

MẸO LA THUỐC HAY



MẸO LÀ THUỐC HAY



Đại Minh (Tuyển soạn)

Mẹo lạ thuốc hay



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

PHẦN I

MẸO CHỮA BỆNH ĐƯỜNG RUỘT

1. Chữa dáy buốt bằng rau má

Trị dáy buốt, dáy dắt, dùng rau má tươi giã nhuyễn, chắt nước cốt uống.

2. Chữa dáy đục bằng nhựa cây đào

Nhựa cây đào 10 - 15g, cho đường vừa đủ, hấp cách thuỷ ăn.

3. Chữa dáy tháo đường bằng nhựa cây đào

Nhựa cây đào 15g, râu ngô 60g, sắc uống.

4. Chữa dáy són

Ngân hạnh sao, số lượng phù hợp với độ tuổi bệnh nhân, mỗi tuổi 1 hạt, nhiều nhất không quá 7 hạt, bỏ vỏ cứng, giã nát. Mỗi sáng sớm hàng ngày uống với nước sữa đậu nành pha đường. Uống liên tục sẽ có tác dụng tốt.

5. Chữa đái són bằng quả vải khô

Mỗi ngày cho ăn 12 quả vải khô.

6. Chữa viêm bóng đái

Đào nhân 15g, hoạt thạch 30g, tán thành bột uống với nước lã đun sôi.

7. Chữa táo bón

Nước mía, mật ong mỗi thứ 1 cốc nhỏ, trộn đều uống lúc đói, ngày 2 lần vào buổi sáng, chiều.

8. Chữa đại tiện ra máu

Vỏ củ ấu 60g, địa du 15g, tiêu sơn cắn 6g, ô mai 10g, cam thảo chế 6g, sắc uống.

9. Chữa táo bón bằng thảo mai

Thảo mai 50g, dầu vừng vừa đủ, giã nát, trộn đều, uống vào lúc đói.

10. Ngân hạnh chữa đại tiện ra máu

Ngân hạnh 15g đập vỡ, địa du 15g, cây dànè dànè 6g, sắc uống vào hai buổi sáng - chiều hàng ngày.

11. Chữa tiểu tiện không thông

Lấy 7 quả khế, cắt mỗi quả lấy một miếng

khoảng 1/3 phía gần cuống, đổ vào một bát nước, sắc còn nửa bát, uống lúc nóng; đồng thời lấy một quả khế giã nát với một củ tỏi, đắp vào rốn.

12. Chữa sỏi thận và các bệnh đường tiểu

Cho một nắm lá sam tươi hoặc khô vào ấm rồi ủ trong nước sôi trong vòng 5 phút ta đã có một ấm trà sam. Uống trà sam nóng thường xuyên giúp thông tiểu và lợi tiểu.

Nếu bị sỏi thận, bạn hãy uống nước nấu lá sam và cố nhịn tiểu đến khi không nhịn được nữa hãy đi. Khi đó, các hạt sỏi sẽ bị tống hết ra ngoài.

Bạn đừng sợ khi nước tiểu có màu như nước trà và đặc như máu vì đó chính là dấu hiệu chứng tỏ các chất độc trong cơ thể bạn đang được bài tiết ra ngoài.

Còn khi bị viêm cầu thận, viêm bàng quang, bạn nên ngâm 100g rau sam vào nước nóng trong vòng một đêm. Sau đó đun sôi, đổ vào chậu tắm hay bồn tắm. Ngâm mình trong bồn nước rau sam ấm từ 10 đến 20 phút cho tới khi vã mồ hôi, chắc chắn bạn sẽ khoẻ hơn.

Lưu ý: nên uống khi trà nóng.

13. Rau sam chữa bệnh đái đường

Với các bệnh khó chữa như ung thư, đái đường,

viêm gan, viêm túi mật, viêm thận... uống nước rau sam sẽ có hiệu quả rõ rệt. Bởi lẽ trong rau sam chứa từ 3 - 16% axit silic và các chất hàm chứa trong rau sam có khả năng chữa trị nhiều chứng bệnh nan y.

Thực tế chứng minh rau sam có tác dụng loại bỏ những mầm mống gây bệnh này và giúp loại bỏ các bộ phận bị hoại thư.

Bên cạnh cách uống nước rau sam còn có thể áp dụng cách chườm rau sam nóng.

* **Chống chỉ định:** dùng rau sam đối với những người bị tỳ vị hư hàn, tiêu chảy và phụ nữ có thai.

14. Hỗ trợ điều trị tiểu đường

Lấy một chén nước từ cây chuối hột uống vào mỗi buổi sáng sẽ tác dụng làm ổn định lượng đường trong máu. Hoặc dùng quả chuối hột già hoặc vừa chín, xắt mỏng, phơi khô, sắc uống thay nước trong ngày.

15. Chữa rối loạn tiêu hóa

Dứa 1 quả, quýt 2 quả, ép lấy nước uống.

16. Ngó sen nhồi đỗ xanh táo nhân phòng trị viêm gan mạn tính

Nguyên liệu

Đỗ xanh 200g; táo nhân 50g; ngó sen to 4 cái.

Cách chế biến

Đỗ xanh và táo nhân đem ngâm nước nửa giờ rồi vớt ra. Ngó sen rửa sạch, cắt ra một mẩu ngắn để riêng (sẽ dùng làm “nắp”). Nhồi đỗ xanh và táo nhân vào trong các lỗ rỗng của ngó sen, lấy mẩu đã cắt ra đậy kín, dùng tăm tre ghim lại cho chắc, sau đó đặt ngang vào nồi. Đổ nước lạnh vào đun trong 2-3 giờ, nếu nước cạn thì đổ thêm, đun tới khi ngó sen chín nhừ là được.

Tác dụng

Tăng cường chức năng tiêu hóa (kiện tỳ), bổ gan, an thần, thanh nhiệt giải độc, có giá trị dinh dưỡng cao. Sử dụng trong trường hợp viêm gan mạn tính kèm theo kém ngủ hay ngủ mê.

Cách dùng

Hàng ngày dùng món này điểm tâm buổi sáng, thêm chút đường cho ngon miệng, nước sắc có thể dùng như nước canh.

17. Đau lạnh bụng

Cành anh đào đốt thành than, tán bột, uống với rượu hâm nóng.

18. Viêm ruột, tiêu chảy

Lá dứa 30g sắc uống.

19. Chữa đái buốt, đái dắt bằng búp tre

Búp tre – còn gọi là đọt tre, tên thuốc trong y học cổ truyền là trúc diệp quyển tâm, có vị ngọt nhạt, tính lạnh mát.

Bài thuốc

Búp tre phối hợp với rau má, mỗi thứ 20g

Để tươi, rửa sạch, giã nát với vài hạt muối, thêm nước, gạn uống.

20. Viêm thận

Dứa quả 60g, rễ cỏ tranh tươi 30g, sắc uống thay nước chè.

21. Tiêu chảy

Vỏ quả vải, ô mai, ổi mỗi loại 10g, sắc uống.

22. Trị tiêu chảy

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

23. Viêm dạ dày mạn tính

Nước mía 1 cốc, nước gừng một ít, trộn đều, ngày uống 2 lần.

24. Tiêu chảy do tỳ hư

Long nhãn khô 40 quả, gừng sống 3 lát, sắc uống.

25. Kiết ly ra máu

Trám và ô mai lượng bằng nhau, đốt thành tro, mỗi ngày 9g, uống bằng nước cơm.

26. Khó tiêu tiện

Mía rửa sạch, thái vụn, râu ngô, sa tiền thảo, sắc uống ngày 2 lần (sáng - chiều).

27. Viêm thận phù nề

Nước dứa, nước dừa, nước rẽ cỏ tranh, nước rẽ cỏ lau mỗi loại 30g, trộn đều uống.

28. Chữa đau lạnh bụng bằng trần bì

Trần bì 6g, ô dược 3g, gừng 3g, sắc uống.

29. Viêm loét dạ dày

Chuối hột già đem xắt mỏng, phơi khô trong chõ râm mát, tán bột, uống mỗi lần 2 muỗng cà phê với nước nóng vào trước bữa ăn, ngày 3 lần. Dùng liên tục 1-2 tuần.

30. Chữa sỏi thận

Mỗi ngày uống khoảng 20-30mg sinh tố B6 cùng với khoảng 500 đến 600mg chất magiê (bán chung với các sinh tố tại hiệu thuốc tây). Phương

pháp này đã giúp rất nhiều người tự chữa khỏi bệnh sỏi thận của mình.

31. 1-2 ly rượu nho giúp chống tiêu chảy

Trong rượu nho (cả rượu nho đỏ và nho trắng) chứa một chất rất hiệu quả cho việc điều trị tiêu chảy. Để khống chế chứng này, bạn hãy uống một đến hai ly rượu nho, hiệu quả không kém việc uống các loại thuốc chuyên dùng.

33. Tác dụng của cà tím

Theo Đông y, cà tím có vị ngọt nhạt, tính lạnh, có thể dùng để ăn sống chấm mắm, xào mỡ, nấu canh hay bung với đậu phụ.

Ngoài công dụng làm thức ăn, cà tím còn là vị thuốc lợi tiểu, thông mạch, mát gan, có tác dụng chống xơ vữa động mạch do ảnh hưởng của cholesterol và urê trong máu. Ngoài ra, cà tím còn có tác dụng phòng ngừa chứng cao huyết áp và bệnh gút. Người béo phì ăn cà tím rất tốt vì khả năng sinh nhiệt của cà tím rất thấp. Rễ và thân cây cà tím phơi khô làm thuốc chữa đại tiện ra máu, nhuận trường, lợi tiểu.

PHẦN II

THUỐC HAY DÂN GIAN CHO BỆNH NHÂN HUYẾT ÁP CAO

1. Canh song nhĩ chữa bệnh huyết áp cao

Ngân nhĩ 12g, mộc nhĩ 12g, đường phèn vừa đủ. Ngân nhĩ, mộc nhĩ sau khi dùng nước ấm ngâm rửa sạch, cho vào bát, thêm nước và đường phèn, cho vào giữa chảo chưng cách thủy, 2 giờ sau lấy ra. Ăn ngân nhĩ, mộc nhĩ như món canh. Ngày hai lần. Thuốc có tác dụng tốt cho người bệnh cao huyết áp, xơ cứng động mạch.

2. Cháo cà chua chữa bệnh huyết áp cao

Cà chua 250g, gạo rang (lượng vừa), đường trắng 150g, nước cốt bông hồng (lượng vừa). Dùng dao rạch chữ thập trên thân quả cà chua rồi cho vào nước sôi luộc sơ, xé bỏ vỏ, xắt hạt lựu, cho gạo vào nồi nước sôi nấu chín, thêm nước cốt bông hồng rồi bắc ra. Thuốc có tác dụng thanh nhiệt

giải độc, lương huyết bình can, thích hợp cho người bệnh cao huyết áp và có mỡ trong máu.

3. Thịt gà xào cần tây chữa bệnh huyết áp cao

Thịt gà 300g, cần tây 300g, cà rốt lượng vừa, gừng cắt lát một ít, tỏi 1 lát, rượu trắng 1 muỗng nhỏ, muối một ít. Thịt gà xắt thành miếng - ướp gia vị 15 phút, cho vào chảo mỡ xào nhanh rồi lấy ra. Cần tây xắt cọng, xào qua, nêm chút muối, lấy ra. Đặt chảo lên bếp, cho dầu ăn vào phi, cho gừng lát, tỏi, cà rốt, gà, cần tây vào xào, sau đó cho nước xốt nấu sệt vào trộn đều rồi bày lên đĩa. Món ăn này chứa nhiều sinh tố phong phú.

4. Cà rốt chữa cao huyết áp, viêm thận, tiểu đường, táo bón mãn tính, da khô...

250g cà rốt

250g dâu tây

Cà rốt cạo vỏ, thái miếng.

Dùng máy ép cà rốt và dâu tây lấy nước cốt.

Lấy hỗn hợp trên hòa với 5 ml nước cốt chanh và 2-3 miếng đường phèn.

Chia uống vài lần trong ngày.

5. Cà rốt chữa cao huyết áp và chán ăn

250g cà rốt

100g quýt

150g chuối tiêu chín

2 miếng đường phèn

Cà rốt rửa sạch, cạo vỏ, thái miếng, dùng máy ép lấy nước.

Quất vắt lấy nước cốt.

Chuối tiêu bóc vỏ, đánh nhuyễn rồi đổ nước cà rốt và nước quất vào, khuấy thật đều, chế thêm đường phèn, chia uống vài lần trong ngày.

Loại nước này có mùi thơm khá đặc biệt, dễ uống và giá trị bổ dưỡng rất cao, đặc biệt thích hợp cho những người bị cao huyết áp và chán ăn.

6. Hỗ trợ điều trị tăng huyết áp

Hàng ngày ăn 3-5 quả chuối chín sẽ góp phần làm giảm huyết áp vì trong chuối chứa nhiều kali.

7. Tác dụng của hoa ngâu

Không chỉ dùng để ướp trà, hoa ngâu còn là một vị thuốc. Ngoài tác dụng nổi bật là chữa cao huyết áp, hoa ngâu còn giúp làm tinh rượu, chữa bế kinh, giúp tinh táo đầu óc... Không dùng cho phụ nữ có thai.

Hoa ngâu nhỏ, màu vàng, mọc thành chùm ở kẽ lá, rất thơm, thường được dùng để ướp trà và làm vị thuốc, mùa hoa vào tháng 7, tháng 8. Hoa ngâu có vị cay ngọt, giúp giải uất kết, làm thư giãn, giúp tinh rượu, sạch phổi, tinh táo đầu óc, sáng mắt, ngưng phiền khát. Hoa ngâu được dùng để chữa chứng đầy trướng khó chịu ở ngực, chứng nghẹn hơi mới phát, chữa ho hen và váng đầu, nhợt độc.

8. Hoa ngâu chữa tăng huyết áp

Hoa ngâu 10g, hoa cúc 30g. Hai thứ gộp chung, chia làm 3 phần bằng nhau. Khi dùng cho một phần vào tách, rót nước sôi già ngâm, để nguội uống. Uống hết 3 phần thuốc đó trong một ngày.

PHẦN III

MẸO TRỊ BỆNH THƯỜNG GẶP Ở TRẺ EM

1. Chữa tiêu chảy ở trẻ nhỏ

Lấy 500g cà rốt gọt vỏ, thái mỏng, nấu với 1 lít nước cho thật nhừ.

Sau đó nghiền nát cà rốt rồi cho thêm chút muối và nước cho đủ 1 lít, đun sôi trở lại.

Lọc lấy nước cho trẻ uống làm nhiều lần, mỗi lần 100-150ml.

2. Chữa chứng đơn độc ở trẻ em bằng hạt vừng

Triệu chứng

Trẻ bỗng nhiên bị sưng đỏ ở mặt, mình, tay, chân... gây ngứa, nóng, khó chịu, nằm ngủ không yên.

Nếu không chữa trị, bệnh sẽ nặng khiến ngực đầy tức, cổ họng sưng đau.

Khi mới phát bệnh, dùng dầu mè (vừng) bôi là khỏi ngay.

3. Chữa chứng trẻ em bị lở loét ở tai, mặt bằng gạo tẻ

Triệu chứng

Trẻ em thường hay bị chốc, lở, viêm loét ở tai và mặt. Nguyên nhân do nhiệt độc ở thai còn lưu lại trong người sinh ra.

Bài thuốc

Lấy 1 nắm gạo tẻ đã giã trắng, nghiền thật mịn như phấn.

Khi trẻ ngủ thì thoa lên chỗ lở loét, chỉ vài ba lần là khỏi.

4. Chữa sưng rốn ở trẻ em bằng rau kinh giới

Lấy 1 nắm lá kinh giới nấu nước rửa rốn cho bé.

Tiếp theo lấy 1 củ hành, nướng nóng, thái mỏng đắp lên rốn trẻ là khỏi.

5. Chữa chứng phong kinh giản ở trẻ em, đưa đờm ngược lên (nghẹt thở, khò khè khó thở) bằng bột bồ kết

Dùng bột bồ kết (đốt tồn tính), phèn với lượng bằng nhau, trộn đều, hòa với nước uống.

Ngày uống 6 - 12 lần, mỗi lần 0,5g đến khi nôn ra đờm hay hạ đờm xuống được thì thôi.

6. Chữa chứng trẻ bị hỏa đơn bằng rau sam

Triệu chứng

Trẻ bị chứng hỏa đơn nổi mẩn quanh rốn, nóng như lửa đốt.

Bài thuốc

Lấy rau sam tươi giã, vắt lấy nước cốt cho uống, bã đắp lên chỗ đau, cách này rất hiệu nghiệm.

7. Chữa chứng ướt rốn ở trẻ em bằng rau sam

Lấy rau sam khô hoặc rau sam tươi đem sấy khô, hay đốt tồn tính, tán thành bột mịn.

- Rắc lên rốn của trẻ, dùng băng sạch băng lại.
- Để đúng 12 giờ thì tháo băng.

8. Chữa chứng trẻ em ho nặng thở gấp bằng cây tía tô

Dùng cả cây, trừ rễ, gồm lá (thu hái trước khi cây ra hoa), cành (thu hoạch khi đã lấy hết lá), quả (ở những cây chỉ định lấy quả). Phơi trong mát hoặc sấy cho khô.

Bài thuốc

Lấy 20g hạt tía tô tán thành bột, hòa với nước đun sôi để còn ấm, lọc bỏ phần bã cho uống.

Hoặc hòa bột này với nước cháo hay nước cơm cho uống sẽ khỏi.

9. Chữa trẻ bị rỉ máu ở rốn, chảy nước

Bài 1

Trẻ bị chảy máu ở rốn, có khi vọt ra như vòi cau, lấy đương quy nhai dịt vào chỗ rỉ nước. Hoặc lấy long cốt tán nhỏ rắc vào, rốn sẽ khô.

10. Chữa trẻ bị trùng thiêt bằng cây dâu tằm

Triệu chứng

Trùng thiêt là chứng dưới lưỡi mọc ra 1 cục thịt giống như 1 cái lưỡi nhỏ.

Bài thuốc

Lấy 1 đoạn rễ cây dâu tằm, rễ mọc về hướng đông, cạo lấy lớp vỏ trắng, sắc đặc rồi bôi lên vú của người mẹ, cho trẻ bú thì khỏi.

11. Chữa trẻ bị uốn ván rốn

Lấy đất vách tường hướng đông đắp lên rốn.

12. Chữa trẻ bị uốn ván rốn bằng lá ngải

Đốt lá ngải ra tro nhét vào rốn, lấy bông băng chặt.

13. Chữa trẻ bị uốn ván rốn bằng tổ ong

Trẻ nhỏ uốn ván rốn, sưng lâu không khỏi. Đốt tổ ong lấy bột mà bôi sẽ khỏi.

14. Chữa trẻ bị uốn ván rốn bằng táo

Tán đào nhân (hột đào - bỏ vỏ) đắp lên.

15. Chữa trẻ bị uốn ván rốn bằng ốc sên

Rốn loét lở, lấy 5 con ốc sên bỏ vỏ giã ra nước mà bôi.

16. Chữa trẻ bị sưng rốn

Sắc lá cây kinh giới, lấy nước dùng để rửa, lại nướng hành đắp lên rốn. Lưu ý, chớ để trẻ ướt rốn.

17. Chữa trẻ con sinh ra không có da bằng gạo

Triệu chứng: Trẻ sinh ra đỏ hồn, không có da.

Bài thuốc: Lấy gạo tẻ giã thật mịn, rắc khắp mình trẻ.

18. Chữa trẻ bị sưng môi bằng cây dâu tằm

Bài thuốc: Dùng vỏ cây dâu tằm phần hướng về phía đông (phía mặt trời mọc).

Cạo bỏ bì thô, giã vắt lấy nước cốt bôi lên chỗ môi bị sưng.

19. Chữa trẻ lèn sởi bằng rau diếp cá

Lấy rau diếp cá sao sơ. Sắc cho uống thì khỏi, không tái phát.

20. Chữa trẻ ho khi bị lèn sởi bằng quả lê

Lê tươi 1 quả, qua lâu bì 1 quả. Quả lê khoét bỏ lõi, qua lâu bì sao vàng, tán mịn rồi nhét vào ruột quả lê; bọc bột mì xung quanh rồi đem nướng chín, chia ra hai lần ăn trong ngày; trẻ nhỏ dưới 2 tuổi giảm bớt liều: hai ngày chỉ ăn 1 quả.

21. Chữa trẻ rốn lồi sưng mọng

Đại hoàng, Mẫu lệ (mỗi vị 5g)

Phác tiêu (2g) tán nhỏ

Mỗi lần dùng 1-2g. Rửa sạch con ốc, tẩm vào bột 1 ngày cho tan ra, lấy nước mà bôi.

22. Chữa trẻ tua lưỡi bằng rau ngót

Giã nát lá rau ngót tươi sạch, vắt lấy nước hòa

với mật ong thấm vào bông hoặc miếng gạc sạch chà lên lưỡi, lợi và vòm họng trẻ, chỉ hai lần trẻ lại bú được bình thường.

23. Chữa tutu lưỡi trẻ em bằng cây cỏ mực

Cỏ mực (tỏi cây tươi trừ rễ) 8g

Hẹ (lá tươi) 4g

Giã vắt lấy nước cốt hòa với mật ong chấm lên chỗ đau, 2-3 lần một ngày, mỗi lần cách nhau 2 giờ.

24. Rốn của con tôi có mùi hôi và chảy mủ

Cần phải cho trẻ đến bác sĩ nhi khoa khám, rốn của con bạn đã bị viêm nhiễm.

25. Trẻ em bị phong nhiệt, chán ăn

Lê 3 quả rửa sạch, thái miếng, đổ 3 lít nước, đun đến khi cạn còn 1 lít, bỏ bã, đổ gạo vào nấu cháo cho trẻ ăn.

26. Trẻ em ra mồ hôi trộm

Ăn mía hoặc uống nước mía vài lần trong ngày.

27. Trẻ nhỏ kém ăn

Hoa đậu ván trắng 15-20g, sắc với nước, thêm

chút đường vào uống hàng ngày, liên tục trong nhiều ngày.

28. Chữa trẻ lâu mọc răng bằng cây mía

Lấy cạnh lá cây mía cào nhẹ trên nướu răng trẻ, trẻ sẽ mọc răng.

29. Phòng sởi

Hạt anh đào 30 hạt, giã nát, hành củ rẽ 10 củ, sắc uống. Khi uống có thể tra thêm ít đường vừa đủ. Mỗi ngày 2 lần.

30. Ngừa trẻ lèn đậu với dầu mè

Hòa Hùng Hoàng với dầu mè, đổ lên lỗ mũi và miệng trẻ.

31. Ngừa trẻ lèn đậu bằng quả trám

Giã nát quả trám (cà na) tán nhỏ như bột, trộn lẫn với bột làm bánh, cho trẻ ăn tùy thích.

Ăn chừng 1 kg thì vĩnh viễn không lèn đậu.

32. Trẻ em bị sởi

Cùi trám xanh 30g sắc uống.

33. Chữa trẻ nhỏ tóc lơ thơ

Trẻ nhỏ tóc thưa thớt, sắc lá đào, lá liễu với

nước, giã gan lợn vắt lấy nước, hòa với nước ấy mà bôi lên đầu tóc, tóc sẽ mọc.

34. Chữa trẻ miệng bị cam lở bằng cây mía

Triệu chứng

Trẻ bị chứng cảm lở, miệng sưng loét bú không được.

Bài thuốc

Lấy vỏ mía đốt cháy, tán nhỏ sắc vào là khỏi.

35. Hạ sốt cho bé

Ngâm nước: Áp dụng khi bé không đáp ứng với thuốc hạ sốt. Nếu thấy mặt bé tái hoặc người run thì phải bế ra khỏi nước; choàng khăn và lau khô ngay.

Chườm nước đá: Đựng nước đá vào một túi vải hay cao su rồi đặt vào gáy, hoặc nách, háng, có đệm một lớp vải hay len. Có thể làm nhiều lần trong ngày và thay nước đá khi đã tan hết. Nếu không có nước đá, đắp khăn tẩm nước mát lên trán cũng được.

Nhỏ mũi: Nếu bác sĩ đã chỉ định dùng thuốc nhỏ mũi có kháng sinh, hãy dùng dụng cụ bóp - hút bằng cao su, rửa lỗ mũi cho bé bằng nước muối sinh lý rồi dùng ống nhỏ giọt nhỏ thuốc vào mũi bé. Sau khi dùng, phải rửa ống nhỏ giọt bằng cồn

90 độ. Trước khi dùng thuốc nhỏ mũi, để thuốc vào một chén nước ấm để hâm cho thuốc ấm lên.

Xông: Đổ nước nóng vào bồn tắm hay một chậu lớn rồi pha một thia súp dầu khuynh diệp hoặc benjoin vào. Phòng tắm đóng kín để hơi bốc lên không bị thoát ra ngoài. Bé bé trên tay hoặc để chơi ở dưới sàn có trải khăn. Khoác một khăn tắm quanh người bé, không cần mặc quần áo. Mồ hôi bé sẽ ra nhiều. Hơi nước nóng có dầu sẽ thẩm qua da được bé thở hít vào phổi.

Sau khi bé ra mồ hôi, quấn khăn quanh người rồi bế ra khỏi phòng tắm, lau khô... Chú ý không để bé bị lạnh khi ra khỏi phòng. Phương pháp này rất tốt cho trẻ em bị sốt vì đau họng.

36. Chữa trẻ ù tai bằng muối ăn

Lấy 2-3 thia muối ăn, chưng nóng lên rồi gói lại, nặm áp tai lên làm gối, lạnh thì thay mồi khác. Cách này trị cả bệnh tai nghe tiếng o o.

37. Chữa trẻ ù tai bằng củ hành

Vùi hành vào tro nóng để cho hành nóng lên thì nhét vào lỗ tai, 1 ngày thay 3 lần.

38. Chữa trẻ ù tai bằng hạt cải

Giã nát hột cải tươi trộn với sữa mẹ, bọc bông nhét vào tai. Mỗi ngày thay 1 lần.

39. Chữa trẻ bị nước vào tai bằng cây bạc hà

Lấy 1 nắm lá bạc hà, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt nhỏ vào tai của trẻ.

40. Chữa trẻ hóc xương bằng lá thàm làm

Kiếm lá thàm làm (lá đuôi tôm), rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt cho trẻ ngâm, bã đắp vào chỗ bị nuốt đau.

Nếu cổ sưng không nuốt được thì lấy lá hẹ rửa sạch, giã nhỏ, vắt lấy nước cốt nhỏ vào họng trẻ vài giọt, sau đó cho trẻ ngâm nước cốt lá thàm làm.

41. Chữa trẻ hóc xương bằng hạt tiêu

Lấy 1 chút tiêu bột để gần mũi trẻ, trẻ hắt hơi xương sẽ văng ra.

42. Chữa trẻ bị hóc xương cá bằng củ tỏi

Lấy 1 tép tỏi, bóc bỏ vỏ ngoài, nhét tỏi vào mũi trẻ, xương cá ra ngay.

43. Chữa trẻ hóc xương bằng lá phèn đen

Lấy 1 nắm lá phèn đen rửa sạch, vò với nước sôi, để lắng lá, lấy nước trong cho trẻ ngâm.

44. Chữa trẻ nhỏ ghẻ lở bằng lá sung

Lá sung non giã nát xát lên nhiều lần.

45. Chữa trẻ sơ sinh không da bằng gạo lúa sờm

Một cách nữa là lấy gạo lúa non xay ra bột xoa cho trẻ, khi nào ra da thì ngừng.

46. Chữa trẻ sơ sinh không da bằng lòng trắng trứng

Trộn Phục Long can (đất lòng bếp) với lòng trắng trứng mà thoa.

47. Chữa trẻ rốn ướt bằng xa tiền

Sao cháy xém xa tiền tử, tán nhuyễn đắp lên.
Hoặc tán nhỏ Phục long can mà đắp.

48. Chữa trẻ bị chàm mặt bằng cây dâm bụt

Triệu chứng

Trẻ em bị chàm hai gò má đỏ ửng nổi đát lấm tấm hoặc có lỗ nhỏ lở loét thường chảy nước vàng.

Bài thuốc

Dùng 100g vỏ cây dâm bụt, 10g bồ kết, 10g gừng tươi.

Cạo bỏ vỏ bẩn bên ngoài của vỏ cây dâm bụt rồi thái nhỏ, quả bồ kết bóc bỏ hạt, gừng tươi thái nhỏ.

Cả ba thứ cho vào nồi, đổ 1000ml nước đun cạn còn 100ml, gạn bỏ bã để cho trong rồi cho vào nồi đun nhỏ lửa, cô đặc sền sệt, để nguội cho vào lọ bôi dần.

Bôi hai lần một ngày, trước khi bôi, rửa sạch các vết mụn chàm bằng nước lá trầu không đun sôi để nguội.

49. Chữa trẻ bị mề đay

Tán nhỏ Phục long can (Đất lòng bếp) trộn với lòng trắng trứng gà đắp lên. Hết khô, thay lượt khác.

50. Chữa trẻ bị mề đay với gừng và mật ong

Trộn bột gừng khô với mật, đắp lên.

51. Chữa trẻ bị mề đay bằng mỡ lợn

Thái miếng mỡ lợn đắp lên.

52. Chữa trẻ bị mề đay với lá liễu

Nấu lá liễu với nước, rửa chỗ vết đỏ lúc nước ấm, ngày 7-8 lần.

53. Chữa trẻ bị mề đay với đậu đỏ

Tán đậu đỏ ra bột rắc lên. Nếu chưa mọc nhọt thì hòa với lòng trắng trứng gà mà đắp.

54. Sởi không mọc

Cùi vải 10 quả sắc uống.

PHẦN IV

MẸO GIẢI ĐỘC

1. Bột than chữa được chất độc

Bị trúng độc hoặc ăn phải chất độc làm ói mửa và đi tiêu không ngừng: Hãy uống một viên activated charcoal (có bán tại nhà thuốc tây), hoặc nghiền nhỏ một mẩu than bằng đầu ngón tay nếu không có thuốc sǎn.

Căn cứ y học: Than có công dụng hút rất nhiều chất độc, vì thế được dùng chính yếu trong các máy lọc nước, lọc không khí. Loại thuốc viên activated charcoal được dùng thường xuyên tại phòng cấp cứu của rất nhiều bệnh viện để trị liệu các chứng ngộ độc.

2. Chữa ngộ độc cá hoặc cua

Ăn sống lá tía tô hoặc nấu tía tô lấy nước uống.

Giải độc, do ăn nhầm phải lá ngón, nấm độc, thạch tín hoặc do say sǎn.

Dùng 250g rau má và rẽ rau muống biển (250g), giã nát, hòa nước sôi uống.

3. Ngộ độc do ăn cá

Trám xanh 30g sắc uống

4. Tác dụng chữa bệnh của rau muống

Rau muống có thể thải trừ cholesterol máu và chống tăng huyết áp. Vì vậy, những người bị chứng huyết áp cao, cholesterol máu cao, cơ thể gầy khô nên ăn nhiều loại rau này.

Theo Đông y, rau muống vị ngọt nhạt, tính mát, có tác dụng giải độc, thông đại tiểu tiện, chữa táo bón, đái giắt. Dân gian dùng rau muống để làm mất tác dụng của những thuốc đã uống, giải độc: Rau muống rửa sạch giã nát, vắt lấy nước uống.

5. Canh chạch thanh nhiệt giải độc, trừ mẩn ngứa

Bài thuốc

Chạch 30g (bỏ ruột)

Giun đất khô 10g

Rau sam 50g sắc nước uống bỏ bã. Ngày 1 lần.

Hoặc:

Chạch 30g

Đại táo 15g, gia vị vừa đủ.

Nấu canh ăn ngày một thang, liền 10 ngày.

6. Cấp cứu ngộ độc thức ăn

Nếu mới ăn trong vòng một đến hai giờ đồng hồ thì dùng biện pháp làm cho nôn ra, lấy 20g muối ăn hòa với 200 ml nước sôi để nguội, cho uống nhiều lần để người bệnh nôn thức ăn ra, nếu chưa nôn được thì lấy đũa hoặc ngón tay móc vào họng để người bệnh buồn nôn...

Nếu đã ăn sau hai – ba giờ đồng hồ và tinh thần còn tỉnh táo thì uống thuốc cho đi đại tiện ra phân lỏng, thúc cho thức ăn độc mau bài tiết ra ngoài, lấy 30g đại hoàng, đun kỹ rồi uống; nếu là người già thì hòa 20g bột săn dây vào nước nóng rồi uống sẽ lập tức đi ngoài phân lỏng.

Nếu ăn phải cá, tôm, cua thiu thối thì lấy giấm ăn 100 ml, nước đun sôi 200 ml pha loãng uống một lần. Nếu uống phải các đồ uống đã biến chất thì lấy sữa bò tươi hoặc các đồ uống giàu chất an-humin cho người bệnh uống. Nếu vẫn chưa tỉnh thì phải đưa đến bệnh viện ngay.

Giải độc trong thực phẩm: Dùng quả chuối xanh thái mỏng ăn sống chung với các loại rau sống khác sẽ trừ được các chất độc có ở rau sống hay thịt cá.

7. Muối khử độc

Muối còn có công dụng khử độc. Nếu chất độc

bị nhiễm là Nitrat d'argent, muốn khử độc bạn chỉ cần uống một ly nước có hòa 10g hay 15g muối.

8. Hư nhiệt, phiền khát

Thịt củ ấu tươi 50g, địa cốt bì 15g, câu kỷ tử 6g, hoàng cầm 6g, cam thảo chế 6g, sắc uống.

PHẦN V

MẸO CHỮA YẾU SINH LÝ

1. Chữa yếu sinh lý với cật heo

Cật heo 50g, đỗ trọng 20g, bột đậu đen 10g, dầu ăn, giấm, gừng, tỏi, tiêu, muối, rượu trắng để làm gia vị. Nấu đỗ trọng với 1 lít nước, còn lại 100 ml châm bột đậu, dầu ăn, rượu và các loại gia vị vào trộn đều.

Cật heo cắt miếng mỏng, xào sơ với dầu ăn, hành, vài lát gừng. Trộn hỗn hợp đỗ trọng và cật heo cho đều, để trên bếp xào nóng vài phút. Dùng một lần trong ngày. Ăn liên tục 10 - 15 ngày.

2. Chữa yếu sinh lý với đuôi heo

- Đuôi heo 50g, đỗ trọng 20g, tục đoạn 20g, gia vị vừa đủ. Hầm đuôi heo với 2 vị thuốc trên, nêm gia vị vừa ăn. Ăn liên tục 7 - 10 ngày.

3. Lòng gà chữa yếu sinh lý

- Lòng gà 40g, ba kích thiên 40g, gia vị vừa đủ.

Lòng gà làm sạch, cắt thành từng đoạn rồi đem hầm với ba kích thiên. Nêm gia vị thích hợp. Ăn liên tục 7-10 ngày.

4. Đông trùng hạ thảo, trứng gà chữa yếu sinh lý

- Đông trùng hạ thảo 5g, trứng gà 1 cái, đường phèn vừa đủ. Đường phèn tán nhỏ, đánh tan với trứng gà, xong trộn đều với đông trùng hạ thảo. Đem chưng cách thuỷ để ăn. Hai ngày ăn một lần. Ăn liên tục 7 lần.

5. Tôm, hải sâm chữa yếu sinh lý

- Tôm còng 100g, hải sâm (ngâm nở) 200g, trứng gà 2 cái, nấm đông cô 30g, măng tây, thịt gà luộc xé nhỏ, bột mì, nước luộc gà, rượu trắng, dầu mè, hành, gừng, muối, tiêu vừa đủ. Hải sâm chần qua nước sôi. Lấy trứng gà đánh đều với bột mì và ít nước.

6. Tôm, nấm, măng chữa yếu sinh lý

Nấm, măng chần qua nước sôi, để ráo nước, xé nhỏ trộn đều với thịt gà, ướp với rượu, muối, gừng, hành, tiêu. Tôm rửa sạch, lột vỏ, cắt khúc, trộn với bột trứng đã đánh, chiên tôm tẩm bột với dầu mè (có thể thêm ít mỡ gà). Sau đó cho tất cả vào

nồi nấu với nước luộc gà. Hai ngày ăn một lần. Ăn liên tục 15 lần.

7. Cật dê chữa yếu sinh lý

- Cật dê 30g, câu kỷ tử 20g, nhục thung dung 10g, đỗ trọng 20g, ba kích thiên 20g, hành, gừng, muối, gia vị vừa đủ, gạo tẻ hoặc gạo lứt 30g. Sắc 4 vị thuốc với 1 lít nước, còn lại 250 ml. Cật dê cắt miếng nhỏ, ướp gia vị, nấu với gạo thành cháo vừa chín cho nước thuốc vào để nấu cháo chín nhừ. Nêm gia vị vừa ăn. Ngày ăn một lần. Ăn liên tục 7 - 10 ngày.

8. Toả dương, mật ong chữa yếu sinh lý

- Toả dương 20g, tang thầm (quả dâu tằm chín đen) 20g. Hai thứ tán nhỏ, hãm trong phích nước sôi với 10g mật ong. Sau 15 phút là uống được. Uống thay nước trà hàng ngày.

Lưu ý

Những người bị tiêu chảy không nên dùng loại nước này.

9. Dâm dương hoắc, thực địa chữa yếu sinh lý

- Dâm dương hoắc 15g, thực địa 15g, sơn thù

10g, ba kích thiên 16g, trạch đá 10g. Cắt thực địa thành miếng nhỏ, mỏng. Các vị thuốc còn lại đem tán vụn. Hỗn tất cả trong phích nước sôi. Sau 20 phút là dùng được. Uống thay nước trà trong ngày.

10. Kim anh tử, câu kỷ tử, thổ ty tử nấu thành cháo

- Kim anh tử 16g, câu kỷ tử 16g, thổ ty tử 16g, gạo tẻ 50g. Ba vị thuốc rửa sạch, tán nhỏ, nấu với 1 lít nước, sắc còn lại 250 ml, vớt bỏ xác. Lấy nước thuốc nấu với gạo (thêm nước vừa đủ) thành cháo nhừ. Ngày ăn 1-2 lần. Ăn liên tục 10 - 15 ngày.

11. Nhộng tằm, thịt dê, gạo tẻ

Nhộng tằm 50g, thịt dê 50g, gạo tẻ 50g, gia vị vừa đủ. Thịt dê rửa sạch cắt từng miếng nhỏ, nhộng tằm xào sơ, hai thứ trộn chung, nấu gia vị vừa ăn. Nấu gạo thành cháo, vừa chín thì cho hai thứ trên vào khuấy đều, nấu cháo chín nhừ. Ngày ăn 2 lần sáng chiều. Ăn liên tục 7 - 10 ngày.

12. Câu kỷ tử, thổ ty tử... dùng làm nước uống

- Câu kỷ tử 50g, thổ ty tử 50g, ngũ vị tử 30g, xa tiền tử 50g, phúc bồn tử 120g. Tất cả sấy khô, tán

nhỏ. Ngày dùng 2 lần, mỗi lần 10g bột thuốc hãm với nước sôi trong bình kín 15 phút. Uống thay nước trà trong ngày.

13. Hà thủ ô, kim anh... chữa bệnh yếu sinh lý

- Hà thủ ô 60g, ba kích thiên 60g, kim anh tử 150g, câu kỷ tử 40g, đỗ trọng 40g, nhục thung dung 20g, thố ty tử 40g, huỳnh kỳ 60g, đảng sâm 60g (hoặc nhân sâm 20g), đương quy 30g, phá cố chỉ 10g, hoài sơn 20g.

Tất cả các vị thuốc sấy khô, nghiền nát, ngâm với 2 lít rượu trắng. Sau 15 - 20 ngày là dùng được. Ngày uống 30 - 50ml trước bữa ăn. Có thể hòa rượu thuốc này với rượu ngâm hải mã, tắc kè hoặc hải cẩu thận để uống.

PHẦN VI

MẸO CHỮA Ợ CHUA

1. Buồn nôn do thai nghén

Nước mía 1 cốc, nước gừng tươi 1 thìa, ngày uống vài lần.

2. ChữaỢchua lợm giọng đầy hơi bằng quả chanh

Quả chanh vắt hết nước, thái miếng nhào mật. Ăn ngày 3 quả.

3. Uống nước đường hoặc mật giúp giảm nôn mửa

Mật hoặc các loại sirô (syrup), hoặc nước đường pha đều có công dụng làm giảm nôn mửa. Dùng hai muỗng canh cho người lớn, hai muỗng cà phê cho trẻ em.

4. Uống nước gừng chặn đứng cơn nôn

Uống 2 - 3 viên thuốc gừng có công dụng chặn đứng cơn nôn mửa. Nếu bạn không có sẵn thuốc

gừng ở nhà, có thể nhai sống vài lát gừng hoặc pha nước trà gừng với thật nhiều gừng cũng có công hiệu không kém.

5. Dùng cách xoa bóp huyệt đạo chữa nôn

Dùng móng tay ấn mạnh vào huyệt Hợp cốc (chỗ lõm trên mu bàn tay giữa ngón cái và ngón trỏ, nơi xương của hai ngón này nối nhau theo hình chữ V. Phần gân mềm phía trong chữ V này là huyệt Hợp cốc).

Ấn mạnh và xoáy ngón tay vào huyệt này liên tục trong vòng vài phút, chứng nôn mửa sẽ chấm dứt. Bạn cũng có thể dùng phương pháp tương tự với phần gân nằm trong chữ V giao nhau giữa ngón chân trỏ và ngón chân giữa trên lưng bàn chân.

6. Chữa nôn ợ

Long nhãn khô 7 quả, đốt tồn tính, tán thành bột, chia đều, uống mỗi ngày 3 lần.

7. Chữa trẻ em nôn, trớ, ho có đờm bằng tre non và gừng tươi

Tre non tươi 15g

Gừng tươi 5g nướng, giã nát, cho 10ml nước chín, trộn đều vắt lấy nước, cho uống nhiều lần trong ngày.

8. Chống ợ chua

Nằm ngủ nghiêng về bên trái sẽ giảm được chứng ợ chua. Lý do là thực quản và dạ dày kết nối với nhau ở một góc. Khi ngủ nằm nghiêng về phía bên phải, dạ dày sẽ nằm ở vị trí cao hơn thực quản, làm cho thực phẩm và chất chua trong dạ dày nghiêng về cổ họng, gây ợ chua. Ngược lại, nếu nằm nghiêng trái, dạ dày sẽ thấp hơn thực quản và không gây ợ chua.

9. Chữa nôn oẹ, phong nhiệt nổi mẩn sưng ngứa bằng quả khế

Lấy vỏ cây khế, cạo bỏ lớp ngoài 40g, sắc uống.

10. Quýt chữa nôn mửa

Vỏ quýt 10g, lá tỳ bà 15g, bọc vải, sắc nước uống.

11. Chữa nôn mửa bằng nước dừa

Nước dừa 2 chén nhỏ, rượu nho 1 chén nhỏ, thêm 10 giọt nước gừng, trộn đều uống.

12. Bị ợ hơi

Lê 1 quả, đinh hương 15 hạt, đem bỏ hạt lê, cho đinh hương vào trong, bọc 4-5 lần giấy ướt, om nhừ để ăn.

13. Chữa nôn mửa bằng quýt

Vỏ quýt, gừng tươi, đốt nung mỗi thứ 9g, sắc uống

14. Quýt chữa nôn mửa, sốt rét

Theo y học cổ truyền, vỏ quýt có vị the, đắng, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng khai vị, tiêu đờm. Lớp vỏ chứa tinh dầu với thành phần chính là d-limonen, một ít xitrala, hesperidin... Ngoài ra, trong vỏ quýt còn có các vitamin A, B.

Nước sắc vỏ quýt chữa ăn uống không tiêu, không ngon, nôn mửa, sốt rét, trừ đờm. Ngày dùng 6-12g, thường dùng phối hợp với các vị thuốc khác.

15. Chữa rôm sẩy bằng mướp đắng

Giã nhỏ quả mướp đắng, vắt lấy nước xoa lên chỗ bị rôm, làm 1-3 ngày sẽ đỡ.

16. Chữa rôm sẩy bằng rau mồng tai

Dùng hạt mồng tai khô tán thành bột mịn, rồi thoa ngoài da chỗ bị rôm sẩy sẽ khỏi.

17. Chữa trẻ bị rôm sẩy bằng cây kinh giới

Lấy lá và hoa kinh giới, sắc lên cho trẻ uống thay nước, lại lấy lá kinh giới vò nát trong chậu, dùng làm nước tắm cho trẻ.

18. Chữa trẻ bị rôm sẩy nhiều bằng dưa hấu

Rửa sạch vỏ dưa hấu, gọt sạch phần dưa còn dính lại trên vỏ rồi xoa vào những chỗ bị rôm trên cơ thể trẻ.

Nên xoa cho trẻ sau khi tắm thì tốt hơn, mỗi ngày xoa 3 lần, thường sau 2 ngày sẽ đỡ.

19. Chữa rôm sẩy bằng hoa nhài

Lá nhài 50g, lá ngải cứu 30g, lá sài đất 20g.

Sắc uống ngày một thang, chia 2-3 lần. Uống liên tục 3-5 ngày.

20. Tiêu độc (chữa mụn nhọt, rôm sẩy, thể nhiệt, có dấu hiệu nhiễm trùng) bằng cây sài đất

Sài đất (toute cây, trừ rễ): 2,4kg

Kim ngân anh (cành lá): 0,3kg

Ké đầu ngựa (trái): 0,6kg

Bồ công anh (lá): 0,3 kg

4 vị thuốc tươi đều để sống bỏ trong nồi, đổ ngập nước, nấu 8 giờ, gạn lấy nước đem cô còng 1,2 lít.

Thêm đường, khuấy tan, nấu tiếp còn 0,2 lít.

Trẻ em uống 20-30ml pha loãng với nước, uống 4-5 lần trong ngày.

Kiêng kị

Không dùng khi bị đại tiện chảy, thể bệnh hàn, không ăn mỡ, các thứ cay, nóng.

PHẦN VII

MẸO TRỊ VẾT BỎNG

1. Chữa bỏng bằng khoai lang

Lá khoai lang tươi rửa sạch, giã nhuyễn đắp lên vết bỏng.

2. Chữa bỏng bằng tầm xuân

Dùng rễ tầm xuân tươi nấu nước rửa hàng ngày hoặc bột rễ tầm xuân trộn với dầu vừng đắp lên tổn thương.

3. Chữa bỏng nước sôi, bỏng lửa bằng quả xoài

Lấy phần thịt xoài chín cắt lát hoặc giã nhuyễn đắp có tác dụng tiêu viêm, giảm đau, diệt khuẩn.

4. Chữa bỏng bằng chuối tiêu

Chuối tiêu bóc vỏ giã nát, ép lấy nước, xoa vào chỗ bỏng.

5. Chữa bỏng bằng nghệ tươi và nước chè

Lá chè tươi: 100g

Nghệ: 50g

Đem lá chè tươi rửa sạch bằng nước đun sôi để nguội rồi vò lấy nước đặc. Củ nghệ rửa sạch, giã nhô, vắt lấy nước.

Trộn lẫn hai thứ với nhau thành một dung dịch sền sệt. Dùng một tăm bông sạch để chấm thuốc, bôi nhẹ lên chỗ da bị bỏng. Cứ bôi từng lượt như vậy cho đến khi chỗ bỏng hết đau rát. Sau đó lấy vải màn sạch che vết bỏng lại.

Trong những ngày sau, cần bôi thuốc mỗi ngày 2-3 lần. Nếu vết bỏng nhẹ, chỉ sau 2-3 ngày, chỗ bị bỏng sẽ tróc vảy, lên da non. Lấy nước nghệ tươi chấm vào chỗ da non để tránh sẹo.

6. Chữa bỏng bằng nghệ và dầu lạc

Nghệ già 1 củ, dầu lạc hay dầu vừng vừa đủ. Nghệ giã nát, nấu với dầu lạc hay dầu vừng, quấy đều. Sau đó cho thuốc vào lọ sạch, dùng dần.

Khi bị bỏng, lấy tăm bông sạch quết thuốc bôi vào chỗ bỏng. Chỗ bỏng sẽ khỏi nhanh và không thành sẹo.

7. Làm dịu vết bỏng

Khi bị bỏng, hãy nhanh chóng lau vết thương và lấy miếng vải mềm ấn vào, giúp vết thương

nhanh trở lại nhiệt độ bình thường và da ít bị phồng rộp hơn.

8. Cách xử trí khi bị bỏng lửa và nước sôi

Bỏng nước sôi và bỏng lửa là một tai họa thường gặp. Khi bị bỏng diện rộng, nếu không được xử trí đúng thì nhiễm trùng vết bỏng sẽ là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu. Bỏng càng rộng và độ bỏng càng cao thì mức độ bệnh càng nặng.

- Người bệnh cần ngay lập tức nhúng phần cơ thể bị bỏng (thậm chí cả người) vào nước lạnh (chậu nước, bể nước sạch, vòi nước đang chảy...).

- Khẩn trương đưa đến cơ sở y tế gần nhất để được xử trí tiếp.

- Nếu là bỏng do nước sôi, không được cởi bỏ quần áo vì có thể dẫn tới việc lột da vùng bị bỏng và làm mức độ bỏng nặng thêm do bị thâm nhiệt qua lớp quần áo, tất... và dễ gây nhiễm trùng vết bỏng.

- Không bôi nước mắm, vôi, kem đánh răng... lên vết bỏng vì có thể làm nhiễm trùng.

- Không tự lột bỏ da trên vùng bị bỏng do có thể gây nhiễm trùng tại chỗ dẫn tới nhiễm trùng toàn thân.

9. Chữa bỏng bằng gạo té

Lấy cơm khô rang lên, tán thật nhở mịn, hòa với nước cơm thoa lên vết bỏng, hễ khô lại thoa.

Khi da bị lột, lấy bột đó rắc lên, da sẽ mau lành.

10. Chữa bỏng lửa bằng cà chua

Cà chua chín tươi, lấy cả thịt và vỏ đắp vào chỗ đau, thay luân.

11. Chữa bỏng bằng hoa gạo

Hoa gạo tươi giã nhỏ, vắt lấy nước cốt bôi vào vết bỏng.

Nếu bị bỏng nặng do hàn xì thì dùng hoa gạo tươi rửa sạch, giã nhuyễn và chứa trong bình, chế thêm một lượng dầu gác tương đương, ngâm, đánh đều để bôi, nếu có lở loét thì lấy bã đắp.

12. Chữa bỏng bằng rau mồng tơi

Dùng mồng tơi tươi giã nát, lấy nước bôi lên chỗ da bị bỏng.

13. Chữa bỏng lửa, bỏng nước sôi, lở ngứa bằng cây bỏng

Giã lá tươi, thêm một chút nước, lấy bã và nước cốt đắp lên chỗ đau, cứ 2 giờ thay thuốc một lần.

Chú ý

Giữ vệ sinh.

14. Chữa bỏng bằng cây lô hội

Lá lô hội cắt từng đoạn rồi xé mỏng, áp vào da
Bôi nhựa lô hội vào chỗ bỏng thì mát và lành
ngay.

Lưu ý

Do lô hội có tác dụng tẩy mạnh, vì vậy nên
giảm liều hoặc ngưng thuốc nếu khi dùng có hiện
tượng đi ngoài phân lỏng. Người đã bị đi ngoài
phân lỏng thì không nên dùng. Nên thận trọng
khi dùng cho người cao tuổi. Phụ nữ có thai và
người tỳ vị hư nhược không được dùng.

15. Chữa bỏng, thúc nhọt chóng mừng mù bằng rau dền

Lấy lá rau dền giã nát, đắp lên chỗ tổn thương.

16. Khoai tây chữa các vết bỏng

Trong công việc bếp núc, chǎng may bạn bị
bỏng, dù nguyên nhân của vết bỏng ấy là dầu sôi,
mỡ sôi, nước sôi hay lửa, bạn cũng đừng bối rối.
Chỉ việc cắt một khoanh khoai tây sống mỏng đắp
lên chỗ bỏng ấy và để yên một lúc lâu. Điều nên

nhớ là trước khi đắp khoai tây lên, bạn không nên rửa nước lên vết bỏng.

17. Chữa bỏng bằng vỏ nhăn

Vỏ quả nhăn tán nhỏ thành bột, trộn với dầu vững, bôi lên vết bỏng.

18. Chữa bỏng bằng quả anh đào

Quả anh đào tươi ép lấy nước, bôi vào vết bỏng.

PHẦN VIII

MẸO TRỊ CHẢY MÁU CAM

1. Chữa chảy máu cam mạn tính bằng rễ tầm xuân

Dùng vỏ rễ tầm xuân 60g hầm với thịt vịt già ăn.

2. Cầm máu khi bị chảy máu cam

Trẻ con thường hay bị chảy máu cam, còn người lớn, nếu không có thương tích gì thì là do huyết áp cao.

Nếu máu cứ chảy mãi thì cầm máu bằng cách để người bệnh ngồi hơi ngửa về sau và cho thở bằng miệng. Nới rộng cổ áo hay bất cứ vật gì chung quanh, đắp vải lạnh, ướt lên mũi và trán người bệnh.

Thường thường thì máu chỉ chảy một bên nên có thể ấn mạnh lỗ mũi đang chảy máu từ bốn đến năm phút để máu có dịp đông lại. Điều cần nhớ là không được hỉ mũi trong vài giờ. Ngoài ra, còn một cách khác là dùng một miếng băng đã sát trùng nhét nhẹ vào lỗ mũi đang chảy máu, chữa một đầu

ra ngoài để dễ lấy ra. Để người bệnh nằm yên, đầu cao hơn người.

Trường hợp làm như thế mà không cầm máu được thì phải đến bác sĩ.

3. Chữa chứng chảy máu cam bằng lá xương sông

Hái ngay 1 lá xương sông vê tròn nhét vào lỗ mũi đang chảy máu, máu sẽ ngưng chảy ngay.

4. Chữa trị chảy máu cam bằng ngó sen

Ngó sen: 30g

Dùng riêng hoặc dùng phối hợp với lá hẹ (lượng bằng nhau). Để tươi, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước nhỏ vào lỗ mũi, máu sẽ cầm ngay.

5. Chữa chảy máu cam bằng rau muống

Giã một ít cọng rau muống với đường, thêm nước uống từ từ.

6. Làm thế nào để chặn hiện tượng chảy máu cam

- Ngồi tựa, ngửa mặt ra sau, mũi hếch lên trời.
- Dùng ngón tay cái và ngón trỏ, bóp nhẹ vào đoạn giữa mũi.

- Thở bằng đường miệng từ 10-15 phút.
- Dùng vải gạc, thấm nước lạnh đắp lên mũi.
- Chú ý trong suốt thời gian 24 giờ sau khi chảy máu cam, khi nằm gối đầu cao, để mũi bao giờ cũng ở độ cao hơn tim. Tránh mang nặng và cử động mạnh, làm việc căng thẳng hoặc phải gắng sức.

7. Chữa trẻ chảy máu cam bằng lá xa tiền

Giã lá xa tiền lấy nước cho trẻ uống.

8. Chữa chảy máu mũi

Thường thì máu mũi sẽ tự ngừng chảy trong khoảng 10 phút và lượng máu bị mất cũng không đáng kể. Có thể không cho máu mũi chảy tiếp bằng cách để trẻ ngồi dậy, đầu hơi cúi về phía trước để trẻ khỏi nuốt máu mũi vào cổ. Hãy bảo trẻ thở bằng miệng, sau đó dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ kẹp chặt hai cánh mũi của trẻ trong khoảng 10 phút. Nếu máu mũi vẫn chảy tiếp có nghĩa là bạn bóp cánh mũi của trẻ chưa đúng chỗ, cần phải bóp lại một lần nữa. Một số bác sĩ khuyên nên nhét một ít bông thấm nước vào lỗ mũi trẻ để cầm máu.

Việc cho trẻ ngửa ra phía sau hoặc dùng đá lạnh chườm vào cạnh mũi trẻ không phải là biện pháp cầm máu hữu hiệu. Máu mũi thường chỉ chảy

từ một lỗ mũi. Đôi khi máu mũi chảy là do các mạch máu nhỏ nằm ở phía trước của vách ngăn thành mũi bị vỡ, hoặc do thời tiết khô hoặc quá lạnh. Để tránh cho máu mũi bị chảy, cần thường xuyên cắt móng tay cho trẻ; vào mùa đông hãy tìm cách làm tăng độ ẩm trong phòng và bôi vào bên trong mũi trẻ một lớp kem vadolin mỏng. Hãy gọi bác sĩ hoặc đưa trẻ đi bệnh viện trong những trường hợp sau:

- Máu mũi vẫn chảy nhiều sau khoảng 10 phút.
- Trẻ trông xanh xao và chóng mặt khi vừa mới ngủ dậy.
- Trẻ có vẻ ốm mệt.
- Hiện tượng chảy máu mũi thường xảy ra.
- Trẻ chưa được 9 tháng tuổi.

PHẦN IX

MẸO TRỊ HO

1. Giảm ho bằng quả quất

Quất hai quả (bỏ vỏ, hạt, tách múi), một ít bột ngó sen, đường 100g, một ít hoa quế, nấu chè ăn.

2. Chữa ho bằng cây bồ kết

Bồ kết 1 quả, quế chi 1g, đại táo (táo đen) 4g, cam thảo 2g, sinh khương 1g.

Nước 600ml, sắc còn 200ml, chia làm 3 lần uống trong ngày.

3. Chữa ho bằng cỏ lưỡi rắn

Ngày dùng 100g cỏ lưỡi rắn tươi, rửa sạch, sao vàng cho vào 600ml nước, sắc còn 100ml, chia làm 3 lần uống trong ngày.

Kiêng ky

Phụ nữ mang thai phải cẩn thận khi sử dụng.

Ngoài ra, một thông báo khoa học cho biết, cỏ lưỡi rắn được kết luận là ức chế quá trình sinh tinh

trùng ở chuột, vì vậy những vị mày râu yếu sinh lý cũng nên lưu ý.

4. Chữa ho bằng rau khúc

Rau khúc 30g

Gừng tươi 3 lát sắc uống 3 lần trong ngày.

Mỗi lần uống từ 40-50ml, uống trước khi ăn, uống 5 ngày liền.

5. Chữa ho có đờm, cầm nôn mửa bằng củ gừng

Ngâm hoặc nhai nuốt nước 4-20g củ gừng tươi một ngày, chia ra làm nhiều lần.

Chú ý: gừng tươi có tính hơi nóng.

6. Gừng già làm ấm họng về mùa đông

Gừng củ già xắt lát, tẩm đường hoặc tẩm muối ngâm chữa ho và làm ấm họng về mùa đông.

Mùa lạnh, một vài lát gừng thêm vào nước chè tươi làm cho nước thêm hương vị, uống ấm người.

7. Chữa ho có nhiều đờm bằng hồng khô

Hồng khô 3 quả, cho 300ml nước sắc còn 100ml, lấy ra cho thêm 50ml mật ong, chia uống 2 lần trong ngày.

8. Chữa ho đờm nhiều do phế nhiệt bằng quả xoài

Ăn xoài chín tươi.

9. Chữa ho gà bằng quả quất

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

10. Chữa ho khan bằng lá tre non

Lá tre 12g

Rau má 12g

Vỏ rễ dâu 12g

Quả dànè dànè sao vàng 8g

Lá chanh 8g, cam thảo 6g

Nước 700-800ml, sắc còn 250-300ml để uống.

Chia 2 lần uống trong ngày, cũng có thể tán
thô, hãm vào phích uống dần.

Dùng cho các trường hợp ho khan, đờm sát, cổ
họng khô và ngứa, rêu lưỡi vàng mỏng.

11. Chữa ho lâu ngày không khỏi bằng nhân lạc và táo tàu

Nhân lạc, táo tàu, mật ong, mỗi thứ lấy 30g,
sắc lấy nước, uống 2 lần/ngày.

12. Chữa ho nhiều đờm bằng nhân lạc

Nhân lạc 30g, nấu chín nhừ rồi trộn lẫn 30g mật ong, ngày ăn 2 lần.

13. Chữa ho suyễn lâu năm bằng đinh lăng

Rễ đinh lăng

Bách bộ

Đậu săn

Rễ cây dâu

Nghệ vàng

Rau tần dày lá

Củ xương bồ 6g

Gừng khô 4g

Cho tất cả vào 600ml nước, sắc còn 250ml.

Chia làm 2 lần uống trong ngày. Uống lúc thuốc còn nóng.

14. Chữa trị trẻ nhỏ ho do hàn bằng bách bộ

Củ bách bộ già rửa sạch, cắt bỏ rễ 2 đầu, đem đồ vừa chín, hoặc nhúng nước sôi, củ nhỏ để nguyên, củ lớn băm đôi, phơi nắng hoặc tẩm rượu, sấy khô.

Rửa sạch, ủ mềm rút lõi, xắt mỏng phơi khô,

dùng sống. Tẩm mật một đêm rồi sao vàng. Sau khi phơi hay sấy khô nên cất vào chõ khô tránh ẩm.

Kiêng ky

Không dùng khi bị tỳ hư, tiêu chảy.

Vị này dễ làm thương tổn tới Vị, có tính hoạt trường, vì vậy không dùng cho người Tỳ hư, tiêu chảy.

Bài thuốc

Bách bộ sao, Ma hoàng khử măt, mỗi thứ 30g, tán thành bột.

Hạnh nhân bỏ vỏ, bỏ đầu nhọn rồi đem sao, bỏ vào nước thật sôi, vớt ra, nghiền bột, cho mật vào nặn viên bằng hạt bồ kết.

Mỗi lần uống 23 viên với nước nóng.

15. Chữa ho gà bằng hoa đu đủ đực

Hoa đu đủ đực 20g tẩm mật, sao vàng

Rễ chanh 10g sao vàng

Rễ cây xương rồng 10g sao vàng

Rau má 20g

Lá táo 10g

Lá hẹ 8g

Cỏ nhọ nồi 20g

Gừng tươi 3 lát (mỗi lát dày 1 mm).

Cách làm

Cho tất cả vào ấm, thêm 300 ml nước, sắc còn 150 ml thì rót thuốc ra, thêm 30g đường vào đun sôi lần nữa rồi để nguội uống dần. Ngày uống 3-4 lần (trước bữa ăn 1 giờ hoặc trước khi đi ngủ), mỗi lần 2 chén nhỏ.

Chú ý

Kiêng ăn các thứ cay, nóng, sống, lạnh, mật, mỡ, rau cần, mắm tôm, thịt gà, cá chép, ba ba. Nếu các cháu còn bú thì người mẹ phải ăn kiêng như trên.

16. Chữa ho gà bằng lá chanh

Lá chanh 15g

Cỏ mực 10g

Lá táo 15g

Cam thảo đất 6g

Cách làm

Tất cả đều để tươi, cho 2 bát nước, sắc còn 1/3. Cho vào một thìa cà phê mật ong rồi uống (mỗi lần uống 1-2 thìa cà phê).

17. Hô hấp không tốt, nên ăn cá mỗi tuần

Magiê góp phần cải thiện hoạt động của phổi, đồng thời làm giảm các bệnh về hô hấp. Những nghiên cứu gần đây cho thấy, các bệnh nhân mắc chứng hen suyễn do thiếu magiê nếu chú ý thực

hiện chế độ ăn bổ sung chất này thì sức khỏe sẽ hồi phục rất nhanh. Ngoài cá thì các loại hải sản khác hoặc rau bó xôi cũng chứa một lượng magiê rất phong phú.

18. Hoa ngọc lan chữa ho

Để chữa ho, có thể lấy 30g hoa ngọc lan hấp cách thủy với 40g mật ong, lấy nước uống.

19. Chữa ho từ cây khế chua

Việc dùng nước ép quả khế uống hàng ngày cung cấp lượng vitamin C khá cao cho cơ thể để chống bệnh viêm loét chân răng và chữa ngộ độc.

Để làm thuốc, người ta chỉ dùng cây khế chua. Tất cả các bộ phận của cây khế, kể cả cây tầm gửi sống ký sinh trên đó đều được dùng chữa bệnh.

Vỏ rễ hoặc vỏ thân cây khế: cạo hết lớp vỏ xanh và rêu mốc bên ngoài, rửa sạch, thái nhỏ, sao vàng, phối hợp với vỏ quýt lâu năm sắc uống có thể chữa ho gà.

Lá khế 20g, rửa sạch, nấu nước uống ngày hai lần, mỗi lần nửa bát con giúp chữa ho suyễn ở trẻ em.

Chữa ho khan, ho có đờm: Hoa khế 12g tẩm nước gừng, sao, sắc uống.

Tầm gửi cây khế thái nhỏ, lấy 20 , sao vàng, sắc uống chữa sốt, sốt rét, ho gà.

20. Chữa ho, viêm họng bằng quả me rừng

Quả me rừng ướp muối rồi phơi khô làm ô mai ngâm chữa ho, viêm họng, nôn mửa.

Quả phơi khô (10-20g) giã nhỏ, sắc với 400 ml nước còn 100 ml, uống có tác dụng giải cảm, tiêu viêm, sinh tân dịch.

Dùng ngoài, quả me rừng tươi giã nát, lấy nước bôi chữa nước ăn chán.

21. Chống ho bằng lá tía tô

Để chống ho, lấy lá tía tô tươi nghiền nhỏ làm nước uống, hoặc nấu lá tía tô với rễ cây cát cánh.

Ngoài ra, có thể dùng lá tía tô xanh, rễ tía tô phơi khô trong bóng râm, gạo nếp rang và vỏ quýt để nấu cháo. Món ăn này cũng có công dụng chữa ho rất tốt.

22. Chữa ho bằng cây chua me đất

Chua me đất hoa vàng 20g, măng tre mới nhú 20g, rễ dâu (chỉ lấy phần vỏ trắng ở trong) tẩm mật sao vàng 10g, gừng 8g.

Giã nát, thêm ít đường hoặc mật ong, đem hấp cơm, uống.

Có thể dùng riêng lá chua me đất hoa vàng, rửa sạch, nhai với muối, nuốt nước để chữa viêm họng.

23. Chữa ho, viêm họng, tiêu hóa kém bằng cây riềng

Riềng củ thái lát mỏng, đem muối chua, khi dùng có thể ngâm với vài hạt muối hoặc nhai nuốt dần.

24. Chữa ho cảm do thời tiết bằng rau húng chanh

Mỗi lần dùng từ 7 - 10 lá, đem rửa sạch, chấm muối nhai nuốt sống hoặc giã nát lấy nước để uống.

Ngoài ra, húng chanh còn được dùng kết hợp với lá sả, lá khuynh diệp, lá ổi, lá hương nhu, lá gừng... nấu nước để xông giải cảm, trị ho cũng rất hay.

25. Chữa ho đờm, thổ huyết, hơi thở ngắn bằng cây thiên môn đông

Thiên môn, mạch môn, ngũ vị tử, sắc thành cao, luyện với mật mà uống. Ngày uống 4-5g cao này.

26. Chữa ho gà bằng búp dâu

Búp dâu 16g, mè đất 30g, đem hai thứ này sao vàng, hạ thổ; búp cây chanh 12g; hoa cây guốc nước mặn 20g sao vàng.

Tất cả thái nhỏ, sắc nước rồi hòa với đường.

Trẻ em 1-3 tuổi uống mỗi lần 1 thìa cà phê; 4-6 tuổi mỗi lần 1,5 thìa; 7-9 tuổi mỗi lần 2 thìa; 10-12 tuổi mỗi lần 2,5 thìa; 13-15 tuổi mỗi lần 3 thìa. Ngày uống 2 lần, kiêng ăn chất tanh.

27. Chữa ho gà bằng vỏ trứng gà

Màng vỏ trứng gà: 12 cái sấy khô, nghiền thành bột.

Ma hoàng: 1,5g

Tử uyển: 10g

Cho tất cả vào nước nấu 10 phút, bỏ bã lấy nước uống với bột màng vỏ trứng gà. Dùng ngày 1 lần, trong 5 ngày.

28. Chữa ho khò khè bằng cây bạch quả

Nhân bạch quả 10g, cho nước vào đun chín, thêm chút mật ong, uống nước, ăn cái trước khi ngủ.

29. Chữa ho lâu ngày không khỏi bằng rau dền

Lấy rau dền luộc chín vừa, ăn cả nước lẫn cá, ăn liền trong vài ngày thì khỏi.

30. Chữa ho nóng bằng gạo té

Triệu chứng

Ho khan, khó khạc đờm, đờm vàng đặc, khô miệng, đau họng, lấm khi phát sốt đầu nhức, sợ gió, đầu lưỡi đỏ, mặt lưỡi đóng rêu trắng hoặc vàng.

Bài thuốc

Lấy một nửa bát cơm gạo tẻ, 1,5 lít nước mía nguyên chất gạo tẻ cho vào nước mía, nấu thành cháo, ăn ngày 2 lần vào buổi sáng và buổi tối.

31. Chữa ho ra máu bằng hoa phù dung

Dùng hoa phù dung 9-10 bông, sắc nước uống; ngày 2-3 lần.

32. Chữa ho trẻ em bằng chanh

Hạt chanh (10g), hoa đu đủ đực (15g), lá hẹ (15g). Tất cả đem nghiền nát, rồi trộn với nước (20ml), thêm mật ong hoặc đường kính, uống làm ba lần trong ngày. Dùng vài ngày.

33. Chữa ho lâu ngày, ho gà ở trẻ em bằng lạc

Nhân lạc bỏ vảy nhọn, đun nhỏ lửa thành canh ăn.

34. Bài thuốc chữa ho, viêm họng bằng cam thảo dây và vỏ rễ dâu

Bách bộ bỏ lõi sao vàng 10g

Mạch môn bở lõi 10g

Vỏ rễ dâu 5g

Xạ can 5g

Cam thảo dây 5g.

Làm sạch dược liệu, thái mỏng, sấy khô, trộn lẫn dược liệu với nhau, đổ ngập nước, nấu thành 150ml cao lỏng. Thêm 50g đường.

Đun sôi, đóng lọ kín, dùng uống mỗi lần một thìa canh. Mỗi ngày uống 2 - 3 lần (trẻ em mỗi lần một thìa cà phê).

35. Chữa ho gà bằng lá chanh

Lá chanh 15g

Cỏ mực 10g

Lá táo 15g

Cam thảo đất 6g

Cách làm

Tất cả đều để tươi, cho 2 bát nước, sắc còn 1/3. Cho vào một thìa cà phê mật ong rồi uống (mỗi lần uống 1-2 thìa cà phê).

36. Quất chữa ho nhiều đờm

Quất 5 quả, đường phèn vừa đủ, hấp cách thủy, ngày ăn 2 lần, liền trong 3 ngày.

37. Quýt chữa ho nhiều đờm

Cát hồng (một loại vỏ quýt ché) 10g, bột xuyên bối 3g, lá tỳ bà ché 15g, sắc uống.

38. Trị ho lâu năm bằng bách bộ

Bách bộ (rễ) 20 cân.

Giã vắt nước, sắc lại cho dẻo quánh.

Mỗi lần uống 1 muỗng canh, ngày 3 lần

39. Trị ho dữ dội, ho nhiều, ho không dứt bằng bách bộ

Ho dữ dội

Dùng rễ bách bộ ngâm rượu, ngày uống 1 chén, ngày 3 lần.

Ho nhiều

Dùng bách bộ (cả dây lẫn rễ), giã vắt lấy nước cốt, trộn với mật ong, 2 thứ bằng nhau. Nấu thành cao, ngâm nước nuốt từ từ.

Tự nhiên ho không dứt

Bách bộ (củ rễ), hơ trên lửa, nướng cho khô, mỗi lần lấy nước một ít ngâm nuốt nước.

40. Chữa ho khò khè bằng cây bạch quả

Nhân bạch quả 10g, cho nước vào đun chín.

Thêm chút mật ong uống nước, ăn cái trước khi ngủ

41. Chữa ho nhiều, đàm khí nghịch bằng quả bưởi

Tép bưởi: 100g

Rượu gạo: 15ml

Mật ong: 30ml

Chưng cách thủy cho chín nhừ, mỗi ngày ăn 1 lần.

Hoặc có thể dùng bài thuốc:

Tép bưởi cắt nhuyễn cho vào bình, ngâm rượu, đậy kín 1 đêm, nấu nhừ, dùng mật ong trộn đều, ngâm nuốt thường xuyên.

42. Chữa ho ra máu, chảy máu cam và chảy máu dưới da bằng cây huyết dụ

Lá huyết dụ tươi 30g

Lá trắc bá (sao cháy) và cỏ nhọ nồi, mỗi vị 20g sắc uống.

43. Chữa ho suyễn lâu năm bằng đinh lăng

Rễ đinh lăng

Bách bộ

Đậu săn

Rễ cây dâu

Nghệ vàng

Rau tần dày lá
Củ xương bồ 6g
Gừng khô 4g
Cho vào 600ml nước, sắc còn 250ml.
Chia làm 2 lần uống trong ngày. Uống lúc thuốc
còn nóng.

44. Chữa ho và sốt cảm mạo bằng hoa cúc trắng

Tang diệp, cúc hoa, mỗi vị 6g
Liên kiều, bạc hà, cam thảo, cát cánh, mỗi vị 4g
Cho vào nước 600ml, sắc còn 200ml, chia 3 lần
uống trong ngày.

45. Ho do phế nhiệt

Nước thảo mai tươi, nước chanh, nước ép lê tươi
mỗi loại 50g, mật ong 15g, trộn đều uống.

46. Ho gà trẻ em

Quất 10g, gừng tươi 6g, thiên trúc hoàng 6g, sắc
uống, ngày 1 lần.

47. Ho nhiều đờm lẫn máu

Lấy 1,5kg lê bỏ hạt, ninh thành cao, cho mật
ong với lượng vừa phải vào trộn đều. Mỗi lần lấy

ra 2-3 thìa con hòa nước sôi uống. Thuốc có tác dụng nhuận phổi, sinh tân dịch, tan đờm.

48. Viêm họng cấp hay mãn, viêm amidan, khô cổ, mất tiếng bằng quả trám

Dùng trám muối để ngâm hay pha nước uống.
Có thể dùng trám tươi để hãm uống.

49. Chữa ho bằng hoa hồng

Cánh hoa hồng bạch 4g trộn với đường phèn 4g, cho vào chén, hấp trên nồi cơm, chưng ra nước, uống dần.

50. Quả quất chữa viêm họng, ho khan hay ho gió

Lấy quả quất khía 4 cạnh, moi bỏ hạt, ép bớt nước, cho thêm đường phèn vào chưng lên để ăn.
Dùng đường cát làm mứt quất cũng được.

51. Chữa nôn mửa, ăn không tiêu hoặc ho khạc ra đờm xanh

Vỏ quất 12g, gừng tươi 8g, củ chúc (ngâm với gừng, sao lên) 8g, sắc uống.

52. Ô mai mơ chữa viêm họng

Chữa viêm họng, ho đờm, buồn nôn, chóng mặt khi say tàu xe: Ngâm ô mai mơ muối.

53. Chữa ho bằng cây hành ta

Hành tươi 7 củ để cả lá và rễ, rửa sạch thái nhỏ, quả lê: 1 quả thái lát; đường trắng 50g, sắc với nước rồi uống nước thuốc.

Hành và lê, ngày 2-3 lần.

54. Chữa ho đờm bằng cây lô hội

Lô hội 20g, bỏ vỏ ngoài, lấy nước rửa sạch chất dính.

Sắc uống ngày một thang.

Lưu ý

Lô hội có tác dụng tẩy mạnh, nên giảm liều hoặc ngưng thuốc nếu khi dùng có hiện tượng đi ngoài phân lỏng.

Người đã bị đi ngoài phân lỏng thì không nên dùng.

Nên thận trọng khi dùng cho người cao tuổi. Phụ nữ có thai và người tỳ vị hư nhược không được dùng.

55. Chữa ho cho trẻ bằng cây húng chanh

Húng chanh kết hợp với lá hẹ, mật ong.

Cả 3 thứ đem hấp, cho trẻ uống rất sạch miệng và đỡ ho.

56. Chữa ho khạc ra máu bằng cây lô hội

Hoa lô hội 12-20g khô.

Sắc uống ngày một thang

Lưu ý

Lô hội có tác dụng tẩy mạnh, vì vậy nên giảm liều hoặc ngưng thuốc nếu khi dùng có hiện tượng đi ngoài phân lỏng.

Người đã bị đi ngoài phân lỏng thì không nên dùng.

Nên thận trọng khi dùng cho người cao tuổi.
Phụ nữ có thai và người tỳ vị hư nhược không được dùng.

PHẦN X

MẸO CHỮA VIÊM HỌNG

1. Chữa các chứng đau họng bằng cây bỗng

Sáng ăn 8 lá, chiều 8 lá sẽ khỏi ngay.

2. Chữa chứng đau họng không nói được bằng đậu đen

Dùng 1 vốc đậu đen nấu đặc quánh. Ngâm, nuốt từ từ nhiều lần thì khỏi.

3. Chữa hen suyễn bằng cây dâu tằm

Lá dâu già, lá thầu dâu già, trầu sao mật, các vị tán nhỏ, thăng mật, làm viên bằng hạt ngô đồng.

Mỗi lần uống một viên với nước sôi.

4. Chữa viêm họng bằng mộc nhĩ, cây dâu

Mộc nhĩ cây dâu lấy vào ngày 5 tháng 5 âm lịch, thứ trắng như vẩy cá.

Khi dùng giã nhỏ, lấy lụa bọc lại thành viên, tẩm mật ngâm có tác dụng chữa viêm họng.

5. Chữa viêm họng bằng con tằm vôi

Bạch cương tàm (con tằm vôi) 6 đồng cân

Phèn chua 3 đồng cân

Phèn chua phi 3 đồng cân.

Tất cả tán nhỏ, mỗi lần dùng 1 đồng cân (khoảng 4g) uống với nước gừng để gây nôn.

Chú ý

Trẻ em thì pha thêm bạc hà vào nước gừng, nếu nôn ra với đờm đặc thì rất công hiệu.

6. Chữa viêm họng bằng bạch cương tàm sao

Bạch cương tàm sao, tán nhỏ, giã lấn với quả mơ muối, viên bằng đầu ngón tay, bọc lụa lại mà ngâm, nuốt nước dần...

7. Chữa họng sưng đau bằng cây núc nác

Dùng trong: vỏ núc nác 9-15g sắc nước uống.

Dùng ngoài: giã đắp hoặc nấu nước rửa.

8. Chữa viêm họng bằng bạch hoa xà thiêt thảo.

Bạch hoa xà thiêt thảo: 30g

Bồ công anh: 20g

Kim ngân hoa: 20g

Cam thảo dây: 10g
Sắc uống ngày 1 thang, chia uống 2-3 lần trong ngày.

9. Chữa viêm họng bằng lá rẻ quạt

- Lá rẻ quạt 1-2 miếng bằng ngón tay, muối 2g. Rửa sạch lá, nhai dập, ngâm với vài hạt muối, khi nào nóng họng thì nhả ra, ngày ngâm 1-2 lần, có thể nuốt nước.
- Lá chua me đất 50g, muối 2g. Rửa sạch lá, hai thứ nhai nuốt từ từ.
- Rễ đậu chiều 8g, sài đất 20g, lá hoặc rễ rẻ quạt 8g, nghệ 8g. Đổ 3 bát nước, sắc còn 1 bát, mỗi lần uống 1 chén, mỗi giờ uống 1 lần cho hết.

10. Chữa viêm khí quản cấp tính, ho gà bằng cây núc nác

Mộc hồ điệp 4g
An nam tử 12g
Cát cánh 6g
Cam thảo 4g
Tang bạch bì (vỏ trắng rễ cây dâu tằm) 12g
Khoản đông hoa 12g
Sắc lấy nước, thêm 60g đường phèn vào hòa tan, chia uống nhiều lần trong ngày.

11. Chữa viêm phế quản, ho lâu ngày bằng cây núc nác, hồ điệp

Mộc hồ điệp 10g

Đường phèn hay kẹo mạch nha 30g

Nước 300ml sắc còn 200ml.

Chia 3 lần uống trong ngày.

12. Chữa ho hen nhiều đờm

Ngân hạnh 9g đập vỡ, ma hoàng 6g, cam thảo 3g, đông hoa 9g, sắc uống.

13. Chữa tiêu đờm, thông đại tiện

Dùng nước lê, nước củ ấu, nước rẽ cỏ tranh, nước hạt mạch, nước ngó sen khuấy đều, uống nguội hoặc đun nóng.

14. Chữa viêm họng bằng cùi trám

Cùi trám xanh 60g, ninh kỹ thành nước sánh đặc, thêm 30g phèn chua, nấu thành dạng cao. Ngày dùng 9g, chia 3 lần.

15. Bệnh hoại huyết

Trám tươi 30 quả sắc uống ngày 1 thang, dùng liền trong vài tuần.

16. Chữa chứng cổ họng sưng đau bằng hạt vừng

Cổ họng bị sưng đau, khó nói, khó nuốt thức ăn, lấy dầu mè ngâm và nuốt từ từ.

17. Chữa trị lao hạch bằng xác ve sầu

Chế biến

Xác ve sầu rửa nước sôi cho sạch bùn đất, bỏ cánh và chân, cho nước tương vào nấu qua, phơi khô dùng. Làm hoàn tán thì nhất thiết phải bỏ chân và răng.

Bảo quản

Để nơi khô ráo, tránh ẩm, không để vật nặng lên làm vụn nát.

Kiêng kỵ

Uống lâu dài sẽ làm cho nguyên khí bị thoát. Phụ nữ có thai cần thận trọng. Hư chứng, không thuộc phong nhiệt: không dùng.

Liều dùng

2,4 - 4,5g

Bài thuốc

Hồ đào bở ra, khoét một nửa quả, cho đầy bột xác ve vào bên trong, dùng đất sét trát kín. Sấy khô, bùn tự rót ra, lấy hồ đào tán bột, uống với nước pha rượu.

Mỗi ngày uống một lần vào lúc sáng sớm, lúc đói, uống liên tục 100 ngày.

18. Chữa viêm họng bằng cây húng chanh

Một vài lá húng chanh rửa sạch, nhai kỹ, ngâm và nuốt.

19. Chữa viêm họng bằng quả sung

Sung tươi sấy khô, tán bột rồi lấy một ít bột này thổi vào họng.

Sung tươi gọt vỏ, thái phiến, sắc kỹ lấy nước, cho thêm đường phèn rồi cô nhỏ lửa thành dạng cao, ngâm hàng ngày.

20. Chữa viêm nhiễm đường hô hấp, đặc biệt là vùng mũi, xoang mặt bằng đinh hương

Tinh dầu đinh hương, tinh dầu bạch đàn, methol, trần bì, hạt mùi, natri bicarbonat, acid citric trộn đều, làm thành viên to.

Mỗi lần xông họng 2-3g.

Có thể hòa vào nước, ngâm súc để tinh dầu bay lên.

21. Chữa viêm tắc thanh quản bằng chanh

Chanh tươi 1 quả thái mỏng

Nghệ tươi 5-10g

Đường phèn 19g (tùy thích).

Tất cả cho vào bát sứ đậy nắp, không cho nước, chưng cách thủy hoặc hấp khi cơm cạn ráo nước, sau đó ngâm nhiều lần trong ngày.

22. Chữa hen suyễn

Đào nhân, hạnh nhân, hạt tiêu mỗi thứ 6g, gạo nếp 10 hạt cùng tán thành bột, hòa với lòng trắng trứng, bôi vào lòng bàn tay, bàn chân.

23. Chữa ho khan do phế nhiệt

Lê vài quả bỏ hạt, giã nhỏ, cho đường phèn vào trong, hấp cách thủy đến khi tan đường thì ăn; thuốc có tác dụng thanh nhiệt, giảm ho.

24. Trị chứng đau họng vùng thanh quản

Lê 2 quả, bột xuyên bối 10g, đường phèn 30g. Bỏ hạt lê, cho bột xuyên bối và đường phèn vào trong quả lê, hấp ăn ngày 2 lần vào sáng sớm và tối.

25. Cà rốt chữa viêm họng, viêm phế quản

1kg cà rốt

250g trám tươi

100g đường trắng

Cà rốt rửa sạch, thái chỉ; trám bỏ hạt, thái lát mỏng.

Hai thứ đem ép lấy nước rồi đun sôi lên, chè thêm đường trắng, chia uống vài lần trong ngày. Đây là loại nước giải khát và bổ dưỡng rất hữu ích, đặc biệt thích hợp cho những người bị viêm họng, viêm phế quản, viêm amidan, viêm gan...

26. Chữa cổ họng sưng đau, ho bằng cây hẹ

Chung lá hẹ với đường phèn, lấy nước uống.

Lá hẹ xào với ruột già heo, thêm hạt tiêu hột, nghệ củ ăn chữa ho.

27. Chữa đờm nhiều, thở gấp bằng su hào

Su hào nấu canh, ăn sống hoặc nấu với thịt.

Giã nát đắp ngoài da hoặc nghiền bột hít vào mũi.

Kiêng ky

Ăn nhiều hao khí tổn huyết.

Bài thuốc

Thân hoặc lá su hào rửa sạch cắt miếng. Cho dầu mè (vừng) vào xào làm canh ăn. Ngày một đến hai lần.

Hoặc có thể dùng su hào bỏ vỏ giã nát, thêm mật ong ăn với nước đun sôi.

28. Chữa hóa đờm, lợi khí, giảm ho, bổ tỳ bằng củ cải trắng

Củ cải trắng, bột mỳ mỗi thứ 500g, bột ngọt 2g, tiêu bột 1g, dầu cải 50g, muối 5g, dầu vừng 15g, thịt 300g.

Củ cải rửa sạch bào sợi, xào sơ bằng dầu cải rồi cho bột ngọt, muối, tiêu, thịt trộn để làm nhân bánh.

29. Chữa khạc ra máu, chảy máu cam bằng cây bạch cập

Bạch cập phơi khô kiệt, tán nhỏ, rây bột mịn. mỗi lần uống 4-8g, ngày dùng 2 lần.

Chú ý

Có thể kết hợp bột bạch cập trộn với nước làm thành bánh nhão đắp lên sống mũi (với chảy máu cam).

30. Chữa viêm amidan cấp tính bằng cỏ lưỡi rắn

Dùng cỏ lưỡi rắn 20g, bản lam căn (rễ cây chàm) 30g, cát căn (củ săn dây) 30g, sài hồ 10g, liên kiều 15g, bối mẫu 12g, xạ can (rễ cây giẻ quạt) 5g, kinh giới 5g; sắc với nước hai lần, chia ra uống dần trong ngày.

31. Chữa viêm họng bằng cỏ dùi trống

Cỏ dùi trống 10g, bồ công anh 16g, củ giẻ quạt 12g, cam thảo đất 12g. Sắc uống ngày một thang.

32. Chữa viêm họng mãn tính bằng quả táo tây

Táo 2 quả rửa sạch, gọt vỏ, ăn tươi, mỗi ngày 1-2 lần.

33. Chữa viêm vòm họng, vòm họng bị lở loét bằng đậu xanh

Đậu xanh 20g, trứng gà tươi một quả.

Đập trứng vào trong bát đánh kỹ. Đun đậu xanh cho chín tới (không đun quá kỹ).

Lấy nước đun đậu đánh trứng vào mà húp. Mỗi ngày hai lần vào sáng và tối.

34. Ho do hưng nhiệt

Mía vừa đủ dùng cắt vụn, đổ gạo dính vào nấu chè ăn mỗi ngày 2 lần vào sáng và chiều, mỗi lần 1 bát.

35. Chữa viêm phế quản bằng quả dứa

Dứa quả 120g, mật ong 30g, lá tỳ bà 30g, sắc uống.

PHẦN XI

MẸO CHỮA CẢM SỐT, ĐAU NHỨC ĐẦU

1. Tự trị bệnh đau đầu

Khi đau đầu bạn hãy thoa một chút dầu gió lên thái dương huyệt ấn đường (ở giữa 2 mi) hoặc huyệt phong trì (sát 2 đường gân thô lên 2 gáy). Bạn có thể dùng muối xát một ít lên đầu lưỡi, đồng thời uống một ít nước sôi pha muối. Nằm ngửa rồi nhỏ 2-3 giọt nước củ cải già nát vào lỗ mũi.

- Suy nhược thần kinh: Long nhãn, nhân táo chua, khiếm thực mỗi thứ 15g, nấu uống trước khi đi ngủ.

2. Dâu tây ngăn ngừa cảm cúm

Mỗi suất ăn gồm 8 quả dâu tây cỡ trung bình chứa 84 mg vitamin C và giúp bạn tăng cường khả năng chống cảm cúm cho mình.

Dâu tây vẫn được biết đến là chứa nhiều chất dinh dưỡng, ít đường và có nhiều vitamin C.

Các nhà khoa học còn nhận thấy dâu tây có thể ngăn ngừa sự mất trí nhớ ở tuổi già. Loại quả này chứa một chất chống ôxy hoá tăng cường hoạt động trí não ở chuột trong phòng thí nghiệm. Đó là chất fisetin, một hóa chất tự nhiên bảo vệ tế bào khỏi bị lão hóa. Tuy nhiên, để có thể hưởng được lợi ích này của dâu tây, mọi người cần phải ăn khoảng 4,5 kg mỗi ngày.

3. Chữa cảm bằng tía tô

Thông thường, để chữa cảm, tía tô hay được cho vào cháo ăn. Nhưng cũng có thể lấy 3g lá tía tô nấu với 4g quýt hoặc vỏ quýt làm nước uống trong 1 ngày.

Bên cạnh đó, thường xuyên ăn các món ăn có tía tô cũng giúp chữa bệnh chán ăn, kiện vị, lợi tiểu và an thần.

4. Cảm mạo

Lá quất 30g, đổ 3 bát nước sắc còn 1 bát, hòa đường vừa đủ, uống lúc nóng.

5. Chữa cảm mạo bằng vỏ quýt

Vỏ quýt tươi 30g, phong phong 15g, đổ 3 cốc nước, sắc lấy 2 cốc, hòa đường trắng uống lúc nóng

1 cốc, sau nửa giờ hâm nóng uống tiếp 1 cốc còn lại.

6. Chữa cảm cúm

- Uống nhiều nước nóng để làm thông đường phổi, đường mũi và bù lượng nước cơ thể đã bị mất vì đổ mồ hôi khi sốt.

- Súc miệng nước muối.

- Mút kẹo cứng để đỡ rát cổ họng.

- Đừng nhịn ho, vì ho có tác dụng thông các ống ở phổi và tống các chất đờm ra. Nếu mũi và đờm có máu, cần hỏi ý kiến bác sĩ.

- Kiêng uống sữa, không ăn phomát và các thực phẩm làm từ bơ, sữa trong 2 ngày vì chúng có tác dụng làm cho các chất nhầy ở mũi và họng bị đặc lại, khó xì hoặc nhổ ra.

- Rửa tay sạch sẽ, nhất là trước khi ăn để tránh lây lan sang người khác.

- Uống đều một liều aspirin (trừ người 19 tuổi trở xuống không dùng aspirin).

Nếu chữa trị ở nhà không thấy đỡ, nên đi bác sĩ.

7. Chữa cảm cúm bằng lá khế

Lá khế tươi 20g giã với lá chanh 10g, thêm nước, gạn uống, chữa cảm nắng.

8. Chữa cảm lạnh, phổi hư, ho và kiết ly trực khuẩn bằng nước mật ong - nho - gừng

Bài thuốc

Nho tươi 250g

Chè xanh 25g

Gừng tươi 250g

Mật ong vừa đủ

Cách làm

Nho rửa sạch, bỏ cuống, nghiền nát, cho vào vải xô sạch vắt lấy nước.

Gừng rửa sạch, thái vụn, cũng cho vào vải xô vắt lấy nước.

Để chè xanh trong cốc to, rót nước sôi hãm trong ít phút, cho vào nước nho, nước gừng mỗi thứ 50ml, cho mật ong vừa phải.

Uống lúc nước còn nóng.

Công dụng

Giải cảm, giảm ho, ấm trung tiêu, chống nôn.

9. Cảm nóng phiền khát

Lấy 1 quả dứa già nát lấy nước, hòa nước sôi để nguội uống.

10. Chữa ngoại cảm phong nhiệt hoặc can hỏa bốc ngược lên (can hỏa phạm phế) gây khản tiếng

Mộc hồ điệp 20g

Thuyền thoái (xác ve sầu) 20g

Hầm với 1200ml nước sôi, uống thay trà trong ngày.

11. Chữa cảm lạnh

- Nằm nghỉ, nhất là trường hợp bị sốt.
- Uống nhiều nước. Nước làm tan và rửa sạch các chất đờm ở họng, làm thông đường hô hấp.
- Dùng thuốc aspirin hay acetaminophen để giảm đau nhức. Chú ý không dùng aspirin cho người dưới 19 tuổi.
- Súc miệng bằng nước muối ấm. Uống nước trà pha mật ong nước chanh hay mút kẹo đều có tác dụng đỡ đau họng.
- Xông hơi.
- Món súp gà giò (gà nhỏ) có tác dụng thông mũi và ngắt bệnh.

12. Cách hạ nhiệt khi sốt

Uống nước lọc hoặc nước trái cây. Lau người bằng khăn ướt thấm nước mát 21°C.

- Uống aspirin hoặc acetaminophen với liều lượng thích hợp, cách 3 - 4 giờ một lần (những người dưới 19 tuổi và những người đau dạ dày không nên dùng aspirin).
- Nằm nghỉ, không hoạt động.
- Không mặc nhiều quần áo hoặc đắp chăn, mền quá dày.
- Tránh cử động mạnh.

13. Mẹo trị bệnh cúm

- Ngâm chân vào nước nóng: Làm giảm chứng nhức đầu hay nghẹt mũi.
- Đừng để cơ thể bị lạnh và quần áo bị ẩm.
- Súc miệng nước muối trong cổ họng 4 lần mỗi ngày.
 - Cứ 4 giờ lại uống 2 viên Tylenol (bắt đầu từ 12 giờ trưa đến lúc ngủ).
 - Ngâm kẹo ho hoặc kẹo sinh tố C thường xuyên.
 - Mỗi ngày uống 50 mg thuốc kẽm (zinc) để giảm đau cổ họng. Có 3 loại thuốc kẽm là Zinc-Oxide, Zinc-Sulfate và Zinc-Gluconate. Chỉ nên mua loại Zinc-Gluconate hoặc các loại có đê chữ "Chelated". Các loại khác thường làm cơ thể bị thiếu sắt và các kim loại cần thiết khác.

14. Nên ăn tỏi khi bị cảm

Nếu lúc nào đó cảm thấy cổ họng khó chịu, đau ngứa, nên ăn một ít tỏi sống hoặc thức ăn có nhiều tỏi vì nó chứa những chất chống nhiễm trùng hiệu quả. Chỉ cần thêm 2 tép tỏi vào thức ăn là hệ miễn dịch sẽ hoạt động tích cực hơn, tăng khả năng phòng chống cảm. Nếu dùng tỏi liên tục một thời gian, nên ăn thêm cà chua để trung hòa những chất gây mùi.

15. Bạc hà nấu gạo tẻ chữa cảm sốt

Có thể chế biến nhiều món ăn chữa bệnh từ lá bạc hà, chẳng hạn, bạc hà nấu kinh giới chữa cảm mạo, bạc hà nấu kim ngân hoa chữa nhức mỏi, phát sốt; bạc hà nấu gạo tẻ chữa chướng bụng, phiền táo...

Bài thuốc

1 kg bạc hà tươi và 150g gạo tẻ. Bạc hà rửa sạch, cắt khúc, gạo tẻ vo sạch.

Cho bạc hà vào nồi cùng một lít nước, nấu trong 1 giờ, lọc bỏ bã, lấy nước và cho nước này vào nồi cùng gạo tẻ nấu cháo (nấu lỏng).

Món cháo bạc hà chữa trị chứng đau nhức đầu, bụng đầy trướng, da nóng ra mồ hôi, tai ù, chứng phiền táo. Người thân nhiệt nóng nhiều vào ban đêm không nên dùng món này.

16. Bạc hà nấu kim ngân hoa chữa cảm

10g bạc hà tươi, 100g kim ngân hoa, 30g đậu xanh, 10g lá tre, một ít gạo và đường cát.

Rửa sạch các nguyên liệu rồi cho bạc hà, kim ngân hoa và lá tre vào nồi cùng 2 lít nước, nấu trong 1 giờ, lọc lấy nước, bỏ xác. Cho đậu xanh vào nước này cùng một ít gạo vào nấu đến khi chín, thêm ít đường.

Chia làm 2-3 lần dùng trong ngày, chữa chứng nhức đầu, mỏi toàn thân; đau đầu, phát sốt, ớn lạnh...

17. Bạc hà nấu kinh giới trị cảm mạo

3-5g bạc hà, 5-10g kinh giới, 5-10g đậu xị (loại đậu làm tương Tàu) và 50-100g gạo tẻ.

Cho bạc hà, kinh giới, đậu xị vào nồi cùng 3 chén nước, nấu còn một chén, lọc bỏ xác, lấy nước để đó. Sau khi nấu cháo bằng gạo tẻ chín thì cho nước này vào, giảm lửa nhỏ, nấu tiếp để nước thuốc và cháo hòa lẫn vào nhau.

Chia làm 2 lần dùng trong ngày. Món này có công dụng trị phong hàn cảm mạo, tay chân đau nhức, đau đầu, hắt xì, chảy nước mũi, nghẹt mũi...

18. Muối chữa cảm nắng

Khi bị cảm nắng, hãy uống từng ngụm nước muối cho đến khi hết khó chịu.

19. Sốt phiền khát

Mía, củ năn vừa đủ dùng rửa sạch, thái vụn, sắc uống thay nước chè.

PHẦN XII

CHỮA DỊ ỨNG

1. Chữa dị ứng do gấp mưa

Cần vào chỗ ấm và tránh mưa lạnh.

Dùng một miếng vải vó cũ cho vào chảo rang lên cho nóng chừng $40 - 45^{\circ}\text{C}$ rồi chườm vào vùng bị dị ứng.

Có thể lấy 3 lát gừng tươi giã nát, thêm ít nước sôi và một chút đường cho uống để tăng tác dụng ôn trung.

2. Chữa dị ứng bằng ké đầu ngựa

Ké đầu ngựa, diếp dại, kim ngân, kinh giới, mỗi thứ 1 nắm. Sắc uống.

3. Chữa dị ứng da do ăn đồ biển bằng cây tía tô

Dùng 1 nắm lá tía tô giã vắt lấy nước uống, còn bã thì xát vào chỗ bị dị ứng.

Tránh ra gió, dầm nước thì khỏi. Cách này cũng có thể dùng chữa dị ứng do tiếp xúc với nước lạnh.

4. Chữa dị ứng do tiếp xúc với sơn bằng quả khế

Dùng quả khế thái miếng xát hay lấy lá khế vò nát xát vào.

5. Mẹo chữa dị ứng

- Mỗi ngày uống 200mg-300mg chất Niacin. Các triệu chứng dị ứng sẽ giảm đi rất rõ. Nên uống trước khi đi ngủ.

- Dị ứng với mì chính: Uống 50mg -100mg sinh tố B6 (không nên dùng thường xuyên liều lượng này vì có thể sinh biến chứng).

- Trước khi đi ngủ khoảng 30 phút, uống một viên sinh tố B5 loại 150mg để không bị nghẹt mũi khi nằm ngủ, đồng thời xoa dịu được các triệu chứng dị ứng khác. Thuốc này tuyệt đối an toàn, có thể dùng mỗi ngày (không tạo biến chứng khi dùng nhiều hoặc dùng thường xuyên).

6. Chữa dị ứng bằng đỗ quyên

Dùng lá đỗ quyên tươi nấu tắm đến khi khỏi bệnh.

7. Rau muống chữa dị ứng bội nhiễm ngoài da

Rau muống tươi một nắm rửa sạch, đun sôi kỹ, để vừa ấm, rửa chõ thương tổn.

Hoặc: Rau muống 30g, râu ngô 15g, mã thây (củ năn) 10 củ. Sắc uống hằng ngày đến khi khỏi.

Giải nhiệt, làm xuất được chứng nóng nẩy, bứt rứt trong người, trị nóng sốt dữ dội ở trẻ em, lên kinh phong (trong uống, ngoài xoa), chữa ngứa lở mụn nhọt, giảm sưng, đỡ đau (uống trong, đắp ngoài).

8. Chữa dị ứng mẩn ngứa do ăn phải các chất lạ, các protein lạ như các loại hải sản, nhộng...

Kinh giới 25g, sao vàng sắc uống, kết hợp lấy một ít lá kinh giới sao với cám rồi xát nhẹ lên vùng da bị ngứa, ngày 2-3 lần cho đến khi khỏi.

Nếu mẩn ngứa do tuần hoàn huyết dịch trì trệ thì thêm chỉ xác 12g sắc với kinh giới.

Hoặc có thể dùng:

Lá đơn tướng quân 15g

Sài đất, kim ngân hoa mỗi vị 12g

Cỏ nhọ nồi 10g

Núc nác 8g

Thổ phục linh 15g

Đem tất cả sắc uống.

Trường hợp lở ngứa nổi sần do huyết trệ thì thêm đan bì, xích thược, quy vĩ, mỗi thứ 10g sắc uống.

PHẦN XIII

CHỮA LỞ LOÉT

1. Chữa chứng bị đánh đau vết thương lở loét bằng hạt vừng

Lấy dầu mè hòa với rượu uống rồi đốt lửa trên một khoảng đất vừa đủ nầm lên.

Đợi cho dịu nóng, nầm xuống chỗ đó thì những vết bầm tím, sưng to đều tan hết, các vết lở loét cũng kín miệng dần.

2. Chữa chứng nổi mẩn khắp mình bằng lá xương sông

- Lá xương sông và lá khế, hai lượng bằng nhau, chua me đất bằng phân nửa, giã nát hòa với nước uống, bã dùng xoa ngoài.

3. Chữa chứng sơn ăn lở loét bằng cải trắng

Lấy 9 lá cải trắng nấu nước rửa thì khỏi.

4. Chữa chứng tràng nhạc lở loét bằng rau kinh giới

Triệu chứng

Tràng nhạc vỡ loét, lây lan tới trước ngực, 2 nách hoặc trên hai vai, nối liền nhau như rắn lượn hoặc nổi cục như quả cà, 4-6 năm không chữa được.

Lấy 1 đoạn rễ kinh giới cắt nhỏ sắc đặc, rửa khi nước còn nóng.

Khi thấy chỗ vỡ loét sắc tím đen thì dùng kim đẽo đốt đỏ dầu để khử trùng.

Nặn cho ra hết máu độc, lại dùng nước sắc ấy mà rửa 3-4 lần, rồi lấy long não, hùng hoàng bàng lượng nhau, tán nhỏ mịn, hòa với dầu mè đắp vào.

5. Chữa lở miệng bằng củ cải trắng và rễ tầm xuân

Giã củ cải trắng lấy nước súc miệng.

Lở miệng lâu năm: lấy rễ cây tầm xuân sắc nước đặc, ngâm sê khỏi.

6. Chữa loét niêm mạc lưỡi bằng quả chanh

Chanh, bột sắn dây mỗi thứ 12g, đường 20g, nước đun sôi 150ml. Uống nóng 1-2 lần/ngày.

7. Chữa tràng nhạc vỡ loét bằng rau sam

Lấy một lượng lớn rau sam phơi trong chõ râm mát cho khô tự nhiên.

Sau đó tán thành bột, trộn với mỡ lợn, đắp vào chõ đau sau khi đã rửa thật kỹ chõ đau bằng nước vo gạo.

8. Ghẻ về mùa hè

Rẽ tầm xuân tươi sắc uống thay trà.

9. Viêm da lở ngứa

Dầu dừa vừa đủ, hạnh nhân vừa đủ giã nát, trộn đều để bôi.

10. Chữa chứng lở loét, zona bằng rau muống

Lấy ngọn rau muống và lá cây vòi voi giã nát, đắp lên những vết lở loét của bệnh zona.

11. Chữa chứng ống chân lở loét có giòi bằng rau sam

Lấy rau sam rửa sạch, trộn với mật ong đắp vào, chỉ đêm giòi tự ra.

12. Chữa lở loét do sơn ăn bằng vỏ cây núc nác

Vỏ núc nác tươi (số lượng tùy theo vết loét) giã nát, thêm rượu 30-40° vào, 1 phần vỏ, 3 phần rượu, ngâm khoảng 2-3 giờ.

Dùng rượu này bôi vào nơi lở sơn. Ngày bôi 3-4 lần. Chỉ 2-3 ngày là khỏi.

13. Chữa lở ngứa, sần da bằng rau ngổ

Lấy lá và ngọn ngổ tươi giã nát rồi đắp lên chỗ ngứa sẽ khỏi.

14. Chữa nổi mẩn đỏ, ngứa sẹo bằng rau sam

Lấy rau sam rửa sạch, giã nhuyễn, đắp lên chỗ mẩn đỏ hay chỗ vết thương vừa lành thì sẽ hết mẩn ngứa và không bị sẹo.

Phải đắp vài lần mới có hiệu quả.

15. Chữa trẻ hai chân lở loét lột da

Đốt hoàng bá cháy xém, để cho tan hỏa tính rồi tán nhỏ, trộn với mật lợn, đắp lên.

16. Chữa trẻ hai chân lở loét bằng phục long can

Lấy phục long can (đất lòng bếp - bếp đốt than đá có độc chớ dùng) trộn với nước bọt đắp cung khỏi.

17. Muối trị ghẻ ngứa

Hòa 200g muối vào 1 lít nước, rồi lấy nước này lau thật kỹ chỗ ghẻ ngứa. Sau nhiều lần như vậy, ghẻ ngứa sẽ khỏi.

18. Chữa chứng mề đay bằng hạt đậu đỗ

Dùng một lượng đậu đỗ và hoa kinh giới bằng nhau, tán nhỏ, hòa với lòng trắng trứng gà, bôi lên thì lăn.

19. Chữa chứng tràng nhạc bằng rau giệu

Lấy 1 nắm rau giệu, rửa sạch, giã nát, một nửa vắt lấy nước cốt, một nửa đặt lên lá chuối, rắc thêm bột phác tiêu (mua ở tiệm thuốc bắc) rịt vào chỗ đau, ngày thay thuốc 1 lần.

20. Chữa lở loét quanh bàn chân bằng rau kinh giới

Trước tiên lấy cam thảo sắc nước rửa sạch vết

hở loét. Sau đó lấy 1 nắm lá kinh giới đốt thành tro, 1 củ hành giã nát, vắt lấy nước, hai thứ trộn lẫn đắp lên vết hở loét.

21. Chữa hở ngứa cấp tính bằng hạt đậu xanh

Vỏ đậu tằm sấy cho nóng, nghiền thành bột mịn, trộn dầu thơm bôi ngày 1 lần.

22. Chữa sơn ăn hở loét bằng rau dền

- Dùng rau dền luộc lên, lấy nước luộc rửa thường xuyên, hoặc để sống giã đắp lên vết hở loét vài lần thì khỏi.

23. Đầu mặt hở ngứa

Ngân hạnh sống vừa đủ dùng, giã nát bôi vào chỗ hở ngứa.

24. Chữa vết thương bằng rau sam

Trường hợp vết thương nặng như vết loét bị hư thối thì nên lấy lá rau sam phơi khô, hấp mềm, rồi cho vào túi vải ẩm buộc kín, chườm lên vết thương trong vòng 2 - 3 giờ. Không được dùng túi vải khô và nguội. Cũng có thể đắp trực tiếp lá sam đã hấp mềm lên vết thương, nhưng chú ý chỉ dùng lá sam ẩm.

PHẦN XIV

MẸO NHỎ TRONG ĐỜI SỐNG

1. Cách lấy mảnh thủy tinh trong da thịt

Khi bị mảnh vụn thủy tinh đâm vào da thịt, hãy lấy băng dính sạch dán nhẹ trên chỗ đau, lát sau, lột lớp băng dính ấy, mảnh thủy tinh sẽ bị dính theo ra, nếu một lần chưa sạch thì làm thêm vài lần nữa.

2. Cách lấy gai nhỏ trong da thịt

Khi bị các gai nhỏ của lá cây cắm vào da thịt, chỉ cần lấy một ít cao giảm đau dán lên chỗ bị đau, rồi hơ dưới bóng đèn điện, khi gần khô thì lột ngay lớp cao ấy, lông gai sẽ theo ra.

3. Cách lấy mạt sắt cắm trong da thịt

Trước tiên lấy kim sạch khêu nhẹ mở rộng miệng vết đau, sau đó áp sát cục nam châm vào đó, mạt sắt sẽ bị hút theo ra.

4. Cách chữa nuốt phải dị vật

Nếu do vô ý nuốt phải các vật cứng bằng kim loại như tiền xu, cúc áo... vào đường tiêu hóa, lấy hải tảo nâu xào với mỡ lợn rồi nuốt từ từ, vật cứng sẽ theo xuống dạ dày...

5. Chữa nuốt phải dị vật bằng lá hẹ

Lá hẹ để nguyên, chần qua nước sôi, trộn với dầu vừng rồi nuốt. Rau hẹ có nhiều chất xơ khó bị dạ dày tiêu hóa sẽ cuốn chặt dị vật không cho cọ xát làm bị thương thành dạ dày và ruột, dị vật dễ dàng bị tống ra ngoài.

6. Chữa hóc xương cá

Hạt trám non nghiền nát, ngâm nuốt dần.

7. Chữa chứng gai độc xorc vào thịt sinh lở đau bằng đậu đen

Dùng đậu đen nấu nước ngâm, tắm vào là khỏi.

8. Chữa hóc xương cá bằng củ kiệu

Dùng kiệu 1 nhúm, nhai nát, cuốn một đầu sợi dây nhỏ vào trong, nuốt đến chỗ xương bị hóc, cầm đầu dây kéo ra từ từ.

9. Chữa bị hóc xương cá, hay hôn mê bằng quả trám

Dùng quả trám giã lấy nước uống.

Hoặc sắc lấy nước uống, liều không hạn chế.

10. Cách lấy dăm gỗ trong da thịt

Khi bị dăm gỗ cắm sâu vào da, hãy nhổ ngay vào đó mấy giọt dầu gió rồi lấy kim sạch khêu ra, như vậy vừa không bị đau lại không ra máu, cũng tránh được viêm tấy...

Hoặc chườm chỗ đau đó vào nước đá chừng mười lăm phút rồi lấy kim sạch khêu dăm ra.

11. Cách xử trí dị vật ở mũi trẻ nhỏ

Trẻ em thường hay nhét các vật lạ vào lỗ mũi, lỗ tai hay miệng. Nếu để lâu, những vật này có thể gây nhiễm trùng và đưa đến tổn thương vĩnh viễn. Trẻ em cũng thường hay nuốt các vật nhỏ, chỉ có thể nhận biết khi những vật này được thải ra ngoài an toàn qua đường tiêu hóa. Tuy nhiên, những vật lớn hơn hay sắc nhọn có nguy cơ gây tổn thương bên trong cơ thể. Nếu có dấu hiệu khó thở thì có khả năng vật đã lọt vào khí quản hơn là vào dạ dày. Hãy gọi xe cấp cứu và làm thủ thuật...

Vấn đề ưu tiên là duy trì đường thở thông thoáng. Nếu bất cứ lúc nào dị vật gây khó thở, hãy can thiệp thủ thuật và gọi xe cấp cứu ngay.

Dấu hiệu và triệu chứng

Đau, phù nề, thở ngáy, khó thở, chảy mũi nhầy, đôi khi nhầy máu (nếu dị vật nằm lâu trong mũi).

Điều trị

- Đặt bé ngồi xuống và trấn an.
- Khuyến khích trẻ thở bằng miệng thay vì bằng mũi.
 - Không nên cố gắng lấy dị vật ra vì điều này có thể khiến dị vật bị đẩy sâu hơn, gây tổn thương nặng hơn.
 - Đưa trẻ đến bệnh viện để gấp dị vật.

12. Cách xử trí dị vật trong tai

Dấu hiệu và triệu chứng

Đau tai, điếc tạm thời, chảy mủ tai.

Điều trị

Không nên cố gắng lấy dị vật ra khỏi tai vì điều này có thể làm cho dị vật bị đẩy sâu hơn, gây tổn thương nặng hơn, đặc biệt là màng nhĩ. Trấn an và đưa bé đến bệnh viện.

13. Côn trùng chui vào tai

Dấu hiệu và triệu chứng

Nghe ù ù, sột soạt rất lớn trong tai, đau tai, khó chịu.

Điều trị

Đặt trẻ ngồi xuống và trấn an trẻ trước khi điều trị.

Nghiêng đầu trẻ sang bên không bị dị vật rồi đổ nước ấm vào tai, giúp côn trùng nổi lên. Nếu cách trên không hiệu quả thì đưa trẻ đến bệnh viện càng sớm càng tốt.

14. Nuốt phải dị vật

Dấu hiệu và triệu chứng

Hỏi trẻ và người xung quanh những chuyện đã xảy ra và tìm kiếm những vật nhỏ khác quanh trẻ.

Điều trị

Nếu vật lớn sắc nhọn hay có độc tính (ví dụ như một số loại pin) thì hãy gọi xe cấp cứu gấp. Nếu dị vật nhỏ và trơn láng, hãy đưa trẻ đến bác sĩ hoặc bệnh viện càng sớm càng tốt.

15. Hít phải dị vật

Những vật nhỏ trơn láng có thể bị hít vào trong phổi gây khó thở, nhất là khi chúng có tính xốp và

phồng to lên khi tiếp xúc với dịch cơ thể. Những hạt đậu nhỏ cũng là yếu tố nguy cơ quan trọng, một số người còn có phản ứng dị ứng khi tiếp xúc với chúng.

Dấu hiệu và triệu chứng

Giảm âm phế bào khi dị vật rơi vào phổi, ho khan, khó thở. Hỏi người xung quanh xem chuyện gì đã xảy ra...

Điều trị

Điều trị nghẹt thở nếu cần (nếu bệnh nhân không thể thở được), gọi xe cấp cứu càng sớm càng tốt và theo dõi sát tình trạng hô hấp của bệnh nhân trong lúc chờ đợi. Trần an bệnh nhân và tìm ra chính xác những gì bệnh nhân đã hít.

16. Dị vật rơi vào mắt

Những vật nhỏ rơi vào phần trắng của mắt gây kích thích mắt rất nhiều, nhưng thường được lấy ra dễ dàng. Nếu dị vật bám chặt vào mắt hoặc bám ở phần có màu của mắt (mống mắt) thì không nên cố gắng loại bỏ. Lúc này phải băng mắt lại và đưa bệnh nhân đến bệnh viện.

Dấu hiệu và triệu chứng

Mắt bị kích thích và đau, chảy nước mắt, xót mắt, nhìn mờ.

Điều trị

Cho bệnh nhân ngồi đối diện với ánh đèn để có thể nhìn thấy rõ dị vật cần được lấy ra. Banh hai mi mắt nhẹ nhàng bằng ngón cái và ngón trỏ để khám. Yêu cầu bệnh nhân cử động mắt lên xuống và qua lại hai bên và chớp mắt. Nếu nhìn thấy được dị vật và dị vật không bám vào mống mắt thì hãy nhẹ nhàng dội rửa nó ra. Nghiêng đầu bệnh nhân sang một bên và đổ nước vào mắt, giữ cho mi mắt mở. Tiếp tục rửa nước như vậy trong vòng 30 phút và để bệnh nhân chớp mắt đều đặn. Nếu dội nước không hiệu quả và dị vật không bám chặt vào mắt, hãy cố gắng loại bỏ nó bằng một miếng gạc sạch, ẩm. Nếu bạn vẫn không thể loại bỏ được dị vật, hãy đưa bệnh nhân đến bệnh viện.

17. Lấy ráy tai không đau

Nhỏ vào lỗ tai vài giọt hydrogen peroxide 3% (loại thuốc sát trùng chứa trong chai màu nâu bán chung với rượu cồn tại các hiệu thuốc) rồi dùng đầu tăm quấn bông gòn thấm ra (loại Q-tip bán tại các nhà thuốc Tây tốt và an toàn hơn so với tăm quấn bông gòn). Nếu ráy tai quá cứng, nhỏ vào vài giọt dầu ô liu hoặc các loại sweet-oil, mineral-oil (có bán tại tiệm thuốc Tây), chờ chừng 10 phút rồi nhỏ

hydrogen peroxide vào, làm như trên. Thuốc hydrogen peroxide có công dụng sủi bọt, làm tan ráy tai thành những vụn nhỏ; ráy tai sẽ bám vào bông gòn và được lấy ra khỏi tai.

PHẦN XV

MẸO TRỊ QUAI BỊ

1. Chữa quai bị bằng cây lô hội

Lá lô hội giã nát, đắp lên chỗ sưng đau.

Đồng thời dùng lá lô hội 20g sắc uống ngày một thang, chia 2-3 lần.

Lưu ý

Lô hội có tác dụng tẩy mạnh, vì vậy nên giảm liều hoặc ngưng thuốc nếu khi dùng có hiện tượng đi ngoài phân lỏng. Người đã bị đi ngoài phân lỏng thì không nên dùng.

Nên thận trọng khi dùng cho người cao tuổi. Phụ nữ có thai và người tỳ vị hư nhược không được dùng.

2. Chữa chứng sưng quai bị bằng rau muống

Dùng 1 bó rau muống tươi rửa sạch, luộc chín, ăn cả nước l蘸 cái.

3. Chữa quai bị bằng rau sam

Rau sam giã nát, đắp vào chỗ sưng đau.

4. Chữa quai bị bằng cây hoa thủy tiên

Hoa hoặc củ thủy tiên giã nát, sao nóng rồi đắp vào chỗ đau.

PHẦN XVI

MẸO CHỮA BỆNH VỀ TÓC VÀ DA ĐẦU

1. Chữa rụng tóc bằng cây cỏ mực

Lá cỏ mực một nắm, giã nát lấy bã đắp kín lên chỗ tóc rụng. Khi thuốc khô lại đắp lần khác, làm nhiều lần trong ngày.

2. Bài thuốc từ chuối

Nếu tóc rụng nhiều, có thể dùng nước nhựa trong của cây chuối để bôi vào vùng da đầu hàng ngày. Nhựa chuối có tác dụng ngăn rụng tóc và giúp tóc mọc lại. Mỗi ngày dùng 30 ml để bôi.

Quả chuối cung cấp nhiều kali, phốt pho, magiê, sắt, canxi, tinh bột và đường, vitamin A, C, B... nên rất bổ dưỡng, giúp phát triển cơ thể, cân bằng hệ thần kinh, tăng trưởng hệ xương và sức đề kháng.

Đông y cho rằng, những người phổi yếu, đờm nhiều, hen suyễn, sốt rét chưa khỏi hẳn, cơ thể hàn không nên ăn chuối.

3. Chữa vết mụn trên da và chữa rụng tóc

Nghiền lá tía tô lấy nước, hoặc đun lá tía tô thành đồ uống. Kiên trì uống nước lá tía tô trong một thời gian dài.

4. Chữa vết thương và chốc đầu

Vắt lá tía tô lấy nước rồi bôi lên vết thương hay vết chốc đầu. Làm nhiều lần vết thương sẽ mau lành.

PHẦN XVI

CHỮA VIÊM MŨI

1. Chữa viêm mũi bằng củ lạc

Lạc nhân 30g nấu chín, cho thêm ít đường phèn rồi ăn hết trong ngày.

2. Chữa viêm mũi dị ứng bằng lá bạc hà

Bạc hà, cây cút lợn, hương nhu mỗi thứ 12g. Tất cả rửa sạch, đổ 500ml nước đun sôi, đổ vào cà bã thuốc, bịt giấy, đục lỗ nhỏ cho hơi qua lỗ vào mũi, ngày xông 1-2 lần.

Hoa kinh giới, hoa húng chó, bạc hà mỗi thứ 8g, lá cối xay, lá cây cút lợn mỗi thứ 12g. Tất cả rửa sạch, đổ 3 bát nước, sắc còn 1 bát, chia 2 lần uống trong ngày.

Lá cây cút lợn, lá hương nhu, lá bạc hà mỗi thứ 20g, 200 ml cồn 70°. Các thứ lá rửa sạch, cắt ngắn, ngâm vào cồn, chắt nước vào lọ, nhỏ vài giọt vào phía ngoài hoặc trong lỗ mũi.

3. Chữa nghẹt mũi

- Trước khi ngủ khoảng 30 phút, uống một viên sinh tố B5 loại 250mg sẽ hết nghẹt mũi, đồng thời xoa dịu được các triệu chứng dị ứng khác.

Nếu đã thử tất cả những cách trên nhiều lần mà vẫn không chữa được chứng nghẹt mũi kinh niên, bạn nên tìm một bác sĩ chuyên khoa về mũi, chụp X-quang mũi để tìm ra nguyên nhân gây bệnh (vi khuẩn, dị ứng, ảnh hưởng phụ của thuốc...). Bệnh xoang mũi nếu kéo dài quá lâu có thể ảnh hưởng đến mắt và não bộ.

4. Chữa viêm mũi dị ứng bằng hoa kinh giới

Hoa kinh giới 8g

Hoa húng chó 8g

Bạc hà 8g

Lá cối xay 12g

Lá cây cút lợn 12g

Tất cả rửa sạch, đổ 3 bát nước, sắc còn 1 bát, chia 2 lần uống trong ngày.

5. Chữa viêm mũi dị ứng bằng hương nhu

Lá cây cút lợn 20g.

Lá hương nhu 20g.

Lá bạc hà 20g.

Cồn 70 độ 200 ml.

Các thứ lá rửa sạch, cắt ngắn, ngâm vào cồn, chắt nước vào lọ. Nhỏ vài giọt vào phía ngoài hoặc trong lỗ mũi.

6. Chữa nghẹt mũi với sinh tố B5

Trước khi đi ngủ khoảng 30 phút uống một viên sinh tố B5 loại 250mg sẽ không bị nghẹt mũi khi nằm ngủ, đồng thời xoa dịu được các triệu chứng dị ứng khác. Thuốc này tuyệt đối an toàn và có thể dùng mỗi ngày (không gây biến chứng khi dùng nhiều hoặc dùng thường xuyên).

7. Chống ngạt mũi

Cách nhanh nhất, dễ nhất và rẻ nhất là lấy lưỡi áp vào vòm miệng, sau đó lấy ngón tay ấn vào 2 bên lông mày. Thủ thuật này tác động đến xương bã mía, đường nối giữa mũi và miệng. Làm khoảng 20 giây thì sẽ thấy thông mũi.

8. Chữa sổ mũi

Thông thường, nước mũi chảy dọc xuống theo vách sau của mũi và cổ họng, kế đó được đánh văng lên do một số tế bào mỏng như chỉ (các tế

bào này lúc nào cũng phe phẩy qua lại, có công dụng như một cây chổi quét dọn những vật có thể làm nghẽn lối không khí lưu thông; đồng thời các nhu động này cũng làm nước mũi bay hơi để làm ẩm không khí).

Trong những mùa không khí quá khô, chất đờm trong cổ họng bị khô lại và trở nên dính như keo. Chất này làm nhu động phe phẩy của những tế bào hình sợi chậm lại (một số loại vi khuẩn cũng có khả năng làm các tế bào này bị tê liệt, không phe phẩy được). Khi đó nước mũi sẽ đọng lại thành vũng ở vách sau của mũi, không khí ra vào mạnh thường tạo nên tiếng kêu sot soat, như vậy là bạn đã bị sổ mũi.

Giai đoạn kế tiếp là tìm cách ngăn chặn chúng bằng những phương pháp sau đây:

- Rửa mũi bằng nước muối.
- Nước mũi đọng lại thành chất keo thường là nguyên nhân của chứng sổ mũi. Vì thế, bạn nên rửa chất keo này bằng nước muối để các tế bào hình sợi có thể hoạt động bình thường trở lại.
- Pha nửa thìa cà phê muối vào 1/4 lít nước (tương đương với khoảng 2/3 lon bia). Bạn có thể dùng dụng cụ nhỏ giọt hoặc một chai thuốc nhỏ mũi đã hết, cho nước muối vào đó, ngửa mặt lên

cho nước muối có thể chảy vào mũi. Kế đó xịt nước muối vào mũi; trong lúc xịt nhớ hít nhẹ để giúp nước muối vào sâu trong mũi. Mỗi lần rửa mũi nên xịt chừng vài ba lần, sẽ thấy có hiệu quả.

- Súc miệng bằng nước muối.

Cũng với dung dịch nước muối pha sẵn với nồng độ như trên (nửa thìa cà phê muối trong 1/4 lít nước), hãy ngâm một ngụm vào miệng rồi ngửa cổ lên cho nước muối chảy vào cổ họng. Đừng nuốt, hãy tống hơi lên cho nước muối bị đẩy ngược trở lại, tạo nên tiếng động trong cổ họng.

Nước muối vào cổ họng có công dụng rửa bộ phận phát âm trong đó. Khi bạn thổi hơi lên nhiều, một phần nước muối bị tống ngược lên mũi và rửa cho mũi sạch hơn.

- Uống nhiều nước.

Việc uống nhiều nước có thể giúp cuốn trôi đi một số đờm hay nước mũi còn đọng lại trong cổ họng. Nên uống nước ấm có pha chút chanh là tốt nhất. Có thể pha thêm đường hay mật nếu không quen với vị chua của chanh.

- Hạn chế ăn cay.

Các chất cay như tiêu, ớt, mù tạt, càri... có tác dụng kích thích nước mũi chảy ra nhiều hơn.

- Hạn chế uống sữa

Khi bị sổ mũi vì vi khuẩn xâm nhập đường hô hấp, không nên uống sữa bò vì nó sẽ cung cấp chất dinh dưỡng, giúp cho các vi khuẩn này sống mạnh, sống lâu và sinh sản mau lẹ hơn. Trong sữa bò có rất nhiều chất lactose, một loại đường được các vi khuẩn rất ưa thích. Đồng thời, không nên ăn nhiều những thực phẩm làm từ sữa như kem.

- Không nên lo nghĩ nhiều.

Một số người thường bị sổ mũi hay nghẹt mũi khi buồn phiền hay lo lắng nhiều. Bác sĩ Jerold tại Đại học y khoa Washington cho biết, hệ thần kinh đảm nhiệm việc điều hành và giữ ấm đường hô hấp. Khi một người lo lắng hay buồn phiền, thần kinh hệ thường không hoàn thành được nhiệm vụ này. Nếu bạn để ý thấy chuyện này có xảy ra cho mình, hãy quên đi sự buồn phiền bằng cách tìm những chuyện vui.

- Chỉ dùng thuốc khi cần thiết.

Các dược phẩm bán tự do ngoài hiệu thuốc tây dưới cái tên nasal decongestant (thuốc trị nghẹt mũi), antihistamine (thuốc trị dị ứng, thường có công dụng làm mũi ngưng chảy nước) tuy có thể làm bạn dễ chịu hơn nhưng cũng không nên uống thường xuyên vì chúng có thể khiến cơ thể bị lệ thuộc vào thuốc.

Thuốc decongestant loại xịt hay nhổ vào mũi chỉ có thể dùng tối đa 3 ngày, việc dùng lâu hơn có thể gây biến chứng ngược, thường làm mũi bị bí kín lại. Thuốc antihistamine có thể gây chứng buồn ngủ, bần thần, không nên uống lúc lái xe hoặc điều khiển máy móc.

- Ngăn ngừa bằng máy phun hơi ẩm.

Khi trời khô, chúng ta phải hít không khí quá khô ráo và việc này thường dẫn đến chứng sổ mũi hay nghẹt mũi. Tốt nhất là trong phòng ngủ nên có một máy phun hơi ẩm loại tự động (humidifier). Loại này thường tự phun hơi ẩm lên lúc không khí trở nên khô, ngăn ngừa được chứng sổ mũi, nghẹt mũi.

9. Chữa viêm mũi, viêm xoang bằng dây mướp

Dây mướp, quả ké, lá lốt... trong vườn nhà có thể là vị thuốc hiệu nghiệm chữa viêm xoang, đau lưng.

Dùng dây mướp: Lấy khoảng 1m ở đoạn gần gốc; cắt thành từng khúc nhỏ, phơi ở chỗ mát cho khô, sau đó đem sao vàng, tán mịn.

Ngày uống 3 lần, mỗi lần 4-6g, chiêu thuốc bằng rượu.

Dây muối có tác dụng chữa viêm mũi dị ứng và viêm xoang.

10. Chữa viêm mũi, viêm xoang bằng quả ké

Quả ké sao vàng, tán mịn, cất vào lọ, nút kín dùng dần.

Ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 3g, có tác dụng trị viêm mũi dị ứng.

11. Chữa mũi chảy máu bằng cây hành ta

Giã nát hành tươi nhét vào lỗ mũi, sau vài phút máu sẽ cầm.

12. Chữa viêm mũi mãn tính bằng củ kiệu

Củ kiệu 9g, tân di hoa 6g, mộc qua 9g nấu nước uống trong ngày.

13. Chữa viêm xoang đơn giản bằng cây dâu tằm

Lá dâu 9g

Hoa cúc 6g

Hạnh nhân ngọt 6g

Gạo tẻ 50g

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

14. Chữa viêm xoang bằng mai rùa

Mai rùa (quy bản) 15g

Thục địa 9g

Trần bì 6g

Mật ong liều lượng thích hợp.

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

15. Chữa viêm mũi dị ứng

Bài thuốc

Dùng 2 ngón tay trỏ hướng vào hai bên lỗ mũi, ấn đẩy lên đẩy xuống 2 huyệt nghinh hương (sát cạnh cánh mũi), làm cho 2 lỗ mũi lúc thu hẹp lại, lúc phồng ra, đồng thời hít vào mạnh, tắc bên nào hít bên đó, thở ra bằng đường miệng. Nếu 2 lỗ mũi vẫn tắc thì dùng ngón trỏ và ngón cái cùng bên cầm đầu chót mũi lắc qua lắc lại, vừa lắc vừa hít mạnh đến khi thật thông. Cuối cùng dùng ngón tay cái để vào đầu mũi phía sát đường nhân trung môi trên bật ngược mũi lên 5-7 lần. Mỗi ngày làm từ 3-7 lần.

16. Chữa viêm mũi dị ứng bằng tỏi

Dùng 1 tép tỏi giã nát đắp vào huyệt dũng tuyến, mỗi tối 1 lần. Cách xác định huyệt: lấy ở

điểm nối 2/5 trước và 3/5 sau của đoạn nối giữa gốc ngón chân 2 (kể từ ngón cái) và điểm giữa bờ sau gót chân, trong chõ lõm ở gan bàn chân.

Để nâng cao hiệu quả điều trị có thể kết hợp các bài thuốc và các phương pháp với nhau. Thông thường hay dùng kết hợp một bài thuốc uống, một bài thuốc nhỏ, đắp tại chõ với một phương pháp không dùng thuốc.

17. Chữa trị sổ mũi, ho bằng rau ngổ

Rau ngổ 15-30g sắc lấy nước uống hàng ngày để trị sổ mũi, ho.

18. Chữa trị viêm mũi dị ứng, phong nhiệt bằng kim ngân hoa

Viêm mũi dị ứng là bệnh viêm niêm mạc mũi mạn tính. Mũi ngứa hay nghẹt mũi, khứu giác giảm, hắt hơi, chảy nước mũi màu vàng nhẹ. Trời nóng chảy liên tục kèm theo sốt, đau đầu, ra mồ hôi. Rêu lưỡi mỏng hoặc hơi vàng, chất lưỡi đỏ nhẹ, mạch phù sác.

Bài thuốc

Kim ngân hoa 12g

Cát cánh 8g

Thương nhĩ tử 8g

Hoàng cầm 12g
Tàm ngưu 8g
Thiên hoa phấn 12g
Triết bối mẫu 12g
Cam thảo 6g.
Sắc uống ngày 1 thang.

Thuốc uống dùng cho mỗi thể bệnh, sắc xong còn hơi nóng đem xông mũi trước khi uống.

19. Chữa trị viêm mũi dị ứng, phong nhiệt bằng mồng tai

Dùng mồng tai tươi già nát, dùng bông thấm nước cốt, nhét vào lỗ mũi.

20. Chữa viêm xoang (đau đầu chảy nước mũi) bằng quả nhót tây

Hoa nhót tây, búp đa lông, lượng mỗi vị bằng nhau, tán nhỏ, mỗi lần uống 8g, chiêu cùng rượu nhẹ, ngày 2 lần.

21. Những lưu ý khi bị viêm xoang

Xoang nằm trên đường đi của không khí, qua mũi vào phổi. Khi đi qua xoang, không khí được sưởi ấm. Nếu xoang bị viêm nhiễm, sưng phồng, bạn sẽ bị ngạt mũi, nhức đầu, ho. Nếu bạn hút

thuốc và có hiện tượng bất bình thường ở mũi, các triệu chứng trên sẽ nặng hơn:

- Đau đầu.
- Nghẹt mũi, rỉ mũi thường có màu vàng sẫm.
- Đau ở trán và phần mặt trên, vùng mũi và hàm trên.
 - Khi nằm, cảm giác đau nhức thường tái diễn mỗi khi trở mình và tạm ngưng khi ngồi dậy.
 - Có thể sốt.

Hít một hơi không khí lạnh có thể làm dịu đau.

Hoặc:

- Uống nhiều nước để mũi được thông.
- Uống aspirin hay acetaminophen để giảm đau.
- Dùng thuốc nhỏ mũi

Chú ý

- Không dùng aspirin cho người từ 19 trở xuống.
- Không nên nhỏ mũi quá 3 ngày liền vì mũi sẽ quen việc dùng thuốc, không có thuốc là mũi lại ngạt.
- Không nên dùng ống nhỏ mũi người khác đã dùng để tránh bị lây nhiễm.
- Nếu việc điều trị ở nhà không có kết quả, nên đi khám bác sĩ tai - mũi - họng, nếu cần sẽ phải uống thuốc kháng sinh.

Trường hợp xoang nặng phải tiến hành tiểu phẫu thuật.

MỤC LỤC

PHẦN I

MẸO CHỮA BỆNH ĐƯỜNG RUỘT	5
1. Chữa đái buốt bằng rau má	5
2. Chữa đái đục bằng nhựa cây đào	5
3. Chữa đái tháo đường bằng nhựa cây đào	5
4. Chữa đái són	5
5. Chữa đái són bằng quả vải khô	6
6. Chữa viêm bóng đái	6
7. Chữa táo bón	6
8. Chữa đại tiện ra máu	6
9. Chữa táo bón bằng thảo mai	6
10. Ngân hạnh chữa đại tiện ra máu	6
11. Chữa tiểu tiện không thông	6
12. Chữa sỏi thận và các bệnh đường tiểu	7
13. Rau sam chữa bệnh đái đường	7
14. Hỗ trợ điều trị tiểu đường	8
15. Chữa rối loạn tiêu hóa	8
16. Ngó sen nhồi đỗ xanh táo nhân phòng trị viêm gan mạn tính	8
17. Đau lạnh bụng	9
18. Viêm ruột, tiêu chảy	9
19. Chữa đái buốt, đái dắt bằng búp tre	10
20. Viêm thận	10

21. Tiêu chảy	10
22. Trị tiêu chảy	10
23. Viêm dạ dày mạn tính	10
24. Tiêu chảy do tỳ hư	10
25. Kiết ly ra máu	11
26. Khó tiểu tiện	11
27. Viêm thận phù nề	11
28. Chữa đau lạnh bụng bằng trần bì	11
29. Viêm loét dạ dày	11
30. Chữa sỏi thận	11
31. 1-2 ly rượu nho giúp chống tiêu chảy	12
33. Tác dụng của cà tím	12

PHẦN II

THUỐC HAY DÂN GIAN CHO BỆNH NHÂN HUYẾT ÁP CAO

13

1. Canh song nhĩ chữa bệnh huyết áp cao	13
2. Cháo cà chua chữa bệnh huyết áp cao	13
3. Thịt gà xào cần tây chữa bệnh huyết áp cao	13
4. Cà rốt chữa cao huyết áp, viêm thận, tiểu đường, táo bón mãn tính, da khô	14
5. Cà rốt chữa cao huyết áp và chán ăn	15
6. Hỗ trợ điều trị tăng huyết áp	15
7. Tác dụng của hoa ngâu	15
8. Hoa ngâu chữa tăng huyết áp	16

PHẦN III

MẸO TRỊ BỆNH THƯỜNG GẶP Ở TRẺ EM

17

1. Chữa tiêu chảy ở trẻ nhỏ	17
2. Chữa chứng đơn độc ở trẻ em bằng hạt vừng	17
3. Chữa chứng trẻ em bị lở loét ở tai, mặt bằng gạo té	17
4. Chữa sưng rốn ở trẻ em bằng rau kinh giới	18
5. Chữa chứng phong kinh giản ở trẻ em; đưa đờm ngược lên (nghẹt thở, khò khè khó thở) bằng bột bồ kết	18
6. Chữa chứng trẻ bị hỏa đơn bằng rau sam	19
7. Chữa chứng ướt rốn ở trẻ em bằng rau sam	19
8. Chữa chứng trẻ em ho nặng thở gấp bằng cây tía tô	19
9. Chữa trẻ bị rỉ máu ở rốn, chảy nước	20
10. Chữa trẻ bị trùng thiêt bằng cây dâu tằm	20
11. Chữa trẻ bị uốn ván rốn	20
12. Chữa trẻ bị uốn ván rốn bằng lá ngải	21
13. Chữa trẻ bị uốn ván rốn bằng tổ ong	21
14. Chữa trẻ bị uốn ván rốn bằng táo	21
15. Chữa trẻ bị uốn ván rốn bằng ốc sên	21
16. Chữa trẻ bị sưng rốn	21
17. Chữa trẻ con sinh ra không có da bằng gạo	21

18. Chữa trẻ bị sưng môi bằng cây dâu tằm	22
19. Chữa trẻ lèn sởi bằng rau diếp cá	22
20. Chữa trẻ ho khi bị lèn sởi bằng quả lê	22
21. Chữa trẻ rốn lồi sưng mọng	22
22. Chữa trẻ tưa lưỡi bằng rau ngót	22
23. Chữa tưa lưỡi trẻ em bằng cây cổ mực	23
24. Rốn của con tôi có mùi hôi và chảy mủ	23
25. Trẻ em bị phong nhiệt, chán ăn	23
26. Trẻ em ra mồ hôi trộm	23
27. Trẻ nhỏ kém ăn	23
28. Chữa trẻ lâu mọc răng bằng cây mía	24
29. Phòng sởi	24
30. Ngừa trẻ lèn đậu với dầu mè	24
31. Ngừa trẻ lèn đậu bằng quả trám	24
32. Trẻ em bị sởi	24
33. Chữa trẻ nhỏ tóc lơ thơ	24
34. Chữa trẻ miệng bị cam lở bằng cây mía	25
35. Hạ sốt cho bé	25
36. Chữa trẻ ù tai bằng muối ăn	26
37. Chữa trẻ ù tai bằng củ hành	26
38. Chữa trẻ ù tai bằng hạt cải	26
39. Chữa trẻ bị nước vào tai bằng cây bạc hà	27
40. Chữa trẻ hóc xương bằng lá thàm làm	27
41. Chữa trẻ hóc xương bằng hạt tiêu	27
42. Chữa trẻ bị hóc xương cá bằng củ tỏi	27

43. Chữa trẻ hóc xương bằng lá phèn đen	27
44. Chữa trẻ nhỏ ghẻ lở bằng lá sung	28
45. Chữa trẻ sơ sinh không da bằng gạo lúa sờm	28
46. Chữa trẻ sơ sinh không da bằng lòng trắng trứng	28
47. Chữa trẻ rốn ướt bằng xa tiền	28
48. Chữa trẻ bị chàm mặt cây dâm bụt	28
49. Chữa trẻ bị mề đay	29
50. Chữa trẻ bị mề đay với gừng và mật ong	29
51. Chữa trẻ bị mề đay bằng mỡ lợn	29
52. Chữa trẻ bị mề đay với lá liễu	29
53. Chữa trẻ bị mề đay với đậu đỗ	29
54. Sởi không mọc	29

PHẦN IV	
MẸO GIẢI ĐỘC	30
1. Bột than chữa được chất độc	30
2. Chữa ngộ độc cá hoặc cua	30
3. Ngộ độc do ăn cá	31
4. Tác dụng chữa bệnh của rau muống	31
5. Canh chạch thanh nhiệt giải độc, trừ mẩn ngứa	31
6. Cấp cứu ngộ độc thức ăn	32
7. Muối khử độc	32
8. Hư nhiệt, phiền khát	33

PHẦN V

MẸO CHỮA YẾU SINH LÝ 34

1. Chữa yếu sinh lý với cật heo	34
2. Chữa yếu sinh lý với đuôi heo	34
3. Lòng gà chữa yếu sinh lý	34
4. Đông trùng hạ thảo, trứng gà chữa yếu sinh lý	35
5. Tôm, hải sâm chữa yếu sinh lý	35
6. Tôm, nấm, măng chữa yếu sinh lý	35
7. Cật dê chữa yếu sinh lý	36
8. Tỏi dương, mật ong chữa yếu sinh lý	36
9. Dâm dương hoắc, thực địa chữa yếu sinh lý	36
10. Kim anh tử, câu kỷ tử, thố ty tử nấu thành cháo	37
11. Nhộng tằm, thịt dê, gạo tẻ	37
12. Câu kỷ tử, thố ty tử... dùng làm nước uống	37
13. Hà thủ ô, kim anh... chữa bệnh yếu sinh lý	38

PHẦN VI

MẸO CHỮA Ợ CHUA 39

1. Buồn nôn do thai nghén	39
2. Chữa lợm giọng đầy hơi bằng quả chanh	39
3. Uống nước đường hoặc mật giúp giảm nôn mửa	39

4. Uống nước gừng chặn đứng cơn nôn	39
5. Dùng cách xoa bóp huyệt đạo chữa nôn	40
6. Chữa nôn ợ	40
7. Chữa trẻ em nôn, trớ, ho có đờm bằng tre non và gừng tươi	40
8. Chống Ợ chua	41
9. Chữa nôn oẹ, phong nhiệt nổi mẩn sưng ngứa bằng quả khế	41
10. Quýt chữa nôn mửa	41
11. Chữa nôn mửa bằng nước dừa	41
12. Bị Ợ hơi	41
13. Chữa nôn mửa bằng quýt	41
14. Quýt chữa nôn mửa sốt rét	42
15. Chữa rôm sẩy bằng mướp đắng	42
16. Chữa rôm sảy bằng rau mồng tơi	42
17. Chữa trẻ bị rôm sẩy bằng cây kinh giới	42
18. Chữa trẻ bị rôm sẩy nhiều bằng dưa hấu	42
19. Chữa rôm sảy bằng hoa nhài	43
20. Tiêu độc (chữa mụn nhọt, rôm sẩy, thể nhiệt, có dấu hiệu nhiễm trùng) bằng cây sài đất	43

PHẦN VII

MẸO TRỊ VẾT BỎNG	44
1. Chữa bỏng bằng khoai lang	44
2. Chữa bỏng bằng tầm xuân	44

3. Chữa bỏng nước sôi, bỏng lửa bằng quả xoài	44
4. Chữa bỏng bằng chuối tiêu	44
5. Chữa bỏng bằng nghệ tươi và nước chè	45
6. Chữa bỏng bằng nghệ và dầu lạc	45
7. Làm dịu vết bỏng	46
8. Cách xử trí khi bị bỏng lửa và nước sôi	47
9. Chữa bỏng bằng gạo tẻ	47
10. Chữa bỏng lửa bằng cà chua	47
11. Chữa bỏng bằng hoa gạo	47
12. Chữa bỏng bằng rau mồng tơi	47
13. Chữa bỏng lửa, bỏng nước sôi, lở ngứa bằng cây bỏng	47
14. Chữa bỏng bằng cây lưỡi hổ (lô hội)	48
15. Chữa bỏng, thúc nhọt chóng mưng mủ bằng rau dền	48
16. Khoai tây chữa các vết phỏng	49
17. Chữa bỏng bằng vỏ nhãn	49
18. Chữa bỏng bằng quả anh đào	49

PHẦN VIII

MẸO TRỊ CHÁY MÁU CAM 50

1. Chữa chảy máu cam mạn tính bằng rễ tầm xuân	50
2. Cầm máu khi bị chảy máu cam	50

3. Chữa chứng chảy máu cam bằng lá xương sông	51
4. Chữa trị chảy máu cam bằng ngó sen	51
5. Chữa chảy máu cam bằng rau muống	51
6. Làm thế nào để chặn hiện tượng chảy máu cam?	51
7. Chữa trẻ chảy máu cam bằng lá xa tiền	52
8. Chữa chảy máu mũi	52

PHẦN IX

MẸO TRỊ HO 54

1. Giảm ho bằng quả quất	54
2. Chữa ho bằng cây bồ kết	54
3. Chữa ho bằng cỏ lưỡi rắn	54
4. Chữa ho bằng rau khúc	55
5. Chữa ho có đờm, cầm nôn mửa bằng củ gừng	55
6. Gừng già làm ấm họng về mùa đông	55
7. Chữa ho có nhiều đờm bằng hồng khô	55
8. Chữa ho đờm nhiều do phế nhiệt bằng quả xoài	56
9. Chữa ho gà bằng quả quất	56
10. Chữa ho khan bằng lá tre non	56
11. Chữa ho lâu ngày không khỏi bằng nhân lạc và táo tàu	56
12. Chữa ho nhiều đờm bằng nhân lạc	57

13. Chữa ho suyễn lâu năm bằng đinh lăng	57
14. Chữa trị trẻ nhỏ ho do hàn bằng bách bộ	57
15. Chữa ho gà bằng hoa đu đủ đực	58
16. Chữa ho gà bằng lá chanh	59
17. Hô hấp không tốt, nên ăn cá mỗi tuần	59
18. Hoa ngọc lan chữa ho	60
19. Chữa ho từ cây khế chua	60
20. Chữa ho, viêm họng bằng quả me rừng	61
21. Chống ho bằng lá tía tô	61
22. Chữa ho bằng cây chua me đất	61
23. Chữa ho, viêm họng, tiêu hóa kém bằng cây riềng	62
24. Chữa ho cảm, do thời tiết bằng rau húng chanh	62
25. Chữa ho đờm, thổ huyết, hơi thở ngắn bằng cây thiên môn đông	62
26. Chữa ho gà bằng búp dâu	62
27. Chữa ho gà bằng vỏ trứng gà	63
28. Chữa ho khò khè bằng cây bạch quả	63
29. Chữa ho lâu ngày không khỏi bằng rau dền	63
30. Chữa ho nóng bằng gạo té	63
31. Chữa ho ra máu bằng hoa phù dung	64
32. Chữa ho trẻ em bằng chanh	64
33. Chữa ho lâu ngày, ho gà ở trẻ em bằng lạc	64

34. Bài thuốc chữa ho, viêm họng bằng cam thảo dây và vỏ rễ dâu	64
35. Chữa ho gà bằng lá chanh	65
36. Quất chữa ho nhiều đờm	65
37. Quýt chữa ho nhiều đờm	66
38. Trị ho lâu năm bằng bách bộ	66
49. Trị ho dữ dội, ho nhiều, ho không dứt bằng bách bộ	66
40. Chữa ho khò khè bằng cây bạch quả	66
41. Chữa ho nhiều, đàm khí nghịch bằng quả bưởi	67
42. Chữa ho ra máu, chảy máu cam và chảy máu dưới da bằng cây huyết dụ	67
43. Chữa ho suyễn lâu năm bằng đinh lăng	67
44. Chữa ho và sốt cảm mạo bằng hoa cúc trắng	68
45. Ho do phế nhiệt	68
46. Ho gà trẻ em	68
47. Ho nhiều đờm lẫn máu	68
48. Viêm họng cấp hay mãn, viêm amidan, khô cổ, mất tiếng bằng quả trám	69
49. Chữa ho bằng hoa hồng	69
50. Quả quất chữa viêm họng, ho khan hay ho gió	69
51. Chữa nôn mửa, ăn không tiêu hoặc ho khạc ra đờm xanh	69

52. Ô mai mơ chữa viêm họng	69
53. Chữa ho bằng cây hành ta	70
54. Chữa ho đờm bằng cây lô hội	70
55. Chữa ho cho trẻ bằng cây húng chanh	70
56. Chữa ho khạc ra máu bằng cây lô hội	71

PHẦN X

MẸO CHỮA VIÊM HỌNG 72

1. Chữa các chứng đau họng bằng cây bồng	72
2. Chữa chứng đau họng không nói được bằng đậu đen	72
3. Chữa hen suyễn bằng cây dâu tằm	72
4. Chữa viêm họng bằng mộc nhĩ, cây dâu	72
5. Chữa viêm họng bằng con tằm vôi	73
6. Chữa viêm họng bằng bạch cương tằm sao	73
7. Chữa họng sưng đau bằng cây núc nác	73
8. Chữa viêm họng bằng bạch hoa xà thiêt thảo	73
9. Chữa viêm họng bằng lá rẽ quạt	74
10. Chữa viêm khí quản cấp tính, ho gà bằng cây núc nác	74
11. Chữa viêm phế quản, ho lâu ngày bằng cây núc nác, hồ điệp	75
12. Chữa ho hen nhiều đờm	75
13. Chữa tiêu đờm, thông đại tiện	75
14. Chữa viêm họng bằng cùi trám	75

15. Bệnh hoại huyết	75
16. Chữa chứng cổ họng sưng đau bằng hạt vừng	76
17. Chữa trị lao hạch bằng xác ve sầu	76
18. Chữa viêm họng bằng cây húng chanh	77
19. Chữa viêm họng bằng quả sung	77
20. Chữa viêm nhiễm đường hô hấp, đặc biệt là vùng mũi, xoang mặt bằng đinh hương	77
21. Chữa viêm tắc thanh quản bằng chanh	77
22. Chữa hen suyễn	78
23. Chữa ho khan do phế nhiệt	78
24. Trị chứng đau họng vùng thanh quản	78
25. Cà rốt chữa viêm họng, viêm phế quản	78
26. Chữa cổ ho, họng sưng đau bằng cây hẹ	79
27. Chữa đờm nhiều, thở gấp bằng su hào	72
28. Chữa hóa đờm, lợi khí, giảm ho, bổ tỳ bằng củ cải trắng	80
29. Chữa khạc ra máu, chảy máu cam bằng cây bạch cập	80
30. Chữa viêm amidan cấp tính bằng cỏ lưỡi rắn	80
31. Chữa viêm họng bằng cỏ dùi trống	80
32. Chữa viêm họng mãn tính bằng quả táo tây	80
33. Chữa viêm vòm họng, vòm họng bị lở loét bằng đậu xanh	80
34. Ho do hư nhiệt	81
35. Chữa viêm phế quản bằng quả dứa	81

PHẦN XI

MẸO CHỮA CẢM SỐT, ĐAU NHỨC ĐẦU 82

1. Tự trị bệnh đau đầu	82
2. Dâu tây ngăn ngừa cảm cúm	82
3. Chữa cảm bằng tía tô	83
4. Cảm mạo	83
5. Chữa cảm mạo bằng vỏ quýt	83
6. Chữa cảm cúm	84
7. Chữa cảm cúm bằng lá khế	84
8. Chữa cảm lạnh, phổi hư, ho và kiết ly trực khuẩn bằng nước mật ong - nho - gừng	85
9. Cảm nóng phiền khát	85
10. Chữa ngoại cảm phong nhiệt hoặc can hỏa bốc ngược lên (can hỏa phạm phế) gây khản tiếng	86
11. Chữa cảm lạnh	86
12. Cách hạ nhiệt khi sốt	86
13. Mẹo trị bệnh cúm	87
14. Nên ăn tối khi bị cảm	88
15. Bạc hà nấu gạo tẻ chữa cảm sốt	88
16. Bạc hà nấu kim ngân hoa chữa cảm	89
17. Bạc hà nấu kinh giới trị cảm mạo	89
18. Muối chữa cảm nắng	90
19. Sốt phiền khát	90

PHẦN XII

CHỮA DỊ ỨNG 91

1. Chữa dị ứng do gấp mưa	91
2. Chữa dị ứng bằng ké đầu ngựa	91
3. Chữa dị ứng da do ăn đồ biển bằng cây tía tô	91
4. Chữa dị ứng do tiếp xúc với sơn bằng quả khế	92
5. Mẹo vặt chữa dị ứng	92
6. Chữa dị ứng bằng đỗ quyên	92
7. Rau muống chữa dị ứng bởi nhiễm ngoài da	93
8. Chữa dị ứng mẩn ngứa do ăn phải các chất lạ, các protein lạ như các loại hải sản, nhộng	93

PHẦN XIII

CHỮA LỞ LOÉT 95

1. Chữa chứng bị đánh đau, vết thương lở loét bằng hạt vừng	95
2. Chữa chứng nổi mẩn khắp mình bằng lá xương sông	95
3. Chữa chứng sơn ăn lở loét bằng cải trắng	95
4. Chữa chứng tràng nhạc lở loét bằng rau kinh giới	96
5. Chữa lở miệng bằng củ cải trắng và rễ tầm xuân	96

6. Chữa loét niêm mạc lưỡi bằng quả chanh	96
7. Chữa tràng nhạc vỡ loét bằng rau sam	97
8. Ghẻ về mùa hè	97
9. Viêm da lở ngứa	97
10. Chữa chứng lở loét, zona bằng rau muống	98
11. Chữa chứng ống chân lở loét có giòi bằng rau sam	97
12. Chữa lở loét do sơn ăn bằng vỏ cây núc nác	98
13. Chữa lở ngứa, sần da bằng rau ngổ	98
14. Chữa nổi mẩn đỏ, ngứa sẹo bằng rau sam	98
15. Chữa trẻ hai chân lở loét lột da	98
16. Chữa trẻ hai chân lở loét bằng phục long can	99
17. Muối trị ghẻ ngứa	99
18. Chữa chứng mề đay bằng hạt đậu đỏ	99
19. Chữa chứng tràng nhạc bằng rau giệu	99
20. Chữa lở loét quanh bàn chân bằng rau kinh giới	99
21. Chữa lở ngứa cấp tính bằng hạt đậu xanh	100
22. Chữa sơn ăn lở loét bằng rau dền	100
23. Đầu mặt lở ngứa	100
24. Chữa vết thương bằng rau sam	100

PHẦN XIV

MẸO NHỎ TRONG ĐỜI SỐNG 101

1. Cách lấy mảnh thủy tinh trong da thịt	101
2. Cách lấy gai nhỏ trong da thịt	101
3. Cách lấy mạt sắt cắm trong da thịt	101
4. Cách chữa vô ý nuốt phải dị vật	102
5. Chữa nuốt phải dị vật bằng lá hẹ	102
6. Chữa hóc xương cá	102
7. Chữa chứng gai độc xóc vào thịt sinh lở đau bằng đậu đen	102
8. Chữa hóc xương cá bằng củ kiệu	103
9. Chữa bị hóc xương cá, hay hôn mê bằng quả trám	103
10. Cách lấy dăm gỗ trong da thịt	103
11. Cách xử trí dị vật ở mũi trẻ nhỏ	103
12. Cách xử trí dị vật trong tai	104
13. Côn trùng chui vào tai	105
14. Nuốt phải dị vật	105
15. Hít phải dị vật	105
16. Dị vật rơi vào mắt	106
17. Lấy ráy tai không đau	107

PHẦN XV

MẸO TRỊ QUAI BỊ 109

1. Chữa quai bị bằng cây lô hội 109
2. Chữa chứng sưng quai bị bằng rau muống 109
3. Chữa quai bị bằng rau sam 109
4. Chữa quai bị bằng cây hoa thủy tiên 110

PHẦN XVI

MẸO CHỮA BỆNH VỀ TÓC VÀ DA ĐẦU 111

1. Chữa rụng tóc bằng cây cổ mực 111
2. Bài thuốc từ chuối 111
3. Chữa vết mụn trên da và chữa rụng tóc 112
4. Chữa vết thương và chốc đầu 112

PHẦN XVII

CHỮA VIÊM MŨI 113

1. Chữa viêm mũi bằng củ lạc 113
2. Chữa viêm mũi dị ứng bằng lá bạc hà 113
3. Chữa nghẹt mũi 114
4. Chữa viêm mũi dị ứng bằng bạc hà 114
5. Chữa viêm mũi dị ứng bằng hoa kinh giới 114
6. Chữa viêm mũi dị ứng bằng hương nhu 115
7. Chữa nghẹt mũi với sinh tố B5 115

8. Chống ngạt mũi	115
9. Chữa viêm mũi, viêm xoang bằng dây mướp	119
10. Chữa viêm mũi, viêm xoang bằng quả ké	120
11. Chữa mũi chảy máu bằng cây hành ta	120
12. Chữa viêm mũi mãn tính bằng củ kiệu	120
13. Chữa viêm xoang đơn giản bằng cây dâu tằm	120
14. Chữa viêm xoang đơn giản bằng mai rùa	121
15. Chữa viêm mũi dị ứng không dùng thuốc	121
16. Chữa viêm mũi dị ứng bằng tỏi	121
17. Chữa trị sổ mũi, ho bằng rau ngổ	121
18. Chữa trị viêm mũi dị ứng, phong nhiệt bằng kim ngân hoa	121
19. Chữa trị viêm mũi dị ứng, phong nhiệt bằng mồng tơi	123
20. Chữa viêm xoang (đau đầu chảy nước mũi) bằng quả nhót tây	123
21. Những lưu ý khi bị viêm xoang	123

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Nhà B15 Lô 2, Mỹ Đình 1, Từ Liêm, Hà Nội

MẸO LẠ THUỐC HAY

ĐẠI MINH (Tuyển soạn)

- Chịu trách nhiệm xuất bản:
BÙI VIỆT BẮC
- Biên tập:
HỒNG TÚ
- Thiết kế bìa:
XUÂN LÂM
- Trình bày:
THU HÀ
- Sửa bản in:
KIỀU OANH

Liên kết xuất bản + Phát hành tại:

CÔNG TY VĂN HÓA HƯƠNG THỦY

NHÀ SÁCH HƯƠNG THỦY

Số nhà 73 ngõ Giếng, Phố Đông Các, Phường Ô Chợ Dừa,
Quận Đống Đa, Thành Phố Hà Nội

ĐT: 04. 38569432 - Fax: 04.38569433

In 1.500 cuốn, khổ 13cm x 19 cm tại công ty Cổ phần in Trần Hưng

Giấy phép xuất bản số 550 - 2010/CXB/13-18/TĐ

In xong và nộp lưu chiểu năm 2010