tinh tuỷ, làm đen râu tóc.

Công hiệu : Bổ tinh tuỷ, làm đen râu tóc. Những người âm huyết suy, và mắc các chứng bệnh trên đều có thể điều trị bằng bài thuốc này, người lớn người cao tuổi dùng có công hiệu kéo dài tuổi thọ, không độc hại.

106. BỔ THẬN SÁNG MẮT

Vị thuốc: Hà thủ ô 60gr, hồi hương 60gr, khởi tử 60gr, thương truật 30gr.

Chữa trị: Chứng gan thận suy, lưng gối đau mỏi, mắt mờ, nhức đầu hoa mắt v. v...

Pha chế: Sao, tán thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 12g.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều) mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "phổ tây phương" Hà thủ ô bổ thận, bổ âm huyết, khởi tử bổ gan, sáng mắt, hồi hương, bạch truật, hòa trung, lý khí. Phối hợp dùng 4 vị, công hiệu tăng lên rõ rệt.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan thận, mạnh lưng gối, sáng mắt. Người lớn, người cao tuổi mắc bệnh gan thận suy, có thể dùng thường xuyên, có tác dụng chống lão hóa.

109. BỔ DƯỠNG GAN THẬN HOÀN

Vị thuốc: Khoai môn 20gr, hoa cúc 60gr, khởi tử 30gr, thục địa 120gr.

Chữa trị: Các chứng gan thận suy, nhức đầu, mắt mờ.

Pha chế: Sao chế thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 12gr.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với rượu hâm nóng hoặc nước nóng pha muối.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "Thánh tế tổng lục". Khoai môn kiên tì thận, khởi tử bổ dưỡng gan thận, thục địa bổ thận dưỡng huyết, hoa cúc mát gan sáng mắt. Dùng phối hợp có công dụng bổ dưỡng gan thận.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan thận. Tất cả những người thận, gan, huyết âm suy và có những bệnh trên đều điều trị bằng bài thuốc này có hiệu quả, nếu cảm thấy trong dạ dày khó chịu thì có thể cho vào bài thuốc 30gr sa nhân.

108. BỔ THẬN ÍCH TINH HOÀN

Vị thuốc: Nhung hươu 60gr, thung dung 45gr, phụ tử 15gr, xạ hương 3gr, trầm hương 15gr.

Chữa trị: Các chứng thận hư lưng đau, dương suy, liệt dương, mệt mỏi.

Pha chế: - Đem xạ hương tán thành bột, nhục thung dung nấu với rượu giấm nát cô đặc thành cao.

- Đem nhung hươu, phụ tử, trầm hương tán thành bột, trộn đều với bột xạ hương, cao nhục thung dung, luyện thành thuốc viên, mỗi viên 9gr.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống với nước sôi hoặc nước pha muối.

Ý nghĩa: Trầm hương nhung hươu hoàn.

109. BỔ THẬN AN THẦN HOÀN

Vị thuốc: Sà sàng tử 60gr, viễn chí 60gr, nhục thung dung 60gr, tục đoạn 60gr, sơn dược 60gr.

Chữa trị: Các chứng lưng gối đau mỏi, đi lại khó khăn, bụng đau lạnh, tim đập loạn nhịp hay quên, gân cốt suy nhược v.v...

Pha chế: Sao chế thành bột, luyện với thuốc trứng chim sẻ thành thuốc viên, mỗi viên bằng hạt đậu to.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần uống 7 - 10 viên, uống với rượu hâm nóng

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "Ngoại đài bí yếu". Xà sàng tử, nhục thung du, sơn dược, tục đoạn, trứng chim bổ thận tráng dương, viễn trí thông tâm thận. Phối hợp dùng bài thuốc có công hiệu bổ thận tráng dương, an thần.

Công hiệu: Bổ thận, tráng dương, an thần, giảm đau. Người lớn, người cao tuổi thận hư lâu ngày. Dùng có thể ảnh hưởng đến tâm thần, bài thuốc này chữa trị gốc của căn bệnh trên. Khi sử dụng cụ thể nếu thấy tâm thần bất định, có thể thêm thạch xương bồ và nhân quả bách mỗi thứ 30gr, để tăng sức an thần.

110. THUỐC BỔ THẬN CỐ TINH

Vị thuốc: Bổ cốt chi 30gr, tiểu hồi hương 6gr.

Chữa trị: Các chứng thận hư mệt mỏi, mộng tinh, di tinh, thất tinh, đau lưng.

Pha chế: Sao, chế thành bột.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 6gr, uống lúc đói, uống với rượu hâm nóng hoặc nước pha muối.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "Thánh tế tổng lục". Bổ cốt chi bổ thận, hồi hương giúp thuốc ngấm vào thận và lý khí, giảm đau. Dùng phối hợp công hiệu tăng.

Công hiệu: Bổ thận khoẻ lưng, cố tinh giảm đau. Bài thuốc tuy ít vị, nhưng qua ứng dụng thực tế, thực sự có công hiệu. Người lớn, người cao tuổi thận hư, di hoạt tinh đều dùng được.

111. BỔ THẬN CỐ TINH HOÀN

Vị thuốc: Tơ hồng 150gr, phục linh 30gr, hạt sen 60gr, sơn dược 80gr.

Chữa trị: Chứng thận hư, ù tai, nhức đầu hoa mắt, ban đêm hay mộng tinh, di tinh, lưng gối đau mỏi, tiểu tiện nhiều lần, chân tay mỏi mệt v.v...

Pha chế: - Đun sôi tán thành bột, lấy một nửa quấy thành cháo bột số còn lại trộn với vị thuốc khác cùng chế biến thành bột.

- Đem 4 vị thuốc trộn với nhau, luyện với cháo sơn dược thành thuốc viên, mỗi viên 9gr.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với nước pha muối.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "Đan khê tâm phát" tơ hồng, sơn dược, hạt sen, bổ thận cố tinh, phục linh phối hợp với hạt sen dưỡng tâm an thần. Phối hợp dùng bài thuốc có công hiệu bổ thận cố tinh, dưỡng tâm an thần.

Công hiệu: Bổ thận cố tinh, an tâm dưỡng thần. Bài thuốc có công hiệu đối với bệnh về tim, thận, và các bệnh kể trên. Nếu thấy chân gối đau mỏi, đi lại khó khăn có thể lấy 10gr đu đủ sắc lấy nước để uống thuốc.

112. BỔ THẬN, GIẢM TIỂU TIỆN

Vị thuốc: Tơ hồng 30gr, hồi hương 30gr, hạt rau hẹ 30gr, xà sàng tử 30gr, ích tứ trí 30gr.

Chữa trị: Chứng thận hư chân mỏi, đái đêm nhiều.

Pha chế: Sao, chế thành bột luyện với rượu, tinh bột nấu cháo thanh thuốc viên, mỗi viên 9 gr.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên, uống với nước cơm hoặc nước pha muối.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "Phổ tế phương" năm vị thuốc đều bổ thận. Dùng phối hợp có công hiệu bổ thận, cố hạ nguyên, bí thận tinh.

Công hiệu: Bổ thận, giảm đái đêm. Qua thực tế điều trị, nhiều người cao tuổi đái đêm nhiều, lưng gối đau mỏi do thận hư, dùng bài thuốc này đạt công hiệu rất tốt. Người cao tuổi

thường xuyên dùng bài thuốc này cũng có tác dụng kéo dài tuổi thọ.

113. THUỐC BỔ THẬN CỐ TINH

Vị thuốc: Con ngài đực 15gr, long xỉ 15gr, lá sen 15gr, mai rùa 15gr, nhục thung dung 30gr, sơn dược 60gr, gan gà trống 8gr, ba kích 15gr, tâm sen 30gr.

Chữa trị: Các chứng lưng gối đau mỏi, tinh hoàn suy sụp, di tinh, hoạt tinh, nhức đầu hoa mắt hụt hơi ít nói, già yếu trước tuổi.

Pha chế: Sao tán thành bột, luyện với cháo bột gạo thành thuốc viên, mỗi viên 6gr.

Cách dùng: Hàng ngày buổi tối trước khi đi ngủ uống 1 viên, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "Thánh tế tổng lục". Ba kích, thung dung, con gà đực, gan gà trống, mai rùa, sơn dược bổ thận gan, tăng tinh khí, lá sen, tâm sen, long sỉ cố tinh khí. Dùng phối hợp có công hiệu bổ gan thận, cố tinh khí.

Công hiệu: Bổ gan thận, cố tinh khí. Nguyên văn trong sách "Thánh tế tổng lục" ghi là: "Bí tinh cố nguyên dương". Người cao tuổi gan thận hư, nguyên dương suy có thể dùng điều trị bằng bài thuốc này.

114. THUỐC BỔ THẬN TRÁNG DƯƠNG

Vị thuốc: Tang kí sinh 60gr, đỗ trọng 60gr, nhung hươu 60gr.

Chữa trị: Chứng lưng đau, thận đau, đi lại khó khăn.

Pha chế: Sao chế thành bột.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều), mỗi lần 3gr uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "Ngoại đài bí yếu". Tang ký sinh, đỗ trọng bổ thận, khỏe lưng, nhung hươu bổ thận tăng cường tinh huyết. Phối hợp dùng có công hiệu tốt.

Công hiệu: Bổ thận, khỏe lưng, trừ phong. Người cao tuổi đau thận mỏi lưng thường xuyên dùng thuốc này điều trị. Có thể ngâm rượu uống. Một thang thuốc ngâm với 1500ml rượu trắng. Ngâm sau 7 ngày có thể uống được, mỗi lần uống 10 - 15ml.

115. BỔ TỈ BỔ TINH HOÀN

Vị thuốc: Nước hoàng tinh 300gr, mật ong 800gr, nước địa hoàng 800gr.

Chữa trị: Chứng âm huyết suy, tì vị suy nhược, ngán không muốn ăn uống, cơ thể suy nhược, tinh thần mệt mỏi.

Pha chế: Trộn nước hoàng tinh với nước địa hoàng, đun nhỏ lửa cho tới lúc cạn còn một nửa cho mật ong vào quấy đều, tiếp tục đun nhỏ lửa, cô đặc thành cao, để nguội chế biến thành thuốc viên, mỗi viên 6gr.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 viên uống với nước sôi.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "Thanh tế tổng lục". Hoàng tinh, mật ong bổ tì, ích khí. Địa hoàng bổ âm, bổ tinh. Phối hợp dùng, công hiệu tăng lên.

Công hiệu: Bổ âm, bổ tì, bổ tinh, người lớn, người cao tuổi âm huyết suy, tì vị suy nhược điều trị bằng bài thuốc này rất công hiệu, bài thuốc còn có tác dụng kéo dài tuổi thọ. Khi dùng có thể thêm hà thủ ô, vừng để tăng cường bổ tinh.

116. BỔ THẬN ÍCH TINH HOÀN

Vị thuốc: Nhục thung dung 250gr, nước địa hoàng 500gr, tơ hồng 250gr.

Chữa trị: Chứng thận hư, râu tóc bạc sớm, già yếu trước tuổi.

Pha chế: - Nhục thung dung, tơ hồng sao tán thành bột.

- Nước địa hoàng, đun nhỏ lửa cô đặc thành cao, để nguội, trộn thuốc bột vào, chế biến thành thuốc viên, mỗi viên 6gr.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều), mỗi lần 1 viên, uống với rượu hâm nóng hoặc nước pha muối.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "Thánh tế tổng lục" ba vị thuốc đều có công dụng bổ thận. Địa hoàng còn có thể điều hòa dược tính của nhục thung dung và tơ hồng. Dùng phối hợp công hiệu bổ thận ích tinh.

Công hiệu: Bổ thận ích tinh. Bài thuốc này dược tính bình hòa, người lớn, người cao tuổi đều có thể dùng được.

117. BỔ THẬN MẠNH GÂN HOÀN

Vị thuốc: Ngưu tất 60gr, tiểu hồi hương 30gr, nhục quế 15gr, ba kích 30gr, ba ngải 30gr, đu đủ vừa đủ.

Chữa trị: Chứng thận hư, gân cốt đau mỏi.

Pha chế: Đu đủ cắt bỏ núm, bỏ ruột, cho lá ngải vào hấp chín, phơi khô, sau đó tán thành bột cùng các vị thuốc khác, hoặc đu đủ nấu chín đem luyện với bột các vị thuốc khác thành thuốc viên, mỗi viên 6gr.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần (sáng, trưa, chiều), mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với rượu hâm nóng.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "Thánh tế tổng lục". Ba kích, hồi hương, quế chi, lá ngải ôn bổ thận dương, ngưu tất, đu đủ mạnh gân cốt. Phối hợp dùng có công hiệu bổ thận, mạnh gân cốt.

Công hiệu: Bổ thận, mạnh gân cốt. Người cao tuổi thận suy, gân cốt đau yếu có thể điều trị bằng bài thuốc này thường xuyên.

118. VIÊN BỔ THẬN MẠNH GÂN

Vị thuốc: Nhục thung dung 120gr, tục đoạn 70gr, khởi tử 250gr, thạch hộc 120gr, tơ hồng 70gr, viễn chí 70gr, sơn thù du 120gr, phụ tử 45gr, sinh địa 150gr.

Chữa trị: Chứng cơ thể suy nhược, tinh thần mệt mỏi, gân cốt đau mỏi, hay quên, thân hàn, lạnh trong bụng.

Pha chế: Đem các vị thuốc sao chế thành bột.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi làn 5 gr, uống với rượu.

Ý nghĩa: Bài thuốc trích trong "Thiên kim dục phương". Nhục thung dung, khởi tử, tơ hồng, địa hoàng, tục đoạn, thạch hộc bổ gan thận, cứng gân cốt, viễn chí bổ tim chí, phụ tử âm dương, phối hợp dùng bài thuốc có công hiệu bổ gan, thận, cứng gân cốt, bổ tâm chí.

Công hiệu: Bổ gan thận, cứng gân cốt, bổ tâm trí. Người lớn, người cao tuổi thể chất hư hàn, và mắc các chứng bệnh trên có thể điều trị bằng bài thuốc này có công hiệu tốt, dùng thường xuyên có thể kéo dài tuổi thọ.

IV - NHỮNG BÀI THUỐC LÀM CHO CƠ THỂ KHOẺ ĐẸP

1. LÀM ĐẸP DUNG NHAN

ĐƯƠNG QUI, QUẢ DÂU, SINH ĐỊA

Thành phần: Đương qui 10g, quả dâu 10g, sinh địa 10g.
Cách dùng: Sắc lấy nước uống. Mỗi tuần 1 thang.
Công hiệu: Dưỡng huyết bổ huyết, trơn da, đẹp dáng mặt.
Chữa trị : Các chứng bộ mặt không sáng bóng hoặc sắc mặt tối sạm hoặc quầng mắt thâm, hoặc môi miệng khô. Bài thuốc không chỉ có tác dụng làm rạng rỡ nét mặt, còn làm cho thân hình cường tráng, phủ tạng bình thường.

MẬT ONG

Thành phần: Mật ong 10g.
Cách dùng: Uống với nước sôi, mỗi ngày 1 thang, điều trị lâu dài
Công hiệu: Bổ dưỡng trơn da.
Chữa trị : Bệnh mặt môi da thô nhám hoặc khô

CÀ RỐT TÁO TẦU QUẢ DÂU

Thành phần: Cà rốt 30g, táo tầu 5 quả, quả dâu 15g.
Cách dùng: Luộc chín kỹ trong 20 phút, ăn hết. Mỗi ngày 1 thang, điều trị liên tục trong 60 ngày
Công hiệu: Bổ huyết, dưỡng huyết, trơn da, làm đẹp dung nhan.
Chữa trị : Bệnh sắc mặt nhợt nhạt, không sáng bóng, da khô nhám.

CAO SÂM HỒNG KỲ, MẠCH MÔN

Thành phần: Đảng sâm 200g, hoàng kỳ 200g, mạch môn đông 100g.

Cách dùng: Đem các vị thuốc thái lát hoặc thái nhỏ, sắc lấy 3 nước, bỏ bã, đun nhỏ lửa cô đặc nước thuốc thành cao (cho vào quấy không thấm là được).

Cũng có thể luyện thuốc với mật ong thành cao.

Mỗi ngày uống 1 lần, mỗi lần 10g.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, kiện tì, bổ âm, dưỡng da.

Chữa trị : Chứng sắc mặt vàng không trơn, bóng hoặc da mặt thô nhám

CHÁO GẠO NẾP

Thành phần: Gạo nếp 30g, đương qui 10g, hoàng kỳ 15g, thiên ma 10g.

Cách dùng: Cho hoàng kỳ, đương qui, thiên ma vào trong túi vải, sau đó cho túi thuốc, gạo, nước vừa đủ vào sắc kỹ trong 50 phút, vớt bỏ túi bã thuốc, ăn cháo. Mỗi tuần 3 tháng, điều trị liên tục trong nửa năm.

Công hiệu: Làm đẹp dung mạo, tăng tuổi thọ, bảo vệ làm sáng mắt, tăng cường khí huyết.

Chữa trị: Nét mặt vàng, nhợt nhạt không bóng, trơn

THUỐC ÍCH MẪU

Thành phần: ích mẫu 30g.

Cách dùng: Sắc lấy nước uống

Công hiệu: Lưu thông máu, trơn da.

Chữa trị : Da mặt thô ráp

THUỐC CHỮA MỤN TRỨNG CA

Thành phần: Thổ phục linh 30g, sinh địa 15g, xích thược 10g, hoàng bá 15g, bồ công anh 10g, khiếm thảo 10g, quả rành rành 15g, hoa kim ngân 10g, rễ xu hào 15g, (nếu thấy có mẩn mụn đỏ trên da thì thêm hoàng liên 10g, thạch cao sống 30g, nếu thấy đốm trắng đều mụn thì thêm bạch chỉ 10g, triết bối mẫu 10g, nếu thấy sưng tấy thành nhọt thì thêm gai bồ kết 10g, công lao diệp 15g côn bố 10g, nếu ngứa ngáy thì thêm kinh giới 10g, phòng phong 10g, Nếu dị ứng cục bộ thì thêm tử địa đinh

15g, thảo lủ xa 10g, nếu đại tiện khô táo thì thêm đại hoàng 10g, chỉ thực 10g).

Cách dùng: Sắc lấy nước uống

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, hoạt huyết, khử thấp

Chữa trị : Mụn trứng cá ở mặt: Đây là bệnh về da, phần đông thanh niên thường hay mắc.

THUỐC CHỮA MỤN CÓC

Thành phần: Xích thược 10g, đan sâm 15g, hoàng liên 10g, cây rắn đong (cây trạch bạch Partimi scbissaefolia 15g, liên kiều 10g, đại hoang 10g, bạch chỉ 10g.

Cách dùng: Sắc lấy nước uống

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc

Chữa trị : Mụn cá

THUỐC CHỮA MỤN CÓC

Thành phần: Rễ cây xu hào 30g, cây răng ngựa (cây sống đời, cây trường thọ) 30g.

Cách dùng: Sắc lấy nước uống mỗi ngày 1 thang

Công hiệu: Thanh nhiệt, trừ mụn cóc

Chữa trị : Mụn bẹt, mụn bẹt thường gọi là mụn cóc bẹt, thường hay mọc ở mạt, mu bàn tay, phía trước cánh tay, Thường những người ở tuổi thanh niên,

là những mẩn mụn bẹt bằng hạt vừng to hoặc đầu kim, nổi trên mặt da, rõ hình, có màu nâu nhạt, xám hoặc như mầu da, mọc rải rác hoặc mọc thành vệt (Điều trị bằng bài thuốc này khoảng 1 tuần sẽ có thể khỏi).

THUỐC CHỮA MỤN CÓC BẸT

Thành phần: Cây sống đời 30g, đại thanh diệp 5g, tử thảo 10g, cây rau đắng (patrini siabiosaaefolia) 10g

Cách dùng : Sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang

Công hiệu: Giải độc, tiêu mụn

Chữa trị : Mục cóc bẹt

THUỐC NHÂN TRẦN, Ý DĨ

Thành phần: Nhân trần 20g, rễ củ xu hào 15g, ý dĩ 15g
Cách dùng: Sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang
Công hiệu: Tiêu nhiệt trừ thấp
Chữa trị : Mụn cóc bẹt

THUỐC CHỮA BỆNH TÀN NHANG

Thành phần: Nhân trần 20g, sinh địa 15g, tử thảo 15g, xích thược 10g, đương qui 10g, địa phụ tử 15g, thổ phục linh 15g.
Cách dùng: Sắc lấy nước uống
Công hiệu: Thanh nhiệt mát máu: trừ bệnh tàn nhang
Chữa trị : Bệnh tàn nhang: Bệnh tàn nhang còn gọi là bệnh vết trứng chim vì giống chim vết nhỏ trên vỏ trứng chim sẻ, cũng có tên là "Hắc sắc tố dị thương" có vùng quen gọi là "Tạp miến tinh" (có ý là những vết tàng nhang này giống như những hạt bột cao lương rải rác trên mặt).

THUỐC CHỮA VẾT CHẤM NÂU TRÊN DA

Thành phần: ý dĩ 50g
Cách dùng: Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 tháng
Công hiệu: Kiện tì, trừ thấp
Chữa trị : Vết chấm nâu, gọi là hồ điệp lan. Đây là bệnh ngoài da, do mất điều hoà nội tiết gây ra. Biểu hiện của bệnh là trên 2 má, sống mũi, xung quanh miệng xuất hiện những chấm nhỏ mầu nâu hoa xám, hình dáng to nhỏ không đều nhau, bề mặt nhẵn bóng, không đau không ngứa, có chỗ có hình đối xứng như hình con bướm.

Chú ý: Ngoài việc dùng thuốc chữa, còn cần chú ý mấy điểm sau:

Bình thường nên ăn nhiều rau, hoa quả, bổ sung vi ta min, đặc biệt là vi ta min c.

2 - Khi rửa mặt có thể pha vào nước 1 - 2 thìa giấm, sẽ có hiệu quả giảm sắc tố.

3- Khi làm việc ở ngoài trời hoặc mùa hè khi ra ngoài phải đội mũ, nón, để phòng phơi nắng.

THUỐC CHỮA DA THÔ

Thành phần: Tơ hồng 30g, thiên môn 15g, vỏ bí đao 10g, thịt thăn của chó lông vàng 10g, uy tinh trên 10g, trần bì 10g.

Cách dùng: Sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang

Công hiệu: Dưỡng âm bổ thận, nhuận da rạng rỡ nét mặt

Chữa trị : Bệnh da thô nhám

Chú ý: Ngoài việc uống thuốc, còn phải ăn ít thịt (2) ăn nhiều rau xanh tươi 3) ít uống rượu mạnh (4) cố gắng tránh buồn phiền.

CHỮA CHẢY NƯỚC BỌT

Thành phần: Sinh địa 10g, mộc thông 10g, cam thảo 50g, hoàng liên 6g, bội lan diệp 10g, thổ phục linh 10g.

Cách dùng: Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang

Công hiệu: Thanh nhiệt, khử thấp

Chữa trị : Bệnh chảy nước bọt

THUỐC CHỮA BỆNH RA MỒ HÔI TRỘM

Thành phần: Nhân trần 20g, trí linh 10g, ngũ bội tử 10g, thương truật 10g, hoàng bá 10g, xích thược 10g.

Cách dùng: Sắc lấy nước uống. Mỗi ngày một thang

Công hiệu: Thanh nhiệt, khử thấp, khỏi chảy mồ hôi trộm

Chữa trị : Bệnh ra mồ hôi trộm ở đầu, mặt

THUỐC CHỮA BỆNH LANG BEN

Thành phần: Đậu đen 15g, hà thủ ô 15g, sinh địa 15g, thạch quyết minh 15g, tử thảo 20g, hoa hồng 10g, uất kim 10g, đan bì 10g, tật lê 15g

Cách dùng: Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang

Công hiệu: Bổ máu, mát máu, giải phiền, hoạt huyết

Chữa trị : Bệnh lang ben + bệnh lang ben là bệnh mãn tính ngoài da, phải chữa lâu mới khỏi, vì vậy phải kiên trì điều trị + phải luôn giữ cho tinh thần thoải mái, tâm tình vui sướng + không hút thuốc, uống rượu, ít ăn đồ ăn đắng, cay.

2. LÀM ĐẸP TÓC

THUỐC LÀM ĐẸP TÓC

Thành phần: Thương truật 20g, hạn liên thảo 30g, hà thủ ô 15g, vừng 20g, nhân hồ đào 15g.

Cách dùng: Sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang, uống liên tục 20 thang

Công hiệu: Bổ thận, đen tóc

Chữa trị : Bệnh tóc mọc ít, khô không óng, tóc bạc, rụng tóc.

VIÊN THUỐC LÀM ĐẸP TÓC

Thành phần: Lá dâu 30g, quả dâu 30g, vừng đen 120g, nhân hồ đào 60g.

Cách dùng: Lá dâu, quả dâu sao tán thành bột, trộn với vừng và nhân hồ đào (đã giã nát) rồi luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 10g mỗi ngày uống 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần uống 1 viên.

Công hiệu: Bổ thận, đen tóc

Chữa trị : Bệnh tóc mọc ít và khô, không óng mượt, rụng tóc, bạc tóc.

THUỐC CHỮA RỤNG TÓC

Thành phần: Đương qui 10g, hà thủ ô 15g, nhân quả bách 15g, rễ cỏ tranh 15g.

Cách dùng: Sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Bổ huyết, mọc tóc

Chữa trị : Bệnh hói đầu, rụng tóc từng mảng

SINH PHÁT HOÀN (VIÊN UỐNG MỌC TÓC)

Thành phần: Đương qui 10g, xuyên khung 10g, thiên ma 3g, khương hoạt 3g, thục địa 6g, đu đủ 6g, tơ hồng 10g.

Cách dùng: Sao chế thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 10g, mỗi ngày uống 1 viên.

Công hiệu: Bổ âm, mọc tóc

Chữa trị : Bệnh hói đầu, rụng tóc từng mảng

THUỐC CHỮA BỆNH HÓI ĐẦU

Thành phần: Rễ cỏ tranh trắng 80g.
Cách dùng: Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang, liên tục 6 ngày
Công hiệu: mát máu, mọc tóc
Chữa trị : Bệnh hói đầu

THUỐC CHỮA BỆNH HÓI ĐẦU

Thành phần: Rễ cỏ tranh trắng 60g, tử thảo 30g, xích thược 10g.
Cách dùng: Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang, uống liên tục 30 ngày
Công hiệu: Mát mau, mọc tóc
Chữa trị : Bệnh hói đầu

THUỐC CHỮA BỆNH RỤNG TÓC DO NHIỀU MỠ

Thành phần: Trần bì 30g, thổ phục linh 30g, địa phụ tử 15g, (quả rành rành), xích thược 10g, khổ sâm 10g, ý dĩ tươi 15g,,, ngưu bàng tử 15g.
Cách dùng: Sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 tháng
Công hiệu: Khử hàn mọc tóc
Chữa trị : Bệnh rụng tóc do dư thừa mỡ

THUỐC CHỮA BỆNH HOI ĐAU SỚM

Thành phần: Sinh địa 15g, đương qui 15g, nữ trinh tử 10g, hạn liên thảo 30g, xích thược 10g, đan sâm 15g, hoàng linh 10g.
Cách dùng: Sắc lấy nước uống
Công hiệu: Bổ âm mọc tóc
Chữa trị : Bệnh hói đầu sớm

THUỐC CHỮA BỆNH RỤNG TÓC

Thành phần: Hà thủ ô 30g, sinh địa 15g, thục địa 15g, khương hoạt 10g, độc hoạt 10g, đại giả thạch 30g, xác e 10g.
Cách dùng: Sắc lấy nước uống

Công hiệu: Bổ âm mọc tóc
Chữa trị: Bệnh rụng tóc

THUỐC LÀM CHO MỌC TÓC VÀ ĐEN TÓC

Thành phần: Đậu đen 30g, vừng 30g, cẩu khởi 12g, đường trắng 20g.
Cách dùng: Sắc trong 30 phút, sau đó uống nước, ăn cái, mỗi ngày 1 thang, điều trị liên tục 2 tháng
Công hiệu: Bồi dưỡng cơ thể, mọc tóc
Điều trị: Mọc tóc và đen tóc

THUỐC CHỮA BỆNH BẠC TÓC

Thành phần: Hà thủ ô 30g, thục địa 15g.
Cách dùng: Sắc lấy nước uống, thay nước chè
Công hiệu: Bổ âm đen tóc
Chữa trị : Bệnh bạc tóc

THUỐC CHỮA BỆNH BẠC TÓC

Thành phần: Hà thủ ô 100g, thục địa 100g hạn liên thảo 100g, vừng đen 100g,
hồ đào 100g, quả dâu 100g.
Cách dùng: Đun hà thủ ô, thục địa, hạn liên thảo quả dâu sao chế thành bột và giã nhuyễn với vừng, hồ đào, sau đó luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 10g, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 2 viên.
Công hiệu: Bổ thận đen tóc
Chữa trị : Bệnh bạc tóc

3. LÀM ĐẸP CƠ THỂ

THUỐC LÀM CHO NGƯỜI BÉO GẦY ĐI

Thành phần: Thảo quyết minh 15g, sơn tra 25g, đan sâm 30g, quả dâu 15g, quả rành rành 15g.
Cách dùng: Sắc lấy nước uống, mỗi tuần 2 thang

Công hiệu: Giảm béo, làm đẹp thể hình
Chữa trị : Bệnh hình thể béo phì

THUỐC LÀM CHO CƠ THỂ BÉO LÊN DA BÓNG TRƠN

Thành phần: Thái tử sâm 15g, sơn dược 10g, bạch truật 10g, hoàng kỳ tươi 15g, mạch môn đông 10g, hoàng linh 10g, hoàng tinh 15g, kê huyết đằng 15g
Cách dùng: Sắc lấy nước uống, mỗi tuần 1 tháng
Công hiệu: ích khí bổ huyết
Chữa trị : Chứng bệnh cơ thể gầy đi da thô nhám tinh thần mệt mỏi.

THUỐC CHỮA BỆNH BÉO PHÌ

Thành phần: Sơn tra 20g, hoa cúc 12g, thảo quyết minh 20g
Cách dùng: Sắc lấy nước, uống thay nước chè hàng ngày.
Công hiệu: Giảm béo, mát gan
Chữa trị : Bệnh béo phì

THUỐC LÀM TĂNG TUỔI THỌ

Thành phần: hà thủ ô 100g, kê huyết đằng 100g, hạn liên thảo 100g,
Cách dùng: Sao chè thành bột, luyện với mật ong thành thuốc nên mỗi viên 10g. Mỗi ngày uống 1 lần, mỗi lần 1 viên.
Công hiệu: Bổ thận dưỡng huyết
Chữa trị : Có tác dụng kéo dài tuổi thọ

THUỐC TIÊU MỠ GIẢM BÉO

Thành phần: Giấm ăn 20g
Cách dùng: Chia làm đôi, uống vào 2 buổi sáng chiều
Công hiệu: Tiêu mỡ, giảm béo
Chữa trị : Bệnh béo phì

CHÈ PHÚC BỒN TỬ

Thành phần: Phúc bồn tử 3g, chè xanh 6g
Cách dùng: Hâm nước sôi uống

Công hiệu: ích thận, bổ tinh, thanh nhiệt
Chữa trị: Chống bệnh già trước tuổi

CHÈ THẠCH QUYẾT MINH

Thành phần: Thạch quyết minh 130g (sao vàng, đập dập), sơn tra thái lát 40g, đường trắng 15g.
Cách dùng: Cho thạch quyết minh sơn tra vào 1000ml nước, sắc kỹ trong 20 phút, sau đó quấy đường, để nguội uống
Công hiệu: mát gan, bổ thận, giảm béo
Chữa trị : Bệnh béo phì

CHE LÁ SEN

Thành phần: Lá sen 50g, đường trắng 10g
Cách dùng: Cho vào 1000ml nước, sắc kỹ lấy nước uống, uống thay nước chè.
Công hiệu: Giải nhiệt, tiêu mỡ
Chữa trị : Bệnh béo phì

CHÈ HOA CÚC

Thành phần: Hoa cúc 6g, sơn tra thái lát 15g, vỏ quýt 6g
Cách dùng: Cho vào 1000ml nước, sắc trong 15 phút, lấy nước uống thay nước chè.
Công hiệu: Thanh nhiệt tiêu mỡ
Chữa trị : Bệnh béo phì

Chữa bệnh béo phì, ngoài việc dùng thuốc, còn phải chú ý mấy điểm sau.

1 - Không ăn mặn
2 - Bữa tối ăn ít
3- Trước lúc ngủ 3 tiếng không nên ăn
4- Nhai kỹ đồ ăn
5- Ăn ít gạo trắng, mì trắng, đường trắng, ăn nhiều thức ăn tạp.
6- Nên ăn nhiều lòng trắng trứng gà, ăn ít mỡ
7- Ăn nhiều rau xanh
8- Tham gia thích đáng lao động chân tay, hoặc tập luyện thể dục thể thao.
9- Mỗi ngày ăn 20g giấm ăn (làm từ gạo).

CANH HẢI ĐỚI, TẢO CAO

Thành phần: Hải đới 15g, tảo cao 10g
Cách dùng: Sắc kỹ, cho gia vị làm canh ăn
Công hiệu: Tiêu bướu, làm cho khoẻ đẹp
Chữa trị : Bệnh bướu cổ

THUỐC CHỮA BỆNH BƯỚU CỔ

Thành phần: Tảo biển 30g, côn bố 30g, hải đới 30g, xích thước 10g, đan sám 15g, hạ khô thảo 15g đương bối mẫu 10g, thanh bì 10g.
Cách dùng: Sắc lấy nước uống, mỗi tuần 3 thang
Công hiệu: Tiêu bướu, làm cho khoẻ đẹp
Chữa trị : Bệnh bướu cổ

THUỐC CHỮA BỆNH BƯỚU CỔ

Thành phần: Hạ khô thảo 30g, công lao diệp 15g
Cách dùng: Sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang
Công hiệu: Tiêu bướu, tan hạch
Chữa trị : Bệnh bướu cổ

THUỐC CHỮA BỆNH TRÀNG NHẠC

Thành phần: Công lao diệp 15g, bách bộ 15g hạ khô thảo 15g, cỏ mống mèo 15g, xích thược 10g, mộc hương 5g, tử địa đinh 15g, côn bố 15g, tảo biển 15g, hoàng liên 6g.
Cách dùng: Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang.
Công hiệu: Tiêu bướu, tan hạch
Chữa trị : Bệnh tràng nhạc.

Tây y gọi là hạch lim - pha, đông y gọi là bệnh tràng nhạc, phần lớn thấy ở lứa tuổi thanh thiếu niên nhi đồng hạch mọc ở cổ và sau mang tai, bệnh phát triển chậm, lúc đầu hạch bằng hạt đậu, mầu da không thay đổi, không thấy đau, về sau dần dần to khi mung mủ da chuyển sang mầu sám, sau khi vỡ, mủ chảy ra lẫn chất xơ, chỗ mủ ra hết sẽ thành lỗ.

THUỐC CHỮA BỆNH QUAI BỊ

Thành phần: Rễ củ xu hào 10g, bồ công anh 6g, quán chung 10g, thảo hà xa 10g, hoàng bá 10g, xích thược 6g, đại hoàng 6g.
Cách dùng: Sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang
Công hiệu: Làm mát và tan khối u dưới mang tai
Chữa trị : Bệnh quai bị. Tây y gọi là viêm tuyến nước bọt bị lây nhiễm.

THUỐC CHỮA BỆNH QUAI BỊ

Thành phần: Công lao diệp 15g, hạ khô thảo 15g, hoàng liên 6g, triết bối mẫu 10g, tử địa đinh 15g, hoa kim ngân 10g, xích thược 10g, tảo biển 10g, côn bố 10g.
Cách dùng: Sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang
Công hiệu: Tiêu đờm, tan hạch.
Chữa trị: Viêm hạch lim - pha cấp.

THUỐC CHỮA VIÊM TUYẾN SỮA

Thành phần: quất lân (rễ hoặc quả) 15g, hoa kim ngân 30g, bồ công anh 15g, hoàng liên 15g, liên kiều 15g, bột sừng hươu 12g, tiền kim hoa 15g diệp công lao 15g
Cách dùng: Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang
Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu ung nhọt
Chữa trị: Bệnh viêm tuyến sữa

THUỐC CHỮA VIÊM TUYẾN SỮA

Thành phần: quất lân 15g, tử địa linh 30g, hoa cúc 30g, hoàng liên 10g, giáp chu 10g.
Cách dùng: Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang
Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu ung nhọt
Chữa trị : Bệnh viêm tuyến sữa

4. LÀM ĐẸP TIẾNG

THUỐC CHỮA KHẢN TIẾNG

Thành phần: Vỏ quít 10g, quả bang đại hải 15g

Cách dùng: hãm với nước sôi, uống thay nước chè
Công hiệu: Dưỡng họng, làm trong tiếng
Chữa trị : Chứng khản tiếng, phát âm không thành tiếng.

THUỐC CHỮA ĐAU HỌNG

Thành phần: Trong lâu (hoàng tinh) 15g, nguyên sâm 15g, rễ xu hào 12g, mạch môn đông 10g.
Cách dùng: Sắc lấy nước uống. Mỗi tuần 1 thang
Công hiệu: Bảo vệ giọng, làm trong tiếng
Chữa trị : Bảo vệ họng, hoặc chữa giọng khàn, đau họng, khô hong.

THUỐC CHỮA KHẢN TIẾNG

Thành phần: Sinh địa 10g, nguyên sâm 10g, mạch môn đông 10g, thảo hà xa 10g.
Cách dùng: Sắc lấy nước uống
Công hiệu: Bổ âm, làm trong tiếng
Chữa trị: Bệnh khản tiếng

THUỐC CHỮA VIÊM A - MI - ĐAN

Thành phần: nguyên sâm 60g, thạch cao sống 30g, rễ xu hào 15g, mã bột (một loại nấm mọc trên đất ẩm hoặc gỗ mục như mộc nhĩ) 6g, hoa kim ngân 15g, hoàng tinh 10g, xích thược 10g.

Gia giảm

Nếu viêm a - mi - đan có mủ thì thêm thảo hà xa 12g, quả trám vừng 10g, liên kiều 12g nếu ho có nhiều đờm thì thêm quả (hoặc rễ quất lân 15g, hạnh nhân 10g.

Nếu táo bón thì thêm đại hoàng 10g.

Cách dùng: Sắc lấy nước uống
Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, dưỡng âm lợi họng
Chữa trị : Viêm a - mi - đan cấp: Đông y gọi "Nhũ nga cấp" Bệnh do phong tà nhiệt độc thâm nhập vào họng, hoặc cơ thể âm hư, lại cảm phong tà nhiệt, âm hỏ gây viêm đến họng.

THUỐC CHỮA VIÊM HỌNG MÃN TÍNH

Thành phần: Sinh địa 15g, mạch môn đông 10g, nguyên sâm 15g, quả trám vàng 10g, thảo hà xa 15g, hoàng linh 10g, hoa kim ngân 15g, hạng đại hải 10g.

Gia giảm

- Nếu bệnh nhân viêm a - mi - đan to béo, thêm triết bối mẫu 10g, củ từ 10g, công lao diệp 15g
- Nếu ho khan, không có đờm thì thêm lá sơn tra 10g, sa sâm 12g.
- Nếu do viêm mũi gây ra viêm a - mi - đan thì thêm tâm di 10g, thương nhĩ tử 15g.

Cách dùng: Sắc lấy nước uống

Công hiệu: Bổ âm, thanh nhiệt, lợi họng, nhuận yết hầu

Chữa trị : Viêm họng mãn tính

THUỐC CHỮA VIÊM HỌNG MÃN TÍNH

Thành phần: Mạch môn đông 10g, bang đại hải 12g

Cách dùng: Sắc lấy nước uống

Công hiệu: Dưỡng âm lợi họng

Chữa trị : Bệnh viêm họng mãn tính

V - NHỮNG BÀI THUỐC BỔ MỚI

1. GÀ HẦM VỚI 4 VỊ THUỐC

Nguyên liệu: Gà chân đen 1 con (500 - 750), sinh địa hoàng 15g, đương qui 15g, bạch thược 10, xuyên khung 7,5g, rượu 1//2 cốc.

Cách làm: 1- Gà giết làm sạch lông, bỏ ruột, nhúng vào nước sôi, rửa kỹ.

2- Cho gà vào nồi hầm nhừ

3- Cho sinh địa, đương qui, bạch thược, xuyên khung vào ngâm trong nước lã trong 10 phút, đổ 1/2 cốc rượu vào bát ngâm 4

thuốc, sau đó đổ tất cả vào nồi hầm với thịt gà cho đến khi chín nhừ là ăn được.

Công hiệu: Có hiệu quả cải thiện chứng thiếu máu thúc đẩy tuần hoàn máu, điều tiết cơ năng tử cung, trấn tĩnh, khỏi co giật.

ứng dụng: Những người tiêu hoá tốt, ỉa chảy hoặc mất nhiều máu gây ra chứng hư thoát thì không nên dùng.

2. RUỘT LỢN HẦM THUỐC

Nguyên liệu: Ruột lợn 500g, hạt sen 50g, sơn dược 25g, phục linh 25g, ý dĩ 50g, khiếm thực 25g.

Cách làm: 1- Nhặt bỏ hết mỡ phía ngoài ruột lợn, dùng nước muối sát nhẹ tay rửa sạch, lộn ruột, dùng muối hoặc dấm rửa sạch, sau đó nhúng vào nước sôi rửa sạch.

2- Hạt sen tươi, bỏ tâm sen, nếu hạt sen khô thì rửa sạch cho vào ngâm vào nước sôi trong 20 phút.

3- Sơn dược, phục linh, ý dĩ, khiếm thực đem rửa sạch, cho vào nồi cùng với ruột lợn, cho nước vào ngập, đun sôi nước, sau đó đun nhỏ lửa trong 10 phút, cho hạt sen đã ngâm vào và tiếp tục đun nhỏ lửa cho đến khi hết và ruột lợn chín nhừ, cho vào 1 ít muối.

Công hiệu: Đây là món ăn bổ dưỡng có tác dụng bổ tì ích khí, kiên vị, khỏi đi rửa đối với những người ngán ăn uống, bộ máy tiêu hoá hấp thụ kém.

3. THỊT DÊ HẦM HOÀI SƠN, KHỞI TỬ

Nguyên liệu: Thịt dê 600g, gừng tươi 12g, rượu 1 cốc, hoài sơn 20 lát, khởi tử 20g, long nhãn 20g, nước hầm thịt gà 7 cốc, táo tầu 20g

Cách làm: 1 - thịt dê luộc sôi trong 5 phút, thái nhỏ

2- Dùng ít dầu ăn xào chín gừng rồi cho rượu và ít nước vào, đun sôi trong 2 phút.

3- Cho thịt dê, nước hầm gà, long nhãn, hoài sơn, khởi tử, táo và nước gừng, đun nhỏ lửa để sôi kỹ trong 30 phút là được.

Công hiệu: Có thể tăng thị lực, rất thích hợp với người cơ thể suy nhược.

4. THỰC ĐƠN KHÍ BỔ HUYẾT

Nguyên liệu: Gà mái chân đen lông trắng 1 con, đảng sâm 10g, bạch truật 15g, phục linh 10g, cam thảo sao 5g đương qui 10g, xuyên khung 6g, thục địa 15g bạch thược 15g, hoàng kỳ 10g, nhục quế 2g

Cách làm: 1- Giết gà làm lông, rửa sạch, bỏ mỡ, dùng nước sôi rửa kỹ, tẩy hết nước máu, cho vào nồi hầm.

2- Đảng sâm thái lát mỏng: đương quy xuyên khung dùng rượu ngâm rửa, sau đó đem thái lát, thục địa thái lát, bạch thược ngâm mềm thái lát, hoàng kỳ và nhục quế cạo sạch lớp vỏ ngoài rồi thái lát mỏng, cho tất cả các vị thuốc vào trong túi vải. Cho gà và túi thuốc vào nồi, đổ ngập nước ninh nhừ.

Công hiệu: Bài thuốc này chính là thang tứ vật bổ huyết thêm vào thang tứ quân tử bổ khí để hợp thành thang bát trân điều khí bổ huyết, lại thêm hoàng kỳ đại bổ nguyên khí, nhục quế ôn bổ.

Công hiệu: rất rõ. Bài thuốc dùng chữa trị chứng khí huyết hư gây da mặt nhợt nhạt tim đập loạn nhịp, hay kinh hoảng, không muốn ăn uống, hụt hơi nói không ra tiếng, chân tay mỏi mệt, nhức đầu hoa mắt v.v..

Ứng dụng: Ngoài gà chân đen lông trắng ra, cũng có thể dùng gà, vịt thường v,v.. và thêm táo tầu khởi tử để tăng chất bổ.

5. GÀ HẦM NHÂN SÂM

Nguyên liệu: Gà mái chân đen hoặc gà thường khoảng 500 - 1000g, nhân sâm, 1 củ, rượu trắng một ít

Cách làm: 1- Giết gà làm sạch, nhân sâm cắt nhỏ.

2- Cho gà, nhân sâm, 1 chén rượu vào rồi hầm, nước đổ ngập. Ninh nhừ

Công hiệu: Có tác dụng bổ sung nguyên khí đối với những người hư nhược, thiếu máu, mùa đông chân tay giá lạnh.

Ứng dụng: 1- những người huyết áp cao hoặc cô -le-xtê-rôn nhiều thì phải giảm bớt mỡ gà hoặc bỏ da gà, nhân sâm thì dùng số lượng bằng 1/3 mức người bình thường.

2- Những người gầy yếu suy nhược thì có thể dùng củ sâm hoặc sâm thái lát và thêm táo tầu, long nhãn.

6. GÀ HẦM HOÀNG KỲ

Nguyên liệu: Chân đùi gà hoặc cánh gà khoảng 800g, chặt nhỏ, hoàng kỳ 35g, gừng tươi, rượu một ít.

Cách làm: 1 - cho hoàng kỳ vào nước sôi, đun sôi trong 20 phút

2 - Thịt gà rửa sạch, cho vào nồi hầm

3- Cho gừng vài lát và 1/2 chén rượu vào, tiếp tục đun nhỏ lửa trong khoảng 30 phút. Ki ăn có thể cho vào ít muối, cũng có thể chấm xì dầu.

Công hiệu: hoàng kỳ có thể tăng nguyên khí, giảm, huyết áp

7. GÀ, HẦM NHÂN SÂM

Nguyên liệu: Gà mái chân đen hoặc gà mái thường 1 con khoảng 500 - 1000g, nhân sâm 8g, rượu 1/2 chén, thiên môn động 8g.

Cách làm: 1- Gà làm rửa sạch, nhân sâm thái lát mỏng, thiên môn động bỏ tâm thái lát mỏng.

2- Cho nhân sâm, thiên môn vào trong bụng gà

- Cho vào rồi, đổ vừa nước, đậy kín trần kỹ, trước khi tắt bếp 5 phút, đổ rượu vào và cho ót muối.

Công hiệu: Bổ dưỡng cho người hư nhược hoặc phụ nữ trước, sau khi đẻ con.

Ứng dụng: Nói chung những người thiếu máu, áp huyết thấp, những người dùng hồng sâm không có lợi (áp huyết cao biểu hiện mặt tai đỏ) nên dùng loại bạch sâm và loại sâm này sắc lấy nước đặc, không thể uống nhiều được. Nhưng đối với những người phụ nữ sau khi ốm dậy hoặc sau khi được phẫu thuật thì loại sâm này thực là thang thuốc bổ nguyên khí tốt nhất.

8 .GÀ HẦM ĐƯƠNG QUI

Nguyên liệu: Gà mái chân đen hoặc gà thường 1 con khoảng 500 - 100g, đương qui 12g, rượu nếp 2 chén, gừng tươi, dầu vừng, muối vừa đủ.

Cách làm: Giết gà, làm sạch lông, ruột, chặt thành miếng trộn vào 1 ít muối, cho vào nồi hầm.

- Đem gừng, đương qui xào với dầu vừng, rồi cho vào nồi hầm gà cùng với 2 chén rượu.

Công hiệu: Đương qui là vị thuốc bổ huyết tốt nhất cho nữ giới (vì nó chứa nhiều vi - ta - min B) ngoài gà còn có thể dùng thịt dê, thịt bò hoặc thịt lợn.

Ứng dụng: Người ăn chay có thể dùng đậu tương làm món ăn chay, hoặc dùng các loại đậu thay cho thịt gà.

9. CANH GAN GÀ

Nguyên liệu: Gan gà 4 chiếc, gừng tươi, xương gà, khởi tử 30 hạt, lá cẩu khởi 1 nắm, muối hồ tiêu vừa đủ

Cách làm: 1- Lá cẩu khởi rửa sạch

2- Xương gà 1 bộ, rửa sạch, băm nhỏ, ninh nhừ với cây cẩu khởi thành nước hầm gà.

3 - Gan gà rửa sạch thái nhỏ ngâm vào nước sôi cùng với gừng.

4- Cho khởi tử (hạt cẩu khởi) vò nổi nước hầm gà, đun sôi, sau đó cho gan gà, cẩu khởi, gừng, rượu, ít muối, hồ tiêu, đun sôi kỹ là được.

Công hiệu: Có công hiệu tăng thị lực, đặc biệt đối với những người cơ thể suy nhược.

Ứng dụng: Nước hầm gà có thể dùng chân gà thay cho xương gà. Để giảm bớt mỡ cho nồi hầm gà, có thể để nồi hầm gà (đã hầm xong) đặt trong chậu nước lạnh, làm cho nước đông kết lại, rồi dùng thìa to vớt váng mỡ ra.

10. THỊT GÀ HẦM HOÀI SƠN KHỞI TỬ

Nguyên liệu: Dùng 1/2 con gà, gừng tươi 15g, hoài sơn 30g, khởi tử 15g, muối vừa đủ.

Cách làm: Thịt gà rửa sạch, thái miếng. cho gừng thái lát vào nước đun sôi,

nhúng thịt gà vào nước gừng đang sôi, vớt ra nhanh để khử vị tanh.

2- Cho thịt gà, hoài a, khởi tử vào ninh nhừ, đun nhỏ lửa trong 1 tiếng là được.

Ứng dụng: Có thể tuỳ theo bệnh tình của từng người cụ thể thay khởi tử bằng nhân sâm, hà thủ ô, đông trùng hạ thảo, phục linh, tri mẫu v.v...cũng có thể tuỳ theo ý thích của từng người mà thêm ý dĩ, hạt sen, bách hợp, gạo trắng, đậu tương, ô đầu, ngân hạnh, nấm, mộc nhĩ, hải sâm, bào ngư v.v...

11. TUỴ LỢN HẦM HOÀNG KỲ

Nguyên liệu: 1 hoặc 2 cái tuỵ lợn, 1 thìa dầu vừng, 1 miếng gừng, hoàng kỳ 20g, 1 ít rượu trắng

Cách làm: 1- Tuỵ lợn rửa sạch, nhặt bỏ hết mỡ, thái nhỏ để ráo nước, gừng rửa sạch, cạo hết vỏ, thái lát.

2- Dùng dầu vừng xào thơm gừng rồi cho tuỵ lợn vào đảo đều, chín tái thì thôi,

3- Hoàng kỳ rửa sạch cho vào nồi đất, nước vừa đủ, đun sôi, tiếp tục đun nhỏ lửa trong 10 phút.

4- Cho tất cả gừng, tuỵ hoàng kỳ vào sắc kỹ cho tới khi nước cạn còn khoảng một nửa là được.

5 - Khi ăn cho vào ít rượu, muối vừa đủ.

Công hiệu: Người mức chứng đái đường, cơ thể suy nhược, khí hư ăn rất tốt.

Ứng dụng: 1 Người nào không thích ăn tuỵ lợn thì chỉ uống nước hầm tuỵ với thuốc thay nước chè cũng tốt. Có thể thêm hoài sơn 20g, gạo lứt 20g, mạch môn đông 20g, ăn ngon và công hiệu cũng tốt.

2- Người ốm hoặc người cơ thể suy nhược có thể thêm ít nhân sâm.

12. TUỴ LỢN HẦM Ý DĨ

Nguyên liệu: Tuỵ lợn 1 hoặc 2 chiếc, ý dĩ 50g, hoài sơn 20g, mã thầy 50g, hoàng kỳ 10g, sinh địa 10g.

Cách làm: 1- Tuỵ lợn rửa sạch, nhặt bỏ hết mỡ, thái miếng, mã thầy bỏ vỏ, bổ đôi ý dĩ rửa sạch

2- Cho tuỵ lợn, ý dĩ, hoài sơn, hoàng kỳ, sinh địa vào nồi, cho đủ nước, ninh nhừ.

Công hiệu: Người cơ thể suy nhược, mắc bệnh đái đường dùng rất tốt, những người da khô ăn món hầm này sẽ làm da bóng đẹp.

Ứng dụng: Người cao tuổi tinh thần mệt mỏi, ù tai mờ, có thể thêm khởi tử, táo tầu, long nhãn cùng hầm với tuỵ lợn.

13. TUỴ LỢN HẦM VỚI MÃ THẦY

Nguyên liệu: Tuỵ loạn 1 hoặc 2 chiếc, mã thầy 20g, râu ngô 20g, thịt lợn nạc 20g, một ít muối

Cách làm: 1 - Tuỵ lợn rửa sạch, nhặt bỏ hết mỡ, thái miếng thịt lợn nạc thái mỏng.

2- Mã thầy tươi, rửa sạch, cạo hết vỏ đen, bổ làm đôi, cho vào nồi cùng thịt, tuy, đổ ngập nước, đun nhỏ lửa trong 1 tiếng cho đến khi nước còn khoảng 1 nửa.

3- Cũng có thể thêm râu ngô, giúp lợi tiểu có lợi cho người mắc bệnh đái đường, bệnh thận.

4- Khi ăn có thể thêm ít muối, rau thơm, giá đậu v.v...

Công hiệu: Đây là bài thuốc bổ dưỡng chữa bệnh rất tốt đối với những người mắc bệnh đái đường, bệnh thận

Ứng dụng: 1 - Tuy là nguyên nhân chế tạo insulin thuốc đặc hiệu chữa bệnh đái đường. So sánh với gan, tuy nói chung không có mùi tanh nên ăn ngon, thơm.

2- Mã thầy là đồ ăn dễ tiêu hoá, có tác dụng giải độc, lợi tiểu.

3- Râu ngô là vị thuốc giảm đường trong máu có tiếng trong dân gian, mùa thu hoạch ngô, có thể lấy râu ngô phơi khô để dùng.

(theo kết quả nghiên cứu của viện y học Đài bắc về bệnh nhiều đường trong máu ở động vật, chứng minh râu ngô và bẹ bao ngoài bắp ngô có tác dụng giảm lượng đường trong máu).

Những người ốm dài ngày hoặc cơ thể s[illegible] nhược có thể cho thêm thục địa hoàng kỳ, hoài sơn cùng [illegible] tác dụng bổ khí huyết, giảm đường trong máu.

14. GÀ HẦM Ý DĨ

Nguyên liệu: Gà 1 con, gan gà, mề gà, ý dĩ 50g, hương phụ tử 10g, hành, gừng, tươi, hồ [illegible]u, muối rau cần, tùng nhung mỗi thứ một ít.

Cách làm: 1- Thịt gà chặt miếng, ý dĩ rửa sạch, cho vào nồi đổ ngập nước, đun to lửa cho sôi, sau đó tiếp tục đun nhỏ lửa trong 1 tiếng. Vớt thịt gà ra bát.

2- Thịt gà hầm đem xé nhỏ, trộn với ít rượu, muối, hồ tiêu là có thể ăn được.

3- Đem gan gà, mề gà thái lát, cho vào nước đun sôi. Hương phụ tử thái nhỏ, cho vào 1 xoong nhỏ và ít nước đun sôi dùng vải lọc lấy nước cho vào nồi hầm ga, mề gà và tiếp tục đun sôi lên là dùng được. Phụ nữ ăn món canh này có tác dụng làm cho khoẻ đẹp

4- Khi ăn nón hầm gà ý dĩ, cho thêm hành hoa, nước gừng, hồ tiêu, rau cần có tác dụng tăng cường sức khoẻ, làm đẹp dung nhan.

Công hiệu: Đối với nữ giới có tác dụng làm cho khoẻ, đẹp, có lợi chữa chứng đau thần kinh lâu ngày, đau khớp. Đối với thanh niên có tác dụng chữa trị bệnh trứng cá ở mặt.

Ứng dụng: 1- ý dĩ trong "Thần nông bản thảo kinh" được xếp vào loại thực phẩm quý, có công hiệu lợi tiểu, tiêu viên, tiêu mủ, giảm đau, thường dùng chữa trị các chứng đau khớp, sinh mủ, mụn cóc, khô da v.v.. ý dĩ con có giá trị dinh dưỡng, thường được dùng vào thang thuốc bổ dưỡng (khoa ngoại y viên Trung Sơn thuộc trường đại học Thiên Diệp Nhật Bản, đã từng công bố bản báo cáo dùng ý dĩ phối hợp với củ ấu, đằng lựu và khả tử v.v... chữa bệnh ung thư dạ dầy có hiệu quả).

2- Hương phụ tử trong sách " Danh y biệt lục" được xếp vào nhóm thảo, có tên là "Sa thảo" hương phụ tử là rễ, ngọn của cây. Hương phụ tử là vị thuốc thông kinh, làm sạch máu, dùng chữa chứng bệnh về thần kinh, bệnh kinh nguyệt không đều và bệnh đau buốt khi hành kinh, đặc biệt có tác dụng chữa khỏi co giật, khỏi bệnh tụ máu (theo báo cáo khoa học của giáo sư Duệ Dã Hùng đường đại học Đông bắc Nhật Bản, năm 1969.)

Chú ý: Những người mắc chứng tê thấp, lượng a xit urê quá nhiều, món ăn kể trên mục 3 phần cách làm không cho gan gà và nội tạng (tim, mề....) mà chỉ uống ăn canh hầm hương phụ tử.

15. RAU KIM CHÂM HẦM THỊT GÀ

Nguyên liệu: Rau kim châm 30g, thịt lườn gà (của 1 con gà) nấm hương 3 đoá, một ít hành tỏi, miến 1 nắm.

Cách làm: Thịt gà rửa sạch, lọc thịt, xương riêng ra. Hầm rửa sạch. Tỏi bóc bỏ vỏ, đập dập. Tất cả cho vào nồi, đổ ngập nước, đun to lửa cho nước sôi, sau đó tiếp tục đun nhỏ lửa, ninh nhừ thịt gà.

2- Nấm hương ngâm nước nóng, rửa sạch, thái nhỏ, cho vào nồi hầm thịt gà.

Miến rửa ngâm cho mềm.

2- Thịt gà vớt ra, xé nhỏ lại cho vào nồi hầm, cùng với nấm hương, kim châm tiếp tục ninh nhừ, cuối cùng cho vào 1 ít muối ăn và vớt hành bỏ ra, làm cho mùi vị dễ chịu và làm cho "Rau an thần" có lợi cho chứng thần kinh suy nhược.

Công hiệu: An thần, bổ máu

Ứng dụng: Rau kim châm và rễ có tác dụng quên ưu sầu, vì vậy rau kim châm có tên là "Vọng ưu thảo" các bà nội trợ lựa nụ hoa kim châm phơi khô dùng. Hoà kim châm tươi có thể xào với

thịt, đây là món ăn rất ngon. Kim châm công hiệu đặc biệt với chứng thần kinh suy nhược, là món ăn ngon, bổ có tác dụng chữa trị bệnh sỏi bàng quang và bổ máu đối với nữ giới. Và rễ cây kim châm đen ninh như lấy nước uống là bài thuốc dân gian quí, dùng chữa bệnh gan, bệnh về dạ dày.

16. XUYÊN KHUNG HẦM ĐẦU CÁ

Nguyên liệu: Đầu cá trắm cỏ 1 chiếc xuyên khung 10g. bạch chỉ 3g, mã thầy 20 củ, hải đới 20g, thịt thăn 200g, rau mùi, rau cần, hồ tiêu, rượu, tỏi, muối, xì dầu vừa đủ.

Cách làm:Đầu cá đem rửa sạch, bổ làm đôi, nhúng vào nước sôi, rồi lấy ít rượu tẩm vào, để trong 5 phút.

2- Hải đới rửa sạch, cho vào nồi cùng với hành, gừng tươi, đổ vào khoảng 5 cốc nước, đun sôi, để nhỏ ngọn lửa.

3- Vớt hải đới ra thái nhỏ, trộn với tỏi (giã nát) và xì dầu, để ăn.

4- Mã thầy rửa sạch, bỏ vỏ, bổ đôi, cho vào nồi đầu cá, thịt ninh nhừ.

5- Xuyên khung, bạch chỉ, ngâm vào trong cốc nước sôi, sau đó cho vào nồi cá, tiếp tục ninh nhừ. Cuối cùng cho các loại rau thơm, gia vị, rượu hồ tiêu... trộn vào nồi cá hầm, để ăn lẩu với hải đới trên tỏi, xì dầu.

Công hiệu: Món ăn có tác dụng bổ não. Đầu cá có chứa chất keo hoa trong suốt có tác dụng bổ não, còn xuyên khung có tác dụng chữa chứng co giật, giảm đau và giảm huyết áp.

Ứng dụng: Xuyên khung trong tập "Thần nông bản thảo kinh" được xếp vào bọ thảo, thường dùng phối hợp với đương qui, là vị thuốc chữa bệnh phụ khoa rất quí, thành phần và vị của xuyên khung gần như đương qui, cũng có tác dụng chữa trị, giảm đau, trấn tĩnh an thần, chống tụ huyết và cường tráng cơ thể. Bài thuốc 4 vị thường dùng cho phụ nữ, trong đó có xuyên khung.

(giáo sư Tam Kiều (đã về hưu)) thuộc trường Đại học Bắc Hải Đảo. Nhật Bản đã chứng minh tinh dầu của xuyên khung có tác dụng trấn tĩnh, giảm đau hệ thống thần kinh. Giáo sư Hưu Dã trường đại học y khoa Bắc Hải Đao cũng chứng minh xuyên khung có tác dụng giảm đau, chống viêm).

Vì xuyên khung có tác dụng làm giảm co thắt mạch máu, cho nên cũng có tác dụng hạ huyết áp.

Chú ý: Những người huyết áp cao khi dùng xuyên khung, cho rượu vào một ít để dẫn thuốc, chứ không được cho nhiều.

17. CANH CÁ TAM SẮC

Nguyên liệu: Cá trắm cỏ hoặc cá mè còn tươi, bỏ đầu chỉ dùng mình và đuôi cá khoảng 300g, khởi tử khoảng 50 hạt, hành, gừng tươi, giá đậu hoặc lá cẩu khởi rau mùi, rau cần, dầu vừng, muối, hồ tiêu vừa đủ.

Cách làm: 1- Cá đem đánh sạch vẩy, rửa sạch, lọc bỏ xương thái lát mỏng.

2- Khởi tử cho vào nồi đun sôi cho đến khi có mùi thơm thì cho cá vào, đun kỹ, cuối cùng cho giá đậu hoặc lá cẩu khởi và hành, gừng.... đun sôi lên là ăn được.

(Chú ý: tam sắc là lá cẩu khởi hoặc giá đậu sắc xanh, khởi tử đỏ, và cá sắc trắng)

Công hiệu: Có tác dụng phục hồi sức khoẻ đối với những người bị sốt, ngán ăn uống, cơ thể suy nhược.

Ứng dụng: Phần lớn những người bị sốt hay chán ăn uống, món canh này có mùi vị mầu sắc hấp dẫn, cá tươi, khởi tử bổ dưỡng, giúp người bệnh muốn ăn.

18. THỊT DÊ HẦM ĐƯƠNG QUI

Nguyên liệu: Thịt dê nạc 20g, hồ đào 2 quả, đương qui 20g, hành, gừng vừa đủ, hồ tiêu 1g táo tầu 5quả, long nhãn 10g, hồi hương 1 quả muối, rượu một ít.

Cách làm: 1- Thịt dê rửa sạch thái lát hoặc thái miếng, hành, gừng tươi cho vào 10 cốc nước canh (nước hầm gà hoặc xương), đun sôi, vớt váng mỡ bỏ đi, không đậy vung, đun sôi trong 10 phút.

2- Hồ đào gọt bỏ vỏ cho vào nồi hầm thịt.

3- Đương qui thái lát mỏng, cùng với hành, hồ tiêu, táo, hồi, long nhãn... cho vào nồi thịt, tiếp tục đun sôi trong 5 phút, tắt lửa, cho muối, rượu vào quấy đều là được.

Công hiệu: Có lợi cho những người thiếu máu, huyết áp thấp, nhức đầu hoa mắt. Đặc biệt là đương qui có hàm lượng vitamin B12 rất cao và nhiều a xitamin, là vị thuốc chủ yếu trong bài thuốc chữa trị bệnh của phụ nữ, nó có tác dụng điều kinh, bổ huyết.

Ứng dụng: 1- Những người sau khi ốm dậy, cơ thể suy nhược hoặc do ốm lâu nguyên khí giảm sút, có thể cho thêm hoàng kỳ để bổ khí, bổ huyết.

2- Những người thần kinh suy nhược, hay đau đầu và cần bổ máu. thì ngoài đương qui có tác dụng bổ máu, an thần, còn có thể thêm bạch chỉ 20g, để tăng tác dụng giảm đau, hoặc thêm 20g thiên ma, vì thiên ma có hàm lượng chất béo nhiều, cũng có tác dụng giảm đau, an thần.

19. CANH MỘC NHĨ

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng 20g, nước hầm gà 7 cốc, muối hồ tiêu một ít.

Cách làm: 1- Đem mộc nhĩ rửa sạch, cắt bỏ cuống, ngâm nước trong 6 tiếng, sau đó ngâm trong nước sôi 2 tiếng, mộc nhĩ có thể nở to gấp 7, 8 lần.

2- Lấy 2 chiếc đầu gà, rửa sạch, mổ phía sau đầu gà, cho hành, gừng vào trong, rồi cho đầu gà vào nồi nước hầm nhừ. Cuối cùng cho rượu vào, để nguội, cùng mảnh vải sạch lọc lấy nước canh vớt bỏ mỡ.

3- Cho mộc nhĩ vào 7 cốc nước hầm gà đã lọc, đun nhỏ lửa trong 20 phút, cho muối, hồ tiêu vào để ăn.

Công hiệu: Mộc nhĩ trắng thanh đạm, có hương vị, dễ tiêu hoá có tác dụng dưỡng da, nhuận da, giúp phụ nữ làm đẹp da, người huyết áp cao có thể giảm huyết áp, người mắc bệnh phổi cũng rất tác dụng.

Ứng dụng: về mùa hè có thể chế biến thành món ăn ngọt, bằng cách cho thêm đường phèn, hạt sen vào ninh nhừ.

20. CANH TỔ YẾN

Nguyên liệu: Tổ yến 40g, thịt lườn gà 200g, hành 20g, gừng tươi 8g, rượu, muối một ít

Cách làm:: 1- Tổ yến sau khi nhặt bỏ tạp chất, lông chim. Ngâm trong nước.

2- Thịt gà rửa sạch thái miếng, cho hành, gừng vào nồi, nước vừa đủ, đun nhỏ lửa. Nếu cho hải đới, nấm hương vào cùng

hầm với thịt gà thì càng tốt. Sau 2 tiếng, dùng vải lọc lấy nước, vớt bỏ váng mỡ.

3- Cho tổ yến đã ngâm nước vào nước hầm thịt gà, đun sôi kỹ trong khoảng 10 phút là được.

Công hiệu: Tổ yếu là món ăn bổ dưỡng qui đối với người mắc bệnh lao, suy nhược cơ thể, do đó món canh thịt gà hầm tổ yến này là bãi thuốc rất công hiệu đối với người mắc chứng bệnh trên.

Ứng dụng: Canh thịt gà tổ yến là món ăn rất ngon miệng, nên dùng thịt gà vì nó phù hợp với người suy nhược, ngán ăn uống, cũng có thể thêm một ít mộc nhĩ trắng hoặc khởi tử vào nồi hầm càng tốt.

Chú ý: Nấu Tổ yến không được để lửa quá to, nóng dễ làm tổ yếu bị phân huỷ, mất công hiệu. Vì vậy không được đun to lửa, không đun lâu.

21. CHÂN GÀ HẦM NGƯU TẤT, ĐỖ TRỌNG

Nguyên liệu: Ngưu tất 10g, đỗ đen 10g, đỗ trọng 20g, táo tầu 6 quả, chân gà 10 chiếc, cánh gà 2 chiếc, xương gà 1 bộ, gừng tươi, hành muối, rượu vừa đủ.

Cách làm: 1- Đem chân, cánh, xương gà rửa sạch, chặt thành miếng, cho vào nồi hầm cùng với hành, gừng 10 cốc nước, đun nhỏ lửa, ninh như cho đến khi còn khoảng 6 cốc nước.

2- Ngưu tất thái lát, đỗ trọng thái nhỏ, cho vào 4 cốc nước, sắc lấy 2 cốc.

3- Đỗ đen rửa sạch, cho vào nồi xương ninh nhừ rồi cho táo vào, cuối cùng cho nước ngưu tất, đỗ trọng vào cùng với muối, rượu, đun sôi lên là được.

Công hiệu: Có công hiệu đối với chứng viêm khớp, đau lưng, đặc biệt công hiệu đối với người cao tuổi.

Ứng dụng: 1- Ngưu tất trong "Thần nông bản thảo kinh" được xếp vào bộ thảo, từ xưa tới nay thường dùng vào thang thuốc chữa trị máu, lợi tiểu.

2- Trong đông y có bài thuốc bổ âm, chuyên trị chứng đau lưng của người cao tuổi, thành phần gồm: Đương qui, sinh địa, tần giao, đỗ trọng, quế, phục linh, phòng phong, ngưu tất mỗi thứ 3g, sơn qui lai 4,5g, xuyên khung 1,5g, cam thảo 1g.

3- Đỗ đen có công hiệu bổ dưỡng cơ thể cường tráng, giá trị dinh dưỡng cao.

Bình thường có thể dùng đỗ đen hầm xương để uống, người mắc bệnh đái đường có thể dùng ăn thay cơm và uống nước đỗ rất tốt.

4- Chân gà giầu chất keo, giúp cho khoẻ gân cốt, khớp.

22. GÀ HẦM ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Nguyên liệu: Gà đen chân hoặc gà thường 1 con (khoảng 750g) thịt thăn 70g, đông trùng hạ thảo 3g, khởi tử 3g, rượu, muối một ít.

Cách làm:: 1- Gà rửa sạch, nhúng qua nước sôi, chặt miếng.

2- Thịt lợn rửa sạch, nhúng qua nước sôi, thái miếng, cho thịt gà, thịt lợn, hành, gừng, nước vừa đủ vào nồi hầm, đun nhỏ lửa, ninh nhừ trong 4 tiếng.

4- Cho đông trùng hạ thảo, khởi tử và nửa chén rượu vào nồi thịt, đậy kín (có thể dùng giấy bịt miệng nồi), đun nhỏ lửa trong 1 tiếng nữa là được.

23. GÀ HẦM RƯỢU

Nguyên liệu: Gà chân đen hoặc gà thường 1 con (khoảng 750 - 1000g) xuyên khung 3g đương qui 2g, quế vỏ 3g, quế tâm 2g, hồi hương 3g, khởi tử 20 hạt, rượu 2 chén.

Cách làm:: 1- Giết gà làm sạch, rửa sạch bằng nước sôi, chặt miếng.

2- Xuyên khung, đương qui, quế chi, quế tâm, hồi hương, khởi tử ngâm vào trong rượu hâm nóng trong 1 tiếng.

3- Cho thịt gà vào nồi, cùng với các vị thuốc đã ngâm rượu, và toàn bộ số rượu, đậy vung kín ninh nhừ.

Công hiệu: Đông trùng hạ thảo thích hợp dùng cho người huyết hư, hay lạnh giá chân tay.

Ứng dụng: Những người cảm mạo, nóng, gan hoả vượng, viêm dạ dày không được dùng bài thuốc này.

24. CHÁO HOA

Nguyên liệu: Một bát gạo bồng lai (gạo ngon, gạo quế)

Cách làm:: 1- Gạo Bồng lai vo sạch, cho vào ngâm trong 6 bát nước sạch trong 1 tiếng.

2- Đun to lửa cho sôi nước, sau đó đun nhỏ lửa cho đến khi hạt gạo nát nhuyễn thành cháo thì có thể ăn được.

Công hiệu: ích khí, trừ tả, bổ trung ích khí, có thể khỏi đi tả và hết buồn nôn, cũng có tác dụng khử hư hàn, giảm khát.

Ứng dụng: Gạo trước đây, giữ được cách tinh chế truyền thống, không cho thuốc tẩy trắng, không dùng phấn vôi xoa trắng v.v.. vì vậy nước vo gạo được gọi là mễ cam thuỷ, cũng có tác dụng bổ dưỡng. Theo tập " Bản thảo ương mục" khí vị nước vo gạo là ngọt mát không độc, có tác dụng ích khí, giảm khát, giải độc, người nào ăn thịt vịt thấy khó tiêu, uống 1 cốc nhỏ nước vo gạo là tiêu ngay.

2- Đi tả, khát nước do mất nước thì nên uống nước cháo, không nên ăn cơm, có thể cho vào cháo ít muối để bổ sung na tri.

3- Những người dạ dầy, ruột yếu, nên ăn cháo, không nên ăn cơm quá nát mà chưa thành bột nhuyễn có thể nấu tới mềm chín, đặc, nhuyễn, nhai kỹ rồi mới nuốt, như vậy phương thuốc này có tác dụng là chất xúc tác của tinh bột với nước bọt, giúp dễ tiêu hoá.

4- Đi tả lâu chưa khỏi, có thể uống nước cháo pha muối, người bị táo bón sau khi sốt, ruột, dạ dầy co bóp chậm, nên uống nước cháo sẽ giúp mau thông tiện. Ngoài ra, nước gạo cũng thuộc loại nước uống nóng, không nên uống lạnh, dễ gây tác dụng ngược lại. Do đó hết sức thận trọng.

25. CHÁO SƠN DƯỢC

Nguyên liệu: Sơn dược tươi 200g, gạo trắng 1 chén trứng gà 1 quả, rau câu 2 cây, hồ tiêu, muối vừa đủ, xương sườn (không mỡ) 200g.

Cách làm:: 1- Xương sườn rửa sạch bằng nước sôi để khử mùi chặt khúc, cho vào nồi và 8 bát nước. Đun to lửa cho nước sôi, sau đó đun nhỏ lửa, nấu nhừ, vớt bỏ xương.

2- Gạo bồng lai trắng (gạo trắng ngon) 1/2 bát, vo sạch, ngâm vào nước 1 tiếng, gạn hết nước cho gạo vào nước hầm xương, đun nhỏ lửa cho đến khi gạo chín nhuyễn thành cháo.

3- Sơn dược rửa sạch, gọt vỏ bằng dao không rỉ, xát thành bột nhuyễn, cho dần dần vào nồi cháo, dùng thìa to quấy đều theo 1 chiều vòng tròn, sau đó đập trứng gà vào và cuối cho vào 1 ít muối.

4- Rau cần, bỏ lá, rửa sạch, thái nhỏ (gọi sang trọng là "Cần thái ngọc" cho vào nồi cháo, đun nhỏ lửa, quấy đều, cháo sôi cho hồ tiêu vào là được.

Công hiệu: Khỏi mệt mỏi, đây là là món cháo rất phù hợp với những người dạ dầy, ruột yếu.

26. CHÁO LA HÁN

Nguyên liệu: Đậu tương nửa bát, gạo ngon nửa bát, nấm hương, mộc nhĩ, cà rốt.

Rau mùi hoặc rau cần, hồ tiêu, hành, dầu vừng.

Cách làm: 1: Đậu rửa sạch, ngâm trong nước 1 tiếng nhất là ngâm 1 đêm)

2- Gạo vo sạch, ngâm nước cho mềm rồi thái nhỏ, trộn với dầu vừng, xì dầu và 1 ít tinh bột.

4- Cà rốt rửa, gọt vỏ, thái chỉ, mộc nhĩ rửa sạch, ngâm nước, cắt bỏ cuống, thái chỉ.

5- Đậu phụ khô thái lát, nhúng vào nước sôi.

6- Rau mùi hoặc rau cần rửa sạch, ngâm trong nước.

7- Đậu tương ngâm trong nước nở ra, gạn bỏ hết nước ngâm đậu còn lại, và cho nước khác vào (khoảng 10 cốc), đun to lửa cho nước sôi, sau đó đun nhỏ lửa cho đến khi đậu chín nhừ (khoảng 1 tiếng), ta được món nước cháo La - hán (nếu ít thời gian, ta có thể dùng giá đậu tương nấu chín cháo thay cho đậu tương)

8- Cho vào nồi nửa thìa dầu vừng, cho nấm hương đã chế biến vào, đun sôi, rồi cho nước cháo La - hán, gạo đã ngâm vào lại đun sôi cho đến khi hạt gạo chín nhừ, tiếp tục cho cà rốt, mộc nhĩ, đậu phụ khô vào, quấy đều, đun sôi trong 5 phút. Cuối cùng cho một ít muối vào quấy đều. Trước khi ăn cho rau mùi hoặc rau câu và dầu vừng, hồ tiêu vào đảo đều.

Công hiệu: Khoan trung hạ khí, dễ tiêu hoá

Ứng dụng: Ngoài đậu tương ra, còn có thể dùng các loại đậu khác như mao đậu, đậu Hà lan. Đậu tương cũng có thể ninh nhừ cùng lúc với gạo. Nếu mệt mỏi có thể cho một ít đường vào cháo La - Hán

27. CHÁO Ý DĨ

Nguyên liệu: Gạo ngon 1 bát, ý dĩ 10g, thiền môn đông 8g,

Cách làm: 1 : - ý dĩ rửa sạch, ngâm 1 - 2 tiếng, Thiên môn rửa sạch, ngâm qua nước, rồi thái nhỏ (bỏ tâm)

2- cho ý dĩ và thiên môn vào 8 bát nước, đun to lửa cho nước sôi, sau đó đun nhỏ lửa cho đến khi ý dĩ nhừ, tiếp tục cho gạo vào và ninh nhừ.

Công Liệu: Có thể "làm hết mệt mỏi" chữa trị bệnh ngoài da ngứa phù hợp với những người có thể suy nhược.

Ứng dụng: Có thể cho lòng nhãn, hạt sen cùng với ý dĩ, gạo.

28. CHÁO PHỤC LINH

Nguyên liệu: Phục linh 7g, hạt sen 7g, gạo ngon 1/2 bát.

Cách làm::

1 - Hạt sen rửa sạch, ngâm trong nước 1 tiếng, bóc hết màng đen bên ngoài.

2- Phục linh thái nhỏ.

3- Gạo vo sạch

4- Cho gạo, phục linh, hạt sen vào nước vừa đủ. Ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Đây là món cháo giúp làm cho phụ nữ khoẻ mạnh, đẹp da, nam giới tăng tinh lực, và đây cũng là món cháo giải rượu tốt sau khi uống rượu.

29. CHÁO LONG NHÃN

Nguyên liệu: Long nhãn 20 quả, sâm 5g, gạo nếp 1/2 bát.

Cách làm:: 1 - Long nhãn bỏ hạt, sâm rửa sạch

2- Gạo nếp vo sạch, ngâm trong nước 20 phút

3- Cho gạo, long nhãn, sâm, nước vừa đủ, đun sôi, ninh nhừ thành cháo.

Công hiệu: Món cháo bổ dưỡng phù hợp với người cao tuổi, người ốm mới khỏi, cơ thể suy nhược.

Ứng dụng: Người thích ăn ngọt, có thể cho đường phèn vào cháo. Những người dạ dầy mật yếu, ăn uống khó tiêu thì thay gạo nếp bằng gạo tẻ ngon. Những người bị cảm mạo, sốt, người mắc bệnh, cúm không ăn món cháo này. bổ sung a-ba-min cho người ăn chay.

30. CHÁO HÀ TỬ

Nguyên liệu: Hà tử 250g, gạo tẻ 1 cốc, lá búp cây gừng, 1 bộ xương gà hoặc 200g xương sườn, thịt thăn 2 lạng nấm hương 2 đoa, s rau thơm, hành, hồ tiêu, nâu dấn uống , bột thái bạch mỗi thứ 1 it.

Cach chế biến: 1- Cho vào 1/2 thìa muối, nhẹ tay xoa vò sạch, cho nồi nước rửa sạch, dùng muôi có lỗ thủng vớt, để ráo nước, trộn vào ít muối, hồ tiêu, nước gừng và bột, quấy đều.

2- Nấm hương, rửa sạch, ngâm trong nước nóng, cắt bỏ cuống, thái nhỏ, trộn vào ít dầu vừng, xì dầu và bột.

3- Thịt thăn thái nhỏ, trộn với một tí, hạt tiêu, dầu vừng và bột.

4- Gạo vo sạch, ngâm trong nước

5- Xương gà hoặc xương sườn đem rửa sạch, chặt miếng (cho vào nồi, nước vừ đủ, đun sôi trong 20 phút, vớt xương ra, cho gạo vào thành cháo, sau đó cho nấm hương, thịt trộn vào đun sôi, quấy đều. Cuối cùng cho vào cùng muối, mì chính đun sôi là được.

Công hiệu: Người già, đều dùng được. Đây là món cháogiàu dinh dưỡng

Ăn nhiều sẽ làm đẹp cơ thể, mịn da, cũng là món cháo giải rượu sau khi uống rượu..

31. CHÁO SÒ BIỂN

Nguyên liệu: Sò 200g, củ cải to 1/2 củ, gạo trắng nửa bát, hành hoa, gừng, hồ tiêu, muối vừa đủ, 1 bộ xương gà hoặc 250g xương sườn lợn.

Cách làm::

1 Sò rửa sạch, ngâm trong nước

2 - Gạo ngon vo sạch, ngâm trong nước

3- Củ cải gọt vỏ, thái chỉ.

4- Xương gà hoặc xương sườn lợn, rửa sạch chặt đập dập, cho vào nồi, ninh nhừ, vớt bỏ xương cho sò biểu vào nồi nước hầm xương, đun sôi sau đó cho gạo vào củ cải vào nấu nhừ thành cháo. Sau cùng cho hành, gừng, muối, hồ tiêu và ít dầu thơm vao, quấy đều, đun sôi là có thể ăn được.

Công hiệu: Đây là món cháo khai vị cho trẻ nhỏ, nó cũng phù hợp với phụ nữ sau khi sinh đẻ, gầy yếu những người hay đau lưng, sôi bụng có thể ăn để bồi dưỡng và giúp tiêu hoá tốt.

32. CHÁO BỔ MÁU, LÀM ĐẸP DA MẶT

Nguyên liệu: Đương qui 10g, xuyên khung 3g, hoa hồng 2g, hoàng kỳ 5g, gạo ngon 1 bát, nước hầm xương gà 12 bát.

Cách làm::

1- Gạo vo sạch, ngâm trong nước

2- Đương qui dùng rượu rửa sạch, thái lát mỏng Xuyên khung thái mỏng, hoàng kỳ rửa sạch thái lát mỏng. Cho các vị thuốc và hoa hồng vào túi vải nhỏ và xương gà vào nồi, ninh nhừ, vớt túi thuốc ra, bỏ xương gà.

3- Cho gạo vào nồi nước hầm xương, thuốc, đun nhỏ lửa cho đến khi thành cháo.

Công hiệu: Bổ huyết, lý khí, khử tụ huyết, làm đẹp da mặt đối với phụ nữ, còn có tác dụng bổ huyết, điều kinh, khử những vết lấm chấm đen trên da mặt.

Ứng dụng: Nói cung đương qui đều sử dụng"Toàn quy" có tác dụng bổ huyết, hoạt huyết, những người thiếu máu hoặc những người mất máu nhiều sau khi mổ có thể dùng đầu qui. Những vết lấm chấm đen thường có nhiều ở người thiếu máu, có thể dùng qui vì giúp hoạt huyết và khử tụ huyết.

33. CHÁO BỔ DƯỠNG CƠ THỂ

Nguyên liệu: Nhục thung dung 8g, hoàng tinh 4g, khởi tử 4g, gạo ngon 1 bát, nước hầm xương gà

Cách dùng: 1- Nhục thung dung, hoàng tinh thái nhỏ hoặc đập dập cho vào túi vải, cho vào nước cùng xương gà, ninh nhừ, vớt túi thuốc và xương gà ra.

2- Gạo ngon vo sạch, ngâm trong nước sôi từ 5 - 10 phút, sau đó cho vào nồi nước hầm xương thuốc cùng với khởi tử, đun nhỏ lửa, ninh nhừ thành cháo là ăn được.

Công hiệu: Tăng cường thể lực, nguyên khí, bổ dưỡng cơ thể cho nam giới.

Ứng dụng: Chú ý: hoàng tinh tương đối nhiều chất nhầy, béo, vì vậy những người ruột, dạ dầy yếu không nên ăn nhiều.

34. CHÁO MÙNG 8 THÁNG CHẠP Ở PHƯƠNG BẮC

Nguyên liệu: Táo tầu 20 quả, hạt sen 50g, hạch đào 25g, lạc 50g, nho khô 25g, long nhãn 25g, gạo nếp 1 bát, đỗđỏ nửa cốc.

Cách làm:: 1- Hạt sen, lạc rửa sạch, ngâm trong nước

2- Gạo nếp vo sạch, đậu đỏ rửa sạch, ngâm nước.

3- Cho gạo nếp, vào 8 bát nước, đun sôi 1 phút.

4- Hạt sen, lạc, hạch đào, đỗ đỏ cho vào nồi gạo, đun sôi và cho tiếp táo, long nhãn, nho khô vào, đun nhỏ lửa, ninh như cho đến khi thành cháo. Khi ăn có thể cho đường phèn vào quấy tan.

Công hiệu: Khai vị, kích thích tiêu hoá

Tương truyền thích ca mâu ni đắc đạo vào ngày này nên chùa chiền nấu cháo cúng phật về sau dân gian lưu truyền thành tục lệ.

35. CHAO THÁI MÙNG 8 THÁNG CHẠP Ở PHƯƠNG NAM

Nguyên liệu: Thịt thăn 200g, rai cải trắng hoặc rau bắp cải, dầu lạc, tôm nõn khô 25g, khoai môn 250g, lạc 50g, gạo ngon 1 cốc, đậu nành 50g, hành, hồ tiêu, rau mùi vừa đủ, nấm hương 3 đoá.

Cách làm:: 1 Tôm khô rửa sạch, ngâm nước trong 5 phút.

2- Nấm hương rửa sạch, ngâm nước

3- Đậu nành, lạc, gạo vo sạch, ngâm trong nước 1 tiếng.

4- Rau cải rửa sạch, bỏ cuộng cứng, thái chỉ

5- Nấm hương thái chỉ, trộn với 1 ít dầu vừng, tinh bột và xì dầu.

6- Khoai môn gọt vỏ, thái nhỏ.

7- Thịt thăn trộn với dầu vừng, tinh bột, muối hồ tiêu giã nhuyễn, vê thành thịt viên.

8. Cho dầu ăn vào chảo rán khoai môn, múc khoai môn ra, xào nấm hương, tôn nõn, rồi đảo gạo, lạc, đậu nành vào nồi, đi vào 12 cốc nước, đun sôi trong 2 phút, đổ khoai môn đã rán vào, đun sôi nước và cho viên thịt, nấu chín nhừ thông cháo. Sau cùng cho rau vào đảo đều, đun sôi trong năm phút, trước khi ăn cho hành, hồ tiêu, rau mùi vào đảo đều.

Công hiệu: Khai vị, kích thích tiêu hoá.

36. CHÈ RAU DIẾP CÁ.

Nguyên liệu: Rau diếp cá tươi 250g (rau khô 100g), đường phèn 200g, cây bạc hà 25g.

Cách làm:: 1 - Rau diếp cá rửa sạch, thái nhỏ (phải dùng loại dao không có rỉ sắt để cắt, thái), cho vào nồi, đổ nước ngập, đun sôi khoảng 15 phút, rồi cho cây bạc hà đã nhặt, rửa sạch vào, tắt lửa.

2- Để nguội, dùng vải lọc lấy nước, hoà đường phèn vào, quấy tan để uống. Người thích uống mát thì có thể cho nước vào tủ lạnh, mùa đông có thể hâm nóng nước để uống.

Công hiệu: Tiêu viêm, lợi tiểu. Về mùa hè, dễ mắc chứng viêm đường tiết liệu, dùng nước diếp cá có thể tiêu viêm và chống khuẩn, có công hiệu đối với bạch viêm a - mi - đan, sưng yết hầu.

Ứng dụng: Rau diếp cá tuy có mùi cá tanh, nhưng có thể giúp tiêu hoá tốt. Sau khi nấu chín thì hết mùi tanh. Bạc hà cũng giúp tiêu viêm, giải nhiệt. Dùng phối hợp 2 loại lá này, công hiệu càng cao. Kinh nghiệm dân gian còn dùng xoa, bôi bên ngoài để chữa ghẻ lở và dị ứng ngoài da. Sắc với kim ngân hoa hâm phong thảo uống có tác dụng thanh nhiệt giải độc.

Chú ý: Những người có thể hư hàn không nên uống nhiều.

37. CHÈ MẦM LÚA MẠCH

Nguyên liệu: Mầm lúa mạch 150g, đảng sâm 50g, bạch truật 25g, đường phèn vừa đủ.

Cách làm:: Mầm lúa mạch rửa sạch, cho vào nồi (không có rỉ kim loại), đổ ngập nước, đun sôi trong 5 phút, tiếp đó cho đảng sâm, bạch truật vào, đun sôi 10 phút, sau đó cho đường phèn (nhiều ít tuỳ ý thích) hoặc không cho đường.

2- Sau khi nguội, dùng vải lọc lấy nước uống, cũng có thể cho vào tủ lạnh làm nước mát uống thay nước chè.

Công hiệu: Có tác dụng thúc đẩy phân tiết vị toán với a - bu - min dạ dầy đối với người tiêu hoá kém. Những người mắc bệnh đái đường không nên cho đường, uống với nước này có tác dụng giảm đường trong máu. Ngoài tác dụng kích thích tiêu hoá, mầm lúa mạch còn có tác dụng bổ sung dinh dưỡng, đảng sâm có tác dụng bổ tì, phù hợp với những người sau khi ốm dậy, cơ thể suy nhược.

Ứng dụng: Dùng 120g mầm lúa mạch tươi, cho nước vừa đủ sắc lấy 200ml, uống hết trong 1 lần. Điều trị liên tục 2 tháng, có tác dụng có sữa trở lại (đối với người nuôi con mất sữa).

Chú ý: Mầm lúa mạch dễ biến chất, sợ hay có nấm độc, vì vậy quá trình chế biết phải chú ý.

2- Mầm lúa mạch nên dùng tươi hoặc sao qua, sao kỹ tuy rất thơm, nhưng giảm tác dụng giúp tiêu hoá tinh bột. Trong mầm lúa mạch chứa rất nhiều vi - ta - min B, giúp bổ sung dinh dưỡng.

38. CHÈ HẠ KHÔ THẢO

Nguyên liệu: Hạ khô thảo 50g, cành cẩu khởi 200g, hoặc địa cốt bì 50g, bạc hà 25g, đường phèn vừa đủ.

Cách làm:: Hạ khô thảo rửa sạch, cắt nhỏ. Cành lá cẩu khởi rửa sạch, cắt đoạn hoặc địa cốt bì thái nhỏ, cho vào nồi (không có rỉ) đổ ngập nước đun nhỏ lửa, đun sôi trong 20 phút, cho bạc hà để rửa sạch vào nồi, đậy kín vung. Sau khi để nguội, dùng vải dầy (không có vỏ kim loại) lọc lấy nước và cho đường phèn vào quấy đều. Có thể uống nóng hoặc uống lạnh mát.

Công hiệu: Chữa trị hạch tuyến lim pha, mát gan hoả, hạ huyết ap.

Ứng dụng: Những người cao huyết áp gan hoả bốc sinh ra nhức đầu, ù tai, tính tình nóng nẩy, mất ngủ, táo bón, có thể dùng hạ khô thảo thêm quyết minh tử, sắc lấy nước uống thay nước chè, tác dụng rất tốt.

39. CHÈ HOA CÚC

Nguyên liệu: Hoa cúc khô 50g, đường phèn vừa đủ

Cách làm:: 1- Hoa cúc khô rửa sạch, cho vào nồi không có rỉ kim loại, nước vừa đủ, đun sôi trong 10 phút.

2- Để nguội, dùng vải sạch, lọc lấy nước, cho đường phèn vào quấy tan, cho vào tủ lạnh để uống.

Công hiệu: Sáng mắt, giải độc tiêu mủ, hạ huyết áp, lùi gan hoả.

Ứng dụng: Về mùa hè bị cảm mạo, có thể thêm 25g, lá dâu 1/4 lạng bạc hà, sắc lấy nước uống, có tác dụng rõ rệt, mùa hè nóng bức sinh ra đau mắt (viên giác mạc), có thể nấu đặc làm nước uống thay nước chè. Đặc biệt là bệnh nhức đầu thời kỳ đầu huyết áp cao, có thể nấu nước hoa cúc, hạ khô thảo, câu đằng uống thay nước chè. Nếu họ có thể dùng lá dâu, thay hoa cúc nấu nước uống thay nước chè.

40. CÀ PHÊ HẠT QUYẾT MINH

Nguyên liệu: Quyết minh tử, đường phèn vừa đủ

Cách làm:: 1 - Quyết minh tử rửa sạch cho vào nồi không có rỉ kim loại, nhỏ lửa sao vàng đảo đều cho đến khi có mùi thơm như cà phê, ngoài vỏ hơi đen là được. Để nguội, cho vào lọ bịt kín.

2- Cách pha chè : Lấy 1 thìa nhỏ quyết minh tử cho vào cốc, đổ nước sôi vào đậy nắp. Có thể uống nóng hoặc cho vào tủ lạnh uống mát.

3. Cách sắc chè : Cho 1 thìa quyết minh tử vào ấm không có rỉ kim loại đun sôi (đun nhỏ lửa), trong 10 phút, cho vào 1 ít đường phèn quấy tan, cho vào tủ lạnh, sẽ có nước giải khát có vị cà phê mát để uống.

Công hiệu: Hạt Quyết minh (có tác dụng hoà dịu, điều chỉnh ruột, lợi tiểu, sáng mắt và giảm huyết áp, là vị thuốc thường dùng của khoa mắt đông y. Đặc biệt hay dùng chữa trị chứng viêm ngoài nhãn cầu cấp tính; theo kinh nghiệm của người xưa, hạt quyết minh tử ngoài tác dụng thanh nhiệt, trừ nóng, còn chứa thành phần vita - minA cố tinh bổ ích.

Ứng dụng: Những người cao huyết áp mà có biểu hiện mặt tai đỏ, cổ như cứng ngay, có thể dùng 15g quyết minh tử (hạt quyết minh), 15g hạ khô thảo, 9g câu đằng sắc lấy nước uống.

+ Những người béo phì, táo bón, hàng ngày uống nước chè, hạt quyết minh, không pha đường, có thể giúp giảm béo phì. Tất nhiên còn cần phải phối hợp hạn chế ăn uống mới có công hiệu.

3) Viêm nhãn cầu cấp, nhức đầu do thị lực trở ngại sinh ra, dùng quyết minh tử sắc lá cẩu khởi, hoa cúc lấy nước uống, có thể có tác dụng tốt.

4) Những người nước tiểu đục, miệng hôi, mắt sung huyết nên uống nước chè thanh quyết tử.

Chú ý: Những người hay bị kiết ly, giảm huyết áp thấp không được dùng. Vì thảo quyết minh có tác dụng hạ huyết áp, đồng thời cũng có tác dụng gây tả.

Muốn điều hoà tác dụng của quyết minh tử, nói chung cần sao chảy quyết minh tử trước khi sắc lấy nước uống.

41. CHÈ HOA KIM NGÂN

Nguyên liệu: Hoa kim ngân 50g, đường phèn vừa đủ

Cách làm:: Rửa sạch hoa kim ngân cho vào nồi hoặc ấm không có rỉ kim loại, nước vừa đủ, đun sôi, đun nhỏ lửa trong 20 phút rồi để nguội. Dùng vải dầy lọc lấy nước, pha đường phèn vào, quấy đều, để nguội uống.

Công hiệu: Đông y thường dùng hoa kim ngân để chữa trị bệnh mâng mủ ngoài da, kiết ly, đặc biệt là các bệnh mụn nhọt có mủ, ghẻ lở v.v..., các bệnh sưng tấy đỏ, thành sưng viêm v.v. các bệnh khác như ghẻ, mẩn ngứa, nấm dùng bài thuốc chè kim ngân điều trị cũng có tác dụng

Ứng dụng: Chữa kiết ly, uống nước hoa kim ngân phải sắc đặc, mỗi lần khoảng 50g. Bệnh nung mủ, mỗi lần phải sắc 50 - 100g lấy nước đặc uống. Một số nhà có trồng cây Kim ngân hoà đắng, cũng tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tuy hiệu quả không như hoa kim ngân, nhưng cũng công hiệu trừ phong hoạt thông kinh lạc, phong thấp.

Bài thuốc này, mùa đông có thể uống nóng.

42. THANH CHÈ ĐẬU XANH

Nguyên liệu: Đậu xanh 250g, đường phèn vừa đủ

Cách làm:: 1- Đậu xanh rửa sạch cho nước vừa đủ ngâm trong 30 phút, đun to lửa cho sôi, sau đó đun nhỏ lửa sôi trong 10 phút. Để nguội, dùng vải lọc lấy nước đó là thanh chè đậu xanh, cũng có thể cho đường vừa phải để uống.

2- Để đậu xanh lại trong nồi, cho thêm nước vào nếu nhừ, cho đường vao quấy đều thành cháo đậu xanh để ăn.

Công hiệu: Thanh chè đậu xanh có tác dụng thanh nhiệt, giải độc và lợi tiểu. Cháo đậu xanh giầu chất a-bu- min, có tác dụng bổ dưỡng.

Ứng dụng: Mùa hè cũng có khi dùng đậu đỏ nấu cháo đậu đỏ tính chất như đậu xanh, vị ngọt, có tác dụng lợi tiểu, trừ thấp. Nói chung, mắc bệnh mẩn ngứa ăn cháo đậu đỏ rất tốt.

Dân gian có kinh nghiệm dùng khoảng 120g đậu đỏ ủ nẩy mầm (giá đậu), nấu với tuy lợn ăn có tác dụng trị bệnh đái đường. Viêm thận hoặc phù nề chân, ăn cháo đậu đỏ nấu với cá chép có tác dụng lợi tiểu, tiêu phù nề.

43. CHÈ RỄ CỎ TRANH

Nguyên liệu: Rễ cỏ tranh 250g, ngọn mía 3 - 6 ngọn.

Cách làm:: Rễ cỏ tranh rửa sạch, thái nhỏ. Mía rửa sạch chẻ thành những thanh nhỏ. Cho rễ cỏ, mía vào nồi không có rỉ kim loại, cho nước vừa ngập. Đun to lửa cho sôi nước, đun nhỏ lửa cho sôi tiếp trong 20 phút. Dùng vải dầy lọc lấy nước để nguội uống cũng có thể cho vào tủ lạnh để uống mát.

Công hiệu: Đây là nước giải nhiệt, sinh huyết, mùa hè ra mồ hôi nhiều, miệng khát, uống nước chè rễ cỏ tranh này rất phù hợp, có tác dụng mát máu, cầm máu, thanh nhiệt, lợi tiểu.

Ứng dụng: Những người mắc bệnh thận, đái ít, có thể dùng 20g rễ cỏ tranh, 20g râu ngô sắc lấy nước uống. Nếu chảy máu mũi có thể thêm mầu ngó sen hoặc ngó sen sắc uống.

44. CHÈ LONG NHÃN

Nguyên liệu: Long nhãn 50g, đường phèn vừa đủ.

Cách làm::

1) Long nhãn rửa thật nhanh (không ngâm trong nước để rửa).

2) Cho long nhãn vào nồi hoặc ấm không có rỉ kim loại, mía vừa đủ (khoảng 500ml), đun sôi, sau đó đun nhỏ lửa sôi trong 20 phút, sôi cho đường phèn vào quấy tan, dùng vải dày lọc lấy nước.

3) Mùa đông có thể uống chè long nhãn nóng, mùa hè có thể uống chè long nhãn lạnh, nhưng những người cơ thể suy nhược không nên uống nguội.

Ứng dụng: Long nhãn dùng phối hợp với các vị thuốc bổ sẽ tăng hiệu quả bổ dưỡng, ví dụ chè nhân sâm thêm 1 - 2 quả long nhãn, hiệu quả bổ dưỡng càng cao.

Chú ý: Long nhãn có tác dụng bồi dưỡng, nếu uống xong cảm thấy miệng khô, táo bón thì không nên uống tiếp mà phải ngừng uống ngay, có thể uống nhiều thứ nước giải khát khác.

45. CHÈ SINH HUYẾT BỔ KHÍ

Nguyên liệu: Chè Thanh nhiệt bổ: sa sâm 10g, mạch môn đông 10g, đường phèn một ít.

Chè sinh huyết ích khí chè : Đảng sâm 10g, mạch môn đông 10g, đường phèn vừa đủ.

Cách làm:: Các vị thuốc rửa sạch, cho vào ấm, nước lã vừa đủ, đường phèn 1 ít (cũng có thể không cho đường) sắc lấy nước, để nguội uống.

Công hiệu: Nước chè này có tác dụng nhuận, bổ dưỡng khí huyết.

Chú ý: Những người cảm mạo, viêm khí quản thời kỳ đầu, ho không được uống.

2- Mạch môn đông, sau khi bỏ tâm (mầm phôi), sau khi uống có thể bớt bức bối trong lồng ngực.

46. CHÈ Ý DĨ

Nguyên liệu: ý dĩ 50g, gạo nếp 50g, đường phèn vừa đủ.

Cách làm: (1) ý dĩ rửa sạch, để ráo nước

2) Gạo nếp vo sạch, để ráo nước.

3) Gạo nếp cho vào chảo không có rỉ sắt, sao cho khô, cho tiếp ý dĩ vào sao chín. cho nước vừa đủ, nấu sôi khoảng 20 phút, dùng vải lọc lấy nước uống. Có thể cho đường hoặc không, mùa hè có thể cho nước vào tủ lạnh để uống mát.

Công hiệu: Chữa trị cơ bắp co giật, không thể co duỗi ra được, điều trị lâu có tác dụng tiêu phù nề, trị phong thấp, giảm đau.

Ứng dụng: 1) Nấu ý dĩ với gạo thành cơm hoặc nấu riêng ý dĩ thành cơm ăn, hoặc nấu thành cháo ăn, có tác dụng trị phong thấp. Về mùa hè, nếu bị nhiễm lạnh sinh đau khớp, đau gân cốt dùng chè ý dĩ điều trị có hiệu quả.

2) Cũng có thể đem ý dĩ xay thành bột, nấu với gạo thành cháo ăn. Người bị phong thấp đau toàn thân, có thể dùng ma hoàng 150g, hạnh nhân 20g, cam thảo và ý dĩ mỗi thứ 50g, cho vào 4 bát nước, sắc lấy 2 bát chia làm vài lần uống.

3) Rễ và lá ý dĩ cũng dùng được, có tác dụng ích khí.

Chú ý: Chè ý dĩ mùa hè có thể để lạnh uống, mùa đông tốt nhất là uống nóng. Trong sách "bản thảo cương mục" có nói: nếu nước rễ cây ý dĩ uống có thể bị sẩy thai, vì vậy phụ nữ có thai không được dùng.

ý dĩ cần để chỗ khô, hoặc để trong tủ lạnh, đề phòng dễ bị sâu mọt.

47. CHÈ HẠNH NHÂN

Nguyên liệu: Hạnh nhân 50g, 1/4 bát gạo, đường phèn

Cách làm:: + Hạnh nhân rửa sạch, để ráo nước.

+ Gạo vo sạch, ngâm trong nước 1 tiếng.

+ cho hạnh nhân vào nồi, nước vừa đủ, đun sôi, đảo đều, đổ thêm nước lã cho hạnh nhân nguội, vỏ, sát cho sạch vỏ, rửa sạch, vớt ra lại ngâm trong nước 1 tiếng.

+ Gạo đã ngâm đem xay, nghiền hoà nước thành nước bột loãng.

+ Hạnh nhân đã ngâm, cũng đem xay hoà nước thành nước bột hạnh nhân, cho vào nồi đun nhỏ lửa, quấy đều, đun sôi trong 25 phút, sau đó cho nước bột gạo vào đun sôi trong 15 phút nữa, cho đường phèn vào quấy tan, thành chè hạnh nhân thơm ngọt, ngon miệng.

Công hiệu: Khỏi ho, tiêu đờm, nhuận tràng, thông đại tiện.

Ứng dụng: chú ý:

1- Hạnh nhân dễ bị mọt, tốt nhất bảo quản trong tủ lạnh, không nên để phơi nóng dễ mất dầu. Quả còn tươi có màu trắng, để mất dần sẽ thành mầu vàng. Kém giá trị.

2- Chè hạnh nhân có mầu trắng mía, có hương thơm người bị táo bón, uống vào có tác dụng thông đại tiện. Người bị bệnh lỵ không được uống. Hạnh nhân có dầu giúp nhuận tràng, thông đại tiện, người bị bệnh lỵ nếu dùng hạnh nhân thì sao chín thơm để khử dầu, rồi ngâm, xay thành nước bột, nhưng không nên dùng kéo dài thời gian.

3- Khi ăn cần đun sôi nước, sau đó mới cho nước bột gạo, bột hạnh nhân vào,

quấy liên tục, đun nhỏ lửa, để phòng bị khê cháy.

4- Một số bài thuốc dùng khô, cháy, hạnh nhân, vị đắng ăn nhiều độc. Nếu ăn nhiều thì nên dùng loại hạnh nhân ngọt, hạt to, dẹp, vỏ đỏ, vị ngọt. Khổ hạnh nhân (hạnh nhân đắng) hạt hơi nhỏ hơn hạnh nhân, ngọt hạt mẩy, không to, bẹt như hạnh nhân ngọt.

48. CHÁO BỘT SƠN DƯỢC

Nguyên liệu: Sơn dược tươi 1 củ, xương sườn lợn 200g, (hoặc 1 bộ xương gà), hành, rau mùi, muối, hồ tiêu.

Cách làm:: 1 - Đem xương sườn hoặc xương gà rửa sạch, bỏ hết mỡ, chặt nhỏ, cho vào nồi, đổ ngập nước. đun sôi đều trong 30 phút, dùng vải lọc lấy nước (khoảng 2 bát rưỡi).

2- Sơn dược rửa sạch, bóc bỏ vỏ, mài sát thành bột. Nước hầm xương đun sôi, cho bột sơn dược vào, quấy đều, đun sôi đến khi

bột chín thành cháo bột, cho muối, mì chính, hành, rau thơm, hồ tiêu vào quấy đều để ăn.

Công hiệu: Người mắc bệnh đái đường mới ở dạng nhẹ, mà dùng có tác dụng trị bệnh, cũng là món ăn tốt cho những người bị loét dạ dầy, tá tràng. Mỗi ngày ăn 1 lần, không những có tác dụng kiên tì mà còn có tác dụng khỏi đi ly, tiêu viêm. Đặc biệt là đối với những người cơ thể suy nhược do dùng quá nhiều thuốc kháng sinh, dùng món cháo này sẽ giúp phục hồi sức khoẻ.

Ứng dụng: 1) Sơn dược có tác dụng bổ dưỡng khí huyết, đặc biệt phù hợp với những người ngán ăn uống, dễ mệt mỏi, tì vị khí hư do vô nguyên khí. Nếu không thích cháo sơn dược đặc, có thể đem sơn dược phơi khô, sắc lấy nước uống thay nước chè, cũng rất công hiệu, tất nhiên dùng tươi tác dụng kiên vị tốt hơn.

1) Bột sơn dược cũng có thể chế biến thành bánh ngọt để ăn sáng.

Chú ý: Những người có cảm giác trướng bụng do tì hư thì không nên ăn. Nếu dạ dày khoẻ thì nên ăn sơn dược tươi, thời gian ăn không nên kéo dài, vì men tiêu hoá dễ bị phá huỷ.

49. CHÁO NGÓ SEN XƯƠNG SƯỜN

Nguyên liệu: Ngó sen 500g, xương sườn lợn 250g (hoặc xương gà 1 - 2 bộ).

Cách làm:: Ngó sen rửa sạch, lấy sống dao dập dập rồi thái nhỏ, cho vào nồi cùng với xương sườn, nước vừa đủ, đun nhỏ lửa, ninh nhừ thành cháo, cho vào cháo một ít muối, quấy đều.

Ứng dụng: Mùa hè dùng làm món giải nhiệt, bổ dưỡng... đặc biệt là đối với những người làm việc hành chính ở văn phòng, ngồi nhiều dễ gây trị khí, dùng món cháo này có tác dụng thanh nhiệt, giải trừ tụ khí huyết.

Chú ý: Món ăn này vì chứa nhiều chất sắt, vì vậy khi nấu không dùng dụng cụ bằng sắt có thể gây phản ứng hoá học, cháo khó ăn. Nấu ngó sen có tác dụng khử tụ khí huyết, có thể nấu riêng ngó sen ăn cũng được.

50. CHÁO HẠT SEN MỘC NHĨ

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng 25g, hạt sen tươi 250g, đường phèn 200g - 250g.

Cách làm:: Đem mộc nhĩ rửa sạch, ngâm trong nước 1 đêm, cho vào nồi, đổ đủ nước, đun sôi, rồi cho hạt sen (đã bỏ tâm sen) vào, ninh nhừ, cuối cùng cho đường vào quấy tan để ăn.

Ứng dụng: Bổ dưỡng, thanh nhiệt, có thể làm món ăn tráng miệng sau bữa cơm.

Những người mắc bệnh huyết áp cao dùng món cháo này có tác dụng giảm huyết áp. Về mùa hè, có thể ăn mát.

51. THỊT NHỒI NGÓ SEN

Nguyên liệu: Ngó sen (chọn loại mấu thô, lỗ to) 500g, thịt lợn (chọn thịt thăn) hoặc thịt gà, thịt bò 250g, nấm hương 4 đoá, rượu, muối, xì dầu, đường, hành gừng tươi, tinh bột vừa đủ.

Cách dùng: Nấm hương rửa sạch, ngâm trong nước nóng, cắt bỏ cuống, thái nhỏ, trộn với thịt, nước gừng, muối, xì dầu và tinh bột.

2) Ngó sen rửa sạch, cắt khúc từ chỗ mấu, để mấu lại làm nắp ống. Cho thịt đã băm, trộn với nấm hương, nước gừng, làm nhân, dùng đũa nhồi nhân thịt vào trong ống ngó sen, dùng mấu ngó sen làm nắp, dùng tăm cắm vào để giữa nắp.

3) Xếp những ống ngó sen có nhân thịt vào nồi hấp, đun nhỏ lửa, hấp đến khi vỏ ngó sen có mầu hồng là được. Cắt thành từng khúc nhỏ, xếp lên đĩa, ta được món ăn quí, giải nhiệt.

(**Chú ý:** hấp lâu, vỏ ngoài ngó sen sẽ có mầu sẫm, có thể gọt bỏ lớp vỏ bên ngoài đi).

Công hiệu: Món ăn ngon, mầu sắc đẹp, nữ giới rất thích ăn, vì món ăn có tác dụng làm đẹp sắc mặt.

Ứng dụng: 1) Những người ăn chay không làm nhân bằng thịt, có thể làm nhân bằng bột (nấm hương, dầu vừng xì dầu, tinh bột trộn đều, để khoảng 2 phút, cho dầu xào thơm làm nhân thay nhân thịt)

2) Cũng có thể làm món "Quế hoa đường ngẫu"; dùng gạo nếp thổi chín, nhào luyện với đường trắng và nước quế hoa làm nhân thay cho nhân thịt.

52. CHÈ HẠT SEN

Nguyên liệu: Hạt sen khô 2 cốc, đường phèn, nước hoa quế 1 thìa

Cách làm:: 1) Hạt sen rửa sạch, ngâm nước, bỏ màng đen bên ngoài và tâm sen.

2) Cho hạt sen, nước vừa đủ, ninh nhừ, cho đường phèn vào quấy tan. Cuối cùng cho nước hoa quế vào, múc ra bát để ăn.

Công hiệu: Đối với những người dạ dày, mật bình thường thì đây là món điểm tâm rất giàu dinh dưỡng, làm cho cơ thể khoẻ mạnh.

Ứng dụng: Cũng theo **Cách làm:** trên, có thể chế biến món bằng mật ong với hạnh nhân, đậu xanh v.v..

53. NGÓ SEN NẤU VỚI THỊT BÒ KHÔ

Nguyên liệu: Ngó sen 500g, thịt bò khô 250g, hải đới khô 50g, hành, gừng tươi, tỏi trần bì, hoa hồi, hoa tiêu, rượu, muối vừa đủ.

Cách làm: 1) Ngó sen đem gọt bỏ vỏ ngoài, dùng sống dao đập dập thái nhỏ, mầu ngó sen rửa sạch. Thịt bò thái miếng, hải đới rửa sạch, ngâm nước trong 5 phút, cắt ngắn.

2) Tất cả cho vào nồi, nước vừa đủ, đun nhỏ lửa, ninh nhừ, cuối cùng cho ít muối và xì dầu vào quấy đều là được.

Công hiệu: Ngó sen có tác dụng cầm máu, người bị loét dạ dày tá tràng dùng rất tốt, nấu ngó sen cũng hay dùng làm thuốc, có tác dụng cầm máu, tiêu tụ khí huyết, đặc biệt rất công hiệu đối với các chứng chảy máu mũi, chảy máu dạ dầy, phổi do táo nhiệt, vì vậy không bỏ nấu ngó sen đi, mà có thể dùng ăn được.

2) Ngoài tác dụng thanh nhiệt, mất máu, còn có tác dụng bổ dưỡng, những người phổi nhiệt, ho ra máu, say rượu, khát nước, có thể giã ép ngó sen tươi lấy nước uống. Về mùa hè, uống nước ngó sen còn có tác dụng giải khát, sinh huyết giải nhiệt.

Ứng dụng: Thêm đậu đen vào phối hợp với ngó sen có tác dụng bổ huyết.

Chú ý: ngó sen để ngoài không khí lâu dễ biến thành đen, nấu trong dụng cụ bằng sắt dễ bị phản ứng hoá học, vì vậy khi cắt không dùng dụng cụ bằng sắt, khi nấu nên nấu bằng nồi đất.

54. CƠM LÁ SEN

Nguyên liệu: Lá sen (chọn lá non, sạch) gạo nếp, thịt lợn, nấm hương, tôm nõn, khoai môn, bột ngũ vị, hành đỏ, tinh bột.

Cách làm:: 1) Lá sen rửa sạch, nhúng vào nước sôi vớt ra ngay để lá sen mềm, khi gói cơm không bị gẫy dập.

2) Gạo vo sạch, ngâm nước 1 tiếng, cho vào nồi thổi chín.

3) Nấm hương, ngâm nước, rửa sạch, thái nhỏ, trộn với xì dầu, dầu vừng, tinh bột. Tôm nõn ngâm nước cho mềm, khoai môn gọt vỏ thái lát, dùng dầu ăn rán vàng. Hành thái nhỏ.

4) Cho dầu vào chảo, đun nóng, cho hành xào thơm, cho nấm hương, tôn nõn, thịt , xì dầu, khoai rán... xào chín (tắt lửa) trộn đều với cơm.

5) Lấy lá sen gói cơm trộn thập cẩm, buộc chặt túi gói, xếp vào nồi hấp, hấp trong 15 phút, đem ra ăn.

Công hiệu: Món cơm này ăn nóng, mở lá sen ra có mùi thơm mát, không những là 1 món ăn tao nhã, song trọng, mà còn có tác dụng giảm ho, làm cho cơ thể cường tráng, đẹp.

Ứng dụng: Cách làm: như trên, có thể dùng lá sen gói bột thịt hấp.

55. CANH LÁ CẨU KHỞI

Nguyên liệu: Cẩy khởi 200g, sài ngư 10g, muối, mì chính một ít, nước hầm xương gà.

Cách làm:: 1- Lá cẩu khởi, chọn lá, búp non, cành đem rửa sạch.

2- Xương gà 1 bộ, rửa sạch, cho nước vừa đủ, ninh nhừ, lọc lấy nước.

3- Cho lá cẩu kỷ, sài ngư vào nồi nước hầm xương gà, cùng muối, mì chính đun sôi để ăn.

Công hiệu: Thanh tâm trừ hoả, mát gan sáng mắt, giảm huyết áp.

Ứng dụng: 1- Đây là món canh có vị ngọt, có thể giảm nóng, thích hợp với những người mắc bệnh huyết áp cao.

2- Ngoài ra có thể dùng rau chân châu thay cho cẩu khỏi, và cách chế biến như trên.

56. CANH MỘC NHĨ

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng 20g, xương gà, muối, rượu hồ tiêu vừa đủ.

Cách làm:: 1- Mộc nhĩ rửa sạch, ngâm nước 6 tiếng, cắt bỏ cuống, sau đó ngâm vào nước sôi.

2- Xương gà hầm nhừ, lọc lấy nước, cho 1 ít rượu, nước gừng vào quấy đều.

3- Cho mộc nhĩ và nước hầm xương gà, đun sôi kỹ, cho hồ tiêu vào để ăn.

Công hiệu: Mộc nhĩ thơm, dễ tiêu hoá, có thể dùng bổ dưỡng, nhuận da, rất phù hợp với nữ giới, có tác dụng giảm huyết áp, đặc biệt là có lợi cho những người mắc bệnh phổi.

Ứng dụng: Người nào thích ăn ngọt có thể cho thêm đường.

57. CANH XƯƠNG SƯỜN HẦM LÁ LƯỠI HỔ

Nguyên liệu: Lá cây lưỡi hổ tươi 3 - 4 lá, xương sườn 250g, sài ngư 10g, muối.

Cách làm:: Lá cây lưỡi hổ rửa sạch, dùng sống dao đập dập. Cho vào nồi hầm với xương sườn, sài ngư. Sau khi nhừ, cho muối vào quấy đều để ăn. Đây là món canh thanh đạm, có vị đắng.

Công hiệu: Lá cây lưỡi hổ có tác dụng thanh nhiệt, mát gan, thích hợp với những người luôn bận rộn, áp lực công việc gây ra tình thần không ổn, ù tai, dễ nổi nóng, còn là món ăn có tác dụng chữa táo bón. Món ăn có vị đắng, có tác dụng kiện vị.

Ứng dụng: Những người ăn chay có thể dùng đường nấu với lá lưỡi hổ thay cho xương sườn. Lá lưỡi hổ có tác dụng diệt khuẩn.

Lá lưỡi hổ rửa sạch, ngâm trong nước đun sôi để nguội, chắt lấy nước, có thể dùng xoa lên da mặt, có tác dụng tiêu viêm, nhất là đối với những người có mụn lở ở mặt.

Chú ý: Dùng một mình lá lưỡi hổ với số lượng nhiều có thể gây tác dụng phụ là gây sung huyết vùng xương chậu, vì vậy không nên ăn nhiều.

- Dùng làm món ăn phối hợp với xương sườn, giúp điều hoà, thư giãn sinh hoạt hàng ngày thì nên mỗi tuần dùng 1 lần, rất công hiệu.

58. CANH HOA NHÀI

Nguyên liệu: Hoa nhài 20 bông, nước hầm xương gà 5 bát, thịt lườn gà 80g, lòng trắng trứng gà 1 quả, bột, muối, hồ tiêu vừa đủ.

Cách làm:: 1- Hoa nhài rửa sạch, để ráo nước, cho vào bát.

2- Thịt gà rửa sạch, thái lát mỏng, trộn với muối, hồ tiêu, tinh bột v.v...

3- Nước hầm xương gà đun sôi cho thịt gà, muối, hồ tiêu, tinh bột vào đun sôi trong 2 phút, sau đó cho bát nước hoa nhài vào, ăn nóng, canh có vị thơm; ăn ngon miệng.

Công hiệu: Hoa nhài là nguyên liệu chủ yếu để chế biến chè hương nổi tiếng thế giới của Trung Quốc, hương vị thơm có tác dụng bổ tì, trị bệnh lỵ.

59. THỊT XÀO NGƯU BÀNG

Nguyên liệu: Ngưu bàng 250g, thịt thăn 50g, đường, xì dầu, muối, dầu vừng, bột vừa đủ.

Cách làm:: - Ngưu bàng rửa sạch, bỏ vỏ ngoài, thái chỉ, ngâm trong nước 30 phút, vớt ra để ráo nước.

2- Thịt thăn thái chỉ, trộn với dầu vừng, xì dầu và tinh bột, xào với dầu cho chín thơm.

3- Cho ngưu bàng đảo vào nồi thịt xào, đun nhỏ lửa trong 10 phút là có thể ăn được.

Công hiệu: Ngưu bàng có tác dụng khử tụ huyết khí, đặc biệt giúp máu tuần hoàn, những người làm mệt ở văn phòng ngồi nhiều, dùng rất có lợi.

Ứng dụng: Những người ăn chay có thể thay thịt bằng vừng, phong vị vẫn không thua kém.

60. NGƯU BÀNG, NGÓ SEN HẦM XƯƠNG SƯỜN

Nguyên liệu: Ngưa bàng 250g, ngó sen 250g, xương sườn 300g, muối 1 ít.

Cách làm:: 1- Ngưa bàng rửa sạch, bỏ vỏ ngoài, đập dập, thái khúc, ngâm trong nước 30 phút. Ngó sen rửa sạch, dập dập, thái miếng.

2- Cho xương sườn vào hầm với ngưu bàng, ngó sen cho đến khi chín nhừ, cho muối vào là có thể ăn được.

Công hiệu: Khử tụ khí, thúc đẩy tuần hoàn máu.

Ứng dụng: Người ăn chay, có thể dùng lạc thay cho xương sườn, giá trị dinh dưỡng và công hiệu giống nhau.

61. MÌ HOA ĐÀN

Nguyên liệu: Hoa đàn tươi 5 - 6 bông, thịt thăn 100g, mì sợi một ít, hành 2 củ, mì chính, hồ tiêu, tinh bột, dầu vừng vừa đủ, nước sôi 4 cốc.

Cách làm:: 1. Hoa đàn bổ ra, rửa sạch phấn hoa, thái nhỏ. Thịt thăn thái chỉ, trộn với dầu vừng, tinh bột, hành bỏ rễ, rửa sạch thái nhỏ.

2- Cho dầu vào chảo đun sôi phi hành thơm, cho thịt vào đảo đều, cho tiếp hoa đàn đảo đều, cho vào 4 cốc nước sôi, đun sôi nước cho mì sợi vào, đồng thời cho muối, quấy tan, đun sôi, múc ra bát và rắc hồ tiêu vào.

Công hiệu: Hoa đàn tươi có tác dụng bổ dưỡng, nhuận vùng cổ họng, là món ăn tươi mát rất quí cho người bị ho, thở hụt hơi, huyết áp cao.

Ứng dụng: Người ăn chay có thể nấu hoa đậu với đường phèn. Lấy 4 đoá hoa đàn, thái rửa nấu với 25 g đường phèn.

Chú ý: Hoa đàn có chứa chất dịch bết dính, không nên nấu kỹ, dễ biến thành dạng bột dính, mất đi mùi vị tươi mát của hoa.

1) Hoa đàn là 1 loài hoa nở ban đêm, rất chóng tàn.

62. HOA ĐÀN HẦM XƯƠNG SƯỜN

Nguyên liệu: Hoa đàn khô 50g, xương sườn 200g, một ít muối

Cách làm:: - Hoa đàm rửa sạch, cho vào nước ngâm 10 phút.

- Xương sườn ninh nhừ, cho hoa đàn, muối đun sôi lên là ăn được.

Công hiệu: Có thể trị phổi nóng, ho.

63. GÀ HẦM TỎI

Nguyên liệu: Tỏi 100g, gà 1 con nhỏ, muối vừa đủ

Cách làm:: 1- Tỏi rửa sạch, bỏ vỏ ngoài, dập dập.

2- Gà làm sạch, cho tỏi vào bụng gà, cho nước vừa đủ, ninh nhừ. Cho muối vào ăn.

Công hiệu: Tỏi có công hiệu lý vị ôn trung...tác dụng tốt kiên vị, tráng đối với người dạ dầy, ruột hư nhược, còn có tác dụng giảm mỡ, chống mệt mỏi. Khi ăn, nên chọn gà ít mỡ.

64. HANH XÀO THỊT BÒ

Nguyên liệu: Thịt bò 200g, hành 250g, xì dầu, tinh bột, dầu vừng, muối vừa đủ.

Cách làm:: 1 Thịt bò rửa sạch, thái chỉ, trộn với dầu vừng, xì dầu và tinh bột, ướp trong 10 phút.

1- Cho dầu vào chảo, đun sôi đảo đều thịt bò đã ướp, chín tái, đổ ra bát.

3- Cho dầu đun sôi, phi hành cháy thơm, đổ thịt vào xào chín. cho muối, đảo đều là có thể đem ăn được.

Công hiệu: Món ăn bổ dưỡng kiện vị, bổ khí, tiêu khát.

Ứng dụng: Những người mắc phong hàn cảm mạo sinh ra nhức đầu, không nên ăn món hành xào thịt bò, nên ăn món canh thịt nấu với hành hoa, hành trắng và rễ hành,. Ăn nóng có tác dụng giải nhiệt khử phong hàn.

Chú ý: Không được ăn hành tươi cùng với mật, hành có tác dụng phát tán, không nên ăn nhiều, thích hợp nhất là ăn trong mùa đông, nhưng chỉ ăn hành trắng, tốt nhất là nên ăn cùng với lá hành.

65. DƯA HẤU NẤU CANH SƯỜN

Nguyên liệu: Xương sườn 200g, 1/8 vỏ quả dưa hấu to, muối vừa đủ.

Cách làm:: 1- Vỏ dưa hấu rửa sạch, gọt bỏ vỏ xanh bên ngoài, thái nhỏ.

2- Xương sườn rửa sạch, cho nước vừa đủ, ninh nhừ, cho vỏ dưa hấu vào đun sôi trong 1o phút, cho muối, quấy tan là ăn được.

Công hiệu: Giải nhiệt, trừ khói khát, giảm đường trong máu, lợi tiểu, giải độc rượu, giảm nóng gan và khỏi lở loét môi miệng.

Ứng dụng: Chọn loại dưa hấu tươi, cùi dầy mới thích hợp nấu canh. Ruột dưa hấu có thể ép lấy nước uống. Những người tì vị hư nhược không nên ăn tươi hoặc ăn quá nhiều dưa hấu. Những người huyết áp cao có thể thêm mộc nhĩ trắng để nấu canh với cùi dưa hấu. Cùi dưa hấu thuộc tính hàm, có tác dụng tiêu viên, có thể dùng xoa lên da mặt nữ giới, có tác dụng tiêu viêm, làm đẹp dung nhan.

Chú ý: Cùi dưa hấu cũng như dưa hấu thuộc tính hàn vì vậy nên hầm với xương sườn, phòng khi ăn nhiều có hại cho cơ thể. Những người dạ dầy yếu không nên ăn tươi, tốt nhất là nên nấu chín. Vỏ xanh bên ngoài của dưa hấu cũng thuộc tính mát. Cho vào nấu lẫn với cùi, có thể hoà giải những tác dụng phụ do ăn nhiều dưa hấu hoặc mỡ gây ra.

66. CANH BÍ ĐAO

Nguyên liệu: Bí đao 500g, xương sườn 250g, muối

Cách làm:: Xương rửa sạch, cho nước vừa đủ, ninh nhừ, vớt bỏ váng mỡ.

Bí đao rửa sạch, thái miếng, cho vào nồi hầm xương đun sôi trong 5 phút, cho muối vừa đủ, đậy kín vung. Đây là món canh mùa hè ăn rất mát.

Công hiệu: Lợi tiểu, giảm khát, đặc biệt là về mùa hè những người lao động mệt, trời nóng, ra nhiều mồ hôi ăn rất tốt. Những người viêm thận, nấu canh không cho muối. Bí đao nấu canh có tính hàn thích hợp với những người thể chất nhiệt. Những người cơ thể thuộc tính hàn thì tăng thêm xương sườn.

Khi ăn nấu canh bí đao, tốt nhất nên nấu cả hạt, không nên bỏ đi và cũng có thể nấu cả vỏ.

67. RAU CẦN XÀO THỊT.

Nguyên liệu: Rau cần 500g, thịt bò hoặc thịt lợn 200g, dầu vừng, bột, muối, xì dầu vừa đủ.

Cách làm:: 1- Rau cần bỏ rễ, lá, rửa sạch, ngâm trong nước pha muối 10 phút.

2- Thịt rửa sạch thái chỉ, cho 1/4 thìa dầu vừng, bột, xì dầu trộn đều, ướp trong 5 phút.

3- Gừng tươi rửa sạch, gọt vỏ, thái lát.

4- Cho dầu vào chảo đun sôi, đảo thịt, gừng cho thịt chín tái, múc ra, rau cần cắt khúc cho vào chảo đảo đều, sau đó cho thịt vào đảo nhanh, rắc muối,thịt chín tới là được.

Công hiệu: Món ăn này giầu chất sắt, vi ta-min AB. C, D có tác dụng hạ huyết áp, thông đại tiện, trừ phong, mát máu.

Ứng dụng: Người béo phì, táo bón, huyết áp cao, có thể dùng rau cần tươi, vắt lấy nước uống (hoà với mật ong), không những hạ huyết áp, còn có thể giảm nhẹ trạng thái béo phì và tăng lượng nước tiểu.

1- Người có lượng Lô-le-xtê-rôn cao có thể dùng rễ rau cần, nấu với táo tầu uống mỗi ngày 2 lần.

2- Người ăn chay có thể dùng nấm hương nấu với rau cần thay cho thịt.

3- Rau cần có có tác dụng giải nhiệt, nhuận phổi. Rau cần cây to của Mỹ có thể ăn sống, là món ăn lý tưởng của người béo phì.

4- Búp lá rau cần cũng có thể chiên với bột, dầu thơm, ngọt hợp khẩu vị.

Phần III
PHƯƠNG PHÁP BỔ DƯỠNG

I - NHỮNG BÀI THUỐC BỔ DƯỠNG HAY

1. PHẠM VI ỨNG DỤNG THỨC ĂN BỔ, THUỐC BỔ

BỔ KHÍ

Thức ăn bổ: Hạt dẻ, lạc, hạt sen, hạt dẻ, quả vải, táo tầu, cùi dừa, gạo nếp, gạo, thịt bò, dạy dầy bò, cật lợn, dạ dầy lợn, dạy dầy dê, tim dê, thịt dê bụng vàng, thịt lừa, thịt chuột đồng, thịt gà, ruột gà, thịt chim cút, thịt chim trĩ, lươn, cá chuối, cá diếc, cá mè, mực phủ.

Thuốc bổ: Nhân sâm, thái tử sâm, đảng sâm, sâm Mỹ, hoàng kỳ, sơn dược, bạch truật, ngũ vị tử.

BỔ HUYẾT

Thức ăn bổ: Gan lợn, tim lợn, dạ lợn, gan dê, gan bò, gân chân bò, gan gà, thịt lợn, cà rốt, long nhãn, nho, đới ngư.

Thuốc bổ: Đương qui, thục địa hoàng, hà thủ ô, Cao Đông A, Bạch thược, Khởi tử.

BỔ ÂM

Thức ăn bổ: Mộc nhĩ trắng, lê, quả dâu, hạt thông, mía, đường cát trắng, đường mạch nha, vừng, đậu đen, đậu phụ, tiểu mạch, rau chân vịt, sữa dê, quả cật dê, xương ống chân dê, thịt lợn, phổi lợn, tuỷ lợn, chân giò, thịt thỏ, gan thỏ, thịt bồ câu, thịt vịt, thịt vịt trời, trứng vịt, trứng gà, thịt ngỗng, thịt gà chân đen, hải sâm, bong bóng cá thịt ngao sò, mật ong, sữa ong chúa, thịt rùa, ba ba, tổ yến.

Thuốc bổ: Bắc sa sâm, ngọc trúc, mạch môn đông, thiên môn đông, thạch hộc, nữ trinh tử, đông trùng hạ thảo, bách hợp, hoàng tinh, linh chi, qui bản, bách tử nhân.

BỔ DƯƠNG

Thức ăn bổ: Thịt dê, thịt chó, thịt lươn, tôm, thịt chim ngói, trứng chim, quả hồ đào.

Thuốc bổ: Nhung lươn, cao sừng hươu, quả cật hải cẩu, hải mã, tắc kè, tử hà xa, nhục thung dung, bổ cốt chi, đỗ trọng, to hồng hạt. rau hẹ, cẩm tích, dâm dương hoắc (còn gọi là cương tiền, tiên linh tì, phong tượng), dương vật chó.

2 - BÀI THUỐC BỔ DƯỠNG DÙNG CHO NGƯỜI BỊ CẢM

NGỌC BÌNH PHONG TÁN

Phạm vi ứng dụng: Dễ cảm mạo (người nào bình thường ngày ra mồ hôi nhiều, hơi làm việc là mệt, hụt hơi, gặp gió, đi nắng liền bị cảm, do khí hư nhược sinh ra, chủ yếu phải bổ khí).

Liều lượng: Cách dùng: Hoàng kỳ 12g, bạch truật 9g, phòng phong 4g. Sắc lấy nước uống; mỗi ngày uống 1 thang.

Công hiệu: ích khí cố biểu, phụ chính không tà, thích hợp dùng cho những người khí hư dễ bị cảm, uống có tác dụng phòng bệnh.

CAO NHAU THAI NHI

Phạm vi ứng dụng: Dễ mắc cảm cúm (Người nào thận khí kém, đi tiểu liên tục, đau lưng, thần kinh mệt mỏi thường dễ bị cảm, chủ yếu cần bổ khí, ích thận có thể dùng 2 thang thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Cuống nhau thai nhi 1 -2 chiếc, rửa sạch, thái nhỏ, ninh nhừ, cô đặc, luyện với mật ong thành cao. Mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần 2 thìa, uống với nước sôi.

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể, bổ nội tạng, kháng bệnh. Dùng để bổ dưỡng cho người cơ thể suy nhược, dễ bị cảm.

TỬ HÀ XA HẦM VỚI ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Phạm vi ứng dụng: Dễ bị cảm (bệnh trạng như trên).

Liều lượng cách dùng: Tử hà xa (nhau thai nhi) 1/2 chiếc, đông trùng hạ thảo 10g. Đem tử hà xa rửa sạch, thái miếng, hầm với đông trùng hạ thảo, cho vào một ít gia vị. Sau khi ninh nhừ, uống nước hầm.

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể, bổ thận tinh khí, phòng cảm mạo, phù hợp với người khí hư.

THANG ĐƯƠNG QUI BỔ HUYẾT

Phạm vi ứng dụng: Dễ bị cảm (Người khí huyết kém, hụt hơi, mệt mỏi, tim đập loạn nhịp, ra mồ hôi nhiều, hoa mắt, thường dễ bị cảm, chủ yếu cần bổ khí huyết).

Liều lượng cách dùng: Đương qui 9g, hoàng kỳ 30g bạch truật 10g, phòng phong 6g, sắc lấy nước uống; uống thường xuyên hiệu quả rất tốt.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, phòng trị cảm mạo, hiệu quả rất tốt.

3- BÀI THUỐC BỔ DƯỠNG, CHỮA VIÊM HỌNG MẠN TÍNH

THANG TUYẾT LÊ, LA HÁN

Phạm vi ứng dụng: Viêm họng mãn tính, (Viêm họng mãn tính thuộc loại viêm họng không truyền nhiễm, phần lớn những giảng viên, giáo viên, diễn viên, những người nghiện thuốc, rượu hay hay mắc). Đặc điểm chung là họng thường đau, khô, kiểm tra họng thấy có sung huyết mãn tính, truyền dịch lim pha ở họng lọc bọt tăng lên. Y học Trung Quốc cho rằng bệnh đau họng này phần lớn do âm hư sinh ra. Biểu hiện họng viêm đau thường do nói nhiều, hoặc ăn những thức ăn nóng, cay dẫn đến đau, họng khô, miệng háo, bựa lưỡi mầu sẫm, mạch tế mạch nhỏ, mảnh. Điều trị nên lựa trọn trong 3 bài thuốc sau, chữa trị bổ âm thanh nhiệt tới họng.

Liều lượng cách dùng: Tuyết lê 1 quả, quả la hán nửa quả. Tuyết lê rửa sạch thái nhỏ, la hán rửa sạch, sắc với tuyết lê trong 30 phút, lấy nước uống.

Công hiệu: Bài thuốc giảm tiện, có công hiệu, có thể dùng thường xuyên, có tác dụng bổ âm, nhuận họng thanh nhiệt, những người âm hư, nhiệt nên dùng.

THANG SA SÂM ĐƯỜNG TRỨNG

Phạm vi ứng dụng: Viêm họng mãn tính (bệnh trạng như trên)

Liều lượng cách dùng: Bắc sa sâm 20g, trứng gà 1 - 2quả, đường phèn vừa đủ, cho 3 thứ vào đun sôi khoảng hơn 10 phút, sau khi trứng chín, vớt ra bóc vỏ vỏ lại cho trứng vào nấu tiếp với sa sâm, đường phèn trong 20 - 30 phút là được. Uống nước, ăn trứng, uống nóng.

Công hiệu: Bài thuốc có tác dụng dưỡng âm, nhuận phế vị, ngừa âm hư, đau họng nên dùng thường xuyên.

THANG SA SÂM BÁCH HỢP

Phạm vi ứng dụng: Viêm họng mãn tính (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Bắc sa sâm 15g, bách hợp 15g, 1/4 quả la han. Cho nước vừa đủ, sắc trong 50 phút, uống nóng, cũng có thể sắc lấy nước uống thay nước chè.

Công hiệu: Dưỡng âm nhuận phổi, thanh nhiệt lợi họng. Dùng điều trị bổ dưỡng họng đau do phổi âm hư rất hiệu quả.

THANG MẠCH MÔN ĐÔNG, XẠ CAN.

Phạm vi ứng dụng: Viêm họng mãn tính thuộc loại âm hư, nhiệt

Liều lượng, cách dùng: Mạch môn đông 15g, xạ can 9g, cát cánh 9g, cam thảo tươi 6g. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang uống sau bữa cơm.

Công hiệu: Dưỡng âm nhuận háo, lợi họng giảm đau.

4. BÀI THUỐC BỔ DƯỠNG HAY CỦA NGƯỜI CAO TUỔI

CHÁO CẨU KHỞI TỬ

Phạm vi ứng dụng: Người cao tuổi phòng chống suy yếu, tăng cường sức khoẻ, (bổ gan, bổ thận, phòng suy yếu, kéo dài tuổi thọ, có thể chọn dùng 3 bài thuốc sau)

Liều lượng, cách dùng: Cẩu khởi tử 30g, gạo 100g, Gạo vo sạch, nấu với khởi tử thành cháo, khi cháo đã chín có thể cho vào ít đường trắng.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan thận, dùng để bổ dưỡng gan thận yếu và để chữa trị chứng gan thận hư.

RƯỢU KHỞI ĐỊA NHÂN SÂM

Phạm vi ứng dụng: Người cao tuổi phòng suy yếu, tăng cường sức khoẻ (bổ gan bổ thận, phòng suy yếu, tăng tuổi thọ).

Liều lượng cách dùng: Cẩy khởi tử 80g, thục địa hoàng 80g, hồng sâm 15g, rượu trắng ngon 1000g, phục linh 20g, hà thủ ô 50g. Ngâm thuốc vào rượu, đậy nắp kín, sau nửa tháng là uống được. Mỗi ngày uống 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 2 chén nhỏ.

Công hiệu: Bổ gan thận, ích tinh huyết, bổ ngũ tạng, phòng già yếu. Uống thường xuyên có thể kéo dài tuổi thọ.

RƯỢU BỔ THẬN KÉO DÀI TUỔI THỌ

Phạm vi ứng dụng: Người ca tuổi phòng chống suy yếu, tăng cường sức khoẻ, (bổ gan bổ thận, phòng suy yếu, tăng tuổi thọ).

Liều lượng, cách dùng: Thục địa 100g, đương qui 100g, xuyên khung 40g, tơ hồng hạt 120g, xuyên đỗ trọng 50g, trạch tả 45g, thạch hộc 100g, dâm dương hoắc, rượu trắng ngon 1500ml. Thuốc ngâm rượu sau nửa tháng là có thể uống được mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 chén nhỏ, uống lúc đói.

Công hiệu: Bài thuốc này bổ tinh huyết, ích gan thận, thông khí huyết, giải độc, dùng bổ dưỡng, chữa trị chứng suy nhược, già trước tuổi do tinh huyết hư. Người cao tuổi dùng thường xuyên có tác dụng kéo dài tuổi thọ.

RƯỢU CẨU KHỞI TỬ

Phạm vi ứng dụng: Người cao tuổi phòng chống suy yếu, tăng cường sức khoẻ (bổ gan bổ thận, giảm suy yếu, tăng tuổi thọ).

Liều lượng, cách dùng:

Cẩu khởi tử 100g, giã nát ngâm với 500ml rượu trắng, sau 7 ngày có thể uống được. Khi uống rượu khởi tử, nấu ăn kèm gan nấu chín, mỗi lần uống 1 - 2 chén rượu ăn 100 - 150g gan lợn, còn có tác dụng chữa trị các chứng mắt loà, di tinh, váng đầu hoa mắt, gặp gió chảy nước mắt do gan thận hư gây ra.

Công hiệu: Có tác dụng tăng cường sức khoẻ, bổ gan sáng mắt, dưỡng âm bổ thận, kéo dài tuổi thọ.

THANG HÀ THỦ Ô TRỨNG GÀ

Phạm vi ứng dụng: Người cao tuổi phòng suy yếu, tăng cường sức khoẻ (bổ gan bổ thận, phòng suy yếu, tăng tuổi thọ).

Liều lượng, cách dùng:

Hà thủ ô 50g, trứng gà 2 quả, cho vào nước đun sôi trong 10 phút, trứng chín vớt ra bóc bỏ vỏ, lại cho trứng vào tiếp tục đun sôi trong 50 phút. Uống thuốc ăn trứng. Mỗi ngày 1 lần, điều trị liên tục trong 10 - 15 ngày.

Công hiệu: Bổ gan thận, ích tinh huyết, phòng già yếu trước tuổi.

SÂM MỸ TÁN

Phạm vi ứng dụng: Người cao tuổi cơ thể suy nhược, mệt mỏi, bị cảm.

Liều lượng, cách dùng: Sâm Mỹ không hạn chế số lượng, sao, tán nhỏ đóng gói bằng túi ni - lông. Mỗi lần uống 1 - 2 gói, uống với nước sôi. Cũng có thể ngậm 1 miếng sâm nhỏ, nuốt dần dần.

Những người khí âm đều hư, cơ thể suy nhược mệt mỏi, dễ bị cảm đều có thể dùng.

Công hiệu: Chống mệt mỏi, phòng cảm cúm.

TỬ TỬ BỔ DƯỠNG HOÀN

Phạm vi ứng dụng: Người cao tuổi nội tạng âm huyết đều suy yếu, thường ít ngủ.

Liều lượng cách dùng: Bách tử nhân, tùng tử nhân, khởi tử, nữ trinh tử, số lượng bằng nhau; sao khô tán bột, luyện với mật ong làm thuốc viên, mỗi viên 10g, mỗi lần uống 1 - 2 viên, uống vào 2 buổi sáng chiều, uống lúc đói.

Công hiệu: Bài thuốc có tác dụng làm cho cơ thể khoẻ mạnh, an thần kéo dài tuổi thọ, dùng để bổ dưỡng cơ thể đối với người cao tuổi, người âm hư, thần kinh suy nhược.

THUỐC NHUẬN TRÀNG

Phạm vi ứng dụng: Người cao tuổi âm suy, người nóng ruột, táo bón.

Liều lượng cách dùng: Nhục thung dung 15 - 20g, nhân quả quất lân 15g, nhân quả mận 9g, vừng 12 - 15g, chỉ xác sao 9g, thăng ma 3g, hoài ngưu tất 10g, sắc lấy nước uống, sắc trong khoảng 50 phút. Mỗi ngày uống 1 thang, uống 2 lần.

Công hiệu: Dưỡng âm, nhuận tràng, thông đại tiện. Dùng thuốc trị bệnh táo bón của người cao tuổi hoặc chứng âm hư, nóng ruột gây táo bón.

RƯỢU TIÊN NHA, ÍCH TRI NHÂN

Phạm vi ứng dụng: Người cao tuổi thận dương duy, ban đêm đi tiểu nhiều, sợ lạnh ngại rét.

Liều lượng, cách dùng: Tiên nha 30g, ích trí nhân 20g, hoài sơn 30g, rượu trắng ngon 1000ml. Thuốc ngâm rượu, sau 10 ngày là dùng được. Mỗi ngày uống 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 chén nhỏ.

Công hiệu: Ôn thận, bổ thận dương.

5. BÀI THUỐC BỔ DƯỠNG BỆNH VIÊM KHÍ QUẢN MẠN TÍNH

THANG THUỐC LỤC QUÂN TỬ GIA GIẢM VỚI NGỌC BÌNH PHONG TÁN

Phạm vi thích ứng: Những người viêm khí quản lâu ngày, thuộc loại phế tì khí hư (Biểu hiện, ho, ra mồ hôi, mệt mỏi, ăn kém, đại tiện phân lỏng; chủ yếu cần chữa trị để ích khí kiên tì, có thể chọn trong 4 thang thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Đảng sâm 10g, bạch truật 9g, phục linh 13g, trần bì 6 - 9 g, bán hạ 9g. Sắc lấy nước uống, chia làm 2 lần uống hết trong ngày.

Công hiệu: Kiện tì ích khí, lý phế, tiêu đờm.

Những người ho, đờm nhiều, hay ra mồ hôi, ăn ít, đại tiện phân lỏng, khả năng miễn dịch giảm dùng bài thuốc này rất công hiệu.

THANG THUỐC HẠT DẺ HẦM THỊT LỢN

Viêm khí quản mãn tính kéo dài, thuộc phế tì khí hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hạt dẻ 200g, thịt lợn nạc 250g. Hạt dẻ rửa sạch, thịt lợn nạc rửa sạch thái miếng, xào chín thịt, cho nước, muối, gia vị vào đun sôi, cho hạt dẻ vào, ninh nhừ.

Công hiệu: ích khí, bổ dưỡng, bổ tì, vị, phế, thận, chữa chứng viêm khí quản lâu ngày, ho rất công hiệu.

THỊT CHIM CÚT

Phạm vi thích ứng: Viêm khí quản mãn tính lâu ngày, thuộc phế tì, khí hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Chim cút 1 con (làm sạch lông bỏ ruột), thái miếng cho vào nước vừa đủ, một ít đường đỏ, một ít rượu, ninh nhừ, ăn cả nước và thịt.

Công hiệu: Dùng bổ dưỡng chữa trị bệnh phổi khí hư ho lâu ngày không khỏi. Có tác dụng nhuận phổi, bổ khí, lưu thông khí huyết.

BA BA HẦM HOÀI SƠN KHỞI TỬ

Phạm vi thích ứng: Viêm khí quản mãn tính lâu ngày, thuốc phế, tì, khí hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Ba ba 1 con, hoài sơn 30g, cẩu khởi tử 30g. Đem ba ba nhúng vào nước sôi, sau đó mổ bỏ ruột gan, rửa sạch, thái miếng, cho thịt ba ba hầm với hoài sơn khởi tử.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan thận, ăn cả nước lẫn cái, ích khí kiên tì, bổ ích tì phế; chữa trị chứng ho lâu ngày, ăn yếu, thiếu máu, thần kinh suy nhược, viêm gan rất công hiệu.

HỒ ĐÀO BỔ CỐT CHỈ HẠNH NHÂN HOÀN

Thuộc chứng thận dương hư, hoặc tì thận dương hư (Biểu hiện chính là thở hổn hển, thở gấp gặp lạnh bệnh tăng lên, đờm trắng đục, mạch yếu, có thể chọn dùng 3 bài thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Hồ đào, bổ cốt chỉ, hạnh nhân các vị bằng nhau. Đem tán thành bột, luyện với mật ong làm thuốc viên, mỗi viên 10g, Mỗi lần uống 1 viên, mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: Có tác dụng bổ thạn nạp khí, lý phế, giảm thở dốc, ho. Chữa trị chứng ho do thận dương hư rất công hiệu.

HỒNG NHAN TỬU (VẠN BỆNH HỒI XUÂN)

Viêm khí quản mạn tính lâu ngày thuộc chứng thận dương hư, hoặc tì thận dương hư (Bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hồ đào 120g, táo tầu 120g, hạnh nhân 30g, mật ong trắng 100g, bơ 70g. Đem hồ đào, táo táo giã nát, hạnh nhân bỏ vỏ, luộc sôi (thay nước 3 - 4 lần), phơi khô, giã nát. Dùng 1000ml rượu trắng, cho mật ong, bơ vào rượu, sau đó cho hồ đào, hạnh nhân táo đã giã nát vào ngâm trong 7 ngày. Mỗi ngày dùng 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần uống 2 - 3 chén nhỏ.

Công hiệu: Bổ thận ích phế, bổ nhuận giảm ho.

RƯỢU TẮC KÈ

Viêm khí quản mạn tính lâu ngày, thuộc chứng thận dương hư, hoặc tì, thận, dương hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Tắc kè 1 đôi, rượu trắng ngon 1000ml đem tắc kè bỏ đầu, chân, vẩy, ngâm rượu, sau 30 ngày có thể ruống được. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 chén nhỏ.

Công hiệu: Rất công hiệu đối với chứng viêm khí quản mãn tính do thận dương hư.

TẮC KÈ NHỊ MẪU HOÀN

Viêm khí quản mạn tính lâu ngày thuộc chứng thận dương hư, hoặc tì, thận, dương hư, (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Tắc kè 1 đôi, nhân sâm 30g, tri mẫu 30g, xuyên bối mẫu 30g, hạnh nhân 50g, cam thảo sao 20g. Đem tắc kè ngâm vào nước 5 ngày, hàng ngày thay nước, để khử hết mùi tanh. Sau 5 ngày, cho tắc kè vào bơ, chiên kỹ thành mầu vàng, sao khô tán thành bột. Các vị thuốc khác (nhân sâm, tri mẫu....) cũng đem sao vàng tán thành bột, trộn với bột tắc kè, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 9g. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 viên, uống lúc đói, uống với nước sôi.

THUỐC BỔ PHẾ

Viêm khí quản mạn tính lâu ngày khí âm hư (biểu hiện ho , ra mồ hôi nhiều, hụt hơi, miệng khô, táo bón. Chủ yếu chữa trị làm cho ích khí dưỡng âm, có thể chọn 2 thang thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Gan lợn 250 - 300g, Bắc sa sâm 10 - 15 g, ngũ vị tử 10g, kha tử 6 - 9g. Phổi lợn thái miếng rửa sạch, nấu với các vị thuốc trong 1 tiếng uống nước, ăn phổi.

Công hiệu: Bổ phổi: Chữa trị chứng ho lâu ngày, đờm ít, hụt hơi do phổi khí, âm hư sinh ra.

THANG THUỐC CÁ DIẾC HẠNH NHÂN

Viêm khí quản mạn tính lâu ngày, khí, âm hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Cá diếc 1 con, đường đỏ vừa đủ, hạnh nhân ngọt 9g. Cá chặt bỏ mang, nội tạng, đánh sạch vẩy, cho vào ninh với đường đỏ, hạnh nhân cho đến khi cá chín nhừ. Ăn cá, uống nước canh.

Công hiệu: Kiên tì, ích khí, bổ, âm, kích thích thần kinh, lý phế tan đờm. Dùng chữa trị và bổ dưỡng chứng ho có đờm do khí âm hư viêm khí quản mạn tính.

CHÁO GẠO NẾP HẠNH NHÂN

Viêm khí quản mạn tính lâu ngày, khí âm hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Gạo nếp 60 - 100g, bách hợp 20 - 30g, hạnh nhân ngọt 12 - 20g. Nấu thành cháo ăn.

Công hiệu: Bổ phế, ích âm, tiêu đờm, Giảm hò. Dùng chữa trị chứng ho có đờm do khí âm hư viêm khí quản mãn tính.

BỘT SÂM

Viêm khí quản mạn tính, có chỗ sưng, ho khạc ra máu.

Liều lượng: Cao Đông A 30g, sâm mỹ, 30g. Sao, tán thành bột. Mỗi lần uống 3 g, mỗi ngày 2 lần, uống với nước sôi.

Công hiệu: Bổ khí dưỡng âm, cầm máu, giảm ho.

CHÁO BÁCH HỢP MÃ THẦY

Viên khí quản mạn tính có âm hư, đờm đặc dính.

Liều lượng, cách dùng: Bách hợp 15g, mã thầy 30g, tuyết lê 1 quả. Đem mã thầy rửa sạch, gọt vỏ, giã nát, tuyết lê rửa sạch, thái nhỏ, bỏ hạt. Tất cả đem nấu chín nhừ, cho đường phèn vừa đủ vào quấy tan, ăn nóng.

Công hiệu: Nhuận phổi, thanh nhiệt, tiêu đờm. Chữa chứng âm hư đờm đặc dính rất công hiệu.

BỘT SÂM TẮC KÈ

Viêm khí quản mạn tính lâu ngày chưa khỏi, phổi khí quả sưng tấy, thuộc chứng phổi, thận, dương hư (Biểu hiện ho, tim đập loạn nhịp, hụt hơi, sợ lạnh, nước tiểu trong).

Liều lượng, cách dùng: Tắc kè 1 đôi, nhân sâm 30g. Đem tắc kè tẩm mật, rượu, sao, nghiền thành bột, nhân sâm cũng đem sao, chế thành bột, trộn 2 thứ bột với nhau. Mỗi ngày uống 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần 3 g, uống lúc đói uống với nước nóng.

Công hiệu: Bổ thận, ôn thận, nạp khí, chữa trị chứng ho, phổi, khí quản sưng, phù thũng rất công hiệu.

BÀI THUỐC LÊ, BÁCH HỢP, ĐƯỜNG PHÈN

Bệnh lao phổi thuộc chứng âm hư (biểu hiện buổi chiều sốt nhẹ, má đỏ, ra mồ hôi trộm, ho khan, họng khô, mạch vi. Người thận âm hư còn thấy đau lưng, di tinh, chủ yếu cần dưỡng âm và thanh nhiệt, có thể chọn 3 thang thuốc sau.

Liều lượng, cách dùng: Tuyết lê 1 quả to, bách hợp 10 - 15 g, đường phèn vừa đủ. Tuyết lê rửa sạch, thái miếng, bách hợp rửa sạch, cho lê, bách hợp đường phèn vào đun sôi trong 1 tiếng, lấy nước uống.

Công hiệu: Bổ dưỡng, thanh nhiệt. Dùng chữa trị chứng ho, đờm ít và buồn phiền, mất ngủ do tim, phổi, âm, hư.

THANG THUỐC LÊ , RAU CHÂN VỊT

Lao phổi thuộc chứng âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Tuyết lê 1 quả, rễ cây rau chân vịt 30g, bách hợp 30g, bách bộ 12g. Đem lê rửa sạch thái miếng, rễ rau chân vịt rửa sạch, thái đoạn. Đem sắc trong 40 phút, lấy nước uống.

Công hiệu: Bổ âm, thanh nhiệt.

TRỨNG GÀ NẤU VỚI MỘC NHĨ, SỮA ĐẬU NÀNH

Lao phổi thuộc chứng âm hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng cách dùng: Trứng gà 1 quả, mộc nhĩ trắng 3 g, sữa đậu nành 500ml, đường trắng vừa đủ trứng gà đập ra bát, quấy tan. Mộc nhĩ rửa sạch, ngâm nước sôi. Đun sôi sữa đậu nành, cho mộc nhĩ vào, đun sôi vài phút cho trứng gà và đường vào quấy đều, đun tiếp cho đến khi trứng chín là được. Uống nước ăn trứng, mộc nhĩ.

Công hiệu: Dưỡng âm, mát phổi, chống ho. Khỏi đau cổ họng, hết đờm, người khoẻ mạnh . Dùng cho những người ho, lao phổi do âm hư và nhiệt rất có tác dụng.

THANG TỔ YẾN MỘC NHĨ

Phạm vi thích ứng: Lao phổi do chứng âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Tổ yến 6 - 9g, mộc nhĩ 10g, nước đường vừa đủ, ngâm tổ yến, mộc nhĩ vào nước cho nở to, rửa sạch, cho vào nồi đất, đổ nước đun sôi 1 tiếng đồng hồ.

Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Bài thuốc này đối với chứng ho khan, sốt cao ra mồ hôi trộm của bệnh lao phổi do âm hư vì nhiệt vừa có tác dụng chữa bệnh vừa có công dụng dưỡng âm, mát phổi, thanh nhiệt, khỏi ho, cầm máu và bổ dưỡng sức khoẻ.

THANG NHỊ ĐÔNG XUYÊN BỐI

Phạm vi thích ứng: Chữa chứng lao phổi do âm hư (Bệnh trạng như trên).

Liều lượng cách dùng:

Thiên môn đông 12g, mạch đông 10g, xuyên bối mẫu 9g, bách bộ 10g, hoàng linh 9g bắc sa nhân 12g, cam thảo (sao) 3g, tất cả các vị trên đổ nước vào sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Dưỡng âm, thanh nhiệt, long đờm.

HÀ XA, BÁCH BỘ HOÀN

Phạm vi tích ứng: Lao phổi do khí âm kém (sốt nhẹ về chiều, ra mồ hôi trộm, mắt đỏ, ho, đờm ít, ra mồ hôi nhiều, hấp thụ kém, hơi thở ngắn. Bài thuốc này điều trị chủ yếu để dưỡng âm, ích khí.

Liều lượng, cách dùng:

Tử hà xa 4 phần, bách bộ 2 phần, bách cấp 2 phần, ngâm nước rửa sạch tử hà xa, sao khô, tán nhỏ, nghiền nát bách bộ, bạch cấp trộn đều, luyện với mật thành từng viên, mỗi viên 10g mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần 2 viên với nước ấm.

Công hiệu: Bổ khí long đờm, khỏi ho, cầm máu dùng điều trị chứng lao phổi, thân thể suy nhược, ho, thổ huyết, hụt hơi.

THANG HẠT BÁCH HỢP, SÂM, MỘC NHĨ

Phạm vi thích ứng dụng: Điều trị thích hợp đông tây y, dùng các thứ bổ ích phù trợ chính khí cho bệnh lao phổi, tăng cường sức khoẻ chóng lành bệnh, có thể chọn trong 3 phương sau đây:

Liều lượng, cách dùng: Bách hợp 15g, thái tử sâm 5g, mộc nhĩ trắng 12g, đổ nước vào 3 vị trên sắc để uống mỗi ngày 1 liều.

Công hiệu: Bài thuốc này dùng cho những người khí âm kém rất hiệu quả. Điều trị ho, khó thở, miệng khô do phổi, dạ dày, khí âm kém.

CHÁO VỊT, SA SÂM, BÁCH HỢP

Phạm vi thích ứng: Điều trị đông tây y phối hợp, dùng các thứ bổ phù trợ chính khí cho bệnh lao phổi, tăng cường sức khoẻ, chóng lành bệnh.

Liều lượng cách dùng: Bắc sa sâm 30g, bách hợp 30g, thịt vịt béo 150g, cho nước vào hầm thành canh. Sau khi thịt chín. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Dưỡng âm, thanh tịnh, mát phổi, khỏi ho. Những người âm hư hoả vượng dùng liều thuốc này rất tốt.

6. PHƯƠNG THUỐC BỒI DƯỠNG CHO BỆNH LAO PHỔI

THANG HOÀNG TINH, HÀ XA (NHAU THAI NHI)

Phạm vi thích ứng: Đây là những vị thuốc tốt dùng cho người bị lao phổi để bồi dưỡng sức khoẻ, chống bệnh tật.

Liều lượng, cách dùng:

Hoàng tinh 30g, nhau 1/2 chiếc thai nhi ngâm tử hà xa vào nước nửa tiếng, sau đem thái miếng, hoàng tinh thái mỏng. Cho 2 thứ đó vào sắc lấy nước. Sau khi tử hà xa nhừ, chia 2 - 3 lần để uống.

Công hiệu: Bổ phế kiện tì, dưỡng thận ích tinh, bồi dưỡng cho những người lao phổi thân thể gầy yếu.

BÁCH HỢP, MẬT ONG

Liều lượng, cách dùng:

Bách hợp 50 - 100g, mật ong 20g, bách hợp rửa sạch, bỏ vào nồi, đổ mật ong vào, đun sôi 20 phút có thể lấy ra để dùng

Công hiệu: Mát tim phổi. Dùng cho chứng âm hư.

Thang thuốc tổ chim yến, sâm Mỹ.

Liều lượng, cách dùng:

Tổ yến 6-9g, sâm Mỹ 3-6g. Cho tổ yến, sâm Mỹ vào nồi, đổ nước vào hầm để ăn.

Công hiệu: Dùng cho những người mắc chứng bệnh lao phổi, khí âm kém, có tác dụng tăng cường sức khoẻ, kháng bệnh.

7. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG BỆNH ĐAU TIM.

NHÂN SÂM, LINH CHI, ĐƠN SÂM

Phạm vi thích ứng: Chứng đau tim do khí hư (thường thấy tim ngực đau ê ẩm, khó thở, tim đập mạnh, sức yếu, lưỡi nhạt, mạch nhỏ). Điều trị chủ yếu để bổ khí. Những người có hiện tượng tụ máu, đau ngực, có lúc đau như cắt, lưỡi có vết tụ máu, những người có đờm, đau ngực, bựa lưỡi nhiều.

Liều lượng cách dùng:

Nhân sâm 30g, linh chi 60g, đơn sâm 90g, tất cả nghiền nát, mỗi lần uống 3g, mỗi ngày 2 lần, hoà với nước để uống.

Công hiệu: Bồi bổ và chữa bệnh đau tim do khí hư và tụ máu.

UỐNG LINH CHI, TAM THẤT

Phạm vi thích ứng: Những người có chứng đau tim do khí hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Linh chi 30g, bột tam thất 4g. Cho linh chi vào nước đun 50 - 60g phút, gạn nước, cho 2g bột tam thất vào, lại đổ nước sắc linh chi, gạn nước cho 2g bột tam thất vào. Mỗi ngày điều chế 1 thang, uống vào sáng và chiều. Người già đau tim có thể dùng thường xuyên.

SINH MẠCH TÁN

Phạm vi thích ứng:

Những người mắc bệnh đau tim do khí âm kém (Triệu chứng thường thấy tim ngực đau ê ẩm, khó thở, sức yếu, họng khô, ra mồ hôi trộm, thổn thức, mạch yếu). Điều trị nên chú ý bồi dưỡng khí âm. Người bị tụ máu thì làm cho tan máu; người có đờm thì làm cho long đờm.

Liều lượng, cách dùng:

Nhân sâm 6-9g, mạch đông 15g, ngũ vị tử 10 - 12g, đổ nước vào sắc. Mỗi ngày 1 liều chia 2 để uống (sáng, chiều).

Công hiệu: ích khí dưỡng âm, hết mồ hôi an thần. Đây là bài thuốc hay cho những người mắc chứng đau tim do khí âm hư.

THANG SÂM NGŨ VỊ ĐƠN KIM

Phạm vi thích ứng:
Những người mắc bệnh đau tim do khí âm hư (triệu chứng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Nhân sâm 6g, đơn sâm 10 - 12g, úc kim 9g, mạch đông 12g, ngũ vị tử 10g. Đổ nước vào sắc, gạn lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: ích khí bổ âm, chữa trị bệnh đau tim do khí âm hư và tụ máu rất tốt.

BỘT SÂM MỸ, LINH CHI TAM THẤT

Liều lượng, cách dùng:
Sâm Mỹ 30g, linh chi 60-90g, tam thất 30g đơn sâm 45g, đêm 4 vị thuốc trên rửa sạch sao khô, nghiền thành bột, bỏ vào lọ đậy kín để dùng dần. Mỗi lần uống 3g. ngày 2 lần uống với nước ấm.

Công hiệu: Dưỡng khí bổ âm, thông máu giảm đau, chữa trị bệnh đau tim do khí âm hư và tụ máu rất có hiệu quả.

THANG NGỌC TRÚC, TAM THẤT

Phạm vi thích ứng: Những người mắc bệnh đau tim do tim âm hư (Triệu chứng, tim đau ê ẩm, thổn thức, miệng họng khô rát, ruột gan nóng, ỉa táo bón những người gan thận hư còn thấy đau đầu, hoa mắt, đau lưng, sức yếu. Bồi dưỡng điều trị chủ yếu để bổ âm, nếu có tụ máu thì làm tan tụ máu, nếu có đờm thì làm cho long đờm.

Liều lượng, cách dùng:
Ngọc trúc 12g, đơn sâm 9g, bột tam thất 3g, đổ nước vào sắc ngọc trúc và đơn sâm, gạn lấy nước cho bột tam thất vào, uống.

Công hiệu: Dưỡng tâm, thông mạch, giảm đau, chữa chứng tim âm hư kiên tụ máu

THANG QUẾ CHI NHÂN SÂM

Phạm vi thích ứng: Những người mắc bệnh đau tim do dương hư (Triệu chứng: đau ngực, gặp lạnh càng đau hơn, tim đập mạnh, sợ gió, chân tay lạnh, không khát, mạch trầm, yếu, bựa lưỡi

trắng, nhạt. Điều trị làm cho ôn dương ích khí, tiêu đờm, tan tụ máu.

Liều lượng, cách dùng:

Quế chi: 10g, cam thảo sao 3 - 6g, nhân sâm 6 - 9g, vân linh 12g. những người có đờm, bựa lưỡi trắng dày thì cho thêm pháp hạ 10 - 12g. Qua uỷ 15g, Giới bạch 10g. Bệnh tụ máu thường thấy đau như cắt trước ngực, lưỡi có vết máu tụ thì thêm đơn sâm 15g, bột tam thất 3 - 6g. Sắc thuốc lấy nước sau mới bỏ tam thất vào.

Công hiệu: Ôn dương ích khí, tiêu đờm, tan tụ máu.

8- PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG BỆNH CAO HUYẾT ÁP

THANG THUỐC THỦ Ô SƠN TRA

Phạm vi thích ứng: Những người cao huyết áp do gan thận âm hư (Triệu chứng: Đau đầu, mất ngủ, đau lưng, hoa mắt). Điều trị rất bổ ích cho gan thận có thể chọn trong 2 phương sau:

Liều lượng, cách dùng:

Hà thủ ô 15g, sơn tra 12g, đổ nước vào sắc, cho thêm ít đường, đun sôi 50 phút, gạn lấy nước thuốc, uống. Mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Bổ gan thận, giảm mỡ trong máu, hạ huyết áp. Thích hợp với những người cao huyết áp do chứng gan thận âm hư.

THANG THUỐC THỦ Ô QUYẾT MINH

Phạm vi thích ứng:

Những người cao huyết áp do gan thận âm hư (Triệu chứng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Hà thủ ô 15g, thảo quyết minh 10g, sơn tra 10g, trạch tả 10g, ngưu tất 12g, đổ nước sắc, gạn lấy nước, uống nóng. Mỗi ngày làm 1 thang. Uống vào sáng, chiều, lúc đói.

Công hiệu: Bổ gan thận, giảm mỡ trong máu, hạ huyết áp, thích hợp với những người gan thận âm hư.

DẦU LẠC TRỘN VỚI RAU CHÂN VỊT RAU CẦN

Phạm vi thích ứng:

Những người cao huyết áp do âm hư và nhiệt (Triệu chứng: Đau đầu, mặt đỏ, thổn thức, bí đái tiểu tiện. Chữa trị để dưỡng ám thanh tịnh có thể điều trị trong 2 phương thuốc sau đây:

Liều lượng, cách dùng:

Rau chân vịt tươi 250g, rau cần tươi 250g dầu vừng vừa đủ. Rửa sạch rau để riêng, rau cần bỏ lá và gốc, nhúng 2 loại rau vào nước sôi 2 phút, vớt ra, cắt khúc, sau đó cho vào 1 chậu nhỏ, cho dầu vừng vào, cho thêm gia vị mì chính, trộn đều, ăn.

Công hiệu: Dưỡng âm, thanh tịnh, bình ổn gan, khỏi phong. Rất công hiệu đối với bệnh cao huyết áp, đau đầu, đỏ mặt, thổn thức, bí đại tiểu tiện.

THANG THUỐC ĐỖ TRỌNG, NGƯU TẤT, HẠ KHÔ THẢO

Phạm vi thích ứng: Những người cao huyết áp

(Triệu chứng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Đỗ trọng 12g - 15g, hoài ngưu tất 18g, hạ khô thảo 9g, sắn dây 15 - 18g, bạch thược 15g, huyền sâm 15g, con hào (sò) sống 18 - 24g, cam thảo sao 3g. Trước tiên đun hào sống 30 phút sau đó cho đỗ trọng, ngưu tất, hạ khô thảo, bạch thược, huyền sâm, cam thảo đun sôi 50 phút cho sắn dây vào đun tiếp 20 phút, gạn nước, uống nóng. Ngày 1 thang.

Công hiệu: Bổ gan thận dưỡng âm, bổ dương, bình ổn gan, hạ huyết áp. Điều trị chứng cao huyết áp do gan thận âm hư và nhiệt rất tốt.

HẢI SÂM ĐƯỜNG PHÈN

Phạm vi thích ứng: Những người cao huyết áp do gan thận âm hư (Điều trị bồi dưỡng phương thuốc dưỡng âm, có thể hạ huyết áp, giúp cho việc điều trị động mạch xơ cứng).

Liều lượng, cách dùng:

Hải sâm 20g, đường phèn vừa đủ. Hải sâm rửa sạch, cho nước vào ninh nhừ, bỏ đường phèn vào đun tiếp. Dùng lúc còn nóng. Mỗi ngày 1 lần.

Công hiệu: Bổ thận, ích huyết, dưỡng âm, an thần, hạ huyết áp, thông huyết quản.

RƯỢU HOÀNG TINH THỦ Ô KHỞI TỬ

Phạm vi thích ứng: Chứng bệnh chủ yếu là cao huyết áp do gan thận âm hư (Triệu chứng như trên)

Liều lượng cách dùng:

Hoàng tinh 50g, thủ ô 30g, khởi tử 30g, rượu mì ngon hoặc rượu trắng ngon 1.000g. Ngâm 3 vị thuốc trên vào rượu, bịt kín, ngâm sau 7 ngày là uống được. Mỗi lần 1 - 2 chén nhỏ, ngày uống 3 lần vào lúc đói.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan thận, tăng cường chính khí. Những người gan thận âm hư lâu ngày không khỏi, uống rượu này rất công hiệu.

THANG THUỐC ĐỖ TRỌNG, NGƯU TẤT, HẠ KHÔ THẢO

Phạm vi thích ứng:

Những người cao huyết áp do gan thận hư, nhiệt thần kinh bất an.

Liều lượng, cách dùng: Xuyên Đỗ trọng 12 - 15g, hoài ngưu tất 18g, hạ khô thảo 9g, câu đằng (sắn dây) 15 - 18g, bạch thược 15g, huyền sâm 15g, con hào sống 18g - 24g, cam thảo sao 3g. Trước tiên hầm con hào sống 30 phút, sau đó cho đỗ trọng, ngưu tất, hạ khô thảo, bạch thược, huyền sâm, cam thảo vào đun sôi 50 phút bỏ câu đằng (sắn dây) và0, lại đun tiếp 20 phút, gạn nước, uống nóng. Mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Bổ gan thận, dưỡng âm bổ dương, ổn định gan, hạ huyết áp.

9. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG BỆNH HẠ HUYẾT ÁP

PHƯƠNG THUỐC TRỊ HƯ BỔ ÍCH

Liều lượng, cách dùng: Những người bình thường hạ huyết áp, phải dựa vào bản chất bệnh hạ huyết áp thuộc loại nào mà bồi bổ. Bệnh dương hư thường thấy sợ lạnh, chân tay giá lạnh, thích ăn uống nóng, tiểu tiện nhiều và trong có thể dùng thịt dê, thịt chó, thịt chim se, nhung hươu. Bệnh khí hư thường thấy khó thở tự đổ mồ hôi, sức yếu có thể thường xuyên dùng thịt chim cút, thịt dê vàng, nhân sâm, đảng sâm. Bệnh khí âm thiếu thường thấy sức yếu, miệng khô, tự ra mồ hôi thì dùng sâm Mỹ.

Công hiệu: Có công hiệu bổ hư tăng huyết áp

SINH MẠCH TÁN

Phạm vi thích ứng: Bệnh hạ huyết áp do khí âm kém (Bệnh trạng: Đau đầu, sức yếu, khó thở (ít hơi) miệng khô, khát, tự đổ mồ hôi, tim đập loạn nhịp, nóng ruột).

Liều lượng, cách dùng: Nhân sâm 6- 9g, mạch đông 15g, ngũ vị tử 10 - 12g. Đổ nước vào sắc, gạn lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang, chia 2 lần.

THANG BỔ TRUNG ÍCH KHÍ

Phạm vi thích ứng:

Hạ huyết áp do trung khí hư (Bệnh thường thấy: đau đầu, sức yếu khó thở, hấp thụ kém, chân tay tê mỏi).

Liều lượng, cách dùng:

Hoàng kỳ 20 - 30g, đảng sâm 15g, bạch truật 9g, cam thảo (sao) 6g thăng ma 6g, sài hồ 3g, đổ nước vào sắc, gạn lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Bổ khí kiện tỳ.

Có thể có tác dụng tăng huyết áp. Mỗi ngày 1 thang, chia 2 lần.

Công hiệu: ích khí dưỡng âm, khỏi đổ mồ hôi, an thần

THANG SÂM PHỤ TỬ HOÀNG THẢO

Phạm vi thích ứng:

Những người hạ huyết áp do dương khí hư, suy (Bệnh trạng: Tứ chi không ấm hoặc lạnh giá, thiếu hơi, mạch nhỏ yếu).

Liều lượng, cách dùng: Nhân sâm 9 - 15g. Phụ tử sao 10g, sơn du nhục 9 - 12g, cam thảo sao 6g. Đem hầm nhân sâm, phụ tử 2 tiếng, sau đó bỏ sơn du nhục, cam thảo sao vào nước đun sôi 1 tiếng nữa, gạn lấy nước uống.

Công hiệu: Ôn dương, ích khí. Đối với bệnh hạ huyết áp và rối loạn trung khu thần kinh đều có hiệu quả tương đối tốt.

Cháo hạt sen, khiếm thực, lá sen

Phạm vi thích ứng: Những người mất ngủ do tim, tì đều hư, khí huyết kém (không ngủ được, tim, đập loạn nhịp, khó thở, sức yếu, hấp thụ kém, ăn xong bụng trướng, lưỡi nhạt).

Liều lượng cách dùng: Hạt sen (bỏ tâm) 60g, khiếm thực 60g, lá sen tươi 1 lá, gạo nếp vừa đủ, đổ hạt sen, khiếm thực, lá sen rửa sạch và gạo nếp đã vo sạch vào nồi đất nấu cháo. Sau khi gạo nếp, hạt sen chín nhừ, cho thêm đường. Ăn nóng.

Công hiệu: Phương thuốc này vừa có tác dụng bổ dưỡng vừa dùng để chữa trị chứng tim lá lách hư. 1 mũi tên bắn 2 đích. Ăn thường xuyên rất tốt.

Thang long nhãn, hạt sen

Phạm vi thích ứng: Bệnh mất ngủ do tim, lá lách, hư, khí huyết kém (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Long nhãn 12 - 15g, hạt sen (bỏ tâm) 12g khiếm thực 12g, phục thần 9g. Tất cả rửa sạch, đổ nước sắc để uống. Ngàyuống 2 lần vào buổi sáng và buổi chiều.

Công hiệu: Bổ tim, lá lách, an thần, tăng khí huyết.

10. PHƯƠNG THUỐC HAY ĐỂ BỔI DƯỠNG BỆNH MẤT NGỦ

CHÁO GẠO NẾP TIỂU MẠCH

Phạm vi thích ứng: Những người mất ngủ do tim thận hư, tim thận làm việc không ổn định (Bệnh trạng: Buồn phiền, khó

ngu, sức khoẻ giảm sút, chân tay, ruột gan nóng, lưng đau, di tinh, nên bồi bổ để dưỡng thận, mát tim, thanh nhiệt, an thần).

Liều lượng, cách dùng: Gạo nếp 50g, gạo tiểu mạch 50g, đổ cả vào nấu cháo, cho thêm đường đỏ hoặc rượu trắng vừa đủ, ăn. Ăn thường xuyên sẽ rất tốt.

Công hiệu: Bổ tì vị, tăng cường khí lực, an thần.

THANG TIỂU MẠCH, ĐẬU ĐEN, DẠ GIAO ĐẰNG

Phạm vi thích ứng:

Những người mất ngủ do tim thận hư, tim thận làm việc không ổn định (Bệnh trạng như trên).

Liều lượng cách dùng: Tiểu mạch 45 - 60g, đỗ đen 30g, dạ giao đằng 15g. Tất cả đổ nước vào sắc, uống nóng. Mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Dưỡng nhuận tim thận, hết buồn phiền, an thần.

THANG BÁCH HỢP, TÁO, THỊT RÙA

Phạm vi thích ứng: Những người mất ngủ do tim thận hư, tim thận không ổn định (Bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng:

Thịt rùa 60g, bách hợp 30g, táo hồng 10 quả. Thịt rùa thái miếng, táo bỏ hạt, tất cả đem hầm, cho thêm gia vị, mì chính. Sau khi thịt rùa chín nhừ, uống nước, ăn thịt.

Công hiệu: Dưỡng âm, bổ huyết, ích tim thận, bổ phổi.

CAO QUẢ DÂU

Phạm vi thích ứng: Bệnh mất ngủ do gan thận, âm huyết hư (Phần nhiều thấy ở người già, hoặc bệnh nhân lâu ngày không khỏi, chứng bệnh thường là mất ngủ hoặc dạy rất sớm, đau đầu, hoa mắt, tai ù, lưng, chân yếu).

Liều lượng, cách dùng: Quả đào nhiều ít tuỳ ý, giã nát, lọc lấy nước cốt, cho nước cốt vào hu (hoặc bình), gốm, dùng lửa cô thành cao, cho thêm mật ong vừa đủ, quấy đều, đổ vào lọ để dùng dần. Hoặc khi chưng cao được nửa thời gian thì cho đường trắng, pho mát (Bơ) tiếp tục cô thành cao, đổ vào lọ để dùng dần. Mỗi ngày dùng 1 - 3 thìa canh. Uống với nước ấm.

Công hiệu: Bổ dưỡng âm huyết, mát, thông mạch, an thần.

THANG QUẢ DÂU, ĐƯỜNG PHÈN

Phạm vi thích ứng: Bệnh mất ngủ do gan, thận âm, huyết hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng cách dùng:

Quả dâu chín tươi 50 - 75g, dùng nước trong đun lên, cho đường phèn vừa đủ, gạn lấy nước để uống.

Công hiệu: Thang thuốc này dùng cho bệnh mất ngủ lại thêm bí đái tiểu tiện rất tốt.

RƯỢU HOÀNG TINH, THỦ Ô, KHỞI TỬ

Phạm vi thích ứng: Bệnh mất ngủ do gan thận, âm, huyết hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng cách dùng : Hoàng tinh 50g, thủ ô 30g khởi tử 30g, rượu ngon hoặc rượu trắng 1.000g, 3 vị thuốc trên ngâm với rượu, đậy kín, sau 7 ngày có thể uống được. Mỗi ngày uống 1 - 2 cốc, chia 3 lần.

Uống vào lúc đói

Công hiệu: Bổ dưỡng gan thận, tăng cường chính khí, bổ hư, khoẻ mạnh, giảm sốt, an thần.

TỨ TỬ BỔ DƯỠNG HOÀN

Liều lượng cách dùng: Bách tử nhân, tùng tử nhân, câu kỷ tử, nữ trinh tử (các thứ đều bằng nha), sao khô, nghiền thành bột, luyện với mật ong thành từng viên. Mỗi viên 10g, mỗi ngày dùng 1-2 viên, uống vào lúc đói (sáng và chiều)

Công hiệu: Khoẻ mạnh, an thần.

THỎ, ĐỊA, PHỤC, VỊ HOÀN

Liều lượng, cách dùng:

Thỏ ti tử, thục địa, phục linh, ngũ vị tử (các vị đều bằng nhau). Thỏ ti tử ngâm rượu 3 ngày, lấy ra sao khô, các loại thuốc khác cũng sao khô. Tất cả được nghiền thành bột, rây bột mịn, luyện với mật ong thành từng viên, mỗi viên 10g. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 viên uống với nước ấm.

Công hiệu: Bổ thận, dưỡng gan, khoẻ người, an thần bổ não, tăng khí, thọ lâu.

THANG ĐƯỜNG TRẮNG, BÁCH HỢP

Phạm vi thích hợp: Bệnh mất ngủ do tim âm kém, hư nhiệt, thần kinh (Bệnh trạng: buồn phiền khó ngủ, lòng bàn tay nóng, ho đau, ho khan; nóng, bồn chồn trong ngực, lưỡi nhạt đỏ. Chú ý điều trị để nuôi âm dưỡng tâm, thanh nhiệt an thần).

Có thể chọn dùng trong 6 phương thuốc sau:

Liều lượng, cách dùng:

Đường trắng 30 - 50g, bách hợp 50 - 100g đổ nước vào đun. Nước sôi được 1 tiếng, gạn lấy nước uống, uống thay nước chè.

Công hiệu: Dưỡng âm, nhuận mát tim phổi, thanh nhiệt, ngủ ngon. Dùng cho các chứng bệnh bồn chồn mất ngủ do tim, âm hư, nhiệt.

THANG TIỂU MẠCH, BÁCH HỢP SINH ĐỊA

Phạm vi thích ứng: Bệnh mất ngủ do tim, âm kém, hư, nhiệt, thần kinh (Bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng:

Tiểu mạch 30g, bách hợp 15g, sinh địa 15 - 18g, sinh long thử 15g, tiểu mạch gói trong túi vải, cho vào sắc cùng với các thứ thuốc khác, uống ngày 1 thang.

Công hiệu: Dưỡng tin âm, an tâm thần. Có hiệu quả tốt đối với bệnh thổn thức trong lòng, mất ngủ, do tim âm kém.

CÁ CHÓ HẦM VỚI BÁCH HỢP

Phạm vi thích hợp: Bệnh mất ngủ do tim âm kém, hư, nhiệt, thần kinh (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Cá chó 250g, bách hợp 50g, cho vào nồi hầm, cho thêm gừng tươi gia vị, sau khi cá chín nhừ, ăn nóng.

Công hiệu: Dưỡng tâm, an thần. Dùng để bổ dưỡng chứng mất ngủ, tim đập loạn nhịp, sức khoẻ suy sụp....rất có hiệu quả.

THANG LÒNG ĐỎ TRỨNG GÀ SINH ĐỊA, BÁCH HỢP

Phạm vi, thích ứng: (Như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Trứng gà vàng 2 quả, sinh địa 15 - 20g, bách hợp 12g, chân châu mẫu 18g, bạch thược 10g, xuyên liên 5g. Đầu tiên nấu chân châu mẫu sau đó cho vào sinh địa, bách hợp, bạch thược, xuyên liêu, rồi cho lòng đỏ trứng gà vào. Ăn canh , mỗi ngày 1 thang chia 2 lần.

Công hiệu: Dưỡng âm, thanh nhiệt, an thần, chữa chứng bệnh buồn phiền, mất ngủ, ho khan, gan bàn tay, bàn chân nóng do âm hư, rất tốt.

THANG THỊT SÒ, BÁCH HỢP, NGỌC TRÚC

Phạm vi thích ứng: Bệnh mất ngủ do tim, âm kém hư nhiệt, thần kinh (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Thịt con sò 50g, bách hợp 30g, ngọc trúc 20g. Bỏ 3 vị vào nấu canh, ăn.

Công hiệu: Dưỡng âm dịch, nhuận tràng. Dùng để điều dưỡng, chữa trị chứng buồn phiền, mất ngủ, khát nước do âm hư rất tốt

THANG BÁCH HỢP, SINH ĐỊA, LONG THỬ

Phạm vi thích ứng: (như trên)

Liều lượng cách dùng: Bách hợp 20g, sinh địa hoàng 18g, sinh long thử 18g. Đầu tiên đun sinh long thử, sau 50 phút cho bách hợp, sinh địa vào đun 45 phút nữa, gạn nước, uống nóng. Ngày 1 thang, uống 2 lần lúc còn nóng.

Công hiệu: Nuôi dưỡng và mát tim, trấn tĩnh an thần. Dùng để bồi bổ và điều trị bệnh mất ngủ, buồn phiền do tâm, âm hư rất có hiệu quả.

TAM NHÂN HOÀN

Phạm vi thích ứng:

Bệnh mất ngủ do tim âm kém, hư nhiệt, thần kinh (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Bách tử nhân, tùng tử nhân, hồ đào nhân, giã nát, điều chế với mật ong thành từng viên. Mỗi viên 9g. Mỗi lần dùng 2 - 3 viên.

Công hiệu: Dưỡng âm nhuận tràng, an thần. Dùng cho bệnh âm hư, mất ngủ lại thêm bí đại tiểu tiện rất tốt.

THANG TIỂU MẠCH, CAM THẢO, TÁO TẦU

Phạm vi thích ứng: Bệnh mất ngủ do tim, gan, âm huyết hư (Bệnh thường thấy khó ngủ hoặc dạy sớm, tim đập loạn nhịp, mắt hoa mệt mỏi. Nên tẩm bổ tim gan, dưỡng huyết, an thần. Có thể chọn 1 trong 2 phương thuốc sau)

Liều lượng, cách dùng: tiểu mạch 30 - 60g, cam thảo 6g, táo tầu 6 - 10 quả.

Tiểu mạch xát bỏ cỏ, táo tầu bỏ hạt. Bỏ 3 vị trên vào sắc. Nước sôi 1 tiếng đồng hồ, gạn nước uống. Ngày thang uống 2 lần (uống nóng).

Công hiệu: Bổ tim gan, dưỡng huyết, an thần, có công hiệu rất tốt đối với bệnh mất ngủ do tim gan, âm, huyết hư.

THANG BẠCH THƯỢC, TOAN TÁO NHÂN

Phạm vi thích ứng: Mất ngủ do tim, gan, âm, huyết hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Bạch thược dược 15g, toan táo nhân (sao) 15g, viễn chí 9g, phục thần 10g. Cho 4 vị trên vào nấu. Mỗi ngày 1 thang.

Uống vào 2 lần buổi sáng và chiều, uống nóng.

Công hiệu: Dưỡng tâm, an thần, thông tim thận, dùng bồi dưỡng và điều trị bệnh mất ngủ, tim đập loạn nhịp rất công hiệu.

LONG NHÃN, ĐẢNG SÂM, THỊT CHIM BỒ CÂU

Phạm vi thích ứng:

Bệnh mất ngủ do chứng hư, có thể chọn dùng 1 trang 2 phương thuốc sau.

Liều lượng, cách dùng:

Long nhãn 20g, đảng sâm 30g, thịt chim bồ câu trắng 150g. Long nhãn, đảng sâm rửa sạch, thịt chim bồ câu rửa sạch, thái miếng, cho vào nồi đất đổ nước hầm.

Sau khi thịt bồ câu nhừ, uống nước canh, ăn thịt chim, long nhãn.

Công hiệu : Bổ hư, an thần, khoẻ mạnh.

RƯỢU LINH CHI

Phạm vi thích ứng: Bệnh mất ngủ do chứng hư

Liều lượng, cách dùng:

Linh chi 100g, rượu gạo ngon 1.000g. Linh chi rửa sạch, thái miếng, ngâm vào rượu, đậy kín. Sau 7 ngày, có thể dùng được. Mỗi ngày uống 2 lần, vào buổi sáng và buổi chiều. Mỗi lần 1 - 2 chén.

Công hiệu: Bổ ích nội tạng, cường tráng cơ thể, bổ hư, an thần.

11. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG BỆNH THIẾU MÁU

THANG GAN LỢN, RAU CHÂN VỊT

Phạm vi thích ứng: Chứng bệnh thiếu máu do huyết hư (Phần nhiều là tôm, huyết hư, gan huyết hư, bệnh trình tương đối ngắn, thường có hiện tượng mất máu. Chứng tâm huyết hư thường thấy tim đập loạn nhịp, mất ngủ, sắc mặt nhợt nhạt, lưỡi nhạt; gan huyết hư, thường đau đầu, hoa mắt, dễ mệt mỏi, móng tay biến dạng, kinh nguyệt bất thường. Điều trị để bổ huyết, có thể chọn trong 3 phương thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Gan lợn 100g, rau chân vịt 150 - 200g. Gan lợn thái miếng, rau chân vịt bỏ rễ, thái khúc. Trước tiên đun sôi nước, bỏ gia vị, muối vào sau đó bỏ gan lợn và rau chân vịt vào. Đun chín. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Dưỡng máu rõ rệt. Ăn thường xuyên để bồi dưỡng và chữa trị chứng gan, âm, huyết hư mà thiếu máu có hiệu quả rõ rệt.

HẠT LẠC (CẢ VỎ)

Phạm vi thích ứng: Chứng thiếu máu do huyết hư (Bệnh như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Hạt lạc (cả vỏ) 12-18g, chia làm 2 để nấu, làm canh để ăn. Ăn thường xuyên sẽ có hiệu quả tốt.

Công hiệu: Liều thuốc này có công hiệu bổ máu rõ ràng.

THANG GAN DÊ, RAU CHÂN VỊT

Phạm vi thích ứng: Chứng thiếu máu do huyết hư (Bệnh như trên)

Liều lượng cách dùng:

Gan dê 50 - 100g, rau chân vịt 150 - 200g, gan dê thái miếng, rau chân vịt rửa sạch thái khúc. Đun nước sôi, bỏ vào ít muối ăn, sau đó cho gan dê, rau chân vịt vào. Khi gan chín, ăn cả cái lẫn nước. Có thể đập trứng vào để ăn.

Công hiệu: Thang thuốc này có công hiệu bổ huyết rất tốt, các trường hợp thiếu máu đều dùng được. Đặc biệt có hiệu quả rất tốt đối với bệnh thiếu máu do thiếu sắt.

THANG ĐỖ LẠC, TÁO TẦU

Phạm vi thích ứng: Thiếu máu do khí huyết kém (chứng bệnh thường thấy tim đập loạn nhịp, khó thở (ngắn hơn) đau đầu, sức khoẻ giảm sút, hấp thụ thức ăn ít, sau khi ăn bụng trướng, thiếu sức. Nên bổ khí dưỡng huyết làm khỏe tì, dưỡng tâm. Có thể chọn trong 4 phương thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Quả lạc còn vỏ 6 - 10 quả, táo tầu 6 - 10 quả (bỏ hạt). Đem táo tầu hầm, cùng với bột lạc (con vỏ) quấy nhuyễn. Mỗi ngày 1 thang, chia làm 3 lần uống với nước hầm táo tầu. Nếu cho thêm 12-15g long nhãn để ăn càng có hiệu quả tốt.

Công hiệu: Phương thuốc này có hiệu quả rất tốt đối với bệnh thiếu máu do thiếu chất sắt.

THANG BÌ LỢN, GÂN CHÂN LỢN, TÁO TẦU

Phạm vi thích ứng: Thiếu máu do khí huyết kém (Chứng bệnh như trên).

Liều lượng, cách dùng: Bì lợn 100g, táo tầu 10 quả, gân chân lợn 15g. Bì lợn rửa sạch thái miếng, táo tầu bỏ hạt, ngâm gân chân lợn vào nước sạch cho nở mềm ra. Tất cả cho vào hầm, đợi bì lợn, gân, chân lợn chín nhừ.

Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu : Bổ gan kiện tỳ, lợi khí, dưỡng huyết

THANG LONG NHÃN, TÁO TÀU

Phạm vi thích ứng: Thiếu máu do khí huyết kém (Chứng bệnh như trên)

Liều lượng, cách dùng: Long nhãn 30g, táo tầu 10 quả, long nhãn, táo tầu rửa sạch, táo tầu bỏ hạt, cho 2 thứ vào nồi hầm. Sau 20 phút là dùng được.

Công hiệu: Kiện tỳ, dưỡng tâm, sinh huyết. Có thể dùng để bồi dưỡng thường xuyên.

THANG ĐẢNG SÂM, TÁO TẦU

Phạm vi thích ứng: Thiếu máu do khí huyết (Chứng bệnh như trên)

Liều lượng cách dùng: Đảng sâm 30g, táo tầu 15g cho vào hầm. Nước sôi được 1 tiếng đồng hồ, gạn nước uống nóng. Mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Khoẻ tỳ vị, bổ khí huyết.

THANG HOÀNG KỲ, ĐƯƠNG QUI, TÁO TẦU

Phạm vi thích ứng : (Như trên)

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ 30g, đương qui 9g, táo tầu 10 quả, cho 3 vị trên vào dầm để dùng. ngày 1 thang.

Công hiệu: Khoẻ tỳ vị, bổ khí huyết.

THANG CAO ĐÔNG A, HOÀNG KỲ, TÁO TẦU

Liều lượng, cách dùng: Cao đông A 9g, hoàng kỳ 18g táo tầu 10 quả. Trước tiên đun hoàng kỳ, táo tầu. Nước sôi được 1 tiếng thì gạn lấy nước, cho cao đông A vào quấy đều, uống nóng 1 ngày 1 liều.

Công hiệu: Bổ khí dưỡng huyết.

THANG HÀ XA, TÁO TẦU, KHỞI TỬ

Liều lượng, cách dùng: Tử hà xa 30g, táo tầu 10 quả cẩu khởi tử 15 g, đổ nước vào sắc, gạn lấy nước, uống nóng. Ngày 1 thang.

Công hiệu: Bổ tích khí huyết. Hiệu quả rất tốt.

THỊT CHIM TRĨ XÀO VỚI CÀ RỐT.

Phạm vi thích ứng: Bệnh thiếu máu do gan thận, tinh huyết hư (Quá trình phát triển của bệnh, tương đối dài, thường thấy đau đầu, hoa mắt, ù tai, đau lưng, tính dục giảm sút. Điều trị chủ yếu là bồi bổ gan thận. Có thể chọn trong 6 thang sau).

Liều lượng và cách dùng: Thịt chim trĩ (gà đồng) 100 - 150g, cà rốt 200 - 400g. Thịt chim trĩ và cà rốt đều thái thành miếng nhỏ, cho vào nồi xào với mỡ. Khi thịt chim chín cho muối, gia vị, ăn nóng.

Công hiệu: bổ tinh khí, lợi huyết dịch, ăn thường xuyên rất tốt.

THANG GÂN BÒ, HUYẾT ĐẰNG, CỐT CHI

Phạm vi thích ứng: Bệnh thiếu máu do gan thận, tinh huyết hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Gân chân bò 50g, kê huyết đằng 30 50g, bổ cốt chi 10 - 12g. Tất cả rửa sạch cho vào nồi hầm, sau 1 tiếng gân chân bò nhừ, gạn lấy nước cốt uống.

Công hiệu: Bổ gan, dưỡng huyết, bổ thận tráng dương, an thần, thông mạch.

CHÁO GẠO NẾP, XƯƠNG ỐNG CHÂN DÊ, TÁO TẦU

Phạm vi thích ứng: Bệnh thiếu máu do gan thận tinh huyết hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Xương ống chân dê 1 chiếc, táo tầu 50g, gạo nếp 100 - 200g.

Xương ống chân dê rửa sạch, đập dập, hầm gạn lấy nước, rồi cho gạo nếp đã vo sạch và táo tầu vào nước xương, nấu cháo, cháo chín cho vào 1 lượng đường đỏ vừa đủ. Ăn cháo. Ăn liền 15 - 20 ngày sẽ có hiệu quả rất tốt.

Công hiệu: Lợi tinh huyết, bổ tì vị, ích gan thận, điều trị bệnh thiếu máu.

THANG ĐƯƠNG QUI, XƯƠNG ỐNG CHÂN LỢN

Phạm vi thích ứng: Bệnh thiếu máu do gan thận tinh huyết hư (bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Đương qui 15 - 20g, xương ống chân lợn 500g. Cho 2 vị vào nồi hầm. Nước sôi được 1 tiếng, cho muối vào. Ăn canh khi còn nóng.

Công hiệu: Bổ gan thận, cứng gân cốt, tăng huyết dịch, chữa thiếu máu.

THANG THỤC ĐỊA BỔ HUYẾT

Phạm vi thích ứng: Bệnh thiếu máu do gan thận tinh huyết hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Thục địa hoàng 24g, đương qui 12g, bạch thược (Bạch thược của Hàng Châu) 10g, kê huyết đằng 15g. Cho 4 vị thuốc trên vào sắc, sau 1 tiếng, gạn nước, uống nóng, ngày 1 thang uống vào lúc đói.

Công hiệu: Bổ ích tinh huyết, khoẻ mạnh.

VIÊN NHUNG HƯƠU, KHỞI TỬ, THỦ Ô

Phạm vi thích ứng: Thiếu máu do gan thận, tinh huyết hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Nhung hươu 15g, nhân sâm 32g, khởi tử 100g, hà thủ ô 100g, sơn du nhục 50g. Tất cả nghiền thành bột, luyện với mật ong thành từng viên. Mỗi viên 9g. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 viên uống vào sáng chiều, lúc đói.

Công hiệu: Bổ gan thận, ích tinh huyết, có thể dùng để chữa bệnh thiếu máu và các bệnh khác do gan thận hư.

CÁ MÈ NẤU DẤM, GỪNG

Phạm vi thích ứng: Tẩm bổ bình thường của bệnh nhân thiếu máu (Nên dùng những thực phẩm chủ yếu có tác dụng bổ huyết như trứng gà, rau chân vịt, gan lợn, chân dê lợn v.v.. có thể chọn trong 4 tháng sau.

Liều lượng cách dùng: Cá mè tươi 200 - 300g.

Hoặc cá mè khô 100 - 150g, thái thành từng miếng hình chữ nhật, cho vào nồi rán với mỡ, sau đó nêm vào 1 ít dấm gừng, muối ăn và gia vị. Ăn nóng.

Công hiệu: Bổ khí huyết, khai vị ăn ngon miệng, có thể ăn thường xuyên, hiệu quả sẽ rất tốt.

THANG RAU CHÂN VỊT, TRỨNG GÀ

Phạm vi thích ứng: Bồi dưỡng thường xuyên của bệnh nhân thiếu máu (như trên)

Liều lượng, cách dùng: Rau chân vịt tươi 250g, trứng gà 1-2 quả. Rau chân vịt bỏ cuộng rửa sạch, đập trứng gà vào bát, đun sôi, nêm vào 1 ít dầu lạc, muối, rồi bỏ rau chân vịt đã thái khúc vào, sau đó đổ trứng gà đã quấy đều, đun tiếp, khi canh chín. Ăn với cơm. Ăn thường xuyên, có tác dụng bổ huyết rõ ràng.

Công hiệu: Có tác dụng tốt đối với người thiếu máu do thiếu chất sắt.

THANG XƯƠNG ỐNG CHÂN DÊ, TÁO TẦU

Phạm vi thích ứng : Bồi dưỡng bình thường của bệnh nhân thiếu máu (như trên)

Liều lượng cách dùng: Xương ống chân dê 1 chiếc, táo tầu 100g, dập dập xương ống chân dê, đổ nước vào hầm, sau đó cho táo tầu vào. Sau khi nước sôi 1 tiếng uống nước, canh táo. 1 thang chia làm 2 - 3 lần để ăn. Cứ 15 ngày là 1 liệu trình.

Công hiệu: Bổ huyết dịch, dùng để bồi bổ và điều trị bệnh thiếu máu rất tốt.

THANG KHỞI TỬ, TRỨNG GÀ

Phạm vi thích ứng: Bồi dưỡng bình thường của bệnh nhân thiếu máu.

Liều lượng, cách dùng: Cẩu khởi tử 30g, trứng gà 2 quả, cho khởi tử, trứng gà vào nước đun sôi, trứng gà chín, bóc bỏ vỏ, lại cho vào đun tiếp. Uống nước ăn trứng. Ăn liên tục 3 - 5 ngày.

Công hiệu: Bổ gan thận, ích tinh huyết.

CANH GÂN BÒ ĐỖ LẠC

Phạm vi thích hợp: Thiếu máu

Liều lượng, cách dùng: Gân chân bò 100g hạt lạc cả vỏ 100 - 15g. Hầm 2 thứ đó đến khi gân bò và lạc chín nhừ, nhuyễn là ăn được.

Công hiệu: Bổ khí, dưỡng huyết.

CANH CÁ CHÓ, TÁO TẦU, ĐỖ LẠC

Phạm vi thích ứng: Thiếu máu

Liều lượng, cách dùng: Cá chó 250g, táo tầu 10 quả, hạt lạc còn vỏ 50 hạt. Tất cả cho vào hầm, nêm vào 1 ít muối và gia vị, sau khi cá và lạc chín nhừ, ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Bổ khí huyết.

CANH GAN LỢN, RAU CHÂN VỊT

Phạm vi thích ứng: Thiếu máu

Liều lượng, cách dùng: Rau chân vịt 200 - 300g, gan lợn 150g. Rau chân vịt rửa sạch thái khúc, gan lợn thái miếng. Đổ nước vào nồi, đun sôi tra muối, gừng, bỏ rau chân vịt vào gan lợn vào, canh chín, ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Bổ máu

SỮA ONG CHÚA

Phạm vi thích ứng: Thiếu máu

Liều lượng, cách dùng: Nhìn chung dùng theo lượng nhất định 4 tuổi trở xuống dùng 5 - 10g, 10 tuổi trở lên dừng 20g.

Công hiệu: Cường tráng thân thể, bổ ngũ tạng, lợi khí huyết.

12. PHƯƠNG THUỐC HAY ĐỂ BỒI BỔ CHỨNG GIẢM BẠCH CẦU

CANH BÌ, GÂN CHÂN LỢN, TÁO TẦU

Phạm vi thích ứng: Chứng giảm bạch cầu (mỏi mệt, sức yếu, chứng bệnh thường thấy: đổ mồ hôi trộm, thấp vì âm hư, nên vừa bồi dưỡng vừa điều trị. Chủ yếu là bổ gan thận, ích khí huyết, bổ khí để sinh máu. Thường dùng các loại thực phẩm để tẩm bổ như: chân lợn, đỗ lạc, gân chân bò, linh chi, hoàng tinh v.v. có thể chọn trong 3 phương thuốc sau.

Liều lượng, cách dùng: Bì lợn 100g, táo tầu 10 quả, gan chân lợn 15g. Bì lợn rửa sạch, thái miếng, táo tầu bỏ hạt, gân lợn ngâm

vào nước cho mềm. Tất cả cho vào đun, đến khi chín nhừ là ăn được.

Công hiệu: ích khí, bổ huyết, bổ gan thận cứng gân cốt chữa bạch tế bào, thấp, rất có hiệu quả.

CANH GÂN CHÂN BÒ, HUYẾT ĐẰNG, CỐT CHỈ

Phạm vi thích ứng: Chứng giảm bạch cầu (bạch tế bào)

Liều lượng cách dùng: Gân chân bò 50g, kê huyết đằng 30 - 50g, bổ cốt chỉ 10 - 12g. Tất cả đổ nước vào hầm, sau 60 phút gân bò chín như là ăn được.

Công hiệu: Dùng để bồi dưỡng và chữa chứng giảm bạch cầu rất có hiệu quả.

CANH HOÀNG TINH, GÂN CHÂN LỢN

Phạm vi thích ứng: Chứng giảm bạch cầu (bạch tế bào)

Liều lượng, cách dùng: Hoàng tinh 30g, gân chân lợn hoặc gân chân bò 15 - 20g, gân được ngâm vào nước cho mềm, rồi cùng hầm với hoàng tinh hơn 1 tiếng đồng hồ. Đợi đến khi gân chín nhừ. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Vừa có tác dụng bổ gan, thận, vừa có công hiệu tăng bạch cầu (Bạch tế bào).

13. PHƯƠNG THUỐC HAY ĐỂ BỒI DƯỠNG VIÊM GAN KÉO DÀI VÀ MẠN TÍNH

UỐNG BÁCH TỬ NHÂN

Phạm vi thích ứng: Bệnh viêm ga do gan âm hư (chứng bệnh thường thấy đau ê ẩm bên ngực phải, dễ mỏi mệt, hai mắt khô ráp, mạch huyền, nhỏ. Nên điều trị âm huyết để bổ gan. Có thể chọn 2 phương thuốc sau.

Liều lượng, cách dùng: Bách tử nhân 15g, bạch thược 15g cao thảo (sao), cho vào sắc, uống nóng.

Công hiệu: Dưỡng gan, khỏi đau, chữa đau do gan âm hư rất có hiệu quả.

CANH TRỨNG GÀ, KÊ CỐT THẢO

Phạm vi thích ứng: Bệnh viêm gan do gan âm hư (chứng bệnh như trên)

Liều lượng, cách dùng: Trứng gà 2 quả, kê cốt thảo 30g, rễ dành dành núi 30g, thịt lợn nạc 50g. Tất cả cho vào nấu, trứng gà chín bóc bỏ vỏ, đun tiếp 1 tiếng nữa. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Dưỡng gan âm, thanh nhiệt gan, dùng điều trị bệnh viêm gan mạn tính, đau sườn ngực, mỏi mệt, nước đái vàng...rất có hiệu quả.

CANH HOÀI SƠN, HẠT SEN, BA BA

Phạm vi thích ứng: Bệnh viêm gan do gan, tỳ đều hư (Bệnh thường thấy đau sườn ê ẩm, lao động càng thấy đau hơn, dễ mệt mỏi, lòng bàn tay, bàn chân nóng, sau khi ăn bụng trướng, tứ chi mỏi mệt. Điều trị để khoẻ tỳ dưỡng gan. Có thể chọn dùng 2 phương thuốc sau.

Liều lượng, cách dùng: Hoài sơn dược 30g, hạt sen (Bỏ tâm) 20g, ba ba 1 con. Cho ba ba vào nước nóng để tiết hết những chất bẩn, sau đó mổ vất bỏ nội tạng, cho vào nồi đất đổ nước trong, bỏ hoài sơn dược, hạt sen vào hầm. Ba ba chín, uống canh, ăn thịt.

Công hiệu: Bổ gan, tỳ, máu lưu thông. Dùng để điều trị và tẩm bổ bệnh khô gan và viêm gan mãn tính rất tốt.

THANG BỔ GAN KHOẺ TỲ

Phạm vi thích ứng: Bệnh viêm gan do gan, tì đều hư (Bệnh như trên)

Liều lượng, cách dùng: Đẳng sâm 15 - 20g hoài sơn dược 12g, vân linh 10g, thổ sài hồ 6g, bạch thược 12g, nữ trinh tử 15g, mề gà 10g chỉ xác (xao) 9g, cam thảo 3g. Tất cả cho nước vào sắc, gạn nước, uống nóng. Mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Khoẻ tì, dưỡng gan rất có hiệu quả đối với gan không bình thường, mỏi mệt, sức khoẻ giảm sút, bụng trướng của chứng bệnh viêm gan mạn tính, do gan, tì hư.

THỦ Ô, ĐƠN SÂM, MẬT ONG ĐƯỜNG

Phạm vi thích ứng: Bệnh viêm gan do gan thận đều hư (bệnh thường thấy sườn đau ê ẩm khi làm việc càng đau hơn, đau vùng thắt lưng, chân yếu, di tinh, mất ngủ, ngũ tâm nóng. Làm việc của gan không bình thường. Điều trị để bổ gan thận, bảo vệ gan, nội tạng có thể chọn dùng 2 phương thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Hà thủ ô 15g, đơn sâm 15g, mật ong 15 - 30g. Trước hết đổ nước sắc hà thủ ô, đơn sâm, thuốc sắc xong bỏ bã lấy nước, cho mật ong vào hoà lẫn để uống.

Công hiệu: Bổ gan thận, thông kinh, hoạt máu. Dùng để điều trị gan thận âm hư có tụ máu rất tốt.

THANG LINH CHI, NỮ TRINH, ĐƠN SÂM

Phạm vi thích ứng: Bệnh viêm gan do gan thận đều hư. (chứng bệnh như trên)

Liều lượng, cách dùng: Linh chi 10 - 12g, trinh nữ tử 15g, màng mề gà 9g. cho nước vào sắc, nước sôi 60 phút, gạn lấy nước uống. Ngày 1 thang chia 2 lần (sáng, chiều), uống nóng.

Công hiệu: Bổ thận, ích gan, khỏi đau sườn, đỡ mỏi mệt.

BA BA NẤU VỚI HOÀI SƠN KHỞI TỬ

Phạm vi thích ứng: Bệnh viêm gan do gan thận đều hư (bệnh như trên)

Liều lượng cách dùng: Ba ba 1 con, hoài sơn dược 30g, khởi tử 30g, bỏ ba ba vào nước nóng cho tiết hết chất bẩn, mổ, bỏ nội tạng, đầu thái miếng, cùng hoài sơn, khởi tử bỏ vào nồi đất, nấu chín. Ăn cả nước lẫn cái. Ăn thường xuyên sẽ rất tốt.

Công hiệu: Bồi bổ gan thận, có hiệu quả rất tốt đối với bệnh viêm gan mạn tính do gan, thận, âm hư.

ĐỚI NGƯ, NỮ TRINH TỬ CÁCH THUỶ

Phạm vi thích ứng: Bồi dưỡng bình thường của những người viêm gan kéo dài và viêm gan mạn tính (đối với việc cải thiện bệnh trạng, tăng thể chất, bảo vệ gan và nội tạng đều có hiệu quả, có thể chọn dùng 2 phương thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Đới ngư (cá trắng biển) 1 con, nữ trinh tử 20g. Đới ngư tươi rửa sạch, vứt bỏ nội tạng đầu,vây, chặt khúc, đem hấp cách thuỷ, sau khi chín rưới lên trên một ít dầu và nữ trinh tử, đổ nước đun tiếp. Sau 20 phút gạn lấy nước cốt để uống. Cá ăn với cơm giúp tiêu hoá tốt.

Công hiệu: Bổ gan thận, bồi bổ và chữa viêm ga do gan thận đều hư rất có hiệu quả.

NẤM NẤU VỚI THỊT NẠC

Phạm vi thích ứng: Bồi dưỡng bình thường của những người viêm gan kéo dài và viêm gan mạn tính

Liều lượng, cách dùng: Thịt nạc 100 - 150g nấm 50g. Thịt nạc thái miếng, cùng với nấm cho vào nồi đun. nêm vào một ít muối, gia vị, đun tiếp đến khi chín, ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Khoẻ tỳ dưỡng gan. Rất thích hợp đối với những người bị viêm gan mạn tính do gan âm hư, tỳ khí hư.

14. BÀI THUỐC BỔ CHỮA VIÊM GAN, VIÊM DẠ DẦY MẠN TÍNH

TRỨNG GÀ NINH VỚI KÊ CỐT THẢO

Viêm gan mạn tính có biểu hiện đau vùng gan, nóng buồn phiền, mệt mỏi, nước đái vàng.

Liều lượng, cách dùng: Trứng gà 2 quả, kê cốt thảo 30g, rễ giành giành 30g, thịt lợn nạc 50g, cho vào nước nấu chín, vớt trứng gà ra bóc bỏ vỏ, lại tiếp tục ninh trong 1 tiếng nữa. Uống nước, ăn trứng, ăn thịt.

Công hiệu: Bổ gan âm, mát gan nhiệt.

BÀI THUỐC TỨ QUÂN TỬ GIA GIẢM

Phạm vi ứng dụng: Viêm dạ dày mạn tính thuộc chứng khí hư (Biểu hiện: lúc đói vùng khoang dạ dầy thường đau âm ỉ hoặc khi làm việc mệt mỏi càng đau tăng lên, mệt mỏi, da vàng khô, ăn xong dạ dầy cứng khó chịu, bựa lưỡi trắng, mạch hư hoặc mạch yếu. Chữa trị bổ ích tì vị, dùng đảng sâm, hoàng kỳ, cam thảo bạch truật, gạo tẻ v.v... Có thể dùng 4 bài thuốc tứ quân tử, gia giảm để điều trị).

Liều lượng, cách dùng: Đảng sâm 15 - 20g, cam thảo sao 3 - 6g, bạch truật 9g, vân linh 10g, nếu dạ dầy trướng hoặc đầy hơi thêm mộc hương 3g. sa nhân 2g, nếu ợ chua thì thêm 15g con sò, mỗi thang chia làm 2 lần, sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Bổ dưỡng tì vị, tiêu viêm, giảm đau

BÀI THUỐC ĐẢNG SÂM, LINH CHI

Viêm dạ dầy mạm tính do khí hư (như chứng khí hư, ngoài ra còn thấy dạ dầy đau ở vị trí cố định hoặc đau nhói, mặt lưỡi có đốm tụ máu cần chữa trị ích khí hoạt huyết, giảm đau).

Liều lượng, cách dùng: Đảng sâm 20g, ngũ linh chi 9g, đậu khấu 3g. Sắc lấy nước uống. Mỗi ngày một thang.

Công hiệu: Bổ khí, hoạt huyết, khử tụ huyết, giảm đau

THANG THUỐC DẠ DẦY LỢN, GỪNG, QUẾ

Chứng viêm dạ dầy mạn tính thuộc dương hư (Bệnh trạng đau lẩm nhẩm vùng dạ dầy, hoặc khi uống nước lạnh, ăn thức nguội thì đau, thích ăn nóng uống nóng, chân tay lạnh giá, nhạt miệng, không khát, ợ chua hơi nóng, bựa lưỡi trắng, nhạt miệng. Cần chữa trị ôn trung, kiện tì vị. Có thể dùng 2 bài thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Dạ dầy lợn 150g, gừng tươi 15g, nhục quế 3g, đem dạ dầy lợn rửa sạch, trộn với gừng, nhục quế, một ít nước, gia vị, hấp cách thuỷ cho đến khi dạ dầy chín nhừ. Chia làm 2 phần, ăn hết trong ngày.

Công hiệu: Ôn trung kiên tì dưỡng vị. Có tác dụng chữa trị bệnh đau dạ dầy, nôn ra nước do tì vị dương hư sinh ra.

BÀI THUỐC LÝ TRUNG GIA GIẢM

Viêm dạ dày mạn tính thuộc chứng dương hư (Bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Gừng bào chế 9g, ngô thù du 6g, bạch truật sao 10g, cam thảo sao 6g, sa nhân 3g, Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang, uống làm 2 lần.

Công hiệu: Ôn trung, kiên tì, dưỡng vị, giảm đau

BÀI THUỐC SÂM, THẠCH HỘC

Viêm dạ dầy mạn tính thuộc chứng vị âm hư (Bệnh trạng, đau, lấm nhấm vùng dạy dầy hoặc đau cảm thấy nóng nhẹ nhẹ, đau, họ khan, miệng khô, đói không muốn ăn, hoặc ăn chóng ngán, đại tiện khô hoặc táo bón, bựa lưỡi hơi đỏ, mạch vị.

Chữa trị: cần bổ âm, dưỡng vị, giảm đau.

Có thể dùng 2 bài thuốc trên).

Liều lượng, cách dùng: Đông sâm (thái tử sâm) 15 - 24g, thạch hội 12 - 15f ngọc trúc 12g, hoài sơn 12g, ô mai 3 quả, táo tầu 6 quả. Sắc lấy nước uống, chia làm 2 lần uống hết trong ngày.

Công hiệu: Bổ âm kiên vị, dùng chữa trị chứng ngán ăn uống do vị khí âm hư gây ra và chứng đau vùng dạy dầy do âm khí hư, viêm dạ dầy sinh ra,

THUỐC BỘT SÂM, LINH CHI, NẤM HƯƠNG

Viêm dạ dầy mạn tính thuộc vị âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Sâm Mỹ 30g, linh chi 30g, nấm hương 30g, thạch hội 30g, mộc nhĩ trắng 30g, hoài sơn 30g, sao, tán thành bột. Mỗi ngày uống 1 - 2 lần, mỗi lần 2 - 3g, uống với nước sôi.

Công hiệu: ích khí bổ âm, bổ ích tì vị, tiêu viêm, giảm đau, điều hoà khí huyết, chống u bướu.

THANG THUỐC CÀ RỐT, HOÀI SƠN...

Món ăn bổ dưỡng thường ngày cho người bệnh viêm dạ dầy mạn tính thuộc tì vị, khí hư (có thể ăn những thực phẩm bổ dưỡng tì vị, khí sau: dạ dày lợn, dạ dầy dê, táo tầu, hạt dẻ, cá diếc, hạt sen v.v.. có thể chọn trong 2 bài thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Cà rốt 250g, hoài sơn 20 - 30g, màng mề gà 10 - 15g. . Cà rốt rửa sạch, thái miếng, cho vào sắc với hoài sơn, màng mề gà, sau 30 phút cho 1 ít đường đỏ quấy tan, uống nóng.

Công hiệu: Kiện tì vị kích thích tiêu hoá. Dùng chữa trị chứng tiêu hoá kém do tì vị khí hư gây ra.

CHÈ ĐẢNG SÂM GẠO RANG

Món ăn bổ dưỡng thường ngày cho người bệnh viêm dạ dầy mạn tính thuộc tì vị, khí hư (như trên).

Liều lượng, cách dùng: Đảng sâm 20 - 30g, gạo 100g. Đem đảng sâm tán nhỏ, gạo sao chín, cho vào 1000ml nước, sắc trong nửa tiếng, dùng làm nước uống thay nước chè.

Công hiệu: Bổ ích tì vị: Dùng chữa trị chứng tì vị hư, ngán ăn uống, dạ dầy đau, viêm dạ dầy.

DẠ DẦY LỢN HẤM VỚI HỒ TIÊU.

Món ăn bổ dưỡng cho người bệnh viêm dạ dầy mạn tính thuộc tì vị dương hư.

Liều lượng, cách dùng: Dạ dầy lợn 1 chiếc, hồ tiêu trắng 9 - 15g. Dạ dầy lợn rửa sạch, hồ tiêu tán nhỏ cho vào trong dạ dầy, buộc chặt (khâu kín) đun nhỏ lửa, hấm nhừ, cho gia vị, 2 - 3 ngày ăn 1 lần, cũng có thể cho hồ tiêu trộn lẫn với dạ dầy nấu chín kỹ, mỗi lần dùng 6 - 9g hồ tiêu.

Công hiệu: ôn vị, khử hàn, thông mạch. Dùng chữa trị chứng đau dạ dầy lạnh do tì vị hư hàn gây ra.

HOÀNG TINH GÀ

Phạm vi thích ứng: Món ăn bổ dưỡng cho người viêm dạ dầy mạn tính thuộc tì vị dương hư hoặc khí âm, đều hư (cần dùng các thực phẩm ăn thường xuyên có tác dụng dưỡng vị dương, hoặc ích khí, dưỡng âm như: hạt sen, bách hợp, sữa mật ong, hoàng tinh v.v... Bệnh khí hư nên ít dùng những thức tổn hại khí như bí xanh, bệnh âm hư có tính hàn khi ăn uống nên kiêng các thứ như uống lạnh, mướp đắng, đỗ xanh v.v... Bệnh âm hư nên kiêng các thức ăn nóng như: thịt chó, thịt dê, gừng. Có thể chọn 2 phương thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Hoàng tinh 100g, gà 1 con. Gà làm sạch, bỏ nội tạng, chặt miếng, bỏ và gà hoàng tinh vào nồi, đổ nước vừa đủ, hầm chín, chi ra ăn trong ngày.

Công hiệu: Phương thuốc này rất tốt cho bệnh khí âm đều suy.

CHÁO GẠO NẾP BÁCH HỢP, HẠT SEN

Phạm vi thích ứng: Món ăn bổ dưỡng cho những người viêm dạ dầy mạn tính thuộc tỳ dương hư hoặc khí, âm đều hư. (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Gạo nếp 100g, bách hợp 25 - 50g, hạt sen 20 - 25g, đường đỏ vừa đủ. Tất cả cho vào nấu cháo để ăn. Mỗi ngày 1 lần. Dùng liên tục 10 - 15 ngày sẽ có hiệu quả.

Công hiệu: Bổ dưỡng dạ dầy, giảm đau

15. BÀI THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ LOÉT DẠ DÀY, VÀ TÁ TRÀNG.

THANG HOÀNG KỲ KIỆN TRUNG

Phạm vi thích ứng: Bệnh loét dạ dầy và tá trực tràng do tì vị, âm hư (bệnh trạng đau liên tục trong dạ dày, có lúc đau ê ẩm, khi đói càng đau ghê gớm, khi no đỡ đau hơn, gặp lạnh càng đau rõ rệt, lưỡi nhạt).

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ sao khô 18 - 24g quế chi 6 - 9g, bạch thược 12g, cam thảo sao khô 6g, ngoã lăng tử 15g, đường mạch nha 2 - 3 thìa canh. Đầu tiên đổ nước đun ngoã lăng tử, sau đó cho hoàng kỳ, bạch thược, quế chi cam thảo vào, thuốc sôi, gạn nước, cho mạch nha vào quấy đều. Uống nóng. Mỗi ngày 1 liều.

Công hiệu: Bổ khí, ôn trung, giảm đau, chống kiềm. Dùng cho người mắc chứng hư hàn, loét dạ dày và trực tràng rất tốt.

THANG NGÔ CHU DU GIA GIẢM

Phạm vi thích ứng: Bệnh loét dạ dầy và trực tràng do tỳ vị, âm hư (Bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Ngô thù du 9g, đảng sâm 15 - 20g, pháp bán hạ 9g, gừng nướng 9g, cam thảo sao 3g, đinh hương 3g. Tất cả cho vào sắc 2 lần, chia 2 lần uống.

Công hiệu: Bài thuốc này dùng cho người tì vị hư hàn đau, nôn mửa ra nước rất có hiệu quả.

THANG HƯƠNG SA, LỤC QUÂN TỬ

Phạm vi thích ứng: Bệnh loét dạ dầy và trực tràng thuộc tỳ, vị, khí hư (Bệnh trạng đau ê ẩm trong dạ dày, lúc đói hoặc lao động mệt nhọc, suy nghĩ nhiều thì càng đau hơn. Ăn vào thấy đỡ đau.

Liều lượng cách dùng: Đảng sâm 15 - 20g, bạch truật 10g, pháp bán hạ 9g, trần bì 6g, sa nhân 2g, ngoã lăng 15g. Đổ nước vào sắc ngày sắc 2 lần, uống 2 lần (sáng, chiều).

Nếu đau ở 1 chỗ cố định, đau như cắt lưỡi có chỗ tụ máu, thì phải thêm 1 số vị làm tan vết tụ máu như đơn sâm, tam thất v.v...

Nếu miệng đắng, bựa lưỡi vàng, cần thêm nhân trần 12g, công anh 12 - 15g, hoàng liên 6g, mộc hương 3g.

Công hiệu: Khoẻ trong tiết dịch vị chống kiềm.

ĐƯỜNG MẠCH NHA

Phạm vi thích ứng: Chữa loét dạ dầy và trực tràng (nhanh chóng khỏi loét, giảm đau).

Liều lượng, cách dùng: Dùng 1 - 2 thìa canh đường mạch nha, hoà với nước sôi để uống.

Công hiệu: Bổ tỳ, vị giảm đau.

ĐƯỜNG, MẬT ONG

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng bình thường của những người loét dạ dày và trực tràng (Dùng nó rất thích hợp, có thể nhanh chóng giảm loét, giảm đau)

Liều lượng, cách dùng: Đường mật ong 100ml. cho vào bát, hấp chín. Ăn vào lúc đói. Ngày 3 lần. Ăn thường xuyên có hiệu quả tốt.

Công hiệu: ích khí, dưỡng âm, ích vị, giảm đau, mọc da non, khỏi loét.

UỐNG ĐƠN SÂM, MẬT ONG

Phạm vi thích ứng: Chữa loét dạ dày và trực tràng (mau khỏi loét, giảm đau)

Liều lượng, cách dùng: Đơn sâm 15g, đàn hương 9g, cam thảo 3g, mật ong 30g.

Đổ nước vào sắc đơn sâm, đàn hương, cam thảo, gạn lấy nước, cho mật ong vào, lại đun sôi 1 lúc, uống nóng.

Công hiệu: Bổ tỳ vị, lợi khí huyết, giảm đau.

ĐẬU TƯƠNG, ĐƯỜNG

Phạm vi thích ứng: Chữa loét dạ dầy và trực tràng (Mau khỏi loét - giảm đau).

Liều lượng, cách dùng: Đun sôi đậu tương 1 tiếng, sau đó cho đường vừa đủ để ăn. Dùng thường xuyên sẽ có hiệu quả.

Công hiệu: Thường xuyên dùng sẽ mau khỏi vết loét.

RAU CẢI ĐƯỜNG TRẮNG

Phạm vi thích ứng: loét dạ dày và trực tràng

Liều lượng và cách dùng: Rau cải cả cây rửa sạch, dã vắt lấy nước cốt mỗi lần 1 cốc, cho đường thái trắng vừa đủ quấy đều để uống.

Công hiệu: Bổ dưỡng dạ dày, giảm đau, mau lành vết loét.

13. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH ĐƯỜNG RUỘT MẠN TÍNH

HẠT SEN, HOÀI SƠN, MÌ

Phạm vi thích ứng: Bệnh đương ruột mạn tính do tỳ, vị, khí hư (Bệnh trạng: ỉa chảy thường xuyên, đi nhiều lần sau khi ăn, phân sống, người xanh xao, chân tay mỏi mệt, hơi thở ngắn, lưỡi nhạt, chữa trị để bổ ích tỳ vị có thể chọn dùng theo 3 phương thuốc thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Hạt sen, hoài sơn dược, gạo mì, phục linh, số lượng bằng nhau. Tất cả được nghiền nhỏ. Mỗi lần dùng 50g, cho đường trắng vừa đủ đổ nước vào đun sôi để uống.

Công hiệu: ích khí, kiện tỳ, bổ hư, trừ tả

CAO BẠCH TRUẬT

Phạm vi ứng dụng: Bệnh đường ruột mạn tính do tỳ vị, khí hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Bạch truật 500g, bạch truật thái nhỏ, đổ nước vào sắc sau khi nước sôi 1 tiếng, chắt lấy nước, đổ nước vào sắc tiếp. Sắc như thế 3 lần. Đổ 3 nước thuốc vào với nhau, tiếp tục sắc thành cao. Để nguội, bỏ vào lọ thuỷ tinh. Ngày dùng 2 - 3 lần. Mỗi lần 2 thìa, cho thêm đường để ăn.

Công hiệu: Bổ huyết kiện tỳ, chữa tỳ vị hư bài tiết tốt.

BÁNH BẠCH TRUẬT, TÁO

Phạm vi thích ứng: Bệnh dường ruột mạn tính do tỳ, vị, khứ hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Bạch truật 200g, táo tầu 200g, nghiền bạch truật thành bột, sao chín. Sau đó hầm chín tào tầu, vớt ra, bỏ hạt, quấy nát như cháo, trộn lẫn với bột bạch truật, làm thành những chiếc bánh nhỏ, nướng chín khô để ăn. Ngày 2 lần. Mỗi lần 3 - 5 chiếc bánh nhỏ. Đổ thêm nước thuốc hoài sơn đề ăn.

ĐẢNG SÂM, PHỤC LINH, BẠCH TRUẬT

Phạm vi thích ứng: Bệnh đường ruột mạn tính (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Đảng sâm 12 - 15g, bạch truật 10g, đậu biển (rang) 12g, hoài sơn dược 15g, hạt sen 12g, sa nhân 2 - 3g, ý dĩ 15g, màng mề gà nướng khô 100g. Mỗi thang sắc 2 lần để uống làm 2 lần.

Công hiệu: Bổ tỳ vị, tiết dịch vị, chống ỉa chảy.

THANG NHÂN SÂM, BẠCH TRUẬT, THỦ DU

Phạm vi thích ứng: Bệnh đường ruột mạn tính do tỳ, dương hư (Bệnh trạng: Đi ỉa chỉ có nước, phân sống. Ăn thức ăn lạnh cũng đau hơn, thường đau bụng lạnh, chân tay lạnh, sợ lạnh, không muốn ăn, bựa lưỡi trắng dày miệng nhạt, mạch yếu, chữa để ôn bổ tỳ, dương, có thể chọn dùng 2 phương thuốc sau).

Liều lượng cách dùng: Nhân sâm 6g, bạch truật 9g, ngô thù du 9g, kha tử 9g.

Đổ nước vào sắc, sôi 1 tiếng, gạn lấy nước, uống nóng. Ngày 1 liều.

Công hiệu: ấm, bổ tỳ vị, tiết dịch vị, khỏi ỉa chảy.

BÁNH ÍCH TỲ (CÓ LỢI CHO LÁ LÁCH)

Phạm vi thích ứng: Bệnh đường ruột mạnh tính do tỳ, dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Bạch truật tươi 120g, quấy khô 60g, màng mề gà 60g, củi táo tầu 500g, đem bạch truật, gừng, màng mề gà sao khô rồi nghiền thành bột. Đem củi táo tầu đảo thành cháo. Trộn đều bột thuốc vào táo với nhau, nặn thành những chiếc bánh nhỏ, nướng khô trên lửa hoặc trong nồi lúc đói bụng ăn ít 1, làm điểm tâm rất tốt.

Công hiệu: ôn trung, kiên tỳ, tiết dịch vị tiêu hoá tốt. Chữa chứng ỉa chảy do tỳ, vị, dương hư, máu hàn, hấp thụ thức ăn kém có hiệu quả tốt.

LÝ TRUNG THANG HỢP VỚI NGŨ LINH TÁN GIA GIẢM

Phạm vi thích ứng: Bệnh đường ruột mạn tính do tỳ, dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Gừng khô 10 - 12g, quế chi 9g, bạch truật 10g, phục linh 12g, cam thảo (sao) 3g, bạch thược 9g, sa nhân 2g, mỗi thang đổ nước sắc 2 lần, chia 2 lần để uống. ngày 1 thang.

Công hiệu: ấm, bổ tỳ, dương, tiết dịch vị, khỏi ỉa chảy.

BỘT HOÀI SƠN CHỮA ỈA CHẢY

Phạm vi thích ứng: Bệnh đường ruột mạn tính thuộc tỳ, thận, dương hư (Bệnh trạng: Thường đi ỉa trước lúc bình minh. Khi ỉa bụng đau, phân ít, sợ lạnh, chân tay lạnh. Tinh thần mệt mỏi đau lưng bựa lưỡi trắng, nhạt miệng, mạch yếu.

Liều lượng, cách dùng: Hoài sơn dược 100g, đảng sâm 100g, quế chi 20g, bổ cốt chỉ 50g, sa nhân 15g, khả tử 30g, cám gạo 20g. Tất cả đem nghiền nhỏ. Mỗi lần dùng 3g, một ngày 2 lần. Uống với nước ấm.

Công hiệu: Bổ tỳ, thận, khỏi ỉa chảy. Dùng để chữa bệnh ỉa chảy thuộc tỳ, thận hư rất có hiệu quả.

THANG HOÀI SƠN, KHIẾM THỰC, SA NHÂN

Phạm vi thích ứng: Bệnh đường ruột mạnh tính do khí âm hư (đi ỉa đau bụng lâu, ỉa lỏng, mất sức, hơi thở ngắn, miệng khô, bựa lưỡi ít, lưỡi đỏ, mạch yếu).

Liều lượng, cách dùng: Hoài sơn 20g, khiếm thực 15g, bắc sa nhân 12g. Tất cả đổ nước vào sắc, sau khi sôi 1 tiếng, gạn lấy nước uống. Ngày 1 thang.

Công hiệu: Bổ tỳ, phổi, ích khí, âm. Dùng để chữa trị chứng đi ỉa lỏng, miệng khô khó thở do tỳ, phế, khí âm đều hư rất tốt.

CHÁO HẠT GIẺ, HOÀI SƠN

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên của bệnh đường ruột mạn tính (tính năng của tỳ, thận, vị mất sự điều hoà, chính khí lại quá yếu, cho nên việc bồi dưỡng thường xuyên rất quan trọng để vừa có thể chống ỉa chảy, vừa phục hồi chức năng nội tạng, tăng tác dụng miễn dịch có thể chọn dùng 4 phương thức sau)

Liều lượng, cách dùng: củ hạt giẻ 30g, hoài sơn 15 - 30g, phục linh 12g, đậu biển (rang) 10g, hạt sen (bỏ tâm) 10g, táo tầu 5 quả, gạo mì 100g. Tất cả vo, rửa sạch, cho vào nồi đất, đổ nước vừa đủ, nấu cháo, cho đường vừa đủ. Sau khi gạo chín là ăn được.

Công hiệu: Phương thuốc này rất có công hiệu đối với bệnh ỉa chảy do tỳ, khí hư, dùng thường xuyên có tác dụng kiện tỳ, khỏi ỉa chảy, khai vị, tiêu hoá tốt.

HẠT SEN, HOÀI SƠN, GẠO MÌ

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên của bệnh đường ruột mạn tính (như trên)

Liều lượng, cách dùng: Hạt sen, hoài sơn, gạo mì, phục linh, số lượng bằng nhau. Tất cả cho vào nghiền thành bột. Mỗi ngày dùng 50g, cho đường vừa đủ. Đổ nước đun chín, ăn.

Công hiệu: Đây là liều thuốc gồm những thứ tẩm bổ làm cường tráng cơ thể. Nó thích hợp với việc bồi dưỡng bệnh ỉa chảy lâu ngày do tỳ, vị,, khí hư.

CHÁO HẠT SEN, HOÀI SƠN

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên của bệnh đường ruột mạn tính (như trên)

Liều lượng, cách dùng: Hạt sen (bỏ tâm) 40g, hoài sơn 20g, màng mề gà 10g, gạo nếp vừa đủ. Gạo nếp vo sạch, cho vào nồi đất đổ nước. Hoài sơn và hạt sen rửa sạch, cùng nấu với gạo, màng mề gà. Sau khi chín, cho vào 1 ít đường trắng để ăn.

Công hiệu : Khoẻ tỳ, vị, chống ỉa chảy

CHÁO VẢI, HOÀI SƠN, TÁO TẦU

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên của bệnh đường ruột mạn tính (như trên)

Liều lượng, cách dùng: Quả vải khô 6 quả, hoài sơn 15g, táo tầu 5 quả, hạt sen 10g. Tất cả rửa sạch, cho vào nồi đất, đổ gạo nếp đã vo sạch vừa đủ vào, nấu cháo, khi hạt sen, gạo nếp chín là ăn được.

Công hiệu: Bổ tỳ vị, dầy thành ruột, khỏi ỉa chảy.

CHÁO GẠO TẺ, HOÀI SƠN, TÁO TẦU

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên của bệnh đường ruột mạn tính (như trên)

Liều lượng, cách dùng: Gạo tẻ 50 - 100g hoài sơn 15 - 20g, táo tầu 5 - 10 quả. Gạo, hoài sơn vo sạch, táo bỏ vỏ. Tất cả bỏ vào nồi nấu cháo ăn.

Công hiệu: Khoẻ tỳ vị, ích khí huyết.

CHÁO DẠ DÀY LỢN, HOÀI SƠN.

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên của bệnh đường ruột mạn tính (như trên)

Liều lượng, cách dùng: Dạ dày lợn 200g, hoài sơn 50g, gạo 200g. Dạ dầy lợn rửa sạch, thái thành miếng mỏng. Gạo hoài sơn cho vào nấu cháo, cháo chín cho vào 1 ít gừng, muối, gia vị rồi cho dạ dầy lợn vào. Dạ dày lợn chín, cháo nhừ là ăn được.

Công hiệu: Khoẻ tỳ vị, tẩm bổ bệnh ỉa chảy do tỳ, vị, khí hư.

CHÁO SƠN DƯỢC, KHIẾM THỰC, Ý DĨ

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên của bệnh đường ruột mạn tính (như trên)

Liều lượng, cách dùng: Sơn dược 30g, khiếm thực 15g, ý dĩ 30g, gạo 200 - 300g. Tất cả cho vào nấu cháo, cháo chín là ăn được, chia ra ăn hết trong ngày.

Công hiệu: Bổ tỳ thận, khỏi ỉa chảy, hết khuẩn, dùng để bổ dưỡng bệnh ỉa chảy do tỳ vị đều hư.

17.PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH BÍ ĐẠI TIỂU TIỆN MẠN TÍNH

THANG QUẢ DÂU, NHỤC THUNG DUNG

Phạm vi thích ứng: Bệnh bí đái (tiểu) tiện do âm hư (thường thấy ở người già. Bệnh trạng: ỉa phân khô hoặc như phân dê, lòng bàn tay bàn chân nóng, thở nóng, miệng khô, bựa lưỡi ít, nhạt, đỏ, mạch nhỏ, chậm Bệnh hư hoả nội tích, thường là mặt đỏ hồng hào, đổ mồ hôi trộm người nóng, bệnh thận, âm kém thường thấy đau lưng, di tinh, sức khoẻ giảm sút. Chữa để dưỡng âm, nhuận tràng thông đại tiểu tiện. Có thể chọn dùng 2 phương thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Quả dâu 30g, nhục thung dung 15 - 30g, chỉ xác (xao) 9g. Tất cả cho vào sắc, sau 1 tiếng, uống nước.

Công hiệu: Dưỡng âm, nhuận tràng, thông đại tiện. Đối với gan bệnh bí đại tiện do thận, âm hư, huyết hư đều có tác dụng.

THANG HẠT THÔNG VỪNG

Phạm vi thích ứng: Bệnh bí đại (tiểu) tiện do âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Hạt thông 18g, hạt vừng 12 - 15g, chỉ xác (sao) 10g cho nước vào sắc. Nước sôi 1 tiếng, gạn lấy nước uống. Ngày uống 1 lần.

Công hiệu: Dưỡng âm, nhuận tràng thông đại tiện chữa bệnh bí đại tiểu tiện do âm hư nóng trong ruột và bí đại tiện của người cao tuổi đều có hiệu quả tốt.

TAM NHÂN HOÀN

Phạm vi thích ứng: Bệnh bí đái (tiểu) tiện do âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Bách tử nhân, tùng tử nhân hồ đào nhân, số lượng bằng nhau.

Tất cả giã nát, trộn với mật ong, mỗi viên 9g, mỗi lần ăn 2 - 3 viên.

Công hiệu: Dưỡng âm, thông đại tiện

THANG THỦ Ô, THUNG DUNG

Phạm vi thích ứng: Bệnh bí đại tiện mạn tính thuộc huyết hư (phần nhiều thấy ở sản phụ, bệnh nhân mất máu. Bệnh trạng: ỉa phân khô. Hơn 2 ngày không đi ỉa, mặt nhợt nhạt, tim đập loạn nhịp, mất ngủ, lưỡi nhạt, mạch yếu, chữa để dưỡng huyết nhuận tràng, thông đại tiện).

Liều lượng, cách dùng: Hà thủ ô 15g, nhục thung dung 15g, ngưu tất 12g, chỉ xác 9g, cho vào sắc, sau 1 tiếng, gạn nước, uống nóng.

Ngày 1 liều, sắc 2 lần, uống vào sáng, chiều.

Công hiệu: Thang thuốc này rất có công hiệu đối với sản phụ bí đại tiện và bệnh bi đại tiện do âm, huyết hư.

THANG TOẢ DƯƠNG, VỪNG

Phạm vi thích ứng: Bệnh bí đại tiện thuộc dương hư (bệnh trạng Đi ỉa khó, bụng đau, rát lưng hoặc đau lạnh, chân tay lạnh, tiểu tiện khó và lâu, lưỡi nhạt mạch yếu hoặc chìm. Chữa để ôn

dương, nhuận tràng, thông đại tiện. Có thể chọn dùng 3 phương thuốc sau:

Liều lượng cách dùng: Toả dương 15g, vừng vàng 12g, vừng đen 12g, chỉ xác 10g, ngưu tất 10g, cho vào sắc lấy nước uống.

1 ngày 1 liều. Uống vào lúc đói

Công hiệu: Dưỡng âm, nhuận tràng, thông đại tiện

CAO TOẢ DƯƠNG, NHỤC THUNG DUNG

Phạm vi thích ứng: Bệnh bí đại tiện do dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Toả dương 500g, nhục thung dung 500g. Rửa sạch 2 vị thuốc trên, bỏ vào nồi, đổ nước sắc, sắc đến khi nước đặc, gạn lấy nước cốt, lại đổ nước vào bã sắc tiếp, gạn lấy nước cốt. Đổ 2 thứ nước thuốc với nhau rồi sắc, cho tới khi cô đặc thành cao, cho vào 250g mật ong, quấy đều, để nguội cho vào lọ đậy kín, dùng dần. Hàng ngày dùng vào trước bữa ăn. Mỗi lần 5 - 7 thìa canh, uống với nước sôi hoặc rượu nóng.

Công hiệu: Bổ thận, ấm, nhuận tràng, dùng cho người già bí đại tiện do thận hư, ruột nóng rất tốt.

THANG BỔ TRUNG, ÍCH KHÍ

Phạm vi thích ứng: Bệnh bí ỉa mạnh tính do khí hư (Bệnh trạng: không còn sức để rặn ỉa, tuy đã dùng hết sức mà vẫn không đại tiện được. Phân lúc đầu khó cứng sau thì lỏng kiệt sức, khó thở, không muốn nói, lưỡi trắng, nhạt, mạch hư. chữa để bổ khí, hết khuẩn, nhuận tràng.

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ 15 - 30g, bạch truật 15g, thăng ma 3g, cát cánh 6g, trần bì 3g, đương qui 9g, vừng đen 15g, đổ nước vào sắc, uống, Chỉ riêng vị thuốc bạch truật sắc lên uống cũng có hiệu quả nhất định.

Công hiệu: Bổ khí, giảm khuẩn, nhuận tràng.

VIÊN VỪNG ĐEN

Phạm vi thích ứng: Điều dưỡng thường xuyên của bệnh bí đại tiện mạn tính (thường xuyên bổ dưỡng là vô cùng quan trọng, có thể

tăng thể chất, thông và điều hoà đại tiện có thể chọn dùng 4 thang sau đây).

Liều lượng cách dùng: Vừng đen 1.000 - 1.500g đem đãi vừng, bỏ tạp chất, cho vào chảo rang thơm, sau đó nghiền thành bột luyện với mật ong thành từng viên. Mỗi viên 3g. Mỗi lần uống 3 viên, uống với rượu. 1 ngày uống 3 lần. Dùng thường xuyên sẽ rất tốt.

Công hiệu: Người già bí đại tiện nên thường xuyên dùng liều thuốc này.

CANH HẢI SÂM, RUỘT LỢN, MỘC NHĨ

Phạm vi thích ứng: Điều dưỡng thường xuyên của bệnh bí đại tiện mạn tính (Như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hải sâm 50g, ruột già lợn 200g, mộc nhĩ 20g. Đem hải sâm ngâm vào nước; ruột lợn bóp muối, rửa sạch, thái khúc, mộc nhĩ ngâm nước, bỏ cuống rửa sạch, cho 3 thứ vào nấu, nêm muối và gia vị vào. Ăn cả nước và cái.

Công hiệu: Dưỡng âm, thanh nhiệt, nhuận tràng, thông đại tiện.

MẬT ONG, NƯỚC

Phạm vi thích ứng: Điều dưỡng thường xuyên của bệnh bí đại tiện mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Mật ong 2 - 3 thìa canh, cho vào 1 nửa cốc nước ấm, quấy đều để uống, 1 ngày 2 - 3 lần.

Công hiệu: Tăng thể chất, nhuận tràng, thông đại tiện.

SÁP ONG, SỮA BÒ, VỪNG

Phạm vi thích ứng: Điều dưỡng thường xuyên của bệnh bí đại tiện mạn tính.

Liều lượng, cách dùng: Sáp ong 30g, sữa bò 200ml, vừng 15 - 20g. Đem vừng sao thơm, nghiền thành bột. Đem đun sôi sáp ong và sữa bò, cho bột vừng vào trộn đều. Dùng vào buổi sáng lúc đói.

Công hiệu: Bổ dưỡng âm huyết, cường tráng thân thể, nhuận tràng, thông đại tiện.

VIỄN ĐƯỜNG, TÁO TẦU, VỪNG, ĐÀO

Phạm vi thích ứng : Bí đại tiện do tạng âm hư.

Liều lượng, cách dùng: Đường trắng vừa đủ, táo tàu (bỏ hạt) 250g, vừng đen 250g, hồ đào 250g, cẩu khởi tử 250g. Tất cả cho rửa sạch, cho 3 thứ vào nấu, nêm muối và gia vị vào. Ăn cả nước và cái

Công hiệu: Dưỡng âm, thanh nhiệt, nhuận tràng, thông đại tiện.

RƯỢU HỒNG NHAN "VẠN BỆNH HỒI XUÂN"

Phạm vi thích ứng: Bí đại tiện

Liều lượng, cách dùng: Hồ đào nhục 120g, táo hồng 120g, hạnh nhân 30g, mật ong 100g, bơ 7g. Đem giã nát hồ đào, táo hồng. Hạnh nhân bỏ vỏ đun sôi 4 - 5 lần, nước cạn đánh nát. Rượu trắng ngon 1.000ml.

Trước tiên đổ mật ong, bơ, quấy đều, sau đó bỏ táo, đào, hạnh nhân vào ngâm. Sau 7 ngày, có thể dùng được. Hàng ngày uống 2 lần vào sáng, chiều. Mỗi lần uống 2 - 3 chén.

Công hiệu: Bổ thận, ích phổi, dưỡng nhuận, thông đại tiện

18. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH PHÙ NƯỚC

CANH CÁ DIẾC ĐẬU ĐỎ

Phạm vi thích ứng: Bệnh phù nước do khí hư (Bệnh trạng: Tứ chi, đầu mặt, cổ chân hoặc toàn thân phù thũng. làm việc mệt hoặc đứng yên 1 chỗ càng phù nhiều hơn, mệt mỏi, thở yếu, lười nói, mạch yếu. Bệnh tỳ, khí hư còn thấy hấp thụ thức ăn giảm sút, đại tiện lỏng, trướng bụng, sau khi ăn. Bệnh tâm khí hư còn thấy tim đập loạn nhịp, ngột ngạt trong lồng ngực. Điều trị để nhằm ích khí, lợi tiểu, tiêu phù. Có thể chọn dùng 4 phương thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Cá diếc to còn sống : 1 con, đỗ đỏ 15g, thương kính 9g. (thái vụn). Cá diếc đánh vẩy, bỏ mang ruột và, cho đỗ đỏ, thương kích vào bụng cá, khâu chỗ mổ lại, bỏ vào nồi nước đun sôi. Cá chín nhừ. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Bổ hư, lợi nước, tiêu phù. Đối với bệnh phù do viêm thận mãn tính và dinh dưỡng không tốt thuộc khí hư dùng bài thuốc này rất tốt.

THANG ĐẬU ĐEN, Ý DĨ

Phạm vi thích ứng: Bệnh phù nước do khí hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Đậu đen 100 - 250g, ý dĩ 30g, tất cả vo sạch, cho vào nồi, đổ nước hầm. Nước sôi 1 tiếng, đậu chín nhừ. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Bổ thận, lợi nước, tiêu phù

THANG HOÀNG KỲ, BẠCH TRUẬT, VÂN LINH

Phạm vi thích ứng: Bệnh phù nước thuộc khí hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ 20 - 24g, bạch truật 12g, vân linh 15 - 30g, trạch tả 10g, phòng kỷ 9g, quế chi 9g. Bỏ 6 vị thuốc vào sắc. Sau khi sôi được 1 tiếng, gạn nước để dùng 1 ngày 1 thang, uống 2 lần, uống nóng.

Công hiệu: ích khí, lợi nước, tiêu phù, dùng cho chứng phù nước, khí hư hoặc tâm khí hư đều rất tốt.

BẮC KỲ CÁ CHÉP

Phạm vi thích ứng: Bệnh phù nước thuộc khí hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: bắc kỳ 30g, cá chép 500g. Cá chép đánh vẩy, bỏ mang, bỏ ruột. Đổ nước vào nồi, cho bắc kỳ, cá chép vào đun sôi, chín nhừ, nêm thêm gia vị. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Bổ tỳ kiên vị, lợi nước, tiêu phù

CHÂN VŨ THANG GIA GIẢM

Phạm vi thích ứng: Bệnh phù nước thuộc khí hư (Bệnh trạng: Cổ chân cổ tay hoặc toàn thân phù nề, lạnh, tiểu tiện khó, mồn nhạt, không khát, lưỡi nhạt, mạch yếu. Bệnh dương hư thường thấy bụng trướng, tiêu hoá kém, ỉa lỏng. Bệnh tâm dương hư, thường thấy, tim đập loạn nhịp, khó thở, khò khè, tức ngực. Bệnh thận hư, thường thấy lưng đau, lạnh, buốt, mạch yếu.

Phù nước do dương hư phải chữa trị nhằm ôn dương, lợi tiểu, tiêu phù. Có thể chọn dùng 2 phương thuốc sau)

Liều lượng, cách dùng: Phụ tử (đã bào chế) 9g, phục linh 15g, bạch truật 12g, gừng tươi 9g, bạch thược 9g, quế chi 9g, đơn sâm 12g, cho vào sắc gạn nước, uống nóng. Ngày 1 thang.

Công hiệu: Liều thuốc này dùng cho bệnh phù nước do thận, dương hư, tâm dương hư rất tốt.

Lý trung thang với ngũ linh tán gia giảm

Phạm vi thích ứng: bệnh phù nước thuộc dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Chế phụ tử 6g, gừng khô 10g, bạch truật 12g, phục linh 15g, trạch tả 10g, cau 9g, cho vào sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 liều.

Công hiệu: Ôn dương, lợi tiểu, tiêu phù. Dùng để điều dưỡng bệnh phù do tỳ âm hư rất tốt.

CANH CÁ DIẾC CÙI BÍ ĐAO

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên của bệnh phù nước (thông qua bồi dưỡng làm cho nội thể, dưỡng, khí phục hồi, làm cho tiêu phù) có thể chọn 3 phương thuốc sau)

Liều lượng, cách dùng: Cá diếc 1 con, cùi bí đao 60g, ý dĩ 30g. Cá diếc bỏ mang, ruột tất cả cho vào nấu, đến khi ý dĩ, chín nhừ là ăn được,

Công hiệu: ích khí, lợi tiểu, tiêu phù. Dùng cho bệnh phù mạn tính, cấp tính và viêm thận mạn tính đều có hiệu quả tốt.

CANH TÁO TẦU, ĐỖ MẮT CUA

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên của bệnh phù nước (như trên)

Liều lượng, cách dùng: Táo tầu 30g, đỗ mắt cua 60g, vân phục linh 15g, tỏi 15g tất cả bỏ vào nấu để ăn.

Công hiệu: kiện tỳ, ích khí, lợi tiểu, tiêu phù .

THANG HOÀI SƠN, ĐẬU ĐỎ

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên của bệnh phù nước (Bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hoài sơn 30g, đỗ đỏ 100g, ý dĩ 30g, đường trắng vừa đủ. Đỗ hầm chín nhừ là ăn được.

Công hiệu: Đối với bệnh phù thũng do nước, tỳ hư kiêm nhiệt, dùng bài thuốc này rất có hiệu quả.

19. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ SAU KHI KHỎI BỆNH VIÊM THẬN MẠN TÍNH VÀ PHÙ NƯỚC

SỮA DÊ, HOÀI SƠN DƯỢC

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng sau khi khỏi viêm thận mạn tính và phù nước hoặc phù nước không rõ ràng. (Để củng cố việc điều trị, việc bồi dưỡng này vô cùng quan trọng. Bệnh phù nước có chứng thận âm hư và chứng tỳ thận hư. Chứng thận âm hư thường thấy đau rát sau lưng, nước giải vàng, lòng bàn chân bàn tay nóng, đầu váng, tai ù, buồn phiền, bựa ít, lưỡi đỏ. Bệnh tỳ thận hư, thường thấy, mặt nhợt nhạt, người mỏi mệt, tiêu hoá kém, bụng trướng, sợ lạnh, chân tay lạnh, bựa trắng, lưỡi nhạt. Chứng thận âm hư nên dùng biện pháp nuôi dưỡng thận. Chứng tỳ thận hư, nên bồi bổ ấm tỳ thận. Có thể chọn dùng 5 phương thức sau).

Liều lượng, cách dùng: Sữa dê 500ml, hoài sơn dược 30g. Hoài sơn sao vàng, nghiền thành bột. Đun sôi sữa dê, cho hoài sơn vào, trộn đều. Ăn ngày 1 liều. Dùng thường xuyên rất tốt.

Công hiệu: Dưỡng âm ích khí. Dùng để bổ dưỡng chứng thận âm hư rất tốt.

CANH THỊT VỊT, HẢI SÂM

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng sau khi đỡ viêm thận mạn tính và tiểu phù nước hoặc phù không rõ ràng (Bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Thịt vịt 150 - 200g, hải sâm 30 - 50g, Thịt vịt rửa sạch, thái miếng. Hải sâm ngâm nước, thái thành miếng mỏng. Bỏ 2 thứ vào nấu, nêm vào 1 ít gia vị. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Dưỡng âm, bổ thận. dùng cho chứng thận dương hư rất tốt. Cũng có thể chữa trị bệnh viêm thận mạn tính.

THỊT RÙA, BONG BÓNG CÁ

Phạm vi thích ứng: (Như trên)

Liều lượng, cách dùng: Thịt rùa 100 - 150g, bong bóng cá 15 - 30g. Thịt rùa rửa sạch thái miếng cùng với bong bóng cá đổ nước đun, nêm vào gia vị vừa đủ, sau khi chín, ăn cả nước và cái.

Công hiệu: Bổ thận âm, ích thận khí. Thích hợp với bệnh thận khí hư hoặc khí âm đều hư.

THANG HOÀNG KỲ, NHỤC THUNG DUNG

Phạm vi thích ứng: (như trên)

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ sao khô 24 - 30g, sơn thung nhục 10g, hải sơn dược 30g, đảng sâm 15g, khiếm thực 15g, 5 vị thuốc này cho vào sắc, ngày 1 liều, 2 lần sắc 2 lần uống, uống nóng.

Công hiệu: Bổ tỳ vị chắc tinh khí

THANG HOÀNG KỲ, QUY BẢN Ý DĨ

Phạm vi thích ứng:: Như trên

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ (sao) 24 - 30g, quy bản 60g, ý dĩ 30g, đỗ trọng 10g, trước tiên hầm quy bản. Nước sôi 1 tiếng, cho vào các vị thuốc khác, đun tiếp 1 tiếng. uống nóng, 1 ngày 1 lần, chia 2 lần.

Công hiệu: Kiện tỳ, ích thận, tiêu phù

THANG QUA BẢN, HOÀNG KỲ SƠN DƯỢC, Ý DĨ

Phạm vi thích ứng:: Bệnh phù thận mạn tính có chứng phù nước và nước giải đặc như lòng trắng trứng gà.

Liều lượng, cách dùng: Quy bản (sao) 15 - 18g, hoàng kỳ 12 - 18g, hoài sơn dược 15g., ý dĩ 15g, cho vào sắc lấy nước uống.

Công hiệu: Bổ tỳ thận, hết phù

THANG SƠN DƯỢC, HOÀNG LIÊN, PHẤN HOA

Phạm vi thích ứng:: Bệnh tiêu khát, chứng chủ yếu là ăn nhiều, uống nhiều.

Liều lượng, cách dùng: Hoài sơn dược 30g, hoàng liên 6g, thiên hoa phấn 15g. Tất cả đổ nước vào sắc, gạn lấy nước uống mỗi ngày 1 liều.

Công hiệu: Bổ tỳ vị, chống khát.

THANG HOÀNG KỲ, HOÀI SƠN HUYỀN SÂM

Phạm vi thích ứng:: Chứng miệng khát muốn uống, đái nhiều, thiếu sức.

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ 18 - 24g, hoài sơn dược 30g, huyền sâm 15g, mạch đông 15g, sinh địa 30g, thiên hoa phấn 15g, ngũ vị tử 9g. Bỏ cả 7 vị vào sắc, uống vào 2 lần (sáng, chiều, lúc đói). Mỗi ngày 1 tháng.

Công hiệu: ích khí dưỡng âm chống khát , giảm tiểu tiện.

20. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VA CHỮA TRỊ BỆNH TRĨ

CANH CÁ DIẾC, HOÀNG KỲ

Phạm vi thích ứng:: Bệnh trĩ do khí hư

(Bệnh trạng: Trực tràng lòi ra ngoài hậu môn, bệnh trĩ có liên quan đến việc lao động mệt, ho, đứng lâu, đi đường dài, toàn thân mệt mỏi, thiếu hơi, không muốn nói, váng đầu hoa mắt, ra mồ hôi, tim đập loạn nhịp, bựa lưỡi trắng ướt, lưỡi nhạt, mạch hư, chữa bệnh nhằm bổ khí, có thể chọn dùng 2 phương thức sau).

Liều lượng, cách dùng: Cá diếc 150 - 200g, hoàng kỳ 15 - 20g, chỉ xác (sao) 9g. Cá diếc bỏ mang, vẩy, nội tạng. Trước hết nấu hoàng kỳ, chỉ xác, sau 30 phút, cho cá diếc vào nấu chín uống nước, ăn cá (có thể cho vào 1 ít gừng, muối và gia vị).

Công hiệu: Bổ khí, co trĩ, dùng cho bệnh trĩ do khí hư rất có hiệu quả.

THANG BỔ TRUNG ÍCH KHÍ GIA GIẢM

Phạm vi thích ứng:: Bệnh trĩ do khí hư
(Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Hoàng kỳ 15 - 30g, đảng sâm 15g, bạch truật 9g, thăng ma 3 - 6g, sài hồ 3 - 6g, cam thảo (ao) 6g, cát cánh 9 g. Mỗi ngày một thang, sắc, uống nóng, chia 2 lần

Công hiệu: Bổ khí; co trĩ

CANH LƯƠN VÀNG

Phạm vi thích ứng:: Bổ dưỡng thường xuyên của bệnh trĩ (Bồi dưỡng tốt sẽ tăng cường thể lực, có lợi với việc thuyên giảm bệnh)

Liều lượng, cách dùng: Lươn vàng 2 con, bỏ ruột, thắt khúc, cho vào mấy lát gừng, mỡ, muối và gia vị, nấu canh. Ăn cả nước và cái.

Công hiệu: bổ khí, dùng cho bệnh trĩ do khí hư rất tốt.

21. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH RỤNG TÓC

RƯỢU THỤC ĐỊA, CẨU KHỞI, TRẦM HƯƠNG

Phạm vi thích ứng:: bệnh rụng tóc thuộc gan, thận, khí hư (Bệnh trạng: Tóc thưa dần đến trọc đầu, váng đầu, mệt, hoa mắt, mất ngủ, đau rát lưng, di tinh, nữ giới thì kinh nguyệt không đều, mạch nhỏ yếu, chữa trị nhằm bổ ích gan thận, có thể chọn dùng 3 phương thuốc sau.

Liều lượng, cách dùng: Thục địa 60g, trầm hương 6g, rượu trắng ngon hoặc rượu nếp 1.000ml. Ngâm 3 vị thuốc vào rượu, đậy kín. Sau 10 ngày là có thể dùng được. Ngày uống 3 lần. Mỗi lần 1 chén nhỏ.

Công hiệu: Bổ ích gan thận, dùng để chữa bệnh rụng tóc do gan thận hư rất tốt.

KHỞI TỬ, ĐỊA HOÀNG THANG GIA GIẢM

Phạm vi thích ứng:: Bệnh rụng tóc thuộc gan, thận khí hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Thục địa 15 - 20g hoài sơn dược 15g, nhục thung dung 9g, trạch tả 10g, vân linh 10g, đương qui 9 g, cẩu khởi tử 15g, nữ trinh tử 15g. Tất cả cho vào sắc gạn nước, uống nóng, mỗi ngày 1 thang, chia làm 2 lần. Uống vào lúc đói (sáng, chiều).

TỨ VẬT THANG GIA GIẢM

Phạm vi thích ứng:: Chứng rụng tóc thuộc máu hư (tóc dần dần rụng hết, váng đầu, hoa mắt, mặt nhợt nhạt, tim thổn thức, khó thở, lưỡi nhạt. Chữa nhằm dưỡng huyết mọc tóc)

Liều lượng, cách dùng: Đương qui 12g, thục địa 12g, bạch thược 10g, xuyên khung 6g, hà thủ ô 15g. Tất cả sắc lấy nước uống ngày 1 thang chia 2 lần.

Công hiệu: Dưỡng huyết, bổ hư mọc tóc.

22. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH DI TINH XUẤT TINH SỚM, LIỆT DƯƠNG

THỎ TI, THỤC ĐỊA, PHỤC LINH NGŨ VỊ HOÀN

Phạm vi thích ứng:: Bệnh di tinh thuộc thận âm hư (Bệnh trạng: Mộng di tinh, rát lưng, nóng lòng bàn tay bàn chân, sức khoẻ giảm sút, tai ù. Nếu thêm chứng tâm âm kém, tâm hoả mạnh; ngoài chứng thận dương hư ra còn thấy buồn phiền trong lòng, mất ngủ, tim đập loạn nhịp, nước đái vàng, nếu chứng gan

thận hư, ngoài chứng thận âm hư còn thấy dễ mỏi mệt, hoa mắt, móng tay cái biến dạng.

Cần phải chữa trị nhằm dưỡng âm, bổ thận chắc khoẻ tinh. Chứng tâm thận dương hư, tâm hoả vượng, chữa để dưỡng tâm thận mát tâm hoả, chứng gan thận âm hư, chữa nhằm nuôi thận âm dưỡng gan, có thể chọn dùng 2 phương thuốc sau:

Liều lượng, cách dùng: Thỏ ti tử, thục địa, phục linh, ngũ vị tử số lượng đều nhau. Thỏ ti tử ngâm rượu sau 3 ngày, vớt ra sao khô, các loại thuốc khác cũng sao khô. Tất cả cho vào nghiền nát, rây, luyện với mật ong thành từng viên, mỗi viên 10g. Một ngày 3 lần, mỗi lần 1 viên. Uống với nước ấm.

Công hiệu: Bổ thận dưỡng gan, an thần, khỏi di tinh. Rất công hiệu với bệnh di tinh do thận âm hư hoặc gan thận âm hư.

TỬ HÀ XA HẦM VỚI ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO
(NHAU THAI NHI HẦMVỚI RAU CẢI TRỜI)

Phạm vi thích ứng:: Bệnh di tinh thuộc thận âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Tử hà xa (nhau thai nhi) 1 nửa bộ, đông trùng hạ thảo 10g. Tử hà xa ngâm nước rửa sạch thái miếng. Cùng hầm với đông trùng hạ thảo, ngâm vào 1 ít gia vị. Sau khi sôi, ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Cường tráng cơ thể, bổ ích tinh khí có hiệu quả tốt đối với bệnh di tinh do tinh khí của thận yếu.

THANG THỦ Ô, HẠT KIM ANH

Phạm vi thích ứng:: Bệnh di tinh thuộc thận âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng:

Hà thủ ô 15g, hạt kim anh 15g, ngũ vị tử 9g, phân tâm mộc 9g.

Bỏ 4 vị thuốc vào sắc, gạn nước uống. Ngày 2 lần (sáng, chiều), lúc đói.

Công hiệu: Bổ thận khoẻ tinh, ích khí, khỏi di tinh tương đối mạnh.

THANG BỔ CỐT CHỈ, BONG BÓNG CÁ

Phạm vi thích ứng:: Bệnh di tinh thuộc thận dương hư (Bệnh trạng: Hoạt tinh, xuất tinh sớm, lãnh tinh, lưng đau rát hoặc đau lạnh, tiểu tiện khó và lâu, phân đen nhiều sợ lạnh chân tay lạnh, miệng nhạt, không khát, người mệt mỏi, ngủ nhiều, dương vật mềm nhũn, bựa lưỡi trắng nhiều, mạch yếu. Nếu bệnh tỳ dương hư có thể thấy tiêu hoá kém ăn xong trướng bụng, ỉa lỏng, chữa trị nhằm ôn bổ thận dương. Bệnh tỳ thận dương hư thì ôn bổ tỳ thận, bền chắc tinh. Có thể chọn dùng 6 phương thuốc sau).

Liều lượng cách dùng: Bổ cốt chỉ 12 - 15g bong bóng cá 15 - 20g. Cho vào nấu canh, sôi được 50 phút, cho gia vị, mì chính. Ăn bong bóng cá, uống nước.

Công hiệu: Bổ thận, dưỡng tinh, chữa di tinh do thận hư rất tốt.

BỘT HẸ

Phạm vi thích ứng: Bệnh di tinh do thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Hạt cây rau hẹ 250g, đun chín vớt ra sao khô, nghiền thành bột. Mỗi ngày dùng 3 lần, mỗi lần 6g. Uống với nước sôi còn ấm, uống lúc đói.

Công hiệu: Ôn bổ thận dương, chữa di tinh do thận dương hư rất tốt.

CẨU TÍCH, HẠT KIM ANH HẦM VỚI THỊT CHÓ

Phạm vi thích ứng: Bệnh di tinh thuộc thận hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Cẩu tích 15g, hạt kim anh 15g, thịt chó 250g. Thịt chó thái miếng, cẩu tích thái mỏng, cho hạt kim anh

vào cùng hầm, cho thêm gia vị, mì chính. Khi thịt chó chín nhừ là ăn được.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi di tinh. Dùng cho bệnh di tinh do thận dương hư có hiệu quả rõ rệt.

CANH BA KÍCH, THUNG DUNG, LÒNG GÀ

Phạm vi thích ứng: Bệnh di tinh do thận dương hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Ba kích 12g, nhục thung dung 12g, ruột gà 1- 2 bộ. Ruột gà dùng giao rọc, bỏ phân, cho muối vào xát, rửa sạch, thái khúc. Bỏ cả 3 thứ vào nấu, nêm vào ít muối, gừng, đun 60 phút là ăn được.

Công hiệu: Ôn thận, dùng để chữa di tinh xuất tinh sớm do thận dương hư rất tốt.

THANG TOẢ DƯƠNG, THỎ TI TỬ

Phạm vi thích ứng: Bệnh di tinh thuộc thận dương hư (Bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Toả dương 12g, thỏ ti tử 10g, ba kích 9g, hoài sơn dược 15g, đảng sâm 12g, hạt kim anh 12g, ngũ vị tử 10g. Tất cả bỏ vào sắc. Nước sôi 60 phút, gạn nước để uống. Mỗi ngày dùng 1 thang

Công hiệu: Bổ thận, chống di tinh và xuất tinh sớm

HẢI CẨU THẬN HOÀN

Phạm vi thích ứng: Bệnh di tinh thuộc thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Thận hải cẩu 1 bộ, nhân sâm 30g, ba kích thiên 60g, thỏ tỉ tử 60g, ngũ vị tử 50g, hoài sơn dược 60g, thạch hộc 60g. Ngâm thận hải cẩu vào rượu 1 ngày, vớt ra lấy giấy bản thấm khô, nướng dòn trên ngọn lửa nhỏ, nghiền thành bột, các vị thuốc cũng đem sao khô, nghiền bột, rây, luyện với mật ong thành từng viên, mỗi viên 9g. Ngày dùng 3 lần, mỗi lần 1 viên. Uống với nước ấm.

Công hiệu: Ôn thận, ích tinh. Chữa hoạt tinh, lãnh tinh do thận dương hư đều tốt.

SA UYỂN, NGŨ VỊ TỬ CỐT TINH THANG

Phạm vi thích ứng: Bệnh di tinh thuộc thận dương hư (Bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Sa uyển tử 12 - 15g, ngũ vị tử 10g, phân tần mộc 9g, bỏ vào sắc, gạn nước, uống nóng.
Ngày 1 liều

Công hiệu: Bổ thận khoẻ tinh

LỤC TỬ BỔ THẬN HOÀN

Phạm vi thích ứng: Bệnh di tinh thuộc thận dương hư (Bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Cửu thái tử (hạt hẹ), thỏ ti tử ngũ vị tử, nữ trinh tử, phục bồn tử, cẩu khởi tử, số lượng đều bằng nhau. Tất cả cho vào nghiền nhỏ, rây mịn, luyện với mật ong thành từng viên, mỗi viên 10g. Mỗi ngày dùng 3 lần, mỗi lần 1 - 2 viên, uống với nước sôi lúc đói

Công việc: Bổ thận, khỏi di tinh, khoẻ. Dùng để điều trị bệnh di tinh đi đái nhiều, lưng, gối đau mỏi, váng đầu do thận âm hư rất có hiệu quả.

NHUNG HƯƠU, KHỞI TỬ, THỦ Ô HOÀN

Phạm vi thích ứng: Bệnh di tinh thuộc thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Nhung hươu 15g, nhân sâm 35g, cẩu khởi tử 100g, hà thủ ô 100g, sơn du nhục 50g. Tất cả đổ lẫn nghiền thành bột, luyện với mật ong thành từng viên, mỗi viên 9g. Ngày ăn 2 viên, chia 2. Ăn vào lúc đói.

Công hiệu: Bổ gan thận, ôn dương, khoẻ tinh, điều trị bệnh xuất tinh sớm, hoạt tinh do thận dương hư đều rất tốt.

CAO NGŨ VỊ TỬ

Phạm vi thích ứng: Bệnh di tinh thuộc thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Bắc ngũ vị tử 500g, rửa sạch ngâm nước, bo hạt lấy cùi, bỏ vào nồi đất, đổ nước vào sắc kỹ, gạn lấy nước

cốt, cho vào mật ong mùa đông 1.000ml, cô trên lửa nhỏ thành cao, đổ vào lọ, sau 2 - 3 ngày dùng được. Hàng ngày uống 1-2 thìa canh, uống với nước sôi ấm, vào lúc đói.

Công hiệu: Bổ thận, chắc tinh, dùng để chữa bệnh di tinh, đi đái nhiều lần, do thận dương hư, rất tốt.

THANG BONG BÓNG CÁ, NGŨ VỊ

Phạm vi thích ứng: Bệnh di tinh do thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Bong bóng cá 12 - 15g, sa uyển tử 10g, thỏ ti tử 12g, nữ trinh tử 15g, cẩu khởi tử 15g, ngũ vị vị tử 9g. Tất cả cho vào sắc, nước sôi 1 tiếng, gạn nước uống. Mỗi ngày 1 thang, chia làm 2 lần.

Công hiệu: Thêm thận tinh, ích thận khí.

HẠT SEN, KHIẾN THỰC, GẠO NẾP, GÀ

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên của bệnh di tinh và xuất tinh sớm. (khi bồi dưỡng phải phân biệt âm hư hay dương hư mà chọn để bổ dưỡng. Có thể chọn dùng 2 liều sau).

Liều ượng và cách dùng: Gà đen 1 con, hạt sen 15 - 20g, khiếm thực 15g, gạo nếp 15g gà đem làm sạch, bỏ nội tạng; hạt sen bỏ tâm. Hạt sen, khiếm thực, gạo nếp vo sạch, cho vào bụng bà, dùng chỉ khâu kín chỗ mổ ở bụng gà, bỏ vào nồi, đổ nước hầm. Sau khi thịt gà chín nhừ, vớt bỏ bã thuốc. Ăn thịt gà, uống nước canh.

Công hiệu: Bổ tỳ thận, chắc tinh khí. Dùng để bổ dưỡng bệnh di tinh do tỳ thận hư rất tốt.

CHÁO HẸ

Phạm vi thích ứng: Như trên.

Liều lượng cách dùng: Hạt hẹ 15g, thịt dê 50g, gạo 200g. Vo sạch gạo, đổ nước nấu cháo, cho hạt hẹ vào cùng đun, cho vào 1 ít muối, gừng. Thịt dê thái mỏng cho vào sau. Ăn nóng.

Công hiệu: Ôn thận, chắc tinh. Bổ dưỡng cho bệnh di tinh do thận dương hư rất tốt.

CANH HẠT SEN KHIẾM THỰC, MỘC NHĨ TRẮNG

Phạm vi thích ứng: Bệnh di tinh do thận âm kém

Liều lượng, cách dùng: Hạt sen 15-20g, khiếm thực 12-15g, mộc trắng nhĩ 6-9g, hoài sơn dược 15g, trứng gà 1 quả, đường phèn vừa đủ. Trước tiên đổ nước đun hạt sen, khiếm thực, hoài sơn, sau đó cho mộc nhĩ trắng vào. Khi hạt sen, khiếm thực chín mới đập trứng gà vào quấy đều cho đường vào ăn nóng.

CANH GAN GÀ, THỎ TI TỬ

Phạm vi thích ứng: bệnh liệt dương do thận dương suy (Quan hệ tình dục quá độ, thủ dâm quá nhiều, bệnh trình tương đối dài, sống lưng đau rát, tinh trùng ít, sức khoẻ giảm sút, thần sắc mệt mỏi, tình dục giảm sút mạch yếu, lãnh tinh, sợ lạnh, chân tay mát, không muốn ăn uống, miệng nhạt, tiểu tiện khó và lâu, đi đái đêm nhiều, bựa lưỡi trơn nhạt. Điều trị nhằm ôn bổ thận dương, có thể chọn dùng 16 phương thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Gan gà trống 1-2 bộ, thỏ ti tử 10 -15g, cho vào nấu chín. Ăn nóng.

Công hiệu: Bổ thận khí, tráng thận dương, chữa bệnh liệt dương do thận hư, dùng thường xuyên sẽ có hiệu quả.

HẢI SÂM HOÀN

Phạm vi thích ứng: Bệnh liệt dương do thận dương suy (Bệnh như trên)

Liều lượng, cách dùng: Thịt hải sâm 480g, hồ đào nhân 100g, thận dê (bỏ màng gân bên trong) 4 - 6 đôi, cẩu khởi tử 120g, đỗ trọng (sao) 240g, ba kích thiên (sao với nước cam thảo) 124g, cao sừng hươu 120g, bổ cốt chỉ (xao với nước muối) 120g, ngưu tất 120g. Quy bản (xao) 120g, đương qui 120g, tuỷ sống lợn 10g. Đem hải sâm, cẩu khởi tử, đỗ trọng, thỏ ti tử, ba kích thiên, cao sừng hươu, bổ cốt chỉ, ngưu tất, qui bản, đương qui.... nghiền thành bột. Hấp chín thận dê và tuỷ sống lợn cùng với hồ đào nhân giã nát sau đó trộn đều với bột hải sâm.... đã nghiền phơi khô hoặc sao khô, rồi nghiền thành bột nhỏ mịn, luyện với mật ong thành từng viên, mỗi viên 9g, dùng giấy bản gói kín hoặc bỏ vào hộp giấy đậy kín ăn dần.

Công hiệu: Cường tinh cố thận, bổ khí phù nhược, dùng để chữa trị bệnh liệt dương vật, đau buốt lưng gối, yếu sức, di tinh, lãnh tinh đều rất tốt.

CHÁO THỊT CHIM SẺ

Phạm vi thích ứng: Bệnh liệt dương do thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Chim sẻ 2 - 3 con, tấm mì (hoặc gạo) 200-300g, chim sẻ vặt long, bỏ nội tạng, chân, chặt miếng, tấm gạo vo sạch. Bỏ 2 vị vào nồi, đổ nước, nấu cháo, nêm vào hành, gừng, muối và gia vị, khi thịt chín nhừ, ăn nóng.

Công hiệu: Bổ thận ôn dương dùng để bổ dưỡng và điều trị bệnh liệt dương xuất tinh sớm, tiểu tiện nhiều lần do thận dương hư và dùng cho người già thận dương kém hoặc tỳ thận hư.

THỎ TI, CẨU KHỞI, CHIM SẺ

Phạm vi thích ứng: (Như trên)

Liều lượng, cách dùng: Chim sẻ 2 con, thỏ ti tử 15g, cẩu khởi tử 15g, chim sẻ vặt lông, bỏ nội tạng, móng chân. Sau khi trộn đều thỏ ti, cẩu kỷ tử thì bỏ vào bụng chim, dùng chỉ khâu kín, rồi cho vào nồi đổ nước đun, đun sôi 1 tiếng là ăn được.

Công hiệu: Bổ thận củng cố tinh, dưỡng mắt khoẻ lưng. Đối với bệnh liệt dương xuất tinh sớm, di tinh, đi giải nhiều lần,đi đái đêm nhiều, váng đầu đều có hiệu quả.

SÂM, NHUNG BA KÍCH HOÀN

Phạm vi thích ứng: (Như trên)

Liều lượng, cách dùng: Nhân sâm 15g, nhung hươu 15g, nhục thung dung 24g, ba kích 30g, mạch đông 30g, đỗ trọng 30g, bách tử nhân 30g, thỏ ti tử 60g, thục địa 60g. Tất cả đem nghiền thành bột, luyện với mật ong, mỗi lần 1 viên, ngày 2 lần, uống với nước ấm.

Công hiệu: Bổ thận dương, ích tinh huyết, chữa bệnh liệt dương, tiểu tiện nhiều lần do thận hư rất tốt.

RƯỢU THẬN HẢI CẨU

Phạm vi thích ứng: Bệnh liệt dương do thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Thận hải cẩu 1 bộ, rượu trắng 1000 ml. Ngâm thận hải cẩu vào rượu trắng, sau 24 tiếng, vớt ra, xay nát như bột, sau đó xôi gạo nếp cho men rượu và bột thận hải cẩu vào trộn đều, ủ thành rượu để ăn. Ngày 2 lần, mỗi lần 1 - 2 chén.

Công hiệu: Bổ âm tráng dương, chắc tinh là thực phẩm tốt để bổ dưỡng bệnh liệt dương lãnh tinh hoạt tinh.

BỘT DƯƠNG VẬT CHÓ

Phạm vi thích ứng: Liệt dương do thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng cách dùng: Dương vật chó 1 bộ để cát vào chảo rang, cát nóng cho dương vật chó vào rang, rang cho tới khi phồng to, dòn, đem nghiền thành bột. Mỗi ngày dùng 2 lần, mỗi lần dùng 3g. Uống với nước đun sôi.

Công hiệu: Bổ dưỡng và chữa trị bệnh liệt dương, lãnh tinh rất tốt.

NHỊ TIÊN, SÂM NHUNG HOÀN

Phạm vi thích ứng: Bệnh liệt dương do thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Dương vật chó 1 đôi, dương vật hươu 1 đôi, thục địa 60g, hoài sơn dược 60g, vân linh 50g. Dương vật chó và hươu bỏ vào chảo cát rang tới khi phồng dòn, nghiền bột. Các vị thuốc khác cũng sao khô, nghiền bột. Tất cả trộn đều, luyện với mật ong thành từng viên, mỗi viên 9g. Mỗi ngày dùng 2 lần, mỗi lần 1 viên. Uống với nước sôi.

Công hiệu: Bổ thận, tráng dương, ích tinh.

RƯỢU THẬN HẢI CẨU, NHÂN SÂM

Phạm vi thích ứng: Bệnh liệt dương do thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Thận hải cẩu 1 đôi, nhân sâm 15g. Rượu gạo nếp 1000g trước hết ngâm thận hải cẩu mềm, thái lát, sau đó ngâm vào rượu với nhân sâm, đậy kín. Sau 10 ngày có thể dùng được. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 chén.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, khoẻ mạnh, dùng để điều trị và bổ dưỡng bệnh liệt dương, lãnh tinh có thể và tinh thần mệt mỏi do thận dương hư đều có hiệu quả.

HẢI CẨU THẬN HOÀN

Phạm vi thích ứng: Bệnh liệt dương do thận dương hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng và cách dùng: Thận hải cẩu 1 bộ, ba kích thiên 60g, thỏ ti tử 60g, ngũ vị tử 50g, hoài sơn dược 60g, thạch hộc 60g. Đem hải cẩu ngâm rượu 1 ngày vớt ra gói vào giấy, nướng trên than khô dòn, tán thành bột. Các loại thuốc khác cũng sao dòn, tán bột, rây kỹ, luyện với mật ong thành từng viên, mỗi viên 9g. Ngày dùng 3 lần, mỗi lần 1 viên, uống với nước sôi ấm.

Công hiệu: Ôn thận tráng dương, đại bổ nguyên khí, bổ khí ích tinh. Điều trị bệnh liệt dương có công hiệu rõ rệt.

CHÁO THUNG DUNG THỊT DÊ

Phạm vi thích ứng: Bệnh liệt dương do thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng cách dùng: Nhục thung dung 20 - 40g, thịt dê 100 - 150g, gạo 150g. Đem nhục thung dung luộc chín thái lát, thịt dê thái mỏng. Khi nấu cháo gạo cho nhục thung dung, thịt dê vào, nêm vào 1 ít muối, gia vị gừng, mì chính, cháo chín, ăn nóng.

Công hiệu: Bổ thận, ích dương, ích tinh huyết. Điều trị bệnh liệt dương do thận dương suy rất tốt.

RƯỢU BA KÍCH, THỎ TI TỬ

Phạm vi thích ứng: Bệnh liệt dương do thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Ba kích thiên 25g, thỏ ti tử 25g, rượu nếp 500g Ba kích, thỏ ti tử ngâm vào rượu đậy kín sau 7 ngày có thể uống được. Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 1 - 2 cốc.

Công hiệu: Ôn bổ thận dương, bổ dưỡng và điều trị bệnh liệt dương, tiểu tiện nhiều lần, đi đái đêm nhiều, váng đầu do thận dương hư rất tốt.

TIÊN NHA TAM TỬ THANG

Phạm vi thích hợp: Bệnh liệt dương do thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Tiên nha 10g, thỏ ti tử 9g, cẩu khởi tử 10g, ngũ vị tử 9g, cho vào sắc, gạn nước, uống nóng. Ngày 1 thang, chia 2 lần (sáng, chiều). Uống nóng.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, khỏi di tinh, khoẻ mạnh. Bổ dưỡng, điều trị bệnh liệt dương, lãnh tinh, đi đái nhiều do thận dương hư có hiệu quả.

NHUNG HƯƠU, KHỞI TỬ, THỦ Ô HOÀN

Phạm vi thích ứng: Bệnh liệt dương do thận dương hư (Bệnh trạng như trên) nhưng không sợ lạnh.

Liều lượng, cách dùng: Nhung hươu 15g, nhân sâm 32g, cẩu khởi tử 100g, hà thủ ô 100g, sơn du nhục 50g. Tất cả nghiền thành bột, luyện với mật ong thành từng viên, mỗi viên 9g. Ngày dùng 2 viên chia 2 lần. Ăn vào lúc đói.

Công hiệu: Bổ thận, ôn dương. Điều trị bệnh liệt dương do khí hư rất tốt.

TỬ HÀ XA NẤU VỚI ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO
(NHAUTHAI NHI NẤU VỚI RAU CẢI TRỜI)

Phạm vi thích ứng: Bệnh liệt dương do thận hư

Liều lượng, cách dùng: Tử hà xa 1 nửa bộ đông trùng hạ thảo 10g, đem tử hà xa rửa sạch, thái miếng, cùng với đông trùng hạ thảo bỏ vào nấu, nêm vào 1 ít gia vị. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Bổ ích thận khí, rất có công hiệu đối với bệnh liệt dương do thận, tinh, khí hư.

RƯỢU VẢI

Phạm vi thích ứng: Điều dưỡng và tẩm bổ bình thường của bệnh liệt dương (Bệnh liệt dương, phải căn cứ vào chứng hư mà nó có. việc điều dưỡng và tẩm bổ là không thể thiếu. Chú ý tẩm bổ thường xuyên có thể tăng cường thể chất, mau khỏi bệnh liệt dương. Có thể chọn dùng những phương thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Quả vải tươi (bỏ hột). 500 - 1000g, ngâm vào 1000ml rượu sau 7 ngày có thể dùng được

Ngày uống 2 lần vào sáng, chiều.

Công hiệu: Bổ ích dương khí, thích hợp với bệnh liệt dương do thận dương hư.

GÀ HẦM VỚI NHỤC THUNG DUNG

Phạm vi thích ứng: Điều dưỡng tẩm bổ bình thường của bệnh liệt dương (như trên)

Liều lượng, cách dùng: Gà trống choai hoặc gà trống đen 1 con, nhục thung dung 30g, hoặc nhung thung dung tươi 50g. Gà trống làm sạch, lột da, bỏ nội tạng, chặt miếng cùng với nhục thung dung đổ lẫn, cho nước và rượu vào hầm, cho 1 ít muối và gia vị, thịt chín là ăn được.

Công hiệu: Bổ ích thận dương, dùng để bổ dưỡng bệnh liệt dương do thận dương hư.

CANH CÁ TRẠCH, TÔM

Phạm vi thích ứng: Tẩm bổ bình thường của bệnh liệt dương (bệnh như trên)

Liều lượng cách dùng: cá trạch 100g, tôm 100g. dùng nước ấm rửa sạch cá trạch, tôm rửa sạch vật rảu, bỏ 2 thứ vào đun chín kỹ cho gừng, muối, gia vị vào. Ăn nóng.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương. Bổ ích đối với bệnh liệt dương do thận dương hư.

CANH HẢI SÂM, THỊT DÊ.

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng bình thường của bệnh liệt dương (Bệnh như trên)

Liều lượng, cách dùng: Hải sâm 20g, thịt dê 100g, đem hải sâm rửa sạch, thái mỏng, thịt dê thái mỏ ng, đun nước sôi cho gia vị, mì chính vào, sau đó cho hải sâm, thịt dê vào.
Ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Bổ âm dương, cường thận khí, dùng để bồi dưỡng bệnh liệt dương do thận khí hư.

CANH ĐÔNG TRÙNG, TRỨNG TÔM

Phạm vi thích ứng: Bệnh liệt dương do thận hư

Liều lượng, cách dùng: Đông trùng hạ thảo 9-12g trứng tôm từ 15-30g. Đổ 2 thứ vào cùng nấu, cho vào 1 ít gừng. Nước sôi 30 phút là ăn được.

Công hiệu: Bổ thận.

RƯỢU CHIM SẺ TI TỬ, THUNG DUNG

Phạm vi thích ứng: Liệt dương.

Liều lượng, cách dùng: Chim sẻ 3 con, thỏ ty tử 15g, nhục thung dung 30g, rượu 1000ml. Chim sẻ làm sạch, bỏ nội tạng, thỏ ti tử rửa sạch, nhục thung dung thái mỏng, cho ngâm tất cả vào rượu đậy kín. Sau 7 - 15 ngày là uống được. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 2 chén nhỏ.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương.

RƯỢU DÂM DƯƠNG HOẮC

Phạm vi thích ứng: Bệnh liệt dương do thận dương hư.

Liều lượng, cách dùng: Dâm dương hoắc 100g, rượu trắng 500ml. Đem dâm dương hoắc băm nhỏ, gói vào túi vải, bỏ vào bình sạch, đổ rượu, đậy kín. Để từ 5 - 7 ngày, uống được. Ngày 2 - 3 lần, mỗi lần 1-2 cốc nhỏ.

Công hiệu: Bổ thận, tráng dương.

BỘT NHUNG HƯƠU

Phạm vi thích ứng: Bệnh liệt dương do thận dương hư (bệnh trạng như trên)

Liều lượng cách dùng: Nhung hươu 30g, nghiền thành bột. Mỗi lần dùng 1-2g. Uống với nước sôi. Ngày 2 lần.

Công hiệu: Bổ thận, tráng dương, đi đái nhiều, đau lưng, váng đầu, rất tốt.

THỊT CHÓ HẦM

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên của người bị bệnh liệt dương (Bệnh như trên).

Liều lượng cách dùng: Thịt chó vàng 500 - 100.000g, rửa sạch, thái miếng. Tra vào hồi hương, quế, thảo quả, giềng, muối, gia vị. Thịt chó hầm chín nhừ là ăn được.

Công hiệu: Ôn bổ thận tỳ, dùng để bổ dưỡng bệnh liệt dương do thận dương hư hoặc tỳ dương hư.

LÁ HẸ XÀO VỚI TÔM

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên của bệnh liệt dương (Bệnh như trên).

Liều lượng cách dùng: Tôm sống 100 - 200g, lá hẹ 500g. Tôm rủa sạch, bóc nõn. Lá hẹ rửa sạch thái khúc. Trước tiên phi hành mỡ, sau cho tôm, lá hẹ vào, cho thêm muối, gia vị. Tôm chín là ăn được.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, dùng để bổ dưỡng bệnh liệt dương do thận dương hư.

CHIM SẺ RÁN

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên của bệnh liệt dương (Bệnh như trên).

Liều lượng cách dùng: Chim sẻ 2-3 con, làm sạch, bỏ nội tạng, cho vào chảo rán chín, cho vào một ít bơ, muối, mì chính. Ăn nóng, mỗi ngày ăn một lần, ăn liên tục 5 đến 7 ngày.

Công hiệu: Bổ dưỡng bệnh liệt dương do thận dương hư.

CANH TRỨNG CHIM SẺ, TRỨNG TÔM

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường của xuyên của bệnh liệt dương (Bệnh như trên).

Liều lượng cách dùng: Trứng chim sẻ 23 quả, trứng tôm 20-25g. Đập trứng chim vào bát quấy đều. Nấu trứng tôm trước, sau đó đổ trứng chim vào cùng nấu, đến khi nào chín ăn được.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương dùng bổ dưỡng bệnh liệt dương do thận hư.

THỊT GÀ NẤU VỚI ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên cua bệnh liệt dương (Bệnh như trên).

Liều lượng cách dùng: đông trùng hạ thảo 10g, thịt gà 200g, cho vào nấu, nêm gia vị, muối, mì chính vào. Thịt gà nhừ ăn nóng.

Công hiệu: Bồi bổ bệnh liệt dương.

23. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

CANH LÁ LÁCH LỢN, TẤM NGÔ

Phạm vi thích ứng: Bệnh đái đường thuộc phế vị âm hư (Bệnh trạng: khát nước, luôn cảm thấy đói, đi đái nhiều lần, phân khô, thân thể gày còm bựa lưỡi ít, lưỡi đỏ, mạch yếu. Cần điều trị để dưỡng âm, thanh nhiệt, chống khát. Có thể chọn dùng 4 phương thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Lá lách lợn 1 bộ, tấm ngô 30g. Nấu lên để ăn 1 ngày 1 liều, cứ 10 ngày là 1 liệu trình.

Công hiệu: Dưỡng âm, thanh nhiệt, chống khát. Dùng cho bệnh đái đường, biểu hiện chủ yếu là khát nước, luôn cảm thấy đói.

LÁ LÁCH LỢN

Phạm vi thích ứng: Bệnh đái đường thuộc phế vị âm hư (Bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Luộc chín là lách lợn, thái mỏng ăn. Mỗi buổi sáng ăn 1 bộ.

Công hiệu: Dưỡng âm, mát, thanh nhiệt, chống khát nước.

CANH THỊT CHIM CÂU, MỘC NHĨ TRẮNG

Phạm vi thích ứng: bệnh đái đường thuộc phế, vị âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng cách dùng: Chim bồ câu trắng nửa con mộc nhĩ trắng 15g. Chim bồ câu làm sạch, bỏ nội tạng, chặt miếng, cho vào nồi đất, đổ nước đun. Sau đó cho mộc nhĩ vài. Thịt chín. Ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Dưỡng âm, mát, dùng cho bệnh đái đường chứng bệnh chủ yếu là khát, uống nhiều nước.

CAO THIÊN ĐÔNG

Phạm vi thích ứng: Bệnh đái đường thuộc phế vị âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Thiên môn đông 3.000 - 4.000g, sau khi rửa sạch, ngâm nước cho nở, bỏ vỏ, hạt, giã nát, chắt lấy nước cốt, dùng nồi đất sắc trên lửa nhỏ, 10 phần cạn còn 3 phần, cho mật ong vào đun tiếp thành cao, đựng vào lọ. Sau 7 ngày là ăn được. Hàng ngày ăn 2 lần (vào sáng chiều). Mỗi lần 1 - 2 thìa canh hoà với nước ấm để uống.

Công hiệu: Đối với bệnh đái đường do phế, vị âm kém rất có công hiệu.

LÁ LÁCH LỢN TẨM VỚI BỘT SƠN DƯỢC

Phạm vi thích ứng: Bệnh đái đường thuộc khí âm hư (Bệnh trạng: miệng khát uống nước nhiều, đái nhiều, gày còm, yếu sức, thở ngắn, bựa lưỡi ít lưỡi mềm, mạch nhỏ yếu. Điều trị nhằm dưỡng âm, ích khí. Có thể chọn dùng 6 phương thuốc sau).

Liều lượng cách dùng: Lá lách lợn 1 bộ, sơn dược 30g. Lá lách lợn luộc chín. Sơn dược sao khô, nghiền thành bột. Tẩm lá lách lợn đã chín với bột sơn dược, ăn.

Công hiệu: Dưỡng âm, ích khí, bổ hư chữa bệnh đái đường.

THỊT THỎ, HOÀI SƠN DƯỢC

Phạm vi thích ứng: Bệnh đái đường thuộc khí âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng cách dùng: Thỏ 1 con (thỏ đồng càng tốt) hoài sơn dược 100g. Thỏ lột da, bỏ chân nội tạng, chặt miếng, cùng nấu với hoài sơn dược. Thịt chín là ăn được.

Công hiệu: Dưỡng âm, ích khí, chữa bệnh đái đường. Dùng để bổ dưỡng những người gày còm, yếu sức, khát nước.

THỊT CHIM CÂU, SƠN DƯỢC, NGỌC TRÚC

Phạm vi thích ứng: Bệnh đái đường thuộc khí âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Chim câu trắng 1 con, hoài sơn dược 30g, ngọc trúc 20g, chim bồ câu làm sạch lông, bỏ nội tạng cùng nấu với hoài sơn, ngọc trúc. Thịt chín nhừ ăn thịt chim, uống nước canh.

Công hiệu: Dưỡng âm khỏi khát. Dùng cho bệnh đái đường do âm hư rất tốt.

ÍCH KHÍ, DƯỠNG ÂM, CHỐNG KHÁT

Phạm vi thích ứng: Bệnh đái đường do khí âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Nhân sâm 6g, hoàng kỳ 24g, hoài sơn dược 30g, huyền sâm 15g, hoa phấn 15g, tri mẫu 12 - 15g. Tất cả cho vào sắc, sôi được 1 tiếng gạn lấy nước, uống nóng.

Công hiệu: ích khí, bổ âm, chống khát, ít đi đái. Dùng cho bệnh đái đường, đi đái nhiều, uống nhiều, thở ngắn, sức yếu rất tốt.

CANH SƠN DƯỢC HOA PHẤN

Phạm vi thích ứng: Bệnh đái đường do khí âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Hoài sơn dược 20g, hoàng kỳ 15g, hoa phấn 15g, tri mẫu 12g, cho 5 vị trên vào nấu canh. 1ngày dùng 1 liều, chia 2 lần, ăn nóng.

Công hiệu: Dưỡng âm, thanh nhiệt, chống khát.

THANG HOÀNG TINH, HOA PHẤN

Phạm vi thích ứng: Bệnh đái đường thuộc khí âm hư (Bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hoàng tinh 15g, hoài sơn dược 15g, hoa phấn 15g, tri mẫu 12g, mạch đông 12g. Tất cả cho vào sắc sau khi sôi 1 tiếng gạn nước, uống nóng mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Dưỡng âm ích khí, tiêu nhiệt, chống ho.

RƯỢU HOÀNG TINH, THỦ Ô, KHỞI TỬ

Phạm vi thích ứng: Bệnh đái đường thuộc gan thận dương hư (Bệnh trạng: đi đái nhiều lần, số lượng nhiều, nước vẩn đục, di tinh, tai ù, hoa mắt, đau rát sau lưng, sức khoẻ giảm sút. Nữ giới thì kinh nguyệt không đều, lưỡi đỏ, bựa lưỡi ít, mạch yếu chậm. Điều trị nhằm dưỡng âm, ích khí. Có thể chọn dùng 2 phương thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Hoàng tinh 50g, thủ ô 30g, khởi tử 30g, rượu ngon 1000ml. Ngâm 3 vị thuốc trên vào rượu dậy kín sau 7 ngày có thể uống được. Mỗi ngày uống 2 0 3 lần, mỗi lần uống 1 - 3 chén, uống vào lúc đói.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan thận, tăng thêm chính khí, bệnh đái đường do gan thận âm hư, dùng liều thuốc này rất tốt.

LỤC VỊ ĐỊA HOÀNG THANG GIA GIẢM

Phạm vi thích ứng: Bệnh đái đường thuộc gan thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Thục địa 15-20g, hoài sơn dược 12-15g, sơn du nhục 9g, đơn sâm 9g, mạch đông 12g, thiên môn đông 12g, ngũ vị tử 10g. Mỗi tháng sắc hai lần, uống 2 lần trong ngày.

Công hiệu: Dưỡng gan thận, giảm đi đái

HỮU QUI ẨM GIA GIẢM

Phạm vi thích ứng: Bệnh đái đường kéo dài thuộc âm dương đều hư (Bệnh trạng: đi đái nhiều lần, lượng nhiều, cổ họng khô, lưỡi khô, chân tay lạnh, sợ lạnh, lưng đau rát, mệt mỏi, da mặt

đen sạm, mạch yếu. Nam giới còn thấy liệt dương, xuất tinh sớm, tình dục giảm sút. Nữ giới thì kinh nguyệt không đều hoặc bí kinh. Điều trị nhằm ôn dương, dưỡng âm, bổ thận.

Liều lượng, cách dùng: Thục địa hoàng 15-20g, hoài sơn dược 15g, đỗ trọng 9g, cao sừng hươu 3-6g, ích trí nhân 10-12g; Mỗi ngày 1 thang mỗi thang sắc 2 lần, uống nóng, cao sừng hươu hoà tan trong nước thuốc để uống.

Công hiệu: Ôn dương, dưỡng âm, bổ thận. Dùng cho bệnh lâu ngày thuộc âm dương hư rất tốt.

CƠM GẠO CỦ

Phạm vi thích ứng: Bồi bổ thường xuyên của bệnh đái đường (Bệnh đái đường cần phải ăn ít các thực phẩm ngọt, phải căn cứ vào bệnh hư của nó mà bổ dưỡng, có thể chọn dùng 4 phương bổ dưỡng sau).

Liều lượng, cách dùng: Dùng gạo củ nấu cơm ăn.

Công hiệu: Dưỡng âm, thanh nhiệt, ích khí.

CANH RAU CHÂN VỊT, MỘC NHĨ TRẮNG

Phạm vi thích ứng: tẩm bổ thường xuyên của bệnh đái đường (như trên)

Liều lượng, cách dùng: Rau chân vịt tươi (cả rễ) 150-200g, mộc nhĩ trắng 20g, bỏ vào nồi nấu. Ăn nóng.

Công hiệu: Đây là 1 loại thực phẩm tốt để tẩm bổ thường xuyên của bệnh đái đường do âm hư nóng. Ăn thường xuyên rất tốt.

THỊT THỎ

Phạm vi thích ứng: tẩm bổ thường xuyên của bệnh đái đường

Liều lượng cách dùng: Thỏ 1 con, lột da, bỏ chân, nội tạng, chặt miếng, đổ nước đun chín nhừ. Ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Phương thuốc này dùng để bổ dưỡng cho bệnh nhân đái đường, xanh xao gầy còm do thận hư, khát nước.

THỊT NGAO SÒ

Phạm vi thích ứng: Tẩm bổ thường xuyên của bệnh đái đường.

Liều lượng cách dùng: Thịt ngao sò nấu chín để ăn, ăn nhiều hay ít tuỳ sở thích từng người, ăn thường xuyên sẽ rất tốt.

Công hiệu: Đây là món ăn bổ dưỡng thường xuyên của người bị bệnh đái đường, có tác dụng dưỡng âm.

24. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH ĐÁI NHIỀU

BỘT RUỘT GÀ (KÊ TẠNG TÁN)

Phạm vi thích ứng: Bệnh đi đái nhiều thuộc thận dương hư (Bệnh trạng: mỗi ngày đi đái hơn 2.500ml, đi nhiều lần, khó và lâu, hoặc đái đêm nhiều lần, lưng rát, mỏi, hoặc đau lạnh, sợ lạnh, chân tay lạnh, lúc hoạt động thì thở gấp, bựa lưỡi, trắng, nhạt, mạch yếu. Điều trị nhằm bổ thận dương, giảm tiểu tiện, có thể chọn dùng 6 phương thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Ruột gà trống 1 bộ, dùng dấm hoặc muối rửa sạch, sấy khô, nghiền thành bột. Mỗi ngày 1 liều. Uống với rượu ấm.

Công hiệu: Bổ thận khí, củng cố tiểu tiện, chữa bệnh đi đái nhiều lần, lượng nhiều do thận dương hư, rất tốt.

THANG HỒ ĐÀO, ÍCH TRÍ, SƠN DƯỢC

Phạm vi thích ứng: Bệnh đi đái nhiều thuốc thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng cách dùng: Hồ đào nhục 15g, ích trí nhân 12-15g, hoài sơn dược 15-20g, cho 3 vị thuốc vào sắc, gạn nước uống. Ngày 1 thang chia 2 lần uống.

Công hiệu: Củng cố tiểu tiện, bổ thận khí, điều trị bệnh đi đái nhiều lần hoặc đái đêm nhiều do thận dương hư, hoặc người già đi đái đêm nhiều đều rất tốt.

BỘT NHUNG HƯƠU

Phạm vi thích ứng: Bệnh đi đái nhiều thuộc thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Nhung hươu 30g, sao khô nghiền thành bột. Mỗi ngày dùng 1 - 2g, uống với rượu ấm. Ngày uống 2 lần.

Công hiệu: Có hiệu quả rất rõ đối với bệnh đi đái nhiều do thận dương hư.

BA KÍCH TRÍ NHÂN THANG

Phạm vi thích ứng: bệnh đi đái nhiều thuộc thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng cách dùng: ba kích 10g, ích trí nhân 9g, phục bồn tử, cho vào sắc, gạn nước, uống nóng. Mỗi ngày 1 thang, uống 2 lần vào sáng chiều, lúc đói.

Công hiệu: bổ thận, ổn định tiểu tiện, rất công hiệu đối với đi đái nhiều lần đi đái đêm do thận dương hư.

CANH BA KÍCH THUNG DUNG, RUỘT GÀ THANG

Phạm vi thích ứng: Bệnh đi đái nhiều thuộc thận dương hư (Bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Ba kích 12g, nhục thung dung 12g, ruột gà 1-2 bộ, dùng dao dọc ruột gà bóp muối rửa sạch, thái khúc. Cho tất cả vào nấu, cho thêm gừng, muối, gia vị.. sôi được 60 phút, ăn cả nước lẫn cái

Công hiệu: Ôn thận, ổn định tiểu tiện, chữa bệnh đái nhiều do thận dương hư rất tốt.

CANH BỔ CỐT CHỈ, BONG BÓNG CA

Phạm vi thích ứng: bệnh đi đái nhiều thuộc thận dương hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Bổ cốt chỉ 12-15g, bong bóng cá 15-20g. Bo 2 thứ vào nồi nấu canh. Nước sôi được 50 phút mang ra ăn bong bóng cá, uống nước canh. (Nên cho vào canh 1 ít muối, gia vị...)

Công hiệu: Bổ thận dưỡng khí, ổn định tiểu tiện

CANH THỊT RÙA, BONG BÓNG CÁ

Phạm vi thích ứng: Bệnh đi đái nhiều thuộc tỳ thận đều hư (Bệnh trạng: Đi đái nhiều lần lượng nhiều, hơi thở ngắn, sức yếu, tiếng nói thấp nhỏ, tứ chi mệt mỏi, tiêu hoá kém, ỉa lỏng, lưng rát, đi đái nhiều trong đêm, mạch hư, bựa lưỡi trắng. Điều trị nhằm bổ tỳ thận, ổn định tiểu tiện, không đi đái đêm. Có thể chọn dùng 5 phương thuốc sau:

Liều lượng cách dùng: Thịt rùa 100 - 1509g) bong bóng cá 15 - 30g. Thịt rùa rửa sạch thái miếng, cùng nấu với bong bóng cá. Cho vào 1 ít gia vị. Sau khi chín, ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Thang thuốc này rất công hiệu đối với bệnh đi đái nhiều, hoặc đi đái đêm do thận khí hư hoặc người cao tuổi.

BỘT RUỘT GÀ, SƠN DƯỢC

Phạm vi thích ứng: Bệnh đi đái nhiều thuộc tỳ thận đều hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng cách dùng: Ruột gà 1 bộ, hoài sơn dược 15g. Dùng dấm hoặc muối rửa sạch ruột gà, nướng khô, nghiền thành bột, hoài sơn dược sao dòn nghiền thành bột, trộn đều 2 thứ bột với nhau. Mỗi ngày làm 1 liều. Ăn (sáng, chiều), lúc đói. Ăn liền 3-4 ngày.

Công hiệu: Bổ tỳ thận, chữa bệnh đi đái nhiều do tỳ thận hư.

HOÀI SƠN, ÍCH TRÍ, NGŨ VỊ THANG

Phạm vi thích ứng: Bệnh đi đái nhiều thuộc tỳ thận đều hư (Bệnh trạng như trên).

Liều lượng, cách dùng: Hoài sơn dược sao khô 24g, ích trí nhân 15g, ngũ vị tử 9g. Tất cả cho vào sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang, uống vào lúc đói.

Công hiệu: Bổ thận khoẻ tỳ, ít đi đái.

LỤC TỪ BỔ THẬN HOÀN

Phạm vi thích ứng: Bệnh đi đái nhiều thuộc tỳ thận đều hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Hạt hẹ, hạt thỏ ti hạt ngũ vị, hạt trinh nữ, hạt cẩu khởi số lượng đều bằng nhau. Tất cả nghiền thành bột, rây mịn, luyện với mật ong thành từng viên, mỗi viên 10g. Mỗi ngày dùng 3 lần, vào lúc đói, mỗi lần 1 - 2 viên. Uống với nước ấm.

Công hiệu: Bổ thận, tiểu tiện ít, khỏi đau lưng, khoẻ gối.

HẠT DẺ SỐNG

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng bình thường của người bệnh đi đái nhiều.

Liều lượng cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 -2 quả dẻ sống.

Công hiệu: Dùng để bổ dưỡng bệnh đi đái nhiều, đi đái đêm do thận khí hư.

CHÁO THỊT CHÓ

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên của người bệnh đi đái nhiều (như trên)

Liều lượng, cách dùng: Thịt chó vàng 200- 250g, gạo tẻ 400-500g. Thịt chó thái mỏng, gạo vo sạch, cho vào nồi nấu cháo, cho thêm gia vị. Ăn nóng.

Công hiệu: Ôn bổ tỳ vị, bổ thận khí. Dùng để bổ dưỡng bệnh đi đái nhiều do thận, dương hư hoặc tỳ thận dương hư.

THỊT CHÓ HẦM

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên của người bệnh đi đái nhiều.

Liều lượng, cách dùng: Thịt chó vàng 500 - 1000g, rửa sạch, thái miếng, cho vào tiểu hồi hương, quế, thảo quả, gừng, mì chính, muối ăn. Hầm thịt chín nhừ là ăn được.

Công hiệu: Bổ thận dương, ôn kiện tỳ vị.

THỊT RÙA NẤU VỚI GÀ DÒ

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng thường xuyên của người bệnh đi đái nhiều.

Liều lượng, cách dùng: Thịt rùa 150g, gà trống choai 1 con. Thịt rùa rửa sạch thái miếng gà trống choai làm sạch lông, bỏ nội tạng chặt miếng. Cho cả vào nấu, nêm thêm gia vị, mì chính. Thịt chín, ăn nóng.

Công hiệu: Bổ thận, ích khí Dùng để bổ dưỡng bệnh đái nhiều do thận dương hư.

TIÊN NHA, HẠT KIM ANH NẤU VỚI THỊT GÀ

Phạm vi thích ứng: Tiên nhà 10-12g, hạt Kim Anh 15g, thịt gà 200-300g. Tiên nha cần phải dùng dược phẩm bào chế thật tốt. Thịt gà thái miếng, cho vào nồi đất đun, sau đó cho tiên nha, hạt kim anh cùng đun. cho ít muối (không được dùng nồi bằng kim loại)

Công hiệu: Bổ thận trang dương.

THANG THỊT DÊ, BONG BÓNG CÁ, HOÀNG KỲ

Phạm vi thích ứng: Đi đái nhiều lần do tỳ thận dương hư.

Liều lượng, cách dùng: Thịt dê 150-200g, bong bóng cá 50g, hoàng kỳ 30g, thịt dê thái miếng cho vào nấu với bong bong cá, hoàng kỳ cho thêm gừng, muối. Thịt chín, ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Ôn bổ dương khí, cường thận kiện tỳ.

25. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH ĐAU LƯNG VÀ ĐAU ĐẦU GỐI

THẬN DÊ, ĐỖ ĐEN, ĐỖ TRỌNG

Phạm vi thích ứng: Chứng đau lưng thuộc thận âm hư (Biểu hiện đau lưng kéo dài, đau lưng mạn tính, làm việc thấy mệt mỏi hoặc sinh hoạt tình dục càng đau. xoa bóp thấy giảm đau, lòng bàn tay nóng, họng khô, mắt ướt, ỉa phân khô, nước đái vàng, di tinh, lưỡi đỏ, mạch trầm và yếu. Điều trị nhằm dưỡng âm khoẻ lưng. Có thể chọn dùng 4 phương thuốc sau.

Liều lượng, cách dùng: Thận dê 1 đôi, đỗ đen 60g, đỗ trọng 10-12g, tiểu hồi hương 3g, gừng tươi 9g. Thận dê bỏ màng và lõi, rửa sạch, thái mỏng. Nấu đỗ đen, đỗ trọng, hồi hương, gừng trước, sau đó bỏ thịt dê vào. Nấu chín mang ra ăn.

Công hiệu: Bổ gan thận khoẻ lưng và đầu gối. Dùng để chữa các bệnh đau lưng do thận hư và thận dương đều rất tốt.

ĐỖ TRỌNG, THỊT RÙA

Phạm vi thích ứng: Chứng đau lưng thuộc thận âm hư (biểu hiện như trên)

Liều lượng, cách dùng: Đỗ trọng 10-15g, thịt rùa 100g, trước tiên đun đỗ trọng, gạn lấy nước thuốc cùng đun với thịt rùa thịt rùa chín. Ăn cái uống nước.

Công hiệu: Bổ gan thận, khoẻ lưng, gối.

CẨU TÍCH CỐ TINH CƯỜNG CỐT HOÀN

Phạm vi thích ứng: Chứng đau lưng thuộc thận âm hư (Biểu hiện như trên).

Liều lượng, cách dùng: Cẩu tích, thỏ ti tử, đương qui, phục linh số lượng đều bằng nhau, nghiền thành bột, luyện với mật ong thành viên, mỗi viên 9g.

Ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 - 2 viên. Uống với nước sôi.

Công hiệu: Bổ gan thận, cứng gân cốt

RƯỢU BỔ THẬN TRƯỜNG THỌ

Phạm vi thích ứng: Chứng đau lưng thuộc thận âm hư (biểu hiện như trên)

Liều lượng cách dùng: Thục địa hoàng 100g toàn đương qui 100g, xuyên khung 40g, thỏ ti tử 120g, xuyên đỗ trọng 50g, trạch tả 45g, dâm dương hoắc 30g, thạch hộc 100g, rượu trắng ngon 1500ml cho thuốc vào bình, sau đó đổ rượu vào (đậy kín). Sau nửa tháng có thể dùng được. Hàng ngày uống 2 lần (sáng chiều) mỗi lần 1 chén.

Công hiệu: Liều thuốc này dùng cho người già hoặc người bị bệnh đau lưng do thận âm hư đều tốt.

NHUNG HƯƠU, THỎ TI TỬ HOÀN

Phạm vi thích ứng: Chứng đau lưng thuộc thận dương hư (ngoài biểu hiện đau lưng do thận hư như trên còn có: chân tay, lạnh, sợ lạnh, miệng nhạt, không khát, lưỡi nhạt, bựa lưỡi dày trơn, nhạt. Điều trị nhằm ôn thận, khoẻ lưng. Có thể chọn 5 phương thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Nhung hươu 15g, thỏ ti tử 30g, xuyên đỗ trọng 30g, hồi hương 15g. Tất cả, nghiền thành bột, rây mịn, luyện với mật ong thành từng viên, mỗi viên 9g. Ngày ăn 2 lần, mỗi lần 1 viên. Uống với rượu ấm.

Công hiệu: Bổ thận khoẻ lưng, dưỡng gan, săn gân.

CAO TOẢ DƯƠNG THUNG DUNG

Phạm vi thích ứng: Đau lưng do chứng thận dương hư (như trên).

Liều lượng, cách dụng: Toả dương 500g, nhục thung dung 500g. Rửa sạch, dùng ấm đất sắc đặc, gạn nước rồi lại đổ nước vào bã, sắc đặc, gạn nước. Đổ lẫn 2 thứ nước với nhau, đun cô đặc thành cao. Cho vào 200g mật ong, trộn đều, đổ vào lọ đậy kín dùng dần. Hàng ngày ăn vào trước bữa cơm. Mỗi lần ăn từ 5-7 thìa canh. Uống với nước sôi hoặc rượu ấm,

Công hiệu: Ôn thận mà không nóng. Dùng lâu dài sẽ thấy hiệu quả.

THANG TOẢ DƯƠNG THỎ TI TỬ THANG

Phạm vi thích ứng: Chứng đau lưng thuộc thận dương hư (như trên)

Liều lượng, cách dùng: Toả dương 12g, hạt thỏ ti tử 10g, ba kích 9g, hoài sơn dược 15g, đảng sâm 12g, hạt kim anh 12, hạt ngũ vị 12g, cho 7 vị thuốc trên vào sắc nước sôi 1 tiếng, gạn lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Ôn thận, lợi khí, dùng cho bệnh đau lạnh sống lưng do thận dương hư có hiệu quả tốt.

BỔ CỐT CHỈ, ĐỖ TRỌNG HOÀN

Phạm vi thích ứng: Chứng đau lưng, thuộc thận dương hư (Biểu hiện như trên)

Liều lượng, cách dùng: Bổ cốt chỉ, đỗ trọng hồ đào nhục, tiểu hồi hương, số lượng đều bằng nhau, rưới nước muối vào bổ cốt chỉ, hồ đào nhục, đỗ trọng rồi sao khô, tiểu hồi hương cũng sao khô. Tất cả nghiền thành bột, rây mịn, luyện với mật ong thành từng viên, mỗi viên 10g. Ngày dùng 3 viên, uống vào sáng trưa, chiều, uống với nước ấm.

Công hiệu: ôn thận, khoẻ lưng, khỏi đau.

RƯỢU ĐỖ TRỌNG

Phạm vi thích ứng: Chứng đau lưng thuộc thận dương hư (biểu hiện như trên)

Liều lượng, cách dùng: Đỗ trọng 50g, rượu nếp 500ml. Đỗ trọng băn vụn, ngâm vào rượu đậy kín. Sau 10 ngày, dùng được. Mỗi ngày 2-3 lần, mỗi lần 1-2 chén.

Công hiệu: Bổ gan thận khoẻ lưng, gối.

TRỨNG CHIM SẺ, THỊT DÊ

Phạm vi thích ứng: Đau lạnh sống lưng do tỳ thận dương hư.

Liều lượng cách dùng: Trứng chim sẻ đập vào bát, thịt dê thái mỏng. Trước hết nấu canh, cho vào hành hoa, gừng, muối, rồi cho thịt dê, trứng chim vào, thịt chín, ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Ôn bổ tỳ thận, khoẻ lưng, khỏi đau lưng.

XÀO TÔM NGÂM RƯỢU

Phạm vi thích ứng: Bệnh đau lưng do thận âm hư

Liều lượng cách dùng: Tôm tươi 200 - 300g, rượu nếp 500ml. Ngâm tôm vào rượu khoảng 10-15 phút, vớt ra, cho vào nồi xào chín để ăn.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, hết đau.

THỊT NGỖNG, BONG BÓNG CÁ

Phạm vi thích ứng: Đau rát sống lưng do khí, âm đều hư.

Liều lượng, cách dùng: Thịt ngỗng 200-500g bong bong cá 50g. Thịt ngỗng thái miếng cho vào nấu với bong bóng cá, cho ào 1 ít muối, gia vị, mì chính. Thịt chín, ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Bổ khí dưỡng âm, bổ thận, giảm đau.

ĐỖ TRỌNG XUYÊN ĐOẠN NẤU VỚI TRỨNG GÀ

Phạm vi thích ứng: Đau lưng, chân do gan thận hư

Liều lượng cách dùng: Xuyên đỗ trọng 10-20g, xuyên tục đoạn 10-12g, trứng gà 2 quả, cho 3 thứ trên vào đun; trứng chín, bóc bỏ vỏ, lại đun tiếp. Sau đó ăn trứng uống nước.

Công hiệu: Bổ gan thận, khoẻ lưng, gối.

THẬN DÊ, NHỤC THUNG DUNG, CẨU KHỞI TỬ

Phạm vi thích ứng: Bệnh đau lưng, đầu gối, hoặc đau buốt do gan thận hư.

Liều lượng cách dùng: Thận dê 1 đôi, nhục dung 30g, cẩu kỷ tử 15-30g. Thận dê bỏ màng và lõi, thái mỏng; Nhục thung dung ngâm rượu 10-12 tiếng, bỏ vỏ,
thái mỏng; cẩu khởi tử rửa sạch, cho vào cùng nấu; cho vào 1 ít hành, quế, muối, gừng, gia vị, ăn nóng.

Công hiệu: Bổ gan tạng, khoẻ lưng, gối.

THỊT LỢN NẠC NẤU VỚI KHỞI TỬ

Phạm vi thích ứng: Lưng đau buốt do thận, dương hư.

Liều lượng, cách dùng: Thịt lợn nạc 100-200g, cẩu khởi tử 50g. Đun cẩu khởi tử rửa sạch, đổ nước đun. Thịt lợn nạc thái mỏng, cho vào canh, cho vào 1 ít muối. Thịt chín cẩu khởi tử nhừ. Ăn cả cái lẫn nước. Mỗi ngày 1 tháng.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan thận, khoẻ lưng, giảm đau.

THỊT HƯƠU, NHỤC THUNG DUNG

Phạm vi thích ứng: Bệnh đau lưng do thận dương hư.

Liều lượng, cách dùng: Thịt hươu 150-200g, nhục thung dung 30g. Thịt hươu rửa sạch, thái mỏng, Nhục thung dung sau khi ngâm nước, thái mỏng.

Bỏ 2 thứ vào nấu, cho vào 1 ít gừng, hành, muối... Sau khi thịt chín, ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Bổ thận ôn dương, khoẻ lưng giảm đau.

RƯỢU CẨU TÍCH ĐƯƠNG QUI, ĐƠN SÂM

Phạm vi thích ứng: Đau lưng đau chân do gan thận hư, khí huyết kém, phong thấp .

Liều lượng, cách dùng: Cẩu tích 30g, đương qui 25g, đơn sâm 30g, hoàng kỳ 30g, phòng phong 15g, ngâm vào 1500g rượu trắng ngon để uống hàng ngày.

Công hiệu: Bổ gan thận, ích khí huyết giảm phong thấp, thông kinh lạc.

BÀI THUỐC SA UYỂN ĐỖ TRỌNG

Long gối mỏi do thận gan suy

Liều lượng, cách dùng: Sa uyển tử 12-15g, xuyên đỗ trọng 10-12g, cẩu tích 10g. Sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Bổ gan thận, khoẻ lưng gối.

RƯỢU LINH TỈ, HUYẾT ĐẰNG

Dương, thận suy dẫn đến lưng gối đau, gân cốt đau mỏi.

Liều lượng, cách dùng: Tiên linh tì 100g, kê huyết đằng 80g, rượu trắng ngon 1000ml. Thuốc thái nhỏ, ngâm vào rượu, sau 10 ngày có thể uống được. Mỗi ngày uống 1-2 chén nhỏ.

Công hiệu: Bổ thận, ôn kinh, thông lạc dưỡng gân.

RƯỢU TIÊN NHA

Long đâu lưng gối do thận dương suy

Liều lượng, cách dùng: Tiên nha 200g, rượu 100ml. Đem tiên nhà ngâm trong nước đậu đen 3 ngày, vớt ra chưng 9 lần, phơi sấy 9 lần rồi ngâm vào rượu, sau 7 ngày có thể uống được. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 chén nhỏ.

Công hiệu: Bổ thận, tráng dương, trừ phong thấp

RƯỢU DÂM DƯƠNG HOẮC, THUNG DUNG

Lưng gối đau mỏi do thận dương suy

Liều lượng cách dùng: dâm dương hoắc 100g, nhục thung dung 50g, rượu trắng ngon 1000ml. Cho 2 vị thuốc ngâm rượu, sau 7 ngày có thể uống được. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 chén nhỏ.

Công hiệu: Bổ thận, khử đau.

CANH NHỤC THUNG DUNG

Liều lượng, cách dùng: Nhục thung dung non 200g, khoai môn 50g, thịt dê 100g. Đem nhục thung dung gọt hết vỏ, dùng rượu rửa sạch hết nước đen, thái lát mỏng. Khoai môn rửa sạch thái lát. Đem nhục thung dung và khoai môn cho vào nấu thành canh để ăn.

Công hiệu: Bổ thận dưỡng gan, khỏe lưng giảm đau

RƯỢU TƠ HỒNG, NGŨ VỊ TỬ

Đau lưng do gan thận hư

Liều lượng, cách dùng: Cây tơ hồng 30g, ngũ vị tử 30g, rượu trắng 500ml cho tơ hồng, ngũ vị tử ngâm rượu sau 7 ngày là uống được. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1-2 chén nhỏ.

Công hiệu: Bổ ích gan thận, khỏe lưng, giảm đau

BÀI THUỐC HẢI MÃ TRÁNG DƯƠNG.

Đau lưng gan dương hư

Liều lượng, cách dùng: Hải mã 3-6g, cửu hương trùng 9g, thục địa 15g. Cho vào nước vừa đủ, sắc trong 60 phút, lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Bổ thận ôn dương, khoẻ lưng gối, giảm đau.

CAO BAN LONG LUYỆN MẬT ONG

Đau lưng do gan thận hư

Liều lượng, cách dùng: Cao ban long 6g, sữa bò 250g, mật ong vừa đủ. đem cao ban long hoà tan vào nước sôi. Sữa bò đun sôi, trộn với cao ban long đã hoà tan và luyện với mật ong, uống nóng.

Công hiệu: Bổ gan thận, ích âm dương, giảm đau lưng.

SÂM NHUNG BA KÍCH HOÀN

Đau lưng mỏi gối do gan thận hư.

Liều lượng, cách dùng: Nhân sâm 15g, nhung hươu 15g, sơn du nhục 24-30g, ba kích 30g, nhục thung dung 30g, mạch môn đông 30g, đỗ trọng 30g, bách tử nhân 30g, tơ hồng 60g, thục địa 60g, khởi tử 60g. Đun thuốc sao tán thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 9g. Mỗi lần uống 1 viên, mỗi ngày 2 lần, uống lúc đói, uống với nước sôi.

Công hiệu: Bổ thận gan, tráng nguyên dương, mạnh lưng gối, phấn chấn tinh thần.

CHÁO XƯƠNG DÊ, TÁO TẨU.

Lưng đau mỏi do gan thận suy .

Liều lượng, cách: Tào tẩu 20 -30 quả, xương ống chân dê 1-2 chiếc, hạt sen 15g gạo nếp vừa đủ. Xương dập đập cho vào ninh nhừ với gạo nếp, tào tẩu cho đến thành cháo. Chia làm vài lần ăn hết trong ngày.

Công hiệu: Kiện tì vị, bổ khí huyết, mạnh gân cốt.

BÀI THUỐC QUẢ CẬT, HỔ ĐÀO BỔ THẬN

Đau lưng do thận hư

Liều lượng, cách dùng: 2 quả cật lợn, hổ đào 10g, sơn nhu nhục 10g, hoặc đỗ trọng 10-15g, hoặc bổ cốt chỉ 10-15g. Đem quả cật, ninh nhừ với các vị thuốc ăn thịt, uống nước.

Công hiệu: Bổ thận, mạnh lưng gối, giảm đau mỏi.

BÀI THUỐC KHỞI TỬ HẦM CHIM CÚT.

Liều lượng cách dùng: Chim cút 1 con, khởi tử 30-50g. Chim cút làm sạch lông,
bỏ ruột gan, ninh nhừ với Khởi tử. Khi thịt chim nhừ, cho gia vị vào, ăn thịt, Khởi tử, uống nước.
Công hiệu: Bổ gan thận, mạnh gân cốt

BÀI THUỐC CỬU HƯƠNG TRÙNG

Đau lưng do thận dương hư
Liều lượng, cách dùng: Cửu hương trùng 10g, tôm 30g, cho nước đủ, nấu chín trong 60 phút, Uống hết trong 1 lần.
Công hiệu: Ôn bổ thận dương, khoẻ lưng gối, giảm đau

26. BÀI THUỐC BỔ DƯỠNG HAY CHỮA TRỊ BỆNH TỰ NHIÊN RA MỒ HÔI VÀ RA MỒ HÔI TRỘM

THANG THUỐC ĐỖ ĐEN HOÀNG KỲ

Bệnh ra mồ hôi nhiều thuộc chứng khí hư
(Người trong trạng thái thức tỉnh, mồ hôi ra thường xuyên, gọi là chứng ra mồ hôi tự nhiên. Bệnh trạng là ai làm việc là ra mồ hoi, dễ cảm phong hàn, thở ít, mệt mỏi, ăn uống kèm, bựa lưỡi trắng, nhạt miệng, mạch hư. Cần điều trị bổ khí, khỏi ra mồ hôi. Có thể chọn dùng trong 5 bài thuốc)
Liều lượng, cách dùng: Táo tầu 20 quả, đậu đen 60g, hoàng kỳ 30g, sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang chia làm 2 lần uống hết.
Công hiệu: ích khí, dưỡng âm, khỏi ra mồ hôi, Dùng chữa bệnh khí hư, tự nhiên ra mồ hôi.

NƯỚC THÓC RANG

Bệnh ra mồ hôi nhiều thuộc chứng khí hư
(Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Cho thóc nếp vào nồi rang, đun nhỏ lửa, quậy đều cho đến khi nào hạt gạo thóc nổ tung, cho thóc rang vào bát to, nước vừa đủ, hấp cách thuỷ, lấy nước uống. Mỗi ngày dùng 50 - 60g thóc nếp, liên tục điều trị trong 5-7 ngày.

Công hiệu: Bổ khí kiên tì, dùng chữa chứng khí hư tự nhiên ra mồ hôi, cơ thể suy nhược, dễ bị cảm gió

THỊT BÒ NẤU VỚI BẮC KỲ, TIỂU MẠCH

Bệnh ra mồ hôi nhiều thuộc chứng khí kém (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Thịt bò tươi 250g, bắc kỳ 30g, tiểu mạch 30g, hoài sơn được 15g, gừng tươi 6-9g, táo 10 quả. Tất cả rửa sạch, cho vào nồi đun sôi, cho thêm gia vị. Sau khi thịt chín, ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Bổ khí, khỏi ra mồ hôi.

THANG TIỂU MẠCH, HOÀNG KỲ, CON HÀO (CON SÒ)

Phạm vi thích ứng: Bệnh ra nhiều mồ hôi thuộc khí hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Tiểu mạch 30g, hoàng kỳ 15-24g, con hào sống 18g. Trước tiên nấu con hào, sôi được 60 phút cho hoàng kỳ, tiểu mạch vào đun tiếp 60 phút nữa. Uống nước ăn con hào. Mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: ích khí, khỏi ra mồ hôi. Dùng để chữa trị bệnh tự nhiên ra mồ hôi rất tốt.

THANG CHIM BỒ CÂU ĐẢNG SÂM, BẮC KỲ

Phạm vi thích ứng: Bệnh ra nhiều mồ hôi thuộc khí hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Chim bồ câu trắng 1 con, đảng sâm 15-20g, bắc kỳ 24-30g, hoài sơn dược 30g. Chim bồ câu làm sạch lông, bỏ nội tạng, chặt miếng, bỏ vào nồi đất, cùng với đảng sâm, bắc kỳ, hoài sơn đổ nước vào đun.

Nấu chín, ăn thịt chim, uống canh.

Công hiệu: Kiện tỳ, bổ khí, khỏi ra mồ hôi.

THANG TÁO TẦU, Ô MAI

Phạm vi thích ứng: Bệnh ra nhiều mồ hôi thuộc khí hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Táo tầu 10 quả, ô mai 5-10 quả, đường phèn vừa đủ. tất cả cho sắc lấy nước uống. Ngày uống 2-3 lần.

Công hiệu: Dưỡng âm, hết mồ hôi, có thể dùng để bồi dưỡng thường xuyên bệnh khí âm hư.

THANG ĐẬU ĐEN, TIỂU MẠCH

Phạm vi thích ứng: Bệnh ra mồ hôi nhiều thuộc khí âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Đậu đen 10-12g, tiểu mạch 30g, hoàng kỳ 15g, mạch đông 12g. Tất cả rửa sạch bỏ vào sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang, 2 lần sắc, 2 lần uống, vào sáng và chiều.

Công hiệu: Dưỡng âm, ích khí, khỏi ra mồ hôi. Dùng để bổ dưỡng và điều trị bệnh trị tự ra mồ hôi, ra mồ hôi trộm do khí âm kém hoặc tự ra mồ hôi, đổ mồ hôi trộm sau khi ốm dạy cơ thể còn mỏi mệt.

THỊT LỢN ĐỖ ĐEN

Phạm vi thích ứng: Bệnh ra mồ hôi nhiều thuộc khí âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Thịt lợn nạc 200-250g đậu đen 300g, tiểu mạch 50g. Thịt lợn nạc thái miếng, tiểu mạch gói trong túi vải mỏng. Tất cả cho vào hầm, cho thêm gia vị, mì chính. Ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Bổ âm, ích khí, khoẻ mạnh, khỏi ra mồ hôi.

SINH MẠCH TÁN

Phạm vi thích ứng: Bệnh ra mồ hôi nhiều thuộc khí âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Nhâm sâm 6-9g, mạch đông 15g, ngũ vị tử 10-12g, đổ nước vào sắc, lấy nước uống. Ngày 1 thang 2, lần uống

Công hiệu: ích khí dưỡng âm, khỏi ra mồ hôi. Dùng để chữa bệnh ra mồ hôi trộm do khí âm hư rất tốt.

THANG ĐẬU ĐEN, TIỂU MẠCH

Phạm vi thích ứng: Bệnh ra mồ hôi nhiều thuộc âm hư (Bệnh trạng : Ra mồ hôi trộm, phần nhiều là ra mồ hôi sau khi ngủ, tỉnh dậy thì hết gọi là mồ hôi trộm. Tự đổ mồ hôi, có thể thấy lòng bàn chân, bàn tay nóng, miệng khô khát đại tiện khô táo, hoặc người nóng, buồn phiền, ho khan, di tinh, đau lưng, bựa lưỡi ít, lưỡi đỏ, mạch yếu. Điều trị nhằm dưỡng âm thanh nhiệt, khỏi ra mồ hôi. Có thể chọn dùng 4 phương thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Đỗ đen 30g, tiểu mạch 30g. Cho 2 vị thuốc vào sắc, gạn nước uống.

Công hiệu: Dưỡng âm, khỏi ho, chữa chứng ra mồ hôi trộm do âm hư rất tốt.

THANG NGŨ VỊ, RỄ LÚA NẾP

Phạm vi thích ứng: Bệnh ra mồ hôi nhiều thuộc âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Bắc ngũ vị tử 12g, rễ lúa nếp 15g, cho vào sắc, sôi 1 tiếng gạn lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang chia làm 2 lần, uống nóng.

Công hiệu: Bổ âm, hết mồ hôi, chưa ra mồ hôi trộm do âm hư rất có hiệu quả.

THANG NGŨ VỊ NỮ TRINH TỬ

Phạm vi thích ứng: Bệnh ra mồ hôi nhiều thuộc âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Bắc ngũ vị tử 10-12g, nữ trinh tử 12g. Bỏ 2 vị thuốc vào sắc, nước sôi 1 tiếng, gạn lấy nước, uống nóng. Ngày 1 thang, chia làm 2 lần uống.

Nếu bệnh nhiệt thấp có thể hèm địa cốt bì 10g.

Công hiệu: Bổ phế thận, dùng để chữa bệnh ra mồ hôi trộm do phế thận hư rất hiệu quả.

TRI BÁCH ĐỊA HOÀNG THANG GIA GIẢM

Phạm vi thích ứng: Bệnh ra mồ hôi nhiều thuộc âm hư (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Thục địa hoàng 15-24g, hoài sơn dược 15g, sơn du nhục 9g, đơn bì 9g, rễ lúa nếp 15-30g, con hào sống 24g, tri mẫu 10-12g, hoàng bách 9g. Ngày 1 thang, sắc 2 lần, dùng vào lúc đói.

Công hiệu: Dưỡng âm, thanh nhiệt, khỏi ra mồ hôi. Dùng để chữa trị bệnh nhiệt thấp, ra mồ hôi trộm do âm hư hoả vượng rất tốt.

QUẾ CHI THANG GIA GIẢM

Phạm vi thích ứng: Bệnh ra mồ hôi nhiều thuộc khí hư

Liều lượng, cách dùng: Quế chi 9g, gừng tươi 3 lát táo tầu 5 quả, hoàng kỳ 15g. Mỗi ngày 1 thang, 2 lần sắc 2 lần uống vao lúc đói, uống nóng.

Công hiệu: Bổ hư, hết ra mồ hôi.

THANG DẠ DÀY DÊ, HOÀNG KỲ, ĐẬU ĐEN.

Phạm vi thích ứng: Bệnh tự nhiên ra mồ hôi, ra mồ hôi trộm thể hư. Có thể chọn 2 phương thuốc sau:

Liều lượng, cách dùng: Dạ dày dê 1 chiếc, hoàng kỳ 30g, đậu đen 50g. dạ dày dê rửa sạch thái miếng mỏng, cho vào nấu với hoàng kỳ, đậu đen. Ăn cả cái và nước.

Công hiệu: ích khí, khỏi ra mồ hôi, khoẻ mạnh

HẦM ĐẬU ĐEN VỚI THỊT LỢN

Phạm vi thích ứng: Bệnh tự ra mồ hôi, mồ hôi trộm thể hư.

Liều lượng, cách dùng: Thịt lợn nạc 200-250g, đậu đen 300g, tiểu mạch 50g. Thịt lợn thái miếng, tiểu mạch gói trong vải mỏng. Tất cả cho vào hầm, cho thêm gia vị.

Công hiệu: bổ âm, ích khí, khoẻ mạnh khỏi mồ hôi.

27. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG SẢN PHỤ SAU KHI SINH NỞ

RƯỢU NẾP, GÀ

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng sản phụ sau khi sinh nở (phụ nữ sau khi sinh nở, khí huyết không đủ, thận khí dễ tổn thương, dễ bị nhiễm lạnh, cho nên việc tẩm bổ sau khi sinh nở giúp phục hồi thể lực, tăng sữa nuôi con. Sau khi sinh thân thể tổn thương, thường thấy lưng đau rát, đi tiểu nhiều lần, khí huyết không đủ, thường thấy tim đập loạn nhịp, sức yếu, ra mồ hôi, phân khô.

Sau khi sinh nở, huyết hư, hàn, thường thấy bụng đau hoặc bụng lạnh, đau lưng, đau chân. Đối với bệnh khí huyết hư, chữa trị nhằm bổ khí dưỡng huyết, bệnh thận khí tổn thương, bổ ích thận khí. Bệnh huyết hư, hàn, dưỡng huyết ôn kinh. Có thể chọn dùng 7 phương thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Rượu nếp, thịt gà vừa đủ, táo hồng (bỏ hạt), gừng mấy lát cho vào đun, thịt gà chín là ăn được.

Công hiệu: ích khí huyết, bổ tâm thận, là thực phẩm tốt để bổ dưỡng thể hư sau khi sinh nở.

RƯỢU NẾP, TRỨNG GÀ

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng phụ nữ sau khi sinh nở (như trên)

Liều lượng cách dùng: Đun sôi rượu nếp, đập trứng gà vào quấy đều. Ăn nóng.

Công hiệu: Bổ khí huyết, khoẻ mạnh. Có thể làm thức ăn bổ dưỡng thường xuyên cho sản phụ.

CHÁO GẠO TẺ ĐƯỜNG ĐỎ

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng của phụ nữ mới sinh nở (như trên)

Liều lượng cách dùng: Gạo tẻ 100g, vo sạch, cho vào nồi đất, nấu cháo, cho vào ít đường đỏ vừa đủ. Cháo chín nhừ là ăn được.

Công hiệu: Bổ khí huyết, khoẻ mạnh, dùng làm thức ăn tẩm bổ thường xuyên cho sản phụ.

LONG NHÃN TRỨNG GÀ

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng của phụ nữ sau khi sinh nở (như trên)

Liều lượng, cách dùng: Long nhãn 50g, trứng gà 1 quả. Long nhãn rửa sạch, đổ nước vào đun. Sôi được 15 phút, đập trứng gà vào quấy đều. Ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: ích khí huyết, dưỡng tâm tỳ, có thể làm thức ăn tẩm bổ thường xuyên cho phụ nữ sau khi đẻ.

LONG NHÃN, SÂM MỸ

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng sản phụ sau khi sinh nở (như trên)

Liều lượng, cách dùng: Long nhãn 30g, sâm Mỹ 3g, đường trắng vừa đủ. Long nhãn rửa sạch, sâm mỹ thái lát, bỏ vào siêu, miệng siêu đậy kín bằng vải bông, đặt lên bếp đun nhỏ lửa. ăn nóng.

Công hiệu: Liều thuốc này là thức ăn bổ dưỡng cho sản phụ sau khi đẻ khí huyết hư.

RƯỢU ĐẬU ĐEN, KỶ SINH, TỤC ĐOẠN

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng sản phụ sau khi sinh nở (như trên)

Liều lượng, cách dùng: Đậu đen 200g, kỷ sinh 200g, xuyên tục đoạn 100g, rượu gạo 1500ml.

Đỗ đen sao thơm, kỷ sinh, tục đoạn rửa sạch, cho vào rượu ngâm, sau 7 ngày có thể uống được. Mỗi ngày uống 2 - 3 lần. Mỗi lần 1 cốc nhỏ.

Công hiệu: Bổ gan thận, trừ phong thấp

Dùng để chữa trị bệnh đau lưng đau chân sau khi sinh nở rất tốt.

DẤM, CHÂN LỢN, GỪNG

Phạm vi thích ứng: Dấm 10 phần, chân lợn 3 phần, gừng 3 phần. trứng gà 2 phần, đường đỏ vừa đủ. Gừng tươi thái mỏng, phơi khô, bỏ vào chảo cho mỡ, muối phi cho thật khô.

Trứng gà luộc chín, bóc bỏ vỏ, chân lợn chặt miếng. Dấm đổ vào nồi đất, đun sôi, cho vào mấy lát gừng, trứng gà, sôi được 15 phút, cho thêm đường đỏ, nếm thử vừa ngon là được, sôi được 15

phút lại cho thêm dấm vào đun sôi, cho chân lợn vào đun sôi tiếp 15 phút nữa, có thể ăn được.

Công hiệu: Bổ khí huyết, dưỡng âm, thông huyết mạch, khai vị.

28. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG SẢN PHỤ SAU KHI SINH NỞ ÍT SỮA

ĐỖ LẠC, NẤM HƯƠNG, CHÂN LỢN

Phạm vi thích ứng: Phụ nữ sau khi sinh nở ít sữa thuộc chứng hư (Điều trị nhằm bổ huyết, sinh sữa, thông lạc, có thể chọn trong 9 phương thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Hạt lạc 50g, nấm hương 20g, chân trước lợn 1 chiếc. Đỗ lạc, nấm rửa sạch, chân lợn đốt lông, bỏ móng, cho tất cả vào nồi, đổ nước, cho gia vị vào, đun nhừ. Ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Thang thuốc này dùng cho sản phụ ít sữa do khí huyết kém. Sau khi ăn sữa sẽ nhiều.

CÁ DIẾC CHÂN LỢN

Phạm vi thích hợp: Phụ nữ sau khi sinh, ít sữa.

Liều lượng, cách dùng: Cá diếc 100g, chân trước lợn 1 chiếc. Cá diếc bỏ mang, ruột; chân lợn đốt lông, bỏ móng. Bỏ 2 thứ vào hầm, cho thêm gia vị, mì chính. Đến khi nhừ nát. Ăn cả cái lẫn nước. Để tăng hiệu quả thông sữa, có thể thêm thông thảo 6-9g.

Công hiệu: Bổ khí, dưỡng huyết, tăng sữa.

TRỨNG GÀ CHẤM VỪNG

Phạm vi thích ứng: Phụ nữ sau khi sinh, ít sữa

Liều lượng, cách dùng: Trứng gà, vừng vừa đủ (tuỳ theo khả năng tiêu hoá của từng người mà dùng nhiều hay ít. Vừng rang thơm, giã nhỏ. Trứng gà luộc chín, bóc vỏ, khi rang vừng có thể cho vào 1 ít muối. Ăn trứng gà luộc chấm muối vừng.

Công hiệu: Bổ khí huyết, tăng sữa, dùng để bồi dưỡng sản phụ sau khi sinh ít sữa do khí huyết kém.

Phạm vi thích ứng: Phụ nữ sau khi sinh, ít sữa.

Liều lượng, cách dùng: Đậu phụ 5 miếng

Chân trước lợn 1 chiếc, nấm hương 25g, chân lợn đốt lông, bỏ móng, chặt miếng, đun trước. Sau đó cho nấm hương, gừng muối, cuối cùng cho đậu phụ vào. Khi chân lợ chín như là ăn được. Ăn cả cái lẫn nước. Với số lượng này có thể ăn trong 1 - 2 ngày.

Công hiệu: Bổ âm huyết, tăng sữa, là thức ăn bồi bổ thường xuyên cho sản phụ ít sữa.

CHÂN LỢN, HOANG KỲ, ĐƯƠNG QUI

Phạm vi thích ứng: Phụ nữ sau khi sinh, ít sữa

Liều lượng, cách dùng: Chân trước lợn 1 chiếc, hoàng kỳ 18 - 21g, đương qui 10g, thông thảo 6g. Chân lợn đốt lông, bỏ móng, đổ nước vào đun, đến khi chín nhừ, gạn lấy nước. Sau đó dùng nước hầm chân lợn (cho thêm 1 ít rượu) đun với thuốc. Nước sôi 1 tiếng, gạn lấy nước để uống.

Ngày 1 thang.

Công hiệu: Bổ khí huyết, tăng sữa.

CANH CHÂN LỢN, BỘT NHAU THAI NHI

Phạm vi thích ứng: Phụ nữ sau khi sinh, ít sữa.

Liều lượng, cách dùng: Nhau thai nhi 1 bộ, rửa sạch, sấy khô, nghiền thành bột. Mỗi lần dùng 6-10g. Ngày dùng 2 - 3 lần. Ăn với nước canh chân dò lợn.

Công hiệu: bổ khí huyết, ích thận khí, dùng làm thức ăn tẩm bổ cho sản phụ ít sữa.

ĐƯƠNG ĐỎ, ĐẬU PHỤ

Phạm vi thích ứng: ít sữa sau khi sinh nở. Có thể chọn dùng 3 phương thuốc sau:

Liều lượng, cách dùng: Đậu phụ 2 - 3 miếng, đương đỏ 50g. Đậu phụ thái miếng, đổ nước được, cho đương đỏ vào, cho vào 1 ít rượu gạo vừa đủ. Sau khi sôi 20 phút có thể ăn đậu phụ. Ngày 1 lần ăn liên tục trong 5 ngày.

Công hiệu: Nuôi âm, dưỡng huyết, tăng sữa

CHÂN LỢN THÔNG THẢO

Phạm vi thích ứng: ít sữa sau khi sinh nở

Liều lượng, cách dùng: Chân trước lợn 1 chiếc, thông thảo 9g. Chân lợn đốt long, bỏ móng, chặt miếng, cùng với thông thảo đổ nước hầm. Đến khi chín nhừ. Ăn cái uống nước.

Công hiệu: Bổ khí huyết, tăng sữa, thông sữa.

NƯỚC HỒ CHÂN LỢN VỚI VỪNG ĐEN

Phạm vi thích ứng: Sau khi sinh, không có sữa hoặc ít sữa. Có thể chọn 2 phương thuốc sau.

Liều lượng, cách dùng: Chân trước lợn 1 - 2 chiếc vừng đen 20 - 50g. Chân lợn đốt lông, bỏ móng, chặt miếng, đổ nước đun. Khi chân lợn chín nhừ, gạn lấy nước, cho vừng đem vào đun tới khi đặc sệt như hồ, cho thêm 1 ít đường đỏ ăn.

Công hiệu: Bổ âm huyết, tăng sữa.

CHÂN LỢN NẤU VỚI ĐẬU PHỤ, NẤM

Phạm vi thích ứng: Sau khi sinh không có sữa hoặc ít sữa.

Liều lượng, cách dùng: Đậu phụ 5 miếng, chân giò lợn (chân trước) 1 chiếc, nấm hương 25g. Chân dò lợn đốt lông, bỏ móng, chặt miếng, đun trước, sau đó cho nấm hương gừng tươi thái chỉ, muối, sau cùng bỏ đậu phụ vào. Khi chân dò chín nhừ. Ăn cả cái lẫn nước.

29. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH SA TỬ CUNG

CANH LƯƠN VÀNG

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng và chữa trị bệnh sa tử cung (sinh nở, tử cung sa xuống, thường do thể chất hư nhược, quá lao lực,

hoặc sau khi sinh thể lực không phục hồi mà lại lao động hoặc tập thể thao sớm, hoặc kết hôn sớm, có thai, sinh đẻ nhiều lần, tổn thương khí huyết hoặc thận khí. Chữa trị chủ yếu nhằm bổ khí, ích thận, dưỡng huyết. Có thể chọn dùng 4 phương thuốc sau:

Liều lượng cách dùng: Lươn vàng 2 con, bỏ ruột, chặt khúc, cho vào mấy lát gừng và gia vị, mì chính. Nấu chín nhừ. Ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Bổ khí. Dùng để chữa trị bệnh sa tử cung kiên yếu sức, tự đổ mồ hôi, váng đầu, hơi thở ngắn...

CÁ DIẾC HOÀNG KỲ

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng và chữa trị bệnh sa tử cung (bệnh trọng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Cá diếc 150 - 200g, hoàng kỳ 15-20g, chỉ xác (xao) 9g. Cá diếc đánh vẩy, bỏ mang, ruột. Trước tiên đun hoàng kỳ, chỉ xác 30 phút, sau cho cá gừng, muối, gia vị vào. Nấu chín nhừ, ăn cái, uống nước.

Công hiệu: Bổ khí, co tử cung, dùng để chữa sa tử cung do khí hư có hiệu quả.

HOÀNG KỲ THĂNG CỬ THANG

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng và chữa trị bệnh sa tử cung (bệnh trạng như trên).

Liều lượng cách dùng: Hoàng kỳ 24 - 30g, đảng sâm 15g, thăng ma 6-9g, tử hồ 3-6g, chỉ xác (sao) 6g, cam thảo (sao)6g. Cho 6 vị thuốc trộn vào sắc, gạn nước uống. Ngày 1 thang 2 lần sắc, 2 lần uống. Nếu bệnh nhân có chứng đau rát lưng, có thể thêm xuyên đoạn 10g đỗ trọng 10g.

Công hiệu: Phương thuốc này rất tốt đối với bệnh sa tử cung do khí hư.

THANG THỦ Ô, TRỨNG GÀ VỚI BỔ TRUNG ÍCH KHÍ HOÀN

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng và chữa trị bệnh sa tử cung (bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Hà thủ ô 30g, trứng gà 2 quả. Bổ trung ích khí hoàn 10g. Trước tiên đun thủ ô, trứng gà. Nước sôi 10 phút, vớt trứng, bóc bỏ vỏ, lại đun tiếp, 50 phút sau, gạn lấy nước, cho bổ trung ích khí hoàn vào nước thuốc để uống. Ngày dùng 2 lần.

Công hiệu: Bổ gan thận, ích trung khí. Dùng để chữa trị bệnh sa tử cung thuộc gan thận đều hư, trung khí kém rất có hiệu quả.

30. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH ĐẺ NON THÀNH THÓI QUEN

ĐỖ TRỌNG TỤC ĐOẠN CỦNG CỐ THAI

Phạm vi thích ứng: Bệnh đẻ non thành quen (sẩy thai) (Bệnh do khí hư, thường thấy sức yếu, thở yếu, tiếng nói yếu ớt, tiêu hoá kém, sau khi ăn bụng trướng, váng đầu, Gan thận kém thường thấy lưng đau rát, tai ù mắt hoa, đi tiểu ban đêm nhiều lần. Bệnh khí hư và gan thận kém còn thấy sẩy thai nhiều lần, bụng nhỏ đi sa xuống, âm đạo ra nhiều máu, mạch yếu, chữa trị nhằm bổ gan thận, ích khí... có thể chọn dùng 2 phương thuốc sau).

Liều lượng, cách dùng: Xuyên đỗ trọng 12 - 15g, xuyên tục đoạn 12g, thỏ ti tử 12g, hoài sơn dược 15 - 0g, cao đông A 6g. Cho đỗ trọng, xuyên đoạn, hoài sơn, thỏ ti tử vào sắc, thuốc sôi được 1 tiếng, gạn lấy nước, lấy 1 phần nước thuốc đổ vào cốc cao đông A, đợi khi cao hoà tan, quấy đều, uống. Nếu có chứng khí hư, cho thêm: hoàng kỳ 15g, thăng ma 6g, đảng sâm 15g, bạch truật 10g.

Công hiệu: Bổ gan thận, chắc thai, dùng cho cho bệnh doạ xảy thai thuộc gan thận hư rất tốt.

CHÁO SƠN DƯỢC CHẮC THAI

Phạm vi thích ứng: Bệnh đẻ non thành thói quen (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Sinh sơn dược tươi 90g, xuyên tục đoạn 15g, đỗ trọng 15g, gạo nếp 250g. Gói đỗ trọng xuyên tục đoạn

vào túi vải mỏng cho sơn dược vào gạo nếp vào nấu cháo sau đó cho gói thuốc vào cháo đun, khi cháo nhừ, vớt bao thuốc ra, ăn cháo chia 2 lần. Ăn nóng.

Công hiệu: Bổ tì thận, chắc thai. Dùng để chữa trị bệnh doạ sẩy thai rất có hiệu quả.

31. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH ĐAU THẮT LƯNG

RƯỢU PHỤ SUY (VẠN BỆNH HỒI XUÂN)

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng và chữa trị bệnh đau thắt lưng (bệnh đau thắt lưng tức bệnh bạch đới. Phần nhiều do tỳ khí hư, thận khí hư gây nên. Bệnh tỳ hư, tiêu hoá kém, bụng trướng sau khi ăn. Chân tay mỏi mệt, lưỡi nhạt, Bệnh thận hư, thấy đau rát sống lưng, váng đầu, ù tai, người yếu, đi tiểu ban đêm nhiều lần, mạch yếu, lưỡi mềm yếu. Bệnh đau thắt lưng càng để lâu, chứng hư càng lớn. Bệnh lậu, tỳ thận đều hư. Chữa trị nhằm bổ tỳ thận. Có thể chọn trong 4 phương thuốc sau)

Liều lượng, cách dùng: Gà mái làm sạch lông, bỏ nội tạng, chặt thành nhiều miếng, gừng tươi 200g thái miếng, táo tầu 200g; bỏ tất cả vào vò rượu, đổ vào 2000ml rượu ngon, ngâm, sau đó dùng bùn bịt kín miệng hũ lại, khi dùng đun lên sau 1 ngày, đặt hũ rượu vào nước lạnh để hết hỏa độc. Hàn ngày uống rượu, ăn gừng, táo. Ăn nhiều sẽ có hiệu quả.

HẠT SEN KHIẾM THỰC, GẠO NẾP GÀ

Phạm vi thích ứng: bổ dưỡng và chữa trị bệnh đau thắt lưng (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Gà chân đen 1 con, hạt sen trắng 15 - 20g, khiếm thực 15g, gạo nếp 150g. Gà làm sạch lông, bỏ ruột, hạt sen bỏ tâm. Hạt sen, khiếm thực rửa sạch, gạo nếp vo sạch. Tất cả trộn đều, cho vào bụng gà, khâu lại, cho vào nồi đun. Gà chín nhừ. Ăn cả nước lẫn cái.

Chữa trị: Bổ thận kiện tỳ, dùng cho bệnh đau thắt lưng do tỳ thận hư có hiệu quả.

CHÁO HOÀI SƠN, KHIẾM THỰC, Ý DĨ

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng và chữa trị bệnh đau thắt lưng (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Sơn dược 30g, khiếm thực 15g, y dĩ 30g, gạo 200-300g. Bỏ tất cả vào nấu cháo. Sau khi khiếm thực và gà chín nhừ mang ra ăn nóng. Ngày làm 1 lần, chia ra ăn 2 lần. Ăn liên tục rất tốt.

Công hiệu: Bổ tỳ thận hết đau thấp, dùng để chữa trị bệnh đau thắt lưng do tỳ thận đều hư rất có hiệu quả.

THANH HOÀI SƠN, ĐẬU BIỂN, KHIẾM THỰC

Phạm vi thích ứng: Bổ dưỡng và chữa trị bệnh đau thắt lưng (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Hoài sơn dược (sao) 30g, đậu biển (sao) 15g, khiếm thực 24g, cho 3 vị thuốc vào sắc, gạn nước uống. Ngày 1 thang, 2 lần sắc 2 lần uống.

Công hiệu: Kiện tỳ, khỏi đau thắt lưng, bổ thận hết thấp.

32. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH TỲ VỊ HƯ CỦA TRẺ EM.

CHÁO HOÀI SƠN, MỀ GÀ

Phạm vi thích ứng: Bệnh tỳ, vị, khí hư của trẻ em (bệnh trạng: có ăn uống, nhưng không tiêu hoặc tiền sử của bệnh là do ăn sống, uống lạnh, thường xuyên đi ỉa chảy, phân sống, thức ăn không tiêu, sau khi ăn bụng trướng. Thể trọng gày còm, tóc dựng đứng; hơi thở yếu, chân tay mệt mỏi, ít nói; sắc mặt vàng nhạt, thô, bựa lưỡi nhiều. Chữa trị nhằm bổ trung ích khí. Có thể chọn trong 2 phương thuốc sau)

Liều lượng, cách dùng: Hoài sơn dược 15-20g, màng mề gà 9g, gạo 150g. Đem Hoài sơn dược, mề gà nghiền nát, cùng với gạo

nấu cháo, cháo chín nhừ, cho thêm đường trắng vừa đủ, gia vị. Ăn nóng.

Công hiệu: Giảm đi ngoài. Dùng để chữa trị bệnh khó tiêu, ỉa chảy do tỳ vị, khí hư của trẻ em có hiệu quả tốt.

CHÈ BỘT NẾP, HOÀI SƠN

Phạm vi thích ứng: Bệnh tỳ, vị khí hư của trẻ em (Bệnh trạng như trên)

Liều lượng, cách dùng: Gạo nếp hoài sơn bằng nhau, sao vàng, nghiền thành bột, cho nước vào nấu, cho đường trắng vừa đủ để ăn.

Công hiệu: bổ tỳ kiện vị, dùng để chữa trị bệnh tiêu hoá kém do tỳ vị hư của trẻ em có hiệu quả rõ rệt.

33. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ CÁC LOẠI BỆNH ĐAU BỤNG.

ĐƯƠNG QUI, GỪNG TƯƠI, THỊT DÊ.

Phạm vi thích ứng: Sau khi đẻ, đau bụng do huyết hư.

Liều lượng cách dùng: Đương quy 15g, gừng tươi 15g, thịt dê 150 - 2000g. Gừng tươi thái lát, thịt dê thái miếng, đương quy thái mỏng cho cả 3 thứ vào nấu, đến khi thịt chín nhừ. Ăn thịt dê uống nước cạnh.

Công hiệu: Bổ huyết thông kinh, tán hàn, khai vị, khỏi đau.

THANG ĐƯƠNG QUI, THỊT DÊ

Phạm vi thích ứng: Sau khi đẻ đau bụng do huyết hư, hàn.

Liều lượng cách dùng: Đương qui 15g - 18g, thịt dê 150 - 250g, gừng nướng 12 - 15g. Trước tiên đun thịt dê, thịt chín, gạn lấy nước, dùng nước thịt để nấu đương qui, gừng. Đun sôi 1 tiếng là được. Ăn thịt, uống nước cạnh.

Công hiệu: Dưỡng huyết, thông kinh mạch.

THANG THỊT DÊ, QUẾ, HỒI

Phạm vi thích ứng: Đau bụng ê ẩm do tỳ, vị hư, hàn.
Liều lượng cách dùng: Thịt dê vàng 500g, quế 3g, tiểu hồi hương 6g, gừng tươi 10 - 15g. Thịt dê vàng rửa sạch, thái miếng, cho quế, hồi hương, gừng, muối vào, đổ nước nấu. Sau khi thịt chín nhừ, ăn nóng.
Công hiệu: Ôn bổ tỳ vị, hết lạnh, khỏi đau

34. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH XUẤT HUYẾT VÀ XUẤT HUYẾT DƯỚI DA

CAO VẨY CÁ DIẾC

Phạm vi thích ứng: Bệnh xuất huyết.
Liều lượng cách dùng: Vẩy cá diếc, đổ nước đun, nấu thành cao. Mỗi lần 30g, dùng rượu nóng, nước, quấy đều để uống.
Công hiệu: Bổ hư, khỏi xuất huyết.

CANH CAO BONG BÓNG CÁ

Phạm vi thích ứng: Xuất huyết dưới da, đổ máu cam, đổ máu chân răng.
Liều lượng cách dùng: Cao bong bóng cá 100 - 1500g, cho vào nồi, đổ nước đun; sau khi cạo bong bóng cá hòa tan, nấu thành canh, chia ra ăn trong 4 - 5 ngày. Khi dùng nên đun nóng để ăn.
Công hiệu: Bổ và chống xuất huyết.

MAI RÙA, CAO ĐÔNG A

Phạm vi thích ứng: Bệnh đi đái ra máu thuộc thận âm hư.
Liều lượng cách dùng: Mai rùa sao khô 18g, cao đông A 6g, thục địa hoàng 18g, đơn bì 9g, rễ cỏ tranh 12g. Trước tiên đổ nước sai mai rùa, nước sôi 1 tiếng, cho thục địa hoàng, đơn bì, rễ cỏ tranh vào cùng sắc. Sau 50 phút, gạn nước, cho cao đông A vào

hòa tan trong nước thuốc còn nóng uống nóng. Mỗi ngày 1 liều, 2 lần, sắc 2 lần uống.

Công hiệu: Nuôi âm dưỡng huyết, khỏi xuất huyết.

NHỊ CAO SÂM BỔ HOÀN

Phạm vi thích ứng: Xuất huyết dưới da.

Liều lượng cách dùng: Cao sừng hươu 30g, cao đông A 30g, hồng sâm 30g, thục địa 60g, đương qui 50g, bạch thược 45g, đơn bì 30g. Tất cả nghiền thành bột, luyện với mật ong thành từng viên, mỗi viên 10g. Mỗi ngày dùng 3 viên, mỗi lần 1 viên, uống với nước sôi.

Công hiệu: Bổ âm dương ích khí huyết, khỏi xuất huyết.

35. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH MẮT MỜ

THANG GAN THỎ, TRỨNG GÀ

Phạm vi thích ứng: Chứng mắt mờ.

Liều lượng cách dùng: Gan thỏ 1 - 2 bộ, trứng gà 1 - 2 quả. Đổ nước vào nồi đun sôi, bỏ vào 1 ít muối, rồi bỏ gan thỏ vào nồi, sau khi gan thỏ chuyển màu, đập trứng gà vào, sau khi trứng gà chín, ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Bổ âm huyết, sáng mắt.

CÀ RỐT

Phạm vi thích ứng: Chứng mắt mờ.

Liều lượng cách dùng: Cà rốt 5 - 8 củ, ăn trong ngày, Ăn liền 2 - 3 ngày.

Công hiệu: Ích huyết, sáng mắt.

GAN LỢN, DẠ MINH SA

Phạm vi thích ứng: Chứng mắt mờ

Liều lượng cách dùng: Gan lợn tươi 100 - 150g, dạ minh sa 6g. Gan lợn thái miếng xếp vào đĩa, cho dạ minh sa vào trộn đều, rồi lại san đều ra, chưng lên. Gan chín là ăn được. Ăn liên tục 2 - 6 lần.

Công hiệu: ích gan, sáng mắt.

CHÁO GAN GÀ

Phạm vi thích ứng: Mắt mờ do gan thận hư

Liều lượng cách dùng: Gan gà 1 - 2 bộ, gạo 00g; Gan gà rửa sạch, thái miếng. Nấu cháo gà, cho vào 1 ít chao đậu, mấy lát gừng tươi. Sau cùng cho gan gà vào. Ăn nóng.

Công hiệu: Dưỡng gan, dạ dày, sáng mắt.

THANG GAN DÊ, CỐC TINH THẢO, HOA CÚC

Phạm vi thích ứng: Chứng mắt mờ

Liều lượng cách dùng: Gan dê 50 - 100g, cốc tinh thảo 10 - 15g, hoa cúc 10g. Tất cả cho vào đun. Gan chín, ăn gan, uống nước.

Công hiệu: Dưỡng gan, thanh nhiệt, sáng mắt.

THANG GAN LỢN, RAU CHÂN VỊT

Phạm vi thích ứng: Chứng mắt mờ do gan, âm, huyết hư.

Liều lượng cách dùng: Gan lợn 100g, rau chân vịt 150 - 200g. Gan lợn thái mỏng. Rau chân vịt bỏ rễ, rửa sạch, thái khúc. Đổ nước vào nồi đun sôi, cho vào mấy lát gừng và muối, sau đó bỏ gan, rau chân vịt vào.

Nước sôi, gan chín. Ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Dưỡng huyết, sáng mắt.

THANG GAN GÀ, QUYẾT MINH, TRỨNG GÀ

Phạm vi thích ứng: Bệnh mắt mờ thuộc gan hư hoặc gan hư nhiệt

Liều lượng cách dùng: Gan gà trống 1 - 2 bộ, thảo quyết minh 10g, trứng gà 1 quả. Đổ nước vào đun thảo quyết minh, được 15 phút, cho gan và, gan chín thì đập trứng gà vào, trứng gà chín là ăn được. Ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Dưỡng gan thanh nhiệt, sáng mắt.

GAN THỎ LUỘC

Phạm vi thích ứng: Chứng mắt mờ do gan hư

Liều lượng cách dùng: Gan thỏ tươi 1 - 3 bộ, luộc chín, thái mỏng, chấm tương ăn.

Công hiệu: Bổ gan, sáng mắt.

36. BÀI THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH SƯNG PHỔI, LOÉT DẠ DÀY, KHẢN TIẾNG, ĐỘNG THAI, ĐÁI BUỐT

BỘT TẮC KÈ, SÂM

Phạm vi thích ứng: Sưng phổi.

Liều lượng cách dùng: Tắc kè 1 đôi, (không có tắc kè, dùng ếch ương), nhân sâm 30g. Tắc kè ngâm vào mật ong, rượu, sau đó nướng trên bếp than cho khô dòn, nghiền thành bột, nhân sâm cũng nghiền thành bột. Mỗi lần dùng 3g. Ngày 2 lần vào sáng chiều, lúc đó. Uống với nước sôi.

Công hiệu: Ôn thận, ích khí, chữa ho khò khè.

THANG HOÀNG KỲ, THĂNG MA, PHÒNG PHONG

Phạm vi thích ứng: Sa dạ dày do khí hư.

Liều lượng cách dùng: Hoàng kỳ 24g, bạch truật 12g, thăng ma 6g, phòng phong 6g. Tất cả cho vào sắc, nước sôi được 1 tiếng, gạn nước thuốc để uống, ngày 1 thang.

Công hiệu: Bổ trung, ích khí, thăng dương.

DẦU VỪNG RÁN BONG BÓNG CÁ

Phạm vi thích ứng: Loét dạ dày có mụn ở thực quản.

Liều lượng cách dùng: Bong bóng cá cho dầu vừng vào rán dòn tan, dầm thành bột, mỗi lần dùng 5 - 6g. Ngày 2 lần. Uống với nước sôi ấm.

Công hiệu: Chống viêm loét dạ dày.

THANG BẠCH TRUẬT, HOÀNG LINH

Phạm vi thích ứng: Động thai do thai nhiệt.
Liều lượng cách dùng: Bạch truật (sao) 10g, hoàng linh 9g, xuyên tục đoạn 10g, tô canh 10g, trúc nhược 6g. Tất cả cho vào sắc, sôi 50 phút, gạn nước, uống nóng.
Công hiệu: Bổ trung, thanh nhiệt, an thai.

THANG VỎ PHONG PHƯỢNG QUẢ LA HÁN

Phạm vi thích ứng: Khản tiếng do âm hư, nội nhiệt.
Liều lượng cách dùng: Vỏ phong phương 9g, quả la hán 1 nửa, sinh địa 20 - 30g, mạch đông 15g, cho vào sắc, gạn nước uống. Mỗi ngày 1 thang.
Công hiệu: Dưỡng âm, thanh nhiệt, khỏi ho, trong tiếng

NƯỚC NHO, NGÓ SEN, SINH ĐỊA

Phạm vi thích ứng: Đi đái buốt.
Liều lượng cách dùng: Nước cốt nho, nước cốt ngó sen, nước sinh địa, mật ong, số lượng đều bằng nhau, trộn đều, đun chín uống vào trước bữa ăn.
Công hiệu: Thanh nhiệt, dưỡng âm, thông tiểu.

37. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH VÀNG DA, TẮC KINH NGUYỆT, NÔN MỬA TIM ĐẬP LOẠN NHỊP

CÁ THU NẤU VỚI ĐẬU PHỤ

Phạm vi thích ứng: Vàng da do thấp nhiệt
Liều lượng cách dùng: Cá thu 100g, đậu phụ 2 miếng. Cá thu dùng nước nóng rửa sạch, bỏ nội tạng, thắt khúc, đậu phụ thái

mỏng, cùng bỏ vào đun, nêm vào 1 ít muối, gia vị. Cá chín là ăn được.

Công hiệu: Khỏi thấp nhiệt, ích khí âm.

ĐƯƠNG QUI, RỄ CẢI, HOA VÀNG THỊT LỢN NẠC

Phạm vi thích ứng: Tắc kinh nguyệt do huyết hư.

Liều lượng, cách dùng: Đương qui 15g, rễ cải hoa vàng 15g, thịt lợn nạc 150g. Cho cả 3 thứ vào nấu, đợi khi thịt chín nhừ. Ăn thịt, uống nước canh.

Công hiệu: Bổ huyết, thông mạch.

NƯỚC MÍA, NƯỚC GỪNG

Phạm vi thích ứng: Nôn mửa do vị âm kém, nôn khan hoặc nôn mửa do có thai

Liều lượng, cách dùng: Nước mía 1 cốc, nước gừng 1 ít, trộn đều, uống.

Công hiệu: Dưỡng vị, hoà trung, chống nôn.

RƯỢU NGŨ VỊ TỬ

Phạm vi thích ứng: Tim đập loạn nhịp do tâm hư

Liều lượng cách dùng: Bắc ngũ vị tử 100g, rượu ngon 1000ml, cho ngũ vị tử ngâm trong rượu, đậy kín, sau 10 ngày có thể dùng được. Mỗi ngày uống 2 lần vào sáng chiều, mỗi lần 1 chén.

Công hiệu: Dưỡng tâm, bổ thận, an thần.

BỘT TOAN TÁO NHÂN UỐNG VỚI NƯỚC MẬT ONG

Phạm vi thích ứng: Tim đập loạn nhịp do gan, thận, huyết kém.

Liều lượng, cách dùng: toan táo nhân (sao) 15g, nghiền thành bột, uống với nước mật ong.

Công hiệu: Bổ âm huyết, an thần.

Hoàng kỳ, gà chân đen

Phạm vi thích ứng: Tim đập loạn nhịp do khí huyết hư.

Liều lượng, cách dùng: Bắc kỳ 30g, gà chân đen nửa con. Gà chân đen làm sạch, chặt miếng, bỏ vào nồi cùng đun với hoàng kỳ. Khi thịt gà chín nhừ, cho vào 1 ít gia vị, mì chính, chia ra ăn 3-4 lần.

Công hiệu: Bổ khí huyết, an thần.

THANG THỊT HƯƠU, TÁO TẦU

Phạm vi thích ứng: Tim đập loạn nhịp do khí huyết kém.

Liều lượng, cách dùng: Thịt hươu 150g, táo tầu 30g, cho 2 vị vào đun. Thịt nhừ, ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Bổ khí huyết, an thần.

38. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH VÁNG ĐẦU, HOA MẮT

TIM LỢN BAO CHU SA

Phạm vi thích ứng: Tim đập loạn nhịp do tâm hư, tâm thần bất an.

Liều lượng, cách dùng: Tim lợn 1 cái, chu sa 3g, bỏ chu sa vào trong tim lợn buộc lại, đem luộc chín. Ăn tim lợn.

Công hiệu: Dưỡng tâm, ổn định thần kinh, an thần.

TIM DÊ

Phạm vi thích ứng: Tim đập loạn nhịp do khí huyết hư.

Liều lượng, cách dùng: Tim dê nấu với táo tầu, ăn

Công hiệu: An thần

THỊT LỪA NẤU

Phạm vi thích ứng: Tim đập loạn nhịp, buồn phiền

Liều lượng, cách dùng: Thịt lừa, rửa sạch, thái miếng, đổ nước vào nấu, cho thêm tương đậu nành, bột ngũ hương, muối.

Công hiệu: Khỏi buồn phiền, an thần.

CÁ CHÓ NẤU VỚI BÁCH HỢP

Phạm vi thích ứng: Tim đập loạn nhịp do thể nhược hoặc âm huyết kém.

Liều lượng, cách dùng: Cá chó 250g, bách hợp 50g, cho 2 vị vào nấu, cho thêm gừng tươi, muối, gia vị. Cá chín là ăn được.

Công hiệu: Dưỡng tâm, an thần.

THANG TIM LỢN, TÁO TẦU

Phạm vi thích ứng: Tim đập loạn nhịp do tâm huyết kém.

Liều lượng, cách dùng: Tim lợn 1 cái, táo tầu 10 quả. Tim lợn thái mỏng, táo tầu bỏ hột, cho vào nấu. Ăn cả cái lẫn nước.

Thang nữ trinh tử, quyết minh tử

Phạm vi thích ứng: Bệnh váng đầu, hoa mắt do gan, thận, âm hư.

Liều lượng, cách dùng: Nữ trinh tử 12 - 15g, vừng đen 15g, quả dâu 10g, thảo quyết minh 10g, trạch tả 9g, cho 5 vị thuốc trên vào sắc, gạn nước, uống nóng. Ngày 1 thang, chia 2 lần (sáng, chiều)

Công hiệu: Bổ gan thận, khỏi váng đầu, hoa mắt.

THANG GAN BÒ, KHỞI TỬ

Phạm vi thích ứng: Bệnh váng đầu hoa mắt do gan huyết kém.

Liều lượng, cách dùng: Gan bò tươi 100 - 150g. cẩu khởi tử 50g, gan bò thái mỏng. Nấu cẩu khởi tử trước, 10 ph sau cho gan vào. Gan chín, ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Bổ gan thận, khỏi váng đầu, hoa mắt.

THANG GAN LỢN, CẨU KHỞI, TRỨNG GÀ

Phạm vi thích ứng: Gan lợn 100g, cẩu kỷ tử 15-20g, trứng gà 1 quả. Gan lợn thái mỏng cẩu kỷ tử rửa sạch, đập trứng gà vào bát. Đổ nước vào nồi đun sôi, cho gừng, muối vào, rồi cho cẩu kỷ tử vào, khoảng 10ph sau cho gan lợn vào, nước sôi, lại cho trứng gà đã đập sẵn vào. Ăn cái, uống nước canh.

Công hiệu: Bổ khí, dưỡng huyết, an thần, sáng mắt

THANG THẠCH HỘC, CẨU KHỞI

Phạm vi thích ứng: Thị lực giảm sút, váng đầu do gan thận hư

Liều lượng, cách dùng: Thạch hộc 15g, cẩu khởi tử 15g, thục địa 12g, hoài sơn dược 10g, sơn du nhục 9g, cho 5 vị thuốc trên vào sắc. Nước sôi 50 ph, gạn nước, uống nóng ngày 1 thang, 2 lần sắc 2 lần uống, uống nóng

Công hiệu: Bổ gan thận, khỏi hoa mắt váng đầu.

BỘT KHỞI, ĐỊA HOA CÚC

Phạm vi thích ứng: Thị lực giảm sút, hoa mắt do gan thận hư.

Liều lượng, cách dùng: Cẩu khởi tử 200g, thục địa hoàng 200g, hoa cúc 100g. Tất cả sao khô dòn, nghiền thành bột. Ngày ăn 3 lần, mỗi lần 3 g. Ăn vào lúc đói.

Công hiệu: Bổ gan thận, sáng mắt.

THANG CÀ RỐT, GAN LỢN

Phạm vi thích ứng: Hoa mờ cả 2 mắt.

Liều lượng, cách dùng: Cà rốt 200 - 250g, gan lợn 100-200g. Cà rốt rửa sạch,, thái mỏng, gan lợn rửa sạch, thái mỏng. Đổ nước vào nồi đun, cho vào 1 ít gừng, muối. Nước sôi, cho cà rốt vào, sau cho gan. Cà rốt, gan chín, ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Bổ huyết, dưỡng gan, sáng mắt.

THANG BA KÍCH, HOÀNG KỲ

Phạm vi thích ứng: Váng đầu do tỳ, thận hư

Liều lượng, cách dùng: Ba kích 10g, Hà thủ ô 12g, hoàng kỳ 15g, đảng sâm 12g, cam thảo 3g, cho vào sắc gạn nước , uống nóng. ngày 1 thang.

Công hiệu: Bổ gan thận, khoẻ tỳ vị.

THANG THỊT GÀ, THỦ Ô, ĐƯƠNG QUI

Phạm vi thích ứng: Váng đầu, hoa mắt da gan huyết kém.

Liều lượng, cách dùng: Thịt gà 250g, thủ ô 15-20g, đương qui 12-15g, cẩu khởi tử 15g. Thịt gà rửa sạch thái miếng, nấu với đương qui, thủ ô, khởi tử. Thịt chín, ăn thịt, uống nước canh.

Công hiệu: Bổ gan thận, khỏi hoa mắt váng đầu

39. BÀI THUỐC BỔ DƯỠNG HAY CHỮA CHỨNG KHÁT NƯỚC

NƯỚC THẠCH HỘC, NGỌC TRÚC, MÍA

Phạm vi chữa: Bệnh khát nước do chứng nhiệt làm hao tổn nước trong cơ thể.

Liều lượng, cách dùng: Thạch hộc tươi 15 - 18g, ngọc trúc 12g, nước mía 200g. Cho vào nước vừa đủ, đun sôi trong 30 phút, lấy nước uống, uống thay nước chè hàng ngày.

Công hiệu: Thanh nhiệt, bổ âm, giảm khát.

BỘT BẠCH THƯỢC CAM THẢO, QUẤT LÂU

Chữa trị: Bệnh khát nước do chứng nhiệt, âm hư.

Liều lượng cách dùng: Bạch thược 10 phần, cam thảo 5 phần, bột quất lân 10 phần. Sao, tán thành bột, trộn đều v.v...
Mỗi lần dùng 3g, sắc lấy nước uống, mỗi ngày uống 3 lần.

Công hiệu: Bổ âm, thanh nhiệt, giải khát.

BÀI THUỐC THÁI TỬ SÂM, Ô MAI CAM THẢO

Chữa trị: Bệnh khát nước vì thời tiết viêm nhiệt về mùa hè.

Liều lượng, cách dùng: Thái tử sâm 15g, ô mai 10g, cam thảo 3g, đường phèn vừa đủ. Cho vào nước vừa đủ sắc trong 1 tiếng, lấy nước uống. Có thể dùng uống thay nước chè hàng ngày.

Công hiệu: Bổ khí, dưỡng âm, sinh dịch giảm khát.

BÀI THUỐC THỊT VỊT TRẮNG HẦM BÍ ĐAO.

Chữa trị: Bệnh khát nước do ra mồ hôi nhiều vì mùa hè.

Liều lượng, cách dùng: Vịt trắng 1 con, bí đao 2000g, thịt lợn nạc 100g, hải sâm (hoặc thịt hến khô) 50g, hạt khiếm thực 50g, ý dĩ 50g, lá sen 1 mảnh.

Giết vịt, làm sạch lông bỏ ruột gan, thái miếng hải sâm rửa sạch, thịt lợn thái lát, bí đao gọt bỏ vỏ, rửa sạch, thái miếng. Cho tất cả vào nước vừa đủ, ninh nhừ, cho gia vị vào ăn thịt, uống nước. Có thể chia ra vài lần ăn hết trong ngày.

Công hiệu: khí âm, kiên tì vị, thanh nhiệt thấp, giảm khát.

40. BÀI THUỐC BỔ DƯỠNG HAY CHỮA CHỨNG GAN, THẬN, TÌ, VỊ HƯ

THỊT GÀ HẦM CÙI DỪA, KHỞI TỬ

Phạm vi thích ứng: Tỳ vị hư khí huyết hư, gan thận hư.

Liều lượng, cách dùng: Cùi dừa 100-150g, khởi tử 50g, táo tầu 30-50g, thịt gà mái 150 - 200g. Đem cùi dừa thái chỉ ép lấy nước, cho vào hầm như với khởi tử, táo tầu, thịt gà.

Công hiệu: Bổ khí huyết, ích gan thận, khoẻ mạnh thân thể.

BÁNH HOÀI SƠN, TÁO...

Chữa trị: Tì vị hư nhược, khí huyết suy giảm.

Liều lượng, cách dùng: Hạt giẻ, táo tầu, hoài sơn mỗi thứ một lượng bằng nhau. Đem hạt giẻ sao chín chế biến thành bột, hoài sơn tán thành bột, táo dầm nát, trộn đều, luyện với đường thành bánh, đem hấp chín.

Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: Bổ ích tì vị, bổ dưỡng khí huyết.

CHÁO THỊT DÊ HOÀI SƠN, ĐẬU BIỂN

Chữa trị: Tì vị hư nhược

Liều lượng, cách dùng: Thịt dê vàng 100g, hoài sơn 30-50g đậu biển sao 10-15g, gạo tẻ 150g. Đem thịt dê thái nhỏ, rửa sạch. Cho gạo, hoài sơn, đậu biển, nước vừa đủ ninh nhừ thành cháo, sau đó cho thịt dê, một ít gừng tươi, muối, đun sôi cho tới lúc thịt chín là được.

Công hiệu: Bổ khí, kiên tì vị, kích thích tiêu hoá.

BÀI THUỐC THỊT MÈO, KHỞI TỬ, HOÀNG TINH

Chữa trị: Chứng gan thận hư nhược

Liều lượng, cách dùng: Thịt mèo 200-250g, khởi tử 50g, hoàng tinh 20-30g, long nhãn 15g. Thịt mèo rửa sạch, thái miếng, cho vào nồi cùng các vị thuốc, nước vừa đủ sắc kỹ. Sắc sau 30 phút, ăn thịt uống nước.

Công hiệu: Bổ gan thận, dưỡng tim, tì

THỊT GÀ HẦM HẠT DẺ

Chữa trị: Tì vị suy, thận khí hư nhược

Liều lượng, cách dùng: hạt dẻ 250g, gà 1 con. Đem thịt gà thái miếng, cho vào nồi nước sôi, ninh nhừ, cho tiếp hạt dẻ, một ít muối, đường và ninh cho đến khi hạt dẻ nhừ thành bột là được.

Công hiệu: Bổ tì vị, ích thận khí.

CHÁO THỊT DÊ

Chữa trị : tì vị dương hư

Liều lượng, cách dùng: Thịt dê 100-150g, gạo tẻ 100-200g. Đun thịt dê thái lát. Gạo vo sạch cho vào nước vừa đủ nấu thành cháo, cho thịt dê, một ít muối, gừng vào cháo, tiếp tục đun nhỏ lửa cho đến khi thịt chín nhừ là ăn được.

Công hiệu: Ôn bổ tì vị.

THỊT DÊ HẦM, ĐẬU PHỤ, TÔM

Chữa trị: Tì, thận, dương hư

Liều lượng cách dùng: Đậu phụ 2-3 tấm, thịt dê 100g, tim 50g, gừng tươi 20g. Đậu phụ thái miếng, thịt dê thái lát. Cho đậu phụ, thịt dê, tim vào ninh nhừ sau đó cho gừng tươi, muối vào, ninh tiếp cho đến khi thịt nhừ là được.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, ôn bổ tì.

41. BÀI THUỐC BỔ DƯỠNG HAY CHỮA CHỨNG TÓC BẠC SỚM

HOÀNG TINH NHỊ TỬ HOÀN

Chữa trị : Chứng bạc tóc sớm trước tuổi do gan thận hư.

Liều lượng, cách dùng: Hoàng tinh, khởi tử, nữ trinh tử, trạch tả lượng bằng nhau, đem sao, chế thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 10g. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 viên, uống với nước sôi.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan thận, bổ huyết đen tóc.

VỪNG ĐEN HÀ THỦ Ô KHỞI TỬ HOÀN

Chữa trị: Chứng bạc tóc sớm do gan thận suy, có thể chọn 2 bài thuốc sau.

Liều lượng, cách dùng: Vừng đen, hà thủ ô, khởi tử số lượng bằng nhau. Đem sao tán thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 10g. Mỗi lần uống 1-2 viên, mỗi ngày uống 2-3 lần, uống lúc đói, uống với nước sôi.

Công hiệu: Bổ gan thận, dưỡng âm đen tóc, bổ máu, mọc tóc.

QUẢ DÂU NỮ TRINH TỬ HOÀN

Chữa trị: Bệnh bạc tóc sớm do gan thận suy, có thể chọn dùng 2 bài thuốc.

Liều lượng, cách dùng: Nữ trinh tử 2 phần, quả dâu 2 phần, hạn liên thảo 1 phần. Tất cả đem sao, tán thành bột, luyện với mật ong thành thuốc viên, mỗi viên 10g, mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần 1 viên, uống với nước sôi hoặc nước pha muối.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan thận, bổ âm đen tóc.

42. BÀI THUỐC BỔ DƯỠNG HAY CHỮA CHỨNG KHÍ ÂM SUY

CHÁO THỊT VỊT TRỜI

Chữa trị: Chứng khí âm suy

Liều lượng cách dùng: Thịt vịt trời 200-250g, gạo tẻ 300g đem thịt rửa sạch thái lát, cho vào nấu với gạo cho đến khi thành cháo, cho gia vị, ăn nóng.

Công hiệu: Bổ dưỡng tì vị, ích khí dưỡng âm, tiêu phù thũng

CHÁO GẠO TẺ, VỪNG

Chữa trị: khí âm suy, cơ thể nhược.

Liều lượng, cách dùng: Vừng 15g, gạo tẻ 100g. Đem gạo, vừng nấu thành cháo, cho vào 1 ít đường trắng.

Công hiệu: Bổ ích cường tráng

HẠT SEN THANH BỔ THANG

Phạm vi thích ứng: Khí âm kém, âm suy

Liều lượng, cách dùng: Hạt sen 50g, măng tươi 100g, rau thơm vừa đủ, thịt nạc 100g. Nấu lên, ăn nóng.

Công hiệu: Là món ăn mát, bổ, ích khí, khoẻ mạnh.

NHO, CẨU KHỞI TỬ

Phạm vi thích ứng: Âm huyết kém và thần kinh suy nhược.

Liều lượng, cách dùng: Nho khô 50g, cẩu khởi tử 30g. Rửa sạch 2 vị thuốc trên, đặt vào đĩa, hấp chín, ăn. Ngày một lần, ăn liên tục nhiều lần.

Công hiệu: Bổ cơ thể, cường thận, tăng trí khỏi đau đầu sáng mắt.

CAO NGỌC TRÚC, CẨU KHỞI TỬ

Phạm vi thích ứng: âm hư và suy.

Liều lượng, cách dùng: ngọc trúc, cẩu khởi tử, số lượng bằng nhau, đổ nước vào sắc cho đến khi cô đặc thành cao, cho thêm mật ong vào quấy đều. Ngày ăn 2 lần vào sáng, chiều. Mỗi lần 2 thìa canh.

Công hiệu: Bổ cường thân, thọ lâu.

CAO TÙNG TỬ NHÂN

Phạm vi thích ứng: Dưỡng âm, nhuận ngũ tạng, tẩm bổ, khỏi phong, thông lạc.

Liều lượng, cách dùng: Tùng tử nhân, số lượng nhiều ít tuỳ ý, làm sạch, giã nát như cao, cho vào lọ để dùng dần, mỗi lần dùng bằng quả trứng gà, uống với rượu nóng.

Công hiệu: Cường tráng thân thể, chống già yếu.

CHÁO TÁO TẨU

Phạm vi thích ứng: Tỳ vị hư nhược, khí huyết ít.

Liều lượng cách dùng: Táo tẩu 5-8 quả, gạo nếp 100g, cho vào nồi, đổ nước nấu cháo, cho vào đường trắng vừa đủ. Ăn nóng.

Công hiệu: Bổ tỳ vị, ích khí huyết.

CAO BÁCH TỬ NHÂN, HOÀNG TINH, MẬT ONG

Phạm vi thích ứng: Âm hư

Liều lượng, cách dùng: Bách tử nhân, hoàng tinh lượng bằng nhau, mật ong vừa đủ. Ngâm bách tử nhân và rượu, 6-7 tiếng sau vớt ra phơi khô. Sắc hoang tinh, gạn lấy nước cốt, cho bách tử nhân vào nước cốt hoàng tinh, đun tiếp, cho mật ong vừa đủ vào nấu thành cao. Mỗi ngày dùng 2 lần (sáng, chiều) lúc đói, uống với nước nóng hoặc rượu ấm. Mỗi lần dùng 2 thìa canh.

Công hiệu: Bổ ích cường tráng, dưỡng âm, mát

ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO HẦM THỊT VỊT

Phạm vi thích ứng: Sau khi ốm, cơ thể suy nhược khí âm hư.

Liều lượng cách dùng: Đông trùng hạ thảo 4-6 quả vịt đực 1 con. Vịt làm sạch lông, bỏ nội tạng, cho đông trùng hạ thảo vào bụng vịt, khâu kín, cho vịt vào trong 1 bát to, cho gừng, gia vị mì chính vào, đặt vào nồi hấp. Thịt vịt chín nhừ, mang ra ăn.

Công hiệu: Hương vị món ăn này rất thơm ngon.

Công hiệu như dùng nhân sâm, bổ hư ích khí

THANG GÀ CHÂN ĐEN, ĐÔNG TRÙNG, HOÀI SƠN

Phạm vi ứng dụng: Khí, âm đều hư

Liều lượng, cách dùng: Thịt gà chân đen 100-200g, đông trùng hạ thảo 10g, hoài sơn dược 30g, thịt gà thái miếng, hầm với đông trùng hạ thảo, hoai sơn. Thịt gà chín, ăn thịt gà, uống nước canh.

Công hiệu: Bổ tinh khí, chữa hư tổn, cường thân thể.

43. PHƯƠNG THỨC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH KHÔNG MUỐN ĂN

THANG SA SÂM, HOÀI SƠN

Phạm vi thích ứng: ăn uống kém do tỳ, vị, khí, âm hư.

Liều lượng, cách dùng: Bắc sa nhân 15g, hoài sơn dược 15g, đậu biển rang 12g, hạt sen 10g. Cho vào sắc, sôi được 1 tiếng gạn lấy nước thuốc, uống nóng. Mỗi ngày uống 1 lần.

Công hiệu: Bổ khí âm, dưỡng tỳ vị.

BỘT SƠN DƯỢC, MÀNG MỀ GÀ

Phạm vi thích ứng: Không muốn ăn, ăn ít

Liều lượng, cách dùng: sơn dược 90g, màng mề gà 30g. Hai vị thuốc trên đều được nghiền thành bột. Mỗi lần dùng 12g, uống với rượu gạo nếp. Một ngày uống 2 lần.

Công hiệu: Kiện tỳ, bổ thận, bổ huyết, thông mạch.

CHÁO CÁ DIẾC

Phạm vi thích ứng: Không nghĩ đến ăn uống do tỳ vị hư nhược.

Liều lượng, cách dùng: Cá diếc 1-3 con, gạo nếp 100-150g, gừng tươi 3-9g, táo tầu 5-8 quả. Cá diếc đánh vảy, bỏ mang, nội tạng, gói vào túi vải mỏng, bỏ vào nồi cháo cùng nấu, sau đó cho gừng tươi thái lát, táo tầu (bỏ hạt) vào, đun tiếp. Cháo chín như là ăn được.

Công hiệu: bổ tỳ, dưỡng vị

CÁ THIỂU, GỪNG, HỒ TIÊU

Phạm vi thích ứng: Hấp thụ thức ăn ít do tỳ, vị, dương suy

Liều lượng, cách dùng: Cá thiểu 1 con, gừng khô 6-9g, hồ tiêu 0,6g. Cá rửa sạch đánh vẩy, bỏ mang, mội tạng, thái miếng, bỏ vào nấu với gừng thái lát, hồ tiêu, cho them muối, gia vị. Cá chín ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Ôn trung, ích khí.

THANG GÀ GÔ, (CHIM CÚT) ĐẢNG SÂM, HOÀI SƠN

Phạm vi thích ứng: Ăn vào nhưng hấp thụ ít do tỳ vị hư nhược

Liều lượng, cách dùng: Gà gô 1 con, đảng sâm 15g, hoài sơn dược 30g. Gà gô làm sạch lông, bỏ ruột, chặt miếng, cho vào nồi nấu với đảng sâm, hoài sơn, cho thêm 1 ít muối, gia vị. Sau khi sôi nửa tiếng mang ra ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Kiện tỳ dưỡng vị, giúp tiêu hoá tốt.

XÔI NẾP, DỪA, TÁO, GÀ

Phạm vi thích ứng: Không muốn ăn do tỳ, thân hư nhược

Liều lượng, cách dùng: Cùi dừa 160g, táo tầu 50g, thịt gà 100g, gạo nếp 100-150g, cùi dừa thái nhỏ, táo tầu bỏ hạt, thịt gà thái chỉ, gạo nếp ngâm vo sạch. Tất cả trộn đều cho vào nồi nấu cơm hoặc cho vào chõ nấu xôi, ăn.

Công hiệu: Kiện tỳ vị, bổ trung khí, khoẻ mạnh.

THANG SÂM, BẠCH TRUẬT, HOÀI SƠN

Phạm vi ứng dụng: Không muốn ăn do tỳ, vị hư nhược.

Liều lượng, cách dùng: Đảng sâm 15g, bạch truật 10g, hoài sơn dược 15g, bạch khấu nhân 3g, gừng tươi 3g, táo tầu 3 quả, cho vào sắc, gạn lấy nước. Đổ nước vò bã thuốc sắc tiếp 1 lần nữa. Ngày 1 thang, 2 lần sắc, 2 lần uống vào sáng, chiều, lúc đói.

Công hiệu: Bổ tỳ vị, kích thích ăn uống, giúp tiêu hoá tốt.

THANG HOÀI SƠN, ĐẢNG SÂM, MÀNG MỀ GÀ

Phạm vi thích ứng: Không muốn ăn do tỳ, vị hư nhược

Liều lượng, cách dùng: Hoài sơn dược 30g, đài đảng sâm 15g, bạch truật (khô) 9g, màng mề gà 10g. Tất cả cho vào sắc, sôi được 1 tiếng gạn nước, uống nóng. Mỗi ngày 1 thang, sắc 2 lần để uống 2 lần.

Công hiệu: Bổ tỳ, kiện vị

44. PHƯƠNG THUỐC BỔ DƯỠNG VÀ CHỮA TRỊ BỆNH SUY NHƯỢC CƠ THỂ, ĂN XONG BỤNG TRƯỚNG, HO

RƯỢU NẾP, TRỨNG GÀ

Phạm vi thích ứng: Cơ thể suy nhược

Liều lượng, cách dùng: Đun sôi rượu nếp rồi đổ trứng gà đã đập sẵn vào, ăn nóng.

Công hiệu: Ôn tỳ vị, ích khí huyết.

THANG THỊT GÀ, ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Phạm vi thích ứng: Cơ thể suy nhược hoặc lao lực

Liều lượng, cách dùng: Thịt gà 250g, đông trùng hạ thảo 9g. Cho 2 thứ trên vào cùng nấu. Thịt chín, nêm vào muối, gia vị, mì chính. Hương vị rất thơm ngon.

Công hiệu: Bổ hư tổn, ích ngũ tạng, tráng thân thể.

CHÁO THỊT BÒ

Phạm vi thích ứng: thể nhược, thiếu sức do khí huyết kém

Liều lượng, cách dùng: Thịt bò tươi 100g, gạo 100-150g. Thịt bò thái mỏng, hoặc băm nát, cho vào cháo cùng đun sôi, cho thêm muối bột ngũ hương. Ăn nóng.

Công hiệu: Đại bổ, khoẻ mạnh

THANG DẠ DÀY BÒ, CHỈ XÁC, SA NHÂN

Phạm vị thích ứng: Ăn xong đầy bụng, trướng bụng do tỳ, vị suy nhược

Liều lượng, cách dùng: dạ dày bò 250g, chỉ xác (sao) 10-12g, sa nhân 2g, cho vào nấu, dạ dày bò chín. Ăn dạ dày uống nước canh.

Công hiệu: Bổ khí kiện trung tiêu báng

THANG CHỈ XÁC, SA NHÂN, DẠ DÀY LỢN

Phạm vi thích ứng: ăn xong, đầy bụng, trướng bụng do tỳ vị suy nhược

Liều lượng, cách dùng: Dạ dày lợn 1 chiếc, sa nhân 3g, chỉ xác (sao) 10-12g. Dạ dày lợn làm sạch, cho sa nhân, chỉ xác vào trong dạ dày, khâu kín lại, cho vào nồi, đổ nước đun. Đun chín, ăn dạ dày lợn, uống nước canh.

Công hiệu: Kiện tỳ vị giúp tiêu hoá, tiêu báng, khoẻ mạnh.

THANG BẠCH TRUẬT, CHỈ XÁC, MÀNG MỀ GÀ

Phạm vi thích ứng: Bóng nước trong dạ dày do tỳ, vị, khí hư, vị, khi không điều hoà (Bí bách trong bụng)

Liều lượng, cách dùng: Bạch truật (sao) 12g, chỉ xác (sao) 9g, màng mề gà 10g, lá sen 1 lá. Sắc 3 vị thuốc trên trước, lá sen cho vào sau. Gạn nước, uống nóng. Ngày 1 thang.

Công hiệu: Kiện tỳ vị, khai vị ăn ngon. Tiêu báng

THANG NGỌC TRÚC, SA SÂM, NGŨ VỊ

Phạm vi thích ứng: Ho thuốc phế, khí âm đều hư.

Liều lượng, cách dùng: Ngọc trúc 10g, bắc sa sâm 15g, mạch đông 10g, ngũ vị tử 9g, cho 4 vị thuốc trên vào sắc, gạn nước, uống nóng. Ngày 1 thang, sắc 2 lần, uống 2 lần.

Công hiệu: Dưỡng âm, cường tráng, an thần, chống ho.

CHÁO BÁCH HỢP

Phạm vi thích ứng: Ho thuộc phế, âm hư.

Liều lượng, cách dùng: Bách hợp 30g, gạo 100g, đường tráng vừa đủ. Cháo nấu chín cho đường vào, ăn nóng.

Công hiệu: Nuôi âm dịch, dưỡng tâm phế, an thần, chống ho.

THANG NHỊ SÂM, TIÊU ĐỜM, CẦM MÁU

Phạm vi thích ứng: Ho lâu ngày có đờm nhiệt do phổi khí hư.

Liều lượng, cách dùng: Sâm Mỹ 3-6 g bắc sa sâm 9-12g, xuyên bối mẫu 9g, bạch chỉ 12g, cho vào sắc, gạn nước uống. Ngày 1 liều, 2 lần sắc 2 lần uống.

Uống vào sau lục ăn cơm khoảng 30 phút.

Công hiệu: Bổ khí âm, tiêu đờm, khỏi ho

BỘT CAO ĐÔNG A VÀ SÂM MỸ

Phạm vi thích ứng: Ho ít đờm thuộc khí âm hư

Liều lượng, cách dùng: Cao đông A 30g, sâm mỹ 30g. Đem 2 vị thuốc trên nghiền thành bột. Mỗi lần dùng 3 g, mỗi ngày 2 lần, uống với nước sôi.

Công hiệu: Bổ khí dưỡng âm, long đờm khỏi ho

THANG TRỨNG VỊT MỘC NHĨ TRẮNG

Phạm vi thích ứng: Ho khan thuộc phế âm hư

Liều lượng, cách dùng: Trứng vịt 1-2 quả, mộc nhĩ trắng 10g, đường phèn vừa đủ. Đập trứng vịt vào bát, quấy đều để sẵn. Mộc nhĩ rửa sạch, bỏ vào nồi đổ nước đun, sau đó đổ trứng, cho đường phèn vào. Trứng chín, ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Dưỡng âm nhuận phổi, tiêu đờm, khỏi ho.

TỔ YẾN, XUYÊN BỐI, ĐƯỜNG, TUYẾT LÊ

Phạm vi thích ứng: Ho hen do phế thận đều hư

Liều lượng cách dùng: Tổ chim yến 3g, xuyên bối 3-6g, đường phèn 3g, tuyết lê 1-2 quả. Đem tổ yến ngâm nước, tuyết lê khoét bỏ hột, cho xuyên bối, đường phèn, tổ yến vào trong quả tuyết lê, lấy miếng tuyết lê khoét ra đậy kín miệng lại, lấy chỉ buộc, bỏ vào nồi, đổ nước đun. Lê chín, mang ra ăn.

Công hiệu: Bổ ích phế thận, tiêu đờm khỏi ho.

THANG TRỨNG GÀ, MỘC NHĨ, SA NHÂN ĐƯỜNG PHÈN

Phạm vi thích ứng: Ho khan lâu không khỏi do phế âm hư

Liều lượng, cách dùng: Trứng gà 1-2 quả, mộc nhĩ trắng 10g, bắc sa sâm 12-15g, đường phèn vừa đủ. Đập trứng gà vào bát, quấy đều, để sẵn. Bắc sa sâm, mộc nhĩ rửa sạch cho vào đun trước, sau đó cho đường phèn vào, sôi khoảng 1 tiếng, cho trứng gà vao quấy đều. Trứng chín, ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Dưỡng âm nhuận phổi, bổ hư, chống ho.

PHỔI LỢN CHẤM VỚI BỘT BẠCH CẬP Ý DĨ

Phạm vi thích ứng: Ho lao phổi

Liều lượng, cách dùng: Phổi lợn 250g, bạch cập 15g, ý dĩ 30g. Phổi lợn thái ra, rửa sạch, đổ nước vào đun phổi chín vớt ra. Bạch cập, ý dĩ nghiền thành bột, trộn đều. Chấm phổi lợn luộc với bột bạch cập ý dĩ ăn. Mỗi ngày 1 lần.

Công hiệu: Bổ phế, khỏi ho, cầm máu, tiêu đờm.

THANG PHỔI LỢN, ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Phạm vi thích ứng: Ho do phổi thận yếu

Liều lượng, cách dùng: Phổi lợn 250g, đông trùng hạ thảo 10-15g. Phổi lợn thái miếng rửa sạch, nấu với đông trùng hạ thảo. Ăn cả cái lẫn nước.

Công hiệu: Bổ ích phế thận, tiêu đờm, khỏi ho.

THANG MÍA TRÚC MÃ THẦY

Phạm vi thích ứng: Ho ít đờm về mùa hè nóng

Liều lượng, cách dùng: Mía trứng 1000g, mã thầy 500g, dưa hồng 250g. Mía rửa sạch, chặt từng đoạn. mã thầy rửa sạch, thái nhỏ. Dưa hồng rửa sạch, thái miếng. Tất cả cho vào hầm. Nước sôi được 1 tiếng, gạn lấy nước để uống.

Công hiệu: Dưỡng âm nhuận phổi, thanh nhiệt, tiêu đờm

ĐƯỜNG MẠCH NHA NƯỚC CỐT CÀ RỐT

Phạm vi thích ứng: Ho lâu không khỏi.

Liều lượng, cách dùng: Đường mạch nha 15g, nước cốt cà rốt 1 cốc trà, trộn 2 thứ vào đun sôi 15 ph, mang ra uống.

Công hiệu: Bổ phế, dưỡng âm, khỏi ho

THANG MỘC NHĨ, SA SÂM, BÁCH HỢP

Phạm vi thích ứng: Ho khan do phế âm hư

Liều lượng, cách dùng: Mộc nhĩ trắng 12g, bách hợp 12-15g, bắc sa sâm 12g, đường phèn vừa đủ. Ngâm mộc nhĩ vào nước vài

tiếng cho nở bụng ra. Sau đó cho tất cả vào sắc. Sôi được 1 tiếng gạn nước uống. Có thể ăn bách hợp và mộc nhĩ.

Công hiệu: Dưỡng âm, nhuận phế, khỏi ho

THANG MỘC NHĨ, ĐƯỜNG PHÈN

Phạm vi thích ứng: Ho khan do phế âm hư.

Liều lượng, cách dùng: Mộc nhĩ trắng 10g, đường phèn vừa đủ. Mộc nhĩ ngâm nở. Sau đó cho vào nấu với đường phèn. Sôi được 1 tiếng, ăn mộc nhĩ, uống nước.

Công hiệu: Dưỡng âm, khỏi ho.

CHÁO GẠO NẾP, BÁCH HỢP, CAM HẠNH

Phạm vi thích ứng: Ho mạn tính

Liều lượng, cách dùng: Gạo nếp 60-100g, bách hợp 20-30g, cam hạnh nhân 12-20g. Tất cả làm sạch, nấu cháo ăn.

Công hiệu: Bổ phế, khí, âm, long đờm, khỏi ho.

THANG HẠT GIẺ, THỊT LỢN

Phạm vi thích ứng: Ho mạn tính thuộc chứng tỳ, thận, phổi đều hư.

Liều lượng, cách dùng: Củ hạt giẻ 200g, thịt lợn nạc, củ giẻ đãi sạch, thịt nạc thái miếng. Xào thịt, cho nước vào, cho muối gia vị, rồi cho hạt giẻ vào đun.

Công hiệu: ích khí dưỡng âm, tiêu đờm khỏi ho

THANG GAN GÀ, CON HÀO, NGOẢ LÀNG TỪ

Phạm vi thích ứng: Gan gà 1-2 bộ, con hào sống 15-24g, con sò 12-15g.

gan gà rửa sạch thái miếng. Con hào sống,con sỏ băm nát. Trước tiên đun con hào, sò, 60 ph sau cho gan gà vào. Ăn cả cái và nước.

Công hiệu: Bổ ích gan thận, tiêu tích, long đờm, thanh nhiệt khỏi ho.

II - PHƯƠNG THUỐC BỔ TRƯỜNG THỌ

1. PHƯƠNG PHÁP BỔ DƯỠNG MÙA XUÂN

Phương pháp, bồi dưỡng: Mùa xuân, ánh nắng mặt trời chiếu rọi khắp nơi, cuộc sống bừng lên, xuân sắc tươi vui. Con người - linh hồn của vạn vật cũng tran đầy sức sống như mọi sinh vật trong giới tự nhiên. Lúc này, tính năng hoạt động của các bộ phận cơ thể con người hoạt bát hơn, đòi hỏi phải có thực phẩm chứa nhiều dinh dưỡng cung cấp cho nhu cầu phát dục sinh trưởng và sự hoạt động của cơ thể. Vì vậy, lúc này ăn những thực phẩm bổ và thuốc bổ vô cùng có ích cho sức khoẻ, đặc biệt đối với bệnh lâu ngày mới khỏi, người yếu mới ốm dạy, khí huyết bị hư tổn sau phẫu thuật ngoại khoa, hoặc với thể chất ốm yếu của trẻ em thì càng vô cùng cần thiết.

Bổ dưỡng vào mùa xuân, nên chú ý đến đặc điểm thời tiết, chọn dùng thức ăn bổ, thuốc bổ trợ giúp bổ chính khí. Về mặt này, nhân sâm là loại thuốc bổ tốt nhất y học. Trung Quốc cho rằng, bệnh tỳ vị hư nhược ngắn hơi, nói nhỏ, mỏi mệt không có sức sống, sợ lạnh là dương khí không đủ, nên dùng hồng sâm, mệt nhọc thiếu sức, tinh thần mệt mỏi, miệng khô, nên dùng sâm phơi khô; dùng sâm Mỹ, công hiệu càng tốt hơn. Cách dùng đơn giản nhất là mỗi lần dùng 5g, thái vụn, cho vào bát, đổ vào 1 nửa bát nước và đường vừa đủ, hấp cách thuỷ. Ăn bã, uống nước, mỗi ngày 1 lần. Cũng có thể thái nhân sâm thành từng lát mỏng, mỗi lần 4 lát. Mỗi ngày 2 lần, nhấm nháp, hoặc bỏ cả vào mồm nhai nát rồi nuốt.

Nhân sâm đắt, vì thế có thể thay bằng đảng sâm, thái tử sâm; còn có thể dùng hoàng kỳ, táo tầu (hồng) hoài sơn v.v.. Khi dùng, có thể nấu với thịt nạc, hoặc đảng sâm (thái tử sâm), hoàng kỳ mỗi thứ 15g, táo tầu 10 quả, bỏ vào sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 lần, hoặc mỗi tuần 2-3 lần. Hoặc dùng đảng

sâm 15g, táo tầu 10 quả, đổ nước sắc, uống nước thay nước chè. Lại có thể dùng cao đảng sâm, cao sâm kỳ. Nhìn chung có thể chọn 1 loại, mỗi lần 15g, mỗi ngày 2 lần, dùng với nước đun sôi. Những liều thuốc này dùng rất tiện lợi, công hiệu đáng tin cậy. Ngoài ra, dùng tứ quân tử hoàn 10g, mỗi ngày dùng 3 lần, cũng có kết quả tương đối tốt. Nếu tỳ vị hư nhược, trĩ, sa tử cung, sa dạ dày, có thể chọn dùng bổ trung ích khí hoàn, có tác dụng bổ trung ích khí, kiện tỳ ích vị, co các phận bị sa xệ.

Ngoài ra, cũng có thể chọn cách phối hợp các loại thuốc bổ và thực phẩm bổ để làm thức ăn để trợ giúp chính khí. Thể hư sức yếu, thở ngắn, yếu, hoặc nội tạng bị sa xuống... có thể dùng đảng sâm, hoàng kỳ mỗi loại 20g, thịt gà 250g, táo tầu 5 quả, gừng 3 lát, nước vừa đủ, hấp cách thuỷ, cho gia vị vào, ăn nước và cái. Có thể 3-4 ngày ăn 1 lần. Món ăn này có công hiệu kiện tỳ vị, ích khí huyết, nuôi dưỡng cường tráng cơ thể. Nó cũng rất có công hiệu đối với bệnh mạn tính, thể chất suy nhược, sau phẫu thuật, sau khi sinh nở v.v...

Đối với thể chất tổ hư, trung khí không đủ, chân tay mệt mỏi, tóc bạc sớm, cao huyết áp, bệnh tim to, động mạch sơ cứng, có thể dùng nhân sâm, thủ ô, sơn dược, vừng, trứng gà, thuốc vi ta min, hydro carbone, phấn hoa, bột đậu tương, đường, nho v.v... Trứng gà, sữa bò, đậu tương.... có thể dùng thường xuyên, làm món ăn bổ dưỡng. Sữa ong chúa mật ong cũng là thức ăn bổ dưỡng rất tốt, dùng lâu ngày có tác dụng bồi bổ sức khoẻ, cường tráng cơ thể thọ lâu.

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể. Tràn đầy sức sống.

2. PHƯƠNG PHÁP BỔ DƯỠNG MÙA HẠ

Phương pháp bồi dưỡng: Trong mùa hè nóng nực, mồ hôi người ta đổ ra nhiều không những mất một lượng nước lớn trong người, mà còn mất đi nhiều chất dinh dưỡng trong cơ thể con người, nhất là loại muối vô cơ, nhưng không thể bổ sung kịp thời, có thể sinh ra sự mất cân bằng trong cơ thể, rối loạn chức năng, đồng thời trời nóng ảnh hưởng đến tỳ vị, giảm dịch vị, hạ thấp năng lực tiêu hoá, lại thêm ngủ không đầy đủ.... Từ đó, dần dần kém ăn, gây nên tình trạng hấp thụ ít mà năng lượng

xuất ra quá nhiều. Do đó, thể trọng của rất nhiều người trong mùa hè đều bị giảm sút so với bình thường.

Thức ăn bồi bổ về mùa hè, một là bổ sung cho vật chất đã bị mất đi, hai là cung cấp cho nhu cầu của cơ thể, duy trì khả năng hoạt động sinh lý bình thường. Thức ăn bồi dưỡng chủ yếu là thanh nhiệt, dưỡng âm. Nếu dùng thực phẩm quá béo và nóng, sẽ ảnh hưởng đến tỳ vị, gây nên rối loạn tinh năng của tỳ vị, hoặc sinh ra chứng bệnh đau tim, nôn mửa, ỉa chảy v.v.. Vì vậy, các thứ như vịt, thịt nạc, dưa, đường trắng, ý dĩ, khiếm thực, đậu xanh v. v.. là thức ăn mát và bổ trong mùa hè. Vịt, sống nhiều ở dưới nước. Thịt vịt là thực phẩm cung cấp nước, cho nên thịt vịt mát, có công hiệu nuôi âm dưỡng vị, lợi tiểu tiêu sưng. Nấu thịt vịt với bí đao làm thức ăn, không những bù vào chỗ mất đi, mà còn thanh nhiệt dưỡng âm, là thực phẩm bổ dưỡng rất tốt về mùa hè. Nếu cho thêm khiếm thực 30g, ý dĩ 30g, để nấu, hiệu quả dưỡng âm càng tốt.

Bí đao là loại thực phẩm mát của mùa hè, nếu nấu với thịt nạc thì hương vị thơm ngon lại là thức ăn bồi bổ về mùa hè, rất thích hợp với bệnh nhiệt miệng khát, nước giải vàng. Người bị ho, đau họng, miệng khô nên dùng mía mã thầy, dưa hồng cho thêm đường trắng, nấu lên lấy nước uống, hoặc trộn lẫn nước cốt mía với nước cốt dưa hấu để uống, hoặc mía chặt khúc, sắc với hoa cúc gạn lấy nước uống, có tác dụng tăng thêm nước cho cơ thể, khỏi ho, thanh nhiệt, giải khát. Nếu mùa hè, bị sốt, miệng khô, cổ họng đau rát là do tổn thương âm dịch, dùng bột hoa 15g, tri mẫu 15g, sắc lấy nước, cho thêm nước mía vào, trộn đều, uống, rất có hiệu quả.

Những người lao động nặng nhọc, hoặc làm công việc ngoài trời, nơi có nhiệt độ cao, nóng nực, có thể dùng ô mai số lượng vừa đủ, cho đường trắng vào, nấu thành ô mai chua, uống thay nước chè, vị chua ngọt của nó không những hợp khẩu vị, khỏi ho, mát mà còn xúc tiến nội tiết dịch vị giúp ăn ngon, tiêu hoá tốt, chống bệnh mùa hè. Ngoài ra còn có thể nấu canh đậu xanh hoặc canh đậu biển, mộc nhĩ, đậu xanh, bí đao, có công hiệu, giải khát, giải độc.

Về uống, nước mía, nước hoa quả, nước xoài, nho, mít.... đều có chất dinh dưỡng phong phú, nếu có nhiều thứ có hàm lượng vitamin đường và chất khoáng đặc biệt các loại nước uống tươi mát thì càng tốt. Những nước hoa quả tươi, ngoài chất dinh dưỡng phong phú ra, còn có khả năng giúp tiêu hoá, ăn ngon

miệng. Khi dùng, tất cả nên rửa bằng nước sôi, tránh những phản ứng không tốt gây đau đầu, nôn mửa v.v...

Về uống lạnh, kem đậu có rất nhiều chất dinh dưỡng, nên ăn. Còn các loại kem khác tuy làm bằng sữa bò, bột trứng, đường, dinh dưỡng cao, nhưng hàm lượng đường nhiều, không nên ăn nhiều, cũng không thể ăn vào trước bữa cơm, sẽ ảnh hưởng đến hứng thú khi ăn cơm tổn thương đến tỳ vị. Uống nước, tuy có thể giải khát, bổ xung nước cho cơ thể, nhưng thiếu chất dinh dưỡng, uống nhiều, có hại cho cơ thể.

Tóm lại, những ngày nóng nực, chọn thức ăn tẩm bổ nên dựa vào nguyên tắc mát bổ, khoẻ tỳ, giải khát... Ăn thực phẩm bổ là chủ yếu, thuốc bổ là phụ.

Như thế mới có thể bổ xung cho sự tiêu hao của cơ thể, tăng thêm sức mạnh thể chất con người.

Công hiệu: Có tác dụng bù lại sự tiêu hao năng lực, cung cấp cho nhu cầu cơ thể.

3. PHƯƠNG PHÁP BỔ DƯỠNG MÙA THU

Phương pháp bồi dưỡng: Mùa thu mới đến, nhiệt độ hạ dần, người ta nghĩ ngay đến việc bồi bổ cơ thể. Vì mọi người đã sống qua mùa hè oi bức, năng lượng cơ thể mất đi nhiều mà thu nạp về lại quá ít. Khi thời tiết chuyển sang mát mẻ, tẩm bổ một chút cho thân thể là điều tất yếu. Nhưng, tẩm bổ như thế nào mới có ích cho sức khoẻ là điều cần phải nghiên cứu. Có người cho rằng, bổ, tức là dùng thức ăn bổ và thuốc bổ, hà tất phải lựa chọn cẩn thận, thế là, chẳng kể tình trạng sức khoẻ ra sao, dùng rất nhiều thực phẩm bổ và thuốc bổ, như nhân sâm, nhung hươu, thịt gà, thịt lợn v...bồi dưỡng đột xuất, gọi là "đại bổ". Kỳ thực, cách tẩm bổ này rất không khoa học, không những không có ích cho sức khoẻ mà còn lãng phí tiền của, thậm chí còn có hại cho sức khoẻ.

Mọi người đều biết, nhiệt độ mùa hạ cao, khẩu vị kém, không muốn ăn; Vì vậy thức ăn thường ngày phần lớn là hoa quả, cháo, canh... mát, dễ tiêu hoá, tính năng hoạt động của tỳ vị giảm yếu. Sau tiết thu mát mẻ, nếu vội ăn nhiều thịt lợn, bò, dê, gà v.v... hoặc một số thực phẩm khó tiêu hoá khác, tất sẽ

gây thêm nhiều tổn thương cho tỳ vị, thậm chí tổn thương chức năng tiêu hoá của chúng. Nó giống như chạy bộ, trước tiên cứ chạy chậm ở phía sau, rồi dần dần chạy nhanh hơn. Nếu ăn ngay một số lượng lớn thức ăn khó tiêu hoá, chất dinh dưỡng sẽ không được cơ thể hấp thụ, thậm chí còn bị rối loạn chức năng tiêu hoá, có hại sức khoẻ.

Thời gian này, nguyên tắc tẩm bổ là vừa cần có chất bổ lại dễ tiêu hoá và hấp thụ. Khiếm thực là một loại thuốc có đặc điểm đó. Nó có đầy đủ các chất Hdrô carbone, Bơ rô tê in, mỡ, can xi om, muối, sắt... có tác dụng nuôi dưỡng thể hình khoẻ đẹp, bổ trung ích khí, khai vị, chống ho, khoẻ thận, dưỡng tinh v.v... Nếu nấu khiếm thực với thịt nạc, thịt bò không những hương vị thơm ngon mà còn là thức ăn hợp thời tiết. Dân gian thường dùng khiếm thực 60g, táo tầu 10 quả, lạc 30g, cho đường đỏ vừa đủ hợp thành 1 thang thuốc bổ, có công dụng dễ tiêu hoá, dinh dưỡng cao, có khả năng bồi bổ tỳ vị, ích khí dưỡng huyết v.v... Đối với cơ thể suy nhược, sản phụ tỳ vị hư nhược, bệnh thiếu máu, bệnh khó thở.... đều có tác dụng chữa trị tốt.

Do khiếm thực có hàm lượng Hydrô Carbon rất phong phú, chiếm khoảng 75%. mà mỡ chỉ chiếm 0,2%, vì thế, nó dễ tiêu háo và cơ thể hấp thụ dễ dàng, đặc biệt là thời tiết nóng nực của mùa hạ, chức năng tỳ vị bị suy thoái, vào tiết thu mát mẻ chức năng được hồi phục dần, kịp thời cung cấp phương thuốc này, chẳng những có thể kiện tỳ ích vị mà còn bổ xung tố chất dinh dưỡng. Nếu bình thường tiêu hoá không tốt, mùa hạ ra nhiều mồ hôi, lại bị bệnh ỉa chảy, thường xuyên dùng khiếm thực nấu cháo hoặc dùng nước đường đỏ cũng có hiệu quả rất tốt. Nếu nấu khiếm thực với thịt nạc, rất tốt đối với các chứng bệnh suy nhược, giảm đau thần kinh, đau đầu, đau khớp, đau lưng, đau chân.

Nếu dùng khiếm thực 60g, bắc kỳ 15g, đun nhừ để ăn, có tác dụng bổ thận, chữa khỏi bệnh di tinh, bạch đới và đi đái nhiều... Thường xuyên ăn khiếm thực còn có thể điều trị bệnh đi đái nhiều lần của người cao tuổi.

Sau khi dùng khiếm thực để điều chỉnh tỳ vị, lại ăn nhiều thức ăn bổ hoặc thuốc bổ khó tiêu hoá, cơ thể con người sẽ thích ứng, không có gì trở ngại cho sự hấp thụ chất dinh dưỡng nữa.

Công hiệu: Vừa có nhiều chất bổ dinh dưỡng vừa dễ tiêu hoá

4. PHƯƠNG PHÁP BỔ DƯỠNG MÙA ĐÔNG

Phương pháp bồi dưỡng: Bổ dưỡng mùa đông là một phương pháp điều trị quan trọng đối với chứng bệnh suy nhược trong y học, cũng là tập quán truyền thống của quần chúng nhân dân. Nhìn chung mọi người cho rằng nhiệt độ mùa đông hạ thấp cơ thể cần phải thích ứng với nhiệt độ thấp giữ lại tinh khí vật chất, phải dùng thuốc bổ và thực phẩm bổ, có lợi cho sự hấp thụ và bảo tồn năng lượng có lợi sức khoẻ con người.

Vì vậy, mỗi khi mùa đông gần đến, nhiều người có thân thể gầy gò đã chuẩn bị, suy nghĩ dùng 1 số thuốc bổ. Điều này vừa có tính chất bổ dưỡng hàng ngày, vừa có ý nghĩa trị liệu tích cực. Nhất là bệnh nóng sốt, trong thời gian sốt cao, tổn thương chính khí, tuy đã đỡ nhưng thể trạng suy nhược vẫn chưa hồi phục sau phẫu thuật ngoại khoa vẫn chưa điều chỉnh kịp thời hoặc thể chất hư tổn, dễ bị cảm mạo hoặc lây nhiễm 1 số bệnh khác, hoặc bàng đầu, sức yếu dễ đổ mồ hôi hoặc thấp nhiệt. Vì vậy việc dùng thuốc bổ, thức ăn bổ trong mùa đông giá lạnh càng cần thiết. Nhiều người chú ý bồi dưỡng sức khoẻ trong mùa đông đã có hiệu quả rất tốt.

Nhưng thuốc bổ và thực phẩm bổ không được loạn dùng, cần phải chọn dùng theo tình trạng của bệnh, nếu không, sau khi dùng không những không có ích cho sức khoẻ mà còn có hại, như tẩm bổ sâm cao ly, nhung hươu, thịt chó v. v... cho người có thể lực khoẻ mạnh có khả nưng hưng phấn cao, không những không có lợi cho cơ thể mà dẫn đến sự mất hưng phấn cho cơ thể ,tạo thành hậu quả không tốt. Vì vậy chọn thuốc bổ, thực phẩm bổ phải đựa vào bệnh vào người mà dùng.

Bệnh khí hư, có thể chọn dùng thuốc bổ khí, bệnh huyết hư có thể chọn dùng thuốc bổ huyết thì sẽ có thể đạt được mục đích. Ngược lại, nếu dưỡng suy mà dùng thuốc dưỡng âm, thì sẽ làm trọng thương dương; chứng âm hư mà dùng thuốc trợ dương, sẽ làm tổn thất âm, từ đó mà làm cho bệnh càng thêm trầm trọng.

Bồi bổ mùa đông, tốt nhất, trước tiên làm công việc dẫn bổ, tức "bổ đáy", cái gọi là "đáy" tức là đặt cơ sở, cơ sở đã đặt xong, tất cả đều làm được.

Có thể chọn dùng khiếm thực nấu với thịt bò, hoặc nấu khiếm thực với táo, lạc thêm đường đỏ để ăn, để điều chỉnh chức năng của tỳ vị. Cũng có thể dùng thịt dê, như nấu thịt dê với gừng

tươi, táo v.v.. cũng có hiệu quả tốt. Trên cơ sở này, lại dùng thuốc bổ sẽ tăng thêm công hiệu dưỡng bổ.

Những thực phẩm và thuốc bổ để bồi bổ sức khoẻ vào mùa đông rất nhiều. Nhìn chung chứng khí hư có thể dùng cao đảng sâm, cao sâm kỳ, mỗi lần 1 thìa canh, mỗi ngày 2 lần uống với nước sôi ấm. Chứng bệnh nặng hơn, có thể thay bằng nhân sâm, mỗi ngày 3-5g, sắc lên uống thay trà hoặc dùng 3-5 lát nhân sâm, mỗi ngày 2 lần, cho sâm vào mồm, nhai nát, sau nuốt, có thể dùng đảng sâm, bắc hoàng kỳ hầm với thịt nạc để ăn.

Bệnh huyết hư, có thể dùng cao thập toàn đại bổ, thập toàn đại bổ hoàn, cao dưỡng bổ, cao bổ khí huyết, cao bổ sâm kỳ, tứ vật thang, cao đông A v.v.. còn có thể ăn gan tạng động vật và rau tươi có nhiều chất sắt như gan lợn, cà rốt v.v...

Bệnh âm hư có thể chọn dùng nhân sâm cố bản hoàn, cao mai rùa, cao qui nhung nhị tiên, cao trường xuân, cao bổ song long v.v.. Còn có thể phối hợp dùng tri bách địa hoàng hoàn, lục vị đại hoàng hoàn, mạch vị đại hoàng hoàn, đại bổ âm hoàn v.v....

Bệnh dương hư thì chọn dùng cao sâm nhung, hải sâm hoàn, toàn nhung hoàn, tam thân hoàn, sâm nhung vệ sinh hoàn, sâm nhung phiến, nhung hươu phiến v. v.. thịt chó, thịt dê, xương trâu bò cũng có tác dụng nuôi bổ trợ dương tương đối tốt. Cao trường xuân, cao động thiên trường xuân đối với bệnh dương khí kém như suy yếu già trước tuổi, liệt dương, xuất tinh sớm...cũng có công hiệu chữa trị tốt, có thể dùng, rất thích hợp. Còn những người có cơ thể gày yếu, trong điều kiện có thể, dùng thêm 1 số thứ vừa đủ như thịt nạc, thịt bò, thịt gà, nhân sâm, sữa ong chúa, sữa bò, trứng gà, đậu tương, táo tầu v.v... những thực vật bổ này có công hiệu ích thân tâm.

Khi tiến hành tẩm bổ, tốt nhất là không nên ăn các loại thực vật sống, lạnh và quá béo, để tránh phương hại đến chức năng tiêu hoá của tỳ, vị, ảnh hưởng đến sự hấp thụ chất bổ của thuốc và thực phẩm. Trong thời gian tẩm bổ, nếu bị cảm, sốt, ỉa chảy, nên tạm thời dừng việc bồi dưỡng, sau khi sức khoẻ hồi phục lại tiếp tục tẩm bổ. Trong khi đang dùng nhân sâm, tốt nhất là không đồng thời dùng cà rốt, nếu không, nó sẽ ảnh hưởng đến công việc bổ khí của nhân sâm.

Đối tượng bổ dưỡng mùa đông, thường là người bị bệnh suy nhược cơ thể. Còn đối với những người muốn nâng cao thể lực, có thể tăng cường rèn luyện thân thể và tốt nhất là ăn thêm những thực phẩm có dinh dưỡng cao, không cần dùng thuốc bổ.

THỨC ĂN PHỔ BIẾN BỔ DƯỠNG MÙA ĐÔNG

ĐƯƠNG QUI NẤU

Là thức ăn thường xuyên trong mùa đông, chống rét, làm cho khí huyết lưu thông, có khả năng chữa bệnh bí đị tiểu tiện sợ lạnh và mất ngủ

Nguyên liệu: Đương qui 10g, thịt cá 250g, đậu phụ 2 tấm, nấm mùa đông 3 cái, canh gà 5 bát, rau cải vừa đủ, gia vị, mì chính.

Cách làm: 1) Cá thái mỏng, đậu phụ thí miếng, nấm đông ngâm mềm, thái chỉ để sẵn.

2) Canh gà, đương qui cho vào nồi đun trước 20ph, sau đó cho đậu phụ, cá, nấm, gia vị vào, sôi một lúc có thể ăn được.

ÓC LỢN HẤP CÁCH THUỶ

Thanh đạm, vị thơm, có khả năng dưỡng bổ, dễ tiêu hoá

Nguyên liệu: óc lợn 1 bộ, nấm đông 3 cái, canh gà 1 bát, muối 1 thìa, hành 1 củ, mì chính vừa đủ.

Cách làm: 1) óc lợn lột bỏ màng máu, nấm đông ngâm mềm, hành thái nhỏ để sẵn.

2) Canh gà đổ vào bát to, cho muối, mì chính vào quấy đều, sau đó cho óc lợn, nấm hành vào, hấp cách thuỷ, 15 phút là chín.

CANH CON HÀO, ĐẬU PHỤ

Con hào chứa Bờ tô tê in, gan, đường, can xi đồng và nhiều vitamin khác, dễ tiêu hoá và dễ hấp thụ.

Nguyên liệu: Con hào 200g, đậu phụ 2 tấm, tỏi 2 dánh, rau cần, hành vừa đủ, muối 1 thìa , mì chính 1 ít, bột khoai lang 2 thìa canh, dâu tôm 1 thìa.

Cách làm: 1) Cho tỏi vào phi với mỡ cho thơm, đổ dầu tôm vào, tiếp đó đổ nước làm canh, đợi nước canh sôi, cho đậu phụ, muối vào đun sôi tiếp.

2) Cho con hào, rau cần, hành và bột khoai lang đã được quấy đều trong nước vào, đợi cho nước canh đặc sệt, mang ra ăn.

MỘC NHĨ XÀO VỚI GAN LỢN

Ăn gan lợn thường xuyên có công hiệu bổ huyết, sáng mắt, giá đậu xanh có hàm lượng vi ta min B và C.

Nguyên liệu: Gan lợn 200g, giá đỗ 250g, hành 2 củ, xì dầu một muôi,

muối, mì chính, rượu, đường vừa đủ, gừng 1 lát (thái chỉ).

Cách làm: Bỏ hành, gừng vào nồi đun trước, sau cho gan lợn, dá đỗ, nêm gia vị vào, đun to lửa, đảo đều là ăn được.

HẾN, TRỨNG GÀ HẤP CÁCH THUỶ

Hương vị hến thơm ngon, có công hiệu dưỡng âm, hạ huyết áp, trứng gà chứa nhiều vi ta min.

Nguyên liệu: Hến 50g, trứng gà 2 quả, hành, mì chính, muối, gia vị vừa đủ

Cách làm: 1) Lấy ruột hến, rửa sạch, cho vào nước sôi 15 ph.

2) Trứng gà đập vào bát, đổ hến, hành, muối, mì chính, gia vị vào, trộn đều, hấp cách thuỷ, 10 ph sau, mang ra ăn.

HẢI SÂM NẤU

Hải sâm có khả năng dưỡng bổ, hạ huyết áp, món ăn thích hợp với người có tuổi.

Nguyên liệu: Hải sâm 3 con, thịt lợn nạc 200g, hành, gừng, rượu, đường, tương đậu nành, muối dầu vừng, bột khoai lang, số lượng vừa đủ.

Cách làm: 1) Hải sâm cắt khúc, bỏ nội tạng, rửa sạch, đem thịt nạc băm trộn với muối, tương, nhét vào bụng hải sâm.

2) Cho gừng, hành vào nồi mỡ đun trước, sau cho hải sâm vào rán đều 2 mặt, nêm rượu, đường, muối, đổ nước vào đun sôi 10ph, sau đó cho bột khoai lang vào, cho hành dầu vừng vào.

Công hiệu: Chống rét, khoẻ mạnh.

5. MÓN ĂN PHỔ THÔNG, TRƯỜNG THỌ

ĐẢNG SÂM HOÀNG KỲ

Cách dùng: Chứng bệnh thích ứng: Đảng sâm, hoàng kỳ nấu với thịt gà, dân gian thường dùng để chữa trị bệnh thân thể gày còm, mỏi mệt, ngắn hơi, nói năng yếu ớt do chứng khí không đủ, hoạt động bộ máy nội tạng sa sút, gây ra bệnh sa tử cung phụ nữ, bệnh sa đi, bệnh trĩ, sa gạn, sa dạ dày, sa thận v. v... còn dùng để chữa trị bệnh lở loét trẻ em.

Phân lượng và cách chữa trị: Mỗi lần dùng đảng sâm 30g, hoàng kỳ 60g, thịt gà 100g, táo tầu 5 quả, gừng tươi 3 lát. Gà làm sạch lông, bỏ nội tạng, cho vào bát to đổ nước vừa đủ, cho thuốc, táo (bỏ hạt) vào, hấp cách thuỷ sau đó cho muối, gia vị. Uống nước canh, ăn thịt gà rất bổ.

Công hiệu: Chữa bệnh, khoẻ mạnh, trường thọ

LINH CHI NẤU VỚI THỊT TRAI, ĐƯỜNG PHÈN

Cách dùng: Những chứng bệnh thích hợp: Linh chi dân gian từ xưa tới nay gọi là "Cỏ ngọc", dùng thuốc này có thể kéo dài tuổi thọ. Gần đây, người ta phát hiện linh chi có thể chữa khỏi rất nhiều bệnh mạn tính, Ngành y học nước ta thường dùng linh chi phối hợp với thịt trai, đường phèn để điều trị các bệnh viêm gan cấp mạn tính, bệnh viêm khí quản mạn tính của người già, bệnh hen phế quản, bệnh giảm bạch cầu, bệnh tim, bệnh huyết áp, bệnh thần kinh và bệnh xơ gan thời kỳ đầu.

Phân lượng và cách điều trị: Mỗi lần dùng linh chi 20g, trai 250gm, đường phèn 60g.

Cách chữa trị: Trước tiên bỏ vỏ trai, lấy thịt, rửa sạch, để sẵn. Linh chi bỏ vào nồi đất, đổ nước, đun sôi 1 tiếng, vớt bỏ bã, còn lại nước cốt, bỏ thịt trai vào, nấu chín vừa độ, bỏ đường phèn vào, đường phèn hoà tan hết là được. uống nước canh ăn thịt trai. Cứ cách 2-3 ngày ăn một lần. Ăn nhiều sẽ có hiệu quả rõ rệt.

Công hiệu: Chữa bệnh, cường thân,

Mạnh khoẻ, trường thọ

HẠNH NHÂN NẤU VỚI LÁ SEN XANH PHỔI LỢN

Cách dùng: Những chứng bệnh thích hợp: nam bắc hạnh nhân nấu với phổi lợn là một trong những món ăn phổ thông mà nhân dân thường dùng. ứng dụng, phụ trợ việc chữa trị bệnh ho cảm gió, ho lao phổi, ho phong hàn trong tiết thu đông, ho hen xuyễn do viêm khí quản mạn tính, của người già. Nam hạnh nhân nhuận phế, bắc hạnh nhân chống ho, bột lá sen chống lạnh phổi, phổi lợn chữa hư phổi. Đó là thực phẩm mà dân gian thường dùng.

Phân lượng và cách điều trị: Mỗi lần dùng nam hạnh nhân 30g, bắc hạnh nhân 15g, lá sen xanh tươi 5 lá (nếu sen khô thì 10g), phổi lợn 250g.

Cách điều trị: Phổi lợn rửa sạch, chần qua nước sôi, rồi dùng nước rửa sạch bọt và khí trong phổi, cùng với nam bắc hạnh nhân, lá sen cho vào nồi đất, đổ nước, nấu canh, vừa chín tới. Ăn cả cái lẫn nước rất bổ.

Công hiệu: Trị bệnh cường thân mạnh khoẻ thọ lâu.

6. RƯỢU THUỐC TRỊ BỆNH, LÀM CHO CƠ THỂ KHOẺ MẠNH

RƯỢU NGÂM GIA TRUYỀN KÉO DÀI TUỔI THỌ

Cách dùng: Trần bì, ngưu tất, sa sâm, nhục quế, khương hoạt, ngọc trúc, lục hãn, tô phong, bạch thược, đại vị, phục linh, xuyên khung, lực khúc, nhân táo, tiền hồ, linh tiên, nhân giao, thục địa, bắc khởi, cam thảo, nghi qua, đỗ trọng, mỗi loại 7g, táo tầu 10 quả. Đem các vị thuốc ngâm vào 1000ml rượu trắng sau 3 ngày đêm cho vào rượu thuốc 500g đường trắng, 500ml nước sôi để nguội. Uống lúc đói, trước bữa cơm, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 chén nhỏ.

Công hiệu: Ngoài tác dụng kéo dài tuổi thọ, còn dùng chữa các chứng mộng, di, hoạt tinh, mất ngủ, cao huyết áp, kiên khí, thận hư đau lưng, viêm khớp do phong thấp rất công hiệu; chữa các chứng thở dốc suy nhược sau khi sinh đẻ, kinh nguyệt không đều, bổ khí huyết, mạnh gân cốt cũng có hiệu quả tốt.

Bài thuốc này là bài thuốc gia truyền do 1 cụ thầy thuốc đông ở ở Vân Nam thọ 130 tuổi cung cấp, người trong gia đình cụ đều dùng bài thuốc này con trai cụ 110 tuổi, cháu cụ 78 tuổi hiện còn khoẻ mạnh.

LÁ NGÂN HANH KHÔ NGÂM RƯỢU

Cách dùng: Lấy 250g, lá ngâm hạnh khô, cho vào 500ml rượu ngon như "Đại khúc tửu" hoặc "ngũ lương dịch"v.v... ngâm trong nửa tháng. Mỗi ngày uống 3 thìa nhỏ.

Công hiệu: Bổ não, đây là bài thuốc đặc hiệu chữa trị xơ cứng mạch máu não.

RƯỢU GÂN HƯƠU, TẮC KÈ...

Cách dùng: Gân hươu 25g, tắc kè 1 đôi, nhân sâm 25g, khởi tử 50g, ba kích 50g, kim anh tử (thạch lựu tử) 100g. Đem các vị thuốc trên ngâm vào rượu ngon, sau nửa tháng có thể uống được. Mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần uống 1 chén nhỏ.

Công hiệu: ích khí huyết, mạnh gân cốt. Uống thường xuyên có tác dụng kéo dài tuổi thọ.

RƯỢU KIM ANH

Cách dùng: Kim anh tử 500g, hà thủ ô 200g, ba kích 150g, đảng sâm 100g, đỗ trọng 100g, hoàng tinh 100g, tơ hồng 50g, khởi tử 50g, tắc kè 1 đôi, gân hươu 100g. Ngâm với rượu ngon, ngâm sau nửa tháng là uống được. Mỗi ngày uống 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 1 chén nhỏ.

Công hiệu: Có tác dụng chữa trị các chứng khí huyết hao tổn, cơ thể gầy yếu, nhức đầu hoa mắt, chân tay mệt mỏi.

RƯỢU NHUNG HƯƠU...

Cách dùng: Nhung hươu 100g, (thái lát) sơn dược 100g (bọc trong túi vải), ngâm vào 1000ml rượu trắng ngon từ 50o trở lên, ngâm nửa tháng thì uống được. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần uống khoảng 10ml.

Công hiệu: Có tác dụng làm cho thân thể cường tráng, phục hồi sức khoẻ.

RƯỢU TẮC KÈ

Cách dùng: Tắc kè 1 đôi, hấp qua rồi ngâm vào 1000ml rượu ngon để lọ rượu ở nơi mát, ngâm sau 1 tháng thì uống được, mỗi lần khoảng 50g, có thể dùng rượu rắn bờm ngựa uống thay rượu tắc kè, tác dụng giống nhau.

Công hiệu: Thân thể mạnh khoẻ, kéo dài tuổi thọ.

RƯỢU SÂM

Cách dùng: Dùng bạch sâm, long nhãn ngâm rượu. Mùa đông, mỗi ngày uống 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần 2-3 thì nhỏ. Những người mắc bệnh gan, cao huyết áp, phụ nữ có thai, trẻ em không được dùng.

Công hiệu: Bổ khí ích tâm. Những người cơ thể suy nhược, nhức đầu hay kinh hoảng, hay nằm mơ và tâm tì hư đều có thể uống được.

RƯỢU THẬP TOÀN ĐẠI BỔ

Cách dùng: Dùng 10 vị thuốc, địa hoàng, phục linh, hoàng kỳ, thược dược, bạch truật, quế bì (bỏ quế), xuyên khung, cam thảo, đảng sâm, đương qui ngâm với rượu nếp. Mùa đông, mỗi ngày uống 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần khoảng 25g.

Công hiệu: Bổ dưỡng cơ thể, thúc đẩy tuần hoàn máu. Những người cơ thể suy nhược, mệt mỏi.. nên uống loại rượu nếp này. Cũng có thể dùng làm món ăn bổ dưỡng cho người ốm, người sau khi ốm hoặc người sau khi đẻ non.

RƯỢU MAO KÊ

Cách dùng: Dùng mao kê, đảng sâm, tráng kỳ, bạch chỉ, phong phong, hoàng tinh, quy thân, công tinh hương, khương hoạt, bạch truật, kê huyết dằng, phong phòng, chế biến với rượu nếp. Dùng quanh năm, hàng ngày uống vào 3 buổi sáng, trưa chiều.

Công hiệu: Trừ phong hoạt huyết, khử tụ máu, thư giãn gân cốt, gây hưng phấn, tăng cường sức khoẻ. Phụ nữ trước và sau khi sinh đẻ suy nhược, những người mắc chứng da vàng, chân phù nề uống loại rượu này rất công hiệu.

RƯỢU VẠN NIÊN THANH

Cách dùng: Dùng biệt trực sâm, bạch truật, khởi tử, tiên linh tì, chế biến với rượu nếp. Mùa đông mỗi ngày uống 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 25g.

Công hiệu: Kiên tì bổ thận, trừ phong, hoạt huyết. Thường dùng chữa trị các chứng cơ thể suy nhược, sợ lạnh, nhức đầu đau lưng, ăn không ngon miệng, đau mỏi gân cốt.

RƯỢU TRÚC DIỆP THANH

Cách dùng: Dùng rượu phần (loại rượu ngon nổi tiếng sản xuất tại Phần Dương, Sơn Tây TQ) ngâm với các vị thuốc quí như trúc diệp. Quảng mộc hương, tử đàn hương đông đinh hương, Hàn lăng hương v.v.. Mùa đông mỗi ngày uống 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 2-3 thìa.

Công hiệu: Tăng cường khí huyết, hoà vị ích tì, giảm buồn phiền, kích thích tiêu hoá

RƯỢU LONG NHÃN, KHỞI TỬ

Cách dùng: Dùng khởi tử, long nhãn ngâm rượu. mùa đông, mỗi ngày uống 2 lần.

Công hiệu: Bổ ích tim thận. Dùng chữa trị chứng tim thận hư gây ra nhức đầu hoa mắt, đau lưng, hay hoảng sợ.

RƯỢU THIÊN MA

Cách dùng: Dùng thiên ma, đảng sâm v.v... ngâm với rượu nếp. Mùa đông, mỗi ngày uống 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần 25ml.

Công hiệu: Bổ não ích trí, sáng mắt, hành khí hoạt huyết, tăng cường trí lực. Uống liên tục có tác dụng làm cho thân thể cường tráng, kéo dài tuổi thọ.

RƯỢU ĐỖ TRỌNG

Cách dùng: Dùng rượu nếp ngâm đỗ trọng hoàng kỳ, Khởi tử, đương qui. Mùa đông, mỗi ngày uống 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần 25 ml.

Công hiệu: Tráng khí, gây hưng phấn, bổ thận, làm đẹp dung nhan, thư giãn gân cốt, hoạt huyết. Uống liên tục sẽ làm cho cơ thể cường tráng.

RƯỢU LÊ

Cách dùng Dung quả lê, ngâm với rượu nếp. Mỗi ngày uống 2 lần (sáng, chiều), mỗi lần 2-3 thìa. Uống quanh năm.

Công hiệu: Phòng trị bệnh xơ cứng động mạch, phòng trừ bệnh u bướu, kiên tì, ích thận, dưỡng nhuận bổ huyết, bổ trung ích khí, kích thích tiêu hoá.

RƯỢU HỒNG TRẠNG NGUYÊN

Cách dùng: Dùng đỗ trọng, đương qui, ngưu tất, đu đủ và các vị thuốc khác ngâm rượu trắng. Mùa đông, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 25ml.

Công hiệu: Kích thích tiêu hoá, tăng cường thể lực, nhuận hoà khí huyết, gây hứng phấn tinh thần, bổ trung, kéo dài tuổi thọ.

RƯỢU NHO, QUẾ

Cách dùng: Dùng hoa hồng, nhục quế, đậu khấu và 15 vị khác ngâm với rượu nho. Mùa đông, mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều) mỗi lần uống 2-3 thìa.

Công hiệu: Khai vị, bổ huyết ích khí.

RƯỢU NHÂN SÂM

Cách dùng: Nhân sâm 1 củ, rượu trắng 500ml, ngâm trong 7 ngày, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 5ml.

Công hiệu: Bổ não, cường tráng thân thể, bài thuốc dùng với công hiệu với người thần kinh suy nhược, người cao tuổi xơ cứng động mạnh vành, tim quặn đau v.v...

RƯỢU NHUNG HƯƠU

Cách dùng: Dùng hươu nhung hươu vừa phải, ngâm với rượu trong 10 ngày. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 5 ml.

Công hiệu: Cường tráng thể chất; đối với người cao tuổi có tác dụng đặc biệt làm mạnh gân cốt, tinh thần sảng khoái, tăng trí nhớ.

RƯỢU NGÂM ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Cách dùng: Dùng lượng vừa đủ đông trùng hạ thảo, ngâm rượu trong 10 ngày, uống vừa phải tuỳ sức khoẻ.

Công hiệu: Chữa đau lưng, có tác dụng bổ thận. Đây là bài thuốc bổ quí, người có bệnh hay không có bệnh đều uống được.

RƯỢU NGÂM KHỞI TỬ

Cách dùng: Lượng kỉ tử vừa đủ, ngâm vào rượu trong 10 ngày. Uống vừa phải.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan, thận, ích tinh sáng mắt

RƯỢU NGÂM HÀ THỦ Ô

Cách dùng: Dùng lượng Hà thủ ô thích hợp, ngâm với rượu 15 ngày. Uống tuỳ theo sức khoẻ.

Công hiệu: Chữa trị chứng tóc bạc trước tuổi, phòng trị bệnh mất ngủ, có thể giảm Co-le-xtê-rôn.

RƯỢU NGÂM LINH CHI

Cách dùng: Lượng linh chi vừa đủ, ngâm với rượu trong 15 ngày. Uống với lượng thích hợp.

Công hiệu: Bổ dưỡng, tăng cường sức khoẻ, kích thích tiêu hoá.

RƯỢU NGÂM BA KÍCH

Cách dùng: Ba kích 40g, khởi tử 40g, tơ hồng 25g, phúc bồn tử 25g. Kim anh tử 50g, ngâm với 1000ml nếp tam hoa (rượu ngon, ngâm trong nửa tháng). Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 chén nhỏ.

Công hiệu: Bổ gan thận, ích tinh khí.

RƯỢU NGÂM ĐẢNG SÂM

Cách dùng: Đảng sâm 40g, hoàng kỳ 40g, hoàng tinh 40g, thục địa 40g, đương qui 20g, xuyên khung 15g, hà thủ ô 15g, tóc đen 50g, đậu đen 50g, ngâm với rượu nếp trong nửa tháng.
Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần chén nhỏ.

Công hiệu: Đại bổ khí huyết.

III - NHỮNG MÓN ĂN NGON BỔ DƯỠNG CƠ THỂ

1. MĂNG HẦM HẢI SÂM - MÓN ĂN QUÍ LÀM ĐẸP LÀN DA.

Cách chế biến: hải sâm 200g ngâm nước thái miếng dài, măng tre 100g thái miếng cho vào 500ml nước hầm thịt lợn nạc. Ninh nhừ măng cho xì dầu, hải sâm, cho gia vị, muối, đường, rượu, bột ngọt vừa đủ. măng, hải sâm chín là ăn được.

Công hiệu: Bài thuốc này là thức ăn quí làm đẹp da. Có tác dụng bổ âm dưỡng huyết, thanh nhiệt, nhuận da.
Món ăn này dùng thường xuyên trong bữa cơm hàng ngày, có thể làm cho da dẻ mịn, sáng, đẹp.

2. QUẢ PHẬT THỦ, BÚP MĂNG - MÓN ĂN QUÍ LÀM ĐẸP LÀN DA

Cách chế biến: Búp măng tươi hoặc măng non thái mỏng 200g, quả phật thủ (hoặc thay bằng vị thuốc đông y: Phật thủ ẩn phiến) 20g, gừng tươi 10g, thát lát, cho vào nước vừa đủ, đun

sôi cho đến khi chín kỹ. Cho muối, mì chính vừa đủ, quấy đều. Để nguyên thuốc trong nồi 24 tiếng, thuốc nguộiđặc là uống được.

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn quí làm đẹp làn da, có công hiệu điều hoà gan, bổ tì. Ăn thường xuyên có tác dụng làm giảm hoặc tan hết những vết lấm chấm trên da mặt.

3. CÂY HƯƠNG XUÂN TRỘN ĐẬU PHỤ - MÓN ĂN QUÍ LÀM ĐẸP LÀN DA

Cách chế biến: Lá cây hương xuân tươi hoặc lá cây hương xuân ướp muối 500g,

thái nhỏ, trộn với đậu phụ, một ít muối, mì chính, xì dầu.

Công hiệu :Bài thuốc này là món ăn quí làm đẹp làn da, có tác dụng kiên tì,

lợi thấp, giải độc, sắn da. Ăn thường xuyên vào các bữa cơm, có tác dụng giảm bớt hoặc tẩy hết mụn trứng cá

4. RAU RĂNG NGỰA XÀO VỚI GIÁ ĐẬU VÀNG - MÓN ĂN QUÍ LÀM ĐẸP LÀN DA.

Cách chế biến: Rau răng ngựa tươi (cây sống đời) 100g, rửa sạch, thái khúc, giá đậu vàng 250g. Trước tiên dùng dầu ăn xào qua giá đậu, cho nước vào, đun gần sôi thì cho rau răng ngựa vào nấu chín, cho 1 ít muối, mì chính, xì dầu vào quấy đều là được.

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn quí làm đẹp làn da có tác dụng kiên tì lợi thấp, thanh nhiệt giải độc, làm mịn da. Thường xuyên ăn món ăn này trong các bữa cơm hàng ngày có tác dụng làm tan biến các loại mụn cóc.

5. CÂY ĐỒNG KHOA XÀO CỦ CẢI MÓN ĂN QUÍ LÀM CHO CƠ THỂ NHẸ GỌN, CHẮC.

Cách chế biến : Củ cải trắng 200g thái nhỏ, đồng khao 100g, thái khúc. Trước tiên cho 100g dầu ăn vào nồi đun sôi, cho vào 20 hạt hoa tiêu rán vàng, múc ra , cho củ cải vào xào qua, cho vào một ít nước hầm gà, đun gần sôi thì cho đồng khao vào, đun sôi

cuối cùng cho mì chính, muối vừa đủ, xì dầu một ít, quấy đều, đun sôi là được.

Công hiệu: Bài thuốc này là thức ăn quí làm cơ thể gọn chắc có tác dụng tiêu đờm, giảm béo phì. Những người nhiều đờm, thở gấp, bụng to do béo bệu dùng rất công hiệu.

6. CANH BÍ ĐAO, HOÀNG KỲ, SÂM THỊT GÀ - MÓN ĂN NGON LÀM ĐẸP CƠ THỂ

Cách chế biến: Thịt ức gà 200g, thái chỉ, đảng sâm, hoàng kỳ mỗi thứ 3g. cho vào 500ml nước, đun nhỏ lửa ninh nhừ gần chín thịt thì cho 200g bí đao thái lát vào, Cuối cùng cho vào nồi canh ít rượu, mì chính, gia vị, đun sôi cho tới lúc bí đao chín là được.

Công hiệu: bài thuốc này là món ăn ngon làm gọn đẹp cơ thể. Có tác dụng kiên tì bổ khí, giảm béo. Dùng làm món ăn thường xuyên trong các bữa cơm, có tác dụng bổ hư giảm béo phì. Đối với những người mắc chứng luôn mệt mỏi uể oải, hay thèm ngủ, ăn ít, đái đường, chân tay phù nề, đầu mặt béo bện dùng bai thuốc này chữa trị hiệu quả rất tốt.

7. THỊT DÊ XÀO HÀNH, GỪNG, HỒ TIÊU - MÓN ĂN NGON LÀM ĐẸP CƠ THỂ

Cách chế biến: Dầu thực vật 50g, cho vào chảo đun sôi, cho vào 1 ít hao tiêu, hoa tiêu chiên vàng, cho tiếp 200g thịt dê nạc thái chỉ đảo đều với 10g gừng thái chỉ, 100g hành. Khi thịt gần chín, cho 1 ít muối, mì chính, giấm, rượu vang. Đun sôi, thịt chín là được.

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn ngon làm đẹp cơ thể, có tác dụng ôn dương hoá thấp, khử đờm lợi tiểu đối với những người mắc chứng chân tay giá lạnh, sợ rét, béo bệnh do dương hư dùng bài thuốc này điều trị có tác dụng giảm béo phì rất tốt, đồng thời còn giảm chứng dương hư.

8. MUỐI 3 LOẠI VỎ, CÙI (DƯA HẤU, BÍ ĐAO, DƯA CHUỘT) MÓN ĂN NGON LÀM ĐẸP CƠ THỂ

Cách chế biến: Lấy 200g vỏ dưa hấu, gọt bỏ lớp vỏ cứng bên ngoài, rửa sạch,

300g vỏ bí đao, rửa sạch lớp long ngoài vỏ, 400g, dưa chuột, bỏ ruột, rửa sạch. Đun 3 loại vỏ trên, luộc chín riêng từng loại, để nguội, thái miếng, trộn với 1 ít muối, mì chính cho vào bình ngâm trong 12 tiếng thì có thể ăn được.

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn ngon làm đẹp cơ thể, có tác dụng lợi thấp giảm béo phì. Đối với những người bí tiểu tiện, đầu mặt, chân tay phù mề dùng bài thuốc này chữa trị rất hiệu quả.

9. CHÁO KIỆN NÃO - MÓN ĂN NGON TĂNG CƯỜNG TRÍ LỰC

Cách chế biến: Gạo tẻ 100g, vo sạch, cho vào nồi đất, nước vừa đủ, cùng với 25g nhân hồ đào, 10g, bách hợp khô, 20g vừng đen. Đun nhỏ lửa, ninh cho đến khi chín nhừ thành cháo là được.

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn ngon tăng cường trí lực, có tác dụng bổ hư dưỡng âm, kện não, ích trí đối với những người tư duy kém minh mẫn, trí lực suy giảm, cả những người thận hư đau lưng, sốt nhẹ rất thích hợp dùng bài thuốc này.

10. CÁ MỰC XÀO SƠN DƯỢC - MÓN ĂN NGON LÀM TĂNG TRÍ NHỚ

Cách chế biến: Cá mực 500g, bỏ nội tạng, đầu, râu, rửa sạch, thái miếng. Sơn dược thái miếng dài, mỏng. Dùng dầu ăn phi thơm hành, gừng, tỏi, sau đó cho thịt cá mực vào xào gần chín từ cho sơn dược, muối, ăn, mì chính, rượu vang vào đảo đều, đun sôi. Cuối cùng cho vào một ít xì dầu trước khi ăn rắc bột, hồ tiêu và rau thơm thái nhỏ.

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn ngon làm tăng trí nhớ, có công hiệu bổ khí, tăng trí lực, thông khí huyết thông thất khiếm (2 mắt, 2 tai, 2 lỗ mũi, mồm).

Dùng làm món ăn thường xuyên trong bữa ăn hàng ngày có tác dụng chữa trị tì thận hư nhược, kém ăn, lưng gối đau mỏi, trí nhớ giảm.

11. CAO HẠC THẢO TÁO TẦU - MÓN ĂN TĂNG LỰC

Cách chế biến: Tiên hạc thảo 200g, táo tầu 400g, nước vừa đủ sắc lấy nước (sắc 3 nước), cô lại thành cao luyện với mật ong. Mỗi lần uống khoảng 50g, uống với nước sôi.

Công hiệu: Đây là món ăn ngon tăng lực, có tác dụng bổ lực tăng lực, tăng cường khí huyết, bổ âm tăng lực. Có thể uống khi mệt hoặc trước sau khi lao động.

12. NHÂN SÂM HẦM TRỨNG CHIM CÚT - MÓN ĂN TĂNG LỰC

Cách chế biến: Nhân sâm 10g, cho vào ít nước lạnh ngâm trong 4 tiếng, sau đó cho vào 1000ml nước hầm thịt gà hoặc xương gà và 20 quả trứng chim cút luộc chín bóc bỏ vỏ. Đun nhỏ lửa, đun sôi trong 1 tiếng. Vớt trứng chim cút ra bát, cho bột khiếm thực, đường, muối, mì chính vừa đủ, tiếp tục đun sôi kỹ, cô đặc nước canh, múc dội lên trứng chim cút.

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn tăng lực có công hiệu ích khí, trợ dương, mạnh gân cốt, tăng lực, thích hợp với những người mắc chứng chân tay lạnh giá, sợ rét, dương suy. Có thể uống trước bữa ăn, hoặc ăn vào bữa cơm.

13. MÔNG HOA HẦM GAN DÊ- MÓN ĂN NGON LÀM SÁNG MẮT

Cách chế biến: Mật mông hoa 50g, gan dê 1000g, cho vào nước vừa đủ. đun nhỏ lửa, ninh nhừ. Trước khi ăn, thái gan trộn với xì dầu, giấm và gia vị.

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn ngon làm sáng mắt. Có tác dụng bổ âm dưỡng huyết, bổ gan sáng mắt, tăng cường thị lực. Ăn thường xuyên món ăn này trong các bữa cơm hàng ngày, có thể giúp làm tăng thị lực, có thể phòng trừ các bệnh mạn tính, cấp tính về mắt.

14. MINH MỤC HẢI VỊ - MÓN ĂN LÀM SÁNG MẮT

Cách chế biến: Hải sâm 50g, bào ngư 20g, thịt trai tươi thịt hến tươi, mỗi thứ 50g, con bối 20g, thịt của bể chín 50g, khởi tử 50g. Tất cả cho vào nước ninh xương gà, đun nhỏ lửa, thịt gần chín thì cho một ít dầu ăn, muối, mì chính, rượu vang và măng khô thái lát, tiếp tục đun cho đến khi chín kỹ là được.

Công hiệu: Đây là món ăn ngon làm sáng mắt, có tác dụng bổ hư, sáng mắt, tăng cường thị lực. Thường xuyên ăn món ăn này trong các bữa cơm, ngoài tác dụng phòng chứng cận thị, mắt kém còn chữa trị bệnh quáng gà, bệnh thanh manh.

15. UỐNG CHÈ XANH THẠCH HỘC - THỨC UỐNG QUÍ LÀM KHOẺ HÀM RĂNG

Cách chế biến: Thạch hộc 4g, cắt nhỏ, chè xanh 2g cho vào ấm hãm nước sôi, uống từ từ. Cũng có thể dùng nước chè xanh, thạch hộc súc miệng sau khi ăn cơm.

Công hiệu: Bài thuốc này là thức uống quí làm khoẻ chân răng, có tác dụng bổ âm, thanh nhiệt, khoẻ chắc chân răng. Thường xuyên uống sẽ làm cho hư nhiệt giảm, chân răng chắc, những người mắc chứng nóng, lợi lở loét hoặc chẩy máu do thận âm hư, vị âm suy gây ra dùng bài thuốc này rất công hiệu.

16. CẬT XÀO BỘT SẮN, RƯỢU VANG - MÓN ĂN NGON LÀM CHO THÍNH TAI

Cách chế biến: Theo tỉ lệ 10%, lấy ngô thù du ngâm vào rượu, hàng ngày lắc lọ rượu, ngâm trong 10 ngày, chế thành rượu ngô thù du. Quả cật lợn (quả thận) 200g bổ ga, bỏ hết gân, mỡ, tuyến hơi trong quả thận, rửa, sạch thái mỏng, nhỏ. Dùng một ít dầu thực vật phi thơm hành, gừng, tỏi, sau đó cho cật thái nhỏ vào xào với một ít muối, đường, mì chính và ít rượu ngô thù du. Khi cật chín, cho vào một ít bột sắn dây đảo đều, đun tiếp ít phút là được.

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn ngon làm cho thính tai, có công hiệu bổ thận, thính tai. Những người thận hư, lưng gối đau mỏi, thính lực giảm dùng bài thuốc này rất thích hợp.

17. MỨT MẬN MÁT GAN, THÍNH TAI - MÓN ĂN NGON LÀM TĂNG THÍNH LỰC

Cách chế biến: Cho 10g lá cây gai vào nước vừa đủ sắc trong 30 phút, gạn lấy nước. Lấy 100g quả mận chín, luộc chín, bóc vỏ, bỏ hạt rồi cho vào nước lá cây gai, trộn đều, đun nhỏ lửa cho tới khi cạn hết nước, cho mật ong (vừa đủ) vào đảo đều, tiếp tục đun, vừa đun vừa đảo cho tới nước cạn là được.

Công hiệu: Bài thuốc này làm món ăn ngon làm cho thính tai, có công hiệu mát gan bổ hư, khỏi nghễnh ngãng. Người cao tuổi ăn thường xuyên có tác dụng phòng chứng thính lực giảm, huyết áp bớt cao. Những người thường xuyên mặt đỏ, hoa mắt. Nhức đầu dễ nóng nảy cáu gắt, gan nóng, gan, dương thịnh dùng rất thích hợp, công hiệu rất rõ.

18. MỨT HOA QUẢ - MÓN ĂN NGON LÀM ĐẸP TÓC

Cách chế biến: Long nhãn, quả vải, nho khô mỗi thứ 50g, hoàng tinh, mạch môn đông, quả dâu, kim anh tử, phúc bồn tử, sơn thù du mỗi loại 10g, rửa sạch, ngâm trong nước cho mềm; đun nhỏ lửa, sắc lấy nước (sắc lấy 3 nước), cô đặc còn khoảng 1000ml nước thuốc, cho vào 200g keo quỳnh chi, quấy đều, tiếp tục đun cho tới khi đông đặc, cho vào một ít đường cát, va-ni rồi múc ra những bát con để nguội và xếp vào tủ lạnh để ăn dần.

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn quí làm đẹp tóc, có tác dụng bổ hư, làm đẹp tóc. Thường xuyên ăn ít một hoặc dùng làm thực phẩm dùng trong các bữa cơm, có thể phòng trị bệnh bạc tóc sớm trước tuổi, bệnh rụng tóc. Những người mắc chứng thường xuyên đau lưng mỏi gối, chứng liệt dương, di tinh, xuất tinh sớm, không có thai dùng bài thuốc này chữa rất công hiệu.

19. BÁNH NẾP ĐẬU - MÓN ĂN NGON LÀM ĐẸP TÓC

Cách chế biến: - Đậu tằm, đậu đen, đậu đỏ khô, lượng bằng nhau, ngâm vào nước lạnh, đậu tằm bóc bỏ vỏ. Đun nhỏ lửa, ninh nhừ. Dùng thìa to, miết cho đậu tơi nhuyễn, cho mật ong vào, quấy đều.

- Gạo nếp vo sạch, thổi thành xôi, dùng vài dầy sạch, rải xôi và đậu thành từng lớp rồi gói chắc lại, ép thành tấm bánh, và cắt thành từng chiếc bánh nhỏ. Giữa các lớp xôi, đậu, hoặc trên mặt banh có thể phủ lên ít đường hoa quế, quả thanh mai thái chỉ làm cho bánh đẹp, ngon, hợp khẩu vị.

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn ngon làm đẹp tóc, có tác dụng kiên tì, đen tóc, mượt tóc. Thường xuyên ăn ít một, hoặc dùng làm thực phẩm ăn vào các bữa cơm hàng ngày có thể phòng, chữa các bệnh râu tóc bạc sớm trước tuổi, khô tóc, gầy tóc. Thanh thiếu niên do hư nhiệt, thấp nhiệt, độc nhiệt sinh ra rụng tóc và mắc chứng bệnh trứng cá, mụn lở ở mặt v.v.. dùng bài thuốc này điều trị rất công hiệu.

20. CHÁO GẠO TẺ RẮC VỪNG - MÓN ĂN NGO LÀM CHO CƠ THỂ KHỎI GẦY CÒM

Cách chế biến: Gạo tẻ tán thành bột, hoà với nước vừa đủ, quấy đều, đun nhỏ lửa nấu thành cháo bột gạo. Trước khi ăn, múc cháo ra bát nhỏ, trên mặt bát cháo rắc muối vừng hoặc tương vừng (cách chế biến muối vừng: vừng cho vào nồi rang đảo với muối theo tỉ lệ 1 muối, 3 vừng, đun nhỏ lửa rang chín, cho vào cối đá giã nát thành muối vừng).

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn ngon làm cho cơ thể khỏi gầy, có tác dụng bổ dưỡng khí huyết, khỏi âm suy, thanh nhiệt. Thường xuyên ăn ít một hoặc dùng làm thức ăn ăn vào các bữa ăn, có tác dụng bổ suy nhược, khỏi gầy những người lòng bàn tay nóng, nóng ruột, táo bón, cơ thể gầy yếu dùng bài thuốc này rất công hiệu.

21. ĐẬU TƯƠNG NON NẤU VỚI SÂM, HOÀNG KỲ - MÓN AN NGON LÀM CHO CƠ THỂ KHỎI GẦY CÒM

Cách chế biến: quả dậu tương non 500g, rửa sạch, cắt đôi quả đậu, cho đậu vào hầm với thái tử sâm hoàng kỳ cho đến khi chín nhừ, cho vào một ít muối.

Công hiệu: Bài thuốc là món ăn ngon làm cho cơ thể khỏi gầy còm có tác dụng kiện tì ích vị, ích khí, béo lên. Thường xuyên ăn

món này không những có thể bổ hư, giảm gầy mà còm có tác dụng chữa trị bệnh mệt mỏi, hụt hơi, ăn ít, gầy còm da vàng.

22. CHÁO HÀ THỦ Ô - MÓN ĂN NGON GIÚP TĂNG TUỔI THỌ

Cách chế biến: Hà thủ ô 10g, gạo tẻ 100g, táo tầu 10 quả, cho nước vừa đủ, nấu thành cháo. Trước khi ăn cho vào ít đường đỏ. Hàng ngày ăn vào 2 bữa sáng chiều, ăn lâu dài, hiệu quả rất rõ.

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn ngon, tăng tuổi thọ có tác dụng bổ thận, dưỡng tì, phòng suy yếu già lão trước tuổi. Người cao tuổi ăn giúp tiêu hoá dễ, thơm ngọt, hợp khẩu vị, còn đối với những người thiếu máu, rụng tóc. Râu tóc bạc sớm trước tuổi, nét mặt mệt mỏi, già yếu dùng bài thuốc này rất thích hợp.

23. HẠT DẺ HẦM CHÂN LỢN - MÓN ĂN NGON LÀM TĂNG TUỔI THỌ

Cách chế biến: Chân lợn 2 chiếc (khoảng 1000g) rửa sạch cạo sạch lông, bỏ móng, cho vào 500g hạt dẻ, nước vừa đủ, đun nhỏ lửa, hầm kỹ, cho vào nồi hầm một ít rượu vang, xì dầu, đường trắng, nước gừng và tiếp tục ninh nhừ là ăn được

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn ngon, bổ giúp tăng tuổi thọ. Ăn thường xuyên trong các bữa cơm không những có tác dụng cầm máu, bổ huyết những người thiếu máu hoặc bệnh xuất huyết, dùng bài thuốc này rất có công hiệu.

24. NHÂN SÂM HẦM HẠT SEN - MÓN ĂN NGON CÓ TÁC DỤNG BỔ KHÍ HƯ

Cách chế biến: Nhân sâm trắng 10g, hạt sen 10 hạt, ngâm trong nước, cho 30g, đường trắng vào, hấp cách thuỷ trong 1 tiếng. Uống nước, ăn hạt sen, để lại sâm đến hôm sau, cho hạt sen vào, hấp như hôm trước. Nhân sâm có thể để hấp 3 lần, lần cuối cùng thì ăn cả nhân sâm.

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn ngon, bổ khí hư, có tác dụng bổ tì, ích khí. Những người mắc chứng nhức đầu hoa mắt, mệt mỏi, nói không ra hơi, hay ra mồ hôi trộm, khi làm việc bệnh tình càng nguy kịch, nhạt miệng, mạch yếu dùng bài thuốc này điều trị rất công hiệu.

25. THỊT DÊ HẦM ĐƯƠNG QUY, HOÀNG KỲ, ĐẢNG SÂM MÓN ĂN NGON BỔ HUYẾT HƯ

Cách chế biến: Thịt dê 500g rửa sạch, thái miếng; hoàng kỳ, đảng sâm, đương qui mỗi thứ 25g, cho các vị thuốc vào trong túi vải, buộc kín, cho nước vừa đủ, thịt dê hầm với các vị thuốc cho tới khi thịt nhừ là được, cho vào 25g nước gừng tươi, một ít muối. Ăn thường xuyên vào 2 bữa cơm hàng ngày

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn ngon bổ huyết, có tác dụng bổ huyết. Những người da xanh nhợt nhạt, môi trắng bợt, nhức đầu hoa mắt, tim đập loạn nhịp, mất ngủ, chân tay buồn, mỏi, nhạt miệng, mạch vi dùng bài thuốc này điều trị rất công hiệu.

26. SÒ BIỂN NẤU VỚI NƯỚC HẦM GÀ - MÓN ĂN NGON CÓ TÁC DỤNG BỔ ÂM HƯ

Cách chế biến: Thịt con sò 250g, nước hầm xương, thịt gà hoặc nước hầm thịt lợn nạc vừa đủ đem đun sôi, bỏ thịt sò vào, đun sôi, cuối cùng cho một tí muối mì chính, dầu vừng vào quấy đều. Ăn thịt sò, uống nước, ăn vào 2 bữa cơm.

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn ngon bổ âm hư, có tác dụng bổ dưỡng âm, khỏi háo. Đối với những người thân hình gầy còm, ngũ tạng nóng, hay ra mồ hôi trộm, miệng khô, ho khan, nhức đầu, mất ngủ, lưỡi đỏ, mạch vi, dùng bài thuốc này điều trị rất công hiệu.

27 XÔI SÂM TÁO TẦU - MÓN ĂN NGON BỔ DƯƠNG HƯ

Cách chế biến: Đảng sâm 0g, táo tầu 20 quả, cho vào nước vừa đủ sắc kỹ trong 1 tiếng, gạn lấy nước. Lấy 250g gạo nếp ngâm vo

sạch, thổi thành xôi, rải táo lên trên mặt xôi, cho 50g vào nước thuốc, quấy tan, đun nhỏ lửa, cô đặc và tưới lên trên táo.

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn ngon có tác dụng bổ âm hư, còn có tác dụng bổ tì ích khí. Những người suy nhược, nói không ra hơi, mỏi thèm ngủ, mạch yếu dùng bài thuốc này điều trị rất công hiệu.

28. CƠM BÁT BẢO - MÓN ĂN NGON BỔ HƯ

Cách chế biến: - ý dĩ, đậu bạch biển, hạt sen mỗi thứ 50g, cho vào ngâm trong nước nóng, rồi đem ninh nhừ.

- Táo tầu 20 quả, đường thanh mai 25g, hồ đào 50g, long nhãn 50g.

- Gạo nếp 500g vo sạch, ngâm, nấu thành xôi.

- Cho đường thanh mai, long nhãn, táo, hồ đào hạt sen, đậu biến, ý dĩ vào 1 cái chảo có quệt một ít mỡ lợn, sau đó cho xôi lên trên, đậy kín hấp trong 20 phút. Múc cơm bát bảo ra 1 đĩa to, tưới lên 100g nước đường.

Công hiệu: Bài thuốc này là món ăn ngon bổ hư, có tác dụng bồi dưỡng cơ thể sau khi ốm hoặc khí huyết kém. Những người cơ thể suy nhược do ốm lây dẫn đến khí huyết, âm, dương hư dùng bài thuốc này điều trị rất công hiệu.

29. CÁ HẦM VỚI HOÀNG KHỞI TỈ TỬ THỊT NẠC - MÓN ĂN NGON BỔ ÂM, BỔ HUYẾT, BỔ TRUNG ÍCH KHÍ

Cách chế biến: Một con cá (khoảng 500g), mổ, rửa sạch, cho cá vào đảo qua với nước gừng, rượu, cho đậu và dầu đun sôi rồi cho vào 2 bát nước, 30g hoàng kỳ, 18g khởi tử, 60g thịt lợn nạc, đun nhỏ lửa, ninh nhừ cho đến khi cạn, còn khoảng 1/2 bát nước là được khi ăn cho vào 1 ít gia vị.

Công hiệu: Bổ âm, dưỡng huyết, bổ trung ích khí. Những người tinh thần mệt mỏi, chân tay rã rời, hụt hơi, nói không ra tiếng do khí huyết hư, uống bài thuốc này chữa trị rất công hiệu.

30. LƯƠN HẦM HOÀNG KỲ, THỊT NẠC - MÓN ĂN BỔ HƯ ÍCH KHÍ, BỔ HUYẾT

Cách chế biến: 1 con lươn to (khoảng 850g) bỏ xương, thịt lợn nạc 60-90g, hoàng kỳ 15g. Lươn đem xát muối, rửa sạch nhớt, cho vào dầu ăn rán chín.

Thịt lợn, hoàng kỳ rửa sạch, cho vào 1 bát rưỡi nước, ninh nhừ cho đến khi còn khoảng 1 bát thì cho lươn đã rán chín vào tiếp tục ninh nhừ cho đến khi còn khoảng 1/2 bát nước, cho vào 1 ít muối là được.

Công hiệu: Bổ khí huyết. Những người cơ thể mệt mỏi, tim đập loạn nhịp, hụt hơi, nhức đầu hoa mắt dùng rất công hiệu.

31. VỪNG ĐEN NẤU CHÁO TRỨNG GÀ - MÓN ĂN CÓ TÁC DỤNG BỔ GAN ÍCH THẬN, DƯỠNG HUYẾT ÍCH KHÍ

Cách chế biến: - Đem 2 thìa vừng đen rang thơm, cho vào 2 bát nước, 1 thìa gạo ngon, một ít đường, nấu chín nhừ thành cháo, cuối cùng đập vào cháo 1 quả trứng gà, quấy dều là ăn được. Hoặc làm theo cách:

- Vừng đen rang chín, tán thành bột; trứng gà luộc chín, chấm vừng ăn công hiệu như nhau, tuy nhiên không được ăn quá liều lượng. Mỗi ngày ăn 1 quả trứng là tốt nhất.

Công hiệu: Bổ gan ích thận, bổ huyết ích khí, đen tóc, nhuận tràng.

32. CÁ CHIM HẦM ĐƯƠNG QUI - MÓN ĂN CÓ TÁC DỤNG HOẠT HUYẾT. KHỬ HÀN, TRỪ THẤP

Cách chế biến: 1 con cá chim (khoảng 300g) khoan cân đẳng 30g, đương qui 15g. Cá đem rửa sạch, cho vào rán qua, đương qui, khoan căn đẳng rửa sạch, cho vào 4 bát nước sắc kỹ cho đến khi còn khoảng 2 bát, cho cá vào sắc với thuốc, cho đến khi còn khoảng 1 bát là được. Khi ăn cho vào ít muối.

33. SINH ĐỊA, HẠ KHÔ THẢO NẤU VỚI THỊT LỢN - MÓN ĂN CÓ CÔNG HIỆU MÁT MÁU, THANH NHIỆT, TIÊU VIÊM

Cách chế biến: Sinh địa 30g, hạ khô thảo 15g, thịt lợn 129-160g. Hạ khô thảo cần rửa thật kỹ (vì có bùn đất) sau đó cho vào 3 bát nước nấu với thục địa. Khi nước đã sôi, tiếp tục cho thịt lợn

vào và sắc cho đến khi cạn còn khoảng 1/2 bát nước thì thôi. Khi ăn cho vào một ít gia vị.

Công hiệu: Thanh nhiệt, mát máu. Bệnh do máu nóng, ghẻ lở gây ra, điều trị bằng bài thuốc nay rất công hiệu.

34. TRÀ BÁCH HỢP, LONG NHÃN CHỮA TRỊ CHỨNG SUY NHƯỢC THẦN KINH, HỒI HỘP

Cách chế biến: Long nhãn khô 30g, bách hợp 30g, cho vào 4 bát nước, sắc lấy 1 bát rưỡi. Đập vào nồi thuốc 1 quả trứng gà và 1 ít đường, tiếp tục đun sôi trong khoảng 10 phút là được.

Công hiệu: Giải khát nhuận cổ họng. Chứng bệnh hồi hộp mất ngủ, tinh thần bất an do suy nhược thần kinh và chứng tim đập loạn nhịp điều trị bằng bài thuốc này rất có công hiệu.

35. ĐẢNG SÂM, ĐƯƠNG QUI HẦM VỚI LƯƠN, THỊT LỢN NẠC - MÓN ĂN CÓ TÁC DỤNG BỔ MÁU, AN THẦN

Cách chế biến: Lấy 1 con lươn, dùng muối xát sạch nhớt, chặt khúc, đảng sâm 15g, đương qui 9g, cho vào 3 bát nước, đun sôi, cho tiếp 60g thịt lợn nạc và thịt lươn vào hầm kỹ cho đến khi cạn còn 1/2 bát nước là được. Khi ăn cho vào 1 ít gia vị.

Công hiệu : Chữa trị chứng khí huyết hư sinh ra bệnh cơ thể mệt mỏi, tim đập loạn nhịp, hụt hơi, nhức đầu hoa mắt.

36. BỐN BÀI THUỐC QUÍ KHỬ HÀN BỔ HƯ, KIỆN TÌ ÍCH VỊ

Cách chế biến : 1) Lấy 7 quả vải, đem sao toàn tính, hãm với nước sôi để uống.

2- Lấy cùi của 10 quả vải (quả khô càng tốt) gừng khô 3g, cho vào 1 bát rưỡi nước, sắc lấy 1/2 bát nước, uống nóng, công hiệu rất rõ.

3- Lấy cùi của 10 quả vải, hoài sơn 15g, hạt sen 9g, táo tầu 10 quả, sắc lấy nước uống hoặc ninh nhừ thành cháo để ăn công hiệu rất rõ.

4- Lấy 5 quả vải khô, đậu biển 50g, sắc lấy nước uống, uống liên tục nhiều lần.

Công hiệu: Dùng điều trị bệnh nấc, tì vị hư hàn, đi tả hàn tính, tì hư đái đường rất công hiệu.

37. THỊT DÊ HẦM ĐƯƠNG QUI, SINH ĐỊA

Cách chế biến: 1)- Thịt dê 360g. Đương qui, sinh địa mỗi thứ 12g, gừng khô 6g, cho vào 3 bát nước, đun sôi, cho tiếp thịt dê vào sắc kỹ cho đến khi còn khoảng 1/2 bát nước là được. Khi ăn cho 1 ít gia vị vào.

2) Thịt dê rửa sạch, thái miếng, cho vào ít dầu ăn, muối đảo qua rồi cho vào 2 bát nước, đun sôi, cho tiếp đương qui, sinh địa mỗi thứ 12g, gừng khô 6g, đun nhỏ lửa cho đến khi gần cạn nước, cho vào 1 thìa rượu trắng, một ít đường, quấy đều là được.

Công hiệu: ích khí bổ hư ôn trung. Những người sau khi ốm khỏi, sau khi đẻ non cơ thể suy nhược, hoặc mắc chứng huyết hư, băng huyết dùng bài thuốc này điều trị rất công hiệu.

38. HOÀI SƠN, NGỌC TRÚC HẦM BỒ CÂU

Cách chế biến: 1- Hoài sơn, khởi tử mỗi thứ 15g, đông trùng hạ thảo 9g, gừng tươi 1 lát, trần bì 1 ít, thịt nạc 60g, con chim bồ câu trắng. Chim làm sạch lông, bỏ một ruột cho các vị thuốc vào, hấp cách thuỷ trong 3 tiếng. Khi ăn cho vào 1 ít gia vị.

2- Hoài sơn, ngọc trúc mỗi thứ 30g, 1 con chim bồ câu trắng. Sau khi chuẩn bị đủ, đem rửa qua bằng nước nóng. Cho hoài sơn, ngọc trúc vào 2 bát rưỡi nước, đun sôi, cho tiếp thịt chim bồ câu vào, đun nhỏ lửa cho đến khi cạn còn khoảng 1/2 bát nước là được. Khi ăn cho vào 1 ít gia vị.

Công hiệu: Điều tinh ích khí, nhuận phổi, bổ thận. Những người cơ thể suy nhược, hụt hơi mệt mỏi, âm hư, hay khát dùng bài thuốc này điều trị rất công hiệu.

39. CANH MỘC NHĨ RAU CHÂN VỊT

Cách chế biến: Lấy 75g rễ rau chân vịt (bộ phận ở dưới gốc màu đỏ) 7,5g mộc nhĩ trắng. Mộc nhĩ trắng ngâm nước lạnh trong 2 tiếng, rửa sạch. cho mộc nhĩ vào 1 bát rưỡi nước, sắc trong khoảng nửa giờ, cho tiếp rau chân vịt vào, đun sôi trong 20 phút. Có thể cho vào rau 1/2 cái tinh hầm gà hoặc một ít mì chính, hoặc một ít đường.

Công hiệu: Bổ âm, giảm hảo, giải khát thông đại tiểu tiện

40. TRÀ ĐẬU BIỂN, HOÀI SƠN

Cách chế biến: Bạch biển đậu 9g, hoài sơn 12g, mộc miên hoa 15g, đậu đỏ 12g, ý dĩ 15g, lá sen tươi nửa chiếc, hoa bấc đèn 2 ngọn. Tất cả cho vào 2 bát nước, sắc cho đến khi cạn còn 1/2 bát là được.

Công hiệu: Tiêu nóng, trừ thấp: kiên tì, lợi tiểu, thanh nhiệt ích phế, giảm mệt mỏi.

41. GÂN BÒ HẦM ĐỖ TRỌNG TỤC ĐOẠN

Cách chế biến: Gân bò khô 30g, xuyên tục đoạn 9g, xuyên đỗ trọng 9g, kê huyết đằng 30g, gân bò khô phải ngâm nước trước khi dùng 1 đêm, cho gân bò cùng cho vị thuốc vào 3 bát nước, sắc kỹ cho đến khi còn khoảng 1/2 bát nước là được. Khi uống có thể cho vào một ít muối.

Công hiệu: Mạnh gân cốt. Những người gan thận suy sinh ra chứng gân cốt mỏi mệt, dùng bài thuốc này điều trị rất công hiệu.

42. RUỘT LỢN HẦM VỚI HOA HOÈ - CHỮA TRỊ CẦM MÁU, TRỪ TẢ

Cách chế biến: Lấy 1 đoạn ruột già lợn, lộn ngược, rửa sạch, cho vào trong đoạn ruột 60g hoa hoè, buộc chặt 2 đầu, cho vào 3 bát nước, đun sôi trong 3 tiếng, (đun nhỏ lửa), nước canh còn lại khoảng 1/2 bát, cho vào 1 ít muối để uống. Ruột lợn đem bỏ hết hoa hoè, cắt khúc, xào với chao đậu, dầu ăn.

Công hiệu: Chữa trị chứng tiểu tiện ra máu, bệnh trĩ chảy máu, và chứng trong nước tiểu có sợi máu, đi tả ra máu.

43. CHÁO Ý DĨ - THANH NHIỆT TRỪ THẤP, KIÊN TỲ, BỔ PHẾ

Cách chế biến: ý dĩ 30g, rửa sạch, cho vào 2 bát nước, đun sôi, cho vào 1/2 bát gạo trắng (vo sạch trước khi nấu) đun nhỏ lửa cho đến khi thành cháo. Khi ăn có thể cho vào ít muối hoặc đường.

Công hiệu: Thanh nhiệt: giải khát, trừ thấp, kiện tỳ, ích phế

44. BỘT SẮN DÂY XÀO THỊT

Cách chế biến: - Đem bột sắn dây trộn với lạc rang, hạt mướp hoặc đậu đỏ và thịt gà hoặc thịt lợn nạc thái nhỏ xào với nhau.

- Hoặc đem bột sắn dây, trộn với hoa cây hẹ, sau đó đem xào với thịt thái lát. Khi ăn cho vào ít gia vị.
- Hoặc đem bột sắn dây trộn với bột hạt mướp xào với tôm nõn.

Công hiệu: Giải khát, khỏi say rượu. những người hay nhức đầu hoa mắt mặt đỏ phừng phừng, táo bón do áp huyết cao, dùng bài thuốc này rất công hiệu.

45. DẠ DÀY LỢN HẦM HẠT SEN

Cách chế biến: Lấy 1 chiếc dạ dầy lợn, dùng muối xát rửa sạch. Cho 40 hạt sen vào trong dạ dầy lợn, khâu bịt kín, cho nước vừa đủ, ninh nhừ trong 2 tiếng rưỡi. Khi ăn, thái nhỏ dạ dầy, trộn vào 1 ít muối.

Công hiệu: Kiên tỳ ích vị. Những người do tỳ vị hư nhược sinh ra đi tả, đái dắt, gầy còm, cơ thể suy nhược mệt mỏi ăn món ăn này thường xuyên rất công hiệu.

46. NHỤC THUNG DUNG HẦM GÀ NON

Cách chế biến: Nhục thung dung 30g, gà non 1 con (khoảng 500g), cho nhục thung dung vào 3 bát nước, đun sôi, tiếp theo cho thịt gà chặt miếng vào, đun nhỏ lửa ninh nhừ cho đến khi còn khoảng 1 bát nước là được. Khi ăn cho vào 1 ít muối.

Hoặc: Đun thịt gà chặt miếng, trộn với nhục thung dung, cho vào một thìa rượu. Hấp cách thuỷ trong 3 tiếng, khi ăn cho vào 1 ít muối.

Công hiệu: Ôn thận tráng dương, bổ tinh tuỷ. Những người thận dương suy nhược sinh ra liệt dương, đái dắt nghễnh ngãng điều trị bằng bài thuốc trên liên tục sẽ rất có công hiệu.

47. THƯƠNG TRUẬT HẦM GAN BÒ

Cách chế biến: 1) Thương truật 9g, gan bò 90, cho thương truật vào 1 bát rưỡi nước, ninh nhừ cho đến khi còn nửa bát nước thì cho gan bò thái nhỏ vào tiếp tục đun sôi trong 5 phút là được.

2) Lấy 120g thương truật sao tán thành bột (đem thương truật ngâm nước gạo 1 đêm rồi đem thái nhỏ sao tán bột); mỗi lần dùng 9g bột thương truật; 90g gan lợn, thái lát, trộn với bột thương truật. Cho gan lợn, bột thương truật, 1 chén nhỏ ngô và 1 bát nước vào nồi, đun nhỏ lửa, ninh nhừ. Khi còn nóng đem xông hơi lên mắt; trước khi đi ngủ ăn cả nước lẫn cái.

Công hiệu: Chữa bệnh mắt loà rất công hiệu.

48. NGÓ SEN NẤU VỚI CÁ CHÉP, MÓN ĂN CÓ TÁC DỤNG BỔ HUYẾT ÍCH THẬN, KIỆN TỲ TRÁNG DƯƠNG

Cách chế biến: Ngó sen vừa đủ, cá chép 1 con (cá chép được khoảng 500g). Ngó sen rửa sạch, cắt khúc, đập dập cho vào nồi, đổ nước vừa đủ, đun sôi.

Cá chép mổ, rửa sạch, cho dầu vào rán qua rồi cho vào nấu với ngó sen trong khoảng nửa tiếng. Khi ăn cho vào một ít gia vị.

Công hiệu: Chữa trị chứng huyết hư, thận dương suy có tác dụng bổ huyết ích thận, kiện tỳ.

49. QUẢ XỘP XỘP HẦM THỊT LỢN - MÓN ĂN CÓ TÁC DỤNG BỔ ÂM NHUẬN PHẾ, NHUẬN TRÀNG THÔNG TRỘN

Cách chế biến: - Mộc nhĩ trắng 15g, quả xộp xộp 8 quả, thịt lươn 250g. Mộc nhĩ rửa sạch cho vào ba bát rưỡi, quả xộp xộp, đun sôi cho thịt vào, ninh nhừ trong khoảng 2 tiếng. Khi ăn cho vào 1 ít muối.

- Nếu muốn ăn ngọt thì chế biến như sau: Cho mộc nhĩ, quả xộp xộp và thịt vào nồi, cho 2 bát nước, đun sôi trong nửa tiếng, cho vào một ít đường phèn hoặc đường trắng. Tiếp tục đun sôi và quấy tan đường là được.

Công hiệu: Bổ âm nhuận phế, nhuận tràng, thông đại tiện. Người mắc chứng hư hoả vượng sinh ra bồn chồn không yên, lưỡi khô miệng khát, đau họng, ho liên tục dùng bài thuốc này điều trị rất công hiệu.

50. ĐỖ TRỌNG HẦM QUẢ CẬT DÊ

Cách chế biến: Đỗ trọng 12g, ngũ vị tử 6g, quả cật dê 1 đôi cho 2 vị thuốc vào 2 bát nước, sắc lấy 1 bát nước. Quả cật dê bổ đôi, bỏ hết gân mỏ bên trong và rửa sạch, thái nhỏ, cho vào bát nước thuốc, đem hấp cách thuỷ, trong khoảng 1 tiếng. Khi ăn cho vào một ít muối.

Công hiệu: Bổ thận, khỏi đau lưng, bổ thận khí, ích tinh tuỷ. Chủ trị đau lưng mỏi gối, thận hư.

51. ĐẬU XANH, LÁ SEN HẦM THỊT LỢN

Cách chế biến: Đậu xanh (mỗi lần khoảng 90g), lá sen tươi 1 lá, thịt lợn 150-180g, Đậu xanh, lá sen đem rửa sạch, cho vào 3 bát nước, đun sôi, cho thịt lợn vào, tiếp tục đun nhỏ lửa cho đến khi còn khoảng 1 bát nước là được. Khi ăn cho vào 1 ít muối.

Công hiệu: Tiêu nóng, giải khát, thanh nhiệt giải độc, mát da, khỏi rôm sảy, ngứa ngáy.

52. MÚI BƯỞI NẤU VỚI MẬT ONG

Cách chế biến:

Lấy 500g múi bưởi, bỏ hạt, cho vào một ít rượu ngâm trong đêm, đậy kín. Sáng hôm sau, cho bưởi vào nồi đun nhỏ lửa cho đến khi khô cạn trộn vào 250g mật ong, quấy đều, rồi tắt lửa, để nguội cho vào lọ thuỷ tinh để ăn dần.

Công hiệu: Thanh nhiệt, tiêu đờm, giảm ho, nhuận phổi.

53. TRA TANG KÝ SINH, CÓ TÁC DỤNG BỔ GAN THẬN, MẠCH GÂN CỐT

Cách chế biến: Lấy 30-45g tang ký sinh, cho vào 2 bát nước sắc lấy nước uống (đun sôi nước, sắc trong 2o phút. Khi uống cơ thể cho đường vào nước).

Tang ký sinh có thể phối hợp với tục đoạn Cao Đông A sắc lấy nước uống, cũng có thể sắc với đương qui, rễ cây tử tô lấy nước uống.

Công hiệu: Bổ gan thận, điều hoà khí huyết, mạnh gân cốt. Phụ nữ bị động thai dùng bài thuốc này điều trị rất công hiệu.

54. HẠT DẺ NẤU THỊT ẾCH

Cách chế biến: Hạt dẻ 250g, luộc chín, bóc bỏ vỏ ngoài và màng nhân, thịt ếch 500g, (bỏ xương sống) chặt miếng, tẩm bột, dùng dầu ăn rán chín qua (không rán kỹ). sau đó cho vào vài lát gừng tươi, tỏi, một ít rượu, thịt ếch và 1 bát nước. Đun sôi trong khoảng 10 phút, có thể cho thêm một ít bột khiếm thực, một ít hành, quấy đều là ăn được.

Công hiệu: Bổ thận, mạnh gân cốt, những người thận hư sinh ra đau lưng mỏi gối, chân tay mệt mỏi chữa trị bằng bài thuốc này rất công hiệu.

55. MÃ LAN THẢO SẮC LẤY NƯỚC PHA ĐƯỜNG, CÓ TÁC DỤNG THANH NHIỆT, GIẢI ĐỘC, TIÊU VIÊM.

Cách chế biến: Mã lan thảo tươi 120g (nếu khô thì cần 60g) rửa sạch, cho vào 200ml nước, sắc kỹ lấy 45 ml nước, cho vào 1 ít đường, quấy tan, để nguội uống, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 15ml. Điều trị liên tục 6 ngày.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, tiêu viêm. Dùng chữa viêm khí quản mạn tính rất công hiệu

56. DƯA CHUỘT NẤU VỚI TRẦN BÌ, TÁO TẦU

Cách chế biến: Dùng 1-2 quả dưa chuột, 1 ít trần bì, một ít quả táo tầu, cho nước vừa đủ, sắc kỹ. Nếu muốn canh ngon, có thể cho

vào một ít xương lợn hoặc thịt lợn cùng dưa, trần bì, táo ninh nhừ. Nếu cho thêm 1 ít ý dĩ và đậu đỏ vào, ninh nhừ trong 3 tiếng, món canh này có tác dụng lợi tiểu, trừ thấp.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải khát, khỏi háo.

57. BA KÍCH HẦM RUỘT GIÀ LỢN, MÓN ĂN CÓ TÁC DỤNG BỔ THẬN DƯƠNG, MẠNH GÂN CỐT, TRỪ PHONG THẤP

Cách chế biến: Mỗi lần dùng 30g ba kích, 150-200g ruột già lợn. Trước hết đem ruột lợn rửa sạch, sau đó nhồi ba kích vào trong mật lợn. Hấp cách thuỷ ăn. Mỗi ngày ăn 1 lần, điều trị liên tục nhiều ngày.

Công hiệu: Bổ thận dương, mạnh gân cốt, trừ phong thấp. Dùng thường xuyên có tác dụng chữa trị chứng liệt dương, đau bụng lạnh, tiểu tiện liên tục, tử cung hư lạnh, phong hàn tê thấp, đau lưng mỏi gối v.v.. kinh nghiệm dân gian thường dùng bài thuốc này chữa bệnh sa tử cung.

58 SA NHÂN HẤP VỚI CÁ DIẾC

Cách chế biến: Cá diếc 1 con nặng khoảng 100-200g, sa nhân 3 g tán thành bột. Trước hết đem cá đánh sạch vẩy, mổ bỏ ruột, rửa sạch. trộn bột sa nhân với một ít muối, dầu rồi nhét vào trong bụng cá, dùng ít bột đậu bịt kín chỗ mổ bụng cá, cho cá vào bát đậy nắp kín, hấp cách thuỷ cho tới khi chín nhừ.

Mỗi ngày ăn 1 lần. Điều trị 3-4 lần sẽ có công hiệu.

Công hiệu: Điều hoà khí huyết, tì vị. Ăn thường xuyên sẽ có tác dụng điều trị chứng ăn uống khó tiêu, nghẹn nấc, phụ nữ bị động thai v.v...

59. HỒI HƯƠNG HẤP VỚI QUẢ CẬT LỢN

Cách chế biến: Lấy 2 quả cật lợn, 10g hồi hương, một ít muối quả cật bổ ra, rửa sạch, cho hồi hương và muối vào, hấp cách thuỷ.

Công hiệu: Ôn thận tán hàn, điều hoà vị khí. Ăn thường xuyên có tác dụng chữa trị chứng thận hư đau lưng, đau bụng lạnh, đau dạ dày v.v...

60 ĐỘC HOẠT SẮC VỚI ĐẬU ĐEN

Cách chế biến: Độc hoạt 10-20g, đậu đen 60g, cho vào 3-4 bát nước, sắc lấy 1 bát. Khi uống pha vào thuốc một ít rượu.

Công hiệu: Khử phong thấp, thông kinh lạc, tán hàn, giảm đau. Ăn thường xuyên có tác dụng chữa trị chứng phong hàn tê thấp, đau lưng mỏi gối, chân tay co quắp.

61. CHÁO GẠO TẺ, VỪNG SAO CHÍN

Cách chế biến: Vừng 120g, sao chín, trộn với 2 thìa to gạo tẻ, cho nước vừa đủ, nấu thành cháo. Khi ăn quấy vào ít đường.

Công hiệu: Nhuận tràng thông đại tiện, giảm khát

62. TRÀ HOA KIM NGÂN

Cách chế biến: Hoa kim ngân 15g, cho vào 1 bát rưỡi nước, đun sôi trong 10 phút, gạn lấy nước uống. Khi uống có thể quấy vào một ít đường.

+ Dùng 60g hoa kim ngân, cho vào 4 bát mía sắc cho đến khi còn 1 bát rưỡi, gạn lấy nước, cho 120g mật ong vào, đun sôi, để nguội, chứa vào bình thuỷ tinh để uống dần. Mỗi lần uống 2 thìa, uống với nước sôi.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, tiêu viêm, khỏi khát

63. HẠT CAM DẦU NINH VỚI TIM, PHỔI LỢN

Cách chế biến: Lấy 20 hạt cam dầu, đập dập, cho vào ninh nhừ với phổi lợn, tim lợn. Ăn cái, uống nước

Công hiệu: Chữa chứng ho, giải khát, tiêu đờm, giúp tiêu hoá tốt

64. LÊ, TÁO NẤU VỚI THỊT LỢN

Cách chế biến: Lấy 2 quả lê to, 120 - 160g thịt lợn, 4 quả táo tầu (liều lượng cho 1 người dùng). Đem lê rửa sạch, gọt bỏ vỏ, bổ mỗi quả làm 4 phần,

cho vào 2 bát nước, 4 quả táo nấu kỹ với thịt lợn cho đến khi còn 1/2 bát nước là được. Khi ăn cho vào 1 ít muối.

Công hiệu: Bổ âm khỏi háo, tiêu đờm, hạ hoả. Đối với các chứng táo bón, ho khan, họng khô do phế vị âm hư gây ra, dùng bài thuốc này điều trị rất công hiệu.

65. TRÀ ĐẢNG SÂM GẠO RANG

Cách chế biến: gạo rang 30g (thường dùng gạo ngon, sao vàng) đảng sâm 30g, cho 2 thứ vào 3 bát nước sắc kỹ lấy 1 bát nước.

Công hiệu: bổ trung ích khí, kiên tì hoà vị. Những người sau khi ốm cơ thể suy nhược hoặc người sau khi đẻ con thiếu tẩm bổ sinh ra khí huyết suy giảm, tì vị hư, dùng bài thốc này điều trị rất công hiệu.

66. LÁ NGẢI, TRỨNG GÀ, CÓ TÁC DỤNG ÔN KINH CẦM MÁU, TÁN HÀN TRỪ THẤP

Cách chế biến: Lá ngải 15g, trứng gà 2 quả, cho lá ngải vào 2 bát nước sắc kỹ lấy 1 bất nước, bỏ bã. Đập 2 quả trứng gà vào, đun sôi. Khi ăn có thể cho vào ít muối hoặc đường. Ăn liên tục từ 3 đến 5 thang sẽ có hiệu quả rất rõ.

Công hiệu : ôn kinh, cầm máu, tán hàn trừ thấp, an thai, giảm đau, Những người mắc chứng ho, nhiều đờm, hụt hơi, mệt mỏi, sợ lạnh, tim đập loạn nhịp, điều trị bằng bài thuốc này rất công hiệu. Nhưng cần chý ý: những người ho nhiệt không được dùng bài thuốc này.

67. CHÁO QUẢ VẢI, HOÀI SƠN, HẠT SEN GẠO TẺ

Cách chế biến: Quả vải khô 10 quả (bỏ vỏ, hạt). hoài sơn 15g, hạt sen 12g, gạo tẻ vừa đủ. Gạo vo sạch, cho gạo, hoài sơn, hạt sen vào 2 bát nước, đun sôi, sau đó đun nhỏ lửa cho đến khi thành cháo. Khi ăn có thể cho vào ít muối.

Công hiệu: Kiên tì, trừ tả. Những người cao tuổi đi tả nhiều, dùng bài thuốc này chữa trị có công hiệu.

68. NGƯU TẤT NINH VỚI THỊT LỢN, CÓ TÁC DỤNG THANH NHIỆT HẠ HOẢ, AN THẦN

Cách chế biến: ngưu tất 15g, thịt lợn muối (thịt lợn ướp muối trong 1 đêm) 120g, cho nước vừa đủ, ninh nhừ.

Công hiệu: Hạ hư hoả, chữa trị chứng hư hoả bốc gáy ra sưng phù chân răng, lở mép, mắt đỏ ngầu nhức đầu tức ngực, tim đập loạn nhịp, nằm ngồi không yên.

69. TIỂU MẠCH NẤU VỚI ĐẬU ĐEN

Cách chế biến: 1- Tiểu mạch 30g, đỗ đen 30g, cho vào 3 bát nước, nấu lấy nửa bát uống như uống nước chè.

2- Tiểu mạch, đỗ đen như trên, thêm vào 120g, thịt lợn nạc. Tất cả cho vào 2 bát nước, ninh nhừ cho đến lúc còn 1 bát là được. Những người sau khi ốm cơ thể duy nhược hay ra mồ hôi, vẫn dùng 30g tiểu mạch, 30g đỗ đen, thêm 5 quả táo tầu, nấu lấy nước uống.

Công hiệu: Những người cơ thể suy nhược, hay ra mồ hôi dùng bài thuốc này chữa trị, có tác dụng bổ máu bổ hư.

70. HẠNH NHÂN NẤU VỚI TRỨNG GÀ

Cách chế biến: Nam hạnh nhân 30g, bắc hạnh nhân 9g, cho hạnh nhân vào xay nghiền thành bột, hoà vào 1 bát nước, một ít đường trắng và đun sôi. Đập vào 1 quả trứng gà, tiếp tục đun sôi trong ít phút là được.

Công hiệu: Bổ phổi, giải khát, chữa ho, nhuận tràng thông đại tiện.

71. NGỌC TRÚC, BÁCH HỢP HẦM THỊT LỢN

Cách chế biến: ngọc trúc, bách hợp mỗi thứ 30g, táo tầu 5 quả, trần bì một ít, táo to 3 quả, thịt lợn 250g. Táo đem gọt vỏ, bổ thành miếng, bỏ hạt. Tất cả cho vào nước vừa đủ, đun nhỏ lửa, ninh nhừ trong 2 tiếng. Khi ăn cho vào ít gia vị.

Công hiệu: Nhuận phổi, mát tim, điều hoà ngũ tạng, giải khát.

72. HẢI SÂM HẦM THỊT DÊ

Cách chế biến: Thịt dê 500g, hải sâm 360g, hoài sơn 30g, khởi tử 24g, long nhãn 15g, gừng tươi 1 lát, cho thịt dê nhúng vào nước sôi cho hết mùi gây cho các vị thuốc vào nước vừa đủ, đun sôi, sau đó cho thịt dê, hải sâm vào, ninh nhừ, khi ninh dùng thìa to hoặc đũa quấy liên tục

Công hiệu: Dưỡng âm bổ thận, ích tinh dưỡng huyết. Những người sau khi đẻ con, cơ thể suy nhược, ăn rất tốt.

73. CƠM TẺ HẤP THỊT BÒ

Cách chế biến: Thịt bò tươi 200g, trứng gà 1 quả. Thịt bò thái miếng, một ít gừng tươi, hành băm nhỏ trộn đều thịt, trứng, gừng, hành, một ít bột đậu, muối, dầu.

Thổi cơm, khi nồi cơm sắp cạn nước, cho thịt đã trộn với trứng, hành, gừng. .. lên trên mặt nồi cơm. Đậy kín vung, đun nhỏ lửa, cho tới khi cơm chín, thịt chín là được.

Công hiệu: Vượng tì vị, bồi dưỡng cơ thể. Những người khí hư huyết nhược, ăn uống khó tiêu, tinh thần mệt mỏi và những người sau khi sinh đẻ, những người sau khi ốm dậy cơ thể chưa được bình phục dùng món ăn này rất công hiệu.

74. SÒ BIỂN, THẬN HẢI CẨU HẤP VỚI THỊT LỢN NẠC, MÓN ĂN BỔ THẬN TRÁNG DƯƠNG, MẠNH KHOẺ CƠ THỂ.

Cách chế biến: Dùng 1 quả thận hải cẩu, sò biển 2 lạng, thịt lợn nạc 100g. Đem các thứ rửa sạch, thái nhỏ, cho vào một ít gừng tươi, đựng trong 1 chiếc bát, đậy kín, hấp cách thuỷ trong 4 tiếng. Khi ăn cho vào một ít muối.

Công hiệu: Những người thận dương suy nhược sinh ra sớm già trước tuổi, đái nhiều, lưng gối đau mỏi, da nhợt nhạt, ăn món này thường xuyên rất công hiệu.

75. BƯỞI, TRẦN BÌ HẦM PHỔI LỢN - MÓN ĂN CÓ TÁC DỤNG NHUẬN PHỔI, THANH NHIỆT, GIẢM HO

Cách chế biến: Lấy 1 quả bưởi tươi, gạt bỏ vỏ, bỏ hạt, một ít trần bì để khô lâu ngày, cái phổi lợn (phổi lợn thái nhỏ, rửa sạch, vắt hết nước). Tất cả cho vào nước vừa đủ, ninh nhừ trong 2 tiếng. Khi ăn cho vào một ít muối.

Công hiệu: Giảm ho khỏi háo, chữa trị chứng ho do phổi háo, nóng rất công hiệu.

76. CỦ ẤU - MÓN ĂN CÓ TÁC DỤNG GIẢI NHIỆT ÍCH KHÍ, KIỆN TỲ

Cách chế biến: Củ ấu ăn tươi hoặc luộc chín ăn, cũng có thể chế biến thành bột hoà với nước sôi uống.

Công hiệu: Giải nhiệt, khỏi khát, ích khí kiên tỳ, lợi tiểu giải độc.

77. TẢO CAO NẤUVỚI THỊT LỢN - MÓN ĂN CÓ TÁC DỤNG BỔ PHẾ TRỪ THẤP, GIẢI ĐỘC TIÊU PHÙ.

Cách chế biến: Tảo cao (rau cao) khô 15 - 24g, thịt lợn 200g. Tất cả cho vào 2 bát nước, nấu kỹ còn lấy nửa bát. Khi uống cho ít gia vị.

Công hiệu: Chữa trị phù nề, sưng tuyến giáp trạng, niêm khí quản mạn tính, ho, bệnh lậu, bệnh phù chân.

78. THỊT GÀ MÁI HẤP RƯỢU NẾP - MÓN ĂN CÓ TÁC DỤNG BỔ TRUNG ÍCH KHÍ, KIỆN TỲ VỊ.

Cách chế biến: Lấy 5 quả táo tầu, bỏ hạt, 3 lát gừng tươi, 180 ml rượu nếp,

1 con gà trống khoảng 750g (giết thịt, làm sạch, chặt miếng). Tất cả đem hấp cách thuỷ trong 3 tiếng. Khi ăn cho vào 1 ít gia vị.

Công hiệu: Bổ trung ích khí, kiện tỳ vị, nhuận phổi, an thần.

79. SA SÂM NẤU VỚI TRỨNG GÀ - MÓN ĂN BỔ ÂM, MÁT PHỔI

Cách chế biến: Sa sâm 15g, rửa sạch, cho vào 2 bát nước, sắc kỹ cho đến khi còn 1 bát, lấy 1 quả trứng gà bóc bỏ vỏ (trứng gà đã được hấp cơm chín), thái miếng cho vào nồi thuốc sắc tiếp cho đến khi còn một nửa bát là được. Khi uống cho vào một ít đường trắng.

Công hiệu: Bổ âm mát phổi, chữa trị lao lực, ho sặc.

80. BỔ CỐT CHI, ĐỖ TRỌNG HẤP THẬN DÊ

Cách chế biến: Bổ cốt chi và đỗ trọng mỗi thứ 12g, quả cật dê 1 đôi, dịch hoàn dê 1 đôi. Thận dê đem bổ đôi, bỏ hết gân, rửa sạch, dịch hoàn dùng muối xát rửa sạch trộn thận, dịch hoàn dê với một ít nước gừng, rượu cho các vị thuốc vào 4 bát nước, sắc kỹ còn 2 bát gạn lấy nước, bỏ bã. Cho thận, dịch hoàn dê vào nước thuốc, đun nhỏ lửa cho đến khi còn 1 bát. Khi ăn cho vào 1 ít muối.

Cũng có thể, cho tất cả vào hấp cách thuỷ ăn. Khi ăn cho vào ít gia vị

Công hiệu: ích gan thận: những người thận dương suy sinh ra chứng đau lưng mỏi gối, tiểu tiện nhiều, chân tay mỏi mệt, giá lạnh dùng bài thuốc này điều trị rất công hiệu.

CÓ PHONG VỊ HẢI NAM

1. GÀ HẦM NƯỚC DỪA

Nguyên liệu: Gà non 1 con (khoảng 750g), 5 quả dừa, muối 5g, mì chính 7,5g, đường trắng 2,5g, hành 2 cây, hồ tiêu bột 0,1g, rượu phần (loại rượu ngon ở phần Dương, Sơn tây TQ) 75g, gừng thái nhỏ thành sợi 100g, dầu vừng 0,5g. Tinh bột 100g.

Cách chế biến: 1- Bổ quả dừa ra, gạn lấy nước, dùng dao nạo cùi dừa thành sợi, lấy khăn vải sạch, gói cùi dừa, ép lấy 100g nước dừa.

2- Đem mình chính, muối, đường, hành, gừng, hồ tiêu, rượu, dầu vừng trộn đều cho vào trong bụng gà ủ khoảng 20 phút.

3- Lấy khăn ủ sạch gói con gà lại, cho 1 ít cùi dừa (đã nạo thành sợi) lót dưới đáy nồi, đặt gói gà vào giữa, cùi dừa chèn xung quanh và phủ kín lên trên, tưới nước dừa vào, đun sôi, đậy kín, đun nhỏ lửa khoảng 15 phút cho đến khi thịt gà chín

4- Vớt gà ra đĩa to, xương xếp bên trong, thịt xếp bên ngoài thành hình con gà.

5- Cho dầu vào xoong đun sôi, đổ nước cùi dừa, bột ngọt, muối, tinh bột vào, quấy đều, thành nước sền sệt, tưới đều kín lên con gà.

Đặc điểm: Sữa dừa vị thơm, thịt gà ngậy, hợp khẩu vị, giầu dinh dưỡng, món ăn ngon bổ khí huyết.

2. VĂN XƯƠNG BÁCH TRẢM KÊ.

Nguyên liệu: Chọn 1 con gà béo (khoảng 1000g), gừng thái chỉ 100g, tỏi thái nhỏ 50g, hành 4 củ, hồi hương 2 quả, đường trắng 50g, muối 50g, mì chính 20g, quýt 4 quả, hạt tiêu (ớt) 2

quả, dầu vừng 2,5g, dầu lạc 2 thìa, khiếm thảo 4 cây, nước hầm thịt gà, xương gà 1 bát.

Cách chế biến: Gà mổ, rửa sạch, lấy ít muối, mì chính, đường xát trong ngoài con gà, cho vào trong bụng gà một ít gừng tươi giã nát, 2 hoa hồi hương (giã nát), 2 củ hành thái nhỏ, để trong 1/2 tiếng. Cho gà vào luộc chín kỹ. Dùng dầu lạc xào chín vàng tỏi, xát tỏi lên toàn thân con gà luộc, để nguội. Chặt thịt gà, xếp vào đĩa thành hình con gà như cũ, rắc hạt khiếm thảo hoặc rau vân anh thái nhỏ lên trên con gà, vắt nước quýt vào thịt gà; ớt đỏ tỉa thành hoa, hành củ thái nhỏ, gừng băm nhỏ rắc vào. Trộn một ít muối, dầu vừng, đường trắng, dầu lạc, đun sôi tưới lên đĩa thịt gà.

Đặc điểm: Mùi vị thơm ngon, giầu chất dinh dưỡng, Bổ khí huyết, tăng thể lực.

3. VỊT HẦM HẠT MÍT

Nguyên liệu: Một con vịt làm sạch lông, bỏ ruột, hạt mít 24 hạt, 12 múi mít, mì chính 5g, muối 2,5g, nước 150ml.

Cách làm: 1- Luộc chín hạt mít, bóc bỏ vỏ, lấy dầu rán qua

2- Hạt mít giã nát cho vào trong bụng con vịt, cho vịt vào nồi, nước vừa đủ, đậy kín, ninh nhừ, để cả con vịt lên đĩa to.

3- Đun sôi nước hầm vịt, cho vào ít mì chính dầu, bột quấy đều, dội lên con vịt. Cuối cùng xé múi mít thành sợi xếp xung quanh con vịt đã hầm.

Đặc điểm: Toàn bộ con vịt mầu vàng béo, hạt mít thơm bùi, thịt vịt nhừ, mềm, múi mít thơm, kích thích tiêu hoá dưỡng âm bổ hư, bồi dưỡng tăng thể lực.

4. VỊT HẤP LÁ SEN, HẠT SEN

Nguyên liệu: - Một con vịt béo, lá sen vừa đủ, hạt sen 50g, lạp xưởng, củ cải, nấm, quả mai (bỏ hột) vừa đủ.

Cách chế biến: Giết vịt, lọc bỏ xương. Trộn các vị thuốc với thịt vịt, lấy lá sen gói kín, hấp cho đến khi chín kỹ.

Đặc điểm: Món đặc sản quí, bổ máu, dưỡng âm bổ hư tăng thể lực.

5. VỊT NHỒI NẤM HƯƠNG, Ý DĨ

Nguyên liệu: 1 con vịt béo (bỏ xương còn khoảng 1250 g). ý dĩ 15g, thịt lợn nạc 150g, nấm hương vụ đông 50 g.

Cách chế biến: 1- Vịt làm sạch, lọc xương

2- ý dĩ, thịt lợn nạc, nấm hương cho vào trong bụng vịt

3- Cho vịt vào chảo dầu rán chín.

Đặc điểm: Thịt mầu vàng béo, vị thơm ngon hẹp khẩu vị, giầu chất dinh dưỡng, bổ âm dưỡng vị.

6. THỊT DÊ ĐÔNG SƠN

Nguyên liệu: Thịt dê 750g, tỏi 15g, gừng thái chỉ 15g, mì chính 3,5g, rượu ngon 10g, hương liệu 1,5g, bột hồ tiêu 2,5g, dầu lạc 40g, muối 7,5g, đậu phụ 100g

Cách chế biến : 1- Đem dê còn sống cắt tiết, lấy nước sôi làm lông, mổ bụng lấy ruột gan ra, rửa sạch sẽ, sau đó lọc xương lấy thịt.

2- Lấy thịt (có cả da) vừa đủ dùng, thái miếng, cho vào nước nóng già (60 - 70o) để rửa sạch máu và tẩy hết mùi gây, để ráo nước. Đem thịt ướp gừng, tỏi, mì chính, muối, rượu, hồ tiêu, hương liệu... trong khoảng 15 phút.

3- Cho dầu lạc vào đun sôi, đảo thịt vào xào thơm sau đó cho vào 1 ít nước, đậy vung, đun sôi trong 20 phút, tiếp tục cho thêm nước, đổ ngập thịt, đun sôi và cho đậu phụ vào, tiếp tục đun sôi trong 65 phút nữa là được.

Đặc điểm: Đặc điểm của dê Đông Sơn là da mềm, thịt dầy, ít mùi gây. Đây là đặc điểm của dê Đông Sơn, da mềm, vị thịt tươi ngon, không gây, nước trắng mầu sữa, đậm đà, hợp khẩu vị, có công hiệu ôn trung, bổ hư.

7. XÀO THỊT DÊ ĐÔNG SƠN

Nguyên liệu: Thịt dê 1000g, mì chính, muối vừa đủ, đường trắng 50g, dầu vừng 1,5g, bột hồ tiêu 0,25g, gừng tươi 150g, hành 6 củ, rượu Phần 2,5g, dầu 150g, nước, tỏi 100g....

Cách chế biến: 1 - Thịt dê đem thái miếng để ráo nước.

2- Phi hành, tỏi... thơm, cho thịt vào xào, cho ít nước, đun sôi trong 20 phút. Múc thịt ra đĩa to, cho dầu vừng... vào đun sôi kỹ cho nước đậu sệt, rưới lên trên đĩa thịt.

Đặc điểm: Món ăn đặc sản ở Vạn Ninh, khử hàn bảo ôn, ích dương bổ khí, món ăn có tiếng giầu dinh dưỡng.

8. THỊT DÊ ĐÔNG SƠN NẤU CA-RI

Nguyên liệu: Thịt dê ngon 400g, bột ca-ri 30g, sữa dừa (nước dưa) 25g, nước gừng 20g, bột ớt 1,5g, muối 4g, đường trắng 30g, mì chính 10g, bột 25g, rượu Thiệu (loại rượu ngon sản xuất ở Thiệu Hương, tỉnh Chiết Giang, TQ) 15g, tỏi 1g, dầu lạc 1000g, nước vừa đủ.

Cách chế biến: 1- Đem thịt dê nướng chín tái.

2- Đun sôi dầu, đảo thị xào chín, múc ra đĩa cho ca-ri, hành, tỏi, rượu, nước dừa, đường... một ít nước, đun sôi, nước đặc sánh, tưới lên đia thịt.

Đặc điểm: Khử hàn, bổ khí huyết, hương vị đặc biệt

9. THỊT LỢN SỮA QUAY KIỂU HOA HẠ

Nguyên liệu: 1 con lợn sữa đặc sản của Hải nam (khoảng 4kg), muối 60g, xì dầu 100g, tương vừng 5g, rượu trắng 1000g, vừng 50g, sò biển 50g, mỡ lợn 7,5g, hành tỏi, nấm, dầu vừng vừa đủ (trên đây là những nguyên liệu chính cần dự trữ để dùng) ngoài ra có thể chuẩn bị 300g giấm, 37g đường mạch nha, và nước.

Cách chế biến: 1- Đem lợn sữa chọc tiết, làm sạch lông, bỏ mật gan, rửa sạch, mổ lợn, rạch giữa đường xương sống (không đứt da lưng lợn), nhúng lợn vào nước lạnh khoảng 15 phút, sau đó treo lên cho ráo nước.

2- Trộn đều các loại nguyên liệu khác (muối, rượu, vừng, sò biển...) cho vào trong bụng lợn, để khoảng 90 phút, rồi nhóm lửa, đun sôi nhúng lợn vào, sau đó trộn đường mạch nha với giấm xát lên ngoài mặt da con lợn.

3- Treo lợn lên giá, đốt lửa quay cho đến khi thịt chín, da vàng sầm, bốc mùi thơm là được

Đặc điểm: Thơm ngon béo ngậy, mầu sắc đẹp, hợp khẩu vị, tăng thể lực.

10. MÓN CUA HOÀ LẠC

Nguyên liệu: Chọn cua biển béo, mẩy, cua cái

Cách chế biến: Chọn một vài con cua cái, rửa sạch bên ngoài, cho vào nồi, nước vừa đủ (nước không ngập mai cua), một ít muối, vài lát gừng, vài củ hành, đậy kín vung, đun sôi trong 15 phút, vớt cua ra, bóc bỏ yếm, để ráo nước, chặt cua xếp vào đĩa, chuẩn bị gia vị gồm: tỏi, gừng, muối, quýt, giấm, hồ tiêu, có thể thơm ớt.

Đặc điểm: Món ăn này chủ yếu nổi bật nguyên sắc nguyên vị món "Cua hoà lạc", thịt cua tươi thơm mầu hồng hoặc vòng như lòng đỏ trứng, chấm gia vị ngon, món ăn giầu dinh dưỡng, có công hiệu "bổ xương tuỷ, bổ gan âm, tăng dịch vị, bổ gân, sinh huyết, chữa mụn nhọt".

11. DẠ DẦY HẤP HỒ TIÊU KIỂU HẢI NAM

Nguyên liệu: 1 chiếc dạ dầy lợn (khoảng 1 kg) thịt thủ lợn 1,5kg, lưỡi lợn 1 chiếc (khoảng 250g), hồ tiêu 75g, muối 20g, mì chính 40g, đường trắng 10g, một ít tỏi, rượu phần.

Cách chế biến: 1- Đun dạ dày, thịt thủ, lưỡi lợn rửa sạch, (dạ dầy rửa sạch hết mùi hôi, không được làm thủng) thịt thủ làm sạch lông, lọc bỏ xương, lưỡi lợn cạo rửa sạch).

2- Hồ tiêu tán thành bột, trộn với muối, mì chính, đường, tỏi, rượu... ướp dạ dầy, thịt thủ và lưỡi lợn.

3- Cho thịt thủ, lưỡi lợn vào trong dạ dày, buộc kín vết mổ của dạ dầy, hấp trong khoảng 2 tiếng.

4- Đem ép nhẹ, để nguội trong khoảng 1 tiếng sau, thái thành từng khoanh xếp vào đĩa.

Đặc điểm: Món ăn ngon thơm ngậy, có phong vị đặc biệt; có tác dụng phòng chữa chứng hư hàn, kiên tì vị.

12. LỢN SỮA QUAY

Nguyên liệu: Một con lợn sữa nhỏ khoảng 6000g, bột ngũ hương, muối 50g, đường trắng 25g, mì chính 15g, giấm 100g, mật ong 30g, rượu trắng 15g, hành, nước gừng 15g.

Cách chế biến: Giết lợn, làm sạch lông, bỏ ruột gan, để ráo nước. Đem trộn ngũ vị, muối, rượu, hành, nước gừng gia vị... xát vào

lợn, ướp trong 1 tiếng, sau đó xát giấm, mật ong, rồi đem quay chín, da vàng sẫm, bốc mùi thơm.

Đặc điểm: Da thịt béo ngậy, thơm ngon. Món ăn bổ máu

13. BÁNH TÔM DỪA

Nguyên liệu: Tôm 12 con, cùi dừa thành sợi 15g, nhân bánh thập cẩm 200g, lòng đỏ trứng 50g, dầu lạc 100g,

Cách chế biến: Đem tôm bóc bỏ vỏ, rửa sạch, để ráo nước, băm nhỏ, trộn với cùi dừa..., làm thành những tấm bánh mỏng, dùng dầu lạc chiên vàng chín thơm.

Đặc điểm: Tạo hình đẹp, mùi vị thơm ngon, giầu dinh dưỡng, món ăn ngon bổ dưỡng.

14. BÁNH CUA

Nguyên liệu: cua Hoà Lạc 1500g (khoảng 6 con), sò biển 1500g (khoảng 12con) trứng chim cút 12 quả, mì chính 2,5g, muối 3 g, thịt mỡ 50g, bột ướt 25g, nước dừa 100g, trai biển 12 con, bột khô 150g, tôm giã nhuyễn 300g, nước vừa đủ.

Cách chế biến: - Đem tôm bóc bỏ vỏ, thấm khô, băm nát nhuyễn, trộn gia vị, ướp lạnh trong 2 tiếng.

- Đem cua luộc chín, gỡ lấy gạch cua, thịt của trứng chim cút luộc chín, bóc bỏ vỏ, sò biển rửa sạch, trai biển rửa sạch để ráo nước.

- Trộn thịt, gạch cua với trai biển, sò biển bột, nước dừa thịt... và làm thành chiếc bánh, nhúng vào tôm đã giã nát nhuyễn đều cho 12 bánh, trên mỗi bánh đặt 1 quả trứng chim cút.

Đun hấp chín. Sau cùng rắc bột khiếm thảo lên bánh.

Đặc điểm: Màu sắc đẹp, trừ nhiệt, làm tan u nhọt, mạnh xương cốt, món ăn mát bổi dưỡng làm cho cơ thể cường tráng.

15. THỊT CHÓ HẤP

Nguyên liệu: Thịt chó 3500g, dầu lạc 500g, vừng trắng 50g, tỏi 50g, gừng tươi 50g, mì chính 30g, đường trắng 25g, một ít xuyên tiêu, hồi, sa nhân, rượu 25g, bột 100g, dầu vừng 100g.

Cách chế biến: Thịt chó rửa sạch, thái miếng.

Phi hành tỏi thơm, cho thịt, rượu, đường gừng đảo đều cho đến khi thịt gần chín cho bột xuyên tiêu, quế, hồi, sa nhân, gừng, mì chính vào đảo đều. Gắp thịt ra xếp vào đĩa to, xếp bì xuống dưới, thịt lên trên, dàn đều đĩa thịt. Dùng một chiếc xoong cho nước, đun sôi, đem đĩa thịt cho hấp trong 20 phút. Đem đĩa thịt đã hấp úp lên đĩa khác, trên rắc bột vừng.

Đặc điểm: Giầu chất dinh dưỡng, phạm vi độc đao, chống lạnh làm nóng cơ thể. Món ăn quí có tác dụng tráng dương.

16. DỪA QUỲNH CHÂU

Nguyên liệu: Dừa 2 quả, chim bồ câu non 2 con, nước dừa 300g, thịt chân gà hun khói 15g, nấm hương vụ đông 25g, thịt lợn nạc 100g, muối, mì chính, gừng, rượu vừa đủ.

Cách chế biến: 1- Trước hết đem, cưa, bỏ vỏ gáo dừa, lấy cùi dừa giữ sao được hoàn chỉnh không vỡ. Trên bề mặt vỏ đen cùi dừa có thể khắc phong cảnh Hải Nam. Cưa cắt lấy nắp gáo cùi dừa, tạo thành 2 gáo cùi dừa có nắp đậy.

2- Chim bồ câu, làm sạch lông, bỏ ruột gan... Nhưng thịt chim và thịt nạc vào nước sôi khoảng 10 phút, rửa sạch.

3- Đem thịt chân giò, nấm rửa sạch, băm nhỏ với thịt nạc, làm thành viên, sau đó cho lẫn với thịt chim, trộn muối, gừng, mì chính, rượu hấp chín, rồi chia đều vào 2 gáo bằng cùi dừa, hấp tiếp 15 phút nữa. Cuối cùng đổ nước dừa vào đều 2 gáo cùi dừa.

Đặc điểm: Thịt chim non thơm, hương dừa hấp dẫn hợp khẩu vị, dễ ăn. Món ăn ngon có tác dụng bổ khí.

17. VIÊM CÁ MỰC HẢI NAM

Nguyên liệu: Cá mực tươi 500g, thịt lợn mỡ 100g, bột 15g bột mã thầy 10g, mì chính 10g, muối 5g, đường trắng 3g, bột hồ tiêu, dầu vừng vừa đủ.

Cách chế biến: 1- Đem thịt mỡ lợn rửa sạch, thái vụn cho vào ướp lạnh.

2- Cá mực bỏ nội tạng, rửa sạch, dùng vải sạch khô, thấm khô nước, thái nhỏ, xay thành bột nhuyễn, quấy đều với muối, mì chính

3- Quấy nước vừa đủ với bột, bột mã thầy, bột hồ tiêu, dầu vừng rồi cho bột cá vào quấy đều, cuối cùng trộn thịt mỡ thái vụn vào.

4- Đem vê thành từng viên và cho vào chảo dầu lạc đun sôi chiên ròn, vớt ra để nguội, xếp lên đĩa.

Đặc điểm: Giầu chất dinh dưỡng. Món ăn ngon có tác dụng làm cho cơ thể cường tráng.

18. MIẾN HẢI NAM

Nguyên liệu: Miến Hải Nam 2500g, lạc nhân 125g, tôm nõn tươi 125g, thịt bò khô 25g, vừng rang thơm 30g, củ tỏi 30g, dầu tỏi 350g, lạp xưởng thái nhỏ 40g, thịt bò tươi 250g, măng vụ đông thái chỉ 200g, rau giá đậu đen 50g, rau mùi 25g, dầu vừng 25g, bột sống 40g, hải tử 1500g, mì chính 20g, nước.

Cách chế biến: Cho hải tử vào nấu thành canh, miến Hải Nam dỡ từng bát co tỏi vào dầu phi bốc mùi thơm cho thịt bò vào đảo chín tái, cho tiếp dầu và măng vào xào chín, đổ nước đun sôi, cho gia vị, bột bò quấy đều, đun sôi tưới lên các bát miến. Sau đó trộn dầu tỏi, dầu vừng, lạc nhân, vừng, thịt, tôm, lạp xưởng xào chín, múc vào cả bát miến cuối cùng rắc ít rau mùi lên trên bát miến.

Đặc điểm: Thơm ngon hợp khẩu vị, có phong vị đặc biệt, giầu chất dinh dưỡng, món ăn ngon bổ dưỡng cơ thể.

19. CƠM KIM QUA BÁT BẢO

Nguyên liệu: Bí ngô 1 quả khoảng 3000g, gạo nếp 300g, hạt sen đã luộc chín, thịt mỡ lợn ướp đường, thái lát 75g, mứt bí đao 50g, táo tầu 30g, mứt quýt 15g, đường trắng 250g, bột đậu 75g, mỡ lợn 75g.

Cách chế biến: Đem quả bí ngô nguyên vẹn, lấy dao cắt đi 1/7 làm cho quả bí thành chiếc nồi, miếng bí cắt ra làm vung nồi, Dùng ít nước sôi cho vào trong quả bí, khoắng lên rồi gạn nước ra. Gạo nếp ngâm, vo sạch thổi thành xôi, trộn đường, mỡ lợn, xôi với nhau và cho vào trong quả bí.

Trộn hạt sen, táo, mứt quýt, bột đậu, thịt ướp đường... rải lên trên mặt cơm trộn đường lấy nắp đậy kín "nồi bí" để "nồi bí" lên lò hấp khoảng nửa tiếng là được.

Đặc điểm: Nồi cơm vàng đẹp hấp dẫn, mùi thơm ngọt ngậy, giầu chất dinh dưỡng, món ăn quí bổ dưỡng cơ thể.

Mục lục

TÓM TẮT NỘI DUNG 7

PHẦN I: ẨM THỰC - LIỆU PHÁP 9

1 - Chữa sốt cao, buồn nôn, khát nước 11
2 - Chữa sốt cao, sợ gió 13
3 - Chữa sốt nhẹ 14
4 - Chữa bốc nhiệt 16
5 - Chữa sốt rét 17
6 - Chữa ho ra máu 17
7 - Chữa thổ huyết, xuất huyết 21
8 - Chữa chảy máu mũi, viêm mũi 24
9 - Chữa đi ỉa ra máu 26
10 - Chữa đái ra máu 28
11 - Chữa chảy máu tử cung 30
12 - Chữa loét dạ dày và tá tràng 33
13 - Chữa đau vùng lưỡn 37
14 - Chữa đau khoang dạ dày 39
15 - Chữa đau bụng 42
16 - Chữa sa dạ dày 44
17 - Chữa buồn nôn, nôn mửa 45
18 - Chữa chướng bụng 48
19 - Chữa chữa táo bón 49
20 - Chữa viêm dạ dày cấp tính 53
21 - Chữa viêm ruột, viêm dạ dày mãn tính 56
22 - Chữa chứng ăn vào muốn nôn ra 62
23 - Chữa tì vị hư nhược 63

24 - Chữa lá lách phù thũng 64
25 - Chữa bệnh lỵ A-míp 64
26 - Chữa đi tả cấp tính 71
27 - Chữa đi ỉa chảy mãn tính 74
28 - Chữa bệnh bí đái 76
29 - Chữa sưng tấy tiền liệt tuyến 79
30 - Chữa bệnh đái nhiều 80
31 - Chữa bệnh nấc 84
32 - Chữa bệnh phù thũng 85
33 - Chữa bệnh hoàng đản 92
34 - Chữa cảm mạo, cảm cúm 96
35 - Chữa cảm nắng 104
36 - Chữa viêm khí quản cấp tính 106
37 - Chữa viêm khí quản mãn tính 108
38 - Chữa thở khò khè 118
39 - Chữa viêm phổi 127
40 - Chữa bệnh phổi 128
41- Chữa bệnh ho 129
42 - Chữa lao phổi 148
43 - Chữa viêm gan, lây cấp tính 152
44 - Chữa viêm gan mãn tính, xơ gan 155
45 - Chữa viêm túi mật và sỏi mật 160
46 - Chữa bệnh huyết áp thấp 162
47 - Chữa bệnh tim 163
48 - Chữa bệnh tim đập mạnh 166
49 - Chữa bệnh về chức năng tim 169
50 - Chữa chứng kiệt sức 171
51 - Chữa bệnh nhiều mỡ trong máu 171
52 - Chữa huyết áp cao 173
53 - Chữa tai biến mạch máu não 184
54 - Chữa bệnh động mạch vành tim 187

55- Chữa xơ cứng động mạch 189
56 - Chữa trúng phong 190
57 - Chữa thiếu máu 193
58 - Chữa suất huyết dưới da do giảm tiểu cầu 202
59 - Chống ung thư 206
60 - Chữa bệnh máu trắng 206
61 - Chữa viêm thận cấp 208
62 - Chữa viêm thận mãn tính 211
63 - Chữa lao thận 215
64 - Chữa đau lưng 216
65 - Chữa chứng nhiễm độc nước tiểu 224
66 - Chữa các chứng bệnh về hệ thống tiết niệu 225
67 - Chữa bệnh sỏi cơ quan tiết niệu 228
68 - Chữa bệnh đái đường 232
69 - Chữa bệnh bazođô đơn thuần và tuyết giáp trạng phát triển quá mức bình thường 240
70 - Chữa bệnh tràng nhạc, bướu cổ 243
71 - Chữa bệnh quai bị 246
72 - Chữa bệnh mất ngủ 247
73 - Chữa bệnh thần kinh suy nhược 251
74 - Chữa bệnh điên (bệnh cuồng) 256
75 - Chữa bệnh động kinh 257
76 - Chữa bệnh tâm thần phân liệt 260
77 - Chữa bệnh nói dom 261
78 - Chữa chứng giảm đường trong máu 263
79 - Chữa bệnh phù chân 263
80 - Chữa cơ thể suy nhược 264
81 - Chữa chứng tiêu hóa không tốt (khó tiêu) 272
82 - Chữa chứng không muốn ăn 277
83 - Chữa viêm mạch máu 278
84 - Chữa ngộ độc thức ăn 279

85 - Chữa bệnh chó dại 284
86 - Chữa viêm họng 284
87 - Chữa viêm Amiđan 291
88 - Chữa viêm khoang miệng 291
89 - Chữa hóc xương cá 292
90 - Chữa sợ lạnh 293
91 - Chữa đau răng 294
92 - Chữa viêm giác mạc và mềm nhũn giác mạc 298
93 - Chữa bệnh lòa 302
94 - Chữa bệnh mắt đỏ sưng đau 304
95 - Chữa bệnh thong manh 305
96 - Chữa bệnh đục thể tinh thể 306
97 - Chữa thị lực kém 307
98 - Chữa bệnh tai ù, điếc, nghễnh ngãng 308
99 - Chữa chứng hư thoát 309
100 - Chữa tóc bạc sớm 310
101 - Chữa nhức đầu 311
102 - Chữa tê liệt thần kinh mặt 314
103 - Chữa bệnh chóng mặt 314
104 - Chữa bệnh trĩ 317
105 - Chữa ra mồ hôi trộm 321
106 - Chữa bệnh phong thấp 325
107 - Chữa đau thần kinh tọa 329
108 - Chữa khản cổ mất tiếng 329
109 - Chữa bệnh di tinh 331
110 - Chữa bệnh vô sinh 339
111 - Triệt sản 339
112 - Phòng tránh thai 340
113 - Chữa viêm tinh hoàn 340
114 - Chữa liệt dương 341
115 - Chữa dương vật co rụt 347

116 - Chữa chứng đái són 348
117 - Chữa bệnh sốt rét 348
118 - Chữa sa nang và sưng đau bao dịch hoàn 351
119 - Chữa cổ họng khô nước bọt ít 353
120 - Chữa say rượu 354
121 - Chữa mụn nhọt, rôm sẩy, ghẻ lở 355
122 - Chữa rắn độc cắn 359
123 - Chữa tổn thương do ngã 360
124 - Chữa nấm ngoài da 361
125 - Chữa viêm da do dị ứng 361
126 - Chữa bệnh mề đay 363
127 - Chữa lở mồm 364
128 - Chữa gãy xương 365
129 - Chữa viêm tủy sống 365
130 - Chữa lao xương, khối u, bệnh kết hạch 366
131 - Chữa khối u 367
132 - Chữa bệnh uốn ván 367
133 - Chữa viêm ruột thừa cấp 367
134 - Chữa viêm màng não 368
135 - Chữa bệnh trùng hút máu 368
136 - Chữa mắt cá 369
137 - Chữa dị ứng sau chấn động ở não 369
138 - Chữa bệnh máu chậm đông 369
139 - Chữa vết vằn đỏ do dị ứng 370
140 - Chữa bệnh phong, viêm não B 370
141 - Chữa giun đũa, giun móc câu, sán dây 371
142 - Chữa viêm Amiđan cấp 373
143 - Chữa kinh nguyệt ra trước định kỳ 373
144 - Chữa kinh nguyệt ra sau định kỳ 374
145 - Chữa chứng chu kỳ hành kinh ra không ổn định 377
146 - Chữa chứng kinh nguyệt ra nhiều 378

147 - Chữa chứng kinh nguyệt ra ít 380
148 - Chữa chứng hành kinh đau 381
149 - Chữa chứng tắc kinh nguyệt 385
150 - Chữa chứng đảo ngược kinh nguyệt 392
151 - Chữa băng huyết 393
152 - Chữa kinh nguyệt không đều 395
153 - Chữa chứng bạch đới 396
154 - Chữa các chứng ốm nghén 401
155 - Chữa các chứng mang thai ăn ít, bỉ đái 405
156 - Chữa chứng táo bón khi mang thai 405
157 - Chữa chứng bệnh đẻ non do thói quen, đẻ non có triệu chứng báo trước 406
158 - Chữa đẻ khó 410
159 - Chữa động thai 411
160 - Chữa bệnh phù nề khi có thai 411
161 - Chữa chứng động kinh khi có thai 412
162 - Chữa chứng choáng ngất vì mất nhiều máu sau khi sinh đẻ 413
163 - Chữa chứng lên cơn sốt sau khi đẻ 414
164 - Chữa chứng sau khi đẻ máu đẻ chưa hết ra máu quá nhiều 415
165 - Chữa sau khi đẻ ra máu quá nhiều, sau khi đẻ thiếu sữa 417
166 - Chữa chứng sữa tự chảy ra ngoài 423
167 - Chữa bệnh sa tử cung 423
168 - Chữa vú mọc nhọt, viêm tuyến sữa 426
169 - Giải tỏa chứng bệnh ở thời kỳ sắp mãn kinh 428
170 - Chữa cơ thể suy nhược sau khi sinh đẻ 429
171 - Chữa sau khi sinh đẻ, tử cung phục hồi kém sau khi sinh đẻ bị phù nề 431
172 - Trợ sản. Chữa đau bụng sau khi sinh đẻ 431

173 - Chữa các chứng kiết ly, đau lưng, tụ máu, bí đái sau khi đẻ; chứng sốt hậu sản, phong sản hậu, co giật, thai chết trong bụng, sót nhau 432
174 - Thiếu dục vọng nữ tính 434
175 - Chữa bệnh sởi trẻ em 434
176 - Chữa bệnh thủy đậu trẻ em, bệnh ho gà 437
177 - Chữa bệnh quai bị 445
178 - Chữa chứng trẻ nhỏ bú khó 447
179 - Chữa bệnh cam tích trẻ em 447
180 - Chữa chứng trẻ em tiêu hóa kém, khóc đêm không bú, nôn trớ sữa, mồ hôi trộm 452
181 - Chữa chứng trẻ em sốt cao 454
182 - Chữa bệnh trẻ em ỉa chảy 456
183 - Chữa chứng trẻ em đái són 460
184 - Chữa trẻ em chậm lớn 462
185 - Chữa bệnh kinh phong 463
186 - Chữa thóp trẻ em không khép lại được, chữa bệnh còi xương trẻ em 464
187 - Chữa trẻ sơ sinh cảm mạo 465
188 - Chữa bệnh giun đũa, giun kim, giun móc câu, sán dây ở trẻ em 465
189 - Chữa trẻ em sốt nóng 469
190 - Chữa trẻ em tê liệt sau di chứng 469

PHẦN II: ĐIỀU DƯỠNG LIỆU PHÁP

1 - Món ăn bổ giải độc gan 475
2 - Món ăn bổ phòng chữa bệnh gan 476
3 - Món ăn bổ gan 479
4 - Món ăn bổ dưỡng phòng chứng bệnh tỳ vy hư nhược 480
5 - Món ăn bổ dưỡng kiện vị, khai vị 483
6 - Món ăn bổ dưỡng có tác dụng kiện tỳ, bổ âm, bổ vị, khí 485

7 - Món ăn bổ dưỡng giúp ích vị, sinh huyết 486
8 - Món ăn bổ dưỡng bổ tỳ, kiện vị 489
9 - Món ăn bổ dưỡng giúp kích thích ăn uống, khỏi loét dạ dày tăng cường khí huyết 489
10 - Món ăn bổ dưỡng, phòng cảm mạo 491
11 - Món ăn bổ dưỡng chữa trị sa dạ dày 491
12 - Món ăn bổ dưỡng điều trị kiết lỵ ỉa chảy kéo dài. viêm ruột 492
13 - Món ăn bổ dưỡng, chữa trị ỉa chảy, kích thích tiêu hóa 494
14 - Món ăn bổ dưỡng chữa tỳ vị hư, ỉa chảy 495
15 - Món ăn bổ dưỡng chữa trị bệnh trĩ chảy máu 496
16 - Món ăn bổ dưỡng chữa trị bệnh táo bón 497
17 - Món ăn bổ dưỡng nhuận tràng 498
18 - Món ăn bổ dưỡng chữa trị bệnh vàng da do viêm gan 499
19 - Món ăn bổ dưỡng kích thích ăn ngon miệng 500
20 - Món ăn bổ dưỡng có tác dụng trị liệu chứng buồn nôn, ngán ăn, ho 501
21 - Món ăn bổ dưỡng chữa trị bệnh nấc có đờm, bệnh ho do khí hư 502
22 - Món ăn bổ dưỡng có tác dụng chữa trị các chứng thở dốc, ho khan, ít đờm, thở hổn hển do cơ thể suy nhược lâu ngày 503
23 - Món ăn bổ dưỡng làm mát phổi, nhận phổi, sinh huyết 504
24 - Món ăn bổ dưỡng phòng chữa viêm khí quản thở khò khè 505
25 - Món ăn bổ dưỡng tiêu đờm phòng cảm mạo 506
26 - Món ăn bổ dưỡng phòng chữa bệnh di tinh, xuất tinh sớm 507
27 - Món ăn bổ dưỡng chữa bệnh liệt dương, thiếu khả năng tình dục, tinh dịch lỏng 509
28 - Món ăn bổ dưỡng phòng, chữa chứng sưng tấy tiền liệt tuyến ở người cao tuổi 510
29 - Món ăn bổ dưỡng phòng chữa tâm thần, thận kém 510

30 - Món ăn bổ dưỡng có tác dụng bổ thận 511
31 - Món ăn bổ dưỡng chữa trị tiểu tiện bất lợi 512
32 - Món ăn bổ dưỡng phòng, trị bệnh phù thũng 512
33 - Món ăn bổ dưỡng chữa trị bệnh phù khi mang thai 513
34 - Món ăn bổ dưỡng để phòng thiếu sữa, bạch đới quá nhiều sau khi đẻ nhức đầu do huyết hư 513
35 - Món ăn bổ dưỡng chữa trị chứng u buồn nữ tính, trừ phòng hàn cảm nhiệt 514
36 - Món ăn bổ dưỡng bệnh trẻ em còi xương 515
37 - Món ăn bổ dưỡng, chữa chứng thiếu máu, suy dinh dưỡng trẻ em 516
38 - Món ăn bổ dưỡng giúp trẻ em khỏe mạnh, phòng, chữa chứng trẻ em chậm lớn 517
39 - Món ăn bổ dưỡng giúp trẻ em phát triển trí tuệ, mau lớn 518
40 - Món ăn bổ dưỡng phòng, chữa chứng đau gân cốt chứng kinh phong ở trẻ em 518
41 - Món ăn bổ dưỡng phòng, chữa phong thấp 519
42 - Món ăn bổ dưỡng giúp thư giãn cơ bắp, sinh huyết 520
43 - Món ăn bổ dưỡng phòng chữa bệnh mề đay, đau mỏi lưng gối bạc tóc sớm 520
44 - Món ăn bổ dưỡng có tác dụng làm cho làn da đẹp. chữa trị vết chàm nâu trên da mặt phụ nữ 522
45 - Món ăn bổ dưỡng chữa trị thân thể gầy còm 523
46 - Món ăn bổ dưỡng chữa trị bệnh động mạch vành 524
47 - Món ăn bổ dưỡng giảm mỡ trong máu, giảm cô-lê-xtê-rôn 525
48 - Món ăn bổ dưỡng phòng tai biến mạch máu não, cầm máu 526
49 - Món ăn bổ dưỡng phòng trị xơ cứng động mạch, huyết áp thấp khí huyết đều hư 527

50 - Món ăn bổ dưỡng chữa trị cao huyết áp 527
51 - Món ăn bổ dưỡng bổ máu, chữa thiếu máu 528
52 - Món ăn bổ dưỡng chữa chứng tim đập loạn nhịp 531
53 - Món ăn bổ dưỡng chữa trị bạch cầu giảm, giúp tăng tuần hoàn máu 532
54 - Món ăn bổ dưỡng chữa thần kinh suy nhược 533
55 - Món ăn bổ dưỡng làm cho an thần 533
56 - Món ăn bổ dưỡng phòng chữa chứng đau nửa đầu do thần kinh 534
57 - Món ăn bổ dưỡng chữa trị u bướu nói chung và khối u dạ dày 534
58 - Món ăn bổ dưỡng phòng chữa u bướu gan, u bướu phổi, u bướu bàng quang, u bướu âm đạo 536
59 - Món ăn bổ dưỡng phòng trừ suy nhược cơ thể sớm, chống lão hóa tế bào sớm 537
60 - Món ăn bổ dưỡng cơ thể 539

II - ĐỒ ĂN NÊN KIÊNG

1 - Đồ ăn nên kiêng của người mắc bệnh thương hàn 541
2 - Đồ ăn nên kiêng của người mắc chứng bệnh lao phổi 542
3 - Đồ ăn nên kiêng của người mắc bệnh viêm gan lây, cấp 542
4 - Đồ ăn nên kiêng đối với những người viêm gan mạn tính và xơ tinh 543
5 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc bệnh sỏi mật và viêm túi mật 544
6 - Đồ ăn nên kiêng đối với người bị viêm tuyến tụy 545
7 - Đồ ăn nên kiêng đối với người lên cơn sốt 546
8 - Đồ ăn nên kiêng đối với bệnh đái đường 547
9 - Đồ ăn nên kiêng đối với người bị viêm dạ dày cấp 548
10 - Đồ ăn nên kiêng đối với người bị dạ dày mãn tính 549
11 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc chứng ỉa chảy cấp tính 550

12 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc bệnh ỉa chảy mạn tính 551
13 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc bệnh ỉa chảy dạng lên men 552
14 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc chứng bí đại tiện 552
15 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc chứng bệnh loét dạ dày do tiêu hóa 554
16 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc bệnh huyết áp cao 556
17 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc chứng bệnh về tim 557
18 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc bệnh viêm thận cấp tính 558
19 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc bệnh viêm thận mãn tính 560
20 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc chứng suy kiệt chức năng do thận cấp tính 560
21 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc chứng suy nhược chức năng thận mạn tính 562
22 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc chứng nước tiểu nhiễm độc 564
23 - Đồ ăn nên kiêng đối với người thiếu máu 565
24 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc bệnh phong thấp 567
25 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc chứng tê thấp 568
26 - Đồ ăn nên kiêng đối với người béo phì 569
27 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc chứng ung thư 571
28 - Đồ ăn nên kiêng đối với những người mắc chứng bệnh: cảm mạo, máu trắng viêm khí quản; nổi mẩn ngoài da 574
29 - Đồ ăn nên kiêng đối với những người mắc các chứng bệnh về bộ máy tiết niệu sỏi thận và người mắc bệnh tuyến giáp trạng phát triển quá mức bình thường 575

30 - Đồ ăn nên kiêng đối với những người mắc bệnh trúng phong, bệnh tâm thần 576
31 - Đồ ăn nên kiêng đối với những người mắc bệnh: kinh nguyệt không đều, người mắc bệnh động kinh 577
32 - Đồ ăn nên kiêng đối với những người mắc bệnh bạch đới, chứng buồn nôn của người mang thai, bệnh mất ngủ 578
33 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc bệnh đẻ non có triệu chứng báo trước, người bị phù nề khi mang thai 579
34 - Đồ ăn nên kiêng đối với người bị sốt sau khi sinh đẻ, người mắc bệnh ra máu nhiều sau khi sinh đẻ 580
35 - Đồ ăn nên kiêng đối với người mắc bệnh sau khi sinh đẻ thiếu sữa, những người sa tử cung 581
36 - Đồ ăn nên kiêng đối với trẻ em bị bệnh sởi, bệnh thủy đậu, bệnh ho gà 581
37 - Đồ ăn nên kiêng đối với bệnh quai bị, trẻ em cam tích, trẻ em ỉa chảy 582
38 - Đồ ăn nên kiêng đối với trẻ em mắc bệnh đái són, bệnh giun sán 583
39 - Đồ ăn nên kiêng đối với trẻ em mắc chứng nhiệt 584
40 - Thể chất thuộc dạng táo nhiệt; thường ít nước bọt, khát nước, thích ăn những thức ăn mát 584
41 - Thể chất thuộc dạng thấp nhiệt: thường dễ gây ra trạng thái huyết áp cao chứng viêm hoặc sưng tấy, lượng nước trong cơ thể quá nhiều, thích hợp dùng những đồ ăn, tính lương, tả, táo 585
42 - Thể chất thuộc dạng, táo, hàn: Dễ mắc các bệnh suy thoái, ho, lượng nước tiểu quá nhiều, táo bón v.v... Thích hợp ăn những đồ ăn có tính ôn, tả, nhuận 586
43 - Thể chất thuộc dạng thấp hầu: Thuộc loại dễ kích động, thường không có mồ hôi, đau thần kinh, thiếu máu, thích hợp ăn những đồ ăn, táo, ôn, tả. 587

44 - Chứng táo, nhiệt hư, thể chất thuộc loại háo nước, nói chung tương đối nhiều mồ hôi, khát nước, có khuynh hướng sinh ra bệnh đái đường, thích hợp ăn những đồ ăn lương, bổ, nhuận 588

45 - Thể chất thuộc chứng thấp, nhiệt, hư, thể chất thuộc loại tương đối dễ dị ứng, bình thường dễ bị chứng kiết lỵ 589

46 - Thể chết thuộc chứng táo, hàn, hư: thể chất thuộc dạng tương đối khô, háo, mồ hôi ra nhiều, thiếu máu, tinh lực suy giảm đái nhiều, luôn cảm thấy mệt mỏi, lui nhược, đái đường, lượng nước đái quá nhiều, dùng tính ôn, bổ, nhuận 590

47 - Thể chất thuộc dạng thấp, hàn, hư, hầu hết thuộc dạng hư nhược, kiết lỵ, bạch đới, sinh dục duy kiệt, sợ lạnh, đái dắt thích hợp ăn những đồ ăn thuộc tính táo, ôn, bổ 591

III - NHỮNG BÀI THUỐC HAY TĂNG TUỔI THỌ 592

IV - NHỮNG BÀI THUỐC LÀM CHO CƠ THỂ KHỎE ĐẸP

1 - Làm đẹp dung nhan 652

2 - Làm đẹp tóc 657

3 - Làm đẹp cơ thể 659

4 - Làm đẹp tiếng 663

V - NHỮNG BÀI THUỐC BỔ MỚI 665

PHẦN III: PHƯƠNG PHÁP BỔ DƯỠNG

I - NHỮNG BÀI THUỐC BỔ DƯỠNG HAY

1 - Phạm vi ứng dụng thức ăn bổ, thuốc bổ 703
2 - Bài thuốc bổ dưỡng dùng cho người bị cảm 704
3 - Bài thuốc bổ dưỡng chữa viêm họng mạn tính 705
4 - Bài thuốc bổ dưỡng hay của người cao tuổi 707
5 - Bài thuốc bổ dưỡng bệnh viêm khí quản mạn tính 709
6 - Phương thuốc bổ dưỡng cho bệnh lao phổi 716
7 - Phương thuốc bổ dưỡng cho bệnh đau tim 717
8 - Phương thuốc bổ dưỡng cho bệnh cao huyết áp 719
9 - Phương thuốc bổ dưỡng cho bệnh hạ huyết áp 722
10 - Phương thuốc hay để bồi dưỡng 723
11 - Phương thuốc hay bệnh thiếu máu 729
12 - Phương thuốc hay để bồi dưỡng chứng giảm bạch cầu 735
13 - Phương thuốc hay để bồi bổ viêm gan kéo dài và mãn tính 736
14 - Bài thuốc bổ chữa viêm gan, viêm dạ dày mãn tính 739
15 - Bài thuốc bổ dưỡng và chữa trị loét dạ dày và tá tràng 743
16 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh đường ruột mãn tính 745
17 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh bí đái tiểu tiện mạn tính 750
18 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh phù nước 754
19 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh phù nước 757
20 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh trĩ 759
21 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh rụng tóc 760
22- Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh di tinh, xuất tinh sớm, liệt dương 761
23 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh đái đường 775

24 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh đái nhiều 780
25 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh đau lưng và đau đầu gối 784
26 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh tự nhiên ra mồ hôi và ra mồ hôi trộm 792
27 - Phương thuốc bổ dưỡng sản phụ sau khi sinh nở 797
28 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh sản phụ sau khi sinh nở ít sữa 799
29 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh sa tử cung 801
30 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh đẻ non thành thói quen 803
31 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh đau thắt lưng 804
32 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh tỷ vị hư của trẻ em 805
33 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị các loại bệnh đau bụng 806
34 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh xuất huyết và xuất huyết dưới da 807
35 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh mắt mờ 808
36 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh sưng phổi, loét dạ dày khản tiếng, động thai, đái buốt 810
37 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh vàng da, tắc kinh nguyệt, nôn mửa tim đập loạn nhịp 811
38 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh váng đầu, hoa mắt 813
39 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh khát nước 816
40 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh thận, tì, vị hư 817
41 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnh bạc tóc sớm 819
42 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị chứng khí âm suy 820
43 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa trị bệnhkhông muốn ăn 822
44 - Phương thuốc bổ dưỡng và chữa bệnh suy nhược cơ thể ăn xong bụng trướng, ho. 824

II - PHƯƠNG THUỐC BỔ TRƯỜNG THỌ

1 - Phương pháp bổ dưỡng mùa xuân 830
2 - Phương pháp bổ dưỡng mùa hạ 831
3 - Phương pháp bổ dưỡng mùa thu 833
4 - Phương pháp bổ dưỡng mùa đông 835
5 - Món ăn phổ thông trường thọ 839
6 - Rượu thuốc trị bệnh làm cho cơ thể khỏe mạnh 840

III - NHỮNG MÓN ĂN NGON BỔ DƯỠNG CƠ THỂ 846

IV - NHỮNG MÓN ĂN QÚY BỔ DƯỠNG CÓ PHONG VỊ HẢI NAM 872

ÂU ANH KHÂM

999 BÀI THUỐC DÂN GIAN GIA TRUYỀN

- 200 BÀI THUỐC PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH
- 399 MÓN ĂN BÀI THUỐC NÊN ĂN, NÊN KIÊNG ĐỂ CHỮA BỆNH VÀ BỒI DƯỠNG CƠ THỂ
- 400 BÀI THUỐC BỔ, KÉO DÀI TUỔI THỌ



GIÁ: 150.000Đ