

THỰC NHÂN

LÔ HỒI

[NHA ĐAM] VỊ THUỐC NHIỀU
CÔNG DỤNG



NHÀ XUẤT BẢN **PHƯƠNG ĐÔNG**

LÔ HỘI (NHA ĐAM)
vị thuốc nhiều công dụng

THỰC NHÀN

LÔ HỘI (NHA ĐAM)
vị thuốc
nhiều công dụng

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

LỜI NÓI ĐẦU

Lô hội là loài thực vật dùng làm thuốc được nhiều người biết đến. Ở châu Phi, cây lô hội được sử dụng đã hơn 3500 năm nay, người ta dùng nó để chữa rất nhiều bệnh. Lô hội còn được dùng làm mỹ phẩm dưỡng da và tóc, đồng thời cũng được trồng để làm cảnh.

Cây lô hội có rất nhiều công dụng, có nhiều thành phần chứa trong lô hội cho đến ngày nay con người vẫn chưa tìm ra, cho nên người ta gọi nó là “thực vật thần bí”.

Cây lô hội ngày nay được trồng và sử dụng rộng rãi, rất nhiều nước trên thế giới đều đẩy lên phong trào sử dụng lô hội. Nhưng về công dụng của nó và cách sử dụng như thế nào cho đúng, thì ít ai hiểu rõ. Có người do sử dụng lô hội không đúng cách, chẳng những không mang lại hiệu quả như mong muốn, ngược lại còn gây ra hiệu quả không tốt, khiến bệnh tình càng nặng thêm.

Ở cuốn sách này giới thiệu tương đối đầy đủ về thành phần của cây lô hội, cách trồng, công dụng và cách dùng. Trong đó có nêu phương pháp sử dụng lô hội làm đẹp cơ thể và chữa trị các bệnh về đường tiêu hóa, bệnh đường tiết niệu, bệnh đường hô hấp, bệnh về thần kinh, bệnh tim mạch, bệnh ngoài da. Ở chương cuối có giới thiệu những món ăn từ lô hội. Qua đó giúp mọi người nắm hiểu thêm về công hiệu và cách sử dụng loại “thực vật thần bí” này.

Tác giả

Chương I

LÔ HỘI - LOẠI THỰC VẬT MÀU XANH KHÔNG NGỪNG THU HÚT SỰ TÌM TÒI CỦA CON NGƯỜI

PHẦN I: Loại thực vật màu xanh thần bí

Lô hội là một loại thảo dược dân gian được ứng dụng rộng rãi. Cách đây mấy ngàn năm về trước, Lô hội đã được xem là “thực vật thần bí” vừa dùng để trị bệnh, dưỡng nhan sắc, lại được trồng để làm cảnh.

Ngày nay rất nhiều nước trên thế giới đều đẩy lên phong trào sử dụng Lô hội. Lô hội ngày càng được mọi người coi trọng, bởi nó có rất nhiều công dụng. Lô hội có thể trị các bệnh thông thường như táo bón, viêm ruột, viêm dạ dày, viêm gan, nhức đầu, cảm mạo, ngoài ra còn chữa các vết thương như xây xước, bong tẩy, bỏng.

Ngày nay, mức sống của người dân ngày càng nâng cao, ý thức bảo vệ sức khỏe càng được quan tâm, các loại thực phẩm bảo vệ sức khỏe cũng ngày càng xuất hiện nhiều ở trên thị trường, trong đó có một số loại thức uống được chế biến từ cây Lô hội, còn gọi là nha đam, được nhiều người ưa chuộng.

Tuy có rất nhiều chuyên gia đi sâu phân tích nghiên cứu cây Lô hội, nhưng cũng chỉ khám phá ra được một phần rất nhỏ. Cho đến nay thành phần của cây Lô hội vẫn đang tiếp tục được nghiên cứu.

Cây Lô hội không chỉ chứa thành phần phức tạp, mà chủng loại cũng rất phong phú. Lô hội có đến hơn 300 loại, nhưng thực sự để dùng làm thuốc thì không nhiều. Có bốn loại Lô hội dùng làm thuốc thông dụng là: Aloe vera, Aloe ferox, Aloe arborescens, Aloe perryi.

1. Aloe vera: Có nguồn gốc ở quần đảo Tây Ấn độ và Bắc Phi. Ngày nay loại Lô hội này được phân bố ở nhiều nước trên thế giới. Loại này lá màu vàng nâu hoặc đỏ nâu, không trong suốt.

2. Aloe ferox: Loại Lô hội này có nguồn gốc ở miền Nam Phi. Lá màu đen nâu hoặc xanh nâu, chất nhựa bên trong, khi khô vỡ ra có màu óng ánh như thủy tinh. Phiến lá mỏng, có dạng hơi trong suốt, có mùi hơi đặc biệt.

3. Aloe arborescens: Loại Lô hội này mọc nhiều ở vùng Nam Phi nóng nực, cũng có thể sống và phát triển mạnh ở những vùng giá rét, sức chịu đựng rất mạnh, rất dễ trồng. Loại Lô hội này được công nhận là dùng thuốc tốt nhất. Qua nghiên cứu cho thấy nó có

chứa nhiều thành phần hữu hiệu. Lá của nó có thể ăn sống, vắt nước uống hoặc nấu ăn; ngoài ra còn dùng để chế biến thành các loại thức uống hoặc mỹ phẩm.

4. Aloe perryi: Loại Lô hội này mọc nhiều ở vùng đảo Socotra và miền Đông châu Phi. Lá của nó không có hình dáng nhất định, có màu đen nâu hoặc vàng nâu. Lá dễ vỡ, chất nhựa bên trong khi khô vỡ vụn có màu óng ánh như thủy tinh.

Cây Lô hội khả năng chịu đựng rất mạnh, rất dễ trồng, sinh sản nhanh, dễ dàng thích ứng ở trong môi trường mới. Cây Lô hội do sống lâu đời ở trong sa mạc nên lá của nó trở thành hình dáng như hôm nay.

Cây Lô hội sống cần lượng nước không nhiều, nên quên tưới nước cũng không sao, nhưng nếu tưới nước nhiều quá cây sẽ bị úng và chết.



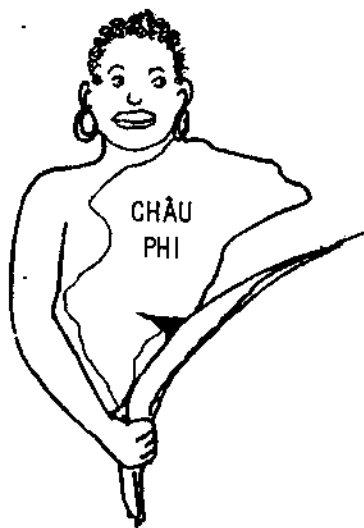
Cây Lô hội không cần tưới nhiều nước

PHẦN 2: Nguồn gốc của cây Lô hội

Cây Lô hội có nguồn gốc ở châu Phi. Từ “Lô hội” bắt nguồn từ tiếng Ả-Rập là “aneh”, có nghĩa là “vị đắng”.

Cây Lô hội vốn mọc ở vùng đất châu Phi đầy khắc nghiệt, sinh sản nhanh, mọc thành đám, sức chịu đựng rất mạnh, có thể chịu được cái nóng của miền sa mạc.

Cách đây 4000 năm về trước, người dân châu Phi đã dùng Lô hội làm thuốc xổ. Ở phương Tây từ trước thế kỷ 15 trước Công nguyên, cây Lô hội đã được dùng làm thuốc chữa các loại bệnh, và được liệt vào phương thuốc dân gian.



Cây Lô hội có nguồn gốc ở châu Phi

Tương truyền rằng nữ hoàng Ai Cập huyền thoại Cleopâtre từng dùng Lô hội làm mỹ phẩm dưỡng da và tóc, giữ cho da trắng mịn và tóc mượt.

Lô hội được dùng làm thuốc từ xưa, nhưng về thành phần của nó thì ít ai biết. Dân gian thường dùng Lô hội làm thuốc xổ, an thần và giảm đau. Đến thời đại La Mã, cây Lô hội được ghi vào trong “Tân Ước Thánh Kinh”. Đến thế kỷ 16, cây Lô hội bắt đầu xuất hiện chính thức ở trên các tài liệu y học. Trong bộ “Hy Lạp Bản Thảo” có nêu: “Lô hội có tác dụng tiêu viêm, gây ngủ. Tăng cường thể lực, làm sạch dạ dày, dùng với liều lượng hai muỗng, uống kèm với nước. Ngoài ra còn trị các bệnh như hoàng đản (vàng da), bệnh về da, và đập té ngã chấn thương, rụng lông tóc.”

Lô hội là một loài cây sống nhiều năm, thuộc họ Hành, có tác giả ghi họ Lô hội hoặc họ Bách hợp. Thân ngắn, thô to, lá mọc từ gốc, tạo thành cụm, lá dày, mọng nước, không cuống, mép có răng cưa thô, cứng, đầu nhọn, có những đốm trắng trên lá. Phiến lá dài 30 - 60 cm, rộng 3 - 7 cm, dày 1 - 2cm. Cây nở hoa vào tháng 9 - 11, cán hoa cao đến 1 mét, ở trên mang một chùm hoa màu vàng nhạt, hình ống, rủ xuống.

Cây Lô hội có chủng loại phong phú, thành phần phức tạp. Ngày nay tuy khoa học phát triển, nhưng cũng chỉ nghiên cứu và phát hiện một phần rất nhỏ về thành phần của Lô hội.

Hiện nay, ở cây Lô hội có hai thành phần chính được mọi người công nhận đó là Aloin và Aloe-emodin. Hai thành phần này cũng là hai chất chính làm cho Lô hội có vị đắng. Aloin là thành phần chủ yếu của Lô hội,

chiếm tỉ lệ từ 10 - 20%, còn Aloe-emodin là do Aloin ở trong không khí oxy hóa mà tạo thành.

Hai vị Lô hội và Đại hoàng có một đặc trưng chung, đều có vị đắng, trị chứng táo bón rất hữu hiệu, dùng sống với liều cao có tác dụng tẩy mạnh.

Ai cũng biết rõ dùng thuốc phải đúng lúc, đúng bệnh, đúng liều lượng mới đem lại hiệu quả tốt, sử dụng Lô hội cũng không ngoại lệ. Nếu sử dụng không đúng cách sẽ có hại. Vì dược tính của Lô hội rất mạnh, nếu dùng quá liều có thể gây sưng huyết vùng chậu, làm tăng co bóp tử cung, gây trụy thai, do đó những người bị bệnh cơ quan sinh dục hoặc phụ nữ thời kỳ mang thai và ở thời kỳ hành kinh không được dùng Lô hội.

Các bác sĩ ở Nhật Bản phân tích thành phần của Lô hội ra làm 3 loại: Aloesin, Aloecin, Aloenin. Ngoài ra còn tìm ra một số thành phần khác.

Các chuyên gia y học của các nước trên thế giới còn phát hiện trong Lô hội có các thành phần sau:

- (1) Loại vitamin: A, B1, B2, B6, B9, B12, C, E.
- (2) Loại đường: Galactose, Mannose, Glucuronic.
- (3) Loại men: Catarase, Alimase, Oxydase, Amirase.
- (4) Khoáng chất: Kẽm, magne, sắt, natri, canxi, mangan.
- (5) Loại acid amin: Alanine, Asparagin, Glycine, Hystidin, Isoleucine, Leucine, Lysine, Methionine, Phenylalanine, Tryptophan, Thyroxin, Valine.

(6) Các thành phần khác: Chrvjamin, Chirsofun, Isobabaloin, hormon thực vật, diệp lục tố, chất hoạt tính sinh lý, Saponin.

Khoa học ngày nay tuy đã phân tích ra những thành phần hữu hiệu trên, nhưng do tính phức tạp của cây Lô hội, vẫn có rất nhiều thành phần chưa phát hiện ra.

Theo Đông y, Lô hội vị đắng, tính lạnh, đi vào 3 kinh can, vị, đại trường. Có tác dụng thanh nhiệt, giáng hỏa, thanh can, thông tiện, tẩy giun đũa, điều kinh. Trị các chứng táo bón, ruột, dạ dày, can đởm thực nhiệt, thần chí không yên, hồi hộp, đau mắt đỏ.

PHẦN 3: Cách sử dụng Lô hội

Lô hội được ứng dụng rộng rãi, trị được nhiều loại bệnh. Phương pháp sử dụng cũng không giống nhau. Đại thể chia làm 2 cách là dùng ngoài và dùng trong.

I. DÙNG NGOÀI

Lô hội có tác dụng sát khuẩn, tiêu viêm và dưỡng da, nên có thể dùng ngoài để điều trị các bệnh ngoại thương, bệnh về da, đồng thời còn dùng làm mỹ phẩm dưỡng da. Về dùng ngoài có 3 phương pháp chính là ngâm, bôi và đắp.

1. Phương pháp ngâm:

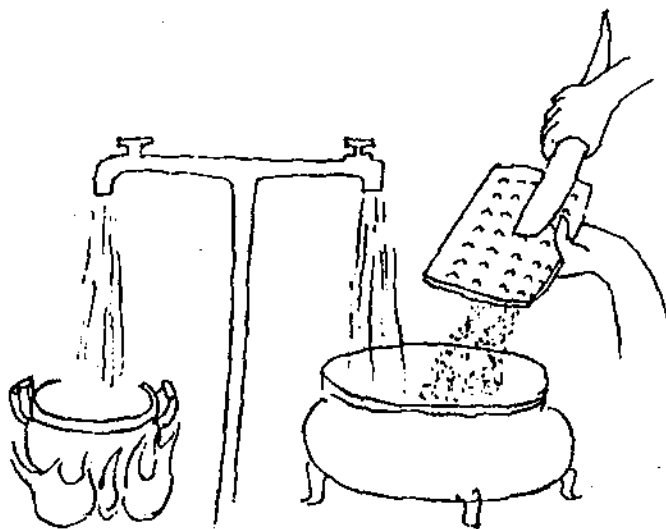
Lá Lô hội mài vụn, đựng vào trong túi vải, bỏ ngâm trong nồi nước lạnh khoảng 20 phút, sau đó đun

nóng cho Lô hội thấm ra trong nước. Dùng nước này để tắm gội.

Ngoài ra có thể dùng 1 muống nước Lô hội hòa vào trong nước, rồi chế thêm nước nóng vào tắm gội.

Nếu sử dụng thường xuyên sẽ có tác dụng làm mượt da, trừ vết nám.

Lô hội còn dùng làm mỹ phẩm dưỡng da. Dùng lá Lô hội rửa sạch, giã vắt lấy nước, thoa lên da, giúp cho da trắng mịn.



Lô hội mài vụn, bỏ ngâm trong nước lạnh.
Sau đó đun nóng, dùng để tắm gội.

2. Phương pháp bôi chỗ đau:

Thời Ai Cập cổ đại người ta thường dùng lá Lô hội để trị các bệnh viêm mũi, viêm miệng, sưng tấy, trùng cắn. Dùng nước Lô hội bôi lên chỗ đau, đem lại hiệu quả tốt. Ngày nay người ta còn nghĩ ra nhiều cách bôi đắp khác:

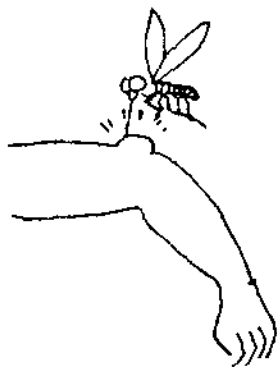
Nếu bị viêm hoặc bị vết thương nông ở da, dùng lá Lô hội cắt thành lát, gọt bỏ lớp vỏ ngoài, lấy lớp nhựa bên trong ướp đá cho lạnh rồi đắp trực tiếp lên chỗ đau.

Nếu chỗ đau nằm ở trong mũi, miệng hoặc tai không thể đắp trực tiếp, tốt nhất nên dùng tăm bông chấm nước Lô hội bôi lên chỗ đau.

Nếu chỗ đau nằm ở vùng da non, nên dùng một ít nước sạch hòa nước Lô hội cho loãng ra để bôi lên chỗ đau.

Nếu bị sưng tấy ở mặt, bị mụn trứng cá hoặc da thô ráp, có thể dùng nước Lô hội bôi trực tiếp lên da (tùy theo từng vùng da để sử dụng).

Nếu da có phản ứng dị ứng với nước Lô hội như ngứa ngáy, châm chích, thì phải lập tức ngưng sử dụng. Nếu da bị dị ứng mà vẫn tiếp tục sử dụng, thì sẽ làm cho da càng thêm thô ráp. Khi dùng nước Lô hội bôi trực tiếp lên mặt phải chú ý phản ứng của da, sử dụng thận trọng.



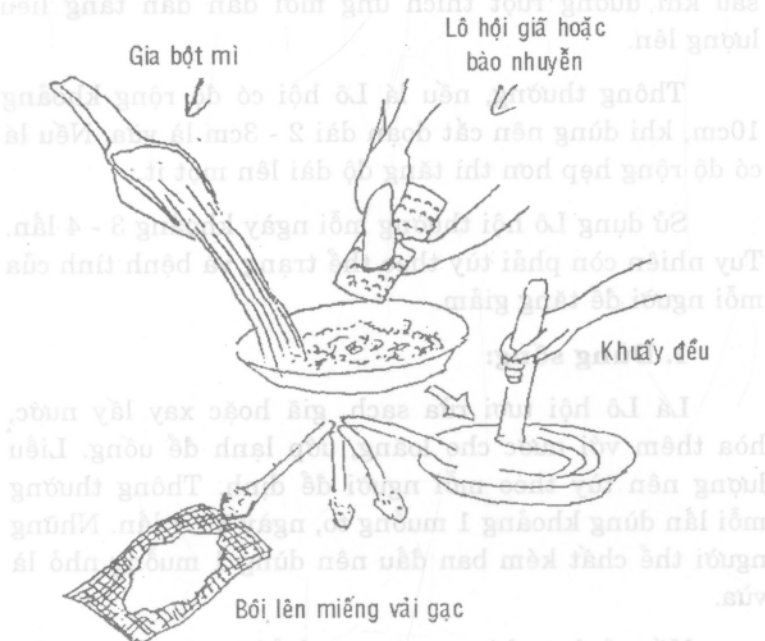
Lô hội trị trùng cắn, muỗi đốt, da sưng tấy,
viêm mũi rất hữu hiệu.

3. Phương pháp đắp dán:

Lá Lô hội cũng có thể chế thành cao bôi lên miếng vải để đắp dán chỗ đau. Cách làm như sau:

Lá Lô hội tươi rửa sạch, gọt bỏ gai ở hai bên mép lá, giã nhuyễn, có thể gia thêm một ít bột mì, trộn đều, bôi lên trên miếng vải gạc rồi đắp dán ở chỗ đau, dùng dây buộc cố định. Hoặc đem ướp lạnh rồi sử dụng, như vậy sẽ khiến chỗ đau có cảm giác mát lạnh dễ chịu. Đắp dán đến khi thuốc khô thì thay miếng thuốc khác, dùng liên tục vài ngày sẽ đỡ sưng đau.

Phương pháp đắp dán này dùng thích hợp cho các trường hợp bị trùng cắn, bị các vết thương, sưng tấy ở tay chân.



II. DÙNG TRONG

Sử dụng Lô hội nên căn cứ thể trạng và bệnh tình mỗi người để định. Lô hội có tác dụng tẩy khá mạnh, nếu dùng quá nhiều có thể bị ỉa chảy. Tùy theo từng người mà dùng, có người chỉ dùng một đoạn lá Lô hội vài phân cũng bị ỉa chảy, có người dùng cả lá cũng không sao.

Khi sử dụng Lô hội, quan sát thấy đi ngoài phân vẫn bình thường là được, nếu bị tiêu chảy thì nên giảm bớt liều lượng. Ban đầu nên sử dụng với liều lượng ít,

sau khi đường ruột thích ứng mới dần dần tăng liều lượng lên.

Thông thường, nếu lá Lô hội có độ rộng khoảng 10cm, khi dùng nên cắt đoạn dài 2 - 3cm là vừa. Nếu lá có độ rộng hẹp hơn thì tăng độ dài lên một ít.

Sử dụng Lô hội thường mỗi ngày khoảng 3 - 4 lần. Tuy nhiên còn phải tùy theo thể trạng và bệnh tình của mỗi người để tăng giảm.

1. Dùng sống:

Lá Lô hội tươi rửa sạch, giã hoặc xay lấy nước, hòa thêm với nước cho loãng, ướp lạnh để uống. Liều lượng nên tùy theo mỗi người để định. Thông thường mỗi lần dùng khoảng 1 muống to, ngày 3 - 4 lần. Những người thể chất kém ban đầu nên dùng 1 muống nhỏ là vừa.

Nếu sử dụng hàng ngày, có thể hòa chung nước Lô hội với các loại thức uống khác để giảm vị đắng, dễ uống. Tuy nhiên, hòa chung như vậy hiệu quả của thuốc sẽ giảm.

Nước Lô hội bỏ cất trong tủ lạnh bảo quản được 1 tuần.

Lá Lô hội cũng có thể ăn sống. Lá Lô hội gọt bỏ vỏ ngoài, rửa qua nước cho bớt đắng, ăn kèm với các loại trái cây khác. Nếu muốn cho thuốc phát huy hiệu quả tốt thì tốt nhất không nên gia đường cát và mật ong. Những người bị loét dạ dày hoặc tá tràng nên dùng thận trọng, không nên để cho ruột hoặc dạ dày bị kích

thích mạnh bởi vị đắng của Lô hội, cũng không được để xảy ra hiện tượng tiêu chảy.

Lá Lô hội ban đầu ăn cảm thấy đắng khó chịu, nhưng qua một thời gian sẽ quen.

Sử dụng lá Lô hội nên chọn những lá to dày chứa nhiều nước là tốt, những lá non hiệu quả sẽ kém hơn. Lá Lô hội cắt xong nếu sử dụng không hết, phần còn lại cắt để dùng lần khác, nếu mùa đông thì cắt ở nơi khô ráo thông gió, mùa hè có thể cắt ở trong tủ lạnh. Chỉ cần lá không bị hư thối, vẫn sử dụng tốt.

2. Dùng bột Lô hội:

Lá Lô hội dùng chế thành dạng bột để sử dụng, tuy hơi tốn công, nhưng đem lại tiện ích rất lớn. Khi đi làm hoặc đi công tác xa có thể mang theo bên mình để dùng.

Bột Lô hội cất giữ ở môi trường nhiệt độ thấp, thời gian bảo quản đến 2 - 3 tháng.

• **Cách chế biến bột Lô hội như sau:** Lá Lô hội gọt bỏ gai ở hai bên mép, rửa sạch, cắt lát mỏng, phơi hoặc sấy khô, tán bột, đựng vào trong bình sạch, đậy kín nắp, cất dùng dần.

Khi dùng, hòa bột Lô hội với nước để uống. Cũng có thể hòa bột Lô hội với thức uống khác để uống. Mỗi ngày 1 muỗng nhỏ, chia làm 3 - 4 lần.

3. Dùng chín:

Cách dùng này thích hợp cho trẻ em, người già hoặc những người thể chất hư nhược. Lô hội qua quá trình nấu chín vị đắng sẽ giảm đi, hiệu quả của thuốc

cũng không mạnh bằng dùng sống. Nước Lô hội nấu chín không nên uống quá nhiều.

Cách chế biến như sau: Lá Lô hội gọt bỏ gai, rửa sạch, cắt lát mỏng cho vào nồi, đổ lượng nước bằng với lượng nước Lô hội, nấu chín. Nồi để nấu phải sử dụng nồi sành, không nên dùng nồi sắt, nồi đồng hay nồi thủy tinh.

Khi nấu, ban đầu dùng lửa lớn đun sôi, rồi hạ lửa nhỏ nấu tiếp khoảng 30 phút, lúc này chất Lô hội đã ngấm ra trong nước, nước có màu trong xanh. Hạ xuống để nguội, dùng vải gạc lọc bỏ xác lấy nước. Mỗi ngày dùng một muổng to, chia uống 3 lần là vừa.

Nước Lô hội đựng vào trong đồ đựng đã tiệt trùng, cất vào tủ lạnh để dùng dần, thời gian bảo quản khoảng 10 ngày. Khi dùng đem nước Lô hội ra để tự nhiên cho nước tan ra để uống là tốt, không nên gia nhiệt. Nước Lô hội đã tan ra không nên cất lại vào tủ lạnh nữa.

PHẦN 4: Những điều chú ý khi sử dụng

Lô hội

Bất cứ loại thuốc nào khi sử dụng đều có những điểm cần chú ý, tất nhiên cây Lô hội cũng không ngoại lệ.

Có một số vị thuốc nếu sử dụng không thận trọng có thể nguy hiểm đến tính mạng. Cây Lô hội tuy không nghiêm trọng đến như vậy, nhưng nếu sử dụng không đúng cách sẽ không thể phát huy hiệu quả của nó, đối với những người thể chất hư nhược đôi khi còn gây ra

hiệu quả không tốt. Cây Lô hội dễ kiếm, được ứng dụng rộng rãi, lại không có tác dụng phụ, nên rất được mọi người ưa thích. Khi sử dụng Lô hội cần chú ý những điều sau:

1. Liều dùng từ ít đến nhiều:

Người bình thường mỗi ngày sử dụng khoảng 1 đoạn lá Lô hội dài 4cm, rộng 3cm là vừa. Ban đầu nên sử dụng khoảng 1/3 liều bình thường, sau đó tăng dần. Trẻ em, người già và những người thể chất hư nhược nên sử dụng khoảng 1/6 liều bình thường là vừa.

❖ Khi dùng ngoài, nên kiểm tra trước xem da có bị phản ứng không. Cách kiểm tra như sau: dùng nước Lô hội bôi thử ở mặt da, nếu không có biểu hiện gì khác thường là có thể yên tâm sử dụng.

2. Tùy theo thể chất mỗi người:

Sử dụng thuốc phải tùy theo thể chất mỗi người, nhiều lúc cùng một vị thuốc nhưng sử dụng ở bệnh nhân khác nhau sẽ có hiệu quả không giống nhau. Dù là thuốc hay đến mấy, nhưng cũng có người dùng nó không thích hợp, thậm chí đem đến kết quả ngược lại.

Khi sử dụng Lô hội cũng phải đặc biệt chú ý thể chất và trạng thái sinh lý mỗi người có thích hợp hay không. Những người thể chất tốt, chức năng ruột dạ dày tốt, da không bị dị ứng, có thể sử dụng Lô hội bình thường. Những người thể chất yếu sử dụng Lô hội nên giảm bớt liều lượng hoặc pha nước Lô hội cho loãng ra để uống. Nếu dùng Lô hội trường kỳ có thể cải thiện được thể chất.

Khi sử dụng Lô hội nếu có những phản ứng như da ứng đỏ, thô ráp, đau bụng, ỉa chảy thì phải giảm bớt liều lượng hoặc tạm thời ngưng dùng.

Đối với những người dị ứng với thuốc Penicillin, sử dụng Lô hội càng phải thận trọng. Những người dị ứng với loại thuốc này tất nhiên cũng sẽ dị ứng với một số loại thuốc khác.

3. Phụ nữ thời kỳ mang thai và hành kinh cấm sử dụng lô hội:

Lô hội có tác dụng xúc tiến máu ở các cơ quan vùng chậu tuần hoàn, gia tăng co bóp tử cung, thành phần Aloe-emodin ở trong Lô hội có thể gây đau bụng. Do đó, những phụ nữ thời kỳ mang thai và đang kỳ hành kinh cấm sử dụng. Ngày xưa người ta từng dùng Lô hội làm thuốc điều kinh. Phụ nữ nếu vào ngày cuối của kỳ hành kinh sử dụng Lô hội sẽ gây xuất huyết tử cung nhiều, nếu nặng có thể nguy hại đến sức khỏe. Phụ nữ mang thai sử dụng Lô hội có nguy cơ gây sảy thai.

Lô hội tuy có tác dụng thông tiện, nhưng đối với bệnh trĩ ra máu thì không nên dùng, vì dùng Lô hội sẽ làm cho máu ra càng nhiều.

4. Tác dụng của thuốc mạnh yếu tùy vào phương pháp sử dụng:

Những người thể chất hư nhược, người già và trẻ em nên sử dụng Lô hội nấu chín hoặc dùng nước Lô hội pha loãng với nước để uống. Những người thể chất mạnh, đường ruột tốt, có thể ăn sống Lô hội hoặc uống

nước Lô hội tươi, như vậy thuốc phát huy tác dụng nhanh.

Uống rượu Lô hội hiệu quả sẽ càng tốt, vì rượu dễ được cơ thể hấp thu, thành phần của Lô hội ở trong rượu cũng dễ dàng đi vào máu.

5. Bệnh nặng phải tìm thầy thuốc:

Lô hội tuy chữa được nhiều bệnh, nhưng nếu bị bệnh nặng thì phải đến bác sĩ để khám và điều trị, không nên ỷ lại vào vị Lô hội. Nếu cứ sử dụng Lô hội, chẳng những không có kết quả, ngược lại còn khiến bệnh tình nặng thêm, nguy hiểm đến tính mạng.

PHẦN 5: Lô hội không có tác dụng phụ

Có một số phương pháp điều trị tuy rất có hiệu quả, nhưng lại có tác dụng phụ, ví dụ như điều trị bằng hóa trị, xạ trị.

Lô hội là loại cây thuốc thiên nhiên, các thành phần của Lô hội đều phát huy tác dụng đơn độc hoặc phối hợp, không gây tác dụng phụ.

Ví dụ như thành phần Aloe-emodin ở trong Lô hội có chứa chất đắng, có tác dụng vị kiện, xúc tiến trao đổi chất, làm trắng đẹp da. Thành phần Aloecin không có vị đắng, có tác dụng kháng khuẩn và chống cảm mạo. Thành phần Aloesin lại có tác dụng tiêu diệt các loại vi khuẩn như khuẩn đại tràng, cầu khuẩn chuỗi nho, có thể trung hòa độc tố của vi khuẩn. Trị các bệnh về đường ruột, dạ dày, loét dạ dày tá tràng.

Trong các thành phần của Lô hội có một thành phần đáng được chú ý nhất đó là Aloctin A.B, có tác dụng chống ung thư. Một số nghiên cứu y học còn cho biết những người thường xuyên dùng Lô hội tỷ lệ mắc bệnh ung thư thấp hơn so với những người không dùng Lô hội.

Lô hội có thể trung hòa độc tố của một số loại vi khuẩn, làm giảm khả năng sinh sản của vi khuẩn, giảm thiểu sự xâm hại của vi khuẩn đối với cơ thể con người. Do đó dùng cách trung hòa độc tố của vi khuẩn để tiêu diệt vi khuẩn, nên vi khuẩn không thể sản sinh kháng thể để kháng lại nó. Vì vậy, Lô hội không giống như các thuốc kháng sinh thông thường, sử dụng thường xuyên vẫn không làm giảm hiệu quả.

PHẦN 6: Cách chọn và trồng Lô hội

I. CÁCH CHỌN MUA LÔ HỘI

Vào đầu xuân, các điểm bán hoa sẽ bày bán nhiều Lô hội trồng sẵn trong chậu, đây là thời điểm mua Lô hội rất tốt.

Khi chọn mua Lô hội nên chú ý mấy điểm sau:

1. Hình dáng cân đối, lá to, dày và mập:

Khi chọn mua Lô hội không nên chọn mua loại Lô hội được trồng trong nhà ấm, vì Lô hội trồng trong nhà ấm khả năng chịu đựng kém, đem về khó thích ứng. Tốt nhất nên chọn loại Lô hội mọc tự nhiên ngoài trời, khả năng chịu đựng mạnh.

Cách nhận biết Lô hội trồng trong nhà ấm và Lô hội mọc tự nhiên ngoài trời:

Lô hội trồng trong nhà ấm có màu xanh non, lá trông có vẻ non nớt, trong suốt. Lá mọc không đều, lá không to lắm, không mập, không dày.

Lô hội mọc tự nhiên ngoài trời hình dáng thường cân đối, lá to khỏe, mập và dày. Loại Lô hội này trông dễ sống, dễ thích ứng.

2. Lá có tính đàn hồi, màu hơi vàng:

Lô hội sống ngoài trời hấp thu ánh nắng mặt trời đầy đủ, lá thường có màu hơi vàng và giàu tính đàn hồi, không giống như loại Lô hội trồng trong nhà ấm lá màu xanh non nớt.

Lá Lô hội chứa chất nhựa càng nhiều thì giá trị dùng thuốc càng cao. Do đó khi mua Lô hội nên chọn lá mập dày và giàu tính đàn hồi.

3. Gai nhọn và cứng:

Khi chọn mua Lô hội, nên dùng tay sờ thử xem gai ở hai bên mép lá có nhọn không, nếu gai nhọn và cứng là tốt.

II. CÁCH TRỒNG LÔ HỘI

Có hai cách trồng Lô hội chính: Một là trồng ở trong chậu, hai là trồng trực tiếp ở trên đất ngoài vườn.

Tùy theo điều kiện và nhu cầu mỗi người để chọn cách trồng thích hợp. Nếu diện tích đất trồng không có, hoặc nhu cầu sử dụng ít thì có thể trồng Lô hội ở trong chậu. Nếu nhu cầu sử dụng nhiều, muốn cho Lô hội

chóng lớn và sinh sản nhanh thì nên trồng trực tiếp ở trên đất.

Cây Lô hội sợ lạnh thích ẩm, sợ ẩm ướt. Do đó, vào mùa đông mưa lạnh, nếu Lô hội trồng trong chậu thì nên đem vào trong nhà, đặt ở nơi khô ráo thông gió. Vào mùa nắng có thể đặt Lô hội ở ngoài trời, chú ý không chế lượng nước tưới.

1. Trồng Lô hội trong chậu:

Lô hội vốn sống ở vùng nhiệt đới và á nhiệt đới, giỏi chịu nóng, cho nên sống ở môi trường khí hậu khô ráo nó vẫn phát triển tốt.

Các loại cây trồng trong chậu bình thường khi lớp đất bên trên ở trong chậu bị khô thì phải tưới nước, nếu không cây sẽ khô. Nhưng Lô hội thì lại khác, nếu không tưới nước nó vẫn không sao.

Trồng Lô hội trong chậu cần chú ý những điều sau:

a. Tưới nước phải đúng lúc, tưới vừa phải:

Khi tưới nước nên tưới ở dưới gốc, tưới nhẹ để cho đất thấm nước từ từ.

Khoảng cách giữa các lần tưới nước dài ngắn phải tùy theo mùa và thời tiết để định. Thường vào mùa xuân khoảng 7 ngày tưới nước 1 lần là vừa, thời gian tưới là vào buổi sáng. Vào độ tháng 4 - 5 là thời kỳ Lô hội phát triển mạnh, phải chú ý tưới nước cho nó. Nếu thời tiết khô ráo thì khoảng 5 ngày tưới nước 1 lần là vừa, nếu trời có mưa thì khoảng 10 ngày tưới nước 1 lần.

Vào mùa hè trời nắng nóng thì nên tưới nước mỗi ngày 1 lần. Ngày hè ánh nắng mặt trời chiếu trực tiếp rất nóng, nếu tưới nước vào buổi sáng nước sẽ nhanh chóng bị bốc hơi, vừa không đáp ứng đủ nước cho cây, lại dễ làm cho phần gốc bị lầy hư. Do đó, nên tưới nước vào chiều tối, tưới từ từ cho nước thấm đều.

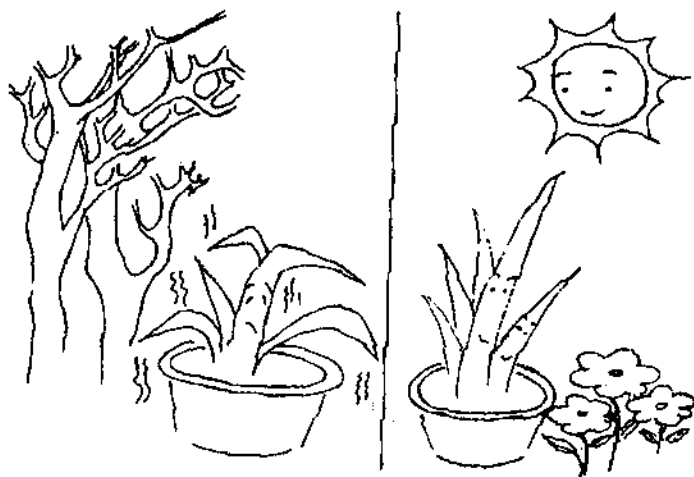
Vào mùa thu khoảng 5 - 10 ngày tưới nước 1 lần. Vào mùa đông khoảng 10 ngày hoặc nửa tháng tưới nước 1 lần, nên tưới vào buổi sáng trời đang ấm. Nếu tưới vào buổi tối, lại gặp trời lạnh nên Lô hội dễ bị hư ở phần gốc, ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của cây. Ở những khu vực nhiệt độ ban đêm xuống quá thấp, về đêm nên đem Lô hội vào trong nhà ấm.

b. Ánh sáng mặt trời đầy đủ.

Lô hội vốn sống ở khu vực nhiệt đới và á nhiệt đới, trải qua mấy vạn năm sống trong môi trường khắc nghiệt nên lá của Lô hội trở thành hình dáng như ngày hôm nay, lá mập dày, mọng nước. Nếu muốn cho nó tiếp tục duy trì hình dáng ấy, thì phải cho nó hấp thụ ánh nắng mặt trời đầy đủ.

Điều đáng chú ý là: Lô hội trồng trong nhà ấm khi mới tách ra trồng không nên để nó dưới ánh nắng trực tiếp. Ban đầu nên để nó ở nơi ánh nắng mặt trời ôn hòa cho nó thích ứng dần, khoảng nửa tháng sau nó quen với ánh nắng mặt trời, lúc này để nó cả ngày ngoài trời cũng không sao.

Vào mùa đông rét lạnh, Lô hội trồng chậu ban ngày đem nó ra ngoài trời, nhưng về đêm nhớ đem nó vào nhà để tránh giá lạnh.



Lô hội thích nóng, sợ lạnh

c. Không nên bón phân quá nhiều:

Lá Lô hội chứa nhiều chất dinh dưỡng để nuôi cây, dù không bón phân cho nó, nó vẫn sống. Tất nhiên nếu bón phân với lượng vừa phải thì Lô hội sẽ phát triển càng mạnh, nhưng nếu bón phân quá nhiều phần gốc sẽ dễ bị hư thối.

Cây Lô hội con sau khi mua về, dùng 1 muỗng lớn phân gà đã phân hủy hoặc bã đậu đã phân hủy để bón vào trong chậu. Đến khi cây lớn lên, hãy tăng dần lượng phân bón.

2. Trồng Lô hội ở trong vườn:

Do đất vườn chứa nhiều chất dinh dưỡng nên Lô hội trồng ở đất vườn phát triển nhanh hơn trồng trong chậu.

Dưới đây là những điều chú ý khi trồng Lô hội ở đất vườn:

a. Chọn mùa trồng thích hợp: Trồng Lô hội ở đất vườn cũng giống như trồng Lô hội trong chậu, nên trồng vào mùa xuân, vào độ tháng 3 là tốt. Ở những nơi khí hậu lạnh hoặc nhiều sương thì nên trồng hơi trễ hơn, vào độ cuối xuân đầu hè là vừa.

b. Phải chọn nơi trồng thích hợp, có đầy đủ ánh nắng mặt trời.

c. Phải chọn nơi thoát nước tốt, không đọng nước. Vì Lô hội thích khô ráo, sợ ẩm ướt, cho nên phải chọn nơi thoát nước tốt để trồng Lô hội, tránh bị hư thối ở gốc.

d. Chọn thời gian tưới nước thích hợp: Lô hội trồng ở đất vườn tuy không cần cần tưới nước thường xuyên giống như Lô hội trồng chậu, nhưng nếu quá khô hạn cũng phải tưới cho nó một ít nước.

e. Phải đề phòng trùng cắn hại: Lô hội trồng trực tiếp trên đất nếu không chú ý bắt diệt sâu bọ, sẽ gây ảnh hưởng đến sự phát triển của cây.

III. CHỌN ĐẤT THÍCH HỢP

Đất để trồng Lô hội dùng loại đất bón có bán ở thị trường trộn thêm đất thịt là được. Độ pH của đất là 7, tức trung tính là vừa.

Đất này là những diện chủ ý khi trồng Lô hội ở

Đất này là những diện chủ ý khi trồng Lô hội ở

Đất này là những diện chủ ý khi trồng Lô hội ở

Đất này là những diện chủ ý khi trồng Lô hội ở

Đất này là những diện chủ ý khi trồng Lô hội ở

Đất này là những diện chủ ý khi trồng Lô hội ở

Đất này là những diện chủ ý khi trồng Lô hội ở

Đất này là những diện chủ ý khi trồng Lô hội ở

Đất này là những diện chủ ý khi trồng Lô hội ở

Đất này là những diện chủ ý khi trồng Lô hội ở

Đất này là những diện chủ ý khi trồng Lô hội ở

Chương II

LÔ HỘI DÙNG TRONG CHỮA TRỊ NHIỀU BỆNH

PHẦN 1: Lô hội trị bệnh về dạ dày ruột

Đau dạ dày là loại bệnh thường gặp, bao gồm các chứng bệnh như viêm dạ dày, loét dạ dày - tá tràng. Nguyên nhân chủ yếu do căng thẳng tinh thần và ăn uống không điều độ lâu ngày gây nên. Bệnh đau dạ dày thường có các biểu hiện như biếng ăn, buồn nôn, ợ chua, đau bụng, đi ngoài.

Lô hội sở dĩ trị được bệnh về dạ dày, vì trong Lô hội có chứa các thành phần như Aloin, Aloe-emodin, có tác dụng điều tiết thần kinh phế vị, kích thích vùng dạ dày, làm mạnh chức năng dạ dày.

Tuy nhiên, đối với trường hợp bệnh nặng, sau khi sử dụng Lô hội vẫn không có chuyển biến, thì nên đến bác sĩ để chữa trị. Đặc biệt là bệnh cấp tính, có kèm

theo xuất huyết, bệnh nhân phải sớm nhập viện để điều trị.

Viêm dạ dày do thần kinh - vị toan quá nhiều:

Cuộc sống thời nay do thói quen sinh hoạt không tốt nên rất nhiều người bị viêm dạ dày do thần kinh, vị toan tiết ra quá nhiều.

Điều trị bệnh viêm dạ dày do thần kinh không nên dùng loại Lô hội Aloe arborescens, mà nên dùng loại Lô hội Aloe vera. Loại Lô hội này điều trị vị toan quá nhiều đem lại hiệu quả tốt, có khi chỉ dùng một lần đã khỏi bệnh. Nếu bệnh không nặng, dùng độ vài ngày bệnh sẽ đỡ. Nếu bệnh nặng, dùng thời gian 1 - 2 tuần bệnh có thể đỡ.

Chất nhựa ở loại Lô hội Aloe vera có tính acid (độ pH là 4,3 - 4,6), có tác dụng trung hòa nhất định đối với vị toan quá nhiều (độ pH là 2 - 3 hoặc thấp hơn).

Điều đáng chú ý là: Loại Lô hội Aloe vera nên dùng lúc bụng đói, trước bữa ăn 1 giờ.

Viêm dạ dày mãn tính - vị toan tiết ra ít:

Bệnh viêm dạ dày mãn tính triệu chứng lâm sàng không đặc biệt, bệnh nhân thường cảm thấy đầy bụng, chướng hơi, đau âm ỉ ở vùng thượng vị, kém ăn, chậm tiêu, trường hợp nặng có thể bị xuất huyết dạ dày. Khi bị xuất huyết dạ dày, người ta thường lầm tưởng là bị ung thư dạ dày.

Bệnh nhân viêm dạ dày mãn tính nên kiêng ăn các thứ kích thích, chú ý ăn uống đảm bảo chất và lượng, giữ tinh thần ổn định, vui vẻ.

Bệnh viêm dạ dày mãn tính dễ dẫn đến ung thư dạ dày, nên cần phải điều trị kịp thời. Lô hội có tác dụng hỗ trợ trị liệu đối với bệnh viêm dạ dày mãn tính, dùng loại Lô hội *Arborescens* hiệu quả càng tốt. Lô hội có tác dụng trợ tiêu hóa, cải thiện chức năng dạ dày, hỗ trợ điều trị bệnh viêm dạ dày mãn tính, nhưng hiệu quả tương đối chậm.

Thường ngày dùng các thực phẩm có tính kiềm như sữa bò, trái cây, bị đầy bụng không tiêu, là do vị toan tiết ra ít. Dùng Lô hội cũng có thể cải thiện triệu chứng này.

Viêm dạ dày cấp tính:

Bệnh viêm dạ dày cấp tính chủ yếu do ăn uống không điều độ gây nên. Như ăn quá nhiều chất béo, ăn uống không hợp vệ sinh, hoặc uống cà phê, hút thuốc, uống rượu quá nhiều đều có thể gây viêm dạ dày cấp tính, xuất hiện các triệu chứng như buồn nôn, nôn mửa (có thể nôn ra máu), bụng cồn cào, cảm giác đau và rát bỏng ở vùng thượng vị. Lúc này nếu dùng một ít Lô hội (loại *Aloe vera*) bệnh có thể thuyên giảm.

Nếu viêm dạ dày cấp tính do vị toan thiếu thì nên dùng loại Lô hội *Arborescens*.

Sa dạ dày:

Bệnh sa dạ dày chủ yếu do cơ vùng dạ dày lỏng nhão và thành bụng thiếu mỡ, không thể giữ dạ dày ở vị trí bình thường, dạ dày bị sa xuống thấp. Triệu chứng lâm sàng: gầy ốm, mệt mỏi, kém ăn, lượng ăn giảm, ăn xong đầy bụng khó chịu, nặng bụng, ợ hơi, buồn nôn, chóng mặt, hồi hộp.

Bệnh nhân bị sa dạ dày nên tập thói quen ăn uống và sinh hoạt tốt, không nên đứng lâu và hoạt động chạy nhảy mạnh, tránh mệt mỏi quá độ. Khi ngủ nên giữ đầu thấp chân cao. Nên ăn ít nhưng chia nhiều bữa để giảm gánh nặng cho dạ dày. Ăn uống dinh dưỡng đầy đủ, ăn nhiều thức ăn giàu đạm và chất béo để làm tăng lượng mỡ tích tụ ở vùng bụng. Ăn xong nên nằm nghỉ khoảng nửa tiếng.

Lô hội trị bệnh sa dạ dày đem lại hiệu quả tốt. Cách dùng đơn giản nhất và phát huy tác dụng nhanh nhất là ăn sống lá Lô hội. Mỗi lần ăn 1 đoạn lá Lô hội dài khoảng 3cm là vừa. Cũng có thể dùng bột Lô hội hòa với nước để uống.

Lá Lô hội có vị đắng, ban đầu ăn cảm thấy khó ăn, nhưng dùng một thời gian sẽ quen. Dùng Lô hội có tác dụng chủ yếu là cải thiện thể chất, từ đó bệnh tình thuyên giảm theo.

Nếu sau khi ăn Lô hội bị đau bụng, thì nên sớm đi đến bác sĩ để khám.

Điều đáng chú ý là: dùng Lô hội ban đầu nên dùng với lượng ít, sau đó tăng dần.

Loét dạ dày - tá tràng:

Loét dạ dày tá tràng là loại bệnh đường tiêu hóa thường gặp, nguyên nhân chủ yếu do tinh thần căng thẳng hoặc ăn uống thất thường, khiến niêm mạc dạ dày tá tràng bị tổn thương, bị loét. Triệu chứng biểu hiện: đau vùng thượng vị có chu kỳ, ở bệnh loét dạ dày thường đau sau bữa ăn 1 - 2 giờ, ở bệnh loét tá tràng thường đau sau bữa ăn 2 - 3 giờ, ăn vào đỡ đau.

Y học ngày nay nghiên cứu phát hiện thành phần Arbutin chứa trong Lô hội có tác dụng giảm đau, chống loét. Thành phần Arbutin sau khi vào trong dạ dày ruột sẽ hình thành một lớp màng bảo vệ ở chỗ loét, giữ cho chỗ loét không bị kích thích, đồng thời giúp tế bào phục hồi bình thường.

Khi dùng Lô hội điều trị loét dạ dày tá tràng, có thể dùng lá Lô hội lột bỏ vỏ ăn sống, hoặc dùng nước Lô hội hòa với nước trái cây hay mật ong để uống.

Điều trị loét dạ dày tá tràng cấp tính điều trước hết là phải giảm đau. Có thể dùng Lô hội bào nhuyễn để ăn, mỗi lần 1 ly nhỏ, hoặc dùng bột Lô hội, mỗi lần 1 muỗng nhỏ, hòa với nước để uống.

Ung thư dạ dày:

Ung thư dạ dày là loại bệnh về dạ dày đáng lo nhất, cũng rất khó điều trị. Bệnh thường gặp ở độ tuổi 40 trở lên, nam bị nhiều hơn nữ. Triệu chứng lâm sàng: Biếng ăn, ngày một sút cân, đầy bụng, khó tiêu.

Bệnh ung thư dạ dày ở thời kỳ đầu có khi không phát hiện ra, đến khi phát hiện ra thì bệnh đã nặng, rất khó chữa trị.

Bệnh ung thư dạ dày khó điều trị, nhưng không phải là không điều trị được. Lô hội là vị thuốc trị ung thư dạ dày rất tốt.

Lô hội có tác dụng hạn chế tế bào ung thư hoạt động, ức chế tế bào ung thư phát triển. Thường xuyên dùng Lô hội sẽ làm tăng khả năng miễn dịch của thể tế bào đối với ung thư. Bệnh nhân bị ung thư dạ dày thời kỳ đầu nếu thường xuyên dùng Lô hội sẽ khống chế tế bào ung thư phát tán, thậm chí còn làm cho tế bào ung thư biến mất.

Khi dùng Lô hội nên căn cứ thể chất mỗi người để định liều lượng. Những người thể chất hư hàn hoặc đường ruột yếu nên giảm bớt liều dùng hoặc dùng cách nấu chín Lô hội để ăn, liều dùng tăng dần từ ít đến nhiều.

PHẦN 2:

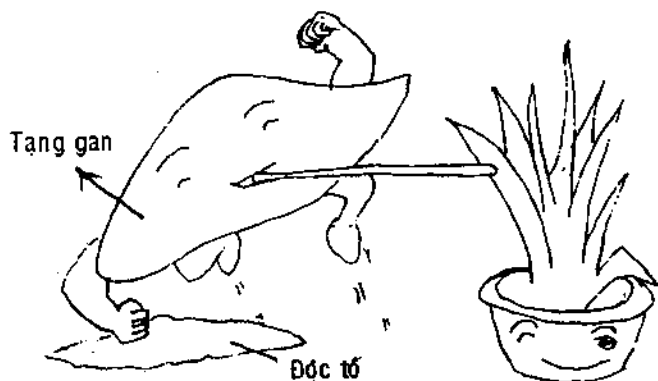
Lô hội cường hóa chức năng của gan

Gan là một cơ quan nội tạng lớn và phức tạp nhất ở nội thể, là nơi phân giải, tổng hợp và dự trữ chất dinh dưỡng.

Độ lớn của gan tương đương 3% trọng lượng cơ thể, là cơ quan nội tạng lớn nhất. Một khi tạng gan bị bệnh sẽ dễ dẫn đến các bệnh khác, điều trị cũng rất phiền phức. Nếu tạng gan mất đi, thì rất nhiều chức

năng ở nội thể bị mất, bộ máy cơ thể không thể vận hành bình thường. Do đó, phải chú ý bảo vệ tạng gan.

Chức năng chủ yếu của tạng gan gồm có: Phân giải và tổng hợp chất đường, protein, chất béo; tạo máu; tiết dịch mật; trợ tiêu hóa; giải độc, phân giải các chất có hại của nội thể.



Lô hội có tác dụng cường hóa chức năng gan

Viêm gan:

Bệnh đau gan có các triệu chứng tương tự như bệnh dạ dày ruột, như kém ăn, đầy bụng, khó tiêu, buồn nôn. Rất nhiều người lầm tưởng bệnh gan là bệnh dạ dày, điều trị không đúng khiến bệnh tình kéo dài.

Các bệnh gan thường gặp gồm có: viêm gan cấp tính, viêm gan mãn tính, xơ gan, ung thư gan, sỏi mật, viêm túi mật.

Lô hội có tác dụng cường hóa chức năng gan, xúc tiến máu tuần hoàn, trị các bệnh viêm gan cấp tính,

viêm gan mãn tính và xơ gan thời kỳ đầu tương đối có hiệu quả.

Điều trị viêm gan cấp tính và mãn tính dùng loại Lô hội Aloe vera và Aloe arborescens, đồng thời phải kết hợp phương pháp điều trị khác. Loại Aloe vera thì dùng mỗi ngày 4 lần, dùng trước bữa ăn 1 giờ và trước khi đi ngủ. Loại Aloe arborescens thì nên dùng sau bữa ăn, cũng mỗi ngày 4 lần. Nếu bị đau bụng đi ngoài thì nên giảm liều lượng Aloe arborescens, gia tăng liều lượng Aloe vera. Mỗi lần dùng 1 đoạn lá Lô hội dài khoảng 5 - 6cm là vừa.

Bệnh xơ gan cũng có thể dùng Lô hội để điều trị, nhưng phải tuân theo lời dặn của bác sĩ, kiên trì sử dụng khoảng 6 tháng, đồng thời kết hợp các phương pháp điều trị khác, khối xơ sẽ dần dần nhuyễn hóa và mất.

Lô hội cũng điều trị hữu hiệu đối với các chứng thứ phát sau bệnh gan như táo bón, bệnh trĩ, viêm dạ dày.

Đối với bệnh gan, Lô hội chỉ có tác dụng hỗ trợ trị liệu, cường hóa chức năng gan. Điều trị bệnh gan phải phối hợp các phương pháp điều trị khác, tuân theo sự chỉ dẫn của bác sĩ. Nếu chỉ dùng Lô hội thì không thể trị khỏi bệnh.

Khi điều trị bệnh gan, tuyệt đối cấm sử dụng rượu Lô hội, vì bệnh gan cấm uống rượu. Có thể sử dụng Lô hội theo các cách sau: ăn sống lá Lô hội, hoặc chế thành bột Lô hội để uống, hoặc bào nhuyễn, hoặc chế

thành nước Lô hội để uống, tùy theo ý thích mỗi người để chọn.

Tốt nhất nên tập thói quen sử dụng Lô hội thường xuyên, vì Lô hội có tác dụng tăng cường thể chất, cường hóa chức năng gan, giúp gan phục hồi chức năng giải độc. Sau khi trị khỏi bệnh gan vẫn nên tiếp tục dùng Lô hội, để phòng bệnh cũ tái phát.

Ngộ độc rượu:

Ngộ độc rượu là do uống rượu quá nhiều, xuất hiện các triệu chứng như: đầu, chóng mặt, buồn nôn. Người say rượu sáng hôm sau thức dậy thường có các triệu chứng này.

Nhiều người cho rằng say rượu không phải là bệnh, ngủ một giấc sẽ khỏi. Thực ra, say rượu là một loại viêm gan cấp tính. Chất rượu sau khi vào trong cơ thể, được dạ dày hấp thu một phần, phần còn lại theo máu đi vào gan, trong thời gian ngắn tạng gan không thể phân giải một lượng rượu lớn, khiến chất rượu theo máu đi đến các cơ quan khác, dẫn đến ngộ độc rượu, xuất hiện các triệu chứng như: đầu, chóng mặt, buồn nôn.

Phương pháp trị ngộ độc rượu tốt nhất là làm cho tạng gan phục hồi chức năng bình thường.

Lô hội sẽ giúp phục hồi chức năng gan, vì bản thân Lô hội có tác dụng giải độc. Sau khi say rượu sử dụng Lô hội sẽ nhanh chóng phân giải chất rượu, làm giảm gánh nặng cho gan, đồng thời giúp gan phục hồi chức năng bình thường.

Bị say rượu có thể dùng nước Lô hội pha loãng để uống. Cách dùng như sau: Dùng lá Lô hội (liều lượng tùy theo thể chất mỗi người để định) gọt bỏ gai, rửa sạch, cắt vụn, dùng vải gạc (đã tẩm nước cho ướt) vắt lấy nước Lô hội, hòa thêm nước sôi nguội cho loãng để uống.

PHẦN 3: Lô hội cường hóa chức năng dạ dày ruột

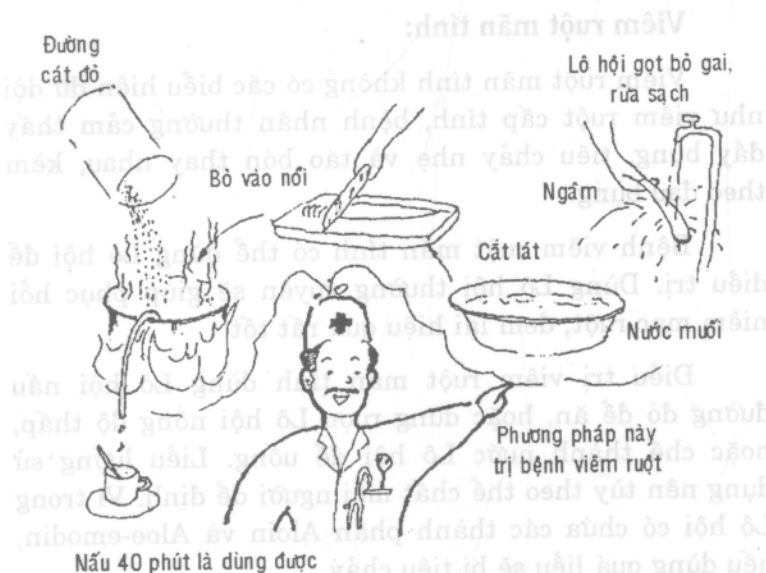
Những người chức năng dạ dày ruột yếu, bị viêm ruột, không nên ăn các thứ có tính kích thích mạnh hoặc thức ăn khó tiêu, giảm ăn mỡ, nên ăn những thức ăn nhẹ dễ tiêu.

Bệnh dạ dày ruột có liên quan mật thiết đến yếu tố tinh thần. Tinh thần căng thẳng lo lắng là một trong những nguyên nhân gây bệnh dạ dày ruột. Những người bị bệnh dạ dày ruột cần phải giữ tinh thần ổn định, vui vẻ.

Lô hội là vị thuốc có ích cho dạ dày và ruột, thường xuyên dùng Lô hội có thể cường hóa chức năng dạ dày ruột, trị được các bệnh đường ruột như viêm ruột, táo bón.

Viêm ruột cấp tính:

Bệnh viêm ruột cấp tính do nhiều nguyên nhân, như tinh thần căng thẳng, ăn uống quá độ, ngộ độc thức ăn, nhiễm lạnh, gây đau bụng, buồn nôn, nôn mửa, ỉa chảy.



Lô hội có tác dụng sát khuẩn, tiêu diệt vi khuẩn gây viêm niêm mạc ruột, đồng thời giúp tăng cường chức năng dạ dày ruột. Lô hội có thể trị bệnh viêm ruột, nhưng cần phối hợp với các thuốc khác để điều trị.

Có hai cách dùng Lô hội trị viêm ruột: Rượu Lô hội và Lô hội nấu đường cát đỏ.

Nếu dùng rượu Lô hội nên dùng rượu có nồng độ thấp. Tốt nhất nên dùng Lô hội nấu đường đỏ, vừa an toàn, lại hiệu quả. Dưới đây là cách chế biến Lô hội với đường đỏ: Lá Lô hội (liều lượng vừa đủ) gọt bỏ gai, rửa sạch, bỏ ngâm trong nước muối một lát, sau đó cắt lát mỏng, cho vào nồi sành cùng đường cát đỏ, đổ nước vừa đủ, dùng lửa nhỏ nấu khoảng 40 phút là dùng được.

Viêm ruột mãn tính:

Viêm ruột mãn tính không có các biểu hiện dữ dội như viêm ruột cấp tính, bệnh nhân thường cảm thấy đầy bụng, tiêu chảy nhẹ và táo bón thay nhau, kèm theo đau bụng.

Bệnh viêm ruột mãn tính có thể dùng Lô hội để điều trị. Dùng Lô hội thường xuyên sẽ giúp phục hồi niêm mạc ruột, đem lại hiệu quả rất tốt.

Điều trị viêm ruột mãn tính dùng Lô hội nấu đường đỏ để ăn, hoặc dùng rượu Lô hội nồng độ thấp, hoặc chế thành nước Lô hội để uống. Liều lượng sử dụng nên tùy theo thể chất mỗi người để định. Vì trong Lô hội có chứa các thành phần Aloin và Aloe-emodin, nếu dùng quá liều sẽ bị tiêu chảy.

Táo bón:

Táo bón là trường hợp đi ngoài phân cứng, đóng cục, khó đi, khoảng cách giữa hai lần đi quá lâu, 2 - 3 ngày trở lên mới đi một lần.

Bệnh táo bón tuy không nguy hiểm đến tính mạng, nhưng nếu bệnh kéo dài sẽ gây rất nhiều phiền toái, ảnh hưởng đến công tác. Nếu bị táo bón lâu ngày, trí nhớ sẽ giảm, không tập trung lực chú ý, hiệu suất công tác giảm.

Lô hội từ xưa đã được dùng để trị bệnh táo bón. Trong Lô hội có chứa các thành phần Aloin và Aloe-emodin, có tác dụng làm thông ruột, trị táo bón. Hai thành phần trên có thể kích thích hệ bài tiết, giúp hệ bài tiết phục hồi chức năng bình thường.

Điều trị bệnh táo bón nên dùng Lô hội tươi ăn sống hoặc lá Lô hội già vắt nước uống, hiệu quả rất tốt.

Người già, trẻ em hoặc những người có thể chất hư nhược không nên ăn Lô hội sống, mà nên dùng nước Lô hội hòa với nước sạch hoặc các thức uống khác cho loãng ra để uống. Phương pháp này có tác dụng tuy chậm, nhưng nếu dùng thời gian dài hiệu quả cũng rất tốt.

Bệnh nhân táo bón cũng nên ăn nhiều rau quả để thông đường ruột.

PHẦN 4: Lô hội có tác dụng lợi tiểu

Lô hội có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, có thể trị các bệnh hệ tiết niệu.

Viêm thận:

Viêm thận là loại bệnh do nhiễm khuẩn gây nên. Triệu chứng biểu hiện chủ yếu là phù toàn thân, tiểu ra máu và protein, lượng nước tiểu giảm, có khi còn kèm theo nhức đầu.

Các loại bệnh viêm thận thường gặp gồm có: viêm cầu thận cấp, viêm cầu thận mạn, viêm thận - bể thận cấp, viêm thận bể thận mạn.

Viêm thận là loại bệnh khiến người ta phải nhức đầu, điều trị thời gian dài, nếu không thận trọng sẽ gây nhiều biến chứng nguy hiểm. Bệnh viêm thận cần được phát hiện và điều trị sớm, nếu để bệnh tình nặng, kéo dài sẽ gây nhiều biến chứng đáng sợ như suy tim, suy

thận, cao huyết áp. Nhất là bệnh viêm thận mạn, phải đặc biệt coi trọng.

Điều trị các bệnh viêm thận nếu chỉ dùng Lô hội thì không thể lành bệnh, nhưng Lô hội có tác dụng lợi niệu, giúp phục hồi chức năng của thận, hỗ trợ điều trị bệnh viêm thận, giảm nhẹ triệu chứng hoặc giảm thiểu nguy cơ bị biến chứng.

Thành phần Polysaccharide chứa trong Lô hội có tác dụng nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể, ức chế sự hoạt động của liên cầu khuẩn gây bệnh viêm thận, từ đó giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh viêm thận. Các thành phần khác chứa trong Lô hội cũng có tác dụng tăng cường thể chất, giúp phục hồi chức năng thận.

Phương pháp sử dụng Lô hội nên tùy theo bệnh tình để định. Bệnh viêm thận mãn tính nên dùng cả 2 loại Lô hội Aloe vera và Aloe arborescens khoảng 3 tháng. Những người thể chất tốt có thể ăn sống lá Lô hội, Lô hội bào nhuyễn hoặc nước Lô hội; những người thể chất kém nên dùng Lô hội bào nhuyễn hoặc nước lô hội hòa thêm thức uống khác để uống. Ngày dùng 1 - 2 lần. Loại Aloe vera nên dùng trước bữa ăn khoảng 1 tiếng, còn loại Aloe arborescens không nên dùng lúc bụng đói.

Trường hợp bị phù toàn thân nặng, nên dùng Lô hội vừa uống trong vừa đắp ngoài. Phương pháp đắp ngoài như sau: Lô hội giã nhuyễn, trộn chung với một ít bột mì làm thành dạng hồ, bôi lên trên miếng vải, đắp ở lòng bàn chân vào buổi tối trước khi đi ngủ.

Viêm bàng quang, viêm niệu đạo:

Như ở phần trước đã có nói, Lô hội có tác dụng lợi niệu rất mạnh, nên nó có tác dụng hỗ trợ trị niệu rất tốt đối với các loại bệnh hệ tiết niệu như viêm bàng quang và viêm niệu đạo.

Bệnh viêm bàng quang và viêm niệu đạo chủ yếu do nhiễm khuẩn gây nên. Vi khuẩn đi vào qua đường tiểu, làm tổn thương niêm mạc niệu đạo và bàng quang, gây nên chứng viêm.

Nữ giới dễ mắc bệnh viêm bàng quang và viêm niệu đạo hơn nam giới, vì ở nữ giới niệu đạo ngắn, âm đạo lại nằm gần hậu môn, nên vi khuẩn dễ xâm nhập vào niệu đạo và bàng quang, gây viêm niệu đạo hoặc viêm bàng quang.

Bệnh viêm bàng quang có các triệu chứng: Tiểu rất, tiểu đục, có khi trong nước tiểu có lẫn máu, khi tiểu có cảm giác đau buốt, nước tiểu ra không hết.

Bệnh viêm niệu đạo có các triệu chứng chính: Tiểu khó hoặc không tiểu được.

Dùng Lô hội trị bệnh viêm bàng quang và viêm niệu đạo rất hữu hiệu. Lô hội có tác dụng lợi niệu và sát khuẩn, tiêu diệt vi khuẩn ở đường tiểu, làm tăng lượng nước tiểu, giúp phục hồi chức năng bàng quang.

Khi điều trị, sử dụng cả 2 loại Lô hội Aloe vera và Aloe arborescens hiệu quả rất tốt. Có thể ăn lá Lô hội sống hoặc Lô hội bào nhuyễn, bột Lô hội, nước Lô hội. Nhưng phải kiên trì dùng Lô hội thời gian dài, đồng thời chú ý uống nhiều nước.

PHẦN 5: Lô hội xúc tiến máu tuần hoàn, trị bệnh tim mạch

Lô hội có chứa các thành phần Aloin, Aloe-emodin, vitamin, khoáng chất, men, acid amin, Polysaccharide và nhiều thành phần hữu hiệu khác.

Thành phần Aloin có tác dụng xúc tiến máu tuần hoàn, tăng cường chức năng tim. Polysaccharide có tác dụng tăng cường thể chất, nâng cao khả năng miễn dịch, làm nhuyễn hóa mạch máu. Các loại men có tác dụng làm giảm cholesterol trong mạch máu, làm giãn nở mạch máu. Các thành phần khác như acid amin, vitamin tham gia vào quá trình trao đổi chất.

Với những công hiệu trên, có thể dùng Lô hội để trị các bệnh về tim mạch.

Cao huyết áp, xơ cứng động mạch:

Theo qui định của tổ chức y tế Thế Giới (WHO), khi huyết áp lên đến 160/95mmHg (21,3KPA/12,6 KPA) trở lên gọi là cao huyết áp.

Cao huyết áp là bệnh thường gặp ở người lớn tuổi. Nếu huyết áp tăng cao kéo dài có thể gây ra các biến chứng như suy tim, suy thận, nhũn não, tổn thương dây mắt, phình tách động mạch chủ, xuất huyết não... Vì vậy, phải điều trị cao huyết áp kịp thời để phòng ngừa các biến chứng này.

Bệnh cao huyết áp có nhiều nguyên nhân:

1. Di truyền: Cha mẹ bị cao huyết áp thì con cái cũng dễ bị cao huyết áp.
2. Mập phì: Những người mập phì rất dễ bị cao huyết áp. Vì vậy, muốn phòng ngừa bệnh cao huyết áp, cần phải chú ý giảm mập.
3. Ăn uống: Theo các nhà chuyên môn điều tra nghiên cứu cho thấy những người ăn nhiều chất kích thích và dùng nhiều muối tỷ lệ mắc bệnh cao huyết áp cao hơn những người bình thường.
4. Tinh thần căng thẳng: Thông thường, khi tự mình đo huyết áp thì huyết áp sẽ thấp hơn so với đo ở bệnh viện. Vì khi đối mặt với bác sĩ để đo huyết áp, tinh thần bị căng thẳng, nên huyết áp tăng cao. Ngoài ra, một khi gặp chuyện gì kích động, sẽ cảm thấy tim đập nhanh, lúc này huyết áp đương nhiên cũng tăng cao.

Ngoài những nguyên nhân trên, còn có một số nguyên nhân khác như tuổi tác tăng chẳng hạn.

Bệnh cao huyết áp thường có các triệu chứng: Nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt, hồi hộp, ù tai, thở khó, mất ngủ, mỏi mệt, tay chân tê mỏi.

Lô hội có tác dụng làm tăng tuần hoàn máu, giảm thấp cholesterol trong máu, làm nhuyễn hóa mạch máu, nên có thể dùng Lô hội để trị các bệnh cao huyết áp, xơ cứng động mạch, nhồi máu cơ tim. Nhưng chỉ dùng Lô hội là không đủ, mà cần phải phối hợp các phương pháp điều trị khác.

Bệnh nhân cao huyết áp cần đi khám và điều trị ở bác sĩ, đồng thời sử dụng Lô hội. Nên sử dụng Lô hội thời gian dài, liệu trình khoảng 1 năm. Lô hội phát huy công hiệu từ từ, dùng lâu ngày sẽ dần dần cải thiện thể chất, nâng cao khả năng kháng bệnh.

Tai biến mạch máu não:

Tai biến mạch máu não là một biến chứng do các bệnh tim mạch gây ra: cao huyết áp, xơ vữa động mạch. Bệnh này thường gặp ở những người ngoài 50 tuổi. Trước khi phát bệnh thường có các biểu hiện như: đầu, chóng mặt, tê môi, tay chân co rút.

Bệnh phát đột ngột, bệnh nhân bị mất ý thức, liệt nửa người, nếu nặng có thể bị hôn mê và tử vong.

Trên lâm sàng chia bệnh làm 3 loại: cơn thiếu máu thoáng qua, nhũn não, xuất huyết não.

1. Cơn thiếu máu thoáng qua:

Là một tai biến nhẹ, thoáng qua. Bệnh nhân bị giảm cơ lực hoặc liệt nhẹ nửa người, khó nói, chóng mặt, buồn nôn. Thường không để lại di chứng.

2. Nhũn não:

Là một tai biến do tắc một nhánh động mạch não, thường phát bệnh đột ngột, bệnh nhân bị liệt nửa người, sau đó có thể nặng dần, đi đến hôn mê và tử vong.

3. Xuất huyết não:

Là một tai biến do vỡ một động mạch trong não, bệnh nhân có thể tử vong ngay.

Đông y gọi bệnh tai biến mạch máu não là “trúng phong”. Trên lâm sàng căn cứ mức độ bệnh nhẹ nặng, phân bệnh thành hai loại: trúng kinh lạc và trúng tạng phủ.

Trúng kinh lạc là thuộc bệnh nhẹ, bệnh nhân không bị hôn mê, chỉ liệt nửa người.

Trúng tạng phủ là thuộc bệnh nặng, bệnh nhân bị hôn mê và liệt nửa người. Được chia làm 2 loại là chứng bế và chứng thoát.

Bệnh tai biến mạch máu não sau khi được cứu trị cũng thường để lại di chứng về sau như liệt nửa người, nói khó.

Lô hội có tác dụng cải thiện chức năng mạch máu, dùng Lô hội để trị bệnh tai biến mạch máu não cũng có kết quả tốt.

Dùng Lô hội điều trị tai biến mạch máu não hiệu quả tương đối chậm, có khi dùng 2 - 3 tháng vẫn không thấy hiệu quả, do đó phải kiên trì sử dụng thời gian dài, liệu trình khoảng 1 năm. Lô hội bào nhuyễn để ăn, hoặc uống nước Lô hội, hoặc dùng bột Lô hội hòa với nước để uống.

Điều đáng lưu ý là: Khi bệnh mới phát phải đưa bệnh nhân đến bệnh viện để cấp cứu và chữa trị kịp thời. Qua khỏi giai đoạn cấp cứu mới cho bệnh nhân

dùng Lô hội để hỗ trợ trị liệu, dưới sự chỉ dẫn của bác sĩ.

Bệnh tim:

Lô hội có tác dụng hạ thấp cholesterol, xúc tiến máu tuần hoàn, cường hóa chức năng tim. Bệnh nhân sau khi được bác sĩ xác định mắc bệnh tim, ngoài việc uống thuốc theo sự chỉ dẫn của bác sĩ, đồng thời cũng nên sử dụng Lô hội để hỗ trợ trị liệu.

Bệnh nhân bị bệnh tim nên dùng loại Lô hội Aloe arborescens là chính, dùng loại Aloe vera là phụ, dùng chung 2 thứ hiệu quả càng tốt. Lô hội có thể bào nhuyễn để ăn, hoặc uống nước Lô hội, bột Lô hội.

Đau đầu mãn tính - thiên đầu thống:

Bệnh đau đầu mãn tính và thiên đầu thống đa số là do mạch máu não căng giãn hoặc căng thẳng mệt mỏi gây nên.

Bệnh đau đầu mãn tính thường có các triệu chứng đau như kim chích ở sau đầu, giống như chứng đau đầu do cảm sốt gây nên.

Bệnh thiên đầu thống ban đầu thường chỉ đau một bên đầu, nhưng thời gian lâu sẽ đau lan ra cả đầu, làm giảm thị lực.

Bất luận là bệnh đau đầu mãn tính hay thiên đầu thống, đều nên đến bác sĩ để khám và điều trị kịp thời.

Lô hội có tác dụng xúc tiến máu tuần hoàn, an thần, ổn định thần kinh não, nên cũng có thể dùng Lô

hội để trị bệnh đau đầu. Cách dùng: Lá Lô hội tươi gọt bỏ gai, rửa sạch, để cả vỏ ăn sống; hoặc dùng bột Lô hội nhai nuốt trực tiếp; hoặc dùng lá Lô hội bào nhuyễn để ăn. Không nên hòa thêm chất ngọt, tránh làm giảm hiệu quả của thuốc.

Cũng có thể dùng thêm phương pháp đắp ngoài. Cách dùng như sau: Lá Lô hội bào nhuyễn, trộn thêm một ít bột mì làm thành dạng hồ, bôi lên trên miếng vải, đắp ở chỗ đau.

Ngoài ra còn dùng phương pháp tắm Lô hội. Phương pháp này có ưu điểm là các thành phần hữu hiệu của Lô hội sẽ được da hấp thu, từ đó đi vào mao mạch, rồi từ mao mạch đi vào các cơ quan trong cơ thể, giúp làm tăng tuần hoàn máu, xúc tiến trao đổi chất, phòng trị bệnh đau đầu. Phương pháp tắm Lô hội còn có tác dụng làm đẹp da, tăng cường khả năng kháng bệnh của da.

Phương pháp tắm Lô hội như sau: Lá Lô hội tươi rửa sạch, cắt vụn hoặc giã nhuyễn, dùng vải thưa vắt lấy nước Lô hội, hòa vào nước nóng trong chậu tắm để ngâm tắm mình.

Trường hợp bệnh nặng thì phải đi bác sĩ để chữa trị.

Huyết áp thấp - thiếu máu:

Trường hợp huyết áp ở mức 100/50mmHg trở xuống gọi là huyết áp thấp.

Huyết áp thấp thường không uy hiếp đến tính mạng, nhưng cũng không nên vì vậy mà coi thường.

Huyết áp thấp là một bệnh mãn tính thông thường, ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe, học tập và công tác, nên cũng cần phải điều trị kịp thời.

Bệnh huyết áp thấp thường có các triệu chứng mệt mỏi, chóng mặt, hoa mắt, ù tai, hồi hộp, kém ăn, thờ khó, ê mỗi hai vai.

Lô hội có tác dụng làm nhuyễn hóa mạch máu, xúc tiến máu tuần hoàn, tăng cường trao đổi chất, giúp phục hồi bình thường chức năng mạch máu, làm tăng nhịp tim, tăng cường thể chất.

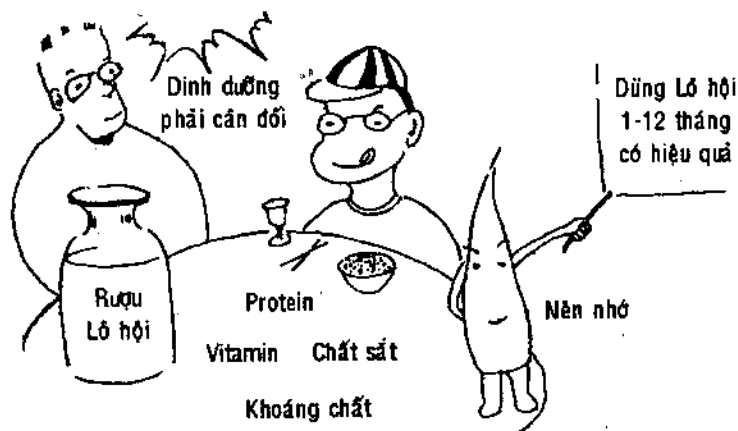
Bệnh huyết áp thấp có thể dùng Lô hội để điều trị. Lô hội còn điều trị bệnh thiếu máu do thiếu sắt rất hữu hiệu.

Những người bị huyết áp thấp và thiếu máu thể chất thường yếu, đường ruột cũng không tốt lắm, do đó không nên ăn sống lá Lô hội, tránh bị kích thích đường ruột. Nên dùng nước Lô hội nấu, trà Lô hội hoặc Lô hội ướp mật ong, ban đầu nên dùng khoảng 1/2 liều bình thường là vừa, sau đó tăng dần.

Huyết áp thấp và thiếu máu là bệnh mãn tính, dùng Lô hội để điều trị phải kiên trì sử dụng thời gian dài mới có hiệu quả, liệu trình khoảng 1 năm hoặc hơn.

Bệnh nhân huyết áp thấp và thiếu máu cũng phải chú ý bảo đảm dinh dưỡng đầy đủ và cân đối, không được kén ăn. Nên ăn nhiều thực phẩm giàu protein, vitamin và chất sắt. Ngoài ra còn phải bảo đảm giấc ngủ đầy đủ, tránh mệt mỏi quá độ.

Bệnh **nhân** huyết áp thấp và thiếu máu uống rượu Lô hội cũng **rất** tốt, vì rượu Lô hội dễ được cơ thể hấp thu, xúc tiến máu tuần hoàn, giúp ngủ ngon. Những người thể chất yếu có thể dùng rượu Lô hội hòa thêm nước để uống.



Điều trị bệnh huyết áp thấp và thiếu máu

Bệnh đái tháo đường:

Đái tháo đường là bệnh nội tiết thường gặp, do tuyến tụy tiết ra Insulin không đủ, không thể chuyển hóa chất đường, chất đường theo nước tiểu bài tiết ra ngoài.

Bệnh đái tháo đường về nguyên nhân còn chưa rõ, nhưng có một số yếu tố có ảnh hưởng đến bệnh đái tháo đường như: di truyền, mập phì, ăn uống quá độ, vận động không đủ.

Các triệu chứng chính của bệnh đái tháo đường: ăn nhiều, uống nhiều, tiểu nhiều, thể trọng giảm (ba nhiều - một ít). Thường kèm theo các triệu chứng mệt mỏi, tay chân ê mỏi, tính dục suy giảm, da ngứa, thị lực giảm.

Bệnh đái tháo đường được chia làm 2 thể:

- Thể phụ thuộc Insulin: Loại bệnh này do thiếu Insulin, người bệnh thường dưới 40 tuổi, có khi còn rất trẻ (thiếu niên, trẻ em), bệnh nhân thường gầy.

- Thể không phụ thuộc Insulin: Thường thấy ở những người lớn tuổi, bệnh nhân có thể béo phì.

Bệnh đái tháo đường nếu được điều trị tốt, bệnh nhân có thể phục hồi gần như người bình thường. Nhưng nếu điều trị lơ là có thể gây các biến chứng nguy hiểm như lao phổi, lở loét ngoài da, đục nhân mắt, xơ cứng động mạch, viêm thận, biến chứng nguy hiểm nhất là bệnh nhân bị hôn mê.

Lô hội điều trị bệnh đái tháo đường đem lại hiệu quả rất tốt. Các nhà nghiên cứu làm thí nghiệm trên chuột bạch, phá hủy tổ chức tuyến tụy để cho Insulin tiết ra ở tuyến tụy giảm, sau đó cho chuột ăn Lô hội, một tháng sau trắc định kết quả cho thấy lượng Insulin tiết ra tăng 118%, lượng đường trong máu giảm 79%.

Dùng Lô hội trị bệnh đái tháo đường phải kiên trì dùng thời gian dài mới đem lại hiệu quả tốt. Có thể ăn sống lá Lô hội hoặc uống nước Lô hội, bột Lô hội, mỗi ngày dùng 4 lần.

Bệnh nhân đái tháo đường phải áp dụng chế độ ăn uống do bác sĩ đưa ra, đồng thời phải kiêng ăn đồ ngọt.

PHẦN 6: Lô hội trị bệnh cảm mạo

Cảm mạo là một bệnh phổ biến, ai cũng từng mắc phải, nhưng người ta lại hay coi thường bệnh này. Thực ra, bệnh cảm mạo là đầu mối của trăm bệnh, nếu không điều trị tốt, bệnh có thể gây nhiều biến chứng nguy hiểm, đặc biệt là trẻ em, người già, thai phụ, sản phụ, bệnh cảm mạo có thể uy hiếp đến sức khỏe của họ.

Lô hội có tác dụng sát khuẩn, tăng cường thể chất, nâng cao sức đề kháng, cho nên dùng Lô hội cũng có thể phòng trị bệnh cảm mạo.

Dùng Lô hội để phòng ngừa cảm mạo: mỗi ngày ăn Lô hội 3 lần, liều dùng không nên quá nhiều.

Khi bị cảm mạo, nên dùng Lô hội kết hợp với thuốc trị cảm mạo.

Nếu bị đau họng, ho, có đàm trong họng thì nên uống nước Lô hội hòa mật ong hoặc đường mạch nha.

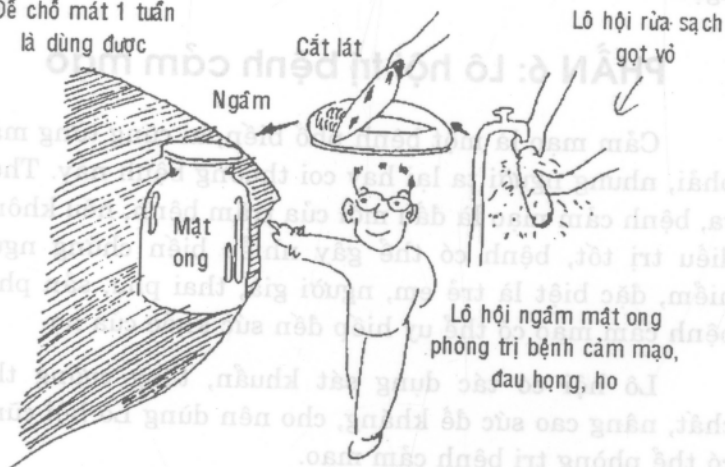
Nếu có phát sốt, nên uống nước Lô hội trước khi đi ngủ.

Nếu bị nghẹt mũi, chảy mũi nước, có thể dùng tăm bông chấm nước Lô hội bôi ở trong mũi.

Cách chế biến nước Lô hội mật ong: Lá Lô hội rửa sạch, gọt bỏ vỏ ngoài, lấy phần nhựa bên trong, cắt lát

nhỏ, bỏ ngâm trong mật ong, để chỗ mát, khoảng 1 tuần là dùng được.

Để chỗ mát 1 tuần
là dùng được



Cách chế biến nước Lô hội mật ong

PHẦN 7: Lô hội trị bệnh hô hấp

Lô hội có tác dụng xúc tiến máu tuần hoàn; gia tăng sự trao đổi chất, tăng cường thể chất, làm tăng lượng bạch cầu trong máu, tăng sức đề kháng, có thể phòng trị các bệnh đường hô hấp.

Viêm phế quản mãn tính:

Bệnh viêm phế quản mãn tính chủ yếu do khả năng kháng bệnh của cơ thể kém, niêm mạc phế quản bị kích thích bởi các yếu tố vật lý như lạnh, khói, bụi,

gây nên chứng viêm. Bệnh viêm phế quản cấp tính do nhiễm khuẩn hay nhiễm virus nếu điều trị không đúng cách cũng có thể chuyển thành viêm phế quản mãn tính.

Bệnh viêm phế quản mãn tính một năm bốn mùa đều có thể phát bệnh, nhưng nặng nhất là vào mùa thu đông. Triệu chứng chủ yếu là ho lâu ngày, khạc ra đàm, nhất là vào sáng sớm.

Theo tiêu chuẩn của Tổ chức Y tế thế giới (WHO), được coi là viêm phế quản mãn tính khi ho và khạc ra đàm ít nhất là 3 tháng trong 1 năm và kéo dài trên 2 năm.

Bệnh viêm phế quản mãn tính có thể dùng Lô hội để điều trị. Tùy theo mỗi người để chọn cách điều trị thích hợp, liệu trình điều trị khoảng 3 tháng. Những người thể chất yếu nên dùng loại Lô hội Aloe vera, dùng trước bữa ăn; những người thể chất mạnh thì dùng loại Aloe arborescens là thích hợp, nên dùng sau bữa ăn.

Hen suyễn:

Hen suyễn là một căn bệnh mãn tính, gặp ở mọi lứa tuổi, đặc biệt là trẻ em. Bệnh này thường biểu hiện với những đợt cấp tính, lên cơn khó thở, thở khò khè, ho có đàm, vã mồ hôi, da mặt xanh xao vì thiếu dưỡng khí. Bệnh thường phát về đêm, trước khi phát bệnh thường có những dấu hiệu báo trước như ho, tức ngực, hắt hơi liên tục. Khi lên cơn nặng bệnh nhân thường không thể nằm ngửa, phải ngồi dậy để thở.

Nguyên nhân gây bệnh chủ yếu là do dị ứng với phấn hoa, lông động vật, bụi chất hóa học, cá cua, hoặc do nhiễm trùng đường hô hấp, di truyền. Những lúc thời tiết thay đổi hoặc tinh thần bị kích thích cũng dễ phát bệnh.

Bệnh hen suyễn nếu không điều trị kịp thời có thể gây nên những biến chứng như sưng phổi, suy tim.

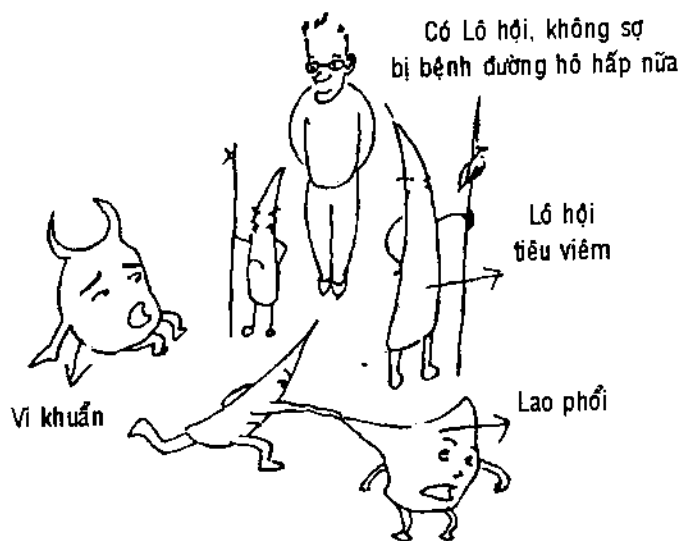
Bệnh nhân hen suyễn nên sớm đến bác sĩ để khám và điều trị. Lô hội cũng là vị thuốc hỗ trợ trị liệu bệnh hen suyễn rất tốt.

Dùng Lô hội để trị bệnh hen suyễn nên dùng thời gian dài, liệu trình khoảng 4 - 6 tháng. Ban đầu dùng liều lượng ít, sau đó tăng dần. Có thể ăn sống lá Lô hội hoặc uống nước Lô hội, tốt nhất là nên uống nước Lô hội. Lá Lô hội vắt lấy nước, hòa thêm nước sôi hoặc thức uống khác để uống.

Lao phổi:

Lao phổi là loại bệnh truyền nhiễm mãn tính, do vi trùng Koch gây nên. Triệu chứng chủ yếu là ho kéo dài, đàm nhiều, sốt nhẹ về chiều, đổ mồ hôi trộm về đêm, gầy sút, có khi ho ra máu. Bệnh nhân còn cảm thấy mệt mỏi, mất ngủ và ăn ít.

Trước đây bệnh lao phổi được xem là một trong “tứ chứng nan y”, biết bao nhiêu người chết vì bệnh lao phổi. Ngày nay y học phát triển, bệnh lao phổi đã có thuốc trị, nhờ vậy mà bệnh này đã bớt phần nguy hiểm, nếu điều trị đúng thuốc và đúng cách thì bệnh sẽ khỏi.



Tuy nhiên, nếu điều trị lơ là để bị lờn thuốc thì cũng rất nguy hiểm.

Bệnh nhân lao phổi cần phải nghỉ ngơi, không nên quá lao tâm lao lực. Ăn uống đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ, ăn nhiều các thực phẩm giàu đạm, vitamin và khoáng chất như thịt, cá, rau quả củ...

Các loại thuốc kháng lao hiện nay rất công hiệu. Bệnh nhân lao phổi phải uống đúng thuốc, đúng liều lượng và đúng thời gian quy định, tuân theo sự chỉ dẫn của bác sĩ.

Lô hội tuy không thể trực tiếp tiêu diệt vi trùng Koch gây bệnh lao, nhưng nó có tác dụng tiêu viêm, tiêu diệt các loại vi khuẩn thông thường, nâng cao sức đề kháng cơ thể, phục hồi chức năng các cơ quan ở nội thể.

Do đó, có thể dùng Lô hội để hỗ trợ trị liệu bệnh lao phổi.

Bệnh nhân lao phổi khi sử dụng Lô hội nên nghe theo sự chỉ dẫn của bác sĩ. Bệnh nhân cũng phải sử dụng các thuốc kháng lao khác, Lô hội chỉ mang tính hỗ trợ trị liệu. Tuy nhiên, dùng Lô hội làm giảm các tác dụng phụ của các thuốc khác.

Điều trị bệnh lao phổi nên dùng cả hai loại Lô hội Aloe vera và Aloe arborescens, như vậy hiệu quả càng tốt.

PHẦN 8: Lô hội trị bệnh về thần kinh

Vào thời đại Ai Cập cổ xưa, Lô hội được dùng làm thuốc an thần, gây ngủ, vì Lô hội có tác dụng an thần, có thể trị các bệnh về thần kinh.

Suy nhược thần kinh:

Suy nhược thần kinh là một bệnh thuộc thần kinh chức năng thường gặp, thường do tinh thần quá căng thẳng lâu ngày gây nên. Biểu hiện chủ yếu là tinh thần mệt mỏi, mất ngủ, biếng ăn, nhức đầu, tính tình thay đổi, hay cáu gắt, trí nhớ giảm, không tập trung sự chú ý, hiệu suất học tập và công tác giảm.

Thời nay nhịp sống khẩn trương căng thẳng, cạnh tranh gay gắt, áp lực công việc lớn, tinh thần luôn ở trạng thái căng thẳng cao độ, nên dễ mắc chứng suy nhược thần kinh.

Lô hội có tác dụng an thần, có thể điều trị bệnh suy nhược thần kinh. Cách dùng có hiệu quả tốt nhất là uống rượu Lô hội hoặc dùng Lô hội nấu nước uống.

Cách nấu nước Lô hội: Lá Lô hội tươi gọt bỏ gai, rửa sạch, cắt nhỏ, cho vào nồi sành, đổ nước vừa đủ, dùng lửa nhỏ nấu khoảng 30 phút cho nước trong nồi trở nên màu xanh trong là được. Mỗi lần dùng 1 muỗng nhỏ, có thể hòa với nước cho loãng để uống. Ngày dùng 3 lần sáng, chiều, tối.

Nước Lô hội uống xong còn dư đựng vào bình sạch, cất vào tủ lạnh để dùng những lần sau, khi dùng đem Lô hội ra để cho tan ra để uống.

Hội chứng kỳ mãn kinh:

Phụ nữ đến kỳ mãn kinh, buồng trứng bắt đầu suy thoái, lượng hormon Estrogen ở buồng trứng tiết ra giảm, kinh nguyệt bị rối loạn, chu kỳ kinh nguyệt dần dần kéo dài, lượng kinh giảm dần, cuối cùng đi đến mất kinh vĩnh viễn. Đa số các phụ nữ có thể vượt qua được giai đoạn biến đổi sinh lý này, không xuất hiện các triệu chứng rõ rệt. Nhưng có một số phụ nữ cơ thể khó thích ứng, xuất hiện các triệu chứng như mặt đỏ, bốc hỏa từng cơn, vã mồ hôi, chóng mặt, hoa mắt, ù tai, mất ngủ, nhức đầu, tinh thần dễ kích động, gọi là hội chứng kỳ mãn kinh.

Phụ nữ thời kỳ mãn kinh phải chú ý giữ tinh thần ổn định, vui vẻ cởi mở. Đối với những thái độ bất thường của phụ nữ kỳ mãn kinh, người thân trong nhà cũng nên hiểu và thông cảm, giúp họ vượt qua thời kỳ

khó khăn này. Về ăn uống, phải đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ.

Lô hội trị hội chứng kỳ mãn kinh đem lại hiệu quả tốt, vì Lô hội có tác dụng an thần, ổn định thần kinh, xúc tiến máu tuần hoàn.

Về cách dùng, nên uống rượu Lô hội là tốt nhất, uống vào mỗi tối trước khi đi ngủ, dùng trường kỳ hiệu quả rất tốt.

Cũng có thể uống nước Lô hội, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần một muống nhỏ.

Say tàu xe:

Người say tàu xe một khi ngủ thấy mùi xăng dầu là buồn nôn, những người dễ nghe nói đến đi xe là cảm thấy nhức đầu, khiếp sợ.

Nguyên nhân bị say tàu xe là do thần kinh tự quản quá mất hoặc giấc ngủ không đủ, trạng thái đường ruột không tốt.

Triệu chứng say tàu xe thông thường là mặt tái nhợt, nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt, hồi hộp, nôn mửa. Triệu chứng nặng nhẹ tùy theo mỗi người, những người thể chất yếu thì phản ứng càng nặng, bị nôn thốc nôn tháo, xuống xe vẫn không đỡ, thậm chí nghỉ ngơi vài ngày mới phục hồi thể lực.

Say tàu xe tuy không phải là bệnh, nhưng lại khiến người ta phải khổ sở, đi đâu cũng không tiện.

Lô hội có tác dụng an thần, giúp thần kinh tự quản phục hồi trạng thái bình thường, nên có thể làm giảm triệu chứng say tàu xe.

Trước khi đi tàu xe, nên ăn sống 1 đoạn lá Lô hội tươi dài khoảng 3cm.

Nếu đi tàu xe thời gian lâu, thì trước khi đi một hai ngày nên ăn lá Lô hội. Ngoài ra, nên hạn chế ăn mỡ. Khi đi tàu xe nhớ mang theo bột Lô hội để dùng.

Mất ngủ:

Mất ngủ là chỉ trường hợp về đêm khó ngủ, ngủ không ngon giấc, khi tỉnh giấc khó ngủ lại, thậm chí suốt đêm không thể chợp mắt.

Mất ngủ không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe, mà còn ảnh hưởng đến học tập và công tác.

Chứng mất ngủ do nhiều nguyên nhân, nhưng xét ra thì có 3 yếu tố chính: yếu tố môi trường, yếu tố bệnh tật và yếu tố tâm lý.

– Yếu tố môi trường: Phòng ốc chật chội, ồn ào, ánh sáng không thích hợp, hoặc chỗ ngủ lạ, có thể bị mất ngủ.

– Yếu tố bệnh tật: Có một số bệnh tật có kèm theo triệu chứng mất ngủ như suy nhược thần kinh, thiếu máu.

– Yếu tố tâm lý: Tinh thần căng thẳng, hoặc hưng phấn quá độ, buồn bực, giận dữ đều có thể gây mất ngủ.

Ngoài ra, trước khi ngủ uống cà phê hoặc trà đậm cũng gây mất ngủ, vì chất cafein chứa trong cà phê và trà sẽ kích thích gây hưng phấn lớp vỏ não.

Bệnh mất ngủ thường kèm theo các triệu chứng khác như chóng mặt, hoa mắt, hồi hộp, mệt mỏi, biếng ăn, ù tai, hay cáu gắt, hay quên, thiếu tập trung, hiệu suất học tập và công tác giảm, thậm chí mất đi khả năng học tập và công tác.

Muốn điều trị bệnh mất ngủ, điều quan trọng nhất là phải tập trung thư giãn tinh thần, tìm cách nghỉ ngơi cho tinh thần bớt căng thẳng, gạt bỏ mọi lo âu phiền muộn. Nếu chịu khó luyện tập một thời gian chứng mất ngủ sẽ đỡ. Không nên quá lo lắng, vì quá lo lắng thì sẽ càng khó ngủ. Khi nằm ngủ nên buông lỏng toàn thân, giữ tinh thần tĩnh lặng, sẽ dễ dàng chìm vào giấc ngủ.

Bệnh nhân mất ngủ không nên dùng thuốc ngủ thường, nếu dùng thuốc ngủ thường xuyên sẽ rất có hại, vì sẽ lờn thuốc, và lại thuốc ngủ còn có tác dụng phụ ức chế thần kinh đại não.

Ngày xưa Lô hội được dùng làm thuốc gây ngủ, vì Lô hội có tác dụng an thần.

Trị chứng mất ngủ nên dùng rượu Lô hội là tốt nhất. Ngày uống 1 ly nhỏ vào buổi tối trước khi đi ngủ. Ngoài ra có thể dùng thêm phương pháp tắm nước Lô hội, hiệu quả càng tốt.

PHẦN 9: Lô hội trị phong thấp viêm khớp mãn tính

Bệnh phong thấp viêm khớp chủ yếu do nhiễm hàn thấp, khớp xương bị sưng, đỏ và đau. Đây là loại bệnh tương đối khó trị. Những người sống ở các vùng lạnh và ẩm thấp hay mắc bệnh này.

Lô hội có chứa chất keo, giúp khớp xương hoạt động linh hoạt, trị đau khớp xương. Ngoài ra, Aloin thành phần chủ yếu của Lô hội có tác dụng xúc tiến máu tuần hoàn, tăng cường thể lực, nâng cao khả năng kháng bệnh của cơ thể.

Vào thời Ai Cập cổ đại Lô hội được dùng làm thuốc giảm đau. Thành phần có vị đắng chứa trong Lô hội có tác dụng giảm đau, giúp làm giảm triệu chứng đau nhức khớp xương.

Trị bệnh phong thấp viêm khớp mãn tính nên dùng loại Lô hội Aloe vera, vì nó có tác dụng tiêu viêm, giảm đau mạnh hơn loại Aloe arborescens. Nhưng những người vị toan tiết ra ít thì nên dùng loại Aloe arborescens. Liệu trình điều trị khoảng 5 tháng.

Chương III

LÔ HỘI DÙNG NGOÀI CÓ NHIỀU CÔNG DỤNG

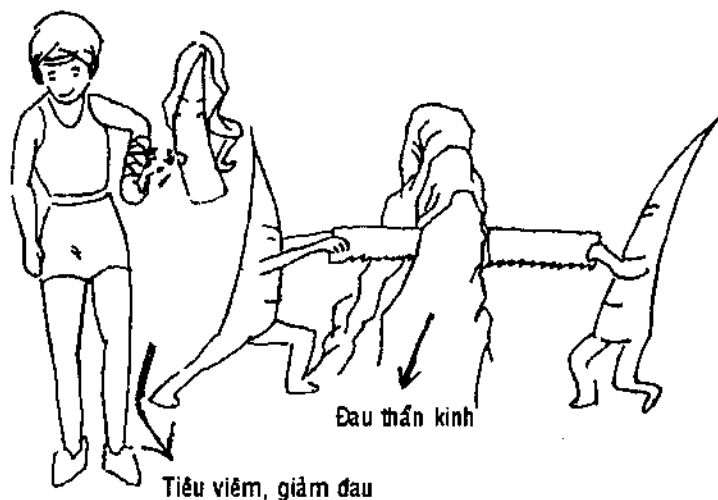
PHẦN 1: Lô hội có tác dụng giảm đau

Lô hội có tác dụng giảm đau, giải độc, cải thiện độ kiềm toan của thể dịch, xúc tiến máu tuần hoàn.

Sâu răng:

Sâu răng là loại bệnh thường gặp, nguyên nhân chủ yếu do thức ăn cặn bã đọng lại ở miệng, tạo điều kiện để vi khuẩn sinh sôi nảy nở, vi khuẩn dần dần ăn mòn răng, gây nên bệnh sâu răng.

Bệnh sâu răng nếu không lo chữa trị kịp thời, vi khuẩn sẽ đi vào trong cơ thể, gây nên nhiều bệnh khác như loét dạ dày, loét tá tràng, viêm thận.



Lô hội tuy không thể điều trị khỏi hẳn bệnh sâu răng, nhưng nó có tác dụng giảm đau, tiêu viêm, có thể làm giảm triệu chứng đau răng.

Cách sử dụng: Lá Lô hội tươi gọt bỏ gai, rửa sạch, cắt lấy một đoạn khoảng 3cm, bỏ ở chỗ răng đau, cắn giữ chặt, sau đó đổi miếng khác.

Cũng có thể dùng bông chấm nước Lô hội nhét ở chỗ răng đau, hoặc dùng Lô hội xát ở chỗ răng đau.

Bệnh nhân sâu răng nên sớm đến bác sĩ nha khoa để chữa trị. Thường ngày phải tập thói quen đánh răng sau khi ăn và trước khi đi ngủ, sau khi đánh răng nên dùng nước Lô hội để súc miệng.

Tiết ăn răng:

Tiết ăn răng là một loại bệnh đáng sợ, dù có điều trị lành, răng cũng không thể trở lại hình dáng như xưa, răng bị hư, ảnh hưởng đến sức khỏe và vẻ đẹp.

Nếu bị tiết ăn răng, đau nhức khó chịu, có thể dùng nước Lô hội chấm ở chỗ đau, sẽ đỡ đau nhức. Nếu không có nước Lô hội thì dùng lá Lô hội tươi gọt bỏ gai, rửa sạch, giã nhuyễn đắp ở chỗ đau.

Viêm lợi răng:

Viêm lợi răng là trường hợp lợi răng bị sưng đỏ, chảy máu, có khi chảy cả nước mủ.

Lá Lô hội có chứa chất Aloesin có tác dụng sát khuẩn, có thể dùng để trị viêm lợi răng. Dùng nước Lô hội ngậm súc miệng hiệu quả cũng tốt.

Cách sử dụng: Lấy một đoạn lá Lô hội tươi dài khoảng 4cm, gọt bỏ gai ở hai mép, rửa sạch, bào nhuyễn, vắt lấy nước, hòa thêm một ít nước cho loãng ra để ngậm súc miệng.

Lá Lô hội khi sử dụng nên để cả vỏ để vắt lấy nước, vì chất Aloesin nằm ở lớp giữa vỏ và nhựa của lá Lô hội. Khi ngậm nước Lô hội súc miệng không nên nhổ ra ngay, mà nên ngậm trong miệng một lát để phát huy tác dụng tiêu viêm sát khuẩn tối đa.

PHẦN 2:

Lô hội làm đẹp da, trị vết thương

Lô hội có tác dụng sát khuẩn, ngăn chặn vi khuẩn xâm nhập qua vết thương, làm lành vết thương, vết bỏng, đồng thời còn có tác dụng làm đẹp da, trừ nếp nhăn, mụn trứng cá.

Bị bỏng:

Bị bỏng tức là tổ chức da bị nhiệt độ cao làm tổn thương. Căn cứ mức độ bỏng nông sâu và bề mặt vết bỏng rộng hẹp, người ta chia ra hai loại là bỏng nhẹ và bỏng nặng.

Điều trị vết bỏng nhẹ, một trong những biện pháp hữu hiệu nhất là dùng Lô hội bôi lên vết bỏng. Cách dùng như sau: Lá Lô hội gọt bỏ gai ở hai mép, rửa sạch, giã nhuyễn, đắp lên vết bỏng, dùng băng buộc cố định, khoảng 3 tiếng thay Lô hội mới một lần, vết bỏng sẽ đỡ đau, chỗ bị bỏng không bị rộp lên.

Nếu bị bỏng hơi nặng, chỗ bỏng bị rộp lên, phải hết sức thận trọng, không được lột lớp da rộp lên. Nên dùng lá Lô hội giã nhuyễn đắp ở vết bỏng, nhớ thường xuyên thay Lô hội mới. Lá Lô hội nên để cả vỏ giã nhuyễn, hiệu quả mới tốt.

Khi bị bỏng, sức đề kháng của vùng bị bỏng đối với vi khuẩn sẽ kém, nên vi khuẩn dễ thừa cơ xâm nhập, khiến chỗ đau bị ung mủ và để lại sẹo. Nếu dùng Lô hội đắp vết bỏng, Lô hội sẽ làm thành một lớp màng

bảo vệ ở chỗ bông, ngăn chặn và tiêu diệt vi khuẩn, giúp vết bông sau khi lành không để lại sẹo.

Nhưng nếu vết bông quá nặng thì phải lập tức đưa bệnh nhân đến bệnh viện để chữa trị. Tuy nhiên, vẫn có thể dùng Lô hội để hỗ trợ trị liệu.

Bỏng lửa, acid:

Là trường hợp do sơ ý đụng phải lửa hoặc acid sulphuric vấy vào da, làm cho da bị cháy bỏng.

Bỏng lửa cũng căn cứ mức độ bỏng nông sâu và bề mặt da bị bỏng rộng hẹp mà phân ra hai loại bỏng nhẹ và bỏng nặng. Trường hợp bỏng nhẹ, da bị sưng đỏ và rộp lên; trường hợp bỏng nặng, da bị cháy sém, mất cảm giác, bề mặt da bị bỏng tương đối rộng.

Nếu bị bỏng nặng sẽ làm tổn thương mạch máu, máu tuần hoàn bị trở ngại, đồng thời còn gây ra bệnh biến ở nội tạng, phải lập tức đưa bệnh nhân đến bệnh viện để cứu chữa.

Nếu bị bỏng nhẹ, da chỉ sưng đỏ và rộp lên, có thể dùng nước Lô hội bôi lên chỗ đau, cứ khoảng 2 tiếng bôi nước Lô hội mới 1 lần, vết bỏng sẽ chóng khỏi.

Cháy da do ánh nắng mặt trời:

Thường xuyên phơi mình dưới ánh nắng mặt trời gay gắt sẽ có hại cho da. Nhất là những người trung niên, nếu không bảo vệ tốt làn da, để cho ánh nắng gay gắt chiếu trực tiếp lên da, da sẽ bị nám, nổi tàn nhang.

Nếu phơi nắng quá lâu giữa ánh nắng ban trưa, da có thể bị cháy, mặt da ứng đỏ và có cảm giác nóng rát. Lúc này nên dùng Lô hội đắp lên chỗ đau.

Nếu da mặt bị cháy do ánh nắng mặt trời, có thể dùng Lô hội làm mặt nạ đắp lên mặt, phương pháp này vừa an toàn, lại hiệu quả; hoặc dùng nước Lô hội thoa lên da.

Vào mùa hè, nên chuẩn bị một ít Lô hội ở nhà để sử dụng khi cần thiết.

Mụn trứng cá:

Chứng mụn trứng cá chủ yếu do chất bã nhờn tiết ra ở da quá nhiều, lỗ chân lông lại bị tắc nghẽn, chất bã nhờn không thể bài tiết ra ngoài, sinh ra mụn trứng cá.

Chứng mụn trứng cá thường gặp ở những người độ tuổi dậy thì, vì ở thời kỳ này lượng hormon sinh dục nam ở nội thể tiết gia tăng, nên chất bã nhờn tiết ra cũng tăng.

Nếu ở nội thể tích tụ độc tố quá nhiều cũng bị nổi mụn trứng cá ở mặt.

Mụn trứng cá nếu bị ung mủ, sau khi lành sẽ để lại sẹo lồi lõm, ảnh hưởng đến vẻ đẹp. Vì vậy, chứng mụn trứng cá cần phải điều trị kịp thời, để giữ cho làn da đẹp dễ.

Lô hội có tác dụng sát khuẩn, tiêu viêm, xúc tiến máu tuần hoàn, tăng cường trao đổi chất. Dùng Lô hội trị chứng mụn trứng cá rất hữu hiệu.

Cách dùng: Dùng bông chấm nước Lô hội rồi thoa từ từ lên da mặt, thoa nhẹ và đều. Dùng thường xuyên hiệu quả rất tốt. Nếu kết hợp uống trong thì hiệu quả càng tốt.

Mụn cóc:

Mụn cóc là loại bệnh về da do virus gây nên. Mụn cóc có hai loại:

Mụn cóc thường: Nổi cục tròn trên mặt da, bằng đầu kim, hoặc bằng hạt đậu, hạt ngô, có khi to hơn, màu sẫm, xù xì, nắn cứng, có gai thô ráp. Thường nổi ở tay chân, có khi chỉ 1 - 2 cái, có khi nổi chỉ chít hàng chục cái. Có thể tự nhiên lặn, nhưng cũng hay tái phát.

Mụn cóc phẳng: Nổi thành sẩn dẹt hơi cao hơn mặt da, tròn hoặc đa giác, màu hơi sẫm, nhẵn hoặc hơi ráp nhưng không có gai. Thường nổi thành từng đám ở mặt, mu bàn tay. Có thể tự nhiên khỏi, không để lại sẹo.

Mụn cóc xem ra không nguy hại gì, nhưng nếu nổi ở mặt thì thật đáng lo, ảnh hưởng đến vẻ đẹp.

Có người từng áp dụng phương pháp điều trị mụn cóc nhưng vẫn không có kết quả. Có người đến viện để cắt bỏ mụn cóc, nhưng chẳng bao lâu nó lại mọc ra, thậm chí càng khó coi hơn ban đầu.

Lô hội có thể trị khỏi mụn cóc, lại không để lại sẹo.

Cách sử dụng: Dùng lá Lô hội giã nhuyễn đắp ở chỗ đau, hoặc dùng lá Lô hội gọt bỏ vỏ, lấy phần nhựa

bên trong, xát đều ở chỗ đau. Nếu kết hợp dùng ngoài và dùng trong thì hiệu quả càng tốt. Nên kiên trì sử dụng đến khi mụn cóc lặn hoàn toàn và không để lại sẹo mới thôi.

Chai mắt cá:

Chai mắt cá là một trạng thái tăng sinh, dày lớp bì và thượng bì, nhất là lớp sừng. Chai thường nổi ở lòng bàn chân, bàn tay, lưng đốt ngón tay, mắt cá, nói chung các vùng hay bị tỳ ép.

Mắt cá thường nổi ở lòng bàn chân, nhất là các vùng bị tỳ ép, có khi nổi ở lưng ngón chân. Nổi thành từng đám dày sừng, màu vàng sẫm, ở giữa có nhân, ấn vào đau nhói, người ta thường gọi là bị “sạn chân”.

Bệnh chai mắt cá có thể dùng Lô hội để điều trị. Dùng lá Lô hội tươi gọt bỏ vỏ ngoài, cắt lát hơi to hơn nốt chai, rồi đắp ở nốt chai, mắt cá, dùng băng buộc cố định, thỉnh thoảng nên thay Lô hội mới, mỗi ngày thay 4 lần là vừa.

Đắp Lô hội liên tục vài ngày, lớp sừng ở chỗ đau sẽ mềm dần, sau đó tróc rụng. Lúc này vẫn nên đắp Lô hội, đến khi nào nhân bên trong bong tróc, lên da non mới thôi, nếu ngưng nửa chừng thì bệnh sẽ tái phát.

Tàn nhang:

Tàn nhang là loại bệnh về da thường gặp, do sắc tố đen trầm tích ở dưới da gây nên. Bệnh này có liên quan nhất định đến yếu tố di truyền.

Bệnh tàn nhang rất khó trị khỏi hoàn toàn, các phương pháp điều trị hiện nay chỉ có thể làm thuyên giảm phần nào.

Dùng Lô hội trị bệnh tàn nhang cũng tương đối có hiệu quả. Có thể dùng Lô hội làm mặt nạ đắp ở da, hoặc dùng nước Lô hội thoa lên da thường xuyên.

Muốn phòng ngừa bệnh tàn nhang phát triển nặng thêm, nên tránh tiếp xúc trực tiếp ánh nắng mặt trời thời gian lâu, tránh để tia tử ngoại chiếu trực tiếp lên da. Khi đi ra ngoài nên bôi kem chống nắng.

PHẦN 3: Lô hội trị lành vết thương

Lô hội có chứa thành phần Aloesin, có tác dụng sát khuẩn, ức chế tế bào phát triển, chống ung mủ, trị các vết thương ở ngoài da, giúp vết thương chóng lành, không để lại sẹo.

Vết thương xây xát, dao cắt:

Khi đi đường, đi xe hoặc vận động không cẩn thận bị té ngã làm da bị xây xát, hoặc cầm dao sơ ý bị dao cắt đứt tay, có người dùng nước rửa vết thương rồi bôi một ít thuốc sát trùng tiêu viêm, có người lại để mặc vậy, cho rằng nó không sao.

Trên thực tế, có một số trường hợp khi bị vết thương nhỏ không xử lý cẩn thận, để vi khuẩn qua vết thương xâm nhập vào máu, đi vào các cơ quan khác ở nội thể, gây hậu quả nghiêm trọng.

Lô hội có tác dụng sát khuẩn, tiêu viêm, ngăn ngừa ung mủ. Nếu sơ ý để bị thương, có thể dùng Lô hội để đắp vết thương.

Khi xử lý vết thương, trước hết phải dùng cồn hoặc thuốc sát trùng rửa sạch vết thương, sau đó dùng lá Lô hội tươi gọt bỏ vỏ, lấy phần nhựa bên trong thoa lên vết thương.

Điều đáng chú ý là: phần nhựa Lô hội trước khi thoa lên vết thương phải được khử trùng bằng nước sôi hoặc cồn, tránh để vi khuẩn từ Lô hội nhiễm sang vết thương.

Nếu vết thương hơi sâu, nên dùng miếng Lô hội đắp dán lên vết, dùng băng buộc cố định. Nhớ khử trùng vết thương và miếng Lô hội trước khi đắp.

Nếu không có lá Lô hội tươi, có thể dùng bột Lô hội rắc lên vết thương, hiệu quả cũng như nhau.

Sưng tấy, bong tróc:

Khi vô ý bị va đập, té ngã làm sưng tấy, bong tróc, xuất huyết dưới da, nếu vết thương tương đối nhẹ, có thể dùng lá Lô hội đắp lên vết thương; nếu vết thương nặng hoặc bị sai khớp, phải lập tức đưa bệnh nhân đến bệnh viện để chữa trị.

– Lô hội có tác dụng sát khuẩn, tiêu viêm, giảm đau, có thể trị vết thương sưng tấy, ứ huyết.

Cách dùng như sau: Lá Lô hội tươi rửa sạch, gọt bỏ vỏ, lấy phần nhựa bên trong đắp dán lên chỗ đau,

dùng băng buộc cố định, nhớ thay Lô hội thường xuyên, miếng này khô thì thay miếng khác.

– Cũng có thể dùng Lô hội nhuyễn đắp lên chỗ đau.

Cách dùng như sau: Lá Lô hội tươi gọt bỏ gai ở hai mép, rửa sạch, giã hoặc bào nhuyễn, trộn với một ít bột mì, làm thành dạng hồ, bôi lên miếng vải rồi đắp lên chỗ đau, dùng băng buộc cố định. Miếng này khô thì thay miếng khác.

Đau vai:

Chứng đau vai chủ yếu do giữ tư thế cố định lâu không thay đổi, khiến cơ bắp cục bộ bị chèn ép, máu tuần hoàn không thông, hoặc do thần kinh bị chèn ép, xuất hiện triệu chứng đau mỗi vai. Có khi do thời tiết thay đổi cũng bị đau mỗi vai.

Lô hội có tác dụng tiêu viêm, giảm đau, xúc tiến máu tuần hoàn, có thể trị chứng đau vai. Các cách dùng như sau:

(1) Lá Lô hội tươi gọt bỏ vỏ, lấy phần nhựa bên trong đắp ở chỗ đau, dùng băng buộc cố định.

(2) Lá Lô hội giã vắt lấy nước, đổ vào trong nồi sành, đun nóng khoảng 40°C, dùng bông chấm nước Lô hội đắp lên chỗ đau, khô miếng này thì đắp miếng khác.

(3) Dùng rượu Lô hội thoa ở chỗ đau.

Đau thần kinh:

Các bệnh đau thần kinh thường gặp gồm có: Đau thần kinh tam thoa, đau thần kinh gian sườn, đau thần kinh tọa. Nguyên nhân chủ yếu do nhiễm lạnh hoặc do thần kinh bị chèn ép gây nên. Cục bộ đau nhức, khi vận động hoặc dùng tay sờ thì càng đau nhiều.

Muốn trị khỏi bệnh này, phải tìm đến thầy thuốc khám và chữa trị. Tuy nhiên, Lô hội cũng có tác dụng trị liệu nhất định. Vừa điều trị ở bác sĩ, vừa phối hợp sử dụng Lô hội, hiệu quả sẽ tốt hơn.

Lô hội có tác dụng giảm đau, xúc tiến máu tuần hoàn, cải thiện trao đổi chất. Khi điều trị chứng đau vai, có thể dùng lá Lô hội giã nhuyễn đắp lên chỗ đau, hoặc dùng rượu Lô hội thoa lên chỗ đau. Nếu phối hợp dùng trong và ngoài thì hiệu quả càng tốt.

Bệnh phong thấp:

Phong thấp là loại bệnh thường gặp, biểu hiện chủ yếu là các khớp xương đau nhức, những lúc mưa lạnh bệnh càng đau nặng. Bệnh này thường thấy ở phụ nữ tuổi trung niên. Nếu đau nặng, có thể châm cứu cho đỡ đau; đồng thời cũng nên dùng lá Lô hội giã nhuyễn đắp lên chỗ đau, hoặc dùng rượu Lô hội thoa lên chỗ đau.

Thống phong (bệnh gút):

Là loại bệnh do rối loạn chuyển hóa gây tăng lượng acid uric trong máu, biểu hiện bằng các triệu chứng viêm khớp, nổi u cục ở dưới da và quanh khớp, thường bị ở các khớp nhỏ và nhỏ, đối xứng, như khớp

ngón chân, ngón tay, khớp gối, khớp khuỷu. Có thể có tổn thương thận. Bệnh này thường gặp ở đàn ông tuổi trung niên.

Lô hội có tác dụng tiêu viêm, giảm đau, xúc tiến chuyển hóa protein, phân giải acid uric cho nên có thể dùng Lô hội để điều trị bệnh thống phong.

Cách dùng: Dùng miếng vải tẩm nước Lô hội hoặc bột Lô hội rồi đắp lên chỗ đau.

Đương nhiên, chỉ dùng Lô hội để trị bệnh thống phong thì không đủ, bệnh nhân cũng cần phải tìm thấy thuốc để điều trị. Phối hợp hai cách mới có hiệu quả tốt.

Khớp biến dạng:

Con người khi về già, kết cấu chất xương sẽ thay đổi, chất hữu cơ chỉ chiếm khoảng 1/3, chất vô cơ chiếm đến 2/3, nên xương trở nên xốp giòn, dễ gãy, ở khớp xương chất bôi trơn tiết ra giảm, gây đau khớp.

Trong Lô hội có chứa chất keo, xúc tiến tiết ra chất bôi trơn, giúp khớp hoạt động linh hoạt, trị chứng cứng khớp, khớp biến dạng.

Lô hội kết hợp uống trong và dùng ngoài hiệu quả càng tốt. Có thể dùng rượu Lô hội, vừa uống trong, vừa dùng ngoài thoa bóp ở chỗ đau.

Trùng cắn đốt:

Vào mùa hè thường mặc áo mỏng, vùng da lộ ra ngoài nhiều nên rất dễ bị các loại côn trùng cắn đốt như muỗi, kiến, bọ chó, sâu róm, rệp, rết... cắn đốt.

Khi bị các loại côn trùng có độc cắn đốt, da sẽ bị sưng đỏ, ngứa và đau. Nếu bị các loại côn trùng độc tính mạnh cắn đốt như ong độc, rết, chất độc vào trong da, khiến da sưng đỏ và đau dữ dội. Những người thể chất kém, sức đề kháng yếu, có khi còn bị sốt, đau nhức, đau đầu, thậm chí bị hôn mê. Lúc này phải lập tức đưa bệnh nhân đến bệnh viện để cứu chữa.

Lô hội có tác dụng sát khuẩn, ngăn chặn độc tố xâm nhập vết thương, nên có thể dùng để trị côn trùng cắn gây sưng đỏ đau. Dùng lá Lô hội tươi gọt bỏ gai, rửa sạch, bào hoặc giã nhuyễn, đắp ở chỗ đau. Cũng có thể dùng bông chấm nước Lô hội bôi ở chỗ đau. Những người thể chất yếu, sau khi côn trùng cắn đốt bị sốt, nhức đầu, nên dùng Lô hội vừa uống trong vừa đắp ngoài, sẽ chóng khỏi.

PHẦN 4: Lô hội trị các chứng viêm ở tai mũi họng

Lô hội có tác dụng sát khuẩn, ngăn chặn vi khuẩn phát triển, thành phần Aloin chứa trong Lô hội còn có tác dụng giảm đau. Dùng Lô hội để trị các chứng viêm rất hữu hiệu.

Viêm vòm miệng - hôi miệng:

Viêm vòm miệng chủ yếu là do niêm mạc trong vòm miệng bị nhiễm khuẩn hoặc virus, gây viêm. Nếu vòm miệng không sạch sẽ càng dễ mắc bệnh này. Do đó, phải chú ý vệ sinh răng miệng sạch sẽ.

Chứng hôi miệng có thể do sâu răng, viêm lợi răng, viêm vòm miệng mãn tính, hoặc do bệnh ở dạ dày, ruột, làm cho hơi thở có mùi hôi.

Dùng nước Lô hội ngâm súc miệng có thể trị chứng viêm vòm miệng, hôi miệng.

Cách dùng: Dùng một đoạn lá Lô hội tươi khoảng 4cm, gọt bỏ gai, rửa sạch, giã vắt lấy nước, hòa thêm nước cho loãng để ngâm súc miệng.

Có khi chứng viêm khoang miệng và hôi miệng lại do chức năng nội tạng suy yếu gây nên. Trường hợp này nên dùng Lô hội vừa uống trong vừa ngâm súc miệng. Lô hội uống trong có tác dụng cải thiện trao đổi chất, phục hồi chức năng nội tạng. Nước Lô hội ngâm súc miệng có tác dụng sát khuẩn, tiêu viêm, giảm đau, giảm hôi miệng.

Khi dùng nước Lô hội ngâm súc miệng, nên ngâm ở trong miệng một lát mới nhổ ra. Nên sử dụng thường xuyên.

Viêm họng - viêm amidan:

Bệnh viêm họng chủ yếu là do vi khuẩn hoặc virus gây nên, triệu chứng biểu hiện là niêm mạc ở họng bị viêm, họng sưng đau, sung huyết, người nóng sốt, có khi kèm theo viêm amidan.

Viêm amidan là bệnh do nhiễm khuẩn hoặc virus, amidan bị sưng, họng đau rất, nuốt đau.

Lô hội có tác dụng sát khuẩn, tiêu viêm, trị bệnh viêm họng và viêm amidan đem lại hiệu quả nhất định.

Cách dùng: Lá Lô hội tươi gọt bỏ vỏ, rửa sạch, bỏ ngâm trong miệng, cũng có thể uống trong, mỗi ngày 4 lần. Cần kiên trì sử dụng thời gian dài.

Viêm khóe miệng:

Bệnh viêm khóe miệng thường là do chức năng nội tạng suy yếu, hoặc do cơ thể hấp thu vitamin thiếu, hoặc do nhiễm khuẩn, môi bị khô nứt, khóe miệng lở đau.

Lô hội có tác dụng sát khuẩn, tiêu viêm, phục hồi chức năng nội tạng, nên có thể dùng Lô hội để trị viêm khóe miệng.

Cách dùng: Lá Lô hội tươi gọt bỏ vỏ, lấy phần nhựa bên trong thoa ở chỗ đau, mỗi ngày vài lần. Cũng có thể kết hợp uống trong.

Viêm lưỡi:

Chứng viêm lưỡi chủ yếu là do thiếu vitamin B2 và vitamin PP gây nên, triệu chứng biểu hiện: Mặt lưỡi sưng, đỏ, đau, khô, có khi còn bị rộp lở.

Chứng viêm lưỡi có thể dùng Lô hội để điều trị.
Cách dùng như sau:

Lá Lô hội tươi gọt bỏ vỏ, lấy phần nhựa bên trong rửa qua rồi cắt lát mỏng với độ rộng vừa phải, đắp trực tiếp ở chỗ lưỡi bị viêm. Nhớ thay Lô hội thường xuyên.

Cũng có thể dùng nước Lô hội ngâm súc miệng.
Dùng lá Lô hội tươi gọt bỏ gai, rửa sạch, giã vắt lấy

nước, hòa thêm nước trong cho loãng để ngậm súc miệng. Nên ngậm trong miệng hơi lâu một tí.

Trường hợp thiếu máu và chức năng nội tạng trở ngại cũng có thể bị viêm lưỡi. Nếu bị viêm lưỡi thuộc hai loại này, nên dùng Lô hội đắp ngoài kết hợp uống trong, mới đem lại hiệu quả tốt.

Hằng ngày nếu thường xuyên ăn Lô hội hoặc uống nước Lô hội, sẽ phòng ngừa được chứng viêm lưỡi.

PHẦN 5: Lô hội bảo vệ làn da

Lô hội có chứa các thành phần Mannosan và Aloesin, không những có tác dụng sát khuẩn, tiêu viêm, mà còn có công dụng bảo vệ làn da và tổ chức tế bào.

Da ung mủ:

Da ung mủ là do bị nhiễm tụ cầu khuẩn và liên cầu khuẩn, da sưng, nóng, đỏ, đau và ung mủ.

Khi da bị ung mủ nặng, vi khuẩn xâm nhập vào bên trong, làm cho da bị lở loét sâu. Nếu vi khuẩn xâm nhập vào máu, sẽ gây nên bệnh biến ở các cơ quan nội tạng, rất khó chữa trị. Vì vậy, khi da mới bị ung mủ cần phải điều trị sớm.

Lô hội có tác dụng sát khuẩn rất mạnh, dùng Lô hội đắp ngoài da có thể trị bệnh da ung mủ.

Khi điều trị da ung mủ, trước hết nên nặn mủ ra hết, rồi dùng thuốc sát trùng lau rửa sạch chỗ đau, sau đó rắc một ít thuốc kháng sinh ở chỗ đau, cuối cùng dùng lá Lô hội gọt bỏ vỏ, lấy phần nhựa bên trong khử

trùng bằng nước sôi rồi đắp lên chỗ đau. Thỉnh thoảng nhớ thay Lô hội mới. Đắp lá Lô hội như vậy sẽ tiêu mủ, chóng lên da non, sau khi lành không để lại sẹo. Nếu kết hợp dùng trong thì hiệu quả càng tốt.

Nếu chỗ đau chưa bị ung mủ, da chỉ mới sưng đỏ thì không nên chích nặn mủ, chỉ nên dùng nước Lô hội rửa sạch chỗ đau, ngày 3 - 4 lần. Cũng có thể dùng nhựa Lô hội thoa nhẹ ở chỗ đau. Làm liên tục như vậy vài ngày hiện tượng sưng đỏ sẽ khỏi, không còn bị ung mủ.

Thấp chẩn, ban chẩn, lang ben:

Thấp chẩn: là loại bệnh về da thường gặp. Triệu chứng biểu hiện là da ứng đỏ, ngứa, nổi mụn đỏ hoặc mụn nước. Thấp chẩn thường nổi ở vùng mặt, bẹn đùi hoặc nhượng tay, nhượng chân. Bệnh này dù điều trị khỏi cũng dễ tái phát. Nguyên nhân chủ yếu là do chức năng hệ thần kinh trở ngại gây nên.

Lô hội có tác dụng sát khuẩn, tiêu viêm, điều tiết chức năng hệ thần kinh, phòng trị bệnh thấp chẩn rất hữu hiệu. Bệnh thấp chẩn khi mới phát, da ứng đỏ và ngứa, dùng lá Lô hội ăn sống hoặc uống nước Lô hội, dùng liên tục sẽ có kết quả tốt. Nếu bệnh thấp chẩn ở giai đoạn nổi mụn đỏ hoặc mụn nước nhiều, để đề phòng chỗ đau bị nhiễm khuẩn, nên kết hợp dùng trong và đắp ngoài.

Bệnh thấp chẩn hay tái phát, do đó sau khi trị lành bệnh vẫn nên dùng Lô hội thêm một thời gian. Tốt nhất là nên sử dụng Lô hội thường kỳ.

Ban chẩn: Là bệnh viêm da do tiếp xúc với các chất có hại. Như sử dụng mỹ phẩm quá thời hạn, các chất có hại ở trong mỹ phẩm làm tổn thương da, gây viêm da.

Bị ban chẩn, dùng Lô hội đắp ở chỗ đau cũng có hiệu quả.

Lang ben: là loại bệnh ngoài da rất thường gặp, do một loại nấm có tên là *Microsporon furfur* gây bệnh nhưng chỉ mọc ở ngoài da. Triệu chứng biểu hiện: ở da nổi những vết màu loang lổ, trắng hoặc vàng, không ngứa cũng không đau. Lang ben thường nổi ở vùng cổ, ngực, lưng.

Bệnh lang ben tuy không gây nguy hiểm, nhưng lại ảnh hưởng nghiêm trọng đến vẻ đẹp của da.

Bệnh lang ben cũng có thể dùng Lô hội để điều trị, vừa uống trong vừa thoa ngoài. Tắm nước Lô hội cũng là phương pháp điều trị tốt.

Nấm bàn chân:

Nấm bàn chân là loại bệnh ngoài da do nấm gây nên, thường nổi ở bàn chân hoặc tay, trên da xuất hiện những đám mụn nước rất ngứa. Bệnh này hay tái phát, nếu không điều trị kịp thời; sẽ dễ bị nhiễm khuẩn thứ phát, gây sưng chân, đi lại khó khăn, có khi còn bị tróc da và lở loét da ở diện rộng.

Bệnh nấm bàn chân có thể dùng Lô hội để điều trị, vì trong Lô hội có chứa thành phần Aloesin có tác dụng sát khuẩn rất mạnh.

Khi điều trị nấm bàn chân, trước hết nên dùng thuốc sát trùng rửa sạch chỗ đau, rồi dùng lá Lô hội gọt bỏ vỏ ngoài, lấy phần nhựa bên trong khử trùng qua nước sôi, đắp ở chỗ đau, miếng này khô thì thay miếng khác.

Cũng có thể dùng lá Lô hội giã vắt lấy nước, dùng bông chấm nước Lô hội đắp ở chỗ đau. Liệu trình khoảng 1 tuần.

Nếu ngâm chân bằng nước Lô hội hiệu quả cũng tốt. Cách ngâm như sau: Lá Lô hội giã vắt lấy nước, hòa với nước nóng, dùng để ngâm chân khoảng 20 phút.

Các loại nấm gây nên bệnh này sống rất dai, bệnh dễ tái phát, do đó cần phải kiên trì điều trị thời gian dài, nên kết hợp dùng ngoài và dùng trong. Ngoài ra, phải chú ý giữ gìn sạch sẽ chỗ đau, để nấm không có điều kiện phát triển.

Nếu bị bệnh nặng, điều trị bằng Lô hội không có kết quả, thì phải tìm đến bác sĩ để chữa trị.

Chương IV

LÔ HỘI LÀM ĐẸP DA, MUỘT TÓC

I. LÔ HỘI LÀM ĐẸP DA

Trong Lô hội có chứa thành phần Mucin, có tác dụng điều tiết chất dịch ở tổ chức da, duy trì thành phần nước và chất nhờn của da ở trạng thái cân bằng, cải thiện tính chất của da. Những người da khô và da nhờn nếu thường xuyên sử dụng Lô hội, da sẽ trở về trạng thái trung tính, cách dùng như sau:

Lá Lô hội tươi gọt bỏ gai, rửa sạch, giã vắt lấy nước. Mỗi lần sử dụng, dùng một ít nước Lô hội hòa thêm nước cho loãng ra rồi thoa đều lên da.

Nước Lô hội dùng dư bỏ cất trong tủ lạnh để dùng những lần sau. Khi dùng đem nước Lô hội ra để cho nó tự tan ra để dùng, nước Lô hội đã tan ra không nên để cất vào tủ lạnh nữa. Do vậy, không nên chế nước Lô hội một lần quá nhiều, chỉ chế vừa đủ dùng.

Những người da dị ứng, khi thoa nước Lô hội sẽ xuất hiện phản ứng đỏ ngứa da. Vì vậy, trước khi sử dụng Lô hội nên thử xem da có bị dị ứng không. Cách thử như sau: Dùng một ít nước Lô hội bôi ở mặt trong cánh tay, sau 12 giờ quan sát xem da có bị dị ứng không, nếu không có triệu chứng đỏ ngứa thì cứ yên tâm sử dụng.

Phụ nữ thời kỳ mang thai và kỳ hành kinh cấm sử dụng nước Lô hội.

1. Lô hội làm mặt nạ đắp mặt:

Vào thời Ai Cập cổ đại Lô hội đã được dùng làm mỹ phẩm dưỡng da. Tương truyền rằng nữ hoàng huyền thoại Ai Cập Cleopâtre thường dùng Lô hội làm mỹ phẩm dưỡng da và tóc.

Dùng mỹ phẩm thiên nhiên thoa da có các công dụng sau:

(1) Khi thoa lên da, chất thuốc sẽ kích thích da, cải thiện máu tuần hoàn, xúc tiến da bài tiết chất cặn bã. Trong mỹ phẩm thiên nhiên lại có chứa thành phần dinh dưỡng cần thiết cho da, có tác dụng nuôi dưỡng da, giúp cho da giàu sức sống, không bị lão hóa.

(2) Trường hợp da khô, sử dụng mỹ phẩm thiên nhiên sẽ có tác dụng bảo vệ da, chống mất nước ở da, đồng thời cung cấp chất dinh dưỡng cho da, làm bóng mượt da, tăng tính đàn hồi.

Dùng Lô hội làm mỹ phẩm thoa da hiệu quả càng tốt hơn so với các loại mỹ phẩm thiên nhiên khác, vì Lô hội có chứa nhiều thành phần hữu hiệu, có tác dụng sát

khuẩn, tiêu viêm, phòng trị các bệnh ngoài da, xúc tiến máu tuần hoàn, tăng cường trao đổi chất.

Những người da thô ráp hoặc da sạm, dùng Lô hội làm mỹ phẩm dưỡng da, sẽ làm cho da trở nên trắng mịn.

Cách chế Lô hội đắp mặt nạ như sau:

Nguyên liệu: Lá Lô hội, dưa leo, lòng trắng trứng, mật ong.

Cách chế biến: Lá Lô hội tươi gọt bỏ gai ở hai mép, rửa sạch, giã vắt lấy nước. Dưa leo cũng giã vắt lấy nước.

Lấy một quả trứng gà sống, xổ lấy lòng trắng, trộn chung với nước Lô hội 2 muỗng, nước dưa leo 3 muỗng, mật ong 1 muỗng to, sau đó trộn thêm một ít bột mì, chế thành mặt nạ đắp mặt.

Cách dùng: Bôi đều hỗn hợp mặt nạ lên trên mặt, ở hai cánh mũi và phía dưới mũi bôi sau cùng. Vùng chung quanh mắt không cần đắp mặt nạ, vì da ở vùng này rất non.

Những người da dễ dị ứng, có thể hòa thêm một ít sữa vào trong mặt nạ để giảm bớt kích thích đối với da.

Đắp mặt nạ lên mặt, phải đợi khoảng 40 phút cho lớp mặt nạ trên mặt khô mới rửa mặt.

Sau khi mặt nạ trên mặt khô hoàn toàn, dùng nước ấm rửa sạch mặt nạ trên mặt, rồi dùng nước ấm khác rửa sạch mặt một lần nữa. Phải rửa thật sạch chất nhờn và chất dơ bám trên mặt.

Sau khi rửa sạch mặt nạ trên mặt, cũng nên dùng nước Lô hội bôi lên mặt để dưỡng da. Chịu khó sử dụng thường xuyên da sẽ trở nên trắng mịn.

2. Tắm nước Lô hội làm đẹp da:

Tắm rửa sẽ làm cho toàn thân khoan khoái dễ chịu, trừ mệt mỏi, xúc tiến máu hoàn toàn, làm giãn nở lỗ chân lông, tẩy sạch chất dơ bám đọng ở lỗ chân lông, làm sạch da.

Khi tắm, nếu hòa một ít nước dưỡng da vào trong nước tắm như nước chanh, nước hoa hồng sẽ làm tăng hiệu quả dưỡng da. Nếu hòa nước Lô hội để tắm thì hiệu quả càng tốt.

Lô hội có tác dụng xúc tiến máu tuần hoàn, tăng cường trao đổi chất, cải thiện tính chất của da, làm mượt da, phòng trị các bệnh ngoài da. Thường xuyên tắm nước Lô hội, làn da sẽ trở nên trắng mịn.

Cách tắm nước Lô hội:

Lá Lô hội tươi gọt bỏ gai, rửa sạch, giã vắt lấy nước, hòa chung với nước ấm trong chậu tắm để ngâm tắm người.

Nếu không có lá Lô hội tươi, cũng có thể dùng lá Lô hội khô, dùng nồi sành nấu lấy nước, hòa chung với nước ấm trong chậu tắm để ngâm tắm người.

Khi tắm nước Lô hội, nên ngâm người khoảng 20 phút để cho da hấp thụ thành phần hữu hiệu của Lô hội.

Những người da dị ứng với Lô hội nên giảm bớt lượng Lô hội để tắm, đợi sau khi da thích ứng mới tăng lượng Lô hội lên.

Những người thể chất yếu, khi tắm cũng nên giảm bớt lượng Lô hội.

II. LÔ HỘI LÀM MƯỢT TÓC

Mọi người ai cũng mong muốn có một mái tóc mượt mà, đẹp đẽ.

Thành phần chủ yếu của tóc là protein. Tóc hấp thu chất dinh dưỡng từ da đầu để phát triển, nếu cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho tóc, thì tóc sẽ chóng dài và bóng mượt.

Vào mùa đông tóc rất dễ bị khô. Thường xuyên sấy tóc cũng dễ làm cho tóc mất nước, giảm tính đàn hồi, dễ bị đứt. Vì vậy, bảo vệ tóc là việc làm rất cần thiết.

Lô hội có tác dụng xúc tiến máu ở vùng đầu tuần hoàn, tăng cường trao đổi chất. Nếu thường xuyên sử dụng Lô hội, sẽ làm cho tóc bóng mượt và khỏe mạnh, giảm rụng tóc, trị gầu.

Cách sử dụng Lô hội bảo vệ tóc như sau:

Lá Lô hội tươi gọt bỏ gai, rửa sạch, giã vắt lấy nước. Khi sử dụng, trước hết phải lấy nước ấm dội cho ướt đều tóc, rồi dùng 2 muống nhỏ nước Lô hội hòa thêm nước lạnh cho loãng rồi tắm đều lên tóc, phần

chân tóc cũng phải được tắm ướt, sau đó dùng khăn bọc kín đầu để cho tóc và da đầu hấp thu tối đa thành phần hữu hiệu của Lô hội. Khoảng 5 phút sau mở khăn ra, xả đầu lại bằng nước ấm.

Những người hay bị rụng tóc, khi dùng nước Lô hội gội tóc nên dùng tay xoa bóp da đầu, đồng thời kéo dài thời gian dùng khăn trùm tóc để cho tóc và da đầu hấp thu tối đa thành phần hữu hiệu của Lô hội.

Chương V

CÁC MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ LÔ HỘI

Rất nhiều nước trên thế giới đều dấy lên phong trào sử dụng Lô hội. Lô hội đã thật sự đã trở thành thực phẩm bảo vệ sức khỏe không thể thiếu. Hiện nay nước uống Lô hội (nước nha đam) rất được mọi người ưa chuộng, có bán rộng rãi trên thị trường. Lô hội cũng có thể chế biến thành món ăn hoặc thành rượu để dùng.

PHẦN 1: Cách sử dụng Lô hội

Lá Lô hội thịt dày, chế biến món ăn rất thích hợp. Khi chế biến cần chú ý những điều sau:

Lá Lô hội cắt ra nếu để lâu, thành phần hữu hiệu ở trong Lô hội sẽ bị thất thoát. Do đó, khi chế biến không nên cắt lát Lô hội sớm, đợi trước khi cho vào nồi mới cắt lát Lô hội.

Khi nấu Lô hội chỉ cần gia một ít nước tương và bột ngọt là được. Lô hội nên nấu lạt để ăn, nếu nêm gia vị quá nhiều sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả của Lô hội.

Lô hội tuy là món ăn rất có ích cho sức khỏe, nhưng không nên dùng một lúc quá nhiều. Nên dùng với liều lượng vừa phải và dùng thường xuyên.

Người trưởng thành thể chất tốt mỗi ngày dùng lá Lô hội tươi (bỏ vỏ) khoảng 45g là vừa. Những người thể chất yếu, người già và trẻ em mỗi ngày dùng khoảng 25g lá Lô hội tươi là vừa, sau khi thể chất mạnh lên thì tăng liều dùng lên dần.

Lô hội có vị đắng, vì nó chứa các chất Aloin, Aloe-emodin, có tác dụng kích vị (mạnh dạ dày), thông tiện, trị bệnh dạ dày, ruột, táo bón. Những người mắc các bệnh này khi sử dụng Lô hội tốt nhất nên dùng cả vỏ. Nếu cảm thấy khó ăn thì có thể ăn kèm với trái cây hoặc mật ong.

Lô hội nếu bỏ nấu trực tiếp thì mùi vị hơi đắng, khó ăn. Nhưng qua gia công chế biến thì vị đắng sẽ giảm, dễ ăn.

Để làm giảm vị đắng của Lô hội, trước khi nấu có thể trộn Lô hội với một ít mật ong; hoặc Lô hội cắt lát xong ướp muối khoảng 5 phút, rồi xả sạch nước muối; hoặc bỏ Lô hội vào trong nước sôi trụng sơ qua. Tùy theo mỗi người để chọn cách dùng thích hợp.

Lô hội có thể chịu nhiệt độ cao, khi nấu ở nhiệt độ cao thành phần hữu hiệu ở trong Lô hội vẫn không bị mất. Nhưng nếu làm mất vị đắng của Lô hội thì công dụng kích vị và thông tiện của nó sẽ giảm đi. Vì vậy,

nếu cần đến công dụng kiện tỳ vị và thông tiện thì không nên làm mất vị đắng.

PHẦN 2: Các món ăn chế biến từ Lô hội

1. Rượu Lô hội:

Nguyên liệu: Lá Lô hội khô 20g (lá tươi 500g), rượu cao lương (hoặc rượu gạo) 500g.

Cách chế biến: Lá Lô hội bỏ ngâm trong rượu, đầy kín nắp, cất ở chỗ mát và khô ráo, tránh ánh nắng mặt trời chiếu trực tiếp, ngâm khoảng 1 tháng là dùng được. Vào mùa đông trời lạnh nên ngâm thời gian lâu hơn, để khoảng 3 tháng mới đem dùng, như vậy thành phần hữu hiệu ở Lô hội mới ngấm hết ra trong rượu.

Dùng lá Lô hội tươi ngâm rượu thời gian ngâm tuy ngắn, dễ làm, nhưng không tiện để lâu. Dùng lá Lô hội khô ngâm rượu có thể để được lâu, mùi vị lại dễ uống.

Công hiệu: Loại rượu Lô hội này trị chứng mất ngủ và phục hồi thể lực rất hữu hiệu.

2. Lô hội nấu thịt bò:

Nguyên liệu: Lá Lô hội tươi 1 lá, thịt bò cắt lát 200g, một ít rượu, nước tương và đường cát.

Cách chế biến: Lá Lô hội tươi gọt bỏ gai, để cả vỏ, rửa sạch, cắt vụn. Thịt bò lát ngâm qua nước nóng rồi vớt ra.

Cho rượu, nước tương và đường cát vào nồi sành, đun lửa vừa cho sôi, đổ Lô hội và thịt bò vào, xào chín.

3. Lô hội xào thịt bò:

Nguyên liệu: Lá Lô hội 4 lá, thịt bò 200g, nước tương 1 muỗng to, rượu gia vị 1 muỗng to, 1 ít muối, hành, gừng, tỏi, dầu ăn, dầu mè, ớt, bột nêm.

Cách chế biến:

(1) Lá Lô hội gọt bỏ gai, rửa sạch, cắt lát mỏng, ngâm qua nước nóng cho bớt đắng rồi vớt ra. Thịt bò cắt vụn.

(2) Dùng dầu ăn xào Lô hội cho chín rồi đựng ra đĩa.

(3) Trộn chung dầu mè, nước tương và bột nêm, rồi bỏ thịt bò vào tẩm đều. Dùng dầu ăn khử hành, gừng, tỏi cho thơm rồi bỏ thịt bò (đã tẩm) vào xào cho thịt tái màu, gia rượu, muối, nước tương, xào chín, rồi trộn chung với Lô hội và ớt để ăn.

Món này có thể ăn riêng hoặc ăn với cơm.

4. Lô hội táo nhuyển:

Nguyên liệu: Lá Lô hội 1 đoạn dài 6cm, táo nửa quả.

Cách chế biến: Lá Lô hội rửa sạch, gọt bỏ vỏ, táo cũng gọt bỏ vỏ, đều cắt nhỏ, cùng bỏ vào trong máy xay sinh tố xay nhuyễn để ăn.

Món này dễ ăn, thích hợp cho những người mới sử dụng Lô hội.

5. Lô hội đường mạch nha:

Nguyên liệu: Lá Lô hội tươi 5 lá, đường mạch nha vừa đủ.

Cách chế biến: Lá Lô hội tươi gọt bỏ gai, giã vắt lấy nước, cho vào nồi sành cùng đường mạch nha, dùng lửa nhỏ nấu khoảng 30 phút là được.

Món ăn này có thể cất dùng được lâu, trẻ em bị cảm mạo dùng rất thích hợp.

6. Lô hội nấu chuối tiêu:

Nguyên liệu: Lá Lô hội tươi 200g, chuối tiêu (hoặc chuối bà) 3 trái, đường cát 200g, nước chanh 2 muỗng.

Cách chế biến: Lá Lô hội gọt bỏ vỏ, cắt miếng vừa, chuối cắt lát mỏng, cùng cho vào nồi, gia nước chanh và đường cát, dùng lửa nhỏ nấu khoảng 15 phút là dùng được.

Món này ngọt, dễ ăn.

7. Lô hội trộn chocolate:

Nguyên liệu: Lá Lô hội tươi 2 lá, chocolate 100g, 1 ít mật ong và rượu gạo.

Cách chế biến: Lá Lô hội gọt bỏ gai, trụng qua nước sôi để khử vị đắng xong rửa sạch, giã nhuyễn, trộn chung với mật ong và rượu gạo, cất vào trong tủ lạnh khoảng 2 ngày, sau đó đem Lô hội ra trộn đều với chocolate, rồi cất vào trong tủ lạnh cho đông lạnh để ăn.

Món này có thể dùng làm món tráng miệng sau bữa ăn, hoặc dùng làm món điểm tâm buổi chiều.

8. Nước Lô hội trái cây (dùng cho hai người):

Nguyên liệu: Lá Lô hội tươi một đoạn 6cm, cà rốt một củ dài 8cm, rau cần một cọng to 6cm, một ít mật ong hoặc nước chanh.

Cách chế biến: Lá Lô hội, cà rốt và rau cần đều cắt vụn, bỏ vào trong máy xay sinh tố xay ép lấy nước, hòa thêm nước sôi nguội cho loãng, rồi tùy theo sở thích mỗi người có thể hòa thêm nước chanh hoặc mật ong để uống, hoặc hòa thêm các nước trái cây khác như nước cam, nước táo để uống.

Loại nước này dùng làm thức uống bổ dưỡng cơ thể. Chỉ uống với lượng vừa, không nên uống quá nhiều.

9. Lô hội trộn mộc nhĩ (dùng cho 2 người):

Nguyên liệu: Lá Lô hội tươi 4 lá, mộc nhĩ đen 5g, dưa leo non 1 trái, đường cát 1 muỗng nhỏ, giấm ăn 1 muỗng, dầu mè 10g, nước tương 1 muỗng to.

Cách chế biến:

(1) Mộc nhĩ đen ngâm nước cho nở, luộc chín, cắt sợi. Lá Lô hội gọt bỏ vỏ, lấy phần nhựa bên trong, trung qua nước sôi, cắt sợi. Dưa leo cũng cắt sợi.

(2) Bỏ chung Lô hội, mộc nhĩ và dưa leo vào đĩa, cho các thứ gia vị trên vào, trộn đều để ăn.

Món này dễ ăn. Vào mùa hè dùng món này có tác dụng thanh nhiệt, giải thử, trị cảm nắng.

10. Lô hội rán dầu:

Nguyên liệu: Lô hội 3 lá, khoai lang 1 củ, cà rốt 1 củ, trứng gà 1 cái, tinh bột (dùng bột khoai tây là tốt) vừa đủ.

Cách chế biến:

(1) Khoai lang gọt vỏ, Lô hội gọt bỏ gai, cà rốt gọt vỏ, tất cả đều cắt sợi.

(2) Trứng gà xối ra trộn đều với tinh bột và một ít nước, rồi bỏ khoai lang, Lô hội và cà rốt vào tấm cho dính đều, dùng dầu rán chín. Khi ăn có thể chấm với một ít gia vị.

11. Lô hội xào đường:

Nguyên liệu: Lá Lô hội 1 lá, cà rốt nửa củ, một ít dầu ăn, đường cát và nước tương.

Cách chế biến: Lá Lô hội gọt bỏ gai, để cả vỏ, cắt vụn. Cà rốt cắt sợi. Bỏ cà rốt và Lô hội xào trong dầu đến chín, gia đường cát và nước tương, xào tiếp cho khô nước là được.

12. Lô hội nấu cá mực:

Nguyên liệu: Lá Lô hội 4 lá, cá mực 2 con, một ít gừng tươi, nước tương, rượu gia vị và đường trắng.

Cách chế biến:

(1) Lá Lô hội gọt bỏ vỏ, lấy phần nhựa bên trong, rửa qua nước nóng. Cá mực moi bỏ ruột, rửa sạch cắt lát.

(2) Đổ nước vào nồi sành cùng gừng, rượu, nước tương, đường, đun sôi, rồi cho Lô hội và cá mực vào, nấu chín cho khô nước là được.

13. Lô hội nấu đường cát:

Nguyên liệu: Lá Lô hội tươi 3 lá, đường cát vừa đủ.

Cách chế biến: Lá Lô hội gọt bỏ gai, rửa sạch, ngâm nước muối một lát, vớt ra cắt lát mỏng, cho vào nồi sành cùng đường cát, thêm một ít nước, dùng lửa nhỏ nấu chín để ăn.

14. Lô hội trộn tía tô:

Nguyên liệu: Lá Lô hội tươi 2 lá, lá tía tô một nhúm, thịt cua chín 2 muỗng to, muối nửa muỗng nhỏ, giấm ăn 1 muỗng rưỡi, đường trắng 1 muỗng lớn.

Cách chế biến:

(1) Lá Lô hội gọt bỏ vỏ, lấy phần nhựa bên trong, trụng qua nước sôi để khử vị đắng, cắt lát nhỏ. Lá tía tô cắt sợi.

(2) Bỏ chung lá Lô hội và tía tô vào tô, gia thịt cua, muối, đường, giấm, trộn đều để ăn.

15. Lô hội trộn dưa leo:

Nguyên liệu: Lá Lô hội 2 lá, dưa leo 2 trái, một ít nước tương, muối và bột hạt cải.

Cách chế biến: Dưa leo cắt lát, ngâm nước muối cho mềm, rồi xả lại cho sạch nước muối, vắt khô nước.

Lá Lô hội bào nhuyễn, trộn chung với dưa leo và muối, nước tương, bột hạt cải để ăn.

16. Lô hội trộn xúp lơ (dùng cho 3 người):

Nguyên liệu: Lá Lô hội tươi 6 lá, rau súp-lơ 100g, nấm hương vừa đủ, nước tương 1 muống, đường trắng 1 muống, giấm ăn 3 muống nhỏ, muối nửa muống nhỏ.

Cách chế biến:

(1) Lá Lô hội gọt bỏ vỏ, lấy phần nhựa bên trong, xay lấy nước.

(2) Nấm hương ngắt bỏ cuống, cắt miếng; rau súp-lơ cắt miếng nhỏ. Bỏ nấm hương và rau súp-lơ vào trong nước muối luộc chín, vớt ra xả lại bằng nước sôi nguội, cùng cho vào tô, gia nước Lô hội, nước tương, đường, giấm, muối, trộn đều để ăn.

Món ăn này giúp tiêu hóa chất béo, giúp gan phân giải chất béo.

17. Lô hội trộn tàu hủ (dùng cho 3 người):

Nguyên liệu: Lá Lô hội 6 lá, tàu hủ chiên 1 miếng, cà rốt nửa củ, đường cát trắng 2 muống, muối nửa muống nhỏ, một ít nước tương, rượu và mè rang.

Cách chế biến:

(1) Cà rốt cắt sợi dài, bỏ vào trong nước sôi luộc chín mềm, gia muối và đường trắng, nấu cho muối và đường trắng thấm vào trong cà rốt, vớt ra để sẵn.

(2) Lá Lô hội gọt bỏ vỏ, lấy phần nhựa bên trong, cắt sợi nhỏ, trung qua nước sôi để khử bớt vị đắng, vớt ra tắm với nước tương.

(3) Tàu hủ chiên rửa qua nước sôi để khử bớt dầu, cắt sợi, cho vào nồi cùng đường trắng, rượu, nước tương và nước, nấu một lát, vớt ra.

(4) Mè rang xong trộn chung với Lô hội, rồi gia tàu hủ chiên, cà rốt, đường, muối, trộn đều để ăn.

18. Lô hội nấu rau (dùng cho 2 người):

Nguyên liệu: Lá Lô hội 1 lá, cải trắng 2 lá, cà chua 2 trái, nấm hương 4 tai, rau súp-lơ vừa đủ, nước đường 2 ly, thịt 1 miếng.

Cách chế biến:

(1) Cà chua cắt miếng; nấm hương ngắt bỏ cuống, cắt miếng; lá Lô hội gọt bỏ gai, cắt lát; cải trắng và rau súp-lơ đều cắt miếng. Cho tất cả các thứ này vào nồi cùng thịt heo, nước dùng, thêm nước vừa đủ, nấu chín để ăn.

Món này dùng thích hợp cho những người bị bệnh xong cơ thể hư nhược hoặc đường ruột yếu.

19. Lô hội nấu củ cải (dùng cho 3 người):

Nguyên liệu: Lá Lô hội tươi 30g, củ cải 100g, tàu hủ chiên 1 miếng, nước dùng 2 ly to, một ít nước tương.

Cách chế biến:

(1) Lá Lô hội gọt bỏ vỏ ngoài, cắt sợi. Tàu hủ chiên rửa qua nước sôi để khử bớt dầu, cắt lát. Củ cải cắt sợi.

(2) Cho nước dùng vào nồi sào cùng tàu hủ chiên, củ cải, dùng lửa đun khoảng 30 phút, gia một ít nước tương, tắt lửa, rồi cho Lô hội vào, khuấy đều.

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt, tả hỏa, trợ tiêu hóa.

20. Lô hội nấu trứng (dùng cho 2 người):

Nguyên liệu: Lá Lô hội 4 lá, cà rốt nửa củ, dưa leo 1 trái, hành tây nửa củ, trứng gà 1 cái, một ít dầu salad, muối, ớt bột.

Cách chế biến: Lô hội gọt bỏ vỏ ngoài, trụng qua nước sôi để khử bớt vị đắng, cắt lát. Cà rốt cắt sợi, ướp muối một lát, xả lại bằng nước lạnh. Dưa leo cắt lát mỏng. Hành tây cắt sợi. Cùng cho những thứ này vào nồi, gia nước và dầu salad, muối, ớt bột, nấu chín, múc ra tô, trứng gà luộc chín cắt lát sắp lên bên trên là được.

21. Lô hội nấu cá mực:

Nguyên liệu: Lá Lô hội 2 lá, cá mực 200g, một ít rượu, nước tương, gừng tươi và đường trắng.

Cách chế biến:

(1) Lá Lô hội gọt bỏ vỏ ngoài, rửa qua nước nóng, cắt lát. Cá mực làm rửa sạch, cắt lát.

(2) Đổ nước vào nồi sành, gia gừng (thái vụn), nước tương, rượu, đường, đun sôi rồi bỏ Lô hội và cá mực vào, nấu chín cho nước sệt lại là được.

22. Lô hội nấu thập cẩm (dùng cho 4 người):

Nguyên liệu: Lá Lô hội 1 lá, nấm khuy 2 tai, giá đậu hành (hoặc giá đậu xanh) 150g, cà rốt 1 củ, cải bắp 1/4 bắp, thịt khô 100g, một ít dầu ăn, muối, ớt.

Cách chế biến:

(1) Lá Lô hội gọt bỏ vỏ ngoài, rửa sạch, ngâm qua nước muối, rửa lại bằng nước lạnh, vớt ra để ráo nước.

(2) Thịt khô, hành tây và nấm khuy đều cắt lát mỏng. Bắp cải và cà rốt đều cắt sợi.

(3) Đun nóng dầu, lần lượt bỏ thịt khô, hành tây và cà rốt vào, xào trở qua, tiếp đó gia nấm khuy, cải bắp và Lô hội, xào trở đều, cuối cùng cho giá đậu, muối và ớt vào, xào chín.

Món này ăn ngon, thành phần dinh dưỡng lại cân đối.

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	5
Chương I LÔ HỘI - LOẠI THỰC VẬT MÀU XANH KHÔNG NGỪNG THU HÚT SỰ TÌM TÒI CỦA CON NGƯỜI	7
PHẦN 1: Loại thực vật màu xanh thần bí	7
PHẦN 2: Nguồn gốc của cây Lô hội	10
PHẦN 3: Cách sử dụng Lô hội.....	13
PHẦN 4: Những điều chú ý khi sử dụng Lô hội	20
PHẦN 5: Lô hội không có tác dụng phụ	23
PHẦN 6: Cách chọn và trồng Lô hội	24
Chương II LÔ HỘI DÙNG TRONG CHỮA TRỊ NHIỀU BỆNH	31
PHẦN 1: Lô hội trị bệnh về dạ dày ruột.....	31
PHẦN 2: Lô hội cường hóa chức năng của gan.....	36
PHẦN 3: Lô hội cường hóa chức năng dạ dày ruột.....	40
PHẦN 4: Lô hội có tác dụng lợi tiểu.....	43

PHẦN 5: Lô hội xúc tiến máu tuần hoàn, trị bệnh tim mạch	46
PHẦN 6: Lô hội trị bệnh cảm mạo.....	55
PHẦN 7: Lô hội trị bệnh hô hấp.....	56
PHẦN 8: Lô hội trị bệnh về thần kinh	60
PHẦN 9: Lô hội trị phong thấp viêm khớp mãn tính.....	65
Chương III LÔ HỘI DÙNG NGOÀI CÓ NHIỀU	
CÔNG DỤNG.....	66
PHẦN 1: Lô hội có tác dụng giảm đau.....	66
PHẦN 2: Lô hội làm đẹp da, trị vết thương	69
PHẦN 3: Lô hội trị lành vết thương	74
PHẦN 4: Lô hội trị các chứng viêm ở tai mũi họng.....	79
PHẦN 5: Lô hội bảo vệ làn da.....	82
Chương IV LÔ HỘI LÀM ĐẸP DA, MUỘT TÓC	86
I. LÔ HỘI LÀM ĐẸP DA	86
II. LÔ HỘI LÀM MUỘT TÓC	90
Chương V CÁC MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ LÔ HỘI.....	92
PHẦN 1: Cách sử dụng Lô hội.....	92
PHẦN 2: Các món ăn chế biến từ Lô hội	94

■ LỖ HỖI (NHA ĐAM)

VỊ THUỐC NHIỀU CÔNG DỤNG

Chịu trách nhiệm xuất bản: Quang Thắng

Biên tập nội dung: Viên Phương

Sửa bản in: Minh Như

Bìa: Điều Quốc Việt

In 1.000 cuốn tại Xi nghiệp in 27 tháng 7,
73 Trần Bình Trọng, Q. Gò Vấp, TP. Hồ Chí Minh.

Số đăng ký kế hoạch xuất bản: 152/XB-QLXB-82.

Cục xuất bản ký ngày 04 tháng 02 năm 2005.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 03 năm 2005.

LÔ HÔI

[NHA ĐAM]



VỊ THUỐC NHIỀU CÔNG DỤNG



LO HÔI VỊ THUỐC NHIỀU

31180715



S0035203 đ

P00207 12000

Giá : 12.000 đồng